

Sähköä ilmassa - teknologiaa lapsille

ERJA TAMMINEN

Lapset ovat uteliaita uuden teknologian suhteen. Pelit ja netti koukuttavat ja kiinnostavat. Koska teknologia on monin tavoin hyödyllistäkin, meidän on hyvä opettaa lapsia käyttämään sitä turvallisesti. Pelit ja sovellukset ovat levinneet niin laajalti lasten arkeen, että jo kouluissa pitäisi opettaa älylaitteiden turvallista käyttöä, jotta lapset eivät liiaksi altistuisi langattomien verkkojen tuottamalle säteilylle. Koska kouluopetusta aiheesta ei toistaiseksi ole, tarjotaan teille lyhyen oppimäärän vaihtoehtoisia ratkaisuja langattoman, tällä hetkellä lähes vaihtoehdottoman, teknologian tilalle.

Kiinteä teknologia on lapsille turvallisempi. Lapset ovat tunnetusti aikuisia herkempiä monille ympäristöfaktoreille kuten lääkeaineille, kemikaaleille ja UV-säteilylle. He ovat luonnollisesti herkempiä myös altistuessaan sähkömagneettisille kentille, joita tuottavat muun muassa tablettien, älypuhelimien ja tietokoneen sekä sen oheislaitteiden langattomiin yhteyksiin pohjautuvat toiminnot.

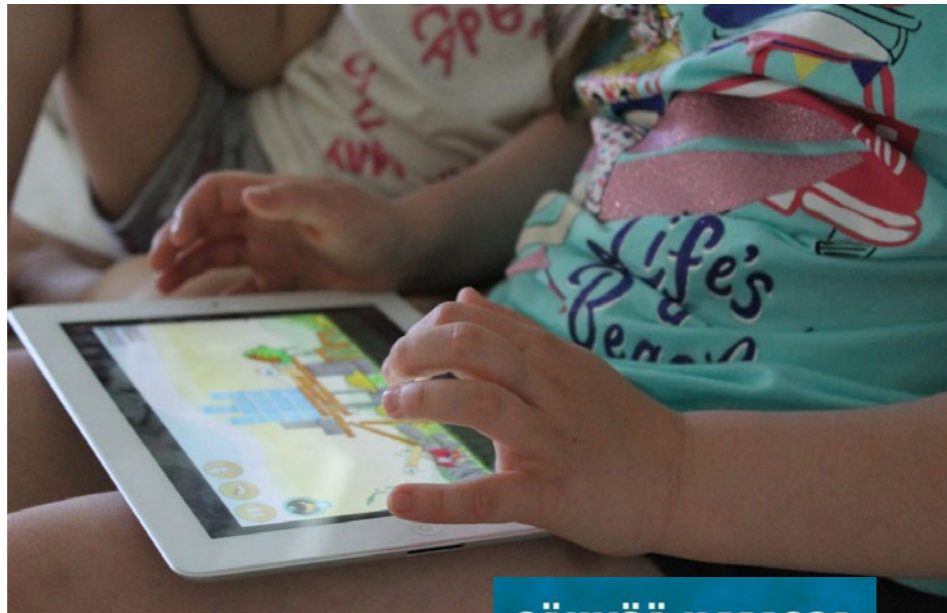
Turvallisempi tapa pelata

Vanhemmat antavat jo pientenkin lasten pelata tableteilla. Kun tabletti on yhteydessä internetiin joko liittymän tai kodin WLAN-reitittimen välityksellä, se säteilee runsaasti. Tämä säteily voidaan eliminoida kytkemällä laite lentokonetilaa, jolloin yhteys liittymään katkeaa ja säteily vaimenee, tai sulquemalla WLAN-yhteys, jolloin yhteys kodin WLAN-reitittimeen katkeaa ja säteily vähenee.

On siis järkevää pitää yhteyksiä päällä vain silloin, kun internetiä tarvitaan.

Voit ladata netistä lastasi varten tabletille valmiiksi videoita ja pelejä, joita on mahdollista käyttää lentokonetilassa. Osa peleistä vaatii jatkuvan yhteyden, mutta offline-pelejäkin löytyy.

Samaa lasten käyttöön soveltuvaa offline-periaatetta voi soveltaa älypuhelimien kohdalla. Ennen laitteen antamista lapsen käyttöön, on syytä tarkistaa WLAN- ja bluetooth-yhteyden, lentotilan ja paikan-



nuksen asetukset ja varmistaa, ettei turhia altistavia teknologioita ole toiminnassa.

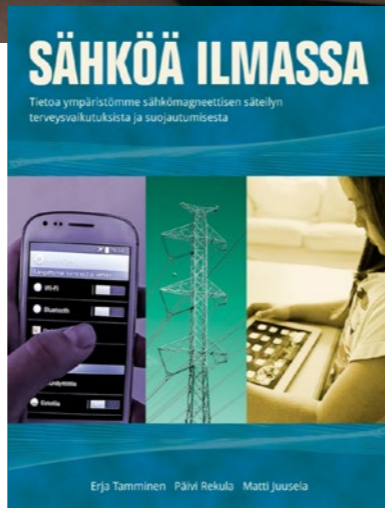
Kiinteä internet langatonta parempi

Jos lapsen halutaan voivan käyttää internetiä kotona, on järkevää hankkia kiinteä yhteys pöytäkoneeseen tai kannettavaan. Tämä edellyttää valokuidun tai kuparikaapelin saatavuutta. Mikäli kiinteää kaapeliyhteyttä ei ole saatavilla, langallisen yhteyden voi luoda käyttäjistä mahdollisimman etäällä olevan reitittimen kautta kiinteällä kaapelilla kuhunkin kodin tietokoneeseen. Tämä vähentää kodin laitteiden pistemäistä säteilyä huomattavasti.

Pöytäkone tai läppäri on syytä kytkeä maadoitettuun pistorasiaan, jolloin koneiden sähkökenttä pienenee merkittävästi. On hyvä hankkia myös langallinen hiiri ja näppäimistö, koska vastaavat langattomat lisäävät säteilyä. Itse koneesta ja sen oheislaitteista kytketään langattomat ominaisuudet pois.

Kannattaa myös vähentää näytön sinistä valoa netistä ladattavalla ohjelmalla. Älylaitteiden sininen valo voi häiritä käypärauhan melatoniinin tuotantoa ja siten heikentää unen laatua.

Yle uutisoi laajasta koostetutkimuksesta, joka osoitti, että älylaitteet häiritsevät



lasten unta. Älypuhelimien näprääminen ennen nukkumaanmenoa heikensi unen laatua, lyhensi yöunia ja johti myös päiväväsymykseen. Tutkimus käsitti 11 tutkimuksen aineiston, joihin osallistui yhteensä yli 26 000 keskimäärin 15-vuotiaasta lasta. Kyseisessä tutkimuksessa ei tuotu esille itse säteilyn terveysvaikutuksia, mutta niistä voit saada lisää tietoa veloitusetta ladattavissa olevasta kirjastamme, Sähköä ilmassa, Tamminen-Rekola-Juusela, 3. painos 2015: http://www.sahkoailmassa.fi/images/stories/Sahkoa_ilmassa.pdf

Palataan vielä itse teknologiaan.

Modeemista WLAN kytkettävä pois

Modeemia hankittaessa on hyvä varmistaa, että se toimii myös yksinomaan kiinteällä teknologialla. Modeemista pitää saada kytkettyä pois langaton WLAN. Nykypäivänä ei ole helppoa löytää langallisia modeemeja. Yksi tällainen suositeltava malli on Zyxel vmg 3925.

Nettipuhelin pääasialliseksi puhelimeksi

Lasten ensisijaisena puhelimenä pitäisi olla joko perinteinen lankapuhelin tai nettipuhelin. Uusia lankapuhelinliittymiä ei valitettavasti enää saa, joten vaihtoehtoksi jää nettipuhelin. Kännykän voi helposti kääntää soitonsiirrolla nettipuhelimeen.

Pöytä-GSM-puhelinta en sen sijaan suosittelen. Mallit, joissa on antenni itse laitteessa, säteilevät kohtalaisen paljon. Puhelin on jokseenkin toimiva ainoastaan silloin, kun sen antennin saa vietyä kaapelilla kiinteistön katolle. Myöskään langatonta kotipuhelinta en suosittelen, koska sen kantaosa toimii tukiasemana eikä säteilynsä vuoksi sovellu lasten käyttöön.

Peruspuhelin riittää

Kun harkitset oman kännykän ostoa lapselle, pidä mielessäsi, että lapselle ei ole välttämätöntä hankkia älypuhelin. Peruskännykkä toimii hyvin ja tekstiviestit kulkevat. Tavallisenkin kännykän kohdalla handsfreen käyttö on erittäin suositeltavaa ja puhelut tulee pitää lyhyinä. On myös olennaista opettaa lapselle miten laitetta säilytetään: Kännykkää ei ole syytä pitää lähellä kehoa ja puhelin, kuten kaikki muukin teknologia tulee sulkea yöksi.

Katkaise säteilyä lisäävät yhteydet älypuhelimesta

Jos olet hankkinut lapselle älypuhelimien, varmista, että turhat säteilyä lisäävät toiminnot eivät ole päällä. Mieti, tarvitseeko lapsesi paikannuspalvelua, bluetooth- tai internet-yhteyttä. Ota myös huomioon, että yhteyksien ollessa päällä lapsesi altistuu, vaikka hän ei puhuisikaan puhelua: laite on hyvin lähellä kasvoja ja päätä pelattaessa ja sosiaalista mediaa selailtaessa.

Tähän liittyen ruutuajan rajoittaminen tai ansaitseminen esimerkiksi ulkoilemalla on harkinnanarvoinen juttu. Sille niin elintärkeälle vanhemmuuden palomuurille on jälleen kysyntää.



Semir "Sam" Osmanagic, Bosnian Pyramidiiden löytäjä

MATTI SALO

Semir "Sam" Osmanagic tuli tunnetuksi siitä, että hän löysi aivan sattumalta Bosnian pyramidit Visokosta Bosnia-Hertsegovinasta vuonna 2005 samassa yhteydessä, kun vieraili paikallisessa museossa. Eli käytännössä löysi pyramidin aivan kotinurkiltaan, missä oli syntynyt.

Hän on syntynyt 1.6. 1960 Zenicassa noin 50 km Sarajevosta länteen, josta hän muutti pois Jugoslavian sodan alta Texasiin Houstoniin Yhdysvaltoihin. Sieltä hän löysi töitä markkinointiasistenttina öljy- ja kaasualan yrityksessä. Hän siirtyi myöhemmin tähän yritykseen johtajaksi sekä samalla vähemmistöomistajaksi 5 %:n osakeomistuksella v. 1999.

Hän perusti myös oman yrityksen Met Company Inc. Houstoniin Texasiin v. 1995 ja on edelleen tämän yrityksen toimitusjohtaja sekä Bosnian Pyramidi säätiön Bosnian Pyramid of the Sun Foundation'n perustaja ja johtaja.

Sam on koulutukseltaan filosofian tohtori ja kierrellyt maapallolla useissa muinaishistoriallisissa paikoissa. Hän on kirjoittanut v. 2008 pyramideista 800 sivuisen kirjan ja on itse vierailut yli sadalla pyramidilla.

Hänellä on maisterin tutkinto kansainvälisessä taloustieteessä ja politiikassa sekä yhteiskuntatieteiden tohtorin tutkinto, joka on saatu Sarajevon yliopistosta.

Vuonna 2009 hänestä tuli Venäjän luonnontieteiden Akatemian jäsen.

Texasissa ollessaan hän kiinnostui atsteekkien, inkojen ja mayojen sivilisaatiosta ja teki useita retkiä keski- ja etelä-amerikan pyramideille, joista hän on kirjoittanut useita kirjoja mm. Pyramids around the world & lost pyramids of Bosnia ja The World of the Maya. Hän on julkaissut myös kirjoja ja kirjoituksia yleisesti muinaishistoriasta ympäri maailmaa sekä aiheista, jotka liittyvät Bosniaan.

Tänä kesänä Sam kertoi pääsääntöisesti asuvansa jo Bosniassa vaimonsa Sabina Osmanagic'n kanssa ja vähemmissä määrin enää Houstonissa Texasissa.

Semir Osmanagic pitää 3 tunnin suomeksi tulkittua luennon Turussa Konsan Kartanossa sunnuntai-
na 15.10. klo 14. Katso keski-
aukeama.

Alustavaa tietoa Bosnian pyramideista löytyy www.sateenkaari-sanomat.net nro 38, s. 16.



forum sauna
Tiesitkö, saunomalla säilyy ja perinnehoidoilla paranoo luonnollisesti!
Yleinen sauna, kuppaus, turve, ilimato ym. hemmotteluhoidot.
Mervi Hongisto, 050-5885013, Tervetuloa
www.forumsauna.fi
www.saunan7salaisuutta.fi
www.saunaterapia.com

Homeopaatti Harri Seppälä
Puh. 0400 524 522, Facebook: Homeopatia Turku
www.homeopatiaturku.fi