**Transkripcija - “Kā tālrunis var kaitēt tavai veselībai”**

<https://www.youtube.com/watch?v=HhYDY-6jDO4> – 1:28 minūte

Kā tālrunis var kaitēt tavai veselībai.

* Tavs mīļais tālrunis var kaitēt tavai veselībai.
* Lielākā problēma ir tālruņu izstarotā zilā gaisma.
* Viedtālruņa gaisma var traucēt miegu.
* Zilā gaisma liek tavām smadzenēm domāt, ka joprojām ir diena.
* Izmanto zilās gaismas filtru, lai naktī mazinātu atspīdumu!
* Centies vismaz vienu stundu pirms gulēt iešanas neskatīties tālrunī!
* Šī zilā gaisma var ietekmēt arī tavas acis.
* Pētījumos atklāts, ka viedtālruņa gaisma var kaitēt redzei un var būt saistīta ar kataraktu.
* Mēs visi zinām, ka tālruņi novērš uzmanību.
* Taču tas var būt bīstami.
* Gājēji, kas izmanto tālruni, var tikt ievainoti biežāk.
* Autovadītāji, kas lieto tālruni, biežāk iekļūst avārijās.
* Tāpēc daudzās valstīs ir spēkā likumi, kas aizliedz īsziņu rakstīšanu un runāšanu pa tālruni, vadot transportlīdzekli.
* Turpmākajos gados zinātnieki, visticamāk, atklās arī citas mobilo tālruņu ietekmes uz veselību.
* Labākais padoms šajā brīdī ir tāds pats kā uztura jomā: galvenais ir mērenība!

**Transcription (in English) - How your phone is bad for your health**

<https://www.youtube.com/watch?v=HhYDY-6jDO4> – 1:28 minutes

How your phone is bad for your health

* Your beloved phone could be damaging for your health
* The biggest problem is the blue light the phones emit
* Smartphone light can disrupt your sleep.
* The blue light tricks your brain into thinking it's still daytime
* Use a blue light philtre to lessen the glare at night
* Try not to look at your phone at least one hour before bedtime
* This blue light could also affect your eyes
* Studies have found smartphone light might damage your vision and could be linked to cataracts
* We all know how distracting phones are.
* But this can make them dangerous
* Pedestrians using their phones are more likely to get injured
* And the drivers on their phones are more likely to crash
* That's why so many states have laws against texting and talking on the phone while driving
* Scientists will likely find more health effects in the years to come
* The best advice at this point comes from nutrition: moderation is key