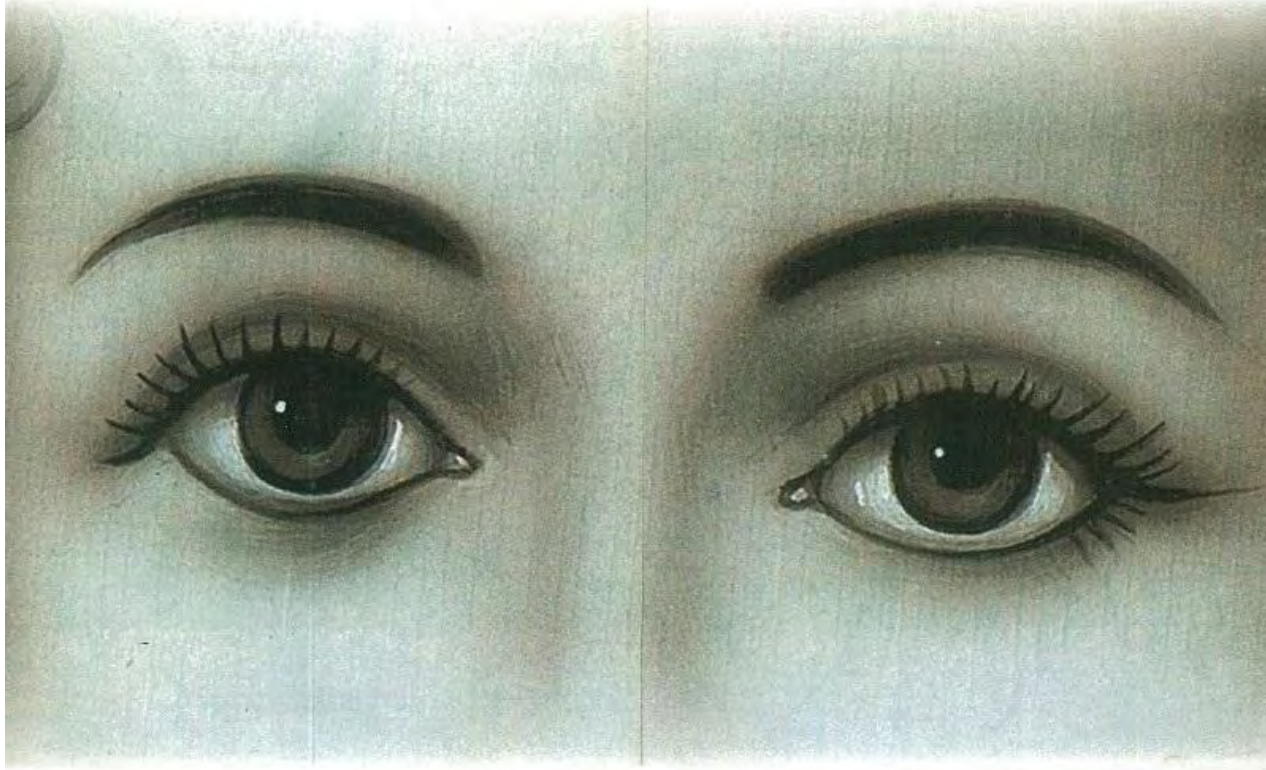


दृष्टि

रक्षा



आँखें सबसे मूल्यवान ज्ञानेन्द्रिय हैं.....

इसकी अच्छी तरह से देखभाल कीजिए।

आँखें



सबसे
मूल्यवान
ज्ञानेन्द्रिय
हैं.....
इसकी
अच्छी
तरह
से
देखभाल
कीजिए।

- मस्तिष्क के अलावा आँख सबसे जटिल इन्द्रिय होती है।
- आँखें करीबन 20 लाख से अधिक कार्य करने वाले अंशों से बनी होती हैं।
- आँखें 36 हजार जानकारियों का विश्लेषण प्रति घंटे करने में सक्षम हैं।
 - आँखें, सही परिस्थितियों में 14 मील की दूरी से भी मोमबत्ती की रोशनी की पहचान कर सकती हैं।
 - सम्पूर्ण ज्ञान में 85 प्रतिशत योगदान आँखों का होता है।
 - आँखें, मस्तिष्क की ओर जाने वाले 65 प्रतिशत रास्तों का उपयोग करती हैं।
 - आँखें, पलभर में 100 माँसपेशियों व इन्द्रियों को सुचारु कर सकती हैं।
- आँखें, एक सामान्य जीवनकाल में, 240 लाख (24 मिलियन) दृश्यों को हमारे पास लाती हैं।
- बाहरी माँसपेशियाँ जिससे आँखें अपनी गतिविधियाँ कर पाती हैं, वह मानव शरीर का सबसे शक्तिशाली अंग है। यह अपनी जरूरत के हिसाब से भी 100 गुना अधिक शक्तिशाली है।
- आँखें मानव शरीर का एक ऐसा अंग है जो हर वक्त, दिन हो या रात, शत प्रतिशत की सक्षमता से बिना आराम के काम कर सकती हैं। पलकों व आँखों की बाहरी माँसपेशियों को आराम चाहिए, मगर आँखों को नहीं।

नोट :- फिर भी जरूरत है आँखों को आराम की,
अतः आँखों को पर्याप्त आराम दीजिए।

हथेलियों से मसाज (पॉमिंग) :

यह एक अत्यन्त साधारण तरीका है जिससे थकी हुई आँखों को आराम दिया जा सकता है, जिससे आँखों को ताजगी महसूस होगी।

अपनी आँखों को बन्द करें व हथेलियों द्वारा गालों के सहारे से आँखों को ढकें। इस बात का ध्यान रखें कि आँखों पर दबाव न पड़े। इस अवस्था में कुछ देर रहे एवं मानसिक तौर पर अच्छे दृश्यों का स्मरण करें। सबसे जरूरी बात है कि अपने मस्तिष्क को शांति दें।

पलकें झपकाना

यह व्यायाम आँखों को उस समय राहत देगा जिस समय आपकी आँखें सूखापन महसूस कर रही हों।

अपनी आँखों की दोनों पलकों को मिलाइए और भींचकर बन्द करें। धीरे-धीरे पुनः आँखों को खोलें और फिर पलकों को बार-बार झपकाएं उक्त व्यायाम कई बार दोहराएं इससे आपकी आँखें आराम और सूकून महसूस करेंगी।



क्या खाएं (पोषाहार) :

- अधिक से अधिक बीटा कैरोटिन आधिक्य वाली फल व सब्जियों का सेवन करें जैसे— गाजर, सहजन, पालक, पपीता, आम इत्यादि। बीटा कैरोटिन स्वस्थ आँखों के लिये जरूरी है।
- नियमित रूप से व्यायाम करें। यह आपके रक्त स्राव को सुधारेगा। ऐसी स्थिति में आपकी आँखों को पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलेगी जिससे वह अच्छा काम करेंगी।
- दिन भर में कम से कम 12 गिलास पानी अवश्य पीयें, जिससे आँखों में किसी प्रकार की सूजन नहीं आये। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से शरीर की गन्दगी बाहर निकल जाती है।
- अपनी आँखों को अधिक ना मलें, बल्कि अपनी पलकों को झपकायें। यह आँखों के लिये एक अच्छा व्यायाम है।
- सूर्य की सीधी किरणें आँखों के लिये हानिकारक होती हैं। आँखों के बचाव के लिये धूप में निकलते वक्त चश्मे का उपयोग करें।

विश्व परिदृश्य अन्धता के सम्बन्ध में

- विश्व में 3.70 करोड़ लोग दृष्टिहीन हैं और 12.40 करोड़ (124 मिलियन) लोगों की नेत्र दृष्टि कमजोर है अर्थात् कुल मिलाकर 16.10 करोड़ व्यक्ति दृष्टिदोष के शिकार हैं।
- प्रतिवर्ष 10 से 20 लाख लोग अन्धता के शिकार होते हैं।
- कुल अन्धता के शिकार व्यक्तियों में से 82 प्रतिशत अन्धता 50 वर्ष तक के व्यक्तियों में पायी जाती है।
- 15 वर्ष से कम उम्र के 14 लाख बच्चे दृष्टिहीन हैं।
- 75 प्रतिशत अन्धता का बचाव एवं इलाज सम्भव है।
- अन्धेपन से शिकार होने वाले 90 प्रतिशत लोग विकासशील देशों के सबसे गरीब तबकों में निवास करते हैं।
- अगर सही तरीके से इलाज व रोकथाम न किया गया तो वर्ष 2020 तक दृष्टिहीन लोगों की संख्या 750 लाख तक पहुँच जाएगी।

एक सच्चाई

- स्वास्थ्य देखभाल में, दृष्टिहीनता का इलाज व उपचार सबसे कम खर्चीला है।
- दृष्टिहीन व्यक्ति व्यक्तिगत, सामाजिक व आर्थिक रूप से सर्वाधिक प्रभावित होता है। जैसे— शिक्षा से वंचित रहना, जीवन में आगे बढ़ने के मौके सीमित होना, जो कि एक शारीरिक रूप से सक्षम व्यक्ति आसानी से आगे बढ़ता है। दृष्टिहीन व्यक्ति परिवार व समाज के लिये एक बोझ बन जाता है।
- दृष्टिहीनता व घटता जीवनकाल एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं।
- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में दृष्टिहीन होने की सम्भावना ज्यादा रहती है।



संसार चक्र

नाचना गाँव के बस स्टैण्ड पर भीख मांगती, 12 वर्षीय नाबालिग शांति के लिये यह संसार मात्र एक अंधेरा था, क्योंकि शांति बचपन में ही बीमारी के कारण अपनी दोनों आँखों की रोशनी खो चुकी थी। शांति उस गरीब परिवार से अपना सम्बन्ध रखती थी, जहाँ इलाज तो बहुत दूर की बात है जहाँ दो जून रोटी के लिये भी लोगों पर मोहताज थी। शांति के पिता अपने दोनों पैरों से लाचार होने के कारण कोई काम करने में सक्षम नहीं थे। आँखों से अंधी शांति के लिये भीख मांगने के अलावा और कोई आय का जरिया नहीं था।

शांति बताती है कि कई बार क्षेत्र के असामाजिक व्यक्ति शांति के साथ अमर्द व्यवहार करते थे परन्तु वह उसका प्रतिरोध नहीं कर पाती थी। कई बार उसे ऐसा प्रतीत होता है कि नर्क में जी रही है। जब घरवालों को शांति अपने बारे में बताती थी तो परिवार वाले भी दुत्कारते थे व उसे खरी-खोटी सुनाते थे। वह स्वयं को ईश्वर द्वारा शापित समझती थी। उनका विश्वास है कि उसकी आँखों का कोई इलाज नहीं है क्योंकि भगवान ने ही उसे ऐसा बनाया है।

नाचना गाँव में जब निःशुल्क नेत्र चिकित्सा शिविर लगा तो ग्राविस के कार्यकर्ताओं ने शांति को डॉक्टरों से दिखलाया। यह करने में ग्राविस के कार्यकर्ताओं को शांति के परिवार वालों को काफी समझाना पड़ा। शांति की दोनों आँखों का ऑपरेशन हुआ और आगे कुछ दिनों में वह स्वयं देखने में सक्षम हो गई। आज शांति खुश है कि वह लोगों के सामने अपनी लाचारी की रहम नहीं मांगती। शांति के लिये आज दुनिया बदल गई है। उसे लगा उसने एक नये और अनोखे संसार में कदम रखा है, उसे एक नया जन्म मिला है। उसे शब्द नहीं मिल रहे थे, अपनी खुशी जताने के लिये। अब वह अपनी इस नई दुनिया में अत्यन्त खुश है।

ध्यान रखें

जब आप पढ़ रहे हों तो कोशिश कीजिये कि पठनीय वस्तु इतनी दूर रखें कि अक्षर अच्छी तरह से नजर आए। यह दूरी न्यूनतम एक से डेढ़ फीट की होनी चाहिये।

- पीठ के बल लेटकर कभी न पढ़ें।
- लगातार अधिक समय तक पढ़ने के बीच 5 से 10 मिनट तक का पर्याप्त विराम लें।
- कम रोशनी में न पढ़ें इससे आँखों पर जोर पड़ता है।
- घूमते हुये, बस, कार या ट्रेन में यात्रा करते हुये पढ़ना नहीं चाहिये।
- अपने से 5 मीटर की दूरी पर रखी हुई वस्तु को कुछ देर लगातार देखिये इससे भी आँखों को आराम मिलेगा।
- रसायनों का इस्तेमाल करते हुए पूर्ण सावधानी बरतें। रसायनों को आँखों के समीप न ले जायें, अर्थात् आँखों की सुरक्षा के लिये चश्मा भी लगाया जा सकता है।
- अल्ट्रावायलेट रोशनी से प्रभावित कार्य स्थलों पर चश्मे का प्रयोग किया जाना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि ये किरणें आँखों की रोशनी को प्रभावित करती हैं।
- टेलीविजन देखते समय कम से कम 6 फीट की दूरी रखें।
- जब आप ऐसी वस्तुओं के साथ काम कर रहे हों जिससे रोशनी पुनः वापस आती हो, जैसे कम्प्यूटर टर्मिनल्स। इसकी आँखों पर चमक से बल पड़ता है। ऐसे में इस तरह की रोशनी से बचाव के लिये एन्टी रिफ्लेक्शन कोटेड चश्मे पहनें।
- दुपहिया वाहन चलाने वाले को चश्मे पहनने चाहिए जिससे कि धूल व मिट्टी के कण आँखों में न जायें।
- नेत्र विशेषज्ञ द्वारा साल में एक बार अपनी आँखों की जाँच अवश्य करवायें, चाहे परेशानी हो या ना हो।
- चश्मे के इस्तेमाल के सम्बन्ध में नेत्र विशेषज्ञ की सलाह हमेशा मानें।



विश्व परिदृश्य अन्धता के सम्बन्ध में

- विश्व में 3.70 करोड़ लोग दृष्टिहीन हैं और 12.40 करोड़ (124 मिलियन लोगों की नेत्र दृष्टि कमजोर है अर्थात् कुल मिलाकर 16.10 करोड़ व्यक्ति दृष्टिदोष के शिकार हैं।
- प्रतिवर्ष 10 से 20 लाख लोग अन्धता के शिकार होते हैं।
- कुल अन्धता के शिकार व्यक्तियों में से 82 प्रतिशत अन्धता 50 वर्ष तक के व्यक्तियों में पायी जाती है।
- 15 वर्ष से कम उम्र के 14 लाख बच्चे दृष्टिहीन हैं।
- 75 प्रतिशत अन्धता का बचाव एवं इलाज सम्भव है।
- अन्धेपन से शिकार होने वाले 90 प्रतिशत लोग विकासशील देशों के सबसे गरीब तबकों में निवास करते हैं।
- अगर सही तरीके से इलाज व रोकथाम न किया गया तो वर्ष 2020 तक दृष्टिहीन लोगों की संख्या 750 लाख तक पहुँच जाएगी।

एक सच्चाई

- स्वास्थ्य देखभाल में, दृष्टिहीनता का इलाज व उपचार सबसे कम खर्चीला है।
- दृष्टिहीन व्यक्ति व्यक्तिगत, सामाजिक व आर्थिक रूप से सर्वाधिक प्रभावित होता है जैसे— शिक्षा से वंचित रहना, जीवन में आगे बढ़ने के मौके सीमित होना, जो कि एक शारीरिक रूप से सक्षम व्यक्ति आसानी से आगे बढ़ता है। दृष्टिहीन व्यक्ति परिवार व समाज के लिये एक बोझ बन जाता है।
- दृष्टिहीनता व घटता जीवनकाल एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं।
- पुरुषों की तुलना में महिलाओं में दृष्टिहीन होने की सम्भावना ज्यादा रहती है।

परिचय

- **साइट सेवर्स** विकासशील देशों में दृष्टिहीनता को हटाने के लिये एवं लोगों को उनकी दृष्टि वापस दिलाने के लिये विशेष उपचार व आँखों की देखभाल के लिये काम करती है। साइट सेवर्स उन लोगों के लिये भी काम करती है जो पूरी तरह से दृष्टिहीन हो चुके हैं। साइट सेवर्स उन लोगों की सहायता करती है जिनको इसकी सख्त जरूरत है व दुनिया के सबसे गरीब देशों में निवास करते हैं।
- **वर्थिंगटन फाउन्डेशन** की स्थापना ग्रे एवं सान्द्रा वर्थिंगटन दम्पति द्वारा की गई। ये दम्पति समाज के पिछड़े वर्ग के कल्याण के लिये कार्य करते हैं। यह संस्था संयुक्त राष्ट्र संघ के वाशिंगटन शहर में स्थित है। यह संस्था ग्राविस को शिक्षा, स्वास्थ्य एवं जल प्रबन्धन के क्षेत्र में सहयोग प्रदान करती है।
- **ग्रामीण विकास विज्ञान समिति (ग्राविस)** पिछले 23 वर्षों से राजस्थान के थार मरुस्थल में ग्रामीण एवं निर्धन समुदाय के विकास के लिए कार्यरत है। ग्राविस गांधीजी के सिद्धांतों से प्रेरित संस्था है। अतः गांधी दर्शन के अनुसार समुदाय तथा समुदाय के प्रत्येक व्यक्ति को आत्म निर्भर बनाने की ओर प्रयासरत है। ग्राविस 19 क्षेत्रीय फिल्ड सेन्टर्स के माध्यम से पश्चिमी राजस्थान के 5 जिलों के लगभग 550 गाँवों में कार्यरत है। ग्राविस के मुख्य कार्यक्षेत्र जल प्रबन्धन, कृषि एवं वानिकी, वृद्ध, खान मजदूर व महिला सशक्तिकरण, शिक्षा, स्वास्थ्य एवं अकाल राहत हैं।
- **हैल्थ एनवायरमेन्ट एण्ड डवलपमेन्ट कन्सोर्टियम (हैडकॉन)** सामाजिक पैरवी एवं तकनीकी सहयोग स्वैच्छिक संस्था है। हैडकॉन लेखन, अध्ययन, पैरवी, प्रशिक्षण, मूल्यांकन एवं क्षमता निर्माण हेतु कार्यरत है। हैडकॉन जन चेतना द्वारा एक जागरुक एवं न्यायपूर्ण समाज निर्माण की दिशा में प्रयासरत है।

www.sightsavers.org

वर्थिंगटन फाउन्डेशन
4242, सनसैट बीच ड्राइव
नार्थ वेस्ट
ओलम्पिया
वाशिंगटन-98502
ई-मेल :
gsworthington@concast.net

ग्राविस
3/458, मिल्कमैन कॉलोनी,
पाल रोड,
जोधपुर, 342008 (राज.)
फोन : 0291-2785317
ई-मेल : gravis@datainfosys.net
वेबसाइट : www.gravis.org.in

हैडकॉन
67/145, प्रताप नगर,
सांगानेर,
जयपुर, 303906 (राजस्थान)
फोन : 0141-2792994
ई-मेल : hedcon@datainfosys.net