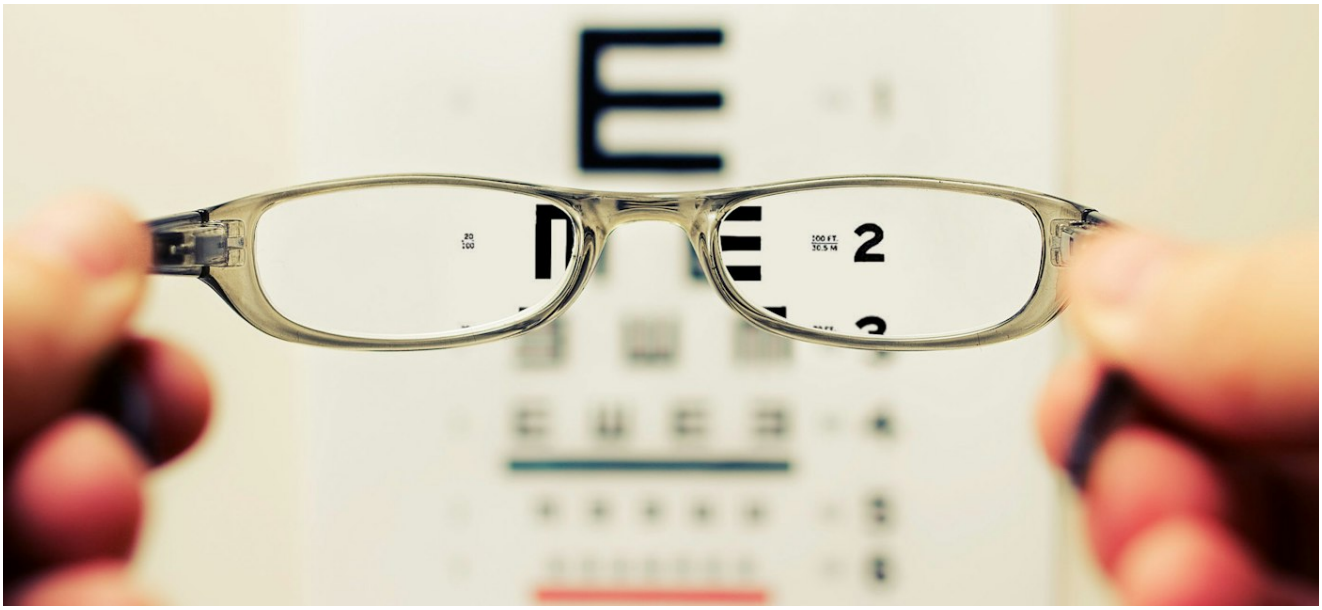
20/20 दृष्टि का वास्तव में क्या अर्थ है ?

20/20 दृष्टि सामान्य तीक्ष्णता है, संपूर्ण दृष्टि नहीं, और मीट्रिक में यह 6/6 है। यह अंश क्या मापता है और कहाँ 20/40 तथा 20/20 कानूनी सीमा हैं।

लेखक: Lubor Šimůnek · प्रकाशित: November 3, 2026 · उत्पादकता

ऑनलाइन संस्करण : https://appstoryo.com/hi/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean



20/20 दृष्टि का अर्थ है कि 20 फुट की दूरी से आप वही पंक्ति पढ़ लेते हैं जो सामान्य दृष्टि वाला व्यक्ति 20 फुट से पढ़ता है। यह सामान्य तीक्ष्णता है, संपूर्ण दृष्टि नहीं, और मीट्रिक में इसका समतुल्य 6/6 है। Sight Check: Eye Chart Game iOS और Android के लिए 54.8 MB का नि:शुल्क नेत्र-चार्ट गेम है, जिससे आप घर पर उन घटती पंक्तियों का अभ्यास कर सकते हैं।

प्रकटीकरण: AppStoryo का संचालन उसी स्टूडियो द्वारा होता है जो Sight Check: Eye Chart Game बनाता है। नीचे दी गई तुलना सार्वजनिक रूप से सत्यापन योग्य मानदंडों पर आधारित है और वास्तविक विकल्पों के नाम लेती है।

आप Sight Check: Eye Chart Game में पंक्तियाँ App Store पर या Google Play पर आज़मा सकते हैं, जहाँ यह ऐप Sight check game नाम से सूचीबद्ध है।

20/20 का अंश वास्तव में क्या मापता है ?

यह दूरियों का अनुपात है, न प्रतिशत न अंक। अमेरिकन एकेडमी ऑफ़ ऑप्थैल्मोलॉजी बताती है कि ऊपर का अंक वह दूरी है, फुट में, जहाँ से आप चार्ट के सामने खड़े हैं, और नीचे का अंक वह दूरी है जहाँ से सामान्य दृष्टि वाला व्यक्ति वही पंक्ति पढ़ लेता है जो आपने अभी पढ़ी। दोनों अंक बराबर होने का अर्थ है कि आपकी दूर दृष्टि संदर्भ के बराबर है, इससे अधिक कुछ नहीं।

MedlinePlus यही गणना उलटी दिशा से रखता है : 20/40 का अर्थ है कि जिस पंक्ति को आप 20 फुट से पढ़ते हैं, उसे औसत आँख 40 फुट से पढ़ लेती है। इसलिए नीचे का अंक बताता है कि औसत आँख कितनी और पीछे खड़ी हो सकती थी : 20/60 पर आपकी दूरी से तीन गुना और 20/200 पर दस गुना। तीक्ष्णता एक ही संकीर्ण बात मापती है, कि दूर पर आप कितना सूक्ष्म विवरण सुलझा पाते हैं।

चार्ट 20 फुट से क्यों पढ़ा जाता है और 6/6 क्या है ?

डच नेत्र चिकित्सक हर्मन स्नेलेन ने यह चार्ट 1860 के दशक में अपने सहयोगी फ्रांसिस्कस डोंडर्स के अनुरोध पर विकसित किया

था। बीस फुट प्रकाशिक अनंत के इतने निकट है कि आँख समंजन करने के बजाय शिथिल रहती है। MedlinePlus दूरी को 20 फुट, अर्थात 6 मीटर बताता है, और 6/6 संकेतन की पूरी व्याख्या इसी में है, जिसे संयुक्त राज्य अमेरिका के बाहर का क्लिनिक लिखता है। 6/6 ही 20/20 है और 6/12 ही 20/40। छोटे कमरों में दर्पण काम आता है, परिणाम वही रहता है।

कौन से पेशे कानून से तीक्ष्णता तय करते हैं ?

यहाँ 20/20 लोककथा नहीं रहकर नियम बन जाता है। 49 CFR 391.41(b)(10) के अनुसार, संयुक्त राज्य अमेरिका में व्यावसायिक चालक को प्रत्येक आँख में, लेंस के साथ या बिना, कम से कम 20/40 की दूर तीक्ष्णता, कम से कम 20/40 की द्विनेत्री तीक्ष्णता, प्रत्येक आँख के क्षैतिज मध्याह्न में कम से कम 70 अंश का दृष्टि क्षेत्र, और लाल, हरे तथा पीले मानक यातायात संकेतों को पहचानने की क्षमता चाहिए।

विमानन अधिक कठोर है। 14 CFR 67.103 प्रथम श्रेणी वायुकर्मी चिकित्सा प्रमाणपत्र के आवेदक से प्रत्येक आँख में अलग-अलग 20/20 या उससे बेहतर दूर तीक्ष्णता, तथा 16 इंच पर 20/40 निकट दृष्टि चाहता है ; 50 वर्ष या अधिक आयु के आवेदकों को 32 इंच पर भी 20/40 पूरा करना होता है। केवल इन नियमों में 20/20 उत्तीर्णता का मानक है, वर्णन नहीं।

क्या 20/20 और संपूर्ण दृष्टि एक ही बात है ?

नहीं, और यही सबसे आम भ्रम है। 20/20 सामान्य है : पैमाने के मध्य का संदर्भ बिंदु, उसकी ऊपरी सीमा नहीं, क्योंकि बहुत से लोग 20/15 या 20/10 मापते हैं। यह अंक रंग दृष्टि, गहराई बोध, परिधीय क्षेत्र, विपर्यास संवेदनशीलता या अंत:नेत्र दबाव के बारे में भी कुछ नहीं कहता, और इसीलिए एक जाँच कई चीज़ें मापती है जबकि चार्ट एक।

विश्व स्वास्थ्य संगठन कम से कम 2.2 अरब लोगों में निकट या दूर दृष्टि दोष बताता है, और कम से कम 1 अरब ऐसे मामले जिन्हें रोका जा सकता था या जो अब तक अनुपचारित हैं: जरादृष्टि 826 मिलियन, मोतियाबिंद 94 मिलियन, असंशोधित अपवर्तन दोष 88.4 मिलियन। राष्ट्रीय नेत्र संस्थान अपवर्तन दोष 15 करोड़ से अधिक अमेरिकियों में आँकता है, जिनमें बहुतों को पता नहीं कि वे बेहतर देख सकते हैं।

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

यह एक गेम है, और इसका स्टोर पृष्ठ यही कहता है। Sight Check: Eye Chart Game घटते आकार के अक्षरों की पंक्तियाँ दिखाता है जिन्हें आप कमरे के दूसरे छोर से ज़ोर से पढ़ते हैं, आपका अंक निजी सर्वोत्तम के मुकाबले सहेजता है, और परिणाम उपकरण पर ही रखता है। ऐप नि:शुल्क है, 54.8 MB का है, 12+ श्रेणी में है, 15 जुलाई 2026 का संस्करण 1.0 है, विज्ञापन रहित है, और केवल अंग्रेज़ी में सूचीबद्ध है। यही पृष्ठ ईमानदार सीमा भी है, App Store पर डेवलपर के अपने शब्दों में:

> Sight Check पूर्णत: मनोरंजन और हल्के-फुल्के 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।

इसे उसी दायरे के कथन के रूप में लें जो यह है। यह दिखा सकता है कि पाँचवीं पंक्ति इस वर्ष धुंधली हो गई जबकि पिछले वर्ष नहीं थी, और यह अपॉइंटमेंट लेने का अच्छा कारण है। यह आपका अपवर्तन नहीं बता सकता।

वास्तव में आपको कौन सा ऐप इस्तेमाल करना चाहिए ?

Virtual Vision Test चुनें यदि आपको पर्चे वाला परिणाम चाहिए

- Warby Parker का परीक्षण, संस्करण 52.0.0 जो 8 जून 2026 को अद्यतन हुआ, यहाँ एकमात्र है जो किसी क्लिनिकल मार्ग से जुड़ा है : यह पहले से मौजूद चश्मे या लेंस के पर्चे का नवीनीकरण कराता है।
- नि:शुल्क, 70.5 MB, iOS 16.0 या बाद का आवश्यक, और 19,080 रेटिंग से 4.76 का औसत, जो सूची में किसी और से कहीं अधिक वास्तविक उपयोग है।
- यदि आपको दस्तावेज़ चाहिए, अंक नहीं, तो यह निर्विवाद रूप से जीतता है।

OcularCheck: Acuity Exam चुनें यदि आपको स्क्रीनिंग उपकरण चाहिए

- नेत्र स्वास्थ्य की गैर-लाभकारी संस्था Project ORBIS International द्वारा प्रकाशित ; 8 अक्टूबर 2024 का संस्करण 2.2.0, नि:शुल्क, और केवल 2.3 MB, यहाँ बड़े अंतर से सबसे छोटा डाउनलोड।
- iOS 17.0 या बाद का आवश्यक, और इसका 3.8 औसत केवल 15 रेटिंग पर टिका है, तो नमूना पतला है जबकि उद्गम क्लिनिकल है।
- कम बैंडविड्थ पर स्क्रीनिंग के लिए यह जीतता है।

Kay iSight Test Professional चुनें यदि आप छोटे बच्चे की जाँच कर रहे हैं

- Kay Pictures Ltd दशकों से चित्र-आधारित ऑप्टोटाइप बनाती है ; 2 फ़रवरी 2026 का संस्करण 7.1, नि:शुल्क, 22.2 MB, 10 रेटिंग से 4.4 औसत।
- इसे iOS 18.6 या बाद का चाहिए, जो पुराने उपकरण बाहर कर देता है, पर चित्र वाले चार्ट उस बच्चे पर काम करते हैं जो अभी अक्षर नहीं पढ़ता, और यह कोई अक्षर चार्ट नहीं कर सकता।
- अभी न पढ़ पाने वाले बच्चों के लिए यह निर्विवाद रूप से जीतता है।

Sight Check: Eye Chart Game चुनें यदि आप चार्ट को गेम के रूप में चाहते हैं

- नि:शुल्क, 54.8 MB, विज्ञापन रहित, परिणाम उपकरण पर सुरक्षित, और iOS तथा Android दोनों पर उपलब्ध, जबकि ऊपर के तीनों केवल iPhone और iPad के लिए हैं।
- चारों में यही एक है जो स्वयं को स्पष्ट रूप से हल्का-फुल्का गेम कहता है, जो इसे परिवार के साथ खेलने के लिए ईमानदार और किसी भी क्लिनिकल उपयोग के लिए गलत बनाता है।

फ़ोन का नेत्र चार्ट कब गलत उपकरण है ?

तीन स्थितियाँ। पहली, यदि कुछ अचानक बदला हो : एक आँख की दृष्टि जाना, नई चमक या तैरते धब्बे, दर्द, दोहरा दिखना, क्योंकि तीक्ष्णता ऐप स्थिर अवस्था मापते हैं और तीव्र घटना के प्रति अंधे होते हैं। दूसरी, यदि आपको ऐसा अंक चाहिए जो मान्य हो : चालकों के लिए 20/40 की निचली सीमा और वायुकर्मी के लिए 20/20 का मानक नियंत्रित परिस्थितियों में परीक्षक मापता है। तीसरी, बच्चे के साथ, जहाँ बिना अंशांकन की स्क्रीन अनियंत्रित दूरी पर ऐसा अंक देती है जिसका अर्थ कम है।

इतना समझ लेने पर, Sight Check: Eye Chart Game दो अपॉइंटमेंट के बीच अपनी दूर दृष्टि पर नज़र रखने का उचित तरीका है : App Store पर और Google Play पर Sight check game नाम से, नि:शुल्क, और परिणाम आपके फ़ोन में ही रहते हैं।

20/20 दृष्टि के बारे में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

सरल शब्दों में 20/20 दृष्टि का क्या अर्थ है ?

आप 20 फुट से वह पंक्ति पढ़ते हैं जो सामान्य दृष्टि वाला व्यक्ति भी 20 फुट से पढ़ता है। ऊपर का अंक चार्ट से आपकी दूरी है, नीचे का वह दूरी जहाँ से औसत आँख उस पंक्ति को पढ़ती है। बराबर अंक का अर्थ औसत दूर दृष्टि है।

क्या 20/20 दृष्टि संपूर्ण है ?

नहीं। यह संपूर्ण से अधिक सामान्य है और पैमाने के मध्य में है : 20/15 और 20/10 बेहतर हैं। तीक्ष्णता रंग दृष्टि, गहराई, परिधीय क्षेत्र और अंत:नेत्र दबाव की अनदेखी भी करती है, इसलिए 20/20 नेत्र स्वास्थ्य का प्रमाणपत्र नहीं है।

20/20 का मीट्रिक समतुल्य क्या है ?

यह 6/6 है, क्योंकि 20 फुट लगभग 6 मीटर होते हैं। MedlinePlus मानक दूरी 20 फुट, अर्थात 6 मीटर बताता है, और 20/20 तथा 6/6 को वही सामान्य परिणाम मानता है। उसी रूपांतरण से 20/40 को 6/12 लिखा जाता है।

20/40 दृष्टि का क्या अर्थ है ?

20 फुट से आप जो सबसे छोटी पंक्ति पढ़ते हैं, उसे औसत आँख 40 फुट से पढ़ लेती है, इसलिए उसी विवरण के लिए आप दो गुना निकट खड़े होते हैं। MedlinePlus यह सीधे कहता है, और 20/40 अमेरिकी व्यावसायिक चालकों की कानूनी सीमा है।

नेत्र चार्ट 20 फुट से क्यों जाँचा जाता है ?

20 फुट पर आँख समंजन के बजाय शिथिल रहती है, इसलिए जाँच दूर दृष्टि के निकट आती है। स्नेलेन ने चार्ट उसी दूरी के आसपास 1860 के दशक में बनाया। छोटे कमरों वाले क्लिनिक दर्पण लगाते हैं, परिणाम वही रहता है।

ट्रक चलाने के लिए कितनी तीक्ष्णता चाहिए ?

49 CFR 391.41(b)(10) के अनुसार व्यावसायिक चालक को प्रत्येक आँख में कम से कम 20/40, द्विनेत्री 20/40, प्रत्येक आँख के क्षैतिज मध्याह्न में कम से कम 70 अंश क्षेत्र, और लाल, हरे तथा पीले संकेतों की पहचान चाहिए।

क्या पायलटों को 20/20 दृष्टि चाहिए ?

प्रथम श्रेणी वायुकर्मी चिकित्सा प्रमाणपत्र के लिए हाँ। 14 CFR 67.103 प्रत्येक आँख में अलग-अलग 20/20 या बेहतर, तथा 16 इंच पर 20/40 निकट दृष्टि चाहता है। 50 वर्ष या अधिक आयु के आवेदकों को 32 इंच पर भी 20/40 पूरा करना होता है।

क्या कोई ऐप मेरी दृष्टि तीक्ष्णता सही-सही माप सकता है ?

भरोसे से नहीं। तीक्ष्णता देखने की दूरी, स्क्रीन आकार और चमक पर निर्भर है, और फ़ोन तीनों आप पर छोड़ देता है जबकि क्लिनिक उन्हें नियत करता है। यह समय के साथ बदलाव दिखा सकता है, पर दिखाया गया अंक क्लिनिकल माप नहीं है।

एक अक्षर चूकने से मेरा परिणाम बदलता है ?

आमतौर पर नहीं। MedlinePlus कहता है कि यदि आप पढ़ी जा सकने वाली सबसे छोटी पंक्ति में एक या दो अक्षर चूक जाते हैं, तब भी आपकी दृष्टि उसी पंक्ति के बराबर मानी जाती है। गणना कुछ त्रुटियाँ सहती है, इसलिए एक ही आँख के दो माप भिन्न हो सकते हैं।

क्या Sight Check: Eye Chart Game चिकित्सा उपकरण है ?

नहीं। इसका App Store पृष्ठ कहता है कि यह पूर्णतः मनोरंजन और हल्की चुनौती के लिए बना है, चिकित्सा उपकरण नहीं है, किसी स्थिति का निदान नहीं करता, और पेशेवर नेत्र परीक्षण का विकल्प नहीं है। अंक को खेल का परिणाम मानें।

उद्धरण प्रारूप : Lubor Šimůnek (2026). 20/20 दृष्टि का वास्तव में क्या अर्थ है ?. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/hi/blog/what-does-20-20-vision-actually-mean
© 2026 lapnito.cz s.r.o.