

خلاصه : هم اکنون در جهان حدود ۵/۲ میلیارد نفر از تلفن همراه استفاده می کنند و این آمار در آمریکا فقط به ۲۲۰ میلیون نفر می رسد. حال تصور کنید که ما در چه دنیایی از امواج تلفن های همراه زندگی می کنیم. میزان جذب امواجی که از تلفن همراه به سمت گوش می آید، با توجه به فاصله تلفن همراه از گوش و فرکانس موج متفاوت است ولی به طور معمول بیش از ۷۰ درصد امواج به وسیله بافت جمجمه و مغز جذب می شود و به شکل انرژی حرارتی درمی آید. اگرچه عوامل گوناگونی از جمله فاصله تلفن همراه از گوش و میزان فرکانس در جذب امواج موثرند اما اثر زیانبار صحبت بی وقفه با تلفن های همراه آشکار و بدیهی است.

شماره : 75

تاریخ : 1394/04/13

موضوع : کاهش مضرات امواج موبایل

متن : هم اکنون در جهان حدود ۵/۲ میلیارد نفر از تلفن همراه استفاده می کنند و این آمار در آمریکا فقط به ۲۲۰ میلیون نفر می رسد. حال تصور کنید که ما در چه دنیایی از امواج تلفن های همراه زندگی می کنیم. میزان جذب امواجی که از تلفن همراه به سمت گوش می آید، با توجه به فاصله تلفن همراه از گوش و فرکانس موج متفاوت است ولی به طور معمول بیش از ۷۰ درصد امواج به وسیله بافت جمجمه و مغز جذب می شود و به شکل انرژی حرارتی درمی آید. اگرچه عوامل گوناگونی از جمله فاصله تلفن همراه از گوش و میزان فرکانس در جذب امواج موثرند اما اثر زیانبار صحبت بی وقفه با تلفن های همراه آشکار و بدیهی است. حتما شما هم نمی خواهید با صحبت های طولانی با تلفن همراه تحت تاثیر امواج خطرناک این تلفن ها قرار بگیرید. در این صورت چون نمی شود استفاده از تلفن همراه را کنار گذاشت، باید بدانید که چگونه می توانید این آثار زیانبار را ضمن استفاده از تلفن همراه تان کاهش دهید. ۱. مدت زمان مکالمه تان را کاهش دهید: بهترین راهکار این است که مدت زمان تماس و مکالمه با تلفن همراه تان را کاهش دهید. مطالعات نشان می دهد که اگر شما بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت کنید، امواج مغزی شما تحت تاثیر امواج تلفن همراه قرار می گیرد. ۲. کودکان فقط در مواقع ضروری: این به هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند چون مغز کودکان در حال رشد است و اثر امواج تلفن همراه بر آن بیشتر است. بهتر است کودکان جز در موارد ضروری با تلفن همراه خود صحبت نکنند. ۳. تلفن همراه را در جیب شلوارتان و یا روی کمر بندتان قرار ندهید: بهتر است تلفن همراه را در جیب شلوارتان قرار ندهید چون بافت های بخش پایینی بدن بیشتر از بافت های سر و صورت، اشعه های مضر تلفن همراه را جذب کرده و آسیب می بیند. نتایج یک مطالعه نشان می دهد مردانی که تلفن همراه را در جیب شلوارشان قرار می دهند تعداد اسپرم هایشان ۳۰ درصد کاهش پیدا می کند. ۴. اول بگذارید ارتباط برقرار شود: اگر شما از هدست یا گوشی استفاده نمی کنید وقتی شماره می گیرید اجازه دهید اول تلفن همراه تان وصل و ارتباط با طرف مقابل برقرار شود سپس آن را روی گوش تان قرار دهید در این صورت تحت اشعه مضر کمتری قرار می گیرید. شما می توانید برقرار شدن ارتباط را روی صفحه تلفن همراه تان ببینید. ۵. تلفن همراه تان را داخل پوشش های فلزی و محفظه های در بسته فلزی قرار ندهید: برای موبایلتان پوشش های فلزی نخرید و آن را درون بسته های فلزی در بسته قرار ندهید. این محفظه های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می آیند تشدید می کنند. ۶. تلفن همراهی با میزان اس.ای.آر پایین تر (جذب کمتر اشعه برای بدن) بخرید: هنگام خرید تلفن همراه به میزان اس.ای.آر آن توجه کنید. این عدد به طور معمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می شود و نشان می دهد که هنگام استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می شود. هرچه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین تر باشد آن گوشی ایمن تر است و بیشتر شما را از آثار مخرب اشعه های تلفن همراه مصون نگه می دارد. ۷. از هدست استفاده کنید: برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش تان قرار داده اید مغز شما را نشانه نرود باید آن را از سرتان دور کنید. بهترین کار این است که به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش تان از یک «هندزفری» یا «هدست» سیم دار استفاده کنید. این کار موجب می شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند و فقط بتوانید با هندزفری مکالمه خودتان را انجام دهید. ۸. از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید: یک راه آسان دیگر برای کاهش تماس با امواج مضر تلفن همراه این است که هنگام صحبت کردن با آن، اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید. فراموش نکنید در این شرایط تلاش کنید تا می توانید تلفن همراه را دورتر از بدن تان قرار دهید. با بیشتر شدن فاصله میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می یابد. ۹. از آنتی اکسیدان ها استفاده کنید: آنتی اکسیدان ها موادی در بدن هستند که از پیری پیشگیری می کنند و برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند. امواج تلفن همراه می توانند این ترکیبات حیاتی بدن را از بین ببرند و فرمول شیمیایی آنها را بشکنند بنابراین چون در طول روز شما مدت زیادی تحت تابش این اشعه های مضر قرار می گیرید خوب است از مکمل های آنتی اکسیدان در غذاهای روزانه تان استفاده کنید. ۱۰. جلوی آنتن موبایلتان را نپوشانید: سعی کنید جلوی آنتن موبایلتان را نپوشانید. مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می دهد. این کار موجب می شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از برق بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند. ۱۱. موبایل در منزل: بهتر است موبایل در در هنگام خواب دور از محل استراحت قرار گرفته و یا بر روی شماره ثابت دایورت شود همچنین حالت آنتن دهی بالای موبایل در محل سکونت یا محل کار و داشتن علائمی نظیر سردرد، وزوز گوش، اضطراب، عدم کیفیت خواب خوب مثل بی خوابی یا کابوس، سوزش چشم، فشار خون بالا و یا حالت گر گرفتگی، اضطراب و دلهره، تپش نامنظم قلب، استرس و پرخاشگری به احتمال زیاد در معرض امواج قوی الکترومغناطیس قرار داشته و بهتر است نسبت به شناسایی و اندازه گیری میزان شدت امواج الکترومغناطیس اقدام و در صورت وجود امواج آلوده بالا اقدام به رفع موج آلوده یا ایزوله کردن محیط خود در برابر امواج نمود ۱۲. موبایل و خانمهای باردار: امواج بالای موبایل آسیب جدی به سلولهای در حال شکل گیری و دی ان ای وارد می نماید بهتر است خانم های باردار در طول ایام بارداری موبایل را از خود دور نگه داشته خصوصا در هنگام زنگ خوردن موبایل یا برقرار شدن تماس که بیشترین میزان موج را دارا می باشد موبایل در نزدیکی بدن آنها نباشد و در ایام بارداری در مناطق کم موج شهری بوده و یا از لباسهای محافظ ضد امواج برای خانم های باردار استفاده نمایند ۱۳. موبایل و بیماری های خاص: امواج

الکترومغناطیس تاثیرات مخربی بر روی سلولهای ضعیف گذاشته و می تواند در رشد توسعه بیماری و طولانی شدن زمان درمان تاثیر گذاشته و بهتر است افراد با بیماری های خاص خصوصا تومور، ام اس، لوسمی، اختلالات خونی و قلبی و کلیوی یا افرادی که پروتز یا قطعه فلزی در بدن دارند از موبایل و امواج الکترو مغناطیس دوری نمایند ۱۴. موبایل در بیمارستان: استفاده از تلفن همراه در کنار تخت بیماران و یا تجهیزات پزشکی خطرناک است سازمان جهانی بهداشت یک سری وسایل و تجهیزات پزشکی را مشخص کرده است که موبایل و سیستم های وایرلس از فواصل نزدیک می تواند روی آنها تاثیرگذارد. تلفن همراه در فاصله ۵ سانتی متری از دستگاه تنفس مصنوعی، می تواند این وسیله را از کار بیندازد و همچنین در فاصله کمتر از یک متر می تواند مشکل جدی در اتاق عمل و بخش مراقبت های ویژه ایجاد کند همچنین بر روی دستگاه الکتروکاردیوگراف (نوار قلب) می تواند تداخلات پارازیتی در رسم نمودار ایجاد کرده و در تشخیص پزشک اختلال ایجاد کند و اگر این امواج قوی باشد باعث اشتباهاتی در نمایش آسیستول که نمایشگر ویژگی های قلب بیمار است، می شود و پمپ های خودکار تزریق ممکن است با در معرض قرار گرفتن امواج تلفن همراه قطع شوند یا حرکتی برعکس داشته باشند به طوری که امکان دارد به جای این که خون تزریق شود، از بدن بیمار خون خارج شود و خطرات جدی را برای بیمار ایجاد کند و همچنین در ضربان سازها هم می توانند پالس های غلط در قلب ایجاد شود و برای بیمار خطر داشته باشند. ۱۵. موبایل در پمپ بنزین: امواج موبایل به دلیل داشتن پرتوهای قوی امواج الکترومغناطیس می توانند با برخورد به اشیاء فلزی حالت جرقه ایجاد نمایند موارد بسیار زیادی از انفجار خودروهای در حال سوختگیری، به دلیل استفاده از موبایل در جایگاه سوخت بوده که پرتوها با ایجاد جرقه در محل بخارهای بنزین باعث انفجار و شعله وری محل گردیدند ۱۶. محل قرارگیری موبایل: قرارگیری موبایل بر روی قلب باعث ایجاد اختلال و بی نظمی در ضربان قلب شده و در بلند مدت می تواند اثرات مخربی بر نظم قلب به جا بگذارد بهتر است موبایل با فاصله از بدن قرار گرفته و با اعضاء اصلی بدن نظیر قلب، سر و اندام پایین تنه فاصله داشته باشد همچنین زنگ خوردن موبایل در نزدیکی کارتهای اعتباری مغناطیسی نیز می تواند باعث اختلال در کارایی آنان گردد. ۱۷. موبایل و اتصال به اینترنت: اتصال به اینترنت موبایل، امواج الکترومغناطیسی را چندین برابر می کند بهتر است در موارد ضروری از اینترنت آن استفاده شده و بعد از استفاده در حالت خاموش قرار گرفته و یا بهتر است در مواقع لزوم از وایفای موبایل بجای اینترنت سیم کارت استفاده گردد ۱۸. موبایل در وسیله نقلیه: جهت برقراری ارتباط موبایل در حال حرکت به دلیل نوسانات میزان شدت امواج نیاز به ارسال و دریافت امواج بیشتری بوده و امواج موبایل در حال حرکت به میزان چند برابر آلودگی موجی تولید نموده همچنین به دلیل وجود دیواره های فلزی در خودرو امواج در داخل خودرو محبوث و حالت انعکاسی پیدا نموده و باعث جذب و نفوذ بیشتر امواج و آسیب به بدن می گردند همچنین استفاده طولانی مدت موبایل در حال رانندگی می تواند باعث بروز سردرد و سرگیجه نموده و باعث اختلال در هوشیاری و واکنش سریع راننده گردد.

نویسندگان: محمد رامندی