

## प्राकृतिक दृष्टि सुधार युक्तियाँ

- लोगों की दृष्टि खराब होने का कारण यह है कि वे अधिकांश समय फोन, कंप्यूटर या किताबों को देखने के लिए पूर्ण प्रिस्क्रिप्शन वाले चश्मे (जो उन्हें 5 मीटर की दूरी से ब्लैकबोर्ड को स्पष्ट रूप से देखने देते हैं) का उपयोग करते हैं। इससे उनकी आँखों की गोलियां विकृत हो जाती हैं।
- 150-200 डिग्री कमी वाले चश्मे का कुछ दिनों तक उपयोग करने के बाद, आप पूर्ण नंबर वाले चश्मे पर वापस जाना नहीं चाहेंगे। वे बहुत असुविधाजनक लगने लगते हैं।
- मायोपिया को समझना महत्वपूर्ण है - यह आंख की मांसपेशियों में परिवर्तन के कारण होता है, न कि केवल आनुवंशिकता या प्रकाश के संपर्क में आने से।
- सबसे महत्वपूर्ण सिद्धांत है "बस इतना स्पष्ट" - ऐसे चश्मे पहनें जो चीजों को बिना तनाव के बस इतना स्पष्ट कर दें।
- कंप्यूटर या फोन के उपयोग के लिए, 150-200 डिग्री की कमी अक्सर अच्छी तरह काम करती है।
- ड्राइविंग और पूर्ण दृष्टि की आवश्यकता वाले आवश्यक कार्यों के लिए एक मजबूत नुस्खे वाला चश्मा रखें।
- धीमी प्रगति की उम्मीद रखें - लगभग हर तीन महीने में 25 डिग्री की कमी अच्छी है।
- पूर्ण स्पष्टता के लिए लक्ष्य न रखें। थोड़ा धुंधला दृष्टिकोण सुधार प्रक्रिया का हिस्सा है।
- मोटे तौर पर आकलन के लिए सूत्र का उपयोग करें: मायोपिया डिग्री =  $100/\text{स्पष्ट दूरी}$  (मीटर में)।
- खुद को साफ़ देखने के लिए मजबूर न करें - अपनी आँखों को स्वाभाविक रूप से समायोजित होने दें।
- अपनी आँखों की मांसपेशियों के बारे में जानें - बाहरी आँखों की मांसपेशियों के काम करने के तरीके को समझने से बेहतर दृष्टि विकल्प बनाने में मदद मिलती है।
- मायोपिया (निकटदृष्टि) के लिए चश्मा पहनना जरूरी होता है, जो बास्केटबॉल खेलने या टोपी पहनने जैसी गतिविधियों के दौरान परेशानी पैदा कर सकता है। टोपी अधिक त्वचा को ढकने और गर्मी प्रदान करने के लिए फैल नहीं सकती क्योंकि चश्मा जगह ले लेता है। चश्मा पहनना भूल जाने से दृष्टि भी प्रभावित होती है।
- जबकि कुछ लोग अपने निकटदृष्टि दोष (मायोपिया) को संबोधित करने के लिए खुद को बहुत बूढ़ा या आलसी महसूस कर सकते हैं, यह महत्वपूर्ण है कि भविष्य की पीढ़ियों को समान चुनौतियों से बचाने के लिए कदम उठाए जाएं।
- सुधार प्रक्रिया में समय लगता है - कई सालों में विकसित हुई मायोपिया को सुधारने में समय लगेगा।
- मुहा यह है कि अधिकांश समय, हमारी आँखें उन वस्तुओं को स्पष्ट रूप से देख सकती हैं जिन्हें हम देखना चाहते हैं। यदि हम वस्तुओं को लगभग 10 सेमी दूर ले जाते हैं, तो वे अस्पष्ट हो जाती हैं। यह इंगित करता है कि हम अपनी आँखों का सही तरीके से उपयोग कर रहे हैं।
- चूंकि हम अधिकांश समय फोन या कंप्यूटर का उपयोग करते हैं, इसलिए हमें अपनी आँखों को सही तरीके से उपयोग करने के लिए अपने चश्मे के नंबर को कम करने की आवश्यकता है।

- प्रेस्बायोपिया लेंस के मामले पर विचार करें। जैसे-जैसे लोग बड़े होते हैं, उनकी आंखों की मांसपेशियां मायोपिया के विपरीत दिशा में आकार बदलती हैं। हम प्रेस्बायोपिया लेंस में उपयोग किए जाने वाले सिद्धांतों को मायोपिया लेंस पर लागू कर सकते हैं।
- मैं मल्टीफोकल प्रोग्रेसिव लेंस की सलाह देता हूं। आपके नुस्खे के आधार पर, यह मानते हुए कि सही दृष्टि 0.9 है, सुझाव है कि निकट दृष्टि के लिए अतिरिक्त सुधार मायोपिया में +1.75 □ किया जाए (एस्टिमेटिज्म अपरिवर्तित रहता है), जबकि दूर दृष्टि के लिए अतिरिक्त सुधार मायोपिया में +1.00 □ किया जाए (एस्टिमेटिज्म अपरिवर्तित रहता है)।