#LoveEyes

—— माता-पिता के लिए एक ईमानदार GUIDE ——

A Parent's Honest Guide —

बच्चा दिन भर mobile पर है?

Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant — Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital
Varanasi, Uttar Pradesh

📱 **Appointments (WhatsApp only): 98079 88146**

A Special Guide for Parents

VOL. 08 · ISSUE ON CHILDREN & SCREENS

A Personal Letter —

डॉक्टर की तरफ़ से एक बात

प्यारे माता-पिता...

हर हफ़्ते मेरे पास कोई parent एक 6-7 साल के बच्चे को लेकर आते हैं। बच्चे की आँख लाल, आँसू, आँखें मलता रहता है — **और देखने में धुंधलापन।**

पहला सवाल मैं पूछता हूँ — *"बच्चा phone/tablet पर कितना समय रहता है?"*
जवाब: *"डॉक्टर साहब, online classes के बाद से — 5-6 घंटे रोज़।"*

Screens बच्चों की दुश्मन नहीं हैं। पर **बेहिसाब, बिना rules के screens** — उनकी आँखों के लिए बहुत बड़ा ख़तरा हैं।

इस guide में है — क्या damage हो रहा है, कैसे पहचानें, हर उम्र के लिए guidelines, और **practical rules जो आज से शुरू हो सकते हैं।**

Dr. Pratyush Ranjan

Senior Consultant · Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital, Varanasi

Screens **बंद करने की बात** *नहीं है — समझदारी से use करने की बात है।*

— DR. PRATYUSH RANJAN

वादा नं. 01

Realistic सलाह, आदर्शवादी नहीं

"Screens बिल्कुल बंद" बोलना आसान, practical नहीं। मैं आपको रास्ता दूँगा जो actually follow हो सके।

वादा नं. 02

हर उम्र के लिए clear guidelines

2 साल के बच्चे और 15 साल के teenager के rules अलग। Age-specific, scientific, और fair।

वादा नं. 03

मैं आपके साथ हूँ, हमेशा

बच्चे की आँखों में कुछ दिखे — redness, strain, headache — सीधे मिलिए। देरी नुक़सानदेह है।

WHAT'S INSIDE THIS GUIDE

तीन *आसान* भाग

Screens और बच्चे — पूरा चित्र।

01 समझिए
Screens आँखों को कैसे damage करती हैं, और warning signs

02 हर उम्र का नियम
0-18 साल तक — clear guidelines और setup

03 मिथक + Action Plan
"Blue light का धोखा" और 3 ज़रूरी नियम

WHAT SCREENS DO TO EYES

Screens *आँखों* का क्या करती हैं?

3 तरह का damage — हर एक अलग problem।

PROBLEM 01 · SHORT-TERM

Digital Eye Strain

आँखों की थकान

Eye muscles continuous near-focus से **थक** जाती हैं। Headache, blurring, eye pain।

PROBLEM 02 · PHYSIOLOGICAL

Dry Eyes

सूखी आँखें

Screen देखते वक़्त **blinking rate 50% कम** हो जाती है। आँखें सूखती हैं — redness, चुभन, irritation।

PROBLEM 03 · LONG-TERM

Myopia Progression

Number बढ़ना

Constant near-work + outdoor time की कमी = **आँख लम्बी** होती जाती है। Number हर 6 महीने बढ़ता है।

BOOKS VS SCREENS — THE DIFFERENCE

किताबें vs *Screens* — क्यों अलग?

दोनों near-work हैं, पर असर बहुत अलग।

किताबें	SCREENS
✓ Fixed distance	✗ Variable distance
✓ Steady light	✗ Flickering light
✓ Natural blinking	✗ Blinking 50% कम
✓ Page turn breaks	✗ Continuous attention
✓ Usually शांत setting	✗ Dopamine addiction

◆ KEY DIFFERENCE

किताब पढ़ते वक़्त बच्चा **15-16 बार/minute** blink करता है। Screen देखते वक़्त — **सिर्फ़ 7-8 बार।**

इसलिए 2 hrs reading = **normal**।
2 hrs screen = **eye strain**।

WARNING SIGNS — पहचानिए

ये *signs* दिखें तो ध्यान दीजिए

छोटे बच्चे बोल नहीं सकते — आप observe करें।

⚠ PHYSICAL SIGNS

- आँखें **बार-बार मलना**
- आँखें लाल होना, **पानी आना**
- **सिरदर्द** — खासकर शाम को
- Screen पास जाकर देखना
- आँखें **मिचमिचाना**, squinting

⚠ BEHAVIOURAL SIGNS

- Screen से उठने में **गुस्सा/irritability**
- **पढ़ाई में मन नहीं** लगता
- **Sleep issues** — सोने में परेशानी
- बाहर खेलने में **interest नहीं**
- Blackboard **पास जाकर** देखना

BEYOND EYES — THE HIDDEN DAMAGE

आँखों से *आगे* भी damage होता है

Screens सिर्फ़ आँख नहीं — पूरे बच्चे पर असर।

SLEEP DISRUPTION

Screens से blue light **melatonin** (sleep hormone) को दबाती है। बच्चा देर तक जागता है — अगले दिन थका, चिड़चिड़ा।

ATTENTION & FOCUS

Short videos (reels, shorts) — **dopamine surge** तुरंत। Brain को long-form attention मुश्किल हो जाता है। पढ़ाई में एकाग्रता कम।

PHYSICAL DEVELOPMENT

Screen वाले बच्चे बाहर कम खेलते हैं — weight gain, posture issues, Vitamin D deficiency। **Myopia भी इसी का हिस्सा।**

SOCIAL SKILLS

Face-to-face interactions कम। **Empathy, conversation skills** में देरी। Brother-sister, दोस्तों से connection कम।

THE SCALE OF THE PROBLEM

आप *अकेले* नहीं हैं।

Post-COVID ये समस्या बहुत बड़ी हो गई है।

Children & Screens · भारत

AIIMS + ICMR + WHO data

5 hrs
Avg daily screen time · 6-14 yrs (India)

3x
Post-COVID myopia cases (urban India)

40%
Children show digital eye strain

< 1 hr
Daily outdoor time — average बच्चा

AGE-SPECIFIC SCREEN GUIDELINES

हर उम्र का *अलग* नियम

WHO + AAP (American Academy of Pediatrics) guidelines।

0–2 साल
NO screens
Video calls सिर्फ़ family से।

2–5 साल
Maximum 1 घंटा/दिन
Educational content, parent supervision।

6–10 साल
1-1.5 घंटा/दिन (entertainment)
School/classes अलग — पर strict timing।

11–14 साल
2 घंटे/दिन (total, excluding study)
Social media discussion, open rules।

15–18 साल
Self-regulation सिखाना
Balance, sleep, outdoor priority।

THE RIGHT SCREEN SETUP

सही *setup* — आधी problem हल

अच्छा setup damage को बहुत कम कर देता है।

DISTANCE (सबसे IMPORTANT)

Mobile — कम से कम **30-40 cm।**
Tablet — **40-50 cm।**
Laptop/Computer — **50-70 cm।**
TV — Screen size का **3x distance।**

POSITION

- ✓ Screen **आँखों के level से थोड़ा नीचे**
- ✓ **Proper chair + table** — let कर नहीं
- ✓ Screen पर **glare/reflection नहीं**

LIGHTING

- ✓ **कमरे की रोशनी भी ऑन** — screen अकेली रोशनी नहीं
- ✓ Natural light screen के **side से**, पीछे नहीं
- ✗ **अंधेरे में mobile** — सबसे harmful

THE 20-20-20 RULE

सबसे *simple* rule

हर बच्चे को इसे याद होना चाहिए।

20 · 20 · 20

हर 20 min · 20 feet दूर · 20 sec

Eye muscles को **break** मिलती है।
Dry eye, strain, headache — सब कम।

कैसे APPLY करें

1. Phone alarm — **हर 20 min।**
2. Screen से उठकर **खिड़की से बाहर देखें।**
3. **20 feet दूर की चीज़** पर focus — पेड़, building।
4. **20 seconds** तक।

Bonus — *इस break में 5-6 बार blink करें। Dry eye का बेहतरीन इलाज।*

SCREEN-FREE ZONES & TIMES

कब और कहाँ *screens नहीं*

Habits पक्की करने का तरीक़ा।

SCREEN-FREE TIMES

- ✗ **Meals के time** — खाने में मन नहीं रहता
- ✗ **सोने से 1 hr पहले** — sleep खराब
- ✗ **सुबह उठते ही नहीं** — brain को reset चाहिए
- ✗ **पढ़ाई के बीच** distraction के लिए नहीं

SCREEN-FREE ZONES

- ✓ **Bedroom** — TV/phone/tablet कुछ नहीं
- ✓ **Dining table** — common family rule
- ✓ **Car की पीछे की seat** — short trips में
- ✓ **Outdoor spaces** — park, मंदिर, सैर

GOOD VS BAD SCREEN TIME

सब screens *same* नहीं हैं

Quality > Quantity ।

✓ बेहतर

- ✓ Educational videos
- ✓ Video call — family
- ✓ Documentary, nature
- ✓ Reading ebooks
- ✓ Creative (drawing apps)
- ✓ Long-form content (30 min+)

✗ बदतर

- ✗ **Shorts/Reels** — addiction
- ✗ Gaming — binge
- ✗ Social media — passive scroll
- ✗ TV background — no attention
- ✗ Violent content
- ✗ Pop-ups, ads

नियम — *Short videos (reels, shorts) पूरी तरह* **restrict** । *Dopamine spike बच्चे के attention span को permanent damage करता है* ।

THE ANTIDOTE — OUTDOOR TIME

Screen की *दवा* — बाहर

2 hrs outdoor, हर दिन।

◆ **क्यों OUTDOOR ज़रूरी?**

- ✓ **Distant viewing** — eye muscles को rest
- ✓ **Sunlight** — retina को protect (dopamine)
- ✓ **Physical activity** — posture, weight
- ✓ **Vitamin D** — bones, immunity
- ✓ **Social skills** — दोस्तों के साथ

VARANASI में OUTDOOR IDEAS

- ◆ सुबह/शाम **घाट पर सैर**
- ◆ **Cycling**, आस-पड़ोस में
- ◆ **Park में खेल** — cricket, badminton
- ◆ मंदिर की **आरती** साथ जाना
- ◆ **बाग़ीचे का काम** — plants, watering

ONLINE SCHOOL / TUITION

Online पढ़ाई *unavoidable* है

तो ये bare minimum करें।

RULE 01

Laptop/Desktop use करें — mobile/tablet नहीं। Bigger screen, better posture।

RULE 02

हर class के बीच 10-15 min break — चाहे कुछ भी हो। इस break में screen छोड़ें।

RULE 03

Homework भी screen पर हो? Break longer करें। कुछ काम notebook पर लिखवाएँ।

RULE 04

School के बाद **entertainment screens नहीं।** बच्चे की आँखों को rest चाहिए।

*Online school का screen time "**allowed quota**" में नहीं गिनें। ये **additional** है।*

MYTHS VS FACTS

वो बातें जो *हम सच* मान बैठे

हज़ारों parents ने मुझसे बताई। सीधे जवाब।

मिथक 01

> *"Blue light glasses **पहना दो — सब** problem solve।"*

सच्चाई **सबसे बड़ा myth।** Blue light glasses marketing है — scientific evidence बहुत कमज़ोर। असली problem **time, blinking, और distance** है — color filter नहीं। पैसे बर्बाद।

मिथक 02

> *"TV **ज़्यादा हानिकारक है,** mobile **बेहतर है।**"*

सच्चाई **उल्टा सच है।** Mobile/tablet **बहुत closer distance** पर होते हैं — ज़्यादा strain। TV 8-10 feet दूर रहती है — कम damage (अगर content ठीक हो)।

मिथक 03 — विशेष

Blue Light
का धोखा

Marketing ने problem नहीं, solution बेचा है।

मिथक 03 — विशेष

"Screens से Blue light ही आँख को ख़राब करती है। Blue light filter/glasses/apps = solution।"

सच्चाई Scientific evidence बहुत कमज़ोर है। **American Academy of Ophthalmology** ने officially कहा — "Blue light filters का कोई proven benefit नहीं।" असली problem है — **time, blink rate, distance।**

क्यों ये धोखा पकड़ा — *2010-2015 में eyeglass companies ने blue-light filtering lenses launch किए — ₹500-₹3000 extra charge। Marketing ने डर बनाया कि "Blue light अंधा कर देगा।" पर 2021 में* **Cochrane systematic review** *ने 17 studies देखकर conclude किया —* **कोई meaningful benefit नहीं।** *Sun से blue light screens से हज़ार गुना ज़्यादा है — पर सूरज से नहीं डरते। असली enemy है* **बिना break के continuous screen use** *— जो कोई filter ठीक नहीं कर सकता।*

मिथक 04

> *"Educational screen time तो unlimited हो सकता है।"*

सच्चाई **आँखों को फ़र्क़ नहीं पड़ता** — content क्या है। Eye strain, dry eye, myopia सबमें same risk। पढ़ाई-related screens **total time में count** होते हैं।

मिथक 05

> *"बच्चा चश्मा लगाता है, तो screen time से कोई problem नहीं।"*

सच्चाई **ग़लत।** चश्मा number correct करता है — eye muscles को strain से नहीं बचाता। Dry eye, headache, myopia progression — सब same। **Chश्मा screens को safe नहीं बनाता।**

मिथक 06

> ***"बच्चे को strict बना तो वो friends से पीछे रह जाएगा।"***

सच्चाई Social media/gaming **friendships बनाते नहीं — replace करते हैं।** Real-world skills (conversation, empathy, sports) में पीछे रह जाना — ये असली loss है।

मिथक 07

> ***"बच्चा बोर हो जाता है बिना screen के।"***

सच्चाई **Boredom अच्छी चीज़ है।** Boredom से creativity, imagination, self-direction बनती है। Screens ने boredom को ख़त्म किया — पर creativity को भी। Boredom में बच्चे को छोड़ना — best parenting।

मिथक 08

> *"अब तो देर हो गई — बच्चा 4 साल से screens पर है।"*

सच्चाई **कभी देर नहीं।** जब भी rules शुरू हों — eye strain और dry eye तुरंत कम होते हैं। Myopia progression भी slow हो सकती है। बच्चा पहले resist करेगा, पर **2 weeks में adapt** कर लेगा।

WHAT TO DO — STARTING TODAY

तो अब *क्या* करें?

अगले 2 pages में — parents के 3 ज़रूरी नियम।

डॉ. प्रत्यूष रंजन की तरफ़ से

"एक माँ मेरे पास अपने 7 साल के बेटे को लेकर आईं।
बच्चा आँखें मल रहा था, सिरदर्द, पढ़ाई में मन नहीं।

पूछा — "phone कितना use करता है?"
बोलीं — "डॉक्टर साहब, मुझे busy रहना पड़ता है, तो mobile पकड़ा देती हूँ।"

मैं उनसे कहा — **आप problem भी हैं, solution भी।**

बच्चे नहीं जानते screens से कैसे बचें।
माता-पिता को उनका bodyguard बनना होगा।"

डॉ. प्रत्यूष रंजन
Senior Consultant · Cataract, Refractive & Glaucoma
Medical Director, ASG Varanasi · Regional COO, ASG UP

3 NON-NEGOTIABLES FOR PARENTS

3 ज़रूरी *नियम*

Complicated नहीं — बस ये तीन बातें पक्की कीजिए।

✓ रोज़ाना **Time Limit**	✓ हर दिन **2 घंटे बाहर**	✓ सबसे बड़ा **आप Model**

नियम 01

उम्र के हिसाब से Time Limit

0-2 साल: NO। 2-5 साल: 1 hr। 6-10 साल: 1-1.5 hr। 11-14 साल: 2 hrs। **School/classes अलग।**

नियम 02

हर दिन 2 घंटे बाहर

Daylight + physical activity — myopia, vitamin D, mental health सब के लिए। **Non-negotiable।**

नियम 03

आप खुद model बनें

बच्चा वही करेगा जो आप करते हैं। Dinner पर mobile नहीं, bedroom में screen नहीं — **आप भी नहीं।**

A PERSONAL NOTE

"आप अच्छे माता-पिता हैं — इस पूरी guide को पढ़ आए हैं।

*Screens को **enemy नहीं बनाना है।** उन्हें **tool** की तरह use करना है — सही time, सही distance, सही content।*

बच्चे की आँखें, attention, sleep, social skills — सब एक साथ बचानी हैं। मैं आपके साथ हूँ।"

— Dr. Pratyush Ranjan

डॉ. प्रत्यूष रंजन

Senior Consultant — Cataract, Refractive & Glaucoma Specialist
Medical Director, ASG Superspeciality Eye Hospital · Varanasi, UP
Regional COO · ASG Eye Hospital · Uttar Pradesh

APPOINTMENTS · WHATSAPP ONLY

📱 **98079 88146**

drpratyushranjan.com

Disclaimer: *ये guide सिर्फ़ general जानकारी के लिए है, किसी भी तरह eye specialist की professional medical सलाह की जगह नहीं ले सकती।*