

الکترومغناطیس و اثرات آن بر ذهن داوطلبان کنکور

در جهان امروزی ما بیش از گذشتگان با انواع انرژی سر و کار داریم. و در زمینه های مختلف زندگی اعم از شغلی، اجتماعی و اقتصادی آنان را به کار می بندیم. زندگی روزمره انسان ها با تکنولوژی و امواج الکترومغناطیس گره خورده و در واقع انگار عضو جدا نشدنی ما هستند. در همین لحظه که این مقاله را از طریق گوشی موبایل و یا هر وسیله دیگری مطالعه می کنید، این امواج در کنار شما جریان دارند.

سالانه حرف و حدیث های زیادی در رابطه با مضرات این امواج، توسط افراد مختلف مطرح می شود که در مقابل توسط برخی دیگر رد و یا تایید می شوند. جدای از این حرف ها، این امواج بخش زیادی از زندگی ما انسان ها را تشکیل می دهند. لذا حتی در صورت مضر بودن آن شاید نتوان این انرژی را حذف و یا نادیده گرفت. اما می توان نسبت به سازگاری بیشتر این شرایط اقدام نمود.

این سازگاری و تصحیح روابط با این انرژی، در برخی دوره های زندگی اهمیت بیشتری می یابند. مطالعات درسی مثل کنکور، بارداری زنان، بیماری های روانی و جسمی و... از جمله برخی موارد مهم هستند. که دانش آموزان در سال کنکور سراسری بیش از پیش باید این رابطه را با گوشی، کامپیوتر، بازی ویدیویی و... تصحیح کنند.

در این مقاله می خواهیم به بررسی امواج الکترومغناطیس بپردازیم. در صورت وجود هرگونه سوال، با راز ماندگار همراه باشید.

الکترومغناطیس چیست؟

الکترومغناطیس شاخه ای از علم فیزیک می باشد که پدیده های الکتریکی و مغناطیسی و رابطه این دو با یکدیگر را مورد بررسی قرار می دهد. این نیرو جزء چهار نیروی بنیادی محیط قرار می گیرد. میدان های الکترومغناطیس زیادی در اطراف ما وجود دارند که از میان آن ها می توان موبایل، ماکروویو، تلویزیون و رادیو، خطوط برق و... را نام برد.

الکترومغناطیس از تعامل بین جریان الکتریکی و مغناطیسی حاصل می شود. اغلب پیش می آید که چندین جریان در کنار هم قرار می گیرند و با ایجاد میدان الکترومغناطیسی قوی خطراتی را برای بدن شخص به وجود می آورند. به عنوان مثال گفته می شود که از موبایل به هنگام شارژ استفاده نشود. به نظر شما دلیل چیست؟

جریان برق و سیستم موبایل در کنار هم میدان الکترومغناطیس قوی به وجود می آورند که می تواند جریان زیادی به بدن شخص وارد نماید و عارضه هایی مثل آزاد شدن رادیکال های آزاد، آسیب سلول و DNA را پدیدار نماید.

برخی از موارد میدان الکترومغناطیس

سازمان بهداشت جهانی طی اطلاعاتی که در زمینه امواج الکترومغناطیس منتشر نموده، تایید کرده است که فرکانس های مختلفی می توانند بدن انسان را تحت تاثیر قرار دهند.

به عنوان مثال برق خانه جزء فرکانس های کم و تا ۳۰۰ هرتز می باشد. نمایشگرهای کامپیوتری در دسته فرکانس متوسط و ۳۰۰ تا ۱۰ مگا هرتز قرار گرفته و فرکانس رادیویی یعنی ۱۰ تا ۳۰۰ گیگا هرتز شامل آنتن تلفن همراه، رادیو، تلویزیون و... می شود. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، اشعه یونیزاسیون توانایی و انرژی لازم جهت شکستن پیوندهای مولکولی را دارد.

میدان الکترومغناطیس اطراف دانش آموزان

یکی از مواردی که در سال کنکور و حتی دو سال قبل از آن مهم است، تغییر سبک و شیوه زندگی می باشد. اگر عادات نادرست و اشتباهی وجود دارد باید تصحیح شود و اگر رفتاری مخرب و بی فایده، افراط گونه و به دفعات رخ می دهد بایستی متعادل تر گردد.

ایجاد محدودیت و دور کردن خود از عوامل آسیب زا و مخل در رسیدن به هدف لازم و ضروری است. وسایل زیادی در اطراف داوطلبان کنکورهای سراسری وجود دارد که باید مواردی را رعایت کنند. به عنوان مثال اگر قبل از تعیین هدف و کنکور ۶ ساعت از تلفن همراه خود بهره می بردند، اکنون باید آن را به زیر ۳ ساعت و کمتر تقلیل دهند. این عمل فواید زیادی هم در زمینه پیشرفت برنامه ریزی و هم سلامت روانی و جسمانی دارد.

آسیب امواج تلفن همراه

هرچه استفاده از گوشی افزایش می یابد گرم تر می شود این یعنی تلفن همراه شما سخت در حال برقراری ارتباط و ایجاد میدان الکترومغناطیس است. قرار گرفتن گوشی در ماشین پس از مدتی موجب گرم شدن آن می شود که یعنی برخورد جریان ها و ایجاد میدان. لذا دلیل توصیه برای دور نگه داشتن گوشی هنگام خواب همین است. میدان الکترومغناطیسی اطراف گوشی در جریان است که می تواند روی گیرنده های مغزی شما اثر بگذارد.

طبق تحقیقات انجام شده در آمریکا مشخص شده است که این امواج مثل گوشی، WiFi و... در گذر زمان محافظ خونی مغز را به خطر انداخته و با ایجاد حفره سبب ورود مواد

سمی در مغز می گردد. همچنین طی آزمایشی مشخص شد که این امواج توانایی ایجاد سرطان را دارند.

عوارض قرار گیری زیاد در معرض امواج

۱. خستگی
۲. اضطراب
۳. بی حال بودن
۴. سرگیجه
۵. سردرد
۶. عدم تمرکز و توجه لازم
۷. نوسانات ضربان قلب
۸. ضعف
۹. تاری دید و آب مروارید زودرس
۱۰. افزایش دمای بدن
۱۱. تشدید گردش خون
۱۲. تهوع
۱۳. درد در ناحیه شقیقه
۱۴. وزوز گوش

راه های کاهش اثرات میدان های الکترومغناطیس

۱. میزان استفاده روزانه خود از گوشی، WiFi و... کاهش دهید.
۲. لوازم الکتریکی و مغناطیسی را به دور از محل خواب خود نگه دارید.
۳. لوازم مربوطه را در زمان عدم نیاز خاموش کنید.
۴. از اسپیکر به جای هدست بهره ببرید.
۵. از هالوژن و لامپ های فلورسنت دوری کنید.

راه های بهبود سبک زندگی برای دانش آموزان

۱. کاهش میزان استفاده از وسایلی مثل تلفن همراه.
۲. انتخاب هدف درسی و برنامه ریزی برای آن
۳. فکر نمودن به هدف و برطرف نمودن موانع مسیر
۴. اختصاص زمان مناسب و کنترل شده به گوشی و...

۵. عدم وابسته نمودن مطالعه و یادگیری به تلفن همراه
۶. عدم استفاده از گوشی قبل از خواب به دلیل تاثیرات مغزی و عدم خواب راحت
- دانش آموز با انگیزه و با اراده بایستی بداند که استفاده بی اندازه از وسایل ذکر شده و تکنولوژی های نوین، در رسیدن به هدف دأوطلب را ناکام می گذارد.

در این مقاله به بررسی الکترومغناطیس و اثرات آن بر بدن و دانش آموزان پرداختیم. در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به تغییر شیوه زندگی در سال کنکور سراسری، می توانید با مشاورین تحصیلی راز ماندگار جهت مشاوره تحصیلی در ارتباط باشید.

رازی مشاوره راز ماندگار