

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱- مدت زمان مکالمه تان را کاهش دهید.

بهترین راهکار این است که مدت زمان مکالمه با تلفن همراه تان را کاهش دهید. مطالعات نشان می دهد 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 ضرورت

به هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند، چون مغز کودکان در حال رشد بوده و اثر امواج تلفن همراه بر آنها پنج برابر بیشتر است. بهتر است کودکان جز در موارد ضرورت، با تلفن همراه خود صحبت نکنند.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

حتما دلتان نمی خواهد طی صحبت های طولانی با تلفن همراه تحت تاثیر امواج خطرناک این وسیله قرار بگیرید. چون نمی شود استفاده از تلفن همراه را کنار گذاشت، باید بدانید که چگونه می توانید آثار زیانبار تلفن همراه تان را کاهش دهید.



### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۴- اول بگذارید ارتباط برقرار شود.

وقتی شماره گرفتید ، اجازه دهید اول ارتباط با طرف مقابل برقرار شود، سپس موبایل 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.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۳- تلفن همراه را در جیب شلوارتان و یا روی کمربندتان 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 بینند .

نتایج یک مطالعه نشان می دهد مردانی که تلفن همراه را در جیب شلوارشان قرار می دهند، تعداد اسپرم هایشان ۳۰ درصد کاهش پیدا کرده و دچار عقیمی موقت می گردند.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

**۶- تلفن همراهی با میزان اس.ای.آر پایین تر (جذب پایین 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 .

«هر چه این عدد در یک گوشی تلفن همراه پایین تر باشد، آن گوشی ایمن تر است»

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

**۱- تلفن همراه تان را داخل پوشش های فلزی قرار ندهید.**

برای موبایلتان پوشش های فلزی نخرید. این محفظه های فلزی مانند یک گیرنده عمل کرده و اثر امواج تلفن همراه را که به سمت بدن شما می آیند، تشدید و منعکس می کنند.

« استفاده از تلفن همراه در کنار تخت بیماران و یا تجهیزات پزشکی خطرناک است»

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

**۸- از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید.**

برای کاهش تماس با امواج مضر تلفن همراه، هنگام صحبت کردن با آن، از اسپیکر یا پخش صدا استفاده کنید.

فراموش نکنید در این شرایط تلاش کنید تا می توانید تلفن همراه را دورتر از بدنتان قرار دهید. با بیشتر شدن فاصله، میزان امواج الکترومغناطیس به میزان زیادی کاهش می یابد.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

**۷- از هدست استفاده کنید.**

برای اینکه امواج تلفن همراه هنگامی که آن را روی گوش تان قرار داده اید 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 «هندزفری» یا «هدست» سیم دار استفاده کنید. این کار موجب می شود امواج تلفن همراه به سمت مغز شما نیایند.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### 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 روزانه از مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان بیشتری استفاده کنید .



### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱۰- جلوی آنتن موبایلان را نپوشانید.

مسدود کردن آنتن تلفن همراه هنگام استفاده از آن، 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 نیروی بیشتری برای ایجاد کیفیت بیشتر استفاده کند و پرتوهای بیشتری را منتشر کند.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱۱- موبایل در منزل

بهتر است موبایل را هنگام خواب دور از خودتان قرار دهید. همچنین در 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 گُر گرفتگی، اضطراب و دلهره، تپش نامنظم قلب، استرس و پرخاشگری به احتمال زیاد در معرض امواج قوی الکترومغناطیس قرار دارید. بهتر است نسبت به شناسایی و ایزوله کردن محیط خود در برابر امواج بالا اقدام نمایید.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱۲- موبایل و خانم باردار

امواج بالای موبایل، آسیب جدی به سلول های در حال شکل گیری و دی ان ای جنین وارد می نماید. لذا بهتر است خانم های باردار در طول ایام بارداری، موبایل را از خود دور نگه دارند، خصوصا در هنگام زنگ خوردن موبایل یا برقرار شدن تماس که بیشترین میزان موج را دارا می باشد، موبایل در نزدیکی بدن آنها نباشد.

**قرارگیری موبایل بر روی قلب باعث ایجاد اختلال و بی نظمی در ضربان قلب شده و در بلندمدت می تواند اثرات مخربی بر نظم قلب به جا بگذارد.**

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### 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 تأثیر بد بگذارد .

#### ۱۵- موبایل در پمپ بنزین

امواج موبایل به دلیل داشتن پرتوهای قوی امواج الکترومغناطیس می تواند با برخورد به اشیای فلزی حالت جرقه ایجاد نماید. 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.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱۳- موبایل و بیماری های خاص

امواج الکترومغناطیس تاثیرات مخربی بر روی سلول های ضعیف گذاشته و می تواند در پیشرفت بیماری و طولانی شدن درمان آن تاثیر بگذارد .  
لذا بهتر است افراد با بیماری های خاص خصوصا تومور، ام اس، لوسمی، اختلالات خونی و قلبی و کلیوی یا افرادی که پروتز یا قعظه فلزی در بدن دارند، از موبایل و امواج الکترو مغناطیس دوری نمایند.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱۷- موبایل و استفاده از اینترنت

اتصال به اینترنت موبایل، امواج الکترومغناطیسی را چندین برابر می کند .  
بهتر است در موارد ضروری از اینترنت موبایل استفاده کنید و بعد از استفاده، در حالت خاموش قرار دهید و یا بهتر است در مواقع لزوم از وایفای موبایل بجای اینترنت سیم کارت استفاده کنید.

### خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

#### ۱۶- محل قرارگیری موبایل

قرارگیری موبایل بر روی قلب باعث ایجاد اختلال و بی نظمی در ضربان قلب شده و در بلندمدت می تواند اثرات مخربی بر نظم قلب به جا بگذارد. بهتر است موبایل با اعضای اصلی بدن مانند قلب، سر و اندام پایین تنه فاصله داشته باشد. همچنین زنگ خوردن موبایل در نزدیکی کارت های اعتباری مغناطیسی نیز می تواند باعث اختلال در کارایی آنها گردد.



## خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

### ۱۸- موبایل در وسیله نقلیه

موبایل در حال حرکت به میزان چند برابر آلودگی موجی تولید می نماید. همچنین به دلیل وجود دیواره های فلزی در خودرو، امواج در داخل خودرو محبوس شده و باعث جذب و نفوذ بیشتر امواج به بدن می گردد. همچنین استفاده طولانی مدت از موبایل هنگام رانندگی باعث بروز سردرد، سرگیجه، اختلال در

## خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

### ۱۹- ارتباط موبایل با تومور مغزی

پژوهشگران علوم پزشکی در موسسه ملی بهداشت آمریکا اعلام کردند افرادی که از گوشی های تلفن همراه استفاده می کنند، پنج برابر بیشتر در خطر ابتلا به انواع تومورهای مغزی قرار دارند. همچنین بر اساس تحقیق سازمان ملل، افرادی که طی ده سال روزانه نیم ساعت به طور مداوم با تلفن همراه صحبت کرده اند، دچار تومور مغزی از نوع گلیوما (تومور بدخیم سیستم عصبی مرکزی) می شوند. امواج مغناطیسی تلفن همراه روی جریان خون مغز و DNA سلول ها تاثیر می گذارد و باعث ابتلا به تومور مغزی می شود، اما افرادی که برای صحبت طولانی با تلفن همراه از هندزفری استفاده کرده اند، کمتر دچار تومور مغزی شده اند.

## خطرات و مضرات استفاده از تلفن همراه

### ۲۰- استفاده از پیام یا تلفن ثابت به جای

#### تماس

از موبایل در مواقع ضروری، استفاده کنید و بیشتر از تلفن ثابت و یا ارسال پیامک استفاده نمایید. البته در این کار هم نباید زیاده روی کنید تا دچار بیماری "گردن پیامکی" نشوید.