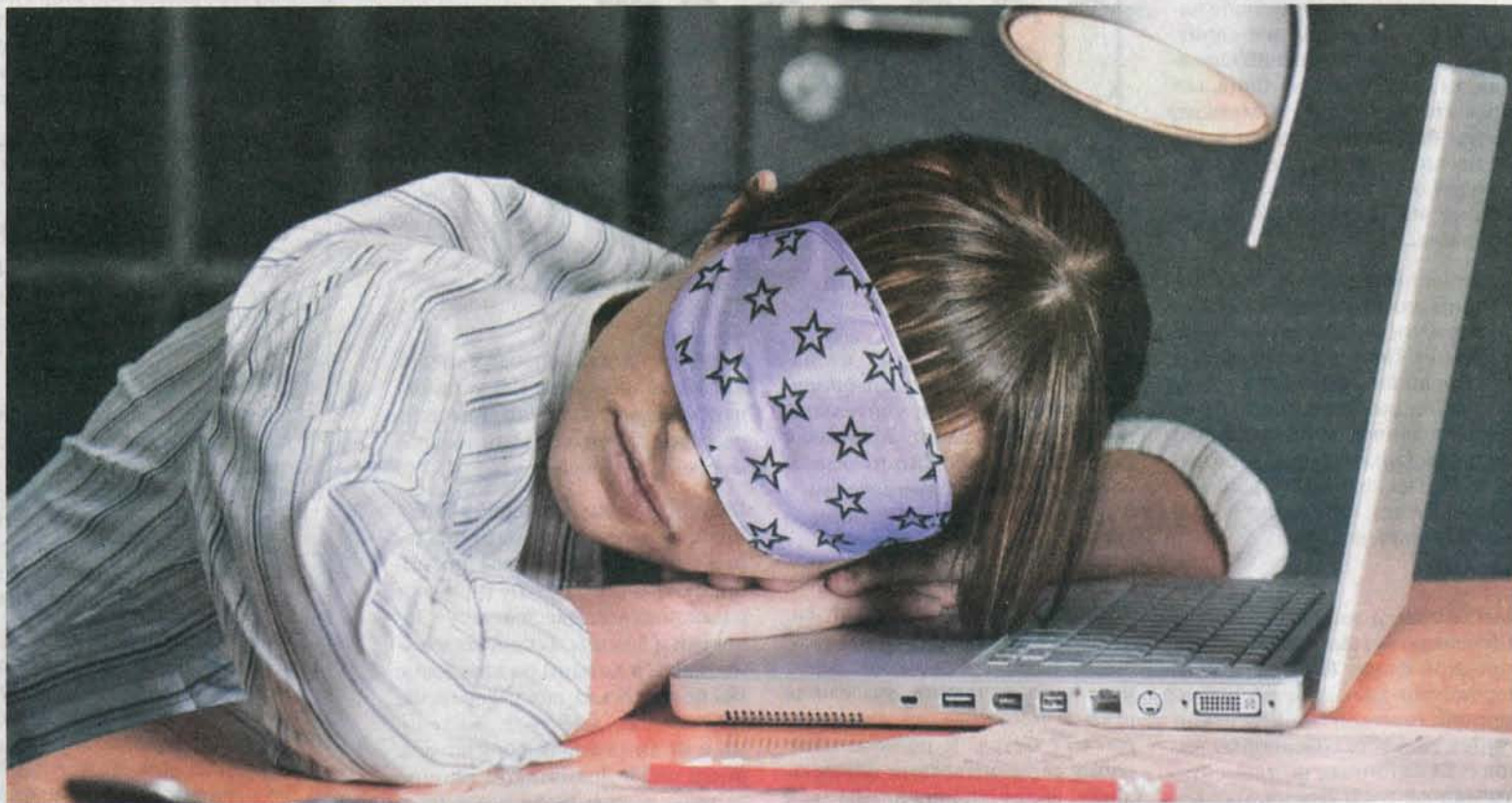


О вреде голубых экранов

Действительно ли излучение от бытовой техники вредит нашему здоровью? Этот вопрос мы адресовали кандидату биологических наук, заведующей лабораторией нейрофизиологии Института физиологии НАН Светлане ПАШКЕВИЧ:

– Многочисленные теории о вреде электромагнитных излучений приборов я бы назвала спекулятивными, поскольку они представляют собой прекрасную возможность для зарабатывания денег. Например, известно такое изобретение, как серебряная шапочка для сна, а ранее сообщалось, что разработаны специальные трусы с серебром для защиты от 99,9% излучений, и их уже активно продают.

На самом деле в статьях на данную тему речь идет не столько обо всех электромагнитных излучениях (ЭМИ), сколько о восприятии диапазона излучений от ультрафиолетового до синего света. Клетки кожи реагируют на этот спектр, а телефоны и компьютеры излучают, как правило, в синем диапазоне. Вечером синий свет блокирует выработку мелатонина – важного регулятора сна, поэтому на ночь глядя не рекомендуют смотреть телевизор, пользоваться мобильным телефоном и компьютером.



Таким образом, советы закрыть тело максимально плотной тканью (хоть с серебром, хоть с осиновым колом) не защищают от всех видов ЭМИ. Я бы обратила внимание на другой аспект. Электромагнитные поля гаджетов необходимы нам для получения комфорта, а это приводит к тому, что многие не выпуска-

ют телефоны-нетбуки из рук. Зависимость имеет нейрохимическую природу, поскольку подкреплена выбросом гормонов и нейромедиаторов удовольствия и счастья. И здесь, конечно, надо знать меру. В остальном – достаточно соблюдать типовые инструкции. Не пренебрегайте перерывами в работе с компью-

тером, увлажнением воздуха, снимайте статическое электричество (влажная уборка) и мышечное напряжение. А курить за компьютером – очень вредно. Статическое электричество в совокупности с канцерогенами повреждают ДНК, что в будущем приведет к рождению нездорового потомства. И дело здесь не

в излучении, а в халатном отношении к себе.

Материалы подготовила Елена ОРЛОВА

1 PROF. BY
ЗАХОДИ –
УЗНАЕШЬ БОЛЬШЕ!