



*För hälsan och säkerheten för alla levande varelser, vänligen läs detta nyhetsbrev endast från en fast ansluten enhet med den dödliga Bluetooth-antennen och trådlöst avstängt, eller en utskriven papperskopia. Om dessa inte är tillgängliga för dig, börja ta stegen redan idag för att göra dem så.*

## **ÅTERSTÄLLD HÄLSA OCH VITALITET GENOM ATT SLIPPA MIN MOBIL**

**av Kathleen Burke**

**För ett år sedan levde jag ett normalt, fullt, aktivt liv utan aning om skadan min mobiltelefon gjorde på mig. Den 1 juli 2022 sa jag upp min mobiltelefontjänst ("mobiltelefon" i USA) och stängde av den trådlösa funktionen på min dator samt modemmet. Jag gjorde dessa ändringar på begäran av min respekterade allierade och kollega, Arthur Firstenberg. För att kunna arbeta tillsammans var jag tvungen att själv uppleva avskaffandet av trådlös teknik, och jag var villig att "vara förändringen". Det verkade extremt på den tiden, och som läsarna kanske minns, grät jag till och med över saken innan jag fattade mitt slutgiltiga beslut. Men tio månader in i det här experimentet är mitt liv annorlunda och bättre.**

När folk frågar mig om jag ångrar att jag har gett upp min mobiltelefon är mitt svar otvetydigt "Nej". Jag saknar inte att smsa på en telefon. Jag saknar inte GPS. Jag saknar inte att läsa nyheter som någon nyhetssamlare valt ut åt mig. Jag saknar inte QR-koder för detta, det och allt annat. Jag ångrar inte att jag befriade mig från att ha en mobiltelefon och jag skulle inte gå tillbaka till att ha en.

Jag mår generellt bättre... mycket bättre! Före den trådlösa rensningen vaknade jag fem-sex gånger per natt, gick till badrummet bara för att kissa minimalt och gick tillbaka till sängen; ibland somnar om, ibland inte. I avvänjningsprocessen började jag sova bättre och jag sover nu djupt varje natt och vaknar kanske en gång per natt. Jag hade också haft kroniska magsmärter tidigt på morgonen i tio år. Läkare uteslöt sura uppstötningar, sår etc. Magvärken är nu helt borta. Jag hade ofta mardrömmar och jag hade ofta huvudvärk när jag vaknade. De är alla borta också. Jag vaknar glad nu istället för slö och deprimerad. Vem visste?

Min energinivå förändrades märkbart efter att jag gav upp min telefon. Jag gick från långa dagar omgivna av trådlös teknik som gjorde mig utmattad, till lika långa arbetsdagar som slutade med en fortfarande frisk

känsla och fortfarande energisk. Nu går jag lätt från slutet av arbetsdagen till att sätta mig på cykeln eller vandringskängorna och gå, snarare än att tyna bort på grund av låg energi. Detta är den främsta anledningen till att jag inte kommer att gå tillbaka till trådlös telefon eller trådlös dator. Mitt liv, mitt liv är så mycket bättre nu. Jag har inte behövt akupunktur på flera månader. Min prana är bättre. Min chi är starkare.

Andra saker jag har märkt: mitt hår växer i friskare och jag har märkt mer ny hårväxt längs mitt hårfäste. I min mobiltelefon med dagar tappade jag mycket hår. Det var en ettårsperiod, 2016-2017, då jag sysslade med mycket stressigt arbete och bar två mobiltelefoner vid den tiden. Jag tappade ungefär en tredjedel av håret på huvudet under den perioden och mitt hår grånade i en takt snabbare än jag tidigare sett. På den tiden trodde jag att det helt enkelt var stress som orsakade mitt håravfall. Nu ser jag det annorlunda. Jag tror att det var resultatet av att ha två mobiltelefoner nära mig och i drift nästan hela tiden. Två mobiltelefoner i omedelbar närhet producerar en enorm mängd giftigt, jag kallar dem "långsam död", mikrovågor, men i sanning är de för många människor "snabb död" mikrovågor; de som orsakar hjärthändelser, till exempel. Min kropp reagerade på all strålning. Mina celler klarade sig, men dåligt. Jag upplever ett tillfrisknande nu. Min vikt har normaliserats, vilket skulle förväntas om mina celler nu fungerar bättre.

När jag väl började avvänja mig från mobiltelefonen, innan jag stängde av min tjänst helt, slog jag bara på den sällan. När jag började den processen märkte jag att när jag tittade på skärmen medan jag slog på telefonen kände jag snabba och skarpa smärtor i ansiktet. De var subtila, men uppenbara, något som osynliga pilar med låg smärta som träffade mitt ansikte. Jag hade aldrig tidigare känt dessa smärtor. Jag kände dem bara när jag använde telefonen och bara väldigt kort. Jag tog det som en varning och ytterligare anledning att bli av med telefonen. Jag har inte känt dessa smärtor igen sedan förutom när Bluetooth av misstag slogs på igen i min dator under några veckor – några veckor under vilka min syn försämrades utan anledning som jag kunde förstå tills jag insåg att Bluetooth var på. Jag stängde av den omedelbart och ser till att den är avstängd varje morgon när jag startar upp.

De omedelbara effekterna från trådlöst märks inte av de flesta av oss som har vant sig vid skadan mikrovågsstrålning gör oss. Minskad hälsa och vitalitet – och ökade sjukdomar och efterfrågan på mediciner – ses som "normalt". När jag bar två mobiltelefoner "kände" jag inte effekterna de hade på min kropp. Jag "kände" inte mina mitokondrier. Jag "kände" inte celldöd. Jag relaterade inte försämringen av min kropp till min användning av enheter. Men det var vad som hände. Jag åldrade mig själv i förtid, omedvetet.

Innan jag avbröt min tjänst ägnade jag två månader åt att undersöka effekterna av elektromagnetisk strålning på levande varelser. Jag läser peer-reviewed studier, böcker, rapporter från forskare runt om i världen och mycket mer. Jag hittade referenser till tusentals sådana studier, både nyligen och decennier tillbaka. Jag läste Arthurs bok, Den osynliga regnbågen, och den övertygande historien om farorna med trådlös teknik såväl som elektricitet, och deras dödliga effekt på levande organismer.

Jag påminns i detta ögonblick om att två av de mest intelligenta och mest ungdomliga "senior" (de verkar inte seniora) människor jag känner inte äger en mobiltelefon och svor bort dem för flera år sedan. Detta kan inte vara en olycka. Dessa är de enda andra två vuxna jag personligen känner när detta skrivs som inte äger en mobiltelefon, förutom de många vänliga människorna som har kontaktat mig via Cellular Phone Task Force. De är exceptionellt "levande" människor.

För några veckor sedan upptäckte jag att en kär vän bodde i ett hem fyllt av RF-strålning. Den här vännen och jag ser upp för varandra. Han är nästan 80 år gammal och var tidigare entusiastisk över teknik och en storkonsument av det. Jag trodde att han hade kontrollerat sitt hem noggrant med en RF-mätare förra året och att hans hem var relativt säkert. Bara för att vara säker, tänkte jag att jag borde kolla.

Jag blev chockad när jag såg min RF-mätare blinka rött, vilket betyder "evakuera området på en gång", i hans sovrum och på hans kontor där han tillbringar ungefär tre fjärdedelar av sitt liv. Källan till de otroligt höga nivåerna av strålning? Tre trådlösa telefoner utspridda i hemmet, en skrivare med inbyggd trådlös/Bluetooth-anslutning, ett modem som man av misstag trodde hade den trådlösa funktionen avstängd, en toppmodern stationär PC som trots att den var ansluten till Ethernet med Wi-Fi avstängd sänder ut som en galning eftersom Bluetooth var på. Han och hans tre katter badades i strålning i sitt eget

hem, vilket påminner mig om att påpeka att strålning från hemapparater, och tillhörande sjukdomar och utrotning, blir mer lömska, inte mindre, fortfarande.

Hans fru dog av komplikationer (ett fall) av avancerad Parkinsons sjukdom. Någon läkare gav aldrig någon förklaring till vad som orsakade den progressiva Parkinsons sjukdom som ledde till hennes död. Hon bestrålades kraftigt i sitt hem, vilket var scenariot ovan, plus ytterligare två mobiltelefoner och ytterligare två datorer som använder trådlöst. Hon kunde inte övervinna den täta strålningen i sitt hem, där hon också arbetade och undervisade i piano. Min vän, en man med uppenbart starka gener, klarade knappt av det; sova med en CPAP-maskin för sömnapné medan man lever mitt i off-the-chartstrålning. Han rörde sig runt sitt liv i något av ett zombietillstånd. Jag bevittnade det. Det var då jag träffade honom. Han hade ofta problem med att börja gå, även om han kunde gå perfekt. Ofta observerar jag detta semi-zombifierade tillstånd hos människor runt omkring mig.

Till och med hans innekatter verkade neurotiska, med fläckar av håravfall och olika agerande utanför normen. Jag ser fram emot att se dem förbättras nu när strålningen sänks under nivåerna för "behov av att evakuera" efter 20+ år av ökande strålning. De kommer alla att njuta av drastiska förbättringar. En annan upplevelse som förstärkte min säkerhet om vad trådlös teknik gör med världen var min resa till COP 27 i Egypten i november förra året, där hela kongresscentrets område var starkt bestrålat hela tiden. Min RF-mätare blinkade rött i varje skrymsle och vrår av kongresscentret där många celltorn höll över huvudet förklädda till palmer. Utomhus var lika bestrålat och i princip överallt var varje person på en mobiltelefon nästan hela tiden, delvis för att ingen konferensinformation gjordes tillgänglig på papper, inte ens kartor över de invecklade konferensområdena med flera anläggningar. Det uppskattades att över 40 000 personer var närvarande.

Sharm El-Sheikh är en modern turiststad där fasta telefoner inte är något alternativ.

Bostadsrättskomplexet där jag bodde hade trådlösa anslutningar överallt och mina huskamrater hade så klart sina mobiltelefoner. På grund av att jag var kraftigt bestrålad sov jag inte på fyra nätter vid min ankomst och placerades därefter på sjukhus, mycket utmattad, där jag behövde IV-vätskor och lugnande medel. Intressant nog fungerade inte läkarens fyra olika lugnande medel, vilket jag bara kan tillskriva den extremt höga strålningsnivån på sjukhuset, eftersom jag normalt sett är mycket känslig för mediciner. Återigen, det röda blinkande ljuset "evakuera på en gång" på min RF-mätare. När mina ben ofrivilligt började krampa lämnade jag, med visst vemod, sjukhuset AMA (mot läkares inrådan), till läkarens missnöje.

Det fanns en nästan total frånvaro av fåglar på den här sydligaste spetsen av Sinaihalvön, även om det var flyttsäsong. Jag såg några flockar flyga förbi ute på Röda havet, men inte mer än ett dussin fåglar på strand och inland under de två veckor jag var på besök. Fåglar är helt enkelt få där, trots gott om palmer och blommande buskar. Det rådde en oroande tystnad runt omkring. Lyckligtvis finns det fortfarande ett rikligt utbud av tropiska fiskar i havet där.

Det var en enorm lättnad att komma tillbaka till säkerheten i mitt hem där jag återupptog min resa till hälsa och vitalitet igen.

Jag gav upp min mobiltelefon och min trådlösa tjänst av ett antal skäl, varav tre var:

\*bevarandet av mitt liv och hälsa, och för mina husdjur

\*bevarandet av de varelser som håller denna planet, min trädgård och tillflyktsorterna där jag vandrar, livliga, rikliga och beboeliga

\*och oro för alla arters överlevnad

Att ta bort strålning i hemmet är som att skaka av sig en försvagande sjukdom. Det har gjort det möjligt att återupprätta ett vackrare och graciösare liv, ett liv som jag trodde att jag helt enkelt hade förlorat. Jag mår bra igen och sover gott. Jag skadar inte längre hjärnceller, förstör min blod-hjärnbarriär eller äventyrar mina mitokondrier; allt som äventyrar vårt välbefinnande och vad som behövs för livslängd och lycka.

Förutom att jag är friskare är jag också friare nu. Mitt liv är mindre avbrutet av larm och ringningar, av vilka många i efterhand var överflödiga. Mina vänner och kollegor betyder fortfarande lika mycket för mig som de gjorde tidigare. De kanske betyder mer eftersom mitt liv har förenklats. Min tid med dem idag är rikare och känns bättre för att jag mår bättre. Mitt sociala liv förbättrades kvalitativt. Jag bryr mig om mina vänner och vänner nära och fjärran och jag känner att de fortfarande bryr sig lika mycket om mig. Att inte

bära en mobiltelefon har inte förändrat den verkligheten eller min förmåga att komma åt livet och kärleken.

Att ha lossnat från nyhetsaggregatet som jag tidigare använt ofta på min telefon har också förbättrat mitt liv. Nyhetssamlaren var informativ, ja, men kraftigt propagerad som de flesta nyheter idag; i huvudsak en ekokammare som oändligt slingrar propaganda mot mig. Jag är glad att vara fri från det. Jag bombarderas inte längre av upprörande och påträngande hypade nyheter hela dagen lång. Jag hämtar nyheter här och där. Jag är mindre propagerad. Jag känner mig mindre propagerad och friare.

Jag och mina kollegor vill desperat att arternas utrotning ska upphöra. Jag är förtjust över fåglarna och insekterna som gör denna planet produktiv. Jag har redan föreställt mig en planet med antalet fåglar och insekter tillbaka. Det misstänks att strålning är ansvarig för "hälften eller mer" av arterna som förlorades i den sjunde massutdöden som pågår. Min trädgård besöks av relativt få fåglar och ännu färre fjärilar; bara ett fåtal malarter. Jag såg några unga bönsyrsor i våras men såg aldrig en enda vuxen. Även maskar är få. Klimatförändringar, bekämpningsmedel och avskogning är faktorer, men strålning är en större, mer destruktiv faktor, inte mindre. Större delen av världen förringar, ignorerar och till och med undertrycker strålningens destruktiva roll när det gäller utrotning.

Tack vare insikter från forskaren Diana Kordas på den grekiska ön Samos har jag förstått att även om jag gör val kring mitt personliga användande av dödlig trådlös teknologi, finns bortom min lilla bubbla alla varelser som inte har något att säga till om i en fråga som handlar om liv och död. Helt möjligt deras arter bestrålas till utrotning av konstgjord trådlös teknik. Jag har ett val; de gör inte. Precis som på Samos finns det beklagligt få tecken på levande djur i mina lokala berg. Det finns allt färre platser dit de kan fly från mobiltorn, mobiltelefoner och liknande, och i många fall ingen plats alls. Därav utrotning.

Ikväll är det en sval vårnatt i den höga öknen i sydvästra USA. Det är tyst ute. Staden där jag bor är inte en typisk livlig rik amerikansk stad och jag misstänker att de flesta är hemma, kanske i vila. Hem, vanligtvis platsen dit vi åker för säkerhet och värme. Jag undrar, när vi är inbäddade här i våra respektive retreat, "Är hemmet en plats för säkerhet längre? Har hemmet blivit lika farligt eller mer än gatorna i en stad med hög brottslighet?". Tänk på att nästan alla hem och offentliga platser i utvecklade länder och utanför har minst ett modem som avger dödliga elektromagnetiska fält dag och natt, och en eller flera mobiltelefoner. Lägg till det en smart mätare (trådlösa verktygsmätare fästa i hemmen), kanske en babyvakt och alla andra typer av andra trådlösa prylar.

Mitt hus är en fristad och jag är säkrare här, liksom mina husdjur. Jag fruktar för deras välbefinnande men vet att de är skyddade här, åtminstone. Till och med min kära grannes nya katt har valt mitt hem, som är lika mycket säkrare än hemmet där han är tänkt att bo. Åtminstone kan jag ge en fristad för dessa få och för mig själv. Jag är mycket lättad över att mina husdjur är säkrare, inte mindre i mitt hem.

En månad efter att jag återvänt från Egypten löd ämnesraden för en av världens mest cirkulerade tidningar, en populär amerikansk publikation: "The Morning : a happier new year, developer stronger relations in 2023" . Första stycket: "I över 80 år har forskare vid Harvard studerat vad som skapar ett bra liv. De hittade en säker, vetenskapligt bevisad prediktor för lycka: att utveckla varmare relationer." Publikationen fortsatte med att säga, "Vad som kom fram är att en avgörande del av lycka är relationer." Man kan fråga sig, hur är det med de av oss som har högt utvecklade, pågående varma relationer och relativ lycka? Vad skulle vara utmaningen för oss 2023?

Jag är ett stort fan av varma relationer. Om jag ska steka skulle jag föredra att göra det i en älskades famn. Men låt oss vara tydliga, i det nuvarande hemiska tillståndet av vad vi, de levande varelserna på jorden, står inför, räcker inte kärlek. Varna relationer kan inte vända total cellförstörelse och död från strålning. Vi här på Cellular Phone Task Force kommer att vara mycket mer optimistiska den 1 januari nästa år om en rubrik skulle läsa: "Morgen: ett lyckligare nytt år, mobiltorn tas bort över hela världen 2024 när ägandet av mobiltelefoner minskar och världens ledare förklara att mikrovågsstrålning förstör hälsan för alla arter".

Det finns ingen bestående lycka utan hälsa, enligt det gamla medicinska systemet i Ayurveda. Och hälsan blir mer och mer svårfångad på den här planeten eftersom ett nät av dödlig strålning varje dag täcker vår planet tätare; vårt hem, jorden. Det finns forskare som studerar effekterna av elektromagnetiska fält och

strålning som förutspår att mänskligheten bara kommer att överleva två år till på planeten på grund av strålning. Det finns många fler forskare som flagrant ignorerar denna möjlighet helt och hållet.

Det är inte orimligt att dra slutsatsen att i denna nuvarande värld av destruktiv mikrovågsstrålning är "säkerhet" inte längre en realitet någonstans. Jag har relativt låga elektromagnetiska frekvenser i mitt hem på grund av de försiktighetsåtgärder jag har vidtagit och jag har väggar byggda av lertegel, vilket hjälper. Men mitt hem är inte helt säkert och kommer inte att vara så länge som trådlös teknik dominerar och förstör vår planet. Vi på Cellular Phone Task Force uppmanar dig och dina familjer att gå med oss genom att "vara förändringen".

Här är en kort lista över våra främsta anledningar till att ta bort din mobiltelefon och andra trådlösa enheter:

- \*Skydda din hälsa och lycka, inklusive din hjärna, och minimera ditt behov av medicinsk intervention.
- \*Skydda dina barns lycka och deras utveckling, särskilt deras hjärnor.
- \*Bevara din ungdom.
- \*Skydda dina husdjur.
- \*Skydda din omgivning och trädgårdar; pollinatörer, jordar, växter, grannar, vilda djur.
- \*Bevara arter från utrotning.
- \*Bevara livet på planeten.

Kathleen Burke är exekutiv assistent till Arthur Firstenberg, hyllad amerikansk vetenskapsman, anti-trådlös aktivist och författare till den internationellt hyllade *The Invisible Rainbow: A History of Electricity and Life* (AGB Press 2017; Chelsea Green Publishing 2020) publicerad på tio språk, samt *Microwaving Our Planet: The Environmental Impact of the Wireless Revolution* (Cellular Phone Task Force 1996 och 1997) och ordförande för Cellular Phone Task Force. Hon skrev artikeln "How to Break Up with Your Cell Phone" (Cellular Phone Task Force 2022).

Kathleen är trädgårdsmästare, vandrare och utövare av Ayurveda i USA:s öken i sydvästra USA där hon bor. Hon har ett certifikat i ayurvedisk medicin från Ayurvedic Institute, Dr. Vasant Lad, BAMS. Av skäl för personlig hälsa och miljön gav Kathleen permanent upp sin mobiltelefon och slutade använda trådlösa enheter i juni 2022 och har aldrig ångrat det. Hon kan nås på [kathleenmariaburke@yahoo.com](mailto:kathleenmariaburke@yahoo.com).