

8 أماكن لا تحتفظ فيها بهاتفك أبدًا



الخميس 15 يناير 2026 06:00 م

يحذر الخبراء من خطر الاحتفاظ بالهاتف في ثمانية أماكن مختلفة، لما قد يشكله ذلك من أضرار صحية، فضلاً عن تعرض الهاتف نفسه للتلف. وفيما يلي قائمة بتلك الأماكن:

1. في جيبك

قد يبدو وضع الهاتف في الجيب مريحًا، لكن وفقًا للدكتورة ليلي فريدمان، فإن الجيب هو أسوأ مكان لحفظه. تقول: "عندما يكون الهاتف قيد التشغيل ومتصلًا بشبكة لاسلكية، وموضوعًا في الجيب، يكون الإشعاع أعلى بمرتين إلى سبع مرات مما لو وُضع في حقيبة يد أو حافظة". وتضيف أن هناك علاقة بين إشعاع الهاتف المحمول ونمو الأورام. كما يمكن للإشعاع أن يغير بنية الحمض النووي ويؤثر على خصوبة الرجال، بحسب الدكتورة فريدمان. ووجدت الوكالة الدولية لأبحاث السرطان التابعة لمنظمة الصحة العالمية أيضًا، أن إشعاع الهاتف المحمول مسرطن للإنسان وحتى الجلوس على الهاتف قد يسبب مشاكل صحية مثل عرق النسا أو مشاكل أخرى في الظهر.

2. حمالة الصدر

تشير بعض الأبحاث ودراسات الحالة إلى أن وضع الهاتف في حمالة الصدر قد يكون مرتبطًا بسرطان الثدي بسبب الإشعاعات والاهتزازات الصادرة منه. غير أنه مع ذلك، لا توجد أدلة كافية لإثبات وجود علاقة قاطعة بينهما. ومع ذلك، فإن وضع الهاتف في حمالة الصدر، وخاصة حمالة الصدر الرياضية، فكرة سيئة نظرًا لاحتمالية وجود بكتيريا مهيبة للجلد، وفقًا لتقرير مجلة "ميسكل آند فيتنس".

3. في سريرك أو تحت وسادتك

قد يؤدي وضع الهاتف تحت الوسادة إلى تراكم الحرارة، مما يُشكل خطرًا محتملًا للحرق، خاصة إذا كان الهاتف قيد الشحن أو به عطل. ومن المعروف أيضًا أن ضوء الليد المنبعث من شاشات الهواتف قد يؤثر سلبيًا على إنتاج الميلاتونين والإيقاعات البيولوجية، مما يؤثر على جودة النوم، وفقًا للمؤسسة الوطنية للنوم. وهناك أيضًا الإشعاع الذي يجب أخذه في الاعتبار، فكميات إشعاع ترددات الراديو التي تُصدرها الهواتف المحمولة تُعادل تلك المنبعثة من أجهزة الميكروويف.

كما تُثير سلامة استخدام الهاتف المحمول مخاوف بشأن خطر الإصابة بالسرطان وأورام الدماغ، وفقًا للجمعية الأمريكية للسرطان.

4. موصول بالكهرباء

إبقاء الهاتف موصولاً بالشاحن بعد امتلاء بطاريته يُلحق الضرر بالبطارية نفسها لا يتعلق الأمر بزيادة الحمل على الهاتف، بل بتراكم الحرارة نتيجة وضع أشياء فوقه أو وضعه تحت الوسادة، مما يزيد من سخونته ويُلحق الضرر بالبطارية، خاصة عند استخدام كابلات غير أصلية

5. قرب وجهك

يؤدي وضع هاتفك بالقرب من وجهك إلى انتقال البكتيريا من وإلى هاتفك، مما يزيد من اتساخ بشرتك وهاتفك، مما يؤدي إلى ظهور المزيد من حب الشباب وتهيج الجلد وحتى التجاعيد جرب استخدام سماعات الأذن بدلاً من ذلك لإبقاء هاتفك بعيدًا عن وجهك

6. الطقس الحار والبارد

تُعدّ درجات الحرارة القصوى أسوأ الظروف لهاتفك، لذا، فإنّ إبقاء الهاتف في مكان مرتفع الحرارة خلال أشهر الصيف الحارة أو الباردة قد يُسبّب مشاكل يمكن أن تُؤدّي الحرارة الزائدة إلى مشاكل عديدة، بدءًا من فقدان البيانات أو تلفها وصولاً إلى تسرب البطارية

كما يسبّب الطقس البارد مشاكل مماثلة لجهازك في درجات الحرارة المنخفضة، تنطفئ العديد من الهواتف الذكية، وتُعاني من مشاكل في الشاشة، وقصر عمر البطارية، وفي حالات نادرة، تحطم الشاشة

7. على الشاطئ

الشمس الحارقة والحرارة الشديدة على الشاطئ تُشكّلان خطرًا حقيقيًا على هاتفك احم جهازك بعد الانتهاء من التقاط صورك على الشاطئ فالظروف الحارة والمشمسة قد تتسبب، مرة أخرى، في ارتفاع درجة حرارة هاتفك

8. داخل الحمام

على الرغم من أن الهواتف المحمولة قد تُعتبر بمثابة الصحف الجديدة، إلا أنه ليس من المستحسن اصطحابها إلى الحمام . فحتى لو وضعت جهازك على منضدة أو بعيدًا عن المراض، فإن أي شيء على بُعد متر واحد تقريبًا من المراض أثناء سحب الماء قد يحمل بكتيريا أو فيروسات في الهواء، وفقًا لدراسة نُشرت في مجلة علم الأحياء الدقيقة التطبيقية والبيئية

وكتب مؤلفو الدراسة: "إن رصد البكتيريا والفيروسات المتساقطة على الأسطح في الحمامات بعد سحب الماء يشير إلى أنها تبقى عالقة في الهواء لفترة كافية لتستقر على جميع الأسطح في الحمام".