

अपनी दृष्टि का खयाल रखें

Hindi
version

नेत्र की परीक्षा करना क्यों महत्वपूर्ण है?




अपनी उमर और दृष्टि की अवस्था को ध्यान दिए बिना, नेत्र की जांच कराना महत्वपूर्ण है जिस में निम्नलिखित जांच शामिल होनी चाहिए:

- नेत्र पेशी की तालमेल
- संयोजी वर्ण रंग दृष्टि
- दृष्टि खलल
- नेत्र रोग (मोतियाबिंद, नेत्र-शोथ)
- चश्मा शोधन को नवीनीकरण करना
- मधुमेह और ब्रेन ट्यूमर जैसे खतरनाक रोगों का पता लगा सकता है



रोशनी की स्रोत और पढ़ने के लिए सही स्थिति

1. LED और प्रतिदीप्त प्रकाश की तुलना करते समय, अत्यधिक चमकीला स्रोत दृष्टि के लिए बेहतर आराम और रंग संतुलन प्रदान करती हैं।

Incandescent Bulb	Fluorescent Bulb	LED Bulb
		



2. जब तक रोशनी से चमक या असुविधा सृजन नहीं करता हो, तब तक जितनी संभव हो उतनी ज्यादा रोशनी का उपयोग करने की कोशिश करें।

3. पढ़ते समय खाट पर ना लेटा करें क्योंकि इससे पठनीय सामग्री बहुत ही नज़दीक हो जाएगी।



4. पढ़ने या लिखते समय, रोशनी के स्रोत को काम के बगल पर या प्रेक्षक के पिछे रखें। इससे पेपर से होने वाली परछाई को कम कर सकते हैं।

5. कंप्यूटर और टैब्लेट जैसे दृश्यात्मक प्रदर्शन उपकरण देखते समय, स्क्रीन में उतपन्न होनेवाली परछाई से बचें। परछाई के कारण स्क्रीन देखना मुश्किल हो सकता है।

