

निकटदृष्टि में फायदेमंद है बाहर खेलना

एक नए अध्ययन के अनुसार चीन में प्राथमिक स्कूली बच्चों ने रोज़मर्रा के वक्त के अलावा जब दिन में 45 मिनट का अधिक समय बाहरी एक्टिविटी में बिताया तो उनमें निकटदृष्टि का खतरा कम हो गया। निकटदृष्टि का मतलब है कि व्यक्ति को दूर की चीज़ें देखने में दिक्कत होती है।

चीन में उच्च विद्यालय के छात्रों में 90 प्रतिशत से ज़्यादा को निकटदृष्टि होती है। युरोप व मध्य पूर्व के देशों में यह कम है मगर बढ़ रही है।

कुछ अध्ययनों में पहले भी यह बताया गया था कि घर से बाहर गुज़रने वाले समय को बढ़ा देने से निकटदृष्टि का खतरा कम हो जाता है। लेकिन हाल ही में हुए अध्ययन से प्राप्त आंकड़ों ने इस बात को और पुख्ता कर दिया है, यह कहना है गुआंगज़ाउ स्थित सन यातसेन युनिवर्सिटी के प्रमुख और इस अध्ययन के लेखक मिंगगुआंग का।

अध्ययनकर्ताओं के दल ने अपने अध्ययन के लिए चीन के 12 प्राथमिक विद्यालयों को दो समूहों में विभाजित कर दिया। इसके अंतर्गत 6 विद्यालयों ने अपनी रोज़मर्रा की बाहरी एक्टिविटी क्लास का समय वही रखा और दूसरे 6 विद्यालयों के बच्चों के लिए बाहरी एक्टिविटी के समय में 45 मिनट का समय और बढ़ा दिया गया। इस दूसरे समूह के बच्चों के माता-पिता को भी इसमें शामिल किया गया ताकि वे छुट्टी के दिन भी बच्चों को बाहरी एक्टिविटी में वक्त गुज़ारने दें। ज़्यादातर बच्चे 7 साल की उम्र के थे।

सितम्बर 2015 के *जर्नल ऑफ अमेरिकन मेडिकल*

एसोसिएशन में प्रकाशित निष्कर्ष के अनुसार इस अध्ययन के तीन साल के बाद पाया गया कि अतिरिक्त बाहरी एक्टिविटी समूह में 30 प्रतिशत बच्चों को निकटदृष्टि विकसित हुई और दूसरे समूह के 40 प्रतिशत बच्चों में निकटदृष्टि विकसित हुई। अर्थात् जिन बच्चों ने ज़्यादा समय बाहरी एक्टिविटी में बिताया उनमें निकटदृष्टि की समस्या 23 प्रतिशत कम विकसित हुई। अध्ययन में यह नहीं बताया गया है कि ज़्यादा समय सूरज की रोशनी में रहने से आंखों में क्या परिवर्तन होता होगा। लेकिन अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि ज़्यादा चमकीली रोशनी निकटदृष्टि को रोकने में सहायक रही होगी।

अध्ययनकर्ताओं का कहना है कि बाहरी एक्टिविटी के लाभों को देखते हुए विद्यालय अपने यहां बाहरी एक्टिविटी के वक्त में इज़ाफा करेंगे और साथ ही माता-पिता को भी बच्चों को बाहरी एक्टिविटी के लिए प्रोत्साहित करेंगे। उनका यह भी कहना है कि एक और मुद्दा है अल्ट्रावायलेट से आंखों और त्वचा की रक्षा का लेकिन उसे अल्ट्रावायलेट के मानक सुरक्षा उपायों से हल किया जा सकता है।

दूसरे शोधकर्ताओं का मानना है कि बाहरी एक्टिविटी से अगर निकटदृष्टि की संभावना कम होती है तो यह कोई महंगा सौदा नहीं है। उनका यह भी कहना है कि जब हम बाहर होते हैं तो दूर की चीज़ों को देखने के लिए आंखों को फोकस करते हैं। शायद इसलिए भी निकटदृष्टि की संभावना कम हो जाती है। **(स्रोत फीचर्स)**