*Вред мобильных телефонов для человека.*

*Споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека ведутся уже не одно десятилетие. Каждое научное исследование доказывает, что их использование может привести к изменениям в здоровье. Но сегодня мобильные телефоны настолько прочно вошли в нашу повседневную жизнь, что это невозможно себе представить. Давайте выясним, какое влияние оказывают мобильные телефоны на организм человека и функционирование всего его организма.*

*Ключевые слова: мобильный телефон, тело, излучение, электромагнитные волны, воздействие.*

*В то же время мобильные телефоны добиваются значительных успехов в области связи. Поддержание связи на расстоянии стало неотъемлемым явлением в жизни людей. Однако следует знать, что чрезмерное использование мобильных телефонов может оказывать негативное влияние на здоровье человеческого организма. Следует отметить, что чем мощнее модель телефона, тем больше вред. Влияние мобильных устройств на организм человека многократно изучалось врачами.*

*Телефонные устройства часто располагаются очень близко к телу человека, и они также являются источниками электромагнитного излучения. Излучение, испускаемое мобильными устройствами, в свою очередь, приводит к повышению температуры локальных тканей, что оказывает негативное воздействие на организм человека. На сегодняшний день существует более тысячи научных статей о биологическом воздействии мобильных устройств. Между тем, технологии не стоят на месте, и с каждым годом появляются все более современные и мощные мобильные устройства. Именно поэтому тема влияния мобильных телефонов на организм человека является актуальной в настоящее время. Мобильный телефон обладает способностью излучать электромагнитные волны, представляющие собой колебания электрических и магнитных полей. Эти волны воздействуют как на органические, так и на неорганические вещества. Доказано, что электромагнитное излучение с частотой более 1 МГц вызывает нагрев тканей. Чем опасен их нагрев? Клетки человека очень чувствительны к этому процессу, ведь в них разрушаются белки. Из-за этого возникает риск перерождения клеток в раковые, образования доброкачественных опухолей или даже гибели клеток. С развитием технологий производители мобильных телефонов увеличивают их частоты до 1800-1900 МГц. В этот период электромагнитные волны способны проникать в голову и воздействовать на мозг и другие органы человека. Также существенно возрастает риск нарушения нормального сна и смены фаз суток. Даже в режиме ожидания мобильный телефон может оказывать воздействие на центральную нервную систему, что, как следствие, негативно сказывается на сне. Использование мобильных устройств способствует развитию астмы и экземы. Также в результате воздействия электромагнитных колебаний значительно увеличивается количество адреналина в крови. При использовании мобильного телефона последствиями чрезмерного использования мобильных телефонов также являются ухудшение зрения, памяти и психоэмоциональной устойчивости.*

*Большинство людей не знают, что мобильный телефон следует держать на расстоянии около 30 см от глаз. Чем ближе находится рассматриваемый объект, тем больше линза становится сближающей, а длительный контакт с близлежащим источником света сильно утомляет глаза. Эти причины приводят к ухудшению зрения. Согласно исследованию Швейцарского института тропической медицины и общественного здравоохранения, электромагнитное излучение мобильных телефонов может негативно влиять на память подростков — особенно тех, кто держит телефон у правого уха. Было установлено, что подростки, которые держали мобильное устройство у правого уха во время частых разговоров, испытывали трудности с запоминанием абстрактных фигур. Это связано с тем, что за развитие этого типа памяти отвечает часть мозга, расположенная в правом полушарии головы. Дети особенно чувствительны к вредному воздействию мобильных телефонов на организм, поскольку их череп тоньше, чем у взрослых, поэтому больше жизненно важных органов подвергаются воздействию радиации.*

*Поэтому мы, как педагоги, должны серьезно отнестись к этому вопросу и просвещать молодое поколение и людей, которые не знают об этих жизненно важных источниках. Также давайте сообща работать над устранением этой крайне опасной для общества проблемы.*

*Амирджанов Нарзишо*

*Учитель информационных технологий в Президентской школе для отдарённых детей Дангаринского района.*