***Насколько же вреден мобильный телефон, и что можно сделать, чтобы уменьшить его негативное воздействие?***

На сегодняшний день безопасность сотовых телефонов регламентируют мировые стандарты. Основным показателем служит SAR - удельный коэффициент поглощения, который измеряется в ваттах на килограмм. В Европе допустимое значение излучения составляет 2 Вт/кг. В России установлены более жесткие ограничения на мощность передатчиков сотовых телефонов, чем рекомендованные ВОЗ. По данным испытательного лабораторного центра ЦГИЕ (Москва) практически все легально ввозимые в Россию и производимые у нас в стране мобильные телефоны соответствуют ныне действующим нормативам. Однако мощность телефона возрастает в 10 раз в момент поиска сети, в металлическом боксе-гараже, в лифте, в первые несколько секунд разговора при устранении помех. Все мобильные телефоны должны иметь санитарно-эпидемиологическое заключение о безопасности для человека.

***Как уберечь свое здоровье?***

Итак, давайте сформулируем несколько правил, базой для которых станет здравый смысл.   
1. Сотовый телефон излучает наибольшую мощность во время сеансов связи. Сделайте мобильные разговоры короткими. Ради шутки можно заметить, что хорошо дисциплинирует дорогой тарифный план. Говоря серьезно, вы сами должны заставить себя делать свои разговоры короче и содержательнее. В конечном итоге, цените время - свое и вашего собеседника.

2. Прежде чем приобретать сотовый телефон убедитесь, что заявленное излучение от него минимально. Хорошо действуют на человека, сравнительные таблицы, которых в сети очень много. Если ваш выбор нового телефона строится на них, то можно быть уверенным в том, что вы заботитесь о своем здоровье.

3. Бытует мнение, что аппараты с внешними антеннами менее вредны для здоровья, так как имеют лучшую чувствительность. Есть сомнения в справедливости этих слов. Скорее всего, общего правила тут быть не может. Вот только не стоит в декоративных или других случаях портить геометрию антенны вашего сотового телефона. Не стоит навешивать на нее доморощенные усилители. Пользуйтесь только фирменными усилителями для ваших антенн.

4. Используйте гарнитуры. Любая гарнитура частично снимает с вас некоторый объем излучения. Главным образом вы снижаете облучение мозга. Самое безопасное место для вашего телефона это внешний карман куртки или сумка. Ношение трубки в кармане джинсов или на ремешке на груди может негативно сказаться на вашем здоровье. Автолюбители и дачники могут использовать внешнюю антенну. От этого и связь станет лучше и облучение уменьшится. Стоимость таких антенн вполне адекватна.

5. 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. Ищите место с устойчивым приемом.

6. 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.

7. Не давайте пользоваться сотовым телефоном детям. Черепная коробка ребенка тоньше, а его мозг находится в стадии развития.

8. Выключайте сотовый телефон на ночь. Вряд ли Вы ждете ночью важного звонка, а работающий в режиме ожидания телефон может воздействовать и нарушать самые важные фазы ночного отдыха - быстрый сон и медленный сон. Если Вы для пробуждения используете будильник телефона, почитайте инструкцию на телефон - будильники очень многих современных телефонов срабатывают и при выключенном телефоне. Выключая телефон на ночь, Вы также увеличите время работы телефона без подзарядки и продлите жизнь своего аккумулятора.

9. Не покупайте телефоны с рук или «левые трубки» - они могут существенно превышать безопасную величину мощности излучения.

10. Выключайте свой сотовый или перекладывайте его в сумку, когда входите в метро, металлический гараж, ангар.

11. Не носите сотовый в левом кармане рубашке, или во внутреннем кармане пиджака - у сердца, не кладите его в карманы брюк или платья. Предпочтительно ношение сотового в правом кармане пиджака, рубашки или в футляре на поясе.

***«Мобильные» дети***

В Великобритании у каждого четвертого ребенка от 7 до 10 лет есть мобильный телефон. Главный государственный радиолог рекомендовал подрастающему поколению пользоваться мобильным только в крайнем случае и по возможности заменять звонки текстовыми сообщениями. Как бы там ни было, мобильные телефоны «МуМо», ориентированные на детей в возрасте от 4 до 8 лет, уже изъяты из продажи в этой стране.   
В нашей стране «мобильник», прежде чем укорениться в быту, проходит период «модной адаптации», особенно в молодежной среде. Вспомним: велосипед, мопед, мотоцикл, магнитофон и другое. В каждом времени был свой «идол», которому поклонялись безоглядно. Кому из подростков не хотелось иметь это у себя? И каждый из них с завистью смотрел на сверстников, первыми заимевших новомодный предмет.   
То же произошло и с мобильным телефоном. Нужен ли он, допустим, ученику начальных классов? Большинство ответят: «Нет! Это баловство». Но ребенок просит, а то и требует, потому что это модно, и родители сдаются - пусть потешится. И дети тешатся: на улице, дома, на переменах, играя друг с другом, слушая музыку и находя в хитроумном устройстве телефона другие забавы. Забыв про учебный процесс, ребятишки стали общаться по телефону и играть с ним на уроках, доставляя тем самым немало неудобств учителям. Даже пришлось в учебных заведениях вывесить запрещающие таблички вроде этой: «Пользоваться мобильным телефоном в школе запрещается».   
Пользователи «карманных» телефонов, к сожалению, забывают и о правилах хорошего тона. Частенько на улицах и в общественном транспорте можно услышать сугубо личные и даже неприличные излияния мыслей вслух невидимому собеседнику. Только и подумаешь недоуменно: «А зачем об этом во всеуслышание?». Культуре общения по личному телефону детей надо учить, и не один день. Не плохо бы усвоить ее и взрослым.   
Мобильные телефоны породили в молодежной среде и другую проблему -правовую. Частенько дети забывают телефон но подоконниках в школе, в раздевалках, спортзалах, откуда аппараты нередко исчезают. Крадут телефоны и из сумок, карманов. Разные материальные возможности родителей больно ударяют детей. Им хочется иметь все, что есть у других.   
Дорогостоящий мобильный телефон с различными «прибамбасами» - предмет зависти ребятишек. Соблазн иметь это у себя делает их глухими к доводам разума и голосу совести. Подросток становится правонарушителем. Надо ли говорить, что это плохое начало в становление его личности. Черное пятно на биографии будет преследовать его все годы учебы. Учащегося поставят на внутришкольный учет и в ПДН (подразделение по делам несовершеннолетних), за ним будет установлен особый контроль со стороны педагогов и работников милиции, что малоприятно.

Были случаи, когда незнакомцы просили у малышей сотовый телефон, чтобы сделать срочный звонок, а затем внезапно скрывались, и доверчивые дети остаются ни с чем. Обидно! И не безопасно. Преступник может нанести ребенку телесное повреждение, чтобы его не запомнили и не преследовали. Нередко дети носят телефон на шее, что еще опаснее. Преступник может сорвать его с силой, повредив позвоночник. Поэтому бравировать на глазах прохожих с модной штуковиной ни к чему - это может привести к печальным последствиям. К тому же ношение сотовых телефонов на теле небезопасно для здоровья. Газеты пестрят предупреждениями о том, что пока не до конца изучено воздействие излучений от сотового телефона, не надо постоянно носить его на себе, как украшение.