



Çevremizde olup biten her şeyin farkına varabilmek adına yola çıktığımız programımızdan herkese merhaba.

Bu hafta gözle görülemeyen bir kirleticiden bahsedeceğiz. Hem temiz hem de kirli havada var olabilen ama gözle görülemeyen bir kirletici: elektromanyetik dalgalar.

Elektromanyetik dalgalar, çevremizde elektrik akımı taşıyan kablolar, radyo frekans dalgaları yayan radyo ve televizyon vericileri, cep telefonu baz istasyonları, yüksek gerilim hatları, trafolar, mikrodalga yayan ev aletleri gibi 'elektromanyetik alanlar'ın oluşturduğu bir kirliliktir. Tüm bu saydıklarımız insan eliyle meydana geliyor. Bir de evrenin yaratılışıyla birlikte oluşan güneş, bazı uzak yıldızlar, yıldırımlar gibi doğal elektromanyetik kaynaklar var.

Doğadaki mevcut bu manyetik alanlara 20. yüzyıl ile birlikte insan yapımı manyetik alanlar da eklenmeye başladı. Bununla birlikte manyetik alanların etkilerini ölçümlemek için çok sayıda da araştırma yapıldı. Araştırmalar sonucunda manyetik alanlara sınırlamalar getirildi ama tartışmalar bitmedi. Sınır, değerlerin altında olsa da uzun süreli elektromanyetik radyasyona maruz kalan insanlarda ne gibi sağlık sorunlarının görüleceği ciddi bir tartışma konusu.

Şimdi ev ve iş yerlerinde elektromanyetik alan üreten cihazlara örnekler verelim:

Bebek alarmları, elektrikle çalışan alarmlı saat ve radyolar, elektrikli fırınlar, özellikle ofislerde kullandığımız fotokopi makineleri, dikiş makinelerinin motorları, televizyonlar, prize takılı çalıştırılan dizüstü bilgisayarlar, elektrikli battaniyeler, saç şekillendirici aletler, bilgisayar oyunu setleri ve daha pek çok şey...

Elektromanyetik dalgalar için günümüz iletişim teknolojisinin atığı diyebiliriz. Hayatımızın her alanında yaygın olarak kullandığımız elektrikli ve elektronik aygıtların vücudumuz üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu herkesçe kabul edilen bir durum.

Şimdi elektromanyetik kirliliğin olumsuz sonuçlarını başlıklar hâlinde görelim.

- Sürekli olarak elektromanyetik alanlara maruz kalmak belirli hücre tipine sahip insanların DNA ve kromozomları üzerinde hasara yol açabilir.
- Cep telefonu kullanımı kulak ve beyinde ısı artışına sebep olur ve bu ısı artışı da hücre yapısında değişime yol açar.
- Elektromanyetik kirlilik bağışıklık sistemini zayıflatır ve kırmızı kan hücrelerinde bozulmaya yol açar.
- Elektromanyetik alanlara karşı aşırı hassas olan insanlarda bazı fiziksel rahatsızlıklar görülebilir. Bunlar; baş ağrısı, hâlsizlik, stres, uyku bozukluğu, alerji, kalp ritim bozukluğu, denge kaybı, konsantrasyon bozukluğu ve benzeri problemlerdir.



• Elektromanyetik kirliliğin daha pek çok olumsuz etkisi var. Mesela; uyku ritmini bozabilir, nörolojik ve davranışsal rahatsızlıklara sebep olabilir. Günümüzde çok sık görülen alzheimer hastalığının ve meme kanserinin sebepleri arasında yine elektromanyetik kirlilik vardır.

Muhtemel bu etkiler, elektromanyetik alanın frekansına, şiddetine, uzaklığına, kişinin elektromanyetik alana maruz kalma süresine, vücudun elektriksel özelliklerine göre değişebilir.

Elektromanyetik radyasyondan korunmak için alınabilecek en pratik tedbirleri de aktaralım ve programımızı noktalayalım. İşte uzmanların verdiği tavsiyeler...

Televizyonu en az 2 metre uzaktan izleyin. Saç kurutma makinesini çok az kullanın. Dinlendirici bir uyku istiyorsanız prize bağlı çalışan alarmlı saat ve radyoları yatak odanızda bulundurmayın, eğer gerekli ise pilli olanları tercih edin. Televizyon veya bilgisayarın arka tarafını kullanılmayan bir alana çevirin. Ayrıca dizüstü bilgisayarları kucağınızda kullanmak yerine, masa üstünde kullanmak daha sağlıklı. Ve mutlaka, elektrikli aletleri kullanmadığınızda düğmesinden kapatın, hatta fişten çıkarın. Çünkü fişten çıkarılmayan cihazlar elektromanyetik kirlilik üretmeye devam eder. En önemlisi! Gereksizce cep telefonu kullanmayın.

Bu haftalık da bu kadar değerli dinleyiciler. Sağlıcakla kalın.