

**Τραγικά επικίνδυνο: Δεν αναγράφουν
σε κάθε λάμπα πόσο διαταράσσει
τον βιολογικό κύκλο, την έκκριση
μελατονίνης και βλάπτει
την όραση!**

**Όπως υποχρεωτικά αναγράφονται
τα ποσοστά λιπαρών στα γαλακτοκομικά
ή όπως αναγράφονται στα πακέτα τσιγάρων
οι κίνδυνοι για την υγεία
που προκαλεί το κάπνισμα
και όπως αναγράφεται στα κινητά τηλέφωνα
η απόσταση ασφαλείας που πρέπει να τα
έχουμε από το κεφάλι
και το σώμα όταν τα χρησιμοποιούμε.**

Χρήστος Μουσουλιώτης

Τραγικά επικίνδυνο: Δεν αναγράφουν σε κάθε λάμπα πόσο διαταράσσει τον βιολογικό κύκλο, την έκκριση μελατονίνης και βλάπτει την όραση!

Χρήστος Μουσουλιώτης ©

Η έρευνα με τον τίτλο: «Τραγικά επικίνδυνο: Δεν αναγράφουν σε κάθε λάμπα πόσο διαταράσσει τον βιολογικό κύκλο, την έκκριση μελατονίνης και βλάπτει την όραση!» δημοσιεύθηκε στο υπό ριζική αναθεώρηση βιβλίο (δεύτερη έκδοση 800 σελίδων) με τίτλο: «**Λάμπες “οικονομίας”:** η **δολοφονία τής υγείας**». Η σχετική έρευνα παρουσιάζομενη στις σελίδες που ακολουθούν αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας. Συνακόλουθα υπόκειται στους σχετικούς εθνικούς και διεθνείς νόμους, οι οποίοι απαγορεύουν την οποιαδήποτε μερική ή ολική χρήση του και με οποιοδήποτε τρόπο χωρίς την έγγραφη άδεια τού συγγραφέα.

akodikas@otenet.gr

<http://light1and2life.wordpress.com>

<https://yperthesi.wordpress.com>

<https://wifisos.wordpress.com>

<https://www.facebook.com/MOUSOULIOTIS>

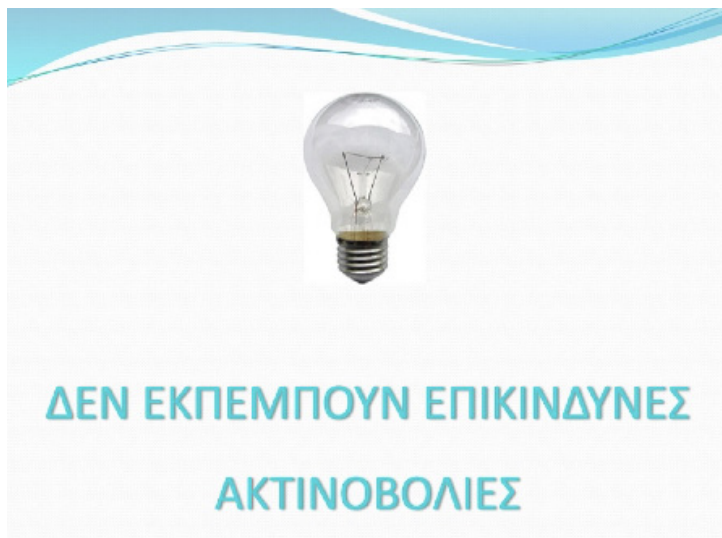
<https://www.facebook.com/groups/63129685022512>

Τραγικά επικίνδυνο: Δεν αναγράφουν σε κάθε λάμπα πόσο διαταράσσει τον βιολογικό κύκλο, την έκκριση μελατονίνης και βλάπτει την όραση!

Όπως υποχρεωτικά αναγράφονται τα ποσοστά λιπαρών στα γαλακτοκομικά ή όπως αναγράφονται στα πακέτα τσιγάρων οι κίνδυνοι για την υγεία που προκαλεί το κάπνισμα και όπως αναγράφεται στα κινητά τηλέφωνα να τα έχουμε σε απόσταση από το κεφάλι και σώμα μας όταν τα χρησιμοποιούμε.

Οι σύγχρονοι «οικονομικοί» λαμπτήρες και τα LED έχουν τη δυνατότητα να μας βλάπτουν με τέσσερις συνιστώσες.

1η. Το ισχυρό μπλε φάσμα τους, που αναστέλλει την έκκριση μελατονίνης.



2η. Τις ισχυρές υπεριώδεις ακτινοβολίες τους (οι «οικονομικοί»).

3η. Το έντονο μπλε φάσμα τους που επιδρά δυσμενώς σε κάθε άνθρωπο και βλάπτει την επίφάνεια και το βυθό των οφθαλμών. Αυτό συμβαίνει ειδικά με τους λαμπτήρες LED.

4η. Τις ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες τους, ειδικά τον βρόμικο ηλεκτρισμό ή τις αρμονικές. (Αρμονικές δημιουργούνται τόσο από τις λάμπες «οικονομίας, όσο και από τα LED).

Για όλα τα ανωτέρω οι καταναλωτές δεν έχουν την παραμικρή ιδέα και το ερώτημα που τίθεται εδώ είναι γιατί δεν ενημερώνονται γι' αυτόν τον Αρμαγεδδώνα που πλήττει βάνουσα την υγεία τους.

Με βάση τους ισχύοντες νόμους και με άλλους που συνιστά ανάγκη να θεσπιστούν, θα έπρεπε να αναγράφονται στο περίβλημα αυτών των τοξικών φώτων τα εξής:

1ο. Πόσο, πώς και πότε καταστέλλουν την (πολυτιμότητα⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾) έκκριση μελατονίνης.⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾

2ο. Πόσο διαταράσσουν τον βιολογικό κύκλο μας.⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

3ο. Σε τι έκταση και βάθος και από ποια απόσταση μπορούν να «τηγανίζουν» το δέρμα και τα μάτια μας με τις υπεριώδεις ακτινοβολίες τους.⁽¹²⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾⁽¹⁵⁾

4ο. Σε ποιες περιοχές των ματιών μας επιφέρουν βλάβες και σε ποια έκταση με το τοξικό

1 A brief review about melatonin, a pineal hormone, by Fernanda Gaspar do Amaral, José Cipolla-Neto - <http://dx.doi.org/10.20945/2359-3997000000066>

2 Melatonin as a Hormone: New Physiological and Clinical Insights, by Cipolla-Neto J, Amaral FGD. - doi: 10.1210/er.2018-00084.

3 The absence of maternal pineal melatonin rhythm during pregnancy and lactation impairs offspring physical growth, neurodevelopment, and behavior, by Lívia Clemente Motta-Teixeira Aline Vilar Machado-NilsbDaniella Sabino BattagellocGiovanna Baroni Diniz Jessica Andrade-Silva Sinésio Silva Jr. aRaphael Afonso Matosa Fernanda Gaspar do Amaral Gilberto Fernando Xavier Jackson Cioni Bittencourt Russel J. Reiter Paul John Lucassen Aniko Korošič José Cipolla-Neto - <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.08.006>

4 Effect of Radiance-Dimmer Devices Simulating Natural Sunlight Rhythm on the Plasma Melatonin Levels and Anxiety and Depression Scores of the Submarine Personnel, by Ahmadi K1, Hazrati M1, Ahmadzadeh M1, Noohi S - Behavioral Sciences Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

5 Characterizing the temporal Dynamics of Melatonin and Cortisol Changes in Response to Nocturnal Light Exposure, by Shadab A. Rahman, Kenneth P. Wright, Jr, Steven W. Lockley, Charles A. Czeisler, and Claude Gronfier - <https://dx.doi.org/10.1038/2Fs41598-019-54806-7>

6 Bright-light exposure during daytime sleeping affects nocturnal melatonin secretion after simulated night work, by Nagashima S1, Osawa M, Matsuyama H, Ohoka W, Ahn A, Wakamura T. - <https://doi.org/10.1080/07420528.2017.1394321>.

7 Nasal versus temporal illumination of the human retina: effects on core body temperature, melatonin, and circadian phase, by Rüger M, Gordijn MC, Beersma DG, de Vries B, Daan S. - <https://doi.org/10.1177/2F0748730404270539>

8 Functional decoupling of melatonin suppression and circadian phase resetting in humans, by Shadab A. Rahman, Melissa A. St Hilaire, Claude Gronfier, Anne-Marie Chang, Nayantara Santhi, Charles A. Czeisler, Elizabeth B. Klerman, and Steven W. Lockley - <https://doi.org/10.1113/JP275501>

9 Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin Onset and Shortens Melatonin Duration in Humans, by Joshua J. Gooley, Kyle Chamberlain, Kurt A. Smith, Sat Bir S. Khalsa, Shantha M. W. Rajaratnam, Eliza Van Reen, Jamie M. Zeitzer, Charles A. Czeisler, and Steven W. Lockley - The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Volume 96, Issue 3, 1 March 2011, Pages E463–E472, <https://doi.org/10.1210/jc.2010-2098>

10 Combinations of bright light, scheduled dark, sunglasses, and melatonin to facilitate circadian entrainment to night shift work, by Crowley SJ, Lee C, Tseng CY, Fogg LF, Eastman CI. - Biological Rhythms Research Laboratory, Rush University Medical Center, Chicago, IL 60612, USA.

11 Exceptional Entrainment of Circadian Activity Rhythms With Manipulations of Rhythm Waveform in Male Syrian Hamsters, by Gorman MR, Elliott JA. -

12 The Effects of UV Emission from Compact Fluorescent Light Exposure on Human Dermal Fibroblasts and Keratinocytes In Vitro, by Tatsiana Mironava Michael Hadjiargyrou Marcia Simon Miriam H. Rafailovich - <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1751-1097.2012.01192.x>

13 Ultraviolet Radiation Emissions and Illuminance in Different Brands of Compact Fluorescent Lamps, by Shahram Safari, Sina Eshraghi Dehkordy, Meghdad Kazemi, Habibollah Dehghan, and Behzad Mahaki - <http://dx.doi.org/10.1155/2015/504674>

14 Ultraviolet radiation emitted by compact fluorescent lamps, by Parag Sharma, V. K. Jaiswa, H. C. Kandpal -

15 Evaluation of Ultra Violet Emissions Radiated from Compact Fluorescent Lamps of Iranian Current Brands, by Shahram Safari, Meghdad Kazemi, Hossein Ali Yousefi, Habibollah Dehghan, Behzad Mahak - <http://dx.doi.org/10.17795/jhealthscope-12471>

“Body-worn SAR testing has been carried out at a separation **distance of 1.0 cm**. To meet RF exposure guidelines during body-worn operation, the device should be positioned at least this distance away from the body.”

-FROM THE SAMSUNG GALAXY S5 MANUAL



Η Samsung (όπως και άλλες εταιρείες) προειδοποιεί τους χρήστες κινητών τηλεφώνων της να έχουν τις συσκευές σε απόσταση ενός εκατοστού από το σώμα ή το κεφάλι τους. Όπως εννοεί σαφώς η καλή μας πολυεθνική, αυτή η προειδοποίηση κρίθηκε αναγκαία ύστερα από εργαστηριακούς ελέγχους που έδειξαν ότι σε μικρότερη απόσταση από ένα εκατοστό, εμφανίζονται θερμικές επιδράσεις εκ τής ακτινοβολίας, όπερ μεθερμηνεύμενο... βλάβες στο DNA.⁽¹⁾

1 WHAT THE WIRELESS COMPANIES DON'T WANT YOU TO KNOW - https://ehtrust.org/wp-content/uploads/2016/03/EHT_ShowTheFinePrintBook_20160411_small.compressed.pdf

μπλε φάσμα τους.⁽¹⁶⁾⁽¹⁷⁾⁽¹⁸⁾

Η «πράσινη» εξαπάτηση με το ζήτημα τού μπλε φάσματος

Οι κερκάρδιοι ρυθμοί ρυθμίζονται από μια περιοχή τού εγκεφάλου με την ονομασία υπερχιασματικός πυρήνας, ο οποίος είναι μέρος τού υποθαλάμου. Το φως αλλά και το σκοτάδι συνδέονται άμεσα με τον υποθάλαμο. Διεγείρουν με συγκεκριμένες συχνότητες ορισμένα κύτταρα τού αμφιβληστροειδή χιτώνα τα οποία αναγνωρίζουν τις ηλεκτρικές ώσεις των συχνοτήτων και τις στέλνουν ως αντίστοιχα σήματα στον υποθάλαμο δραστηριοποιώντας κυρίως την επίφυση.

Με αυτό τον φαινομενικά απλό, αλλά στην ουσία ασύλληπτα περίπλοκο τρόπο, το φως ή το σκοτάδι ρυθμίζουν τεράστιο φάσμα βιοχημικών και οργανικών λειτουργιών μας, όπως τού αυτόνομου νευρικού συστήματος, τού ανοσοποιητικού, τού ενδοκρινικού, ακόμα και τής κυτταρικής διαίρεσης που σχετίζεται με την ανάπτυξη τού σώματός μας.

16 «Effects of light-emitting diode radiations on human retinal pigment epithelial cells in vitro», by Chamorro E, Bonnin-Arias C, Pérez-Carrasco, Muñoz de Luna, Vázquez D, Sánchez-Ramos. - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22989198>

17 Light-emitting diodes (LED) for domestic lighting: Any risks for the eye? by F. Behar-Cohen, C. Martinsons, F. Viénote, G. Zissis, A. Barlier-Salsi, J.P. Cesarini, O. Enouf, M. Garcia, S. Picaud, D. Attia - <http://www.reticare.com/imagenes/documents/18.-Behar-Cohen-2011.pdf>

18 «Προσοχή στα μάτια παιδιών (και ενηλίκων) από κάθε πηγή φωτός με έντονο φάσμα στο μπλε» on page 215

**Μεταξύ άλλων, το
απολύτως διαπιστωμένο
επιστημονικό γεγονός,
που πρέπει να
αναγράφεται πάνω
στις λάμπες (όπως
αναγράφεται στα
τσιγάρα⁽¹⁾) είναι η δήλωση
τού Π.Ο.Υ.:
Ο τεχνητός
φωτισμός κατά
τη νύχτα αυξάνει
τις πιθανότητες
καρκίνου!**

1 Άρθρο 10 – Γενικές προειδοποιήσεις και ενημερωτικά μηνύματα για τα προϊόντα καπνού για κάπνισμα - <http://www.opengov.gr/yyka/?p=1469>

Το νυχτερινό φως, ειδικά από λάμπες «οικονομίας» και LED, με το μπλε φάσμα που είναι κρυμμένο μέσα στο λευκό φως τους, κι εδώ έχουμε κάτι συγκλονιστικό, επηρεάζει την πλήρη έκφραση 600 γονιδίων και τη μερική έκφραση περισσότερων από 2.000!

Τα γονίδια που εμπλέκονται άμεσα με το φως και το σκοτάδι και συνακόλουθα με τον έλεγχο των κιρκάδιων ρυθμών είναι τουλάχιστον 12.

Μεταξύ τους βρίσκονται η Περίοδος 1, η Περίοδος 2 και η Περίοδος 3. Αυτά εκφράζονται στον υπερχιασματικό πυρήνα. Εκεί όπου ο αδέννας της επίφυσης μέσω της μελατονίνης που εκκρίνει αναδεικνύεται ως ο κυριότερος μοχλός για τη ρύθμιση τού βιολογικού κύκλου μας.

Αυτό που αποκαλύπτει ένα μέρος τού μηχανισμού μέσω τού οποίου η μελατονίνη σταματά ή μειώνει την καρκινική εξέλιξη είναι οι δυο εντελώς διαφορετικοί χρονορυθμοί πολλαπλασιασμού υγιών και καρκινικών κυττάρων.

Τα πρώτα, τα υγιή, αυξάνονται περισσότερο κατά τη διάρκεια τής ημέρας. Τα δεύτερα (τα καρκινικά) αυξάνονται περισσότερο κατά τη διάρκεια τής νύχτας, δίνοντας έτσι την ευκαιρία στη μελατονίνη να εμποδίσει τον πολλαπλασιασμό τους με μία και μόνο προϋπόθεση: Αρκεί να μην έχουμε φροντίσει εμείς, τις προηγούμενες ώρες πριν πέσουμε για ύπνο, να έχουμε «ανακοινώσει» ή μάλλον να διατάξει την επίφυση ότι πρέπει να λειτουργήσει σαν να είναι ημέρα μέσω τού άκρως τοξικού φωτός των λαμπτήρων «οικονομίας», των LED και κάθε άλλης συσκευής που διαθέτει στο φως της ισχυρό φάσμα στο μπλε, χωρίς να παραβλέπουμε ότι αναστολή έκκρισης μελατονίνης συμβαίνει και με το λιγότερο τοξικό φως των λαμπτήρων πυράκτωσης.

Ας το προσέξουμε αυτό επειδή είναι πολύ σημαντικό. Κάθε τεχνητό φως και μόνο τεχνητό, διαταράσσει τη λειτουργία τής επίφυσης. Όχι όμως το φως τής Σελήνης, των άστρων, των κε-

ραυνών και αστραπών, τής φωτιάς, τού τζακιού ή τού κεριού, τα οποία αν και διαθέτουν στο φάσμα τους το μπλε, δεν επηρεάζουν την επίφυση, προφανώς επειδή η προσαρμοστική σοφία



Ελληνικά προϊόντα που αναγράφουν σε ευκρινές σημείο τη ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ,⁽¹⁾ για να γνωρίζουν οι καταναλωτές αυτά που περιέχει το προϊόν, δεδομένου ότι επηρεάζουν τη βιοχημεία τού σώματος και πολλές φορές και την ψυχολογική μας κατάσταση. Η απίστευτη τυφλότητα που συμβαίνει από την άλλη μεριά είναι ότι ενώ επηρεάζουν τη βιοχημεία μας μέσω χιλιάδων δυσμενών αλλαγών οι λάμπες «οικονομίας», τα LED και κάθε είδος οθόνης ή φωτισμού, δεν υπάρχει η παραμικρή προειδοποίηση. Ένα είδος γενοκτονίας στην υγεία μας, το οποίο ουδείς δείχνει να το αντιλαμβάνεται και όχι μόνο αυτό. Τέτοιου είδους υπερ-τοξικά προϊόντα χαρακτηρίζονται ως αβλαβή για τους ανθρώπους, (εξωφρενική τερατολογία) και φιλικά προς το περιβάλλον ή πράσινα.

1 ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/legislations/sociable_legislations/food_notification

της εξελικτικής διαδικασίας έχει φροντίσει να τη «διδάξει» ότι δεν πρέπει να την ξεγελά το φάσμα τού μπλε αναστέλλοντας τη λειτουργία της, όταν έρχεται από το φυσικό περιβάλλον ή το Σύμπαν ή εκπέμπεται από φυσικά φαινόμενα.⁽¹⁹⁾

Αντιθέτως, κάθε τεχνητή πηγή φωτός όταν εκπέμπεται τη νύχτα καταφέρνει και «ξεγελά» την επίφυση αντιστρέφοντας ή διαταράσσοντας τη λειτουργία της. Όσο ισχυρότερο είναι το φάσμα τού μπλε, κρυμμένο μέσα στο συνολικό φως αυτής τής πηγής, τόσο μεγαλύτερη είναι η διαταραχή. Αυτό το γεγονός δεν αμφισβητείται από κανένα ειδικό επιστήμονα επειδή είναι πλήρως επιβεβαιωμένο και εξακριβωμένο με κάθε λεπτομέρεια από χιλιάδες επιστημονικές εργασίες.

Έντονη εκπομπή στο φάσμα τού μπλε έχουν οι λάμπες «οικονομίας», τα LED, τα τάμπλετ, οι οθόνες των κινητών τηλεφώνων, οι τηλεοράσεις, οι ηλεκτρονικές οθόνες ανάγνωσης εκτός από τους αυθεντικούς Kindle readers, οι οποίοι είναι μάλλον αβλαβείς επειδή δεν εκπέμπουν αυτοδύναμο φως!⁽²⁰⁾

Τα καρκινικά κύτταρα πολλαπλασιάζονται τη νύχτα!

Η ιδιότητα που εμφανίζουν τα καρκινικά κύτταρα να αυξάνονται περισσότερο κατά τη νύχτα, έχει βοηθήσει τους επιστήμονες, (δυστυχώς λίγους) να επιδιώξουν να χτυπήσουν τον εχθρό ακριβώς τη στιγμή του μεγάλου πολλαπλασιασμού του - τη νύχτα - εξοντώνοντας έτσι το μεγαλύτερο μέρος τους. Αυτή η διαδικασία γίνεται κυρίως με τη δράση τής μελατονίνης, μιας ορμόνης θαύμα, που το τοξικό φάσμα τού μπλε αναστέλλει ή καταργεί τη δράση της κατά τη νύχτα,

19 <http://www3.interscience.wiley.com/journal/119535212/abstract>

20 "E-books 'damage sleep and health,' doctors warn", by James Gallagher - <http://www.bbc.com/news/health-30574260>

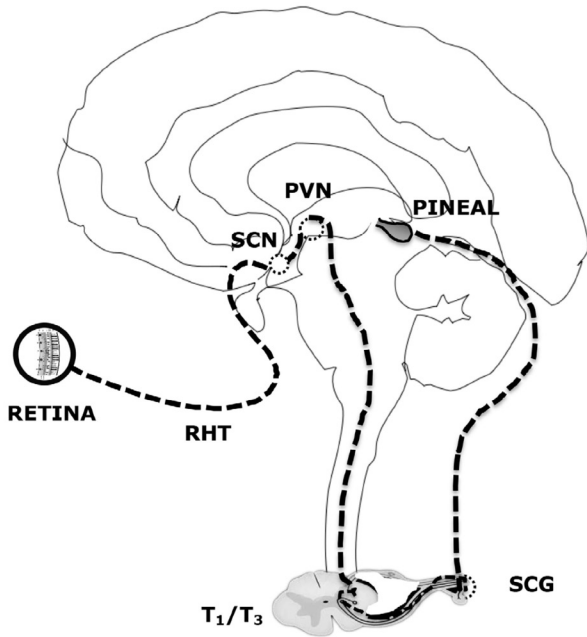


Figure 2 Neural control of pineal melatonin synthesis. RHT: retinohypothalamic tract. SCN: suprachiasmatic nucleus. PVN: paraventricular nucleus. SCG: superior cervical ganglion.

Σχεδιάγραμμα με το οποίο απεικονίζεται η διαδικασία παραγωγής μελατονίνης, η οποία, μέσω της διέγερσης της επίφυσης εκκρίνεται στην προέκταση του εγκεφάλου, τον νωτιαίο μυελό, σε όλην την έκταση τού αυτόνομου νευρικού συστήματος, σε όλα τα όργανα, τους ιστούς και το αίμα.⁽¹⁾ Η μελατονίνη έχει την ικανότητα να διαπερνά ακόμα και τον πλακούντα ρυθμίζοντας την ανάπτυξη τού εμβρύου, όπως και τη συμπεριφορική και νευρολογική του εξέλιξη.⁽²⁾

1 A brief review about melatonin, a pineal hormone, by Fernanda Gaspar do Amaral, José Cipolla-Neto - <http://dx.doi.org/10.20945/2359-3997000000066>

2 The absence of maternal pineal melatonin rhythm during pregnancy and lactation impairs offspring physical growth, neurodevelopment, and behavior, by Lívia Clemente Motta-Teixeira, Aline VilarMachado-Nils, Daniella Sabino Battagello, Giovanna Baroni Diniz, Jéssica Andrade-Silva, Sinésio Silva Jr., Raphael Afonso Matos, Fernanda Gaspardo Amaral, Gilberto Fernando Xavier, Jackson Cioni Bittencourt, Russel J. Reiter, Paul John Lucassen, Aniko Korosi, José Cipolla-Neto - <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.08.006>

λευχαιμίας, αφορούσε το 80% των συμμετεχόντων, συγκριτικά με την 5ετή επιβίωση των ασθενών με την ίδια νόσο που λάμβαναν το ίδιο σχήμα τις πρωινές ώρες, η οποία ίσχυε μόλις για το 40% των συμμετεχόντων. Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι οι κακοήθεις λεμφοβλάστες πιθανότατα είναι πιο ευάλωτοι στη αντινεοπλασματική αγωγή τις απογευματινές ώρες παρά τις πρωινές. Παράλληλα με αυτόν τον τρόπο καταστρέφονται τα νεοπλασματικά κύτταρα τα οποία πολλαπλασιάζονται κυρίως κατά τη διάρκεια τής νύκτας, ενώ προστατεύεται ο φυσιολογικός μυελός των οστών, τα κύτταρα τού οποίου πολλαπλασιάζονται κυρίως κατά τη διάρκεια τής ημέρας, με αιχμή γύρω στις 12 το μεσημέρι. Μάλιστα τα αποτελέσματα αυτά ήταν τόσο εντυπωσιακά, ώστε πλέον η χορήγηση τής θερα-

μέσω των μηνυμάτων από το μπλε φάσμα που λαμβάνει η επίφυση και ο υπερχιασματικός πυρήνας.

Από την άλλη μεριά η ανακάλυψη ότι τα καρκινικά κύτταρα πολλαπλασιάζονται περισσότερο κατά τη νύχτα, αποτελεί ένα εξαιρετικά χρήσιμο όπλο για τη χημειοθεραπεία κι όχι μόνο επειδή «...η «ορθή» χρονική χορήγηση τής αντινεοπλασματικής αγωγής, ώστε να παρεμποδίζεται ο κυτταρικός πολλαπλασιασμός των κακοήθων κυττάρων κατά τη διάρκεια τής νύκτας μπορεί να μειώσει την τοξικότητά της και να εξασφαλίσει τη μέγιστη δυνατή θεραπευτική αποτελεσματικότητα», σημειώνει η γιατρός κ. Μαρία Παπαποστόλου.

Το γεγονός ότι ο πολλαπλασιασμός των υγιών κυττάρων τού μυελού των οστών συμβαίνει κυρίως κατά τη διάρκεια τής ημέρας, διευκρινίζει η κ. Παπαποστόλου, με κορύφωση ανάπτυξης στις 12 το μεσημέρι, ενώ τα νεοπλασματικά κύτταρα πολλαπλασιάζονται κυρίως κατά τη διάρκεια τής νύκτας, αναδεικνύει την ανάγκη χορήγησης αντινεοπλασματικών φαρμάκων κατά τη διάρκεια τού απογεύματος ή ακόμα και κατά τη διάρκεια τής νύκτας.

Ενισχυτικό γεγονός τής πρότασής της είναι το εύρημα μελέτης «...στην οποία διερευνώ-νται τα ποσοστά επιβίωσης ασθενών με οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία. Στη συγκεκριμένη μελέτη διαπιστώθηκε ότι η 5ετής επιβίωση των ασθενών που λάμβαναν 6-μερκαπτοπουρίνη και μεθοτρεξάτη τις απογευματινές ώρες, έναν συνδυασμό δύο αντιμεταβολιτών που χορηγούνται για τη θεραπεία τής χρόνιας λεμφοβλαστικής

Ο τεχνητός φωτισμός (και μόνο αυτός, όχι τής φύσης) βλάπτει εκατοντάδες λειτουργίες στη φυσιολογία τού οργανισμού. Όπως βλάπτουν το κάπνισμα⁽¹⁾ και τα υπερβολικά λιπαρά. Γι' αυτό πρέπει (με βάση τις διεθνείς συμβάσεις και τις εθνικές νομολογίες) να ενημερώνονται οι καταναλωτές.

1 Κάθε μονάδα συσκευασίας και κάθε εξωτερική συσκευασία προϊόντων καπνού για κάπνισμα φέρει την ακόλουθη γενική προειδοποίηση :

«Το κάπνισμα σκοτώνει».

<http://www.opengov.gr/yyka/?p=1469>

πευτικής αγωγής με βάση τους κιρκάδιους ρυθμούς τού οργανισμού αποτελεί πάγια τακτική στην αντιμετώπιση τής οξείας λεμφοβλαστικής λευχαιμίας».

Τρεις ερωτήσεις:

Τα ερωτήματα που προκύπτουν από τη χρήση κάθε είδους «οικονομικών» λαμπτήρων είναι πολλά. Μεταξύ αυτών τα τρία κυριότερα:

1ο. Έχουμε δώσει, εμείς οι καταναλωτές, την άδεια στις πολυεθνικές παραγωγής καταναλωτικών προϊόντων, όπως οι λάμπες «οικονομίας», τα LED και οι φωτεινές οθόνες κάθε είδους να χρησιμοποιούν υλικά, όπως τα πλαστικά μέρη τους, που εκλύουν καρκινογόνα αέρια στο περιβάλλον όταν ανάβουν,⁽²¹⁾ ή να διαχέουν τον τοξικό τους υδράργυρο, που προκαλεί ποικίλες παθήσεις, όταν διαχυθεί στο περιβάλλον μετά από θραύση τους;

2ο. Τους έχουμε δώσει το δικαίωμα⁽²²⁾ να μας βομβαρδίζουν με ακτινοβολίες, όπως τα ηλεκτρομαγνητικά πεδία, το παλμικό φως και ο βρόμικος ηλεκτρισμός τους, που διαπιστωμένα επιφέρουν βλάβες στην υγεία μας και το σημαντικότερο, επιδρούν στην έκκριση μελατονίνης;

3ο. Το κυριότερο ερώτημα είναι το εξής: Τους έχουμε δώσει άδεια να καταστέλλουν τη λειτουργία γονιδίων μας, να αυξάνουν τις πιθανότητες καρκινογένεσης, να διαταράσσουν το ανοσολογικό μας και τη γονιμότητά μας, να ελαττώνουν την άμυνά μας απέναντι στις αρρώστιες, να επεμβαίνουν στο ορμονικό μας σύστημα, και στη γενικότερη φυσιολογία τού οργανισμού;

21 Energy saving light bulbs 'contain cancer causing chemicals', by Victoria Ward. 20.4.2011 - <https://www.telegraph.co.uk/news/health/8462626/Energy-saving-light-bulbs-contain-cancer-causing-chemicals.html>

Σ.τ.Χ.Μ.: Όπως φροντίζει πολύ καλά ο ΕΦΕΤ να μας προστατεύει στοιχειωδώς από τοξικά τρόφιμα.

«Διατροφικές πληροφορίες στην επισήμανση και διαφήμιση των τροφίμων Νομοθετική προσέγγιση», Δρ. Αγγελική Καρπούζα, Προϊσταμένη Δ/νσης Αξιολόγησης-Εγκρίσεων - <http://www.hhf-greece.gr/%5C/images/pdp-np.pdf>

Immediate Effects	Prospective Effects	Chronobiotic Effects	Seasonal Effects	Transgenerational Effects
Melatonin direct and immediate interaction with its effectors.	Seen during the day (early or later) and triggered in the absence of melatonin, provided it was present in the previous night.	Daily repetition of melatonin signal during the dark phase.	Melatonin diurnal profile duration and its daily changing direction.	Maternal melatonin crossing the placenta.
1) Antioxidant action 2) ↓ cAMP-PKA-CREB and cGMP 3) ↑ DAG, IP3, PKC activity 4) Regulation of potassium and calcium channels	Proximal or Consecutive 1) cAMP/PKA/CREB hypersensitization Distal or Prolonged 1) Clock and clock-controlled genes transcription and translation	1) Timing of the SCN and of the clock genes in peripheral tissues	1) Action on <i>pars tuberalis</i> and tanycytes 2) Timing of seasonal events such as: reproduction, energy metabolism, immune response, body weight control, etc	1) Timing of the fetus, preparing its organism to the external environment

Figure 5 Melatonin ways of action. The upper boxes represent the different ways of action. The second-line boxes explain how melatonin causes the correspondent effects. The third-line boxes show examples of the correspondent effects. Note that the Prospective effects are further classified in Proximal ou consecutive and Distal or prolonged effects.

A brief review about melatonin, a pineal hormone, by Fernanda Gaspar do Amaral, José Cipolla-Neto - <http://dx.doi.org/10.20945/2359-3997000000066>

σμού μας, να διαταράσσουν την ανάπτυξη των εμβρύων, όπως και να τους επιφέρουν νευρολογικές και συμπεριφορικές αλλαγές μέσω της διαταραχής έκκρισης μελατονίνης στην εγκυμονούσα μητέρα και τέλος, να καταστρέφουν το δέρμα μας με τις υπεριώδεις, και την επιφάνεια μαζί με το βυθό των οφθαλμών μας, ακόμα κι όταν δεν κοιτάμε το φως τους, όπως συμβαίνει με τις λάμπες LED;

Σαφώς δεν έχουμε παραχωρήσει καμία τέτοια άδεια.

Παρά ταύτα, οι λάμπες «εξοικονόμησης» ενέργειας και τα LED έχουν τέτοιες δυνατότητες. Το αναφέρει η ίδια η επιστημονική επιτροπή της Κομισιόν η οποία στο δεύτερο αναθεωρημένο πόρισμά της, (μετά το πρώτο ατελέστατο και λαθεμένο πόρισμά της, που με αυτό δόθηκε το πράσινο φως για να μπουν στη ζωή μας οι τοξικοί Σ.Λ.Φ.), αναφέρει ότι θα εμφανισθούν αυξημένα κρούσματα καρκίνου, και άλλων παθήσεων, ενώ παραδέχεται (κάτι που δεν το ανέφερε στο πρώτο αντιεπιστημονικό πόρισμα) ότι **το τεχνητό φως προκαλεί σωρεία παθήσεων**. Αλλά προσέξτε πώς το παραπλανητικό πλασάρισμα:

«Παρά τις ευεργετικές επιδράσεις τού τεχνητού φωτός (δεν υπάρχει καμία ευεργετική επίδραση, ειδικά τη νύχτα είναι σαφώς βλαπτικό για την υγεία), έχουμε τεράστιο όγκο ευρημάτων που υποδηλώνουν ότι η χρονική έκθεση στο τεχνητό φως, - συγκεκριμένα η έκθεση κατά τη νύχτα - με ένα

μηχανισμό που πιθανώς (αυτό το πιθανώς μοιάζει σαν κάποιος να βλέπει τον Ήλιο και να λέει ... πιθανώς βλέπω τον Ήλιο), σχετίζεται με τη διαταραχή των κερκιδίων ρυθμών, σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο τού στήθους. Επίσης, μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στο ύπνο και προβλήματα στο στομαχικό και εντερικό σύστημα. Παθήσεις στην καρδιά και το κυκλοφοριακό, και πιθανώς σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές».

Το πικρό κερασάκι στην τούρτα, το βάζει η επιστημονική επιτροπή τής Ε.Ε., στην τελευταία πρόταση, όταν μετά τα ανωτέρω, ικανά να προκαλέσουν πανικό στους καταναλωτές λόγω τού γεγονότος ότι οι πάντες χρησιμοποιούν τεχνητό φως, συμπληρώνει τα εξής:

«Το σημαντικότερο είναι ότι αυτές οι επιδράσεις σχετίζονται έμμεσα ή άμεσα με αυτό καθ' εαυτό το τεχνητό φως, ενώ δεν υπάρχει καμία συγκεκριμένη συσχέτιση με κάποια ειδική μορφή τεχνολογίας»(!)

Μπίνγκο! Και αναρωτιόμουν με ποιο τρόπο θα αθωώσει η επιστημονική επιτροπή τής Κομισιόν τις λάμπες «οικονομίας». Να λοιπόν που βρήκε τρόπο. Οι βλάβες από το τεχνητό φως δεν σχετίζονται ειδικά με τις λάμπες «εξοικονόμησης» αλλά με κάθε είδος φωτισμού. Δηλαδή με όλα τα είδη λαμπτήρων... Βεβαίως η έρευνα τού Stony Brook University, βρήκε ότι οι λάμπες πυράκτωσης είναι ασφαλείς, και ότι μόνο οι «οικονομικές» τηγανίζουν το δέρμα μας, αλλά ποιος νοιάζεται τώρα τι βρίσκουν οι επιστήμονες των πανεπιστημίων;

Γιατί να το κρύψωμεν άλλωστε... Το ζήτημα υφίσταται. Επειδή το φως, όπως τονίζει η ίδια επιτροπή, είναι **βασική συνιστώσα τής ζωής**, άρα είναι κατά πολύ σημαντικότερη συνιστώσα από τα λιπαρά των οποίων η αναλογία αναγράφεται έξω από κάθε γαλακτοκομικό προϊόν και επειδή οι βλάβες είναι δεδομένες και αναμφισβήτητες από τα προϊόντα τεχνητού φωτισμού οφείλει η Ε.Ε. να αναγκάσει τις βιομηχανίες στην αναγραφή των βλαβών που επιφέρουν στον αμφιβληστροειδή με το μπλε φάσμα τους και τον ποσοτικό περιορισμό ή την αναστολή λειτουργίας στην επίφυση.

Στο μεταξύ ο πανίσχυρος Αμερικανικός Ιατρικός Σύλλογος των ΗΠΑ με ανακοίνωσή του υπογραμμίζει ότι **οι λάμπες LED που εγκαθίστανται στους δρόμους καταστέλλουν την έκκριση μελατονίνης τέσσερις φορές περισσότερο από ό,τι οι υφιστάμενες λάμπες.**⁽²³⁾

Και το δυστύχημα είναι ότι αυτές που ήδη βρίσκονται στους δρόμους περιμένοντας την αλλαγή τους από νέους «οικολογικούς» λαμπτήρες LED που καταστέλλουν τέσσερις φορές περισσότερο τη μελατονίνη, είναι ένα από τα χειρότερα είδη λαμπτήρων, δεδομένου ότι περιέχουν μεγάλες ποσότητες υδραργύρου, ακόμα και ραδιενεργά υλικά,⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾⁽²⁷⁾ ενώ εκπέμπουν πολύ ισχυρά στο τοξικό φάσμα τού μπλε. Το ζήτημα είναι ότι αυτή η βαρβαρότητα που ονομάζεται «οικονομικός» φωτισμός προσβάλλει βάνουσα την υγεία κάθε ανθρώπου, ενώ ταυτόχρονα κουρελιάζει οποιαδήποτε αρχή δικαίου και μια σειρά νόμων των κρατών - μελών τής Ευρωπαϊκής Ένωσης.

23 AMA adopts guidance to reduce harm from high intensity street lights. 6.14.2016 -<https://www.ama-assn.org/press-center/press-releases/ama-adopts-guidance-reduce-harm-high-intensity-street-lights>

24 Information paper on lamps containing small amount of radioactive substances - http://www.herca.org/docstats/Information_paper_on_lamps_containing_small_amount%20_radioactive_substances.pdf

25 Lamps containing Krypton 85 (Kr-85) - <https://www.rp-alba.com/index.php?filename=KryptonLamps.php>

26 Environmental information on metal-halide lamps (HMI®, HTI®) - https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=17&ved=2ahUKewjY-Lyikc_gAhVphosKHaYxDHIQFjAQegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fwww.osram.com%2Fmedia%2Fresource%2FHIRE%2F332959%2Fhmi_hti_2011.pdf&usg=AOvVaw1ibcK5fnTf5bYWpFMYy68q

27 Assessment of the Radiological Impact of the Recycling and Disposal of Light Bulbs Containing Tritium, Krypton-85 and Radioisotopes of Thorium, by K A Jones, M P Harvey and T Anderson - https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/340151/HPA-CRCE-021_for_website.pdf

Δεν πρόκειται μόνο για ωμή αναληγσία προς τους πάσχοντες από φωτοευαισθησίες και άλλες ασθένειες, οι οποίοι ανέρχονται σε εκατοντάδες εκατομμύρια, δεδομένου ότι περιορίζονται σε ένα είδος απάνθρωπης εξορίας με την υποχρεωτική χρήση των συμπαγών λαμπτήρων φθορισμού ακόμα και εντός των οικιών τους, το ζήτημα αφορά κάθε πολίτη τής Γης επειδή οι συχνότητες στο φάσμα τού μπλε βλάπτουν κάθε άνθρωπο και κάθε ζωικό είδος.

Ταυτόχρονα παραβιάζεται το ευρωπαϊκό και εθνικό δίκαιο κάθε κράτους μέλους, δεδομένου ότι έρχεται σε κατάφωρη αντίθεση με την επιταγή των νόμων, που προβλέπουν τη διαφύλαξη τής υγείας ως τού ανώτερου αγαθού,⁽²⁸⁾ ενώ για τη διαφύλαξη αυτού τού αγαθού έχει ήδη εγκριθεί και τεθεί σε ισχύ στην Ε.Ε. από το 2014 η υποχρεωτική δήλωση προϊόντος⁽²⁹⁾ για να γνωρίζει ο κάθε καταναλωτής τι περιέχει και να το αγοράζει με βάση τις ανάγκες του και όχι με βάση τις ανάγκες των πολυεθνικών, ενώ επιβάλλεται και η αναγραφή των τυχόν περιεχόμενων αλλεργιογόνων.⁽³⁰⁾

Από την άλλη μεριά, **τα τεχνητά φώτα που προκαλούν μύριες όσες δερματικές αντιδράσεις και βιοχημικές αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό, θεωρούνται αβλαβή και το απίστευτο(!) θεωρείται παραβίαση νόμου⁽³¹⁾ η αγορά τών κατά πολύ λιγότερο βλαβερών στην υγεία λαμπτήρων οικονομίας.**

Κομισιονικό τερατούργημα, οικολογική ανοησία και πολυεθνικό κατόρθωμα!..

Τι πρέπει - οπωσδήποτε - να αναγράφεται στο περιτύλιγμα των «πράσινων» λαμπτήρων

Οδηγίες για λαμπτήρες «οικονομίας»

Προσοχή πολύ τοξικοί. Περιέχουν υδράργυρο. Αναγκαστική ανακύκλωση σε ειδικούς κάδους. Τοποθέτηση με μεγάλη προσοχή εντός τους. Οι παραβάτες οδηγούνται στο αυτόφωρο με ποινές φυλάκισης. (Ας καθορίσουν τα αρμόδια υπουργεία το χρόνο εγκλεισμού στη φυλακή για τους δολοφόνους του περιβάλλοντος).

Τι να κάνετε εάν σπάσει μια τέτοια λάμπα:

Εάν συμβεί να σπάσει μια λάμπα. Κλείστε αμέσως κάθε συσκευή που ανακινεί η χορηγεί αέρα στο σπίτι. Μην προσπαθήσετε να καθαρίσετε τα θραύσματα με ηλεκτρική σκούπα. Μην τα μαζέψετε με οτιδήποτε άλλο εκτός από τα υλικά που αναφέρονται στις ειδικές οδηγίες

Πριν από τον καθαρισμό: Αερίστε το δωμάτιο

28 ΚΩΔΙΚΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΠΟΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΩΝ ΚΟΙΝΗΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΜΕΡΟΣ Α, ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ - <http://www.gcsf.gr/media/trofima/Table-of-index-2018-4.pdf>

29 ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ - http://www.efet.gr/portal/page/portal/efetnew/legislations/sociable_legislations/food_notification

30 Ερωτήσεις και απαντήσεις όσον αφορά την εφαρμογή του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές - https://ec.europa.eu/food/sites/food/files/safety/docs/labelling_legislation_qanda_application_reg1169-2011_el.pdf

31 Impacts of the 2020 Federal Light Bulb Efficiency Standard, by Chris Granda - <https://appliance-standards.org/sites/default/files/AESP2020LightingStandards.pdf>

Θα πρέπει όλοι οι άνθρωποι και κάθε ζώο ν' απομακρυνθεί από το δωμάτιο και δεν πρέπει κανένας να το χρησιμοποιήσει ως χώρο, από όπου θα περάσει διαμέσου από αυτό, για να βγει έξω στον καθαρό αέρα. (Σ.τ.Χ.Μ.: Εδώ δεν δίνονται λεπτομέρειες για το τι θα πρέπει να γίνει εάν ο λαμπτήρας σπάσει σε διάδρομο που αποτελεί τη μοναδική διέξοδο προς τον καθαρό αέρα και εάν θα αποσταλεί ελικόπτερο...)

Ανοίξτε το παράθυρο και κρατήστε το ανοιχτό για περισσότερο από 15 λεπτά. Κλείστε αμέσως την εγκατάσταση κεντρικής ψύξης ή θέρμανσης, εάν υπάρχει κάποια τέτοια σε λειτουργία.

Καθαρισμός σκληρών επιφανειών

Πολύ προσεκτικά μαζέψτε με σκληρό χαρτί ή χαρτόνι τα κομμάτια από το γυαλί ή τη σκόνη από τον λαμπτήρα και βάλτε τα σε γυάλινο βάζο με μεταλλικό κλείσιμο ή σε ένα πλαστικό σακουλάκι που μπορεί να σφραγίζεται αεροστεγώς.

Χρησιμοποιήστε συγκολλητική ταινία, για να κολλήσετε επάνω στην ταινία οτιδήποτε μικρά κομμάτια γυαλιού ή σκόνης έχουν απομείνει.

Καθαρίστε τελικά την περιοχή με ένα υγρό χαρτί ή σφουγγαρόπανο μιας χρήσης.

Μη χρησιμοποιήσετε ηλεκτρική σκούπα ή απλή σκούπα για να καθαρίσετε τα σπασμένα γυαλιά που βρίσκονται πάνω σε σκληρές επιφάνειες.

Πώς θα καθαρίσετε χαλιά και μικρά χαλάκια

Τι πρέπει - οπωσδήποτε - να αναγράφεται στο περιτύλιγμα των «πράσινων» λαμπτήρων

Οδηγίες για λαμπτήρες "οικονομίας"

Προσοχή πολύ τοξικοί. Περιέχουν υδράργυρο. Αναγκαστική ανακύκλωση σε ειδικούς κάδους. Τοποθέτηση με μεγάλη προσοχή εντός τους. Οι παραβάτες οδηγούνται στο αυτόφωρο με ποινές φυλάκισης. (Ας καθορίσουν τα αρμόδια υπουργεία το χρόνο εγκλεισμού στη φυλακή για τους δολοφόνους του περιβάλλοντος).

Τι να κάνετε εάν σπάσει μια τέτοια λάμπα:

Εάν συμβεί να σπάσει μια λάμπα. Κλείστε αμέσως κάθε συσκευή που ανακινεί η χορηγεί αέρα στο σπίτι. Μην προσπαθήσετε να καθαρίσετε τα θραύσματα με ηλεκτρική σκούπα. Μην τα μαζέψετε με οτιδήποτε άλλο εκτός από τα υλικά που αναφέρονται στις ειδικές οδηγίες

Πριν από τον καθαρισμό: Αερίστε το δωμάτιο

Θα πρέπει όλοι οι άνθρωποι και κάθε ζώο ν' απομακρυνθεί από το δωμάτιο και δεν πρέπει κανένας να το χρησιμοποιήσει ως χώρο, από όπου θα περάσει διαμέσου από αυτό, για να βγει έξω στον καθαρό αέρα. (Σ.τ.Χ.Μ.: Εδώ δεν δίνονται λεπτομέρειες για το τι θα πρέπει να γίνει εάν ο λαμπτήρας

Διαβάστε προσεκτικά.

Η ΠΙΛΕΤΕC σας εγγυάται για την αγορά της ατομικής ζυγαριάς βάζο ότι θα ελεγχθεί την ποιότητα και την αξιοπιστία αυτής της συσκευής, που σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε με πρόβλεψη της εκμετάλλευσής του πλάτη. Το τμήμα ελεγχθέντων αβγών χρήσης έχει σταματήσει σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή οδηγία EN 60335.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Οδηγίες και προειδοποιήσεις για μια σίγουρη λειτουργία

Πριν χρήση διαβάστε τη συσκευή. Ο αβγό προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και ειδικά κατά τις προειδοποιήσεις ασφαλείας. Οδηγίες για τον φυλάδιο αβγών χρήσης καθώς η θύρα της ζυγαριάς της συσκευής για να το πιά. Διαβάστε τον κωδικό. Σε περίπτωση που θέλετε τη συσκευή σε άλλο έτος παραδοίστε το να το φυλάδιο ο πιο ασφαλή χρήση. Εάν στην ενσωματωμένη του φυλάδιο των αβγών υπάρχουν σημεία που δεν είναι κατανοητά, πείτε χρήση. Διαβάστε τη συσκευή εκ καταστάσε με το τμήμα τεχνικής υποστήριξης. Το στοιχείο επικοινωνίας του τμήματος τεχνικής υποστήριξης αναγράφονται στη τελευταία σελίδα των οδηγιών.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ 8
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ (Fig. 2) 7
ΚΩΔΙΣ ΜΕΣ ΣΥΜΒΟΛΙΑΣ 7
ΧΡΗΣΗ 9
ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΡΗΣΗΣ 9
ΑΒΓΟΧΡΗΣΙΑ 13
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ 14
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΛΥΣΕΙΣ 14
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ 14
ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ 14
ΤΕΧΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΕΓΓΥΗΣΗ 15
ΠΙΝΑΚΕΣ 16

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Μετά από την αγορά της συσκευής, ελέγξτε την ακεραιότητα της συσκευής να την ενδεχόμενη παρουσία ζημιών από τη μεταφορά. Σε περίπτωση αμφιβολίας, μην χρησιμοποιήσετε τη συσκευή και απευθυνθείτε στο π.μ. με τεχνικής υποστήριξης της εταιρείας ή σε εξουσιοδοτημένα τεχνικά ή στα καταστήματα αγοράς.

• Η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για το παιδί! Κρατήστε μακριά από τα παιδιά την πλαστική σακούλα αβγών, γιατί μπορεί να προκαλέσει πνιγμό!

• Οι πορτοκαλί συσκευές πρέπει μόνο να χρησιμοποιηθούν για το σκοπό που έχουν σχεδιαστεί. Αυτό είναι της ύψους ασφαλείας χρήσης σε ασφαλείας χώρους. Οποιαδήποτε άλλη χρήση θεωρείται μη συνεπής και επομένως επικίνδυνη.

• Η ζυγαριά δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημόσια, επαγγελματική ή για τις επαγγελματικές συναλλαγές.

• Σε περίπτωση βλάβης ή κακής λειτουργίας της συσκευής, διακόψτε τη λειτουργία το ζήτημα. Για την ενδεχόμενη επικοινωνία απευθυνθείτε απευθείας με το εξουσιοδοτημένο κέντρο της τεχνικής υποστήριξης.

σπάσει σε διάδρομο που αποτελεί τη μοναδική διέξοδο προς τον καθαρό αέρα και εάν θα αποσταλεί ελικόπτερο...)

Ανοίξτε το παράθυρο και κρατήστε το ανοιχτό για περισσότερο από 15 λεπτά. Κλείστε αμέσως την εγκατάσταση κεντρικής ψύξης ή θέρμανσης, εάν υπάρχει κάποια τέτοια σε λειτουργία.

Καθαρισμός σκληρών επιφανειών

Πολύ προσεκτικά μαζέψτε με σκληρό χαρτί ή χαρτόνι τα κομμάτια από το γυαλί ή τη σκόνη από τον λαμπτήρα και βάλτε τα σε γυάλινο βάζο με μεταλλικό κλείσιμο ή σε ένα πλαστικό σακουλάκι που μπορεί να σφραγίζεται αεροστεγώς.

Χρησιμοποιήστε συγκολλητική ταινία, για να κολλήσετε επάνω στην ταινία οτιδήποτε μικρά κομμάτια γυαλιού ή σκόνης έχουν απομείνει.

Καθαρίστε τελικά την περιοχή με ένα υγρό χαρτί ή σφουγγαρόπανο μιας χρήσης.

Μη χρησιμοποιήσετε ηλεκτρική σκούπα ή απλή σκούπα για να καθαρίσετε τα σπασμένα γυαλιά που βρίσκονται πάνω σε σκληρές επιφάνειες.

Πώς θα καθαρίσετε χαλιά και μικρά χαλάκια

Πολύ προσεκτικά μαζέψτε τα κομμάτια του γυαλιού και βάλτε τα σε ένα γυάλινο βάζο με μεταλλικό σκέπασμα ή σε πλαστικό σακούλι που σφραγίζει.

Χρησιμοποιήστε συγκολλητική φαρδιά ταινία για να κολλήσετε πάνω της τα υπολείμματα του γυαλιού και σκόνης από τον λαμπτήρα.

Εάν πρέπει να χρησιμοποιηθεί ηλεκτρική σκούπα, θα πρέπει να έχουν απομακρυνθεί όλα τα υπολείμματα που είναι ορατά. Τότε καθαρίστε την περιοχή με την ηλεκτρική σκούπα και στη συνέχεια βγάλτε τη σακούλα συλλογής των σκουπιδιών. Καθαρίστε στη συνέχεια το χώρο όπου υπήρχε η σακούλα και βάλτε τη ακολούθως σε πλαστικό σάκο που σφραγίζει αεροστεγώς.

Πώς θα καθαρίσετε ρούχα, σκεπάσματα κρεβατιών και άλλες μαλακές επιφάνειες

Εάν κάποια ρούχα ή κλινოსκεπάσματα ήρθαν σε άμεση επαφή με τα θραύσματα του λαμπτήρα, αυτό σημαίνει ότι έχουν κολλήσει πάνω στο ύφασμα. Τότε θα πρέπει να τα πετάξετε. Δεν θα πρέπει να τα πλύνετε, επειδή αυτό θα μολύνει το πλυντήριο και το σύστημα αποχέτευσης.

Μπορείτε μόνο να πλύνετε τα ρούχα που έχουν εκτεθεί σε ατμούς υδραργύρου, όπως π.χ. τα ρούχα που φοράτε, όταν καθαρίζατε τα σπασμένα κομμάτια του λαμπτήρα, μόνο με το δεδομένο ότι αυτά τα ρούχα δεν ήρθαν σε άμεση επαφή με σπασμένα υλικά του λαμπτήρα.

Εάν τα υποδήματα ήρθαν σε άμεση επαφή με τον σπασμένο λαμπτήρα σκουπίστε τα με υγρό χαρτί ή κουζινόπανο μιας χρήσης. Βάλτε αυτά τα χαρτιά ή τα κουζινόπανα σε πλαστική σακούλα που σφραγίζει ερμητικά.

Αποκομιδή υλικών που χρησιμοποιήθηκαν στον καθαρισμό

Βάλτε αμέσως όλα τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν για τον καθαρισμό της περιοχής, εκτός τού χώρου όπου έσπασε ο λαμπτήρας για να περισυλλεχθούν, σε κάδο σκουπιδιών ή σε περιοχή μη προσβάσιμη και προστατευόμενη.

Πλύντε τα χέρια σας μετά την αποκομιδή των υλικών που χρησιμοποιήσατε για να συλλέξετε τα θραυσμένα υλικά.

Ελέγξτε τι πρέπει να κάνετε για τις πιθανές ειδικές συνθήκες

Ρωτήστε τις τοπικές ή τις πολιτειακές κυβερνητικές υπηρεσίες

Μερικές πολιτείες δεν επιτρέπουν την αποκομιδή τέτοιων υλικών. Επιτρέπουν ωστόσο οι σπασμένοι λαμπτήρες υδραργύρου ή λαμπτήρες που έληξε η διάρκεια ζωής τους να μεταφέρονται στο τοπικό κέντρο ανακύκλωσης.

Πώς θα καθαρίσετε τα πλαστικά δάπεδα ή τα χαλιά:

Αερίστε το δωμάτιο πριν, στη διάρκεια και μετά τον καθαρισμό με την ηλεκτρική σκούπα

Αρκετές φορές στη συνέχεια, μετά τη θραύση του λαμπτήρα, κλείστε το κεντρικό σύστημα ψύξης ή θέρμανσης και ανοίξτε τα παράθυρα πριν να σκουπίσετε με την ηλεκτρική σκούπα.

Αφήστε κλειστό το κεντρικό σύστημα ψύξης ή θέρμανσης και τα παράθυρα ανοιχτά για το λιγότερο 15 λεπτά μετά την ολοκλήρωση τού καθαρισμού». ⁽³²⁾

Τι άλλο πρέπει να κάνετε

Αποφύγετε να κοιτάτε άμεσα το φως τους.

Μην τις τοποθετείτε σε κοντινή απόσταση από εκεί που κοιμάστε, εργάζεστε ή κάνετε οτιδήποτε άλλο.

Διαταράσσουν τη λειτουργία τής επίφυσης κατά τόση ώρα. (Κάθε παραγωγός ας κάνει έρευνα κι ας βρει πόσες ώρες η κάθε λάμπα του αναστέλλει τη λειτουργία τής επίφυσης).

Εκλύουν στο περιβάλλον εκτός από υπεριώδεις Α και Β και τις Γ οι οποίες είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες. Έχει βρεθεί ότι η χρήση τους από κοντινή απόσταση είναι παρόμοια με την κατάσταση κάποιου που ακτινοβολείται από τον Ήλιο τής ισημερινής ζώνης.

Μην τις χρησιμοποιείται με μειωτές φωτός.

Παράγουν αρμονικές (βρόμικο ηλεκτρισμό). Εικάζεται ότι αυτές οι ακτινοβολίες έχουν πολύ δυσμενείς επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία.

Οδηγίες για τον τρόπο εγκατάστασης μιας λάμπας «οικονομίας»

32 Σ.τ.Χ.Μ.: Οι ανωτέρω οδηγίες καθαρισμού υδραργύρου είναι οι πλέον σωστές. Τις έχω μεταφράσει από την ιστοσελίδα τής αμερικανικής Υπηρεσίας Προστασίας Περιβάλλοντος. (EPA).

Ιδού τι πρέπει να κάνετε, για να γίνει αντικατάσταση ενός λαμπτήρα πυράκτωσης με έναν λαμπτήρα «οικονομίας».

Κλείστε την παροχή ηλεκτρισμού.

Βγάλτε την λάμπα πυράκτωσης στριφογυρίζοντάς την αριστερά.

Πετάξτε την από μακριά στον κάλαθο των αχρήστων εάν θέλετε να μάθετε μπάσκετ, είναι σχεδόν ακίνδυνο.

Πιάστε με μεγάλη προσοχή την λάμπα «οικονομίας». Προσοχή! Όχι όπως έχετε μάθει να κάνετε με τις πυράκτωσης από το γυαλί, αλλά από τη βάση.

Πλησιάστε την με μεγάλη προσοχή στη θήκη όπου θα τη βιδώσετε χωρίς να αγγίζετε ή να πιέζετε με κανένα τρόπο το γυαλί.

Δεν πρέπει να την κρατάτε από το γυαλί της επειδή υπάρχει κίνδυνος να σπάσει στα χέρια σας, να κόψτε τα δάχτυλά σας, να προκληθεί αιμορραγία, να αργήσει να κλείσει η πληγή πάνω από μήνα, (όπως μου αφηγήθηκε ότι τού συνέβη ένας ηλεκτρολόγος) και το σημαντικότερο να ρυπανθεί το δωμάτιο με υδράργυρο και άλλα τοξικά μέταλλα ή χημικά τα οποία είναι άκρως επικίνδυνα για την υγεία σας και όπως έχουν δείξει εργαστηριακά πειράματα, είναι πολύ δύσκολο έως αδύνατο να καθαριστούν, άρα θα πρέπει να πεταχτούν,

Οδηγίες για λαμπτήρες LED

Απαιτείται ανακύκλωση.

Δεν περιέχουν υδράργυρο.

Αποφύγετε οπωσδήποτε να τις κοιτάζετε άμεσα.

Έχει βρεθεί ότι ακόμα και όταν δεν τις κοιτάζουμε άμεσα, το φως τους επιφέρει βλάβες στην επιφάνεια και το βυθό των οφθαλμών.

Παράγουν αρμονικές, (βρόμικο ηλεκτρισμό). Εικάζεται ότι αυτές οι ακτινοβολίες έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία.

Μετά από αυτά το βασικό ερώτημα είναι:

Πού βρίσκεται η λύση;

Η λύση βρίσκεται σε ένα νέο είδος λαμπτήρα, (κι ένα νέο είδος φωτεινής οθόνης), που δεν θα έχει το επικίνδυνο φάσμα τού μπλε και θα δίνει λευκό φως μόνο με σύνθεση των αποχρώσεων κόκκινου και πράσινου φάσματος. Δεν θα εκπέμπει καρκινογόνα ηλεκτρομαγνητικά σκουπίδια, δεν θα εκπέμπει επικίνδυνες υπεριώδεις ακτινοβολίες, δεν θα ρυπαίνει το περιβάλλον με ηλεκτρονικά απόβλητα, δεν θα περιέχει υδράργυρο και το σημαντικότερο δεν θα καταστρέφει την επιφάνεια και το βυθό των οφθαλμών, όπως κάνουν οι λάμπες LED, ακόμα και όταν δεν τις κοιτάμε άμεσα, κάτι που το έχουν αποδείξει πολλές πανεπιστημιακές έρευνες με τη συμμετοχή δεκάδων επιστημόνων.

Έως ότου ανακαλυφθεί ένας τέτοιος λαμπτήρας, πραγματικά πράσινος για το περιβάλλον και ασφαλής για τους ανθρώπους, παρακαλούνται οι διάφοροι υπερασπιστές των λαμπτήρων «οικονομίας» και LED να διακόψουν - εάν φυσικά έχουν κατανοήσει τα ανωτέρω που βασίζονται σε πάνω από χίλιες επιστημονικές εργασίες - την ασύστολη παραπληροφόρηση ή να το ροχαλητό τους.

Προειδοποιήσεις ασφαλείας

Έννοια των προειδοποιητικών συμβόλων ασφαλείας



Σύμβολο απαγόρευσης

Το σύμβολο είναι απαγορευτικό, και οι ενέργειες που υποδεικνύει δεν επιτρέπονται. Ενέργειες ασύμβατες με τις οδηγίες μπορεί να οδηγήσουν στην καταστροφή της συσκευής ή να εκθέσουν σε κίνδυνο την προσωπική ασφάλεια του χρήστη.



Σύμβολο προειδοποίησης

Το σύμβολο υποδεικνύει οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσετε. Οι ενέργειες σας θα πρέπει να ακολουθούν επακριβώς τις οδηγίες χρήσης. Ενέργειες ασύμβατες με τις οδηγίες μπορεί να οδηγήσουν στην καταστροφή της συσκευής ή να εκθέσουν σε κίνδυνο την προσωπική ασφάλεια του χρήστη.



Σύμβολο σημείωσης

Το σύμβολο υποδεικνύει οδηγίες που πρέπει να σημειώσετε και να προσέξετε ιδιαίτερα. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή για την αποφυγή ελαφριών ή μέτριων τραυματισμών και βλαβών στην συσκευή.

Για κάθε συσκευή η οποία μπορεί να δημιουργήσει κίνδυνο στην ανθρώπινη υγεία πρέπει να παρέχονται στον καταναλωτή οδηγίες χρήσης. Παραδόξως, οι επικίνδυνες λάμπες «οικονομίας» και τα LED, εμφανίζονται υπεράνω νόμων.