

OPTIKTUNGGAL Best Choice, Service & Quality

您知道蓝光对视力的不利影响吗? 告诉您这样做不会使视力下降

Covid-19疫情大流行正在改变我们的日常活动。影响之一是工作活动必须是“居家工作”或我们通常所说的Work From Home(WFH)。此居家工作活动,使我们注视计算机或智能手机屏幕的时间比平常更长。这将是视觉的新问题。长时间暴露在小工具的蓝光下的眼睛会使您的眼睛出现问题。这是蓝光对您眼睛有不利的影响。

眼疲劳持续暴露于来自计算机或智能手机的蓝光会产生副作用,即眼睛疲劳或通常称为数字眼疲劳。症状通常是眼睛周围头晕、难以集中注意力、刺痛和干眼。视网膜损伤眼睛被阳光或小工具的蓝光照射,不再受到保护。蓝光穿透眼睛的外部之后,将到达眼睛的最深处,即视网膜。这可能会产生长期影响,对视网膜造成



损害。如果继续暴露,这将增加眼睛疾病的风险,例如黄斑变性,青光眼和视网膜变性疾病。

检测时间 一天之内,您凝视智能手机屏幕多长时间?如果您不知道,则应检查智能手机并查看一天的屏幕显示时

间。保持视力最简单的方法是将屏幕的显示时间限制在您真正不需要的应用程序上。具有足够的照明它的功能能使小工具的蓝光不容易进入眼睛,因为如果您在黑暗条件下使用小工具,则眼睛的瞳孔会比平时扩大,这会增加暴露于更多蓝光的风

险,并使眼部肌肉紧张。如果不断养成这种习惯,则会使您的眼睛疲劳甚至出现问题。

户外活动 在休息时间之间,WFH或在线学校应该进行户外活动,例如坐在电脑屏幕上凝视几个小时在房屋的

门廊上伸展。您还可以进行冥想或呼吸运动以放松身体和眼睛。

戴防护眼镜 越来越多的数字化眼疲劳患者,为此,Optik Tunggal使用蔡司(ZEISS)Blue Protect镜片为您的眼睛提供保护。

该镜片可限制计算机或智能手机发出的蓝光,以使眼睛不会暴露在过多的蓝光下。蓝光实际上具有良好的好处,例如即使您很累也可以使您更加高效,专注和清醒。

但是如果您过度使用蓝光,还可能导致眼睛问题和头痛。因此,通过戴上Optik Tunggal的蔡司(ZEISS)Blue Protect镜片,您仍将获得良好的蓝光并防止其过多地进入眼睛,从而有助于保持视力并克服因疲倦的眼睛而引起的头痛。

仅在附近的Optik Tunggal商店购买蔡司(ZEISS)Blue Protect眼镜和镜片,或者如果您不想出门,Optik Tunggal Mobile Experience随时可以为您提供服务。通过电话或WA联系我们的客户服务部,电话为08111 320 3000。[Happy/EFB/HK].

总统签发国防资源动员条例 有备无患 旨在巩固国防与治安防御系统

【本报讯】如所周知,佐科维总统于今年1月12日签署了第3号政府条例(PP),该条例涉及关于国防资源动员管理的2019年第23号法令实施细则。

紧接着,国防部于1月22日公布说,中央发出2019年第23号国家资源管理法(PSDN)实施细则后,国防部立即对后备力量的形成进行广泛宣传。与此同时,候任总警长里斯提约中将提出了关于建立社区安全部队(Pam Swakarsa)的倡议,而且国警委员会常务主席本尼(Benny Mamoto)也于1月24日说:“设立社区安全部队符合2020年第4号国家法令的规定”。

实际上,自从前任美国总统特朗普发动中美贸易战以来,我国政府便一直关注事态的发展,尤其在2020年,特蕾诺外长不得不强烈回应美国国防部所发中国军力报告,“印尼是独立自主,推行和平外交政策的国家,不能被其他国家用作军事基地”。普拉波沃防长也在访美之时表明印尼不偏向任何国家或联盟的立场。

然而我国政府也明白“积谷防饥”,“未雨绸缪”,甚至是“以战止战”的俗语,因此作出了上述一系列“有备无患”的措施。2021年第3号政府条例第87条载明,如果印尼共和国的全部或部分领土处于军事紧急状态或战争状态,总统可以发出动员令。

我们从最近出台的“2021年全球火力指数”可以看出,印尼人口固然众多,但真正的兵力只有40万人,后备军人或受过军事训练的人员更是少之又少,而且常年军事开支在东盟国家中仅居第二把交椅。如下是“2021年全球火力指数”所载的印尼及其他具有较强军事力量的东盟成员国的“火力数据”。

印尼军力。我国火力指数为0.2697,在“2021年全球火力指数”排名第16位。全球火力指数对印尼军力评分主要是根据总人口2.67亿,其中可用人口1.31亿(49%),适合服役人口1.09亿(40.7%),精选可

服兵役人口456.1万(1.7%)。在役军人为80万,其中40万人积极在役,另有40万后备战士和28万受过初步军事训练的人员。每年平均军事开支为92亿美元在东盟国家中居第二大。

印尼空军飞机共458架,包括战斗机41架,攻击机38架,运输机64架,各种教练机共109架,包括侦察机等特别任务军用飞机17架,1架空中加油机,188架直升飞机,攻击型直升飞机15架。陆军有各种坦克共332辆,各种装甲车1430辆,包括自行榴弹炮等自行火炮共153辆,拖曳火炮共366台,导弹或火箭发射装置共63台。海军有各种军用舰艇共282艘,包括7艘战斗舰,24艘护卫舰,5艘驱逐舰,179艘巡逻舰,10艘登陆艇。

越南军力。越南火力指数为0.4204排名第24位。越南军力的评分主要是根据总人口为9872万,其中可用人口为5134万(52%),适合服役人口4210万(42.6%),精选可服役人口168万(1.7%)。越南的在役军事人员为48.3万,另有504万受过初步军事训练的人员。每年平均军事开支为63.9亿美元。

越南空军飞机共247架,包括战斗机75架,运输机39架,各种教练机共30架,包括侦察机等特别任务飞机4架,直升飞机99架,攻击型直升飞机25架。陆军有各种坦克共2155辆,装甲车5500辆,包括自行榴弹炮等火炮共100辆,拖曳火炮共1120台,导弹或火箭发射装置共810台。海军有各种战舰共65艘,包括9艘战斗舰,14艘护卫舰,6艘驱逐舰,26艘巡逻舰,8艘登陆艇。

泰国军力。泰国的火力指数为0.444排名第26位。泰国军力的评分主要是根据总人口为6898万,其中可用人口3587(52%),适合服役人口2762万(40%),精选可服役人口110.5万(1.6%)。泰国的在役军事人员为56.1万,其中包括积极在役的36.1万名士兵,另有20万后备军和

14万受过初步军事训练人员。每年平均军事开支为72亿美元居东盟第三大。

泰国空军飞机共587架,包括战斗机75架,攻击机18架,运输机50架,各种教练机共163架,包括侦察机等特别任务飞机20架,直升飞机261架,攻击型直升飞机7架。陆军有各种坦克共840辆,装甲车2500辆,包括自行榴弹炮等火炮共53辆,拖曳火炮583台,导弹或火箭发射装置共17台。海军有各种战舰共292艘,包括7艘战斗舰,7艘护卫舰,49艘巡逻舰,5艘登陆艇。

缅甸军力。缅甸的火力指数为0.6548排名第38位。缅甸军力的评分主要是根据总人口为5659万,其中可用人口为3000万(53%),适合服役人口2160万(38.2%),精选可服役人口101.5万(1.8%)。在役军事人员为40.5万,另有11万受过初步军事训练的人员。缅甸每年平均军事开支为20亿美元。

缅甸空军飞机共287架,包括战斗机60架,攻击机21架,运输机27架,教练机共88架,包括侦察机等特别任务飞机5架,直升飞机86架,攻击型直升飞机9架。陆军有各种坦克共595辆,装甲车1700辆,包括自行榴弹炮等火炮共40辆,拖曳火炮1869台,导弹或火箭发射装置共496台。海军有各种战舰共187艘,包括5艘战斗舰,3艘护卫舰,1艘潜水艇,79艘巡逻舰,2艘登陆艇。

新加坡军力。新加坡的火力指数为0.6946排名第40位。新加坡军力的评分主要是根据总人口621万,其中可用人口为404万(65%),适合服役人口270万(43.6%),精选可服役人口6.8万(1.1%)。新加坡的在役军事人员为146万,包括积极在役的72.5万士兵,另有139万后备战士和1万受过初步军事训练的人员。新加坡每年平均军事开支为107亿美元居东盟国家之冠。

新加坡空军飞机共237架,包括战斗机100

架,运输机9架,各种教练机共36架,包括侦察机等特别任务飞机9架,10架空中加油机,直升飞机73架,攻击型直升飞机18架。陆军有各种坦克共170辆,装甲车3100辆,包括自行榴弹炮等火炮共48辆,拖曳火炮共77台,导弹或火箭发射装置共24台。海军有各种战舰共40艘,包括6艘战斗舰,6艘护卫舰,10艘巡逻舰,4艘登陆艇。

马来西亚军力。马来西亚的火力指数为0.7482排名第44位。大马军力的评分主要是根据总人口为3265万,其中可用人口为1535(47%),适合服役人口1272万(39%),精选可服役人口53.5万(1.6%)。在役军事人员为16.2万,包括积极在役的11万名战士,另有5.2万后备军和2.7万受过初步军事训练的人员。大马每年平均军事开支为38.5亿美元。

大马空军军用飞机共147架,包括战斗机26架,攻击机13架,运输机18架,各种教练机共40架,包括侦察机等特别任务军用飞机4架,4架空中加油机,直升飞机42架。陆军有各种坦克共48辆,装甲车1380辆,拖曳火炮共196台,导弹或火箭发射装置共54台。海军有各种战舰共61艘,包括10艘战斗舰,6艘护卫舰,2艘潜水艇,32艘巡逻舰,4艘登

陆艇。菲律宾军力。菲律宾火力指数为0.8237排名第48位。菲律宾军力的评分主要是根据菲律宾总人口1亿918万居东盟第二大,其中可用人口为4695万(43%),适合服役人口3850万(35.3%),精选可服役人口193万(1.8%)。在役军事人员为25.5万,其中包括积极在役的12.5万名士兵,另有13万后备战士和6万受过初步军事训练的人

员。菲律宾每年平均军事开支为42.5亿美元。

菲律宾空军飞机共179架,包括攻击机25架,运输机21架,各种教练机共24架,包括侦察机等特别任务飞机9架,直升飞机100架。陆军有各种坦克共4辆,装甲车600辆,包括自行榴弹炮等火炮共12辆,拖曳火炮共285台。海军有各种军用舰艇共103艘,包括2艘战斗舰,4艘护卫舰,55艘巡逻舰。(hhsh)



Mitsubishi Fuso Authorized Dealer Lautan Berlian. Booking Service: 0858 9999 7760, 0858 9999 7761, 0858 9999 7762, 0858 9999 7763.

Advertisement for '歡迎惠登' (Welcome to Advertise) with contact information for advertising services.

Advertisement for '修理沙發和訂做家具' (Sofa repair and custom furniture) with contact info for Servis Sofa dan Buat Furnitur.

Advertisement for '劉氏假牙' (Liu's Dentures) with contact info for Ahli Gigi Palsu.

Advertisement for '法律顧問' (Legal Consultant) with contact info for MR.CHANG.

Advertisement for 'SAMYANG INDONESIA' (三陽簽證服務) with contact info for visa services.

Advertisement for '殺毒99.99% 新冠肺炎病毒' (99.99% disinfection of COVID-19) with contact info for disinfectant products.

Advertisement for 'MINI 1, 2, 3, 4' with prices: Rp. 44.000, Rp. 88.000, Rp. 132.000, Rp. 180.000.