



VISION FOUNDATION OF INDIA
Providing Community Eye Care

व्हिजन फाउंडेशन ऑफ इंडिया

नॉदणी क्रमांक: E-14737-मुंबई | फिल्म सेंटर बिल्डिंग, 68 ताडदेव रोड, मुंबई – 400034
फोन: 9773334576 | E-Mail: eyecare@visionfoundationofindia.in | वेबसाइट: www.visionfoundationofindia.org

ICDS (एकात्मिक बाल विकास सेवा योजना) विभाग, संपूर्ण महाराष्ट्र राज्य आंगनवाड़ी केंद्रों में पंजीकृत बच्चों एवं विभागीय कर्मचारियों हेतु सामुदायिक नेत्र चिकित्सालय में उपलब्ध सेवाएं



निःशुल्क नेत्र जाँच
सामुदायिक नेत्र
चिकित्सालय में सभी के
लिए मुफ्त आँखों की जाँच
उपलब्ध है।



रियायती दर पर चश्मे
जरूरतमंदों को
रियायती दरों पर
चश्मे उपलब्ध कराए
जाते हैं।



रियायती दर पर नेत्र
शल्य चिकित्सा
मोतियाबिंद सहित
अन्य नेत्र शल्य
चिकित्सा रियायती दरों
पर की जाती है।



रेटिना संबंधी निःशुल्क
परामर्श
रेटिना से जुड़ी
समस्याओं के लिए
विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा
मुफ्त परामर्श दिया जाता
है।



डायबिटिक रेटिनोपैथी
परामर्श
मधुमेह से जुड़ी आँखों की
समस्याओं के लिए
निःशुल्क विशेषज्ञ परामर्श
उपलब्ध है।



ग्लूकोमा एवं अन्य नेत्र
रोगों का परामर्श
ग्लूकोमा तथा अन्य नेत्र
रोगों के लिए निःशुल्क
विशेषज्ञ परामर्श उपलब्ध
है।

आगे संपर्क करने हेतु

संपर्क व्यक्ति: प्रीति गोशाकर

संपर्क क्रमांक: +91 22 23543466

पता: सामुदायिक नेत्र चिकित्सालय, फिल्म सेंटर बिल्डिंग, ग्राउंड फ्लोर, 68, ताडदेव रोड, फोम होम के सामने, ताडदेव, मुंबई, 400034



VISION FOUNDATION OF INDIA
Providing Community Eye Care

व्हिजन फाउंडेशन ऑफ इंडिया

नोंदणी क्रमांक: E-14737-मुंबई | फिल्म सेंटर बिल्डिंग, 68 ताडदेव रोड, मुंबई - 400034

फोन: 9167499319 | E-Mail: eyecare@visionfoundationofindia.in | वेबसाइट: www.visionfoundationofindia.org

आँखों की देखभाल - मेरी ज़िम्मेदारी!

● स्वच्छ आँखें ● स्पष्ट दृष्टि ● उज्ज्वल भविष्य ●



● **स्वच्छ हाथ = सुरक्षित आँखें**
आँखों को छूने या मलने से पहले हाथ अवश्य धोएँ।

● **आँखें न मलें**
गंदे हाथों से आँखें मलने पर संक्रमण हो सकता है।

● **उचित दूरी बनाए रखें**
टीवी या मोबाइल देखते समय उचित दूरी रखें।

● **नियमित ब्रेक लें (20-20-20 नियम)**

हर 20 मिनट में स्क्रीन से नज़र हटाएँ और 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखें। इससे आँखों का तनाव कम होता है।

● **पर्याप्त रोशनी में पढ़ें**
कम रोशनी में पढ़ने से आँखों पर जोर पड़ता है।

● **नियमित रूप से आँखों की जाँच कराएँ**
समय पर जाँच से आँखों की समस्याओं से बचा जा सकता है।

● **स्वस्थ आहार लें**
हरी सब्जियाँ, फल और पौष्टिक भोजन आँखों के लिए लाभदायक होते हैं।

● **आँखों को आराम दें**
लंबे समय तक स्क्रीन देखने के बाद आँखों को आराम दें।

● **पौष्टिक आहार लें**
गाजर, हरी सब्जियाँ और फल खाएँ।

● **आँखों की जाँच आवश्यक है**
हर वर्ष आँखों की जाँच अवश्य कराएँ।

आँखें (Eyes)

अगर आँखें नहीं होंगी, तो हम कुछ भी नहीं देख पाएँगे...

मेरी आँखें - मेरा भविष्य!

अपनी आँखों की देखभाल करें, उज्ज्वल भविष्य बनाएँ।