



# ಕಣ್ಣು ರಿಯೆ? ಸಿವಿಎಸ್ ಇರಬಹುದು!

ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಸಿವಿಎಸ್ (ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್) ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳ ನೋವು, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು.. ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಪ್ರೊ.ಎಸ್.ಜಿ. ಶಿವಶಂಕರ್

ಇದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲು, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ವಾಟ್ಸಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗಳಂತೆ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚಟ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದದೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಟ್ರೈನು, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು, ರೆಸ್ಟೋರಂಟ್‌ಗಳು.. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಜನರು ತಂತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲು ಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಹುದುಗಿಸಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಮೊಬೈಲು ಮತ್ತು ಮಲಗುವಾಗ ಮೊಬೈಲು ನೋಡುವ ಪರಿಪಾಟಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳೂ ಇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹತ್ತಾರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇವೆ. ಉಪಯೋಗಗಳೆಂದರೆ ಸದಾ ನಾವು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತೇವೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೊಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಈ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಅವಕಾಶಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರಕಿವೆ. ಇದು ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗ ಒದಗಿಸಿರುವ ಅನುಕೂಲಗಳು. ಇನ್ನು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಮಾನವ ಸಹಜ ಭಾವನೆಗಳು, ಸಹ ಸ್ವಂದನ, ಅನುಕಂಪ, ಒಡನಾಟಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿವೆ. ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮೊಬೈಲು ಮುಂತಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವುಗಳು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿನ್ನೆ ಮಾಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಆಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಇದನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ತೊಂದರೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿವಿಎಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಈ ತೊಂದರೆಯ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪ.

- ### ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು
- ▶ ಮೊದಲಿಗೆ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
  - ▶ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು
  - ▶ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತ 45 ಇಂಚು ಕೆಳಗಿರಬೇಕು.
  - ▶ ಕಂಪ್ಯೂಟರು ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಎರಡು ಅಡಿಗಿಂತಲೂ ದೂರ ಇರಬೇಕು
  - ▶ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿನ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಪ್ರಕಾಶ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಚುಚ್ಚುವಂತಿರಬಾರದು.
  - ▶ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
  - ▶ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಬಳಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ರೂಪದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ರೆಫರ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ರೆಫರ್ ಮಾಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ಒಂದೇ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - ▶ ಈ ಎಲ್ಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕಣ್ಣು ನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

