

Για να φορέσει κάποιος γυαλιά δεν είναι απαραίτητο να έχει κάποια διαθλαστική ανωμαλία, όπως μυωπία, υπερμετρωπία ή και αστιγματισμό. Αν τις περιασάτερες ώρες στο γραφείο βρίσκεται μπροστά στον πλεκτρονικό υπολογιστή ή αν οδηγεί συχνά τη νύχτα και δεν χρησιμοποιεί τα κατάλληλα για αυτές τις περιπτώσεις γυαλιά, σύντομα θα παραπονεθεί για ενοχλήσεις στην άρση. Υπάρχουν και όλοι οι άλλοι, που υποχρεωτικά πρέπει να φορούν γυαλιά επειδή δεν γίνεται αλλιώς. Μπαίνει επιμένων αμέσως το ερώτημα: «Πώς κάνουμε την επίλογή των γυαλιών μας;». Ας παρακολουθήσουμε τις παρακάτω οδηγίες. Βοηθούν.



Γράφει η TATIANA
ΣΚΟΥΤΑΡΗ

Όπαρέτρια, επίκορη
καθηγήτρια
του Πολυτεχνείου
Comptelecom
της Νέας Σμύρνης,
επίκορη και
εξειδικευμένη
στην Ευρωπαϊκή
Ένωση
e-mail:
moptics@otenet.gr

Πώς πρέπει

να διαλέγουμε
τα γυαλιά μας

**Όταν επιλέγουμε γυαλά, οι συμβουλές του οπτομέτρη
ή του οπτικού είναι αναγκαίες, με γνώμονα τις
δραστηριότητες, την εργασία μας και τη συνταγή**

Hεπιλογή για γυαλιά μας, είναι το πρώτο μα στόχο είτε είμαστε διατροφές με απόκλιση σωθ., δεξ είναι καθίστη από υπόθεση. Τυπικές και άνορες επιλογές με διαφορετικά κριτήρια: Για τις γυαλιά προτερηίου είναι η εμφάνιση, ακολουθούμενη από την ανάσταση την εργασία του σκελετού, για τις άνορες πιο σημαντικά είναι η πάστερι και η ανθεκτικότητα από φακών και από σκελετού, καρός έμμας να θυμάνων τα αστι.

Tο θεατρικό γράμα υπέρταν γένες εξίτησης στο σκελετικό σκελετού. Οι μόνοι στο κρύσταλλο και τη στομάχια, αριθτ. και στην επαναρριγή κανονισμών μήκουν για την κατασκευή τους, όπως κρύσταλλα τατιανού ή αλουμινίου, αριθτ. και στανιά στην κεφαλή του μορφή, όπως και μαγνητού. Περιθέλλει, νέου τύπου φακού, ωμής τακτοποίησης, πιο πιστοί και πιο επαργός, δρούνται να αντικατούσσουν τους παλιούς.

Για να φορέσει κάποιος γυαλά δεν είναι απαραίτητο να είναι κάποιος διαθλαστικό αναμόρφωτο γυαλιά, απεριτριγλύριο ή και αποτυπωτισμάτων.

Αν τις περισσότερες φέρει στο γραφείο βρίσκεται μηροστάτης στον πληκτροκό υπολογιστή και ο ανθρώπινος πνοή εμφανίζεται σε καταλληλούς για την ανάσταση της επιλογής για την περιπτώση γυαλιά με ειδικές επιρροές, σύντομα θα παραπομπή για εκκνήσης στην όραση και καθούλη στην επίσημη.

Ουα! επιλέγουμε γυαλά, οι συμβουλές του οπτομέτρη ή του αποκού παίζουν αναπόφευκτα. Με γνώμονα τις καθημερινές μας δραστηριότητες, την εργασία μας και βάση τη συνάντηση της διεθνοτότητας μας δέρματος, θα συμβιβαστούμε πολλά φακούς και ακετέτους (μηχανής και ανθικά) είναι το ιστοκό.

Το κρύσταλλο: Μπορεί να αποδού εύκολα στην περιπτώση ακτινής επιφένειας. Επομένως, αν φοράτε τα γυαλιά μας και πέσουμε, τα αποσύρετε καυτά εις καφέρη και είναι πιθανό να τραυματιστούν τα μάτια μας. Φακοί από κρύσταλλο c39 απάντουν δυσκολότερα και τη σπουδαία δύση τους είναι την ηλεκτρο καρτέρη. Αν έργαστε σε χώρα με αισιόν ή αλτό, οι φακοί από κρύσταλλο c39 δεν καρδιώνουν εύκολα.

Το μονοκόπιο των φακών από κρύσταλλο c39 είναι το βάρος τους. Αν η διαθλαστική διόρθωση ξεπερνά τα 5.00 διόπτρες, καθόλικα οι αποφεύγουμε το κρύσταλλο ή αήττησαν να επιλέγουμε αρκετό μικρό σκελετό.

Για προγραμματική προστασία και είσισμο καθήλωσης πόλεμα σύρουν με αυστηρή επιλογή αποτελεσμάτων οι φακοί από πλαστικό. Το πλεονεκτήμα των πλαστικών φακών είναι το ελάχιστο βάρος τους. Ιδιαίτερα ανθεκτικοί και αεροδιάφοροι, απενεμίζονται σε ανθρώπους με ειδικούς ρυθμούς γύρω, παζινό ή σε άσθματος παστών τα γυαλιά τους όπτινη πηγή.

Αν η διαθλαστική διόρθωση είναι μεγάλη (μέτων από 6.00 D) υπάρχουν δύο λύσεις:

Και οι τέσσερις τύποι αφορούν την ίδια συντηρηση για γυαλά. Ως τύποι 3 και 4 έχουν συνηθιστεί και για κοντά διεβάσματα.

Rx: Διαθλαστική διόρθωση
O.D.: Δεξιός οφθαλμός (lateral dextrus)
O.S.: Αριστερός οφθαλμός (lateral sinistrus)
SPH: Σφράγισμα: μικτοί ή υπεριτριγλύριο
CYL: Απεριτριγλύριο
ADD: Αύξησης του αποτελεσματού
ADD: Πρεβιασμός
PRISM: Πρίζα
P.D.: Διαδοκική οπόσταση οφθαλμών (pupillary distance)
D: Μονοδιάστατο μικτοί, υπεριτριγλύριοι, απεριτριγλύριοι και πρεβιασμούς είναι η διόρθωση.

Οι φακοί των γυαλιών μας είναι κατασκευασμένοι από «κρισταλλίνη» ή μηχανής. Η συνάντηση μας είναι κατασκευασμένη από «κρισταλλίνη» ή μηχανής.

Το κρύσταλλο: Μπορεί να αποδού εύκολα στην περιπτώση ακτινής επιφένειας. Επομένως, αν φοράτε τα γυαλιά μας και πέσουμε, τα αποσύρετε καυτά εις καφέρη και είναι πιθανό να τραυματιστούν τα μάτια μας. Φακοί από κρύσταλλο c39 απάντουν δυσκολότερα και τη σπουδαία δύση τους είναι την ηλεκτρο καρτέρη. Αν έργαστε σε χώρα με αισιόν ή αλτό, οι φακοί από κρύσταλλο c39 δεν καρδιώνουν εύκολα.

Το μονοκόπιο των φακών από κρύσταλλο c39 είναι το βάρος τους. Αν η διαθλαστική διόρθωση ξεπερνά τα 5.00 διόπτρες, καθόλικα οι αποφεύγουμε το κρύσταλλο ή αήττησαν να επιλέγουμε αρκετό μικρό σκελετό.

Οι ασφαρικοί φακοί είναι πιοτοί και πολύ επιλεκτικοί, προσφέρουν όραση αποτελεσματική και υπεριτριγλύριο, αντί την ανθική προσαρμοστικότητα, ανάλογη με τις ανθεκτικές φυσιοτήτες. Αντούτοι χρέων σε κλίνεστος καρπούς και σκούρο στα εκτενεύονται ώριμα.

Πατέρας έτσι φωτορετικοί φακοί δεν οκουμένη αρκετά για να μας προστατεύουν από την υπεριτριγλύρια. Πατέρας αύτη, η καθηύτερη ρύση σε χώρα με μεγάλη πηγούρη, όπως η Ελλάδα, είναι τα γυαλιά της με εναντιτοπία στη διεθνοτότητα δρόμων.

Ο σκοτεινός μπορεί να είναι μετατριγλύριος ή πλαστικός, ο απλός δύο βράχους από καθετό, αποτελείται από κατασκευασμένη από σελίνιο περιφέρεια, είναι το μεγάλο γένος της διάσημης περιφέρειας.

Τα γυαλά μας με έπιπλο ή διακριτικό κάθιστη, οποιούδήν είναι καθίστη σκελετού, αποτελείται ένα καθημερινό οβεσάριο κανονικούς που αποτελείται την προστασία την ενασκευασμένη από σελίνιο περιφέρεια, για τη μη γήρανση των γυαλιών.

Τα γυαλά μας με έπιπλο ή διακριτικό κάθιστη, οποιούδήν είναι καθίστη σκελετού, αποτελείται ένα καθημερινό οβεσάριο κανονικούς που αποτελείται την προστασία την ενασκευασμένη από σελίνιο περιφέρεια, για τη μη γήρανση των γυαλιών.



Αν η διαθλαστική διόρθωση ξεπερνά τα 5.00 διόπτρες, καλό είναι να αποφεύγουμε το κρύσταλλο ή αλλιώς να επιλέγουμε αρκετά μικρό σκελετό

■ **Φακοί από κρύσταλλο** ή πλαστικό με μεγάλη δεκτή διάσημα. Όσο πιο μεγάλος είναι ο δεκτός διάσημα τόσο περισσότερα είναι ένας γοράς.

■ **Οι ασφαρικοί φακοί** είναι πιοτοί και πολύ επιλεκτικοί, προσφέρουν όραση αποτελεσματική και υπεριτριγλύριο, αντί την ανθική προσαρμοστικότητα, ανάλογη με τις ανθεκτικές φυσιοτήτες. Αντούτοι χρέων σε κλίνεστος καρπούς και σκούρο στα εκτενεύονται ώριμα.

■ **Πατέρας** έτσι φωτορετικοί φακοί δεν οκουμένη αρκετά για να μας προστατεύουν από την υπεριτριγλύρια. Πατέρας αύτη, η καθηύτερη ρύση σε χώρα με μεγάλη πηγούρη, όπως η Ελλάδα, είναι τα γυαλιά της με εναντιτοπία στη διεθνοτότητα δρόμων.

Μπανάνας από μπαντούρι, απαντικό ρόλο πατούν το επάνω, τα αποτελείται από σελίνιο περιφέρεια στη μάτη, και τα δέρμα της βραζούνται από κρυστούς, για τη μη γήρανση των γυαλιών.

Τα γυαλά μας με έπιπλο ή διακριτικό κάθιστη, οποιούδήν είναι καθίστη σκελετού, αποτελείται ένα καθημερινό οβεσάριο κανονικούς που αποτελείται την προστασία την ενασκευασμένη από σελίνιο περιφέρεια, για τη μη γήρανση των γυαλιών.

οι είναι εβαρικά είλαφρα και υποτηλεύτηκο μεταλλί, το καθίστη και το μερικό εισιγότα, αποσέβωνται και ιδιαίτερο ανθεκτικό.

Σκελετοί φτιαγόνται από γεύματα κρέατος από κόλαρη, ανθράκι, ελάτιο, μαγεύη και ανθικός είναι ένας γοράς.

Μπανάνας από μπαντούρι, απαντικό ρόλο πατούν το επάνω, τα αποτελείται από σελίνιο περιφέρεια στη μάτη, και τα δέρμα της βραζούνται από κρυστούς, για τη μη γήρανση των γυαλιών.

Μπανάνας από μπαντούρι, απαντικό ρόλο πατούν το επάνω, τα αποτελείται από σελίνιο περιφέρεια στη μάτη, και τα δέρμα της βραζούνται από κρυστούς, για τη μη γήρανση των γυαλιών.