

Υγεία / Διατροφή

Καταπόνηση ματιών λόγω χρήσης υπολογιστή: Δοκιμάστε τον κανόνα 20-20-20



**Υ**πάρχει μια δραστική λύση που ξεκουράζει τα μάτια και είναι ο κανόνας 20-20-20 την οποία συστήνουν οι οφθαλμίατροι.

Για κάθε 20 λεπτά που είστε μπροστά στην οθόνη ενός υπολογιστή θα πρέπει να κάνετε ένα διάλειμμα τουλάχιστον 20 δευτερολέπτων για να εστιάσετε σε κάτι που βρίσκεται μακριά σε απόσταση τουλάχιστον 6 μέτρων.

Ο κανόνας δεν είναι καινούριος, αλλά οι ερευνητές επιβεβαιώνουν τώρα σε νέα μελέτη τη χρησιμότητά του μέσω ειδικού λογισμικού που παρακολούθησε το βλέμμα των συμμετεχόντων για δύο εβδομάδες.

«Παρόλο που χρησιμοποιήσαμε εξελιγμένο λογισμικό, είναι εύκολο κάποιος να εφαρμόσει τη μέθοδο βάζοντας αφύπνιση στο κινητό του ή χρησιμοποιώντας κάποια άλλη εφαρμογή υπενθύμισης», δήλωσε ο συγγραφέας της μελέτης James Wolffsohn, καθηγητής οπτομετρίας στο Πανεπιστήμιο Aston στο Μπέρμιγχαμ, στο Ηνωμένο Βασίλειο.

«Είναι ένας απλός τρόπος να υπενθυμίσεις στον εαυτό σου να κάνεις τακτικά διαλείμματα για το καλό των ματιών σου» σημειώνει.

Πολλοί άνθρωποι είναι καθημερινά για πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή. Τουλάχιστον οι μισοί από αυτούς νιώθουν κάποια μορφή κόπωσης υποστηρίζουν οι ερευνητές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι άνθρωποι συνήθως ανοιγοκλείνουν τα μάτια τους περίπου 15 φορές το λεπτό, αλλά όταν είναι στην οθόνη του υπολογιστή, η συχνότητα μειώνεται στο μισό.

Οι ερευνητές στο Aston's College of Health and Life Sciences μελέτησαν 29 εθελοντές που ένιωθαν κόπωση στα μάτια.

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν τους δικούς τους φορητούς υπολογιστές, στους οποίους οι ερευνητές εγκατέστησαν λογισμικό που τους επέτρεπε να παρακολουθούν την κατεύθυνση του βλέμματος των χρηστών κάθε λίγα δευτερόλεπτα.

Το λογισμικό σχεδιάστηκε για να αναβοσβήνει ένα μήνυμα κάθε 20 λεπτά, ζητώντας από τους χρήστες να ξεκουραστούν για 20 δευτερόλεπτα ενώ κοιτούσαν οποιονδήποτε στόχο που απέχει περίπου 6 μέτρα. Το μήνυμα παρέμενε ενεργό μέχρι να εκτελεστεί σωστά η διαδικασία.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν τα συμπτώματα των ματιών των συμμετεχόντων πριν και μετά από δύο εβδομάδες καθώς εφαρμόσαν τον κανόνα της ξεκούρασης. Διαπίστωσαν ότι η ξηρότητα, η ευαισθησία και η δυσφορία, μειώθηκαν σημαντικά.

Ηροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Η εβδομάδα θα ξεκινήσει με την Αφροδίτη και τον Ήλιο να βρίσκονται στον Ζυγό και θα έχετε ευχάριστες επαφές με σχέσεις και συνεργασίες ενώ ο Άρης στους Διδύμους ίσως να σας έχει σε μια συνεχή εγρήγορση αλλά και αρκετές επαφές και διαδρομές. Ωστόσο θα πρέπει να πρέπει να προσέχετε προς το τέλος της εβδομάδας αφού ο Άρης θα προσεγγίσει αρκετά τον Ποσειδώνα και θα πρέπει να προσέχετε κάποια αφηρημάδα που θα έχετε αλλά και συμφωνίες που θα κάνετε. Στο τέλος της εβδομάδας το τρίγωνο ωστόσο του Άρη με τον Πλούτωνα θα σας δώσει κάποια επαγγελματική ικανοποίηση.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Η Πανσέληνος στον Κριό στις 09.10 θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε εκκρεμότητες από το παρελθόν. Ωστόσο για κάποιους από εσάς ο Άρης στους Διδύμους θα φέρει έξοδα ενώ το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα που θα συγκλίνει θα χρειαστεί την προσοχή σας σε οικονομικά θέματα που ίσως να εμπλέκονται με φιλικά σας πρόσωπα ή ομάδες ενώ αποφύγετε να δανείσετε ή να δανιστείτε ενώ το τετράγωνο Κρόνου-Ουρανού θα συνεχίσει να πιέζει κάποιους από εσάς σε σχέσεις και συνεργασίες.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Ο Άρης θα βρίσκεται στο ζώδιό σας και ίσως να σας έχει ενεργοποιήσει μέχρι τώρα ωστόσο το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα που θα αρχίσει να σχηματίζεται ίσως να σας δημιουργήσει κάποιες απογοητεύσεις αλλά θα πρέπει να προσέχετε αρκετά και με κάποια επαγγελματικά σας σχέδια. Στις 07.10 ωστόσο το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε οικογενειακά θέματα ενώ η Πανσέληνος στον Κριό θα τονίσει τη δημιουργικότητά σας και την ενασχόληση σας με ομάδες.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Ο Ερμής στην Παρθένο θα γυρίσει ευθύδρομος επίσης από την αρχή της εβδομάδας και κάποιες καθυστερήσεις ή παρεξηγήσεις που είχατε το προηγούμενο διάστημα θα έχουν πιο θετική εξέλιξη ενώ το τρίγωνο του Ερμή με τον Πλούτωνα στις 07.10 θα προωθήσει μια σημαντική συμφωνία ή συνεργασία. Ωστόσο κάποιος από εσάς ίσως να νιώσετε κάποια ασάφεια για κάποια σχέδιά σας ενώ προσέχετε και κάποιες συμφωνίες στην εργασία σας με το εξωτερικό, κάποιες παρατυπίες αλλά κάποιος και την υγεία σας.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Ο Άρης επίσης στους Διδύμους σας έχει φέρει επαφές με φιλικά σας πρόσωπα ή ίσως να έχετε ξεκινήσει επαγγελματικά με κάποιες ομάδες ωστόσο το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα που έχει ήδη αρχίσει να σχηματίζεται ίσως να σας φέρει κάποιες καθυστερήσεις στα οικονομικά σας και σε έσοδα ωστόσο ίσως να έχετε και απογοητεύσεις από φίλους. Η Πανσέληνος στον Κριό στις 07.10 δεν θα είναι αρνητική για εσάς και ίσως να ολοκληρώσει θέματα με ταξίδια, σπουδές και κάποια σχέδιά σας ενώ το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα δώσει ώθηση στην εργασία σας και θέματα που εκκρεμούσαν θα τακτοποιηθούν.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Κάποιος από εσάς θα συνεχίσει να έχετε αρκετό τρέξιμο και καλό θα είναι να προσέχετε κάποιους συνεργάτες σας και την επικοινωνία σας μαζί τους σε όλο το επόμενο διάστημα που το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα θα βρίσκεται σε ισχύ. Ενώ κάποιος άλλος θα καταφέρετε να πετύχετε κάποιους στόχους σας με το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 07.10. ενώ η Πανσέληνος στον Κριό θα σας βοηθήσει να τακτοποιήσετε ή να ολοκληρώσετε οικονομικά θέματα.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να σας έχει δώσει επαγγελματικές ευκαιρίες που ίσως να είναι πιο μακριά από τον τόπο που μένετε ωστόσο μέσα στο επόμενο διάστημα καλό θα είναι να προσέχετε το τετράγωνό του με τον Ποσειδώνα που ίσως να σας δημιουργήσει κάποια κατάπτωση. Η Πανσέληνος στον Κριό θα σας βοηθήσει να ολοκληρώσετε συνεργασίες και κυρίως θα ασχοληθείτε με αυτές ενώ το τρίγωνο του Ερμή με τον Πλούτωνα θα τακτοποιήσει θέματα οικογενειακά και επαγγελματικά.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Ο Άρης θα βρίσκεται στους Διδύμους και σίγουρα σας έχει απασχολήσει με οικονομικά ζητήματα ή οφειλές και γραφειοκρατικά ωστόσο προσέχετε γενικότερα αποφάσεις που θα πάρετε το επόμενο διάστημα αφού έχει ήδη ξεκινήσει να πλησιάζει με τετράγωνο τον Ποσειδώνα. Ο Ερμής θα γυρίσει ευθύδρομος από τις αρχές της εβδομάδας και θα καταφέρετε πιο εύκολα κάποιους στόχους σας που είχαν καθυστερήσει ενώ ίσως να έχετε και κάποια σημαντική βοήθεια ή συμφωνία γύρω στις 07.10 στο τρίγωνο του με τον Πλούτωνα. Η Πανσέληνος στον Κριό θα τονίσει περισσότερο εργασιακά θέματα και ίσως να ολοκληρώσει κάποιες συμφωνίες στο τέλος της εβδομάδας.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να δημιουργεί κάποιον προβληματισμό σε κάποιους από εσάς και να έχετε ένταση και κάποιες διαφωνίες με συνεργάτες ενώ το επόμενο διάστημα θα πρέπει να δείξετε μεγαλύτερη προσοχή αφού το τετράγωνο με τον Ποσειδώνα που θα σχηματίσει ίσως να σας δώσει απογοητεύσεις και θα πρέπει να προσέχετε κάποιες εξαπατήσεις. Στις 07.10 το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα θα σας φέρει έσοδα από την καριέρα σας ενώ η Πανσέληνος στον Κριό στο τέλος της εβδομάδας θα σας δώσει τη δυνατότητα να καλύψετε κάποιες ανάγκες σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Ο Άρης στους Διδύμους σίγουρα σας έχει φέρει αρκετό τρέξιμο μέσα στην καθημερινότητα και την εργασία σας ενώ καλό θα είναι να προσέχετε το επόμενο διάστημα να μην είστε αφηρημένοι στις μετακινήσεις σας με τον Άρη να πλησιάζει σε όψη τετραγώνου με τον Ποσειδώνα. Το τρίγωνο Ερμή-Πλούτωνα στις 07.10 θα ευνοήσει κάποιους από εσάς σε κάποια σημαντική συνομιλία που θα έχετε και θα είστε αρκετά πειστικοί ενώ η Πανσέληνος στον Κριό στο τέλος της εβδομάδας ίσως να φέρει κάποια ολοκλήρωση σε θέματα επαγγελματικά και οικογενειακά.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ο Ήλιος και η Αφροδίτη στον Ζυγό επίσης θα ευνοήσει κάποιους από εσάς με επαφές και συνεργασίες, σπουδές και ταξίδια ενώ ο Ερμής ευθύδρομος στην Παρθένο ίσως να σας φέρει έσοδα που είχαν καθυστερήσει ή θα καταφέρετε να κάνετε έναν καλό διακανονισμό για θέματα που εκκρεμούν από το παρελθόν γύρω στις 07.10. Ωστόσο κάποιος από εσάς θα πρέπει να προσέχετε το επόμενο διάστημα το τετράγωνο Άρη-Ποσειδώνα και να μην κάνετε επενδύσεις ή να ασχοληθείτε με τυχερά παιχνίδια αφού ίσως να σας φέρουν απώλεια χρημάτων. Η Πανσέληνος στον Κριό στο τέλος της εβδομάδας δεν θα είναι αρνητική και θα σας βοηθήσει να πάρετε αποφάσεις, να ολοκληρώσετε κάποια σχέδιά σας ή να κλείσετε μια συμφωνία.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Ο Άρης στους Διδύμους ίσως να φέρει κάποιες εντάσεις στις επαφές με την οικογένειά σας ή την καριέρα σας ενώ αποφύγετε να είστε νευρικοί ή να έχετε έξοδα που θα σας δυσκολέψουν αρκετά ενώ το επόμενο διάστημα αποφύγετε να πάρετε σημαντικές αποφάσεις ή να κάνετε μια σημαντική αγορά. Η Πανσέληνος στον Κριό στο τέλος της εβδομάδας θα σας ωθήσει να ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας και τα κερημένα σας ή να ολοκληρώσετε κάποια οικονομική συνεργασία.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

5	9	3	8	1	2	4	6	7
6	7	4	9	3	5	8	2	1
1	8	2	4	7	6	9	3	5
2	9	1	6	7	8	5	3	4
7	6	8	5	4	3	2	1	9
3	5	4	1	9	2	6	7	8
8	1	7	3	6	4	2	9	5
4	3	6	2	9	5	7	8	1

Εύκολο

2	6	3	1	7	8	4	5	9
4	5	9	2	3	6	8	7	1
8	7	4	1	9	5	6	3	2
6	3	2	8	7	1	5	9	4
9	4	5	6	3	2	7	8	1
7	8	1	7	5	4	9	6	3
3	6	2	9	8	7	1	5	4
9	4	5	6	3	2	7	8	1
1	8	7	9	5	4	6	3	2

Δυσκολο

N	A	B	A	M	A	P	O	A
A	V	I	T	I	V	A	I	T
M	I	Z	O	T	A	T	E	K
P	Z	O	T	H	B	Z	P	A
O	T	Z	H	B	Z	P	A	Z
N	A	Z	A	O	I	P	A	N
E	K	E	P	O	K	A	K	A
T	E	N	E	I	P	A	P	I
N	A	P	O	V	I	M	A	K
A	T	E	K	E	T	I	K	E
Y	A	V	A	O	M	O	V	A
O	Z	A	O	Z	A	O	V	E
Z	E	B	O	V	E	A	Z	E