The Healthy Eyes Activity Book

નીરોગી આંખો માટેનું પ્રવૃતિ પુસ્તક

પ્રાથમિક શાળા માટે તંદુરસ્તીની સમજ આપતું પુસ્તક

લેખક : વિક્ટોરીયા ફ્રાન્સીસ અને બોટેંગ વાચફે
ભાષાંતર કર્તા : દક્ષા શાહ
આયોજીત કર્તા : માલતી એમ. મહેતા

દ્રષ્ટિ રક્ષક આંતરરાષ્ટ્રિય

આંખની તંદુરસ્તી માટેનું આંતરરાષ્ટ્રિય કેન્દ્ર

નીરોગી આંખો માટે
પ્રવૃતિ સૂચવતું પુસ્તક

પ્રાથમિક શાળા માટે તંદુરસ્તીની સમજ આપતું પુસ્તક

મૂળ લેખક
વિકટોરીયા ફ્રાન્સીસ અને બોટેંગ વાયફે (લંડન)

આંખની તંદુરસ્તી માટેનું
આંતરરાષ્ટ્રિય કેન્દ્ર

ભાષાંતર કર્તા : દક્ષા શાહ (અમેરિકા)
આયોજીત કર્તા : માલતી એમ. મહેતા (અમેરિકા)

આંખની તંદુરસ્તી માટેનું આંતરરાષ્ટ્રિય કેન્દ્ર
નેત્ર સુરક્ષા સંસ્થા -- લંડન.
૧૧ - ૪૩ બાથ સ્ટ્રીટ, લંડન EC1V 9EL, UK
ફોન : ૦૦૪૪ ૨૦ ૭૬૦૮ ૬૯૨૩
ફેક્સ : ૦૦૪૪ ૨૦ ૭૨૫૦ ૩૨૦૭
E-MAIL : eyeresource@ucl.ac.uk
Website : www.ucl.ac.uk/ioo/icpb/

દ્રષ્ટિ રક્ષક આંતરરાષ્ટ્રિય

આ પુસ્તક ના લેખકો તથા આંખ ની તંદુરસ્તી માટે નું આંતરરાષ્ટ્રિય કેન્દ્ર, આ પુસ્તક વિકસાવવામાં કરેલી મદદ માટે આંતરરાષ્ટ્રિય દ્રષ્ટિ સુરક્ષા સંસ્થાનો ખૂબ આભાર માને છે.

આંખોની જતન દર્શાવતું વિજ્ઞાન ગ્રામ્ય બાળકોને અત્યંત ઉપયોગી થઈ પડે એ હેતુ થી સાદી અને સરળ ગુજરાતી ભાષામાં તેનો અનુવાદ કર્યો છે.

ISBN 3-906412-06-7

આ પુસ્તકનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો?

વિદ્યાર્થીને સૂચના :

તમારી આંખની કાળજી કેવી રીતે લેવી તે વિષે આ પુસ્તક લખ્યું છે.

એમાં બાળકોએ લખેલી વાર્તા અને દોરેલા ચિત્રો આપ્યા છે. આ પુસ્તકમાં રાખેલી ખાલી જગ્યામાં અથવા જૂદા કાગળમાં તમે તમારી વાર્તા લખી શકો અને ચિત્રો દોરી શકો છો. દોરેલા ચિત્રોમાં રંગ પૂરી તમે પુસ્તકને સુંદર બનાવી શકો છો.

જો તમારે પોતાને કે તમારા કુટુમ્બમાં કોઈની પણ આંખમાં મુશ્કેલી હોય તો સૌથી ઉત્તમ શું કરવું એ માટે આ પુસ્તક તમને મદદ કરશે. તમારી આંખોને નીરોગી કેવી રીતે રખાય તેની જાણકારી મેળવવા માટે આ પુસ્તક ઉપયોગી થશે.

શિક્ષકને સૂચના :

આ એક ક્રિયાત્મક પુસ્તક છે. એમાં પ્રવૃત્તિ દ્વારા શીખવવાનો પ્રયાસ છે. એનો ઉપયોગ કરવા માટે બાળકોએ ઉદ્યમી બનવું જોઈએ. પુસ્તક બધાં પ્રશ્નોના જવાબો આપી દેતું નથી. શાળામાં તથા ઘરે કાર્ય કરવા માટે વિચારવા ઉત્સાહિત કરે છે. કહીને શીખવવા કરતાં, કરીને શીખવા માટેની પ્રેરણા આપવા આ પુસ્તક વાપરવું.

વર્ગમાં પ્રવૃત્તિ

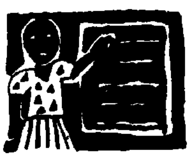
આ મથાળા હેઠળ દર્શાવેલ પ્રવૃત્તિ બાળકોને ચિત્રો દોરવા, વાર્તા કહેવા કે લખવા અથવા બીજા બાળકો સાથે કોઈ કાર્ય કરવા ઉત્તેજન આપે છે.

ઘરમાં પ્રવૃત્તિ

આ માથાળા હેઠળ દર્શાવેલ પ્રવૃત્તિ બાળકોએ ઘરમાં કરવાની હોય છે. બાળકોને તેમના માતાપિતાની સાથે ચર્ચા કરવા તથા ઘરે નિરીક્ષણ કરવા કે કંઈક બનાવવાને પ્રેરે છે.

વર્ગમાં ચર્ચા

હમણાં જે શીખ્યા હોય તેનો શો અર્થ થાય તેની ચર્ચા બાળકોએ કરવાની રહે છે.



તંદુરસ્તી માટેનો સંદેશો

અંધાપો અટકાવવા માટે તંદુરસ્તીના બોધપાઠનો સારાંશ દરેક વિભાગને અંતે હોય છે. બધાં જ સંદેશાઓ ખાના દોરી એમાં લખ્યાં હોય છે. ઘણી બધી રીતે તે બોધ પાઠો આપી શકાય છે. ઉ. દા. ગીત બનાવીને અથવા તો દિવાલ પર લટકાવવાના ભીત પત્ર બનાવીને શિક્ષક શિખવાડી શકે. બાળકો સમજે અને યાદ રાખે તે માટે કેમ કરી રસપ્રદ રીતે શીખવવું તેનો આધાર શિક્ષક પર છે.

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧ તમારી આંખોની કાળજી ૧
આંખો ના હોત તો આપણે શું કર્યું હોત ?
તંદુરસ્ત આંખો કેવી લાગે ?
આપણી આંખોને નીરોગી અને તેજસ્વી રાખવ આપણે શું કરીએ ?

પ્રકરણ ૨ કેટલાંક લોકો અંધ કેવી રોતે બને છે ? ૭
કોઈ વ્યકિત અંધ છે એમ તમે એને કેવી રીતે કહો ?
અંધાપો આવવાના કારણો શા શા છે ?
આંખને નૂકસાન કારક કઈ કઈ વસ્તુઓ / બાબતો છે ?

પ્રકરણ ૩ અકસ્માતથી થતાં અંધાપાને અટકાવો ૧૩
કેટલીક વસ્તુ આંખને અથડાતાં વાગે છે.
કેટલીક વસ્તુથી આંખમાં છિદ્ર પડે છે. (આંખવિંધાય)
કેટલીક વસ્તુ આંખમાં પડે છે.
કેટલીક વસ્તુ આંખને દઝાડે છે.

પ્રકરણ ૪ માંદગીને કારણે આવતા અંધાપાને અટકાવો..........................૨૭
ઓરીને કારણે અંધાપો આવી શકે.
અપૂરતા પોષણવાળો તથા સદોષ ખોરાક અંધાપો લાવી શકે
લાલ અને દુ:ખાવાવાળી આંખોથી અંધાપો આવવો શરૂ થાય છે.

પ્રકરણ ૫ તમે તમારો ઉપચાર ના કરો ૩૯
પોતે પોતાનો ઉપચાર કરે તો કયારેક આંખને નૂકસાન થવાનો સંભવ છે.
પોતે પોતાનો ઉપચાર કરે તો કયારેક આંખને ફાયદો પણ થવાનો સંભવ છે.

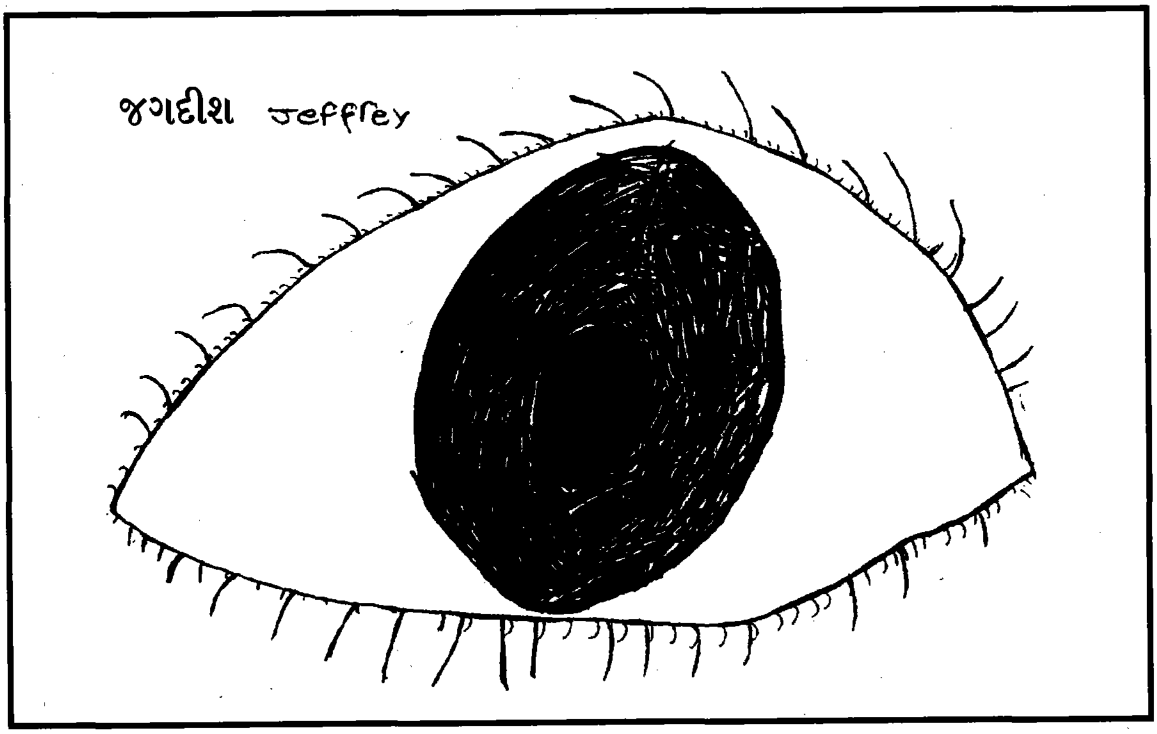
પ્રકરણ ૬ મોતિયાને કારણે થતાં અંધાપાને ટાળી શકાય છે.................૪૪
મોતિયો (મોતિબિંદુ) એટલે શું ?
કોઈને મોતિબિંદુ હોય તે કેવી રીતે જાણી શકાય છે ?
મોતિબિંદુવાળી વ્યકિતને દેખતી કરવા માટે તેને શું મદદ થઈ શકે ?

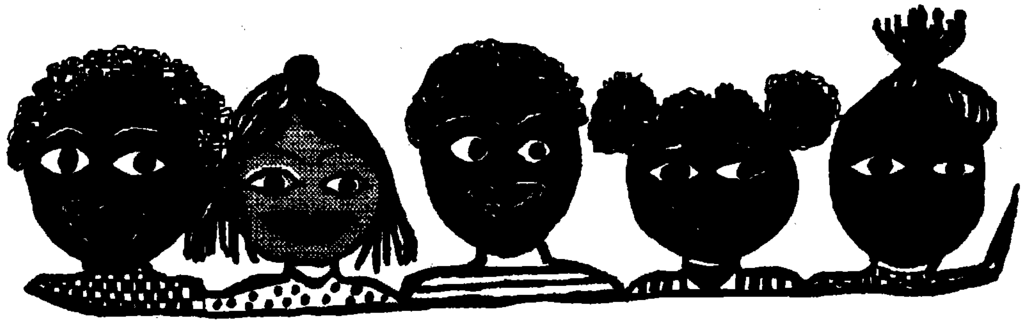
પ્રકરણ ૭ અંધ વ્યકિતને મદદ કરવા / ઉપયોગી થવા.........................૪૬
આપણે શું કરી શકીએ ?
અંધ વ્યકિત ઘણું બધું કરી શકે છે.
અંધ લોકોને કેવી રીતે મદદ થઈ શકે ?

સારાંશ તમે ગામમાં, સમાજમાં આવતો અંધાપો
ઘણી રીતે અટકાવી શકો છો..૪૮

વિભાગ પહેલો

તમારી આંખોની સંભાળ લો





૧.૧ આંખો વિના આપણે શું કરી શકીએ ?

વર્ગકામ

તમારે શું જોવું છે ?

નીચે આપેલા લંબચોરસ ખાનામાં તમને શું શું જોવું ગમે તેના ચિત્રો દોરો.

વર્ગકામ

અંધ બનીએ તો કેવું અનુભવાય?

વર્ગમાં એક વ્યકિતને આંખે પાટો બાંધો. અને તેને ઓરડામાં આમ તેમ ચાલવા કહો. પછી તેની સાથે વાત કરો કે અંધારામાં એને કેવું લાગ્યું ? પછી બીજા બાળકને આંખે પાટો બાંધી જોવાની તક આપો.

૧.૨ નીરોગી / તંદુરસ્ત આંખો કેવી લાગે ?

વર્ગકામ

એક આંખ દોરો

તમારા મિત્રની આંખમાં જૂઓ. અને શું જુઓ છો તે હવે દોરો.

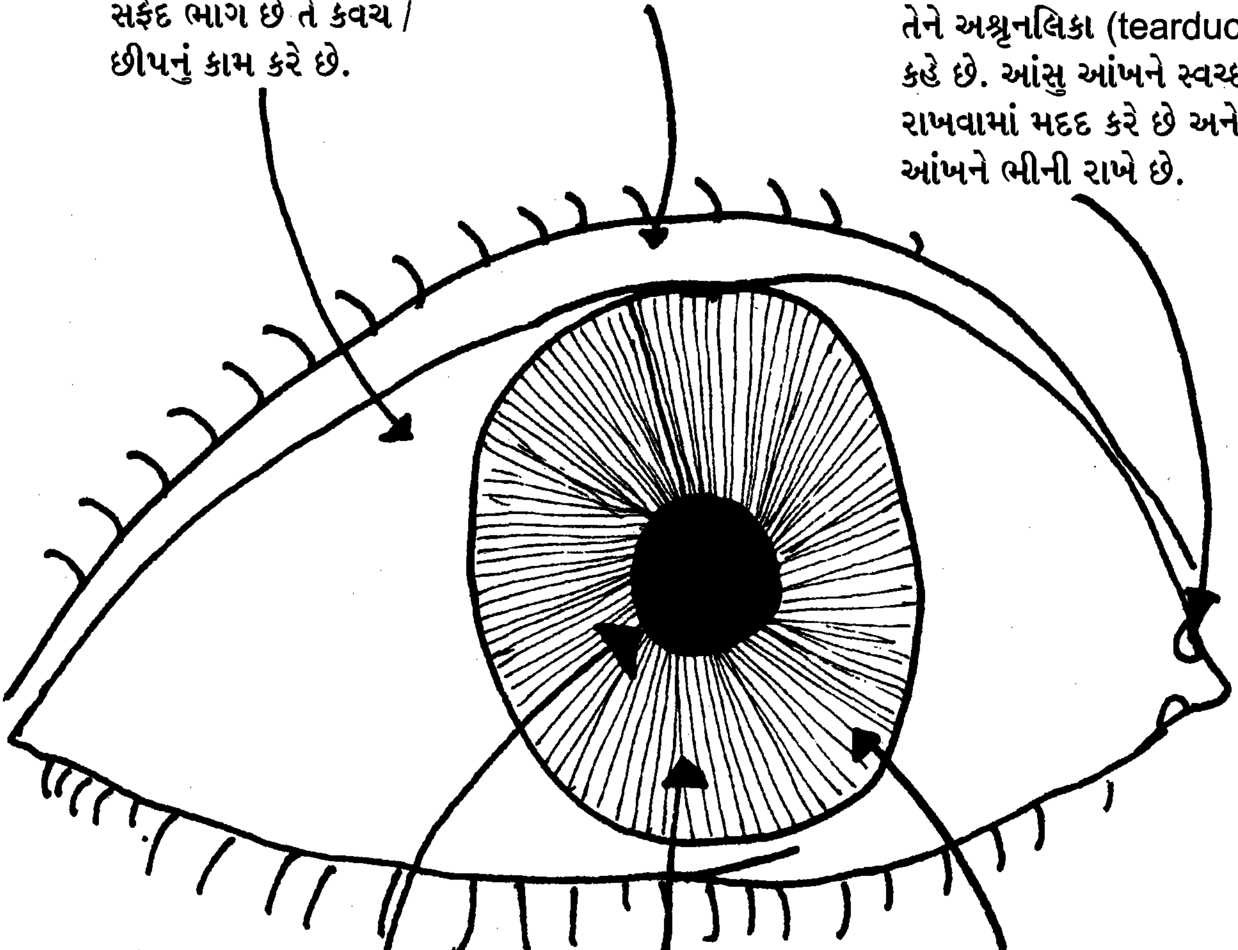
તમે જયારે તમારા મિત્રની આંખ દોરી ત્યારે આંખમાં જૂદા જૂદા ભાગ છે તે તમે જોયાં હતાં ?

દરેક ભાગને પોતાનું વિષેશ (અલાયદું) કાર્ય હોય છે જે તમને જોવામાં સહાય કરે છે.

પાનું ફેરવો અને તમને જોવા મળશે કે આંખનો દરેક ભાગ શું કાર્ય કરે છે.

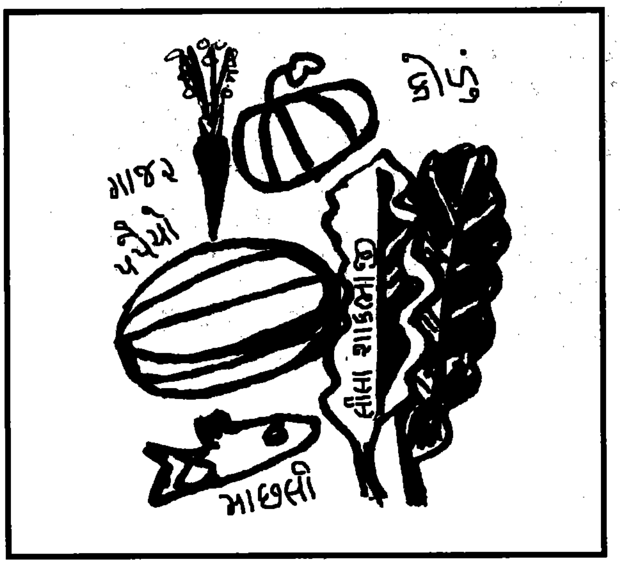
આંખના ભાગો

જમણી આંખ


પાંપણો આંખને સાચવે છે.
રક્ષા કરે છે. બચાવે છે.
સફેદ ભાગ છે તે કવચ /
છીપનું કામ કરે છે.
આંખમાં નાના છિત્ર હોય છે.
તેને અશ્રૂનલિકા (tearducts)
કહે છે. આંસુ આંખને સ્વચ્છ
રાખવામાં મદદ કરે છે અને
આંખને ભીની રાખે છે.
પ્યુપિલ : આંખની મધ્યે કાળો
ગોળો હોય છે. એને આંખની <u>કીકી</u>
(પ્યુપિલ) કહે છે.
તે આંખમાં પ્રકાશ જવા દે છે.
આ **કોર્નિયા** છે. આંખ
ઉપરનો પારદર્શક પડદો.
(ડોળો) કાળા ભાગની
આગળ બારી જેવું હોય છે.
આંખની કીકીની આસપાસનું
રંગીન કુંડાળુ છે. તેને **આઇરીશ**
કહે છે. તે રંગવાળો ભાગ કીકીના
કદને નાનું મોટું કરે છે.
(Changes the Size of
the Pupil)

૧.૩ આંખની તંદુરસ્તી જાળવવા આપણે શું કરી શકીએ ?

તંદુરસ્તીનો બોધપાઠ (સંદેશો)



સારો ખોરાક ખાવો

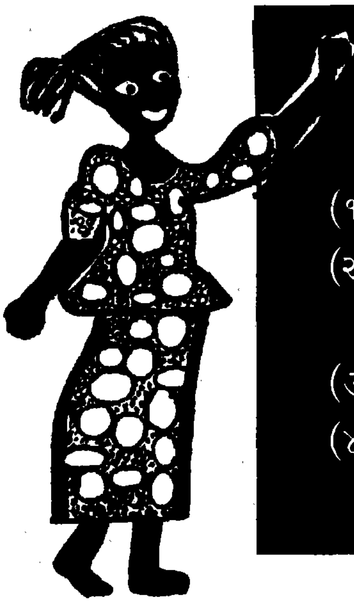
તમારૂ મોઢું / ફેસ સ્વચ્છ રાખો.

ઓરી (રોગ) ના સંસર્ગથી મુકત (સુરક્ષિત) બનો.

ઉપચાર માટે જલ્દી જાઓ.

વર્ગકામ

એક ગીત બનાવો.



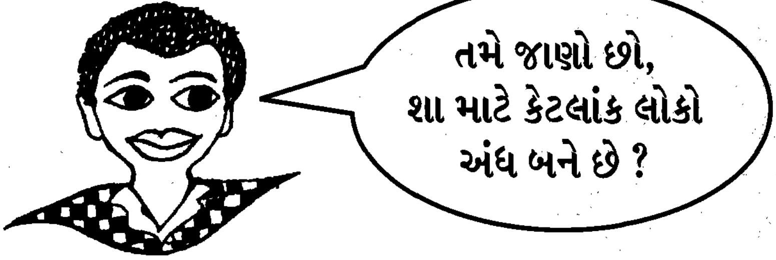
આપણે આંખોની તંદુરસ્તી જાળવવા શું શું કરશું ?

(૧) સારો (પૌષ્ટિક) ખોરાક ખાવો.
(૨) દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર મોં ધૂઓ.
આંખમાં પાણી છાંટો.
(૩)ઓરીના સંસર્ગથી સુરક્ષિત રહેવા રસી મૂકાવો.
(૪) આંખના ઉપચાર માટે જલદી જાઓ.

ચાલો આપણે નીરોગી આંખ માટે ગીત ગાઇએ.

વિભાગ ૨

કેટલાંક લોકો આંધળા કેવી રીતે બને છે ?



વર્ગકામ/પ્રવૃતિ
કાર્યશાળા

દોરો અને લખો

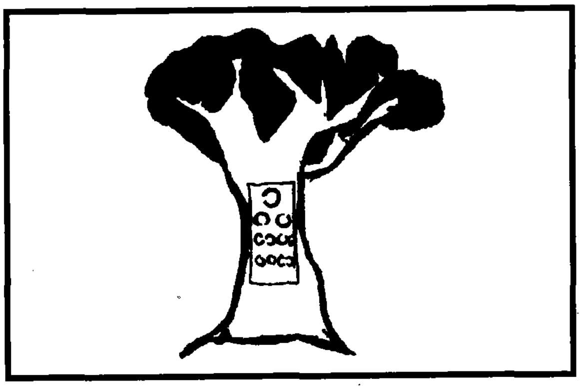
તમે તમારૂ ચિત્ર દોરો અથવા તો જેને આંખની તકલીફ છે એવું તમે જાણતા હો એવા બીજા કોઈનું ચિત્ર દોરો. ચિત્રમાં એવું બતાવવું જોઈએ કે આંખને શું થયું, મદદ મેળવવા એ વ્યકિતએ શું કર્યુ અને પછી શું થયું. ત્યાર બાદ તમે જે દોર્યુ છે તેની વાત લખો.

૨.૧ કોઈને બરાબર દેખાતું નથી તે તમે કેવી રીતે કહી શકો ?

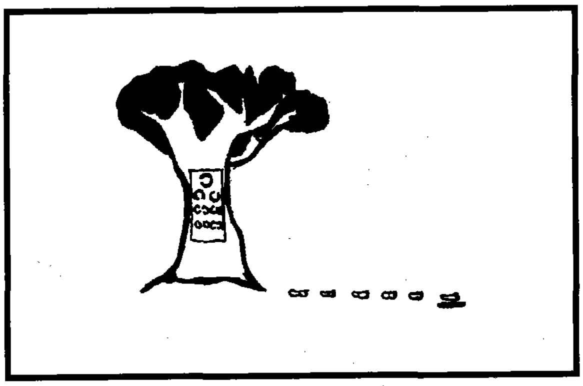
વર્ગકામ

આંખોની નજર / દૃષ્ટિની તપાસ

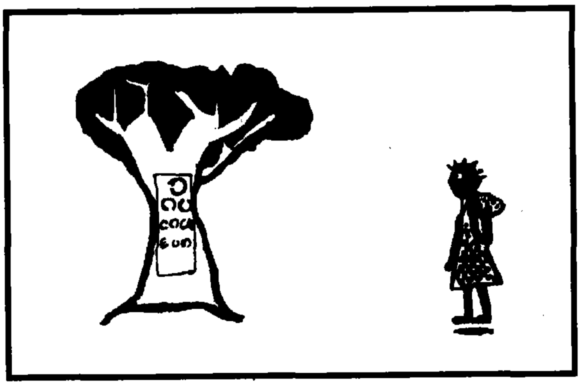
કોઈને બરાબર દેખાય છે કે નહી તે તેની આંખોની તપાસ દ્વારા જાણી શકો. આ પુસ્તકના છેલ્લા કવર પાના ઉપરનો ચાર્ટ વાપરો. અને એક બીજાની આંખો તપાસો.



(૧) આ પૂંઠા (કાર્ડ) ને દિવાલ પર ચોંટાડો.

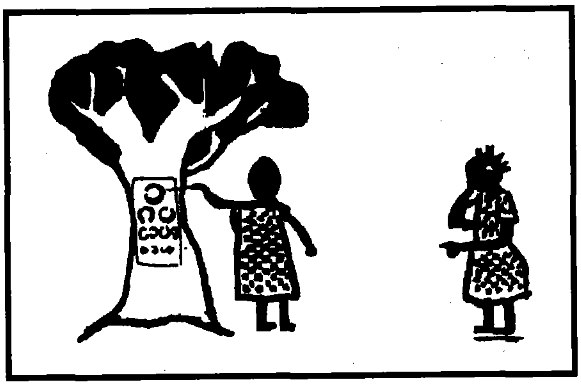


દિવાલથી છ પગલાં દૂર જાવ.
અને અંતર માપો. છઠ્ઠા પગલાં પર નિશાન કરો.



(૩) જેની આંખ તપાસવાની છે એને છઠ્ઠા પગલાંની નિશાની આગળ ઊભા રાખો. હથેળી ડાબી આંખ ઉપર મૂકો આંખ ઢાંકી દો.

(૪) સૌથી ઉપરની લાઈનમાં મોટો 'C' દેખાડો અને C ની ખૂલ્લી બાજુ કઈ તરફ છે તે તેને બતાવવા કહો. ચાર્ટમાંના બાકીના અક્ષર માટે તે પ્રમાણે કરવા કહો.



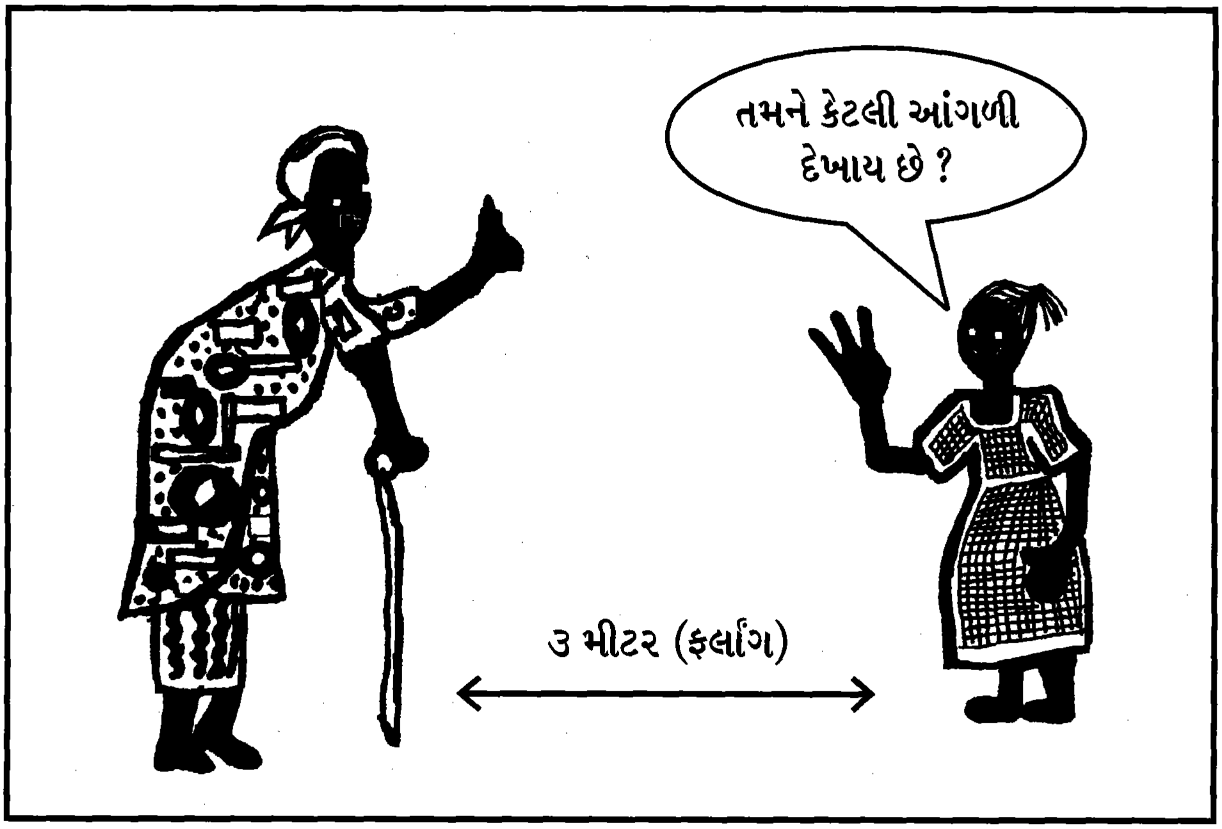
(૫) બીજી આંખ માટે પણ તે જ પ્રમાણે કરાવો. તે વ્યક્તિ એ હવે હથેળી મૂકી જમણી આંખ બંધ કરવી જોઈએ.

(૬) જે બાળકો ૬/૧૮ કે ૬/૩૬ કે ૬/૬૦ ની લાઈનમાં C બરાબર જોઈ નથી શકતા તે બાળકોના નામ લખો. એનો અર્થ એ થયો કે તેઓ બરાબર જોઈ નથી શકતા.

ઘરકામ

આંખની દૃષ્ટિની ઘરે તપાસ

ઘરમાં જો કોઈને બરાબર દેખાતું ના હોય તો પૂંઠા(ચાર્ટ) ને બદલે તમારી આંગળિયોનો ઉપયોગ કરી તમે જાણી શકો.



(૧) તે વ્યકિતથી તમે ત્રણ મીટર દૂર ઊભા રહો.

(૨) તમારી બે કે ત્રણ આંગળીને ઊંચી કરો.

(૩) પેલી વ્યકિતને પૂછો કે તમને કેટલી આંગળી દેખાય છે.

(૪) એક કે ચાર આંગળી વડે ફરી પ્રયત્ન કરો.

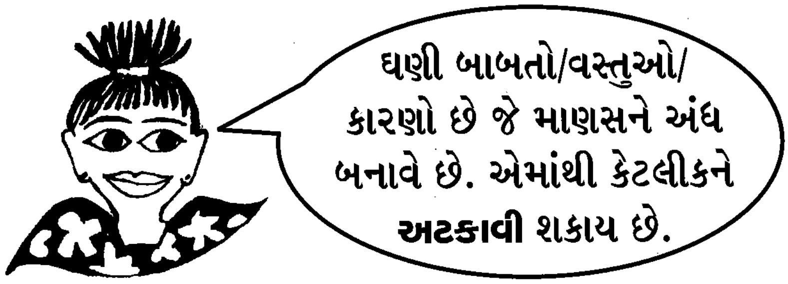
ઘરે, તમારા કુટુમ્બમાંથી કોણ બરાબર આંગળી જોઈ ના શક્યું ?

૨.૨ માણસ આંધળો કેવી રીતે બને છે ?

ઘરમાં તમને કોઈ એવી વ્યકિત મળી કે જે આંગળીઓ બરાબર ગણી ના શકયો ?
એમ થવાનું કારણ શું ? નીચે આપેલાં કોઠામાં તમે જાણતા હો તે કારણ સામે નિશાની કરો.

માણસને અંધ બનાવતી બાબતો.

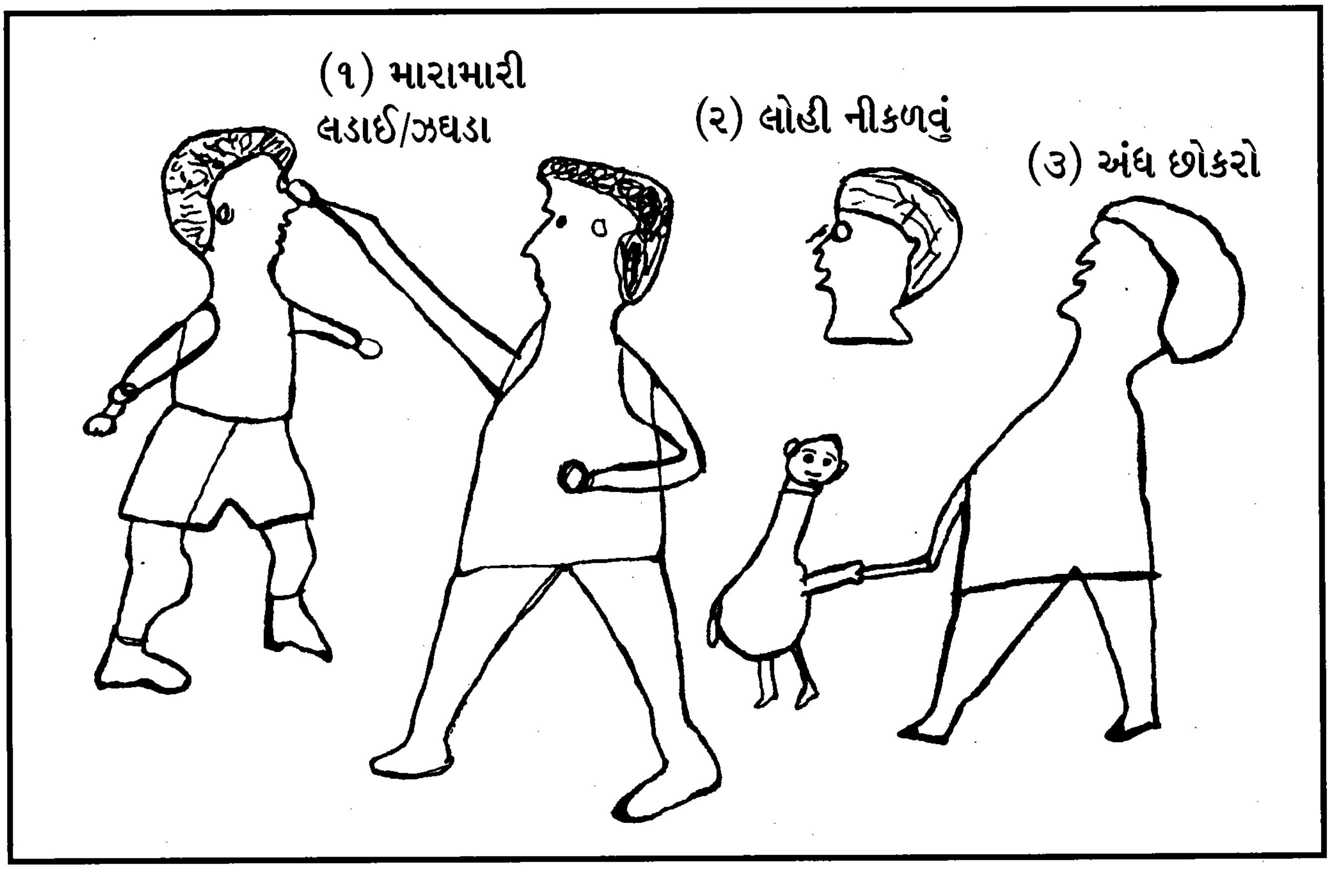
(૧) તે માણસની આંખમાં વાગ્યું હોય.	
(૨) તે માણસની આંખમાં બિમારી હતી અને પછી તે અંધ બન્યો.	
(૩) તે માણસના શરીરમાં બિમારી હતી અને પછી તે અંધ બન્યો.	
(૪) આંખમાં કંઈક મૂકયા પછી તે અંધ બન્યો.	
(૫) તે માણસ ઘણો વૃધ્ધ હતો તેથી તેને દેખાવું બંધ થયું.	
(૬) તે માણસ જન્મથી જ અંધ હતો.	
(૭) તે વ્યકિત શાથી અંધ બન્યો તે મને ખબર નથી.	
(૮) આ સિવાય બીજું કોઈ કારણ હોય તો અહીં લખો.	

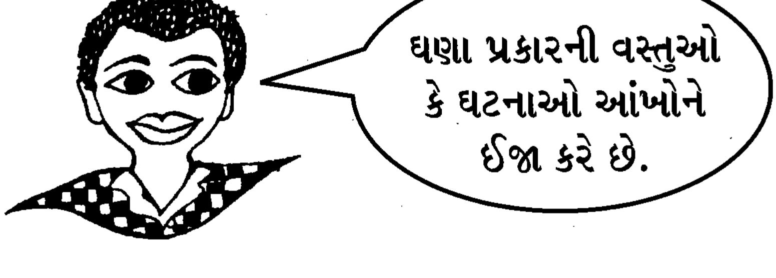


નોંધ

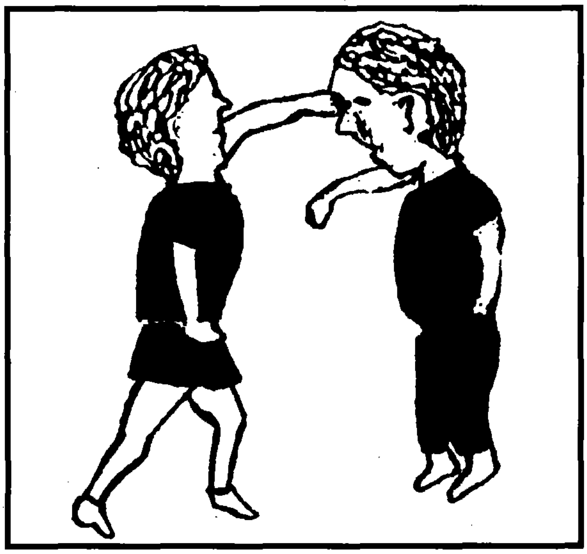
વિભાગ ૩

આકસ્મિક કારણોથી નિપજતા અંધાપાને અટકાવો.

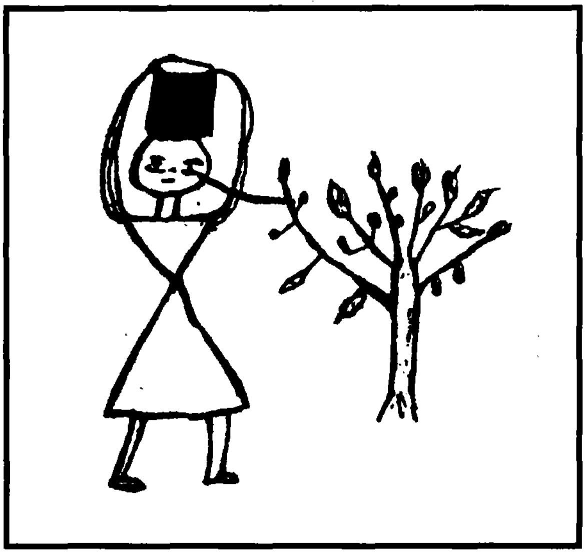




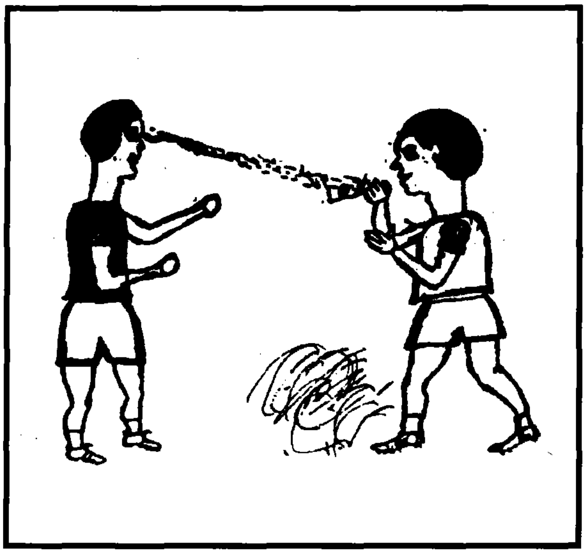
ઘણી વસ્તુઓ આંખને હાનિ પહોંચાડે છે.



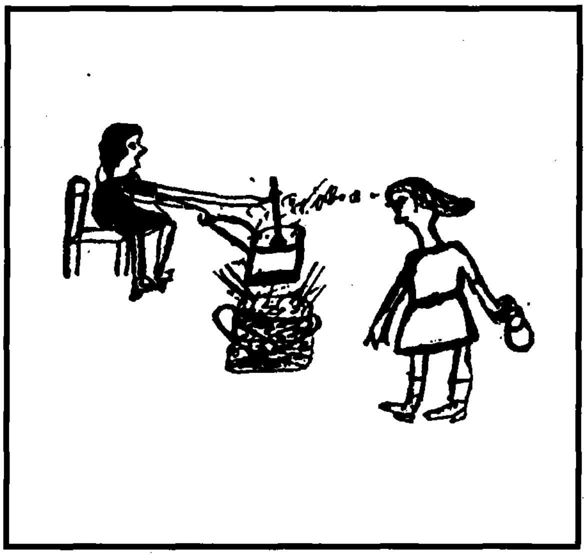
રસ્તે ચાલતા, સામેથી આવતા
માણસનો હાથ આંખમાં વાગી જાય.



રસ્તે ચાલતા, બાજુમાં ઉગેલા ઝાડની
ડાળી કે કાંટા આંખને છેદે/વિંધે છે.



રમતાં, ધૂળ કે પેન્સિલના છોતરાં
જેવી ચીજ બાળક જો હાથમાં રાખીને
ફૂંક મારે તો સામે ઊભેલ બાળકની
આંખની અંદર જાય છે.



રસોઈ કે તાપણું કરતા, આગના
તણખાં આંખને દઝાડે છે.

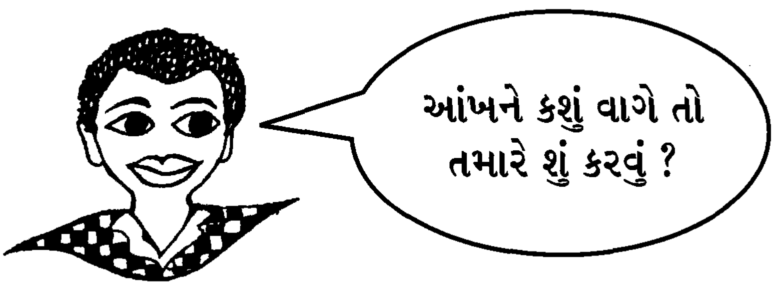
વર્ગકામ

નીચે આપેલા ચિત્રોમાં શું બની રહ્યું છે ?

નીચેના ચિત્રો જૂઓ. કયા અકસ્માત બનતા તમને દેખાય છે ?

શું તે .... વસ્તુ આંખને વાગે છે. 'અ'
વસ્તુ આંખને વિંધે છે. 'બ'
વસ્તુ આંખની અંદર જાય છે. 'ક'
વસ્તુ આંખને દઝાડે છે. 'ડ'

૩.૧ કઈ વસ્તુઓ આંખને વાગે છે ?

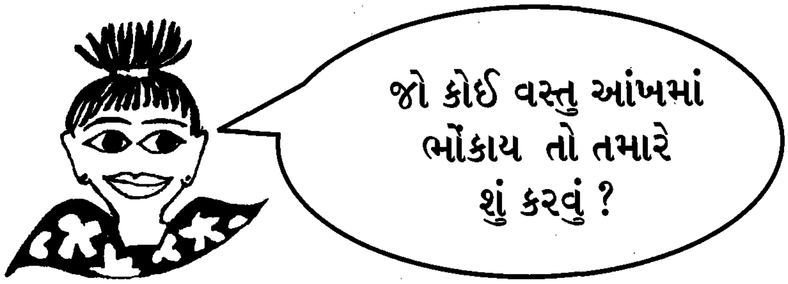


આ બાળકો ફૂટબોલ રમી રહ્યા છે.
એક બાળકેબોલને પગથી લાત મારી અને
બોલ મિત્રની આંખમાં વાગ્યો.
આંખ ખૂબ લાલ થઈ ગઈ અને દુઃખવા લાગી.

વર્ગમાં ચર્ચા

હવે, છોકરાઓએ શું કરવું ?

૩.૨ કઈ રીતે વસ્તુઓ આંખમાં ભોંકાય.

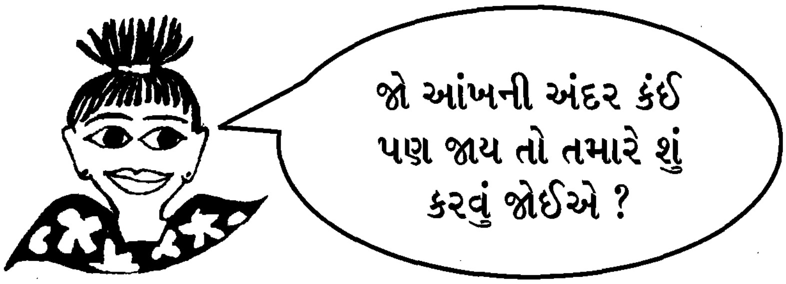


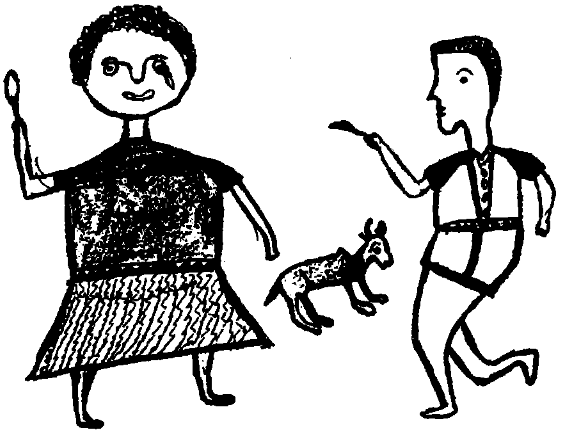
ઘણા સમય પહેલા એક છોકરો હતો એનું નામ હતું કાનો.
એ ઝાડ કાપતો હતો. કમનસીબે એ જે ઝાડ કાપતો હતો
એની ડાળીથી એની આંખ વિંધાઈ ગઈ. તે ઘરે દોડયો.
જયારે એની માએ જોયું તો તે રડવા લાગી અને કહ્યું,
'ચાલ હું તને જલદી થી ઈસ્પિતાલ લઈ જાઉ.'
એને જયારે ઈસ્પિતાલમાંથી રજા આપી ત્યારે એની આંખે
પટ્ટીઓ ચોંટાડી હતી, અને એની આંખ બરાબર
થઈ ગઈ કે નહીં તેની તપાસ માટે એક અઠવાડીયા
પછી તેને પાછો બોલાવ્યો હતો.

વર્ગમાં ચર્ચા

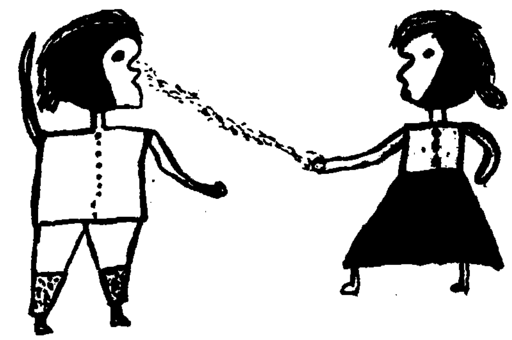
શું કાનાની માએ સાચું પગલું લીધું હતું? તે બીજું શું કરી શકી હોત ?

૩.૩ આંખની અંદર જઈ શકે એવી વસ્તુઓ.





ઘેટા બકરાને ચારવા ગઈ ત્યારે ઊષાની આંખમાં લાકડાની ફાંસ / રજ ગઈ.

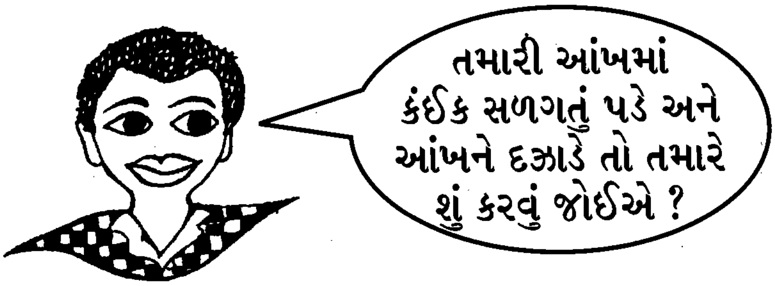


નદી કે દરિયા કિનારે અથવા તો બગીચા માં રમતાં બાળકો એક બીજાની આંખમાં રેતી ફેંકે છે / ઉડાડે છે.

વર્ગામાં ચર્ચા

જો આંખની અંદર કંઈ પણ જાય તો તમારે શું કરવું જોઈએ ?

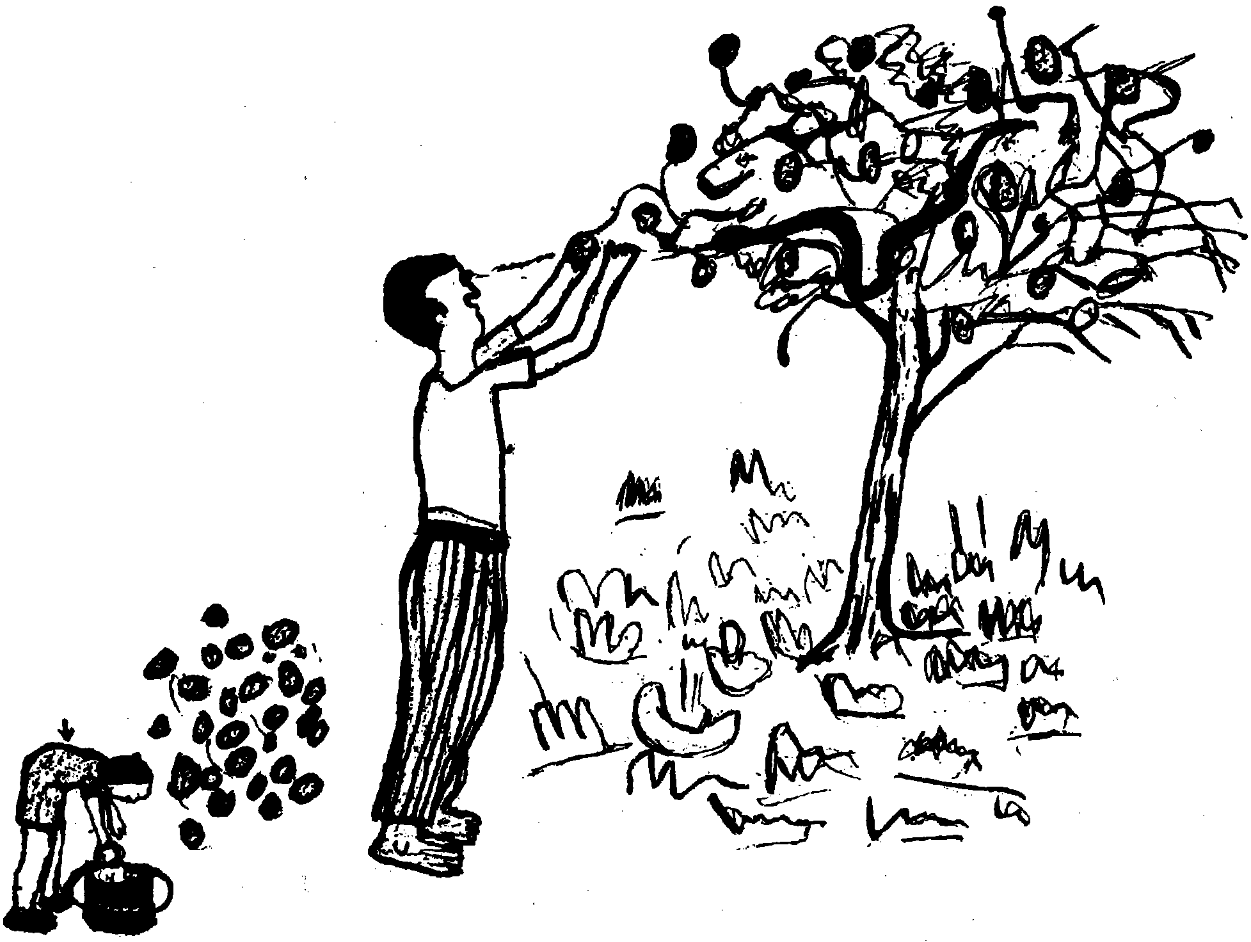
૩.૪ આંખને દઝાડે એવી વસ્તુઓ.



જયશ્રીની મા લાપસી બનાવતી હતી. મા રસોઈ કરતી હતી એની નજીકમાં જયશ્રી ઊભી હતી. તે બન્ને વાતો કરતાં હતાં તેવામાં ગરમ લાપસીનો છાંટો જયશ્રીની આંખમાં ઉડયો, એ વખતે એની આંખને ઈજા પહોંચી હતી. એને કોઈની મદદ મળી નહીં અને તે અંધ રહી.

વર્ગમાં ચર્ચા

જયશ્રીની મા એને કેવી રીતે મદદ કરી શકી હોત ?



તપન અને મીના આંબાના ઝાડ પરથી કેરીઓ તોડતાં હતાં. એ ઝાડ પર એક મોટો સાપ હતો. સાપે ફંફાડો માર્યો અને એનું થુંક સીધું તપનની આંખમાં ઉડયું. તપનને સહાય કરવા મીનાએ શું કરવું જોઈએ તે મીના જાણતી ન હતી. તે દિવસથી તપનની આંખ ખલાસ થઈ ગઈ. (દ્રષ્ટિ જતી રહી).

વર્ગમાં ચર્ચા

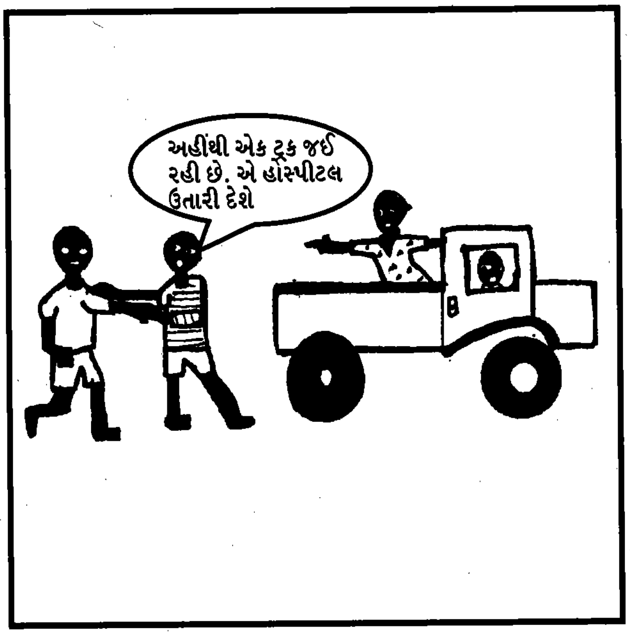
જો કોઈ વાર સાપ કોઈની આંખમાં થુંક ઉડાડે તો તમારા લતામાં/ગામમાં લોકો શું કરે છે ?

તંદુરસ્તીના બોધપાઠ સૂચના

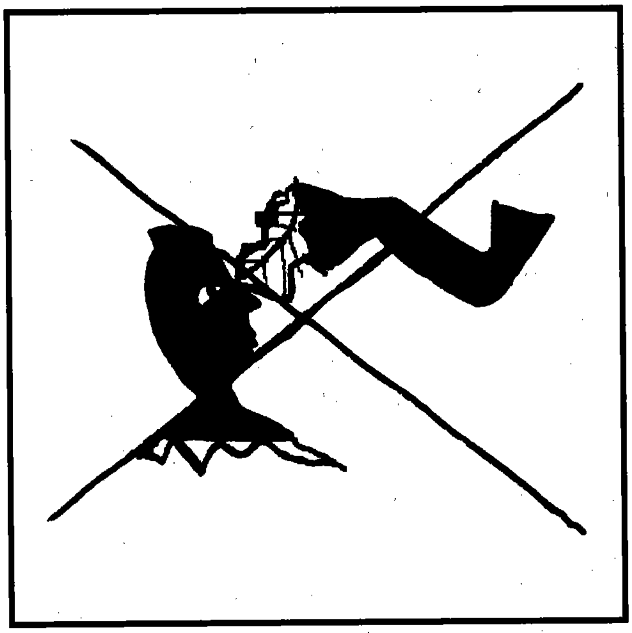
જો અકસ્માતથી આંખને હાનિ થાય તો શું કરવું ?

એકદમ ગભરાઈ ના જશો. શાંતિથી અહીં બેસો.
તમારી આંખને હાથ અડાડશો નહિ.

મદદ માટે કોઈને બોલાવવા.
શાળામાં હોવ તો શિક્ષકને બોલાવવા.
ઘરમાં હોવ તો માતાપિતાને બોલાવવા.



સૌથી નજીકના સારવાર કેન્દ્રમાં જેની આંખમાં હાનિ થઈ છે એને લઈ જવો.

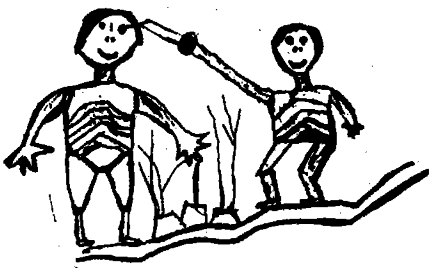


કોઈપણ ઘરગથ્થુ કે ચાલુ દવા આંખમાં નાખવી નહિ.

જૂદા જૂદા પ્રકારના અકસ્માત થાય તો શું કરવું ?

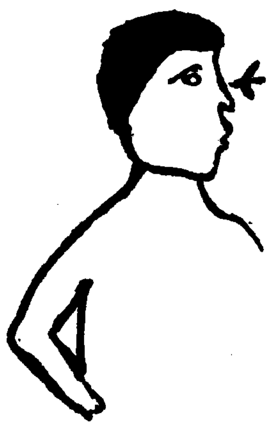
આંખને કશુંક જોરથી વાગે તો શું કરવું ?

આંખ છે કે ગઈ એ તપાસવા હાથ લગાડશો નહીં.



આંખમાં કંઈક ભોંકાય કે વિંધાય તો શું કરવું?

તેને બહાર ખેંચી કાઢવાનો પ્રયત્ન ના કરશો. મદદ લેવામાં મોડું ના કરશો. જો સમય વ્યર્થ બગાડશો તો તે માણસ આંખ ગુમાવશે.

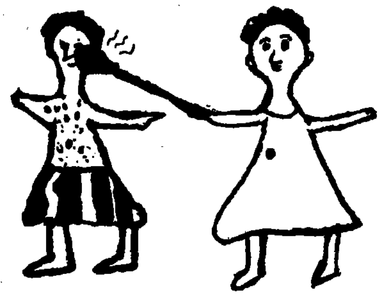


આંખમાં કંઈક પડે તો શું કરવું ?

તમારી જાતે તમારા હાથથી કાઢવા ના મથશો. આંખ બંધ કરી શાંતિથી દશ મિનિટ બેસવું. તેમ કરવાથી કદાચ આંસુ સાથે તે બહાર નીકળી પણ જાય.

તમારી આંખને ચોળશો નહિ.

તમારી આંખમાં જો ધૂળ કે રેતી જેવો કચરો પડયો હોય તો, એક વાડકામાં પાણી લેવું અને આંખ એમાં બૂડાડવી અને પાણીમાં જોવું. અને જે કચરો પડયો હશે તે નીકળી જશે.



આંખમાં અગન બળતી હોય તો શું કરવું ?

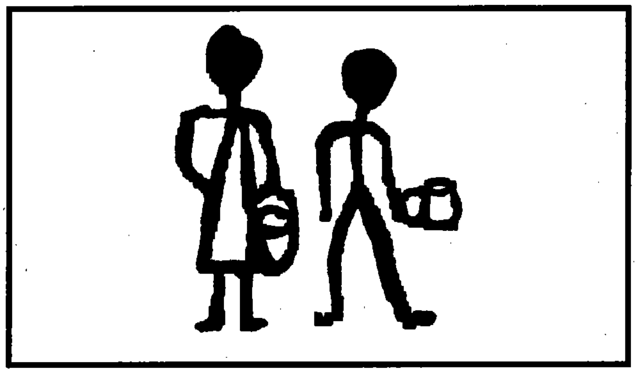
આંખને લાંબા સમય સુધી ધોવી.

આંખને કેવી રીતે ધોવી તે માટેની સૂચના વર્ગકામના હવે પછીના પાના ઉપર આપી છે.

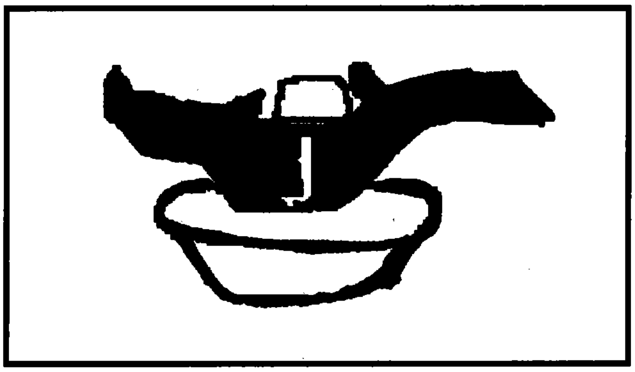
વર્ગકામ

આંખ ધોવાની ટેવ પાડવી

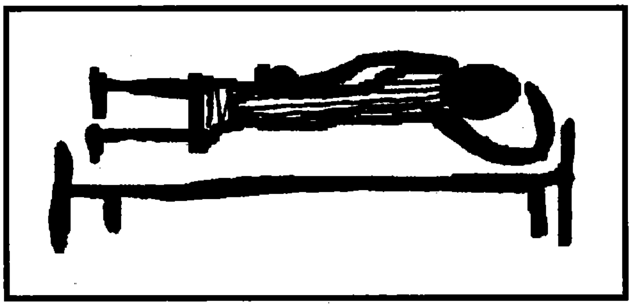
ત્રણ બાળકોની ટુકડી બનાવો. કલ્પના કરો કે ત્રણમાંથી એક બાળકની આંખમાં બળતરા થાય છે. તમારા દોસ્તની આંખ ધોવા એને મદદ કરો.



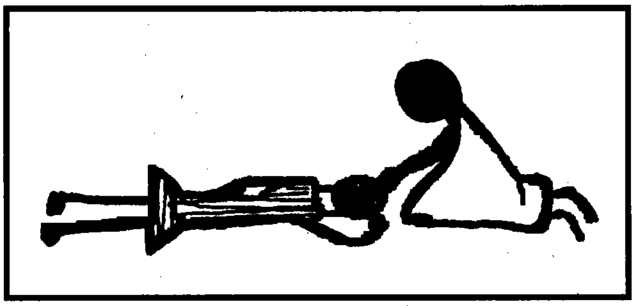
બે બાળકોની જરૂર છે. એક બાળક બાલદી (ડોલ)માં ચોખ્ખું પાણી લાવે. બીજું એક સ્વચ્છ કપ લાવે.



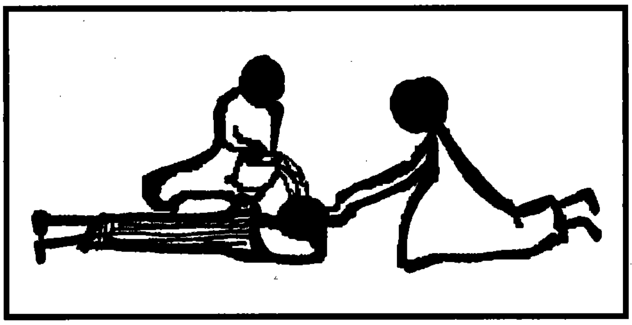
પ્રથમ તમારા હાથ ધૂઓ.



જે આંખમાં દઝાયું છે તે તરફથી ઢળતાં ચત્તા સૂઈ જવું



બે માંથી એક જણે આંખને ખોલવી અને પહોળી કરવી.



બીજા બાળકે થોડે દૂર બેસીને ૧૦ મિનિટ સુધી ટીપેટીપે આંખમાં પાણી રેડયા કરવું.

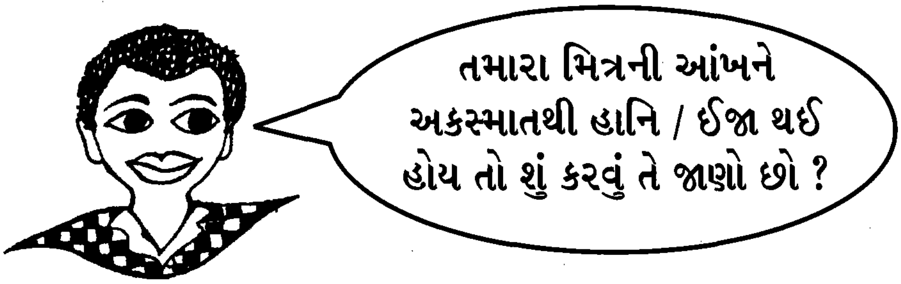
તેમ થઈ જાય પછી વધુ મદદ માટે સારવાર કેન્દ્રની તપાસ કરવી.

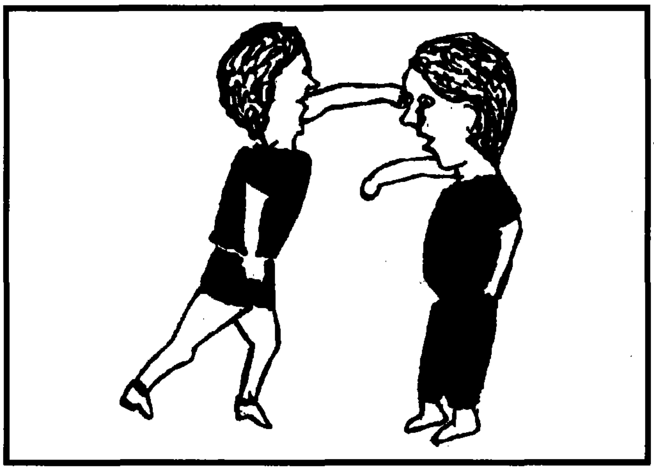
ઘરકામ

આંખને કેવી રીતે ધોવી તે ઘરમાં બીજાને શીખવવું અને નજીકમાં સારવાર કેન્દ્ર કયાં છે તેની તપાસ કરવી.

વર્ગકામ

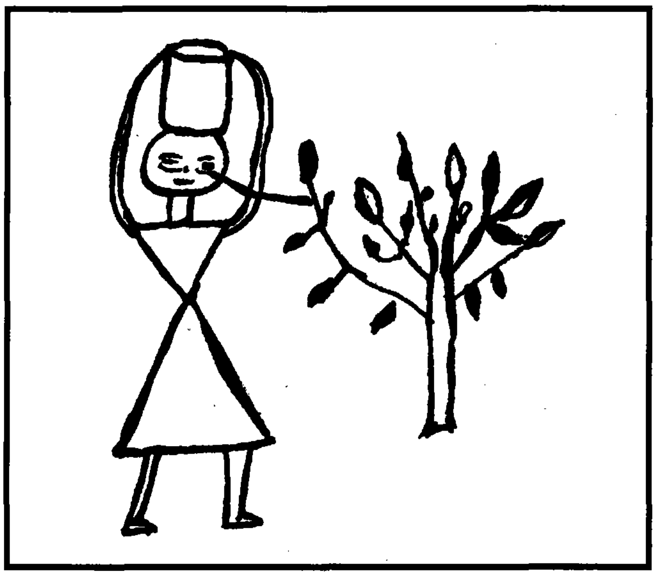
પુનરાવર્તન : તમે શું શું શીખ્યા તે ચિત્ર દોરી બતાવો.





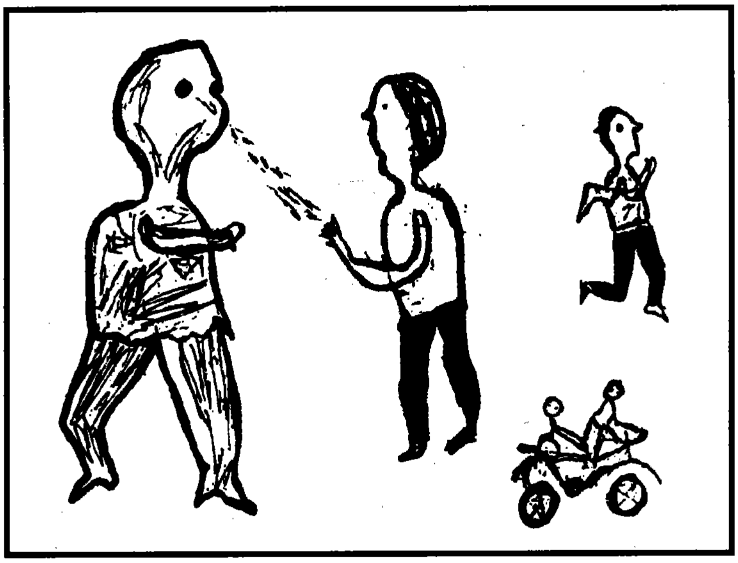
બાળકો દોડાદોડી કરી રમતાં હતાં. પછી એક છોકરાએ બીજાની આંખમાં વગાડયું. જેનાથી વાગ્યું એ એ ગભરાઈ ગયો. અને ભાગી ગયો.

તમે એ બાળકને કેવી રીતે મદદ કરશો તે ચિત્ર દોરીને બતાવો.



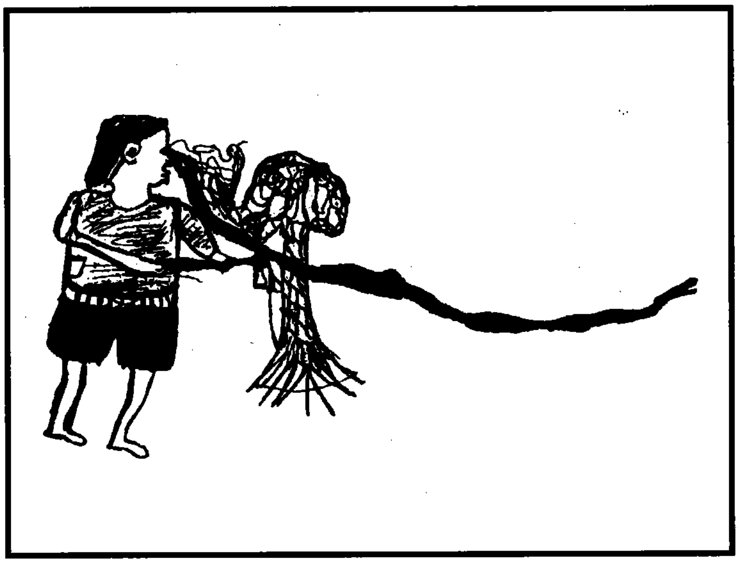
એક છોકરી કૂવામાંથી પાણી ભરવા ગઈ. પાણીનું બેડું માથે મૂકી તે ગામ ભણી પાછી જતી હતી. રસ્તામાં તે ઝાડ સાથે અથડાઈ અને એક ડાળીની અણી એની આંખમાં ઘૂસી ગઈ. એ છોકરી ઘરે પહોંચી ત્યારે એની માંએ એને પૂછયું કે 'બેટા, કેમ રડે છે ?'

તમે એને મદદ કરવા શું કરશો તેનું ચિત્ર દોરો.



આ બાળકો રેતીથી રમતાં હતાં.
સવિતાની આંખમાં થોડી રેતી ગઈ.
એની બહેનપણીને ભૂલ બદલ દુઃખ
થયું અને તેને સવિતાને મદદ કરવી હતી.

સવિતાને મદદ કરવા એની બહેનપણી શું કરશે. તેનું ચિત્ર દોરો.



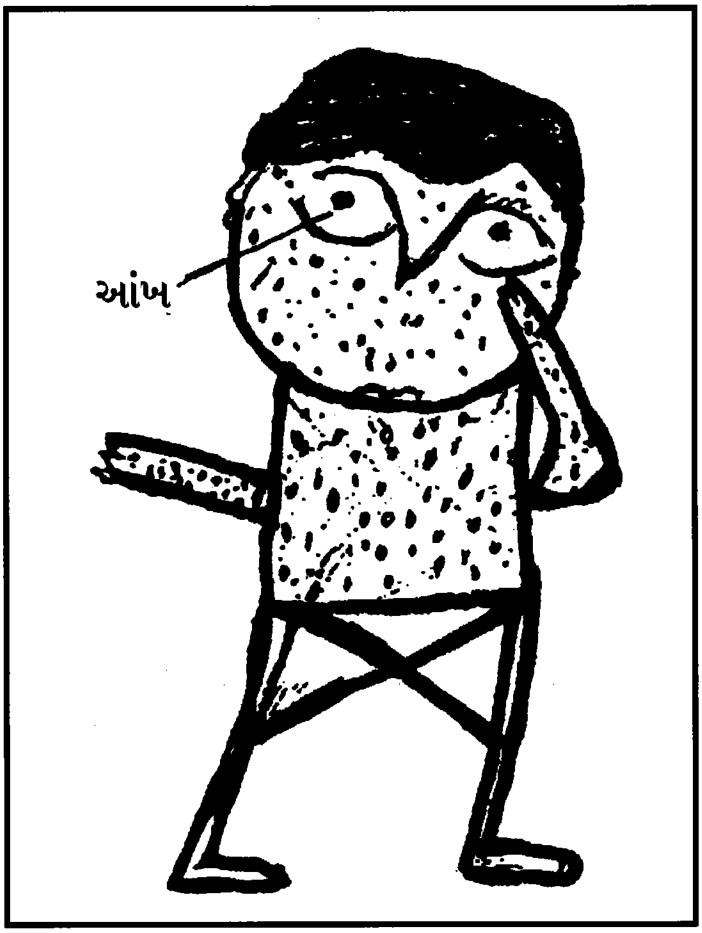
બહેચર લાકડા કાપવા ગયો હતો.
તે ઝાડમાં એક સાપ હતો.
તેણે ફૂંફાડો માર્યો અને એના મોંમાથી
થૂંક બહેચરના આંખમાં ઉડયું.

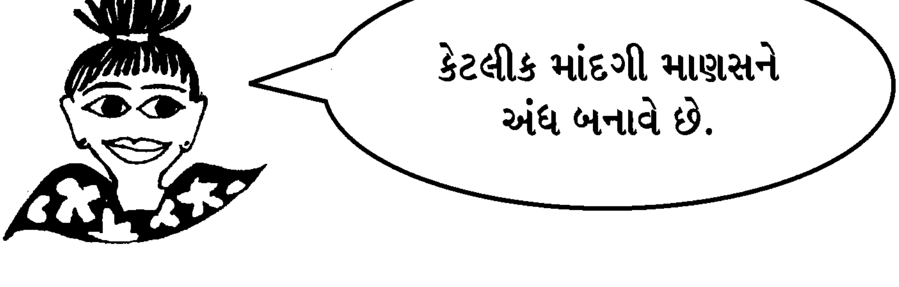
**સાપના વિષથી / થુંકથી બહેચરની આંખોમાં બળતરા થવા લાગી.
બહેચરને મદદ કરવા શું કરશો. તે ચિત્ર દોરી બતાવો.**

નોંધ

વિભાગ ૪

માંદગીથી પરિણમતા આંખોના અંધાપાને અટકાવો





ઓરીથી બાળક આંધળો થવાની શકયતા છે.

અપૂરતા પોષણવાળા / સદોષ ખોરાકથી
બાળકની દ્રષ્ટિ નબળી બને છે.

લાલ અને દુઃખાવાવાળી આંખોથી અંધાપો
આવી શકે છે.

૪.૧ ઓરીથી બાળક આંધળો બની શકે છે

આ છોકરીનું નામ અમીતા છે. એ નાનું બાળક હતી ત્યારથી અંધ છે. એનું કારણ એને બાળપણમાં ઓરી નીકળ્યાં હતાં અમીતાને ઓરી નીકળ્યાં ત્યારે એની માં તેને ચલાવ્યાં જ કરતી. તે માનતી કે જો એને સુવાડીશું તો તે આંધળી થઈ જશે. એક વૈદે એની આંખમાં વનસ્પતિના ટીપાં નાંખ્યા. થોડા સમય પછી એવું લાગવા માંડયુ કે જાણે એની આંખ પર પડદો પડયો. અને તે હજૂ સુધી અંધજ રહી.

વર્ગમાં ચર્ચા

સ. તમે રહો છો ત્યાં ઓરીનું બીજાું કોઈ નામ છે? (ગોવરૂં)

જ. અમારા ગામમાં એને શીતલામાતા અગર બળિયાની દેવી કહે છે (Goddess of Smallpox) ઓરી ગરમીથી થતો ચેપી રોગ છે.

સ. શું એ વાત સાચી છે કે ઓરી નીકળ્યાં હોય એ બાળકને સુવાડીએ તો તે આંધળો બને છે ?

જ. આ વાત સાચી નથી.

સ. બાળકને ઓરી નીકળ્યાં હોય ત્યારે વનસ્પતિજન્ય ઔષધી એની આંખમાં નાંખવી સારી બાબત છે ?

જ. ના દાકતરે આપેલી દવા નાંખવી.

તંદુરસ્તી અંગેના બોધક સંદેશો

ઓરી સામાન્ય રીતે નાના બાળકોને થતી માંદગી છે. તે એક બાળકમાંથી બીજા બાળકમાં ફેલાય છે. જે બાળકને આ માંદગી આવી હોય તેને તાવ આવે છે, ચામડી પર ફોલ્લીઓ થાય છે, પ્રકાશ સામે જૂએ તો આંખો દુ:ખે છે અને ખાવાની ઈચ્છા થતી નથી.

ઓરીથી થતા અંધાપાને અટકાવવા આપણે શું કરી શકીએ ?

- માતાપિતાએ તેમના બાળકોને ઓરી ના થાય માટે રસી મુકાવવી જોઈએ.
- બાળકને ઓરી નીકળ્યાં હોય તો ચાલુ ઘરગથ્થુ દવા આંખમાં નાંખશો નહીં.
- આંખમાં કોઈ દવાઓ નાંખવી નહિ સિવાયકે દાકતરી સ્વયંસેવકે આપી હોય. એ બાળકે પુષ્કળ પ્રવાહી / પીણું લેવું.
- નાના બચ્ચાને જો ઓરી થયા હોય તો વારે ઘડીએ ધવડાવવું સારૂં છે.
- જ્યારે બાળકને ઓરી થયાં હોય તો તેને સહેલાયથી ખવાય એવો પૌષ્ટિક ખોરાક આપવો જોઈએ.
  દા. ત. પમ્પકીન, ફીશ, કેરી, દૂધ, ઈંડા, કેળા ...... વિગેરે
- ફોલ્લી જતી રહે પછી પણ જો બાળકની આંખ લાલ રહે અથવા બાળક આંખો ખોલી ના શકે તો તેને દાકતરી સારવાર કેન્દ્રમાં જેમ બને તેમ જલ્દી લઈ જવો.

વર્ગકામ

ઓરી પ્રતિબંધક રસી મૂકવી હોય એવા બાળકનું ચિત્ર દોરો

૪.૨ અપૂરતા પોષણવાળો ખોરાક બાળકને આંધળો બનાવી શકે છે.

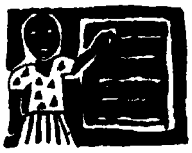
આ એક અતુલ રામજીભાઈની વાત છે. થોડા વખત માટે તેને રાત્રે સારૂં દેખાતું ન હતું. તેની માં ને આરોગ્ય કેન્દ્રમાં લઈ ગઈ. ત્યાં તેને કહેવામાં આવ્યું કે આંખો માટે સારા પોષક દ્રવ્યોવાળો ખોરાક તે ખાતો નથી તેથી આવું થાય છે. એ પછી એની માં એ આંખો માટે સારો હોય એવો ખોરાક આપવા માંડયો. તેને માટે ફીશ, સૂપ અને તાંદળજાની ભાજી આપવા માંડી. તે પાકી કેરી પણ રોજ ખાવા લાગ્યો. હવે તેને સારૂં છે, સાંજના સમયે રમતી વેળાએ તે જોઈ શકે છે.

વર્ગમાં ચર્ચા

સ. તમે કયારે પણ રાત્રિના અંધાપા વિષે સાંભળ્યું છે?
જ. હા, સાંભળ્યું છે.

સ. તમારી ભાષામાં રાત્રે ન દેખાય અથવા સાંજના સમયે સારૂં ના દેખાય એવા અંધાપા માટે કોઈ શબ્દ છે ?
જ. રતાંધળાપણું

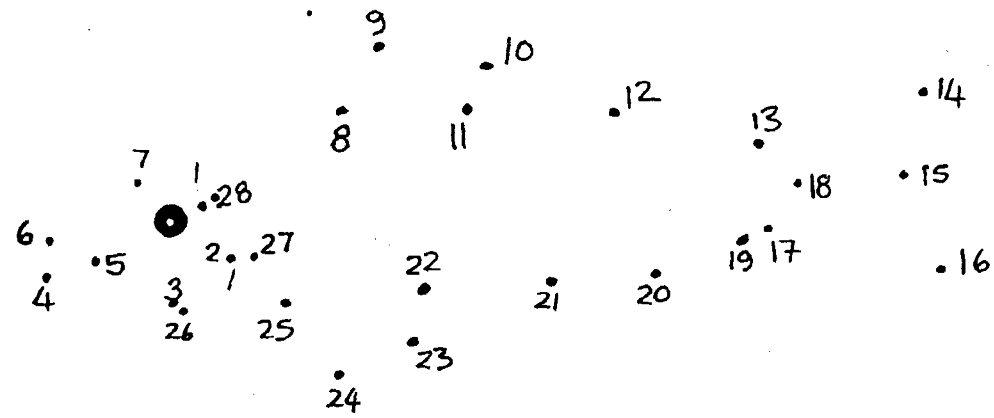
સ. કેવો ખોરાક લેવાથી આંખોની તંદુરસ્તી જળવાઈ રહે ?
જ. પૌષ્ટિક અને સારો ખોરાક.



તંદુરસ્તી માટેનું માર્ગદર્શન

જો બાળકોને સારો, પૌષ્ટિક અને પુરતો ખોરાક ના મળે તો તેમનો બરાબર વિકાસ થતો નથી અને તેઓ ખૂબ પાતળા / નાજૂક બને છે. આંખની તંદુરસ્તી માટે પણ સારો ખોરાક એટલો જ અગત્યનો છે. જો બાળકને સાંજ પછી બરાબર ના દેખાય તો એનો અર્થ એવો કે સારો પોષક દ્રવ્યોવાળો ખોરાક પુરતાં પ્રમાણમાં ખાતો નથી. અને જેથી આંખની તંદુરસ્તી જળવાતી નથી. અને તેમ ચાલુ રહે તો તે આંધળો બનાવાની શકયતા છે.

વર્ગપ્રવૃત્તિ — અંક જોડો



ક્રમિક અંકોને જોડો અને તમે જોશો કે તેમ કરવાથી આંખને કસરત મળે છે, અને તે એક પ્રકારનો આંખો સારી રાખવા માટેનો ખોરાક છે.

વર્ગપ્રવૃત્તિ — તમારે શું જોવું છે ?

નીચેના ખાનામાં આંખોને તંદુરસ્ત રાખતા બીજા ખોરાકના ચિત્ર દોરો.

વર્ગકામ

શાળા માટે એક બગીચો બનાવો

શાળા એક બગીચો તૈયાર કરે એમાં ફળફળાદિ ઊગે તેવાં છોડ રોપે. શાળાનો દરેક વર્ગ જૂદા જૂદા છોડવાં રોપે જેના ફળોમાંથી વીટામીન 'એ' મળે. વીટામીન 'એ' આંખ માટે ખૂબજ સારૂં છે. ઉ. દા. પપૈયા, કેરી, પાલક (સ્પીનેચ), ગાજર, કોળું અને લીલા શાકભાજી.

તમારી શાળાનું ચિત્ર દોરો, અને એમાં બગીચો કયાં છે તે બતાવો.
તમારી નિશાળમાં હાલ જો બાગ ના હોય તો તમે તે કઈ તરફ કરવાનું વિચારો છો તે જણાવો.

તંદુરસ્તી માટેની નોંધ :

સારો પોષ્ક દ્રવ્યવાળો પુરતો ખોરાક ના ખાવાથી આવતું આંધળાપણું અટકાવવાં તમે શું કરી શકો.

- આંખની તંદુરસ્તી માટે સારો હોય એવો ખોરાક રોજ જ લેવો.
- જે ખોરાકમાં વીટામીન 'એ' હોય તે આંખ માટે સારો છે.
- જે ફળો અને શાકભાજી પીળા, ઓરેંજ કે લાલ રંગના હોય અથવા ઘેરા લીલા રંગના હોય તેમાં વીટામીન 'એ' બહુ હોય. ઉ. દા. પમ્પકીન/કોળું, કેરી, પપૈયા, ગાજર, પીળાબટાકા અને પામ (તાડ) તેલ.
- જેમાંથી વીટામીન 'એ' એવા ખોરાક : માછલી, દૂધ, કોડલીવર, માનું ધાવણ.
- નાના બેબી / બાબાને માં નું ધાવણ તેમજ એવું ખાવાનું આપો જે આંખને માટે સારૂં હોય.
- જો બાળક માંદુ હોય તો એને સાત્વિક ખોરાક આપવાનું ચાલુ રાખો.

૪.૪ લાલ અને દુઃખાવાવાળી આંખો

જે બાળકોની આંખ લાલ અને સોજાવાળી હોય એમની આંખમાં ચેપ (ઈન્ફેકશન) લાગ્યો હોવો જોઈએ. જો દુઃખાવાવાળી આંખની પુરતી કાળજી ન લેવાય તો માણસ અંધ બનવાની શકયતા છે.

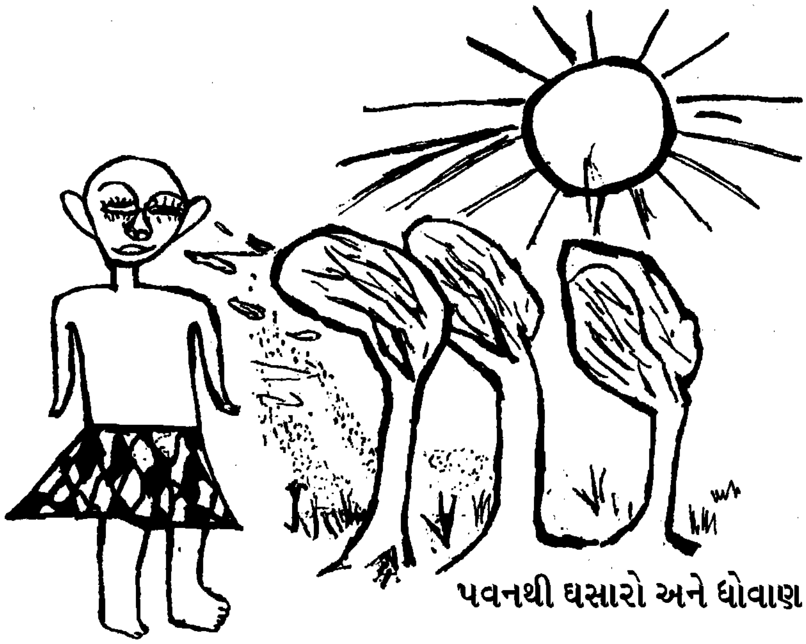
વર્ગમાં ચર્ચા

સ. તમારા ગામમાં કયારે પણ બન્યું છે કે ઘણા બધાં બાળકોને લાલ અને દુઃખાવાવાળી આંખો એકી સમયે થઈ હોય એ રોગનું નામ શું ?
જ. કયારેક કયારેક એવું બને છે આંખના ડોળા અને પોપચાને જોડનારી અંતસ્ત્વચાને સોજો આવે છે એ રોગનું નામ છે કંજકટીવાઈટીસ.

સ. એવું થાય ત્યારે શું કરવું જોઈએ ?
જ. આંખને સ્વચ્છ રાખવી, ટીપા નાખવાં, કાળા ચશમાં પહેરવા, એક બીજાથી દૂર રહેવું સંસર્ગના થવા દેવો.

લાલ અથવા દુઃખાવાવાળી આંખોની કેવી રીતે સંભાળ લેશો ?

- દાકતરી સ્વયંસેવકે આપી હોય એવી દવા (ઓઈન્ટમેન્ટ) જ આંખમાં મૂકવી.
- જૂની/ચીલા ચાલુ દવા (દાકતરની સલાહ વિનાની) આંખમાં મૂકવી નહીં.
- જૂની દવા અથવા બીજી વ્યકિતની વધેલી દવા પોતાની આંખ માટે વાપરવી નહીં.
- આંખના પ્રોબ્લેમ જલદીથી એક પાસેથી બીજા પાસે ફેલાય છે. આંખનો રોગ ફેલાતો અટકાવવા માટે તમારા હાથ અને મોઢું સ્વચ્છ રાખવું.
- તમારી આસપાસનું બધું સ્વચ્છ રાખવું જેથી કરીને માંખો ઈંડા સેવે અને ચેપ ફેલાવે નહીં
- તમારી આંખો ને સ્વચ્છ રાખવી.



એક લતા નામની છોકરીની વાત છે. તે સૂકા અને દળવાળા પ્રદેશમાં રહેતી હતી. ત્યાં ગરમી પણ સખત હતી. એ જગ્યામાં માખો ઘણી હતી. તેની આંખોમાં ઘણીવાર દુ:ખાવો થઈ આવતો. આંખે કંઈક ખૂંચતું હોય એવું એને થતું અને આંખમાંથી આંસુ આવી જતા. તે રડી પડતી. તેને આંખની અંદર મૂકવા માટે દવા આપી હતી. તેણે એ દવા ઘણા અઠવાડિયા સુધી વાપરી મોઢું વારંવાર ધોવું અને આંખોને સ્વચ્છ રાખવી એવી એને સૂચના અપાઈ હતી.

વર્ગમાં ચર્ચા

તમે ટ્રેકોમાં (આંખમાં ખીલ થવો) નામના રોગનું નામ સાંભળ્યું છે ?

આ રોગ માટે તમારા ગામમાં કયો શબ્દ વપરાય છે ?

અહીંયા લખો..

તમે તમારી પાડોશમાં, ફળિયામાં કે ગામમાં એવા લોકો જોયાં છે જેની પાંપણો અંદર વળી જાય અને આંખમાં ખૂબ ખજવાળ આવે અને ઉઝરડા પડે ?

અહીંયા લખો..

તંદુરસ્તીના પાઠો

આંખમાં ખીલ થવાથી આવતાં અંધાપાને અટકાવો

આંખમાં ખીલ થવાના રોગે ઘણાં માણસોને આંધળા બનાવ્યાં છે. જે લોકોને ટ્રેકોમાનો ચેપ લાગ્યો હોય એની આંખમાં ખૂબ દુઃખાવો હોય અને ખજવાળ આવે, ખાસ કરીને આંખના પોપચાની અંદર. ગંદા હાથ અને માખો આ રોગને એક માણસની આંખ માંથી બીજા માણસની આંખમાં ફેલાવે છે.

જ્યારે કોઈ માણસને ઘણાં ચેપ લાગ્યાં હોય, તેઓ તેમના જીવનમાં પાછળથી આંધળા બની શકે છે. કારણકે આંખના પોપચાં અંદરની બાજુ વળે છે અને ડોળામાં (પડદામાં) ઉઝરડાં પડે છે. (કોર્નિયા = ડોળો / પડદો; તે આંખની બારી છે.)

જે લોકોને આ પ્રોબ્લેમ હોય તેમણે સારવાર કેન્દ્રમાં જવું જોઈએ. ટ્રેકોમાને લીધે આવતા અંધપાને અટકાવવા ચાર વસ્તુઓ કરી શકાય. એ ચાર વસ્તુઓ યાદ રાખવા માટે **સલામત SAFE** શબ્દ યાદ રાખો.

સ

આંખના પોપચાં વળી ગયાં હોય તેને કારણે અંધાપો આવતો અટકાવવા માટે એક સાદું ઓપરેશન કરાવી શકાય છે.(S = સર્જરી)

લા

બેકટેરિયા જેવા જંતુ નાશ કરનારી દવા આંખમાં ચેપ લાગ્યો હોય તે માટે વાપરી શકાય છે. (A = એન્ટીબાયોટિક = જંતુનાશક દવા)

મ

તમારું મોઢું સ્વચ્છ રાખો તો તમને ચેપ લાગવાની શકયતા ઓછી રહે છે. (F = ફેસ = મોઢું)

ત

વાતાવરણ અને આજૂબાજૂની જગ્યા ચોખ્ખી રાખવી. ઉ. દા. (ટોઈલેટ) સંડાસ, બાથરૂમ, મોરી, સીંક વિ. સ્વચ્છ રાખવાથી ચેપ ફેલાતાં અટકે છે. (E = એનવાયરનમેન્ટ)

વર્ગપ્રવૃત્તિ

એક ડબ્બો લો, એના તળિયે એક
કાણું પાડો જેમાંથી પાણી ટપકી જાય.

તમે એવા ગામમાં રહેતા હો જ્યાં પાણીની ખૂબ તંગી હોય.
તો એક ડબ્બો લો અને એના તળિયામાં એક કાણું પાડો
અને ટપકતું પાણી ઘણાં બાળકોના મોં ધોવા માટે વાપરો.

(૧) એક ખાલી પતરાનો ડબ્બો અથવા પ્લાસ્ટીકનું ડોલચું લો.

(૨) એના તળિયે એક કાણું પાડો.

(૩) ઝાડની એક ડાળે એને દોરી બાંધી લટકાવો.

(૪) દિવસમાં બે ચાર વાર એને પાણીથી ભરો.

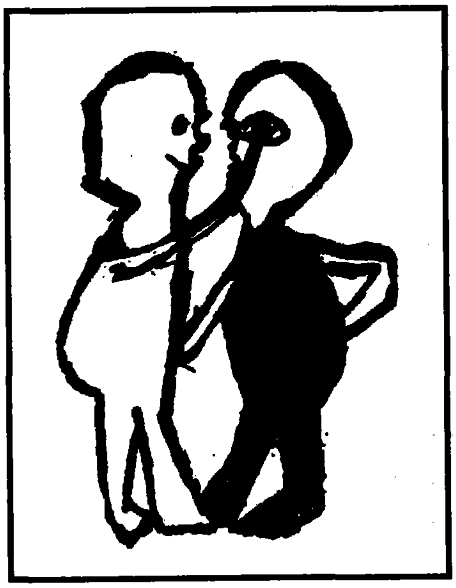
(૫) ડબ્બાના કાણાંમાંથી ટપકતાં પાણીથી બાળકો મોં ધૂએ છે.

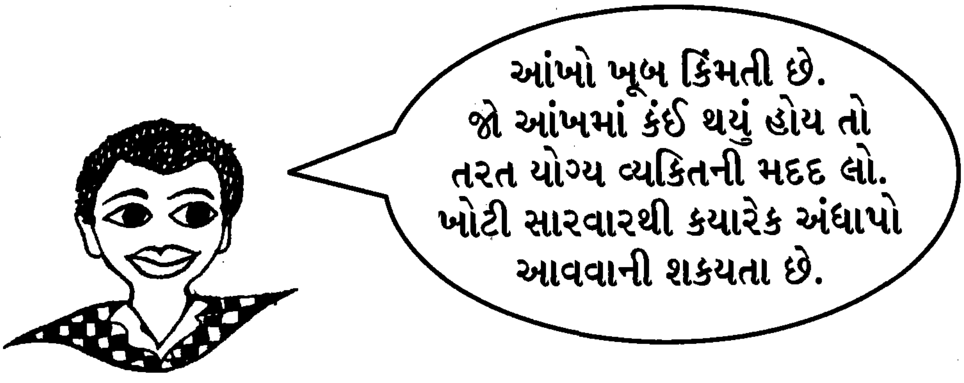
(૬) ઝાડની બાજૂમાં, ડાળીએ લટકતાં ડબ્બાની નીચે એક છોડ રોપો.

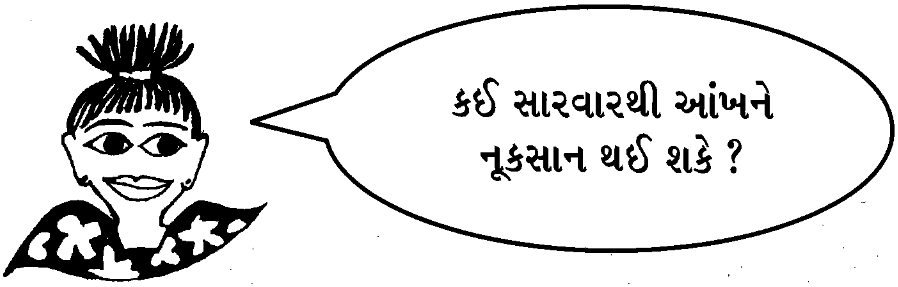
(૭) જો નાના છોડ દુ:કાળને લીધે પાણીની તરસથી પીડાતો હોય તો બાળકોની આંખો પણ ખીલથી પીડાઈ શકે.

વિભાગ ૫

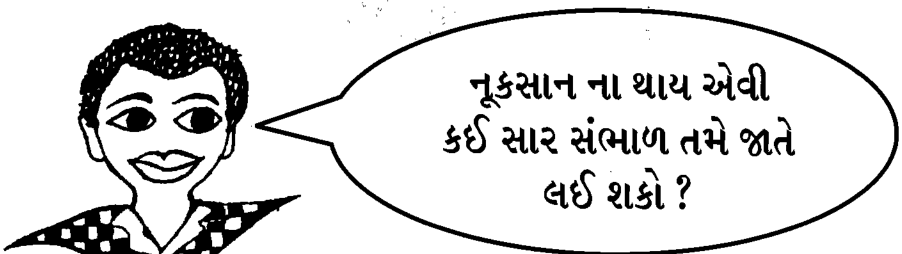
તમારી સારવાર તમે જાતે ના કરો



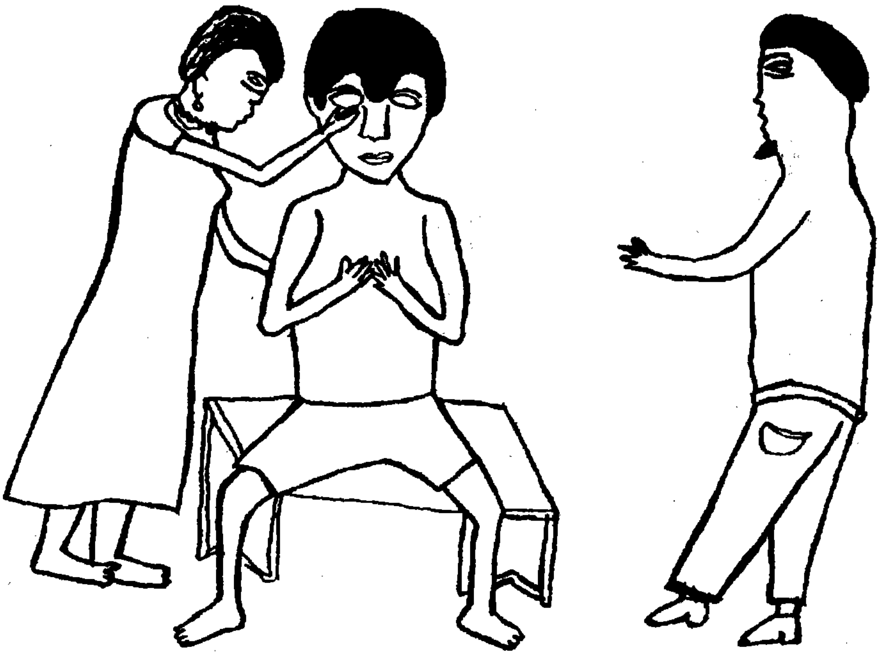




- રૂઢિગત જૂની દવા આંખને હાનિ પહોંચાડી શકે છે.
- બીજા માણસની દવા તમારી આંખ માટે વાપરો તો આંખને હાનિ / ઈજા થવાની શકયતા છે.



- આંખોને પાણીથી ધોવી.



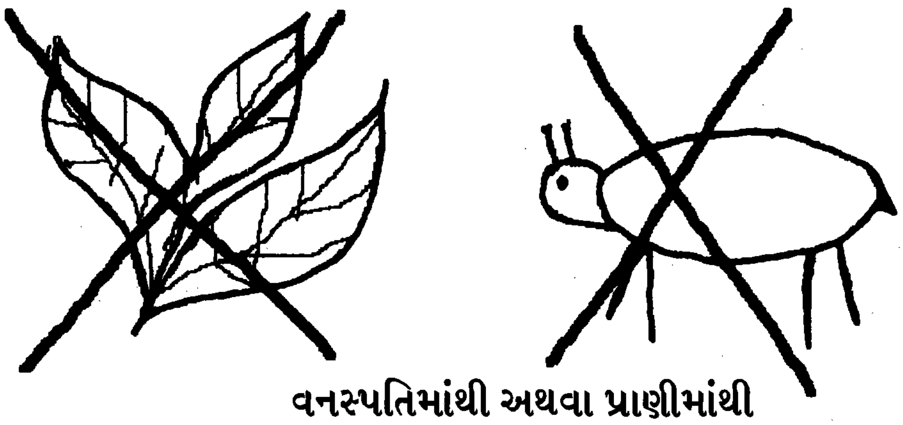
અતુલ જ્યારે પાંચ વર્ષનો હતો ત્યારે એક દિવસ એની માં જમવાનું બનાવતી હતી. એણે અતુલને ચૂલાને પવન નાંખવા કહ્યું. કોલસા બરાબર સળગે તે માટે અતુલ ચૂલાને પંખો હલાવી પવન નાંખતો હતો. તેવામાં કોલસાની એક રજકણ ઊડીને એની આંખમાં પડી. એણે હાથથી એની આંખોને ચોળી. માતાને ચિંતા થઈ. કોઈ છોકરાને અતુલના પિતાને બોલાવી લાવવા કહ્યું. પિતા આવ્યા અને અતુલને એક વૈદ્ય પાસે લઈ ગયાં; અને વૈદે એની આંખમાં વનસ્પતિનું ઔષધ નાંખ્યું. તે પછી એની આંખો ખૂબ વધારે જ સૂજી ગઈ. અને છેવટે ધીમે ધીમે કરીને અતુલ આંધળો બની ગયો.

વર્ગમાં ચર્ચા

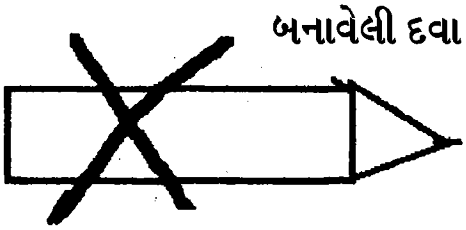
અતુલ આંધળો કેમ બની ગયો ?

અંધાપો આવતો અટકાવો. તમે પોતે તમારી આંખની ઈજાની સારવાર કરશો નહિ.

- વનસ્પતિમાંથી અથવા પ્રાણીમાંથી બનાવેલી દવાઓ આંખમાં મૂકશો નહિ. આંખને માટે ઘરગથ્થુ દવા વાપરશો નહીં.
- કોઈની વધેલી દવાની ટયુબ (ઓઈન્ટમેન્ટ) વાપરશો નહીં.
- તમને દાકતર કે દાકતરી સ્વયંસેવકે સલાહ આપી હોય એજ દવા બજારમાંથી ખરીદ કરવી.
- કલોરોકવીન દવા વધારે વખત વાપરવી નહીં કારણકે એનાથી આંખોને નૂકસાન થવાની શકયતા છે.
- જો તમે આંખે દાઝયા હો તો પાણીથી આંખને ધૂઓ. બીજી દવા વાપરશો નહીં.



વનસ્પતિમાંથી અથવા પ્રાણીમાંથી બનાવેલી દવા આંખ માટે વાપરશો નહિ.



બીજાની વધેલી આંખની દવા વાપરશો નહિ.

વર્ગકામ

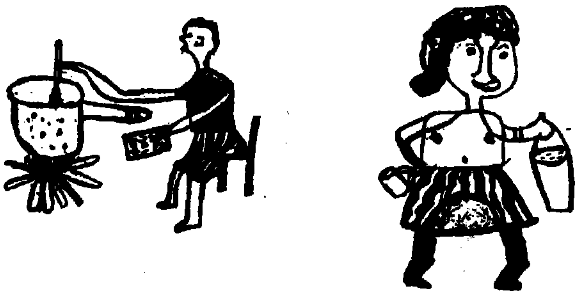
આંખની સારવાર માટે કઈ જાતની વસ્તુઓ તમે વાપરશો ?

નીચેની વાર્તાઓ વાંચો. કહો તે સારી છે કે ખરાબ ?

એક બાળકની આંખમાં (પેરાફીન) મીણતેલ ગયું. તેની નજીકમાં પાણી ન હતું. તેથી તેણે આંખો ધોવા માટે ગાયનું દૂધ વાપર્યું.

એણે તે સારૂં કર્યું કે ખોટું ?

જ. ______________________



આ છોકરીની આંખો રસોઈ કરતાં દાઝી ગઈ. તેણે ચોખ્ખા પાણીથી એની આંખો ધોઈ.

એણે તે સારૂં કર્યું કે ખોટું ?

જ. ______________________

આ માણસની આંખને દારૂની બોટલથી ઈજા થઈ. સારવાર માટે તેમણે ટામેટાના પાનનો ઉપયોગ કર્યો.

એણે તે સારૂં કર્યું કે ખોટું ?

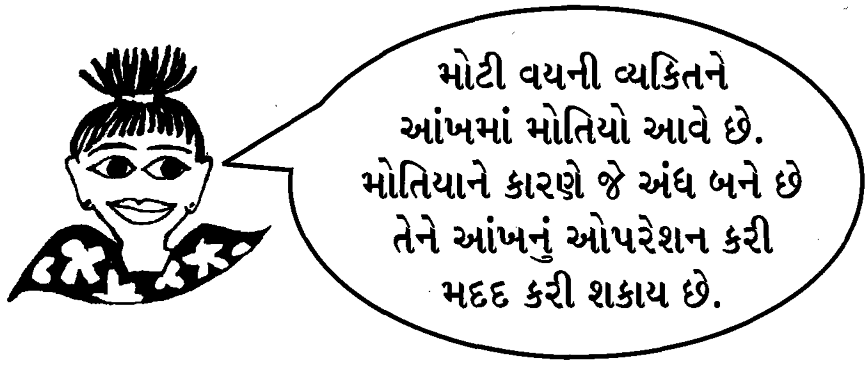
જ. ______________________

વિભાગ ૬

મોતિયા થી આવતા અંધાપાને ટાળી શકાય છે.

આ માણસનું નામ અમરતભાઈ છે.
એ મોટો થયો ત્યારે જોઈ શકતો ન હતો.
એક દાકતરી સ્વયંસેવકે એને દવાખાના
(હોસ્પીટલ) માં જવાનું સૂચવ્યું.
તેઓ ફરી દેખતા કરી શકવાનો ઈલાજ
કરી શકે. એની આંખે ઓપરેશન થયું.
અને તેને પહેરવા માટે ચશ્મા આપ્યાં.
અમરતભાઈ ખૂબ ખુશ છે કારણ
હવે એમને જ્યાં જવું હોય ત્યાં
જઈ શકે છે. અને હવે તે છોકરાના
છોકરાંને જોઈ શકે છે.

અમરતભાઈ

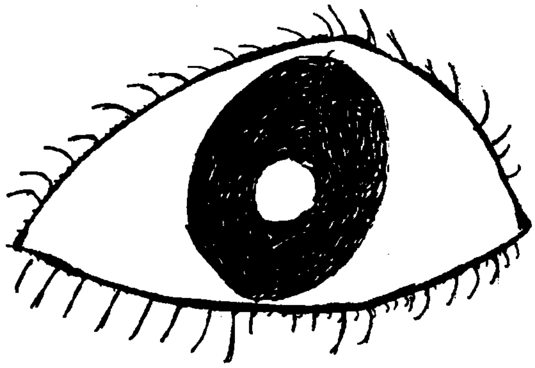


વર્ગમાં પ્રવૃત્તિ

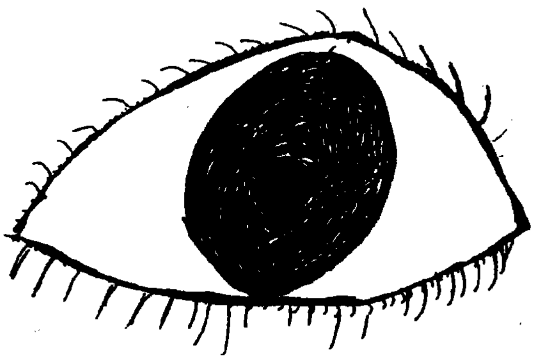
આંખે મોતિયો આવે એટલે શું થાય ?

તમારા મોઢાને એક પાતળા સફેદ કાગળથી ઢાંકી દો. અને પ્રકાશ તરફ જૂઓ. તમને કેવું દેખાય છે ? જે માણસને આંખે મોતિયો થયો હોય એને જગત એવું દેખાય છે.

એમ દેખાવાનું કારણ એ છે કે કાળા ભાગ (પ્યુપિલ = કીકી) ઉપર વાદળ છાયા હોય એવું લાગે છે. સર્જરી અથવા નાનું ઓપરેશન કરવાથી વાદળિયું દૂર થાય છે. અને તેથી એ માણસ પાછો જોઈ શકે છે. જાણે કે એની આંખ આગળથી કાગળ ખસેડી લીધો હોય એવું લાગે છે.



Cataract મોતિયો



સારી (નોરમલ) આંખ

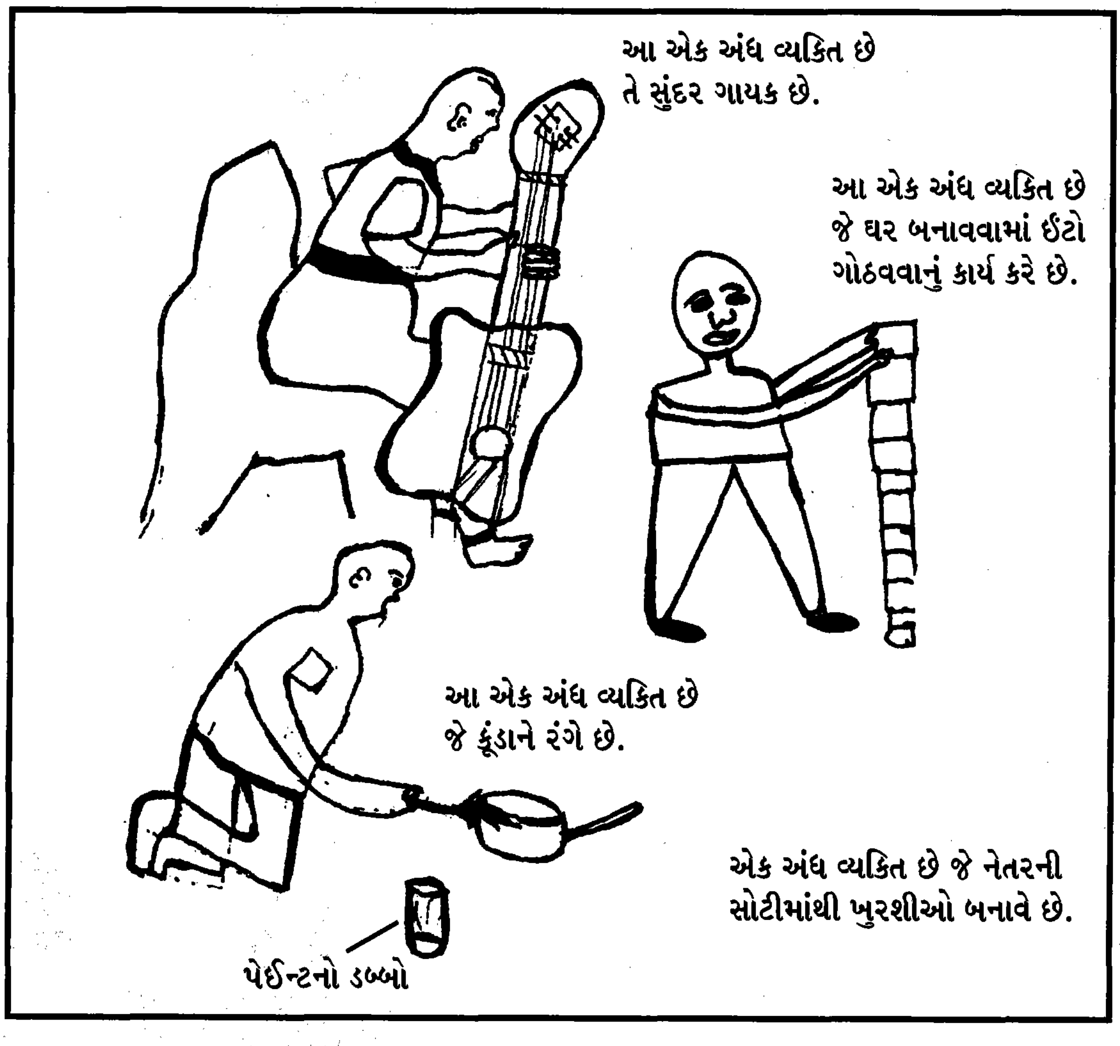
તંદુરસ્તીનો પાઠ

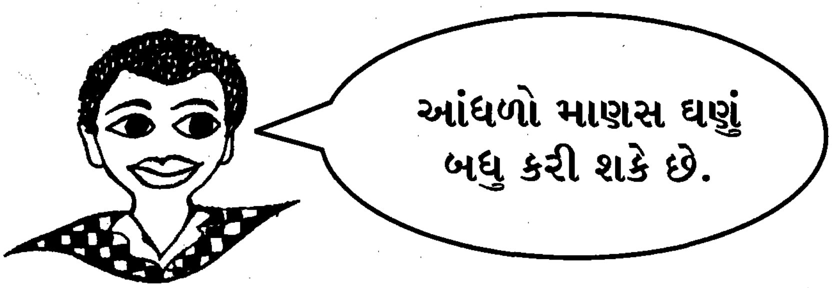
તમારા મિત્રો ને કુટુમ્બીજનોને કહો કે મોતિયાનો ઈલાજ થઈ શકે છે.

જો તમારા ઘરમાં કોઈપણ વ્યકિતને મોતિયો થયો હોય તો તેણે આંખના દવાખાને કે હોસ્પીટલમાં જવુંજ જોઈએ.

વિભાગ ૭

તમે એક આંધળા માણસને કેવી રીતે મદદ કરશો ?





આંધળા માણસને મદદ કરવા તમે શું કરી શકો?

તપાસ કરો કે એનો શો ઈલાજ છે.

તમારે જો કોઈ અંધ વ્યકિતને મદદ કરવી હોય તો પહેલા તેને આંખના દાકતર પાસે લઈ જાવ. દાકતર એને સારૂં થશે કે નહી તે કહી શકશે.

આંધળા માણસનું સારૂં ઈચ્છો

જો કોઈ આંધળો માણસ સારો ના થઈ શકે તો એમ સમજવું કે તે નકામો છે ?

ના આંધળો માણસ ઘણું કરી શકે છે. તે શું કરી શકે છે તે વિચારો. **(એબીલીટી)**

તે શું નથી કરી શકતો એ ના વિચારો **(ડીસેબીલીટી)**

આંધળા માણસ સાથે પ્રેમથી વાત કરો

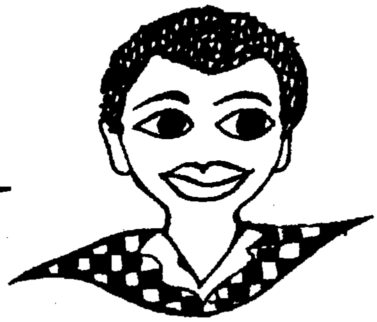
આંધળા માણસને મળો ત્યારે કહો કે તમે કોણ છો.

આંધળા માણસ સાથે વાતચીતમાં એનું નામ લઈ એને સંબોધો. તમે એના ઓરડામાંથી નીકળો ત્યારે એને હું જાઉં છું એવું કહીને નીકળો જેથી તે એકલો બોલ્યા ન કરે.

સમાજમાં તમે અંધાપાને અટકાવી શકો છો.

હવે તમે આ પુસ્તક વાંચ્યું છે. અને વર્ગની અને ઘરની પ્રવૃત્તિઓ કરી છે. તમે સમાજમાં અને ગામમાં અંધાપાને અટકાવી શકો છો.

આંખમાં નાખવા જૂની ઘરગથ્થુ
દવા વાપરવી નહી.



આંખમાં કંઈ પડયું હોય તો
તમારી જાતે કાઢવાનો
પ્રયત્ન ના કરશો. હંમેશા કોઈની
મદદ લેવાનું વિચારશો.

કોઈ માણસ આંધળો છે
એમ તમે જાણતા હો
તો તેને મદદ લેવા ઉત્સાહ આપો.

દાકતરે આપ્યા સિવાયનું
બીજું કંઈ કયારે પણ
આંખમાં મૂકવું નહીં

માનું ધાવણ બેબીને અંધાપાની
સામે રક્ષણ આપે છે.

આભાર દર્શન

આંતરરાષ્ટ્રિય દ્રષ્ટિ સુરક્ષા સંસ્થાએ આ પુસ્તક વિકસાવવા માટે ઘણી મદદ કરી છે. આથી લખકો તેમનો ખૂબ આભાર માને છે.

આ પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ છાપવા અને વહેંચવા માટે "ટાસ્ક ફોર્સ સાઈટ અને લાઈફ" આ સંસ્થાનો ખૂબ આભાર.

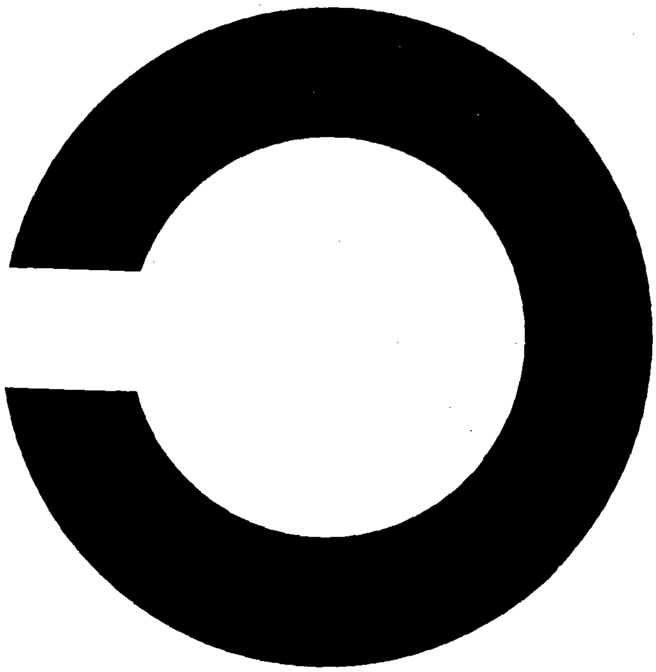
આ પુસ્તકની કોપીઓ માટે સંપર્ક કરો :

આંખની તંદુરસ્તી માટેનું
આંતરરાષ્ટ્રિય કેન્દ્ર

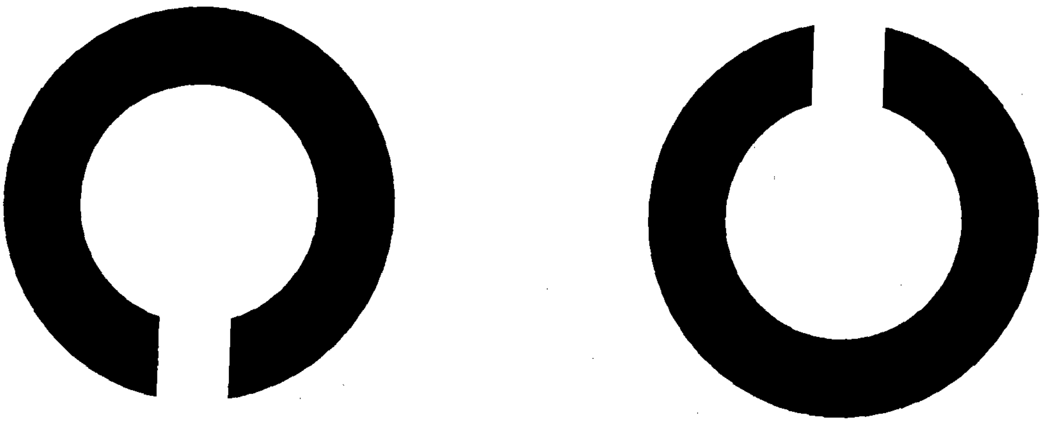
ઈંટરનેશનલ રીસોર્સ સેન્ટર,
આય. સી. ઈ. એચ., ઈંસ્ટીટયૂટ ઓફ ઓપ્થામોલોજી,
૧૧/૪૩ બાથ સ્ટેશન, લંડન EC1V 9EL UK
ફોન : ૦૦૪૪ ૨૦ ૭૬૦૮ ૬૯૨૩
ફેકસ : ૦૦૪૪ ૨૦ ૭૨૫૦ ૩૨૦૭
E-mail : eyeresource@ucl.ac.uk

ટાસ્ક ફોર્સ સાઈટ એન્ડ લાઈફ
પોસ્ટ બોકસ નં. ૨૧૧૬,
૪૦૦૨ બેસલ, સ્વીઝરલેન્ડ

TASK FORCE SIGHT AND LIFE
PO Box 2116, 4002 Basel, Switzerland
Physical address: DSM Nutritional Products,
Task Force SIGHT AND LIFE,
B. 241/171, Wurmisweg 576,
4303 Kaiseraugst, Switzerland



૬/૬૦



૬/૩૬

૬/૧૮

૬/૯