



Evde Manyetik Kirlilikten Korunma Yolları



soda*

Elektromanyetik Alanın Sağlığımız Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği **bilgilere** göre elektromanyetik alanlara kısa süreli maruz kalmaların sağlığımız üzerinde olumsuz bir etkisi kanıtlanmış değil. Ancak yüksek değerli manyetik alanlara daha uzun süreli temasların sağlığımıza kısa ve uzun vadeli olumsuz etkileri bulunuyor.

Kısa vadeli etkilere örnek olarak verebileceğimiz problemler stres, görüş alanının daralması, kulak bölgesinde ısınma, kalp pilinin bozulma riski, kulak çınlaması, yorgunluk hissi, konsantrasyon bozulması, baş ağrıları, işitmede geğici aksaklıklar ve sersemleme hissi.



Elektromanyetik alanlara uzun süreli maruz kalmalarda ise genetik yapının bozulması, beyin hücrelerinde ölüm ve beyin tümörü, beyaz kan hücresi (lenfoma) kanseri, kan beyin bariyerinin zedelenmesi, kalp rahatsızlıkları, hafıza zayıflaması, kalıcı işitme bozuklukları, embriyo gelişiminin zarar görmesi, düşük riskinin artması ve kan hücrelerinin bozulması gibi problemler görülebiliyor.

Elektromanyetik Alanların Olumsuz Etkilerinden Nasıl Korunabiliriz?

Uzmanların elektromanyetik alanların olumsuz etkilerinden korunma konusunda verdikleri **tavsiyeler** arasında şunlar bulunuyor:



Kullanmadığımız elektrikli aletleri kapalı turalım ve fişten çekelim.



LED, LCD veya plazma bilgisayar ekranlarını kullanmaya özen gösterelim. Bilgisayar ekranı ile klavye arasında 50 ilâ 70 cm. mesafe koymaya çalışalım.



Cep telefonuyla yaptığımız görüşmelerde kablolu kulaklık kullanalım, görüşmeleri mümkün olduğunca kısa tutmaya gayret edelim ve bu görüşmeleri çocuklarımızdan uzak yerlerde yapalım. Kablolu kulaklık kullanmadığımız durumlarda hoparlörden konuşalım, bu da mümkün değilse görüşmeyi kulağımızdan uzakta başlatıp telefonu daha sonra kulağımıza götürelim.



Link

SAR değeri düşük olan cep telefonlarını tercih edelim ve kapalı olduğunda dahi telefonumuzu beyin ve göğüs hizamızdan uzak turalım.



Geceleri cep telefonumuzu uyuduğumuz odanın dışına ya da yatağımıza en uzak noktasına koyalım.



Çocuklarımızın cep telefonu ve tablet kullanımını mümkün oldukça kısıtlayalım.



İnternet bağlantısı için kablolu modem kullanmaya çalışalım. Mecbur kalmadığımız süre bilgisayarımızın kablosuz özelliğini kapalı turalım.



Ev aletlerimizin küçük motorları ve dönüştürücüleri, cihazların kablolarından çok daha önemli manyetik alanlar yarattığı için bu aletlerin kullanım süresini mümkün olduğunca kısa turalım. Özellikle saç kurutma makinesinin manyetik alanı yüksek olduğundan, aralıklarla kısa süreli kullanmaya çalışalım.



Manyetik alan oluşturan her cihazımızın topraklı hatta çalıştığından emin olalım.