

ಕಳೆಯುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎದುರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಪೋಷಕರ ಆತಂಕ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಅದನ್ನೇ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಂತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳ

'ನಿತ್ಯ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುವ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನೀರು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು, ಕಣ್ಣು ನೋವು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈಗಾಗಲೇ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನ ನಂಬರ್ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದಿಗ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಚಾಳೀಸು ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವವರಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಬೇಗ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ 'ಎಂ.ಎಂ. ಜೋಶಿ ನೇತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ'ಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ಡಾ. ದಿಪ್ತಿ ಜೋಶಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಐವತ್ತು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ನೀರು ಒಣಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಂತರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪ್ರಿನ್ಗ್ ಟೈಮ್ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಪರದೆ ನೋಡುವ ಅವಧಿ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ 8-9 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪಾಠದಿಂದಾಗಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಲಿವೆ ಎಂದವರು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತವಲ್ಲವೆಂದು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪಾಠಗಳನ್ನಂತೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಲಾಗದು. ಆದರೆ ಆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರರೂಪವಾಗಿ ದಿಪ್ತಿ ಅವರು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

'ನೀಲಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಅದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಪರದೆಗೆ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಳಿ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಷರಗಳಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ. ಅದಲ್ಲದೆ ನೋಡುವ ಪರದೆಯ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ. ತೀರಾ ಹತ್ತಿರ ಕೂತು ಕಣ್ಣು ಕಿರಿದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡುವ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಕ್ಷರ, ಚಿತ್ರಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್, ಟ್ಯಾಬ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಟಿವಿ ಬಳಕೆಯೇ ಉತ್ತಮ' ಎಂಬುದು ಅವರ ಸಲಹೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೇ, 'ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪಾಠದ



ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವುದಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೈಗೆಟಕುವಂತಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಮೊಬೈಲ್ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವಂಚಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬಹುಪಾಲು ಜನರ ಕ್ಲೇಮವನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಳಿತಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ ನೋಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.



-ಡಾ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಜೋಶಿ, ನಿರ್ದೇಶಕ ಎಂ.ಎಂ. ಜೋಶಿ ನೇತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ



ಇಪ್ಪತ್ತು-ಇಪ್ಪತ್ತು-ಇಪ್ಪತ್ತರ ಸೂತ್ರ

ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆರು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನವರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ, ಆರರಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರು ಒಂದು ತಾಸು ಮತ್ತು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮೇಲಿನವರು ಗರಿಷ್ಠ ಒಂದೂವರೆ ತಾಸು ಪರದೆ ನೋಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಮಾರ್ಗಸೂತ್ರ ಪಾಲನೆ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಇದರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರದೆ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಪ್ಪತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತರ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಕನಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ವಿರಾಮವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ದೂರಕ್ಕೆ ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಆಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಪರದೆಗಳು ಸೂಸುವ ನೀಲಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಕಣ್ಣಿನ ನೀರು ಆರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣು ಕಂಪಾಗುವುದು, ಉರಿಯುವುದು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ 45 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಿಡುವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಪಾಠದ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳು ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದು ಸೂಕ್ತ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ತರಗತಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು.

ಇದರ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಎಂ.ಎಂ.ಜೋಶಿ ನೇತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ ವತಿಯಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಡಿಯೋವೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ವಿಡಿಯೋವನ್ನು ಎಲ್ಲ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.