

Gyakorlati tanácsok számítógépet használóknak, irodai munkát végzőknek.



Azonnal hasznosítható ötletek

OPTICUM Látásjavító Szemvizsgáló Szalon

Copyright 2010.

Bizonyára Ön is észrevette, hogy látása, testtartása nem a régi, miután nap, mint nap, órákon át a számítógép előtt görnyed. Nincs könnyű dolga azoknak, akiknek a mindennapi munkaeszköze a számítógép és kénytelen órákat tölteni előtte.

Számos tanulmány állítja, hogy a számítógép az előtte ülők 85-90%-át károsítja. A gyermekek és a 40 év felettek különösen veszélyeztetettek, **komplex szem- és látásproblémát okoz.**

Az alábbi tünetek tapasztalhatók számítógép használatakor: **Fáradt szemek... szemfeszülés... homályos látás... fejfájás... száraz, égő szemek... lassú fókusztávolsági képesség... kontaktlencse kényelmetlenség... érzékenység a villogó fényre... túlzott**

**könnyezés... koncentráció képesség csökkenése... szemfájdalom...
vörös, gyulladt szemek... stb.**

A legnyilvánvalóbb megelőzési mód természetesen az lenne, ha abba hagyhatnánk a számítógépezést, de természetesen ez nem mindig célszerű.

Az itt leírtak, józan ésszel kitalálhatók lennének, mégis csak nagyon kevesen fogadják meg ezeket a javaslatokat és teszik ezt nap, mint nap.

Kevesebb számítógép használat, azt is csak megfelelő védelemmel, és dioptriával ellátott szemüveggel. Iktassunk be munkánk során 10-15 perces pihenőket.

Napjaink egyik „szemgyilkos” napi használati tárgya a számítógép, főképpen azok monitorjai.

Sajnos, a számítógépeink ma már nélkülözhetlenné váltak számunkra. Ott vannak munkahelyeinken, és otthonainkban is egyaránt, és a gyermekeink is egyre több időt töltenek el számítógépek, vagy a televíziók képernyői előtt.

De ettől még vigyázhatunk szemeink egészségére.

6+1 hasznos tanács számítógépet használóknak:

1, Számítógépünk használata során időnként iktassunk be szüneteket. 10/10/10-es szabály, vagy 1-1.5 óránként tartsunk 10-15 perc szünetet. Ilyenkor nem árt egy kis testmozgás sem. Nem csak a szemeinknek, hanem az egész testünknek pihenésre van szüksége.

2, Számítógépes munkánkhoz, állandóan használjunk megfelelő korrekcióval (dioptriával) ellátott számítógépes munkához kifejlesztett védőszemüveget! Bármilyen is a monitorunk, erre mindig szükségünk lesz!

3, Megfelelő munkahelyi környezet (ergonómia) kialakítása:

A nem megfelelően elhelyezett monitor kényelmetlen testhelyzetet okoz. A helyesen beállított monitor a szemtől kb. 50-70 cm-re távol és a szem vízszintes nézővonala alatt 15-20 fokkal, legyen. Ez a beállítás nyújtja a legnagyobb kényelmet az egész testünknek.

4, Küszöböljük ki a monitor villogását!

A villogás gyakori okozója a szemünk feszülésének és elfáradásának. Módosítani kell a monitor fényviszonyait, hogy eltüntessük a villogásokat és az éles visszatükröződések.

Be kell állítani a fényt, a kontrasztot, a színeket, és ha kell, be kell szerezni egy vibrálás szűrőt is. Kerülni kell a fekete háttérrel, és törekedni kell a legnagyobb kontrasztra a betűk és a háttér között. A körszerű LCD monitorok nem olyan nagymértékben vibrálnak, mint a hagyományos CRT monitorok.

5, Olvasáskor használjon bőséges fényt.

A szemünknek kényelmesebb, ha a közel látást igénylő munkánk során bőséges fény áll rendelkezésünkre. Ahogy öregszünk a látásunk is folyamatosan gyengül, ez a dolgok természetes rendje. Ha gyenge

fénynél olvasunk, akkor felgyorsítjuk a folyamatot, mivel kevés fénynél nagy erőfeszítést végez a szemünk. Mindig használjunk megfelelő fényt olvasáskor!

6, Próbáljon meg legalább 3-4 másodpercenként pislogni.

Amikor közelre nézünk, (pl. olvasunk vagy a számítógépünk monitorát nézzük) sokkal kevesebbet pislogunk, mivel ilyenkor fixál a szemünk. Pislogáskor szemhéjunkt kétféle funkciót is ellát:

- Védi a szemünket a külső környezeti hatásoktól,
- Vékony könnyfilmmel vonja be a szaruhártyánkat, melyet így folyamatosan nedvesen tart.

Ebből következik, hogy amikor kevesebbet pislogunk a kelleténél, akkor a szaruhártyánk nem jut elég nedvességhez. Ennek tünetei: Száraz égő szemek, szemszárazság, szemégés, gyulladások, diszkomfort érzés, stb. Amennyiben klimatizált helyiségben dolgozunk, ezek a panaszok gyakrabban jelentkeznek. Pislogjon legalább 3-4 másodpercenként, és ha ez nem lenne elég, használjon korszerű összetételű nedvesítő és szemnyugtató hatású műkönnyeket is.

+1 tanács

7, De ha még is szükség lenne egy jó szemüvegre vagy kényelmes kontaktlencsére, akkor a következőt tanácsoljuk

A közeli munkáink során, mint amilyen a gyakori olvasás és számítógép használata, (hogy ha az nem megy szabad szemmel) elengedhetetlen feltétel a megfelelően beállított korrekciós lencsék használata.

Külön kategóriát képeznek a 40 év alatti myópoknak és hypermetrópoknak való lencsék, és megint másmilyen megoldásokra lehet szükségük 40 év feletti presbiópoknak.

Tanácsunk 40 év alattiaknak:

1, Ha Ön rövidlátó (mínuszos), és alacsony dioptriát használ távolra, akkor vegye le a szemüvegét, amikor közeli munkát végez! (Erről már olvashatott korábban)

2, Ha mégsem tud szemüvege nélkül dolgozni, akkor váltson kisebb dioptriás lencsére (lásd fent) vagy használjon korszerű Anti-stress szemüveglencsét, melyekkel a szemei túlerőltetése nélkül tudja végezni közeli elfoglaltságait. Ez annak köszönhető, hogy a lencsék tervezésekor figyelembe vették azt, hogy tartós közeli munkákhoz a fiatalabbak részére is kényelmesebb egy kb. +0.50 dioptriával korrigált dioptria érték, ami úgy néz ki, hogy a szemüvegen belül fél dioptria eltérés tapasztalható függőleges irányban, (ami persze kívülről, külső szemlélő által nem látható ☺.) Felül van a távoli, míg alul a közeli dioptria, nézésünk természetes mozgásához igazítottan. Ez jelenleg az egyik legkorszerűbb szemüveg-optikai megoldás szemüveg viselőknél 40 éves kor alatt.

3, Ha pedig Ön elégedett kontaktlencse viselő, akkor az első pontban említett technika körülményes lehet, ezért tanácsunk az Ön számára, hogy viseljen a számítógép használat közben egy kb.:+0.50 dioptriával rendelkező védőbevonatokkal ellátott szemüveget, valamint műkönyvet. Előbbire azért van szükség, mert általában a rövidlátóknak közeli munkák végzésekor kényelmesebb egy kb. 0.50 dioptriával csökkentett korrekció, amit ezzel a szemüveggel lehet a legegyszerűbben elérni. A műkönyvre pedig azért van szüksége, mert a gyakori közeli munkák során kevesebbet pislogunk (lásd fent),

emiatt pedig jobban szárad a szaruhártyánk, ami diszkomfort érzéshez vezet, főleg a kontaktlencse viselők körében. Használja ezt a szemüveget, amikor dolgozik a gépen, és vegye le, ha távolra néz. Ez az egyik legegyszerűbb megoldás.

Tanácsunk 40 év felettieknek

1, Kezdő presbiópoknak, akiknek még csak olvasási panaszuk vannak, komfortos és szemkímélő megoldást jelent az ún. olvasómunka szemüveg viselése. Ezek a lencsék az Antistress lencsékhez hasonlóan működnek, azzal a különbséggel, hogy ezek távolra nem csak ülő munkához olvasás és munka távolságra használhatóak, speciális gyártási technológiájuknak köszönhetően. A lencsék úgy vannak kialakítva, hogy 30cm-től egészen 1.5 méterig éles zavarásmentes képet biztosítsanak viselőjüknek, azaz irodai munkák végzéséhez ajánljuk!



2, Azoknak a presbiópoknak, akiknek nem csak közelre, hanem távolra is szükségük van valamilyen korrekcióra, azok részére lett kifejlesztve a Progresszív vagy más néven Multifokális lencsék. Ezek a speciális lencsék minden távolságra (utcai-munka-olvasó) éles képet adnak, és biztosítják az éleslátást.

3, Most megjelenő újdonság a távoli és a közeli dioptriákkal kombinált kontaktlencse, amivel a fiatal presbióp számítógép használó kontaktlencséseknek oldható meg a közeli munkák okozta látásprobléma.

Reméljük, hogy sikerült hasznos tippekkel és tanácsokkal segíteni, hogy a gyakori számítógépes, irodai munka, minél kevesebb kellemetlenséget okozzon Önnek és szemeinek.

Amennyiben hasznosnak találja az itt leírtakat, kérjük, ossza meg ezt barátaival, ismerőseivel is.

Újdonság *nem csak szemüvegeseknek*

Akiket bővebben érdekel a látásmegőrzés és látásfejlesztés, azok figyelmébe ajánljuk a most megjelenő OPTICUM VISION TRAINER látástréning programunkat.



Egészségesebb látás 60 nap alatt 8 egyszerű gyakorlattal

- Egyszerű szemtorna gyakorlatokkal
- Szemerősítő vitaminokkal
- Szempihentető technikákkal

Hogyan segítenek a látásfejlesztő technikák a hétköznapi életben?

1, Erősíthetik a szemeket,

vagyis nem fogja fáradtnak érezni magát a nap végén

2, Tökéletesíthetik a látását,

vagyis jobban láthat, mint korábban

3, Tökéletesíthető a közellátása

40 év felett is

4, Tökéletesítheti a távollátását,

vagyis megerősítés nélkül hódolhat kedvenc szabadidős tevékenységeinek, közlekedhet biztonságosabban.

5, Fejlesztheti éjszakai látását,

vagyis jobban tud majd olvasni egy kis lámpa fényénél is, vagy láthatja messziről is a közlekedési táblákat.



Nyár közepe óta várja ügyfeleit Nyíregyháza első Látásjavító szolgáltatásokat kínáló optikai szalonja, az OPTICUM Látásjavító Szemüvegszalon, ahol a legmodernebb technikával előállított szemüvegek és kontaktlencsék mellett egy eddig teljesen új szolgáltatást, a Látásjavítást is bevezettek.

Ennek kapcsán kérdeztük meg két tulajdonos szakembert, Szűcs Péter, látásrészestert és Tulipánné Erdei Erika, látástréner, hogy foglalják össze röviden, miben más ez a szalon, a hagyományos optikai üzletektől.

- Az OPTICUM Látásjavító Szemüvegszalon ötvözi a legmodernebb szemüveg-optikai tudományt és az alternatív szemészeti módszert, a természetes látásjavítást.

MIT TAKAR A „TERMÉSZETES LÁTÁSJAVÍTÁS” MEGHATÁROZÁS, ÉS MILYEN PROBLÉMÁKRA AJÁNLJÁK?

A természetes látásjavítás során, látástréning gyakorlatokkal speciális szemerősítő vitaminok használatával valamint szempihentető technikák egyidejű alkalmazásával, belülről erősítjük meg és fejlesszük a teljes látási rendszert. Az OPTICUM VISION TRAINER Látásjavító Program segítségével bárki könnyedén megismerheti és elsajátíthatja a természetes látásfejlesztő gyakorlatokat.

TERMÉSZETES LÁTÁSJAVÍTÁS

MIÉRT VAN SZÜKSÉG A TERMÉSZETES LÁTÁSJAVÍTÁSRA?

Akiknek valamilyen látásproblémájuk adódik (rövidlátás, távollátás, öregkori távollátás), azok panaszai a szemüvegek viselése ellenére is időről-időre folyamatos dioptriariomlást mutatnak.

A látásromlásoknak számtalan oka ismert. Vannak, akik genetikai okokra vezetnek vissza, míg mások a káros környezeti hatásokat, a nem megfelelő életmódot, és az utóbbi évtizedekben a jelentős mértékben megnőtt közeli munkák (írás-olvasás, számítógép használat, TV nézés, stb.) által okozott közel stressz-t teszik felelőssé.

„Számítógép szindróma”

Amíg a 80-as évek közepén még csak elvétve volt néhány személyi számítógép, addig napjainkban már szinte képzelhetetlen az életünk nélkülük, s napról-napra egyre több időt töltünk előttük.

A számítógépek és a mobilok elterjedésével robbanásszerű technikai fejlődésnek lehetünk szemtanúi, miközben ezek negatív hatásaként számos új kihívással kell nap, mint nap szembenéznünk. Mára már a kisiskolásoktól kezdve a fiatalokon és a felnőtteken át egészen az idősebb korosztályig mindenki használja ezeket a „nélkülözhetetlen” masinákat. Ez a folyamat megállíthatatlan.

Az OPTICUM VISION TRAINER Látásjavító Program többek között abban is segít, hogy

gyakorlati segítséget nyújt a káros környezeti hatások (mint amilyen a gyakori számítógép használat okozta közel stressz) kivédésére.

„Nem törvényszerű a folyamatos látásromlás. Ma már van rá természetes megoldás!” - A természetes látásjavítás működik!

- Meg lehet fékezni a látása folyamatos romlását.

- Nem kell minden évben egyre erősebb szemüvegre váltania.

- Fejleszhető a látása biztonságosan és természetes módon.

HOGYAN SEGÍTENEK A LÁTÁSFEJLESZTŐ TECHNIKÁK A HÉTKÖZNAPOKBAN?

1, Erősíthetik a szeméit, vagyis nem fogja fáradtnak érezni magát a nap végén

2, Tökéletesítik a látását, vagyis jobban fog látni, mint korábban

3, Tökéletesíthető a közzellátása, 40 év felett is

4, Tökéletesítik a távollátását, vagyis megértetés nélkül nézhet meg egy mozifilmet, hódolhat kedvenc szabadtéri szenedéelyeinek, olvashatja a közúti táblákat, és közlekedhet biztonságosabban.

5, Fejlesztik az éjszakai látását, vagyis jobban tud majd olvasni egy kis lámpa fényénél is, vagy láthatja messziről a közlekedési táblákat. (x)

Minőségi szemüvegek és kontaktlencsék • Kedvező áron • Garanciával

LÁTÁSJAVÍTÁS TERMÉSZETES MÓDON

- Egyszerű szemtorna gyakorlatokkal

- Szemerősítő vitaminokkal

- Szempihentető technikákkal

Diatézi Csekk
ELFOGADHATÓ

EGÉSZSÉGPENZTÁRI
KÁRTYÁK
ELFOGADÓHELYE

Több, mint egy Optika...

NYITVA TARTÁS:

Hétfő, Kedd, Csütörtök-Péntek: 9-17-ig

Szombat: 9-12-ig

Nyíregyháza Szabadság tér 12., Krúdy-Ház, Tel.: 06-42-400-180

(a volt Krúdy mozi helyén a rendőrség oldalában)

Szűcs Péter: 70/360-6146, Tulipánné Erdei Erika: 70/366-3272



AZ EGÉSZSÉG NEM PÉNZ KÉRDÉSE A

VITAMINTÁRNÁL! NYÍREGYHÁZA, MÁRTYÓK TERE 9., TEL.: 42/787-496

KÉSZÍTSE FEL SZERVEZETÉT, ERŐSÍTSE MEG IMMUNRENDSZERÉT TERMÉSZETES ALAPANYAGOKBÓL KÉSZÜLT, TARTÓSÍTÓSZER-MENTES VITAMINOKKAL!



AKCIÓINK: ALAP MULTI VITAMINCSOMAG MOST 1000 FT KEDVEZMÉNNYEL KAPHATÓ!

1000 MG-OS C-VITAMIN MOST CSAK 545 FT.

KALCIUM MAGNÉZIUM D-VITAMINNAL

MOST CSAK 650 FT.

"A VITAMIN OLYAN ANYAG, AMELY AKKOR OKOZ BETEGSÉGET HA NEM ESSZÜK MEG." SZENT GYÖRGYI ALBERT (NOBEL DÍJAS TUDÓS)

Déjà vu
INGATLAN

Déjà vu
magazin 5

Bővebb felvilágosításért kérjük, keressen minket!

OPTICUM Látásjavító Szemvizsgáló Szalon

Nyíregyháza. Szabadság Tér. 12. F/4.

06-42-400-180

