

OPTICNET MAGAZIN

opticnet

SZAKÉRTŐ LÁTSZERÉSEK
CSOPORTJA

7. SZÁM, 2010/1

MINDENT A SZEMÜNK
VILÁGÁRÓLI!

Sztárinterjú:

MARÓT VIKI

Retró rock'n' roll új köntösben

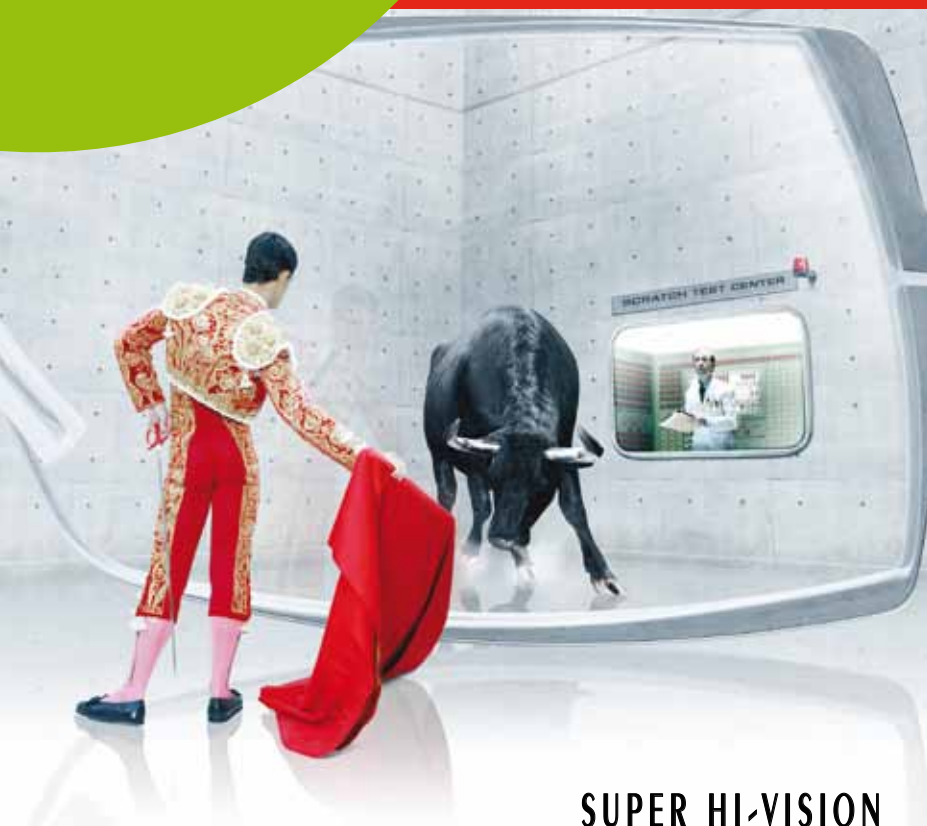
NAPSZEMÜVEGTREND 2010

A számítógép és a szem

Mi szem-szájnak ingere

NYEREMÉNYEK,

ÉRDEKESSÉGEK



KARCÁLLÓBB
SZEMÜVEGLENCSE

SUPER HI-VISION

HOYA

Szemüveglencsék japán technológiával

Superbrands²⁰⁰⁹

3X



OPTIPOLÁR

*Keresse a hátoldalon található
Opticnet Partnereknél!**

PLAYBOY



* Nem minden Opticnet Partner optikában érhető el!



Hitek és tévhitek

Szerkesztőségünk abban a szerencsés helyzetben van, hogy 110 optikával tartja a napi kapcsolatot országosan így rengeteg hasznos információ jut el hozzánk. Ezek között sokszor szerepelnek hitek, tévhitek és féligazságok. Csak fogjuk a fejünket, mikor látjuk a dömpingben forgalmazott, egyen olvasószemüvegeket, melyek hosszú távú viselése a szakma egybehangzó véleménye alapján káros lehet. Sajnálkozunk, mikor valaki aggodva hív minket, hogy elmúlt negyven éves és a monitortól elkezdett romlani a szeme, persze mi tudjuk, ez nem így van. Örülünk, mikor e-mailben fordulnak hozzánk, hogy melyek a 2010-es év napszemüveg trend irányai.

Úgy döntöttünk, ezúttal ezekből szerkesztünk magazint Önnek. Az Opticnet, mint a Szakértő látzereszek csoportjának a missziója, hogy segítsünk azoknak újra élesen látni, akiknek ez szemüveg vagy kontaktlencse nélkül nem menne, és hogy akik bennünk bíznak, tudják is, pontosan mi a problémájuk, min lehet segíteni és min nem.

Az Opticnet Magazin 7. számában választ adunk arra, 40 év felett miért lesz egyre rövidebb a karunk és erre mi a legjobb megoldás. Cikkünket a 8. oldalon olvashatja. Meginterjúvöltuk az aranytorkú retró rock'n' roll énekesnőt, Marót Vikit, aki a legújabb *Retúr* című albuma mellett a kedvenc szemüvegeiről is mesélt nekünk. Tovább lapozva olvashatja, ahogy összefoglaltunk mindent, amit a monitoros munkavégzésről tudni kell és érdemes, hogy ne legyenek többé tévhitek. Itt van a tavasz, nyár, nem hagyhatjuk figyelmen kívül a 2010-es napszemüveg trendeket sem, ezekről bővebben a 10. oldalon olvashat. Nem múlik el Opticnet Magazin a nők kedvence nélkül, Recept rovatunkat ezúttal csupa A vitaminban gazdag étellel töltöttük meg.

Jó olvasást, kellemes időtöltést kívánok!

Bácskai László felelős szerkesztő

TARTALOM

5. ÉRDEKESSEGEK A SZEMRŐL – TESZTELJE LÁTÁSÁT!
- 6-7. SZTÁRINTERJÚ MARÓT VIKIVEL – RETRÓ ROCK'N' ROLL ÚJ KÖTŐNSBEN
8. PROGRESSZÍV SZEMÜVEGLENCSEK AZ IDŐSKORI ÉLES LÁTÁSÉRT
10. NAPSZEMÜVEG TREND 2010
12. SZÁMÍTÓGÉP ÉS A SZEM
13. MI SZEM-SZÁJNAK INGERE – ÍNYCSIKLANDÓ ÉDESBUGONYYA RECEPTEK
14. JÁTSSZON ÉS NYERJEN VELÜNK!



OPTICNET MAGAZIN

Megjelenési gyakoriság: félévente
 Kiadja: Opticnet Hungary Egyesület
 Felelős kiadó: Bácskai László
 Szerkesztők: Bácskai László, Horváth Nikolett
 Grafikai előkészítés: Láthatár Bt.
 e-mail: info@opticnet.hu
 Web: www.opticnet.hu
 Cím: 1055 Budapest, Szt. István krt. 19.
 Telefon: (+36 1) 391 02 25
 Fax: (+36 1) 391 02 26
Forródrót: 40 300 301 – hétköznap 9⁰⁰-17⁰⁰



ÚJ SZEMÜVEG

Hogy mondjam el, hogy ne nevessetek?

...Kifizettem az új szemüveget
s alig léptem ki a boltból, alig
néztem körül az utcán egy kicsit,
ég s föld kivirult: házak, emberek,
az egész világ újjászületett.

Nem győztem nézni. Mintha hirtelen
megrészegedett volna a szemem,
olyan szép volt az első pillanat,
erősebb lettem, frissebb, biztosabb,
s mint egy mennyei festő tárlatán,
úgy bámultam a sok új csodán.

Rajz és rend ébredt, nyugodt muzsika,
a láthatár levetette puha
párázatát, fény s árny kettészakadt,
tündököltek a tiszta vonalak,
és lent a sín és fent a háztető
mind igaz lett, kemény és érthető.

S ráismertem a táj színeire:
így lobogtak négy-öt esztendeje
és azelőtt is, sokszor, régen is,
már diákkorom idejében is,
valahányszor gyengülő szememet
megreparálta egy-egy szemüveg.

Az örök világ megint fiatal!
Szinte szálltam a szem szárnyaival,
szinte a testem is repült vele,
kezem kinyúlt kilométernyire
és látott és ízlelt és szimatolt
és gyönyöréért csupa hála volt, -

S hiába tudtam, hogy mindezt csak egy
kís műszer teszi, egy új szemüveg,
ma egész nap örültem neki és
hit voltam megint és lelkesedés,
hogy bár öregszem (no, nevessetek!)
én mindig, mindig újjászületek.

Szabó Lőrinc

TUDTA ÖN?

A napszemüveget a kínaiak találták fel 1430 környékén, de ekkor még csak füstölt üveg volt. Elsősorban arra a célra használták őket, hogy elfedjék a bírák arckifejezését. Később védőszeret is betöltötték a káros napsugarak ellen. A napszemüveg a XX. században vált igazán népszerűvé.

A hindu mitológiában nagy szerepe van az úgynevezett harmadik szemnek, mely a homlokon, a két szemöldök között található. Az indiai nők egy kumkum nevű por segítségével piros pöttyöt festenek a homlokukra, ezzel szimbolizálva a harmadik szemet.

Régi hiedelem, hogy a ló színvak. Bebizonyosodott azonban, hogy szemükben az emberéhez hasonló színérzékeny sejtek találhatóak. Úgy tűnik, legjobban a narancssárgát, sárgát, és a pirosat látják, de meg tudják különböztetni a zöldet is, viszont a kékkel és az ibolyával már problémáik vannak. Fontos, hogy kiképzés során a lovak különböző színű akadályokkal találkozzanak, illetve szokjanak meg minden színt, ami csak előfordulhat a pályákon.

Egy magyar orvos, dr. Péczely Ignác fedezte fel, hogy a szervezetet érő minden nagyobb inger, ütés, nyomás, törés nyomot hagy a szem szivárványhártyáján, mégpedig jól behatárolható helyeken.

UH		
E	OJ	D
C	FD	H
T	LO	U
J	TD	F
TU	JH	LO
HD	FC	CE
DT	UE	FJ
OF	LC	DE
TU	FO	DH

TÁVOLLÁTÁSI TESZT

Tesztelje a látását! Menjen másfél méter távolságra egy jól megvilágított helyiségben. Próbálja meg elolvasni fentről lefelé, sorról sorra a betűket. Először szemenként felváltva egy szemet letakarva, aztán mindkét szemmel. Próbálja szemüveggel, vagy anélkül. Ez egy általános teszt. Jöjjön el egy átfogó 6 pontos látásvizsgálatra!

OLVASÁSTESZT

Ha ezt a szöveget 35 cm távolságról, minden gond nélkül el tudja olvasni, akkor jól van megfelelő az olvasódioptriája. Ha nem sikerül, látogasson el a hátoldalon levő egyik optikai szaküzletbe.

MARÓT VIKI

Retró rock'n' roll új köntösben

- *Marót Viki és a Novakultúr Zenekar* nevet viselő formáció 7 évvel ezelőtt alakult és azóta igen nagy népszerűsége tetteket szert Magyarországon szerte. A zenétek különleges, hiszen a legnépszerűbb retró dalokat bújtatjátok a fiatalok számára is szerethető, új köntösbe. Honnan ered a régmúlt idők stílusa és zenéje iránti oly nagy szeretetek?
- Gyermekkorom óta vonzódok az 50-es, 60-as évek zenei és képi világához, így nem csak a zenekar kedvéért, de magánemberként is szeretem, ha ezt tükrözi a megjelenésem. Hisszük azt, hogy a régi idők zenéjének patinája a korszerűség fiatalos dinamizmusával ötvözve szárnyra kapnak a múlt szépségei és kibővülnek a jelen értékei.
- *A zenei stílusotok kétségtelenül egyedi. Ha a saját szavaiddal kellene azt jellemezni, mi lenne az a 3 szó?*
- Rock and roll, retró, mosoly.
- *Ha jól tudom, néhány hónapja jelent meg az 5. lemezetek. Mit lehet tudni az új korongról? Ennyi népszerű sláger után talán nehézzé érre a kérdésre válaszolni, de van esetleg olyan dalotok, ami különösen közel áll a szívedhez?*
- Az 5. lemez annyiban más, mint az eddigiek, hogy míg az előző lemezeinken a 60-as évek remekait öltöztettük új, mai köntösbe, a mostani lemezen mai, viszonylag friss dalokat repítünk vissza a 60-as évek világába. Az egyik kedvencem a *Retúr* című lemezünkről az „Induljon a banzáj” c. dal, és a „Ments meg szerelem”.
- *Általában milyen szempontok alapján döntöttek el, hogy mely dalok kerüljenek feldolgozásra?*
- Nova bácsitól mindig kapok egy-egy válogatás lemezt, amelyből csemegézem, és elmondom neki, hogy mely dalok azok, amelyeket szívesen elénekelnék. Ekkor elkezdődnek a munkálatok, Nova bácsi (Novai Gábor) és Pirisi László (a Zenekar zongoristája és kulturátora) lázasan meghangszerelik a dalokat, én feléneklek, majd amikor ez kész, következik a „zenekari szűrő”, amikor a 9 tag összeül és eldöntjük, mennyire illik az a bizonyos dal a zenekarhoz, és mennyire áll jól nekem.
- *Ha egyetlen momentumot kiemelhetnél az életedből vagy a zenei karrieredből, mi lenne az? Mire vagy a legbüszkébb?*
- Több ilyen momentum is van, mindjárt az első, hogy az a „munkám”, ami a hobbim is, és ez nagyon nagy kincs, mert sosem érzem kényszernek. A másik, amire nagyon büszke vagyok, és



talán az egyik legfontosabb dolog az életben, hogy 2008-ban, a Zenekar fennállásának 5. évfordulóján, amelyet a Művészetek Palotájában ünnepeltünk, a bátyámmal, Flipper Öcsivel egy színpadon állhattunk, együtt léphettünk fel. Ez gyermekkori álmom volt. (Sajnos a testvérem 2008. november 25-én elhunyt, és ez volt az utolsó fellépése.)

- A szem egészségének megóvása fontos dolog, talán ez az egyik legértékesebb érzékszervünk. Te mekkora gondot fordítasz a szemed védelmére? Jársz például rendszeresen szemvizsgálatra, szedsz vitaminokat?
- 12 éves korom óta vagyok szemüveges. A szüleim ekkor váltak el. Hiszem, hogy a szem romlása is lehet pszichoszomatikus betegség. „Nem akarunk meglátni valamit.” Szemvizsgálatra rendszeresen járok, és rengeteg vitamint is szedek, de mindemellett a lelki gátak oldása is nagyon fontos. Ebben nekem nagy segítség a zene.
- *A fellépések alkalmával mindig feltűnő szemüvegekben, napszemüvegekben láthatunk téged. Szükséged van látáskorrekcióra, vagy csak, mint divatkellék, kiegészítő viseled őket?*
- Nagyon szeretem a szép, színes kereteket, hiszen a szemüveg tényleg öltöztet. Minden ruhámhoz van szemüvegem szinte, de nem csupán divatból hordom őket. –4-es lencsét kell viselnem, hogy jól lássak.

– Ezeket a szemüvegeket többnyire te választod ki a saját ízlésed szerint, vagy egy szakértő is a segítségedre van ebben? Tényleg, összeszámoltad már, hogy összesen hány szemüveged van? Van közöttük kedvenc?

– A szemüvegeimet többnyire én választom magamnak. Kedvencem sok van, pl.: a hófehér Roberto Cavalli keretemet az esküvőmön viseltem, és azóta is kiemelt helyet foglal el a szívemben, de vannak például eredeti bakelit kereteim is, amelyek mind a fazonjuk, mind az anyaguk miatt paszszolnak az én „60-as évek örületemhez”.

– Ahogyan a retró ruhákat, úgy gondolom a szemüvegeket sem éppen egyszerű beszerezni. Mi a titkod? Valami különleges forrás?

– A titok egyszerű. Amikor még más nem mer fölvenni egy-egy új fazont, én megteszem, mert szeretem az extrém formájú kereteket, és lám-lám, valahogy mégis eljut az emberekhez. Először lehet, hogy nevetnek, aztán ők lesznek később a legnagyobb megszállottak. Abban a szerencés helyzetben vagyok egyébként, hogy a barátnőm szüleinek optikája van, és a barátnőm mindig félretesz nekem azokat a kereteket, amelyekre tudja, hogy azonnal lecsapnék. Ismeri az ízlésemet, és ez óriási segítség nekem.

– Magánemberként is gyakran viselsz napszemüveget?

– Napszemüveget maximum csak diliből és csak fellépésem viselek, egyébként a rendes optikai kereteimet hordom állandóan, hiszen bajosan látnék nélkülik

– Van esetleg valami vicces vagy furá történeted a szemüvegeiddel kapcsolatban, amit szívesen megosztanál az olvasókkal is?

– A Marót Viki és a Nova Kultúr Zenekar legelső fellépése Agárdon, a Pop strandon volt, és olyan napszemüveget kellett fölvennem, amiben nem volt dioptriás lencse. Nem láttam az orromig sem. Ez olyan szinten elfárasztott és bizonytalanná tett, hogy a koncert végére iszonyatos állapotba kerültem, szabályosan „lesokkolt” a dolog. A buli végén zokogva borultam édesapám nyakába, és megfogadtam, hogy mondjon bárki-bármit, én többet nem megyek sehová a szemüvegem nélkül.

– Lassacskán beköszönt a nyár, a fesztiválok és a szabadtéri



programok időszaka. Az olvasóink is már biztosan nagyon várják, hogy újra egy jót rázhasanak a zenétekre. Legközelebb hol találkozhattunk veletek élőben?

– Rengeteg helyre járunk, a városi rendezvényeket különösen szeretjük, és mi is nagyon várjuk, hogy minden hétfőgén mosolyt csalhassunk az arcokra. Annyi gond van, annyi kötelezettség, néha nem árt kikapcsolódní, és erre nagyon jó a rock'n' roll. Számtalan fellépésünk lesz, a www.novakultur.hu oldalon mindenki kedvére csemegézhet a helyszínekből és időpontokból. Mindenkit sok szeretettel várunk!

– Vannak kilátásba helyezett külföldi turnék is, hogy ne csak kis hazánkban, de az egész világon népszerűsíteni tudjátok ezt a zenei stílust?

– Sok lehetőség felmerült már, Kína, London... és reméljük, hogy egyszer el is juthatunk ezekre a helyekre.

– További sok sikert kívánunk a zenekarnak és köszönjük az interjút! ☺

PROGRESSZÍV SZEM- ÜVEGLENCSEKKEL AZ IDŐSKORI ÉLES LÁTÁSÉRT

A betűk elmosódnak, különösen, ha rossz a megvilágítás? Hogy jól lássa, amit olvas, egyre távolabb kell tartania a szöveget a szemétől? „Már nem elég hosszú a karom...” Ismerősen hangzik ez a probléma?

A jelenség neve presbiópia, mely kb. 40 éves korban jelentkezik szinte mindenkinél. Az idő előrehaladtával más szerveinkhez hasonlóan a szem is előregszik, a szemlencse veszít a rugalmasságából, így a szemizmokat sokkal jobban meg kell eröltetni a fókuszáláshoz. Mivel a szem alaphelyzetben távolra fókuszál, a probléma elsősorban a közeli feladatoknál (pl.: olvasás, varrás) észlelhető. Ez a folyamat nem csak fárasztja a szemet, de gyakran okozhat fejfájást is.

KIKET ÉRINT A PRESBIÓPIA?

Mindenki tapasztalja a presbiópiát okozó öregedést, tehát ezt az állapotot nem lehet elkerülni. Az öregeszség esetében nem is betegségéről, hanem sokkal inkább a közeli látás korral jár, élettani romlásáról beszélünk. Aki fiatalabb korában kismértékben rövidlátó volt, annál ez a folyamat a jól látókhöz képest később jelentkezhet, vagy esetleg az is megeshet, hogy egyáltalán nem okoz panaszt.

MIT TEHET ELLENE?

Noha az öregedést nem állíthatja meg, nem kell beletörödni abba, hogy többé már nem lát élesen. A presbiópia sebészileg nem gyógyítható, de korszerű szemüvegekkel már javítható. A presbiópia korrekciója olvasószemüveggel nem tökéletes, mert a közeli dolgokat élessé teszi ugyan, de a távoliakat elhomályosítja, így olvasószemüvegben nem lehet autót vezetni és tv-t nézni sem. A távoli és közeli váltások ráadásul megerőltetőek lehetnek, a képek eltorzulhatnak, amitől bizonytalan érzése lesz. Annak érdekében, hogy a közeli és távolra nézés esetén ne kelljen állandóan cserélni a szemüveget, hagyományos bifokális szemüveg is használható, mely speciális lencséinek felső része a távol-, míg alsó része a közellátást segíti. Azonban a presbiópia legtokélete-



sebben progresszív (más néven multifokális) szemüveggel korrigálható, amely nem csak közlere és távolra, hanem minden köztes távolságra is éles látást nyújt, nem úgy, mint a bifokális lencsék. A legmodernebb Hoya progresszív lencsék megszámlálhatatlanul sok fókuszponton rendelkeznek, így optimális korrekciót biztosítanak minden távolságra, miközben egyszerre ötvözik a legfejlettebb technológiát és a viselési komfortot, így adják vissza a fókuszált látás élményét.

Nem szabad ugyanakkor megfelekedni a rendszeres látásvizsgálat fontosságáról sem! Jóllehet a közeli nézés nehézségei hirtelen jelennek meg, a presbiópia kialakulása egy hosszabb folyamat. Éppen ezért 40 és 65 éves kör között legalább évente érdemes megvizsgáltatni a szemet és ellenőrizni a korrekciót. 65 éves kor felett a presbiópia már nem változik jelentősen.

Ha Ön is hasonló nehézségekkel küzd, keresse fel az Opticnet Szakértő Látáserzései és végeztessen 6 pontos látásvizsgálatot*. Miután megállapítottuk az Ön látásigényének megfelelő dioptriát, segítünk majd kiválasztani az elvárásának legmegfelelőbb szemüveglencse és szemüvegerket kombinációt.

AZ OPTICNET AJÁNLATA:

HOYALUX ID

A Hoyalux iD lencsék előnyei:

- ▶Éles látás távolra és olvasás közben
- ▶Magabiztos közlekedés a lépcsőn lefelé
- ▶Biztonságos autóvezetés

Több millióan élvezik a Hoyalux iD lencsék által nyújtott kényelmet nap, mint nap!

FÉL ÉV MEGSZOKÁSI
GARANCIA

* További részletek: www.opticnet.hu

Ezt más szemüveggel ne próbálja ki!



Extrém hajlékony hi-flex titánium
szemüvegkeret az Opticnet Partner
optikákban!

opticnet

SAKÉRTŐ LÁTSZERÉSEK
CSOPORTJA

NAPSZEMÜVEG TREND 2010

Mi nők azt gondolhatnánk, hogy napszemüveget választani kevésbé macerás, mint megtalálni az ideális fazonú farmert, a tökéletesen álló kosztümöt vagy egy kényelmes, mégis elegáns lábbelit. Sajnos, a helyzet ennyire nem egyszerű. Igaz a napszemüveg elsődleges feladata a szem védelme, de mint a nyár legszembeűnőbb kiegészítője, szezonról szezonra változik. Számos forma és szín között válogathatunk ma már a palettán, ezért érdemes már tavasszal alaposan áttekintenünk, hogy mi is lesz a divat idén nyáron.

Noha a különböző gyártók kollektói jellegzetesek és eltérőek, a 2010-es nyár napszemüveg trendjéről általánosságban elmondható, hogy a tervezőket továbbra is a retró formák ihlették meg. A 60-as évek inspirálta ovális formák túlhangsúlyozott, méretes szemüveglencsékkel egészülnek ki, melyeket még inkább kihangsúlyoznak a kontrasztosan vékony szemüvegszárak. A hagyományos színvilág mellett idén már a legnevesebb márkák kollektióiba is bekerültek az elevebb, olykor harsányabb színek is, illetve a fémkeretes napszemüvegek is egyre nagyobb teret hódítanak. Természetesen ez nem jelenti azt, hogy a tervezők ne gondoltak volna a visszafogottabb stílust kedvelőkre, hiszen szinte minden kollektióban akad néhány hagyományos darab.

MÚLTIDÉZŐ ÓRIÁS



Ez a stílus tavaly óta hódít töretlen sikerrel. Az "óriás" tökéletes védelmet biztosít a káros napsugarak ellen, de az indiszkrét tekintetektől is megvédi. A retróval kombinált modern szemüvegek tökéletesek erre a nyárra.

Ha még nem tudja, melyik stílusirányzat illene Önhöz, látogasson el a legközelebbi Opticnet Partner optikába, ahol Szakértő Látóeszközaink segítenek majd kiválasztani az Önnek leginkább megfelelő napszemüveget!

SPORTOS



A sportosabb modellek továbbra is helyet kapnak a trend-palettán. A fehér keret idén nyáron is mindenképpen nyerő!

STÍLUSOS



Örökérvényű igazság: Az elegancia sosem megy ki a divatból! A strasszos díszítések helyét ugyanakkor idén a lakk- és bőrfelületek veszik át.

AVANTGÁRD



Ebbe a stílusba azok a modellek tartoznak, amelyek a retró stílus mellett sportosak. A retró stílust a keret adja ez esetben, ami lehet faragott, vagy kristállyal kirakott, legtöbb esetben a keret nem öleli körül teljes mértékben a lencsét.

Horváth Nikolett, szerkesztő



pierre cardin
PARIS

A SZÁMÍTÓGÉP ÉS A SZEM

– avagy mivel tehetjük kellemesebbé és egészségesebbé a számítógép előtt végzett munkát

Napjainkban egyre inkább előtérbe kerül a kérdés, miszerint a számítógép monitora károsíthatja-e a szemet? Egyáltalán nem meglepő, hogy sokakat foglalkoztat ez a téma, hiszen mindannyian egyre több időt töltünk a monitor előtt a munkánkból kifolyólag vagy pusztán kikapcsolódási céllal. Gyakran tapasztalhatjuk ugyanakkor akár a saját bőrünkön is, hogy a hosszas számítógéppel végzett munka során a szemünk elfárad. Ez nemcsak kellemetlen érzés, de olykor fájdalommal, irritációval is járhat. Pedig számos vizsgálat igazolja, hogy a képernyő nagyon alacsony vagy egyáltalán semmilyen káros ionizáló sugárzást sem bocsát ki normál használati körülmények között, még akkor sem, ha rendszeresen, napi több órát ülünk előtte. De akkor mégis mi váltja ki ezeket a panaszokat?

A szemünk az evolúció során inkább a távoli látáshoz alkalmazkodott, és csak az elmúlt 20-30 évben használjuk egyre többet a közeli nézéshez, ezért a szemünk könnyebben elfárad, és a belső szemizmok állandó munkájából, valamint a szemlencse közeli fókuszálásából adódóan szemközeli fájdalom jelentkezhet.

A szem fájdalmát, kifáradását a szem kiszáradása is okozhatja. A képernyőt nézve ugyanis a szemrészünk kitágul, ritkábban pislogunk (normál esetben 22-szer pislogunk percenként, míg olvasás közben mindössze 7-10-szer!), így a könnyfilm sokkal gyorsabban elpárolog, melynek következtében szúró érzést, kivörösödést, nehezebb pislogást és könnyezést tapasztalhatunk. Fejfájás, derékfájás, izomfájdalom szintén felmerülhet, ezek a tünetek azonban könnyen elmulaszthatóak a munkahely átrendezésével vagy megfelelő monitorszemüveg viselésével. Ez utóbbi minimális + iránymű dioptria átmenetével csökkenti a szem közelre történő munkavégzését a számítógép előtt ülvé.



Mit tehet a szemszárászági panaszok ellen?

- *óránként* pár percre forduljon el a monitortól és *pihentesse a szemét*
- próbáljon meg *tudatosan pislogni*
- ha szükséges, *használgon műkönyvet* a szeme nedvesen tartására
- ügyeljen arra, hogy *a monitor megfelelő távolságra, kb. 50 cm-re* legyen Öntől
- *a képernyő tetejét helyezze a szem vonala alá*, így kevésbé erőlteti meg a szemét
- *az írott anyagokat*, amiket munka közben használ, *helyezze minél közelebb a képernyőhöz*, így minimalizálható a fej- és a szemmozgás
- *a megvilágítás a munkahelyen ne legyen túl erős*, így kiküszöbölheti a monitoron a visszatükröződések
- *rendszeresen portalanítsa a képernyőt*, hogy tisztább képet lásson
- *ügyeljen a helyes testtartásra*

Ha szeretné kiküszöbölni a hasonló kellemetlenségeket, keresse föl az Önhöz legközelebbi Opticnet Partner optikát és végeztesse 6 pontos látásvizsgálatot. Ennek segítségével Szakértő Látásképző megállapítják az Ön igényeinek megfelelő látáskorrekciót, és segítenek kiválasztani az Ön számára legmegfelelőbb monitorszemüveget. Akkor is viselhet hasonló védőszemüveget, ha nem szorul látáskorrekcióra, de szeretné egészségesebbé tenni a számítógép előtt végzett munkát.

AZ
OPTICNET
AJÁNLATA:

NULUX ACTIVE

SEMÜVEGLENCSE

MI SZEM- SZÁJNAK INGERE

Legutóbbi receptrovatunkban már esett szó az A-vitaminban gazdag ételek a látásra gyakorolt jótékony hatásairól. Ez alkalommal is egy A-vitamin dús zöldségfélért, az édesburgonyát vesszük közelebb-ről szemügyre.

Az édesburgonya vagy más néven batáta egy Dél-Amerikából származó gumós zöldség. A tápértéke igen magas, szénhidrát, fehérje, A-vitamin (béta-karotin), B6 és C-vitamin tartalma miatt nagyon ajánlatos a rendszeres fogyasztása. Amellett, hogy erősíti az immunrendszert, segíti az emésztést, stabilizálja a vércukor szintet, hozzájárul az éles látás megőrzéséhez, valamint bizonyos fajta rákbetegségek megelőzéséhez. Az édesburgonya világszerte nagyon közkedvelt, noha hazánkban még nem igazán terjedt el, főleg azért, mert a legtöbb ember nem tudja pontosan, hogyan használja föl. Pedig valójában nagyon is változatosan elkészíthető ez az étel, legyen szó akár egy laktató levesről vagy ínycsiklandó desszertől. Jó étvágyat kívánunk!

CSÍPŐS ÉDESBUFGONYA LEVES

Hozzávalók 4 személyre: 1 nagy édeskrumpli (kb. 35 dkg), 1 liter alaplé vagy 2 bio kockából készült forró leves, 3 ek frissen facsart narancslé és egy fél narancshéja, 1/2 tk örölt fehérbors, 1-2 chilipaprika, 2,5 dl tejszín, 2 ek apróra vágott petrezselyem

Elkészítés: Az alaplében puhára főzzük a felkockázott krumplit. Amint készen van, összepürésztjük,



majd visszatesztjük a lángra. Hozzáadjuk a narancslévet és a héját, a fehérborsot, a felaprított (és aki kevésbé csípősen szereti annál kimagozott) chilit és a tejszínt. Egyet forralunk rajta, majd a tűzről lehúvva beleszórjuk a petrezselymet. Azon forrón tálalható, ízlés szerint krutonnal vagy pirítóssal.

ÉDESBUFGONYA SÜLT FOKHAGYMÁVAL ÉS FETASAJTTAL

Hozzávalók 2 személyre: 2 nagy édesburgonya, 5 dkg fetasajt, 4 salottahagyma (vagy 2 közepes vörös- vagy lilahagyma), 10-12 fokhagymagerezd, pár ág kakukkfű (ha van, friss), olívaolaj, só, bors

Elkészítés: Az édesburgonyákat zöldség-hámózával meghámozzuk és egyforma méretű kockákra vágjuk. Összefogatjuk olívaolajjal, majd



egy alufóliával bélelt tepsire borítjuk. Picit sózzuk, borsozzuk, rámorzsolunk pár szál kakukkfűvet. A fokhagymagerezdeket egészben, héjastul rádobjuk, a salottákat (vagy hagymákat) megpucoljuk és nagy falatnyi darabokra vágjuk. Ez mind bekerül a tepsibe, és 220C-ra előmelegített sütőben kb. 15 percig sütjük. Ha kész, tálra öntjük és rámorzsoljuk a feta sajtot. Még egy kis sót és frissen őrölt borsot szórunk rá.

ÉDESBUFGONYA TORTA

Hozzávalók 4 személyre: 3 egész tojás, 1 dl barna cukor, 1 dl olívaolaj, 2 db édesburgonya, 10 dkg durvára darált törökmogyoró, 1/2 csomag sütőpor, 1/2 ek szódabikarbóna, 1 kk örölt fahéj, 1 kk örölt kardamom, 4 dl finomliszt, 3 ek citromlé, 6-8 ek porcukor

Elkészítés: Hámózzuk meg az édesburgonyát, majd nagy lyukú reszelőn reszeljük le.



Válasszuk szét a tojások fehérjét és sárgáját. A tojássárgáját a barnacukorral keverjük habosra, majd



adjuk hozzá az olívaolajat, a fahéjat, az őrölt kardamomot, és a darált mogyorót. A liszt 3/4-ét, a fél csomag sütőport és a szódabikarbónát keverjük össze, majd adjuk hozzá a reszelt édesburgonyát és alaposan vegyítsük össze. (Ha túl híg, akkor adjunk még hozzá a maradék lisztből.) Verjük fel a tojásfehérjét egy moka-káskánálnyi citromlével és egy csipet sóval kemény habbá. Keverjük óvatosan hozzá az édesburgonyás keverékhez. Vajazzunk ki egy kör alakú sütőformát, és töltsük meg a 3/4-ig a keverékkel. 180 fokon süssük 40 percig, közben tüvel ellenőrizzük a tésztát. A sütőből kivéve hagyjuk kihűlni.

JÁTÉK ÉS NYEREMÉNY, MINDEN MENNYISÉGBEN!



	NYOLCADIK SELLŐPAPÍR	PORETA	TREKES VERSENY, BONDOLA	FELMÉRÉS A FAYLAKET VÁLLALATI, MŰVATI	JELKES MÉRÉS, LÁTHATJUK	BÁDÓVIZ, BÓV.	SÁV, BOKRAI SZÁNKAL KETTŐNKÖZÜNK MÉN	BŐLŐDŐBETI GONDOLÓZÁS FELSZÁMLÁS DOGÁZÁSRA	
NEGFELTÉS, 1. RÉSZ									I
MOGÓPOR MARRAHEV						EDL, BÉC.			
FORMÁBAN SÉRŐTT, CSOM KA VOP ALAKÚ KALÁCS						ODAVISSZA A BOLYOSÓN	FRANKÓ, SZÁNKAL (am)		
AZ ÚRHOZ VEGYELLE	A NYERHAI POLSÓ NÉVET NEVE						ZSÓKÉ ŰL RAJTA	KÖRÖLREKÖL, BÓV.	
SÁNYTAL AVÓR KÉLÉS	ATTILIA NÉPE							KÉZFAJLAT SZÉPSZED	
					A HONDÓS SZ BINT KILÁGI				
TÖRÖ VONCSOL			TÁMÁL VEGYI		ÉSZT EGYE TELI VÁROS		GÖPPLÉ, TÁJÓZVAL		
AUSZTRÁLI HOB-HELE			ASZTAL EDHOGYATÓ NÉSZER				HONGÁSZÁS HELLENE		
MÉNA TÁMVI		MISFELTÉS, 2. RÉSZ							
		SÁNYTA, BÓV.							
KÖZEPEN HÖZI	TEMETŐI AL KALMAZHAT							ARÓCINK ELSŐ BETŰRE	
	HANYS, TALNO							BŐHÉN PÁROS BÉTVI	
MÉSŐBŐLI CSIKÓTÓRÁ-SÁNDOLYSBET VUS MÓGYEI FÁLLI						A CIMKÉS AZ ÖDÖSEN VEGYELLE			ARÓNSÓGA BÁNK JELE
GÖLÖKÉZŐ-ÖVŐRÖBLÉTER A LAKTANYÁ-BAN						UTER, BÓV.			

Egy cseh férfi, miután elkezdett romlani a szeme, elmegy a szemorvoshoz. A szemész mutatja neki a szokásos szemvizsgáló táblát, a következő betűkkel: „CVKNPWXCSCZ”.

- El tudja olvasni? - kérdi a doki.

- Még hogy el tudom-e olvasni? - kérdi a páciens.

- ...

Ha szeretné megtudni a vicc csattanóját, fejtse meg a keresztrejtvényt. A kitöltött rejtvény most 1000 Ft-ot ér Önnek, ha ellátogat a hátoldalon szereplő Opticnet Partnerek egyikéhez és új szemüveget készíttet. Az ajánlat 2010. augusztus 30-ig érvényes, más az üzletben futó akciókkal nem vonható össze. Kellemes fejtvényt kívánunk!

Még többet nyerhet...

További hihetetlen nyeremények várnak Önre a www.opticnet.hu weboldalon. Mindössze egy kattintásra van a nyeremény!



Szolgáltatásaink minőségét
6x garancia rendszerünk
szavatolja

BARANYA

Iris Optika Komló, Kossuth u. 40.
 Soós Optika Mohács, Szabadság u. 24.
 Murano Optika Pécs, Berek u. 8.
 Opteam Optika Pécs, Alkotmány u. 65.
 Rafting Optika Pécs, Ferencsek u. 15.
 Rafting Optika Pécs, Citrom u. 2-6.

BÁCS-KISKUN

Cserba Optika Baja, Baththyány u. 18.
 Vicaí-Optika Kalocsa, Szent István Király út 37.
 Dr. Acs Optika Kecskemét, Kisfaludy u. 6-8.
 Hírös Optika Kecskemét, Széchenyi tér 14.
 Pencz Márta Látszerész Kecskemét, Nyíri út 38/B
 Sasszem Optika Kecskemét, Szabadság tér 3.
 Fókusz Optika Kiskőrös, Petőfi tér 11.
 Jégh Optika Kiskunfélegyháza, Mártírok u. 2/a
 Mikli Optika Lajosmizse, Széchenyi u. 4.
 Jégh Optika Tiszakécske, Szolnoki út 2-4. (EÜ KÖZPONT)

BÉKÉS

Edít Optika-Fotó Orosháza, Könd utca 78.
 Soke Optika Orosháza, Kossuth u. 10-12.
 Kató Fotó-Optika Szarvas, Szabadság út 28/2.
 Veronika Optika Szeghalom, Tildy u. 13.

BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLEN

Fókusz Optika Kazincbarcika, Egressy út 27
 Megavision Optika Miskolc, Szentpáli 2-6. (Miskolc Pláza)
 Megavision Optika Miskolc, Auchan
 Színva Optika Miskolc, Városház tér 20.
 Joyth Optika Sátoraljaújhely, Kazinczy u. 8.
 Euro-Optic Optika Tiszaújváros, Szent István út 13.

BUDAPEST

Atex Optika II.ker - Lövőház u. 33.
 Diamond Optika II.ker - Hűvösvölgyi út 138. (Stop shop)
 Hidegkúti Optika II.ker - Hidegkúti út 8. (56-os busz végállomásánál)
 Tersztyánszky Optikall.ker - Kapás u. 26-44/C
 Duci Optika III.ker - Vörösvári út 35.
 Padamed Optika III.ker - Római tér 2.
 Zahorecz Optika III.ker - Vörösvári út 7/b.
 Korona Optika V.ker - Kálvin tér 1. (Hotel Korona üzletről)
 Cvikker Optika VIII.ker - Krúdy Gy. u. 9.
 Optic World VIII.ker - Kerepesi út 4. (Aréna Pláza)
 Sértz Optika VIII.ker - Üllői út 44.
 Haller Optika IX.ker - Haller utca 23-25.
 Opticall IX. - Lurdy Ház
 Pápaszem Optika X.ker - Liget tér 3.
 Lévai Optika XI.ker - Budapest, Bocskai út 23-25.
 Királyhágó Optika XII.ker - Királyhágó u. 2.
 Anna Optika Szalon XIII.ker - Pannónia u. 48.
 Optoteam Optika XV.ker - Szentmihályi út 131.(Pólus Center)
 Opticall XVII.ker - Pesti út 5-7. (TESCO)
 Sértz Optika XVIII.ker - Üllői út 461.

CSONGRÁD

Prizma Optika Hódmezővásárhely, Andrásy út - Bocskai utca sarak
 Gyöngyszem Optika Makó, Széchenyi tér 8.
 Szezsí Optika Szeged, Boldogasszony sgt. 35.
 Fantasy Optika Szeged, Oroszlán u. 1.
 Hermann Optika Szeged, Rókusi krt. 42-64. (TESCO)

FEJÉR

Opticall Dunaújváros, Dózsa Gy. u. 16.
 Myra Optika Székesfehérvár Rákóczi u. 14-16.
 Zalka Optika Székesfehérvár, Koronázó tér 4.

GYŐR-MOSON-SOPRON

Háczky Optika Győr, Jedlik Ányos u. 11.
 Háczky Optika Győr, Hermann Ottó u. 26.
 Fülöp Optika Fotó Mosonmagyaróvár, Magyar u. 25.
 Bodnár Optika Sopron, Szingház u.1.
 Deák téri Optika Sopron, Deák tér 36.
 Fusio Optika Sopron, Ipar krt. 30. (TESCO)

HAJDÚ-BIHAR

Horváth Optika-Foto Berettyóújfalu, Dózsa Gy. u. 8-10/B.
 Pupilla Optika Debrecen, Ötemető u. 14.

HEVES

Szilvia Optika Füzesabony, Rákóczi u. 65.
 Szekrényes Fotó Optika Gyöngyös, Jókai út 11.
 Szekrényes Fotó Optika Hatvan, Horváth M. u. 11.
 Honti Optika Heves, Zrínyi u. 2/A.

JÁSZ-NAGYKUN-SZOLNOK

Cvikker Optika Szolnok, Szapáry u. 12.
 Írész Optika Szolnok, Baross Gábor u. 28.

KOMÁROM-ESZTERGOM

Er-Optika Esztergom, Vörösmarty u. 6.
 Sente Optika Kisbér, Széchenyi út 2.
 Sárosi Optika Komárom, Kelemen László u. 3.
 Mikroptika Nyergesújfalu, Kossuth L. u. 69.
 Írész Optika Tata, Alkotmány u. 12.
 Pilla Optika Tatabánya, Komáromi út 1.

NÓGRÁD

Varga Optika Balassagyarmat, Rákóczi u. 22.
 Hermann Optika Salgótarján, Rákóczi út 9. (Alba Üzletház)

PEST MEGYE

Opti-Call Budaörs, Sport u. 2-4. (Auchan)
 Clemens Optika Plusz Cegléd, Kossuth F. u. 12.
 Szemlétomás Optika Dunaharaszti, Bátorhy u. 1.
 Szemlétomás Optika Dunaharaszti, Némédi út 69. (TESCO)
 Optic World Fót, Fehérvár u. 1. (Corax)
 Laczó Optika Gödöllő, Dózsa György út 5-7.
 Bibók Optika Kiskunlacháza, Dózsa György u. 157.
 Révész Optika Pilisvörösvár, Fő út 87.
 Rezsnek Optika Solymár, Széles Esztervánszky út sarak
 Optika Szentendre Szentendre, Péter Pál u. 4.
 Optika-Fotó Vecsés, Dózsa Gy. út 1.

SOMOGY

Nagy Csabáné látszerész mester Kaposvár, Rippl-Rónai tér 2.
 Teléki Optika Kaposvár, Városház u. 1.
 Cvikker Látszerész Bolt-Siófok, Vak Bottányi út 27. TESCO

TOLNA

Szempátia Optika Bonyhád, Szabadság tér 8.
 Gerber Optika Dombóvár, Hunyadi tér 22./B.
 Ildi Optika Dunaföldvár, Kossuth L. u. 1.
 Lens Optika Szekszárd, Széchenyi u. 21.

VAS

FM Optika Celldömök, Budai Nagy Antal köz 1.
 Trend Optika Kőszeg-Várkör 35-37.
 Győrvári Optika Sárvár, Rákóczi u. 9.
 Somos Optika Sárvár, Rákóczi u. 5.
 Abért Optika Szombathely, Thököly u. 19.
 Mándli Optika Szombathely, Mártírok tere 10.
 Miklósi Optika Szombathely, Fő tér 7.

VESZPRÉM

Ferenczy Optika Pápa, Kossuth u. 22.
 Herczeg Optika Ajka, Szabadság tér 15.
 Arkád Optika Veszprém, Kossuth L. u. 1.
 Koga Plus Optika Veszprém, Kossuth L. u. 7.
 Thálai Optika Veszprém, Megyeház 2.

ZALA

Szemőr Bt. Hévíz, Petőfi út 11-13.
 Írész Optika Nagykanizsa, Tábörhely u. 4. (Interspar)
 Záhony Optika Nagykanizsa, Fő u. 8.
 Belvárosi Optika Zalaegerszeg, Stadion u. 5. (Zala Plaza)
 Hábetler Optika Zalaegerszeg, Kossuth L. u. 4-6.