

Az LME és a MBE közös nyilatkozata

A tervek szerint a lapzártá előtt napvilágot látott volna a Linux-felhasználók Magyarországi Egyesülete valamint a Magyar BSD Egyesület által közösen fogalmazott nyilatkozat. A nyilatkozat kapcsolatos Miniszterelnöki Hivatal és a Microsoft között szeptember 20-án létrejött szerződéssel, mely keretében a MeH első évben önállóan, majd a két következő évben az Oktatási Minisztériummal évenként egymillió forintot fizet a Microsoftnak, cserébe a hazai oktatók és hallgatók kedvezményes áron juthatnak hozzá az óriáscég több termékéhez.

Sajnos a nyilatkozattal kapcsolatos egyeztetések, illetve

az elnökségi döntés október tizennyolcadikáig nem született meg, ezért a végleges szöveget nem tudjuk leközzölni. A helyzetet bonyolítja, hogy a szerződésről több hírforrás fontos részletekben eltérő módon beszélt, nem volt például tisztázva, hogy pontosan milyen termékekről van szó, és hogy a kedvezényes ár milyen módon, milyen elmélet szerint számítható.

Remélem, hogy a lap piacra kerülésekor a nyilatkozat már napvilágot látott. Amennyiben így van, a hivatalos változatot mindkét egyesület honlapján, valamint a linuxvilag.hu alatt is megtalálhatjuk.

Szy György

Szemünk fénye

Aki a szakmában van már egy jó évtizede, még emlékszik azokra az időkre, amikor csodájára jártunk, ha egy monitoron nem csak tizenhat szín jelent meg. A vágyak netovábbja a VGA monitorok voltak, még abba is beleegyeztünk, ha le kell mondanunk a színekről, hiszen a monokróm VGA két kategóriával jobb volt, mint a CGA. Azóta a világ sokat változott. Ma már nem is lehet ilyen ősállatokat kapni. Akkoriban még természetes volt, hogy a számítástechnika felkent papjai mind egytől egyig komoly szemkárosodással élnek együtt, ahogy egyik ismerősöm mondta, már a szemük is 60 Hertzben ketyegett.

Ma már szerencsére más a helyzet, komoly szabványok vonatkoznak a monitorokra, sőt az új lapmonitorok nem is „villognak”, teljesen más elméleten alapul működésük. Aki viszont nem olyan szerencsés, hogy egy ilyen többszáz ezer forint értékű falraakaszható képernyőt használjon, annak fontos, hogy figyeljen a szeme egészségére.

Mire is figyeljünk? Elsősorban a frissítési gyakoriságra. Ez az adat azt mondja meg, hogy a monitoron megjelenő kép másodpercenként hányszor „rajzolódik újra”. Ebből a szempontból a televízió is lehet viszonyítási alap. A tévékészülék általában 50 Hz-en dolgozik, egy-két óra tévézés után éri is az ember, hogy villog a kép, ég a szeme stb. A monitorokra jellemző, hogy minél jobb egy termék, annál nagyobb felbontást és annál nagyobb gyakoriságot (60, 70, 75, 85, 100, 120 Hz, vagy még magasabb) tud kezelni. Mint említettem, a 60 Hz még bántja a szemet, a 75 a mai mércék szerint éppen hogy elfogadható, a 85 már szép képet biztosít. Az ennél magasabb frissítések csak különleges esetben (például 3D szemüveg) szükségesek.

Ennyit a gépi oldalról, de figyelniünk kell a szemünkre is! A programozó hajlamos arra, hogy alkotás közben „kikapcsolja” a testét, nem figyel rá. Pár óra munka (vagy játék, ugye...) után viszont azt érezzük, hogy fáj a szemünk, a fejük, meg egyáltalán, mindenünk. De mi is történik?

A szem nagyon érzékeny, a szemgolyók mögött sok apró izom gondoskodik a mozgásról és az éleslátásról.

Bármit is végzünk, általában nem mereven egy kis téglalapot nézünk, ezért szemizmaink mozognak, frissek, a vérellátás is rendesen működik. Amikor viszont elkezdjük folyamatosan bambulni a monitort az izmok megmerevednek, és mivel a szemizmok állapotát nem érezzük olyan erősen, mint mondjuk a combunk izmait, észre sem vesszük, hogy az izmok számára természetellenes állapotban vannak. Ennek következménye rövidtávon szemégés, fejfájás, az összpontosítási képesség gyengülése, hosszú távon látásromlás és egyéb látási zavarok.

Ezért nagyon fontos, hogy vigyázzunk szemünkre! Ha nem megy másként, az elején folyamatosan figyeljük az órát és félóránként rövid szemtornát tartunk, (legkésőbb) két-három óránként pedig iktassunk be negyed óra pihenőt.

Miből is áll egy ilyen szemtorna? Először is lazítsunk. Ülünk egyenesen, lazítsuk el a vállakat, majd csukjuk be a szemeket, és vegyünk két-három mély lélegzetet (nem baj, ha szemünk előtt ilyenkor színes ábrák vibrálnak, ez természetes). Ha nagyon nyüzött a szemünk, és már le sem akar csukódnunk, a két tenyerünket az arcunk elé rakva takarjuk be szemünket, csak arra összpontosítva, hogy a szemizmokat ellazítsuk. Ezt a lazítást legalább fél percig végezzük. Itt is természetes jelenség, hogy a szem „ugrál”, hagyjuk, idővel kimegy a feszültség, a szemizmok újra megnyugszanak. Lazítás után jön a torna! Nézzünk föl a fej mozgatása nélkül, amennyire tudunk, majd lassan le, az állunk felé. Ezt ismételjük meg tízszer. Majd ugyanígy balra és jobbra is. Most szép lassan fölről kezdve vezessük körbe szemünket a látóterünk szélén. Ebből is, majd a másik irányból is tíz kört. Ezután keressünk egy minél messzebb lévő, még élesen látható tárgyat, például a szemközti ház egy erkélyét. Emeljük fel a mutatóujjunkat az orrunk elé körülbelül egy arasszal, majd nézzünk először az ujjunk hegyére, majd az erkélyre. Ezt ismételgessük pár tucatszor.

Máris készen vagyunk, egy kis lazítás után jöhet a munka! (Vagy a SimCity.)

Szy György