

# प्रसाद नेत्रालय कोरबा

आँखों का अस्पताल

17,C1-C2, निहारिका, वीर सावरकर भवन के पास, नगर निगम जोनल, कार्यालय के सामने, कोरबा (छ.ग.)

फोन : 07759 -245694, मोबाइल : 9827107788, Email : pranetrakrb@gmail.com

## आँखों की थकान दूर करने के कुछ सुझाव

ढेर सारी किताबें, फिर पीसी, टीवी, मोबाइल। यानी पढ़ाई के साथ ढेर सारे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का प्रयोग करने से दिन भर में आँखें थक जाती हैं।

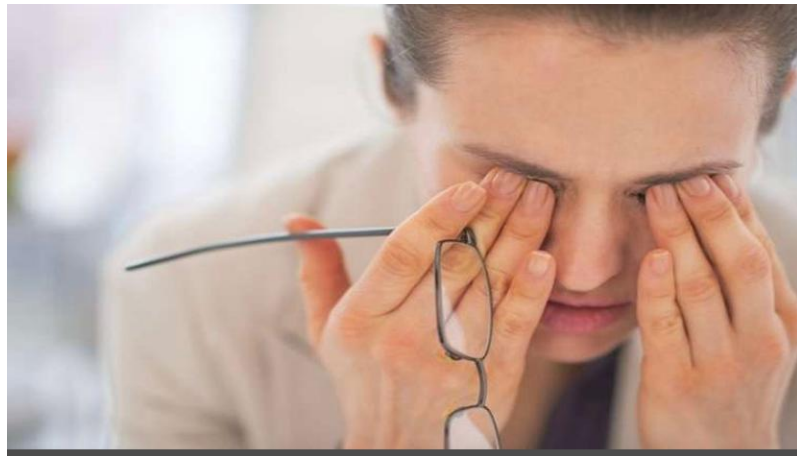
कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं



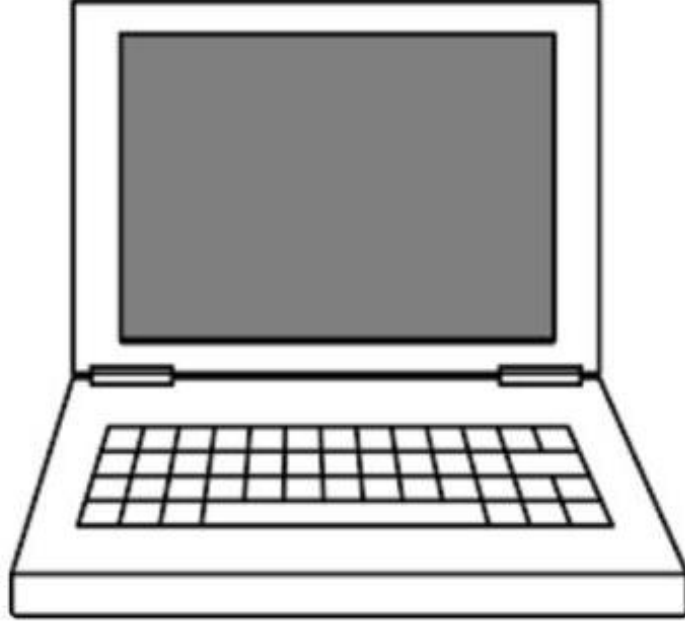
## 1 मोबाइल



मोबाइल आँख से करीब डेढ़ फुट की दूरी पर रखें। लगातार आधे घंटे से ज्यादा ना देखें, ना गेम्ज़ खेलें। हर 5 मिनट बाद 1 मिनट के लिए नज़रें हटा लें



## 2. पीसी/लैपटॉप:



कम्प्यूटर को लगातार ना घूरें। हर 15-20 मिनट में कम्प्यूटर से नज़रें हटाकर आँखें बंद करें या 1 मिनट के लिए दूर की कोई चीज़ को देखें, जैसे की खिड़की के बाहर।

## 3. टीवी:



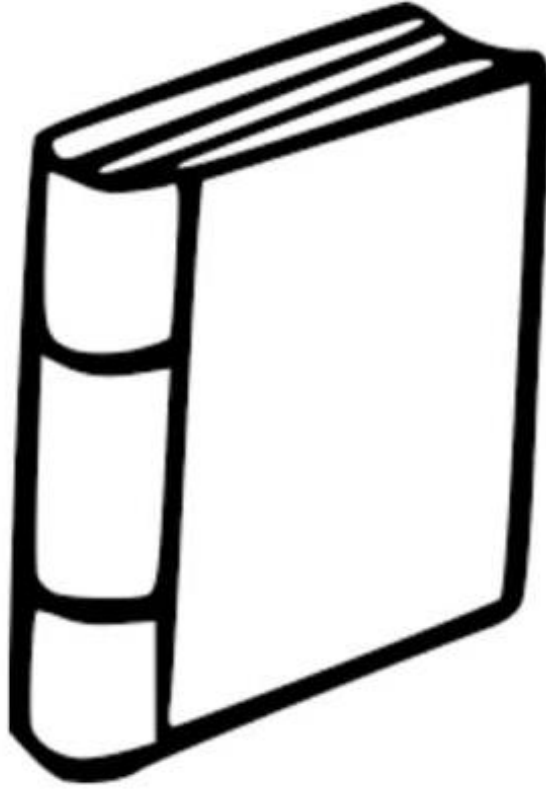
कम -से-कम 6 फुट की दूरी से देखें । लेटकर ना देखें।

#### 4. रोशनी:



जहाँ भी पढ़ने या लिखने बैठें, वहाँ रोशनी अच्छी होनी चाहिए। अंधेरे में मोबाइल को भी ना देखें । इससे आँखों पर अत्यधिक ज़ोर पड़ता है।

## 5. क़िताबें:



क़िताब को आँख से करीब डेढ़ फुट की दूरी पर रखें। ज़ितना मुमकिन हो सके मेज़ और कुर्सी पे बैठकर पढ़ें। लेटकर ना पढ़ें।

## 6. कांटैक्ट लेंस:



अगर आप कांटैक्ट लेंस पहनते हैं तो लेन्स रखरखाव का खास ध्यान रखिए।

## 7. पलकें:



स्क्रीन पर काम करते समाए बार बार पलकों को झपकाइए। हर 5 सेकंड में एक बार पलकें झपकाना अच्छा है।

**8. कसरत:** आँखों की रोशनी तेज़ करने के लिए और उसके मास पेशियों को मज़बूत करने के लिए सबसे कारागार उपाय है आँखों की कसरत।



## 9. चश्मा:



चश्में का लेंस और ढाँचा कम वज़न वाला, आरामदायक और अच्छी तरह फ़िट होना चाहिए। आँखों को पूरी तरह ढक ले। उतारते समय दोनों हाथों का प्रयोग करें।

## 10. खान पान:



विटामिन ए से भरपूर खाना खाएँ, जैसे की दूध और दूध से बने व्यंजन, गाजर, हारी पत्तेदार सब्ज़ियाँ, मौसमी फल, जूस इत्यादि।



पिक क्रेडिट: गूगल।

## डॉ. एच.आर.प्रसाद

MS (Ophthalmology)

Reg.No.CGMC/4316/2012

नेत्र शल्य चिकित्सक एवं फेको सर्जन

**KIDS USE DIGITAL DEVICES MORE THAN PARENTS THINK!**

**83% OF KIDS SAY:** "I Use My Device More Than 3 Hours Per Day!"

**40% OF PARENTS SAY:** "My Child Uses His/Her Device More Than 3 Hours Per Day!"

**TOO MUCH SCREEN TIME CAN LEAD TO DIGITAL EYE STRAIN**

**80%** OF KIDS REPORT BURNING, ITCHY, OR TIRED EYES AFTER LONG PERIODS OF DEVICE USE.

**TO REDUCE SYMPTOMS OF DIGITAL EYE STRAIN Remember 20-20-20**

- TAKE A 20 SECOND BREAK
- EVERY 20 MINUTES
- LOOK AT SOMETHING 20 FEET AWAY

NEARLY 1/3 OF CHILDREN GO A FULL HOUR WITHOUT TAKING A VISUAL BREAK.

KIDS HEADING BACK TO SCHOOL WILL SPEND EVEN MORE TIME ON DIGITAL DEVICES! MAKE SURE THEY HAVE A COMPREHENSIVE EYE EXAM.