

आफ्नो दृष्टिको हेरविचार

Nepali
version

आँखा जाँच किन आवश्यक छ ?




उमेर वा दृष्टिको परवाह नगरी ब्यापक रूपमा आँखाको जाँच गराउन आवश्यक छ, जसमा निम्न जाँच समावेश हुन्छ ।

- आँखाको मांशपेशी समन्वय
- रंग दृष्टि
- दृष्टिमा गडबढि
- आँखामा लाग्ने रोगहरु (मोतिबिन्दु, आँखा पाक्नु)
- चस्माको जाँच
- प्राण घातक अवस्थाहरु पनि पत्ता लाग्न सक्छ जस्तै मधुमेह रेटिनोपैथि र मस्तिष्कको ट्युमर



प्रकाशको स्रोत र अध्यनको कममा शरिरको स्थिती

१) फ्लोरोसेन्ट र एलईडी प्रकाश भन्दा चम्किने प्रकाशले प्रष्ट देखिने र रङ सन्तुलित गर्छ ।

Incandescent Bulb	Fluorescent Bulb	LED Bulb
		



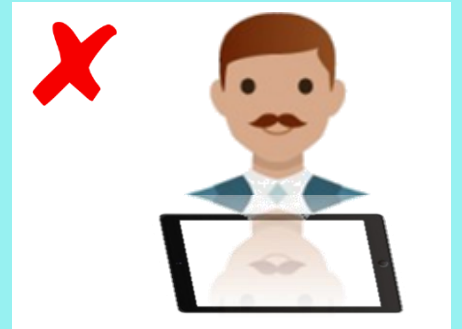
२) भड्किलो चमक र असहज सिर्जना नभए सम्म जति पनि प्रकाश प्रयोग गर्न सकिन्छ ।



३) ओछ्यानमा लडेर नपढ्ने, यसले पढ्ने वस्तु आँखाको धेरै नजिक ल्याउछ ।



४) पढ्ने वा लेख्ने कममा बतीको प्रकाश पछाडी वा छेउ किनार मा हुनुपर्छ जसले कागजमा प्रकाशको प्रतिबिम्ब कम गर्दछ ।



५) दृष्टि प्रदर्शन उपकरणहरु जस्तै कम्प्युटर, ट्याबलेट प्रयोग गर्दा स्क्रिनमा हुने विकिरण हटाउनु पर्छ । विकिरणले स्क्रिन हेर्न असहज गर्छ ।