

JARO 2015

ZDARMA
SAMOSTATNĚ NEPRODEJNÉ

oči PRO ŽIVOT

**VŠE
CO SE TOČÍ
OKOLO OČÍ**

Autor fotografie: Tereza Růžicková, Rosette Design s.r.o.

**JARNÍ
PATRONKA
OČÍ PRO ŽIVOT**

KATEŘINA KORNOVÁ

HISTORIE

OČNÍ OPTIKY

JAK TO VŠECHNO ZAČALO

ROZDÁVÁME
25 SLUNEČNÍCH
BRÝLÍ V CELKOVÉ
HODNOTĚ
75000 Kč

STRANA 16



KATEŘINA KORNOVÁ

Paní Kateřina Kornová se stala patronkou našeho nového čísla časopisu Oči pro život. Chvilu strávené při focení jsme vyplnily příjemným povídáním – jak jinak než o brýlích. Zajímalo mě, jaký vztah k brýlím vlastně má. Z mého profesního hlediska ji vnímám jako nositelku slunečních brýlí, ale o těch dioptrických moc nevím.

Prozradila, že má malou oční vadu, kterou řeší brýlemi hlavně na řízení. V poslední době se navíc začíná ozývat i potřeba brýlí na čtení. Jak bude vše řešit ještě vymyšlené nemá. Vzhledem k tomu, že studuje vysokou školu a práce s textem a počítačem je nutná, bude jistě vhodné skloubit oba tyto požadavky.

Dále jsem se dozvěděla, že má ráda výrazné modely. Dává přednost plastovým obrubám v retro stylu a slunečních brýlí má opravdu hodně. Také si ale posteskla, že ji výběr často úplně neuspokojí. To je jistě výzva pro nás optiky, abychom svou nabídkou dokázali reagovat na módní vlny a požadavky klientů.

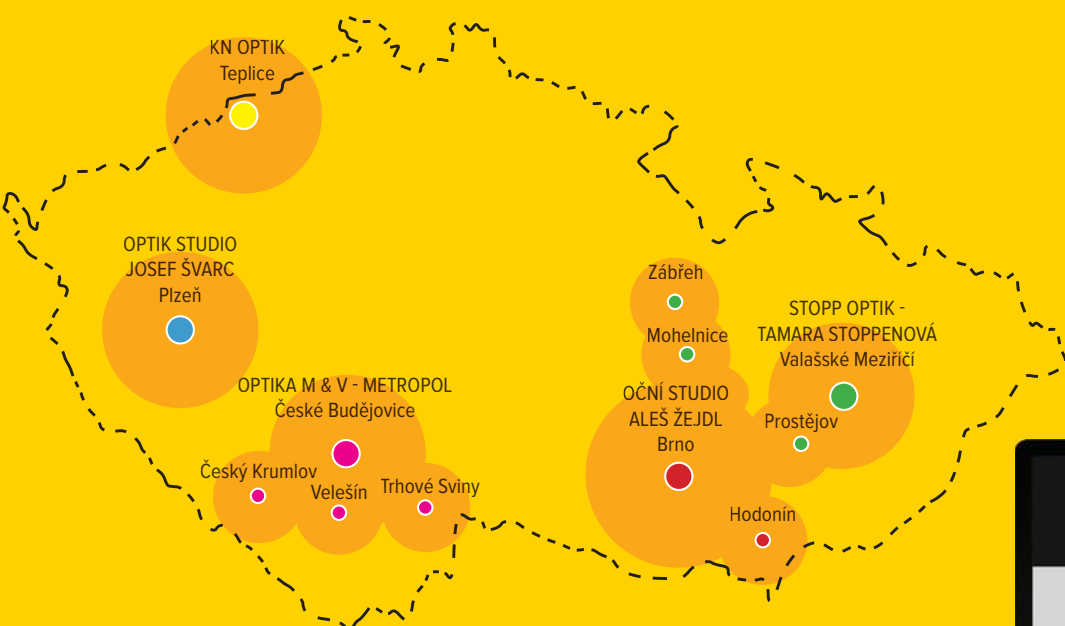
Modely z kolekce Claudia Schiffer jí ale sluší. Některé z nich bude mít ode dneška ve svém „brýlovém šatníku“.

Novotná Kateřina

NAVŠTIVTE KVALITNÍHO OPTIKA VE SVÉ LOKALITĚ

V prodejnách kvalitních očních optiků provádíme měření zraku – optometrii na profesionálním vybavení, s využitím nejnovějších vědeckých poznatků a s garancí správného, pohodlného vidění.

Ke zvládnutí Vaší zrakové pohody přistupujeme individuálně za každé situace, ve které se můžete ocitnout.



VÍCE INFORMACÍ NA
WWW.OCI PRO ZIVOT.CZ



OTESTUJTE SVÉ DÍTĚ

Pokud se u vašeho dítěte projeví při sledování 3D filmu některá z uvedených zdravotních obtíží, může to být předzvěstí šilhání nebo dioptrické vady s vyšším rozdílem mezi oběma očima. Za pomoci 3D brýlí můžete dítě následně otestovat: 3D brýle nasadíte sobě i dítěti a postavíte se proti sobě na vzdálenost jednoho metru. Pokud je vaše dítě schopné vidět za vašimi brýlemi obě vaše oči, znamená to, že obě oči používá správně a rovnoměrně. Pokud vidí vaše oko jen na jedné straně brýlí, může být dítě tupozraké nebo to signalizuje možnou dioptrickou vadu či jiný optický problém. V tomto případě byste měli s vaším potomkem neprodleně vyhledat očního specialistu.

ŠKODÍ 3D DĚTSKÝM OČÍM?

FILMY VE 3D JSOU JEDNÍM Z FENOMÉNŮ DNEŠNÍ DOBY. A TAK NENÍ DIVU, ŽE SE NA PLÁTNECH KIN SETKÁVÁME S NAŠIMI DÁVNÝMI HRDINY HURVÍNEM ČI VČELKOU MÁJOU UŽ JEN V TROJDIMENZIONÁLNÍ PODOBĚ.

Dvořozměrnost příliš netáhne, neboť dnešní divák očekává od filmové projekce co nejintenzivnější zážitek. A ten mu slibují právě snímky ve 3D animaci, které ho přímo vtáhnou do děje. Ne každý člověk však dokáže tyto 3D efekty rozpoznat. A pokud ano, mohou u něj upravené filmy a používání speciálních brýlí vyvolat mnohdy i zdravotní potíže. Ty se projevují zejména u dětí do šesti let, u kterých ještě není vývoj zraku ustálený, a u mladistvých. Několikahodinové sledování trojrozměrných projekcí tak může negativně ohrozit celkový rozvoj i souhrnu mechanismů prostorového vnímání mladého diváka.

3D technologie vytvářejí trojrozměrný obraz, nabízejí tedy možnost vidět jej v celé hloubce. Docílují toho pomocí různých metod, ať už rozdělením obrazu pro pravé a levé oko prostřednictvím různé polarizace světla nebo například barevným odlišením. Tyto procesy kladou na lidské oko velké nároky. Z výzkumu vyplývá, že vzniklý trojrozměrný obraz není schopen pojmout zhruba každý desátý divák. Namísto 3D efektů tak v kině vidí pouze dvořozměrně.

U jedinců, kteří naopak tuto schopnost mají, mohou po určité době nastoupit nežádoucí účinky, jako je například pocit nepohodlného vidění, únava očí, bolesti hlavy, malátnost, nevolnost, křeče či dezorientace. Před negativními vlivy 3D obrazovek i před sledováním 3D projekcí pomocí speciálních brýlí varují zejména oftalmologové. „Jak dokládají nedávné studie, je při sledování 3D filmů poměrně velké nebezpečí

vzniku onemocnění, jako je kupříkladu světlem podmíněná epilepsie, problémy s orientací v prostoru, chůzí apod.“ říká přední český oční specialista, primář Nemocnice Na Homolce MUDr. Petr Novák, a pokračuje: „Z nové francouzské studie i závěru komise pro zdraví, která dané výsledky výzkumu následně posuzovala, vyplývá, že vývoj dětského zraku, respektive stereoskopického vidění, tedy přirozeného prostorového vidění, je tímto druhem obrazu natolik narušen, že může dojít k jeho vážnému poškození.“

I zde tedy platí okřídlené pravidlo, že všeho moc škodí. „Pokud dítě sleduje 3D film jednou za čas, určitě se tím nic nepokazí. Na druhou stranu je trojdimenzionální obraz iluzí, jehož část se odehrává před obrazovkou či plátnem, a dítě není schopno rozpoznat iluzi nebo nereálnost. Vzhledem k tomu, že se dětský zrak vyvíjí právě v období do šesti let, je jistě lepší se sledování 3D filmů do tohoto věku vyhnout,“ radí doktor Novák. Současně však považuje 3D zobrazení za „celkově velmi dobrou pomůcku pro pochopení funkčnosti mnoha věcí“. O tom ostatně svědčí i studie Americké optometrické asociace (AOA), z níž vyplývá, že výuka ve 3D usnadňuje lépe porozumět danému učivu a uchovat jej déle v paměti.

Jak si zrak nepoškodit? 3D brýle noste pouze během 3D projekcí, při kterých by měl být zatemněný zdroj přímého slunečního záření a rovněž by se měla vypnout všechna zářivková osvětlení. Zároveň je nutné sledovat film ve 3D z optimální vzdálenosti. Ta má být minimálně 3× delší než při sledování neupraveného filmu v televizi či v kině. Navíc by se měly 3D brýle i obrazovka nacházet v jedné rovině.

lucie.drahonovska@mfdnes.cz



JAK VYBRAT BRÝLE **PRO DĚTI**

ANEB DOSPĚLÍ JSOU LÍNÍ

Mnoho rodičů, když se dozví, že jejich dítě bude potřebovat brýle, reaguje velmi negativně a ne vždy vhodně. Moderní způsob života v sobě přináší mimo jiné i zvýšení výskytu zrakových vad. Změnu kvality vidění u dítěte je potřebné včas odhalit a správně korigovat. Čím dříve, tím lépe. Při zanedbání může dojít k trvalým následkům, které již nebude v budoucnu možné odstranit.

Správné změření korekce a správný výběr brýlí musí umožnit dítěti další nerušený rozvoj všech potřebných, nejenom zrakových, ale i společenských funkcí.

První a podstatná je reakce rodičů – vyslovovat se před dítětem o tom, jaké je to neštěstí nebo jak bude vypadat, jak ho to bude omezovat... není vhodné. Dítě musí mít pocit bezpečí a jistoty, že se o nic vážného nejedná. Jak tedy vybrat správné brýle a kde?

I naše dítě je osobnost a chce mezi svými vrstevníky dobře vypadat. Má jenom trochu jiné parametry výběru než jeho rodiče a dospělí obecně.

PRAVIDLO PRVNÍ Nechte na začátku brýle vybrat dítě samo – pochopíte, jakou barvu upřednostňuje. Pochopíte, zda je pro něj důležitá značka, kterou zná ze svého penálu nebo tašky do

školy. Samozřejmě ho zkušený optik dokáže navést do vhodného místa ve výběru. I děti mladšího věku na základní škole vnímají, co je to být cool, i když to nedovedou pojmenovat. Je možno také k motivaci pořídit dětem oblečení, které bude s brýlemi ladit. (Určitě je to lepší než si je kupovat čokoládou).

PRAVIDLO DRUHÉ Vysvětlete ve spolupráci s optikem a lékařem význam brýlí. Jak hezky v nich může sledovat PC nebo TV, jak skvěle bude hrát fotbal, když lépe uvidí, jak se mu bude krásně číst večer knížka v posteli. Je nutno vysvětlit, že to, co nosí na nose, je kamarád, který pomáhá. Ukažme mu, že s tímto kamarádem na nose bude vše hezčí a dejme také tomuto kamarádovi jméno (to platí hlavně u dětí předškoláků). Můžeme také nějaké malé brýle pořídit oblíbenému medvídkovi.

PRAVIDLO TŘETÍ Domluvme si s dítětem čas. Mnoho dětí zpočátku odmítá brýle nosit. Je vhodné se s ním domluvit, že je bude nosit jenom při určité činnosti a tím i určitou dobu. Například, když budete společně číst knížku nebo při hře venku. Pokud rodiče brýle nenosí, mohou být také příkladem, třeba nošením slunečních brýlí. Po určité době je možno vše prodlužovat a časem se zjistí, že brýle dítě nosí mnohem déle, než bylo domluveno. Často také dítě, které si hraje, zapomene, že má brýle na nose.

 **BLACKFIN**
Looking Beyond. Always.

neomadeitaly™
titanium



PRAVIDLO ČTVRTÉ Dospělí jsou jiní než děti. Vzhledem k větší živosti, hravosti a pohyblivosti dětí je potřebné dát při výběru brýlí velký důraz na bezpečnost a ochranu zraku. Brýle mají být lehké, pevné, bezpečné, odolné náročnějšímu zacházení. Vybírejte materiály pevné a pružné. Pro starší děti, které sportují, je vhodný kvalitnější materiál – ocel nebo titan. Velkou pozornost je nutno věnovat posazení na tváři a tomu, aby brýle neklouzaly dolů. Pozor na správnou velikost. Pokud budou brýle malé, bude dítě koukat mimo ně a tím nebude dosaženo potřebného efektu. Stejně tak velké brýle budou vypadat nevhodně. Velikost brýlí je samozřejmě závislá na velikosti hlavy dítěte. Stranice brýlí a jejich koncovky mají mít správnou velikost a nemají tlačit. Pomocí přídavných gumiček nebo tzv. botiček je možno brýle zabezpečit před nežádoucím pádem. Zkušený optik Vám vše rád ukáže a vysvětlí.

PRAVIDLO PÁTÉ Vhodné brýlové čočky jsou základem. Dětem malým, dospívajícím, ale i sportujícím je vždy dobré pořídit brýlové čočky odolné proti prasknutí, bezpečné před poraněním oka, lehké, kvalitně zobrazující s dostatkem přirozeného světla, umožňující chránit oko před UV zářením... Dnes je na trhu dostatek brýlových čoček z moderních plastových materiálů, které uvedeným potřebám zcela vyhovují.

PRAVIDLO ŠESTÉ Svěřte péči o brýle Vašeho dítěte do rukou odborníků. Zásadně nekupujte brýle na místech, kde si nejste jisti poradenstvím, odborností a kvalitou. Brýle budou potřebovat v průběhu užívání kvalitní servis. Ten dostanete v tradičních optikách, ne na internetu nebo na trhu. Nebojte se zeptat, zda má obsluha vzdělání. Vybírejte optiky, kde máte dobrou zkušenost nebo Vám ji někdo doporučil. Je celá řada optik, které se dnes přímo na dětskou klientelu specializují.

PRAVIDLO SEDMÉ Cena. Hezké, lehké, pohodlné a bezpečné brýle pro dítě nemohou být zadarmo. Nenechte se nachytat slevami 50% a více. Porovnávejte vždy konečnou cenu a především, co je v ceně obsaženo. Zdravotní pojišťovny dnes dětem do 15 let přispívají na brýle. V oční optice Vám rádi vysvětlí, jakou část nákladů přebírá zdravotní pojišťovna a jak často.

Zrakem vnímáme více než 80% všeho dění okolo sebe. Poříďte Vašemu dítěti brýle, za které se nebude stydět, ze kterých nebude mít trauma do budoucnosti a především budou vyhovovat jeho potřebám pro zdravý vývoj.



BUĎTE VIDĚT VE SLUNEČNÍCH BRÝLÍCH

O nákupu slunečních brýlí začne uvažovat spousta zákazníků až s prvními jarními paprsky, a to i přesto, že **nové kolekce slunečních brýlí** začínají proudit do optik již začátkem února. S prvními měsíci nového roku se totiž rozbíhá kolotoč světových veletrhů s optikou, které soutěží v ukázkách aktuálních trendů z brýlového světa pro nadcházející sezónu.

Pro každého sluneční brýle znamenají něco jiného. Pro někoho jsou marnost, pro jiného představují primární ochranu zraku a především u milovníků trendů a módy jsou letním doplňkem dotvářejícím jejich konečný vzhled.

Současné módní trendy nabízí široký výběr stylů sluneční brýlí, z nichž si každý může vybrat ten správný a ten, který mu je nejbližší. A které styly stojí na jaře 2015 za povšimnutí? Nahlédli jsme za vás na světové veletrhy i přehlídková mola!

BOSS
HUGO BOSS



MAX&Co.



GUCCI

VELKÉ TVARY

Nejčastější otázkou při výběru slunečních brýlí je, jestli nejsou na obličej zbytečně velké. Tak tuto obavu letos hodte za hlavu. Dobře padnoucí velký tvar brýlí může být maximálně pohodlný a navíc poskytne dostatečnou ochranu nejen očím, ale také jemné kůži očního okolí. Proč nezvolit pro zvýraznění osobnosti právě velký tvar brýlí? Pro inspiraci nahlédněte do módních kolekcí značek Prada, Tommy Hilfiger nebo Dior.

RETRO 60. A 70. LET

V létě 2015 zaznamenáme naprosto velkolepý návrat k módě šedesátých a sedmdesátých let. Kromě širokých nohavic s puky by ve vašem šatníku neměly chybět ani retro módní doplňky. Dámy budou okouzluje s kulatějšími tvary brýlí v různorodých barvách, především však přírodní hnědé, zelené a šedé.

KULATÉ TVARY

Kromě velkého množství hranatých tvarů se objevil na přehlídkách daleko pozoruhodnější tvar - kulaté retro v moderním podání. Brýlová skla jsou ohraničena buď minimalistickou kovovou obrubou, nebo naopak výrazným plastem se vzorem. Pokud vás lákal kulatý tvar u dioptrických brýlí, ale chyběla vám odvaha, nyní máte jedinečnou šanci vyzkoušet jej na slunečních. Toto léto budete opravdu chic.

POLO-RÁMY

Již v minulé sezóně Ray Ban se svými Clubmastery nastínil trend polo-rámů. Nyní se poloviční rámeček objevuje nejen v horní polovině brýlí (značka Max & Co.), ale najdeme jej také v té dolní, kdy je brýlová čočka upevněna silonem shora (značky Philip Lim, Miu Miu).

SVĚTLÁ SKLA, OMBRÉ

Barvy jsou jednou z charakteristik, které prostě k létu patří. Jejich vliv se projevuje nejen na barvách ohrub, ale také brýlových skel. Na přehlídce Versace nebo Tod's se objevují velmi světlá barevná skla, za kterými se moc neschováváte. Značka Lacoste je sofistikovanější a ve svých brýlích uplatnila styl ombré (neboli gradál) v barvě švestky. Hugo Boss vsadil na světlé rámy i světlý gradál, čímž podtrhl alabastrovou pleť modelek. Brýlová čočka se zesvětlujícím se odstínem je ve světě slunečních brýlí (a to i dioptrických slunečních) opravdovou stálicí.

BÍLÉ OBRUBY

Zatímco v Česku bychom klasikou měli na mysli černé rámy, v zahraničí jsou to bílé. Jsou stejně snadno kombinovatelné jako jejich opak a skvěle dotvoří v létě tak oblíbený námořnický nebo květinový outfit. Bílé sluneční brýle mohou působit elegantně a jemně, pokud zvolíte výrazný tvar, můžete kolemjdoucí naprosto ohromit. Brýle z loňské sezóny určitě nenechávejte na dně skříň a občas je provětrejte. Tvary v podobě **motýla** nebo **kočičího oka** stejně jako nadčasové **pilotky** se na molech také hojně objevily. A co teprve **zrcadlová skla**? Tak ta by vám neměla chybět za žádnou cenu!

CHCETE VIDĚT OSTŘE I SE SLUNEČNÍMI BRÝLEMI?

O slunečních brýlích s možností dioptrické korekce stále mnoho zákazníků neví a naléhavou potřebu tento fakt řešit začínají mít až týden před odjezdem na letní dovolenou. Ubezpečujeme vás, že většinu zmíněných trendů si nemusíte nechat ujít! Větší tvar brýlí, kulaté brýle, skla s polarizací, gradálem nebo zrcadlovou úpravou? Zeptejte se v naší optice co nejdříve a zajistěte si tak na léto perfektní vzhled i ostré vidění!



BOSS
HUGO BOSS



MaxMara

KOMPLETNÍ SERVIS V OBLASTI OČNÍ OPTIKY

Již celých 15 let je naším cílem naplňovat toto motto.

Motta jsou často líbivá, ale co to vše znamená v každodenní praxi?

- u nás jste na půdě Nestátního zdravotnického zařízení, dle nové legislativy u Poskytovatele zdravotní péče
- jsme členem Společenstva českých očních optiků a optometristů
- členem kontaktologické společnosti

Provádíme:

- měření zraku a odborné poradenství
- aplikaci kontaktních čoček
- výběr a centraci brýlí pomocí nejnovějších technologií
- máme rozšířený výběr dětských obracek
- provádíme testy řidičům dle evropských norem
- máme speciální prodejnu se slunečními brýlemi
- rádi navrhneme sportovní i dioptrické sluneční brýle

Služby poskytované v rámci prevence:

- projekt Lvi očko
- měření nitroočního tlaku
- ucelený servis, úpravy a opravy
- zabýváme se problematikou suchého oka



DNEye - 3 přístroje v ČR,
nejpřesnější objektivní měření zraku,
zjištění topografických odchylek
rohovky

www.kn-optik.cz

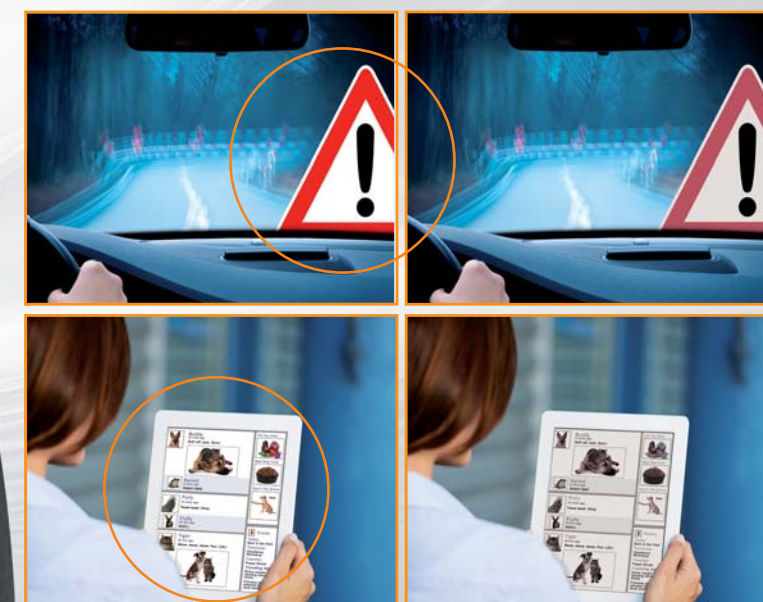
DNEey - nejnovější technologie v měření zraku

NATRVALO V KN OPTIK

DNEey - nová generace screeningových přístrojů nám dává přesné a kompletní informace o vašich očích. Již nyní víme, že standartní brýlová skla nemohou ve všech případech odstranit všechny odchylky zobrazení. Nyní již ale máme řešení.

- po dvou měsících zkušebních testů již natrvalo v naší ordinaci
- vaše spokojenost nás přesvědčila
- nová technologie měření posouvá hranice výroby a výsledkem jsou unikátní brýlové čočky

Pohled přes tato skla nejvíce oceníte
v náročných situacích, kterými jsou
šero, dešť, noční řízení, dlouhodobá
práce s detailem u počítače.



SLOSOVATELNÝ KUPON

Vyplněním tohoto kupónu budete zařazeni
do slosování o **pár brýlových čoček**
vyrobených touto technologií
Stejný kupon naleznete také na našich webových stránkách.

Slosování proběhne 30.6.2015

Jméno

Kontakt / email

mobil

KN OPTIK: U Nádraží 905/12, 415 01 Teplice

KN OPTIK - SPECIÁL SLUNEČNÍ BRÝLE:
U Nádraží 1763/5a, 415 01 Teplice

tel./fax: 417 534 645, 417 533 961
mobil: 606 846 614 | 777 663 068

E-mail: info@kn-optik.cz

Brýle a Čas

První díl



Nýtované brýle se používaly zhruba 400 let. Pochází od Thomase z Modeny z roku 1352 a jsou uloženy v dominikánském klášteře San Nicolo v Trevisu.



Obrubu z rohoviny, která byla rozšířena v první polovině 16. století, v druhé polovině vystřídala obruba kožená. Prohlédnout si můžete kožený skřípec z roku 1600.



První brýle se spánkovými držadly za uši přišly z Anglie ve druhé polovině 18. století a označovaly se jako větrovky.

Větrovky nedržely stabilně na očích, a tak se délka straníc postupně protáhla až za uši. Později se začaly ohýbat kolem ušních boltců, aby pevně seděly.



Z 18. století jsou tyto skládací brýle ze zlata a platiny. Zde se zvětšila plocha, na které bylo možno dokázat řemeslnou zručnost.



Od nůžkových brýlí se dostáváme k Lorrionům. Ty se udržely do 40. let 19. století.

Pokračování v příštím vydání magazínu.

Marc O'Polo
EYEWEAR

COLLECTION 2015

RITUÁL PÉČE O KONTAKTNÍ ČOČKY

Víte, že ...

...kontaktní čočky **nejsou jen hračkou?**

...**jsou zdravotnický prostředek** s jasně danými pravidly použití?

...i roztoky pro péči o kontaktní čočky
nejsou jen designovým doplňkem vaší koupelny?

Vzhledem k dostupnosti všech těchto produktů velice často přestáváme být zodpovědní, ostražití a důslední. Trocha připomenutí základních pravidel tedy jistě neuškodí. Dobře nastavená kombinace kontaktních čoček a roztoku = zdraví a pohodlí.

Správnou volbu kontaktních čoček ještě většinou necháváme na odbornících, ale s roztoky to již tak skvěle není. Pokud je vám některý typ roztoku doporučen při aplikaci kontaktních čoček, není to jen rozmar kontaktologa, ale vhodně vybraná nutnost. Člověk je od přírody tvor líný a to se často projeví i v péči o kontaktní čočky. S přibývajícím dnem a měsíci z rituálu čištění mizí mnutí a oplachování a často přistane v pouzdře kontaktní čočka ihned poté, co jsme ji vyndali z oka. To všechno vyhodnotili odborníci jako důvod sníženého komfortu a nejčastějším důvodem k ukončení nošení kontaktních čoček.

Proto si můžeme najít pomocníka. Z vlastní praxe vím, že v jednoduchosti je krása – v tomto případě pohodlí a zdraví. Proto většina mých klientů používá **roztok peroxidový**, který vše vyřeší za vás.

Nastává tedy :

- konec mnutí
- konec komplikací s dlouhými nehty
- konec potíží se silnými prsty
- konec špatné manipulace bez korekce
- prostě jednoduché a účinné

Jak dlouho nám takový roztok vydrží?

- do data expirace, pokud ho neotevřeme, ale pak ho musíme vyhodit
- 3 měsíce poté co jsme ho začali používat
- podle objemu 10 – 33 dní pokud nosíme kontaktní čočky každý den

Ti co pečují o své kontaktní čočky podle návodu mají roční spotřebu 10 balení s obsahem 360ml. Pokud to nechcete mít tak jednoduché a se svým roztokem jste spokojeni, jistě není důvod k okamžité změně. Je ale ideální pravidelná kontrola, aby povrch čočky viděl i odborník. Spotřeba oplachovacích roztoků je ještě o něco větší. Po vyndání z oka je potřeba čočku v dlani promnout, ideálně 10-15 sekund z obou stran, a opláchnout. Poté vložit do pouzdra a až po okraj dolít roztokem. Pokud si osvojíte a budete důsledně dodržovat jeden či druhý postup čištění věřím, že vaše kontaktní čočky budou spokojeny a vy s nimi.

Komfort každému



JE MODRÁ SKUTEČNĚ DOBRÁ ?



Moderní přístroje a technologie jako jsou chytré telefony, notebooky, ultratenké televizory, navigace a tablety před nás staví mnoho otázek o jejich působení na lidský organismus a jeho zdraví. Většina mladých uživatelů chytrých telefonů použije telefon více než 80× denně. 30% lidí používá denně nějaké digitální zařízení více než 6 hodin. 14% uživatelů této techniky ji využívá více než 14 hodin. Digi techniku používáme cestou do práce a z práce, v zaměstnání, ve volném čase, sedíme u TV, ... Tak masivní užívání má jistě vliv na naše jednání, chování i zdraví.

Poslední výzkumy ukazují, že uvedené přístroje díky své technologii vyzařují více modré barvy, než by pro náš organismus bylo vhodné.

Vynořuje se tedy problém modrého světla.

Co je to modré světlo? Modré světlo je součástí barev, které je náš organismus – zrak – schopen rozeznat. Modré světlo se vyznačuje vysokou energií (3x větší než světlo červené). Modré světlo se velmi dobře rozptyluje o vzdušnou vlhkost a způsobuje zhoršené vidění – opar nad vodou, terénem, ... Modré světlo je také jednou z příčin neostrého vidění – rozostřeného obrazu na sítnici. Modré světlo ovlivňuje naše biologické hodiny, denní rytmus a jeho nastavení.

Podívejme se blíže do našeho oka. Na sítnici máme dva typy buněk citlivých na světlo. Centrálně uložené čípky (umožňují vidět barevně) a periferně uložené tyčinky (vidící černobíle za tmy). Zhruba před 10 lety byla objevena funkce ještě jedné skupiny buněk, která je citlivá výrazně na barvu modrou. Tyto buňky, které mají název gangliové, v sobě obsahují pigment – melanopsin. Tím se začala vyjasňovat jedna záhada, a to biologická délka našeho dne. Náš den je nastaven na 24 hodin a 10 minut. Pokud bychom se například zavřeli na dlouho do

jeskyně, běžel by náš den pomaleji. Srovnání hodin díky slunci probíhá každý den. Sluneční záření obsahuje modré světlo, a to změni nastavení našich hodin. Zde začíná příběh modrého světla u digitálních přístrojů. Velké množství modrého světla nás udržuje bdělými a činnými, působí na naše biologické hodiny. To nám hlavně večer způsobuje horší usínání, nekvalitní spánek, podrážděnost, horší soustředěnost, horší schopnost se učit, ...

Moderní medicína se nyní zajímá o vliv tohoto efektu na některé nemoci, jako jsou potíže se srdcem, poškození očí – degenerace sítnice, záživací problémy, ale také změny chování a psychiky člověka.

Prof. ing. Jaroslav Petr, DrSc. z výzkumného ústavu v Praze napsal: „Síla modrého světla má však i svou odvrácenou tvář a lidé by si měli dávat větší pozor na zdroje světla s touto složkou záření. Jeho intenzita může být tak vysoká, že nám světločivné gangliové buňky „spálí“. Pokud se nám stane něco podobného s tyčinkami a čípkami, pak přijdeme o zrak. Ztrátu světločivných gangliových buněk bychom neznamenali jako výraznější zhoršení zraku. Přesto by mohla mít pro náš život dalekosáhlé důsledky.“

Jak si tedy pomoci? Užívejme moderní digitální techniku s rozumem, dodržujme správnou životosprávu, správné osvětlení pracoviště, domácnosti, ... Večer před spaním je vhodnější teplejší světlo – žluté, pro aktivní činnost a práci studené světlo – bílé až do modra. Je také možno se chránit zakoupením brýlí se speciálním filtrem, který částečně modrou barvu filtruje. Tento filtr je možné mít jednak na dioptrických, ale i nedioptrických brýlích. Pro ty, kteří skutečně u PC a podobných zařízení sedí několik hodin denně, je to výrazná pomůcka v ochraně zraku a zdraví. Zeptejte se v kvalitních očních optikách, kde Vám vše rádi předvedou, vysvětlí.

“
Užívejme moderní digitální techniku s rozumem, dodržujme správnou životosprávu, správné osvětlení pracoviště, domácnosti...

BRÝLE

A DOVOLENÁ



S myšlenkou jak, kde a s kým strávíme jedny z nejhezčích dní v roce si zřejmě občas pohrává každý z nás a s blížícím se termínem se objevují už i konkrétnější představy o dovolené a přichází doba příjemného těšení se a příprav. Každý to máme trošku jinak, někdo dá přednost pobytu u moře, jiný zavítá do vzdálených hor a další z nás budou poznávat a objevovat krásy přírody hned za humny.

Podcenit takovou přípravu na dovolenou se určitě nevyplácí, i když na druhou stranu i sebedokonalejší plán mohou náhle změnit okolnosti, které

se předpokládat nedají. Každý už určitě zažil, že ne všechny dovolené končí vzpomínkami na to nej.

Ať už zvolíme jakýkoliv typ dovolené, přemýšlíme, co všechno budeme potřebovat pro její nekomplikovaný průběh. Nikdo nechce nic zanedbat, přece jen platí – kdo je připravený, není překvapený. Je pro nás naprosto samozřejmé, že si k moři nakoupíme celou řadu ochranných krémů, na hory pláštěnku, na kolo kvalitní helmu, větrovku, ... Ale bylo by velmi dobré myslet předem i na svoje oči! Přece jen takový zánět spojivek způsobený nadměrnou expozicí slunečního záření nebo lovení mušek z očí při podvečerní projížďce na kole, jsou jistě okamžiky, které dokážou pěkně pokazit náladu. Zkusme se jich tentokrát vyvarovat a najít v rozpočtu položku na zakoupení kvalitních slunečních, sportovních či ochranných brýlí. Pokud s nimi budeme dobře zacházet, mohou nám sloužit několik sezón.



Milovníci moře a slunce na sluneční brýle s sebou většinou nezapomenou. Přece jen ostré slunce dokáže být tak nepříjemné, že po slunečních brýlích sáhne i jejich největší odpůrce. Mějte ale na paměti, že ne všechny sluneční brýle mají 100% UV filtr a dokonalé optické zobrazování. Levné sluneční brýle z drogerie nebo od stánkaře sice mohou na první pohled obstojně vypadat, ovšem kritéria dokonalé ochrany očí splní asi těžko. Takové tmavě zabarvené nekvalitní sluneční brýle mohou oči spíše poškodit, než je chránit. Zornice se za tmavými skly vždy roztáhne a oko pak samozřejmě pohltní daleko více škodlivého záření. To zanechá v našich očích za každý pobyt na slunci drobné a pozvolné změny, které jsou nevratné a časem díky nim může dojít k trvalému poškození zraku. Nezapomínejme, že v Evropě je jednou z nejčastějších příčin slepoty věkem podmíněná makulární degenerace, kterou trpí 50% populace ve věku nad 60 let. Rizikovým faktorem pro vznik této civilizační nemoci je vystavování se UV A a UV B záření. Proto si opravdu chraňte svůj zrak kvalitními slunečními brýlemi, které mají dostatečně vysoký UV filtr a také kvalitní zobrazování bez optických vad a zkreslení, protože jen takové splňují kritéria ochrany zraku. Navíc takové dívání bude pohodlné a nebude vás obtěžovat bolest hlavy. V každé dobré oční optice vám kvalifikovaný oční optik dobře poradí, na co při výběru myslet a co zanedbat. Brýle by neměly jen dobře vypadat, ale především by měly sloužit jako ochranná pomůcka.

Sportovci, ať už běžci, lyžaři, tenisté, cyklisté, ... vybírají brýle podle potřeb a prostředí, ve kterém se pohybují. Existuje celá řada sportovních brýlí, které mají spoustu vychytávek. Lze



u nich například měnit sklon nastavení brýlových skel, zvolit si způsob uchycení na hlavě, tzn. že můžeme volit mezi klasickými stranicemi nebo sportovní gumovou páskou. V dobrých sportovních brýlích lze navíc víceúčelově vyměňovat zorníky podle počasí, tmavé při slunečných dnech a číré nebo rozjasňovací za okolností, že se nám slunce rozhodlo neukázat.

“**Levné sluneční brýle z drogerie nebo od stánkaře sice mohou na první pohled obstojně vypadat, ovšem kritéria dokonalé ochrany očí splní asi těžko.**”

Takovéto téměř dokonalé brýle vám při vašem oblíbeném sportu pomohou dosáhnout lepších výsledků, a pokud vám o výsledky nejde, tak dobrý pocit v nich budete mít určitě. Jednorázovou investici navíc rozpočítáte do několika sportovních sezón.

V široké nabídce slunečních brýlí jsou i takové, které mají vsazena polarizační sluneční skla. Ocení je především řidiči a rybáři, neboť jejich příjemnou vlastností je potlačení odlesků a odrazů od vodní hladiny nebo třeba mokré vozovky. Jsou lidé, které tato vlastnost osloví natolik, že při koupi nových slunečních brýlí už nechtějí jiné.

Osvěta o škodlivosti UV záření je dnes velmi aktuální, proto se naučte kromě své kůže chránit před škodlivými slunečními paprsky i svoje oči, nebudete určitě litovat!

ROZDÁVÁME **25 SLUNEČNÍCH BRÝLÍ** V CELKOVÉ HODNOTĚ **75 000 Kč**

ZA KAŽDÉ 3 000 Kč,
KTERÉ UTRATÍTE V NAŠICH
OPTIKÁCH ZA NOVÉ BRÝLE,
OBDŘÍTE **SLOSOVACÍ KUPÓN**
DO SOUTĚŽE O JEDNY
Z BRÝLÍ V CELKOVÉ
HODNOTĚ 75 000 Kč.

Soutěž probíhá v těchto optikách:

1. Oční Studio Aleš Žejdl s.r.o., Brno
2. Stopp Optik s.r.o., Valašské Meziříčí
3. KN OPTIK, Teplice
4. Optik Studio Švarc, Plzeň
5. M&V optika, České Budějovice

Soutěž probíhá v termínu:
od 1. 6. do 30. 8. 2015

Termín slosování:
31. 8. 2015



Dior

Za každé 3 000,- Kč při nákupu dioptrických nebo slunečních dioptrických brýlí (dále jen brýlí) obdržíte slosovací kupón, který po vyplnění vložíte do slosování v optice, kde jste provedli nákup. Nákupní cena brýlí pro slosování je platná po odečtení všech slev a příspěvků zdravotní pojišťovny. To znamená cena, kterou zákazník má k zaplacení.