**Ұялы телефон? Иә,иә телефонды да дұрыс қолдануының қағидалары бар!**

Қоңырауға 4 секундсыз жауап бермеу. Неліктен?  Өйткені бұл уақыт аралығында электромагниттік толқындар әсері өте күшті болады және адам ағасына тез тарайтын көрінеді.

Сөйлесіп болған соң телефонды құлақтың түбінде ұстап тұрып өшірмеу. Себебі өшірген кезде толқындар лезде құлаққа тарайды. Бұл құлақтың түрлі ауруларына әкеп соқтырады.

Найзағай соғу қаупі жоғары болғандықтан, мүмкін болса, жаңбырлы күні ұялы телефонды қоспау, магниттік күші көбейеді.

Телефонмен ең ұзақ дегенде 15 минуттай сөйлесу. 2-ші пункте айтып өткендей құлаққа зияны көп.

Ұйықтаған кезде 1,5 не 2м алыс жерге қою керек. Электромагниттік толқындарының әсер күшті болғандықтан, ұйқының бұзылуы мүмкін.

Қалтадан бөлек, сөмкеде ұстау немесе қалтаңыздан тастамайтын болсаңыз, қорғаныс қапшығына салып жүріңіз. Қазіргі уақытта жаңалықтардан талай жағдайларды көріп жатырмыз. Алдыңғы қатардағы, сәнді деген телефондарымыз адамға зияның тигізуде.

Сөйлесер кезде, құлаққаппен сөйлесу. Бұл телефонмен тікелей сөйлескенге қарағанда электромагниттік толқындардың аз таралуына бірден бір көмекші. Бірақта құлаққапты көп қолдануда зиян.

Телефон төсегіңізде жатпауы керек. Жүйке жүйесіне зиянды әсер етіп, ұйқыны бұзады. Таңертең бастың ауыратыны және белдің ауыратыны сондықтан, толқындардың әсер етуі.

Телефонды белде, кеудеге ұстауға әсіресе, шалбардың және пиджактың қалталарында салып жүруге болмайды. Толқындар ағзаның ішкі мүшелеріне зиянды.

Жүкті әйелдер телефонды қолданбауы керек, себебі оларға толқындар өте көп тарайды,үйде жабық ұсталуы қажет.

Мүмкіндігінше балаларға телефонды қолдандырмаған жөн

Біздің асыққан заманда ұялы телефон – уақытымызды үнемдейтін таптырмас көмекші. Алайда, оның зияны жоқ емес.

Бір-бірімізбен хабар алмасып, қоңырау шалып, хабарлама жазамыз. Ұялы телефондарға суретке түсіп, интернет пен әлуметтік желілерде "отырамыз". Ойындар ойнап, фильм қарап, кітап оқимыз, оятар қойып, сүйікті әуендерімізді тыңдаймыз. Осыншама функционалды дүние қалайша зиян бола алады? Асықпаңыз...

Біз сізге ұялы телефоныңызды қауіпті деп санауға 3 себеп айта аламыз.

"Канцерогенді болуы мүмкін" – Халықаралық Денсаулық сақтау ұйымы ұялы телефоннан шығатын, көзге көрінбейтін электромагнитті толқындарды осылайша сипаттады. Ғалымдар қауіпті аурулар мен телефонның толқындары арасында тікелей байланыс тапқан жоқ, дегенмен зерттеулер жалғасуда, ал "мүмкін" сөзі қорқуға себеп береді.

Ғалымдардың жүргізген зерттеулері бойынша, адам ұялы телефонды қолданғанда оның миы басқаша жұмыс істей бастайды. Бір сағаттық әңгіме нәтижесінде, телефон қойылған жақтағы мидың бөлігінде көбірек глюкоза алмасуы болады. Бұл зерттеулер де әлі жалғасуда, мамандар бұл факті адамның денсаулығына қалай әсер ететінін айта алмай отыр. Алайда телефон миымызға әсер етіп, жұмысын өзгертіні рас.

Соңғы жылдары бас аймағында ісіктерге шалдыққандардың саны өскені белгілі. Дәрігерердің көпшілігі бұны ұялы телефонмен байланыстырады.

Ұялы телефонды көбірек қолданған сайын, ісік сияқты  қауіпті ауруларға тап болу мүмкіндігі өседі. Ғалымдардың телефонды мүлде қауіпті деп, оған тыйым салғанын күтпей-ақ, қазірден бастап қорғаныңыз.

Заманауи адамға телефоның өте қауіпті десе де, онсыз өмір сүруге келіспес еді. Ұялы телефонды тастауға асықпай, кейбір шараларды қолға алсаңыз, оның жаман әсерінен кішкене болса да, сақтана аласыз.

Ұялы телефонға құлақшын жалғап, сол арқылы сөйлесіңіз.

Телефонды қалтада, белдікте, ұстамаңыз. Телефонды қолда ұстап, жастықтын астына салып ұйықтамаңыз.

Мүмкіндік болса, қоңырау шалғанның орнына хабарлама жаза салыңыз.

Желі "ұстамайтын" жерлерден қайта-қайта телефон шалуға тырыспаңыз. Бұндай кездері телефон одан бетер көбірек толқындар шығарады.

Балалар электромагнитті толқындардың әсерінен көбірек зиян алады. Сондықтан кішкентайларға телефонды бергеннің алдында, оны "автономиялық" режимге қойыңыз.

Ұялы телефонның шығу тарихы

1875 жылы 12 маусымда  Бостон  университетінің  шешендік  өнер  мектебінің  профессоры  Грехем Белл ең  алғаш рет  байланыстырушы  сымдардың  көмегімен  өз көмекшісінің  даусын  естиді.Өнертапқыш  шотландтықтың бұл жаңалығы телефон деген атпен тарихта қалады.Бір  қызығы өнертапқыштың есімі  ағылшын тілінен  аударғанда "қоңырау" деген  мағананы білдіреді.Арада  бір ғасырға жуық уақыт өткенде ең алғашқы ұялы телефондар пайда болды.Иллинойс  технологиялық университетінің түлегі  Мартен Купердің  өнертапқыштық бұл жаңалығын қазіргі әлем халқының жартсына жуығы күнделікті қолданып отыр.Ұялы телефонмен жасалған алғашқы нағыз байланыстың тарихы1973 жылдың 3 сәуірінен басталды.Сол уақыттары Нью-Йорк  әлемдегі ұялы байланыстың базалық станциялары орнатылған әлемдегі жалғыз нүкте болды,төрт жылдан соң Чикагода 2000 абоненттік тәжірибелілік ұялы желі құрылды.Ал 1979 жылы бұл өнертапқыштыққа күншығыс елі зор қызығушылық білдіріп,88 базалық станциядан тұратын алғашқы ұялы байланыстың қызметін бастады.Қазір  әлемде ұялы телефондардың қолданыс аясы өзінің байланыс орнату шегінен асып кетті.Телефондар өмірдің барлық саласында қолданылуда.

**Ұялы телефон миды “қайнатады”!!!**

«Ұялым менің тіл қатшы…» деп әндетіп жүрсіз бе? Ал ол сіздің миыңызды «қайнатып» жатыр. Иә-иә…  
Ұялы телефон, смартфон, планшет – айшылық алыс жерлерден жылдам хабар алғызатын бұл гаджеттер бүгінде кез-келген жастың айрылмас серігіне айнады. Олар байланыс құралдары арқылы бір-бірімен хабар алмасып, қоңырау шалып, хабарлама жазысады. Суретке түсіп, интернет пен әлуметтік желілердегі ақпараттармен сусындайды. Ойындар ойнап, фильм көріп, кітап оқып, сүйікті әуендерін тыңдайды. Алайда, жастар көп функционалды бұл дүниелердің адам денсаулығына зиян келтіретін тұстары бар екенін біле бермейді. Ендеше ұялы байланыстардың қандай зияны бар? Оларды денсаулыққа зиян келтірмей, қалай қолдануға болатынын біле жүріңіз?

**Гаджеттердің зияны неде?**

Ұялы телефоннан шығатын электромагнитті толқындар адам денсаулығына зиян келтіреді. Халықаралық Денсаулық сақтау ұйымы осылай деп отыр. Оған негіз де жоқ емес. Себебі, жүргізілген зерттеулердің нәтижесінде ғалымдар телефонмен көп сөйлесетін жандарда бас ауруы, ұйқышылдық, ашушаңдық белгілері кездесетінін анықтаған. Сондай-ақ, ұялы телефоннан бөлінетін электромагниттік толқындардың есте сақтау қабілетін нашарлататынын, қатерлі ісіктің пайда болуына әкеп соқтыратынын дәлелденген.

**Басыңызды абайлаңыз!**

Қалталы телефоннан бөлінетін электромагниттік толықдарды көп жылдан бері зерттеп келе жатқан ғалымдар осындай тұжырымға келіп отыр. Олар телефоннан бөлінетін электормагниттік толқынның теледидардың, радиотелефон мен компьтердің толқындарынан он есе күшті екенін анықтаған. Олардың пайымдауынша телефонмен сөйлескен кезде одан бөлінетін электромагниттік толқындар бас пен жүйке ұлпасына тікелей әсер етеді. Салдарынан ми қызып, жүйке жүесі әлсіреп, адам ағзасындағы жүрек қан тамырларының айналымы шарарлап бастайды.

**Иммунитет пен көз жанарына да зияны бар**

Ал, ресейлік ғалымдар ұялы телефоннан бөлінетін электромагниттік толқындардың көз жанарына кері әсер ететінін анықтап отыр. Ғалымдардың жүргізген зерттеулері нәтижесінде сынақтан өткен тышқандардың барлығы дерлік көз жанарынан айырылған. Сондай-ақ, зерттеу барысында сынақтан өткен хайуандардың иммундық жүйесі әлсіреп, бұзылғаны анықталды.

Балаларға бермеңіз!

Балаларға гаджеттермен ойнауға тыйым салыну керек. Себебі, бұл құрылғылар балалардың , жүйке жүесі мен ойлау қабілетін нашарлатады. Сондай-ақ, мамандар құрылғылардан бөлінетін сәуленің бас ауруы, есте сақтау және көру қабілетіне душар ететінін анықтап, ұйқысыздыққа шалдықтыратынын дәлелдеген.

Ұйқысыздыққтың себебі

Өшірулі тұрған телефон да адам организіміне зиян келтіреді. Сондықтан да мамандар, байланыс құралын өзіңізден неғұрлым алысырақ ұстау керек екенін айтады. Әсіресе мамандар ұялы телефонды бас жаққа қойып ұйықтауға болмайтынын ескертеді. Себебі, телефоннан бөлінетін электромагниттік толқындар ұйықтап жатқан адамның орталық жүйке жүесіне әсер етіп, ұйықтауға кедергі келтіреді.

**Абайлаңыз: Мобильді найзағай!**

Айтпақшы, телефонның магниттік толқындары мен сәулесінен бөлек, денсаулыққа зиян келтіретін басқа да тұстары бар екен. Мамандардың сөзіне сүйенсек, гаджеттерді күн күркіреп, найзағай ойнаған кезде алып жүру өте қауіпті. Өйткені, олар электр тоғын өткізгіш қасиетке ие болғандықтан найзағай ұру қауітін тудыруы әбден мүмкін.

Қалай сақтануға болады?

Гаджеттердің денсаулыққа қауіпті екенін белгілі болса бүгінде олардан бас тартатындар кемде-кем. Керісінше, телефондарға, планшеттерге, смартфондарға деген сұраныс күн санап арта түсуде. Сәйкесінше, ақпараттық технология қарыштап дамыған сайын, аталмыш бұйымдардың қауіптілігі де жоғарлай түседі. Осы ретте мамандар қарапайым қағидаларды ұстана отырып, ұялы телефоннан келетін қауіптен сақтануға болатынын айтады.

Көшеде сөйлесу керек.  
2) Телефон тұтқасын құлақтан кем дегенде 1 сантимерт алыс ұстаған жөн.  
3) Ұялы телефонға құлақшын жалғап, сол арқылы сөйлесіңіз;  
4) Телефон тұтқасын астыңғы жағынан ұстағане жөн;  
5) Телефонды тігінен ұстау керек;  
6) МГц диапозонын ауыстырыңыз;  
7) Телефондағы дыбыстық сигналды тыңдамаңыз;  
8) SAR-ы (Specific Absorption Rate) төмен телефон таңдаңыз;  
Сондай-ақ, телефонды қалтада, белдікте, ұстамаңыз. Мүмкіндік болса, қоңырау шалғанның орнына хабарлама жазыңыз. Ал, желі “ұстамаса” қайта-қайта телефон шалуға тырыспаңыз. Мұндай кездері телефон одан бетер көбірек толқындар шығарады.