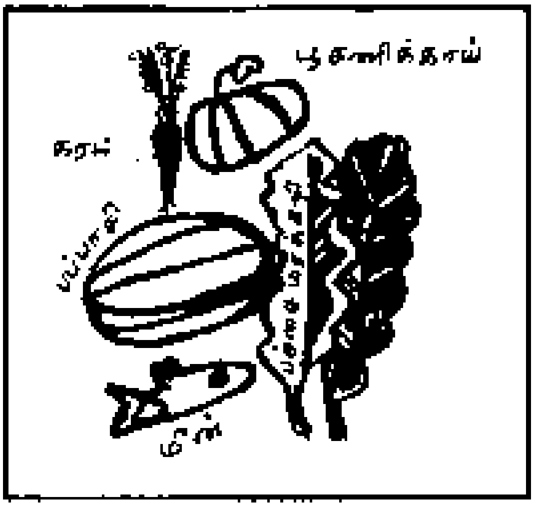
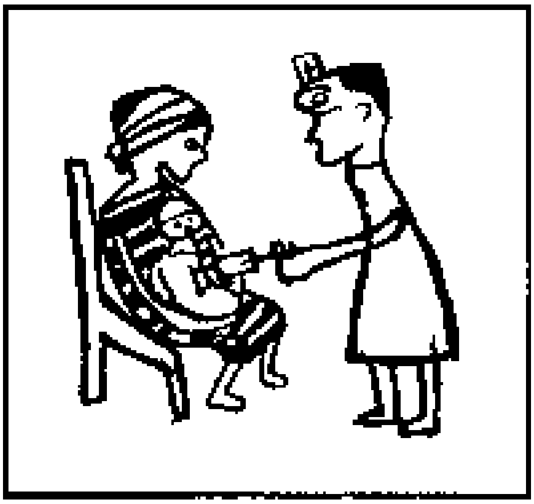
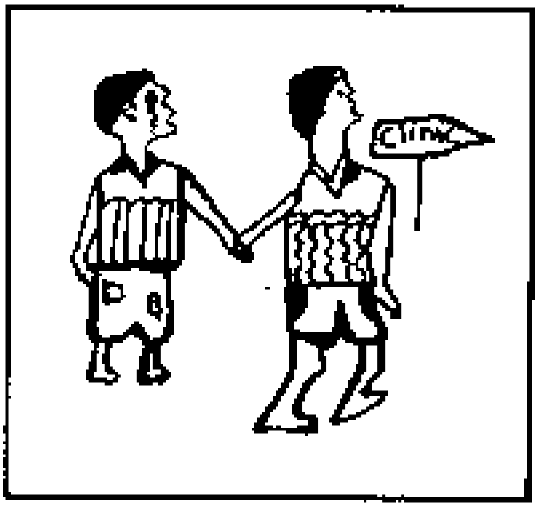
ஆரோக்கியமான கண்கள் செயற்பாட்டு நூல்

ஆரம்பநிலை பாடசாலைகளுக்கான ஒரு சுகாதார கற்பித்தல் நூல்







விக்டோரியா பிரான்சிஸ், போட்டெங் வியா:.பே
எழுதியது

SIGHT SAVERS INTERNATIONAL

INTERNATIONAL CENTRE FOR EYE HEALTH

ஆரோக்கியமான கண்கள் செயற்பாட்டு நூல்

ஆரம்பநிலை பாடசாலைகளுக்கான ஒரு சுகாதார கற்பித்தல் நூல்

விக்டோரியா பிரான்சிஸ்
போட்டெங் வியா.:.பே
எழுதியது

தமிழாக்கம்: சோமசுந்தரம் ராமேஸ்வரன்
படங்கள் : பிரியங்கர ரட்னாயக்க

சர்வதேச கண் சுகாதார நிலையம்
கண் மருத்துவ நிறுவனம்
11 - 43 பாத் வீதி, லண்டன் EC1V 9 EL, ஐக்கிய ராஜ்யம்
தொலைபேசி: 0044 20 7608 6923
.:.பக்ஸ்: 0044 20 7250 3207
ஈமெயில்: eyeresource@ucl.ac.uk
வெப்தளம்: www.ucl.ac.uk/ioo/ircpb/

இந்நூலை உருவாக்குவதற்கு வழங்கப்பட்ட ஆதரவுக்காக **Sight Savers International**க்கு கதாசிரியர்களும், சர்வதேச கண் சுகாதார நிறுவனத்தினரும் அளப்பரிய நன்றியறிதலை நல்குகின்றனர்.

இந்த தமிழ்மொழிப் பதிப்பின் அச்சிடுதலுக்கும், விநியோகத்திற்குமான **Task Force SIGHT AND LIFE**இன் ஆதரவை நாம் நன்றியறிதலுடன் ஒப்புக்கொள்கின்றோம்.

© பதிப்புரிமை, விக்டோரியா பிரான்சிஸ், 1996
தமிழ்ப்பதிப்பு 2001இல் வெளியிடப்பட்டது.
நன்றியறிதல்கள், அனுமதி பற்றி பக்கம் 50இல்

இந்நூலின் ஏதாவது பகுதிகள் முன்கூட்டிய அனுமதியின்றி உள்ளூர் தேவைகளை நிறைவேற்றுதவற்காக நகலப்படுத்தப்படலாம், பிரதிசெய்யப்படலாம், அல்லது சேர்த்துக் கொள்ளப்படலாம். ஆனால், பிரதிசெய்யப்பட்ட பகுதிகள் இலவசமாக விநியோகிக்கப்பட வேண்டும். ஏதாவது கருத்துரைகளை நீங்கள் கொண்டிருந்தால், வேறொரு மொழியில் இந்நூலைக் காண்பதில் ஆர்வத்தைக் கொண்டிருந்தால், தயவு செய்து The International Centre for Eye Health, London என்ற விலாசத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

ISBN 3 - 906412 - 08 - 3

The Healthy Eyes Activity Book

A Health Teaching Book for Primary Schools

by
Victoria Francis and
Boateng Wiafe

Translated by
Somasunderam Rameswaran

Illustrations
Priyankara Ratnayake

International Centre for Eye Health
Institute of Ophthalmology
11 - 43 Bath St., London EC1V 9EL, UK
Tel: 0044 20 7608 6923
Fax: 0044 20 7250 3207
E - mail: eyeresource@ ucl.ac.uk
Website: www.ucl.ac.uk/ioo/ircpb/

The authors and the International Centre for Eye Health are most grateful to **Sight Savers International** for support given to develop this book

We also gratefully acknowledge the support of the **Task Force SIGHT AND LIFE** for the printing and distribution of this edition.

© Copyright, Victoria Francis, 1996
Tamil Edition published in 2001

Any parts of this book may be copied, reproduced, or adapted to meet local needs without prior permission provided the parts reproduced are distributed free of cost. If you have any comments, or interest in seeing this book in another language, please contact The International Centre for Eye Health, London.

ISBN 3 - 906412 - 08 - 3

இந்நூலை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

மாணவருக்கான குறிப்பு:

இந்நூல் உங்கள் கண்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது பற்றியதாகும்.

சிறுவர்களால் வரையப்பட்டதும், எழுதப்பட்டதுமான கதைகளும், சித்திரங்களும் உள்ளன. உங்கள் சொந்தக் கதைகளை நீங்கள் கூறமுடிவதுடன், நூலில் உள்ள வெற்று இடங்களில் அல்லது புறம்பாக கடதாசியில் படங்களையும் கீறலாம். நூல் அழகாகத் தோற்றமளிப்பதற்காக ஏனைய சித்திரங்களுக்கு நீங்கள் வர்ணங்கள் தீட்டலாம்.

உங்கள் கண்களுடன் பிரச்சனை ஒன்று இருந்தால் நீங்கள், அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினர் செய்யக்கூடிய நல்ல விடயம் எது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்கு, இந்நூல் உங்களுக்கு உதவியளிக்கும். உங்கள் கண்களை எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது என்பதை அறிவதற்கும் இந்நூல் உங்களுக்கு உதவியளிக்கும்.

ஆசிரியருக்கான குறிப்பு:

இது ஒரு செயற்பாட்டு நூலாகும். இதைப் பயன்படுத்தும் போது சிறுவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு சகல பதில்களையும் நூல் வழங்கமாட்டாது; இது அவர்களை சிந்திக்கவைப்பதற்கும், பாடசாலையிலும், வீட்டிலும் காரியங்களைச் செய்வதற்கும் ஊக்கமளிக்கின்றது. சொல்வதன் மூலமன்றி, செய்வதன் மூலம் கற்பதற்கு சிறுவர்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு நூல் பயன்படுத்தப்படவேண்டும்.

வகுப்புச் செயற்பாடு
இச்செயற்பாடுகளில், வரைதல், கதையொன்றைக் கூறுதல், அல்லது எழுதுதல், அல்லது வகுப்பு நண்பர்களுடன் பணியொன்றைச் செயற்படுத்துதல் போன்ற விடயங்களைச் செய்வதற்கு சிறுவர்களுக்கு ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

வீட்டுச் செயற்பாடு
இச்செயற்பாடுகளைச் சிறுவர்கள் வீட்டில் செய்ய வேண்டும். தமது பெற்றோருடன் ஏதாவதையிட்டு கருத்துப் பரிமாறுவதற்கு, ஏதாவதைப் பார்ப்பதற்கு, அல்லது வீட்டில் ஏதாவதைச் செய்வதற்கு அவர்களைக் கேட்க முடியும்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்
வகுப்பில் ஒரு கதையின், அல்லது ஒரு செயற்பாட்டின் பின்னர் அவர்கள் தாம் கற்றதன் அர்த்தத்தை கருத்துப் பரிமாறுவார்கள்.

ஆரோக்கியச் செய்திகள்
குருட்டுத்தன்மையைத் தடுப்பதற்கான பிரதான ஆரோக்கியச் செய்திகளின் சுருக்கத்துடன் ஒவ்வொரு பாகமும் முடிவடைகின்றது. சகல இச் செய்திகளும் கட்டம் ஒன்றுக்குள் எழுதப்பட்டுள்ளன. இச் செய்திகளை ஒரு தொகை வழிகளில் கற்க முடியும். உதாரணமாக, ஆசிரியர் பாடமொன்றை இயற்றலாம் அல்லது சுவரில் போடப்படுவதற்காக சுவரொட்டி ஒன்றைச் செய்யலாம். செய்திகளை மாணவர்கள் புரிந்து, ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதற்கு, ஆர்வமிக்க வழிவகைகளை நினைவில் வைத்திருத்தல் ஆசிரியரான உங்களிடமே தங்கியுள்ளது.

பொருளடக்கம்

பாகம் 1 உங்கள் கண்களைப் பராமரியுங்கள்......................................01
கண்கள் இன்றி நாங்கள் என்ன செய்யவோம்?
ஆரோக்கியமான கண்கள் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கும்?
எமது கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு
எம்மால் என்ன செய்ய முடியும்?

பாகம் 2 எது சிலரைப் பார்வையற்றவர்களாக்குகின்றது?......................07
யாராவது ஒருவருக்கு சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லை
என்பதை உங்களால் எப்படிச் சொல்ல முடியும்?
என்ன காரணங்கள் கண்பார்வையற்றதாக்குகிறது?
என்ன பொருட்கள் கண்களைப் பாதிக்கமுடியும்?

**பாகம் 3 விபத்துக்களிலிருந்து பார்வை இழப்பினை
தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்..13**
கண்களைத் தாக்கக்கூடிய பொருட்கள்
கண்களைத் துளைக்கக்கூடிய பொருட்கள்
கண்களில் விழக்கூடிய பொருட்கள்
கண்களை எரிக்கக்கூடிய பொருட்கள்

பாகம் 4 சுகவீனத்திலிருந்து பார்வை இழப்பதை நிறுத்துங்கள்............27
சின்னம்மை பார்வையிழப்பை விளைவிக்கலாம்
போஷாக்கின்மை பார்வையிழப்பை விளைவிக்கலாம்
சிவந்த, நோவுள்ள கண்கள் பார்வையிழப்புக்கு இட்டுச்செல்லலாம்

பாகம் 5 நீங்களாகவே சிகிச்சையளிக்க வேண்டாம்..............................39
கண்களுக்கு ஊறுவிளைவிக்கக்கூடிய சுயசிகிச்சையளிப்பு
கண்களுக்கு உதவக்கூடிய சுயசிகிச்சையளிப்பு

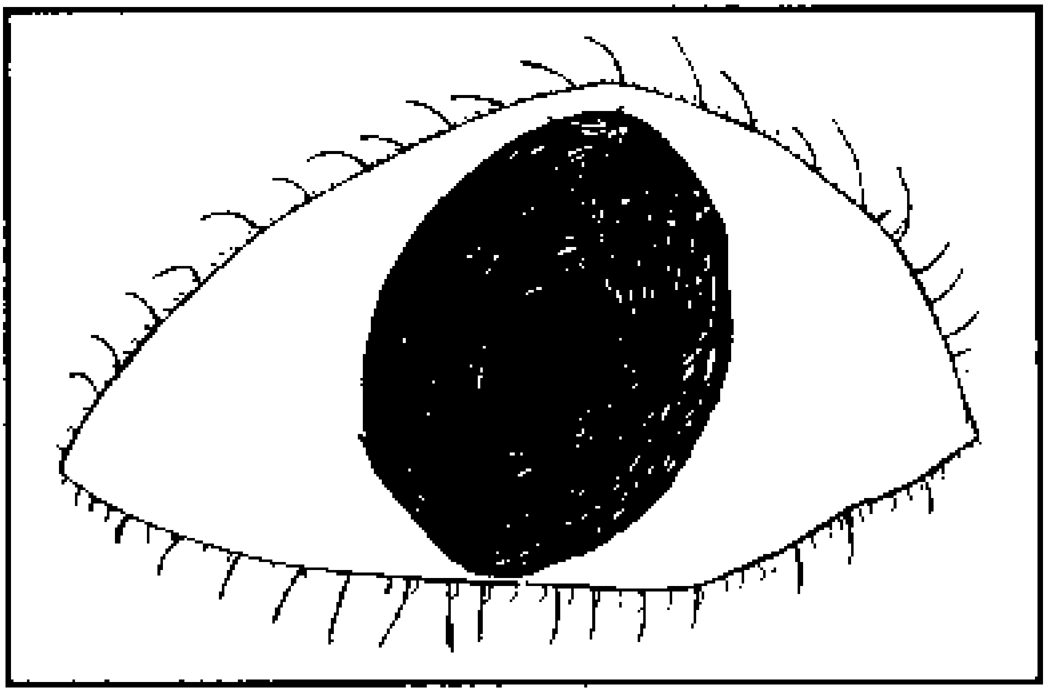
**பாகம் 6 பூவிழுதலினால் ஏற்படும் பார்வையிழத்தலை
தவிர்க்கலாம்..44**
பூவிழுதல் என்றால் என்ன?
யாராவது ஒருவர் பூவிழுதலைக் கொண்டிருக்கின்றார்
என்பதை எப்படி நீங்கள் அறிவீர்கள்?
பூவிழுதலைக் கொண்டிருப்பவருக்கு பார்ப்பதற்கு எவ்வாறு
உதவமுடியும்?

**பாகம் 7 பார்வையற்ற ஆள் ஒருவருக்கு உதவுவதற்கு நாம் என்ன
செய்யலாம்?...46**
பார்வையற்றவர்கள் பெருமளவு காரியங்களைச் செய்யமுடியும்.
பார்வையற்ற ஆள் ஒருவருக்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்?

முடிவுரை **உங்கள் சமுதாயத்தில் பார்வையிழத்தலை உங்களால்
தடுக்கமுடியும்..48**

பாகம் 1

உங்கள் கண்களைப் பராமரியுங்கள்



1.1 கண்கள் இன்றி எங்களால் என்ன செய்யமுடியும்?

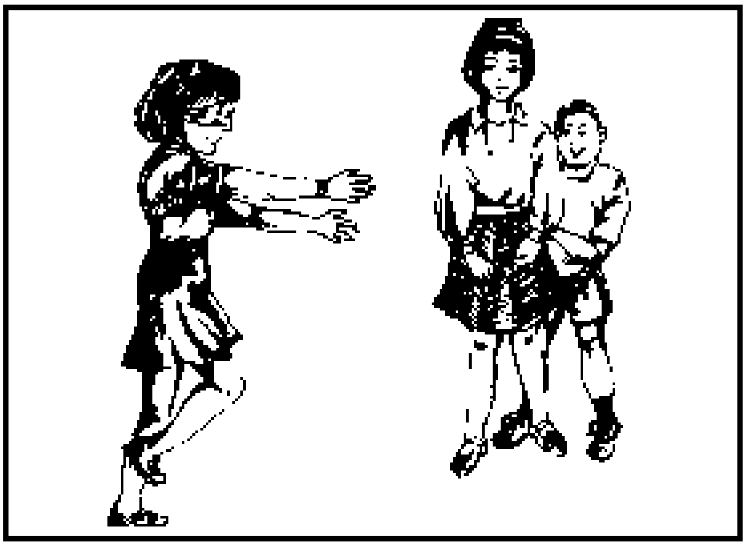
வகுப்புச் செயற்பாடு

நீங்கள் எதைப் பார்க்க விரும்புகிறீர்கள்?

நீங்கள் பார்க்க விரும்பும் சகலவற்றினதும் படமொன்றைக் கட்டத்திற்குள் வரையுங்கள்.

வகுப்புச் செயற்பாடு

பார்வையற்றவராக இருந்தால் எப்படி இருக்கும்?



வகுப்பில் உள்ள ஓர் ஆளின் கண்களைத் துணியினால் கட்டுங்கள். அறையைச் சுற்றி நடக்கும்படி அவரைப் பணியுங்கள். அதன் பின்னர் இருட்டில் இருந்தால் எப்படி இருக்கும் என அவரிடம் வினாவுங்கள். பின்னர் மற்றச் சிறுவர்களினதும் கண்களைக் கட்டுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வழங்குங்கள்.

1.2 ஆரோக்கியமான கண்கள் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கும்?

வகுப்புச் செயற்பாடு

கண் ஒன்றை வரையுங்கள்

உங்கள் நண்பரின் கண்களை நோக்குங்கள். நீங்கள் எதனைக் கண்டீர்கள் என்பதை வரையுங்கள்.

உங்கள் நண்பரின் கண்களை வரைந்த போது, கண்களில் வித்தியாசமான பகுதிகள் இருந்ததை நீங்கள் அவதானித்தீர்களா?

நீங்கள் பார்ப்பதற்கு உதவுவதற்காக ஒவ்வொரு அவயமும் அதன் சொந்த வேலையைக் கொண்டிருக்கின்றது.

மறுபக்கம் திருப்பும் போது, கண்ணின் ஒவ்வொரு பகுதியும் என்ன வேலையைச் செய்கின்றது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்வீர்கள்.

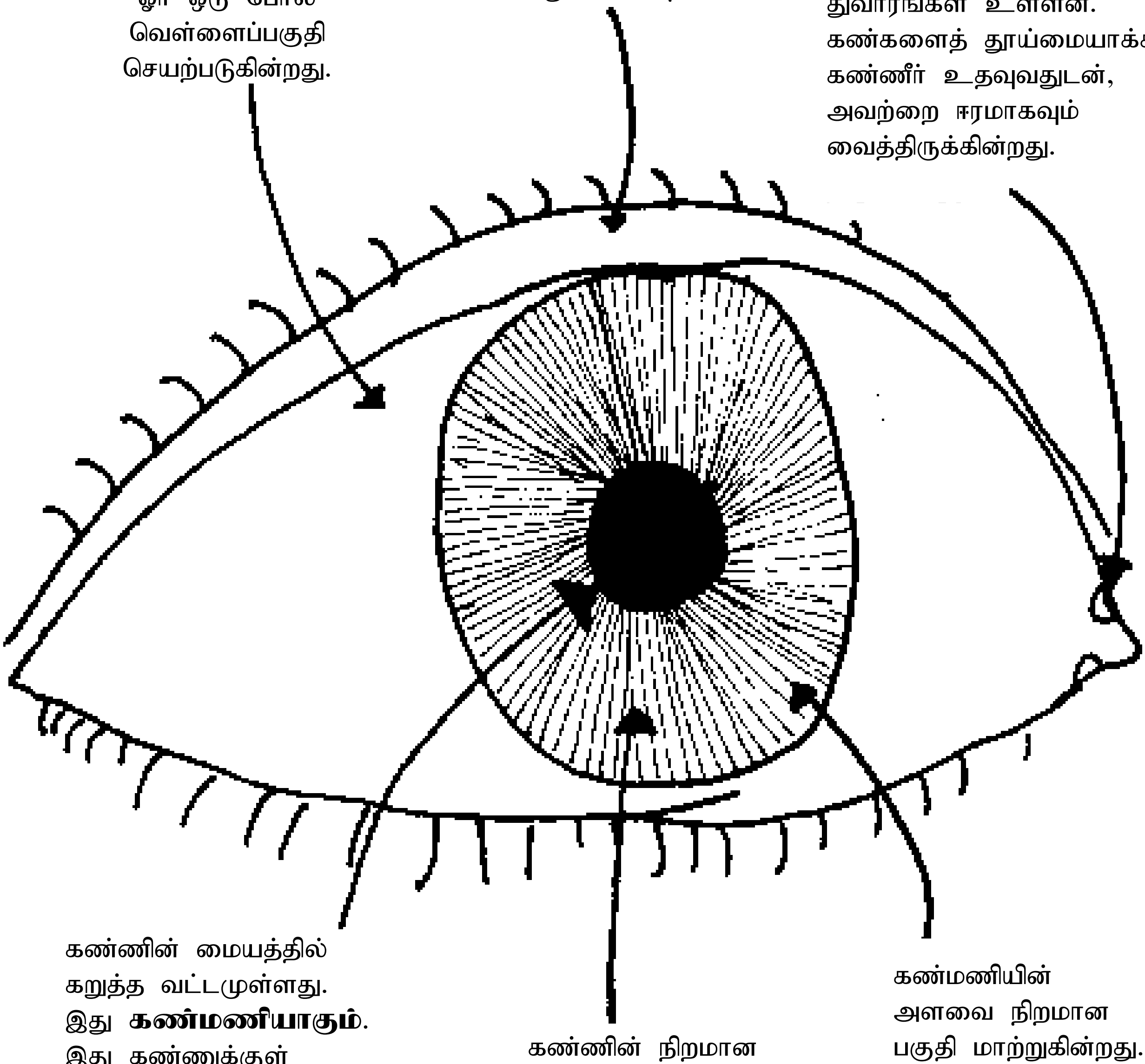
கண்ணின் பகுதிகள்

வலது கண்

கண்மடல்கள்
கண்களைப்
பாதுகாக்கின்றன.

கண்ணீர் நாளங்கள்
எனப்படும் சிறிய
துவாரங்கள் உள்ளன.
கண்களைத் தூய்மையாக்க
கண்ணீர் உதவுவதுடன்,
அவற்றை ஈரமாகவும்
வைத்திருக்கின்றது.

ஓர் ஒடு போல்
வெள்ளைப்பகுதி
செயற்படுகின்றது.

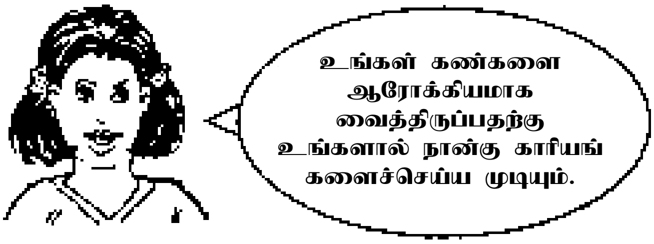


கண்ணின் மையத்தில்
கறுத்த வட்டமுள்ளது.
இது **கண்மணியாகும்**.
இது கண்ணுக்குள்
ஒளியைப் புகவிடுகின்றது.

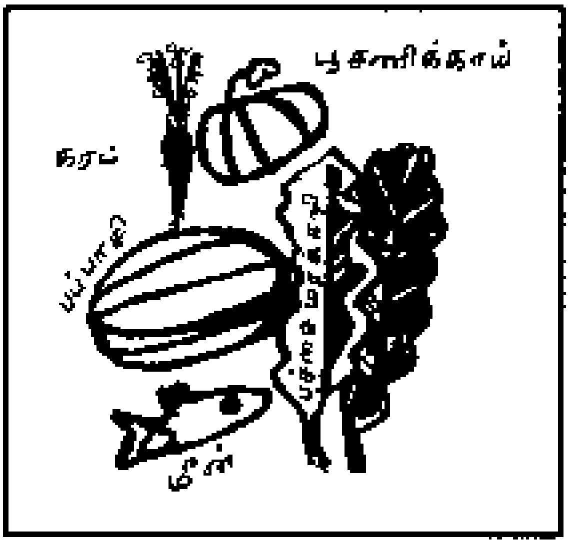
கண்ணின் நிறமான
பகுதியின் முன்னால் ஒரு
தெளிவிலான ஜன்னல்
உள்ளது. இது
விழிவெண்படலம்
ஆகும்.

கண்மணியின்
அளவை நிறமான
பகுதி மாற்றுகின்றது.
இது **கருவிழி** என
அழைக்கப்படுகின்றது.

1.3 எமது கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு எம்மால் என்ன செய்ய முடியும்?



ஆரோக்கியச் செய்திகள்



சிறந்த உணவைச் சாப்பிடுங்கள்

உங்கள் முகத்தைத் துப்பரவாக வைத்திருங்கள்

சின்னம்மைக்கு எதிராகத் தடுப்பூசி ஏற்றுங்கள்

சிகிச்சை பெறுவதற்கு உடனேயே செல்லுங்கள்

வகுப்புச் செயற்பாடு

பாடல் ஒன்றைத் தயார்படுத்துங்கள்

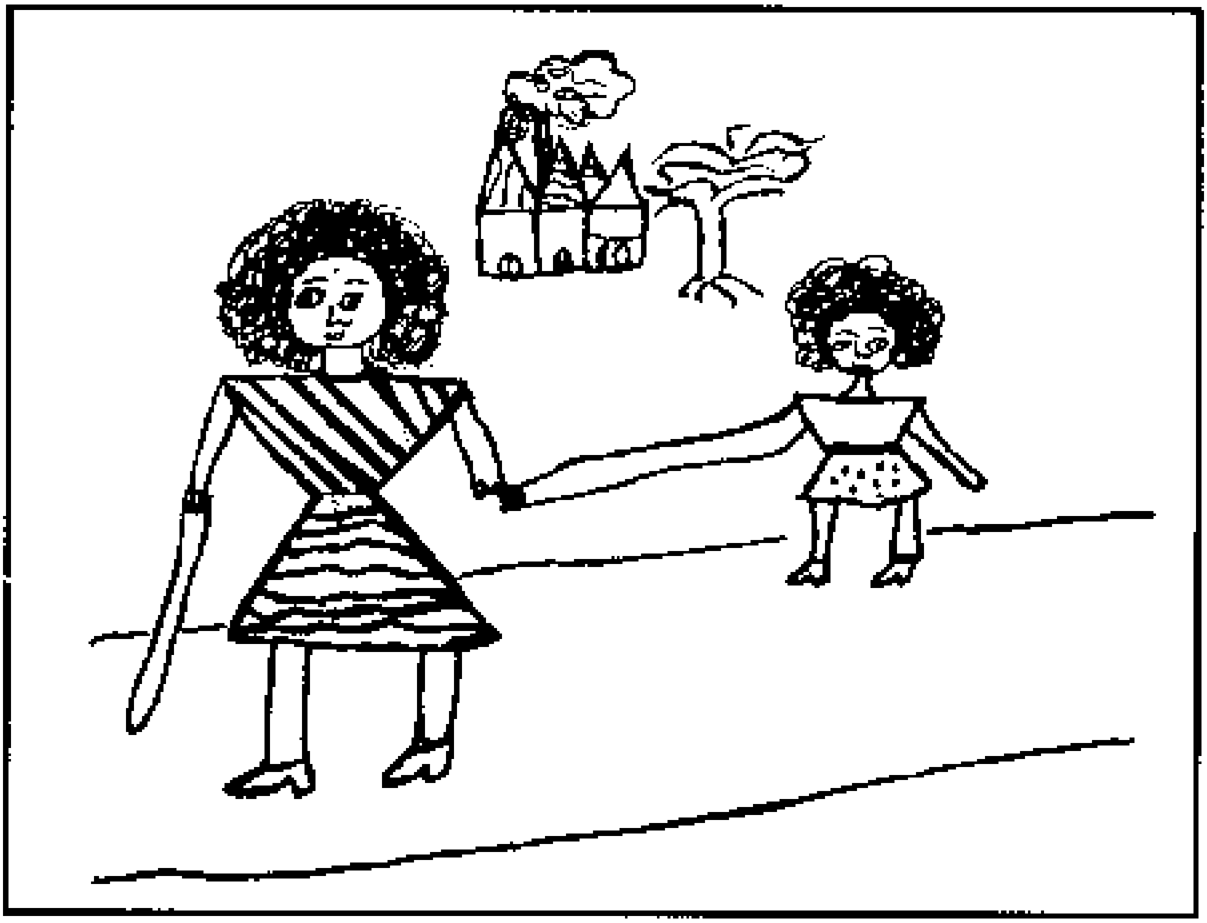
கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு எங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

சிறந்த உணவைச் சாப்பிடுங்கள்
உங்கள் முகத்தைத் துப்பரவாக வைத்திருங்கள்
சின்னம்மைக்கு எதிராகத் தடுப்பூசியேற்றுங்கள்
சிகிச்சை பெறுவதற்கு உடனேயே செல்லுங்கள்

ஆரோக்கிய கண்கள் பற்றி நாம் பாடுகின்றோம்

பாகம் 2

எது சிலரைப் பார்வை அற்றவர்களாக்குகின்றது?



வகுப்புச் செயற்பாடு

வரைந்து விட்டு எழுதுங்கள்

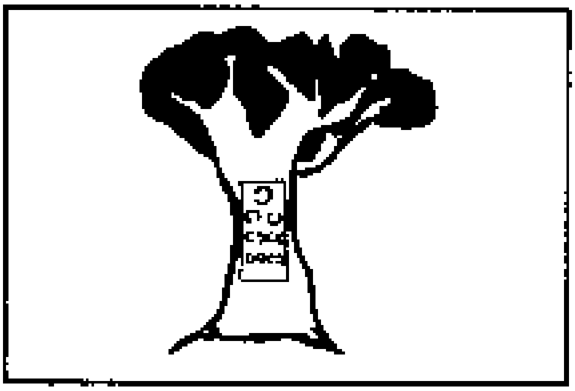
உங்களை, அல்லது கண் பிரச்சனை ஒன்றைக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் அறிந்த ஒருவரைப் படமாக வரையுங்கள். கண்ணுக்கு என்ன நடந்தது, எந்த உதவியை அந்த ஆள் பெற்றார், அதன் பின்னர் என்ன நடந்தது ஆகியவற்றைப் படம் காட்ட வேண்டும். பின் உங்கள் சித்திரம் பற்றி கதை ஒன்றை எழுதுங்கள்

2.1 யாராவது ஒருவருக்கு சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லை என்பதை உங்களால் எப்படிச் சொல்ல முடியும்?

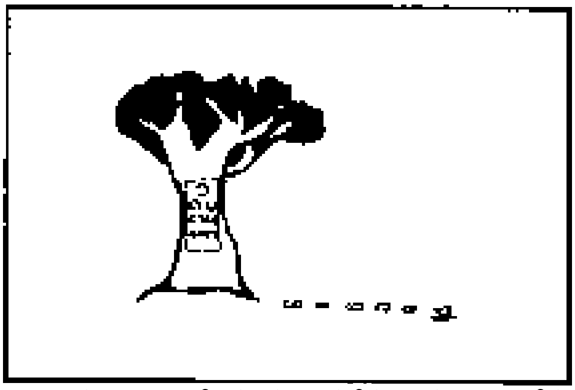
வகுப்புச் செயற்பாடு

கண் பார்வையைச் சோதித்தல்

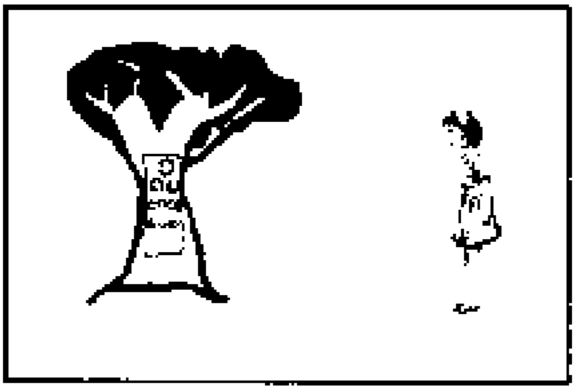
யாராவது ஒருவரை அவரது கண்களைச் சோதிக்காமல் அவரால் நன்கு பார்க்க முடியுமா, அல்லது இல்லையா என்பதை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியும். ஒவ்வொருவரினதும் பார்வையைச் சோதிப்பதற்கு இந்நூலின் பின்புறத்தில் உள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்துங்கள். இது தான் செய்ய வேண்டியது.



1. சுவர் ஒன்றில், அல்லது மரம் ஒன்றில் அட்டையை தொங்கவிடுங்கள்.



2. தூரத்தை அளவிடுங்கள். மரத்தில், அல்லது சுவரில் இருந்து ஆறு காலடியை எடுத்து வையுங்கள். அந்த இடத்தைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.



3. குறிக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் சோதிக்கப்படவுள்ள வரை நிற்குமாறு கூறி, அவரது இடது கண்ணை மூடுங்கள்.

4. மேல் வரியில் உள்ள பெரிய C என்ற எழுத்தைச் சுட்டிக்காட்டும்படி அவரைக் கேளுங்கள். C அட்டவணையில் உள்ள எஞ்சியவற்றுடன் மீளச் செய்யுங்கள்.

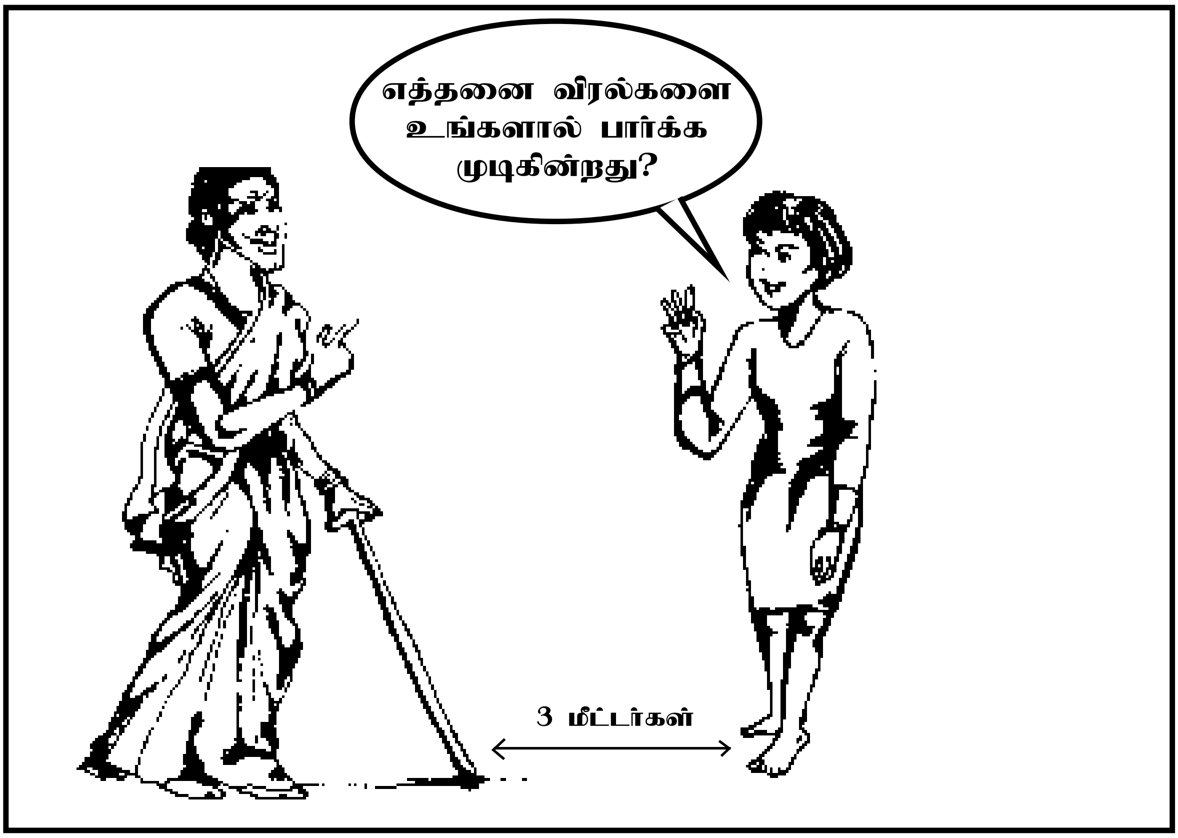
5. இப்போது மற்றக் கண்ணுக்கும் இதையே திரும்பச் செய்யுங்கள். இப்போது தமது வலது கண்ணை அவர் மூட வேண்டும்.

6. நிரை 6/18 அல்லது 6/36, அல்லது 6/60இல் C ஐ பார்க்க முடியாத சிறுவர்களின் பெயர்களை எழுதுங்கள். அவர்களால் நன்கு பார்க்க முடியவில்லை என்பதும், அவர்களைச் சோதிப்பது அவசியம் என்பதும் இதன் கருத்தாகும்.

வீட்டுச் செயற்பாடு

வீட்டில் கண் பார்வையைச் சோதித்தல்

வீட்டில் வைத்து அட்டவணைக்குப் பதிலாக உங்கள் கைவிரல்களைப் பயன்படுத்தி யாராவது ஒருவர் நன்கு பார்க்கவில்லை என்பதை உங்களால் கண்டறியலாம்.



1. ஆளிலிருந்து 3 மீட்டர் தூரத்தில் நில்லுங்கள்.

2. உங்கள் 2 அல்லது 3 கைவிரல்களை உயர்த்திப் பிடியுங்கள்.

3. எத்தனை விரல்களைப் பார்க்க முடியும் என்பதை உங்களுக்குக் கூறும்படி ஆளைக் கேளுங்கள்.

4. மீண்டும் 1 அல்லது 4 விரல்களுடன் முயற்சியுங்கள்.

உங்கள் கைவிரல்களை உங்கள் குடும்பத்தின் எவரால் நன்கு பார்க்க முடியவில்லை?

2.2 ஆள் ஒருவரை எது பார்வையற்றவராக்குகின்றது?

உங்கள் கைவிரல்களை எண்ண முடியாதவர்களை நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் கண்டுபிடித்தீர்களா? இதை எது விளைவித்தது? காரணம் என்ன என்று உங்களுக்கு தெரிந்திருந்தால் அட்டவணையில் அதைக் குறிப்பிடுங்கள்.

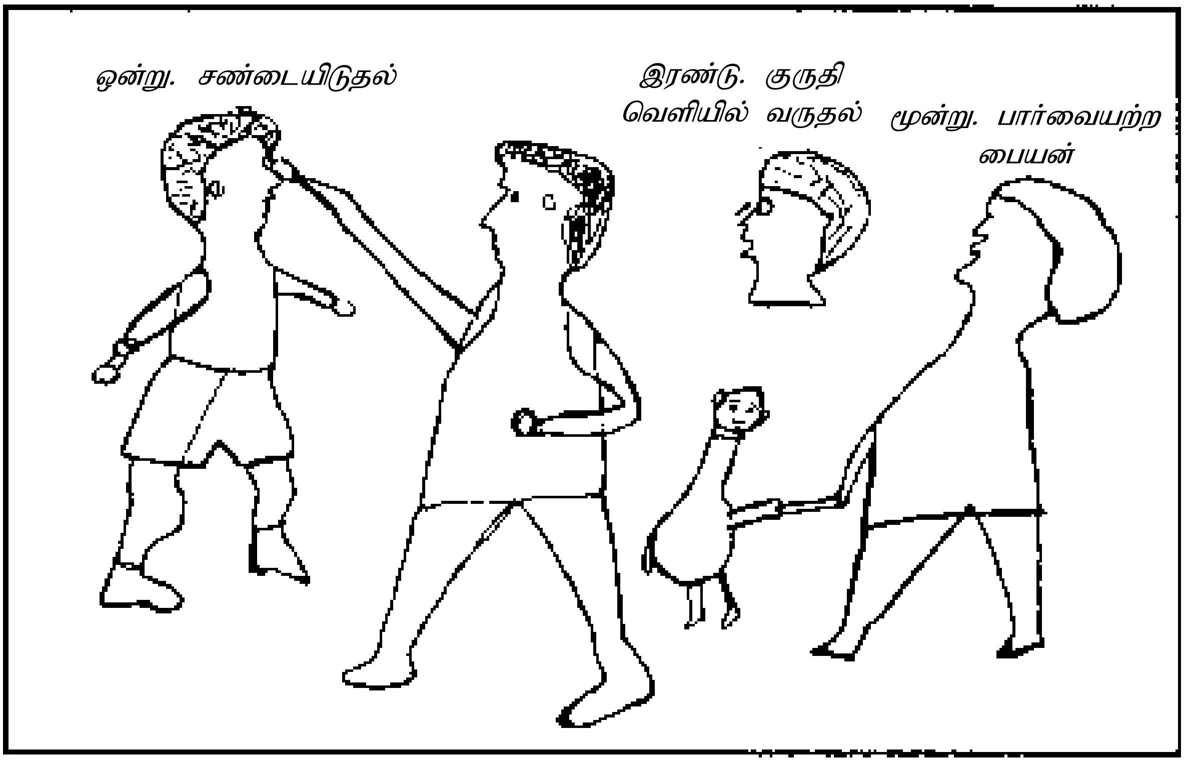
ஓர் ஆளின் பார்வையை இழக்கவைக்கக்கூடிய விடயங்கள்

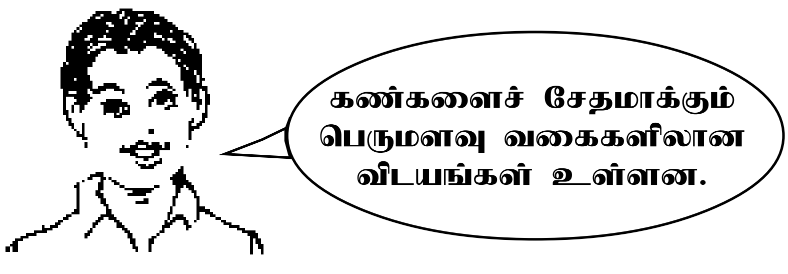
1. அவருக்கு கண்ணில் காயம் ஏற்பட்டுள்ளது.	
2. அவருக்கு கண்களில் நோய் ஏற்பட்டு, பின்னர் பார்வையை இழந்தார்.	
3. அவருக்கு உடம்பில் நோய் ஏற்பட்டு, பின்னர் பார்வையை இழந்தார்.	
4. கண்களுக்குள் எதையோ போட்ட பின்னர் அவர் பார்வையை இழந்தார்	
5. அவர் முதுமையடைந்ததினால் பார்வையை இழந்தார்.	
6. பிறக்கும் போதே அவர் பார்வையை இழந்திருந்தார்.	
7. அவர் ஏன் பார்வையை இழந்தார் என்று எனக்குத் தெரியாது.	
8. வேறொரு காரணம் இருந்தால், அதை இங்கு எழுதுங்கள்	

குறிப்புகள்

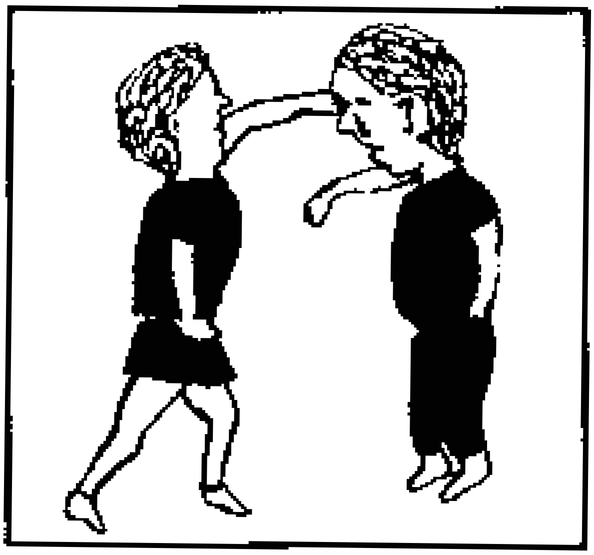
பகுதி 3

விபத்துக்களில் இருந்து பார்வை இழப்பதைத் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

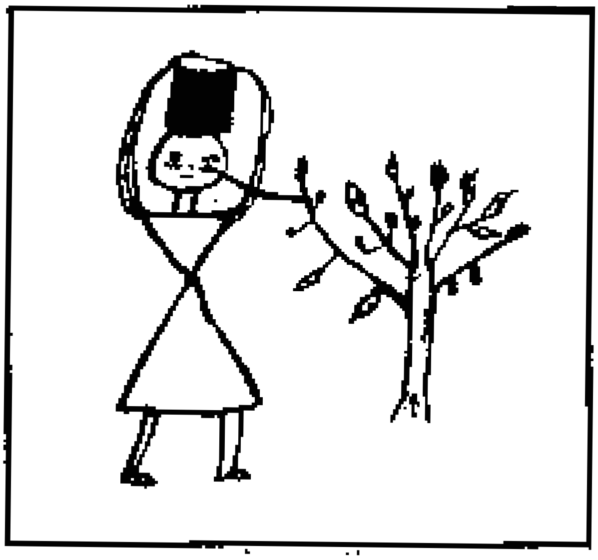




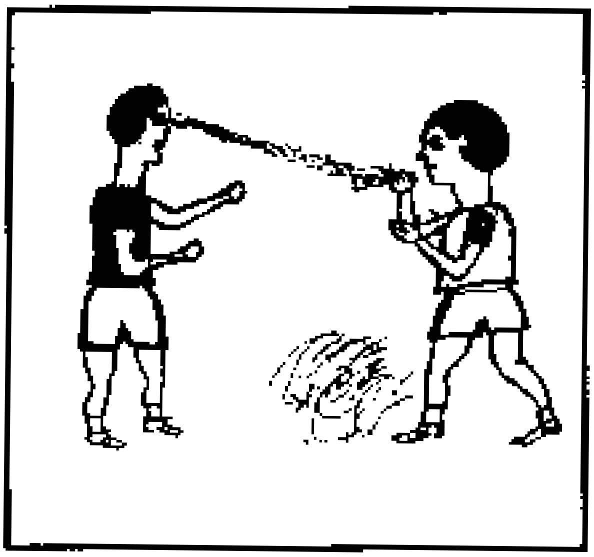
கண்களுக்கு காயம் விளைவிக்கும் பொருட்கள்



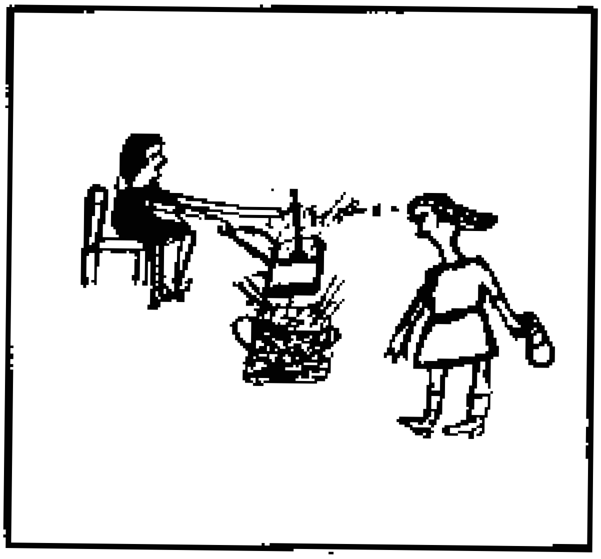
கண்களைப் பொருட்கள் தாக்கலாம்



கண்களைப் பொருட்கள் துளைக்கலாம்



கண்களுக்குள் பொருட்கள் செல்லலாம்



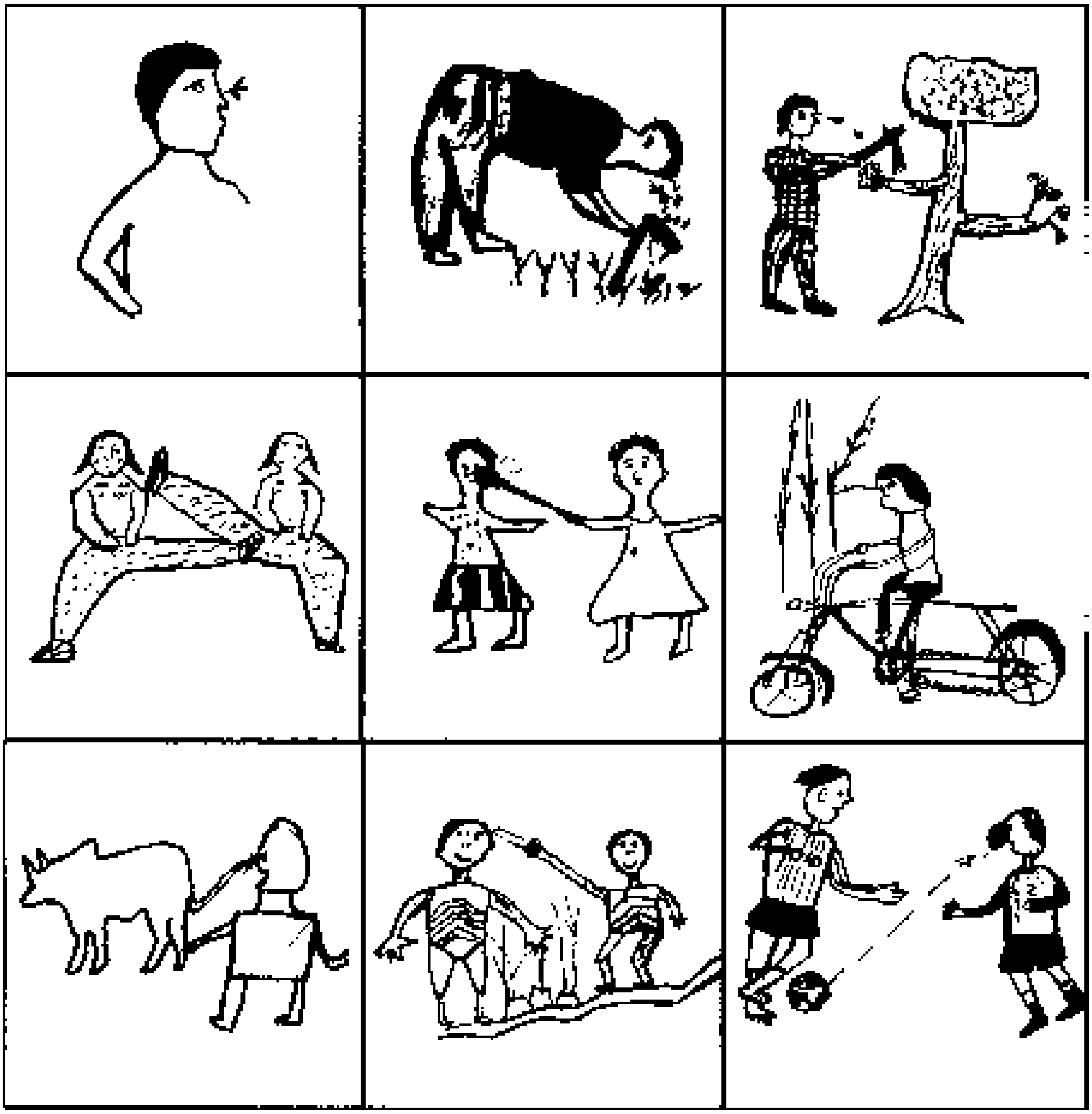
கண்களில் பொருட்கள் எரிவை ஏற்படுத்தலாம்

வகுப்புச் செயற்பாடு

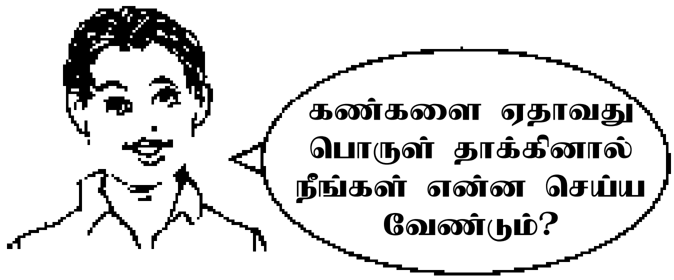
இப்படங்களில் என்ன நடக்கின்றன?

இப்படங்களைப் பாருங்கள். எவ்வகையான விபத்து நடக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்கள்?

கண்களைப் பொருட்கள் தாக்குகின்றன
கண்களைப் பொருட்கள் துளைக்கின்றன
கண்களுக்குள் பொருட்கள் விழுகின்றன
கண்களில் பொருட்கள் எரிவை ஏற்படுத்துகின்றன



3.1 கண்களைப் பொருட்கள் தாக்க முடியும்



இப்பையன்கள் உதைப்பந்தாட்டத்தில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். ஒரு பையன் தனது நண்பனின் கண் மீது பந்தை உதைத்தான். கண் கடும் சிவப்பாகி, வலியை ஏற்படுத்தியது.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

இப்பொழுது பையன்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

3.2 கண்களைப் பொருட்கள் துளைக்க முடியும்

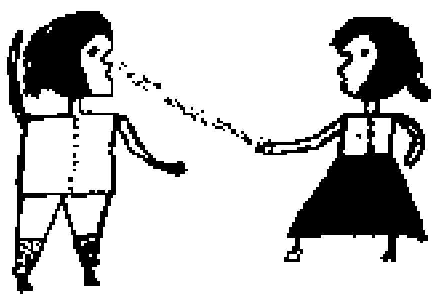
நீண்ட காலத்திற்கு முன் கனகு என்று அழைக்கப்பட்ட ஒரு பையன் இருந்தான். அவன் மரம் ஒன்றை வெட்டினான். அவனது கெட்ட காலம்! அவன் வெட்டிய மரத்தின் கிளை அவன் கண்களைத் துளைத்தது. அவனைக் கண்ட தாய், “உன்னை விரைவிலேயே ஆஸ்பத்திரிக்கு கொண்டு போவேன்” என்றாள். ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து அவன் வெளியேறிய போது அவனது கண்களில் கட்டு ஒன்று போடப்பட்டிருந்தது. கண் சுகமடைந்துவிட்டதா என்பதைச் சோதிப்பதற்காக ஒரு வாரத்தின் பின் ஆஸ்பத்திரிக்கு வருமாறு அவனிடம் கேட்கப்பட்டது.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

கனகுவின் தாய் சரியானதை செய்தாளா? வேறு எதை அவளால் செய்ய முடிந்திருக்கும்?

3.3 கண்களுக்குள் பொருட்கள் செல்ல முடியும்.

ஆடு ஒன்றைத் துரத்தும் பொழுது பிரியாவின் கண்களினுள் ஒரு பலகைத் துண்டு சென்று விட்டது.

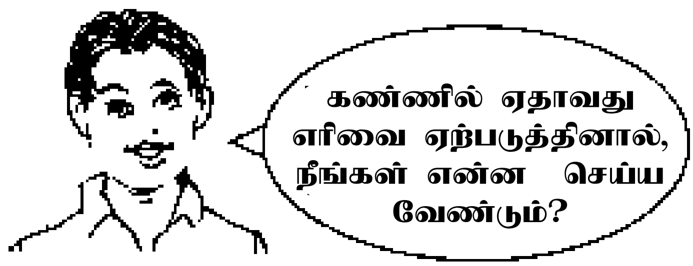


இப்பிள்ளைகள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவரினதும் கண்களுக்குள் மண்ணை எறிகிறார்கள்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

கண்களுக்குள் ஏதாவது சென்றால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

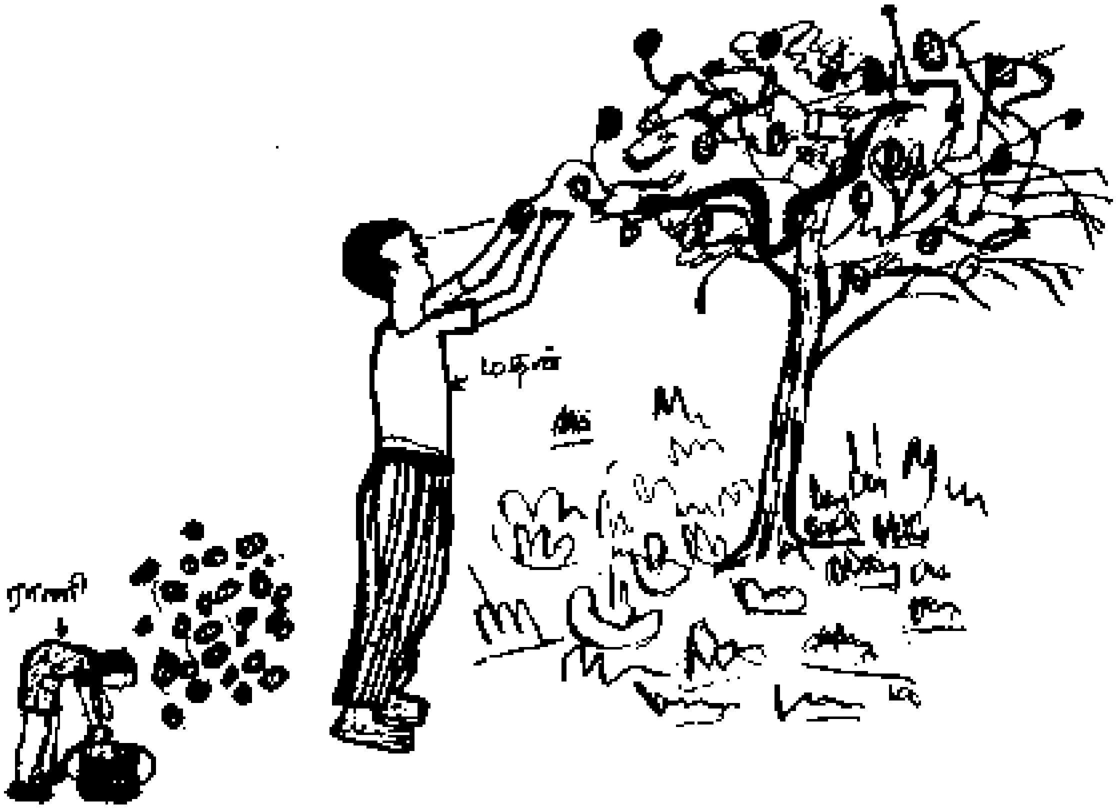
3.4 கண்களைப் பொருட்கள் எரியூட்ட முடியும்



பரிமளத்தின் தாய் கஞ்சி காய்ச்சிக் கொண்டிருந்தாள். அச்சமயம் அவ்விடத்திற்கு அருகில் பரிமளம் நின்றாள். அவர்கள் அளவளாவிக் கொண்டிருந்த வேளை கஞ்சியில் இருந்து எதுவோ சிதறி, பரிமளத்தின் கண்களைத் தாக்கியது. அவ்வேளையில் தான் அவள் கண்கள் கெட்டுப் போயின. அவளுக்கு உதவி கிட்டவில்லை என்பதுடன், அவள் பார்வையையும் இழந்தாள்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

பரிமளத்தின் தாய் அவளுக்கு எவ்வாறு உதவியளித்திருக்க முடியும்?



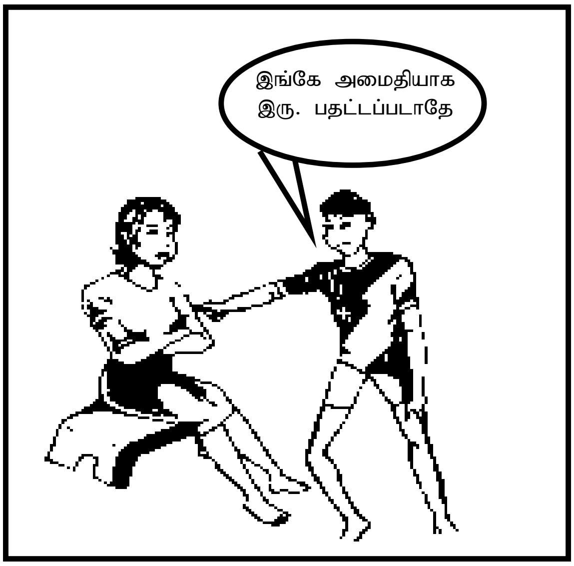
ராணியும், மதனும் மாங்காய் பிடுங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். மரத்தில் பாம்பு ஒன்று இருந்தது. பாம்பிலிருந்து உமிழ்நீர் மதனின் கண்களுக்குள் வடிந்தது. அவனுக்கு எவ்வாறு உதவி செய்ய வேண்டும் என்று ராணிக்குத் தெரிந்திருக்க வில்லை. அந்த நாளில் இருந்து அவன் பார்வையை இழந்தான்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

யாராவது ஒருவரின் கண்களுக்குள் பாம்பு உமிழ்நீரை துப்பினால், உங்கள் பகுதியில் மக்கள் என்ன செய்வார்கள்?

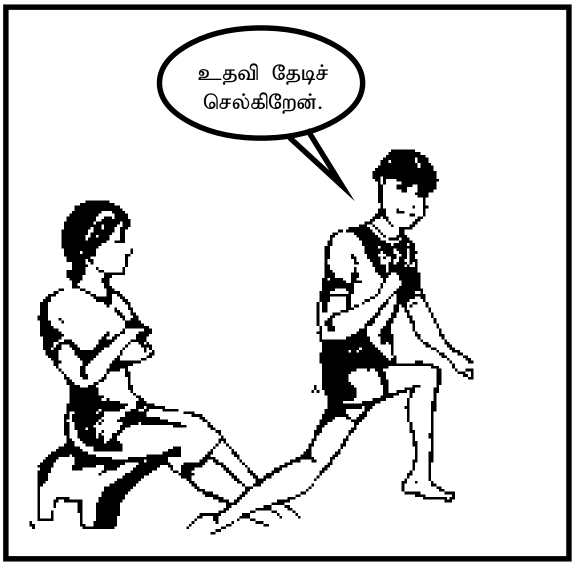
ஆரோக்கியச் செய்திகள்

விபத்தொன்றில் கண்கள் சேதமடைந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?



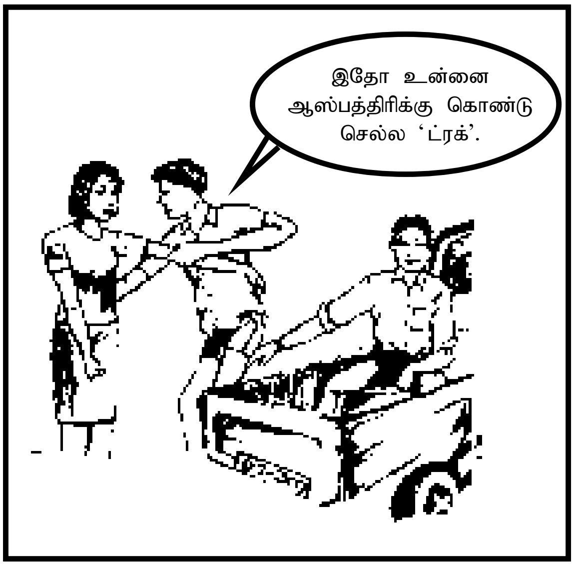
பதட்டப்படக்கூடாது

அமைதியாக அமர்ந்திருக்கும் படி ஆளிடம் கூறுங்கள். கண்ணைத் தொட வேண்டாம் என்று அவரிடம் கூறுங்கள்.

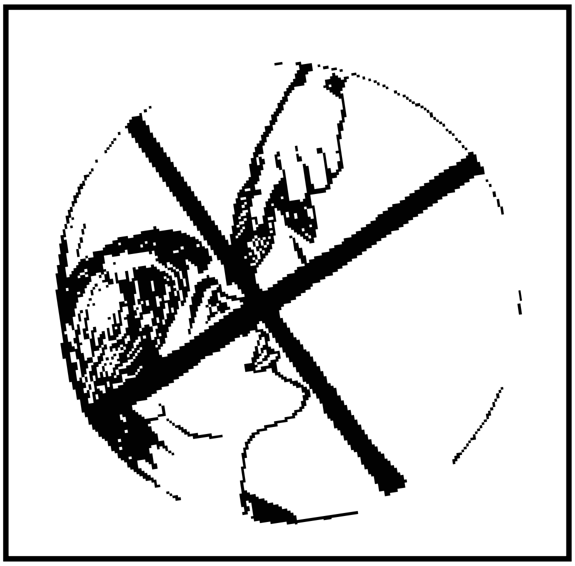


வெளியே சென்று உதவியைப் பெறுங்கள்.

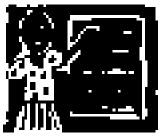
நீங்கள் பாடசாலையில் இருந்தால் ஆசிரியரை அழையுங்கள். நீங்கள் வீட்டில் இருந்தால் உங்கள் பெற்றோரை அழையுங்கள்



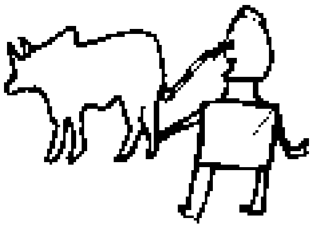
அண்மையில் உள்ள சிகிச்சை நிலையத்திற்கு, அல்லது சுகாதார நிலையத்திற்கு ஆளைக் கொண்டு செல்லுங்கள்.



கண்களினுள் ஏதாவது கைமருந்தைப் (பாரம்பரிய) போட வேண்டாம்.



வித்தியாசமான விதங்களிலான விபத்துக்கள் பற்றி என்ன செய்ய வேண்டும்?

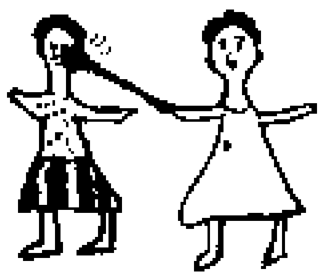


கண்ணை ஏதாவது தாக்கினால்
கண் அங்கு இருக்கிறதா என்பதை உணர்ந்து பார்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம்.

கண்ணை ஏதாவது துளைத்தால்
அதை வெளியே எடுக்க முயற்சிக்க வேண்டாம். உதவியைப் பெறுவதற்கு தாமதிக்க வேண்டாம். நீங்கள் நேரத்தை வீணாக்கினால், ஆள் பார்வையை இழக்க நேரிடும்.

கண்ணுக்குள் ஏதாவது விழுந்தால்
நீங்களாகவே அதை அகற்ற முயற்சிக்க வேண்டாம். உங்கள் கண்கள் மூடப்பட்ட நிலையில் 10 நிமிடங்களுக்கு அமைதியாக அமர்ந்திருங்கள். இது கண்ணீருடன் பொருளை வெளியே கொண்டு வரலாம். உங்கள் கண்களை கசக்கக்கூடாது.

இது மண் போன்ற சிறிய ஏதாவது என்றால் நீரில் கண்களைத் திறக்கலாம். ஒரு பாத்திரம், அல்லது வாளி நிறைந்த நீரைப் பெற்று, அதற்குள் உங்கள் முகத்தை அமிழ்த்துங்கள். சில நிமிடங்களுக்கு பொருள் கழுவப்படுவதற்காக உங்கள் கண்களை நீரினுள் திறவுங்கள்.

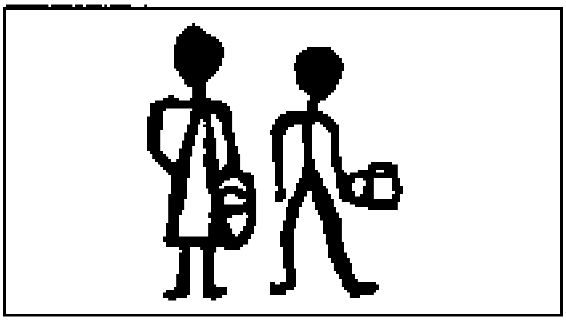


கண்ணில் ஏதாவது எரிவை ஏற்படுத்தினால்
நீண்ட நேரத்திற்கு கண்ணைக் கழுவுங்கள். (கண்ணை எவ்வாறு கழுவுவது என்பது பற்றி அறிவதற்கு வகுப்புச் செயற்பாட்டைப் பாருங்கள்)

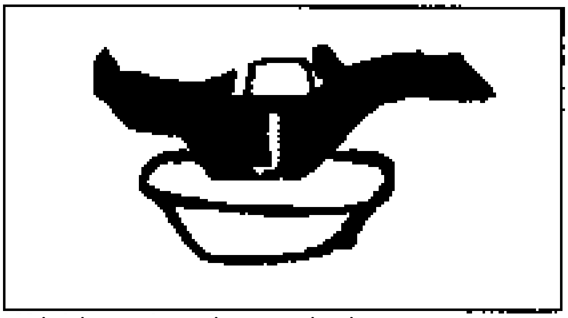
வகுப்புச் செயற்பாடு

கண்களைக் கழுவுவதற்கு பழகிக்கொள்ளுதல்

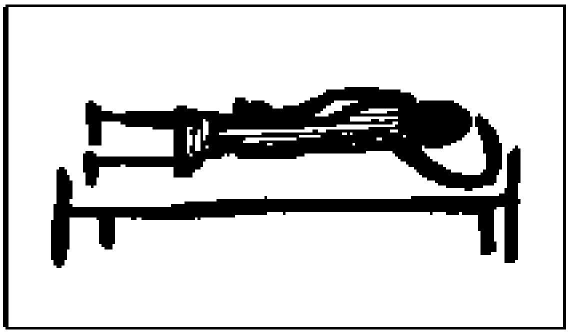
உங்கள் நண்பர்களுடன் மூவரைக் கொண்ட குழுவொன்றை அமையுங்கள். ஒரு நண்பனின் கண்ணில் ஏதாவது எரிவதைக் கற்பனை பண்ணுங்கள். உங்கள் நண்பனின் கண்ணைக் கழுவுவதற்கு பழகிக்கொள்ளுங்கள்.



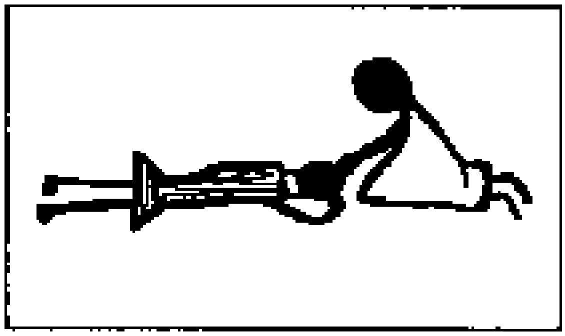
இரண்டு பேர் தேவைப்படும். உங்களுக்கு:
*தூயநீரைக் கொண்ட ஒரு வாளி அல்லது பாத்திரம்
*ஒரு கோப்பை ஆகியன தேவைப்படும்



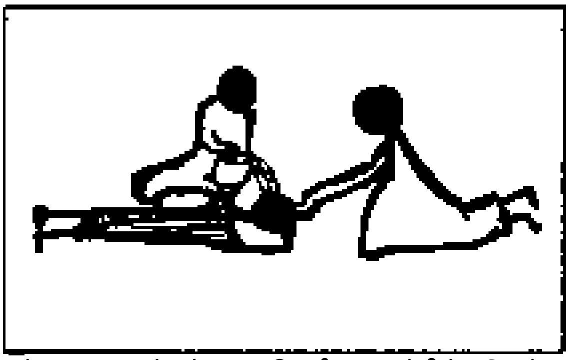
உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.



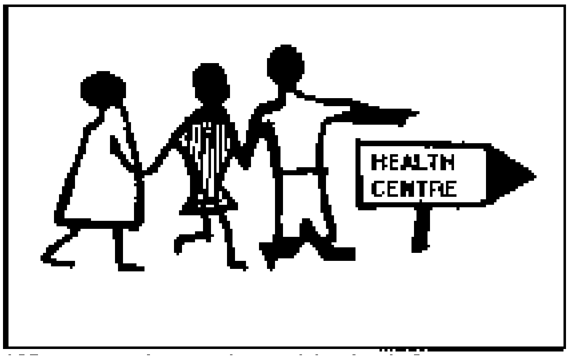
காயப்பட்ட கண்ணை நோக்கி தமது தலை சாய்ந்த நிலையில் தமது பின்புறத்தின் மீது நண்பனைக் கிடக்கச் சொல்லுங்கள்.



உங்களில் ஒருவர் அவரின் கண்ணைத் திறந்து, அதை மூடாமல் வைத்திருக்க வேண்டும்.



மற்றைய நண்பன் 15 செ.மீ. தூரத்தில் இருந்து கண்ணுக்கு நீரை ஊற்ற வேண்டும். 10 நிமிடங்களுக்கு ஊற்றிக்கொண்டிருங்கள்.



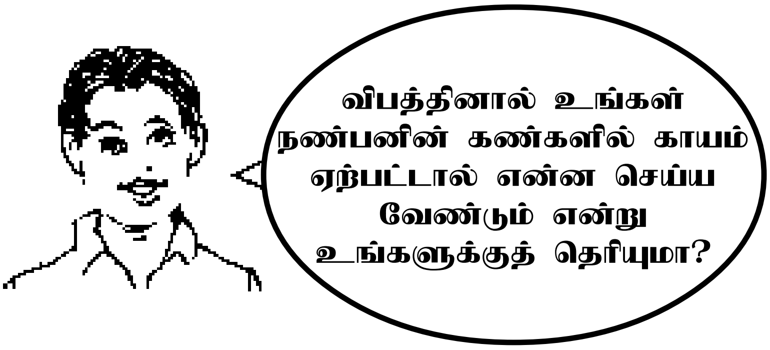
நீங்கள் இதைச் செய்து முடித்தவுடன், மேலும் உதவியை எதிர்பாருங்கள்.

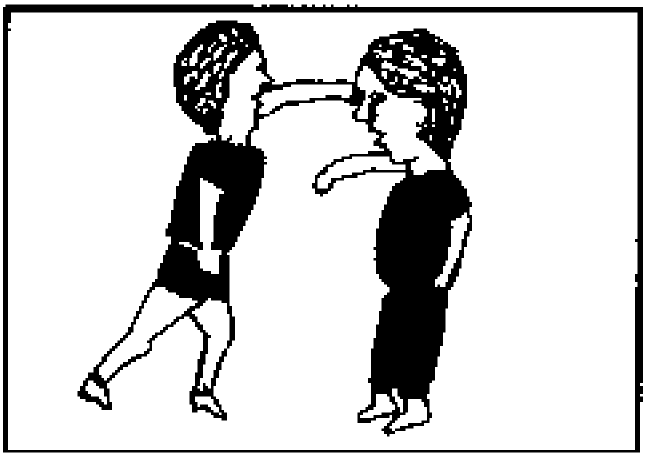
வீட்டுச் செயற்பாடுகள்

வீட்டில் கண்களைக் கழுவுவதற்கு மற்ற வர்களுக்கு கற்பியுங்கள். அருகில் உள்ள சிகிச்சை நிலையம் எங்கிருக்கிறது என் பதைக் கண்டறியுங்கள்

வகுப்புச் செயற்பாடு

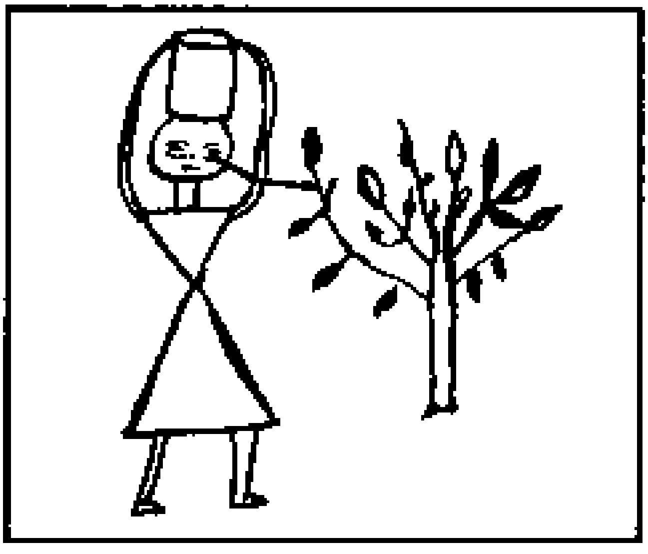
மீட்டுரை: நீங்கள் என்ன கற்றிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுவதற்கு படமொன்றை வரையுங்கள்.





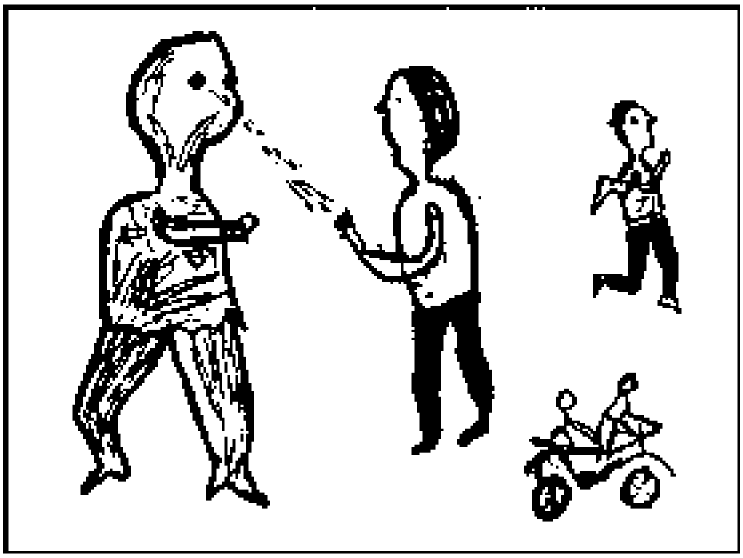
ஆரம்பத்தில் இந்தப் பையன்கள் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். பின்னர் மற்றவனின் கண்ணில் ஒரு பையன் தாக்கினான். மற்றவனைத் தாக்கியவன் அச்சமடைந்தான். அவன் அங்கிருந்து ஓட்டம் பிடித்தான்.

இப்பையனுக்கு உதவுவதற்காக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதைப் படமாக வரையுங்கள்



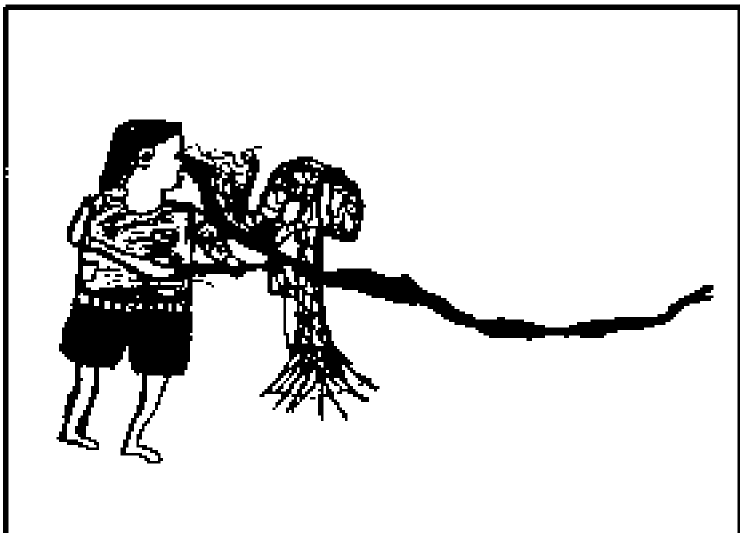
கிணற்றில் இருந்து சிறிதளவு நீரை இறைப்பதற்கு இப்பெண் சென்றாள். அவள் திரும்பி வீட்டுக்கு வரும் பொழுது, மரம் ஒன்றை நோக்கிச் சென்றதனால், அவள் கண்ணை மரக்கிளை துளைத்தது. அவள் தனது கிராமத்தை அடைந்த போது, “நீ ஏன் அழுகிறாய்” என அவள் தாய் கேட்டாள்.

இச்சிறுமிக்கு உதவுவதற்காக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதைப் படமாக வரையுங்கள்.



இங்குள்ளவர்கள் மண்ணுடன் விளையாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். பாலுவின் கண்ணுக்குள் சிறிதளவு மண் சென்றது. நண்பன் பரிதாபப் பட்டதுடன், பாலுவுக்கு உதவி செய்யவும் விரும்பினான்.

பாலுவுக்கு உதவுவதற்கு நண்பன் என்ன செய்வான் என்பதைக் காட்டுவதற்கு படம் ஒன்றை வரையுங்கள்.



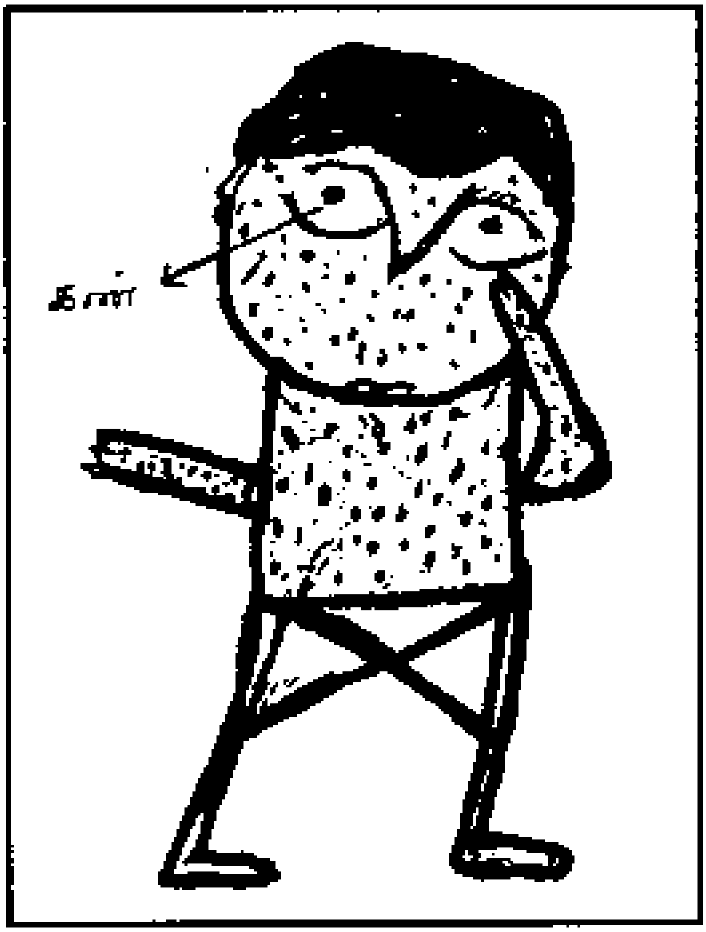
மரம் வெட்டுவதற்கு வசந்தன் சென்றான். மரம் ஒன்றில் பாம்பு ஒன்று இருந்து, அது வசந்தனின் கண்ணில் துப்பியது.

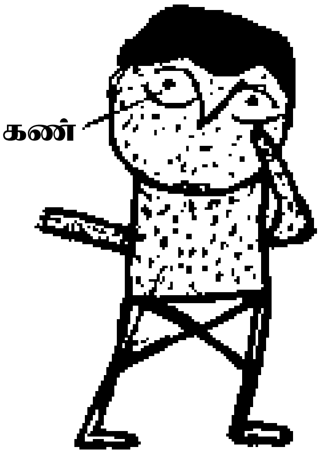
கண்ணில் பாம்புத் துப்பலினால் கண்கள் எரியும் நிலையை அடைந்த வசந்தனுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு உதவுவீர்கள் என்பதைக் காட்டுவதற்கு படம் ஒன்றை வரையுங்கள்.

குறிப்புக்கள்

பாகம் 4

சுகவீனத்திலிருந்து பார்வை இழப்பதை நிறுத்துங்கள்





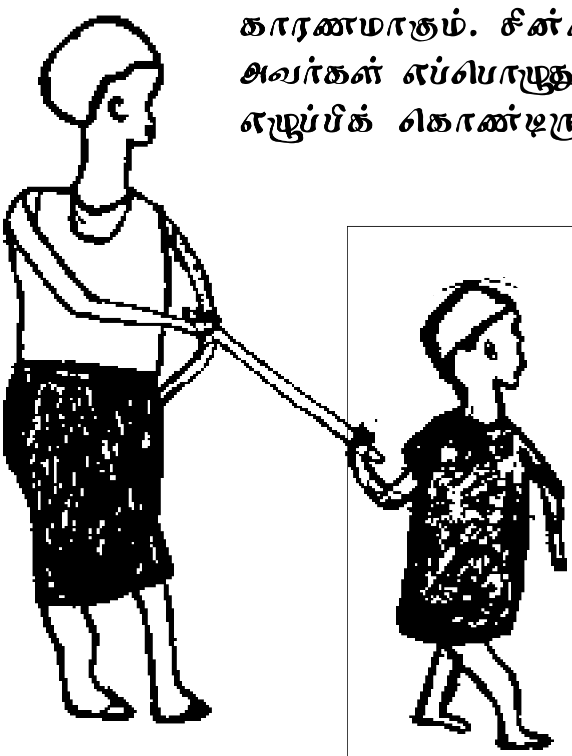
சின்னம்மை சிறுவரைப் பார்வையற்றவராக்கலாம்.

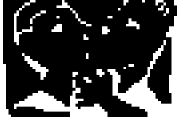
போஷாக்கின்மை சிறுவரைப் பார்வையற்றவராக்கலாம்.

சிவந்த, வலியுள்ள கண்கள் பார்வையின்மைக்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

4.1 சின்னம்மை சிறுவரைப் பார்வையற்றவராக்கும்

இவள் தான் அமலா. சிறு குழந்தையில் இருந்தே இவள் பார்வையற்றவளாகத் திகழ்ந்தாள். இவள் சின்னம்மையினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்ததே இதற்கான காரணமாகும். சின்னம்மையின் போது இவளை அவர்கள் எப்பொழுதும் நித்திரை கொள்ளவிடாமல் எழுப்பிக் கொண்டிருந்தார்கள். இவள் நித்திரை கொண்டால் பார்வையற்றவளாகிவிடுவாள் என அவர்கள் எண்ணினார்கள். ஒரு நாட்டு வைத்தியர் அமலாவின் கண்களில் மூலிகைகளைப் போட்டார். அதன் பின் கண்கள் மீது நிழல் ஒன்று இருந்ததைப் போன்று அவை தெரிந்தன. இப்பொழுது வரை இவள் பார்வையற்றவளாக விளங்குகிறாள்.





வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

நீங்கள் வாழும் இடத்தில் சின்னம்மைக்கு உள்ளூர் வார்த்தை ஒன்று உள்ளதா?

சின்னம்மையைக் கொண்டுள்ள சிறுவர் ஒருவரை படுப்பதற்கு நீங்கள் விட்டால், அவர் பார்வையை இழப்பார் என்பது உண்மையா?

சிறுவர் ஒருவர் சின்னம்மையைக் கொண்டிருக்கும் பொழுது கண்களில் மூலிகைகளைப் போடுவது ஒரு நல்ல யோசனையா?

ஆரோக்கியச் செய்திகள்

சின்னம்மை வழமையாக சிறுவர்களின் ஒரு சுகவீனமாகும். இது ஒரு சிறுவனில் இருந்து இன்னொரு சிறுவனுக்கு பரவுகிறது. இவ் வருத்தத்தைக் கொண்டுள்ள சிறுவர்கள் காய்ச்சலால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பார்கள், தோலில் சொறி இருக்கும், ஒளியைப் பார்க்கும் போது அவர்கள் கண்கள் வலியெடுக்கும், சாப்பிடுவதற்கு அவர்கள் விரும்பமாட்டார்கள்.

சின்னம்மையிலிருந்து பார்வை இழத்தலைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

- **சின்னம்மைக்கு எதிராக தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்கு தமது குழந்தைகளைப் பெற்றோர் எடுத்துச் செல்லவேண்டும்.**
- **சின்னம்மையை சிறுவர் ஒருவர் கொண்டிருந்தால், கண்களுக்குள் கை மருந்துகளைப் போடக்கூடாது.**
- **சுகாதார ஊழியர் உங்களுக்குத் தந்தால் அன்றி, கண்களுக்குள் மருந்துகளைப் போடக் கூடாது.**
- **சின்னம்மையைக் கொண்டுள்ள சிறுவர் அதிகளவு திரவங்களைப் பருக வேண்டும்.**
- **குழந்தையொன்று சின்னம்மையைக் கொண்டிருந்தால், சாத்தியமான அளவு வேளையில் தாய்ப்பாலை ஊட்ட வேண்டும்.**
- **சிறுவர் ஒருவர் சின்னம்மையைக் கொண்டிருந்தால், பூசணி, மீன், மாம்பழம், பால், முட்டை, வாழைப்பழம் போன்ற இலகுவில் சாப்பிடக்கூடிய ஆரோக்கியமான உணவுகளை அவருக்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டும்.**
- **தனது கண்களைச் சிறுவரால் திறக்க முடியாதிருந்தால், அல்லது சொறி மறைந்த பின்னர் கண்கள் வீங்கியிருந்தால் சாத்தியமானளவு விரைவில் அவரைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு கொண்டு செல்லுங்கள்.**

வகுப்புச் செயற்பாடு

படம் ஒன்றை வரையுங்கள்.

சின்னம்மையினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ள குழந்தை ஒன்று தொற்றுநீக்கப்படுவது பற்றிய படத்தை வரையுங்கள்.

4.2 போஷாக்கின்மை சிறுவரை பார்வையற்றவராக்கும்

இது பிரதீப் பற்றிய ஒரு கதையாகும். சில காலத்திற்கு இரவில் அவனால் சரிவரப் பார்க்க முடியவில்லை. அவனது தாய் அவனைச் சுகாதார நிலையத்திற்கு கூட்டிச் சென்றாள். கண்களுக்குத் தேவையான ஆரோக்கியமான உணவை அவன் சாப்பிடவில்லை என்பதே இதற்கான காரணமென அவர்கள் கூறினார்கள். அதன் பின்னர், கண்களுக்குச் சிறந்த உணவையே அவனது தாய் சமைத்தாள். மீன், சூப், பசளிக் கீரை ஆகியவற்றை அவள் சமைத்தாள். அவன் பெருமளவு மாம்பழமும் சாப்பிட்டான். இப்பொழுது அவன் சுகமடைந்துள்ளதுடன், சூரியன் மறையும் வேளையில் கூட அவனால் விளையாட முடியும்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

மாலைக்கண் பற்றி எப்பொழுதாவது கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

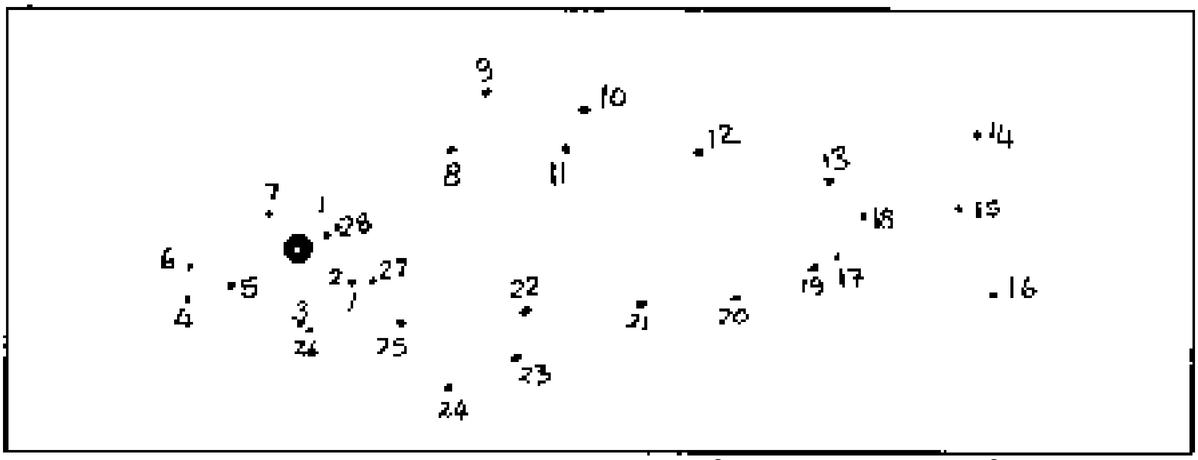
மாலைக்கண்ணுக்கு அல்லது மாலை வேளைகளில் நன்றாக பார்க்க முடியாததிற்கு உங்கள் மொழியில் சொல்லொன்று உள்ளதா?

எந்த உணவுகளால் கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும்?

ஆரோக்கியச் செய்திகள்

சிறுவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு சரியான உணவைப் போதியளவு கொண்டிருக்காவிட்டால், அவர்கள் சரிவர வளரமாட்டார்கள் என்பதுடன், அவர்கள் மிகவும் மெலிவாக விளங்குவார்கள். ஆரோக்கியமான கண்களுக்கு நல்ல உணவும் முக்கியமானதாகும். மாலை வேளையில் சிறுவர் ஒருவருக்கு சரிவர பார்க்க முடியாது என்பதன் கருத்து என்னவெனில், தனது கண்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு சரியான உணவைப் போதியளவு சாப்பிடவில்லை என்பதாகும்.

வகுப்புச் செயற்பாடு **எண்களை இணையுங்கள்.**



எண்களை இணைக்கும்போது, கண்களுக்கு ஆரோக்கியமான ஒரு வகையிலான உணவை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

வகுப்புச் செயற்பாடு **நீங்கள் எதைப் பார்க்க விரும்புகிறீர்கள்?**

கண்களுக்கு ஆரோக்கியமான சில வேறு உணவுகளை இக்கட்டத்தில் வரையுங்கள்.

வகுப்புச் செயற்பாடு

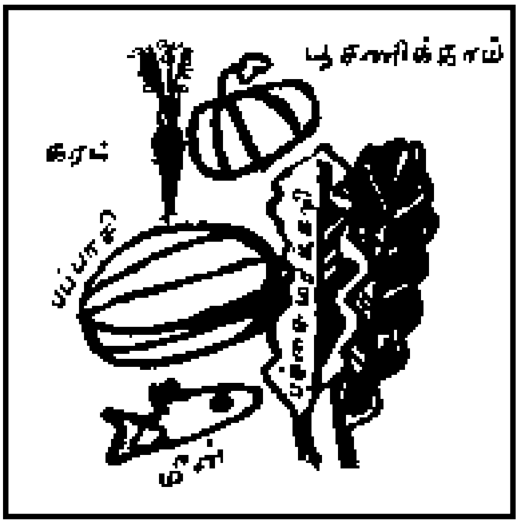
பாடசாலையில் தோட்டம் ஒன்றை அமையுங்கள்

ஒரு சமையலறைத் தோட்டம், நாட்டப்பட்ட பழ மரங்கள் ஆகியவற்றைப் பாடசாலை கொண்டிருக்கலாம். கண்களுக்கு நன்றாக விளங்கும் அதிகளவு விட்டமின் A யைக் கொண்டுள்ள வேறுபட்ட தாவரங்களை பாடசாலையில் ஒவ்வொரு வகுப்பும் வளர்க்கலாம். உதாரணம்: பப்பாசி, மா, பசளிக்கீரை, கரட், பூசணி, சகல கடும் பச்சை இலைவகைகள்.

உங்கள் பாடசாலையின் படம் ஒன்றைக் கீறுங்கள். உங்கள் படத்தில் பாடசாலைத் தோட்டம் எங்கு உள்ளது என்பதை நீங்கள் காட்ட வேண்டும். நீங்கள் பாடசாலையில் ஒரு தோட்டத்தைக் கொண்டிருக்காவிட்டால், அந்தத் தோட்டத்தை நீங்கள் எங்கு திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைக் காட்டுங்கள்.

ஆரோக்கியச் செய்திகள்

சரியான உணவுவகைகளைப் போதியளவு சாப்பிடாததினால் விளையும் பார்வையிழப்பைத் தடுப்பதற்கு உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?



- ஒவ்வொரு நாளும் கண்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.
- கண்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவுகள் விட்டமின் Aயை அடக்கியுள்ளன.
- மஞ்சள், செம்மஞ்சள், அல்லது கடும் பச்சை ஆகிய நிறங்களைக் கொண்ட பழங்களும், மரக்கறிகளும் விட்டமின் Aயைக் கொண்டுள்ளன. உதாரணம்: பூசணி, மா, பப்பாசி, கரட், மஞ்சள் உருளைக்கிழங்கு, பாம் எண்ணெய்.
- விட்டமின் Aயைக் கொண்டுள்ள வேறு உணவுகள்: மீன், பால், ஈரல், தாய்ப்பால்.
- கண்களுக்கு ஆரோக்கியமான உணவையும், தாய்ப்பாலையும் இளம் குழந்தைகளுக்கு கொடுங்கள்.
- குழந்தை ஒன்று சுகவீனமடைந்தால், ஆரோக்கியமான உணவு கொடுப்பதை தொடருங்கள்.

4.3 சிவந்த, வலியூட்டும் கண்கள்

சிவந்த, எரிச்சலூட்டும் கண்களைக் கொண்டுள்ள சிறுவர்கள் கண்களில் தொற்று வியாதியைக் கொண்டிருப்பார்கள். வலியூட்டும் கண்களுக்கு சரிவர சிகிச்சை அளிக்காவிட்டால், ஓர் ஆள் பார்வையை இழக்க நேரிடலாம்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

ஒரே நேரத்தில் வலியூட்டும் சிவந்த கண்களில் இருந்து உங்கள் கிராமத்தைச் சேர்ந்த பெருமளவு சிறுவர்கள் பாதிக்கப்படுவது எப்பொழுதாவது நடப்பதுண்டா?

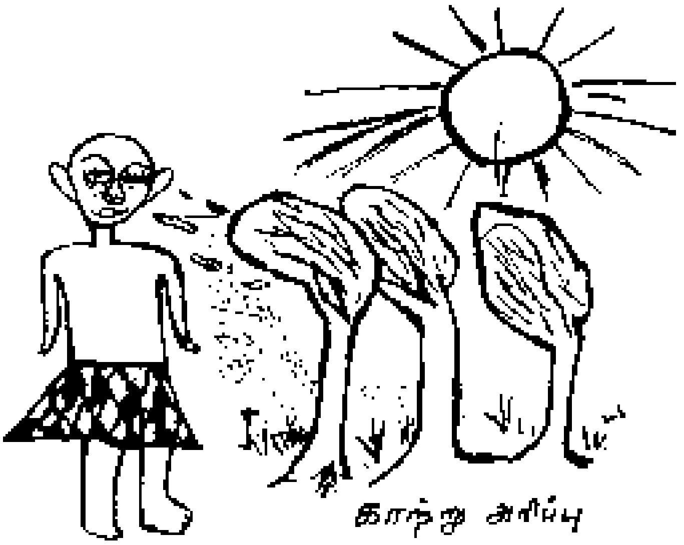
இவ்வியாதிக்கு ஒரு பெயர் உள்ளதா?

அதை இங்கு எழுதுங்கள்..

இது இடம்பெறும்போது ஆட்கள் என்ன செய்கிறார்கள்?..

சிவந்த அல்லது வலியூட்டும் கண்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது?

- **சுகாதார ஊழியர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தந்தால் மட்டுமே கண்களுக்கு தைலத்தைத் தேயுங்கள்.**
- **எரிச்சலூட்டும், சிவந்த கண்களுக்கு ஒரு போதும் பாரம்பரியமான சிகிச்சையளிக்க வேண்டாம்.**
- **கண்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு பழைய மருந்துகளை, அல்லது இன்னொரு ஆளுக்குரிய மருந்துகளை ஒரு போதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.**
- **கண் பிரச்சனைகள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு இலகுவில் பரவுகின்றது. கண் வருத்தம் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு உங்கள் முகத்தையும், கண்களையும் நீங்கள் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.**
- **உங்கள் சுற்றுச் சூழல்களைத் துப்பரவாக வைத்திருங்கள். அப்பொழுதே ஈக்கள் பெருகி, தொற்று வியாதியைக் காவிச் செல்லமாட்டா.**
- **உங்கள் கண்களைத் துப்பரவாக வைத்திருங்கள்.**



இது ரேகா பற்றிய ஒரு கதையாகும். அவள் வரண்ட, தூசுபடிந்த ஓர் இடத்தில் வாழ்ந்தாள். அது மிகவும் உஷ்ணமான இடமாகும். அவ்விடத்தில் நிறைய ஈக்கள் இருந்தன. அவளது கண்கள் எந்நேரமும் வலியெடுத்தன. அவளை அவை கடித்தன. கண்ணீரும் வெளியேறியது. பல வாரங்களுக்கு அவளது கண்களுக்கு போடுவதற்கென அவளுக்கு மருந்து வழங்கப்பட்டது. அடிக்கடி முகத்தைக் கழுவும் படியும், கண்களை மிகவும் துப்பரவாக வைத்திருக்கும் படியும் அவளுக்கு கூறப்பட்டது.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

கண்ணிமை அரிப்பு நோய் என அழைக்கப்படும் நோய் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

இந்நோய்க்கு உள்ளூர் வார்த்தை ஒன்று உள்ளதா?

அதை இங்கு எழுதுங்கள்...

உங்கள் சமூகத்தில் கண் இமைகள் உள் வளைந்த, அரிக்க வைக்கும் கண்களைக் கொண்ட ஆட்களை நீங்கள் எப்பொழுதாவது கண்டிருக்கிறீர்களா? இதற்கு உள்ளூர் வார்த்தை உள்ளதா?

அதை இங்கு எழுதுங்கள்...

ஆரோக்கியச் செய்திகள்

கண்ணிமை அரிப்பு நோயிலிருந்து பார்வையிழப்பைத் தடுங்கள்

கண்ணிமை அரிப்பு என அழைக்கப்படும் நோய் பெருமளவு ஆட்களின் பார்வையை இழக்கச் செய்துள்ளது. கண்ணிமை அரிப்பு, தொற்றுநோயைக் கொண்டுள்ளவர்கள் விசேஷமாக கண்மடல்களுக்குள் மிகவும் வலியுள்ளதும், அரிப்பிலானதுமான கண்களைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

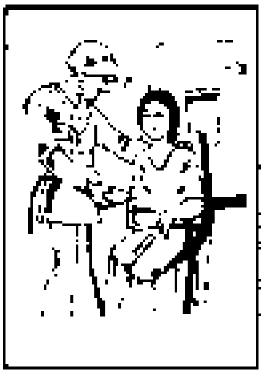
ஒருவரின் கண்களில் இருந்து இன்னொருவரின் கண்களுக்கு நோயை ஈக்களும், துப்பரவற்ற கைகளும் காவிச் செல்ல முடியும்.

பெருமளவு தொற்று நோய்களினால் ஒருவர் பாதிப்படையும் போது, வாழ்க்கையின் பிந்திய காலத்தில், அவர் பார்வையை இழக்க முடியும். ஏனெனில் கண்இமைகள் உட்புறமாக வளைந்து, விழிவெண்படலத்தை அரிக்கும் (பக்கம் 4இல் உள்ள படத்தை நினைவுபடுத்துங்கள். விழிவெண்படலமே கண்ணின் ஜன்னலாகும்.)

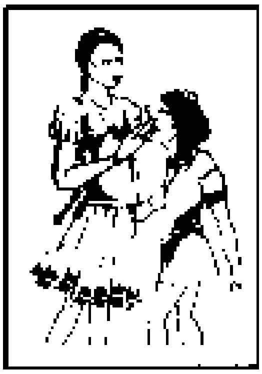
இப்பிரச்சனையைக் கொண்டுள்ளவர்கள் சுகாதார நிலையத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

கண்ணிமை அரிப்பு நோயிலிருந்து பார்வையிழப்பினைத் தடுப்பதற்கு செய்யக்கூடிய நான்கு விடயங்கள் உள்ளன.

SAFE (பாதுகாப்பு) என்ற சொல்லை நினைவில் வைத்திருப்பதன் மூலம் அவற்றை உங்களால் நினைவில் வைத்திருக்க முடியும்.



S
உள்வளைந்த கண் மடல் களிலிருந்து பார்வை இழப்பை இலகுவானதொரு அறுவைச்சிகிச்சை தடுக்க முடியும்.



A
தொற்றுதலுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கு பக்டீரியா எதிர்ப்பு கண் மருந்தினைப் பாவிக்க முடியும்.

F
உங்கள் முகத்தைத் துப்பரவாக வைத்திருப்பதனால் தொற்றுதலினால் நீங்கள் பீடிக்கப்படுவது மிகவும் குறைவாகவே இருக்கும்.

E
மலசலகூடங்கள், தூய்மையான சுற்றுச்சூழல், தூய்மையான நீர் விநியோகம் போன்ற சூழல் மேம்படுத்தல்கள் நோய் பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு உதவலாம்.

வகுப்புச் செயற்பாடு

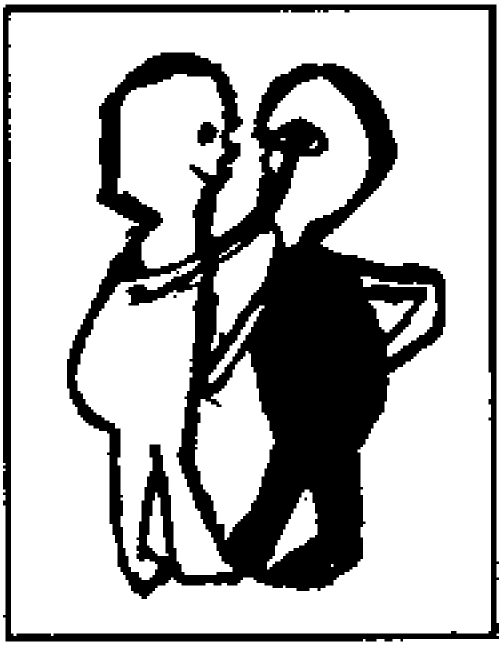
துவாரமுள்ள தகரப் பேணியை செய்யுங்கள்

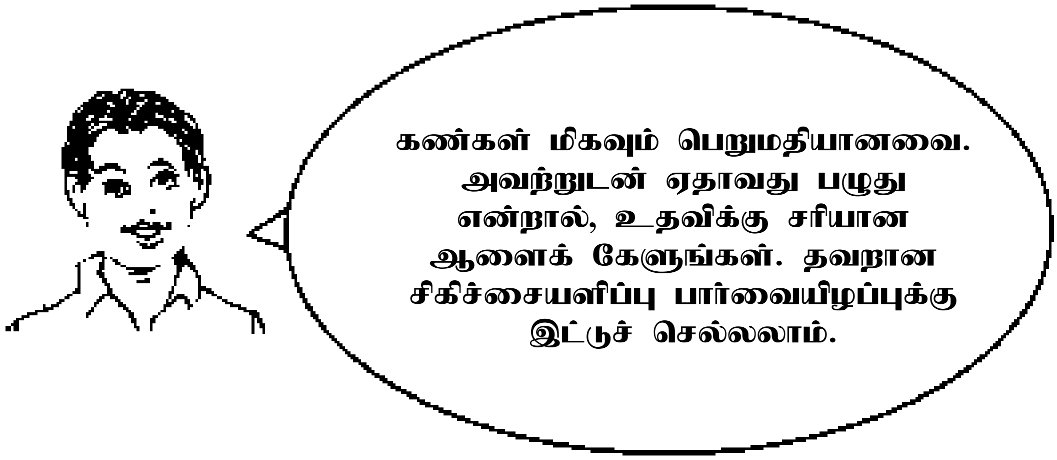
சிறிதளவு நீர் உள்ள இடம் ஒன்றில் நீங்கள் வாழ்ந்தால், பெருமளவு சிறுவர்களின் முகங்களைக் கழுவுவதற்கு துவாரமுள்ள தகரப் பேணியைச் செய்யுங்கள்

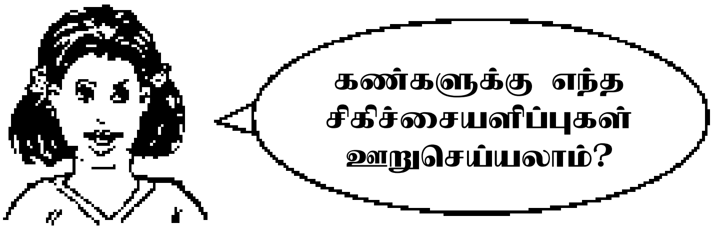
1. ஒரு சிறிய வெற்றுத் தகரப் பேணியை, அல்லது பிளாஸ்டிக் கோப்பையை எடுங்கள்.
2. அதன் அடிப்புறத்திற்கு அருகில் துவாரம் ஒன்றை இடுங்கள்.
3. மரக்கிளை ஒன்றில் அதைத் தொங்க விடுங்கள்.
4. தினமொன்றுக்கு ஒரு தடவை, அல்லது இரு தடவைகள் தகரப் பேணிக்குள் ஒரு கோப்பை நீரைத் தாய் ஊற்றுவாள்.
5. துவாரத்தின் ஊடாக வழியும் நீரில் சிறுவர்கள் முகத்தைக் கழுவுவார்கள்.
6. தகரப் பேணியின் கீழ் மரமொன்றை நாட்டுங்கள்.
7. வரட்சியினால் இளம் தாவரங்கள் பாதிப்படையும் போது, கண்ணிமை அரிப்பினால் சிறுவர்களின் கண்கள் பாதிப்படையலாம்.

பாகம் 5

நீங்களாகவே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டாம்

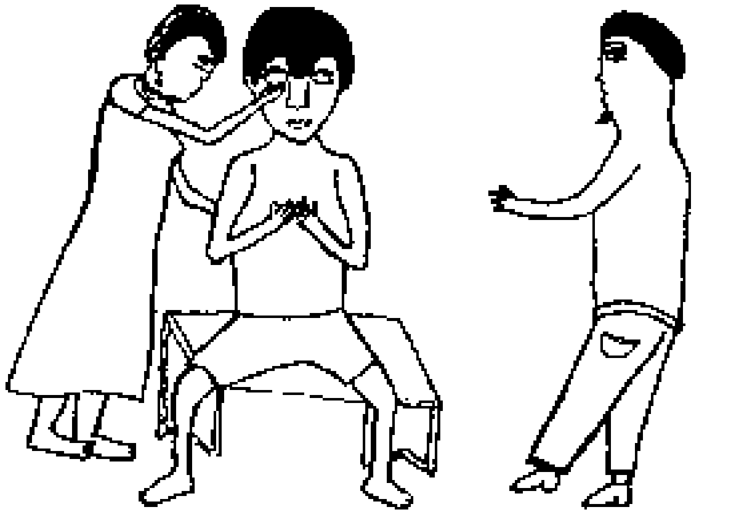






- பாரம்பரிய மருந்து கண்களைச் சேதமாக்கலாம்.
- மற்றவர்களின் மருந்துகளை உங்கள் கண்களில் உபயோகித்தால், உங்கள் கண்கள் சேதமடையலாம்.

- நீரினால் உங்கள் கண்களைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.



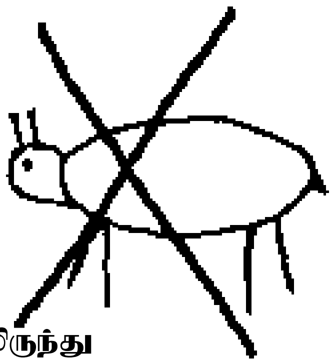
ஆனந்தனுக்கு ஏறக்குறைய 5 வயதாக இருக்கும். அவன் தாயார் சமைத்துக் கொண்டிருக்கையில், நெருப்புக்கு விசிறும்படி அவனிடம் கூறினாள். நெருப்பு மீது அவன் விசிறிக் கொண்டிருக்கையில், ஒரு கரித்துண்டு அவன் கண்களுக்குள் தெறித்தது. அவன் தனது கையினால் தனது கண்களைக் கசக்கிவிட்டான். அவனது தாய் கவலையடைந்ததுடன், தந்தையை கூப்பிட்டனுப்பினாள். தந்தை அவனை ஒரு மனிதரிடம் கூட்டிச் செல்ல, அந்த மனிதர் அவன் கண்களில் மூலிகைகளைப் பயன்படுத்தினார். இது ஆனந்தனின் கண்களை வீங்க வைத்ததுடன், இறுதியில் அவன் பார்வையையும் இழந்தான்.

வகுப்புக் கருத்துப்பரிமாறல்

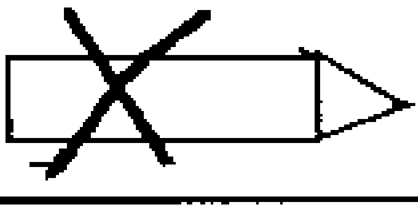
ஆனந்தன் ஏன் பார்வையை இழந்தான்?

பார்வையிழப்பைத் தடுங்கள். உங்கள் சொந்த கண் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்காதீர்கள்.

- தாவரங்களில், அல்லது மிருகங்களில் இருந்து செய்யப்பட்ட மருந்துகளைக் கண்களில் போடவேண்டாம், அல்லது ஏதாவது வேறு பாரம்பரிய சிகிச்சையைச் செய்ய வேண்டாம்.
- நாட்பட்ட கண் தைலத்தை ஒரு போதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- சுகாதார ஊழியர் ஒருவரினால் அறிவுறுத்தப்பட்டால் அன்றி, சந்தையிலிருந்து கண் மருந்தை வாங்க வேண்டாம்.
- குளோரகுயின் மாத்திரைகளைப் பல தடவைகள் பயன்படுத்தி நீங்களாகவே சிகிச்சை அளிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் அவை அதிகளவு பயன்படுத்தப்பட்டால், உங்கள் கண்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கலாம்.
- உங்கள் கண்களில் எரிச்சல் ஏற்பாட்டால், அவற்றை நீரினால் மட்டுமே கழுவுங்கள். வேறு மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.



தாவரங்கள், விலங்குகளிலிருந்து
செய்யப்பட்ட மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.



வேறு ஆட்களின் கண் மருந்தைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம்.

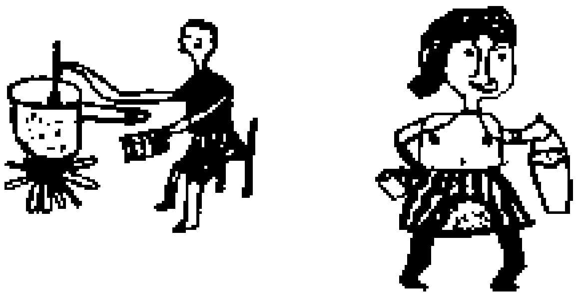
வகுப்புச் செயற்பாடு

உங்கள் கண்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதற்கு எவ்வகையானவற்றை உங்களால் பயன்படுத்த முடியும்?

இக்கதைகளை வாசியுங்கள். இது சரியா, அல்லது தவறா?

இப்பையனின் இடது கண்ணில் வெண்மெழுகு படர்ந்துள்ளது. தனது கண்களைக் கழுவுவதற்கு நீர் இருக்காதபடியினால், அவன் பசுப்பாலைப் பயன்படுத்தினான்.

இது சரியா, அல்லது தவறா?



சமைக்கும் வேளையில் இப் பெண் தனது கண்களை எரித்தாள். அவள் தூய நீரினால் தனது கண்களைக் கழுவினாள்.

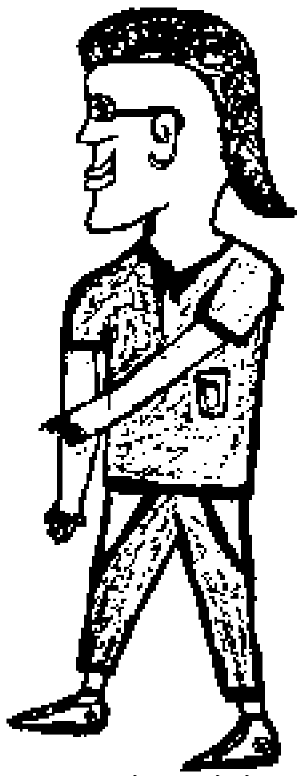
இது சரியா, அல்லது தவறா?

பியர் போத்தலினால் இந்த மனிதன் கண்ணில் தாக்கப்பட்டான். அவனுக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்கு அவர்கள் தக்காளி இலைகளைப் பயன்படுத்தினார்கள்

இது சரியா, அல்லது தவறா?

பாகம் 6

பூவிழுதலிலிருந்து பார்வையிழப்பினைத் தவிர்க்கலாம்



இவர் தான் மிஸ்டர் பொன்னம்பலம். இவர் வயதான போது இவரினால் பார்க்க முடியவில்லை. இவரை ஆஸ்பத்திரிக்குச் செல்லுமாறும், இவர் பார்வையைப் பெறுவதற்கு அவர்கள் உதவுவார்கள் எனவும் சுகாதார ஊழியர் ஒருவர் இவரிடம் சொன்னார். இவர் ஓர் அறுவைச் சிகிச்சையைச் செய்தார். இவருக்கு அவர்கள் மூக்கு கண்ணாடியும் கொடுத்தார்கள். மிஸ்டர் பொன்னம்பலம் மகிழ்ச்சியாக உள்ளார். ஏனெனில் அவர் விரும்பும் இடங்களுக்கு அவரால் செல்ல முடியும். அத்துடன் தனது பேரப்பிள்ளைகளையும் அவரால் பார்க்க முடியும்.

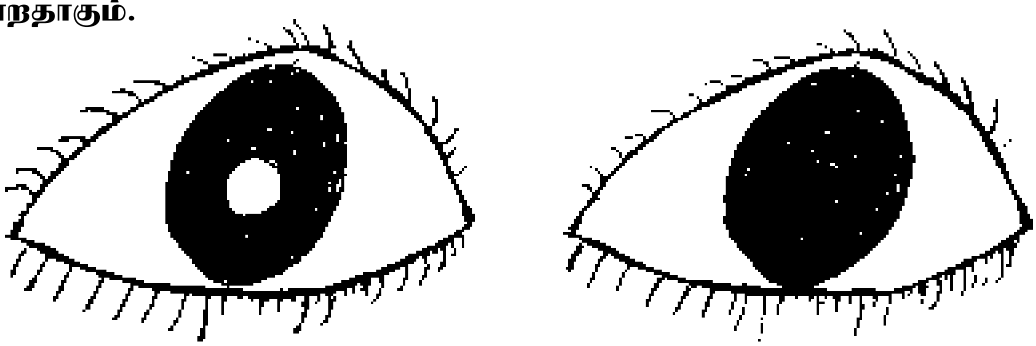
வயதான ஆட்களுக்கு பூவிழுதல் ஏற்படுகின்றது. பூவிழுதலினால் பார்வை இழக்கும் ஒருவருக்கு அறுவைச் சிகிச்சை மூலம் மீண்டும் பார்ப்பதற்கு உதவி செய்ய முடியும்.

வகுப்புச் செயற்பாடு

பூவிழுதலைக் கொண்டிருப்பது எப்படி இருக்கும்?

பிரதியெடுத்தல் கடதாசியினால், அல்லது மெல்லிய வெள்ளைக் கடதாசியினால் உங்கள் முகத்தை மூடிவிட்டு, ஒளியை நோக்குங்கள். உங்களால் எதைப் பார்க்க முடியும்? பூவிழுதலைக் கொண்டுள்ள ஆள் ஒருவருக்கு இவ்வாறே உலகம் தோன்றுகின்றது.

இதற்குக் காரணம் கறுப்புப் பகுதியானது (கண்மணி) மங்கியதாக விளங்கு வதாகும். மங்கியதன்மையை அகற்றுவதற்கு அறுவைச் சிகிச்சையொன்று உதவி புரியலாம். இதனால் ஒருவர் மீண்டும் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகின்றது. இது உங்கள் கண்களின் முன்னால் உள்ள கடதாசியை அகற்றுவது போன்றதாகும்.



பூவிழுதல் விழி　　　　சாதாரண கண்

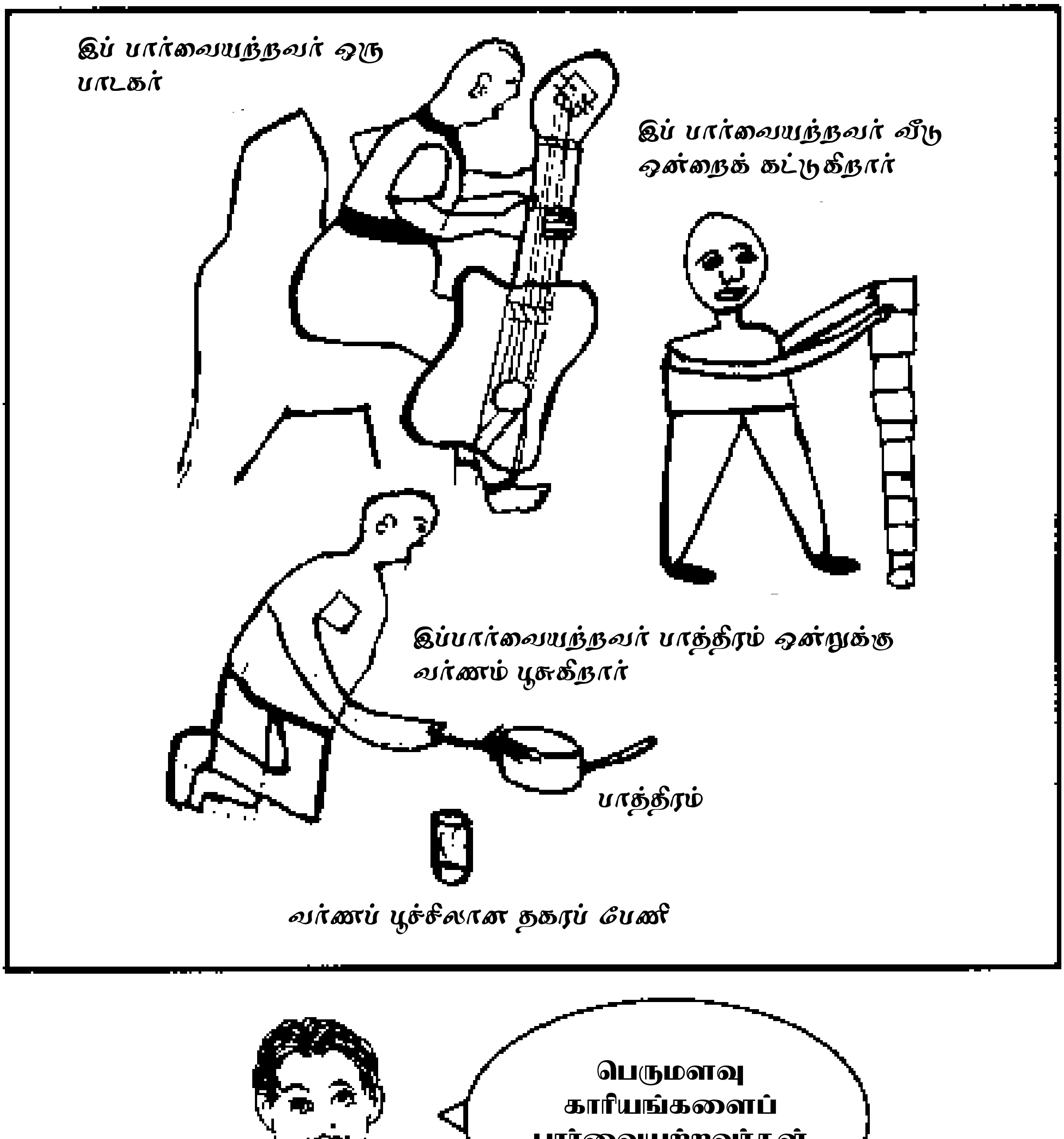
ஆரோக்கியச் செய்திகள்

பூவிழுதலுக்கு சிகிச்சை அளிக்கலாம் என்று உங்கள் நண்பர்களுக்கும், குடும்பத்தினருக்கும் சொல்லுங்கள்.

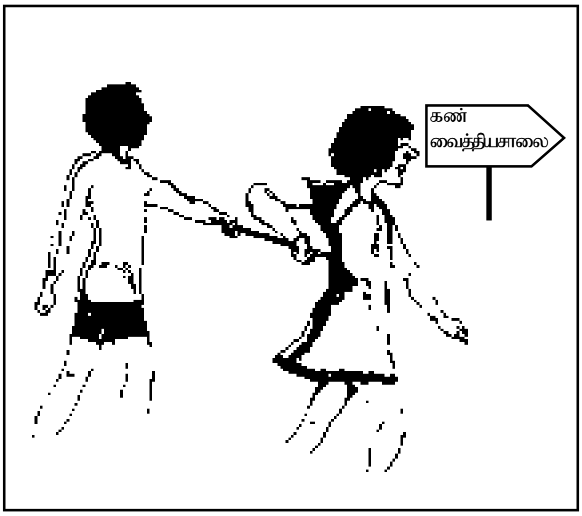
வீட்டில் உள்ள யாராவது ஒருவர் பூவிழுதலைக் கொண்டிருந்தால், அவர்கள் சிகிச்சை நிலையத் திற்கு, அல்லது சுகாதார நிலை யத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

பாகம் 7

பார்வையற்றவருக்கு நாம் எவ்வாறு உதவலாம்?



பார்வையற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

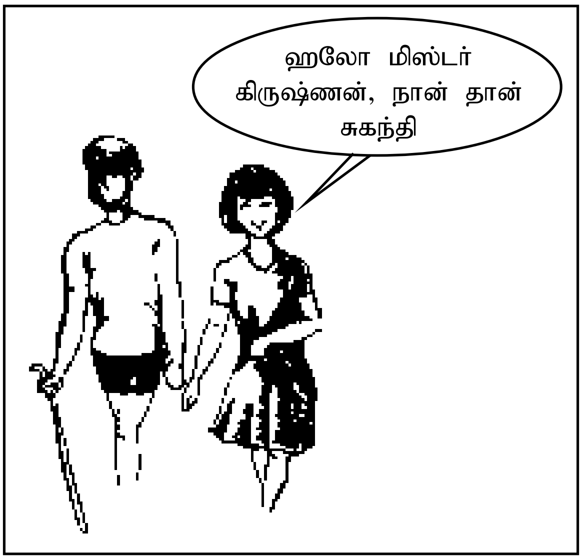


சுகம் உள்ளதா எனக் கண்டறியுங்கள்

பார்வையற்ற ஒருவருக்கு உதவி செய்ய நீங்கள் விரும்பினால், முதலில் கண் வைத்தியர் ஒருவரிடம் அவரை அழைத்துச் செல்லுங்கள். குருட்டுத்தன்மையைக் குணப்படுத்தலாமா, அல்லது இல்லையா என்பதைக் கண் வைத்தியர் உங்களுக்கு சொல்லக்கூடியவராக இருப்பார்.

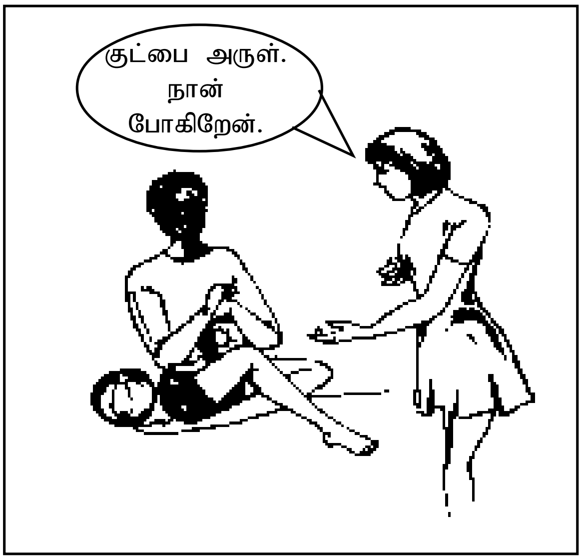
பார்வையற்றவர்களையிட்டு நன்கு சிந்தியுங்கள்

குருட்டுத்தன்மையைக் குணப்படுத்த முடியாவிட்டால், ஆள் பயனற்றவர் என்பதா அர்த்தம்? இல்லை. பார்வையற்றவர்களால் பெருமளவு காரியங்களைச் செய்ய முடியும். அவர்களது அங்கவீனத்தை அன்றி, அவர்களது திறமையையிட்டு சிந்தியுங்கள்.



பார்வையற்றவர்களுடன் நன்றாகப் பேசுங்கள்

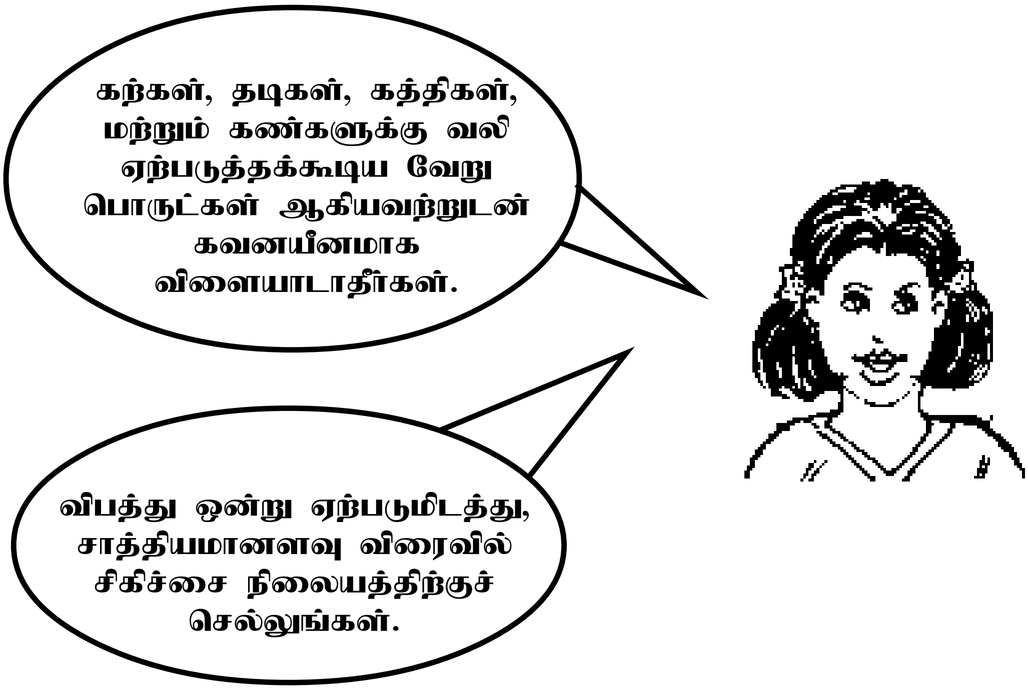
பார்வையற்ற ஒருவரைச் சந்திக்கும் போது, நீங்கள் யார் என்பதை கூறுங்கள்.

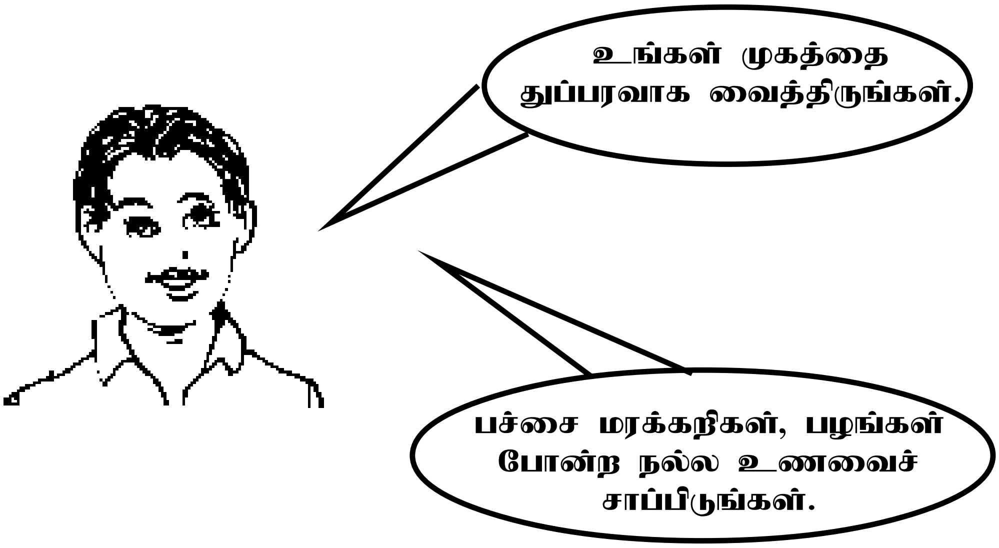


சம்பாஷணையின் போது, பெயரைச் சொல்லி பார்வையற்றவரை விளியுங்கள். அறையை விட்டு நீங்கள் வெளியேறும் போது, அவருக்குச் சொல்லுங்கள். இதனால் அவர் தனக்குத் தானே பேசமாட்டார்.

உங்கள் சமுதாயத்தில் குருட்டுத்தன்மையை உங்களால் தடுக்க முடியும்

இப்போது நீங்கள் இந்நூலை வாசித்து, செயற்பாடுகளைச் செய்துள்ளதனால், உங்கள் சமுதாயத்தில் குருட்டுத்தன்மையை உங்களால் தடுக்க முடியும்.





கண்களில் பாரம்பரிய மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
உங்கள் கண்களிலிருந்து ஏதாவதொன்றை அகற்றுவதற்கு ஒரு போதுமே முயற்சிக்காதீர்கள். எப்பொழுதும் உதவியைக் கேளுங்கள்.
பார்வையற்ற யாராவது ஒருவரை உங்களுக்குத் தெரியமென்றால், உதவிக்குச் செல்லுமாறு அவர்களுக்கு ஊக்கமளியுங்கள்.
வைத்தியரினால் வழங்கப்பட்டிருந்தால் அன்றி, உங்கள் கண்களுக்கு ஒருபோதுமே எதையும் போடாதீர்கள்.
குருட்டுத்தன்மையிலிருந்து குழந்தைகளை தாய்ப்பால் பாதுகாக்க முடியும்.

நன்றியறிதல்கள்

முதலில் கானா, கென்யா, சாம்பியா ஆகியவற்றில் “வரைதல், எழுதுதல்” கருத்திட்டத்தின் போது இந்நூலுக்காக விடயதானங்களை பங்களித்த சகல சிறுவர்களுக்கும் நாம் நன்றி கூற விரும்புகின்றோம்.

பல கட்டங்கள் ஊடாக இந்நூல் உருவாக்கப்பட்டுள்ளதுடன், இதன் வளர்ச்சிக்கு நிறையப் பேர் பங்களித்துள்ளனர்.

கூட்டுழைப்பாளர்கள், உதவியாளர்கள், மொழிபெயர்ப்பாளர்கள்

கானா ஆய்வில் தனது பங்கேற்புக்காக கானா, பவ்கு கிராமிய கண் திட்டத்தைச் சேர்ந்த திரு.ஜோசப் அகுடி பில்லாவுக்கு விசேடமாக நன்றி கூறுகின்றோம். இந்நூலுக்கான அவசியத்தை இவ்வாய்வு அடையாளம் காட்டியது. காலஞ்சென்ற ஜோர்ஜ் அலியன்டே, பீட்டர் அபுகிரி, எட்மன்ட் பாலா (கானா), சாம்சன் நித்ரி (கென்யா), செகானி மஸினா, மற்றும் சார்ள்ஸ் சூளு (சாம்பியா), ஆகியோருக்கும் நன்றிகள். ஆங்கிலத்தில் இருந்து தமிழுக்கு மொழிபெயர்த்த இலங்கையைச் சேர்ந்த சோமசுந்தரம் ராமேஸ்வரனுக்கும் எமது நன்றிகள்.

சிறுவர்களின் கதைகளும், சித்திரங்களும் பின்வருவனவற்றிலிருந்து சிறுவர்களினால் வழங்கப்பட்ட மூல சாதனங்களில் இருந்து பெறப்பட்டன:

i) பவ்கு பிராந்தியம், கானா: தெம்பேன் கனிஷ்ட இரண்டாம்நிலை பாடசாலை, பிரெஸ்பீ கனிஷ்ட இரண்டாம் நிலை பாடசாலை;
ii) கஜியாடோ மாவட்டம், கென்யா: என்கிரேமேஷன் பாடசாலை
iii) கிழக்கு மாகாணம், சாம்பியா: ECF ஆரம்ப பாடசாலை, புவனுங்க ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, தமந்த ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, லுமேஸி ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, சிந்தேமிஸலி ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, மவாமி அடிப்படைப் பாடசாலை.

முன்சோதனை

இந்நூலின் முன்சோதனையில் சாம்பியாவில் உள்ள பின்வரும் பாடசாலைகள் பங்கெடுத்தன: ECF ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, கட்டம்பு ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, லுனுகி ஆரம்ப நிலைப் பாடசாலை, டெம்பிமி ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, லுட்டும்பே ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை, சிப்பிக்குள ஆரம்பநிலைப் பாடசாலை

ஆசிரியர் பீட வழிகாட்டல்

அலன் ∴பொஸ்டர், மற்றும் கிளாயர் கில் பேர்ட் (சர்வதேச கண் ஆரோக்கிய நிலையம்)
கிளடிஸ் நியக (Sight Savers, நைரோபி)
ஜோசப் அகுடிபில்லா மற்றும் சகபாடிகள் (பவ்கு கிராமிய ஆஸ்பத்திரி, கானா)
மவாமி அட்வென்டிஸ்ட் ஆஸ்பத்திரியில் சகபாடிகள், சாம்பியா
ஹில்டா கஸெம்பா (லிலோன்லே சுகாதார விஞ்ஞானங்கள் பாடசாலை, மல்லாவி).

டெஸ்க் டொப் பப்ளிஷிங்

Tharanjee Prints, Nawinna, Maharagama, Sri Lanka

கருத்திட்ட இணைப்பாளர்

சரா ஸ்டப்ஸ்

படங்கள்

1,2,6,9,10,21,37,38,45,47,48,49 ஆம் பக்கங்களில் உள்ள படங்களை இலங்கையைச் சேர்ந்த பிரியங்கர ரத்னாயக வரைந்துள்ளார்.

ஏனைய சகல சித்திரங்களும் பாடசாலைச் சிறுவர்களினால், அல்லது விக்டோரியா பிரான்சிஸினால் கீறப்பட்டுள்ளன.
Sight Savers, UK இனாலான ஆதரவுடன் நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இதற்கு மேலதிகமாக, சாம்பியாவில் ஆரம்ப வேலை திரு.ஷன்டர் தோம்சனிடமிருந்து பெறப்பட்ட மானியத்தினால் வசதிப்படுத்தப்பட்டதுடன், கானாவில் ஆரம்பநிலை வேலைக்கு Christoffel Blindenmission (ஜேர்மனி), Sight Savers (U.K) ஆகியவற்றினால் ஆதரவளிக்கப்பட்டது.

இவ்வெளியீட்டின் பிரதிகளுக்கு தயவு செய்து பின்வரும் விலாசத்துடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

International Resource Centre, ICEH,
Institute of Ophthalmology, 11 - 43 Bath St.,
London EC1V 9EL, UK
Tel: 0044 20 7608 6923,
Fax: 0044 20 7250 3207
E - mail: eyeresource @ ucl.ac.uk

Task Force SIGHT AND LIFE
PO Box 2116, 4002 Basel, Switzerland
E-mail sight.life@roche.com
Website: http://www.sightandlife.org