چند راهکار ساده برای کاهش خطرات ناشی از امواج تلفن همراه؛

اثرات مخرب امواج تلفن همراه بر سلامتی انسان

■ در این مطلب برخی از آسیب‌های فاجعه بار ناشی از امواج تلفن همراه برای سلامت بدن ارائه شده است که کمتر مورد توجه واقع شده است.

گروه بهداشت و سلامت– برای بیش از یک دهه، جوئل مسکوویتز، محقق دانشکده بهداشت عمومی در دانشگاه برکلی و مدیر مرکز بهداشت خانواده و جامعه برکلی در تلاش بود تا اثبات کند که امواج تلفن‌های همراه ایمن نیست؛ او گفت اما اکثر مردم نمی‌خواهند آن را بشنوند.

مسکوویتز می‌گوید: مردم به تلفن‌های هوشمند خود اعتیاد دارند. ما اکنون از آن‌ها برای همه چیز استفاده می‌کنیم و از بسیاری جهات برای عملکرد در زندگی روزمره به آن‌ها نیاز داریم. فکر می‌کنم این ایده که به طور بالقوه به سلامتی ما آسیب می‌رساند، برای برخی از افراد بسیار زیاد است.

او می‌افزاید: از زمان ظهور تلفن‌های همراه برای اولین بار در سال ۱۹۸۴، آن‌ها از دستگاه‌های بد بو با استقبال بد به تلفن‌های هوشمند زیبا و چند منظوره امروزی تبدیل شده‌اند. اگرچه تلفن‌های همراه اکنون تقریبا توسط همه بزرگسالان آمریکایی استفاده می‌شود، اما تحقیقات قابل توجه نشان می‌دهد که استفاده طولانی مدت از تلفن همراه به دلیل انتشار امواج، سلامتی افراد را به مخاطره می‌اندازد.

مسکوویتز ادامه می‌دهد: تلفن‌های همراه، برج‌های سلولی و سایر دستگاه‌های بی‌سیم توسط اکثر دولت‌ها تنظیم می‌شوند. با این حال دولت ما بودجه تحقیق درباره اثرات پرتوی فرکانس رادیویی بر روی سلامتی را در دهه ۱۹۹۰ متوقف کرد.

او می‌گوید: از آن زمان، تحقیقات نشان داده است که تلفن همراه اثرات بیولوژیکی و سلامتی قابل توجهی از جمله سرطان مغز دارد؛ و حالا با پیدایش نسل پنجم فناوری تلفن همراه، معروف به 5G، دلیل حتی بزرگتری برای نگرانی وجود دارد.

مسکوویتز می‌گوید: بررسی ما در سال ۲۰۰۹ نشان داد که استفاده زیاد از تلفن همراه با افزایش بروز سرطان مغز ارتباط دارد، به ویژه در مطالعاتی که از روش‌های با کیفیت بالاتر و مطالعاتی استفاده می‌کردند که هیچ بودجه‌ای برای صنعت ارتباط از راه دور نداشتند. سال گذشته، ما بررسی خود را که در مجله بین المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی منتشر شده است، بر اساس متاآنالیز ۴۶ مطالعه کنترل موردی (دو برابر بیشتر از مطالعاتی که برای بررسی خود در سال ۲۰۰۹ انجام دادیم) به روز کردیم و یافته‌های مشابهی را به دست آوردیم. نکته اصلی ما در بررسی فعلی این است که تقریبا ۱۰۰۰ ساعت استفاده از تلفن همراه در طول زندگی، یا حدود ۱۷ دقیقه در روز در طی یک دوره ۱۰ ساله، با افزایش قابل توجه ۶۰ درصدی سرطان مغز همراه است.

او می‌افزاید: به نظر من یک موضوعی که باید از ابتدا به آن بپردازیم، این است که این تحقیقات چقدر بحث انگیز است. برخی دانشمندان گفته‌اند که این یافته‌ها بی‌اساس است و شواهد کافی مبنی بر مضر بودن اشعه تلفن همراه برای سلامتی ما وجود ندارد. اساسا هنگام تماس، امواج رادیویی را دریافت می‌کنید. این امواج به نزدیکترین برج سلول منتقل می‌شود؛ به اصطلاح هر برج سلولی دارای یک سلول جغرافیایی است که در آن می‌تواند با تلفن‌های همراه در آن منطقه جغرافیایی یا سلول ارتباط برقرار کند.

تلفن خود را از سر و بدن خود دور نگه دارید. آن را در کیف یا کوله پشتی نگه دارید. اگر مجبورید آن را در جیب خود بگذارید، حتما آن را در حالت پرواز قرار دهید. برای مکالمه از هدفون سیمی یا بلندگو استفاده کنید. هنگام خواب آن را کنار سر نگذارید، آن را خاموش یا در اتاق دیگری قرار دهید.

او ادامه می‌دهد: سپس آن برج سلولی با یک ایستگاه سوئیچینگ ارتباط برقرار می‌کند، پس از آن از طریق کابل مسی یا فیبر نوری یا در بسیاری موارد، اتصال بی سیم از طریق اشعه مایکروویو با نقطه دسترسی بی‌سیم متصل می‌شود، در ادامه آن نقطه دستیابی مستقیما از طریق سیم‌های مسی در تلفن ثابت ارتباط برقرار می‌کند یا اگر با تلفن همراه دیگری تماس بگیرید، سیگنالی به برج سلول درون سلول گیرنده و غیره ارسال می‌کند. تفاوت در نوع اشعه مایکروویو است که هر دستگاه ساطع می‌کند. با توجه به تلفن‌های همراه و Wi-Fi و بلوتوث، یک ملفه جمع آوری اطلاعات وجود دارد. امواج به روشی کاملا متفاوت از اجاق مایکروویو شما تعدیل و پالس می‌شوند.

مسکوویتز تاکید می‌کند: بسیاری از زیست شناسان و دانشمندان حوزه الکترومغناطیسی بر این باورند که تعدیل دستگاه‌های بی سیم انرژی را از نظر بیولوژیکی فعال می‌کند که با مکانیسم‌های سلولی ما تداخل دارد، به عنوان مثال کانال‌های کلسیم را باز می‌کند و اجازه می‌دهد کلسیم به سلول و میتوکندری درون سلول جریان یابد و به این ترتیب در فرآیندهای سلولی طبیعی ما تداخل ایجاد کرده و منجر به ایجاد پروتئین‌های استرس و رادیکال‌های آزاد و احتمالا آسیب به DNA و در موارد دیگر ممکن است منجر به مرگ سلول شود.

او می‌گوید: در سال ۲۰۰۱ بر اساس تحقیقات بیولوژیک و اپیدمیولوژیک انسانی، آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان (IARC) سازمان جهانی بهداشت زمینه‌های با فرکانس پایین را به عنوان «احتمالا سرطان زا» طبقه بندی کرد. در سال ۲۰۱۱، IARC بر اساس مطالعات مربوط به اشعه تلفن همراه و خطر تومور مغزی در انسان، تابش فرکانس رادیویی را «احتمالا سرطان زا برای انسان» طبقه بندی کرد. در حال حاضر ما به طور قابل توجهی شواهد بیشتری داریم که طبقه بندی قوی تری را تضمین می‌کند. اخیرا در تاریخ ۱ مارس ۲۰۲۱، گزارشی توسط مدیر سابق مرکز ملی بهداشت محیط در مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری منتشر شد که نتیجه گرفت یک احتمال زیاد وجود دارد که اشعه فرکانس رادیویی منتشر شده توسط تلفن‌های همراه گلیوم و نوروم صوتی باعث ایجاد دو نوع تومور مغزی می‌شوند.

مسکوویتز ادامه می‌دهد برای اولین بار علاوه بر مایکروویو، فناوری 5G از امواج میلی متری استفاده می‌کند که فرکانس آن‌ها بسیار بالاتر از مایکروویوهایی است که 3G و 4G استفاده می‌کنند. امواج میلی متری نمی‌توانند خیلی دور حرکت کنند و بر اثر مه یا باران، درختان و مصالح ساختمانی مسدود می‌شوند، بنابراین صنعت تخمین می‌زند که به ۸۰۰۰۰۰ سایت آنتن سلول جدید احتیاج داشته باشد.

او می‌گوید هر یک از این سایت‌ها ممکن است دارای آنتن‌های سلولی از ارائه دهندگان مختلف تلفن همراه باشد و هر یک دارای ریز آرایه‌های متشکل از ده‌ها یا حتی شاید صدها آنتن کوچک باشد. تابش موج میلی متر بر اساس تحقیقات انجام شده روی امواج میلی متری، تا حد زیادی در پوست، غدد عرق، اعصاب محیطی، چشم‌ها و بیضه‌ها جذب می‌شود. علاوه بر این، این اشعه ممکن است باعث حساسیت زیاد و تغییرات بیوشیمیایی در سیستم ایمنی و گردش خون، قلب، کبد، کلیه‌ها و مغز شود. امواج میلی متری همچنین می‌تواند به حشرات آسیب برساند و رشد پاتوژن‌های مقاوم در برابر دارو را افزایش دهد، بنابراین احتمالا برخی اثرات گسترده زیست محیطی را برای محیط‌های خرد اطراف این سایت‌های آنتن سلول ایجاد می‌کند.

چند راهکار ساده برای کاهش خطرات ناشی از امواج تلفن همراه

ابتدا استفاده از تلفن‌های همراه یا تلفن‌های بی سیم را به حداقل برسانید، هر زمان که ممکن است از تلفن ثابت استفاده کنید. اگر از تلفن همراه استفاده می‌کنید، در صورت عدم استفاده از Wi-Fi و بلوتوث، آن‌ها را خاموش کنید. هنگام نزدیک شدن به روتر Wi-Fi، بهتر است از تلفن همراه خود روی Wi-Fi استفاده کنید و تلفن همراه را خاموش کنید، زیرا این امر در مقایسه با استفاده از شبکه تلفن همراه، در معرض تابش اشعه کمتر خواهد بود. تلفن خود را از سر و بدن خود دور نگه دارید. آن را در کیف یا کوله پشتی نگه دارید. اگر مجبورید آن را در جیب خود بگذارید، حتما آن را در حالت پرواز قرار دهید. برای مکالمه از هدفون سیمی یا بلندگو استفاده کنید. هنگام خواب آن را کنار سر نگذارید، آن را خاموش یا در اتاق دیگری قرار دهید.

سوم، فقط در مواقعی که سیگنال قوی است از تلفن خود استفاده کنید. تلفن‌های همراه طوری برنامه ریزی شده‌اند که وقتی سیگنال ضعیف است، تابش را افزایش می‌دهد، این زمانی است که یک یا دو نوار بر روی تلفن شما نمایش داده می‌شود. به عنوان مثال، از تلفن خود در آسانسور یا اتومبیل استفاده نکنید، زیرا ساختارهای فلزی با سیگنال تداخل دارند.

درمان سرفه با ۵ گیاه شگفت انگیز

گروه بهداشت و سلامت–سرفه معمولاً خشک یا مرطوب است که هر دو می‌توانند زندگی روزمره ما را تحت تأثیر قرار دهند. سرفه خشک ممکن است در اثر شرایط مختلف مانند آلودگی محیطی و آلرژی ایجاد شود، در حالی که سرفه مرطوب می‌تواند به دلیل عفونت باکتریایی یا ویروسی باشد.

برای محافظت از خود، ما باید یک سیستم ایمنی خوب داشته باشیم تا سلامتی خود را حفظ کنیم، به ویژه با توجه به شیوع اپیدمی کرونا که عمدتا به سیستم تنفسی ما حمله می‌کند.

گیاهان شناخته شده‌ای وجود دارند که دارای خواص تعدیل سیستم ایمنی هستند که به تقویت ایمنی بدن و افزایش مقاومت در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند. برای تقویت ایمنی بدن، حفاظت از سیستم تنفسی و درمان سرفه‌های خشک و مرطوب، می‌توان از این پنج گیاه برای تسکین فوری استفاده کرد:

تولسی

از گیاه تولسی یا ریحان مقدس، به طور سنتی در بسیاری از داروها استفاده می‌شود؛ تولسی برای تسکین سرفه‌های خشک مفید است. همچنین می‌تواند برای تقویت ایمنی بدن به کار رود، زیرا دارای خواص تحریک کننده ایمنی و ضد درد است. همچنین به تقویت تولید آنتی بادی کمک می‌کند. خاصیت تسکین دهنده آن برای سرفه به پاک شدن مجاری تنفسی نیز کمک می‌کند.

عسل

عسل دومین درمان خانگی رایج برای رفع سرفه با تغییر فصل است، زیرا این خوراکی شیرین طبیعی دارای خواص ضد باکتری است که گلو را پوشانده و التهاب را کاهش می‌دهد. عسل دارای مزایای بسیار و به طور گسترده در دسترس است و دسترسی به آن را آسان می‌کند. یک قاشق چای خوری عسل را به چای زنجبیل یا گیاه دیگر اضافه کنید تا به آرامش و مرطوب شدن گلوی خشک و تحریک شده شما کمک می‌کند.

اوزاکا

اوزاکا یک گیاه قدرتمند برای درمان انواع سرفه‌ها مانند سیاه سرفه، سرفه سیگاری‌ها و سرفه‌های خشک است. این گیاه غنی از خاصیت ضد التهابی و خلط آور است و از اهمیت زیادی در درمان سرفه و علائم سرماخوردگی و همچنین کمک به درمان گرفتگی قفسه سینه و بینی برخوردار است.

ریشه شیرین بیان

ریشه شیرین بیان که در طب آیورودا به نام yashtimadhu گفته می‌شود، یک داروی قدیمی برای سرفه و گلودرد است و فواید بسیاری برای درمان مشکلات تنفسی، عفونت‌های پوستی و اختلالات کبدی داشته و همچنین به آرامش سرفه و برونشیت کمک می‌کند.

کانتاکاری (بادمجان هندی)

کانتاکاری یک گیاه دارویی بسیار مهم است که با نام "بادمجان هندی" نیز شناخته می‌شود، دارای بوی تند و طعم تلخی است، اما برای مدیریت مشکلات تنفسی از جمله سرفه مرطوب مفید است؛ به گونه‌ای که با بیرون کشیدن مخاط از مجاری تنفسی به عنوان خلط آور عمل می‌کند، علائم آسم را کنترل کرده و تنگی نفس را تسکین می‌دهد.

افزایش قد کودک با ۸ راهکار ساده

گروه بهداشت و سلامت–میزان قد کودک به عوامل مختلفی مربوط می‌شود که مهمترین آن‌ها عوامل ژنتیکی است که ۶۰ تا ۸۰ درصد قد نهایی شما را تشکیل می‌دهد و برخی از عوامل محیطی مانند تغذیه و ورزش بیانگر نسبت قد شماست. ورزش منظم به افزایش قد افراد از هر جنس و از هر سنی کمک می‌کند، زیرا در تقویت و کشش عضلات بدن، به ویژه پاها موثر است. در این گزارش برخی از نکات جادویی را که به افزایش قد کودک کمک می‌کند، مرور می‌کنیم:

۱–پایبندی به ورزش، به ویژه تمرینات مختص افزایش قد.

۲–داشتن خواب کافی، متناسب با گروه سنی (۸ ساعت در روز برای بزرگسالان، و ۱۰–۱۲ ساعت در روز برای کودکان و بزرگسالان).

۳–رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید.

۴–دریافت ویتامین D کافی که در ماهی، تخم مرغ و لبنیات موجود است.

۵–از لبنیات، برای دریافت کلسیم کافی و همچنین سبزیجات، ماهی تن، ساردین و غلات غنی شده استفاده کنید.

۶–غذاهایی که روی دارند مانند نخود، لوبیا، تخم مرغ، شکلات و صدف مصرف کنید.

۷–آب فراوان بنوشید.

۸–تقویت سیستم ایمنی بدن.

مواد غذایی که بدن شما را از کم آبی نجات می‌دهد

گروه بهداشت و سلامت– غذاهای حاوی آب نه تنها کالری کمتری دارند و به کاهش وزن کمک میکنند، بلکه انتخاب مفیدی برای جلوگیری از کم آبی بدن هستند. اگر چه آب آشامیدنی بهترین راه برای هیدراته کردن است، شما می توانید بدن خود را با خوردن غذاهای خاص هیدراته کنید:

ماست: یک بسته ماست ساده حاوی ۸۵ تا ۸۸ درصد آب است. بعلاوه این که مصرف آن نیاز به کلسیم و برخی از ویتامین های گروه ب مانند ویتامین ب ۱۲ و ریبوفلاوین را برطرف می کند. برای خرید ماست، مطمئن باشید که نوع پروبیوتیک آن را برای حفظ سلامت گوارش و تقویت سیستم ایمنی بدن انتخاب می کنید.

سالاد سبز: دو فنجان سالاد حاوی سبزیجات سبز، حاوی ۱۵ کالری و ۹۰ درصد آب است. این سبزیجات غنی از مواد مغذی مانند فولات، ویتامین ث، فیبر و آنتی اکسیدان ها هستند و به حفظ سلامت چشم و پوست نیز کمک می کنند.

توت فرنگی: غنی از ویتامین ث، فولات و ویتامین ب برای رشد سالم سلول های جدید است. توت فرنگی ۹۱ درصد آب، زغال اخته ۸۵ درصد آب و تمشک نیز ۸۵ درصد آب در هر فنجان دارد.

هندوانه: تقریبا ۹۲ درصد از یک هندوانه را آب تشکیل می دهد. هندوانه منبع خوبی از ویتامین ث است و لیکوپن و آنتی اکسیدان موجود در آن به محافظت در برابر سرطان و بیماری های قلبی کمک می کند.

اسفناج: اسفناج غنی از فیبر است. همچنین ۹۲ درصد آب دارد. اسفناج شامل آنتی اکسیدان بوده و مصرف یک فنجان از آن در روز، ۱۵ درصد از میزان نیاز به ویتامین ای را برطرف می کند.

گوجه فرنگی: در هر زمان از سال وجود دارد. یک کاسه گوجه فرنگی را می توانید همراه با پنیر، و ریحان به عنوان میان وعده مصرف کنید. گوجه فرنگی ۹۴ درصد آب دارد و بهترین انتخاب برای رفع تشنگی در طول روز است.

خیار: ۹۵ درصد از یک فنجان خیار خرد شده را آب تشکیل می دهد. خیار حاوی فیبر و برخی از ویتامین ها از جمله ویتامین ث است و مصرف یک فنجان از آن، ۶ درصد از میزان نیاز به این ویتامین را در روز برطرف می کند.

تمام رازهایی که در هوس های غذایی نهفته است!

گروه بهداشت و سلامت– هوس های غذایی گاه ناشی از کمبود برخی مواد مغذی در بدن هستند اما احتمال این که هشداری برای ابتلا به یک مشکل جدی تر سلامت باشند نی مطرح است.

هوس های غذایی گاه ناشی از کمبود برخی مواد مغذی در بدن هستند اما احتمال این که هشداری برای ابتلا به یک مشکل جدی تر سلامت باشند نی مطرح است.

زنان بیشتر از مردان دچار هوس های غذایی می شوند. رایج ترین علل این هوس ها از این قرارند:

سردرد میگرنی: هوس غذایی ناشی از میگرن ممکن است یک تا سه روز قبل از شروع سردردهای میگرنی شروع شود. مصرف خوراکیهای شیرین و به خصوص شکلات در افراد مبتلا شایع است. همین باعث شده است که برخی افراد تصور کنند که خوردن شکلات، میگرن ایجاد میکند.

پیش دیابت یا دیابت: میل شدید برای مصرف مایعات برای رفع تشنگی، شاید حاکی از آن باشد که قند خون در محدوده سالم نیست. در این هنگام بدن سعی می کند این قند اضافی را از طریق ادرار دفع کند. این یعنی شما باید دفعات بیشتری ادرار کنید بنابراین بدن شما دچار کم آبی شده و احساس تشنگی می کنید.

کمبود آهن: اگر هوس خوردن یخ به سر شما زد، می تواند نشانه کم خونی فقر آهن در شما باشد. علت این امر هنوز به طور دقیق مشخص نیست. به نظر می رسد که یخ، هوشیاری افرادی که کمبود آهن دارند را بالا می برد چون کمبود آهن باعث ضعف و کمبود هوشیاری می شود.

کم آبی بدن: وقتی تعادل الکترولیت های بدن به هم می خورد، بدن از طریق هوس خوردن مواد غذایی سعی در رفع این مشکل دارد.

کمبود خواب: وقتی که کمبود خواب داریم، تصمیم گیری برای انتخاب غذاهای سالم، برای ما سخت تر می شود و بیشتر به خوردن غذاهایی که طعم آنها برای ما مطلوبتر است، تمایل پیدا می کنیم. این امر یکی از دلایلی است که باعث می شود کسانی که کمتر از میزان طبیعی می خوابند، دچار اضافه وزن یا چاقی شوند. پس سعی کنید که هر شب، هفت تا هشت ساعت خواب باکیفیت داشته باشید.

خوردن غذاهای تکراری: تنوع، بخش مهمی از زندگی است. تنوع، حتی هوسهای غذایی را هم از بین می برد. پس دستور تهیه انواع غذاهای سالم را یاد بگیرید. غذا نه تنها از نظر نوع مواد مغذی موجود در آن، بلکه از نظر طعم و بافت هم باید تنوع داشته باشد.

دکه مطبوعات

تعمیرات تخصصی
ظرفشویی، لباسشویی
ماکروفر، ساید
KishIslandIT
وحید طهرانی تلفن: ۰۹۱۲۲۰۵۲۱۷۴