

Что нам светит Средства защиты от синего света смартфонов

Мария Чекалина |



КАДР ИЗ БРИТАНСКОГО
ТЕЛЕСЕРИАЛА «ЧЕРНОЕ ЗЕРКАЛО»
(BLACK MIRROR). ЕГО НАЗВАНИЕ
ЯВЛЯЕТСЯ ОТСЫЛКОЙ К ЧЕРНЫМ
ДИСПЛЕЯМ ЭЛЕКТРОННЫХ
ГАДЖЕТОВ

НАСКОЛЬКО вы зависите от вашего смартфона? Чтобы понять масштаб проблемы, проверьте, сколько времени вы проводите с включенным экраном телефона. Раньше для этого надо было установить специальное приложение, теперь же такая функция встроена в прошивку смартфона. Зайдите в настройки в пункт «Экранное время» — там собрана вся статистика: среднее количество часов, когда экран включен, количество поднятий телефона и то, на

что вы тратите ваше время (социальные сети, почта, мессенджеры). У некоторых людей, кажется, телефон буквально приклеен к руке, так как большая часть работы проходит через него. Поэтому давайте будем честными: существенно ограничить время работы с телефоном мы не в состоянии. Сказка о потерянном времени уже не сказка: гаджеты крадут наши лучшие годы во всех смыслах. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что кроме ценных минут любимый гаджет отбирает

у вас здоровый сон и молодость? Виноват в этом синий свет, излучаемый от экранов телефонов, компьютеров, телевизоров. Так называемый свет HEV — high-energy visible. Разберемся, чем он вреден.

Год назад трем американским ученым вручили Нобелевскую премию за открытие молекулярных механизмов, управляющих циркадными ритмами. Это биологические ритмы, своего рода наши внутренние часы, от которых зависит чередование сна и бодрствования, обмен