Lions International

District 3232J (Saurashtra-Kutch)

તા. ૦૬.૦૬.૨૦૨૬

DR. HARDIK MEHTA
District Governor (2026-27)

દૃષ્ટિ જ જીવન

સ્વસ્થ આંખો, ઉજ્જવળ ભવિષ્ય

દૃષ્ટિ સંરક્ષણ માટે જાગૃતિ સંદેશ

આંખો આપણા જીવનનું અમૂલ્ય દાન છે. સારી દૃષ્ટિ આપણને માત્ર દુનિયા જોવા નથી આપતી, પરંતુ શિક્ષણ, રોજગાર, સ્વાવલંબન અને ખુશહાલી જીવન જીવવામાં મદદ કરે છે. Lions International ની "Vision" સેવા માનવતાની સેવા માટેનું મહત્વપૂર્ણ દિશાસૂચક કાર્યક્ષેત્ર છે.

સામાન્ય આંખની સમસ્યાઓ

- નજર નબળી (Number Power)
- મોતિયાબિંદ (Cataract)
- ગ્લોકોમા (Glaucoma)
- મધુમેહથી આંખની સમસ્યા (Diabetic Retinopathy)
- આંખ સુકાઈ જવી (Dry Eye)
- બાળકોમાં નજરની તકલીફ
- આંખમાં ચેપ, એલર્જી વગેરે

આંખનું આરોગ્ય જાળવવા માટે શું કરવું ?

- નિયમિત સમયાંતરે આંખની તપાસ કરાવો.
- તીવ્ર સૂર્યપ્રકાશમાં સનગ્લાસનો ઉપયોગ કરો.
- સંતુલિત આહાર લો (લીલા શાક, ફળ, વિટામિન A).
- મોબાઈલ, કમ્પ્યૂટર અને સ્ક્રીનાંનો યોગ્ય ઉપયોગ કરો.
- દર ૨૦ મિનિટે ૨૦ સેકંડ માટે ૨૦ ફૂટ દૂર જુઓ (20-20-20 નિયમ).
- ધૂમ્રપાનથી દૂર રહો.
- ડાયાબિટીસ અને બ્લડ પ્રેશર નિયંત્રણમાં રાખો.
- બાળકોની આંખોની તપાસ શાળાવયમાં કરાવો.

સમયસર સારવાર શા માટે જરૂરી ?

- સમયસર તપાસથી મોટાભાગની આંખની સમસ્યાઓ ટાળી શકાય છે.
- મોતિયાબિંદનું સરળ અને સલામત ઓપરેશન મળે છે.
- ગ્લોકોમાથી દૃષ્ટિનાશ અટકાવી શકાય છે.
- બાળકોની નજરની સમસ્યા વહેલી શોધી શકાય છે.
- સારી દૃષ્ટિ, બેહતર શિક્ષણ, સારી રોજગાર તકો અને સારું જીવન.

લાયન્સની 'Vision' સેવા

- મફત આંખ તપાસ કેમ્પ
- મફત ચશ્મા વિતરણ
- મોતિયાબિંદ ઓપરેશન સહાય
- શાળાઓમાં દૃષ્ટિ તપાસ કાર્યક્રમ
- જાગૃતિ અને શિક્ષણ કાર્યક્રમો
- સમાજના દરેક વર્ગ સુધી આંખની યોગ્ય સેવા પહોંચાડવાનો સંકલ્પ

"સ્વસ્થ દૃષ્ટિ – સ્વસ્થ સમાજ, ઉજ્જવળ ભવિષ્ય"

આવો, આંખના આરોગ્ય માટે જાગૃત બનીએ અને વધારેમાં વધારે લોકોને તેની જાણકારી પહોંચાડીએ.

Circulating by
Lion Pradipsinh Gohil
DC. Vison Region - 5.

Home Club : Bhavnagar West
Mobile : 94262 04547

BROTHERHOOD BEYOND BOUNDARY

705, South Block, Twin Star, 150 Ft Ring Road, Rajkot - 360005 India | hardik.rkccet@gmail.com | +91 94271 57507