

Мобильник: последний звонок?

За пользование сотовой связью приходится платить не только деньгами, но и здоровьем. Поэтому специалисты не рекомендуют отправлять на пенсию старый добрый дисковый аппарат и категорически против мобильной телефонизации детского населения.



Мы рождаемся и живем среди естественных электромагнитных полей, самое сильное из которых — геомагнитное поле Земли. Аура, которую “видят” приборы и экстрасенсы, есть не что иное, как электромагнитное поле индивидуума. Современный человек опутал свои жилища электрическими сетями, проложил телефонные линии и установил на крыше спутниковые антенны. В результате внешние электромагнитные поля перебивают естественный природный фон. Больше всего помех создают системы сотовой мобильной радиосвязи. По оценкам гигиенистов, в городах и пригородах они обуславливают 63 — 68 процентов электромагнитного излучения. То есть с распространением сотовой телефонии электромагнитное загрязнение нашей среды обитания увеличилось в три раза.

Поговорим о высоком?

В окно моей спальни на седьмом этаже заглядывают две вышки мобильных операторов, взгромоздившиеся на крышу двухэтажного магазина. Соседей, как известно, не выбирают, поэтому перед установкой конструкций никто не поинтересовался мнением жильцов и не поспешил ответить на возникающие у них вопросы.

— Конечно, мы получаем разрешение санитарных служб, — заверил ведущий специалист по связям с общественностью мобильного оператора Лайф Максим Ивашин. — Рядовому жителю объясним так: рядом с передатчиком и на одном уровне с ним стоять не надо, особенно продолжительное время. Представьте, что у вас за окном работает микроволновка. Конечно, там другие диапазоны волн, вышка никого не сможет поджарить. Но приближаться все же не стоит. Поэтому вышки всегда размещаются в недоступном для праздного любопытства месте.

— Да, специалисты органов санэпиднадзора контролируют уровень электромагнитного воздействия вблизи базовых станций, — подтверждает заведующая отделением центра гигиены и эпидемиологии Центрального района Минска Юлия Стадольник. — Этот показатель везде находится в допустимых пределах.

— Несколько лет назад по просьбе одного из мобильных операторов в [Институте физиологии Национальной академии наук](#) выполнялись исследования о влиянии базовых станций на здоровье человека, — рассказывает член-корреспондент [НАН Беларуси](#), доктор медицинских наук Владимир Кульчицкий. — В результате экспериментов на животных выявлены как негативные, так и, — парадоксально, но факт — позитивные эффекты. Нахождение подопытного животного в непосредственной близости от излучателя тормозило рост опухоли. А на некотором расстоянии — в радиусе 5—10 метров — рост опухоли ускорялся.

По мнению физиологов, вышки должны быть удалены от окон жилых домов как минимум на 20 — 30 метров.

В моем гневе прошу винить телефон

Парадоксально, но пока приборы фиксируют вполне благополучные данные, жители окрестных домов жалуются на пошатнувшееся рядом с вышкой здоровье.

Более 60 процентов людей, проживающих в радиусе до 50 метров от базовой станции, отмечают повышенную утомляемость, головную боль, примерно половина жалуется на расстройство сна и раздражительность, 45 процентов — на “дискомфорт”. С увеличением расстояния от окна до вышки количество жалоб уменьшается: в радиусе более 300 метров оно является незначительным.

— Медицинского подтверждения эти жалобы не находят, — возражает Юлия Стадольник. — По-видимому, имеет место субъективная оценка причин своего недомогания. Видимая из окна вышка является самым простым и легким объяснением головной боли или повышенной раздражительности.

По мнению гигиениста, белорусы склонны видеть опасность не там, где она притаилась:

— Из всей системы сотовой связи самым мощным излучателем, причем весьма приближенным к жизненно важным органам является мобильный телефон.

У людей, которым по роду деятельности приходится иметь дело с электромагнитными полями низкой интенсивности, часто отмечаются неврологические нарушения, вегетососудистая дистония. В последние годы появились исследования о связи электромагнитных полей с катарактой, сексуальными расстройствами, заболеваниями органов слуха и онкологическими диагнозами. У профессиональных пользователей аппаратами сотовой связи повышается биологический возраст: они стареют раньше, чем забросившие мобильник в дальний кармашек сумки сверстники.

Больного легче предупредить, чем лечить

Еще в 2000 году Всемирная организация здравоохранения подготовила документ “Электромагнитные поля и здоровье населения. Политика предупреждения”. В нем предложены простые, легко достижимые и недорогие меры, которые могут помочь пользователю сотовой связи избежать излишнего воздействия электромагнитного излучения. Вот некоторые из них:

1. Интересоваться техническими характеристиками сотового телефона и отдавать предпочтение аппаратам с низкими значениями SAR. SAR — это показатель уровня излучения, минимальный показатель у современных мобильных телефонов не превышает 0,8 Вт/кг.
2. Не пользоваться мобильником без необходимости, особенно если под рукой стационарный телефон. Идеальным было бы не допускать беременных женщин и детей к использованию сотовой связи. Услышав входящий звонок, нажать на кнопку ответа и лишь затем поднести аппарат к уху.
3. Ограничить общую продолжительность разговоров. Длительность одного разговора не должна превышать 3 минуты, минимальный рекомендуемый период между разговорами — 15 минут. Почаще использовать телефоны с гарнитурами “свободные руки”, по возможности пользоваться громкой связью.
4. Избегать пользоваться сотовым телефоном в автомашине. Помимо влияния на безопасность движения корпус автомобиля работает как экран, ухудшая связь. В ответ на это телефон увеличивает свою мощность.
5. Во время разговора держать аппарат только за нижнюю часть. Удержание аппарата в кулаке увеличивает мощность излучения примерно на 70 процентов. Периодически изменять положение трубки при разговорах и в процессе разговора.
6. В зданиях из железобетонных конструкций разговоры следует вести около окна, на лоджии или балконе. А если вы носите очки в металлической оправе, не забывайте их снимать при разговоре: оправка может сыграть роль вторичного излучателя.
7. Расстояние от работающего мобильного телефона до окружающих людей должно быть не меньше полуметра. Хорошо, если при этом владелец телефона использует специальный защитный чехол. Несколько лет назад материал для таких чехлов разработали ученые БГУИР.

— У человека никогда не возникнет вопроса, где лучше и безопаснее жить — возле высоковольтной линии или в сосновом бору, — говорит Владимир Кульчицкий. — Любой из нас выберет домик на лесной опушке. Воздействие излучения мобильного телефона на единицу площади тела сопоставимо с воздействием линии электропередачи. Но человек почему-то не задумывается о том, что в силах минимизировать эту опасность.

Мы никуда не денемся от того, что современное производство и развитие техники ухудшает среду обитания человека. Но, поскольку выхода нет, надо учиться в этой среде жить — выбирать максимально безопасное поведение, вести здоровый образ жизни. Ирина Дергач. Мобильник: последний звонок?

жизни, почаще выезжать на природу, забывая дома мобильник. Многое ведь зависит от человека, а не только от расстояния между его спальней и вышкой за окном.

Ирина ДЕРГАЧ