

DI القراءة : جيد للرأس ولكن سيء للعيون الشباب يقرأون القليل جدا؛ خطأ! حتى أنهم قرأوا الكثير. هذا هو السبب في المزيد والمزيد من الناس قصر النظر . قصر النظر - الذي كان موجودا أيضا في الماضي. يعاني نصف الشباب من قصر النظر ، وفي بعض البلدان الآسيوية الرقم أعلى من ذلك. كان 20 إلى 30 في المائة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 20 عاما يعانون من قصر النظر بعد الحرب العالمية الثانية. أحد أسباب قصر النظر على نطاق واسع هو الاستخدام المكثف لأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية. يمكن أن تؤدي قراءة النصوص المطبوعة أيضا إلى قصر النظر. زاد تلف عينيك. نقضي وقتا أقل وأقل في الخارج. فإن ضوء النهار مهم للعيون لأنه يمنع نمو مقلة العين. الكثير من النمو هو سبب قصر النظر. يحذر أطباء العيون من أن قصر النظر الشديد يمكن أن يؤدي إلى أمراض خطيرة في العين وحتى العمى. لهذا السبب يوصون بالحفاظ على مسافة أكبر من الشاشة وإعطاء عينيك استراحة في كثير من الأحيان - ويفضل أن يكون ذلك أثناء المشي في الهواء الطلق. تنطبق هذه التوصيات على الأشخاص من جميع الأعمار ، لأن قصر النظر المبكر يبدأ ،