

**14 лютого закохані серця на всій планеті відзначають День Святого Валентина. Але багато хто навіть не підозрює, що ділить цю святкову дату з працівниками клавіатури і миші – комп'ютерниками.**



Комп'ютерна індустрія розвивається з року в рік, видаючи споживачеві відмінні результати у вигляді новітніх розробок в галузі комунікацій. Мікросхеми та антивірусні програми, алгоритми та налаштування – усього не перерахувати, але все це ціла система, що дозволяє працювати відповідно до технічних законів продиктованих часом.

*Шановна ІТ спільнота!  
Вітаємо Вас з вашим професійним святом.  
Ви рухаєте прогресом. Від Вас залежить майбутнє.  
Здоров'я, успіхів і наснаги!*

Для пересічного обивателя, в поняття «комп'ютерник» може вкладатися все, що завгодно, лише б це хоч якось асоціювалося з комп'ютерною технікою. І в цьому є певний сенс ...

Зараз це не тільки розробники та аналітики комп'ютерних систем, програмісти й оператори різних комп'ютерних пристроїв. Це й інженери з автоматизованих систем керування, інженери з супроводу баз даних, адміністратори серверів і багато інших, чий професійні обов'язки пов'язані з досконалим знанням комп'ютерної техніки та умінням вирішувати різноманітні завдання, де без її застосування просто не обійтись.

Це хоч і неофіційне, але свято, яке відзначається в усьому світі, включаючи Україну.

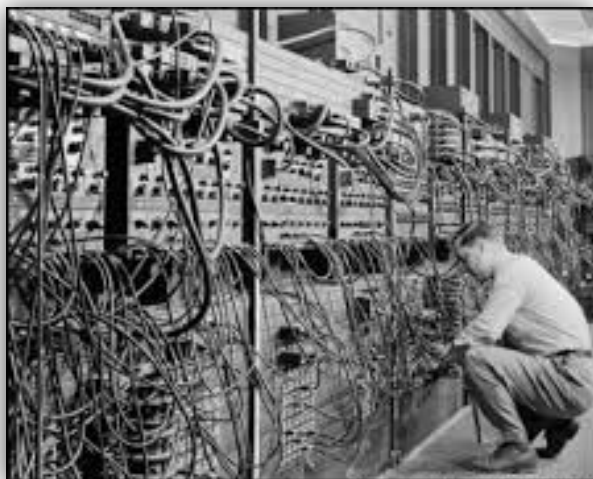
Цей день, без сумніву, можна назвати днем кожного з нас. Адже в сучасному світі неможливо обійтись без комп'ютера, і ми проводимо біля комп'ютера не хвилини, а години. І це пов'язано не лише з виробничим процесом. Згадаємо, що соціальні мережі, що



замінили нам пошту і телеграф, поглинають багато часу. І без спілкування обійтись практично неможливо. Тому свято має міжнародний формат з язиком програмування, який всі розуміють.

Історія виникнення комп'ютерної техніки сповнена туманних відомостей і вільних трактувань. Хтось стверджує, що першим обчислювальним пристроєм був давньогрецький абак, сюди ж відносять винахід логарифмічної лінійки і ще безліч лічильних механізмів. Більшість же істориків комп'ютерної техніки згодні з тим, що найбільший внесок у розвиток лічильних механізмів вніс Чарльз Беббідж, англієць, що жив у ХІХ столітті. У його машині було присутньо багато з того, що застосовувалося в комп'ютерах і сьогодні.

Машина Беббіджа передбачала і таку собі мову програмування, клавіатуру і перфокарти для введення інформації і обчислювальний пристрій, і способи виведення результатів розрахунків. Побудувати цей шедевр комп'ютерної думки ХІХ не вдалося. Не було тоді відповідних технологій.



В 1941 році комплекс Z3 від німецького інженера Конрада Цузе вмів зчитувати інформацію з перфострічки, проте, в ньому застосовувалися не електронні компоненти, а механічні реле.

У 1946 році фахівцями Пенсільванського університету, після трьох років кропіткої праці, було представлено перший, в повній мірі функціонуючий електронний комп'ютер – ENIAC I, що виконує

математичні завдання. Замовниками цього проекту були американські військові, які потребували точних балістичних розрахунків траєкторії польоту боєприпасів.

Назва ENIAC I розшифровується як Electrical Numerical Integrator And Calculator.

До цього винаходу в армії Сполучених Штатів існувала спеціальна посада «воєнного калькулятора», тобто людини, яка прораховувала математичні операції і складала таблиці. Однак жодній людині не під силу робити підрахунки зі швидкістю електронної машини. Професійно навчена людина з калькулятором або обчислювальною машинкою могла вирахувати всього шістьдесят траєкторій польотів за добу, в той час, як новий обчислювальний пристрій – ENIAC – справлявся з цим завданням всього за півхвилини. Він міг підсумовувати, порівнювати, віднімати, множити числа, а також вилучати з них квадратні

корені. Тому винахід комп'ютера сприяв, в першу чергу, розвитку військової промисловості Сполучених Штатів Америки.

Протягом шести років, з 1945 по 1955 роки, перший комп'ютер приносив користь Повітряному флоту і армії США. А на початку жовтня 1955 року ENIAC I, під звуки маршу, з армійським почестями, проводили «на пенсію» - в музей військової американської академії. До речі, для своїх «онуків» «дідусь» залишив систему обчислення, на основі якої працюють всі сучасні комп'ютери. Саме тому, 14 лютого комп'ютерники з усього світу відзначають своє професійне свято, згадуючи добрим словом кібернетиків і професорів Пенсільванського університету.

Однозначно можна констатувати одне - цифрові технології міцно увійшли в нашу сучасну дійсність і навряд чи покинуть нас у найближчій перспективі.

**У День комп'ютерників  
слід згадати і про тих, хто  
навчається та працює в  
Чернігівському  
національному  
технологічному  
університеті.**



Наш університет має безпосереднє відношення до цієї сфери діяльності, бо на [Факультеті електронних та інформаційних технологій готуються фахівці з таких спеціальностей](#): Інженерія програмного забезпечення, Комп'ютерна інженерія, Електроенергетика, Електротехніка та електромеханіка, Метрологія та інформаційно-вимірювальна техніка, Електроніка, Телекомунікації та радіотехніка. Отримавши диплом з цих спеціальностей, випускники зможуть знайти роботу у будь-яких куточках земної кулі, адже ми живемо у світі інформаційних технологій, в якому майже нереально вижити без, хоча б базового, знання ПК.

На цьому факультеті навчаються люди творчі, кмітливі, всебічно розвинуті, сучасні, відповідальні, такі, якими і повинні бути справжні комп'ютерники. Саме комп'ютерники завжди вирізнялись творчим підходом до будь-якої справи. Навіть у найнудніших схемах та програмах вони знайдуть те, чого не побачать інші, і зможуть зробити з цього справжній шедевр. Це молоді люди, які закохані у світ комп'ютерів, тому їх справедливо можна назвати комп'ютерними геніями.

І якими б просунутими не були студенти, вони б не стали такими без допомоги їх наставників, котрі не тільки дають їм базові фахові знання, але й сприяють їх постійному освітньому зростанню.

*У День комп'ютерника ми приєднуємося до привітань на адресу всіх професіоналів комп'ютерної справи! Бажаємо Вам життя без особливих збоїв, надійної роботи всіх, ввірених Вашому відомству електронно-обчислювальних пристроїв! Бадьорого здоров'я і відмінного настрою! Зі святом Вас, Ваших рідних та близьких!*

- ❖ Але попри всю корисність комп'ютерів ми не з чуток знаємо, як руйнівно діє довге сидіння за сяючим екраном.



Найбільш серйозно страждають очі, починають сльозитися, червоніти, свербіти, втрачають вологість, ясність, пильність і сьайво. Зрозуміло, що їх потрібно берегти, давати їм регулярний відпочинок: робити перерви в роботі, займатися найпростішою гімнастикою, носити тренувальні перфораційні окуляри для корекції зору.

Не менш важливо жити очне яблуко, стимулювати в ньому кровообіг. І не варто обмежуватися тільки компресами з чайною заваркою, має сенс чергувати їх примочками з відвару ромашки або календули.

При синдромі сухого ока потрібні більш серйозні лікувально-профілактичні заходи, які знімають подразнення, що розвивається біля очей, відчуття печіння та свербіж, почервоніння білків.

Сидіння за комп'ютером нагороджує нас остеохондрозом — ураженням хребців і міжхребцевих дисків. Неприємна хвороба виникає у комп'ютерників через сидячий спосіб життя, порушення кровообігу. Все це призводить до сильних болів в спині і шиї, недостатнього харчування головного мозку і внутрішніх органів.

Уникнути цих проблем допоможе зарядка, особливо плавання.

Застій крові в малому тазу через нерухоме сидіння на стільці призводить до розвитку делікатних проблем зі здоров'ям. У чоловіків це геморої, простатит, истит та статеве безсилля. У жінок - порушення менструального циклу, статевого потягу і безпліддя.

Найкраща профілактика — відриватися від комп'ютера і кожні 40-50 хвилин робити легкі вправи, прогулюватися хоча б до іншої кімнати і 2-3 рази якомога глибше присідати, тримаючись на носочках і не втрачаючи рівноваги.

Коли проводиш за комп'ютером 5-6 годин, починаєш помічати, що дихати стало важче. Під час роботи корпус комп'ютера нагрівається і пластик випаровує шкідливі речовини. При поганій вентиляції вони проникають в легені.

Не меншої шкоди завдає і сухе повітря на робочому місці. До того ж комп'ютер і оргтехніка примагнічує частинки пилу. В результаті він проникає в бронхи, провокує кашель і навіть алергію.



З метою запобігання цих проблем потрібно проводити регулярне прибирання і провітрювання приміщення, дбати про зміцнення імунітету.

«Просто руки відвалюються!» - скаржаться офісні працівники. Ще років десять тому на проблеми з зап'ястями скаржилися в основному професійні музиканти і водії зі стажем. Сьогодні до них приєдналися програмісти, веб-дизайнери, системні адміністратори, геймери і менеджери, які проводять більшу частину робочого часу за комп'ютером і причиною їх страждань є синдром зап'ястного каналу (СЗК), він же – карпальний тунельний синдром, який у народі вже охрестили «мишачим укусом»

У пацієнтів з «мишачим укусом» зв'язка-манжета потовщена, а, отже, зап'ястний канал звужений і нерв, що проходить по ньому, здавлений. Звідси - оніміння пальців. В умовах тотальної тісноти страждають і сухожилля, які за своєю природою, на порядок більш рухливі, ніж нерв. Вони труться одне об одне, запалюються і болять.



Західні лікарі, щоб пацієнти не сумнівалися в причині свого нездужання, навіть придумали термін - RSI (repetitive strain injury) - «хронічна травма від повторюваної напруги». Сам Еміль Паскареллі, відомий фахівець з RSI з

Колумбійського університету (США), упевнений, що цей синдром можна вважати виробничою травмою.

За останні десять років кількість хворих на «мишачий укус» збільшилася на порядок. Не хотілося б згущувати фарби, але, на думку західних експертів, ситуація буде погіршуватись і далі. А на думку наших – «епідемія» RSI», що захлснула комп'ютеризовану Америку і країни ЄС, вже поширилася на країни СНД.

Виходом з кризи є профілактика. Облаштоване за законами ергономіки робоче місце, скорочення годин, проведених за комп'ютером, і своєчасне звернення за допомогою. До речі, все разом вийде значно дешевше, ніж лікування вже сформованого СЗК.

Отже, для профілактики СЗК комп'ютерник повинен мати:

- килимок для миші з гелевою подушкою, що знижує тиск на зап'ястя;
- «правильна» комп'ютерна миша: по-перше, без «хвоста», по-друге, дозволяє кисті зберігати фізіологічне положення;
- ергономічна клавіатура, наприклад, розбита навпіл - для кожної руки своя половина, або «горбата», в якій права і ліва частини сходяться під кутом і передбачені підставки під зап'ястя.

Все вищезазначене сьогодні вже майже класика, але є і новації. Американський фахівець з хірургії кисті Марк Ебербах розробив спеціальні рукавички для роботи за комп'ютером. Вони без пальців, зате з двома м'якими прокладками на зап'ястях, анатомічно розташованими по обидва боки від серединного нерва. Щоб не стискатись. Ще один штатівський винахід - пружна клавіатура. Стверджують, це повинно знижувати навантаження на зап'ястя під час друку.

І нарешті, останні ергономічні нововведення:

- миша, що стоїть стовпчиком;
- миша, що лежить на боці;
- миша, зю-образно вигнута - якщо взяти її в руку, відчуття, що тримаєш пістолет.

На цьому тлі новинка від студії Артемія Лебедева - маніпулятор у вигляді стрілки - виглядає, м'яко кажучи, блідо. До того ж вона й особливою ергономічністю не відрізняється.

І, нарешті, ерг-аеробіка. Назва красива, а по суті - вправи для рук, але не прості, а розроблені членами Американської асоціації фізіотерапії. Повільно стисніть кисті в кулаки, повільно розтисніть. Натисніть долонями на внутрішню поверхню кришки столу. Відгинайте пальці на руках. Кожен раз напруга утримується десять секунд, кожна вправа виконується по десять разів за один захід.