

# Краткость — залог здоровья. Не болтайте долго по мобильнику

— К СОЖАЛЕНИЮ, жители мегаполиса буквально «купаются» в электромагнитных волнах от самых разных источников. Мобильные телефоны — один из них, и достаточно существенный. В крупных городах сложилась ситуация, когда 80% суммарной мощности электромагнитного поля в СВЧ-диапазоне дают системы мобильной связи.

Кстати, многие почему-то думают, что идея мобильной телефонной связи пришла к нам с Запада. Между тем первая в мире мобильная полностью автоматизированная система связи знала, в какой стране появилась? Нет, не в США. Она появилась в 1963 году в СССР, в Москве. Это был вариант «перевозимой связи», находящейся в автомобиле. Ею пользовалось руководство страны. И только через год аналогичное оборудование появилось у американцев. К 1970 году эта система под названием «Алтай» работала примерно в 30 городах Советского Союза. Но в дальнейшем наш приоритет был утрачен.

Сейчас граждане очень много вопросов задают о безопасности антенн базовых станций сотовой связи, которые мы наблюдаем повсеместно, особенно на крышах зданий. Могу заверить: все они монтируются в соответствии с жесткими требованиями Санитарных норм и правил и строго контролируются Федеральными службами Роспотребнадзора и Россвязьнадзора. Да, у этих антенн есть так называемая биологически опасная зона, но она невелика, похожа на луч света от автомобильной фары. Электромагнитная обстановка на территориях, прилегающих к базовым станциям, постоянно контролируется. Если посмотреть на результаты этих измерений, то становится очевидно: уровень электромагнитного поля в здании, на котором установлена базовая станция, не превышает 2% от нормативных значений, а на прилегающей к станции территории не превышает 10%.

Что касается непосредственно разговоров по мобильнику, то споры о влиянии мобильных телефонов на здоровье человека ведутся уже давно. Подавляющее большинство ученых считают, что электромагнитное излучение отрицательно влияет на здоровье человека и может увеличить риск возникновения ряда недугов, прежде всего это касается новообразований, а также болезней нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем. Особенно чувствительны к воздействию электромагнитного излучения дети и беременные женщины. В действующих Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах, утвержденных главным государственным санитарным врачом Геннадием Онищенко, официально рекомендуются ограничения по использованию мобильных телефонов, и прежде всего «лицами, не достигшими 18 лет, женщинами в период беременности, людьми, имеющими имплантированные водители ритмов».

Но жизнь есть жизнь. Население ни одной развитой страны ни при каких условиях уже не откажется от мобильной связи, поскольку считается доказанным: возможный ущерб здоровью значительно меньше получаемых с помощью мобильной связи социальных благ. Кроме того, известно множество конкретных фактов, когда наличие сотового телефона спасало жизнь. В подавляющем большинстве случаев население подвергает себя риску воздействия ЭМИ добровольно (сознательно или неосознанно). Взрослый человек индивидуальный техногенный риск выбирает добровольно — в этом есть элемент свободы человека. Государство лишь оценивает данный риск и предупреждает человека о потенциальной опасности.

В утешение могу сказать: все-таки со временем сама мобильная связь становится более безопасной. Первые мобильные работали с гораздо большими излучениями, чем нынешние.



фото Натальи ЧАЙКИ

Считается доказанным: возможный ущерб здоровью значительно меньше получаемых с помощью мобильной связи социальных благ.

## КОМУ МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

(на это указывают Санитарно-гигиенические правила)

1. Детям до 18 лет. По крайней мере старайтесь контролировать, чтобы ребенок пользовался телефоном по минимуму. В Англии, кстати, стали продавать специальные детские телефоны, с которых ребенок может позвонить по резко ограниченному числу номеров.
2. Беременным и кормящим женщинам.
3. Людям, у которых имплантированы ЭКС (электрокардиостимуляторы сердечной деятельности). Под воздействием ЭМП кардиостимуляторы могут выйти из строя.

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ

- Помните, что самые слабые ЭМП от вашего телефона — на свежем воздухе, там, где сигнал проходит наиболее свободно. Так что старайтесь говорить по мобильнику вне помещения. Что касается квартир и офисов, наименьшее количество преград для сигнала — у окна. Подходите к окну во время разговора.
- Старайтесь не говорить по мобильнику в лифте, общественном транспорте, в том числе в метро. Металлическая обшивка — сильное препятствие для прохождения сигнала, поэтому его мощность автоматически значительно увеличивается. Что касается метро, то самое сильное ЭМП создается в тоннелях, в которых еще нет базовых станций операторов связи (программа монтажа подобных станций в тоннелях только начинается). В идеале вообще рекомендуется отключать телефон во время нахождения в метро (особенно в тоннелях) или хотя бы не пользоваться им.
- Меньше говорите по телефону внутри автомобиля. Используйте систему «свободные руки». Это не только снизит риск аварийности, но и уменьшит негативное воздействие ЭМП на ваш организм.
- Старайтесь меньше говорить по мобильнику (в идеале — не более 20 минут в день). Стационарные телефоны ведь пока никто не отключал. Если долгий разговор по мобильнику неизбежен, то хотя бы переключайте время от времени трубку от одного уха к другому.
- Использование специальной гарнитуры с наушниками уменьшит (но не исключит!) воздействие ЭМП. Длительные разговоры не рекомендуются и со специальной гарнитурой.

- Помните, что устройств, которые блокируют негативное воздействие ЭМП телефона, не существует в принципе. Просто потому, что если вы заблокируете прохождение сигнала, то и слышать ничего не будете.
- Не прижимайте телефон плотно к уху. Расстояние должно быть хотя бы в один палец (так что для начала можно просто класть указательный палец между ухом и телефоном). Еще лучше, если аппарат будет на расстоянии трех и более сантиметров от головы. Учтите, что самые высокие уровни ЭМП — во время соединения с абонентом и в начале разговора.
- Правило для тех, кто носит очки. Если у очков металлическая оправка, то она дополнительно еще и переизлучает ЭМП в глазное яблоко, что со временем может негативно сказаться на зрении. Так что либо снимайте очки во время разговора, либо приобретите оправу из пластмассы.
- Не носите телефон на себе. Носите в сумке. Ложась спать, не кладите телефон рядом с кроватью.
- Хотя бы на отдыхе старайтесь не пользоваться мобильным телефоном. Базовая станция при этом может находиться от вас на значительном расстоянии. А это автоматически приводит к увеличению излучаемой электромагнитной энергии во время разговора.
- Безопасность зависит от количества базовых станций у оператора на определенной территории. Чем их больше, тем безопаснее для вас пользоваться его услугами.

## ПОМОЖЕМ ПОЛЕ, КОТОРАЯ МУЖЕСТВЕННО БОРЕТСЯ С БОЛЕЗНЬЮ!

Полина Шошина приехала на лечение в Петербург из Североморска. На то, чтобы поставить девочке диагноз, ушло больше полугода. Беда пришла минувшей весной, когда Полячка училась в первом классе. Поля стала часто уставать, была вялой, при каждом удобном случае старалась прилечь. У нее стали болеть и опухать суставы: колени, локти, кисти рук, стопы, а затем появились боли в тазобедренных суставах и в позвоночнике. У девочки подозревали хронический артрит, но точного диагноза все не было.



В конце ноября прошлого года с сильнейшими болями в спине ребенка госпитализировали в клинику Военно-медицинской академии. К этому моменту у Поли уже отказали ножки, нарушились функции тазовых органов. Магнитно-резонансная томография показала множественные опухоли грудины, ребер, позвонков грудного отдела. Для срочного оперативного вмешательства девочку перевели в клинику Научно-исследовательского института им. А. Л. Поленова. Тяжелейшая операция длилась пять с лишним часов. Чтобы добраться до опухоли, врачам пришлось вскрыть у девочки позвоночный канал, удалив при этом дуги девяти позвонков грудного отдела. К счастью, все прошло успешно, но Полю и ее маму ждало страшное известие — диагноз «миелоидная саркома позвоночника». Девочке потребовалась химиотерапия.

Сейчас Полячка — пациентка Института детской гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой. Первый же блок «химии» приостановил рост опухолевых клеток. Таких курсов лечения будет несколько, а затем Полине планируют провести трансплантацию костного мозга. На долгом пути к выздоровлению Поле потребуются целый ряд дорогостоящих лекарств. В данный момент девочке остро необходим противогрибковый препарат «Микамин», лечение которым стоит 15 600 рублей в день. На фоне сниженного из-за тяжелого лечения иммунитета риск разного рода инфекций, в том числе грибковых, — крайне высок, поэтому назначенная терапия должна длиться минимум месяц, а может быть, и дольше.

### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.
2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита»».
3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита»».
4. Сделайте пожертвование с банковских карт «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**