



CVS یا سندرم مشکلات چشم یا**کامپیوتر چیست؟**

CVS مجموعه ای از علائم چشمی و بینایی است که برآثر کار بارایانه ایجاد می شوند.به طور تقریبی ۳/۴کسانی که با رایانه کار می کنند گرفتار این علائم می شوند .به نظر می رسد با فراگیر ترشدن بکارگیری رایانه در محل های کار و حتی درخانه ها تعداد کسانی که از CVSرنج می برند رو به افزایش باشد.

علائم سندرم مشکلات چشم یا کامپیوتر
مهمترین علائم CVS عبارت انداز:
خشکی چشم ، خشکی چشم ، سوزش ، اشک ریزش و تاری دید.
CVS همچنین ممکن است سبب درد در گردن وشانه ها نیز بشود.

چشم انسان حروف چاپی را بهتر از حروف نمایش داده شده بر روی مانیتور می بیند .علت این امر این است که حروف چاپی (تضاد رنگی)بیشتری با صفحه سفید زمینه داشته ولیه های آنها واضح تر است ،حال آنکه در مورد صفحه مانیتور چنین نیست و لبه ها به وضوح حروف چاپی نیستند ؛ بلکه حروف از یک مرکز با(تضاد رنگها) از بالا شروع شده و به تدریج کمرنگ تر می شوند و پس از تبدیل به خاکستری کمرنگ ناپدید می گردند.

بنابراین لبه های حروف بر روی صفحه مانیتور وضوح حروف چاپی را ندارد.یکی از مهمترین دلایل خشکی وسوزش چشم هنگام کار با رایانه کاهش میزان چشم زدن است .به طوری که افراد هنگام کار با رایانه تقریباً یک پنجم برابر حالت عادی چشم می زنند. مساله به همراه خیره شدن به صفحه نمایش و تمرکز بر روی موضوع کار.

سبب می شود تا بلکه مدت بیشتری بازماند ودر نتیجه اشک روی سطح چشم سریعتر تبخیرشود.

۵د توصیه برای کاهش علائم CVS
۱- سعی کنید به طور ارادی پلک بزنید. این کار سبب می شود سطح چشم شما با اشک آغشته شده و خشک نشود. در صورتی که مشکل شما شدید باشد می توانید از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید.

۲- مرکز صفحه نمایش رایانه باید حدود۲۰-۳۰سانتی مترپایین تر از چشمان شما باشد.این وضعیت علاوه براینکه باعث می شود پلگ ها پایین تر قرار گیرند و سطح کمتری از چشم در معرض هوا باشد ،از خشکی گردن وشانه ها می گاهد . در این مورد هم باید مانیتور را در ارتفاع مناسبی قرار داد و هم تنظیم کردی بطوری که ساعد شما هنگام کار با صفحه کلیدموازی با سطح زمین باشد.

۳-صفحه نمایش رایانه خود را طوری قراردیدکه نور پنجره یا روشنایی اتاق به آن نتابد.هنگام کار با رایانه سعی کنید پرده ها را بکشید و روشنایی اتاق را به نصف وضعیت معمولی کاهش دهید.اگر از چراغ مطالعه برووی میز خود استفاده می کنید ،آن را طوری قرار دهید که به صفحه نمایش یا چشم شما نتابد.

همچنین می توانید از صفحه های مخصوص برووی صفحه نمایش استفاده کنید.تابش نور به صفحه نمایش سبب کاهش (تضاد رنگ ها)و خشکی چشم می شود.این مساله بخصوص زمانی که زمینه صفحه تیره باشد شدید تر

خواهد بود.

۴-به چشمان خوداستراحت دهید. سعی کنیدهر ۱۰تا۱۵دقیقه چشم خود را از صفحه نمایش برداشته وبه مدت ۱۰تا۱۵ثانیه به نقطه ای دور نگاه کنید.این کار جهت استراحت عضلات



چشم می شود.همچنین به شما وقت می دهد پلک بزنید و سطح چشم شما مرطوب شود.

۵- اگر مجبوریدکه بطور متناوب به یک صفحه نوشته و صفحه نمایش نگاه کنید؛بخصوص درموردحروف چین ها(تایپبست ها)ممکن است چشم شما خسته شود ،زیرا باید تطابق خود را تغییر دهد .برای جلوگیری از این مساله سعی کندصفحه نوشته شده را درکمترین فاصله و هم سطح با صفحه نمایش قراردید.برای این کار می توانید ازcopyholder استفاده کنید.

۶-فاصله صفحه نمایش با چشمان شما باید۶۰-۷۰سانتی مترباشد.

refreshrate resolution refresh rate

نمایشگر

هنگام کار با رایانه مراقب چشم خود باشید

۷-روشنایی وتضاد رنگها (کنتراست) صفحه نمایش خود رانتظیم کنید.

میزان روشنایی صفحه نمایش بایدبروشنایی صفحه نمایش این است که به یک صفحه وب یا زمینه سفید(مثل این

dotepitch نشان دهنده فرکانس تجدید تصویربرروی صفحه نمایش است.

فرکانس پایین می تواند برای چشم خسته کننده باشدوفرکانس های خیلی پایین سب پرش تصویر می شوند. بهترین refresh rate حدود ۷۰ هرتز یا بیشتر است.resolution وضوح تصویرکه refresh rate نیز بستگی داردبه تراکم پیکسل های تصویر برروی صفحه نمایش گفته می شود . هر چه تعداد پیکسل ها بیشتر باشدجزئیات بیشترازتصویر دیده می شود.به طور کلی هرچه resolution بیشتر باشد بهتر است ولی باید به refresh rateتوجه داشت . گاهی اوقات در dot epitch در تصویر موثر است وهر چه عدد آن کمتر باشد،تصویر شفاف است.

بیشتر مانیتور ها dot epitch بین۲۸-۳۰/۲۵/میلی متر دارند. refresh rate resolution در ویندوز می توانیددر properties displayتنظیم کنید ولیdotepitch قابل تنظیم نیست.

۹-اگر علی رغم رعایت توصیه های روشنایی رایزاد کنید.درمجموع روشنایی باید درحدی باشدکه چشمان شما احساس راحتی کنند.

تضاد رنگ ها(کنتراست)صفحه نمایش باید بیشترین میزان باشد تا لبه های حروف بیشترین کنتراست را با نوشته خود پیدا کنند.

۸-مشخصات دیگر صفحه نمایش خود را تنظیم کنید.کیفیت تصاویربرروی صفحه نمایش به سه عامل بستگی دارد:

می گیردکه مربوط به دیدمتوسط

داشت به قله دست یابند .

وتیکر پس از این موفقیت گفت با این کار می خواست این نکته را برای معلولان اثبات کند که معلولان می توانند با اراده به هر آرزویی دست پیدا کنند .

و تیکر د ردومین تلاش خود برای صعود بر اورست نیز در سال ۱۹۹۵ پس از رسیدن به ارتفاع ۸۲۸۲ متری مجبور به بازگشت شد . نخستین تلاش وی برای صعود بر اورست نیز در سال ۱۹۹۱ صورت گرفت . وتیکر که استاد دانشگاه (پرستاکت) آریزونا ی آمریکا است ، در حدود ساعت یک بامداد به وقت گرینویچ از مسیر جنوبی به قله رسید . وی در این صعود از نوع و به

ای پای مصنوعی (فلکس فوت) استفاده کرد که به سطح پی و لغزنده کوه رهنگام بالا رفتن می چسبد و زیرزانو قرار می گیرد.



فعالیت جسمانی یا ورزش بستگی دارد .

بدن احتیاج به ورزش دارد والا به ناچار دیر یا زود عضلات سست و لا تنبل و کم کم بی مصرف شده از بین خواهند رفت . بدن انسان با حدبسیار زیاد و غیر قابل تصویری قابلیت وفق دادن وتعديل خود به محیط زندگی را بر حسب مقتضیات و اوضاع دارا می باشد و می تواند کم کم ولی سریع خود را با فشارهای وارده وفق داده وبه آسانی ولی به تدریج به آنها عادت کند .

این عادت کردن تدریجی بدن به فشارهای وارده قدرت واستقامت آن را دربرابر فشارهای احیانا زیادتز بعدی اضافه کرده وپایه واساس تربیت بد نی و ورزش درتذاسب جسمانی محسوب می شود.

مقصود از لغت تناسب در اینجا قدرت وکفایت است ولی باید در نظر داشت که همان طور که عضلات با ورزش قوی ترمی شوند با ترک آن نیز به تدریج ضعیف ترمی شوند و هیچ گاه نباید دست از (حرکت ور زشی) کشید ، مگر در مواقعی که به علل غیر قابل پیش بینی مانندامراض و جراحی و غیره به ناچار بدن برای مدتی باید تنبل وبیگار بماند ، ولی حتی پس از گذراندن دوران بیماری همین بدن ضعیف قادر خواهد بود خود را به تدریج مجددا به پایه اول برساند.

متأسفانه در دنیای تسلط ماشین که شش گوشه خاطر انسان ها به مسائل مادی معطوف است ، این سنت ها و آیین های با ارزش گذشته ، کمتر خریدار دارد وکم کم ورزش وحركات بدنی فراومش می شود.زندگی شتابزده و ماشینی مسالمت و حیات میلیونها انسان در سراسر جهان را به خطر انداخته و درهر ثانیه دهرهاتر با دسراسر جهان

به خطر انداخته ودرهر ثانیه صدها نفر را که در اثر بیماری های قلب و عروق رنج می برند به کام مرگ می کشاند. ما سکونت خویش از اتومبیل استفاده می کنند .

تناسب جسمانی به عوامل زیاد از جمله تغذیه صحیح ، استراحت و تمدد اعصاب ورعایت اصول بهداشت و

یکشنبه ۳ خرداد ماه ۱۳۸۶

برابر با ۹ جمادی الثانی ۱۴۲۸

طالع بینی

♦ **فروردین**

امروز برای شما همه چیز مطلوب پیش می رود، البته این ریسک در زمینه های خرید و فروش و اقداماتی برای تغییر تحول در کسب و کار با پیش بینی های منطقی حتما توام با موفقیت خواهد بود. پولی که دارید به کار اندازید تا از وسوسه ی خرج کردن آن در امان بمانید. البته می توانید آنرا در بانک نیز نگهداری کنید تا روزمبادا آن آن استفاده نمایید.

♦ **اردیبهشت**

از اینکه تلاش کرده اید و شکست خورده اید بی حوصله هستید و نمی دانید که با این مشکلات و مخالفتها چگونه برخورد کنید، اما باید بیشتر مدغمی باشید و به ایده های نو بیاندیشید. اگر طبیعت بروید آرامش خود را پیدا خواهید کرد و نشاط به زندگی شما باز خواهد گشت باعث کدورت خاطر دوستان نزدیک شدید، که با یک عذرخواهی صمیمت دوباره را خواهید یافت.

♦ **خرداد**

امروز روز شماست. به هر چه دست بزنید تلا خواهد شد. تغییرات پیوست و فرصت های خوبی در مسیر زندگیتان بوجود می آید. هر کد ام را که می خواهید انتخاب کنید و نگران نباشید، مجاب کردن همسر و خانواده و دوستان کمی مشکل به نظر می رسد اما آنها مجبور به پذیرش هستند چرا که گردان برای شما به چرخش در آمده است. یک مالی انتظار شما را می کشد فقط کافیتست دست خود را دراز کنید.

♦ **تیر**

مدتی است که خیال کمک به کسی را دارید و سرانجام امروز، روز عملی ساختن آن فرا رسیده است. انجام این عمل خیر از طرف شما باعث می شود تا در موقع نیاز از کسی که انتظارش را دارید راه گشایی برایتان صورت پذیرد، و همین امر موجب می شود که کدورت های گذشته برطرف شده و شما به درستی تشخیص دوست و دشمن را بدهید.

♦ **مرداد**

امروز علاقه ی زیادی به دلسوزی و همدردی دارید. همچنین فرصتی است برای کسانی که می خواهند با شما درد دل کنند. بردبارتر از گذشته هستید و انتقاد نمی کنید.

♦ **شهریور**

امروز روزتست برای شما که می توانید درسهای بزرگی برای بهتر شدن زندگی آینده بگیرید. امروز ستاره ها این فرصت را به شما می دهند که درمورد آنچه بعدا می خواهید انجام دهید عمقا فکر کنید. مسائل را به خوبی حل می کنید و ابهامات را رفع خواهید کرد.

♦ **مهر**

جوان ترها بدانند که زندگی بالاکلیف، جز افسردگی و انزوای طلبی چیز دیگری ندارد. در روحیه کسل خود غرق نشوید و با اجتماع اطراف همאהنگ شوید. از ناامیدی فاصله بگیرید و در سلامتی روحتان کوشش کنید. همکاری در محیط کار برای شما مفید است. بازنگری در موضوعات اربابان مناسب است. در سال جدید منتظرانتان را بیش از این در انتظار نگذارید و زودتر اقدامی بکنید. اتلاف وقت بیش از این جایز نیست.

♦ **آبان**

اجازه ندهید خشم بر شما غلبه کند. امروز توانایی پیشنهاد کردن طرحهای مختلف را خواهید داشت و بهتر است تا پایان روز کوشش جدی داشته باشید. مطمئن باشید که مورد توجه دیگران قرار خواهید گرفت. اکنون تعهدات شما مستحکمتر می شود و شما بعد از مدتی طولانی از احساس هماهنگی و آرامش لذت خواهید برد.

♦ **آذر**

وفاداری را سرلوحه قرار دهید ولی در عین حال تودار باشید. قدر دوستان صادق و صمیمی خود را بدانید و نقش آنها را در زندگیتان خوب مورد ارزیابی قرار دهید. به وعده هایتان عمل کنید. هیچ مسئله ای غیر اخلاقی تر از خلف وعده نیست.

♦ **دی**

گناه و اشتباه اطرافیان را بزرگ نکنید و تا حد امکان به آنها فرصت جبران بدهید تا به صورت یک مسئله حاد در نیاید. اگر زندگی را سخت بگیرید مطمئنا به شما سخت می گذرد . در این صورت دید اطرافیان نیز درمورد شما عوض خواهد شد و دید خوبی نسبت به شما نخواهند داشت

♦ **بهمن**

از جمله افرادی هستید که عادت دارید برای ماه آینده برنامه ریزی کنید، اما فردا آن را فراموش می کنید و جزئیات کوچک را به هنگام فکر کردن از یاد می برید. سعی کنید این مورد را برای خود یادآوری کنید زیرا اگر واقعا به این موضوع عمل کنید ، فردی موفق خواهد بود و کارهایتان با نظم خواصی پیش خواهد رفت و برای اطرافیان خود الگوی خوبی خواهید بود.

♦ **اسفند**

کسی را که دوستش دارید زود رنج شده و بغض داش را بروز می کنید. شما به کمکش بشتابید و روحش را جلا دهید. عشق برای شما چیز شگفت انگیزی می آورد حتی اگر هم رابطه خود را دوستدار خود داشته باشید باز هم بهتری می شود.

امروز موقعیت خوبی دارید از این که در این موقعیت پیشرو باشید نهراسید. اگر قصد میهمانی گرفتن دارید سعی کنید افرادی را به منزلتان دعوت نمایید که ارزش دوستی را برای شما دارند. و سعی کنید اعطاف پذیری خود را افزایش دهید

موسسه فرهنگی و هنری



وسط کفل ، پشت زانوو قورق پا

پی پیه سرای هنر

قابل توجه روابط عمومی ادارات وسازمانهای دولتی وخصوصی

✓ طرف قرارداد با هنرمندان کشوری واستانی

✓ طراحی وساخت دکوراسیون باسازه های بومی (آلاچیق)

مدیر عامل ، هنری نظری



مشاور ومجری برنامه های هنری جشنواره ها و نمایشگاهها