

«Мобильные телефоны и плееры»

Споры о влиянии сотовых телефонов на наше здоровье не утихают ровно столько, сколько существует сама мобильная связь. Учёные за рубежом давно бьют тревогу, не так давно к ним присоединились и российские учёные. А в свою очередь производители сотовых телефонов убеждают человечество в безопасности сотовых, ведь им не выгодно говорить правду. Я же нисколько не сомневаюсь, что сотовый телефон пагубно влияет на организм ребёнка.

Согласно исследованиям, проведённым в шведском Каролинском институте, пользование сотовым телефоном в течение 10 и более лет почти удваивает риск возникновения акустической невромы – опухолевидного разрастания ткани слухового нерва, причём именно с той стороны головы, к которой обычно прижимается телефон, так же в течение длительного использования разрушается «стена» из клеток, фильтрующая проникновение вредных веществ в мозг. Это грозит появлением болезней Альцгеймера, Паркинсона и Дауна .

Изучение влияния на здоровье мобильных телефонов активно ведётся и у нас в стране. «Впервые за весь период цивилизации происходит массовое регулярное электромагнитное облучение важнейшей системы организма человека - головного мозга, - говорит главный научный сотрудник Института биофизики профессор Юрий Григорьев. Они уже располагают определенным банком данных о возможном неблагоприятном действии электромагнитных полей сотовой связи на здоровье.

Мелодии, звучащие на уроках, и посылаемые SMS отвлекают учеников от урока и мешают учителям. Кражи телефонов провоцируют конфликты в школах и, как следствие, жалобы родителей. Излучение от **сотовых телефонов** оказывает вредное воздействие на здоровье растущего организма. Американцы подсчитали, что старшеклассники берет в руки телефон каждые 10 минут.

Длительные разговоры по телефону могут привести к слуховому дерматиту (кожному заболеванию ушей), раздражённости, стрессу.

Излучение от мобильного телефона оказывает биологическое воздействие на головной мозг, это может способствовать развитию лейкоза, когнитивных расстройств и даже влиять на структуру ДНК (нарушению одно – и двухнитевых связей)

Электромагнитные излучения сотовых телефонов приводят к ухудшению памяти, повышению артериального давления, бессоннице и раннему старению организма. У мальчиков, носящих телефон на поясе или в кармане брюк, снижается способность к оплодотворению и ослабляется

потенция. У девушек, носящих сотовый на шнурке, может возникнуть рак груди.

Экран телефона имеет незначительные размеры, поэтому, чтобы рассмотреть полученную информацию, или при игре, зрение особенно напрягается, в результате возникает близорукость, сухость и зуд в глазах, головная боль.

Играя, мы надолго застываем в одной позе, это грозит болями в шее, спине. Наши руки заняты однообразной работой, при которой напрягаются мышцы и сухожилия рук. Через некоторое время может появиться боль, онемение, а иногда даже судороги в кистях.

Нередко у пользователей возникает психологическая зависимость от «трубки». Человек не может ни на секунду расстаться с телефоном, даже если не ждёт важного звонка. Забыв телефон дома, чувствует беспокойство, ощущает себя «потерянным» и оторванным от жизни. Эта зависимость сродни алкоголизму или игромании, и «лечить» от такой «любви» должен врач.

Подростки *слушают музыку* часами: на улице и дома. Малюсенькие наушники вставляются глубоко в ухо, оказываясь в непосредственном контакте со слуховыми органами. Учёные подсчитали: если каждый день по 3 часа слушать музыку через такие наушники, через 5 лет слух ухудшится на 30%.

Прослушивание музыки делает человека рассеянным: по статистике люди на улице с плеером на шее в несколько раз чаще остальных пешеходов попадают под машину. Также прослушивание музыки на холоде приводит к охлаждению ушных раковин.

Каждая музыкальная композиция имеет особый характер, и любая музыка влияет на психику подростка, возбуждая, успокаивающе, то снова раздражая. Это происходит потому, что состояние человека во время записи песни передаётся слушателю. Ребенок становится агрессивным, нервным, неуправляемым. Об этом неоднократно высказывался Евгений Файдыш - биокибернетик академик РАН.

При прослушивании музыки в общественном и очень шумном месте подросток ставит плеер на максимальную громкость, чтобы звуки извне не мешали ему. И это непосредственно ухудшает слух, приводит к головным болям, быстрой утомляемости, звону в ушах, после такого прослушивания невозможно сконцентрироваться.

Для того чтобы оставаться здоровым, необходимо знать и выполнять определенные правила.

Сотовый телефон

Мобильные телефоны уже давно поселились в детских комнатах и школьных портфелях. Это беспокоит и психологов, и врачей. В 2001 году Управление исследований Европарламента опубликовало доклад с рекомендациями для всех стран - членов Евросоюза: ввести запрет на пользование сотовыми телефонами детьми, не достигшими подросткового возраста. Предложили даже изъять из продажи игрушечные мобильники, чтобы не формировать у детей слишком ранний интерес к этому виду связи. Причина очевидна: детский мозг особенно подвержен вредному воздействию электромагнитных полей сотовых телефонов

Недавно по этой проблеме высказался Главный государственный санитарный врач РФ Геннадий Анищенко. По его словам, «в данном случае есть определенная обоснованная тревога, т. к. излучение, которое происходит в результате использования мобильных телефонов, имеет определенное вредное воздействие».

По мнению научных сотрудников Института биофизики, может пострадать центральная нервная система, иммунная и эндокринная системы. «Желательно не пользоваться сотовыми телефонами детям и подросткам до 16 лет, - считает главный научный сотрудник Института биофизики профессор Юрий Григорьев. - Беременные женщины также должны воздерживаться от звонков. Мы считаем, что следует ограничить продолжительность одного разговора до трех минут, максимально увеличивать период между двумя разговорами (минимальная пауза - 15 минут).

Детям рекомендуется использовать модели с низким показателем удельной мощности излучения (SAR) или вместо звонков отправлять SMS сообщения.

Чтобы избежать излишнего влияния электромагнитных излучений, пользуйтесь, если есть под рукой, стационарным телефоном, даже если у вас безлимитный тариф.

Не носите телефон в кармане или на шнурке, а держите на столе или в сумочке, чтобы избежать раковых опухолей.

Не разговаривайте по сотовому телефону в машине или автобусе, так как электромагнитные волны, отражаясь от металлического кузова, усиливаются в несколько раз.

Во время сна выключайте телефон и уберите подальше от спального места, так как в это время наш организм не оказывает никакого сопротивления электромагнитным излучениям, и они спокойно проникают в организм спящего, вызывают головные боли и не дают полноценно отдохнуть.

Не прикладывайте телефон к уху в то время, когда идет набор, а только после соединения, так как во время набора телефон выделяет большое

количество излучений. А во время самого разговора пользуйтесь наушниками или громкой связью, ведь интенсивность излучений по сравнению с режимом ожидания во время разговора значительно увеличивается.

Плееры

Не слушайте плеер на улице

Не слушайте плеер на умопомрачительной громкости

Купите большие наушники, закрывающие всё ухо, - у них вредное воздействие на слуховой аппарат существенно меньше, чем у «малюток».

Дома слушайте музыку вообще без наушников. Если остальные члены семьи не разделяют ваших музыкальных пристрастий, просто приглушите громкость, что, кстати, вообще полезнее для здоровья.

Старайтесь не смешивать тяжёлый рок и успокаивающую музыку, это раздражает нервную систему.