**ದಿನವಿಡೀ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್/ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ನೋಡುವವರು ಕಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದಿಂದಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದೇ ಶಾಶ್ವತವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇಡೀ ದಿನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮುಂದೆ ಕಳೆಯುತ್ತೀರಿ. ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರು ಸಹ ಟಿವಿ ನೋಡುವ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಬಳಸುವ ವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಯ ಸಮಯದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಲು ನೀವು ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಾವುವು ನೋಡೋಣ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:  
  
ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್/ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡಿ: ಅನೇಕ ಜನರು ತಮ್ಮ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ತೋಳಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಂದರೆ, ಪರದೆಯು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ತ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ತೋಳಿನ ಉದ್ದ (25 ಇಂಚುಗಳು) ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
  
ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರೈಟ್‌ನೆಸ್ ಹೊಂದಿಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ನಿಯೋಜನೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಇದು ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರೈಟ್‌ನೆಸ್ ಹೊಂದಿಸಿ ,ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಿಸ್ಟಂನಲ್ಲಿ ನೀವು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.  
ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ: ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಇಡಿ ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಬ್ ಲೈಟ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿ[ಪಸಿದಾಗ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದಿನವಿಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.  
  
ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ: ಮನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನೆನಪಿಡುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಿಯಮಿತ ವಿರಾಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ಅನೇಕ ಜನರು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಲಹೆಯಾಗಿದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ನೋಟವನ್ನು ಪರದೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದಕತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.  
  
ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ: ಕೆಲವು ನಿಯಮಿತ ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರತಿ 24 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಇತರ ಸ್ನಾಯುಗಳಂತೆ, ಬಲವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. 20-20-20 ನಿಯಮವು ಮನೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯಿಂದ 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಿ.  
  
ಮಿಟುಕಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ನೀವು ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಇದು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅವು ಒಣಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಿಟುಕಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.  
  
ದೊಡ್ಡ ಫಾಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ: ನಿಮ್ಮ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಫಾಂಟ್‌ಗಳ ಗಾತ್ರವು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಫಾಂಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಓದುವಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಫಾಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ದೀರ್ಘ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ, ಪರದೆಯ ಫಾಂಟ್ ಅನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊಂದಿಸಿ.  
  
ಹೈಡ್ರೇಟೆಡ್ ಆಗಿರಿ: ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವ ಸೇವನೆಯು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಹೈಡ್ರೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗದಂತೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.  
  
ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ: ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಯಮಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು.