

OPTIKTUNGGAL 盯着屏幕时间太长会出现头痛吗? 这里有克服的方法

Best Choice, Service & Quality

工业革命4.0时代的千禧一代和工人之间正在出现一种新的疾病,这是一代小工具用户、工人和学生的习惯盯着计算机或智能手机屏幕上数小时,或者寻找真正的娱乐场所,导致计算机视觉综合症(Computer Vision Syndrome简称CVS)。



幕外,您还可以执行以下操作:改善姿势

工作时,您通常不知道自己的姿势。电脑与眼睛之间的距离应为50-60厘米。电脑屏幕的坐姿必须平行,以免脖子向下或向上看,这可能会导致脖子紧张;还应笔直坐直,并且在凝视



电脑屏幕时不要弯腰。调整电脑屏幕和灯的照明

屏幕太亮会使您的眼睛更紧张,并可能导致您的眼睛出现问题,其中之一可能会更快导致头痛。不建议过暗,因为瞳孔会扩大以适应眼睛的疲劳。最好将屏幕描述设置为中等,不要

太亮也不太暗,而要使用足够的照明,以使进入眼睛的光保持平衡。练习呼吸和静坐

在实际工作中,您应该花5至10分钟的时间休息一下。闭上眼睛,然后做呼吸运动以放松身体和眼睛。开始进行几次长而缓慢的呼吸,然后慢慢呼气。重复几次,直到您减

轻头痛为止。戴防护眼镜

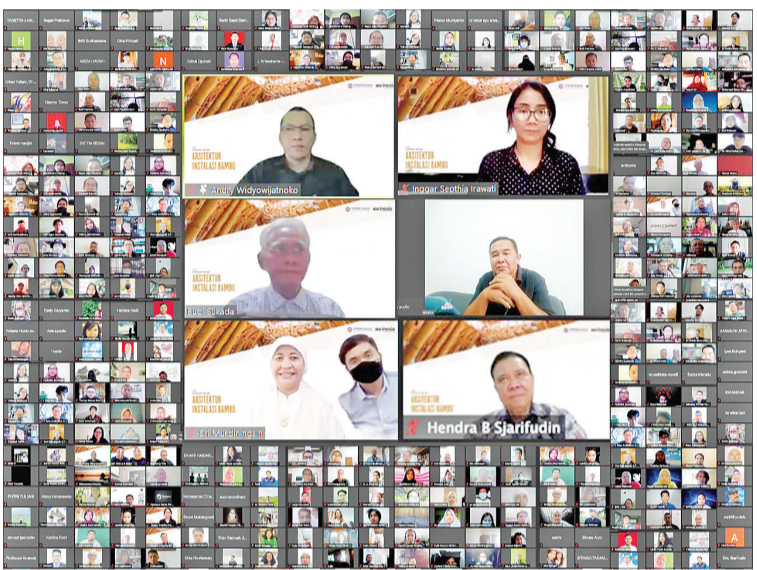
越来越多的CVS受害者,因为Optik Tunggal使用带有蓝色保护UV镜片的蔡司ZEISS Dura Vision为您的眼睛提供保护。该镜片对室内和室外都有双重保护。该镜片的室内功能是限制计算机或智能手机屏幕发出的蓝光,以使眼睛不会暴露在过多的蓝光下。在室外,这些眼镜可以阻挡来自太阳的紫外线,以保护眼睛。

因此,通过配戴Optik Tunggal的ZEISS Dura Vision和Blue Protect UV镜片,您仍将获得良好的蓝光并防止其过多地进入眼睛,从而有助于维持视力并克服因疲倦的眼睛而引起的头痛。

倦的眼睛而引起的头痛。在室外,这些眼镜可以阻挡来自太阳的紫外线,以保护眼睛。

因此,通过配戴Optik Tunggal的ZEISS Dura Vision和Blue Protect UV镜片,您仍将获得良好的蓝光并防止其过多地进入眼睛,从而有助于维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商店或出门在外时,带蔡司ZEISS Dura Vision和Blue Protect UV镜片的眼镜才可以使用,Optik Tunggal Mobile Experience随时可以为您服务。通过电话或WA联系我们的客户服务部,电话为081113203000。[Happy/EFB/HK]

Kenari Djaja 与 ASRINESIA 杂志举办在线研讨会“竹制设计结构”



主讲嘉宾和参与者

【本报讯】2021年4月22日, Kenari Djaja 和《ASRINESIA》杂志于周四(22/4)举行了在线研讨会“竹制设计结构”。主讲嘉宾:印尼建筑师协会布拉查尼卡(S. Purajatnika)、安德莉(Andry Widoyatnoko)、英卡尔(Inggar Sephtia Irawati)和主持人克拉东斯(Gradhons Dip.AA)、布迪(Budi A. Sukada)。

能。基于竹子的构造,许多竹子专家和建筑师启发了人们在将竹子装置设计成有趣的建筑作品方面取得突破。

Kenari jaya 创始人总裁胡增文表示,非常感谢演讲者、咨询人员和主持人,斋戒月活动期间的在线研有650名参与者参加,包括专业建筑师、设计专家和主修建筑学专业的学生。

传统群岛建筑的独特性不能与使用具有旅游价值的竹材分开,竹材吸引了竹爱好者的兴趣,可以将其应用于各种新的建筑功

他的指出,传统群岛建筑的独特性不能与使用具有旅游价值的竹材分开,竹材吸引了竹爱好者的兴趣,可以将其应用于各种新的建

筑功能。基于竹子的构造,许多竹子专家和建筑师启发了人们在将竹子装置设计成有趣的建筑作品方面取得突破。

他说,“传统上,竹子已经成为人们生活的一部分,从住宅建筑材料,桥梁建筑,环境保护,家居用品,艺术工具等等,竹子的性格很灵活,具有惊人的吸引力。”

拉查尼卡为执业建筑师,长期从事竹子研究,并在其作品中使用竹子。他

介绍了竹原料在有趣的建筑中的应用主题。凭借其设计理念,将竹子作为建筑元素进行处理建筑设计的专业知识。

建材专家安德里博士,万隆工艺学院(ITB)研究人员他的竹制装置作品获得了建筑奖,其主题为“竹子何时起风格”,这启发了许多现代建筑。他还展示了竹制建筑的美丽。

英卡尔专研究竹子植物的性格。她表示,竹制安装结构与材料强度知识

密不可分,特别是对于安全牢固的竹制结构。

对于发展参与者在在使用竹子的工作中使用这种知识非常重要,因为这样就不容易损坏竹子。主持人

布迪建筑师、印尼建筑师协会(IAI)克拉东斯指导各种独特的竹制建筑研讨会,观察者和各种建筑设计概念丰富了建筑设计。

记者 Bam 明光译

Advertisement for SAMYANG INDONESIA featuring services like visa processing, furniture repair, and pest control. Includes contact information and a QR code.

Advertisement for Swiss-Belresort DaGo Heritage featuring Ramadan packages, buffet meals, and resort amenities. Includes pricing and contact details.

“拥有正确的交易心态”研讨会成功吸引数百名参加者踴躍參與。

于2021年4月20日(星期二) PT Mentari Mulia Berjangka再次成功地为初学者举办了一次研讨会和培训,是次主题为“拥有正确的交易心态”。该研讨会和培训成功吸引了数百名Zoom会议参与者的踴躍參與。

在研討會中, Rio Lee藉着豐富的人生經驗,包括如何成为一个演讲者,资源人和作家,积极分享他的交易知识。我们也可通过商业电台Pas-FM广播频道92.4和他的个人YouTube账号聆听他定期的市场分析。

PT Mentari Mulia Berjangka这次舉辦研討會的重點在於培訓初學者的交易心理學,其中要素之一是交易心态。具有(正确的)交易心态是决定交易成功的指标之一。

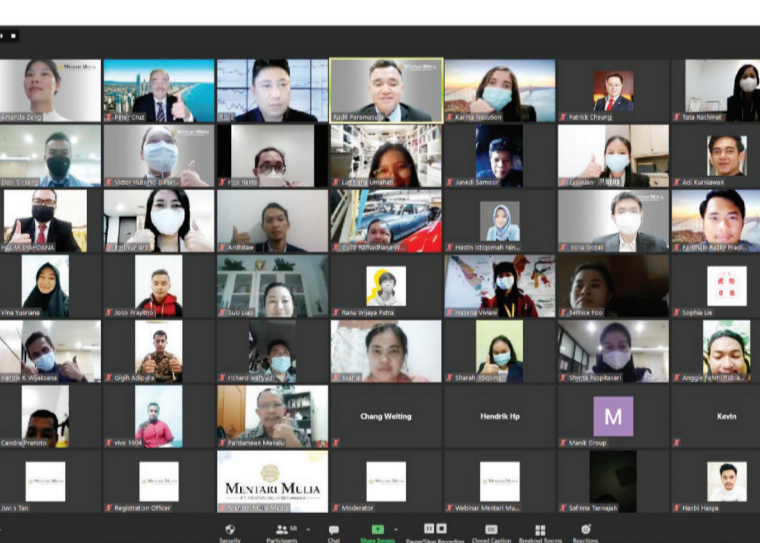
不仅如此, Rio Lee还以交易策略师和风险管理经验而闻名。此外,这位分析师还以分享交易心理学知识的专长而聲名大噪。

此外,坊間難以搜尋有關交易心理學的課程。所以,PT Mentari Mulia Berjangka在此課題上,希望藉着这次研讨会能够为交易者提供實用的專業知識。

在最初环节, Rio Lee给参与者解释了关于基本的心态。根据Rio Lee的观点,这种心态是一种長久形成的思维模式。Rio Lee补充,思维形成取决于对某事情、事物的理解。

是次研討會的主题讨论的是“拥有正确的交易心态”,由一位专业演讲者, Rio Lee。Rio Lee是一名专业交易员和分析师,在衍生品行业拥有超过25年的丰富经

验。Rio Lee说“拥有正确心态是



很重要的一件事,也是成功交易的指标之一。心态会影响行动,而行动会产生结果。不论是好或坏的结果都来自于我们的心态”。

不仅如此, Rio Lee还描述了各类交易者所具有的交易心态的对与错的理解。

“大多数人希望在没有风险的情况下开始交易。然而每个企业都有风险。不愿意接受这些风险的心态一般会被那些固定利润之說所吸引,这最终将成为欺诈的迹象”。

Rio Lee认为,风险无法消除,但通过良好的风险管理,可以将风险降至最低。此

外, Rio Lee还补充说,心态很重要,但需要一个学习过程,这样交易才能成功。

“我们还需要学会如何取得成功,这不仅仅取决于人们发出的信号,使我们能够独立和长期受益,这是非常重要的。如果我们是有低估值市场的心态。市场波动大,分析可能会出现错误。最重要的是如何用我们的情绪来调整市场环境,” Rio Lee说。

参与者的热烈參與始终伴随着整个研讨会。禁食的气氛似乎并没有抑制参与者获取投资知识的热情。在问答环节也证明了这一点。许多参与者想透过發問時間从Rio Lee那里获得更深入的知识。Rio Lee在研讨会结束时

向参会者建议:“基本上,拥有正确的心态并不难,但许多人都容易陷入了错误的心态。希望这种题材能够理顺以往的见解,找出什么是对的,什么是错的。这个行业是金钱的海洋。我们需要智慧才能取得最好的成绩,即通过学习和继续学习,” Rio Lee说。

伴隨Rio Lee的建議,是次研討會便圓滿落幕。本次研讨会和培训有望提供有用的投资知识,以武装自己应对目前的疫情。PT Mentari Mulia Berjangka将继续努力,为公众和客户教育,为国家教育做出贡献,并积极参与并成为国家经济发展的先驱。PT Mentari Mulia Berjangka每个月都有举办大量的培训和研讨会。我们承诺将继续举办这些研讨会。请继续关注我们的社交媒体,了解有关培训、研讨会和其他有用信息!

Advertisement for PT Mentari Mulia Berjangka featuring a seminar on risk management. Includes a QR code and contact information.

Advertisement for International Daily News (國際日報) featuring a group of women and promotional text for the news service. Includes contact information and app download instructions.