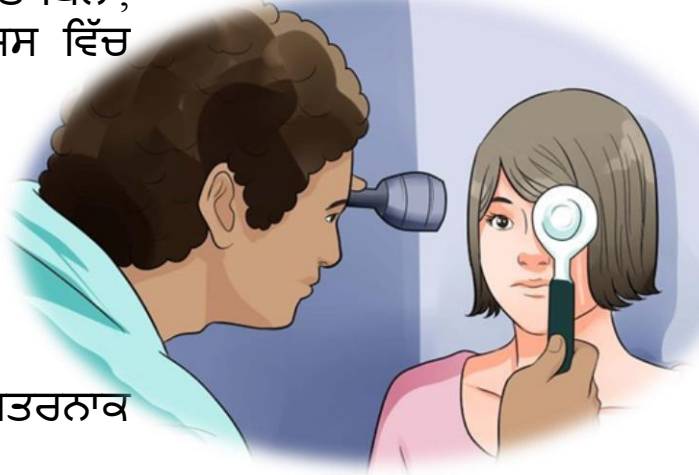


ਅੱਖ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ?




ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ, ਨੇਤਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿਮਨ ਲਿਖੇ ਜਾਂਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ:

- ਅੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਲਮੇਲ
- ਰੰਗ ਦੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ
- ਨਜ਼ਰ ਦਾ ਵਿਕਾਰ
- ਅੱਖ ਰੋਗ (ਮੇਤੀਆ, ਕੰਨਜਕਟਿਵਾਇਟਿਸ)
- ਚਸ਼ਮਾ ਸ਼ੋਧਨ ਨੂੰ ਨਵੀਨੀਕਰਣ ਕਰਵਾ
- ਡਾਈਬਟੀਸ ਅਤੇ ਬਰੇਨ ਟਿਊਮਰ ਵਰਗੇ ਖਤਰਨਾਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਥਿਤੀ

1. LED ਅਤੇ ਫਲੋਰੋਸੇਂਟ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦੀ ਤੁਲਣਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕੀਲਾ ਸਰੋਤ ਨਜ਼ਰ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਰੰਗ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

Incandescent Bulb	Fluorescent Bulb	LED Bulb
		



2. ਜੱਦ ਤੱਕ ਰੋਸ਼ਨੀ ਤੋਂ ਚਮਕ ਜਾਂ ਔਖਿਆਈ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੱਦ ਤੱਕ ਜਿੰਨ੍ਹਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

3. ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਮੰਜੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਲੇਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੜ੍ਹਨਯੋਗ ਸਮਗਰੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਜ਼ਦੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।



4. ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਲਿਖਦੇ ਸਮੇਂ, ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਸਰੋਤ ਨੂੰ ਕੰਮ ਦੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਖਕ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੇਪਰ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਪਰਛਾਂਵਾ ਘੱਟ ਕਰ ਸੱਕਦੇ ਹਾਂ।



5. ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਟੈਬਲੇਟ ਵਰਗੇ ਆਭਾਸੀ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਦੇ ਸਮੇਂ, ਸਕਰੀਨ ਵਿੱਚ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪਰਛਾਂਵੇਂ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪਰਛਾਂਵੇਂ ਦੇ ਕਾਰਣ ਸਕਰੀਨ ਵੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

