Sanprotekto de nia vidorgano en la informadika epoko

La informadika epoko signifas **enorma**n **defio**n por okulglobo,
ĝiaj defendaj sistemoj, optikaj nervoj, optikaj traktusoj kaj por la vidocentro de la cerbo.

Oni ricevas 90%-jn de informoj tra la vidorganoj.
Niaj okuloj ŝajnas esti etetaj kompare al niaj aliaj organoj, sed
ili estas antaŭen poziciataj, tre sentemaj, difektiĝemaj partoj de nia cerbo.

Ĉi tial en la 19-a jarcento la oftalmologio fariĝis unua, memstara faktereno de la medicino.
Ĝis la jaro 1948 mondnivele funkciis la hungaria oftalmologio. Post 48-jara, malfacila periodo,
en 1996 la hungaria oftalmologio denove fariĝis mondnivela.
Ĉi tiun helpis ankaŭ la transformado de oftalmologia fakasistanto-edukado.
En la jaro 1989 startis la hungaria optometrista edukado.

Ekde tiam kompleta, oftalmologia-optika-teknika laborgrupo helpas
la harmonian funkciadon de la troŝarĝitaj vidorganoj de civiluloj.

Kio estas malbona por la okuloj, vidorganoj?: **cigaredo, kofeinon-havanta kafo, kolao, narkotiko, inhalado de solvenzoj, enorme densigita, teofilinon-havanta teo, alkoholaĉo.**

Kio estas bonefika ankaŭ por la okuloj, vidorganoj?: pruno, pruno-kompoto por la facila fekado (se oni ne estas diabetulo); citrono, citronsuko, mielo, verdaĵoj, fruktoj, muslio-tranĉaĵo anstataŭ la ĉokolado, vitaminoj, mineraloj, spurelementoj, facila gimnastiko, multe da moviĝo en la naturo uzante sunĉapelon kaj defendon kontaŭ la iksodoj.

Ni proponas studadi la eldonaĵojn de **Laborant-protektado antaŭ la ekrano**;
nian resumon pri la **Sanprotekta programo de la duaflorantoj**; informon pri la **Vibrogimnastiko.**

Dum la tajpado sur la ekrano bonvolu uzi la mezan teritorion de la paĝo, se eblas.
Longtempa, maldekstren-turnita kaj levita kapopozicio povas kaŭzi cirkulado-problemon en ĉiuj partoj de la vidorgano, pro la daŭra tordiĝo de vaskuloj.

En la nomo de 54-jara Budapeŝta Medicina Esperanto-Fakgrupo
elkore deziras sanharmonion, pacon kaj kreemon

Dr-rino Julianna Farkas okulkuracistino, D-ro Ludoviko Molnár pediatro, infektologo, radiologia fakkuracisto