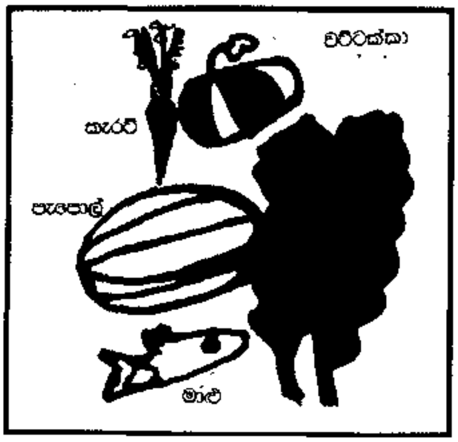
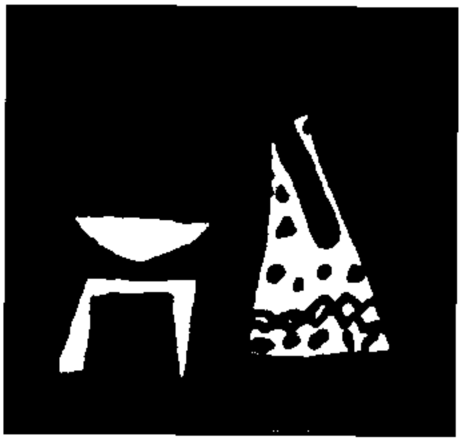
SINHALESE

නිරෝගීමත් ඇස් ක්‍රියාකාරකම් පොත

ප්‍රාථමික පාසල් සඳහා
සෞඛ්‍යය ඉගැන්වීමේ පොතක්





වික්ටෝරියා ෆ්‍රැන්සිස් සහ බෝටෙන්ග් වයාගේ විසිනි

SIGHT SAVERS INTERNATIONAL

INTERNATIONAL CENTRE FOR EYE HEALTH

The Healthy Eyes Activity Book

A Health Teaching Book for Primary Schools

by
Victoria Francis and
Boateng Wiafe

Translated by
Hemapala Mataraarachchi

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
Sinhala Edition published in 2002
credits and permissions on page 50

Any parts of this book may be copied, reproduced, or adapted to meet local needs ermission 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 - 09 - 1

නිරෝගීමත් ඇස්
ක්‍රියාකාරකම් පොත

ප්‍රාථමික පාසල් සඳහා සෞඛ්‍යය ඉගැන්වීමේ පොතක්

වික්ටෝරියා ෆ්‍රැන්සිස් සහ
බෝටෙන්ග් වයාගේ
විසිනි.

සිංහල පරිවර්තනය : හේමපාල මාතරආරච්චි විසිනි

චිත්‍ර:- ප්‍රියංකර රත්නායක

INTERNATIONAL
CENTRE FOR
EYE HEALTH

අක්ෂි සෞඛ්‍යය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය
අක්ෂි වෛද්‍ය විද්‍යා ආයතනය
11-43. බාත් වීදිය, ලන්ඩන් ඊසී IV 9 ඊ එල්, යු.කේ
දුර ඇමතුම් :- 0044 20 7608 6923
ෆැක්ස් :- 0044 20 7250 3207
විද්‍යුත් තැපෑල .- eyeresource@ucl.ac.uk
වෙබ් අඩවිය :- www.ucl.ac.uk/ioo/ircpb/

මෙම පොත සකස් කිරීම සඳහා ලබාදුන් සහාය පිළිබඳව මෙහි කතුවරු සහ අක්ෂි සෞඛ්‍යය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය Sight Savers International සංවිධානයට අතිශයින් කෘතඥ වන්නාහ.

මෙම පොතේ දෙවන සංස්කරණය මුද්‍රණය කිරීම හා බෙදාහැරීම සඳහා Task Force SIGHT AND LIFE ආයතනයෙන් ලැබුණු සහායද අපි කෘතඥතාපූර්වකව අගය කරමු.

© ප්‍රකාශන හිමිකම් වික්ටෝරියා ෆ්‍රැන්සිස්. 1996
ප්‍රථම සංස්කරණය 2002දී පළ කැරිණි ප්‍රකාශයන් හා අවසරලබා ගැනීම් 50 වන පිටුවේ

මෙම පොතේ කිසියම් වූ කොටසක් හෝ කොටස් යම් රටක දේශීය අවශ්‍යතාවන්සපුරා ගැනීම සඳහා උපුටා ගැනීමට, ප්‍රතිනිෂ්පාදනය කිරීමට හෝ අනුකරණය කිරීමට අවශ්‍ය නම්, එසේ උපුටා ගනු ලබන කොටස් ගාස්තු අයකිරීමකින් තොරව බෙදාහරිනු ලබන්නේනම් පමණක් පූර්ව අවසරයකින් තොරව ඒවා උපුටා ගත හැකිය. මෙම පොත පිළිබඳව ඔබට යම් අදහසක් ප්‍රකාශ කිරීමට ඇත්නම් හෝ වෙනත් භාෂාවකින් මෙය පළපනු දැකීමට ඔබ කැමැත්තෙහි නම්, කරුණාකර, ලන්ඩනයේ අක්ෂි සෞඛ්‍යය සඳහා වන ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය අමතන්න.

ISBN 3 - 906412 - 09 - 1

මෙම පොත භාවිතා කළ යුතු අන්දම

ශිෂ්‍යයාට උපදෙසක්:

මෙම පොතෙහි සඳහන් වන්නේ ඔබේ ඇස් ආරක්ෂා කරගත යුතු අන්දම ගැනයි.

ළමයින් විසින් ලියන ලද කතන්දර සහ ඇඳින ලද චිත්‍ර මෙහි ඇත. ඔබටත් ඔබගේම කතන්දර හා චිත්‍ර මෙම පොතේ හිස්ව තබා ඇති කොටුවල හෝ වෙනම කඩදාසිවල සටහන් කළ හැකිය. පොත ලස්සන කරගන්නට එහි ඇති අනික් චිත්‍ර පාට කරන්නත් ඔබට පුළුවන.

ඔබගේ ඇස් සම්බන්ධයෙන් ඔබට හෝ ඔබගේ පවුලේ අයට යම් ගැටළුවක් තිබෙනවා නම්, ඒ සඳහා කළ යුතු හොඳම දෙය කුමක්දැයි දැන ගැනීමට මෙම පොත ඔබට උදව් වනවා ඇත. ඔබගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගත යුත්තේ කෙසේදැයි දැන ගැනීමටත් මෙම පොත ඔබට උදව් කරයි.

ගුරු භවතාට උපදෙසක්:-

මෙම පොත ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් පොතකි. ළමුන් එය භාවිතා කරන විටදී ඔවුහු ක්‍රියා කාරී විය යුත්තාහ. ප්‍රශ්නවලට සියළුම පිළිතුරු එම පොතින් නොලැබේ. පාසලේදී හා ගෙදරදී ප්‍රශ්න ගැන සිතා බලා සුදුසු දේවල් කිරීමට එය ළමුන් උනන්දු කරවයි. යම් යම් දේවල් කියා දීමෙන් නොව කිරීමෙන් ඉගෙන ගන්නට ළමුන් උනන්දු කරවීම සඳහා මෙම පොත උපයෝගී කරගත යුතුය.

පංති ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකාරකම්වලදී කතන්දරයක් කීම, ලිවීම හෝ චිත්‍රයක් ඇඳ පෙන්නුම් කිරීම හෝ පංතියේ යහළුවන් සමග එක්ව යම් කාර්යයක් ඉටු කිරීම වැනි දේවල් කිරීමට ළමුන් උනන්දු කළ යුතුය.

ගෙදර ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්

ළමුන් මෙම ක්‍රියාකාරකම් ගෙදරදී කළ යුතුය. ගෙදරදී තම දෙමාපියන් සමග යම් දෙයක් ගැන සාකච්ඡා කරන ලෙස හෝ යම් දෙයක් නරඹන ලෙස හෝ යම් දෙයක් සාදන ලෙස ළමුන්ට නියම කළ හැකිය.

පංති සාකච්ඡාව

පංතිය තුළ දී කතන්දරයක් කීමෙන් හෝ ක්‍රියාකරකමක යෙදීමෙන් පසුව, තමන් ඒ මොහොතේ ඉගෙනගත් දෙයෙහි තේරුම ළමුන් සාකච්ඡා කරනු ඇත.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

ඉහතකී එක් එක් කොටස අවසන් වන්නේ අන්ධභාවය වැළැක්වීම අරමුණු කොට ගත්, ප්‍රධාන සෞඛ්‍යාරක්ෂක පණිවුඩයන්හි සාරාංශයකිනි. මෙකී සියළු පණිවුඩ කොටුවක ලියනු ලැබේ. පණිවුඩ ක්‍රම කීපයක් ඔස්සේ ඉගෙනගත හැකිය. උදාහරණ වශයෙන්. ගීතයක් නිර්මාණය කිරීමට හෝ බිත්තියේ එල්ලා තැබීම පිණිස පෝස්ටර් චිත්‍රයක් ඇඳීමට ගුරුභවතාට පිළිවන. ගුරුභවතාණනි! ශිෂ්‍යයන් මෙකී පණිවුඩ මැනවින් වටහා ගෙන මතක තබා ගනු ඇති බවට සහතික වනු පිණිස පණිවුඩ දීමේ සිත් ගන්නා සුළු ක්‍රම ගැන සිතා බලා කටයුතු කිරීම ඔබට භාරයි!

පටුන

1 වන කොටස **ඔබගේ ඇස් ආරක්‍ෂාකර ගන්න.....** **පිටුව 1**

ඇස් නොමැතිව අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?
නිරෝගීමත් ඇස් දිස් වනුයේ කුමක් ලෙසද?
අපගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට කුමක් කළ හැකිද?

2 වන කොටස **ඇතැම් අය අන්ධභාවයට පත් වන්නේ කුමක් නිසාද?** **පිටුව 7**

යම් කෙනෙක් අන්ධ යැයි ඔබට කිව හැක්කේ කෙලෙස ද?
අන්ධභාවය හටගන්නේ කුමකින් ද?
ඇස්වලට තුවාළ සිදුවිය හැක්කේ කුමණ දේවල් වලින්ද?

3 වන කොටස **හදිසි අනතුරුවලින් අන්ධභාවයට පත්වීම වළක්වා ගන්න.** **පිටුව 13**

යම් යම් දේවල් අස්වල වැදීමට පිළිවන.
යම් යම් දේවල්වලින් ඇස් සිදුරු වීමට පිළිවන.
යම් යම් දෙවල් ඇස්වලට වැටෙන්නට පිළිවන.
යම් යම් දෙවල්වලින් ඇස් පිළිස්සීමට පිළිවන.

4 වන කොටස **රෝගාබාධවලින් ඇස් අන්ධවීම වළක්වා ගනිමු** **පිටුව 27**

සරම්පවලින් අන්ධභාවය හටගැනීමට පිළිවන
මන්ද පෝෂණයෙන් අන්ධභාවය හටගැනීමට පිළිවන.
ඇස් රතුවීම හා ඇස්වල වේදනාව හට ගැනීම අන්ධභාවයට හේතු විය හැකිය.

5 වන කොටස **ඔබගේ ඇස්වලට ඔබම ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.** **පිටුව 39**

ඇස්වලට හානි පැමිණවිය හැකි ස්වයං ප්‍රතිකාර
ඇස්වලට හිතකර විය හැකි ස්වයං ප්‍රතිකාර.

6 වන කොටස **ඇයේ සුද තුළින් හට ගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගත හැකිය.** **පිටුව 44**

ඇසේ සුද යනු කුමක්ද?
යම් කෙනෙකුගේ ඇසේ සුදක් ඇද්දැයි ඔබට දැනගතහැක්කේ කෙසේද?
ඇසේ සුද ඇති පුද්ගලයකුට ඇස් පෙනීම ලබා දීමට උපකාර
කළ හැක්කේ කෙලෙසද?

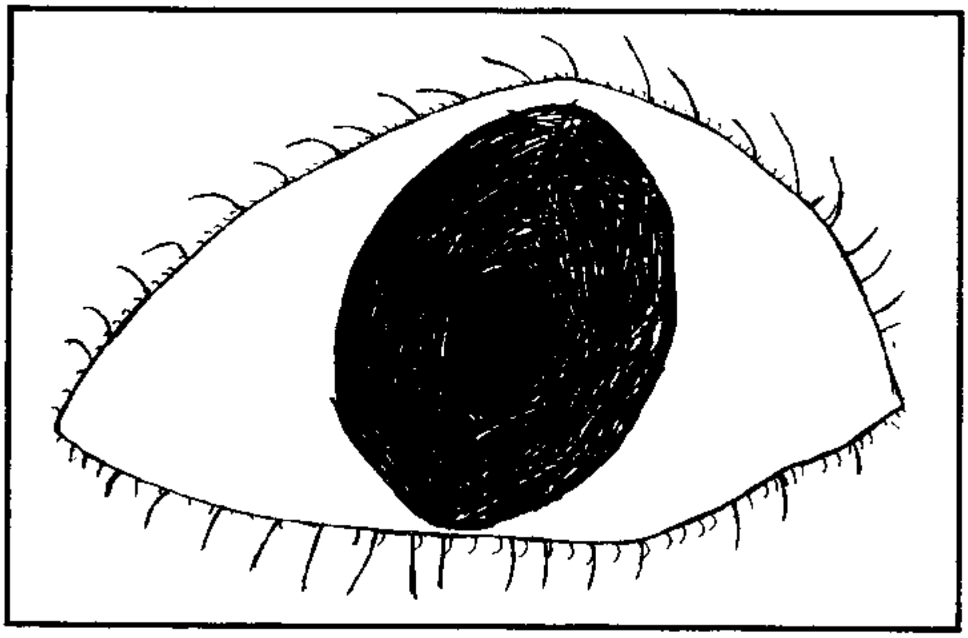
7 වන කොටස **අන්ධ පුද්ගලයකුට උදව් කිරීමට අපට හැකි කළ දේවල් මොනවාද?** **පිටුව 47**

අන්ධ පුද්ගලයින්ට බොහෝ දේවල් කළ හැකිය.
අන්ධ පුද්ගලයින්ට උපකාර කිරීමට අපට කළ හැකි දේවල් කවරේද?

නිගමනය: **ඔබගේ ප්‍රජාව තුළ අන්ධ භාවය වළක්වා ගැනිමට ඔබට පිළිවන** **පිටුව 48**

1 වන කොටස

ඔබගේ ඇස් ආරක්‍ෂා කර ගන්න.....



1.1. ඇස් නොමැතිව අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

පංති ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දකින්නට කැමති මොනවාද?

ඔබ බලන්නට ආසාකරන සියළුම දේවල්වල චිත්‍රයක් මෙම කොටුවෙහි අඳින්න

පංති ක්‍රියාකාරකම

ඇස් අන්ධවූ විට දැනෙන්නේ මොනවගේ දෙයක් ද?

පංතියේ එක් අයෙකුගේ දෑස රෙදි කැබැල්ලකින් ආවරණය කරන්න. ඔහුට හෝ ඇයට කාමරය වටා ගමන් කරන්නැයි කියන්න. ඉන් පසු අන්ධකාරයේ පසුවන විට දැනෙන්නේ මොනවගේද යන්න ගැන කතා බහ කරන්න. අනතුරුව පංතියේ අනිත් ළමයින්ට ද ඇස් අවරණය කරගෙන සිටීමට අවස්ථාවක් ලබා දෙන්න.

1.2. නිරෝගීමත් ඇස් දිස් වන්නේ කුමක් ලෙසද?

පංති ක්‍රියාකාරකම

ඇසක් අඳින්න

ඔබගේ යහළුවාගේ ඇස තුළට එබී බලන්න. දැන් ඔබට පෙනෙන දේවල් මෙම කොටුවෙහි අඳින්න.

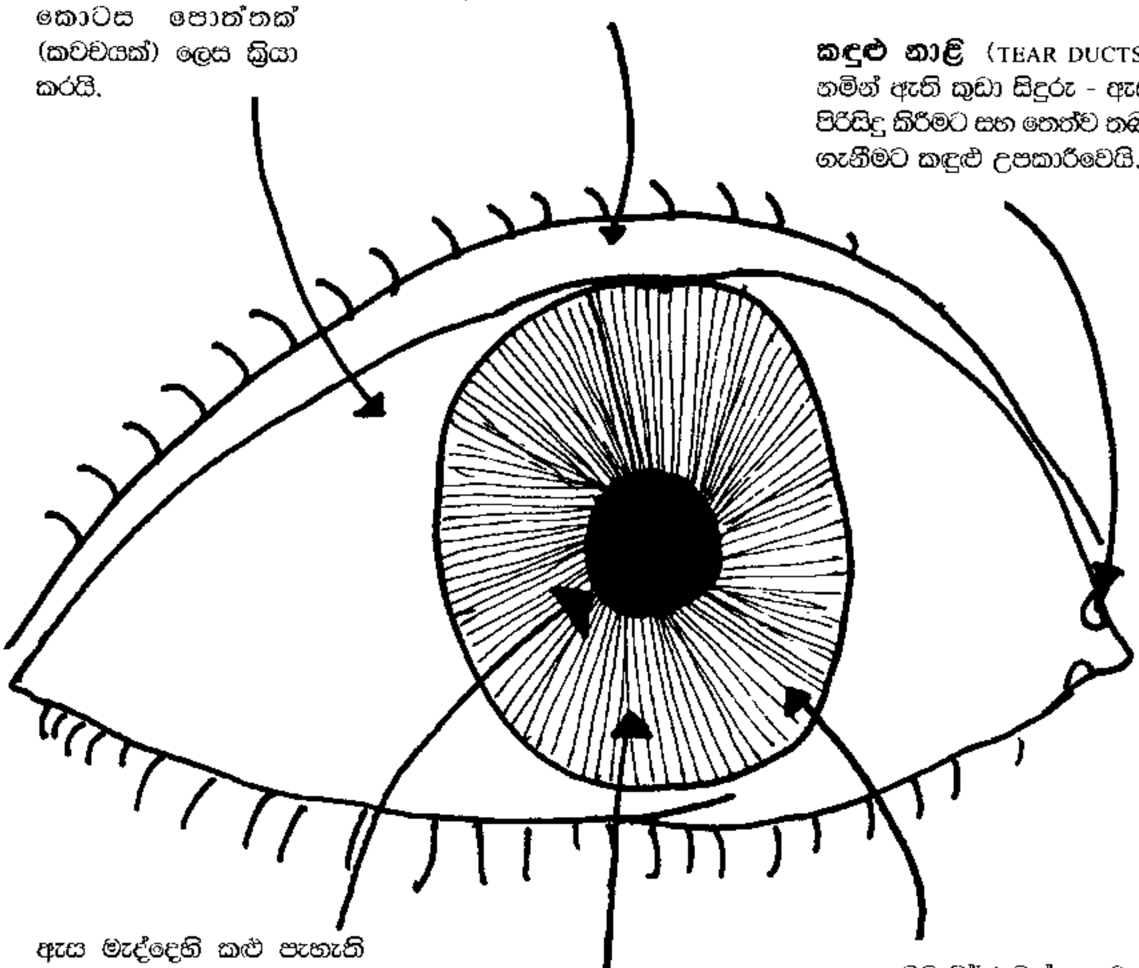
ඔබ ඔබගේ යහළුවාගේ ඇස ඇන්ද අවස්ථාවේ දී, ඇස තුළ විවිධ කොටස් තිබෙන බව ඔබ දුටුවාද?

ඔබට පෙනීම ලබා දීමට උදව්වීමට එකී එක් එක් කොටසට කරන්නට නියමිත වැඩක් ඇත.

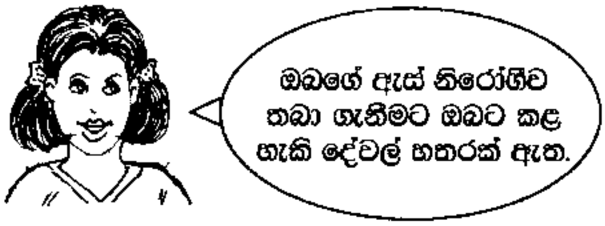
ඊළඟ පිටුවට පෙරළන්න. ඇසේ එක් එක් කොටසට කරන්නට තිබෙන වැඩය කුමක්දැයි එවිට ඔබට පෙනෙනු ඇත.

ඇසේ ඇති විවිධ කොටස්

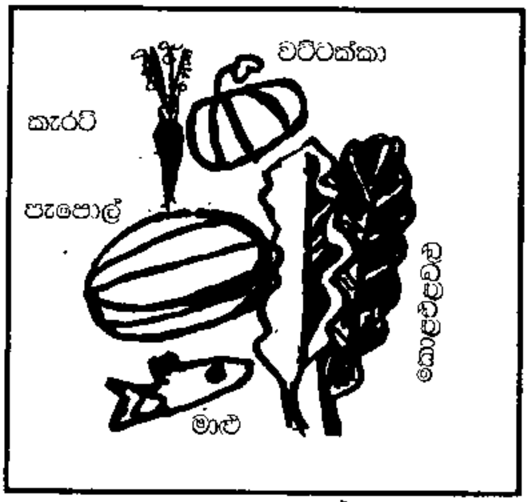
දකුණු ඇස



1.3. අපගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට අපට කළ හැක්කේ කුමක් ද?



සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ



හොඳ ආහාර අනුභව කරන්න

ඔබගේ මුහුණ පිරිසිදුව තබා ගන්න

සරම්ප රෝගය වළක්වා ගැනීමේ එන්නත ලබා ගන්න.

ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට ඉක්මනින් යන්න.

පංති ක්‍රියාකාරකම

ගීතයක් රචනා කරන්න.

ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට අපට කළ හැක්කේ කුමක්ද?

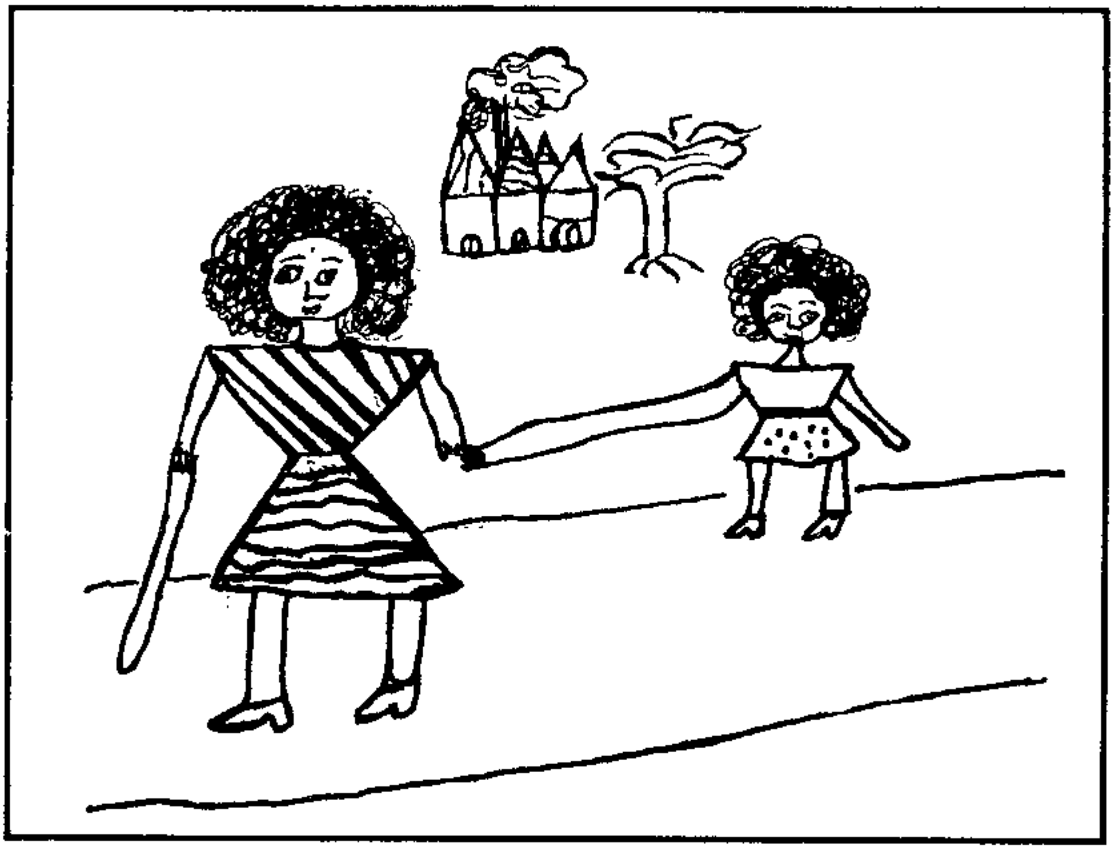
හොඳ ආහාර අනුභව කරමු. අපගේ මුහුණු සෝදා ගනිමු සර්ම්ප වැළැක්වීමේ එන්නත ලබාගනිමු.

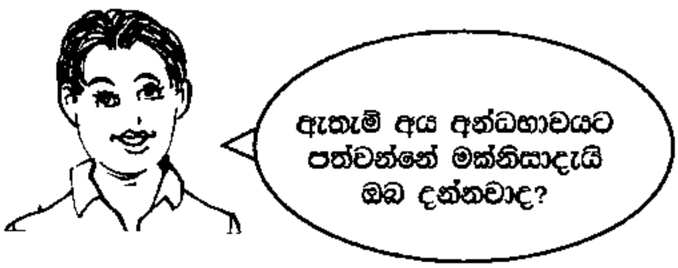
ප්‍රතිකාර සඳහා ඉක්මනින් යමු.

අපි නිරෝගීමත් ඇස් ගැන ගීයක් ගායනා කරමු.

2 වන කොටස

ඇතැම් අය අන්ධභාවයට පත්වන්නේ කුමක් නිසාද?





පංති ක්‍රියාකාරකම

චිත්‍රයක් අඳින්න-
කතන්දරයක් ලියන්න-

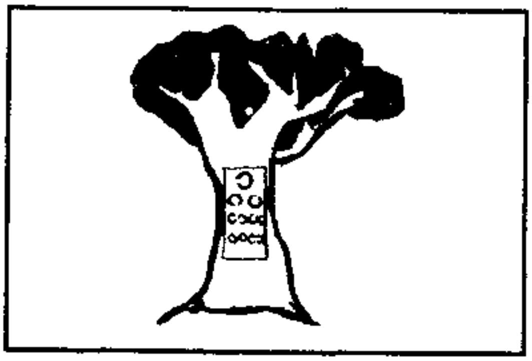
ඔබගේම හෝ ඇසක ආබාධයක් තිබුනා වූ ඔබ දන්නා හඳුනන වෙනත් කෙනෙකුගේ හෝ චිත්‍රයක් අඳින්න. ඇසට සිදුවුයේ කුමක්ද? යන්නත්, ඒ ගැන උදව් ලබා ගන්නට එම තැනැත්තා කළේ කුමක්ද? යන්නත් ඉන් පසුව සිදු වුයේ කුමක් ද? යන්නත් චිත්‍රයෙන් පෙන්නුම් කළ යුතුය. ඊට පසු ඔබගේ චිත්‍රය ගැන කතන්දරයක් ලියන්න

2.1 යම් කෙනෙකුගේ ඇස් පෙනීම හොඳ නැතැයි ඔබට කිව හැක්කේ කෙසේද?

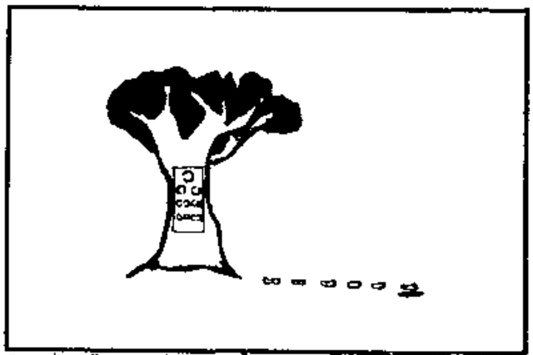
පංති ක්‍රියාකාරකම

ඇස් පෙනීම පරීක්‍ෂා කරවා ගැනීම

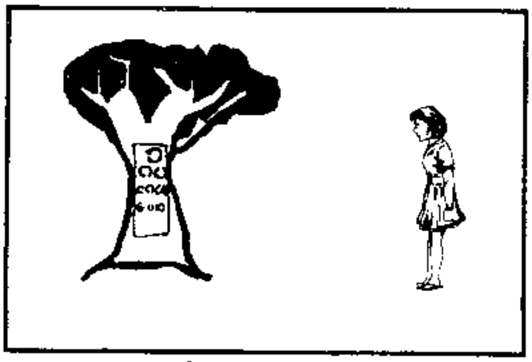
යම් කෙනෙකුගේ ඇස් පෙනීම හොඳද නැද්ද යන්න ඔහුගේ හෝ ඇගේ ඇස් පරීක්‍ෂාකරවා ගැනීමෙන් සොයා ගැනීමට ඔබට පිළිවන. එක් එක්කෙනාගේ ඇස් පෙනීම පරීක්‍ෂා කරවා ගැනීමට මෙම පොතේ පසු පස කවරයේ ඇති රූප සටහන භාවිතා කරන්න. කළ යුත්තේ මෙයයි.



1. කාඩ් පත තාප්පයක හෝ ගසක රඳවන්න.

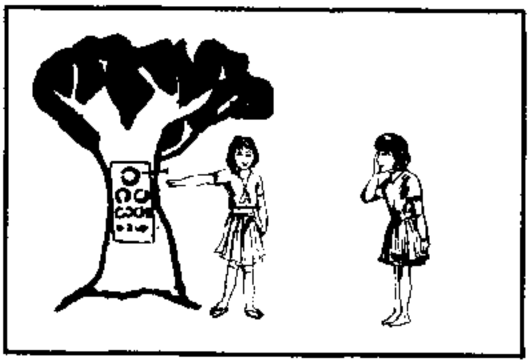


2. දුර ප්‍රමාණය මැන ගන්න. ගසෙහි හෝ තාප්පයේ සිට පියවර හයක් ඈතට තබන්න. එම ස්ථානය සළකුණු කර ගන්න.



3. පරීක්‍ෂාවට ලක්කිරීමට නියමිත-පුද්ගලයාට සළකුණු කළ ස්ථානයේ සිටගෙන වම් ඇස වසාගෙන සිටින්නැයි කියන්න.

4 උඩම පේළියේ ලොකුම 'C' අකුර පෙන්වන්න. එහි විවර ව ඇති තැන පෙන්වන්නැයි ඔහුට කියන්න. මෙම රූප සටහනේ ඉතිරි 'C' අකුරු සම්බන්ධයෙන් ද මෙයම යළි යළිත් කරන්න.



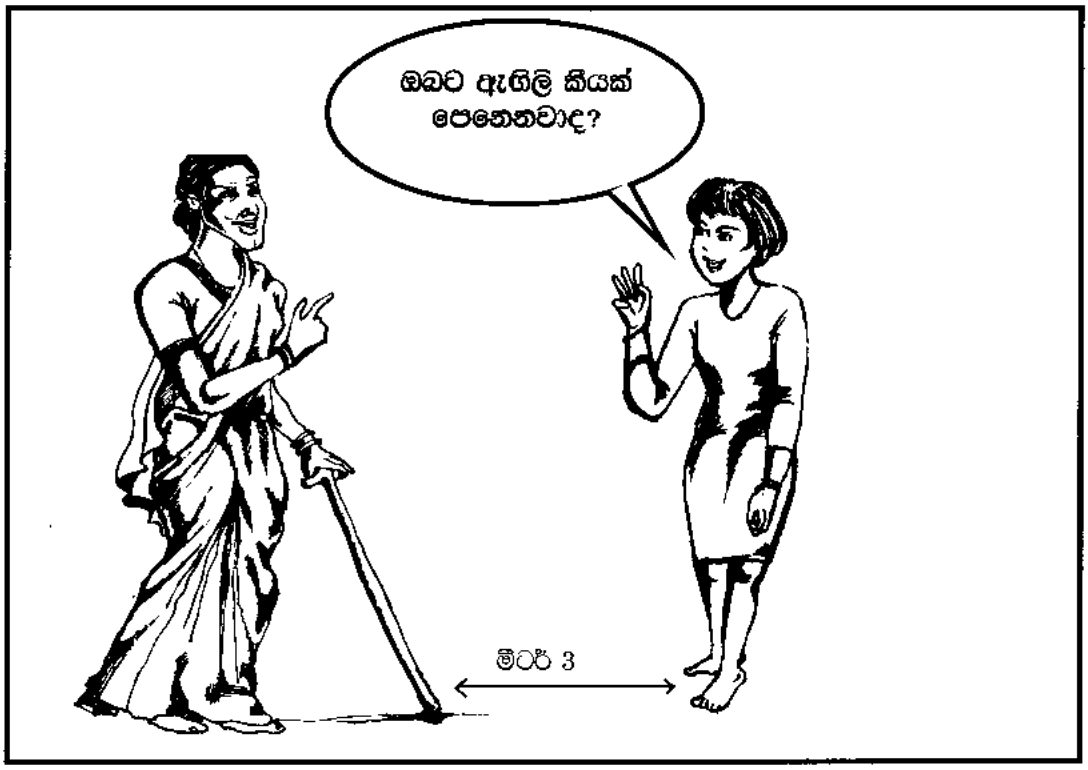
5 දැන් මෙයම අනික් ඇස සමගත් කරවන්න.මෙම පුද්ගලයා දැන් වසා ගත යුත්තේ ඔහුගේ දකුණු ඇසයි

6. රූප සටහනේ 6/18 හෝ 6/36 හෝ 6/60 යන පේළිවල 'C' අකුර නොපෙනෙන ළමුන්ගේ නම් ලියා ගන්න. මෙයින් පෙනී යන්නේ ඔවුන්ගේ ඇස් පෙනීම හොඳ නැති බවයි. එබැවින් ඔවුන්ගේ ඇස් පරීක්‍ෂා කරවා ගත යුතුව ඇත.

ගෙදර ක්‍රියාකාරකම

ගෙදරදී ඇස් පෙනීම පරීක්‍ෂා කිරීම

මීට කලින් යොදාගත් රූප සටහන වෙනුවට ඔබගේ ඇඟිලි උපයෝගී කරගනිමින් යම් කෙනෙකුගේ ඇස් පෙනීම හොඳ නැද්දැයි ගෙදරදීම පරීක්‍ෂා කර බැලීමට ඔබට පුළුවන.



1. පුද්ගලයා සිටින තැනට මීටර් 3ක් දුරින් සිටගන්න.

2. ඇඟිලි 2ක් හෝ 3ක් ඔසවා තබා ගන්න.

3. ඇඟිලි කීයක් තමාට පෙනෙනවාදැයි ඔබට පවසන ලෙස ඔහුට කියන්න.

4. ඉන්පසු තැවතත් අඟිලි 1ක් හෝ 4ක් යොදා ගනිමින් මෙයම කරන්න.

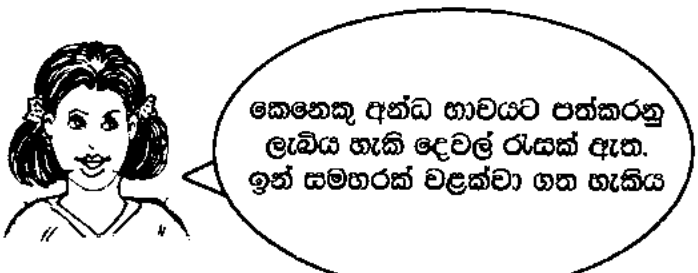
ඔබගේ ඇඟිලි හොඳින් නොපෙනුනේ ඔබ පවුලේ කාටද?

2.2 යම් පුද්ගලයකු අන්ධභාවයට පත්විය හැක්කේ කවර හේතුවකින් ද?

ඔබගේ ඇඟිලි නිවැරදිව ගණන් කිරීමට නොහැකි වූ අය ඔබගේ ගෙදර දී ඔබට හමු වුනා ද? මෙය හටගත්තේ කවර හේතුවක් නියාද? ඔබ එය දන්නෙහි නම්, පහත සටහනේ එම හේතුව හරි ✔ ලකුණක් යොදා පෙන්නුම් කරන්න.

පුද්ගලයකු අන්ධභාවයට පත්කළ හැකි දේවල්

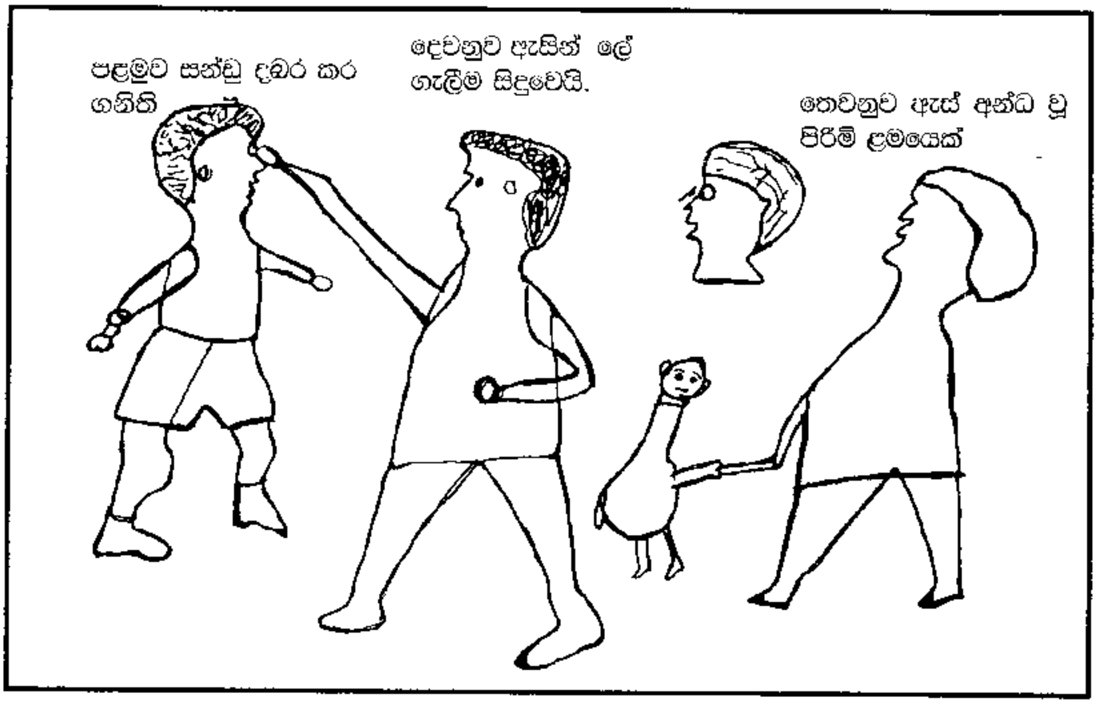
1. පුද්ගලයාගේ ඇසට තුවාල සිදු විය	
2. පුද්ගලයාට ඇසේ රෝගයක් වැළඳී තිබී එයින් ඔහු අන්ධ විය	
3. පුද්ගලයාට ශරීරයේ වෙනත් තැනක රෝගයක් වැළඳී තිබී එයින් ඔහු අන්ධ විය.	
4. ඇසට යම් දෙයක් දැමීමෙන් පසු පුද්ගලයා අන්ධ භාවයට පත්විය.	
5. පුද්ගලයා අන්ධ වූයේ ඔහු හෝ ඇය මහළු වියට පත් වූ හෙයිනි.	
6. පුද්ගලයා උපතින්ම අන්ධව සිටියේය.	
7. පුද්ගලයා අන්ධ වූයේ මන්දැයි මම නොදනිමි.	
8. මීට තවත් හේතුවක් ඇත්නම් එය මෙහි ලියන්න.	

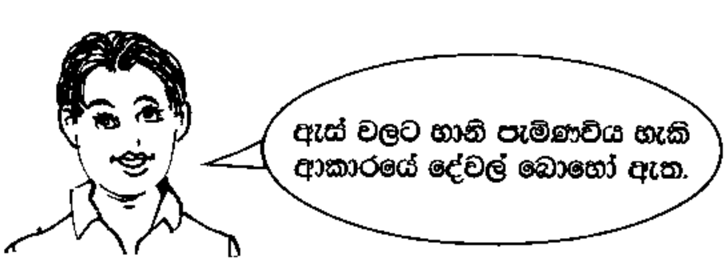


සටහන්

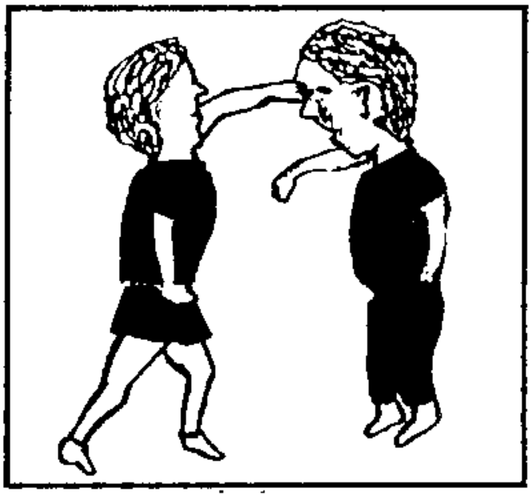
3 වන කොටස

හදිසි අනතුරුවලින් හටගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගනිමු

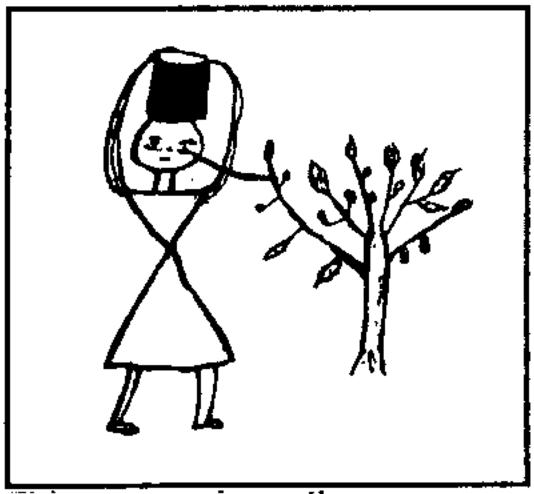




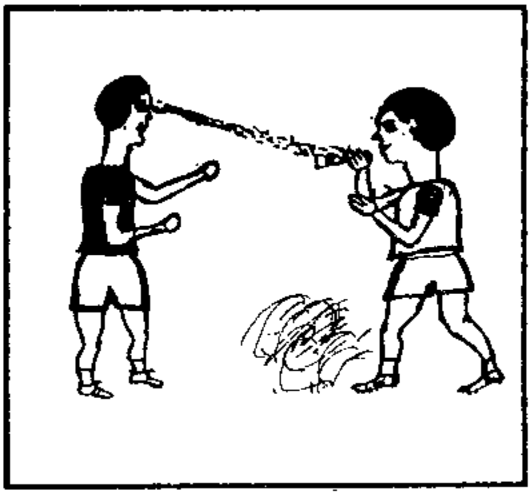
ඇස්වලට තුවාළ සිදු කළ හැකි දේවල්



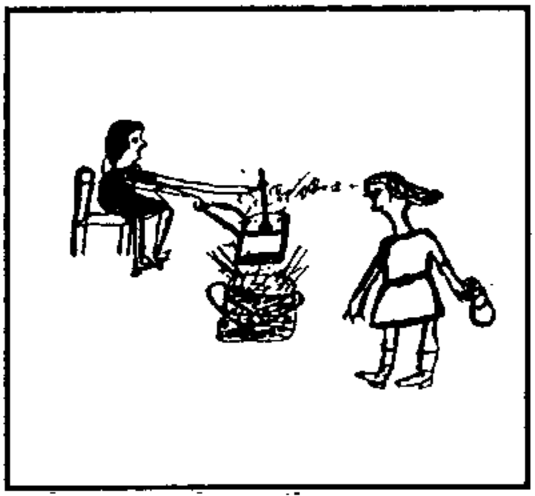
යම් යම් දේවල් ඇස්වල වැදීමට පිළිවන



යම් යම් දේවල් වලින් ඇස් සිදුරු වීමට පිළිවන



යම් යම් දේවල් ඇස්වලට ඇතුළු වීමට පිළිවන



යම් යම් දේවල් වලින් ඇස් පිළිස්සීමට පිළිවන

ගෙදර ක්‍රියාකාරකම

මෙම පිංතූරවල සිදුවෙමින් පවතින්නේ කුමක් ද?

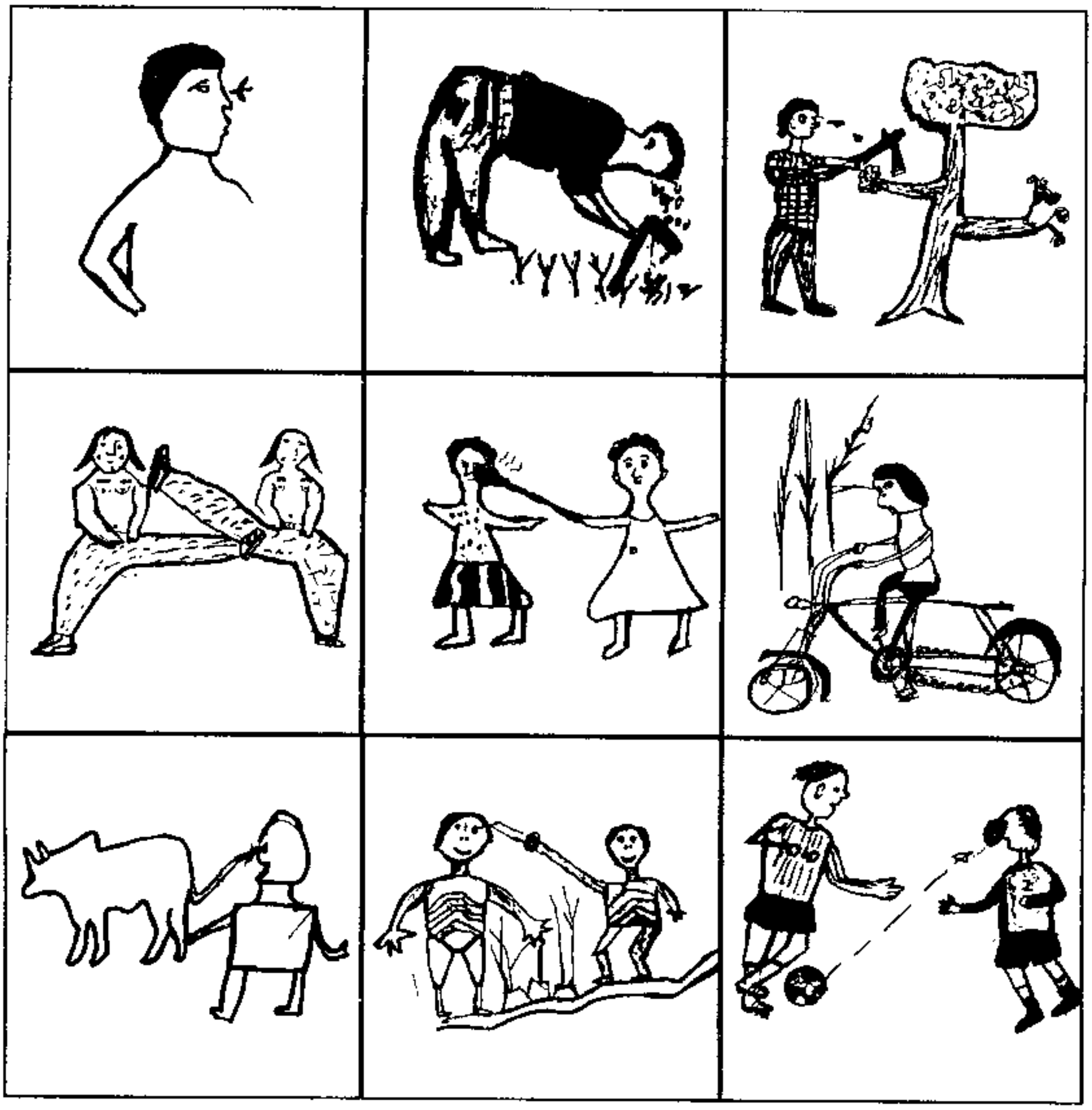
මෙම පිංතූර දෙස බලන්න. ඔබ සිතන අන්දමට ඒවායේ සිදුවෙමින් පවතින්නේ මොන විදියේ හදිසි අනතුරු ද? එය ......

ඇස්වලට යම් යම් දේවල් වැදීම

යම් යම් දේවල්වලින් ඇස් සිදුරු වීම

ඇස්වලට යම් යම් දේවල් වැටීම

යම් යම් දේවල් වලින් ඇස් පිළිස්සීම යන දේවල් ද?



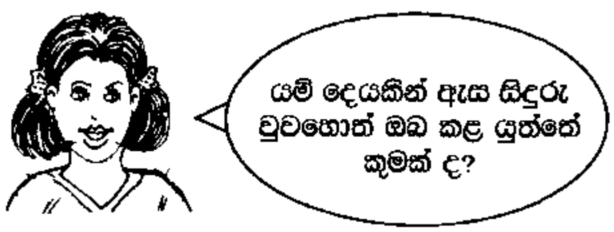
3.1 ඇස්වල වැදෙන්නට පිළිවන් දේවල්

මෙම පිරිමි ළමෝ පාපන්දු සෙල්ලම් කරමින් සිටියහ. එක් ළමයෙක් සිය පාදයෙන් ගැසූ බෝලයක් තම යහළුවාගේ ඇස තුළට වැදින. එම ඇස තදින් රතු වී වේදනා දෙන්නට විය.

පංති සාකච්ජාව

දැන් මේ ළමුන් කළ
යුත්තේ කුමක්ද?

3.1 යම් යම් දේවල්වලින් ඇස් සිදුරුවිය හැකිය

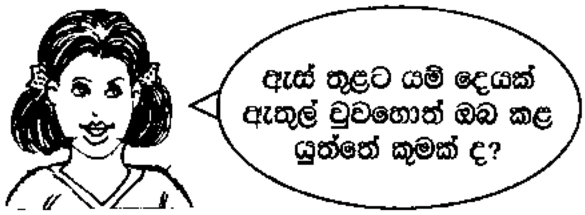


බොහෝම ඉස්සර කාලෙක කපිල කියල පිරිමි ළමයෙක් හිටියා. ඔහු ගසක් කපමින් සිටිද්දී නරක වෙලාවට ඔහු කපමින් හිටිය ගහ ඔහුගේ ඇහැක ඇනුනා. ඔහු ගෙදර දිව්වා. ඔහුගේ අම්මා ඔහුව දැක්ක ගමන් අඬන්න පටන් ගත්තා. අඬමින්ම අම්මා කිව්වා "මං ඔයාව ඉක්මනට රෝහලට එක්කර ගෙන යන්නම්" කියලා. රෝහලෙන් ඔහුව පිටත්කරන කොට තුවාළ වුනු ඇස වෙළුම් පටිවලින් ඔතල තිබුන. ඇහැ සනීප වෙලාද කියල පරීක්‍ෂාකරල බලන්න සතියකට පස්සේ ආපහු රෝහලට එන්න කියලයි ඔහුව ගෙදර පිටත් කළේ.

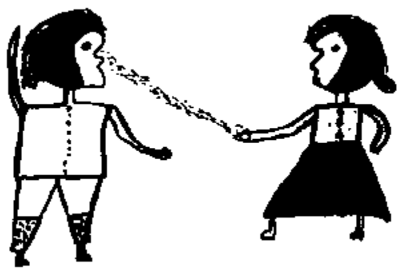
පංති සංකච්ඡාව

කපිලගේ මව කළේ හරි දෙයද? ඇයට කළ හැකිව තිබුනා වූ වෙනත් දේවල් මොනවා ද?

3.3 ඇස්වලට යම් යම් දේවල් ඇතුල් විය හැකිය.



කමලා එළුවකු පසු පස දිව යද්දී ලී කැබැල්ලක් ඇගේ ඇස තුළට විසී විය.

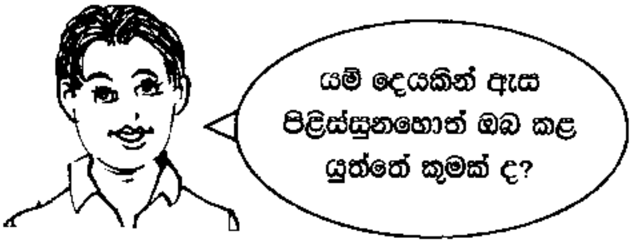


මේ ළමයින් දෙදෙනා එකිනෙකාගේ ඇස්වලට වැලි විසි කර ගනිමින් සිටිති.

පංති සාකච්ඡාව

ඇස් තුළට යම් දෙයක් ඇතුල් වුවහොත් ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

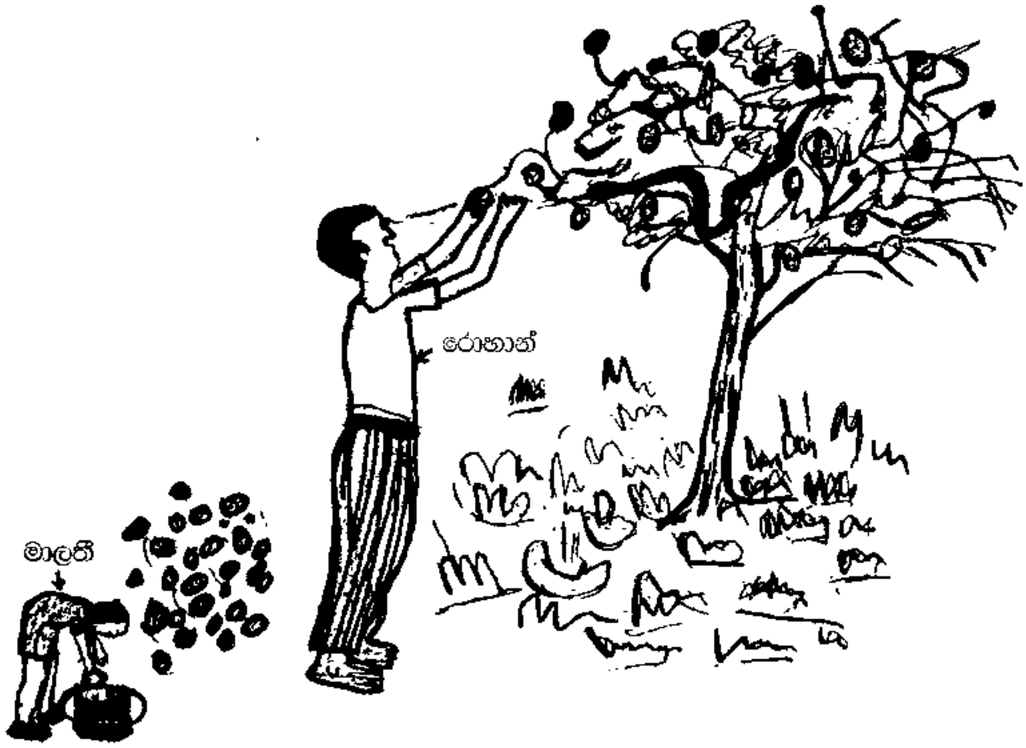
3.4. යම් යම් දේවලින් ඇස් පිළිස්සීමට ඉඩ ඇත.



සීතාගේ මව තලප පිසිමින් සිටියා ය. මෙම දැරිය සිටගෙන සිටියේ ඇගේ මව තලප පිසිමින් සිටි ස්ථානය අසළය. ඔවුන් කතා බහ කරමින් සිටියදී උණු තලප ස්වල්පයක් උඩ මතු වී ගොස් සීතාගේ ඇසක් තුළට වීසි විය. ඇගේ ඇස්වලට හානි පැමිණියේ මේ අවස්ථාවේදීය. මෙහිදී ඇයට පිළිසරණක් නොලැබුනු අතර ඇය අන්ධ භාවයට පත් වූවාය.

පංති සාකච්ජාව

සීතාගේ මවට සීතාට උදව් කළ හැකිව තිබුනේ කෙසේ ද?



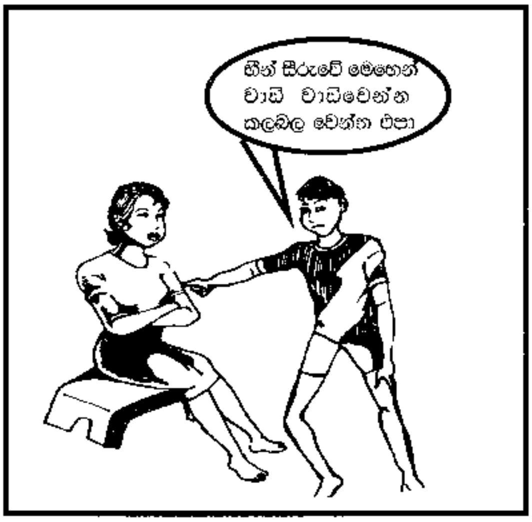
රොහාන් සහ මාලතී අඹ කඩමින් සිටියහ. අඹ ගසෙහි සිටි නයෙක් රොහාන් දෙසට විෂ වායුව පිම්බේය. නයාගේ කටින් පිට වූ විෂ සහිත කෙළ කෙළින්ම රොහාන්ගේ ඇසකට විසි විය. රොහාන්ට උදව් කිරීමට කුමක් කළ යුතු දැයි මාලතී දැන සිටියේ නැත. එදායින් පසු රොහාන් ගේ ඇස සදහටම විනාශ වී ගියේය.

පංති සාකච්ඡාව

යමෙකුගේ ඇස්වලට සර්පයෙක් විෂ සහිත කෙළ නිකුත් කළ හොත් ඔබ ප්‍රදේශයේ ජනයා කරන්නේ කුමක් ද?

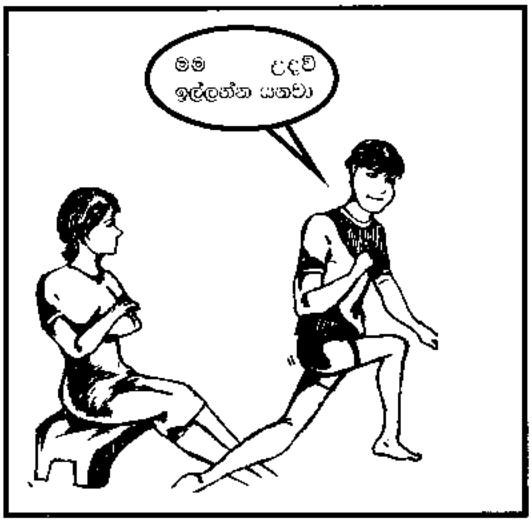
සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

හදිසි අනතුරකින් ඇසට හානි සිදුවහොත් කළ යුත්තේ කුමක්ද?



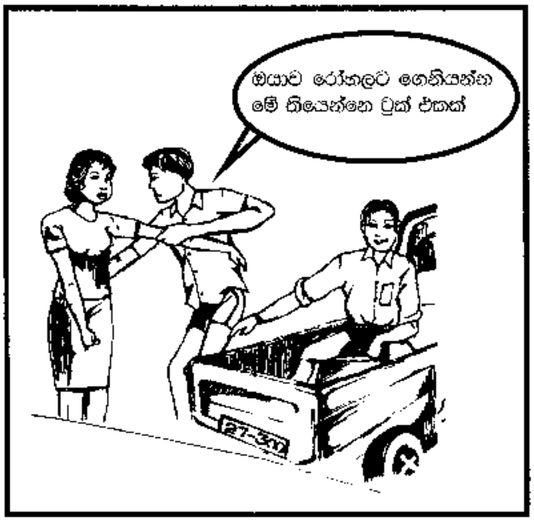
කළබලයට පත්වන්න එපා.

අනතුරට ලක්වුනු පුද්ගලයාට හීන් සීරුවේ වාඩිවෙලා ඉන්න කියන්න. "ඇස අතගාන්න එපා" යැයි එම පුද්ගලයාට කියන්න.

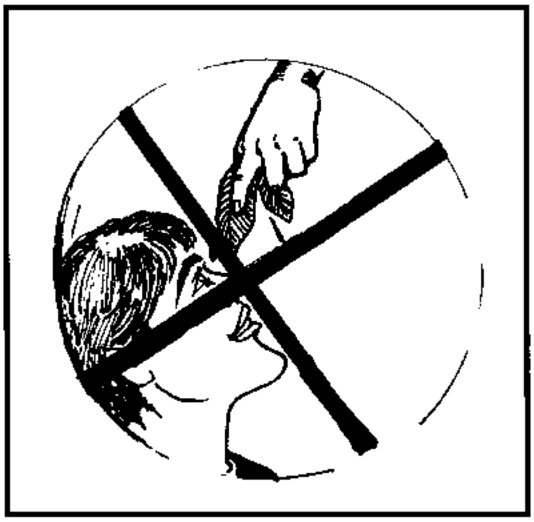


ගිහින් උදව් ඉල්ලන්නම්.

ඔබ සිටින්නේ පාසලක නම් ගුරුතුමාට/තුමියට කතා කරන්න. ඔබ සිටින්නේ ගෙදර නම් දෙමාපියන්ට අඬ ගසන්න.



එම පුද්ගලයාව ළගම අති රෝහලට හෝ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයට රැගෙන යන්න.



ඇසට ගොඩ වෙදකම් කරන්න එපා. පාරම්පරික බෙහෙත් ජාති ද ඇසට දාන්න එපා.

විවිධ ආකාරයේ හදිසි අනතුරු සම්බන්ධයෙන් කුමක් කළ යුතුද?

යමක් ඇසෙහි වැදුනහොත්

ඇස තිබේදැයි බැලීමට එය පිරිමදින්න උත්සාහ කරන්න එපා.

ඇසෙහි යමක් ඇනුනහොත්

එය ඇද දමන්න වෑයම් කරන්න එපා. උදව් ලබා ගන්න ප්‍රමාද වෙන්න එපා. ඔබ කල් මර මරා සිටියහොත් එම පුද්ගලයාට ඇස අහිමි විය හැකිය.

ඇස තුළට යමක් වැටුනහොත්

එය ඔබම ඉවත් කරන්න යන්න එපා. ඔබගේ ඇස් දෙක පියාගෙන විනාඩි 10ක් පමණ නිශ්කලන්කව වාඩිවී සිටින්න. මෙමගින් ඇතැම් විට කඳුලුත් සමගම එය පිටතට එන්න පුළුවන්.

ඔබේ ඇස පිසදමන්න හෝ අතුල්ලන්න එපා. වැටුනු දෙය වැලි වැනි කුඩා දෙයක් නම්, වතුරට ඇස් ඔබාගෙන සිටි විට එය ඉවත්වේවි. වතුර බේසමක් හෝ පනිට්ටුවක් තුළට මුහුණ ඔබාගෙන සිටින්න. වතුරෙහිදී ඔබගේ ඇස් ඇරගෙන විනාඩි කීපයක් සිටි විට ඇසට වැටුනු දෙය සේදී යනු ඇත.

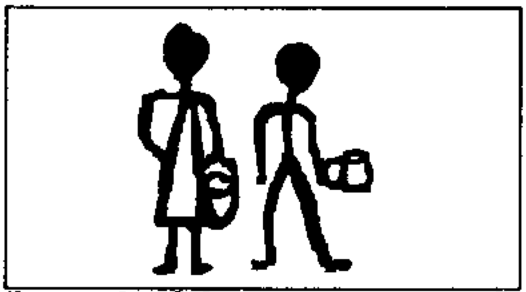
යම් දෙයකින් ඇස පිළිස්සුනහොත්

බොහෝ වේලාවක් ඇස සෝදන්න. (ඇස සේදිය යුතතේ කෙසේදැයි දැනගැනීමට පංති ක්‍රියාකාරකම බලන්න).

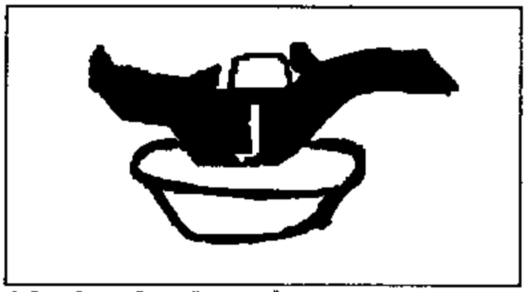
පංති ක්‍රියාකාරකම්

ඇස සේදීම පුරුදු වන්න

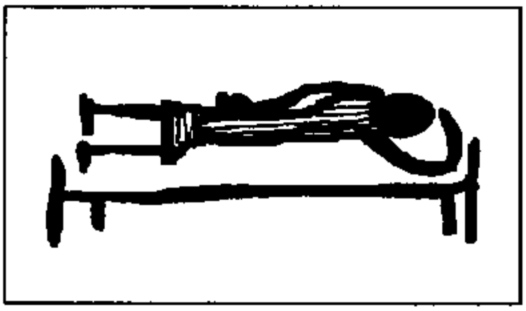
ඔබගේ යහළුවන් තිදෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් සදා ගන්න. ඉන් එක් යහළුවකුගේ ඇස තුළ යම් දෙයක් පිළිස්සෙමින් තිබෙනවා යයි සිතන්න. එම යහළුවාගේ ඇස සෝදන ආකාරය පුරුදු වන්න.



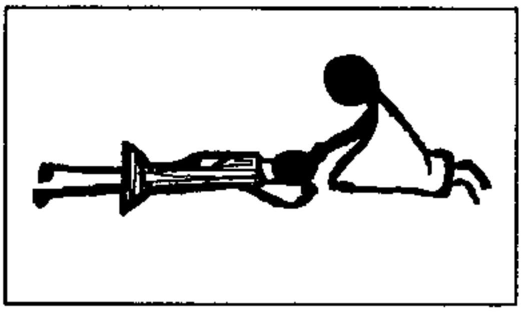
මෙයට පුද්ගලයින් දෙදෙනෙකු අවශ්‍ය වෙයි. පිරිසිදු වතුර අඩංගු බේසමක් හෝ පණිට්ටුවක් ද කෝප්පයක් ද අවශ්‍යයි.



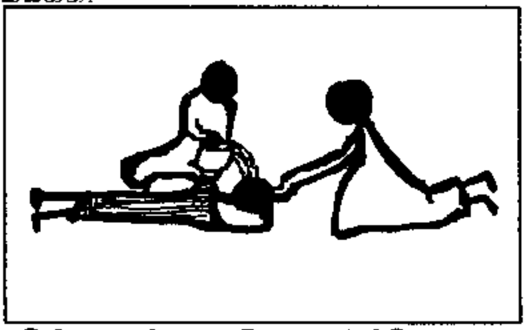
ඔබගේ දෑත් සෝදා ගන්න



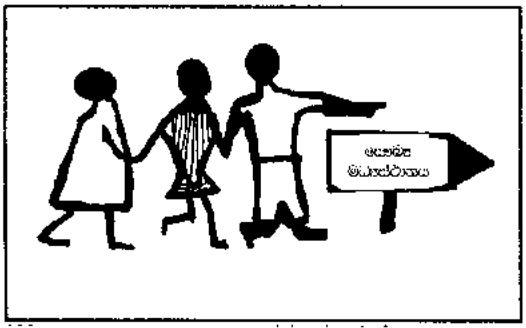
තුවාළ වනු ඇස දෙසට තම හිස ඇල කරගෙන මුණින් අතට වැතිර සිටින ලෙස තුවාළකරුට කියන්න.



ඔබගෙන් එක් අයෙක් තුවාළ වූ ඇස විවර කර එය ඇර ගෙනම තබාගත යුතුය.



අනික් තැනැත්තා සෙ:මී. 15ක දුරින් සිට තුවාළවූ ඇසට වතුර වක්කළ යුතුය. විනාඩි 10 ක් පමණ වතුර වක්කරගෙනම සිටිය යුතුය.



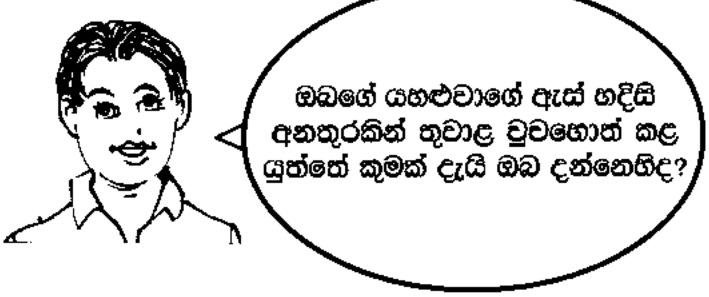
ඔබ මෙය සිදුකර අවසන් වූ පසු තවදුරටත් වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමු විය යුතුය.

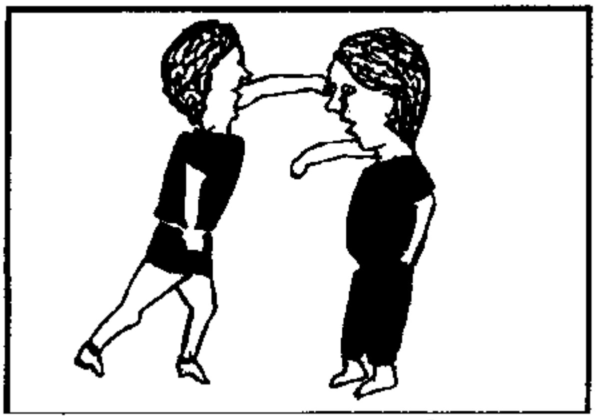
ගෙදර ක්‍රියා කාරකම්

ගෙදර අනික් අයට ඇස් සෝදන අයුරු උගන්වන්න. ළඟම ඇති රෝහල කොහේදැයි සොයා දැනගන්න.

පංති ක්‍රියාකාරකම

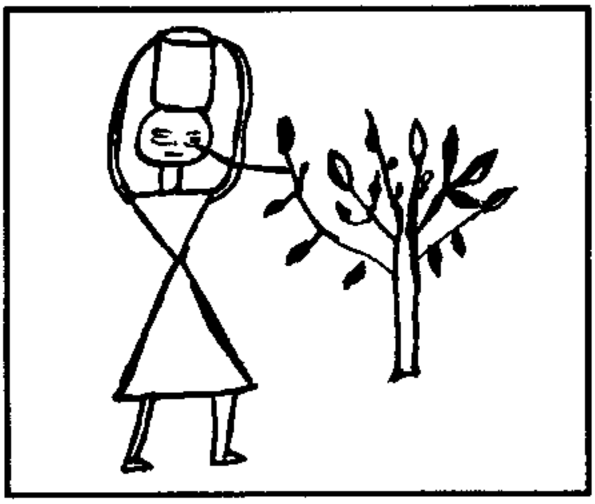
පුනරීක්ෂණය : ඔබ ඉගෙනගත් දේවල් පෙන්නුම් කිරීමට චිත්‍රයක් අඳින්න





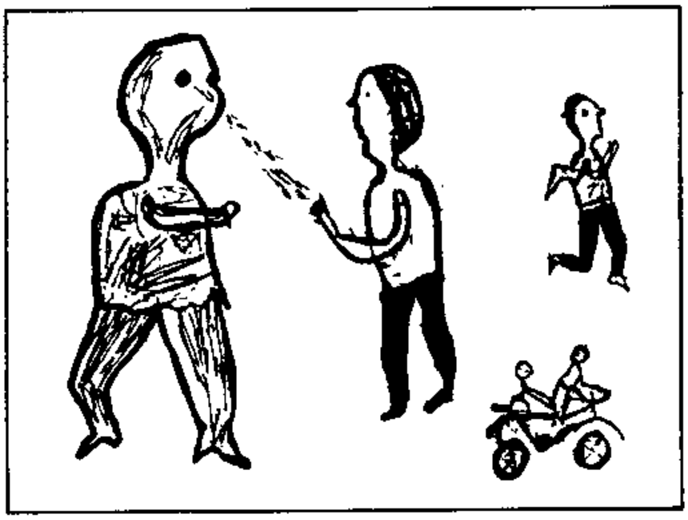
මුලින් මෙම පිරිමි ළමුන් දෙදෙන සෙල්ලම් කරමින් සිටියහ. එවිට එක් ළමයෙක් අනිකාගේ ඇසකට පහරක් ගැසීය. පහර දුන් ළමයා බියට පත් විය. ඔහු ඈතට දිව ගියේය.

මෙම පිරිමි ළමයාට උපකාර කරන්නට ඔබ කරන්නේ කුමක් ද යන්න පෙන්නුම් කෙරෙන චිත්‍රයක් අඳින්න.



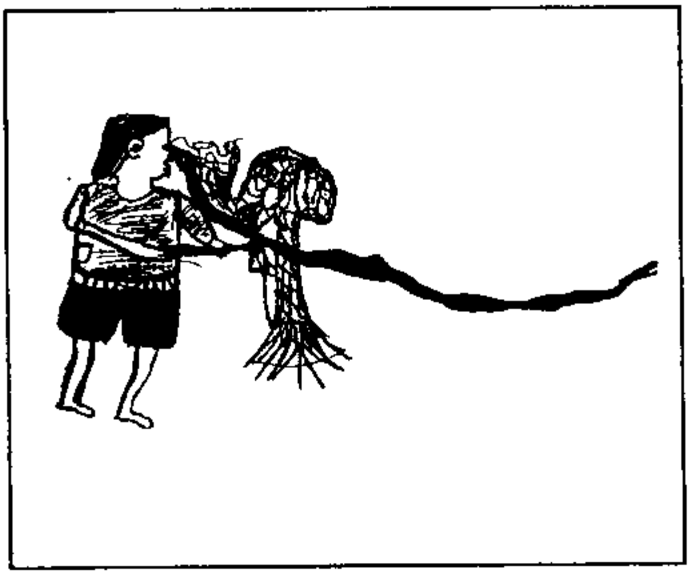
මෙම ගැහැණු ළමයා ළිඳෙන් වතුර ටිකක් රැගෙන එන්නට ගියාය. ඇය ආපසු ගෙදර එද්දී ගසක හැපී එහි අත්තක් ඇගේ ඇසෙහි ඇනුනි. ඇය ආපසු ගෙදර ආ විට, ඇගේ මව "ඇයි ඔයා අඬන්නේ" කියා විමසුවාය.

මෙම ගැහැණු ළමයාට උදව් කිරීමට ඔබ කරන්නේ කුමක් ද යන්න පෙන්නුම් කෙරෙන චිත්‍රයක් අඳින්න.



මේ අය වැලිවලින් සෙල්ලම් කරමින් සිටියහ. සරත් ගේ ඇසට වැලි ස්වල්පයක් ගියේය. ඔහුගේ යහළුවාට දුක සිතී සරත්ට උදව් කරන්නට වුවමනා විය.

සරත් ට උදව් කිරීමට ඔහුගේ යහළුවා කුමක් කරනු ඇද්දැයි පෙන්නුම් කෙරෙන චිත්‍රයක් අඳින්න.



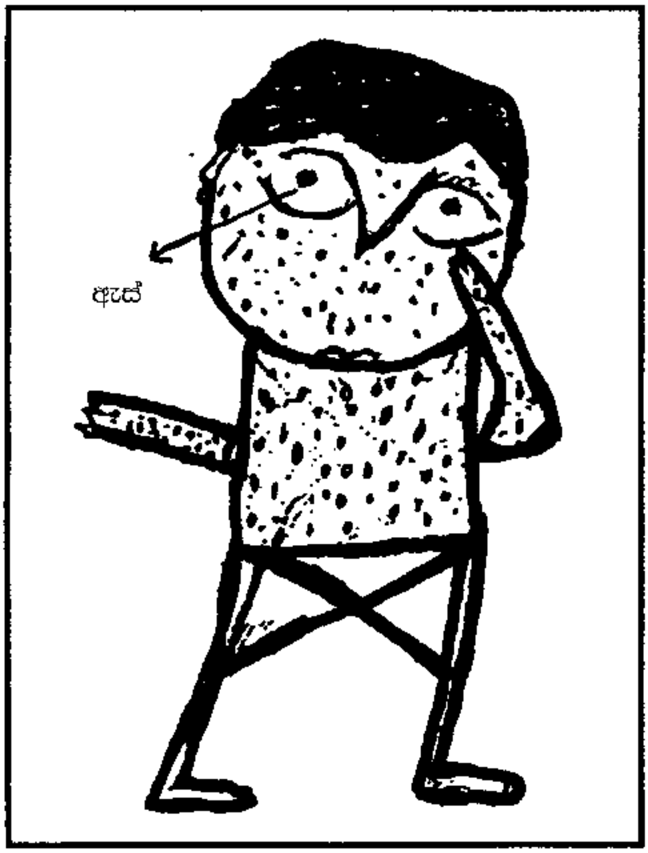
සිරිසේන දර කැපීමට කැළයට ගියේය. ගසක සිට නයෙක් සිරිසේනගේ ඇසට විෂ සහිත කෙළ පිම්බේය.

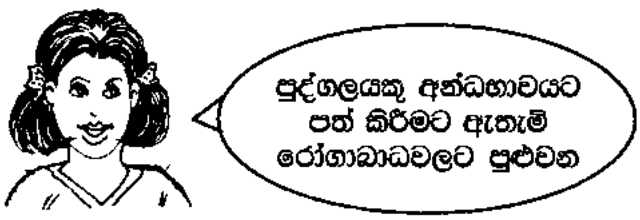
නයි විෂ සහිත කෙළ වැගිරී ඇස දැවෙමින් සිටි සිරිසේන ට උදව් කිරීමට ඔබ කුමක් කරන්නේ දැයි පෙන්නුම් කෙරෙන චිත්‍රයක් අඳින්න.

සටහන්

4 වන කොටස

රෝගාබාධවලින් හට ගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගනිමු



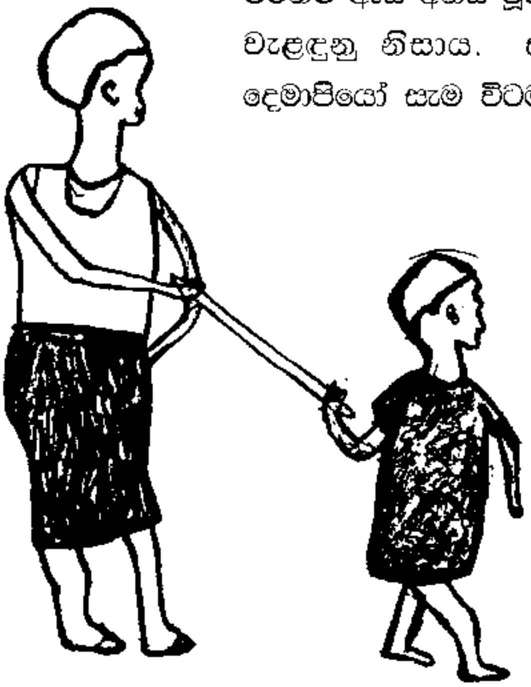


සරම්ප රෝගයෙන් දරුවකු අන්ධ වීමට පුළුවන.

මන්දපෝෂණයෙන් දරුවකු අන්ධවීමට පුළුවන.

ඇස් රතුවීම, ඇස් රුදාව වැනි රෝගවලින් ද අන්ධ භාවය හට ගැනීමට පුළුවන.

4.1 සරම්ප රෝගයෙන් දරුවකු අන්ධවීමට පුළුවන



මෙහි සිටින්නේ ආරියලතා අබේසිංහ යි. ළදරු වියේ පටන්ම ඇය අන්ධ වූවාය. මෙසේ වූයේ ඇයට සරම්ප වැළඳුනු නිසාය. සරම්ප වැළඳී සිටියදී ඇගේ දෙමාපියෝ සැම විටම ඇය අවදි කරවමින් සිටියහ. ඇය නිදා ගත හොත් ඇය අන්ධ වනු ඇතැයි ඔවුහු සිතූහ. ගොඩ වෙදෙක් ආරියලාතාගේ ඇස්වලට කොළ ඉස්ම මිරිකා වක් කළේය. ඉන් පසු ඇගේ ඇස්වල ඡායාවක් වැනි යමක් දිස් වන්නට විය. මේ වනතුරුත් ඇය අන්ධය.

පංති සාකච්ඡාව

ඔබ ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ සරම්ප රෝගය හැඳින්වීමට වෙනත් ප්‍රාදේශීය නමක් තිබේ ද?

සරම්ප වැළඳුනු දරුවකුට නිදා ගැනීමට ඉඩ හැරියොත් එම දරුවා අන්ධ වනු ඇතැයි යන්න සත්‍යයක් ද?

දරුවකු සරම්ප රෝගයෙන් පෙළෙන විට ඔහුගේ ඇස්වලට ශාකසාර දැමීම නුවණට හුරු අදහසක් ද?

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

සරම්ප -වුකලී සාමාන්‍යයෙන් කුඩා දරුවන්ට වැළඳෙන රෝගයකි. එය එක් ළමයකුගෙන් තවත් ළමයකුට බෝ වෙයි. මෙම රෝගය වැළඳුනු ළමුන්ට උණක්, සමේ පළු මතුවීමක්, ඇති වන අතර, ආලෝකය දෙස බැලීමට අපහසු වන අන්දමින් ඇස්වල වේදනාවක්ද ඇති කරයි. කෑම ගැනීමට ද අප්‍රිය ගතියක් ඔවුනට ඇති වෙයි.

සරම්පවලින් ඇස් අන්ධභාවයට පත්වීම වැළැක්වීමට ඔබට කළ හැකි දේවල්

- දෙමාපියන් සිය ළදරුවන් සරම්ප රෝගයෙන් මිදීමේ එන්නත ලබා දීමට රැගෙන යායුතුය.
- දරුවකුට සරම්ප වැළඳී ඇත්නම් ගොඩ බෙහෙත් ඇස්වලට නොදැමිය යුතුය.
- සෞඛ්‍ය සේවකයෙකු ඔබට දෙන බෙහෙත් වර්ග විනා වෙනත් බෙහෙත් ඇස්වලට නොදැමිය යුතුය.
- සරම්ප වැළඳී ඇති ළමුන් දියර වර්ග වැඩි වැඩියෙන් පානය කළ යුතුය.
- ළදරුවකුට සරම්ප වැළඳී ඇති විට දරුවාට මවු කිරි දීම හැකි සෑම විටම දිගටම කරගෙන යාමට මව වග බලාගත යුතුය.
- දරුවකු සරම්ප රෝගයෙන් පෙළෙන විට වට්ටක්කා, මාළු, අඹ, කිරි, බිත්තර, කෙසෙල්ගෙඩි වැනි කෑමට පහසු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ඔහුට හෝ ඇයට දිය යුතුය.
- සමේ පළු වියැකී ගිය පසු, දරුවාට ඇස් ඇරීමට නොහැකිනම් හෝ ඇස් රැදාව පවතී නම්, ඔහු හැකි ඉක්මනින් සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානය වෙත රැගෙන යන්න.

පංති ක්‍රියාකාරකම

චිත්‍රයක් අඳින්න.

සරම්ප රෝගයෙන් මිදීමේ එන්නත දරුවකුට ලබා දෙන අයුරු දැක්වෙන චිත්‍රයක් අඳින්න.

4.2. මන්දපෝෂණය නිසා දරුවකු අන්ධවීමට පිළිවන.

මෙය ආරියරත්න අල්විස් පිළිබඳ කතන්දරයකි. ටික කාලයක් තුළ ඔහුට රාත්‍රී කාලයේදී ඇස් පෙනීම දුර්වල වී තිබිණ. ඔහුගේ මව ඔහු සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයට රැගෙන ගියාය. ඔහු සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර නොගැනීම නිසා ඇස්වලට මෙය සිදු වී ඇතැයි ඔවුහු පැවසුහ. ඉන් පසු ඔහුගේ මව ඇස්වලට හිතකර ආහාර වර්ග පිළියෙල කර ඔහුට දුන්නාය. ඇය මාළු, සුප්, සහ නිවිති පිස දුන්නාය. ඔහු වැඩි වැඩියෙන් අඹ ද කෑවේය. දැන් ඔහු හොඳ සුවයෙන් පසුවන අතර, ඉර බැස ගියාට පසුව වුවද, ක්‍රීඩාවල නිරත වීමට තරම් ඔහුගේ ඇස් පෙනීම දියුණු වී ඇත.

පංති සාකච්ජාව

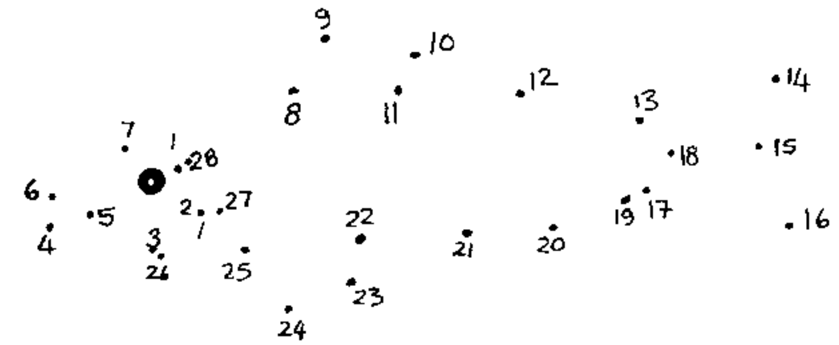
- රාත්‍රී අන්ධභවය ගැන ඔබ කිසිදාක හෝ අසා තිබේ ද?
- රාත්‍රී අන්ධභාවය නැතහොත් සැන්දෑ කාලයේදී හොඳින් ඇස් නොපෙනීම යන්නට ඔබගේ භාෂාවෙහි වචනයක් තිබේ ද?
- ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට ඉවහල් විය හැකි ආහාර වර්ග මොනවාද?

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

ළමයින්ට නිසි ආහාර වර්ග ප්‍රමාණවත් තරම් කෑමට නොලැබේ නම් ඔවුන් හරියාකාරව නොවැඩෙන අතර, ඔවුන් බෙහෙවින් කෙට්ටු වනු ඇත. නිරෝගීමත් ඇස් සඳහා ද හොඳ ආහාර වර්ග වැදගත් වේ. සන්ධ්‍යා කාලයේදී දරුවකුට නිසි ආකාරයේ ඇස් පෙනීමක් නොමැති නම් එයින් අදහස් වනුයේ ඔහුගේ ඇස් නිරෝගීව තබා ගැනීමට තරම් නිසි ආහාර පාන ඔහු අනුභව කොට නොමැති බවයි. ඔහුට මෙම ආහාර ප්‍රමාණවත්ව නොලැබේ නම්, ඔහු සම්පූර්ණයෙන්ම අන්ධ වීමට ඉඩ ඇත.

පංති ක්‍රියා කාරකම

මෙම ආංක යා කරන්න



අංක යා කළ විට, ඇස්වලට හිතකර වූ එක් ආහාර වර්ගයක් ඔබට දැකගත හැකිවනු ඇත

පංති ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දකින්නට කැමති මොනවාද?

ඇස්වලට හිතකර වූ වෙනයම් ආහාර වර්ග පහත කොටුවෙහි අඳින්න

පංති ක්‍රියාකාරකම

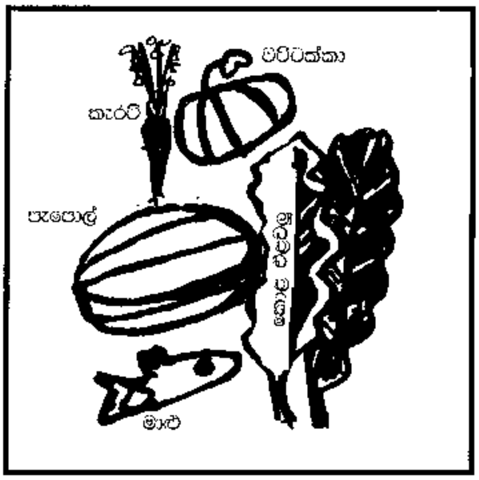
පාසල් වත්තක් නිර්මාණය කරන්න

ආහාර වර්ගවලින් සමන්විත ගෙවත්තක් නිර්මාණය කොට එහි පළතුරු ගස් වැවීමට ද පාසලට පුළුවන. පාසලේ එක් එක් පංතියට, ඇස්වලට හිතකර වූ, විටමින් "A" බහුල වශයෙන් අඩංගු, විවිධ ශාක වර්ග වැවිය හැකිය. උදාහරණ වශයෙන්, පැපොල්, අඹ, නිවිති, පලා වර්ග ඊට අයත් වේ.

ඔබගේ පාසලේ පිංතූරයක් අඳින්න. පාසලේ ගෙවත්ත පිහිටියේ කොතැනදැයි ඔබගේ පිංතූරයේ ඔබ පෙන්නුම් කළ යුතුය. ඔබට පාසල් ගෙවත්තක් නොමැති නම්, පාසල් ගෙවත්ත පිහිටුවීමට ඔබ සැලසුම් කරන ස්ථානය පෙන්නුම් කළ යුතුය.

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

නිසි ආහාර වර්ග ප්‍රමාණවත් තරම් අනුභව නොකිරීමෙන් හට ගන්නා අන්ධභාවය වැළැක්වීමට ඔබට කළ හැකි දේවල්:-



- ඇස්වලට හිතකර වූ ආහාර වර්ග දිනපතා අනුභව කරන්න.
- ඇස්වලට හිතකර වූ ආහාරවල විටමින් A අඩංගුය.
- කහ, දොඩම් පැහැය, රතු සහ තද කොළ පාටැති පළතුරු හා එළවළුවල විටමින් A අඩංගුය. උදාහරණ වශයෙන් වට්ටක්කා, අඹ, පපොල්, කැරට්, කහ පැහැති අර්තාපල්, සහ පාම් ඔයිල් සඳහන් කළ හැකිය.
- විටමින් A අඩංගු වෙනත් ආහාර වර්ග නම් මාළු, කිරි, පිකුදු, මවුකිරි යනාදියයි.
- ළදරුවනට ඔවුන්ගේ ඇස්වලට හිතකර වූ ආහාර වර්ග මෙන්ම මවු කිරි ද දිය යුතුය.
- දරුවකු රෝගී තත්ත්වයේ පසු වේ නම් ඔහුට සෞඛ්‍යාරක්‍ෂක ආහාර දෙන්න.

4.4. ඇස් රතුවීම හා ඇස් රුදාව හට ගැනීම.

ඇස් රතුවීම ඇති ළමයින්ගේ ඇස්වල ආසාදනයක් තිබිය හැකිය. තද බල ඇස් රුදාව ඇති විට ඇස්වලට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා නොදුනහොත්, පුද්ගලයකු අන්ධ භාවයට පත් වීමට ද පිළිවන

පංති සාකච්ඡාව

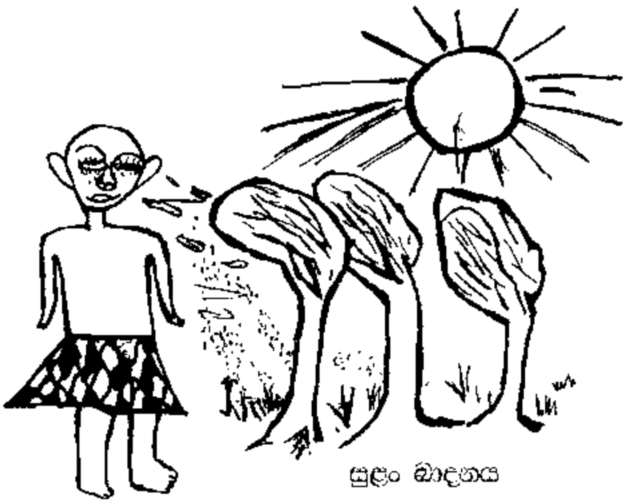
බොහෝ ළමුන් වේදනාකාරී ඇස් රුදාවෙන් එකවර පෙළෙන තත්ත්වයක් ඔබේ ගමේ කවදා හෝ දක්නට ලැබී තිබේ ද? මෙම රෝගයට නමක් දී තිබේද?

එය මෙහි ලියන්න ....

මෙය සිදු වූ විට ජනයා කුමක් කරත් ද? ....

ඇස් රතුවීම හා ඇස් රුදාව ඇති විට ගත යුතු ආරක්ෂාකාරී පියවරයන්

- **සෞඛ්‍ය සේවකයකු ඔබට ආලේපයක් ලබා දුනහොත් මිස, වෙනත් ආලේප කිසිවක් ඇස්වලට නොයොදන්න.**
- **අස් රුදාවට සහ ඇස් රතුවීමට කිසිවිටක පාරම්පරික ප්‍රතිකාර නොකළ යුතුය.**
- **පරණ වූ ඖෂධ හෝ වෙනත් පුද්ගලයකුට නියම කළ ඖෂධ හෝ කිසි විටකදී පාවිච්චි නොකළ යුතුය.**
- **අස් රෝග පුද්ගයකුගෙන් පුද්ගලයකුට පහසුවෙන් පැතිර යයි. ඇස් රෝගය පැතිර යාම වැළැක්වීමට ඔබ ඔබගේ මුහුණ සහ අත් පිරිසිදුව තබාගත යුතුය.**
- **මැසි මදුරුවන් බෝවීම සහ ආසාදන රැගෙන යාම සිදු නොවන පරිදි ඔබගේ වට පිටාව පවිත්‍රව තබා ගන්න.**
- **ඔබගේ ඇස් පිරිසිදුව තබා ගන්න.**



සුළං බාදනය

මෙය සෝමලතා පිළිබඳ කතන්දරයකි. ඇය ජීවත්වූයේ වියළි සහ දූවිලි සහිත ස්ථානයකය. එය බෙහෙවින් උෂ්ණ විය. එම ස්ථානයේ මැස්සන් රාශියක් විය. ඇයගේ ඇස්වලට බොහෝ විට වේදනාව දැනින. ඒවා කසන්නටත් ඒවායින් කඳුළු ගලන්නටත් විය. සති කීපයකටම ඇගේ ඇස්වලට දැමීම සඳහා බෙහෙත් දෙන ලදී. නිතර නිතර ඇගේ ඇස් සෝදා ඉතාමත් පිරිසිදුව තබා ගන්නා ලෙස ද ඇයට උපදෙස් දෙන ලදී.

පංති සාකච්ඡාව

ට්‍රැචෝමා නම් වූ ඇස්රෝගයක් ගැන ඔබ කවදා හෝ අසා තිබේද?

එම රෝගය හඳුන්වන වෙනත් දේශීය වචනයක් තිබේද?

එය මෙහි ලියන්න ....

ඇසි පිහාටු ඇතුළට නැමී ඇස් කසන්නට වූ පුද්ගලයින් ඔබ වෙසෙන ප්‍රජාව තුළ කවදා හෝ දැක තිබේද? එම රෝගය හඳුන්වන දේශීය වචනයක් තිබේ ද?

එය මෙහි ලියන්න ....

සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

ට්‍රැකෝමා රෝගයෙන් ඇස් අන්ධවීම වළක්වා ගන්න.

ට්‍රැකෝමා නම් වූ ඇස් රෝගයෙන් බොහෝ පුද්ගලයින් අන්ධභාවයට පත්ව ඇත. ට්‍රැකෝමා ආසාදනය සහිත පුද්ගලයින්ගේ ඇස්වල තදින් රිදුම් දීම සහ කැසීම ඇති වේ. විශේෂයෙන් ඇසි පිහාටු ඇතුළත මෙය හටගනියි. මැස්සන් මගින් සහ අපවිත්‍ර අත්වලින් මෙම රෝගය එක් පුද්ගලයකුගේ ඇස් වලින් තවත් පුද්ගලයකුගේ ඇස්වලට රැගෙන යනු ලැබිය හැකිය.

පුද්ගලයකු මෙම ආසාදන ගණනාවකින් පෙළුනු විට ඔහුගේ ජීවිතයේ අවසාන භාගයේදී ඔහු අන්ධ විය හැකිය. මක්නිසාද යත් ඇසි පිහාටු අතුල් පැත්තකට නැමී ගොස් ඇසේ කුණිතය (Cornea) කසන්නට පටන් ගනියි (4 වන පිටුවේ චිත්‍රය ඔබට මතකද?) කුණිතය යනු ඇසේ කවුළුවයි.

මෙම ගැටළුව ඇති පුද්ගලයින් සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානයට යා යුතුය.

ට්‍රැකෝමා රෝගයෙන් අන්ධ භාවයට පත්වීම වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේවල් හතරක් ඇත. **සප්‍රමුපා** යන වචනය මතක තබා ගත් විට ඔබට එම දේවල් හතර මතක සිටිනු ඇත.

ස

ඇතුළට නැමුනු ඇසි පිහාටු වලින් හට ගන්නා අන්ධ භාවය වලක්වා ගත හැකි සරළ ශල්‍ය කර්මයකි.

ප්‍ර

ආසාදනයට ප්‍රතිකාර කිරීමට ප්‍රතිජීවක අක්ෂි ඖෂධයක් පාවිච්චි කළ හැකිය.

මු

ඔබගේ මුහුණ පිරිසිදුව තබා ගන්න එවිට ඔබ එම ආසාදනයට ගොදුරු වීමේ ඉඩ කඩ අඩුය.

පා

වැසිකිළි, පවිත්‍ර වටා පිටාව, සහ පවිත්‍ර ජල සැපයුම වැනි පාරිසරික වැඩි දියුණු කිරීම් තුළින් රෝගය පැතිර යාම අඩුකර ගත හැකිවේ.

පංති ක්‍රියාකාරකම

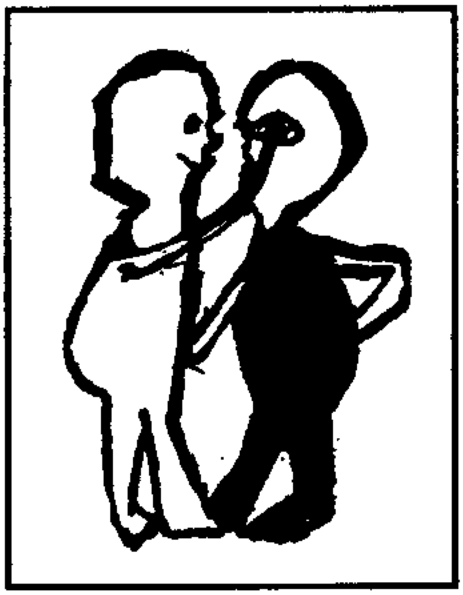
ජලය කාන්දුවන ටින් එකක් සාදා ගන්න

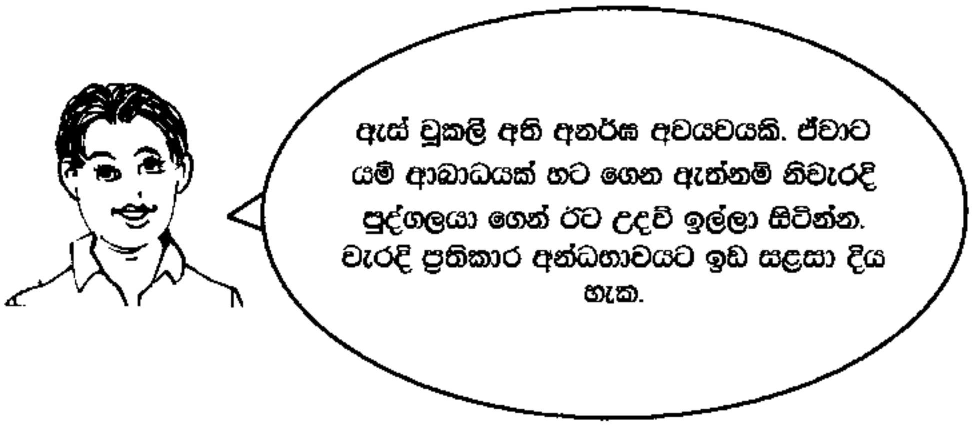
ඔබ ජීවත්වන්නේ ජලය ස්වල්පයක් ඇති ස්ථානයක නම්, ළමුන් කීපදෙනෙකුගේම මුහුණ සේදීම සඳහා ජලය කාන්දුවන ටින් එකක් සාදා ගන්න.

1. හිස් ටින් එකක් හෝ ප්ලාස්ටික් භාජනයක් සොයා ගන්න.
2. එහි පතුළ ළඟින් සිදුරක් සාදා ගන්න.
3. එය ගසක අත්තක එල්ලන්න.
4. දිනකට වරක් හෝ දෙවරක් මව එම ටින් එකට වතුර කෝප්පයක් වක්කරන්නීය.
5. ටින් එකේ සිදුරෙන් ගලා බසින ජලධාරාවෙන් ළමෝ මුහුණු සෝදා ගනිති.
6. ටින් එකට පහළින් ගසක් සිටුවන්න.
7. ළපටි පැළය නියඟයෙන් පීඩා විඳියි නම්, එම ළමයින්ගේ ඇස් ට්‍රැකෝමා රෝගයෙන් පෙළෙනු ඇත.

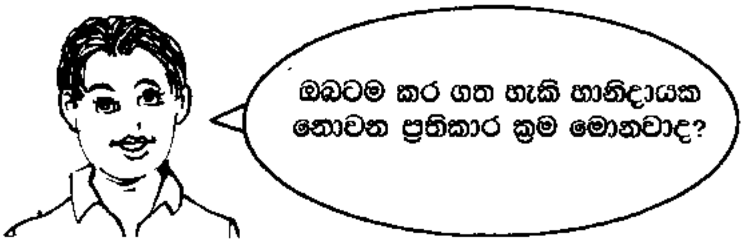
5 වන කොටස

ඔබ ඔබටම ප්‍රතිකාර කරගන්න එපා

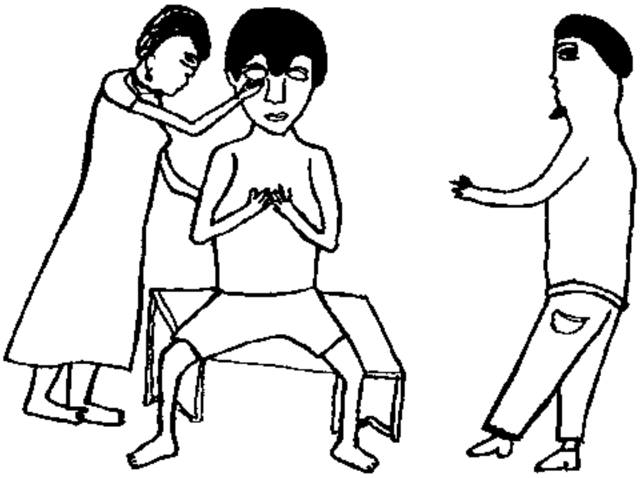




- සාම්ප්‍රදායික ඖෂධ ඇස්වලට හානි පැමිණ විය හැකිය.
- වෙනත් අයගේ ඇස්වලට ගත් බෙහෙත් ඔබගේ ඇස්වලට යෙදුවහොත්, ඔබගේ ඇස්වලට හානි පැමිණිය හැකිය.



ඔබගේ ඇස් වතුරෙන් සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න.



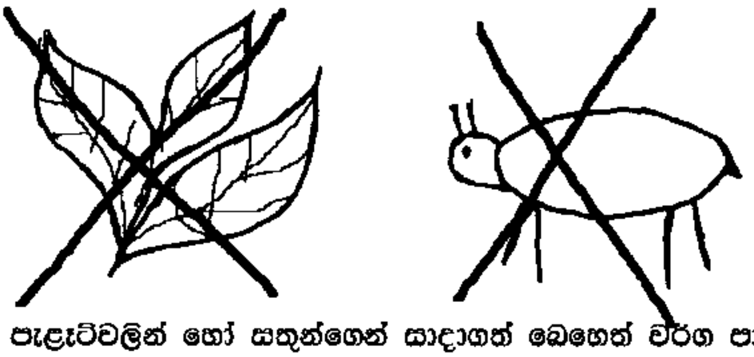
අමිත අවුරුදු 5ක් පමණ වයසේ පසු වෙද්දී, ඔහුගේ මව දිනක් රාත්‍රී ආහාර පිළියෙල කරමින් සිටියාය. මෙහිදී ලිපට පිඹින්නැයි මව අමිතට කීවාය. මේ ළමයා ලිපට පිඹිමින් සිටියදී ගිනි අඟුරු කැබැල්ලක් ඔහුගේ ඇස තුළට විසිවිය. ඔහු තම අතින් ඔහුගේ ඇස පිසදැමීය. මව කණස්සල්ලට පත්ව ඔහුගේ පියා කැඳවූවාය. පියා අමිතව එක්තරා පුද්ගලයකු වෙත රැගෙන ගිය අතර එම පුද්ගලයා අමිතගේ ඇස්වලට පැළෑටි වගයකින් සාදාගත් බෙහෙතක් ආලේප කළේය. මෙයින් අමිතගේ ඇස් ඉදිමී ගොස් අන්තිමේදී ඔහු අන්ධභාවයට පත් විය.

පංති සාකච්ඡාව

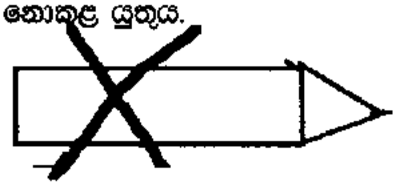
අමිත අන්ධ වූයේ මක් නිසාද?

අන්ධභාවය වළක්වා ගනිමු.
ඔබගේ ඇස් ආබාධවලට ඔබම ප්‍රතිකාර නොකළ යුතුයි.

- කිසි විටෙකත් පැළෑටිවලින් හෝ සතුන්ගෙන් සාදාගත් බෙහෙත් වර්ග හෝ වෙනත් සාම්ප්‍රදායික ප්‍රතිකාර හෝ ඇස්වලට නොයෙදිය යුතුය.
- කලින් පාවිච්චියට ගෙන ඉතිරි වූ ආලේපන කිසිවක් කිසිවිටෙක ඇස්වලට නොයෙදිය යුතුය.
- සෞඛ්‍ය සේවකයකු විසින් උපදෙස් දෙනු ලැබුවහොත් විනා, ඇස් වලට අවශ්‍ය බෙහෙත් වර්ග වෙළඳ පොළෙන් මිලදී නොගත යුතුය.
- ක්ලෝරෝකුවින් (Chloroquin tablet) පෙති වලින් වැඩි වාර ගණනක් ඔබගේ ඇස්වලට ප්‍රතිකාර නොකළ යුතුය. මක්නිසාදයත් වැඩි ප්‍රමාණයක් ගත් විට ඒවා ඇස්වලට හානි පැමිණවිය හැකි බැවිනි.
- ඔබගේ ඇස් පිළිස්සුනහොත් ඒවා වතුරෙන් පමණක් සෝදන්න. වෙනත් බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි නොකරන්න.



පැළෑටිවලින් හෝ සතුන්ගෙන් සාදාගත් බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි නොකළ යුතුය.



වෙනත් අයගේ ඇස්වලට ගත් බෙහෙත් පාවිච්චි නොකළ යුතුය.

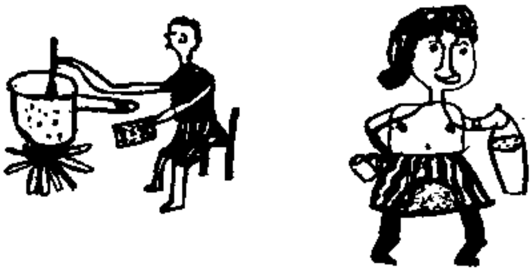
පංති ක්‍රියාකාරකම

ඔබගේ ඇස්වලට ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔබට පාවිච්චි කළ හැක්කේ කවර ආකාරයේ දේවල් ද?

මෙම කතන්දර කියවා බලන්න. එය හොඳද, නරකද?

මේ ළමයාගේ ඇසට පැරගින් දියර වැටින. වතුර නොතිබුනු බැවින් තම ඇස් සේදීමට ඔහු එළකිරි පාවිච්චි කළේය.

එය හොඳද? නරකද?



ආහාර පිසිද්දී මේ දැරියගේ ඇස් පිළිස්සින. ඇය පිරිසිදු වතුරෙන් ඇගේ ඇස් සේදුවාය.

එය හොඳද? නරකද?

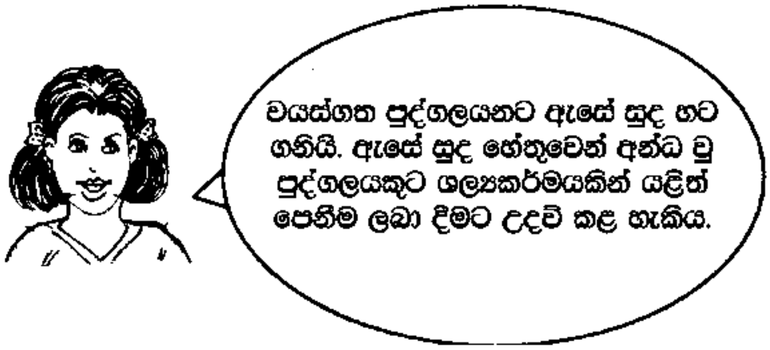
මේ මිනිසාගේ ඇසකට බීර බෝතල් පහරක් වැදින. ඔහුට ප්‍රතිකාර කරනු පිණිස ඔවුහු තක්කාලි කොළ පාවිච්චි කළහ.

එය හොඳද? නරකද?

6 වන කොටස

ඇසේ සුද තුළින් හටගන්නා අන්ධභාවය වළක්වා ගත හැකිය

මේ ඊබර්ට් පෙරේරා මහතාය. ඔහු වයසට ගිය විට ඔහුගේ ඇස් පෙනීම දුර්වල විය. ඔහුට යළිත් පෙනීම ලබා දීමට ඔවුනට හැකි වනු පිණිස රෝහල වෙත යන්නැයි සෞඛ්‍ය සේවකයෙක් ඔහුට පැවසීය, ඔහුට ශල්‍ය කර්මයක් සිදු කරන ලද අතර, ඔවුහු ඔහුට ඇස් කණ්ණාඩි ද ලබා දුන්හ. ඊබර්ට් පෙරේරා මහතා දැන් ඉතා සතුටින් කල් ගෙවයි, මක්නිසාද යත්, ඔහුට වුවමනා තැන්වලට යාමට සහ ඔහුගේ මුණුබුරු මිණිබිරියන් දැකීමට යාමට දැන් ඔහුට පුළුවන් බැවිනි.

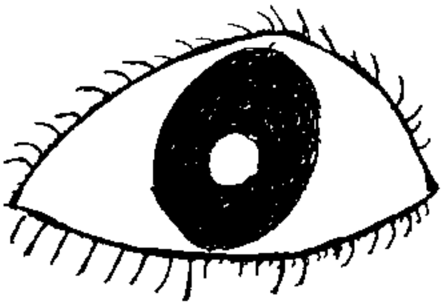


පංති ක්‍රියාකාරකම

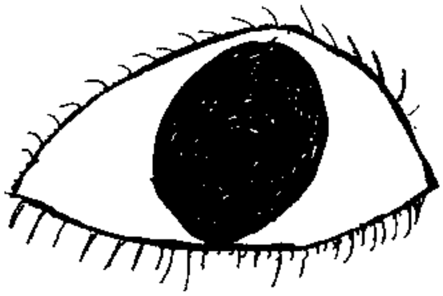
ඇසේ සුදක් හටගත් විට දැනෙන්නේ කුමක් ලෙසද?

ඔබගේ මුහුණ ට්‍රේසිං කඩදාසියකින් හෝ තුනී සුදු කඩදාසියකින් ආවරණය කරගෙන ආලෝකය දෙස බලන්න. ඔබට පෙනෙන්නේ කුමක් ද? ඇසේ සුද හටගත් පුද්ගලයකුට ලෝකය පෙනෙන්නේ මෙන්න මේ ආකාරයටයි.

මෙසේ සිදුවන්නේ ඇසේ කළු පැහැති කොටස (ඇගේ බබා) අඳුරු සහගත වීම හේතුවෙනි. එවන් පුද්ගලයකුට නැවත පැහැදිලිව පෙනීම ලබා දිය හැකි පරිදි, ශල්‍ය කර්මයක් මගින් එම අඳුරු ස්වභාවය ඉවත් කිරීමට උපකාරී විය හැකිය. එය පෙර කී කඩදාසිය ඔබගේ මුහුණ අබියසින් ඉවතට ගැනීමට සමාන දෙයකි.



සුද සහිත ඇසක්



සාමාන්‍ය ඇසක්

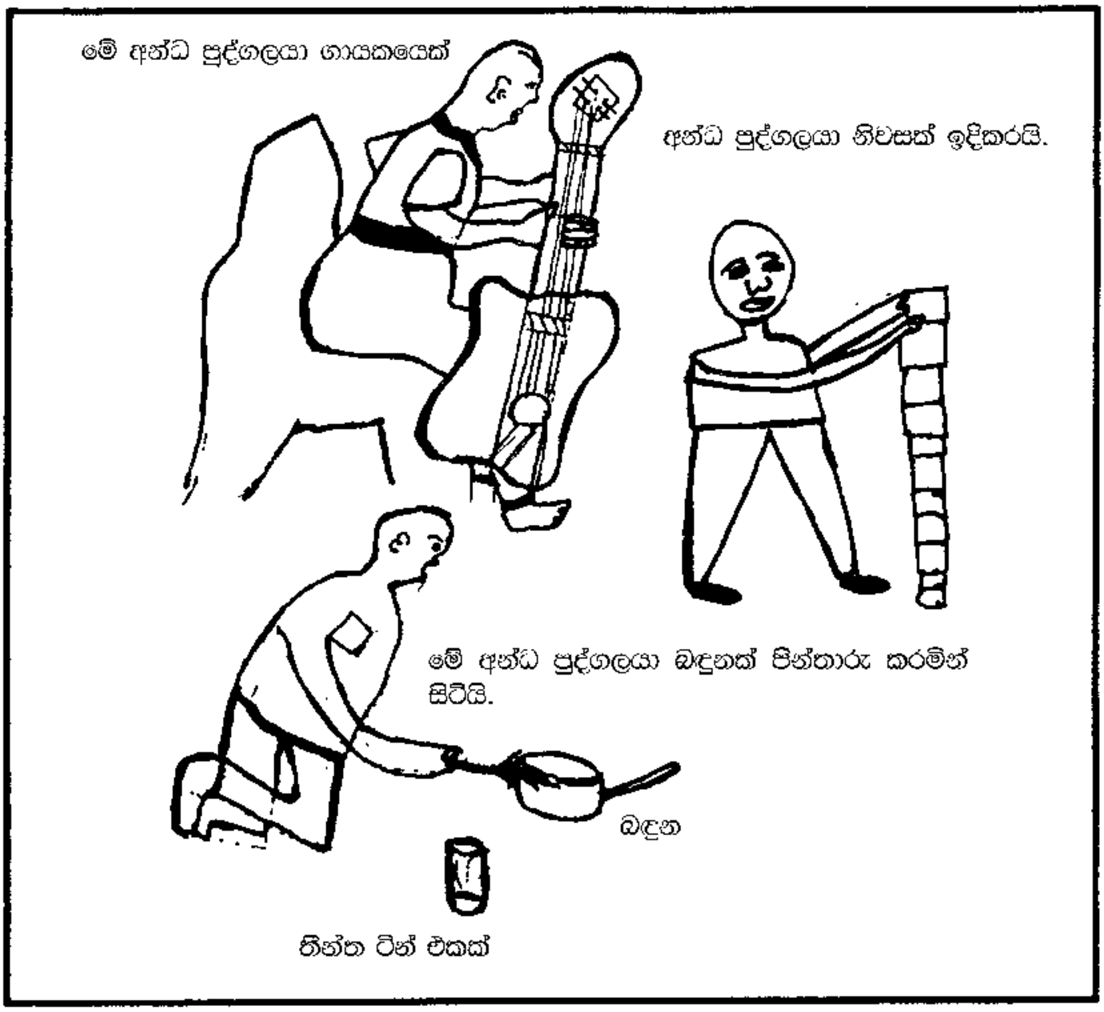
සෞඛ්‍යය පිළිබඳ පණිවුඩ

ඇසේ සුද සුව කළ හැකි බව ඔබගේ යහළුවන්ට සහ පවුලේ අයට කියන්න.

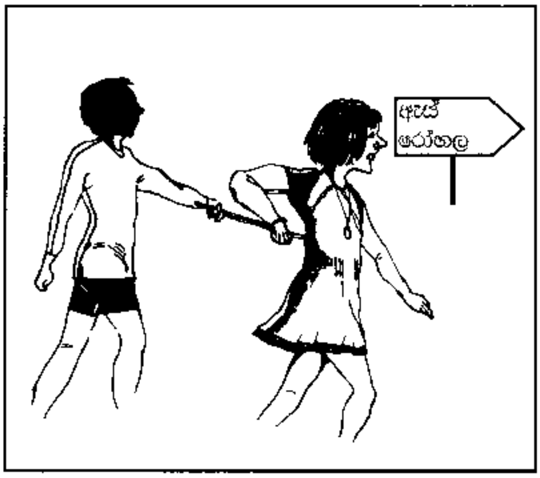
ගෙදර කාට හෝ ඇසේ සුද තිබේ නම් ඔවුන් සායනයට හෝ සෞඛ්‍යය මධ්‍යස්ථානයට යා යුතුය.

7 වන කොටස

අපට අන්ධ පුද්ගලයකුට උපකාර කළ හැක්කේ කෙසේ ද?

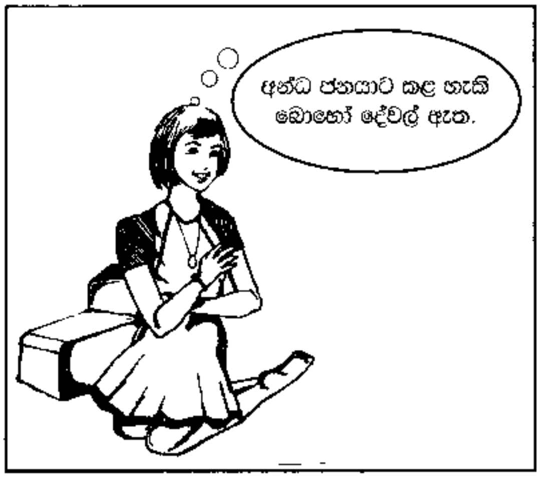


අන්ධ ජනයාට උපකාර කිරීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?



ප්‍රතිකර්මයක් ඇද්දැයි සොයා බලන්න

අන්ධ පුද්ගලයකුට උදව් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම් ප්‍රථමයෙන් එම පුද්ගලයා අක්ෂි වෛද්‍යවරයෙකු වෙත කැටුව යන්න. ඔහුගේ අන්ධභාවය සුව කළ හැකිද නැද්ද කියා ඔබට කීමට අක්ෂි වෛද්‍යවරයා සමත් වනු ඇත.



අන්ධ ජනයා ගැන හොඳින් සිතා බලන්න.

අන්ධභාවය සුවකළ නොහැකි නම් ඉන් අදහස් කෙරෙනුයේ එම පුද්ගලයා වැඩකට නැති අයෙක් බවද? නැත. අන්ධ ජනයාට බොහෝ දේවල් කළ හැකිය. ඔවුන්ගේ නොහැකියාව ගැන නොව හැකියාව ගැන කල්පනා කරන්න.

අන්ධ ජනයාට හොඳින් කථා කරන්න.

අන්ධ පුද්ගලයකු හමු වන විට, ඔබ කවුදැයි ඔහුට පවසන්න.

කථා බහේදී අන්ධ පුද්ගලයකුට නමින් අමතන්න.

ඔබ කාමරයෙන් පිටතට යන්නෙහි නම් ඒ බව ඔහුට/ඇයට කියන්න. එවිට ඔහු තමාටම කථා නොකර සිටියි.

ඔබගේ ප්‍රජාව තුළ අන්ධභාවය වළක්වා ගැනීමට ඔබට පිළිවන

දැන් ඔබ මේ පොත කියවා ක්‍රියාකාරකම්වල ද නිරත වී ඇති බැවින්, ඔබගේ ප්‍රජාව තුළ අන්ධභාවය වළක්වා ගැන්මට ඔබට පිළිවන

සාම්ප්‍රදායික බෙහෙත් වර්ග ඇස්වලට නොයොදන්න
යම් දෙයක් ඔබගේ ඇසින් ඉවත් කිරීමට කිසිවිටෙකත් උත්සාහ නොකරන්න. හැම විටම උදව් ඉල්ලා සිටින්න.
අන්ධභාවයට පත්ව සිටින ඔබ දන්නා හඳුනන යමෙක් සිටිත් නම් උදව් ඉල්ලා සිටීමට ඔවුන් උනන්දු කර වන්න.
වෛද්‍යවරයකු විසින් දෙන ලද දෙයක් මිස වෙනත් කිසිම දෙයක් ඔබගේ ඇස් තුළට කිසි විටෙකත් නොදමන්න
මව් කිරි දීම තුළින් බිළිඳු දරුවන් අන්ධ භාවයෙන් ආරක්ෂාකර ගත හැක.

ස්තුති කිරීම

ඝානා, කෙන්යා සහ සැම්බියා යන රටවල් තුළ ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබූ 'අඳින්න සහ ලියන්න' යන ව්‍යාපෘතිය තුළදී, මෙම පොත සඳහා ප්‍රතිචේඨයන් හා කරුණු කාරණා සපයා දීමෙන් දායකවූ සියළුම ළමුන්ට ප්‍රථමයෙන්ම ස්තුති කිරීමට අපි කැමැත්තෙමු

මෙම පොත අදියර ගණනාවක් තුළින් විකාසනය වී ඇති අතර, එහි නිර්මාණකරණයට බොහෝ දෙනෙක් දායක වී ඇත

සහයෝගීව ක්‍රියා කළ වුන්, සහායකයින් සහ පරිවර්තකයින්

මෙම පොතේ අවශ්‍යතාව හඳුනාගැනීමට ඉවහල්වුනු, ඝානා හි දී සිදුකළ අධ්‍යයනයෙහි දී ඔහු ඉටුකළ කාර්ය කොටස් සම්බන්ධයෙන්, ඝානා හි බව්කු ග්‍රාමීය අක්ෂි වැඩසටහනේ ජෝශප් අකුඩිබිල්ලාග් මහතාට විශේෂ ප්‍රශංශාවක් හිමිවෙයි දිවංගත ජෝර්ජ් අකියග්ඩේ, පීටර් අබුග්‍රි, එඩ්මන්ඩ් බාවා (ඝානා) යැමිසන් නෝජේ (කෙන්යා) සෙකානි මාසිනා සහ චාර්ල්ස් සුලු (සැම්බියා) යන භවතුනට තුති පුද කෙරේ

මුල් කෘතිවලින් ළමයින්ගේ කථාන්තර, සහ චිත්‍ර පහත සඳහන් ස්ථානවල ළමුන් විසින් සපයා දෙන ලදී.

(I) බාව්කු කලාපය, ඝානා ටෙම්පේන් කණිෂ්ඨ ද්විතියක පාසල, ප්‍රෙස්බි කණිෂ්ඨ ද්විතීයික පාසල

(II) කාජියාඩෝ දිස්ත්‍රික්කය, කෙන්යා එන්කෙරේමාටියන් පාසල

(III) නැගෙනහිර පළාත, සැම්බියා· ඊ සී ඒජ් ප්‍රාථමික පාසල, බිවානුකා ප්‍රාථමික පාසල, තාමන්ඩා ප්‍රාථමික පාසල, ලුමේසි ප්‍රාථමික පාසල සින්ඩෙමෙසාලි ප්‍රාථමික පාසල, මිටාම් මූලික පාසල

පූර්ව පරීක්ෂණ පැවැත්වීම

මෙම පොත පූර්වපරීක්ෂණයට භාජනය කිරීම සඳහා සැම්බියා වේ පහත නම් සඳහන් පාසල් සහභාගී විය
ඊ සී ඒග් ප්‍රාථමික පාසල, කටාම්බෝ ප්‍රාථමික පාසල, ලුනියාකේ ප්‍රාථමික පාසල. ටොම්බිබි ප්‍රාථමික පාසල, ලුටෙම්බි ප්‍රාථමික පාසල, විපිකුලා ප්‍රාථමික පාසල

සංස්කරණ මිරගෝපදේශකත්වය

ඇලන් ෆොස්ටර් සහ ක්ලෙයාර් ගිල්බට් (අක්ෂි සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර මධ්‍යස්ථානය)

ග්ලැඩිස් නියාගා (දෘෂ්ටි ආරක්ෂකයෝ - නයිරෝබි) ජෝෂප් අකුඩිබිල්ලා සහ හවුල්කරුවෝ (බව්කු ග්‍රාමීය රෝහල - ඝානා)

සැම්බියාවේ මිවාමි ඇඩ්වෙන්ටිස්ට් රෝහලේ හවුල් කරුවෝ

හිල්ඩා කාසෙම්බා ලිලොංග්වේ කාසෙම්බා (ලිලොංග්වේ සෞඛ්‍ය විද්‍යා පාසල, මාලාවි)

ඩෙස්ක්ටොප් ප්‍රකාශනය ·

තරංජි ප්‍රින්ටර්ස්, නාවින්න, මහරගම ශ්‍රී ලංකාව

ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකාරක

සාරා ස්ටබ්ස්

චිත්‍ර

පිටු අංක 1, 2, 6, 9, 10, 21, 37, 38, 45, 47, 48, 49 හි චිත්‍ර ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රියංකර රත්නායක විසිනි අනිකුත් සියළුම චිත්‍ර පාසල් සිසුන් විසින් හෝ වික්ටෝරියා ෆ්‍රැන්සිස් විසින් අඳින ලදී

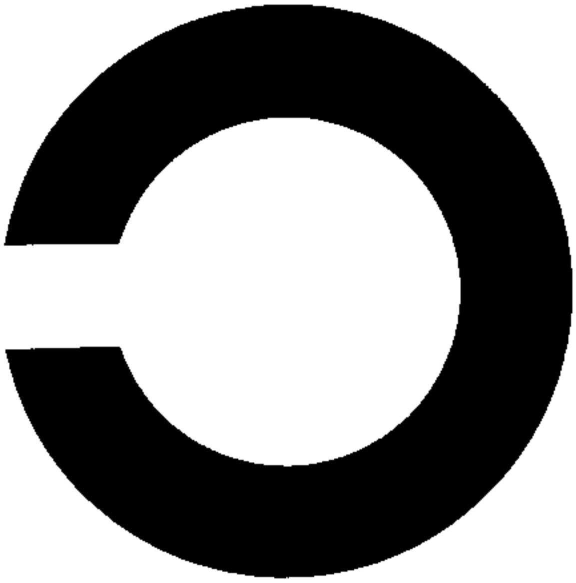
මෙම පොත සම්පාදනය කිරීමේ දී එක්සත් රාජධානියේ (Sight Savers) දෘෂ්ඨි ආරක්ෂකයෝ ඊට සහාය දැක්වූහ ඊට අමතරව, සැම්බියාවේ සිදු කළ මුල් කාලයේ කටයුතුවලට හන්ටර් කොම්ප්සන් මහතා ගෙන් මූල්‍ය ප්‍රදානයක් ලැබුනු අතර, ඝානාහි දී සිදුකළ පූර්ව සූදානම් කිරීමේ කටයුතු වලට ක්‍රිස්ටොෆෙල් බ්ලින්ඩෙන්මිෂන් (ජර්මනිය) සහ Sight Savers (UK) යන ආයතනවල සහාය ලැබුනි

මෙම ප්‍රකාශනයේ පිටපත් ලබාගැනීම සඳහා

INTERNATIONAL CENTRE FOR EYE HEALTH

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



6/60

6/36

6/18

6/9