

By wiedzieć lepiej

Nawet gdy my odpoczywamy, np. oglądając telewizję, czytając książkę, mięśnie oczu są w ciągłym napięciu.

Szkodzi im także długotrwały stres. Powoduje napięcie mięśni poruszających gałką oczną i osłabia wzrok. Ponadto gdy mamy wadę wzroku, oczy szybciej się męczą. Aby zapobiec dolegliwościom i zachować oczy w dobrej kondycji, powinniśmy je codziennie gimnastykować.

Ćwiczenia rozluźniające polecane są każdemu. Zrelaksują zmęczone oczy, usuną napięcie mięśni oka, wzmocnią je. Najle-

piej ćwiczyć kilka razy w ciągu dnia po kilka minut (w sumie ok. 30 min), w chwilach odpoczynku i intensywnej pracy wzrokiem. Jeśli spędzamy dużo czasu przed komputerem, telewizorem czy na czytaniu, róbmy co 30-40 minut przerwy na gimnastykę oczu. Gdy prowadząc samochód przez długi czas wyteżamy wzrok, róbmy przerwy w podróży, dajmy oczom odpocząć. Przed ich gimnastyką trzeba zdjąć okulary.

Oto kilka propozycji ćwiczeń.

1. Powoli zamykamy i otwieramy kilkakrotnie oczy. Następnie unosimy wysoko brwi i opuszczamy – powtarzamy kilka razy.
2. Wykonujemy 5-10 szybkich mrugnięć oczami. Na kilka sekund przymykamy oczy i zasłaniamy dłońmi. Otwieramy oczy i 10-20 razy szybko mrugamy.
3. Patrzymy przed siebie i bez poruszania głową powoli przesuwamy wzrok w prawą stronę, wracamy do patrzenia na wprost. Następnie przesuwamy wzrok w lewą stronę, wracamy.
4. Siadamy z łokciami opartymi o stół. Zasłaniamy oczy środkiem dłoni, palce skrzyżowane na czole. Nie dotykamy oczu. Spędzamy w tej pozycji 2 minuty.

ZDANIEM EKSPERTA



Dr n. med. Mariusz Koziak,
okulista

Patrząc na monitor komputera czy ekran telewizora, nie wpatrujemy się w jeden punkt – od czasu do czasu wędrujemy wzrokiem. Co 20-30 minut pomrugajmy intensywnie. Ustawmy za ekranem lampkę tak, by ekran nie kontrastował z ciemnością otoczenia.

Relaks na świeżym powietrzu warto połączyć z gimnastyką oczu.

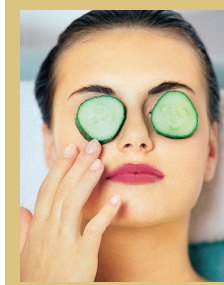
Zieleń regeneruje

oczy. Najprostsze ćwiczenie, np. podczas spaceru, to wodzenie wzrokiem po drzewach, krzewach, trawie. Dobrym treningiem rozluźniającym mięśnie oczu (np. zmęczone intensywną pracą angażującą wzrok) jest patrzeć na przemian w dal i blisko. Zaczynamy od 5-sekundowych spojrzeń to na obiekty odległe, to bliskie. Za każdym razem wydłużamy czas o kolejne 5 sekund, aż dojdziemy do ok. 30 sekund.



Okłady na zmęczone oczy

1. W ciągu dnia, np. podczas pracy przy komputerze, połóż na powieki na kilka minut plasterki schłodzonego w lodówce ogórka.
2. Potrzymaj na powiekach (15 minut) gaziki moczone w ciepłym mleku.
3. Połóż na 15 minut saszetkę z zaparzonej czarnej herbaty lub świetlika. Na koniec za pomocą gazika przemyj naparem świetlika brzegi powiek.



PORADY PRAWNIKA

Rozwód – a co z ulgą podatkową na dziecko?

„W ubiegłym roku rozwiodłam się z mężem. Córka mieszka ze mną, z ojcem widuje się sporadycznie. Czy w takiej sytuacji mam prawo przy rozliczeniu z fiskusem za 2014 r. odliczyć od podatku całą ulgę na dziecko, czyli 1112,04 zł?”
Milena L. z Lubartowa

Ulgą z tytułu wychowywania dziecka przysługuje obojgu rodzicom – o ile żadne nie jest pozbawione praw rodzicielskich. Nie ma znaczenia, czy dziecko mieszka z ojcem czy z matką. Tylko wobec podatników, którzy pełnią funkcję opiekunów prawnych, obowiązuje wymóg, by dziecko mieszkało z nimi. Powinna Pani porozumieć się z by-

łym mężem w sprawie podziału ulgi. Mogą być to dowolne ustalenia, np. 70 proc. ulgi wykorzystuje matka, 30 proc. ojciec. Jeśli porozumienie nie jest możliwe, ulgę – po połowie dla każdego z rodziców – podzieli urząd skarbowy. Wówczas rodzic, który wykorzystal odliczenie w większym wymiarze, będzie musiał złożyć korektę zeznania podatkowego.

Rodzice uwzględniają w zeznaniu podatkowym podział ulgi.



