આંખોની સાર-સંભાળ

(Where there is no doctor અંગ્રેજી પુસ્તકના આધારે)

સદ્વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૨

અનુવાદિકા : પ્રા. મીરાં ત્રિવેદી

-: પ્રકાશક :-

સદ્વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે
ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

હૃદયવંદના

'સુવિચાર' માસિકનો ૪૫ વર્ષ પહેલાંનો પ્રથમ વર્ષનો પ્રથમ અંક માનવદેહનાં ઝંખવાયેલાં ચક્ષુમાં મૃત્યુ પછીનાં ચર્મ-ચક્ષુના દાનની પ્રેરણા આપવા માટેનો 'ચક્ષુદાન વિશેષાંક' હજારો પ્રતની સંખ્યામાં પ્રસારિત થયો હતો અને તે પછી આજે ૪૫મા વર્ષનો છેલ્લો ૫૪૦મો સળંગ અંક પૂ. જ્યોતિબહેનના શ્રીમુખે પીરસાયેલ 'આનંદમય જીવન' પરની વિચાર-વાનગીના આધારે 'મનનો જમણવાર વિશેષાંક : બીજો' આપણને સૌને હયાતીમાં આનંદમય જીવન જીવવાની સમજણનું 'દિવ્ય દષ્ટિદાન' કરવા આપનાં કરકમળમાં આવી રહ્યો છે.

આજથી ૬૦ વર્ષ પહેલાં 'શુભનું નિમિત્ત' થવાના સંકલ્પના આધારે પ્રાદુર્ભાવ પામેલી આપણી સંસ્થાએ 'ચક્ષુદાન'ની પ્રેરણા આપવા માટે જ 'શ્રીમદ્ ભાગવતકથા'નું આયોજન કર્યું હતું ને દક્ષિણાના રૂપમાં મૃત્યુ પછીના ચક્ષુદાનના સંકલ્પ મેળવવાનું રાખ્યું હતું, જેના અનુસંધાનમાં સંસ્થાના કાર્યકર ડાહ્યાભાઈનાં સંત પુનિત પ્રત્યે ખૂબ ભક્તિભાવના ધરાવતાં માતુશ્રી સમુબહેન મોદીના મૃત્યુ પછીના ચક્ષુદાનનો સંકલ્પ પણ સાંપડ્યો હતો.

યોગાનુયોગ એવું થયું કે અમદાવાદના સિવિલ હોસ્પિટલ કેમ્પસમાં આવેલ 'એમ.એન્ડ જે. ઈન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ઓપ્થેલ્મોલોજી'માં 'અંકલેશ્વરિયા આઈ બેન્ક'ના ઉદ્‌ઘાટન માટે કેન્દ્ર સરકારનાં તે વખતનાં આરોગ્યમંત્રી શ્રી ઈન્દિરા ગાંધીને નિમંત્રણ અપાયું હતુ એને તે આવી પહોંચે તે પહેલાં ચક્ષુ બેન્કમાં ચક્ષુની થાપણ જ ન હોઈ કોઈકના મૃતદેહની ચક્ષુથાપણ આવી પહોંચે તેની રાહ જોવાતી હતી. એ જ વખતે યોગાનુયોગ એવો થયો કે કથામાં ચક્ષુદાનનો સંકલ્પ અર્પણ કરનાર સમુબહેન મોદીનું અચાનક અવસાન થયું... એમના પુત્ર ડાહ્યાભાઈને ચક્ષુ બેન્કના ઉદ્‌ઘાટન માટે પ્રથમ ચક્ષુથાપણની રાહ જોવાય છે એની જાણ હતી અને પોતાનાં માતુશ્રીના મૃતદેહની આંખો લેવડાવી લઈને ઈન્દિરા ગાંધી અંકલેશ્વરિયા આઈ બેન્કના ઉદ્‌ઘાટન માટે આવી પહોંચે તે પહેલાં પ્રથમ ચક્ષુથાપણના રૂપમાં પહોંચાડી દીધી! વાહ, કેવો ભગવદ્ પ્રેરિત યોગાનુયોગ?!

પછી તો સદ્‌વિચાર પરિવારે અમદાવાદ, મુંબઈ વગેરે સ્થળે યોજાતી કથાઓમાં 'મનનો જમણવાર' વગેરે તમામ કાર્યક્રમો તેમજ પ્રકાશનો અને 'સુવિચાર' માસિકમાં ચક્ષુદાન, કિડનીદાન ત્વચાદાન, દેહદાન, અવયવદાન વગેરેની જબરી ઝુંબેશ ચલાવી. પૂ. મોરારિબાપુના સદ્‌ભાવ રામાયણ ગ્રંથનાં ટાઈટલોમાં પણ આવા અભિનવદાન અંગેનાં સદ્‌ભાવ સૂત્રો પ્રકાશિત કરાયાં હતાં, જેના કારણે સઘળી પ્રવૃત્તિને રૂડો વેગ સાંપડ્યો એટલું જ નહીં પણ સદ્‌વિચાર પરિવાર તો ૬૨ની સાલથી એટલે કે ૪૮ વર્ષથી જેલમાં અપરાધી જીવનસુધારના અનેકવિધ સદ્‌ભાવ પ્રયોગો કરે છે તેના અનુસંધાનમાં વિશ્વભરમાં પ્રથમ વખત ફાંસી કેદીનું કિડનીદાન, ચક્ષુદાન, રક્તદાન, દેહદાન વગેરે સદ્‌ભાવ પ્રયોગો પ્રાદુર્ભાવ પામ્યા હતા.

ઈશ્વરની અપાર કૃપા સદ્‌વિચાર પરિવાર ઉપર છે. તેથી જ એને અવનવા યોગાનુયોગનું નિમિત્ત થવાના અવસર સાંપડે છે અને સાંપડતા રહેશે જ એવી શ્રદ્ધા છે.

- 'નિમિત્તમાત્ર'

આંખોની સાર-સંભાળ

(Where there is no doctor અંગ્રેજી પુસ્તકના આધારે)

સદ્વિચાર પરિવાર હીરક મહોત્સવ પ્રકાશન શ્રેણી-૨

અનુવાદિકા

પ્રા. કુમારી મીરાં જયેન્દ્રભાઈ ત્રિવેદી

-: પ્રકાશક :-

સદ્વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૧૫

Website: www.sadvicharparivar.org • E-mail: sdparivar.org@gmail.com

● **આંખોની સાર-સંભાળ**

(Where there is no doctor અંગ્રેજી પુસ્તક)ના આધારે

અનુવાદિકા પ્રા. મીરાં જયેન્દ્રભાઈ ત્રિવેદી

● સદ્‌વિચાર પરિવારના હીરક મહોત્સવ નિમિત્તે પ્રકાશિત

● પ્રકાશક :

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૧૫

E-mail: **sdparivar.org@gmail.com**

● પ્રત : ૧૦૦૦

● મૂલ્ય : રૂ. ૩૫/-

● આવૃત્તિ : દ્વિતીય

● મુદ્રક : **પ્રિન્ટ વિઝન પ્રાઈવેટ લિમિટેડ**

આંબાવાડી બજાર, અમદાવાદ-૬

● વિતરણ વ્યવસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર

વિતરણ વ્યવસ્થા : સદ્‌વિચાર પરિવાર :

આપનાં સ્નેહી-સ્વજનોને આ ઉપયોગી પુસ્તક આપવું હોય તો શ્રી મિતેષ શાહના મોબાઈલ નંબર : ૯૪૨૭૬૩૧૩૧૩ પર તેમના નામ-સરનામા અને સંપર્ક નંબરની જાણ કરશો.

શ્રી હરિભાઈ પંચાલ, શ્રી ચંદુભાઈ પ્રજાપતિ અને શ્રી જીતુભાઈ પટેલની સેવાભાવી ત્રિપુટીએ સ્થાપેલ સદ્‌વિચાર પરિવાર વર્ષ ૨૦૨૫માં તેની સેવા યાત્રાનાં ૬૦ વર્ષ પૂરાં કરશે. શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા સમાજમાં સદ્‌વિચાર પ્રસરે તે માટે ‘સુવિચાર’ (માસિક)ના પ્રકાશન સાથે અનેક સમાજોપયોગી પુસ્તકોનું પ્રકાશન કરવામાં આવ્યું હતું. ત્રણસો કરતાં વધારે પુસ્તકો પ્રકાશિત કરી ગુજરાતના લોકોના સંસ્કાર-ઘડતરમાં અને ગુજરાતની અસ્મિતા ઉજાગર કરવામાં શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સાથે અનેક સિદ્ધહસ્ત લેખકોએ જે અનન્ય પ્રદાન કર્યું છે તેને હીરક મહોત્સવ પ્રસંગે અંજલિ આપવા માટે આમાંનાં પસંદ કરેલાં પુસ્તકોને પુનઃ પ્રકાશિત કરવાનું નક્કી કરવામાં આવ્યું છે. ‘સુવિચાર’ના તમામ ગ્રાહકોને બે પુસ્તકો આ પ્રસંગે નિઃશુલ્ક મોકલવામાં આવશે. આશા રાખીએ છીએ કે અમારા સૌ આજીવન સભ્યો, ‘સુવિચાર’ના વાચકો-દાતાઓ અને શુભેચ્છકોને અમારો આ પ્રયાસ પસંદ આવશે.

સદ્‌વિચાર પરિવાર ટ્રસ્ટી મંડળ

- ડો. પંકજ એમ. શાહ “પદ્મશ્રી” પ્રમુખ
- પીયૂષ ઓ. દેસાઈ ઉપપ્રમુખ
- પ્રવીણ કે. લહેરી મેનેજિંગ ટ્રસ્ટી
- શૈલેશ આઈ. પટવારી સહમંત્રી
- જિતેન્દ્ર બી. પંચાલ કોષાધ્યક્ષ
- કે. આર. સિંઘ ટ્રસ્ટી
- વિનોદ એ. શાહ ટ્રસ્ટી
- નીના મધુસૂદન શાહ ટ્રસ્ટી

ગુજરાતના અનોખા આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલ દ્વારા ૧૯૬૫માં સ્થપાયેલ સદ્‌વિચાર પરિવારનો લગભગ છેલ્લાં ૬૦ વર્ષનો ભાતીગળ ઇતિહાસ છે. અનેક મૌલિક વિચારો નવી પહેલ અને પરિવર્તનશીલ સમાજની નાનામાં નાની જરૂરિયાત પૂરી કરવા માટે સદ્‌વિચાર પરિવારે હંમેશાં સંવેદના સાથે કાળજી રાખવા પ્રયત્ન કર્યો છે.

મૂળભૂત રીતે 'જે સારું વિચારશે તે સારું કરશે' તે સૂત્રમાં શ્રદ્ધા સાથે સમાજમાં સૌના દિલમાં સેવાનો દીવડો પ્રગટે તે માટે હરિભાઈએ ૩૦૦થી વધારે પુસ્તકો છપાવીને વિતરણ કર્યું. દર મહિને સદ્‌વિચારનું મુખપત્ર 'સુવિચાર' આજે ૧૦,૦૦૦ જેટલા પરિવારમાં નિયમિત વંચાય છે. 'સુવિચાર'ના ગ્રાહકો અને વાચકો જ અમારા દાતાઓ છે. તેમના સહયોગથી આજે 'સદ્‌વિચાર પરિવાર' સંસ્થા અનેકવિધ સેવાઓ આપી રહી છે.

સદ્‌વિચાર પરિવારની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ

૧. જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘરવપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨. શ્રીમતી શાંતાબહેન જયંતીભાઈ ચોકસી અને જયંતીભાઈ જેઠાલાલ ચોકસી માનસિક આરોગ્ય કેન્દ્ર દ્વારા માનસિક અશાંતિ અને હતાશા દૂર કરવા અદ્યતન સારવાર આપવામાં આવે છે.

૩. આજના યુગની જરૂરિયાત પ્રમાણે કમ્પ્યૂટરમાં પ્રાથમિક અને એડ્‌વાન્સ કોર્સ દ્વારા કોઈ પણ ઉંમરની વ્યક્તિને કમ્પ્યૂટર સંચાલન માટે સુસજ્જ કરવામાં આવે છે.

૪. આંજનેય રીડિંગરૂમમાં ૨૫૦ જેટલાં યુવાન-યુવતીઓ સમગ્ર વર્ષ દરમિયાન પ્રવેશ અને સ્પર્ધાત્મક પરીક્ષાઓની તૈયારી કરે છે.

૫. **શુભમ્ હોલ** : સંસ્થાના સહયોગથી બે કલાકની સંપૂર્ણ વૈદિકવિધિ સાથે લગ્ન તેમજ તેના રજિસ્ટ્રેશન અંગેની તમામ કાર્યવાહી કરવામાં આવે છે. 'સદ્‌વિચાર પરિવાર'નાં રામદેવનગર અને નરોડા બંને સેન્ટર ઉપર આ વ્યવસ્થા કરવામાં આવેલ છે.

૬. **અન્નદાન મહાદાન :** સંત પુનિત ખીચડી પ્રસાદ દ્વારા ૧૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓને નિ:શુલ્ક ભોજન અને જરૂરિયાતમંદ પરિવારોને રાશનકિટનું વિતરણ કરવામાં આવે છે.

૭. ડો. શિલિનભાઈ શુક્લની સ્મૃતિમાં દર મહિનાના બીજા રવિવારે આરોગ્ય વિષયક પ્રવચન દ્વારા નિષ્ણાત ડોક્ટરો રોગથી બચવા અને જરૂર જણાય તો યોગ્ય સારવાર લેવા માટે માર્ગદર્શન આપે છે.

૮. આજના સમયની તાતી જરૂરિયાતના સંદર્ભે સદ્‌વિચાર પરિવાર સિનિયર સિટીઝન-વડીલો માટે છેલ્લાં પાંચ વર્ષથી કાર્યરત છે. સદ્‌વિચાર પરિવાર વરિષ્ઠ ગૌરવ ગ્રૂપ, ૬૦થી વધુ ઉમરના સિનિયર સિટીઝન-વડીલો અરસપરસ હળી-મળી આનંદ કરી જીવનસંધ્યાને ઉત્સવરૂપ બનાવી શકે તે માટે ૩૨૫થી વધુ સભ્યો ધરાવતું આ ગ્રૂપ કાર્યરત છે, જેઓ સદ્‌વિચાર પરિવારના પ્રાંગણમાં અઠવાડિયામાં ત્રણ દિવસ ભેગા મળી અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓ કરી રહ્યા છે, તેમના સ્વાસ્થ્ય માટે સમયાંતરે વિવિધ ચેક-અપ કરવામાં આવે છે.

૯. **શ્રી હરિ ડાઈનિંગ હોલ :** શ્રી દિશા ફાઉન્ડેશન પ્રેરિત આ ભોજનાલય તરફથી દરરોજ ૧૦૦ જેટલા વરિષ્ઠ નાગરિકો ઘેરબેઠાં ટિફિન તેમજ ૬૦૦ જેટલી વ્યક્તિઓ ભોજન અને નાસ્તાની સુવિધાનો લાભ લે છે.

૧૦. **મદનમોહન રમણલાલ હોલ :** ૨૫૦ વ્યક્તિઓની ક્ષમતાવાળા આ હોલને ચાર કલાકના ધોરણે સાઉન્ડ સિસ્ટમ, ખુરશી, એરકન્ડિશન જેવી તમામ સુવિધા સાથે સામાજિક, ધાર્મિક પ્રસંગો માટે આપવામાં આવે છે.

૧૧. મેઘમણી ગ્રૂપના સૌજન્યથી સ્વજનની અંતિમયાત્રા માટે અદ્યતન 'મોક્ષવાહિની'ની સેવા નિ:શુલ્ક ઉપલબ્ધ છે.

૧૨. **સ્વજનના મૃત્યુ પ્રસંગે :** વિદેશ વસતાં સંતાનોની અંતિમ સંસ્કારમાં હાજરીની રાહ જોતા પરિવારો માટે એરકન્ડિશન કોફિનની સેવા ઉપલબ્ધ છે.

૧૩. **વડીલોનાં અસ્થિનું વિસર્જનઃ** ચાણોદ-નર્મદા નદી અથવા હરિદ્વાર-ગંગા નદીમાં વિસર્જન માટે અસ્થિ સ્વીકારવામાં આવે છે.

૧૪. **જન-જનને ભોજનઃ** દાતાઓના સહયોગથી સેંકડો લાભાર્થીઓને દરરોજ દાળ-ભાત, શાક અને રોટલીનું ભોજન નિ:શુલ્ક પૂરું પાડવામાં આવે છે.

૧૫. મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્ર તરફથી સફળ મહિલાઓનાં સન્માન, મહિલાઓમાં જાગૃતિ અને તેમના સશક્તીકરણ માટે અનેકવિધ કાર્યક્રમો યોજવામાં આવે છે. છેલ્લાં ત્રણ વર્ષથી ૧૫૦૦ + બહેનોને સીવણ, કમ્પ્યૂટરમાં CCC, ટેલિ, બેકરી, બ્યુટી પાર્લર માટેના બેઝિક અને એડ્વાન્સ લેવલના કોર્સ કરીને સમાજમાં પોતાનું ગમતું અને જરૂરિયાતને અનુલક્ષીને કાર્ય કરીને આગળ વધવામાં 'સદ્વિચાર પરિવાર' સંસ્થા સહાયભૂત બની રહી છે.

૧૬. ગાંધીનગરના ઉવારસદ ખાતે સદ્વિચાર પરિવાર સંચાલિત હિરલક્ષ્મી ભીખાલાલ બેન્કર દિવ્યાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર ખાતે ૨૦૦ દિવ્યાંગ બાળકોના શિક્ષણ માટે નિવાસી શાળા આવેલ છે. દિવ્યાંગો માટે તેમની શક્તિનું નિદર્શન થાય તેવા કાર્યક્રમો પણ સાથે યોજવામાં આવે છે.

૧૭. સદ્વિચાર પરિવાર મેક એ ડિફરન્સ સંસ્થાના સહયોગમાં સવાસો જેટલા અતિગરીબ પરિવારનાં બાળકોને સર્વાંગી વિકાસ માટે અનેકવિધ સુવિધાઓ પૂરી પાડે છે.

૧૮. અમદાવાદના નરોડા ખાતે સદ્વિચાર પરિવાર હરગોવનદાસ પ્રભુદાસ આંખની હોસ્પિટલ આવેલ છે, જેમાં દર્દીનાં મોતિયાનાં અદ્યતન ટોપિકલ પદ્ધતિથી ફેંકો મશીન દ્વારા લેન્સ મૂકીને ઓપરેશન ખૂબ જ નજીવા દરે કરવામાં આવે છે.

૧૯. સદ્વિચાર પરિવારની મણિનગર વિસ્તારમાં આવેલી શાખામાં ફિઝિયોથેરાપી સેન્ટર શરૂ કરવામાં આવેલ છે. એલ.જી હોસ્પિટલ, મણિનગર ખાતે ખીચડી વિતરણનો સવાર-સાંજ અંદાજે ૩૦૦ વ્યક્તિઓને લાભ લે છે. દરરોજ સાંજે બહારગામના ૨૦ દર્દીઓનાં સગાંઓને ટિફિન સેવા, એલ.જી. હોસ્પિટલમાં દરરોજ સવારે અને સાંજે મફત દવાઓનું વિતરણ કરવામાં આવે છે. ત્યક્તા બહેનોને દર મહિને અનાજ સહાય, બીમાર દર્દીઓ માટેની માવજાતનાં સાધનો, લગભગ ૨૫ પ્રકારનાં ડિપોઝિટ લઈ ઓછા ભાડે, હોસ્પિટલ બેડ, વ્હીલચેર, ઓક્સીજન કોન્સન્ટ્રેટર, સક્શન મશીન, બાયપેપ તથા સીપેપ સુધીનાં સાધનોની સુવિધા ઉપલબ્ધ છે.

૨૦. સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્થાપક અને આજીવન સેવાના ભેખધારી શ્રી હરિભાઈ પંચાલની પુણ્ય સ્મૃતિમાં સેવા ક્ષેત્રે સંપૂર્ણ સમર્પણ સાથે ઉત્કૃષ્ટ પ્રદાન કરનારને ‘શ્રી હરિભાઈ પંચાલ સેવારત્ન એવોર્ડ’ એનાયત કરવામાં આવે છે. દર વર્ષે ૬થી ૧૦ જાન્યુઆરીના પાંચ દિવસો દરમિયાન ‘મનનો જમણવાર’ યોજીને સમાજની વિવિધ પ્રતિભાશાળી વ્યક્તિઓને આમંત્રિત કરી તેમનાં વક્તવ્ય યોજવામાં આવે છે.

૨૧. સદ્‌વિચાર પરિવાર ‘પરિણય મેરેજ બ્યૂરો’ સાથે રહીને આજના સમયની બદલાતી સ્થિતિ અનુસાર જીવનસાથીની શોધ માટે મેરેજ બ્યૂરોની સુવિધા પણ પૂરી પાડવામાં આવે છે.

૨૨. **ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન-સિનિયર સિટીઝન, વડીલો માટે આરોગ્ય વિષયક સેવાઓઃ** આ પ્રવૃત્તિ કરતાં સમાજની આજની સ્થિતિ જોતાં અમને અનુભવે જણાયું કે પથારીવશ વડીલો, વિદેશમાં સંતાનો હોય અને તેમનાં માતા-પિતા એકલાં રહેતાં હોય, પોતાના પાત્રનું મૃત્યુ થતાં એકલા અને બીમાર પથારીવશ થતા વડીલો એમ એવા કેટલાય વડીલોની આરોગ્યવિષયક કાળજી માટેનું સ્થળ એટલે સદ્‌વિચાર પરિવારનું ચાર માળનું ‘ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન’. જ્યાં વડીલો અને જરૂરિયાતમંદ વ્યક્તિઓ માટે અદ્યતન ફિઝિયોથેરાપી અને ઓક્યુપેશનલ થેરાપી સેન્ટર, ડેન્ટલ ક્લિનિક, ફાર્મસી, લેબોરેટરી સેવાઓ, જે દર્દીઓ ઘરમાં પથારીવશ હોય અથવા હલનચલનમાં મુશ્કેલી અનુભવતા હોય તેમને વિવિધ પ્રકારનાં મેડિકલ સાધનો ખૂબ નજીવા દરે ઘર વપરાશ માટે આપવામાં આવે છે.

૨૩. વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે આધુનિક રિહેબિલિટેશન સેન્ટર ૪૬ બેડ્‌સની ક્ષમતા સાથે ઉપલબ્ધ છે. આંખોના જતન માટે કોમ્યુનિટી આંખની હોસ્પિટલ તેમજ હેલ્થ કેર સહાય માટે તાલીમ કેન્દ્ર, વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, મહિલાઓ માટે મલ્ટિ-સ્પેશિયાલિટી ક્લિનિક, બાળકો માટે ક્લિનિક, જરૂરિયાતમંદ માટે નિઃશુલ્ક અથવા ખૂબ નજીવા દરે દવાખાનું, માનસિક આરોગ્ય ક્લિનિક, કોન્ફરન્સ હોલ, વિવિધ સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે જગ્યા ‘‘ડૉ. કે.આર. શ્રોફ સેવા સદન’’માં આવેલ છે. હોમ કેર વાન સેવા ટૂંક સમયમાં શરુ થશે.

૨૪. દર શુક્રવારે તમામ બહેનો માટે સંપૂર્ણ શારીરિક તપાસ સંબંધિત વિષયોની નિષ્ણાત ડોક્ટરો દ્વારા તપાસ કરી આપવામાં આવે છે. આરોગ્ય સંકુલ મારફત સરેરાશ મહિનાના ૧૧૫૦ ઓપીડી દર્દીઓને નિઃશુલ્ક દવા આપવામાં આવે છે. વિવિધ રોગોના નિષ્ણાત તબીબો દ્વારા નિદાન અને સારવારની સુવિધા ખૂબ જ વાજબીદરે ઉપલબ્ધ છે.

૨૫. **જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્સ કોર્સઃ** ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી માન્ય જનરલ ડ્યૂટી આસિસ્ટન્ટ સર્ટિફિકેટ કોર્સ નિઃશુલ્ક રીતે અમારા અનુભવી ડોક્ટરો તથા ટ્રેઈનરો દ્વારા વર્ગશિક્ષણ તથા પ્રાયોગિક તાલીમ આપવામાં આવે છે. ત્રણ મહિનાની તાલીમ બાદ પેઈડ ઇન્ટર્નશિપની જોગવાઈ તેમજ રોજગાર મેળવવામાં પણ સહાય આપવામાં આવે છે.

૨૬. સદ્‌વિચાર પરિવાર સંચાલિત ચીનુભાઈ આર. શાહ કમ્પ્યૂટર એન્ડ લેંગ્વેજ એકેડેમીમાં ભારતીય અને વિદેશી ભાષા શિખવાડવામાં આવે છે, જેવી કે ગુજરાતી, સંસ્કૃત, સ્પેનિશ, અંગ્રેજી, ઈટાલિયન, ફ્રેન્ચ, જર્મન, રશિયન વગેરેના તાલીમવર્ગો માટે ગુજરાતી, હિન્દી અને અંગ્રેજી ભાષા થકી ખૂબ અનુભવી ફેકલ્ટી દ્વારા શિખવાડવામાં આવશે, જેનો તમે લાભ લઈ શકશો.

આ વિવિધ સેવાઓનો લાભ વધુમાં વધુ લોકો સુધી પહોંચે એ ઉદ્દેશ સાથે આ સેવાની ધૂણી જેમણે પ્રજવલિત કરી છે એવા સદ્‌વિચાર પરિવારના સ્થાપક સ્વ. શ્રી હરિભાઈ પંચાલની મૂલ્યનિષ્ઠ વિચારધારા ઉપર અવલંબિત સંસ્થાના સમગ્ર ટ્રસ્ટીગણશ્રીઓ પૂરી નિષ્ઠા અને સમર્પણ સાથે કાર્યરત છે.

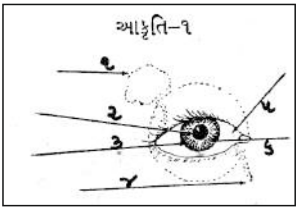
અમારી સેવાઓ અંગે વધુ માહિતી માટે

તમે અમારો સંપર્ક E-mail: sdparivar.org@gmail.com અને આરોગ્યલક્ષી સેવાઓની માહિતી માટે અમારા સેવા સદનના હેલ્પલાઈન નંબરઃ ૯૮૯૮૩૭૭૭૦૦ ઉપર સંપર્ક કરી શકશો.

વધુ માહિતી માટે અમારી Website : www.sadvicharparivar.orgની મુલાકાત પણ લેતા રહેશો.

આ પુસ્તક આપ સૌને ઉપયોગી થઈ શકે એ ભાવના સાથે સદ્‌વિચાર પરિવારની સ્થાપનાના સાઈઠમા વર્ષની ઉજવણી એવા ષષ્ટી પર્વના ભાગરૂપે પુસ્તકમાં રહેલા વિચારભાવને અમે આપની સમક્ષ આ પુસ્તકને નવા સ્વરૂપ સાથે પુનઃ પ્રકાશિત કરી રજૂ કરી રહ્યા છીએ.

આંખોની સાર-સંભાળ

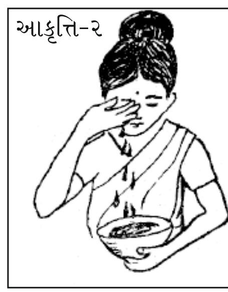


૧. અશ્રુગ્રંથિ, ૨. કીકી ૩. કૃષ્ણમંડળ, ૪. આંખથી નાક સુધીની અશ્રુનળી, ૫. નેત્રાવરણની પાછલી કિનારી, જે આંખમાંના સફેદ ભાગને આવરે છે. ૬. કીકી તથા કૃષ્ણમંડળને આવરી લેતું પારદર્શક પટલ.

⌘ આંખોની સારી રીતે સંભાળ કેમ લેવી ?

આપણી આંખો એ શરીરનો અત્યંત નાજુક અવયવ છે, તેની સંભાળ લેવી અતિઆવશ્ય છે. જો બરાબર ધ્યાન ન રાખવામાં આવે તો આંખના રોગનો ચેપ ઝડપથી ફેલાઈ છે.

૧. ચોખ્ખા પાણીથી આંખો ધોઈને સ્વચ્છ રાખવી. રાતે સૂતાં પહેલાં આંખો ધોવાથી આંખમાં પડેલ આખાય દિવસ દરમિયાનનો કચરો કે ધૂળ સારી રીતે દૂર થઈ જાય છે.



૨. આંખો ધોયા બાદ તેને લૂછવા માટે હંમેશાં સ્વચ્છ, સફેદ કપડાનો કટકો વાપરવો. આંખો લૂછવા માટે સાડી, ધોતી કે પહેરેલ વસ્ત્રની બાંયનો ઉપયોગ ન કરવો, કારણ કે તેનાથી આંખોના ચેપી રોગો ફેલાવાની શક્યતા રહે છે.

૩. દરેક વ્યક્તિએ આંખો લૂછવા માટે પોતાનો જુદો, વ્યક્તિગત રૂમાલ કે ટુવાલ કે કાપડનો ટુકડો રાખવો જોઈએ. જો એક આંખમાં ચેપ લાગેલ હોય તો બંને આંખો લૂછવા માટે જુદા જુદા ચોખ્ખા રૂમાલ રાખવા જોઈએ, જેથી બીજી આંખને ચેપ ન લાગે.

૪. બીજાની આંખમાં કાજળ કે સૂરમો આંજતી વખતે આંજનાર વ્યક્તિએ દરેક માટે જુદી

જુદી આંગળીનો ઉપયોગ કરવો. કાજળની ડબીનું ઢાંકણ પણ બરાબર બંધ કરવું જોઈએ, જેથી તેમાં કચરો કે ધૂળ ન જાય.

૫. આંખ ઉપર કે અંદર કંઈ પણ ચેપ લાગ્યાની શંકા પડે તો તરત જ આરોગ્ય નિરીક્ષકને બતાવવું. અજાણી-બજારુ દવાનો ઉપયોગ ન કરવો, તેમ કરવાથી કદાચ સ્થિતિ વધુ ગંભીર બનવાનો સંભવ રહે છે. જેનું પરિણામ 'અંધાપો' હોઈ શકે.

૬. ઘેરા લીલા રંગનાં શાકભાજી, જેવાં કે પાલક, સ્પીનાક, મેથી, તાંદળજો, સળગવાનાં પાન અને ફળો, જેવાં કે પપૈયું, કેરી, ગાજર વગેરે ખાવાં જોઈએ. આ બધાંની અંદર વિટામિન 'એ' સારી માત્રામાં હોઈ છે, જે આંખ માટે ખૂબ જ જરૂરી છે. વિટામિન 'એ' રતાંધળાપણું આવતું અટકાવવામાં અને મટાડવામાં પણ ખૂબ ઉપયોગી નીવડે છે.

આકૃતિ–૪

⌘ **ભયજનક ચિહ્નોઃ**

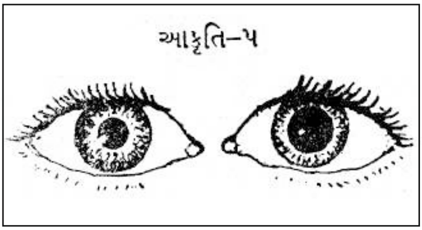
આંખ આપણા શરીરનો અત્યંત નાજુક અવયવ છે, તેની સંભાળ લેવી અત્યંત આવશ્યક છે. આંખોમાં જો નીચેનાં ભયાનક ચિહ્નો દેખાય તો તરત જ દાક્તરી સારવાર લેવી :

૧. આંખના ગોળ ભાગમાં જો કોઈ ઘા કે ચીરો પડે તો.

૨. આંખના ડોળા પરના પારદર્શક પટલ (કોર્નિયા) ઉપર કોઈ પીડાદાયક ભૂખરી ફોડકી થાય અને પડળ જો લાલ થઈ જાય તો (કોર્નિયલ અલ્સર)

૩. આંખની અંદર જો અત્યંત પીડા થાય તો (મોટા ભાગે આઈરાઈટિસ કે ઝામર નામના રોગોમાં આવું થાય છે.)

૪. જ્યારે આંખ કે માથાના દુખાવાથી બંને આંખોની કીકીઓના કદમાં ફેરફાર જણાય.



મગજમાં થયેલ ઈજાથી, આંખમાં થયેલ કોઈ ઈજાથી, ઝામર કે આઈરાઈટિસ જેવા રોગોના પરિણામે આંખોની કીકીના કદમાં ફેરફાર થાય છે.

૫. જ્યારે એક કે બંને આંખોમાં દૃષ્ટિ ઝાંખી થવા લાગે.

૬. આંખનો કોઈ પણ રોગ જો જંતુનાશક દવા કે મલમ લગાડવાથી પણ પાંચ કે છ દિવસમાં ન મટે.

⌘ આંખોમાં થતી ઈજાઓ :

આંખના ડોળામાં થતી કોઈ પણ ઈજા જોખમી ગણી શકાય, કારણ કે તેનાથી કદાચ અંધાપો પણ આવી શકે.

આંખના પારદર્શક પટલ પર થયેલી નાનકડી ઈજા પણ વધુ વકરવાની શક્યતા રહેલી છે. જો પૂરતી સંભાળ ન લેવામાં આવે તો દૃષ્ટિ જોખમાવાની શક્યતા રહે છે.

નોંધ : પારદર્શક પટલ=કોર્નિયા. કોર્નિયામાં કીકી તથા કૃષ્ણમંડળ બંનેનો સમાવેશ થાય છે.

જો આંખને થયેલ ઘા ખૂબ જ ઊંડો હોય અને ઉપરના સફેદ આવરણને વીંધી નીચેના કાળા આવરણને સ્પર્શતો હોય તો સ્થિતિ ઘણી જ ભયજનક ગણાય.

ખાંખોમાં ઝોંકો કે મુક્કો વાગી જવાથી આંખમાં લોહી ભરાઈ જાય તો પણ સ્થિતિ ભયંકર ગણાય. જો થોડા દિવસ પછી આંખોમાં સતત પીડા ઊપડે તો પણ સ્થિતિ ભયજનક ગણાય, કારણ કે જલદ ઝામર (ઓક્યુટ ગ્લુકોમા) થવાની આગાહી છે.

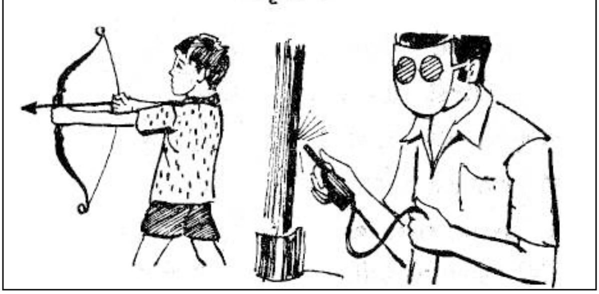
આંખોમાં નીચેનાં કારણોથી ઈજા થઈ શકે :

- ફટાકડા ફોડતી વખતે જો બરાબર ધ્યાન ન રાખવામાં આવે તો આંખોને કાયમી નુકસાન થવાની પૂરે પૂરી શક્યતા છે.

આકૃતિ-૬

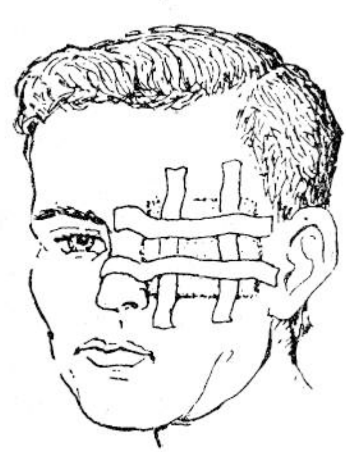
- 'ગિલ્લી-દંડા'ની પ્રચલિત રમત પણ આંખને ઈજા પહોંચાડી શકે છે. લાકડીની બનેલ ગિલ્લીના બંને ખૂણા ખૂબ અણીદાર હોય છે. જો તે આંખમાં વાગે તો નુકસાન થવાની પૂરી શક્યતા છે.
- જો તીર અને કામઠાનો બરાબર ઉપયોગ કરતાં કે બરાબર પકડતાં ન આવડે તો પણ આંખને ઈજા પહોંચવાની ઘણી શક્યતા છે.

આકૃતિ-૭



- વેલ્ડિંગ કરતી વખતે જો ચોક્કસ પ્રકારના ઘેરા રંગનાં કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવામાં ન આવે તો તણખા ઊડવાથી આંખોને નુકસાન થાય છે.
- રસાયણના પ્રયોગો કરતી વખતે જો બરાબર ધ્યાન દેવામાં ન આવે તો આંખોને નુકસાન થવાનો સંભવ છે.
- ઝોંકો કે મુક્કો વાગવાથી પણ આંખોને ઈજા પહોંચે છે.

ઉપચારો :



આકૃતિ–૮

- જો વ્યક્તિ ઈજા પામેલ આંખ વડે પણ સારું જોઈ શકે તો આંખમાં કોઈ જંતુનાશક મલમ આંજી કે દવા નાખી આંખને જાડા પણ સુંવાળા પાટાર્થ પટ્ટીઓની મદદથી ઢાંકી દેવી. જો એક-બે દિવસમાં સારું ન થાય તો પછી દાક્તરી મદદ લેવી
- જો વ્યક્તિ ઈજા પામેલ આંખ વડે બરાબર ન જોઈ શકતી હોય તો જો આંખમાં થયેલા ઘા ઘણો ઊંડો હોય તો અથવા આંખના પારદર્શક પટલ પાછળ લોહી જોવા મળે તો સ્વચ્છ પાટાથી આંખ ઢાંકી તરત જ દાક્તરી મદદ લેવી.
- જો આંખમાં કાંટા, ધારદાર સાંકડી ચિપ કે કરચ ઘૂસી ગયાં હોય તો તે જાતે કાઢવાની કોશિશ નહીં કરતાં તરત જ દાક્તરી સારવાર લેવી.

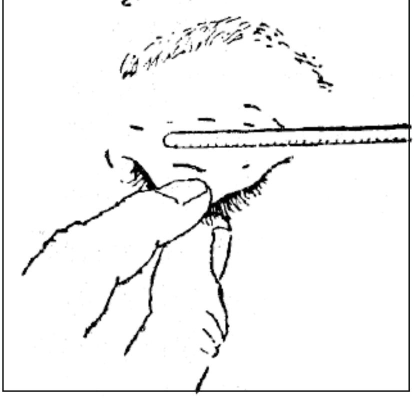
ઈજા ન થાય તે માટેની સાવચેતી :

આકૃતિ–૯

- રસોઈ કરતી વખતે તાપ કે અગ્નિથી દૂર રહેવું.
- વેલ્ડિંગ કરતી વખતે ચોક્કસ ઘેરા રંગના કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવાં.
- રસાયણ-પ્રયોગો કર્યા બાદ હાથ તરત જ ધોઈ નાખવા.
- જ્યાં બાળકો રમતાં હોય તેવાં સ્થળોનાં વૃક્ષોની નીચેની ડાળીઓ કાપી નાખવી, જેથી બાળકોની આંખોને ઈજા ન કરે.

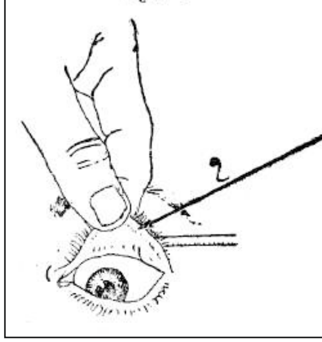
⌘ આંખમાંથી ધૂળનું કણું કેમ કાઢવું :

આકૃતિ-૧૦ A



ઘણી વાર આપણી આંખમાં ધૂળ કે કચરાનું કણું પડતું હોય છે, જે આપણે સ્વચ્છ પાણી કે સ્વચ્છ રૂમાલના ખૂણા કે રૂ વડે કાઢી નાખીએ છીએ. આ કણું આંખના ઉપરના પોપચાના અંદરના ભાગમાં હોય તો તે જોવા માટે પાતળી સળી ઉપર પોપચું ચઢાવીને જોવું.

આકૃતિ-૧૦ B



આ કણું મોટા ભાગે ઉપરના પોપચાના ખૂણાના પોલા ભાગમાં જોવા મળે છે, તેને સ્વચ્છ કપડાના ખૂણા વડે દૂર કરવું.

જો તમે કણાને સહેલાઈથી ન કાઢી શકો તો આંખમાં જંતુનાશક દવા કે મલમ આંજી આંખને સ્વચ્છ પાટાથી ઢાંકી દઈ દાક્તરી મદદ લેવી

⌘ પીડા આપતી લાલ આંખો થવાનાં કારણો :

ઘણાં કારણોથી પીડા આપતી લાલ આંખો થાય છે. નીચેના કોઠા પરથી કારણોની ખબર પડશે :-

બહારની વસ્તુઓ (જેવીકે ધૂળ, કચરો) આંખમાં જાય.	મોટા ભાગે એક આંખમાં જ અસર થાય, આંખોની લાલાશ ને દુખાવો વધે-ઘટે.
દાઝવાથી અથવા હાનિકારક દ્રવ્યોથી	એક કે બંને આંખ પર અસર થાય. આંખોની લાલાશ ને પીડા વધે-ઘટે

સૂઝેલી આંખો (આંખો આવવી.)

● ગરમીમાં ધૂળથી થતા રોગ (એલર્જિક કંજક્ટિવાઈટિસ)

મોટે ભાગે બંને આંખોમાં અસર થાય (કદાચ અસર બંને આંખમાં થાય તો પણ એક આંખ વધુ બગડ) બહારની કિનારી વધુ લાલ થાય. હળવી બળતરા થાય.

આકૃતિ-૧૧

● ખીલ

● ઓરી

● એક્યૂટ ગ્લુકોમા (જલદ ઝામર)

● આઈરાઈટિસ

● પારદર્શક પટલ (કોર્નિયા) પર ચીરો કે ચાંદું

મોટા ભાગે એક આંખમાં થાય. પારદર્શક પટલ નજીકનો ભાગ વધુ લાલ થઈ જાય પીડા ઉત્તરોત્તર વધે.

આકૃતિ-૧૨

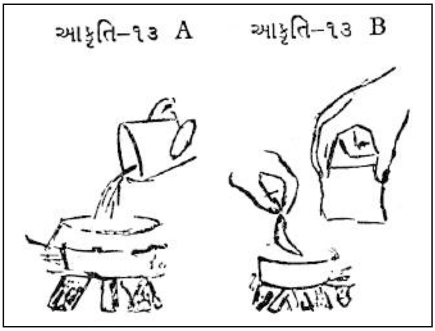
લાલ-પીડા આપતી આંખોની સારવાર તે થવા પાછળનું કારણ જાણ્યા બાદ વધુ સારી રીતે થઈ શકે. કોઠામાં આપેલ દરેક શક્યતા તપાસી જોવાથી રોગની સારવાર તરત કરી શકાય છે.

⌘ લાલ આંખો-સૂઝેલી આંખો- આંખ આવવી (કંજક્ટિવાઈટિસ)

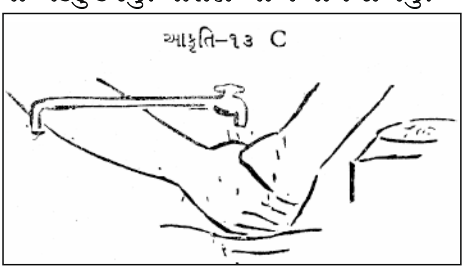
આ રોગના ચેપથી આંખો લાલ થઈ જાય છે. એક કે બંને આંખોમાં પરું-પસ નીકળીને હળવી બળતરા પણ થાય. આંખની ઉપરની કિનારી વધુ લાલ થઈ જાય છે. આંખોમાંથી પાણી પણ ઝરે છે. ઊંઘમાં ઘણી વાર આંખોમાં પોપચાં એકબીજા સાથે સખત ચોંટી જાય છે.

ઉપચાર :

આંખમાંથી પરું કેમ સાફ કરવું : એક પ્યાલો ભરીને પાણી લઈ, તેમાં ચપટી મીઠું નાખી તેને ઉકાળવું.પછી તેને નવશેકું થવા દેવું. બીજા કપમાં વાડકીમાં સ્વચ્છ કાપડના ટુકડા પણ ઉકાળવા અને તે પણ ઠંડા પડવા દેવા

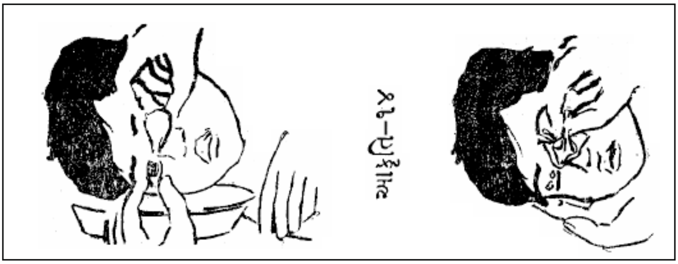


જે વ્યક્તિને આ રોગ થયો હોય તેને પ્રથમ જમીન પર સૂઈ જવા કહેવું. જમીનની તરફ સારી (રોગવિહીન) આંખ રહે તેમ સૂવા કહેવું. સારવાર કરનારે પોતાના હાથ સાબુ અને પાણીથી પ્રથમ સાફ કરવા. એક કપમાં નવશેકું પાણી લઈ સારી આંખના નાક તરફના ખૂણા તરફથી પાણી રેડવું. નીચે પડતું પાણી-ખરાબ પાણી એક વાસણમાં એકઠું કરવું. વાસણ આંખ નીચે રાખવું.



આંખ બંધ કરી દેવી. પછી ઉકાળેલ કાપડના ટુકડાથી લૂછી નાખવી. નાક બાજુના ખૂણાથી કાન તરફના ખૂણા તરફ હાથ જાય તેમ આંખ લૂછવી. બીજી આંખ માટે એ જ કાપડનો ટુકડો ન વાપરવો. ગંદું પાણી ફેંકી દેવું.

પછી માથું બીજી તરફ ફેરવવું, જેથી રોગયુક્ત આંખ જમીન તરફ રહે. બંને પોપચાં બરાબર ઉઘાડવાં. જો તે બંને સખત ચોંટી ગયેલાં હોય તો જોર કરી ખોલવાં



ચિત્ર-૧૪

નહીં. ઉકાળેલ નમકવાળા નવશેકા પાણીથી આંખ ભીની કરવી, જેથી સખત બનેલ પરુ ઢીલું થશે. પરિણામે પોપચાં આપમેળે ખૂલશે. પછી જેમ રોગ વિનાની આંખ ધોઈ હતી તેમ આ આંખ ધોવી. બીજા ઉકાળેલ કાપડના ટુકડા વડે આંખ લૂછવી.

નીચેનું પોપચું ખોલીને તેમાં ૨૦ ટકા સલ્ફાસેટા-માઈડનાં આંખનાં ટીપાં બે કે ત્રણ નાખવાં. ટીપાં આંખ નીચેના પોપચાના અંદરના પોલાણમાં પડે તેમ નાખવાં. ટીપાં આંખ બહાર નાખવાનો કશો અર્થ નથી. જ્યાં સુધી આંખ સારી ન થાય ત્યાં સુધી દર દસ મિનિટે આમ ટીપાં નાખતાં રહેવું. દિવસમાં એક બે વાર આ ટીપાં રોગ વગરની આંખમાં પણ નાંખવાં.

રોગ થતો અટકાવવા ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો:

આંખ આવવાનો આ ચેપી રોગ એક વ્યક્તિ પરથી બીજી વ્યક્તિ પર ઝડપથી ફેલાય છે. જો જલદી સારવાર કે કાળજી ન લેવામાં આવે તો તે ઝડપથી પ્રસરે છે. તેને અટકાવવા માટે:

- જે બાળકની આંખો સૂઝી ગઈ હોય કે આંખ આવી હોય તેને બીજા બાળક સાથે રમવા કે સૂવા ન દેવું.
- દરેક વ્યક્તિએ પોતાના અલગ ટુવાલ અને રૂમાલ વાપરવા, જેથી આંખ આવી હોય તે વ્યક્તિનો રૂમાલ કે ટુવાલ બીજાઓએ ન વાપરવા.
- આંખોને સ્પર્શ કર્યા બાદ હાથ ધોઈ નાખવા.

જો આંખ આવી હોય તો (કંજક્ટિવાઈટિસ)

- નહેર કે તળાવમાં સ્નાન ન કરવું.

● જાહેર સ્થળોએ કે ગીચ વસ્તીમા ન જવું.

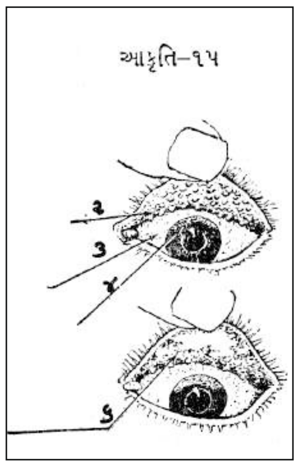
● જો શક્ય હોય તો ઘેરા રંગના કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવાં

⌘ **ખીલ** (Trachoma)

કંજક્ટિવાઈટિસ રોગનું ભયંકર સ્વરૂપ એટલે ખીલ. તે મટતાં મહિનાઓ કે વર્ષો પણ ચાલ્યાં જાય છે. જો તેની સારવાર વહેલી તકે ન લેવામાં આવે તો તે અંધાપામાં પણ પરિણમે છે. તે સ્પર્શ દ્વારા અને માખીઓ દ્વારા ફેલાય છે. ગીચ વસ્તીમાં રહેતા ગરીબ લોકોમાં રોગનું પ્રમાણ વધુ જોવા મળે છે.

ચિહ્નો :

૧. કંજક્ટિવાઈટિસ રોગનાં સામાન્ય લક્ષણો, જેવાં કે આંખ લાલ થવી, આંખમાંથી પાણી ઝરવું વગેરેથી જ આ રોગની શરૂઆત થાય છે.



૨. મહિના કે તેથી વધુ સમય બાદ ઉપરના પોપચાના અંદરના ભાગમાં આછા ભૂખરા રંગની ફોડકી જેવી ગાંઠો ઊપસી આવે છે આકૃતિ ૧૦ A-માં બતાવ્યા મુજબ પોપચાને ઊંચું કરવાથી આ ગાંઠો જોવા મળશે.

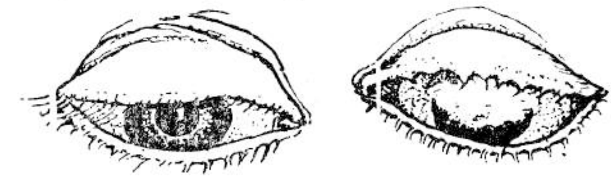
૩. આંખમાં સફેદ ભાગ થોડો સૂજી જાય છે.

૪. ચોક્સાઈથી જોવાથી કે સૂક્ષ્મદર્શક કાચ વડે જોવાથી માલૂમ પડશે કે પારદર્શક પટલ (કોર્નિયા)ની ઉપલી કોર ભૂખરી થયેલ છે અને તેમાં નાની નાની લોહીની નસો (પેનસ) જોવા મળશે.

૫. આવી ફોડકીઓ અને લોહીની નસો, બંને વસ્તુ આંખમાં દેખાય એટલે તે સર્વે ખીલનાં ચિહ્નો છે તેની જાણ થાય છે.

૬. આ ફોડકીઓ કે ગાંઠો વિલીન થતાં ઘણાં વરસો જાય છે ને તેની જગ્યાએ સફેદ ડાઘા રહે છે.

આકૃતિ-૧૬



આ ચીરાઓ પોપચાંને વધુ જાડાં કરે છે અને આંખો ખૂલતી અટકાવે છે.

અથવા તો આ ચીરાઓ પાંપણોને સીધી આંખ ઉપર લાવી દે છે, જેથી તે કોર્નિયા સાથે ઘસાયા કરે છે, પરિણામે અંધાપો આવે છે.

ખીલની સારવાર

૨૦ ટકા સલ્ફાસેટામાઈડનાં આંખનાં ટીપાં આંખની અંદર દિવસમાં ત્રણ વાર એક મહિના સુધી નાખવાં. જો તેનાથી સારું ન થાય તો ટેટ્રાસાઈક્લીન (આંખનો મલમ) દિવસમાં ત્રણ વાર એક મહિના સુધી આંજવો. સંપૂર્ણ રોગમુક્તિ માટે સલ્ફોનામાઈડ કે ટેટ્રાસાઈક્લીનની દવાનું મિશ્રણ કે ટીકડીઓ દસ દિવસ કે બે અઠવાડિયાં સુધી લેવાં.

રોગ આવતો અટકાવવા માટે :

ખીલની વહેલી અને સંપૂર્ણ સારવાર આ ચેપી રોગનો બીજી વ્યક્તિઓમાં થતો ફેલાવો અટકાવે છે, જેને ખીલ થયા હોય તેની સાથે રહેતી વ્યક્તિઓએ, ખાસ કરીને બાળકોએ તેમની આંખોની વારંવાર તપાસ કરાવવી અને રોગનાં કંઈ પણ લક્ષણો જણાય તો વહેલી તકે ઉપચાર કરાવવો. સ્વચ્છતા વિશે જે સૂચના આ પ્રકરણમાં આગળ આપેલ છે તેને અનુસરવું તે વાત આ રોગ માટે ખૂબ અગત્યની છે.

સ્વચ્છતા ખીલના રોગને મટાડવામાં મદદ કરે છે

⌘ તાજાં જન્મેલાં બાળકોની ખાંખોને જો ચેપ લાગ્યો હોય તો :

(નવજાત શિશુઓમાં કંજક્ટિવાઈટિસ-નીઓનેટલ કંજક્ટિવાઈટિસ)

જો જન્મ્યા બાદ પ્રથમ બે દિવસમાં નવજાત શિશુની આંખો સૂજીને લાલ થઈ જાય ને તેમાં ખૂબ પસ-પરુ થઈ જાય તો તેને ગોનોરિયા પરમિયો) થયેલ છે તેમ સમજવું. આ રોગ બાળક માતા પાસેથી વારસામાં મેળવે છે, તેની તરત જ સારવાર થવી જોઈએ, જેથી બાળક અંધાપાનો ભોગ ન બને

આકૃતિ-૧૭

ઉપચાર :

- ક્રિસ્ટેલાઈ પેનિસિલીનનું ઈન્જેક્શન અપાવવું
  અથવા ૨૫૦ મિ.ગ્રા. (૫૦૦ મિ.ગ્રા. ટીકડીનો અર્ધો ભાગ) ટ્રીપલ સલ્ફાની ટીકડીનો ભૂકો કરી, માતાના દૂધ સાથે અથવા ગરમ કરેલ પાણીમાં ભેળવી એ મિશ્રણ દિવસમાં ચાર વાર એક અઠવાડિયા સુધી આપવું.
- પેનિસિલીનનાં આંખનાં ટીપાં બનાવવાં. અડધા પ્યાલા જેટલા પાણીમાં અડધો ચમચો મીઠું નાખી તેને ઉકાળવું. તેને ઠંડું પાડ્યા બાદ ૧૦ લાખ યુનિટ જેટલું (ક્રીસ્ટેલાઈન) પેનિસિલીન તેમાં ઉમેરવું. આ મિશ્રણનું ટીપું બાળકની આંખમાં દર દસ મિનિટે એક કલાક સુધી નાખવું. પછી દર કલાકે ૭ કલાક સુધી આમ કરવું. પછી દર બે કે ત્રણ કલાકે ત્રણ કલાકે ત્રણ દિવસ સુધી આમ કરવું.
- ટીપાં નાખતાં પહેલાં (પાનું-૧૦, આકૃતિ-૧૪માં બતાવ્યા મુજબ) આંખમાંથી પસ તથા પરુ સાફ કરી નાખવાં.

રોગ આવતો અટકાવવા માટે :

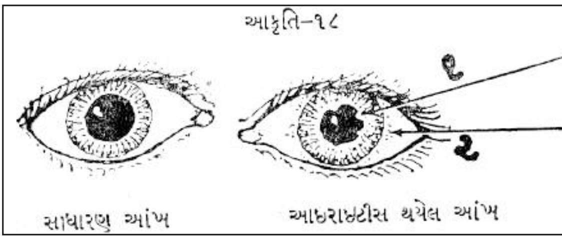
દરેક બાળકની આંખોને ગોનોરિયા રોગથી બચાવવી જોઈએ. જે બાળકની માતાને આ રોગ હોય કે તેના પિતાને પેશાબ કરતી વખતે જો બળતરા થતી હોય તેવાં માતા-પિતાના બાળકને આ રોગ ન થાય તેનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. (ઘણી વાર માતા પોતાને ગોનોરિયા રોગ હોવા વિશે અજ્ઞાત હોય છે.)

એક ટકા સિલ્વર નાઈટ્રેટ સોલ્યુશન (દ્રાવણ)નું ટીપું બાળક જન્મે ત્યારે એક જ વખત તેની બંને આંખોમાં નાખવું. જો સિલ્વર નાઈટ્રેટ ટીપાં ન હોય તો

ટેટ્રાસાઈક્લીન (આંખનો મલમ) દિવસમાં ત્રણ વાર એમ ત્રણ દિવસ સુધી આંજવો.

જો બાળક આંખના ગોનોરિયા રોગનો ભોગ બને તો માતા-પિતા બંનેએ પણ આ રોગની સારવાર લેવી.

⌘ નેત્રપટલમાં દાહ (IRITIS)



૧. કીકી નાની બને ને તેના કદમાં ફેરફાર થયા કરે.

૨. કીકીની આસપાસનો ભાગ લાલ થઈ જાય. સખત દુખાવો થાય. પીડા એકાએક અથવા તો ધીરે ધીરે શરૂ થાય છે. આંખમાંથી પુષ્કળ પાણી ઝરે છે. ખૂબ તીવ્ર પ્રકાશમાં આંખો દુઃખે કે ખટકે છે. કંજક્ટિવાઈટિસ રોગમાં જેમ પરુ થાય છે તેવું આમાં થતું નથી, દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ આવે છે.

આ રોગ દાક્તરી સારવાર માગે છે. જંતુનાયક દવા આ રોગમાં મદદ નહીં કરે. દાક્તરી મદદ તાત્કાલિક મેળવવી.

⌘ **ઝામર** (GLAUCOMA)

આંખ પર થતા અતિશય દબાણનું પરિણામ એટલે ઝામર. તે મોટા ભાગે ચાલીસ વર્ષની ઉંમર પછી થાય છે આ રોગ અંધાપાનું મુખ્ય કારણ ઘણી વાર બને છે. અંધાપો આવતો રોકવા માટે પણ આ રોગનાં લક્ષણો જાની લેવાં હિતાવહ છે. ઝામરના બે પ્રકાર છે :-

(૧) જલદ ઝામર (એક્યૂટ ગ્લુકોમા) :

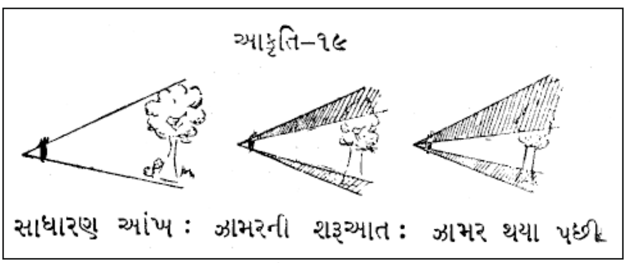
આ રોગ માથાના સખત દુખાવા કે આંખોમાં થતી સખત પીડાથી શરૂ થાય છે. આંખો લાલ થઈ જાય છે અને દૃષ્ટિમાં ઝાંખપ આવે છે. આંખના ગોળ ભાગને

સ્પર્શ કરવાથી જણાશે કે તે આરસપહાણ જેવો સખત બની ગયેલ છે. આ રોગમાં ક્યારેક ઊલટીઓ થવાની પણ શક્યતા છે. આ રોગની અસરવાળી આંખની કીકી સારી આંખની કીકી કરતાં વધુ મોટી થઈ જાય છે. આ રોગનો ભોગ બનેલ વ્યક્તિ જો પ્રકાશ તરફ જુએ તો તેને પ્રકાશ આસપાસ રંગબેરંગી કુંડાળાં દેખાય છે. આ ખૂબ ભયજનક લક્ષણ ગણાય.

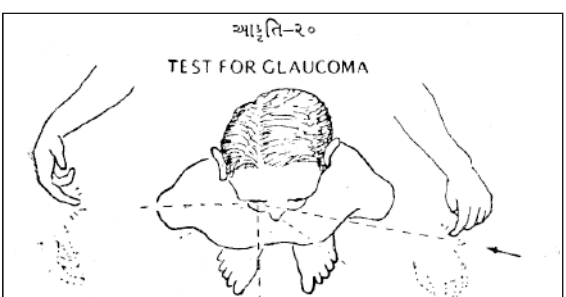
જો તરત જ યોગ્ય સારવાર ન મળે તો જલદ ઝારમ (એક્યૂટ ગ્લુકોમા) થોડા જ દિવસોમાં અંધાપામાં પરિણમે. આ રોગમાં ઘણી વાર શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) પણ જરૂરી બની જાય છે. આ રોગમાં દાક્તરી સારવાર તરત મેળવવી.

(૨) મીઠો ઝામર (ક્રોનિક ગ્લુકોમા) :

આ રોગમાં ધીરે ધીરે આંખો પર દબાણ વધે છે. મોટા ભાગે પીડા થતી નથી. દૃષ્ટિ ધીમે ધીમે ઝાંખી થતી જાય છે. આ રોગમાં વ્યક્તિ પ્રથમ એક બાજુથી દૃષ્ટિ ગુમાવતાં ધીરે ધીરે સંપૂર્ણ દૃષ્ટિ ગુમાવી દે છે અને ઘણી વાર વ્યક્તિને આની ખબર પણ પડતી નથી. દૃષ્ટિની ચારે બાજુથી તપાસ કરવાથી આ રોગ કદાચ પકડી શકાય.

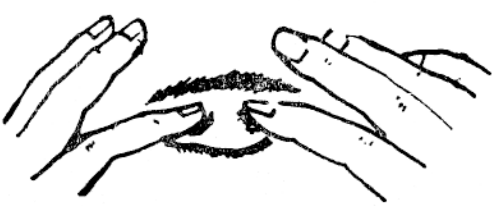


ઝામરની પરીક્ષા :



- એક આંખ બંધ કરી બીજી આંખે કોઈ પદાર્થ સામે સીધું જુઓ. બંને બાજુઓથી પાછળથી ધરી રાખેલી આંગળીઓને તે વ્યક્તિ પહેલી વાર ક્યારે જુએ છે તેની નોંધ લેવી.
- સામાન્ય રીતે આંગળીઓ પહેલાં અહીંથી દેખાય છે. (જુઓ આકૃતિ-૨૦, તીર-૨)
- જો ઝામર હોય તો આંગળીઓ જરા આગળ આવે પછી દેખાય છે. (જુઓ આકૃત્તિ-૨૦, તીર-૨)

આકૃતિ-૨૧



આંખો દબાવી જોવાથી પણ ઝામર થયેલ છે કે નહીં તે જાણી શકાય. આ રોગની શંકા જણાતાં ને વ્યક્તિને પગના પંજા તરફ જોવા કહેવું. પછી તમારે બંને હાથની અંગૂઠા પાસેની આંગળીઓ (આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ) નીચે જોઈ રહેલ વ્યક્તિની આંખનાં પોપચાંના ઉપરના ભાગ પર ગોઠવવી. એક આંગળી સ્થિર રાખી બીજી આંગળી વડે પોપચાને સહેજ દબાવવું. વધુ દબાણ કરતાં જણાશે કે આંખ જાણે આરસ માફક સખત બની ગયેલ છે. (બરાબર ખાતરી કરવા તમારી આંખને પણ ઉપર મુજબ દબાવી જોવી. સરખામણી કરવાથી તમને જણાશે કે તમારી આંખ દરદીની આંખ જેવી સખત નહીં હોય)

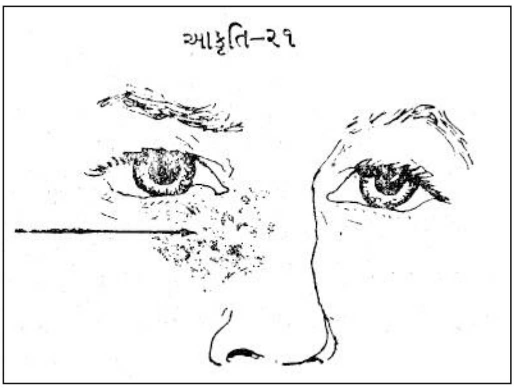
આ રોગની વહેલી ખબર પડે તેમ તેની સારવાર આંખનાં ખાસ ટીપાં (પીલોકરપાઈન) દ્વારા થઈ શકે. તેનાથી અંધાપો આવતો અટકે. જે કોઈ દાક્તર કે આરોગ્ય નિરીક્ષક તમારી આંખના દબાણની અઠવાડિક તપાસ કરતા હોય તેમની સૂચના મુજબ તે કહે તે માત્રામાં ટીપાં નાંખવાં, પછી કાયમ તે ટીપાં આંખમાં નાખ્યા કરવાં આવશ્યક છે.

રોગ આવતો અટકાવવા માટે :

જે વ્યક્તિ ચાલીસ વર્ષ વીતાવી ચૂકી હોય અને જેમનાં સગાંવહાલાંમાંથી કોઈ ઝામરના રોગનો ભોગ બનેલ હોય તેણે વર્ષમાં એક વાર તો આંખ પરનું દબાણ મપાવી લેવું જોઈએ.

֎ નાસૂર (DACRYOCYSTITIS)

લક્ષણો : આંખની નીચેનો ભાગ (નાકની ઉપરની બાજુએ) લાલ થઈ સૂજી જીવો. પીડા થવી. આંખમાંથી પુષ્કળ પાણી ઝરવું. સૂજેલો ભાગ દબાવવામાં આવે તો આંખના ખૂણામાંથી પરુ પણ નીકળે.



ઉપચાર :

- ગરમ શેક લેવો.
- જંતુનાશક આંખનાં ટીપાં કે મલમ નાખવાં.
- પેનિસિલીન લેવું.

֎ બરાબર ન દેખાવાની તકલીફ :

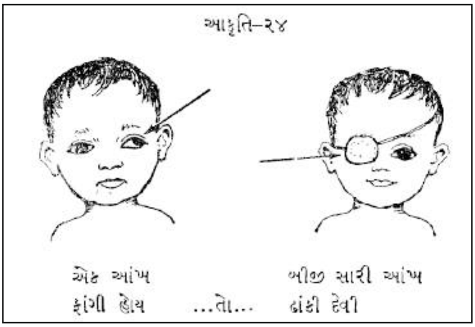
જ્યારે બાળકોને બરાબર સ્પષ્ટ ન દેખાય અથવા વાંચતી વખતે માથું દુઃખે કે આંખો દુઃખે તો તેમણે ચશ્માં પહેરવાં જરૂરી થઈ પડે છે. તેમની આંખની તપાસ કરાવડાવવી.

મોટી ઉંમરની વ્યક્તિઓ ઉંમર થતાં નજીકની વસ્તુઓ બરાબર જોઈ ન શકે તે સ્વાભાવિક છે. આ સ્થિતિમાં વાંચવાનાં ચશ્માં મદદરૂપ થઈ શકે.

બરાબર, યોગ્ય નંબરનાં ચશ્માં પહેરવાથી આંખને ઓછો પરિશ્રમ પડે છે અને માથાનો દુખાવો પણ અટકે છે.

⌘ ફાંગી આંખો અને ફરતી દષ્ટિ :

બાળકની એક આંખ ફાંગી હોય અથવા કીકી એક બાજુ હોય અને નજર બીજી બાજુ હોય તો સારી આંખને ઢાંકી દેવી.



તેનાથી ફાંગી આંખને સીધું જોવાની ટેવ પડશે.

જો શક્ય હોય તો આ સારવાર બાળક છ માસનું હોય ત્યારથી શરૂ કરવી. જ્યાં સુધી ખોડવાળી આંખ બરાબર સ્થિર, સામે જુએ તેવી ન થાય ત્યાં સુધી સારી આંખ આકૃતિમાં બતાવ્યા મુજબ બંધ રાખવી. છ માસના બાળકને આ સારવાર ફક્ત એક કે બે અઠવાડિયાં લેવી પડે છે. પછી સાત વર્ષ સુધીનાં બાળકોને વધુ સમય લાગે છે. સાત વર્ષના બાળકને લગભગ એક વર્ષ લાગે. વધુ ઉંમરના બાળક માટે કેટલો સમય સારવાર લેવી તે દાક્તરને પૂછી લેવું.

સારી આંખને જો પ્રથમથી જ ઢાંકી દેવામાં આવે તો મોટા ભાગે બાળકની આંખની આ ખામી દૂર થાય છે.

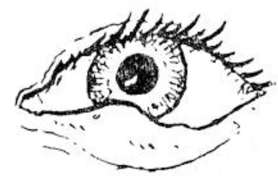
જો એક આંખ અવળી દિશામાં જ જોતી હોય તો સારી આંખને ઢાંકવાથી ફાયદો થવાનો સંભવ નથી. ખાસ પ્રકારનાં ચશ્માં ઘણી વાર મદદરૂપ થાય છે. ઓપરેશન દ્વારા આંખને કદાચ સીધું જોતી કરી શકાય પણ તેનાથી હંમેશાં વ્યક્તિ વધુ સારું જોઈ શકે તેમ માની લેવું. નહીં.

ꕤ આંજણી STY (HORDEOLUM) :

આંખનાં પોપચાંના ખૂણાના ભાગમાં લાલ દાણા જેવી ફોડકી થાય છે.

વધુ આંજણીઓ થતી અટકાવવા માટે જંતુનાશક આંખનો મલમ દિવસમાં ત્રણ વાર આંજવો.

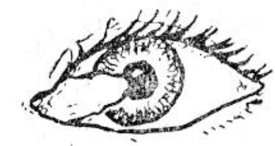
આકૃતિ-૨૫



ꕤ વેલ (Pterygium) :

વધુ પડતા સૂર્યપ્રકાશ, પવન કે ધૂળના કારણે ઘણી વાર એક જાડું માંસલ પડ, આંખની સપાટીના એક ખૂણાથી થઈને પારદર્શકપટલ ઉપર આગળ વધતું દેખાય છે. કાળાં ચશ્માં પહેરવાથી ચળ આવતી કદાચ અટકે છે અને તે માંસલ પડ વિકસતું અટકે. તે કીકી સુધી પહોંચે તે પહેલાં શસ્ત્રક્રિયા દ્વારા તેને દૂર કરવું જોઈએ.

આકૃતિ-૨૬



સામાન્યજનોમાં પ્રચલિત પાઉડર ઘસવાની પદ્ધતિ સારું કરવાના બદલે નુકસાન કરે એવો સંભવ છે.

ꕤ પારદર્શક પટલ ઉપર ઉઝરડો, ચાંદુ કે ચીરો :

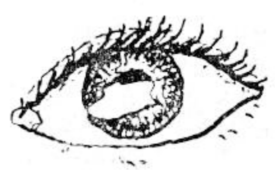
આકૃતિ-૨૭

જ્યારે કોર્નિયાનો નાજુક, પાતળો ઉપરનો ભાગ કોઈ ઉઝરડાનો ભોગ બને છે કે ત્યાં કોઈ ચેપના લીધે નુકસાન થાય છે ત્યારે તે ભાગ પારદર્શક પટલ ઉપર થયેલ ચાંદામાં પરિણમે છે. (કોર્નિયલ અલ્સર) જો તમે પૂર્ણ પ્રકાશમાં સ્પષ્ટ રીતે જુઓ તો કોર્નિયાના ઉપરના ભાગ પર તેમને ભૂખરો ને આછો ચમકતો ડાઘો જોવા મળશે.

જો બરાબર સારવાર ન થાય તો કોર્નિયાનું અલ્સર અંધાપામાં પરિણમે છે. આંખમાં જંતુનાશક આંખનો મલમ આંજી, પેનિસિલીનનું ઈન્જેક્શન આપી

આંખને પાટા વડે ઢાંકી દઈ દાક્તરી મદદ મેળવવી.

આકૃતિ–૨૮

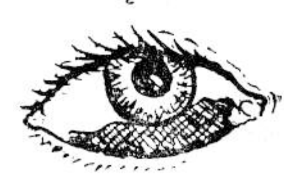


ક્યારેક કીકી ઉપરનો થોડો ભાગ સફેદ થઈ જાય છે, જેમાં પીડા થતી નથી. તેને કોર્નિયલ સ્કાર કહે છે. તે કોર્નિયલ અલ્સર થવાથી, દાઝવાથી કે આંખને કોઈ ઈજા પહોંચવાના પરિણામસ્વરૂપ થાય છે.

શસ્ત્રક્રિયા (કોર્નિયલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ) એ એક જ આની સારવાર છે. આ સારવાર ખૂબ જ ખર્ચાળ છે અને તેમાં હંમેશાં ફાયદાકારક પરિણામ આવે જ તેવું નથી. વ્યક્તિ અંધાપાનો ભોગ બનેલ હોય પણ પ્રકાશ છે કે નહીં તે પારખી શકતી હોય તો જ ઓપરેશન થઈ શકે.

※ આંખના સફેદ ભાગમાંથી લોહી નીકળવું :

આકૃતિ–૨૯



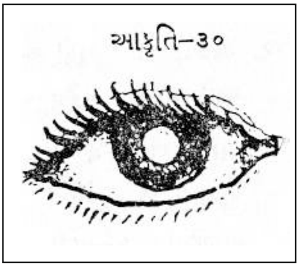
ઘણી વાર અત્યંત વજનદાર વસ્તુ ઊંચકવાથી, ખૂબ ઊંડી ઉધરસ ખાવાથી કે આંખ ઉપર કોઈ માર વાગવાથી આંખમાંના સફેદ ભાગ ઉપર લાલ ડાઘો ઊપસી આવે છે, જેમાં દુખાવો થતો નથી. કોઈ નાની રક્તનલિકા ફાટી જવાના પરિણામે તેમાંથી લોહી નીકળે છે. આ કાંઈ બહુ ભયજનક નથી અને ધીમે ધીમે ઉપચાર કર્યા વગર જ તે ડાઘ વિલીન થઈ જાય છે અને આંખ હતી એવી સામાન્ય બની જાય છે.

ઘણી વાર તાજાં જન્મેલાં બાળકોની આંખોમાં પણ આવા ઝીણા લાલ ડાઘા દેખાય છે, જે ખૂબ સામાન્ય ગણાય, તેમાં કોઈ ઉપચારની જરૂર નથી.

※ મોતિયો (Cataract) :

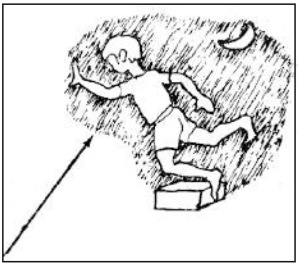
આંખની કીકીની પાછળ આવેલ નેત્રમણી (લેન્સ)ની પારદર્શક્તા ઓછી થવા લાગે છે. પરિણામે તે ઝાંખો પડતો જાય છે, જેનાથી કીકીની કાળાશ ઘટતી જાય છે ને તે ભૂખરી કે સફેદ બની જાય છે. આંખને પ્રકાશમાં રાખી જોવાથી કીકીનો રંગ

બદલાયેલો જણાશે. આ મોતિયાનો રોગ વયોવૃદ્ધ માણસોમાં સામાન્ય ગણી શકાય પણ ઘણી વાર તે નાનાં બાળકોમાં પણ જોવા મળે છે. મોતિયો થયેલ વ્યક્તિ અંધકારમાં પણ ક્યાંથી પ્રકાશ આવે છે તે જાણી શકતી હોય અને હલચલ પણ જોઈ શકતી હોય તો શસ્ત્રક્રિયાથી તેને ફરી સારું દેખતી કરી શકાય છે. જોકે તેણે પાછલથી જાડા કાચવાળાં ચશ્માં પહેરવા જરૂરી થઈ પડે છે, જેનાથી વ્યક્તિ પછી ટેવાઈ જાય છે. ઓપરેશન સિવાય બીજી કોઈ દવા કે સારવાર મોતિયામાં ઉપયોગી નીવડતી નથી.



※ રતાંધળાપણું અને સૂકી આંખો (XEROSIS) : (વિટામિન 'એ'ની ખામી)

બેથી પાંચ વર્ષ સુધીનાં બાળકોમાં આ આંખનો રોગ અત્યંત સામાન્ય ગણી શકાય. વિટામિન 'એ જેમાં ખૂબ હોય તેવો ખોરાક પૂરતા પ્રમાણમાં ન લેવાય તો તેના પરિણામે આ રોગ ઉદ્‌ભવે છે. જો તેને તરત ઓળખી તેનો ત્વરિત યોગ્ય ઉપચાર ન કરવામાં આવે તો બાળક અંધ બની જવાનો ભય રહે છે.



આકૃતિ–૩૧

લક્ષણો :

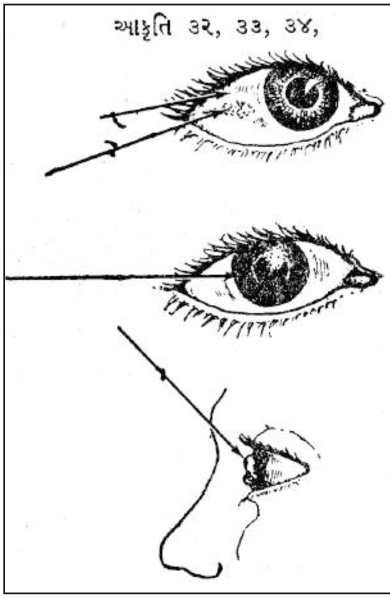
૧. સૌપ્રથમ બાળક રાતે ન જોઈ શકે. બીજા લોકો જેમ અંધારામાં પણ જોઈ શકે તેમ આ બાળક રાતે જરીયે જોઈ શકતું નથી.

૨. પછી તે 'સૂકી આંખો' (ઝેરોસીસ)નો ભોગ બને છે. આંખમાંનો સફેદ ભાગ તેની ચમક ગુમાવે છે અને તે ભાગમાં કરચલી દેખાવા લાગે છે.

૩. આંખમાં ત્યાર બાદ ભૂખરી પરપોટા જેવી ફોડકીઓ (બીટોટસ સ્પોટ્સ) ઉદ્‌ભવે છે.

૪. જેમ રોગ વધુ વકરે છે તેમ કોર્નિયા (પારદર્શક પટલ)નો ભાગ સૂકો અને

ઝાંખો પડવા લાગે છે ને તેમાં નાના ખાડા જેવું પડવા લાગે છે.



૫. પછી કોર્નિયાનો ભાગ ઝડપથી પોચો બની થોડો બહાર ઊપસી આવે છે અને કદાચ ફાટી પણ જાય છે. મોટા ભાગે આમાં દુખાવો થતો નથી. ચેપ દ્વારા ખોતરવાથી કે આંખને થયેલ બીજા કોઈ નુસાનના પરિણામે અંધાપો આવે છે.

જો બાળકને ઝાડા, મોટી ઉધરસ કે ક્ષય જેવો રોગ થયા હોય તો તેના પરિણામે મોટા ભાગે ઝેરોસીસ ઉદ્ભવે છે કે વધુ વિકટ રૂપ લે છે. બધાં જ માંદાં અને નબળાં બાળકોની આંખોની તપાસ કરાવવી જોઈએ.

રોગ આવતો અટકાવવા માટેની સારવાર :

વિટામિન 'એ'યુક્ત ખોરાક આપવાથી રતાંધળાપણાનો રોગ આવતો અટકાવી શકાય છે.

નીચેની બાબતો અનુસરવી હિતાવહ છે :

- પ્રથમ છ માસ બાદ બાળકને જેમાં વિટામિન 'એ' ભરપૂર માત્રામાં હોય તેવો ખોરાક આપવો, જેવો કે લીલા રંગનાં પાનવાળાં શાકભાજી, દૂધ, ઈંડાં તથા શાર્કલીવર ઓઈલ વગેરે ખૂબ કામ આપે છે.
- જો બાળકને ઉપરોક્ત ખોરાક સહેલાઈથી ન મળે અથવા તેનામાં રતાંધળાપણાના

રોગનાં લક્ષણો દેખાવા લાગે તો તેને દર છ મહિને એક વાર વિટામિન 'એ'યુક્ત કેપ્સૂલ આપવી. આ કેપ્સૂલ છ માસની અંદરની ઉંમરનાં બાળકને ન આપવી.

- જો સ્થિતિ ઘણી જ ખરાબ હોય તો બાળકને બે લાખ યુનિટની વિટામિન 'એ'ની કેપ્સૂલ આપવી. જો આંખો અઠવાડિયાની અંદર સારી ન થાય તો ફરી બીજી કેપ્સૂલ આપવી.

ચેતવણી : વધુ પડતું વિટામિન 'એ' ઝેર સમાન ગણાય. જો બાળકની આંખોનો કોર્નિયાનો ભાગ ઝાંખો બની ગયેલ હોય અને તેમાં ખાડા પડી ગયા હોય તેવું લાગતું હોય કે ને ભાગ સૂજી ગયો હોય આંખોની સ્થિતિ ખરાબ હોય તો તરત દાક્તરી મદદ લેવી. બાળકની આંખોને પાટાથી ઢાંકી દઈ તેને તરત વિટામિન 'એ' આપવું. એક લાખ યુનિટનું ઈન્જેક્શન અપાય તો વધુ સારું.

ઘેરા લીલા તથા પીળા રંગનાં શાકભાજી બાળકોમાં અંધાપો આવતો અટકાવે છે.

- **આંખ સામે માખી જેવા કાળાં ટપકાં :**

(માઉચીઝ વોલાન્ટીસ MOUCHES VOLANTES)

ઘણી વાર વૃદ્ધ લોકો જ્યારે તેઓ કોઈ ચમકતી સપાટી (જેવી કે આકાશ કે દીવાલ) તરફ જુએ ત્યારે તેમની આંખો સામે કંઈક ટપકાં જેવી વસ્તુ હાલતી હોવાની ફરિયાદ કરે છે. જ્યારે આંખો હાલે ત્યારે તે ટપકાં જેવી વસ્તુ પણ હાલે છે, જેનો આકાર માખી જેવો જણાય છે.

આ ટપકાં કે ડાઘા નુકસાનકારક નથી અને તેમાં ખાસ કોઈ સારવારની પણ જરૂર નથી, છતાં પણ તેમની સંખ્યા આંખોમાં વધવા લાગે અને આંખની દૃષ્ટિ ખૂણાના ભાગથી જતી રહેતી હોય (દેખાતું ન હોય) તેવું થવા (ડીટેચ્ડ રેટીના) લગા તો તરત જ દાક્તરી તપાસ કરાવવી. આમાં દાક્તરી સારવારની તરત જ જરૂર ગણાય.

⌘ બેવડું દેખાવું (Double Vision) :

આકૃતિ-૩૬

એક વસ્તુ તરફ જોતાં તે બેવડી દેખાય તેની પાછળ ઘણાં કારણ હોય છે.

- જો બેવડું દેખાવાનું એકદમ શરૂ થઈ જાય તો સમજવું કે રોગ જટિલ, છે જેનાથી ધીરે ધીરે નુકસાન થતું જાય છે. આ પરિસ્થિતિને ગંભીર ગણીને દાક્તરી મદદ લેવી.
- જો આ બેવડું દેખાવાની પ્રક્રિયા ક્યારેક જ થતી હોય તો તેનું કારણ નબળાઈ અથવા થાક ગણી શકાય. અપૂરતું પોષણ પણ તેના માટે કારણભૂત હોઈ શકે.

પોષણયુક્ત આહાર આંખની તકલીફો ઘટાડે છે.

આંખની સંભાળ

૧. ધૂળ કચરો કે કાંકરી ઊડતી હોય; ખૂબ પવન ફૂંકાતો હોય ત્યારે ગોગલ્સ અથવા યોગ્ય નંબરવાળાં કે નંબર વિનાનાં ચશ્માં પહેર્યા સિવાય બહાર ફરવું નહીં.

નાનાં બાળકોને ધારવાળાં, અણીવાળાં કે ઈજા થાય તેવાં સાધનો રમવા આપવાં નહીં. દારૂખાનું ફૂટતું હોય ત્યારે બાળકને દૂર રાખવાં.

૩. આંખને હંમેશાં સ્વચ્છ અને ઠંડા પાણીથી ધોવાની ટેવ પાડવી.

૪. દિવસનું અજવાળું કૃત્રિમ પ્રકાશ કરતાં વધુ સારું છે, માટે ખાસ નાનાં બાળકોએ વાંચવા-લખવાનું કામ દિવસના સમયે પૂરું કરવું જોઈએ.

૫. પૂરતા પ્રકાશ વગર વાંચવું નહીં.

૬. એક જ સળીથી બધાંને સુરમો આંજવાથી કે એક જ આંગળીથી બધાં બાળકોને કાજળ-મેશ આંજવાથી એકનો ચેપ બીજાને લાગે છે.

૭. નજીકનું વંચાય નહીં કે દૂરનું જોવામાં તકલીફ પડતી હોય તો તરત

આંખના ડોક્ટરની સલાહ લેવી. ડોક્ટર પાસે ચશ્માંનો નંબર કઢાવી ચશ્માંનો ઉપયોગ કરવામાં શરમ રાખવી નહીં.

૮. વાંચતાં-લખતાં આંખ થાકી જાય ત્યારે થોડો સમય આંખ બંધ કરી અથવા ખૂબ દૂરનું દૃશ્ય જોવાથી આંખને જરૂરી આરામ મળે છે.

૯. બીજા કોઈની દવાનો ઉપયોગ ડોક્ટરની રજા વગર કરવો નહીં.

૧૦. સૂર્યગ્રહણ સામે જોવાથી ક્યારેક દૃષ્ટિ જતી રહે છે.

૧૧. લીલી ધરતીને જોવાથી, લીલાં ઝાડ-પાન જોવથી આંખને આરામ લાગે છે.

૧૨. દરરોજના ખોરાકમાં તાજું દૂધ, માખણ, છાશ, ટામેટાં, ગાજર, પાંદડાંવાળી લીલી ભાજીઓ, મગફળી, કઠોળ વગેરેનો સમજપૂર્વકનો ઉપયોગ કરવાથી આંખની શક્તિ વધુ સમય સુધી ટકી રહે છે.

૧૩. ખુલ્લી હવામાં ફરી, કસરત કરી, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાઈને શરીર નીરોગી રાખવાથી આંખ પણ સારી રહે છે.

૧૪. આંખના કોઈ પણ રોગ માટે ઘરગથ્થુ ઉપચાર કરવાથી હંમેશાં દૂર રહેવું એટલું જ નહીં પણ કોઈ એવો ઉપચાર કરતું હોય તો તેને યોગ્ય ચેતવણી આપવી.

વસુધૈવ કુટુમ્બકમ્ । સદ્વિચાર પરિવાર

-: પ્રકાશક :-

સદ્‌વિચાર પરિવાર

સમર્પણ વિદ્યાપીઠ, રામદેવનગર બસ સ્ટેન્ડ પાસે

ઈસરો રોડ, જોધપુર ટેકરા, અમદાવાદ- ૩૮૦૦૧૫

Website: www.sadvicharparivar.org • E-mail: sdparivar.org@gmail.com

સદ્‌વિચાર પરિવાર દ્વારા વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪માં થયેલ સેવાનું સરવૈયું

સદ્‌વિચાર પરિવાર

વિગત	ક્રમ	પ્રવૃત્તિનું નામ	વર્ષ ૨૦૨૩-૨૪ની પ્રવૃત્તિનો લાભ લીધેલ લાભાર્થીની આંકડાકીય માહિતી
સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ	૧	SSC Result	૭૩.૩૩%
	૨	HSC Result	૧૦૦.૦૦%
મહિલા ઉત્કર્ષ કેન્દ્રના વિવિધ કોર્સની માહિતી	૩	બેઝિક બ્યુટી પાર્લર	૯૪
	૪	એડ્‌વાન્સ બ્યુટી પાર્લર	૩૧
	૫	બેઝિક સીવણ	૫૧
	૬	એડ્‌વાન્સ સીવણ	૩૫
	૭	બેઝિક બેકરી	૫૧
	૮	એડવાન્સ બેકરી	૭૨
	૯	CCC	૧૫૫
	૧૦	ટેલિ	૫૦
સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ	૧૧	Eye OPD	૨૬,૨૯૪
	૧૨	Physiotherapy	૧૬૧૨
	૧૩	Eye Operation	૧૪૮૬
	૧૪	Dental OPD case details	૫૭૧૫
સદ્‌વિચાર પરિવાર આરોગ્ય સેવા સંકુલ, સેટેલાઈટ	૧૫	Eye	૫૭૬
	૧૬	Pathology	૪૧૦
	૧૭	Dental	૨૦૨૦
	૧૮	Physiotherapy	૭૫૫૭
	૧૯	Sp	૮૮૯
	૨૦	OPD	૧૩૪૬
	૨૧	Dr. Pankaj Sir's Consultation	૧૧૯
	૨૨	Mahila	૨૮૭
	૨૩	Mental Health	૨૧૫
	૨૪	Vadil Mavjat	૧૦૫
	૨૫	અસ્થિવિસર્જન સેવા- હરિદ્વાર અને ચાણોદ ખાતે	૨૪૭૫
શુભમ્‌ કોમ્યુનીટી હોલમાં થયેલ લગ્નની વિગત		નોંધણી સાથે (સેટેલાઈટ ખાતે)	૧૫૦

સદ્‌વિચાર પરિવાર સેવા સદન, રામદેવનગર, સેટેલાઈટ (અમદાવાદ)

સદ્‌વિચાર પરિવાર વિકલાંગ પુનર્વાસ કેન્દ્ર, ઉવારસદ (ગાંધીનગર)

સદ્‌વિચાર પરિવાર નરોડા સંકુલ (અમદાવાદ)