



ВСЕОФИСНАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ

Елена Ракова

Знаете ли вы хоть одного человека трудоспособного возраста, у которого нет мобильного телефона? И я не знаю. Всеобщая мобилизация захватила офисы, как пустыня Гоби сельскохозяйственные земли. Из личного средства связи сотовый давно превратился в рабочий инструмент, без которого как без рук. Поэтому многие пренебрегают тем фактом, что мобильный телефон является источником электромагнитного излучения, которое может причинить вред здоровью владельца.



Олег Александрович Григорьев

Кандидат биологических наук, директор Центра электромагнитной безопасности, Заместитель председателя Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений, Член научно-консультативного комитета Международного электро-магнитного проекта ВОЗ

Если у вас рабочий мобильник, то вас могут побеспокоить в каждую минуту, а значит отвлечь от любого занятия, будь то составление отчета в налоговую, чтение лекций студентам или переговоры с инвесторами. И хотя многие испытывают дискомфорт от пребывания «на коротком поводке» и ощущения постоянной доступности, тем не менее, если лишить их телефона, они будут испытывать, в прямом смысле, душевные страдания. И это не преувеличение.

«Однажды я забыл мобильный дома, — говорит Арсений, начальник отдела снабжения торговой компании. — Места себе не находил, от записной книжки я уже давно отвык, все нужные телефоны были у меня в сотовом. Сам позвонить никому не могу, и мне тоже не все могли дозвониться, так как многие даже не знали моего рабочего телефона, всегда звонили на мобильный. А везером я не смог

встретиться со знакомой. Накануне мы договорились, что пересечемся после работы, но, как водится,

Итальянская ассоциация потребителей Codasop провела интересное исследование: 456 пользователей мобильных телефонов на полмесяца лишили их привычного средства связи.

Через 2–3 дня после начала эксперимента у четверти «подопытных» появилось ощущение неуверенности в себе.

У трети испытуемых были отмечены такие симптомы, как депрессия и потеря аппетита.

К концу эксперимента у 16% полностью пропало сексуальное желание!

А 70% в итоге заявили, что жить не могут без мобильного.

ни место, ни время точно не назначили, собирались договориться непосредственно перед встречей. И вот эта мысль, что я без телефона, свербела в мозгу весь день. Такое ощущение дискомфорта, как будто ты поехал в путешествие и забыл дома весь багаж.

Все болезни от связи?

Подумается, что утрата мобильного может довести рьяного трудоголика до полового бессилия. А как телефон вообще влияет

на здоровье? И можно ли заработать импотенцию, например, если постоянно носить аппарат в кармане брюк или на поясе? С этими животрепещущими вопросами мы обратились к Олегу Александровичу Григорьеву: «На потенцию ношение мобильного в кармане не влияет, если только не срабатывает эффект самовнушения, — заверил Олег Александрович. — Также как нет до-

стоверных данных о том, что использование сотового телефона может быть причиной возникновения болезни Альцгеймера или Паркинсона — пока это все на уровне предположений».

Однако нужно уточнить, что отсутствие сведений об опасности еще не означает отсутствие самой опасности. Многие ученые сейчас как раз и проводят исследования в этом направлении. Шведский профессор Кьелд Милд считает, что его опыты в будущем могут показать



связь воздействия мобильных телефонов с болезнью Альцгеймера и другими заболеваниями. Олег Григорьев поясняет: «Пока исследований крайне мало, потому что отрасль связи весьма прибыльна и, значит, результаты экспериментов воздействия сотовых телефонов на здоровье могут быть чувствительны для экономики. Вероятно, максимум опытов еще впереди, когда всплеск заболеваемости будет очевиден».

Шведские крысы против австралийских мышей

На сегодняшний день можно встретить противоречивые результаты «мобиль-

подтвердили: мобильные телефоны не убивают людей», – описан опыт исследователей из Институ-

исследований, проведенных сотрудниками Шведского института профессиональных заболеваний



та медико-ветеринарных наук Австралии. Так кому же верить: шведским крысам или австралийским

Австралийский ученый Майкл Риначолли одним из первых в начале 90-х годов в эксперименте на крысах установил связь электромагнитного поля сотового телефона и онкологических заболеваний, однако позже, когда он работал координатором программ Всемирной организации здравоохранения по вопросам излучений, он изменил точку зрения на результаты своего же эксперимента.

Безусловно доказано влияние излучения на центральную нервную систему. При разговоре свыше одной минуты наблюдается процесс адаптации – то есть организм приспосабливается к существованию в измененных условиях

Строго говоря, хроническое использование телефона более 1 часа в день требует от пользователя прохождения медосмотра с акцентом на электромагнитный фактор, как это предписано для тех, кто испытывает воздействие ЭМП в силу своей профессиональной деятельности. Пройти такое обследование можно в Клинике НИИ медицины труда РАМН или в 6-й Клинической больнице Федерального медико-биологического агентства России.

ных» изысканий ученых. Так, на одном интернет-ресурсе опубликованы две статьи с диаметрально противоположными утверждениями: в первой – «Крысы подтвердили: излучение мобильных повреждает мозг», – рассказывается об эксперименте шведских ученых из университета Ланд. А в другой – «Мыши

мышам? «Существует научно обоснованная точка зрения, что электромагнитное поле мобильного может вызвать онкологические заболевания спустя приблизительно 10 лет после начала использования телефона», – рассказывает Олег Александрович. – Эти работы основаны на результатах

– электромагнитном поле (ЭМП). А примерно через 10–15 минут разговора начинаются процессы, которые можно охарактеризовать как компенсаторные – организм пытается уравновесить, возместить за счет своих ресурсов негативное влияние электромагнитного излучения. Согласно российской концепции гигиенического нормирования, такого не должно происходить при использовании источника ЭМП в бытовых, не связанных с профессиональными, условиях.

Хроническое воздействие мобильного телефона (1 час в день в течение от полугода до года), теоретически должно влиять на работу сердечно-сосудистой, иммунной и эндокринной систем.

Мы проводили эксперименты с электромагнитными полями на частотах близких к тем, на которых

работают сотовые, и выявили их негативное действие на организм. Однако применительно к мобильному телефону у нас есть

Чем больше у оператора связи базовых станций, тем меньше аппарат напрягается в поисках ретранслятора, а значит, тем меньше будет мощность его излучения.

данные только о влиянии на центральную нервную систему».

Слышишь дозвон – да опасен ли он?

Несмотря на то, что влияние мобильных телефонов на организм еще до конца не изучено, нормы, определяющие безопасность мобильных уже давно существуют.

Если вы возьмете паспорт любого телефона, там написано, что мобильник изготовлен в соответствии со стандартом GSM и рекомендациями Международной комиссии по защите от неионизирующих излучений – неправительственной некоммерческой организацией, зарегистрированной в Германии.

В основе ее рекомендаций лежит так называемый тепловой подход к определению безопасного уров-

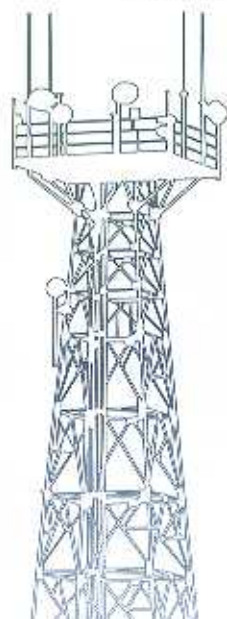
ня ЭМП радиочастот, то есть подводимая энергия не должна нагревать организм.

Эта точка зрения, в от-

личие от российской, не учитывает биологические и физиологические особенности человека. «Отечественные гигиенические нормативы более жесткие, чем западные, но мы не считаем возможным эти требования снижать», – заявил *Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко.*

«Воздействие телефона проявляется тогда, когда он находится в режиме разговора и поднесен к голове, – поясняет Олег Григорьев. – Наиболее опасная ситуация – дозвон, как входящий, так и исходящий, в это время телефон выходит на максимум излучения.

После того, как связь будет установлена, мощность может быть сброшена в несколько раз, а может и не сброшена – это зависит от качества связи, которое обеспечивает оператор. Чем больше у оператора связи базовых станций, тем меньше аппарат напрягается в поисках ретранслятора, а значит,



тем меньше будет мощность его излучения. Если прием сигнала неустойчивый, то мощность телефона автоматически повышается до максимальной величины. Но в Москве чаще телефон работает не на пределе мощности.

Тем не менее, если вы разговариваете по мобильному в день час и больше, то согласно нашим данным, доза излучения может быть сопоставима с дозой профессионального электромагнитного облучения, которую получают, например, настройщики радиоаппаратуры, связисты, операторы РЭС. Если человек пользуется телефоном в таком режиме, он может испытывать утомление, головную боль, заторможенность, повышается число ошибок, ухудшается внимание, сон».

Легкость общения

В принципе, можно полностью исключить воздей-



ствие «телефонного» излучения — для этого нужно просто перестать пользоваться мобильным телефоном. Или же звонить на рабочий номер, а не на мобильный, когда вы знаете наверняка, что нужный вам человек находится в офисе.

Если же говорить о реальных способах минимизации «мобильного» вреда, то Олег Александрович Григорьев советует:

- Разговаривать по телефону непрерывно лучше не более 3 минут с минимальными паузами между разговорами — 15 минут. Но при общем равном времени соединений один продолжительный разговор лучше, чем несколько коротких.
- Желательно, чтобы суммарное время звонков в день без использования гарнитуры составляло не более часа, а оптимально — не более 15 минут.
- Предпочтительно позвонить, а не только в автомобиле, использовать проводную гарнитуру hands free, которая обеспечивает безопасное расстояние между головой и телефоном — не менее полуметра.

Функциональный анализ

Японская фирма выпустила телефон нового поколения с огромным количеством приятных и полезных функций. Чтобы будущие владельцы спокойно освоили все приамбасы, фирма-производитель прилагает к телефону инструкцию объемом 945 страниц (к слову сказать, руководство по эксплуатации моего автомобиля состоит из 124 страниц). Зато, если у вас бессонница, вам больше не нужно будет читать Чернышевского, Толстого или Большую советскую энциклопедию. Инструкция от мобильного вполне подойдет — длинно, скучно, но зато полезно.

- Не говорите по телефону в зоне слабого действия сигнала (в метро, лифте, подвалах), так как он там работает с максимальной мощностью.

- Если приходится использовать телефон более двух часов в день, то после двух-трех месяцев такого «интенсива» целесообразно сходить к доктору.

- Носить мобильный лучше всего в портфеле или сумке. На ночь класть не ближе, чем полметра от головы, а по возможности вообще отключать. В дежурном режиме аппарат излучает мало, но периодически связывается с базовой станцией, поэтому не стоит подвергаться лишней нагрузке.



- Российские правила «Гигиенических требований к размещению и экс-

плуатации средств сухопутной подвижной радиосвязи. СанПиН 2.1.8/2.2.4.1190-03» предписывают ограничить пользование мобильными телефонами детьми до 18 лет, беременными, людьми с кардиостимуляторами и прочими вживленными электронными устройствами.

И, пожалуйста, не забывайте о правилах «телефонного этикета». Соблюдение простых норм вежливости поможет сохранить психическое здоровье ваших коллег и просто окружающих. Ужасно, когда рабочую тишину офиса взрывает веселая песенка Винни-Пуха или энергичный пассаж группы Rammstein. Не у многих хватит сил по несколько раз в день, неделя за неделей слышать «О-о-о!» Зеленогла-а-а-азое такси-и-и...» или «Динь-динь... Динь-динь! Ты что, не слышишь?! – Динь-динь!!!». Большинство людей раздражает, когда мобильный звонит в неподходящий момент – в кино, на концерте, во время семинара или совещания. И уж абсолютным мветоном в этой ситуации будет ответить на звонок.

Важные рингтоны

Румынская фирма «Симеда» предлагает полезную услугу – «звуковую маскировку». На телефон

скачиваются несколько вариантов шумового оформления, которые можно включать при разговоре. Например, вы проспали, опаздываете на работу, в

В одном польском городе мобильный телефон зазвонил очень не вовремя – на похоронах. Все бы ничего, если б телефон не звонил из гроба!

спешке глотаете утренний кофе – и тут звонит разгневанный начальник: легким движением пальца включаем звуковой фон «автомобильная пробка» и бодро ссылаемся на фор-мажорные обстоятельства: «Тут какой-то «чайник» жуткую аварию устроил – пол дороги перегородил». Краткости разговора также будут способствовать шумы «входящий звонок с другого телефона», «кабинет стоматолога», «звуки улицы», «парад-алле в цирке», «шум стройплощадки с отбойными молотками».

Только вот если один пользователь такой услуги позвонит другому и услышит «родные» звуки «парад-алле», мол, «извини друг, мы тут с семьей в цирке», может случиться конфуз. Но с помощью румынского изобретения такую ситуацию легко предотвратить, так как можно добавлять собственные варианты звукового оформления, записанные на магнитофон.

