

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الاثنين 19 جمادى الأولى 1447 هـ - 10 نوفمبر 2025

أخبار النافذة

[عندما نفقد الشغف بالانتخابات رغم أنها قمة السياسة! فيديو | | رقم مرعب.. الأهل يعزز صدارته لسجل أبطال السوبر و"توروب" يحقق بطولته الأولى لتفادي أضرارها.. 7 خطوات لاستخدام هاتفك بشكل صحيح قوات الدعم السريع تُحوّل باننوسة في غرب كردفان إلى مدينة أشباح وتعرض "خروجًا آمنًا" لجنود الجيش المشاركة في انتخابات المصريين بالخارج لم يحضر أحد.. تداعيات التعتيم الرسمي وفاة المعتقل "أحمد محمود" داخل سجن الجيزة العمومي نتحة الإهمال الطبي قوات جزائرية بميدان التحرير.. ناسر خلال "فتي السيسي المدلل" تُرثف التاريخ لمصلحة من؟ رفع أسعار مدخلات الإنتاج والغاز يحير المصنعين والمنتجين من مبادرة مديولي لخفض الأسعار](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [التكنولوجيا](#)

لتفادي أضرارها.. 7 خطوات لاستخدام هاتفك بشكل صحيح





الاثنين 10 نوفمبر 2025 05:00 م

الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة باتت جزءًا لا يتجزأ من حياتنا اليومية. ووفقًا للإحصاءات، يبلغ عدد مستخدمي الهاتف المحمول في العالم 8.9 مليار مشترك حتى عام 2023، مما يعني أن غالبية سكان العالم يمتلكون هاتفًا ذكيًا أو أي نوع من الأجهزة المحمولة (أو أجهزة متعددة).

وعلى الرغم من أن الهواتف الذكية تُوفر راحةً أكبر في حياتنا اليومية، إلا أنها قد تُسبب مشاكل صحية خطيرة بسبب التعرض طويل الأمد للإشعاع الكهرومغناطيسي. وقدمت مدونة الترددات الراديوية وتكنولوجيا الاتصالات اللاسلكية (rffpage)، شرحًا لاستخدام الهواتف الذكية والأجهزة المحمولة بأمان.

حقائق عن إشعاعات الهاتف المحمول

إشعاع الهاتف المحمول ليس إشعاعًا مؤيّنًا. مما يعني أنه لا يملك الطاقة الكافية لتغيير بنية خلايانا أو حمضنا النووي (DNA) مثل الأشعة السينية أو أشعة جاما. مع ذلك، لوحظ أن الاستخدام المطول قد يُسبب تأثيرًا حراريًا موضعيًا على الجلد.

لم تُظهر أيُّ من الدراسات علاقةً مباشرة بين إشعاع الهاتف المحمول وأسباب السرطان. ونظرًا لعدم اليقين ونقص الأدلة التجريبية، يُفضّل اتخاذ تدابير احترازية.

وفيما يلي بعض الخطوات:

1. تجنب المحادثات الطويلة

تُسبب المحادثات الطويلة دون استخدام سماعات رأس مناسبة ارتفاعًا في درجة حرارة خلايا الدماغ بسبب الإشعاع الكهرومغناطيسي.

وقد يخترق إشعاع الترددات الراديوية خلايا الجسم ويتلف أنسجة الجسم مع مرور الوقت. كما أن التعرض طويل الأمد لإشارات الترددات الراديوية عالية الطاقة قد يُلحق الضرر بخلايا الدماغ والجلد والأذنين، وما إلى ذلك.

تختلف التأثيرات قصيرة المدى للإشعاع الكهرومغناطيسي عند الأفراد؛ حيث يشعر البعض بالصداع والتعب والدوار وما إلى ذلك. وينصح أثناء

إجراء مكالمات هاتفية بالتقليل من الحركة قدر الإمكان.

2. استخدم سماعات الرأس أو مكبر الصوت

استخدام سماعات رأس سلكية أو لاسلكية جيدة يقلل من خطر تعرض خلايا الدماغ للإشعاع الكهرومغناطيسي. استخدم مكبر الصوت كلما أمكن.

تستخدم تقنية البلوتوث طاقة منخفضة للغاية للنقل وتعتبر طريقة آمنة (استخدام معتدل) للاستخدام مع الأجهزة المحمولة.

3. إبعاد الأجهزة المحمولة عن الجسم

يجب إبعاد جميع أجهزة الإرسال عن الجسم. تجنب أي اتصال مباشر بالجسم، واحفظه داخل حقيبة أو كيس إن أمكن.

أثناء النوم، أبقِ هاتفك بعيدًا عن سريرك. لا تضعه تحت وسادتك، وأوقف بيانات الهاتف المحمول وشبكة واي فاي (إن لم تكن ضرورية).

ترسل أبراج الاتصالات إشارات ping باستمرار إلى الأجهزة المحمولة للتأكد من بقاء جهاز المستخدم ضمن نطاق التغطية. تأكد من حصول هاتفك المحمول على تصنيف SAR آمن من الشركة المصنعة.

4. قم بإيقاف تشغيل البيانات الخلوية وشبكة واي فاي

أوقف بيانات هاتفك الخلوية، وشبكة واي فاي، والبلوتوث عند عدم استخدامها. قبل النوم، أوقف جميع أجهزة الإرسال اللاسلكية، مثل أجهزة التوجيه اللاسلكية، باستخدام مؤقت أو يدويًا.

الأجهزة المحمولة متصلة دائمًا بشبكة بيانات لاسلكية في المنزل والمكتب. تعمل تطبيقات الأجهزة المحمولة باستمرار في الخلفية؛ لذا أوقف تشغيل خيار البيانات والواي فاي لإيقاف الاتصال.

4. تجنب إجراء المكالمات في الأماكن ذات الاستقبال الضعيف للإشارة

للحفاظ على اتصال دائم بأبراج الاتصالات، تزيد الأجهزة المحمولة من قوة الإرسال في حال ضعف استقبال الإشارة.

تجنب الأماكن التي يكون فيها استقبال الإشارة من أبراج الاتصالات ضعيفًا جدًا. حاول تجنب الأقبية ومواقف السيارات تحت الأرض والمصاعد بسبب ضعف استقبال الإشارة.

تجنب المكالمات الهاتفية أثناء السفر بالسيارة. تُرسل الهواتف المحمولة إشارات باستمرار للحفاظ على الاتصال بأبراج الاتصالات، مما قد يُسبب إرسال الجهاز المحمول إشعاعات ذات طاقة أعلى من تلك الموجودة في حالة عدم الاستخدام.

5. مكالمات أقل ونصوص أكثر

إرسال الرسائل النصية يستغرق وقتًا أقصر وهو أكثر أمانًا مقارنةً بالمحادثات الطويلة. استخدم الرسائل النصية أو البريد الإلكتروني كلما أمكن لتجنب مكالمات الهاتف المحمول.

تتيح لك الرسائل النصية إبقاء الهاتف المحمول بعيدًا عن الجسم، كما أن مدة الإرسال القصيرة تكون أكثر أمانًا مقارنةً بالمكالمات الطويلة.

6. استخدم الهواتف الأرضية

المكالمات عبر الهواتف الأرضية هي الطريقة الأكثر أمانًا لتقليل استخدام الهواتف المحمولة واللاسلكية. استخدم الهواتف الأرضية في المكتب والمنزل لإجراء مكالمات طويلة. يمكن للمهنيين اختيار رقم هاتف أرضي كوسيلة مفضلة لمكالمات العمل بدلاً من أرقام الهواتف المحمولة.

7. ابعد الهواتف المحمولة عن متناول الأطفال

الأطفال أكثر حساسيةً لإشعاعات الترددات الراديوية نظرًا لصغر محيط رأسهم وحجم أدمغتهم.

تشير الدراسات إلى أن إشعاعات الهاتف المحمول تؤثر على كثافة العظام، خاصةً لدى الأطفال دون سن العاشرة. لا تسمح للأطفال باستخدام الأجهزة المحمولة إلا للضرورة القصوى، وتأكد من أن مدة المكالمات أقصر ما يمكن.

في العصر الرقمي، من غير الممكن الاستغناء تمامًا عن الهواتف الذكية أو الأجهزة اللوحية. إلا أنه يتعين على الآباء تنظيم وقت استخدام أطفالهم لها يوميًا.

أظهرت أحدث دراسة نُشرت في مجلة "التنمية البشرية والقدرات"، أن الشباب أفادوا بمعاناتهم من أعراض نفسية، كالعدوانية والانفصال عن الواقع، وحتى الأفكار الانتحارية.

وأظهرت الدراسة أن المشاركين الذين امتلكوا هواتف ذكية في سن مبكرة (أقل من 13 عامًا) عانوا من أعراض أسوأ.

على الآباء والمعلمين تدريب الأطفال على استخدام الهواتف المحمولة بشكل آمن.

توصيات المنظمات الدولية بشأن سلامة الهاتف المحمول

على الرغم من عدم وجود صلة محددة بين استخدام الهاتف المحمول والمشاكل الصحية، فإن العديد من المتخصصين في مجال الصحة والمؤسسات بدءًا من منظمة الصحة العالمية والوكالة الدولية لبحوث السرطان ينصحون باتخاذ التدابير الاحترازية، مما يعني الحد من التعرض الطويل الأمد للإشعاعات التي تعتمد على الترددات الراديوية.

تم تقييم المجالات الكهرومغناطيسية للترددات الراديوية على أنها "مسببة للسرطان لدى البشر" (المجموعة 2ب) من قبل الوكالة الدولية

ليحوث السرطان بسبب أدلتها المحدودة على ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان في الدماغ الناجم عن استخدام الهواتف اللاسلكية، ولكن في المقام الأول بسبب ارتفاع خطر الإصابة بالسرطان في الدماغ المسمى الورم الدبقي.

وفقًا لمنظمة الصحة العالمية، فإنه "وبما أن هناك احتمالًا للتأثيرات طويلة الأمد وعدم اليقين بشأن الأدلة، فمن المعقول أن يتخذ الناس بعض الخطوات العملية من أجل الحد من تعرضهم".

وأوصت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال أيضًا بأنه يجب تعريض الأطفال لأدنى حد من الإشعاع الصادر عن الهواتف المحمولة، لأنهم أكثر عرضة للخطر بسبب أدمغتهم النامية وجماعهم الرقيقة.

ملحقات الحماية من الإشعاع

هناك العديد من المنتجات في السوق التي تدعي توفير حماية من الإشعاع الكهرومغناطيسي تصل إلى 75 بالمائة و90 بالمائة، إلخ. لكن هذه المنتجات ليست فعالة كما هو معلن عنها، حيث أن انتقال الموجات الكهرومغناطيسية أمر لا مفر منه للأجهزة للحفاظ على الاتصال مع محطات القاعدة الخلوية.

1

لحل الأمثل لتجنب المخاطر الصحية هو ممارسة الاستخدام المعتدل للهواتف الذكية والأجهزة المحمولة الأخرى.

الشحن الآمن

استخدم الشواحن الأصلية من مُصنَّعي الهواتف لتجنب خطر الصدمات الكهربائية. تجنّب استخدام الهواتف وسماعات الرأس السلكية أثناء الشحن. وردت بعض التقارير عن حوادث أثناء الشحن.

وقد لا تكون حلول الشحن السريع الموجودة في السوق فكرة جيدة إلا إذا أوصى بها مصنعو الأجهزة.

بدائل سطح المكتب للتطبيقات المفضلة

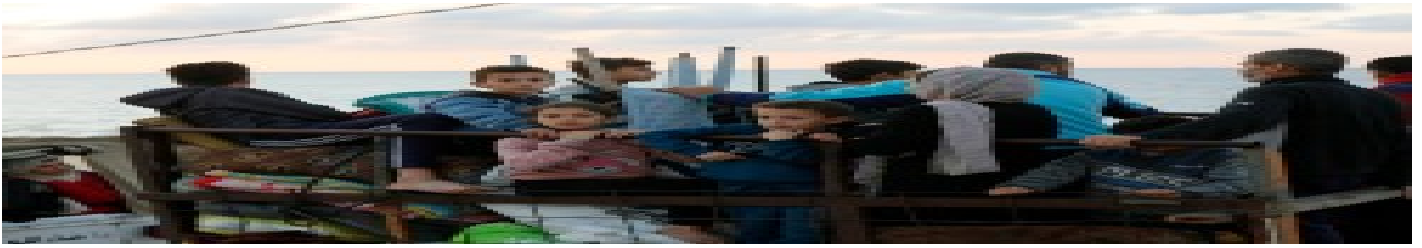
معظم تطبيقاتنا المحمولة المفضلة تُقدّم الآن إصدارات سطح المكتب أيضًا. استخدم إصدار سطح المكتب كلما أمكن، خاصةً لمكالمات الفيديو أو الصوت الطويلة.

تستخدم أجهزة الكمبيوتر اتصال شبكة محلية (LAN) أو واي فاي للاتصال بالإنترنت. وهذا خيار أكثر أمانًا من استخدام الهاتف الذكي لإجراء محادثات طويلة.

غير إعدادات هاتفك الذكي لاكتشاف إشارات واي فاي تلقائيًا عند دخولك إلى منطقة شبكة. إشارات واي فاي أكثر أمانًا من نقل بيانات الهاتف المحمول من جهازك.

علاوة على ذلك، فإن استخدام شبكة واي فاي سيساعد في توفير قدر كبير من عمر البطارية.

تقارير



[الأونروا: الضفة الغربية على أعتاب أسوأ أزمة نزوح منذ 1967](#)

الأحد 28 سبتمبر 2025 12:31 م

[تقارير](#)



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية للسياسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

[مقالات متعلقة](#)

[؟فريصقلا وبيدقلا ع طاقم نامدا ن مصلخت فيك ..كلك عى لاء رثوة](#)

[تؤثر على عقلك.. كيف تتخلص من إدمان مقاطع الفيديو القصيرة؟](#)

[لوحلا لصفأى لاء فرعة ..؟ديوردنأ فتاهى لاء فونحملا ك روص ديعتسة فيك](#)

[كيف تستعيد صورك المحذوفة على هاتف أندرويد؟.. تعرف على أفضل الحلول](#)

[؟قورسملا "باستاو" باسد درتسة فيك ..قوطخ قوطاخ](#)

[خطوة بخطوة.. كيف تسترد حساب "واتساب" المسروق؟](#)

[؟رورملا قملام ادختسا ن ودا كفتاه جتقة فيك](#)

[كيف تفتح هاتفك دون استخدام كلمة المرور؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)

- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025