دانیشتن بە شێوەیەکی نادروست لەبەردەم کۆمپیوتەر و زیانەکانی لەسەر بەکارهێنەر و چەند ئامۆژگارییەک...

ئامادەکردنی / خەرمان غەفور

ئامێری کۆمپیوتەر یەکێکە لەو ئامێرە گرنگانەی کە لە سەردەمی ئیمرۆی پێشکەوتن و تەکنەلۆژیادا خۆی خزاندۆتە ناو هەموو بوارەکانی ژیانەوە زۆرێک لە کاری مرۆڤی ئاسانکردووە و وایکردووە کە مرۆڤ کاتی بەفیرۆ نەڕوات و کاتێکی زۆری بۆ بگەڕێتەوە ،ئەم ئامێرەش ڕۆژ بە ڕۆژ لە پێشڤەچوون و لە بەکارهێنانیش لە فراوان بووندایە ، ئیمرۆ بە ملیۆنەها خەڵک چ لە فەرمانگە و چ لەماڵەوە سەرقاڵی کارکردنن لە بەردەم ئەم ئامێرەوە و زۆربەی کاتەکانیان بەدیار ئەم ئامێرەوە بەسەر دەبەن، دەتوانین بڵێین ئەم ئامێرە بۆتە یەکێک لە پێداویستیە هەرە گرنگەکان ئینجا چ لە دام و دەزگاکان بێت یا لە ماڵان کە ڕۆژ بە ڕۆژ بەکارهێنەران و داواکارانی ئەم ئامێرە ژمارەیان لە زۆربووندایە.

لێرەدا پێویست ناکات ئێمە باس لە گرنگی بەکارهێنانی ئەم ئامێرە بکەین لە جێبەجێکردنی کارەکانماندا کە بێگومان هەموومان سوود و گرنگی کۆمپیوتەر دەزانین لە جێبەجێکردن و ئاسانکردنی کاری ڕۆژانەمان و بەفیرۆنەدانی کات بەوەی کە ئەم ئامێرە بە ئاسانی و بە ماوەیەکی کەم کاری ڕۆژانەمان بۆ جێبەجێ دەکات بەڵام لەگەڵ هەموو ئەم سوودانەی کۆمپیوتەر، نابێت ئەوە لەبیر بکەین کە بەکارهێنانی هەر ئامێرێک کە لە سنووری تایبەتی خۆی دەربچێت و زیادەڕۆیی تێدا بکرێت لە بەکارهێنانی، ئەوا بێگومان ئاسەواری نێگەتیڤی لێدەکەوێتەوە لەسەر تەندروستی مرۆڤ بۆیە پێویستە لەسەر ئێمە کەوا گەشە بە هۆشیاری تەندروستی خۆمان بدەین لە هەموو ساتێک و لەهەر کارێک پێویستە ئاگاداری باری تەندروستی خۆمان بین و دەبێت لەسەر هەموو بەکارهێنەرێک کەوا زانیاری تەواویان هەبێت لەسەر لایەنە نێگەتیڤەکانی کۆمپیوتەر لەسەر تەندروستی مرۆڤ و دەبێت بە شێوەیەکی هۆشیاریانە و زانستیانە و ڕاست و دروست لەبەردەم ئەم ئامێرە دابنیشین و کاری لەسەر بکەین چونکە دانیشتن لەبەردەم ئەم ئامێرە بە شێوەیەکی نارێک و نا تەندروستیانە و بۆ کاتێکی درێژ و بەبێ ئەوەی ئاگاداری ماندوبوونی جەستەی خۆمان بین ئەوا کاریگەری تەندروستی خراپی لێدەکەوێتەوە بە تایبەتی لەسەر کۆئەندامی جووڵەماسولکە(جهاز العضلی الحركی) کە بەرپرسە لە جووڵەی مرۆڤ بۆیە پێویستە لەسەر ئێمەی بەکارهێنەر هەوڵی دوورخستنەوەی ئەو ترسناکیە تەندروستیانە بدەین کە ڕووبەڕووی جەستەمان دەبێتەوە لە کاتی کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر.

لێرەدا دەتوانین ئەو زیانە تەندروستیانە ڕوونبکەینەوە کە لە جەستەی مرۆڤدا سەر هەڵدەدەن لەکاتی دانیشتن لەبەردەم کۆمپیوتەر بە شێوەیەکی هەڵە و نارێک و بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ بەبێ ئەوەی بەکارهێنەرەکە ئامادەباشی وەرگرتبێت و بە شێوازێکی ڕێک و دروست دابنیشێت و بەر لە کارکردن ئەم ئامادەباشی وەرنەگرتنەش وادەکات کە جەستەی مرۆڤ ڕووبەڕووی چەند گرفتێک ببێتەوە.

هەندێک لەم گرفتانەش:-

ڕوودانی Scoliosis و Kyphosis لە (بڕبڕەی پشت) کە ئەمەش وادەکات پشت بە لایەکدا بچەمێتەوە و لە ڕووی پشتەوەش دەربچێت بۆ دەرەوە.

سەرهەڵدانی ئێش لە خوارەوەی پشت low back pain کە گومانی زۆر دەکرێت ئەم ئێشە بگەڕێتەوە بۆ دانیشتن لە بەردەم کۆمپیوتەر بەبێ ئاگاداربوونی بەکارهێنەری کۆمپیوتەر کە بە شێوەیەکی دروست دابنیشێت.

سەرهەڵدانی ئێشی ماسولکەکان لە هەردوو دەست و قۆڵ و شان وە ئەمەش بەرەبەرە زیاد دەکات هەتاکو دەبێتە هۆی نەمانی توانا

لەسەر جووڵە یان بەهۆی ئەو ئێشە کە کاردەکاتە سەر جوومگەکان.
ئێشی مل زۆر بڵاوە لەنێو بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ.
کۆمپیوتەر کاریگەری نێگەتیڤی هەیە لەسەر بینین ئەمەش لەو بارەی کە بەکارهێنەری کۆمپیوتەر فلتەر بەکارناهێنێت یان لەباری بوونی دەرهاوێژەی رووناکی لەسەری کە ئەمەش چاو ماندوو دەکات لەکاتی بینین.
بەڵام شارەزایان ئاسەواری زیانەکان و کاریگەرە ترسناکەکانی کۆمپیوتەریان دابەش کردووە بۆ ئەمانەی خوارەوە :-
ئاسەواری جەستەیی و دەروونی کورت خایەن(قصیرة المدى) کە ئەمەش وەکو شپرزەیی و ماندووبوونی ماسولکەکانی چاو، ئەمەش وادەکات بەکارهێنەرەکە هەست بە سوتانەوەی چاو بکات و رووبەرووی شڵەژانی دەروونی ببێت و بێ هێز بێت لە رووی(التركيز)ەوە.
ئاسەواری جەستەیی و دەروونی درێژخایەن(بعيدة المدى) کە ئەمەش کاتێکی درێژی دەوێت بۆ دەرکەوتنی وەکو ئێشی ماسولکەکان و جومگەکان و بربڕەی پشت و نموونەش لەسەر ئەمە ئێشی مل و خوارەوەی پشت و....هتد وەهەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش ئەمەش لە دەرەنجامی نەجوڵان و خواردنی زۆر وزەبەر.

دوورکەوتنەوە لە کاریگەری تیشکەکانی دەرچوو لە کۆمپیوتەر

ئەو تیشکانەی کە لە کۆمپیوتەر دەردەچێت ترسناکیان هەیە لەسەر جەستەی مرۆڤ چونکە ئەو تیشکانەی کە لە شاشەی کۆمپیوتەر دەردەچن چەند جۆرێکن وەک:-
A- تیشکی سینی
B- تیشکی ژێرسوور
C- تیشکی ژوور وەنەوشەیی
D- شەپۆڵەکانی مایکرۆویڤ
ئەو تیشکانەی هەن و لە کۆمپیوتەرەوە دەردەچن وەکو تیشکی ژوور وەنەوشەیی و هەروەها شەپۆڵەکانی مایکرۆویڤ بچووکن لە بروتوندیان بەڵام ئەگەر هاتوو بەرکەوتنەکە بەردەوام بوو ئەوا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی گرفتەکان لە داهاتوودا وە باشترین رێگەش بۆ کەمکردنەوەی ئەم ئاسەوارە نێگەتیڤانە لە داهاتوودا بریتییە لە دوورکەوتنەوە لە شاشەی کۆمپیوتەر بە دوورییەک کە کەمتر نەبێت لە(٥٠)سم وە بەکارهێنانی شاشەیەک کە سیفاتی باش بێت و تیشکی کەمی لێدەربچێت باشتریشە کە شاشەکانی شلەی بەلوری بەکار بهێنرێت ئەمەش لە جیاتی ئەو شاشانەی کە کاردەکەن لەسەر تەکنیکی(آنبوب مهبط) کە ناسراوە بە(آنبوبة الكاثود).
دوا تێبینیش لەم بارەیەوە ئەوەیە کە تیشکەکان لە شاشەی کۆمپیوتەر دەردەچن بە هەموو ئاراستەیەک بۆیە پێویستە لەسەر بەکارهێنەرانی کۆپمیوتەر کەوا لە شاشەکە دووربکەنەوە لە هەموو لایەکانیەوە، ئەگەر بێت و سەرنجی قاوەخانەکانی ئینتەرنێت بدەین بەکارهێنەرەکە لەبەردەم کۆمپیوتەری خۆی دانیشتووە لە پشت سەریشی راستەوخۆ شاشەی برادەرەکەیەتی کە بێگومان ئەم جۆرە رێکخستنە زۆر هەڵەیە و کاریگەری نێگەتیڤی هەیە کە دەبێتە هۆی دووهێندبوونی بەرکەوتن بە تیشکەکان چونکە بەکارهێنەرەکە بەرتیشکەکانی دەرچوو لە شاشەی خۆی هی برادەرەکەشی دەکەوێت.

چەند ئامۆژگارییەک بۆ بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر

لەکاتی دانیشتن لەبەردەم کۆمپیوتەر بۆ ماوەیەکی درێژ ئەوا پێویستە لەسەر بەکارهێنەر کاتی پشوو وەربگرێت و هەڵبستێت

پیاسەیەک بکات وەک رۆیشتن و وەستان بۆ ماوەیەکی کەم لە هەر(٣٠)خولەک جارێک.
ئەو کورسیەی کە بەکارهێنەر بەکاری دەهێنێ دەبێت سیفاتی تایبەتی هەبێت و بەرزی کورسیەکە گونجاو بێت بە جۆرێک کە پێیەکانی لە ئاستی زەوی بن وەهەروەها چۆک لە لێواری کورسیەکە دووربێت بە دوورەی ئاسۆیی(٥ - ١٠)سم وەهەروەها دەبێت پاڵشتێک هەبێت بۆ پشتی بەکارهێنەر ئەمەش بۆ رێگرتن لە ئێشی خوارەوەی پشت.
بەکارهێنانی تەلەفۆن لەکاتی کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر دەبێت بەکارهێنەرەکە هێدفۆنی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە بەکار بهێنێت.
دەبێت شاشەی کۆمپیوتەر ستونی بێت لەسەر ئاستی بینین و دووربێت لە چاو بە(٤٥ - ٧٦) سم دەبێت شاشەی کۆمپیوتەر بە شێوەیەکی وادابنرێت کە بەرزیەکەی گونجاو بێت لەگەڵ ئاستی بینین واتە دەبێت ئاستی بینینمان لەگەڵ شاشەی کۆمپیوتەر لە ژووری بەکارهێنەرەکە لە شوێنێکی گونجاو دابنرێت بۆ کەمکردنەوە وروونەدانی دەرهاوێژەی رووناکی.
دەبێت بەکارهێنەری کۆمپیوتەر پارێزگاری لە ملی خۆی بکات لە کاتی کارکردنی لەسەر کۆمپیوتەر بە جۆرێک کە دەبێت مل لە بارێکی ستونی بێت لەگەڵ پشت بەیەک هێڵی راست ئەمەش بۆ رێگەگرتن لەسەرهەڵدانی ئێش لە مل لەکاتی کارکردن وەهەروەها بەکارهێنەرەکە دەتوانێت پاڵپشتێک بەکاربهێنێت کە بە کورسیەکەوە بەندبێت.
دەبێت کورسی بەکارهێنەری کۆمپیوتەر لە هەردوولاوە تەنیشتی هەبێت ئەمەش بۆ ئەوەی دەستەکانی لەسەر جێگیربکات.
دەبێت بەکارهێنەر دەستەکانی جێگیربکات لە هەردوولای کورسیەکە لەکاتی بەکارهێنانی mouseو key board ئەمەش بۆ ئەوەی تەنها جومگەکانی پەنجەکان کاربکەن کە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پاڵەپەستۆ لەسەر جومگەی شان و جومگەی(الكوع) لەکاتی نووسین و جوڵاندنیش.
دەبێت گشت پێداویستیەکان و ئەو کەل و پەلانەی کە بەکارهێنەر بەکاری دەهێنێ نزیک بێت لێی لە چاوچێوەیەک کە نیوەتیرەکەی(٥٠) سم بێت ئەمەش بۆ ئەوەی بەکارهێنەرەکە خۆی بۆ پێشەوە نەچەمێنێتەوە چونکە دەبێتە هۆی ماندووبوونی ماسولکەکان ئەگەر هاتوو بەکارهێنەرەکە ئەم کردارەی زیاتر لە جارێک دووبارە کردەوە.
دەبێت mouse نزیک بێت لە keyboard لەکاتی کارکردن وە هەردووکیان لە هەمان ئاست بن لەگەڵ دەستەکان.
ئەگەر هاتوو پێیەکان باش جێگیرنەبوون لەگەڵ زەوی ئەوا پێویستە لەسەر بەکارهێنەر کەوا پاڵپشتێک بۆ پێیەکان بەکاربهێنێت و پاڵپشتەکاش بە جۆرێک دابنرێت کە یارمەتی پێیەکان بدات و لە یەک ئاست بن.
لەکاتی بەکارهێنانی مایکرۆفۆنی دەنگ لە ژوورەکە یان لە شوێنەکە دەبێت مایکرۆفۆنەکان لە هەردوولا دابنرێت بۆ ئەوەی هەمان دووریان هەبێت لە گوێ وە دەبێت نزیک بن لە دەستەکانی بەکارهێنەر بۆ ئەوەی بەکارهێنەرەکە بتوانێت هەرکاتێک ویستی دەنگ رێکبخات.
ئەو مێزەی کە کۆمپیوتەری لەسەر دادەنرێت نابێت لە کانزا دروست کرابێت ئەمەش بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی دەرهاوێشتنەوەی رووناکی لەسەر شاشەکە کە دەبێتە هۆی گرانی بینین.
ئەو کورسیەی کە بەکارهێنەر بۆ دانیشتن بەکاری دەهێنێ دەبێت داپۆشراوبێت بە ماددەی نەرم وەک ئەسفەنج وە نابێت رەق بێت وەکو دار یان ئاسن چونکە ئەگەر هاتوو کورسیەکە بە ماددەی نەرم داپۆشرابێت ئەوا دەبێتە هۆی سوککردنی پاڵەپەستۆ لەسەر ئەو ئێسکانەی کە پاڵەپەستۆیان دەکەوێتە سەر لەکاتی دانیشتن بەڵام ئەگەر پاڵەپەستۆ هەبوو ئەوا دەبێتە هۆی دروستبوونی ئێش.
خواردنەوەی ئاو لە جیاتی خواردنەوە گازیەکان لەکاتی کارکردن لەسەر کۆمپیوتەر.
پێویستە لەسەر بەکارهێنەرانی کۆمپیوتەر کاتی دیاریکراویان هەبێت بۆ کارکردن و فاکتەری ئاگادارکردنەوە وەک کاتژمێر بەکاربهێنن بۆ ئاگادار کردنەوەیان ئەگەر هاتوو بەکارهێنەرەکە زیاد لەکاتی خۆی کاری کرد .
لە کۆتاییدا ماوە بڵێین کە جەستەی مرۆڤ پێویستی بە یارمەتی و چاودێری هەیە و ئامێر نیە بە شەو وبە رۆژ کاربکات، وە تەندروستی باش بۆ جەستەی مرۆڤ خۆشیەکە لە خۆشیەکان بۆیە پێویستە ئاگاداری تەندروستی خۆمان بین و خۆمان بپارێزین لە کاریگەرە نێگەتیڤەکانی ژینگەی دەوروبەرمان ئەمەش لەسەر بنەمای(خۆپاراستن باشترە لە چارەسەرکردن).
سەرچاوە / ئینتەرنێت