

ಉತ್ತಮ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಮನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ
ಸರಿಯಾದ ಬೆಳಕನ್ನು
ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



ನಿಮ್ಮ ಪರದೆಯ ಸಮಯವನ್ನು
ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು
ನಯಗೊಳಿಸಿ



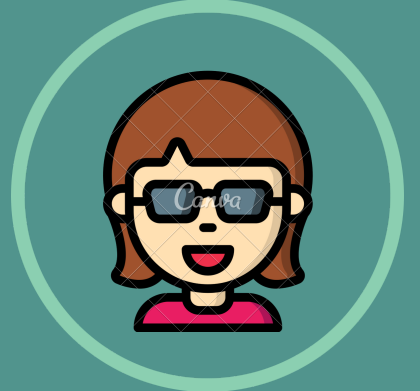
20-20 ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ
20 ನಿಮಿಷಗಳ ಪರದೆಯ ಸಮಯದ
ನಂತರ 20 ಬ್ಲಿಂಕ್‌ಗಳು



ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಿನ್ಟಿಂಗ್ ಪನ್
ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಧರಿಸಿ



ಸನ್ಗ್ಲಾಸ್ ಧರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು
ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ



ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ
ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ

