



خطرات تماس با امواج موبایل

۱۲ توصیه برای کاهش تماس با تلفن همراه

است» حتما شما هم نمی خواهید با صحبت‌های طولانی با تلفن همراه تحت تاثیر امواج خطرناک این تلفن‌ها 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 همراهتان کاهش دهید:

۱- مدت زمان مکالمه تان را کاهش دهید: بهترین راه کار این است که مدت زمان تماس و مکالمه با تلفن همراهتان را کاهش دهید. مطالعات نشان می دهد که اگر شما بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت کنید، امواج

دانشگاه امیرکبیر و مجری این طرح، 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. به طور معمول بیش از ۷۰ درصد امواج به وسیله بافت جمجمه و مغز جذب می شود و به شکل انرژی حرارتی در می آید. صراف با اشاره به نتایج این مطالعه می گوید: «اگر چه عوامل گوناگونی از جمله فاصله تلفن همراه از گوش و میزان فرکانس در جذب امواج موثر هستند اما اثر زیانبار صحبت بی وقفه با تلفن‌های همراه آشکار و بدیهی

در حال حاضر در جهان حدود ۱/۹ میلیارد نفر از تلفن همراه استفاده میکنند و این آمار در آمریکا فقط به ۲۲۰ میلیون نفر می رسد. تصورش را بکنید ما در چه دنیایی از امواج تلفن‌های همراه زندگی می کنیم. پژوهشگران دانشگاه صنعتی امیرکبیر به تازگی با هدف بررسی خطرات احتمالی امواج الکترو مغناطیسی تلفن همراه، آثار این امواج بر بافت‌های مغز و جمجمه را مدل سازی کرده اند. به گفته دکتر رضا صراف، عضو هیأت علمی دانشکده مهندسی برق





<p>هندزفری‌های معمولی هستند با این تفاوت که آن بخش از هندزفری که در مجاورت گوش قرار می‌گیرد از یک لوله تو خالی که درون آن هیچ سیمی عبور داده نشده، تشکیل شده است. به این ترتیب صدا به طور مستقیم از هوای درون این لوله خالی و با ارتعاش مولکول‌های هوا به گوش شما می‌رسد و امواجی را که به مغز می‌رسد کاهش می‌دهد.</p> <p>۱۰- 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 می‌توانید تلفن همراه را دورتر از بدن تان قرار دهید. با بیشتر شدن فاصله میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می‌یابد.</p> <p>۱۱- از آنتی‌اکسیدان‌ها استفاده کنید: آنتی‌اکسیدان‌ها موادی در بدن هستند که از پیری پیشگیری می‌کنند و برای سلامت بدن بسیار ضروری هستند. امواج تلفن همراه می‌توانند 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 اشعه‌های مضر قرار می‌گیرید خوب است از مکمل‌های آنتی‌اکسیدان در غذاهای روزانه تان استفاده کنید.</p> <p>۱۲- جلوی آنتن موبایل تان را نپوشانید: سعی کنید جلوی آنتن موبایل تان را نپوشانید. مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده مقدار پرتوهای جذب شده از طریق مغز را افزایش می‌دهد. این کار موجب می‌شود کارایی تلفن همراه کاهش یابد و موجب شود موبایل از برق بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند.</p> <p>فرامرز قاسمی</p>	<p>پایین تر بخريد: هنگام خرید تلفن همراه به میزان S.A.R آن توجه کنید. این عدد به طور معمول به وسیله شرکت سازنده تلفن همراه روی گوشی و یا کاتالوگ آن درج می‌شود و نشان می‌دهد که هنگام استفاده از تلفن همراه چه مقدار از امواج جذب بدن شما می‌شود. هر چه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین تر باشد آن گوشی ایمن تر است و بیشتر شما را از آثار مخرب اشعه‌های تلفن همراه مصون نگه می‌دارد. لازم به توضیح است میزان مجاز این شاخص در آمریکا ۱.۶ وات بر کیلوگرم، در اروپا ۲ وات بر کیلوگرم و در کانادا نیز ۱.۶ وات بر کیلوگرم می‌باشد.</p> <p>۷- از هدست استفاده کنید: برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش تان قرار داده‌اید مغز شما را نشانه نروند باید آن را از سرتان دور کنید. بهترین کار این است که به جای قرار دادن تلفن همراه روی گوش تان از یک «هدست» یا «هندزفری» استفاده کنید. این کار موجب می‌شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند و فقط بتوانید با هندزفری مکالمه خودتان را انجام دهید.</p> <p>۸- از هندزفری‌های بلوتوث دار استفاده کنید: گرچه این مدل از هندزفری‌ها هم امواجی را به سمت مغز شما می‌فرستد ولی محققان می‌گویند این امواج ۱۰۰ مرتبه کمتر از امواجی هستند که هنگامی که گوشی تلفن همراه را روی گوش تان قرار می‌دهید، به مغز تان می‌رسد ولی فراموش نکنید آن را هنگامی که صحبت نمی‌کنید از گوش تان جدا کنید چون در این شرایط باز هم امواج بلوتوث به سمت مغز شما می‌آیند.</p> <p>۹- هندزفری‌هایی استفاده کنید که درونشان یک لوله تو خالی به کار رفته است: این هندزفری‌ها درست مانند</p>	<p>مغزی شما تحت تأثیر امواج تلفن همراه قرار می‌گیرد.</p> <p>۲- کودگان فقط در موارد اورژانس: 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 اورژانس با تلفن همراه خود صحبت نکنند.</p> <p>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 یافته‌های بخش پایینی بدن بیشتر از یافته‌های سر و صورت، اشعه‌های مضر تلفن همراه را جذب کرده و آسیب می‌بینند. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد مردانی که تلفن همراه را در جیب شلوارشان قرار میدهند تعداد اسپرم هایشان ۳۰ درصد کاهش پیدا می‌کند.</p> <p>۴- اول بگذارید ارتباط برقرار شود: اگر شما از هدست یا گوشی استفاده نمی‌کنید وقتی شماره می‌گیرید اجازه دهید اول تلفن همراهتان وصل و ارتباط با طرف مقابل برقرار شود سپس آن را روی گوش تان قرار دهید در این صورت تحت اشعه مضر کمتری قرار می‌گیرید. شما می‌توانید برقرار شدن ارتباط را روی صفحه تلفن همراهتان ببینید.</p> <p>۵- تلفن همراه تان را داخل پوشش‌های فلزی و محفظه‌های در بسته فلزی قرار ندهید: برای موبایل‌تان پوشش‌های فلزی نخريد و آن را درون بسته‌های فلزی در بسته قرار ندهید. این محفظه‌های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می‌آیند را تشدید می‌کنند.</p> <p>۶- تلفن همراهی با میزان S.A.R (میزان جذب مخصوص (Specific Absorption Rate</p>
---	--	---