



Советы и рекомендации по использованию сотового телефона



Правила и рекомендации по использованию мобильных телефонов

Не рекомендуется использовать мобильные телефоны детям и подросткам
до 16 лет



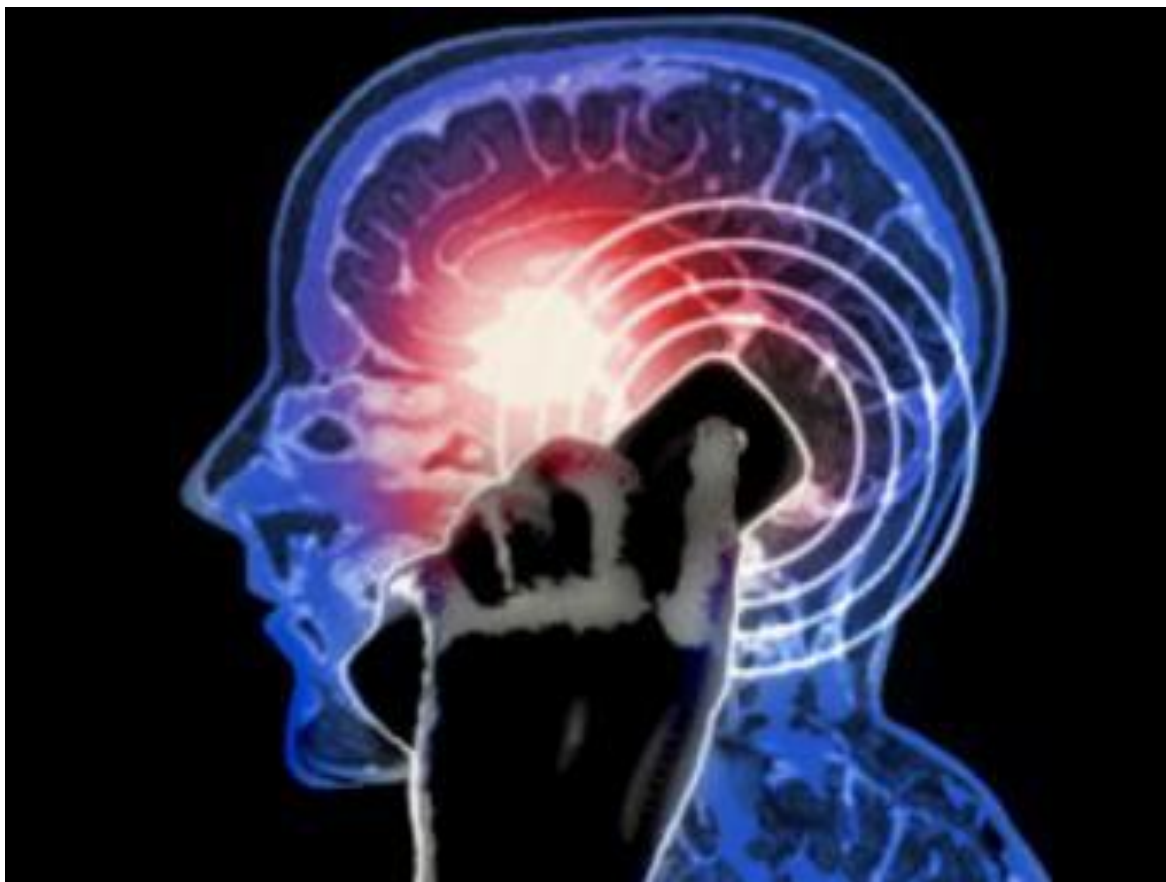
Не подносить телефон
к голове сразу же
после нажатия кнопки
начала
набора номера.
В этот момент
электромагнитное
излучение в несколько
раз больше,
чем во время
разговора.



Носить мобильные
телефоны как
показано на рисунке
не рекомендуется.



Ограничить продолжительность
одного звонка до 1 минуты

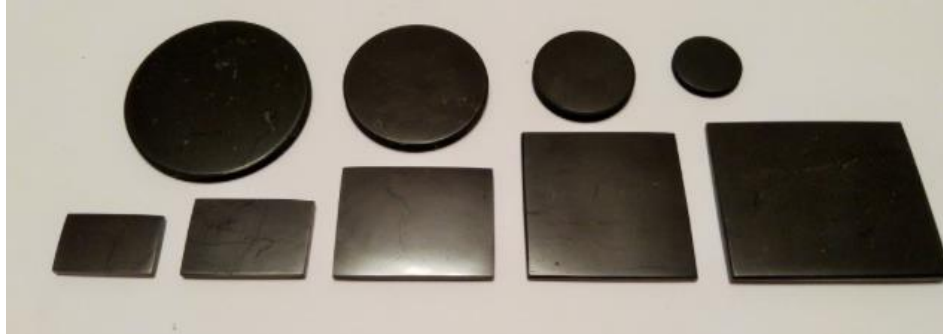


Рекомендации по использованию сотового телефона

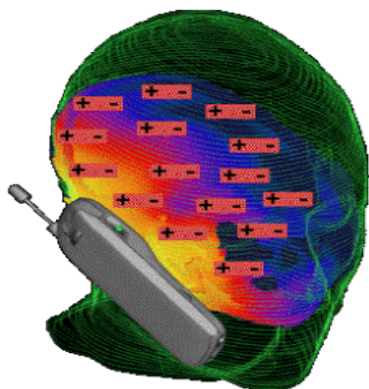
- Сократите до минимума разговоры в местах с плохой связью. Ваш сотовый телефон - существо интеллектуальное. Если связь плохая, то он увеличивает мощность сигнала и наоборот. Поэтому акустическая борьба с помехами ничего хорошего вам не принесет.
- Используйте гарнитур. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объем излучения. Главным образом вы снижаете облучение мозга
- Помните, что максимальная мощность излучается сотовым телефоном во время установления связи. Вы наверно, слушали какие помехи способен навести ваш сотовый друг на акустику. Поэтому разговоры по 3 секунды бесплатны только для вашего кошелька, но не для вашего здоровья.
- При покупке телефона будьте внимательны и обращайтесь внимание не только на возможности и дизайн телефона. Но и на значение SAR, которое должно быть указано в инструкции, оно должно быть в пределах от **0,28** до **1,5 Вт/кг**. Чем меньше SAR, тем безопаснее телефон для человека.

Телефонный этикет

- И еще нам очень хочется остановиться на немаловажном вопросе телефонном этикете. Потому что все мы живем в обществе и необходимо уважать не только себя, но и других людей. Поэтому призываем всех пользователей сотовых телефонов:
- **«Уважайте друг, друга и соблюдайте простые правила Этикета!»**
 - необходимо выключать личный мобильный телефон в тех случаях, когда использование радиосвязи может подвергнуть опасности жизнь других людей (летательные аппараты, операционные медицинские комплексы и т.п.)
 - следует воздерживаться от использования мобильного телефона во время управления транспортом,
 - следуя элементарным нормам приличия, необходимо выключать телефон или переводить его в беззвучный режим на спектаклях, киносеансах, концертах, в музеях и выставочных залах, во время церемоний и ритуалов.



Макролитовые пластинки для сотовых телефонов и компьютерных мониторов делают именно из шунгита. Вырезанные из шунгита небольшие пластинки сейчас продают в салонах сотовой связи. Их прикрепляют непосредственно у основания антенны телефона, чем и добиваются снижения рассеянного электромагнитного излучения, т. е. качество направленного сигнала не ухудшается, а вот "боковые" лучи успешно гасятся. Стоит такая пластинка недорого, но эффективность свою уже вполне доказала.



Продукты и витамины для нейтрализации вреда мобильных телефонов.



Витамин С



Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи телефон и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносит бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах (обретение уверенности в себе).

Общайся с приятелями, друзьями, родственниками.

