



Як паменшыць уплыў ЭМВ

Электрамагнітныя палі – гэта нябачныя воку праявы энергіі, якія існуюць, у тым ліку і ў натуральным выглядзе, як у розных жывых арганізмах, так і ў прыродзе ў цэлым. Аб электрамагнітным забруджванні асяроддзя можна казаць у тых выпадках, калі напружанне электрамагнітнага поля, якое ўздзейнічае на людзей, перавышае пэўны ўзровень. Гэтыя выпраменьванні могуць адрознівацца па сіле і частаце. Механізмы дзеяння на жывыя арганізмы слабых і нізкачастотных электрамагнітных выпраменьванняў (ЭМВ) пакуль цалкам не высвятленыя.

Аднак знаходжанне на працягу доўгага часу ў месцах з падвышаным узроўнем ЭМВ (напрыклад, у закрытым памяшканні побач з працуючым кампутарам, тэлевізарам, пыласосам або пральнай машынай, пры злоўжыванні мабільным тэлефонам) можа быць небяспечным для здароўя чалавека. Расце колькасць доказаў на карысць таго, што працяглае знаходжанне ў асяроддзі з вялікім электрамагнітным полем можа выклікаць рак, пашкоджанне імуннай і нярвовай сістэм, а таксама некаторыя іншыя захворванні. Для дзіцячага арганізма, які расце, гэтая рызыка яшчэ вышэй, бо інтэнсіўнасць дзялення клетак ў іх вышэй. Навукоўцы ж мяркуюць, што электрамагнітныя выпраменьванні ўздзейнічаюць менавіта на механізмы росту і дзялення клетак.

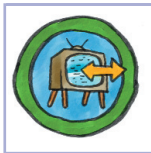
У гэтым выпадку асабліва важныя асцярожнасць і разумныя паводзіны. Існуе некалькі вельмі простых спосабаў звесці да мінімуму рызыку для здароўя:



пазбягайце выкарыстання электрыкоўдр;



устанаўлівайце электрабытавыя прыборы, такія, як тэлевізар, электрычныя гадзіннікі або кампутар на адлегласці не менш за 1 м. ад сябе;



глядзіце тэлевізар з адлегласці не менш за 2 м;



манітор кампутара павінен знаходзіцца ад вас на адлегласці не менш 50-60 см;



не працуйце на кампутары больш за 4 гадзіны ў дзень і рабіце 10-хвілінныя перапынкі для адпачынку не радзей, чым праз 30 хвілін;



выбірайце разнастайную работу і рэгулярна адпачывайце;



не размаўляйце доўга па мабільным тэлефоне і пазбягайце выкарыстоўваць яго ў замкнёных жалезабетонных і металічных памяшканнях (у тым ліку ва аўтамабілі).