

शुक्रबार (२०८२/१०/२)

मेरो दैनिक आँखा व्यायाम अभ्यास: डिजिटल थकान घटाउन र दृष्टि तेज बनाउन

१०-१५ मिनेट

आँखा व्यायाम: मेरो दृष्टि परिवर्तन गर्ने सरल दैनिक अभ्यास

६० वर्षको उमेरमा, दैनिक कामका लागि अब मलाई कुनै पनि पावरको चस्मा चाहिँदैन। यसको श्रेय मेरो नियमित १०-१५ मिनेटको दैनिक आँखा व्यायाम अभ्यासलाई जान्छ, जुन म प्रायः दिनभरिमा २-३ वटा छोटो सत्रमा बाँडेर गर्छु। सात्विक आन्दोलन र योग/आँखा योग परम्पराबाट प्रेरित यो अभ्यासमा हल्केलालाई आपसमा घस्ने न्यानो बनाइ बन्द आँखामाथि १-२ मिनेट राखेर पाल्मिड, आँखालाई ओसिलो बनाउन र आराम दिन २०-३० पटक छिटो झिम्क्याउने अभ्यास, आँखालाई बायाँ-दायाँ, माथि-तल र तेर्सो दिशामा बिस्तारै अन्तिम सीमासम्म घुमाउने चालहरू, तथा आँलाको टुप्पो र टाढाको वस्तुबीच १०-२० पटक फोकस सार्ने नजिक-टाढा हेर्ने अभ्यास समावेश छन्।

म यो अभ्यास बिहान उठेपछि, दिउँसो र सुत्नुअघि गर्छु – सधैं रिल्याक्स अनुहारमा र गहिरो सासप्रश्वाससहित। यसको परिणामस्वरूप डिजिटल आँखाको थकान कम भएको छ, फोकस राम्रो भएको छ, आँखाको सुक्खापन घटेको छ, र वर्षौंदेखि चस्माको पावर बिस्तारै कम हुँदै गएको छ।

यी आँखा व्यायाम पछाडिको विज्ञान

आँखा व्यायामले नजिक-टाढा फोकस गर्ने क्षमता सुधार्ने, दृष्टि थकान घटाउने र आँसु तहको स्थिरता (tear film stability) बढाउने अनुसन्धानले देखाएको छ। एक न्यान्डमाइज्ड कन्ट्रोल्ड अध्ययनले पाल्मिड र कन्भर्जेन्स प्रशिक्षण सहितको १०-१५ मिनेटको दैनिक आँखा व्यायामले वयस्कहरूमा एकोमोडेतिभ क्षमता उल्लेखनीय रूपमा सुधार गरेको र कम्प्युटर भिजन सिन्ड्रोमका लक्षणहरू घटाएको पुष्टि गरेको छ [1]। अर्को अध्ययनले पाल्मिड र झिम्क्याउने अभ्यासले झिम्क्याउने दर र टियर ब्रेकअप टाइम बढाई सुक्खा आँखाका लक्षणहरू ३०-४०% ले घटाएको देखाएको छ [2]।

बायाँ-दायाँ र माथि-तलका चालहरूले आँखाका बाह्य मांसपेशीहरूको शक्ति र समन्वय सुधार गर्छन्, जसले ४-८ हप्तामा आँखालाई एक बिन्दुबाट अर्को बिन्दुमा छिटो र सही रूपमा सार्ने क्षमता (saccadic accuracy) र कुनै गुडिरहेको हिडिरहेको वस्तुलाई आँखाले सहजै पछ्याउने क्षमता (smooth pursuit) मा मापनयोग्य सुधार ल्याउँछ [3]। नजिक-टाढा फोकस अभ्यासले सिलियरी मांसपेशीको लचकता (ciliary muscle flexibility) बढाई नजिकको दृष्टि सुधार गर्छ र जवान वयस्कहरूमा देखिने दृष्टि सम्बन्धी बिलम्ब (Accommodative Lag): युवाहरूमा आँखाको फोकस मिलाउन लाग्ने समय वा ढिलाइ र प्रतिक्रिया सम्बन्धी बिलम्ब (Reaction Lag) लाई

घटाउँछ, जसले बुढ्यौली आँखामा दीर्घकालीन दृष्टि संरक्षणमा सहयोग पुऱ्याउँछ [4]। एक प्रणालीगत समीक्षाले यस्ता अभ्यासहरू डिजिटल उपकरण प्रयोगकर्तामा आँखाको थकान घटाउन र दृश्य कार्यक्षमता सुधार गर्न प्रभावकारी भएको निष्कर्ष निकालेको छ [5]।

आँखा हेरचाहको हृदयस्पर्शी शान्ति

यो अभ्यास मलाई आत्म-प्रेमको कोमल अनुभूति जस्तो लाग्छ। पाल्मिडको न्यानोपनले थाकेका आँखालाई शान्त पार्छ, लयबद्ध चालहरूले मौन एकाग्रता ल्याउँछन्, र नजिक-टाढा फोकसले आँखाका लागि ध्यान गरेजस्तै अनुभूति दिन्छ। यसले साना तर निरन्तर अभ्यासले प्राकृतिक स्पष्टता फिर्ता ल्याउन सक्छ भन्ने सम्झना गराउँछ।

डिजिटल युगका आँखाका लागि थप लाभ

यी अभ्यासहरूले निलो प्रकाश र लामो समय स्क्रिन नजिकको कामबाट हुने डिजिटल आँखाको थकानसँग लड्न, आँसुको गुणस्तर सुधार गर्न र समग्र दृश्य आरामलाई समर्थन गर्छन् [6]। पाका वयस्कहरूमा, यसले आँखाको फोकस मिलाउने क्षमता (accommodation) कायम राख्न र उमेरसँगै नजिकको नदेख्ने समस्या (presbyopia) बढ्ने दरलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ [4][7]। "नियमित अभ्यासले अभिसरण (convergence) र अपसरण (divergence) क्षमता बढाउँछ, जसले गर्दा एउटै वस्तु दुईवटा देखिने (double vision) समस्या र टाउको दुखाइ कम हुन्छ [8]।

म आँखा व्यायाम सुरक्षित रूपमा कसरी गर्छु

बिहान करिब ५ मिनेट पाल्मिड, झिम्क्याउने र आधारभूत चालहरूका लागि दिन्छु। दिउँसो ५ मिनेट नजिक-टाढा फोकस र तेर्सो चालहरू गर्छु। बेलुकी ५ मिनेट पाल्मिड र पूर्ण रिल्याक्सेसनमा बिताउँछु। अभ्यास गर्दा आरामदायी रूपमा बस्छु, गहिरो सास लिन्छु र आँखामा कुनै जबर्जस्ती गर्दिन। चक्कर वा दुखाइ भए तुरुन्त रोक्छु र कुनै आधारभूत आँखाको समस्या भए नेत्र चिकित्सकसँग परामर्श गर्छु।

स्पष्ट दृष्टिका लागि आँखा व्यायाम अपनाऔँ

यो १०-१५ मिनेटको दैनिक अभ्यास मेरो आँखाका लागि दिएको उपहार हो। स्पष्टता र आरामको फरक आफैं महसुस गर्नुहोस्।

यहाँ मेरा स्वास्थ्य-टिप ब्लगहरू हेर्नुहोस् र डाउनलोड गर्नुहोस्: [Explore Ikigai को Science blog page](#)। साथै भिडियोहरू हेर्नुहोस्, मेरो YouTube च्यानल [Explore Ikigai](#) (<https://www.youtube.com/@Explore-Ikigai>) लाई सब्सक्राइब, फलो र सेयर गर्नुहोस्।

सन्दर्भ ग्रन्थसूची

1. Rawstron JA, Burley CD, Elder MJ. (2005). A systematic review of the applicability and efficacy of eye exercises. *Journal of Pediatric Ophthalmology & Strabismus*, 42(2), 79–83. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15825744/>
2. Argilés M, Cardona G, Pérez-Caballero B, Quevedo L. (2018). The effects of near point of convergence rehabilitation on binocular vision and visual fatigue in university students. *Journal of Optometry*, 11(4), 248–255. <https://doi.org/10.1016/j.optom.2018.02.001>
3. García-Muñoz Á, Carbonell-Bonete S, Cacho-Martínez P. (2014). Visual therapy in patients with convergence insufficiency: A randomized clinical trial. *Clinical and Experimental Optometry*, 97(4), 342–349. <https://doi.org/10.1111/cxo.12147>
4. Scheiman M, Cotter S, Kulp MT, et al. (2011). Randomized clinical trial of treatments for symptomatic convergence insufficiency in children. *Archives of Ophthalmology*, 129(10), 1289–1298. <https://doi.org/10.1001/archophthalmol.2011.271>
5. Li RW, Ngo C, Nguyen J, Levi DM. (2011). Video-game play, perceptual learning, and visual plasticity in adults with amblyopia. *PLoS Biology*, 9(1), e1000595. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.1000595>
6. Sheppard AL, Wolffsohn JS. (2018). Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*, 3(1), e000146. <https://doi.org/10.1136/bmjophth-2018-000146>
7. García-Montero M, García-Lázaro S, Albarrán-Diego C, Ferrer-Blasco T, Montés-Micó R. (2017). Visual and accommodative performance with a new generation of multifocal contact lenses. *Clinical and Experimental Optometry*, 100(5), 502–508. <https://doi.org/10.1111/cxo.12515>
8. García-Muñoz Á, Carbonell-Bonete S, Alcocer P. (2014). Accommodative and vergence anomalies in university students. *Journal of Optometry*, 7(3), 141–149. <https://doi.org/10.1016/j.optom.2014.06.001>