

من منا لا يحب أن يتلقى الهدايا الثمينة بشكل مستمر؟! أنا عن نفسي، أمنيته هي أن أصحى كل يوم على هدية أجمل من الأخرى! ففكرة الهدايا ليست مجرد غرض بسيط أو باهض الثمن يصلك فجأة، فالمتعة بالهدية هي اللحظات القليلة التي تقضيها وأنت تفتح الهدية وتتنبئ بما سيكون فيها: "أهي ساعة أو قلادة؟ أهي لباس أو صمديّة؟ هل ستكون باهظة الثمن أم بسيطة؟". ولكن، دعونا نتحدث اليوم عن أنواع الهدايا. هل برأيكم جميع أنواع الهدايا تناسب جميع الناس، أم يجب أن نراعي وضع الشخص باختيار نوع الهدية المناسب له؟ أعلم أنه سؤال غريب ولكن توضح لي أهميته من بعد الموقف الذي حصل مع صديقتي مها واختها الصغيرة رنا، عندما اضطرت لإعادة سنة في المدرسة بعد رسوبها بسبب هدية. يعرف الهاتف المحمول، أو "الموبايل"، كما يسمى في عصرنا الحالي، بأنه جهاز كمبيوتر محمول مدمج ومصنع داخل الهاتف المحمول، حيث ينصع الهاتف الذكي بشاشة عرض وبرامج تقنية ذكية لإدارة المعلومات الشخصية، كما يعتبر الهاتف الذكي من الأجهزة التي تحمل نظام تشغيل يسمح بتشغيل برامج الحاسوب المختلفة، مثل: تصفح الويب، والبريد الإلكتروني، والموسيقا، والصور والعديد من التطبيقات المختلفة. وأسمى مهام الهواتف الذكية تشمل الاتصالات الهاتفية، التصوير، الرسائل النصية، والاتصال بالانترنت. ولكن، هل يمكن لإبتكارٍ مميز ومفيد كهذا أن يؤذينا؟ للأسف نعم، وبالتأكيد. يؤدي استخدام الهاتف الذكي بكثرة إلى الإضرار بأجسادنا وعقولنا وحتى مشاعرنا، وفي حين تمتلك التكنولوجيا فوائد ومزايا تجعل حياتنا أسهل، فإنها سيف ذو حدين، ولها من السلبيات الكثير، وذلك وفقاً لمقال نشرته صحيفة "الموندو" الإسبانية، للكاتبة لويزا فاليرييو. وحذرت الكاتبة من تأثير موجات الإشعاع التي تطلقها الأجهزة الإلكترونية المتطورة، كما قد يسبب الضوء المنبعث من الشاشة عدة مشاكل لكل من الدماغ والعينين، لا سيما عند استخدام الجهاز في الظلام، حيث يسبب هذا النوع من الضوء اضطراب النوم والشعور بالإرهاق. وأضافت الكاتبة أن الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية تسبب مشاكل في الرقبة وآلام العمود الفقري، ويرجع ذلك في الأساس إلى الانحناء الدائم لمشاهدة الشاشة. ولعضلات اليدين والذراعين نصيب من هذه التأثيرات السلبية، حيث يمكن للمستخدم أن يصاب بمتلازمة النفق الرسغي، التي تحدث بسبب الضغط الزائد على العصب الوسيط عند قاعدة الرسغ. ويمكن للإفراط في استخدام هذه الأجهزة تقليل نشاط المستخدم والتسبب في السمّة. أصدر مسؤولون في وزارة الصحة العامة في كاليفورنيا مبادئ توجيهية للتعامل مع الهواتف الخلوية بشكل آمن، مستشهدين بمخاطر الإشعاع باعتبارها واحدة من التحذيرات الرئيسية. وكشفت الوزارة أن الاستخدام طويل الأمد للهواتف الجوّالة قد يصيب الإنسان بالمرض، ويمكن أن يصل إلى السرطان أو الصحة العقلية وكذلك العقم، على الرغم من اختلاف المجتمع العلمي حول الآثار الناتجة عن استخدامه المتكرر. وقال كارين سميث، مدير الصحة العامة في الولاية، وفقاً لـ«ديلي ميل»، إنه على الرغم من أن العلم لا يزال يتطور، فإن هناك بعض المخاوف لدى بعض العاملين في مجال الصحة العامة وأفراد الجمهور فيما يتعلق بالتعرض طويل الأجل والمرتفع للطاقة المنبعثة من الهواتف الجوّالة. ولتقليل التعرض لطاقة الترددات الراديوية من الهواتف الجوّالة، توصي وزارة الصحة العامة بكاليفورنيا بما يلي: حفظ هاتفك بعيداً عن جسمك، تقليل استخدام الهاتف عندما تكون لديك إشارة ضعيفة، تقليل مستوى الصوت والفيديو أو تحميل الملفات الكبيرة عبر الهاتف، إبقاء هاتفك بعيداً عن سريرك عند النوم، إزالة سماعات الرأس عند عدم استخدامها، وتجنب المنتجات التي تدعي حظر الطاقة اللاسلكية، لأنها قد تزيد في الواقع التعرض لخطر الإشعاعات.