

رنگ خودکار و صفحه مورد مطالعه را متناسب با هم انتخاب کنید

يك متخصص چشم توصیه کرد: در هنگام مطالعه هر 15 تا 20 دقیقه با نگاه کردن به مکانهای دور به عضلات انطباقی چشم استراحت دهید...



يك متخصص چشم توصیه کرد: در هنگام مطالعه هر 15 تا 20 دقیقه با نگاه کردن به مکانهای دور به عضلات انطباقی چشم استراحت دهید.

دکتر مسعود رضا معنویت در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: در زمان استفاده از چراغ مطالعه، نور نباید از مقابل بتابد و همچنین جهت نور به سمتی نباشد که برای محل مطالعه سایه ایجاد کند؛ به طوری که اگر فرد راست دست است نور به سمت چپ و اگر چپ دست است نور از طرف راست بتابد.

وی افزود: نور لامپ نباید بسیار شدید باشد و نور لامپهای معمولی جهت مطالعه کافی و مناسب است.

معنویت ادامه داد: فاصله بین کتاب و چشم در زمان مطالعه باید در حد 40 سانتی‌متر حفظ شود و هنگام استفاده از رایانه این فاصله بین 40 تا 60 سانتی‌متر مناسب است.

وی در ادامه توصیه کرد: پس از هر 15 تا 20 دقیقه مطالعه کردن باید به يك نقطه دور نگاه کرد؛ چرا که این عمل سبب می‌شود تا عضلاتی که کار انطباق چشم را انجام می‌دهند استراحت کنند.

این متخصص چشم، رنگهای تیره را بهترین رنگ خودکار عنوان و تصریح کرد: رنگ خودکار و صفحه مورد مطالعه باید متناسب با هم باشند تا چشم اذیت نشود.