

పరీక్ష సన్నాహంలో కంటి సంరక్షణ ఆవశ్యకతలు

20-20-20 నిబంధన పాటించండి: ప్రతి 20 నిమిషాలు - 20 సెకన్లపాటు - 20 అడుగుల దూరాన్ని చూడండి

విద్యా సంవత్సరం ముగుస్తున్న సమయంలో, లక్షలాది మంది విద్యార్థులు తమ సంవత్సరాంత పరీక్షలు ఇవ్వడానికి సిద్ధపడుతున్నారు. ఎక్కువ గంటలు చదువుతూ ఉండే ఈ సమయం ఆందోళన మరియు ఒత్తిడితో కూడుకున్నది. పరీక్ష తయారీ సన్నాహంలో, ఒక కీలకమైన అంశాన్ని తరచుగా విస్మరిస్తారు: పరీక్షా ఫలితాలకు కీలకమైన కంటి ఆరోగ్యం.

సుదీర్ఘమైన అధ్యయన సెషన్లతో పాటు డిజిటల్ అభ్యాసం మరియు స్క్రీన్ సమయంకోసం ఎప్పటికీ పెరుగుతున్న డిమాండ్ ఫలితంగా విద్యార్థులు కంటి అలసట బారిన పడుతున్నారు. పొడి కళ్ళు, తలనొప్పులు, చెదిరిన చూపు, మరియు మైగ్రేన్ల వంటి లక్షణాలు సర్వసాధారణ సమస్యలవుతున్నాయి. వాటి ఫలితంగా విద్యార్థులలో చదువుకోవడానికి ఇబ్బంది కలుగుతున్నది మరియు వారి తల్లితండ్రులలో ఒత్తిడి స్థాయిలు పెరుగుతున్నాయి. పరీక్షలకు ముందు, విద్యార్థులలో కంటి ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి విద్యార్థులు, తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు మరియు వైద్యులు అందరూ కలిసి పనిచేయడం చాలా ముఖ్యం.

పరీక్షకు తయారవుతున్న సమయంలో కంటి ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి మరియు సామర్థ్యాన్ని పెంచడానికి, విద్యార్థులకు ఆరోగ్యకరమైన మరియు సుగమమైన అధ్యయన అనుభవాన్ని నిర్ధారించడానికి కొన్ని చర్యలను అవలంబించవచ్చు.

1. **సమగ్రమైన ఒక కంటి పరీక్ష చేయించుకోవడం:** పరీక్షకు సిద్ధమయ్యే ముందు విద్యార్థులు ఒక ఆప్టల్మాజిస్టుచే ఒక సమగ్ర కంటిపరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది. ఇది కళ్ళద్దాల ప్రెస్క్రిప్షన్లో ఏవైనా మార్పులను తీసిపుచ్చడానికి, తరువాత తలెత్తగల కంటి సమస్యలను గుర్తించడంలో సహాయపడుతుంది.
2. **20-20-20 నిబంధన పాటించండి:** సుదీర్ఘంగా దగ్గరి పనివలన అలసటను నివారించడానికి అధ్యయన సెషన్ల సమయంలో క్రమం తప్పకుండా విరామం తీసుకోండి. కంటి కండరాలను సడలించడానికి మరియు దృష్టిని దగ్గర నుండి దూరాలకు మార్చడానికి 20-20-20 నియమం పాటించడం సహాయపడుతుంది. అంటే, ప్రతి 20 నిమిషాలకు 20 అడుగుల దూరంలో ఉన్నదానిని 20 సెకన్ల పాటు చూడటం.
3. **తరచుగా రెప్పలు ఆర్పడం:** విస్తారమైన అధ్యయన సెషన్ల సమయంలో కలగగల కళ్ళు పొడిబారడం, దురద మరియు కంటి అలసటను నివారించడానికి విద్యార్థులు తరచుగా కనురెప్పలను ఆర్పుతూ ఉండాలి.
4. **సరైన భంగిమ ఉంచడం:** మెడ మరియు వెన్ను సమస్యలను నివారించడానికి సరైన భంగిమ మరియు చదివే దూరాన్ని కొనసాగించండి. విద్యార్థులు వారి మెడ మరియు వీపుపై అధిక ఒత్తిడిని నివారించడానికి వారి వెన్నుముకను నిలువగా ఉంచి నిటారుగా కూర్చోవాలి.

డిజిటల్ సాధనాన్ని పరిమితంగా ఉపయోగించడం: అధ్యయనం చెయ్యడానికి తప్పనిసరి అయినప్పటికీ, విద్యార్థులు వినోదానికి డిజిటల్ సాధనాలను ఉపయోగించడాన్ని పరిమితం చెయ్యాలి. స్క్రీన్లను



ఉపయోగించేప్పుడు, కంటి స్థాయిలో ఉంచిన పద్ధతి న్నన్యను ఎంచుకోండి. సౌకర్యవంతంగా చూడటానికి కాంతిని తగ్గించడానికి మరియు ప్రకాశం స్థాయిలను సర్దుబాటు చేయడానికి స్క్రీన్ ప్రొటెక్టర్లను ఉపయోగించండి.

5. **ఎయిర్ కండిషనింగ్కు నేరుగా ఉండకండి:** ఎయిర్ కండిషనర్, కూలర్ లేదా ఫ్యాన్ ముందు నేరుగా కూర్చోవడం వల్ల కళ్ళు పొడిబారతాయి. విద్యార్థులు కంటి ఒత్తిడి మరియు అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి బాగా వెలుతురు ఉన్న మరియు గాలి ప్రసరణ ఉన్న గదులలో కూర్చోవాలి.
6. **శారీరక శ్రమ మరియు నిద్రకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి:** విద్యార్థులు ప్రతిరోజూ కనీసం ఒక గంట శారీరక శ్రమలో పాల్గొనాలి మరియు సమగ్రమైన శ్రేయస్సు మరియు విశ్రాంతిని ప్రోత్సహించడానికి ఆరోగ్యకరమైన నిద్ర షెడ్యూల్ను పాటించాలి.
7. **ద్రవాలు తీసుకోండి:** విద్యార్థులు తగినంత నీరు తాగాలి మరియు వారి మొత్తం ఆరోగ్యం మరియు సంరక్షణకు మద్దతు ఇవ్వడానికి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవాలి. మండి వేసవి నెలల్లో శరీరంలో ద్రావకాలు లేకపోవడం వలన వ్యాకులతను, మైగ్రేన్ను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.

పరీక్షలకు ముందు మరియు పరీక్షల సమయంలో విద్యార్థులకు రెండు వారాల పాటు భావోద్వేగ మద్దతును అందిస్తూ, సహాయపూరిత వాతావరణాన్ని సృష్టిద్దాం. కంటి సంరక్షణకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను అవలంబించడం విద్యార్థులు మరింత సులభంగా, సామర్థ్యంతో, విశ్వాసంతో తమ పరీక్షలను దాటడానికి సహాయపడుతుంది.

ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ: “అవసరంలో ఉన్నవారందరికీ అందుబాటులో ఉండగల అత్యుత్తమ మరియు న్యాయబద్ధ నేత్ర సంరక్షణా వ్యవస్థలను రూపొందించడం” అనే లక్ష్యంతో 1987 సంవత్సరంలో స్థాపించబడిన ఒక సమగ్ర నేత్ర ఆరోగ్య సౌకర్యం, ఎల్ వి ప్రసాద్ నేత్ర వైద్య విజ్ఞాన సంస్థ (ఎల్విపిఐఐ), అంధత్వ నివారణకై ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సహకార కేంద్రం.

ఈ లక్ష్య సాధనలో, ఎల్విపిఐఐ వైద్యులు మరియు శాస్త్రవేత్తలు అత్యాధునిక కంటి పరిశోధన దిశలో పని చేస్తున్నారు. ఐదు శ్రేణుల “ఐ హెల్త్ పిరమిడ్” నమూనా ద్వారా సంస్థ ఇప్పటివరకూ 3 కోట్ల 68 లక్షల సేవలను అందించింది. అందులో సంరక్షణ సంక్లిష్టతతో సంబంధం లేకుండా, 50% కంటే ఎక్కువ ఉచితం. మరింత సమాచారానికి సంస్థ వెబ్ సైట్ www.lvpei.org సందర్శించండి.

Search Tags: L V Prasad Eye Institute, LVPEI, Eye Care, Students, Eye Care During Exams, Students Eye Health, Board Exams, Education, Health & Wellness