

Ο Ήλιος βλάπτει σοβαρά τα μάτια

Επιλέγετε τα κατάλληλα απορροφητικά γυαλιά

ΤΗΣ ΚΙΚΑΣ ΚΑΣΙΝΙΔΟΥ

Ο Ήλιος και ιδιαίτερα η υπεριώδης ακτινοβολία του δεν προκαλεί μόνο καρκίνο του δέρματος, αλλά επηρεάζει αρνητικά και τα μάτια, όταν εκτίθενται ο' αυτών χωρίς κανένα μέτρο προφύλαξης και προστασίας. Όπως τεκμηριώνεται, μάλιστα, από επιστημονικά δεδομένα, η μακροχρόνια έκθεση των ματιών στην ηλιακή ακτινοβολία είναι ιδιαίτερα επιβλαβής για την όραση, επειδή είναι συσσωρευτική. Και από τους κινδύνους αυτούς δεν εξαιρούνται τα μικρά παιδιά. Είναι απαραίτητο, λοιπόν, να προστατεύουμε τα μάτια μας από τις υπεριώδεις ακτίνες καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου και πολύ περισσότερο κατά τους καλοκαιρινούς μήνες με ένα καπέλο με μεγάλο γείσο και με τα κατάλληλα απορροφητικά γυαλιά Ηλίου. Και η μόνη εγγύηση ότι τα γυαλιά που φοράμε είναι τα κατάλληλα, είναι να τα έχουμε αγοράσει από ένα κατάστημα οπτικών ειδών και να συγκεντρώνουν συγκεκριμένες προδιαγραφές, όπως αναφέρθηκε σε χθεσινή διάσκεψη Τύπου του Συνδέσμου Οπτικών Κύπρου. Δηλαδή, να αναγράφεται σαφώς ότι μπλοκάρουν κατά 99% ή 100% τις υπεριώδεις ακτίνες μέχρι και 400 νανόμετρα και να μη γράφουν απλά ότι μπλοκάρουν τις υπεριώδεις ακτίνες χωρίς να δίνονται τα ποσοστά αυτά. Το χρώμα δεν παίζει κανένα ρόλο.

Πρέπει, επίσης, να καλύπτουν και τα πλευρά προς τους κροτάφους, όπως ανέφερε ο πρόεδρος του συνδέσμου, Αδόλφος Κανέττης, για να μην επιτρέπουν την είσοδο των υπεριώδων ακτίνων από τα πλάγια. Επίσης, άτομα που βάζουν φακούς επαφής, οι οποίοι προστατεύουν τα μάτια από την ηλιακή ακτινοβολία, πρέπει να φορούν επιπρόσθετα και γυαλιά Ηλίου. Όπως επισημάνθηκε, τα απορροφητικά γυαλιά Ηλίου αποτελούν την καλύτερη ασπίδα των ματιών και πρέπει όλα, ακόμα και αυτά που είναι για τη διόρθωση της μυωπίας, οι φακοί επαφής και οι ενδοφακοί, να απορροφούν ολόκληρο το φάσμα της ηλιακής ακτινοβολίας. Δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος κανονισμός σύμφωνα με τον οποίο να αναγράφονται πάνω στα γυαλιά Ηλίου ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την ποιότητά τους. «Ο μόνος τρόπος να είστε σίγουροι για τα γυαλιά που αγοράζετε στην Κύπρο είναι τα οπτικά καταστήματα, όπου όλα τα γυαλιά που διατίθενται είναι ελεγμένα και απορροφητικά», σύμφωνα με τη σχετική κοινοτική οδηγία και τα πρότυπα της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



Ο κ. Κανέττης επεσήμανε, επίσης, ότι όλα τα γυαλιά Ηλίου που κυκλοφορούν εκτός οπτικών καταστημάτων, όχι μόνο δεν είναι απορροφητικά αλλά, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν είναι κατασκευασμένα από οπτικά υλικά. «Αυτό σημαίνει πως βλέποντας μέσα από τέτοια γυαλιά προκαλούνται παραμορφώσεις των αντικειμένων με αποτέλεσμα να έχετε πονοκεφάλους και ζαλάδες». Κάλεσε, επίσης, το κοινό να μην παρυσύρετε από τις πολύ χαμηλές τιμές τέτοιων γυαλιών γιατί μπορεί να προκληθεί ανεπανόρθωτη ζημιά στα μάτια. Ποιους κινδύνους, όμως, αντιμετωπίζουν τα μάτια από την υπεριώδη ακτινοβολία; Σύμφωνα με το Σύνδεσμο Οπτικών, περισσότερο από το 99% της υπεριώδους ακτινοβολίας απορροφάται από τους πρόσθιους σχηματισμούς του ματιού, αν και ένα μικρό ποσοστό φθάνει στον φωτοευαίσθητο αμφιβληστροειδή χιτώνα. Η υπεριώδης ακτινοβολία που περιέχει το ηλιακό φως δεν είναι χρήσιμη για την όραση και υπάρχουν πολλές επιστημονικές έρευνες σύμφωνα με τις οποίες η απορρόφηση της υπεριώδους ακτινοβολίας από τα μάτια, μπορεί να συμβάλει στην πιο γρήγορη γήρανσή τους και να προκαλέσει ένα μεγάλο αριθμό από σοβαρές οφθαλμικές ασθένειες.

Πρέπει να αναγράφεται ότι μπλοκάρουν κατά 99% ή 100% τις υπεριώδεις ακτίνες μέχρι και 400 νανόμετρα

Παιδιά και Ηλιος

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΗΛΙΟΣ

Τα παιδιά δεν έχουν ανοσία στην υπεριώδη ακτινοβολία και περιούνη, συνήθως, περισσότερες ώρες στον Ήλιο και το εξωτερικό περιβάλλον απ' ό,τι οι ενήλικες. Η ζημιά που μπορεί να προκληθεί στα μάτια τους συσσωρεύεται, αυξανοντας έτσι τις πιθανότητες ανάπτυξης οφθαλμικών παθήσεων στην ενήλικα ζωή τους. Πρέπει, λοιπόν, να προστατεύονται με καπέλο και γυαλιά Ηλίου, τα οποία στην περίπτωση τους να έχουν οργανικούς και όχι κρυσταλλικούς φακούς, για να προστατεύονται από τυχόν τραυματισμούς.



ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να λειτουργήσει ως επιβαρυντικός παράγοντας στην εμφάνιση διαφόρων παθήσεων των ματιών, όπως είναι ο καταρράκτης, το περυσίτιο, ο καρκίνος του δέρματος γύρω από τα μάτια και η εκφυλιστική αβημία, οι εκφυλιστικές παθήσεις του κερατοειδούς, ενώ μπορεί να επιβαρύνει περιπτώσεις εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας.

ΚΑΤΑΡΡΑΚΤΗΣ

Είναι μια από τις βασικές αιτίες χαμηλής όρασης και τύφλωσης σε όλο τον κόσμο. Είναι το θάμνωμα του φακού που βρίσκεται μέσα στα μάτια και εξελίσσεται σταδιακά σε περίοδο αρκετών ετών. Από εργαστηριακές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι η υπεριώδης ακτινοβολία μπορεί να προκαλέσει καταρράκτη, ενώ επιδημιολογικές μελέτες έδειξαν ότι συγκεκριμένοι τύποι καταρράκτη είναι συνδεδεμένοι με ασθενείς, οι οποίοι στην πλειοψηφία τους είχαν εκτεθεί για μεγάλες χρονικές περιόδους σε υπεριώδη ακτινοβολία και κυρίως σε UV-B.

ΕΚΦΥΣΙΜΟΣ ΤΗΣ ΩΧΡΑΣ ΚΗΛΙΔΑΣ

Είναι ο κύριος λόγος μειωμένης όρασης στα άτομα ηλικίας άνω των 55 ετών. Η έκθεση σε έντονη υπεριώδη ακτινοβολία (UV) και σε ορατού φάσματος μπλε-βιολετί ακτινοβολία προκαλεί βλάβες στον ιστό του αμφιβληστροειδούς, όπως αποδείχθηκε από εργαστηριακά πειράματα. Βασική αιτία η UV-A

ΠΤΕΡΥΓΙΟ

Είναι η υπερβολική ανάπτυξη ιστών στο λευκό μέρος του ματιού, οι οποίοι εκτείνονται επάνω στο διάφανο μέρος του ματιού (κερατοειδής) και μπορούν να εμποδίσουν την όραση. Συναντάται, συνήθως, σε άτομα τα οποία δουλεύουν σε εξωτερικό περιβάλλον και είναι εκτεθειμένα στον ήλιο και τον αέρα και η ανάπτυξη του έχει σχέση με την ποσότητα της υπεριώδους ακτινοβολίας, στην οποία εκτίθενται τα άτομα αυτά. Συναντάται σε πολύ μεγάλο βαθμό σε άτομα που ζουν σε νησιά ή όπου υπάρχει πολύ μεγάλη υγρασία. Μπορεί να αφαιρεθεί χειρουργικά, αλλά πολύ συχνά επανεμφανίζεται και μπορεί να προκαλέσει απώλεια της όρασης αν δεν αντιμετωπισθεί. Είναι γνωστό πως η υπεριώδης ακτινοβολία αποτελεί παράγοντα προδιάθεσης για καρκίνο του δέρματος, όπου συμπεριλαμβάνονται τα βλεφαρά και το δέρμα του προσώπου.

ΦΩΤΟΚΕΡΑΤΙΤΙΔΑ

Είναι βασικά ένα είδος εγκαύματος του κερατοειδούς το οποίο προκαλείται από υπερβολική έκθεση σε ακτινοβολία UV-B. Είναι μια βλάβη αναστρέψιμη, δηλαδή θεραπεύεται εντελώς. Παρουσιάζεται σε άτομα τα οποία περνούν πολλές ώρες στην παραλία ή στο χιόνι χωρίς καμία προφύλαξη για τα μάτια τους. Μπορεί να προκαλέσει τρομερούς πόνους για 1-2 ημέρες με προσωρινή απώλεια της όρασης.



“cosmopolis”

Το έργο δεν υπόκειται σε Φ.Π.Α.

Η καλύτερη Περίοδος για να αγοράσεις σπίτι είναι πάντοτε πέντε χρόνια πριν.

Γιατί να περιμένεις;

Επικοινωνήστε μαζί μας στο 22 450 333 για να σας αποστείλουμε τον κατάλογο διαθέσιμων ακινήτων της εταιρείας μας ή επισκεφθείτε την ηλεκτρονική μας γειτονιά στο www.chapsdevelopers.com

chaps developers

Ιαγυενης 62
Λεωφόρος Μέγαρο
2003 Λευκωσία

ΔΗΜΟΣ ΛΑΡΝΑΚΑΣ

ΑΡ.19/2009

ΠΡΟΣΦΟΡΑ/ΔΗΛΩΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΤΩΝ ΜΙΟΥΣΙΚΩΝ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ 2009

Ο Δήμος Λάρνακας δέχεται Προσφορές/Δηλώσεις Ενδιαφέροντος για τη διοργάνωση παραστάσεων με μιούζικαλ, στο πλαίσιο του ετήσιου θεαματικού «Γνωστό Μιούζικαλ του Κόσμου» που θα πραγματοποιηθεί αρχές Ιουλίου 2009 στο Πατάκειο Δημοτικό Αμφιθέατρο Λάρνακας. Η Προσφορά/Δήλωση Ενδιαφέροντος θα πρέπει να αφορά μια υψηλού επιπέδου και διεθνούς εμβέλειας παραγωγή, από τα μεγάλα και γνωστά μιούζικαλ του κόσμου. Θα δοθούν συνολικά δύο (2) συνεχόμενες παραστάσεις στον ίδιο χώρο. Οι Προσφορές/Δηλώσεις Ενδιαφέροντος πρέπει να είναι σφραγισμένες, να φέρουν τον διακριτικό αριθμό της Πρόσκλησης με την ένδειξη «ΠΡΟΣΦΟΡΑ/ΔΗΛΩΣΗ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΓΝΩΣΤΑ ΜΙΟΥΣΙΚΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΛΑΡΝΑΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟ 2009» και να βρίσκονται στο Κιβώτιο Προσφορών του Δήμου το αργότερο μέχρι τις 9.00π.μ. της Παρασκευής 8/5/2009. Οι Προσφορές/Δηλώσεις που δεν θα πληρούν τους παρόντες όρους, δεν θα ληφθούν υπόψη. Έντυπα της Προσφοράς/Δήλωσης Ενδιαφέροντος θα παρέχονται στους ενδιαφερόμενους από το Δήμο, γωνία Λεωφόρου Αθηνών και οδού Νικολάου Λανίτη, 3ος όροφος, Τμήμα Γραμματείας, τηλ.24816565. Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στον πολιτιστικό λειτουργό, τηλ.24657745. Κάθε προσφοροδότης πρέπει να υποβάλει μαζί με την Προσφορά/Δήλωση Ενδιαφέροντος τραπεζική εγγύηση αξίας ή τραπεζική επιταγή (BANK DRAFT) ή προσωπική επιταγή ίση με το 10% της συνολικής αξίας της προσφοράς, ως εγγύηση της Προσφοράς/Δήλωσης Ενδιαφέροντος μέχρι κατακυρωθείς της. Η εγγύηση θα έχει ισχύ για περίοδο τουλάχιστον 90 ημερών από την ημερομηνία λήξης της ισχύος της Προσφοράς/Δήλωσης Ενδιαφέροντος. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλουν εισηγήσεις, σχόλια και παρατηρήσεις αναφορικά με τις προδιαγραφές και τους όρους της Δήλωσης στην πιο πάνω διεύθυνση τουλάχιστον 6 μέρες πριν την ημερομηνία υποβολής της. Το ποσό της Προσφοράς/Δήλωσης Ενδιαφέροντος θα πρέπει να δοθεί χωρίς ΦΠΑ. Ο ΦΠΑ θα πληρώνεται επιπρόσθετα. Ο Δήμος Λάρνακας δεν είναι υποχρεωμένος να αποδεχθεί την Προσφορά/Δήλωση Ενδιαφέροντος με το χαμηλότερο κόστος ή οποιονδήποτε άλλη δήλωση.

Λάρνακα, 16 Απριλίου 2009

ΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΠΙΤΑΦΙΟΥ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

Ο Ιερός Ναός Παναγίας Φανερωμένης Λευκωσίας ανακοινώνει ότι και φέτος θα πραγματοποιηθεί η περιφορά του ΕΠΙΤΑΦΙΟΥ στους εντός των τειχών δρόμους της ενορίας Φανερωμένης.

Την Ακολουθία του Επιταφίου θα τελέσει ο Χωρεπίσκοπος Μεσαορίας κ. Γρηγόριος, ο οποίος θα ηγείται της περιφοράς.

Η περιφορά θα ακολουθήσει τη διαδρομή των οδών Νικολέους-Λήδρας-Πλατεία Ελευθερίας- Ονασαγόρου και Φανερωμένης.

Άγημα του Παγκύπριου Συνδέσμου Εφδρών Καταδρομένων θα μεταφέρει και θα παραστέκεται του Επιταφίου.

Μέλη του 76ου Συστήματος Προσκόπων Στροβόλου θα συνοδεύουν τον Επιτάφιο. Κατά τη διάρκεια της περιφοράς θα παινίζει η Φιλαρμονική της Αστυνομίας Κύπρου.

ΚΥΠΡΙΑΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
CYPRUS SPORT ORGANISATION

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ο Κυπριακός Οργανισμός Αθλητισμού ανακοινώνει ότι δέχεται αιτήσεις από πτυχιούχους Φυσικής Αγωγής για 2 θέσεις εκτάκτων γυμναστών που θα εργοδοτηθούν στο Πρόγραμμα «Παιδί και Κολύμπι», για τους μήνες Μάιο, Ιούνιο και Ιούλιο 2009, στην επαρχία Λάρνακας. Οι αιτήσεις θα πρέπει να είναι κάτοχοι πανεπιστημιακού διπλώματος ή τίτλου ή ισότιμου προσόντος στη Φυσική Αγωγή καθώς επίσης και διπλώματος Ναυαγασσοτικής (σε περίπτωση που δεν κατέχουν δίπλωμα ναυαγασσοτικής, είναι υποχρεωμένοι να το εξασφαλίσουν κατά την έναρξη του Προγράμματος). Περισσότερες πληροφορίες αναφορικά με τους όρους απασχόλησης, τα καθήκοντα της θέσης και έντυπα αιτήσεων οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να ζητήσουν και να προμηθευτούν από τα ακόλουθα γραφεία του ΚΟΑ στη λεωφ. Μακαρίου Αθλητικού Κέντρου 2400 Έγκωμη, γραφείο 204, τηλ. 22897204 και 22897202 και στην ιστοσελίδα του Οργανισμού : www.cypussports.org Οι αιτήσεις πρέπει να φθάσουν στο Κεντρικό Γραφείο ΑΓΟ στα γραφεία του ΚΟΑ, λεωφ. Μακαρίου Αθλητικού Κέντρου 2400 Έγκωμη ή Τ.Θ. 24804, 1304 Λευκωσία, μέχρι την Παρασκευή 24 Απριλίου 2009.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
Λευκωσία, 15 Απριλίου 2009

CARAMONDANI

Πωλείται Αέριο!

ΧΩΝΔΡΙΚΕΣ & ΑΙΔΑΝΙΚΕΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΨΥΚΤΙΚΑ ΑΕΡΙΑ. ΕΠΙΣΗΣ ΨΥΚΤΙΚΑ ΑΕΡΙΑ FREON, SILVA & ISCEDN ΤΗΣ DUPONT

ΔΙΑΡΚΗΣ ΠΑΡΑΚΑΤΑΘΗΚΗ R 22
SUN134a - SUN401A - SUN404A - SUN407C
- SUN410A - SUN4507 - SUN401A (απευθείας ανταλλαγή του R12)
ΜΕ ΠΑΡΑΤΗΛΙΑ: ISCEDN M029 (R422) - ISCEDN 39TC (R423A)
- ISCEDN M059 (417A) - ISCEDN M079 (422A)

Όλα τα πιο πάνω ψυκτικά αέρια (ήλων του R22) έχουν μόνιμη τιμή στην αγορά του ΚΥΠΡΟΥ.

CARAMONDANI ENGINEERS

Για πληροφορίες:
ΔΕΥΚΟΣΙΑ, Τηλ: 22818140, Φαξ: 22672137
ΑΕΜΕΙΣΤΕ, Τηλ: 25339222, Φαξ: 25385683
κ. Κωνσταντίνος Χρυσάνθου

50
CARAMONDANI

ΚΑΡΙΕΡΑ
Κάθε Τετάρτη

Ζητάτε εργασία;

Βρείτε όλες τις προσφερόμενες θέσεις της εβδομάδας στην ΚΑΡΙΕΡΑ