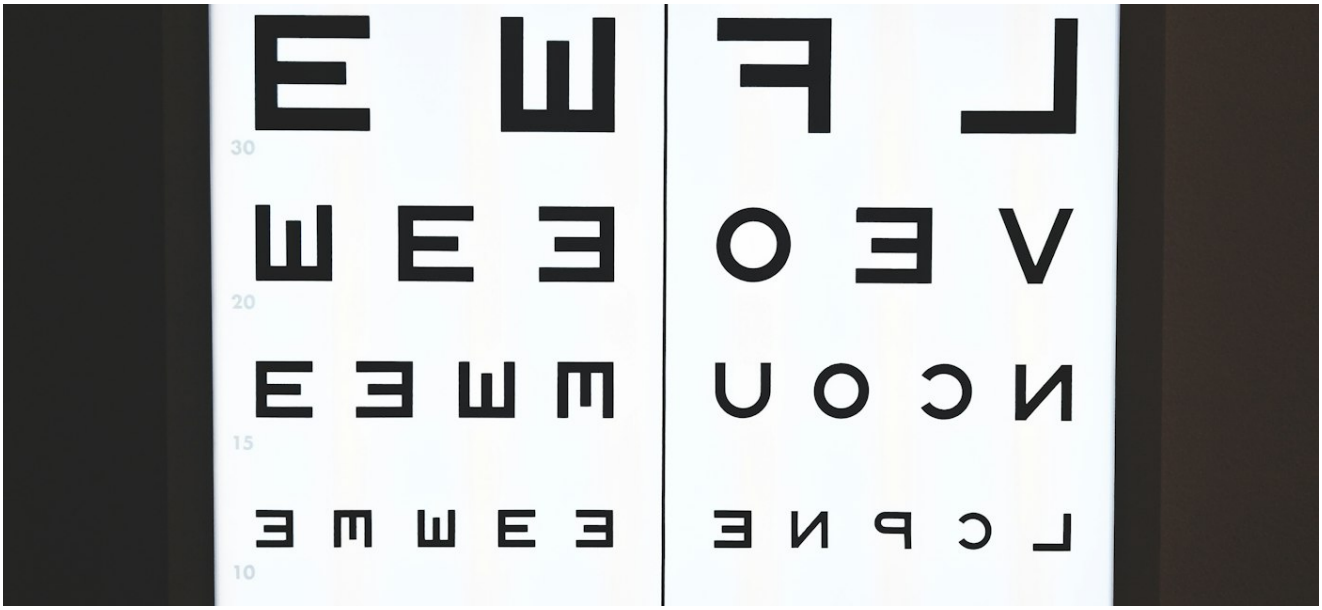
क्या फ़ोन ऐप आपकी आँखों की रोशनी सही नाप सकता है ?

फ़ोन पर नज़र की जाँच दूर की दृष्टि की छानबीन कर सकती है, निदान नहीं। 20 फ़ुट वाला क्लिनिक चार्ट क्या नापता है और दूरी नतीजा क्यों तय करती है।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: October 6, 2026 · स्वास्थ्य और फिटनेस

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately



Sight Check: Eye Chart Game आईफ़ोन और एंड्रॉइड के लिए एक मुफ़्त नेत्र-चार्ट ऐप है, जो आपकी ही स्क्रीन पर घटते आकार की अक्षर-पंक्तियाँ दिखाता है ताकि आप देख सकें कि आपकी दूर की दृष्टि कितनी साफ़ लगती है। यह छानबीन करता है ; निदान नहीं करता। क्लिनिक का चार्ट 20 फ़ुट दूर से पढ़ा जाता है, और कोई फ़ोन उस शर्त तक नहीं पहुँचता।

गोपनीयता और स्वामित्व की घोषणा: AppStoryo उसी स्टूडियो द्वारा संचालित है जो Sight Check: Eye Chart Game बनाता है। नीचे दी गई तुलना सार्वजनिक रूप से जाँचे जा सकने वाले मानदंडों पर आधारित है और असली विकल्पों के नाम लेती है।

छानबीन और निदान के बीच का यही फ़ासला इस लेख का विषय है : फ़ोन पर नज़र की जाँच आपको दोहराया जा सकने वाला आँकड़ा देती है, कारण नहीं। App Store पर Sight Check: Eye Chart Game और Google Play पर Sight check game दोनों मुफ़्त हैं।

क्लिनिक के चार्ट के मुक़ाबले फ़ोन पर नज़र की जाँच कितनी सही है ?

ज़्यादातर लोगों की अपेक्षा से क़रीब, और फिर भी विकल्प नहीं। अमेरिका की राष्ट्रीय चिकित्सा पुस्तकालय की जन-सेवा MedlinePlus कहती है कि घर पर की जाने वाली दृष्टि-तीक्ष्णता जाँचें — छपे हुए, स्मार्टफ़ोन ऐप पर या इंटरनेट पर — "किसी पेशेवर के क्लिनिक में की गई जाँच के लगभग बराबर सही पाई गई हैं"। यह वाक्य केवल दृष्टि-तीक्ष्णता की बात करता है, यानी वह सबसे छोटी पंक्ति जिसे आप पहचान सकें, और आँख के दबाव, रेटिना की सेहत या किसी पंक्ति के धुँधला दिखने के कारण के बारे में कुछ नहीं कहता।

चिकित्सकीय संदर्भ बिल्कुल सादा है। अमेरिकन अकादमी ऑफ़ ऑप्थैल्मोलॉजी के अनुसार, एक मानक स्नेलन चार्ट में बड़े अक्षरों की 11 पंक्तियाँ होती हैं, आप 20 फ़ुट दूर खड़े होते हैं, और एक बार में एक आँख से पढ़ते हैं। हरमन स्नेलन ने इसे 1860 के दशक में बनाया था ; तब से इसकी ज्यामिति में लगभग कुछ नहीं बदला।

आप कौन सा ऐप डालते हैं, उससे ज़्यादा पढ़ने की दूरी क्यों मायने रखती है ?

क्योंकि दूरी माप का आधा हिस्सा है। MedlinePlus समझाता है कि 20/40 का नतीजा यह अर्थ रखता है कि जिस पंक्ति को आप 20 फ़ुट (6 मीटर) से पढ़ते हैं, उसे सामान्य दृष्टि वाला व्यक्ति 40 फ़ुट (12 मीटर) से पढ़ सकता है। पहला अंक बदल दीजिए और यह भिन्न अर्थहीन हो जाता है। जिन क्लिनिकों में 20 फ़ुट जगह नहीं है वे दर्पण का सहारा लेते हैं, और अकादमी नोट करती है कि नतीजे दोनों तरह एक ही रहते हैं: मायने प्रकाश का रास्ता रखता है, फ़र्श का क्षेत्र नहीं।

फ़ोन में दोनों में से एक भी नहीं होता, इसलिए स्क्रीन पर आने वाला हर चार्ट अपने अक्षर छोटी दूरी के हिसाब से घटा देता है — ठीक जैसा MedlinePlus काग़ज़ के बारे में बताता है : "20 फ़ुट (6 मीटर) से कम दूरी पर जाँच करते समय विशेष चार्ट इस्तेमाल किए जाते हैं"। दो मीटर के लिए बने परीक्षण में 30 सेंटीमीटर की चूक कीजिए और नतीजा पूरी एक पंक्ति खिसक जाएगा। घरेलू जाँच में बेतुके आँकड़ों का यह सबसे बड़ा स्रोत है, और यह पूरी तरह आपके हाथ में है : ऐप जो दूरी माँगे वही तय करें, फ़र्श पर निशान लगाएँ और हर बार वही निशान इस्तेमाल करें।

एक ही ऐप दो फ़ोनों पर अलग-अलग आकार के अक्षर क्यों दिखाता है ?

पिक्सेल लंबाई की इकाई नहीं है। एंड्रॉइड डेवलपर दस्तावेज़ साफ़ शब्दों में कहता है : "किसी उपकरण में प्रति इंच 160 पिक्सेल हो सकते हैं, जबकि दूसरा उतनी ही जगह में 480 पिक्सेल भर देता है"। 100 पिक्सेल ऊँचा बनाया गया अक्षर घने पर्दे पर भौतिक रूप से तीन गुना छोटा हो जाता है। एंड्रॉइड का उत्तर घनत्व-स्वतंत्र पिक्सेल है, और सूत्र है px = dp * (dpi / 160), जिसमें 160 dpi आधार रेखा है।

ऐपल की स्क्रीनें उस आधार रेखा से बहुत ऊपर हैं: iPhone 15 के विवरण में 460 पिक्सेल प्रति इंच पर 2556 गुणा 1179 पिक्सेल की स्क्रीन दर्ज है। जो ऐप मिलीमीटर के बजाय पिक्सेल में हिसाब लगाता है, वह वहाँ अपने अक्षर लगभग तीन गुना छोटे बना देता है। फ़ोन पर काम की कोई भी नज़र-जाँच पहले भौतिक आकार में बदलती है — और इसी कारण टैबलेट और फ़ोन आपस में बदले जा सकने वाली जाँच-सतहें नहीं हैं।

Sight Check: Eye Chart Game असल में क्या करता है ?

यह इस पर निर्भर है कि आप कौन से स्टोर का पन्ना पढ़ रहे हैं। App Store वाला संस्करण 1.0 है, 14 जुलाई 2026 को प्रकाशित: 54.8 MB का डाउनलोड जिसके लिए iOS 14.0 या नया चाहिए, 130 संगत उपकरणों पर उपलब्ध, 12+ श्रेणी, और गेम्स, पहेली तथा यूटिलिटीज़ में दर्ज। यह अपनी सीमाओं के बारे में बहुत सीधा है :

> Sight Check पूरी तरह मनोरंजन और हल्की चुनौती के लिए बनाया गया है। यह चिकित्सा उपकरण नहीं है, किसी स्थिति का निदान नहीं करता, और पेशेवर नेत्र-परीक्षण का विकल्प नहीं है।

यह ऐप का अपना App Store विवरण है, किसी समीक्षक का सार नहीं। Google Play का पन्ना, जो 20 जुलाई 2026 को अद्यतन हुआ और PEGI 3 श्रेणी में है, उपकरण पर ही चलने वाली एक व्यापक जाँच-श्रृंखला बताता है : दृष्टि-तीक्ष्णता, लांडोल्ट सी और स्नेलन ई चिह्न, बनाए गए रंग-पट, दृष्टिवैषम्य के लक्षणों की छानबीन, एम्सलर ग्रिड, कंट्रास्ट और परिधीय बोध। इसका डेटा सुरक्षा खंड घोषित करता है कि कोई डेटा इकट्ठा नहीं किया जाता और किसी तीसरे पक्ष से साझा नहीं किया जाता। दोनों पन्नों के नाम भी अलग हैं, इसलिए एंड्रॉइड पर "Sight check game" मिलेगा — और आज कई जाँचों वाले संस्करण का वर्णन यही पन्ना करता है।

असल में आपको कौन सा ऐप इस्तेमाल करना चाहिए ?

सबसे भरोसे से पेश किया जा सकने वाला छानबीन-साधन चाहिए तो WHOeyes चुनें

- विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रकाशित, मुफ़्त, संस्करण 2.6.5, 18 अगस्त 2026 को अद्यतन।
- तब उपयोगी जब आप नतीजा किसी स्वास्थ्यकर्मी को दिखाने की सोच रहे हों।
- सबसे कम सुविधाएँ और सबसे सीमित दायरा, और यह जान-बूझकर है।

चमकदार उपभोक्ता प्रवाह चाहिए तो Virtual Vision Test चुनें

- Warby Parker Inc का, मुफ़्त, संस्करण 52.0.0, 8 जून 2026 को अद्यतन, 18,977 अमेरिकी रेटिंग के साथ।
- यह एक व्यापारिक चश्मा सेवा का हिस्सा है, इसलिए प्रवाह चश्मा खरीदने की ओर ले जाता है।
- सबसे अच्छा अगर आपको पहले से शक है कि नंबर चाहिए।

गैर-लाभकारी संस्था का तीक्ष्णता-साधन चाहिए तो OcularCheck: Acuity Exam चुनें

- Project ORBIS International Inc का, मुफ़्त, संस्करण 2.2.0, अंतिम बार 8 अक्तूबर 2024 को अद्यतन।
- केवल दृष्टि-तीक्ष्णता, और पीछे दृष्टि पर केंद्रित एक गैर-लाभकारी संस्था।
- ईमानदार कमी वही तारीख़ है : नए फ़ोन आख़िरी बिल्ड के बाद आए हैं।

बिना खाते बार-बार अभ्यास चाहिए तो Sight Check: Eye Chart Game चुनें

- दोनों स्टोर पर मुफ़्त, पंजीकरण नहीं, नतीजे उपकरण पर ही रहते हैं।
- एंड्रॉइड का पन्ना यहाँ बताए किसी भी ऐप से ज़्यादा प्रकार की जाँचें समेटता है।
- साफ़ लिखा है कि यह चिकित्सा उपकरण नहीं है, और चारों में सबसे नया है।

फ़ोन पर नज़र की जाँच कब ग़लत साधन है ?

जब भी सवाल "क्यों" हो और "कितना" न हो। अचानक दृष्टि जाना, चमक दिखना, तैरते धब्बे, दर्द, दोहरा दिखना, या केवल एक आँख में बदलाव — ये सब उसी दिन नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करने के कारण हैं। चार्ट काला मोतिया भी नहीं देख पाता : अकादमी आँख के दबाव की माप और दृष्टि-क्षेत्र की जाँच को अलग परीक्षण गिनाती है।

पैमाना बताता है कि छानबीन आज भी क्यों मायने रखती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन बताता है कि कम से कम 2.2 अरब लोग निकट या दूर की दृष्टि-क्षति के साथ जी रहे हैं, उनमें से कम से कम 1 अरब मामले रोके जा सकते थे या अभी तक अनसुने हैं, केवल अपवर्तन दोष से दूर की दृष्टि-क्षति या अंधता के 8.84 करोड़ मामले होते हैं, और 82.6 करोड़ लोग निकट-दृष्टि की उम्रजनित कमी से प्रभावित हैं। एक मुफ़्त चार्ट इनमें से कुछ भी ठीक नहीं करता। पर यह किसी को अपनी दोनों आँखों के बीच फ़र्क़ महसूस करा सकता है और वह टलती हुई अपॉइंटमेंट ले सकता है।

घर पर फ़ोन की नज़र-जाँच से काम का नतीजा कैसे निकालें ?

इसे माप की तरह बरतें, खेल के अंक की तरह नहीं। ऐप जो दूरी बताए वही इस्तेमाल करें और फ़र्श पर निशान लगाएँ। चमक तय कर दें ताकि स्वत:-चमक उसे हर बार बदल न दे। कमरे में समान रोशनी रखें और शीशे पर परछाईं-चमक न पड़ने दें। MedlinePlus के बताए तरीक़े से एक आँख हथेली या मोटे काग़ज़ से ढकें, उसे मींचें नहीं। अपने रोज़ के चश्मे या लेंस के साथ एक पाठ लिखें और उनके बिना एक।

फिर बिल्कुल वैसी ही परिस्थितियों में दोहराएँ। एक पाठ केवल किस्सा है ; तीन हफ़्ते बाद वही पाठ एक प्रवृत्ति है, और किसी एक आँख में एक पंक्ति की गिरावट विशेषज्ञ तक ले जाने लायक़ है। अकादमी का अंक-गणना नियम भी याद रखें: जिस सबसे छोटी पंक्ति तक आप पहुँचे उसमें एक-दो अक्षर ग़लत हों तो भी वह पंक्ति पढ़ी हुई गिनी जाती है। मुफ़्त, बिना इंटरनेट और बिना खाते यह आदत बनाने के लिए iOS पर Sight Check: Eye Chart Game एक ठीक शुरुआत है।

फ़ोन पर नज़र की जाँच से जुड़े आम सवाल

क्या कोई ऐप नेत्र-परीक्षण की जगह ले सकता है ?

नहीं। तीक्ष्णता चार्ट एक ही चीज़ नापता है : अक्षरों की वह सबसे छोटी पंक्ति जिसे आप पहचान सकें। पूरा परीक्षण आँख का दबाव, रेटिना और दृष्टि-क्षेत्र भी देखता है, जिन्हें अमेरिकन अकादमी ऑफ़ ऑप्थैल्मोलॉजी अलग जाँचों में गिनाती है। बदलाव पकड़ने के लिए ऐप इस्तेमाल करें, फिर परीक्षण करवाएँ।

जाँच के लिए मुझे फ़ोन से कितनी दूर खड़ा होना चाहिए ?

ठीक उतनी ही दूर जितना ऐप कहे। क्लिनिक के चार्ट 20 फ़ुट यानी 6 मीटर से पढ़े जाते हैं, जबकि फ़ोन के चार्ट अपने अक्षर बहुत कम दूरी के हिसाब से घटा देते हैं। दूरी मनमानी रखी तो नतीजा बेमानी हो जाता है, इसलिए एक बार ठीक से नापें और फ़र्श पर जगह का निशान लगाएँ।

क्या Sight Check: Eye Chart Game मुफ़्त है ?

हाँ, दोनों स्टोर पर। App Store इसे मुफ़्त बताता है, 54.8 MB का डाउनलोड जिसके लिए iOS 14.0 या नया चाहिए, और Google Play इसे PEGI 3 श्रेणी में मुफ़्त बताता है। कोई खाता नहीं बनाना पड़ता, और Play का डेटा सुरक्षा खंड घोषित करता है कि कोई डेटा इकट्ठा नहीं होता।

फ़ोन और टैबलेट पर मेरा नतीजा अलग क्यों आया ?

क्योंकि पिक्सेल घनत्व अलग है। एंड्रॉइड का दस्तावेज़ बताता है कि एक स्क्रीन में प्रति इंच 160 पिक्सेल हो सकते हैं जबकि दूसरी उतनी जगह में 480 भर लेती है, इसलिए पिक्सेल में एक जैसा आकार भौतिक रूप से अलग अक्षर देता है। साथ में पकड़ने की दूरी भी अलग थी, तो दोनों पाठ तुलनीय नहीं हैं।

क्या फ़ोन की नज़र-जाँच काला मोतिया पकड़ती है ?

नहीं, और यही समझने लायक़ सबसे बड़ी सीमा है। काला मोतिया आमतौर पर आँख के दबाव की माप और दृष्टि-क्षेत्र की जाँच से पकड़ा जाता है, जिन्हें अकादमी तीक्ष्णता चार्ट से अलग परीक्षण मानती है। शुरुआती अवस्था में केंद्रीय तीक्ष्णता अक्सर अछूती रहती है, तो आप सबसे छोटी पंक्ति पढ़ सकते हैं और नुक़सान चल रहा हो।

जाँच चश्मे के साथ करूँ या बिना ?

दोनों तरह करें और दोनों लिख लें। MedlinePlus "बिना सुधार" तीक्ष्णता, जो चश्मे या लेंस के बिना नापी जाती है, और "सर्वोत्तम सुधार" तीक्ष्णता, जो उनके साथ नापी जाती है, में फ़र्क़ करता है। दोनों अंक मिलकर बताते हैं कि आपका मौजूदा नंबर अब भी काम कर रहा है या नहीं, जो अकेला कोई अंक नहीं बता सकता।

मेरे नतीजे कहीं भेजे जाते हैं ?

Play के पन्ने के अनुसार नहीं। वह कहता है कि नतीजे उपकरण पर ही रखे जाते हैं, और उसका डेटा सुरक्षा कथन बताता है कि कोई डेटा इकट्ठा नहीं होता और किसी तीसरे पक्ष से साझा नहीं होता। दोनों पन्ने ऐप को बिना खाते चलने वाला बताते हैं। खुद पन्ने पर देख लें, क्योंकि डेवलपर ये कथन बदल सकते हैं।

इनमें किस ऐप को सबसे ज़्यादा स्वतंत्र प्रतिक्रिया मिली है ?

Virtual Vision Test को, बड़े अंतर से : 26 सितंबर 2026 को App Store पर 18,977 अमेरिकी रेटिंग, जबकि WHOeyes की 3 और OcularCheck: Acuity Exam की 15। प्रतिक्रिया की मात्रा पहुँच नापती है, चिकित्सकीय वैधता नहीं, इसलिए इसे सफ़ाई का सबूत मानें, सटीकता का नहीं।

Sight Check: Eye Chart Game कहाँ से डाउनलोड करें ?

आईफ़ोन पर यह App Store पर Sight Check: Eye Chart Game है, और एंड्रॉइड पर यह दूसरे नाम से आता है, यानी Google Play पर Sight check game। दोनों मुफ़्त हैं, और आज व्यापक छानबीन-जाँचों का वर्णन एंड्रॉइड का पन्ना करता है।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). क्या फ़ोन ऐप आपकी आँखों की रोशनी सही नाप सकता है ?. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/can-a-phone-app-test-your-eyesight-accurately
© 2026 lapnito.cz s.r.o.