

## BEZPIECZNE KORZYSTANIE ZE SMARTFONÓW

**Witam wszystkich bardzo serdecznie ☺**

Chciałabym dzisiaj poruszyć temat bezpiecznego korzystania ze smartfonów / telefonów komórkowych odnosząc się tym razem do bezpieczeństwa związanego z naszym zdrowiem.



**Nie będę nikogo oczywiście straszyć ☺.** Uważam, że wraz z pojawieniem się tego wynalazku nasza jakość życia nabrała więcej kolorów, a przede wszystkim znacząco ułatwiła nam życie. I to są niezaprzeczalne fakty ☺. Jednak musimy uzmysłwić sobie, że te cuda, aby tak fenomenalnie pracowały muszą wydzielać promieniowanie elektromagnetyczne, któremu jak do dzisiaj nie udowodniono w 100% negatywnego wpływu na nasze zdrowie - jednak również tego nie wykluczono (a mowa tutaj między innymi o chorobach nowotworowych, których liczba zachorowań wciąż niestety wzrasta ☹).

Uważam więc, że dopóty dopóki nie będziemy mieli 100% pewności, a jako przykład podam promieniowanie rentgenowskie, które na początku nie było uważane za szkodliwe. Warto dmuchać na zimne ☺.



**Korzystając ze smartfonów / telefonów komórkowych pamiętajcie, że najbardziej na działanie promieniowania narażony jest Wasz mózg.**



**Powinniście przestrzegać pewnych podstawowych i bardzo prostych zasad:**

**1) Rozmawiać jak najkrócej najlepiej.**

Używając głośnika lub słuchawek, ewentualnie zmieniać ucho tak, żeby jak najkrócej narażać tylko jedną stronę głowy.

**2) Unikać noszenia smartfonu / telefonu cały czas przy sobie.**

Jeżeli jest to konieczne postarać się nosić go klawiaturą do ciała. Urządzenie emitujące sygnał jest z tyłu aparatu.

**3) Nie rozmawiać w tłumie.**

Tam kumuluje się promieniowanie z wielu aparatów.

**4) Nie używać na raz kilku komórek lub telefonu np. z 2 kartami.**

One również emitują większą ilość promieniowania.

**5) Śpiąc trzymać smartfon / telefon jak najdalej od głowy.**

**Czy wiesz, że używając smartfonu / telefonu:**

- podczas kierowania pojazdem nawet o 1/3 spada Twoja koncentracja!,
- około 2 godzin przed snem możesz mieć problem z zaśnięciem, ponieważ światło emitowane z wyświetlacza zmniejsza produkcję melatoniny regulującej nasz zegar biologiczny,
- nosząc smartfon / telefon w kieszeniach spodni obniżasz żywotność swoich plemników,
- gdy, jest słaby zasięg lub przemieszczasz się z dużą prędkością Twoje urządzenie „przeskakuje” z jednej stacji bazowej do drugiej namierzając sygnał i promieniowanie elektromagnetyczne jest wówczas największe.



Jak podkreśliłam na początku, przyszłość pokaże, jaki wpływ stosowane o dużej częstotliwości fale elektromagnetyczne (bo niestety tylko z takich się korzysta) mają na nasz organizm.

**Póki co warto zachować zdrowy rozsądek podczas korzystanie ze smartfonu / telefonu. A gdy już reżim sanitarny z powodu COVID 19 przestanie obowiązywać polecam długie rozmowy w realu ☺.**

**Nie zapominajcie również o systematycznej dezynfekcji Waszych skarbów ☺.**

Pozdrawiam:

Alina Tyda ☺