



ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರಗಳು ಪಿಕ್ಚರ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಇರುವ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರಗಳೂ ಅಷ್ಟೆ. ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೈ ರೆಸೊಲ್ಯೂಷನ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕೀಲಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಅನ್ನು ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಈ ಕಣ್ಣೀರಿನ ಪದರ ಒಣಗಿ ಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕ. ಆದರೆ ನೀವು ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಾಗ ಒಂದು ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಕೆಳಗೆ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣೆಷ್ಟೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದುವಷ್ಟು ಶ್ರಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗಂತೂ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕನ್ನಡಕದ ಸರಿಯಾದ ನಂಬರ್ ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಿವಿಎಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

### ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

'ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಸಮಯ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು 20:20:20 ಸೂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ರಘು.

ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ 20 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು.

'ಅದು ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹಸಿರು ಮರ- ಗಿಡಗಳಾದರೆ ಉತ್ತಮ. ಜೊತೆಗೆ ಆಗಾಗ ಎದ್ದು ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಓಡಾಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ.ರಾಮಲಿಂಗ.

★ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮಧ್ಯೆ 20- 28 ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಲಿ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿರಬೇಕು. ಅಂದರೆ 4-9 ಇಂಚು ಕೆಳಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣೆಷ್ಟೆ ನಿಮ್ಮ ಬಹುತೇಕ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಒಣಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪರದೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ 10- 15 ಡಿಗ್ರಿ ಮೇಲಕ್ಕಿರಲಿ.

★ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಕಾಂಟ್ರಾಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿದ್ಯುತ್ ದೀಪ ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ತೂರಿ ಬರುವ ಬೆಳಕಾದರೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಮೇಲಕ್ಕಿರಬಾರದು. ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲಕ್ಕಿರಲಿ.

★ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕಣ್ಣು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಂಟಿ ಗ್ಲೇರಿಂಗ್ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಹೊರಸೂಸುವ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಿ. 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಬೈಫೋಕಲ್ ಕನ್ನಡಕ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಓದುವುದಕ್ಕೆ, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಂತರ ದೃಷ್ಟಿ ಸೂಕ್ತ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಕನ್ನಡಕ ಸೂಕ್ತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಸಿಕ್, ಅಡ್ವಾನ್ಸ್‌ಡ್, ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಲಭ್ಯ. ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೋಗ್ರೆಸಿವ್ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

★ ಒಣ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉಬ್ರಿಕಂಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ತಜ್ಞರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

★ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕುರ್ಚಿ ಕಡೆಯೂ ಗಮನವಿರಲಿ. ಇದು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಥವಾ ಫ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಗಾಳಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಕತ್ತು, ಭುಜ ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

'ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೂ ಮುಖ್ಯ' ಎನ್ನುವ ಡಾ.ರಘು, 'ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರಟಿನ್ ಇರುವ ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನರಕ್ಕೆ, ರೆಟಿನಾಯ್ಡ್‌ಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ. ಒಮೆಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಇರುವ ಮೀನು ಅಥವಾ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು ಒಣಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.