

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