Bu günki günde ykjam telefonlar durmuşymyzyň aýrylmaz bir bölegi hasaplanýar diýsek hem ýalňyşmarys. Olar gyssagly habarlary hiç ýere gitmezden çalt ýetirmäge, ýakynda we uzakda ýaşaýan dogan-garyndaşlaryň, tanyşlaryň bilen yzygiderli habarlaşyp durmaga mümkinçilik berýär. Muňa garamazdan, el telefonlarynyň aşa köp we nädogry ulanylmagynyň saglyga zyýan ýetirip bilýändigi ylmy maglumatlar arkaly tassyklanandyr. Käbir düzgünler gyşarnyksyz berjaý edilende öýjükli telefonyň bedene zyýanly täsirini azaltmak mümkindir:

Ykjam telefonda bir gezekde 5 minutdan artyk gepleşmek maslahat berilmeýär.

Ulagda el telefonlaryny ulanmakdan saklanmalydyr. Çünki bu ýagdaýda metal korpusdan serpigip gaýdýan elektromagnit meýdanynyň täsiri has güýçli bolýar.

El telefonynda gürleşeniňde, ony gulakdan 2-3 santimetr uzaklykda saklamalydyr.

Ýatan halatyňyzda ykjam telefony azyndan 1 metr uzaklykda ýa-da başga bir ýerde goýmalydyr.

Göwreli zenanlara öýjükli telefonlary köp ulanmak maslahat berilmeýär. Aragatnaşygyň mümkinçiliginiň çäkli ýerlerinde — ýerzeminde, otluda, uçarda öýjükli telefon arkaly gepleşmekden saklanmalydyr.

Kiçi ýaşly çagalaryň öýjükli telefonlary ulanmagyna rugsat bermeli däldir. Çünki elektromagnit şöhlelenmesi ýaňy ösüp, kemala gelýän ýaş bedene zyýanly täsir edýär.

Ykjam telefonlaryň täsirini azaldýan azyk önümlerini iýmek maslahat berilýär. Şunda gök çaý şöhle kesellerine garşy güýçli täsir edijidir. Ol telefonda gürleşilende, telewizora tomaşa edilende ýüze çykýan ses tolkunynyň zyýanly täsirini azaldýar.

«THE ASHGABAT TIMES».

Все права защищены

save pdf date >>> 24.01.2026