



Для здоровых глаз

Глаза — уникальный орган. До 80% информации об окружающем мире мы воспринимаем с помощью зрения. При этом наш глаз не только тонкий, но и очень хрупкий аппарат, и работа за компьютером представляет для него угрозу.

Дело в том, что наш орган зрения приспособлен к восприятию информации, представленной в несколько ином виде, чем на экране монитора. Судите сами: изображение на нем самосветящееся, а печатный текст становится виден только благодаря отраженному свету. Электронное изображение формируется из множества мелких точек, а печатное — непрерывными линиями. Наконец, картинка на экране мерцает, пусть даже едва уловимо. В результате увеличивается нагрузка на глаза.

Профилактика — основа здоровья

В 1998 году американские медики ввели в употребление новый термин — **Computer Vision Syndrome (CVS)** — «компьютерный зрительный синдром». Он описывает специфический комплекс симптомов, которые возникают у людей, длительно работающих за компьютером. Если у вас ухудшилось зрение, приходится долго переключать взгляд с дальних предметов на ближние, в глазах двоится, появляются жжение, ощущение песка под веками, головные боли в области лба и глазниц, а также боли при движении гла-

зами — значит, очень высока вероятность того, что вы познакомились с **CVS**.

Медикам давно известно, что проще предупредить болезнь, чем потом лечить ее. Тем, кому приходится много времени проводить перед экраном монитора, можно посоветовать комплекс простейших упражнений, которые помогут избежать перенапряжения глаз и развития коварного синдрома.

Зарядка для глаз

Один из самых распространенных комплексов упражнений создан Уильямом Бейтсом и его ученицей Маргарет Корбет. Одно из ключевых упражнений — пальминг. Для его выполнения необходимо сесть прямо и расслабиться. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, левая ладонь — напротив левого. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу — главное, чтобы не было щелочек, пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверитесь, опустите веки. То есть ваши глаза должны быть закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Медицинские хитрости

Можно попробовать бороться с усталостью глаз, используя медицинские препараты. Сегодня выпускается немало капель и специальных витаминных комплексов. Однако все они могут применяться только с разрешения врача-специалиста. Самолечение в этой области особенно опасно — восстановить утраченные функции бывает очень и очень сложно. А вот специальные компьютерные очки можно подобрать практически в любом крупном салоне оптики. Нет, это не те разрекламированные черные монстры в мелкую дырочку, а простые очки, но с необычными линзами — их зона ясного видения соответствует зоне перемещения взгляда при работе с дисплеем. А несколько лет назад россий-



скими учеными были разработаны специальные цветные покрытия линз, дающие значительное повышение контрастности изображения. Также следует помнить, что подобные очки подходят только для работы с компьютером, но никак не для повседневной носки, а подбирать их должен специалист-оптик, а не продавец-консультант.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились практически на одной линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, руки, спина и шея должны быть расслаблены, дыхание — спокойное. Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь доставляющее вам удовольствие, можно под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно, поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние, просто расслабьтесь. После завершения упражнения постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету и лишь затем их открывайте. Пальминг можно и нужно выполнять и на работе, устраивая себе короткие перерывы. Конечно, ваши глаза сумеют отдохнуть и за 15 секунд, но постарайтесь выделить для этого хотя бы несколько минут.



↑ На этом рисунке показано, как правильно выполнять пальминг

Существует множество других комплексов для расслабления глаз. Закрывать глаза и вращать по кругу глазами яблоками влево, вверх, вправо, вниз, затем обратно — 4 раза в одном направлении, 4 — в другом, стараясь при этом не жмуриться. Снова закрыть глаза и посмотреть вверх, затем вниз, 8 раз. Смотреть прямо перед собой и 30 секунд быстро моргать, затем 30 секунд неподвижно смотреть перед собой. В Интернете и специальной литературе можно найти множество подобных комплексов, даже зрительную гимнастику по системе йоги. Подберите то, что наиболее подходит вам по времени и субъективному ощущению эффективности, и регулярно (именно это слово является здесь ключевым) делайте эти упражнения. А на помощь вам придут, как ни странно, специальные программы. Некоторые из них не только напоминают о том, что настало время сделать перерыв, но даже подсказывают пользователю, какие упражнения и в какой последовательности он должен сделать.

Софт в помощь

Самый простой способ напомнить себе о том, что пришло время сделать перерыв, —

ChronoControl

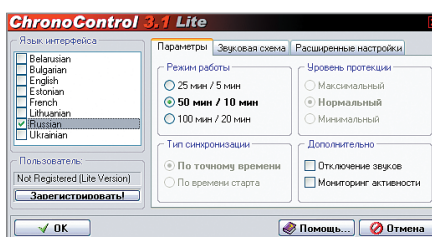
Версия ▶ 3.1
Разработчик ▶ Владимир Ким
Сайт ▶ www.chronocontrol.com
ОС ▶ Windows 98/ME/NT/2000/XP
Объем дистрибутива ▶ 1,23 Мбайт
Интерфейс ▶ многоязычный
Условия распространения ▶ shareware
Цена ▶ 99 руб.

сделать обычную запись в любом напоминальнике, например, **Chameleon Clock** (www.softshape.com), или воспользоваться специализированной программой — например, **NI Glaz** (www.nikolay-ivanov.narod.ru). Но в этом случае на экране лишь появится соответствующее сообщение, стоит отвлечься на пару минут — и вы забудете о нем. Существует и более настойчивый софт.

ChronoControl может работать в одном из трех режимов: 25/5, 50/10, 100/20 (первое число означает время работы, второе — время отдыха). За три минуты до начала положенного перерыва на экране регулярно начнет появляться сообщение о необходимости сохранить все открытые документы. И пренебрегать этим не стоит, потому что в назначенный час программа полностью заблокирует ваш компьютер до окончания перерыва без какой-либо возможности отмены этого действия.

Кроме того, **ChronoControl** невозможно выключить традиционным путем. После установки программа интегрируется с операционной системой и автоматически запускается при загрузке компьютера. Удалить **ChronoControl** можно, только полностью деинсталлировав ее. Все эти возможности незаменимы, если компьютером пользуется ребенок: это наверняка отвлечет его от занимательной игры или Интернета.

После установки в системном трее (в правом нижнем углу Рабочего стола) появится значок **ChronoControl**. Чтобы перейти к настройке программы, щелкните по нему пра-



↑ Плюсы ChronoControl — простота управления и богатство настроек

EyesKeeper

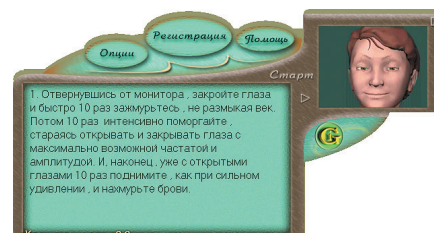
Версия ▶ 1
Разработчик ▶ Green Island
Сайт ▶ www.gi.ru
ОС ▶ Windows 98/ME/NT/2000/XP
Объем дистрибутива ▶ 1,4 Мбайт
Интерфейс ▶ многоязычный
Условия распространения ▶ shareware
Цена ▶ \$5

вой кнопкой мыши и в появившемся меню выберите пункт **Options** (Параметры работы). В открывшемся окне в разделе **Язык интерфейса** выберите один из поддерживаемых языков, например, русский. На закладке **Параметры** укажите режим работы и уровень защиты. Закладка **Звуковая схема** позволяет выбрать мелодии сигналов.

EyesKeeper — более функциональная программа. Она не только напомнит вам о том, что пора отдохнуть и сделать зарядку для глаз, но и предложит целый комплекс упражнений. Запустив эту утилиту, вы увидите ее значок в системном трее. Выбрав пункт **Start** (Запустить) контекстного меню, вы откроете главное окно программы, а пункт **Tuning** (Настройки) позволит указать параметры ее работы. Здесь вы сможете выбрать длительность упражнений, установить режимы напоминания и автозапуска программы. Чтобы изменить язык интерфейса, нажмите на кнопку **Choice of the Language** (Выбор языка).

Демонстрация упражнений начинается после нажатия на кнопку **Start**, расположенную в главном окне **EyesKeeper**. При этом вы увидите на экране не просто описание того, что нужно делать, но и симпатичного человечка, который будет выполнять все упражнения вместе с вами. Кнопка со стрелкой предназначена для перехода к следующему упражнению. **EyesKeeper** — очень простая и полезная программа, которую можно рекомендовать всем, кто проводит много времени за компьютером.

Алексей Водовозов, Надежда Баловсяк



↑ EyesKeeper не только расскажет, но и наглядно продемонстрирует, как правильно выполнять упражнения