Автор: admin
27.09.2012 18:47 -

Чем вредны компьютер, плеер, мобильник?

К сегодняшнему дню прогресс технический достиг неведомых каких-то 10 лет назад высот. Интернет, электроприборы и многое другое. Но кроме выгод и пользы изобретения человека вредят ему самому же. Сегодня хочется рассказать о наиболее часто используемых нами приборах и их вреде на наши организмы.

Компьютер.
1) Картинка на мониторе дёргается, а если качество ваше монитора хорошее, то вас это не избавит от слишком ярких элементов. Глаза напрягаются и, как результат,- головная боль и головокружения, близорукость и сухость в глазах, зуд там же;
2) мы долго сидим перед компьютером, причём в одной позе. При этом происходит увеличение нагрузки на мышцы шеи, плеч, на позвоночник;
3) вокруг монитора образуется электростатическое поле, заставляющее пыль из воздуха «садиться» на наши лицо и руки. К хорошему это не приводит.
Защита: ставьте комп задом к стене; расстояние до экрана должно быть не менее 50 см; проветривайте помещение, а лучше вместе с этим и делать влажную уборку каждый день; после работы на компьютере умойтесь холодной водой; обязательны перерывы: взрослым необходимо это делать каждые 2 часа по 15 минут, детям - каждые 30 минут по 15 минут; проводите за компьютером меньше времени (распечатывайте документы для прочтения).

Мобильник.
1) По данным некоторых исследований, люди, проходившие с «трубкой» более 10 лет, имеют менее плотную «стену» из клеток, контролирующих проникновение в мозг вредных веществ. Возможный итог: болезни Альцгеймера и Паркинсона, опухание слухового нерва;
2) излучение ухудшает память, повышает давление, старит организм. Кроме этого, оно портит качество спермы у мужчин. В норму она (сперма) приходит около месяца.
Защита: пользуйтесь, по возможности, только стационарным телефоном; не носите мобильник в карманах штанов, на шнурке (понимаю, что так он в большей безопасности от кражи, но выполняйте это пожелание хотя бы тогда, когда телефон ловит сеть - тогда излучение наиболее сильно).

Плеер.
1) Маленькие наушники-«капельки» вставляются глубоко в ухо, оказываясь в тесном контакте со слуховыми органами. При шумах люди повышают громкость ещё более, «давя себе на ухо». Подсчитано, что если по 3 часа слушать плеер, то через 10 лет слух

ухудшится на 30%;
2) прослушивание музыки делает человека рассеянным, меломаны чаще попадают под машину.
Защита: не слушайте плеер в метро и при большом шуме вообще; купите большие наушники-«лопухи» - их воздействие на слуховой аппарат меньше на порядок, нежели у «капель»; дома слушайте музыку без наушников.

Берегите свое здоровье!

Автор - **Илья Мирошниченко**
Источник