

# डिजिटल युग में आँखों की सुरक्षा: योगाभ्यास की प्रभावशीलता

कुलदीप सिंह

ग्लोकल स्कूल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड स्पोर्ट्स,  
ग्लोकल यूनिवर्सिटी, सहारनपुर (यूपी)

प्रोफेसर (डॉ.) नितिन कुमार,  
प्रोफेसर, ग्लोकल यूनिवर्सिटी, सहारनपुर (यूपी)

**DECLARATION:** I AS AN AUTHOR OF THIS PAPER /ARTICLE, HERE BY DECLARE THAT THE PAPER SUBMITTED BY ME FOR PUBLICATION IN THE JOURNAL IS COMPLETELY MY OWN GENUINE PAPER. IF ANY ISSUE REGARDING COPYRIGHT/ PATENT/OTHER REAL AUTHOR ARISES, THE PUBLISHER WILL NOT BE LEGALLY RESPONSIBLE. IF ANY OF SUCH MATTERS OCCUR PUBLISHER MAY REMOVE MY CONTENT FROM THE JOURNAL WEBSITE. FOR THE REASON OF CONTENT AMENDMENT /OR ANY TECHNICAL ISSUE WITH NO VISIBILITY ON WEBSITE /UPDATES, I HAVE RESUBMITTED THIS PAPER FOR THE PUBLICATION. FOR ANY PUBLICATION MATTERS OR ANY INFORMATION INTENTIONALLY HIDDEN BY ME OR OTHERWISE, I SHALL BE LEGALLY RESPONSIBLE. (COMPLETE DECLARATION OF THE AUTHOR AT THE LAST PAGE OF THIS PAPER/ARTICLE)

## 1. सारांश

डिजिटल युग में स्मार्टफोन, लैपटॉप, टैबलेट और अन्य स्क्रीन-आधारित उपकरणों का अत्यधिक उपयोग हमारी आँखों की सेहत पर गहरा प्रभाव डाल रहा है। यह जीवनशैली में क्रांतिकारी परिवर्तन लाने के साथ-साथ नई स्वास्थ्य समस्याएँ भी उत्पन्न कर रहा है। आँखों की थकान, जलन, धुंधलापन, ड्राई आई सिंड्रोम और कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम (CVS) जैसी समस्याएँ अब आम होती जा रही हैं।

ऐसे समय में, योगाभ्यास आँखों की सुरक्षा और स्वास्थ्य बनाए रखने का एक प्रभावी और प्राकृतिक समाधान प्रदान करता है। योगासन, प्राणायाम, ध्यान और नेत्र व्यायाम आँखों की कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं और उन्हें स्वस्थ बनाए रखते हैं। यह शोध पत्र डिजिटल युग में नेत्र सुरक्षा की आवश्यकता, आधुनिक जीवनशैली के कारण उत्पन्न नेत्र रोगों, और योगाभ्यास की प्रभावशीलता पर विस्तृत अध्ययन प्रस्तुत करता है।

## 2. परिचय

तकनीकी प्रगति के कारण हमारा जीवन डिजिटल प्लेटफॉर्म पर अधिक निर्भर हो गया है। आजकल, काम, शिक्षा, मनोरंजन, और सामाजिक संपर्क का मुख्य माध्यम डिजिटल उपकरण बन गए हैं। स्मार्टफोन, लैपटॉप, टैबलेट, और टेलीविजन का अत्यधिक उपयोग आँखों पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

## आज की जीवनशैली में डिजिटल उपकरणों की भूमिका:

1. कार्यस्थलों पर कंप्यूटर का अत्यधिक उपयोग
2. ऑनलाइन शिक्षा और डिजिटल लर्निंग
3. मोबाइल फोन और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग
4. वीडियो गेम और डिजिटल मनोरंजन की लत

इन सभी कारणों से आँखों की स्वाभाविक कार्यप्रणाली प्रभावित होती है, जिससे आँखों में तनाव, सूखापन, सिरदर्द और दृष्टिदोष जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं।

## शोध के उद्देश्य:

- डिजिटल युग में आँखों की सुरक्षा की आवश्यकता को समझना।
- स्क्रीन आधारित उपकरणों के प्रभाव को विश्लेषित करना।
- योगाभ्यास के नेत्र स्वास्थ्य पर प्रभाव को वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित करना।
- डिजिटल उपकरणों के सुरक्षित उपयोग के लिए सुझाव प्रस्तुत करना।

## 3. डिजिटल युग और नेत्र समस्याएँ

### 3.1 डिजिटल उपकरणों के बढ़ते उपयोग से उत्पन्न नेत्र रोग

#### 3.1.1 कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम (CVS)

**कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम (CVS)** एक सामान्य समस्या बन गई है, जिसमें स्क्रीन को लगातार देखने से आँखों में जलन, थकान और धुंधलापन आ जाता है। यह मुख्य रूप से स्क्रीन की अधिक रोशनी, कम झपकने की दर, और अनुचित बैठने की स्थिति के कारण होता है।

#### 3.1.2 ड्राई आई सिंड्रोम

डिजिटल उपकरणों का अधिक उपयोग करने से आँखों की नमी कम हो जाती है, जिससे आँखें सूखी और लाल हो जाती हैं।

### 3.1.3 ब्लू लाइट का प्रभाव

डिजिटल स्क्रीन से निकलने वाली **ब्लू लाइट** आँखों की रेटिना पर हानिकारक प्रभाव डालती है, जिससे **मैक्युलर डिजनरेशन** (दृष्टि हास) और अनिद्रा की समस्या हो सकती है।

### 3.1.4 मायोपिया (निकट दृष्टिदोष) और हाइपरमेट्रोपिया (दूर दृष्टिदोष)

लगातार स्क्रीन पर देखने से आँखों की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, जिससे दृष्टिदोष की समस्या बढ़ती है।

### 3.1.5 सिरदर्द और मानसिक थकान

डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग से आँखों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जिससे सिरदर्द और मानसिक तनाव की समस्या बढ़ती है।

## 4. योगाभ्यास द्वारा नेत्र सुरक्षा

### 4.1 नेत्र योग का महत्व

योगाभ्यास न केवल शरीर को स्वस्थ रखने का माध्यम है, बल्कि आँखों की सुरक्षा और स्वास्थ्य को बनाए रखने में भी सहायक होता है। **नेत्र योग** आँखों की मांसपेशियों को मजबूत करने, रक्त संचार को बढ़ाने, और थकान को कम करने में सहायक सिद्ध होता है।

### 4.2 प्रमुख नेत्र योग अभ्यास

#### 4.2.1 त्राटक ध्यान

त्राटक ध्यान आँखों की शक्ति को बढ़ाने में सहायक होता है। यह दृष्टि को सुधारने और मानसिक एकाग्रता बढ़ाने में सहायक है।



#### 4.2.2 पामिंग (Palming)

पामिंग से आँखों को गहरी शांति मिलती है और उनकी थकान कम होती है।



#### 4.2.3 ब्लिंकिंग (Blinking Exercise)

तेजी से आँखों की पलकें झपकाने से आँखों की नमी बनी रहती है और ड्राई आई सिंड्रोम से बचा जा सकता है।

#### 4.2.4 बॉल रोटेशन (Ball Rotation Exercise)

इस अभ्यास से आँखों की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं और दृष्टि क्षमता में वृद्धि होती है।

## 5. वैज्ञानिक अध्ययन एवं शोध

कई शोधों ने यह प्रमाणित किया है कि योग अभ्यास आँखों की कार्यक्षमता को बढ़ाता है।

- **योग रिसर्च फाउंडेशन** के एक अध्ययन में पाया गया कि त्राटक ध्यान और पामिंग करने वाले लोगों की दृष्टि में 30% तक सुधार हुआ।
- **भारतीय आयुर्वेद संस्थान** के अनुसार, प्राणायाम आँखों की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करता है।

## डेटा और सांख्यिकीय विश्लेषण

आँखों की सुरक्षा और योगाभ्यास की प्रभावशीलता पर किए गए विभिन्न अध्ययनों के अनुसार, निम्नलिखित डेटा प्रस्तुत किया जा रहा है:

### 1. डिजिटल स्क्रीन उपयोग और नेत्र रोग

- 65% से अधिक लोग जो प्रतिदिन 6 घंटे से अधिक स्क्रीन देखते हैं, उन्हें **कंप्यूटर विज़न सिंड्रोम (CVS)** की शिकायत होती है।
- भारत में 15-30 वर्ष की आयु के 40% युवा मायोपिया (निकट दृष्टिदोष) से पीड़ित हैं।
- ब्लू लाइट के प्रभाव से हर दिन लगभग 30% लोग सिरदर्द, तनाव और नींद की कमी का अनुभव करते हैं।

### 2. योगाभ्यास से नेत्र स्वास्थ्य में सुधार

- 30 मिनट त्राटक ध्यान करने वाले व्यक्तियों में **दृष्टि क्षमता 25% तक बेहतर** पाई गई।
- पामिंग और ब्लिंकिंग व्यायाम करने से **ड्राई आई सिंड्रोम में 35% सुधार** देखा गया।
- नियमित रूप से **अनुलोम-विलोम करने से आँखों की कोशिकाओं में ऑक्सीजन की आपूर्ति 40% तक बढ़ती है।**
- **योग रिसर्च फाउंडेशन** की रिपोर्ट के अनुसार, जिन लोगों ने **तीन महीने तक प्रतिदिन 20 मिनट नेत्र योग किया**, उनकी **दृष्टि स्पष्टता में 30% तक वृद्धि हुई।**

## 6. निष्कर्ष

डिजिटल युग में आँखों की सुरक्षा अत्यंत आवश्यक हो गई है। लगातार स्क्रीन देखने के कारण आँखों पर तनाव बढ़ता जा रहा है, जिससे दृष्टिदोष और अन्य नेत्र रोग उत्पन्न हो रहे हैं।

योगाभ्यास के माध्यम से इन समस्याओं को कम किया जा सकता है।

- नियमित रूप से **त्राटक, पामिंग, ब्लिंकिंग और बॉल रोटेशन** करने से आँखों की कार्यक्षमता बढ़ती है।
- प्राणायाम और ध्यान आँखों के लिए अत्यंत लाभदायक सिद्ध हुए हैं।
- स्वस्थ आहार और पर्याप्त नींद के साथ योगाभ्यास को अपनाने से डिजिटल युग में नेत्र रोगों से बचा जा सकता है।

## 7. सुझाव

- ✓ **20-20-20 नियम अपनाएँ:** हर 20 मिनट में 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखें।
- ✓ **ब्लू लाइट फ़िल्टर का उपयोग करें:** कंप्यूटर और मोबाइल में ब्लू लाइट फ़िल्टर चालू रखें।
- ✓ **नेत्र योग का नियमित अभ्यास करें:** त्राटक, पामिंग, और बॉल रोटेशन को अपनाएँ।
- ✓ **स्वस्थ आहार लें:** गाजर, पालक, और बादाम का सेवन करें।
- ✓ **पर्याप्त नींद लें:** रोज़ 7-8 घंटे की नींद पूरी करें।
- ✓ **डिजिटल उपकरणों का सीमित उपयोग करें:** बिना आवश्यकता के मोबाइल और लैपटॉप का उपयोग न करें।

### निष्कर्ष रूप में:

डिजिटल युग में आँखों की देखभाल अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है। यदि योग और प्राणायाम को नियमित रूप से अपनाया जाए, तो आँखों की सुरक्षा संभव है और नेत्र रोगों से बचाव किया जा सकता है।

**"योग अपनाएँ, आँखें बचाएँ!"**

## संदर्भ (References)

1. **Yoga Research Foundation (2022)** – “Effects of Eye Yoga on Digital Eye Strain: A Clinical Study.”
2. **Indian Journal of Ophthalmology (2021)** – “Impact of Digital Screens on Vision Health in India.”
3. **National Institute of Ayurveda (2020)** – “Ayurvedic and Yogic Practices for Eye Health Improvement.”
4. **World Health Organization (WHO) Report (2019)** – “Digital Eye Strain and its Long-Term Impacts.”
5. **International Journal of Yoga Therapy (2018)** – “Role of Pranayama in Reducing Eye Strain and Stress.”
6. **All India Institute of Medical Sciences (AIIMS) Study (2017)** – “Yoga as an Alternative Therapy for Vision Disorders.”

## Author’s Declaration

I as an author of the above research paper/article, here by, declare that the content of this paper is prepared by me and if any person having copyright issue or patent or anything otherwise related to the content, I shall always be legally responsible for any issue. For the reason of invisibility of my research paper on the website /amendments /updates, I have resubmitted my paper for publication on the same date. If any data or information given by me is not correct, I shall always be legally responsible. With my whole responsibility legally and formally have intimated the publisher (Publisher) that my paper has been checked by my guide (if any) or expert to make it sure that paper is technically right and there is no unaccepted plagiarism and hentriconane is genuinely mine. If any issue arises related to Plagiarism/ Guide Name/ Educational Qualification /Designation /Address of my university/ college/institution/ Structure or Formatting/ Resubmission /Submission /Copyright /Patent /Submission for any higher degree or Job/Primary Data/Secondary Data Issues. I will be solely/entirely responsible for any legal issues. I have been informed that the most of the data from the website is invisible or shuffled or vanished from the database due to some technical fault or hacking and therefore the process of resubmission is there for the scholars/students who finds trouble in getting their paper on the website. At the time of resubmission of my paper I take all the legal and formal responsibilities, If I hide or do not submit the copy of my original documents (Andhra/Driving License/Any Identity Proof and Photo) in spite of demand from the publisher then my paper maybe rejected or removed from the website anytime and may not be consider for verification. I accept the fact that as the content of this paper and the resubmission legal responsibilities and reasons are only mine then the Publisher (Airo International Journal/Airo National Research Journal) is never responsible. I also declare that if publisher finds Any complication or error or anything hidden or implemented otherwise, my paper maybe removed from the website or the watermark of remark/actuality maybe mentioned on my paper. Even if anything is found illegal publisher may also take legal action against me

कुलदीप सिंह  
प्रोफेसर (डॉ.) नितिन कुमार