

ЗОРКИЙ СОКОЛ НЕ РАБОТАЛ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

27.11.98

Компьютерная правда

БЛИЗОРУКОСТЬ и болезни глаз даны нам в обмен на достижения цивилизации. Каждый последующий виток научно-технического прогресса приближает нас к слепоте. Что поделаешь – органы чувств постепенно заменяются техническими штучками, которые сами по себе намного чувствительнее природных. Но тем не менее жалко свои глазки.

Без компьютеров, безусловно, сейчас не обойтись. Ученые спорят, вредно ли электромагнитное излучение, распространяемое ими. Пока никаких доказательств его безвредности или, наоборот, вреда, не получено.

Однако то, что компьютер зрение портит, – факт. Впрочем, почти так же, как длительное чтение и продолжительное вождение автомобиля – то есть те занятия, при которых требуется длительное напряжение глаз.

Это происходит из-за того, что мышцы, которые управляют глазами и фокусируют их на определенном предмете, просто устают от чрезмерной нагрузки. А, как из-

вестно, близорукость возникает из-за того, что ленивые мышцы перестают добросовестно выполнять свои функции.

Утомляемость глаз приводит к вялости и раздражительности и, как следствие, к ссорам и конфликтам. Когда с вами уже никто не хочет разговаривать, вы опять убегаете к компьютеру... В общем, если этот порочный круг не прервать, электронная нянька мало того что отлучит вас от мира, она еще и зрение испортит.

Вот несколько простых рекомендаций, как можно помочь своим глазам при напряженной работе за компьютером, избавиться от головной боли и, следовательно, вернуться в общество:

1. Самое очевидное решение – это ограничить количество времени, проводимого за компьютером без перерыва. Рекомендуется делать короткий перерыв через каждый час работы. Идеальной разрядкой между компьютерными занятиями может быть физическая активность, не требующая напряжения зрения. Можно сбегать за пивом себе и коллегам, разгрести бумажки

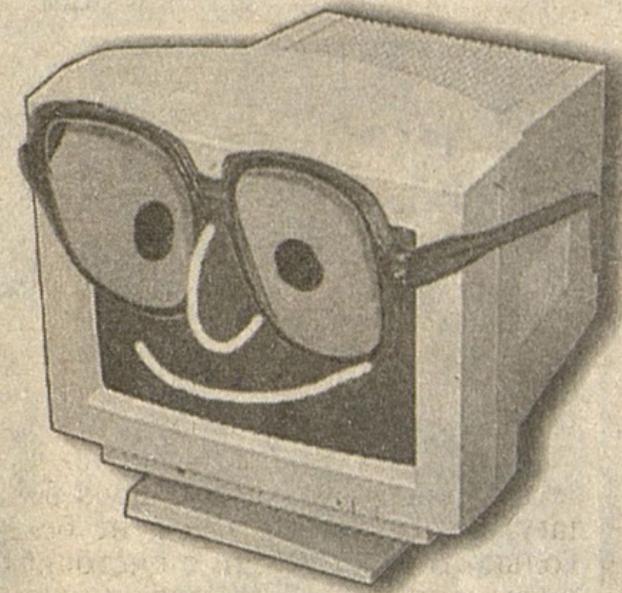
на столе, выкинуть окурки из фикуса...

2. Некоторые специалисты предлагают упражнения для глаз. Это могут быть такие простые упражнения, как, например, слежение за объектами, движущимися в поле зрения, или концентрация зрения на удаленных предметах. Древние китайцы говорили, что человек, способный поймать муху в полете, совершенен. Ловля мух может стать прекрасной разрядкой.

3. Играть с компьютером полезно! Если работу с текстовым процессором чередовать со «стрелялками», в которых присутствуют движущиеся объекты, глаза уже не концентрируются на одной и той же цели и, соответственно, меньше утомляются.

4. Подберите хороший монитор! Мониторы с высоким разрешением всегда удобнее для глаз, чем мониторы с низкой четкостью.

5. При работе исключите неприятные отражения на экране и блики. Возможно, надо просто выключить верхний свет, задернуть шторы и повернуть монитор таким образом, чтобы ни прямо перед ним, ни



сзади не было ярких источников света. Конечно, в атмосфере офиса выключить свет нереально, поэтому в таком случае можно повесить специальный антибликовый экран.

6. Если, несмотря на эти меры предосторожности, у вас возникает после работы головная боль, воспаляются и чешутся глаза, сходите к окулисту.

Олеся НОСОВА.