

آپ کی بصارت کی دیکھ بھال

Urdu
version

آنکھوں کا چیک اپ کیوں اہم ہے؟

آپ کی عمر یا نظر کی حالت کے علاوہ مکمل (جامع) آنکھوں کا چیک اپ اہم ہے۔ جس میں مندرجہ نیل چیک اپ بھی شامل ہے۔






- آئی مسلز کو آرڈینیشن
- کلر وژن
- نظر کے امراض
- آنکھوں کی بیماریاں (موتیابند، آشوب چشم)
- عینک کے صحیح انتخاب میں مدد

اس کے علاوہ جان لیوا بیماریاں جیسا کہ ذیابیطس اور دماغ کا کینسر کا بھی پتہ لگا سکتے ہیں۔

روشنی کا ذریعہ اور پڑھنے کے لیے بیٹھنے کا طریقہ

1. فلورسٹ اور ایل ای ڈی لائٹ کے مقابلے میں، تابان لیمپ نظر کے سکون اور رنگ کے توازن کے لیے بہتر ہے

Incandescent Bulb	Fluorescent Bulb	LED Bulb
		

2. جب تک یہ روشنی تیز یا تکلیف پیدا نہیں کرتی ہے، جتنا ممکن ہو روشنی کو استعمال کرنے کی کوشش کریں



3. بستر پر لائٹ کر مت پڑھیں کیونکہ پڑھنے کا مواد بہت قریب ہوتا ہے



4. پڑھنے یا لکھنے وقت روشنی کے منبع کی پوزیشن کام کی طرف یا دیکھنے والے کے پیچھے رکھیں یہ کاغذ کے عکس کو کم کر سکتا ہے۔



5. جب آپ کمپیوٹر اور ٹیبلٹس کو استعمال کرتے ہیں تو سکرین میں پیدا ہونے والے عکس سے بچیں عکس آپ کی سکرین کو دیکھنے کو مشکل بنا دیتا ہے۔

