

الملك وولي العهد يتقيان برقيات
بذكرى ميلاد الملك الحسين

عمان

تلقى جلالة الملك عبدالله الثاني برقيات من كبار المسؤولين المدنيين والعسكريين بمناسبة الذكرى التاسعة والثمانين لميلاد المغفور له، بإذن الله، جلالة الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، التي صادفت الخميس.

كما تلقى سمو الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، ولي العهد، برقيات مماثلة بهذه المناسبة.

واستعرض مرسلو البرقيات مسيرة بناء الأردن الحديث التي قادها جلالة الملك الراحل الحسين، على مدى سبعة وأربعين عاما، معبرين عن اعتزازهم بقيادة جلالة الملك عبدالله الثاني، وبمسيرة التحديث والتطوير التي يقودها.

وصادفت الخميس الرابع عشر من تشرين الثاني، بكل إكبار وتقدير، الذكرى الـ ٨٩ لميلاد جلالة المغفور له بإذن الله، الملك الحسين بن طلال، طيب الله ثراه، باني الأردن الحديث.

والمغفور له الحسين بن طلال، هو الحفيد الأربعون للنبي محمد - صلى الله عليه وسلم- وسليل الأسرة العربية الهاشمية، إذ ولد الراحل في الرابع عشر من تشرين الثاني عام ١٩٣٥ في عمان، وترى في كنف والده، طيب الله ثراه، جلالة الملك طلال وجلالة الملكة زين الشرف، وجده المغفور له بإذن الله جلالة الملك المؤسس عبدالله بن الحسين.

ونودي بالحسين، طيب الله ثراه، ملكا للمملكة الأردنية الهاشمية في الجادي عشر من شهر آب العام ١٩٥٢، وتسلم سلطاته الدستورية يوم الثاني من أيار العام ١٩٥٣.

تابع ص ٢

رئيس الوزراء ونظيره العراقي يؤكدان
أهمية تعزيز علاقات التعاون المشترك

عمان

أكد رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان ورئيس الوزراء العراقي محمد شياع السوداني، أهمية تعزيز علاقات التعاون الثنائي خدمة للمصالح المشتركة للبلدين الشقيقين.

وخلال اتصال هاتفي تلقاه الدكتور حسان من نظيره العراقي الخميس، شدد رئيسا الوزراء على العلاقات التاريخية والأخوية التي تربط البلدين والشعبين الشقيقين.

وهنا السوداني الدكتور حسان بتشكيل الحكومة، متمنيا له التوفيق في حمل هذه المسؤولية.

ويحث رئيس الوزراء ونظيره العراقي أهمية تعزيز علاقات التعاون الثلاثي مع جمهورية مصر العربية والتبادل التجاري بين البلدين.

وتناول الحديث خلال الاتصال الهاتفي، مباراة كرة القدم التي تجمع المنتخبين الأردني والعراقي في البصرة مساء اليوم ضمن تصفيات كأس العالم وتمنيا التوفيق للفريقين في مبارياتهم القادمة وفي التأهل إلى نهائيات كأس العالم.

وأعرب رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان عن شكره لرئيس الوزراء العراقي والجهات المعنية على استضافة منتخبنا الوطني لكرة القدم والمشجعين الأردنيين الذين وصلوا إلى العراق لتابعة المباراة.

.. ووجهه بإسقاط الدعوى
المقامة ضد قناة المملكة

عمان

وجه رئيس الوزراء الدكتور جعفر حسان، بسحب الشكوى المقدمة من هيئة الإعلام ضد محطة الإعلام العام المستقلة / قناة المملكة.

وتنفيذا لتوجيهات رئيس الوزراء، خاطبت هيئة الإعلام محكمة بداية جزاء عمان لإسقاط الشكوى المقدمة في القضية الجزائية ضد القناة وإسقاط أية شكوى مقامة ضد موظفي القناة.

وكانت هيئة الإعلام أحالت قناة المملكة إلى النائب العام، بسبب نشر خبر يتعلق برفع حالة الطوارئ.

بلدية جرش تبحث التعاون
مع المعهد الجمهوري الدولي

جرش

بحث رئيس بلدية جرش الكبرى أحمد العتوم، مع أعضاء من برنامج الحكم المحلي في المعهد الجمهوري الدولي الممول من الوكالة الأميركية للتنمية الدولية، آليات التعاون المشترك.

وأكد العتوم أهمية اللقاء الذي جرى خلاله مناقشة الأنشطة التي ينفذها المعهد الجمهوري بالتعاون مع البلدية ووحدة تمكين المرأة، إلى جانب الخدمات التي تقدمها الوحدة للسيدات في المحافظة.

وأشار إلى أن البلدية مستعدة للشراكة مع المعهد الجمهوري في مشاريع تخدم وحدة تمكين المرأة والمجتمع، لافتا إلى أهمية التعاون لتحقيق التنمية المستدامة وتوفير الدعم اللازم للسيدات في المحافظة جرش.

الأمم

الجمعة 13 جمادى الأولى 1446 هـ الموافق 15 تشرين الثاني 2024 م
السنة العاشرة / العدد (3145) / 250 فلسا / www.omamjo.comالتعليم العالي تدعو طلبة
لتصويب طلبات المنح والقروض

عمان

دعت مديرية البعثات في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي اليوم الخميس ٥٩٧ طالبا وطالبة، لتصويب طلبات الاستفادة من البعثات والمنح والقروض الداخلية للعام الجامعي ٢٠٢٤-٢٠٢٥. وقالت المديرية عبر صفحتها الرسمية على منصة "فيسبوك"، إن الطلبة المنشورة أسماؤهم على الصفحة لم يقوموا بتخزين طلباتهم بشكل صحيح، مؤكدة أهمية التأكد من تخزين المعلومات الصحيحة قبل انتهاء عملية تقديم الطلب وحفظه.

الملك يبعث برقية للرئيس عباس بمناسبة الذكرى ٣٦ لإعلان استقلال دولة فلسطين

الملك يؤكد استمرار العمل على إنهاء الظلم
الواقع على الشعب الفلسطينيالملك ورئيس دولة الإمارات يبحثان هاتفيا
الجهود العربية لإنهاء الحرب على غزة ولبنان

عمان

أكد جلالة الملك عبدالله الثاني استمرار الأردن بالعمل مع الدول العربية والمجتمع الدولي لإنهاء الظلم والقتل والتدمير الذي يتعرض له الشعب الفلسطيني الشقيق.

وجدد جلالاته التأكيد في برقية بعثها للرئيس الفلسطيني محمود عباس بمناسبة الذكرى السادسة والثلاثين لإعلان استقلال دولة فلسطين، على وقوف الأردن إلى جانب الأشقاء الفلسطينيين في نيل كامل حقوقهم المشروعة.

وشدد جلالة الملك على ضرورة بذل جهود مضاعفة لوقف العدوان الإسرائيلي على غزة والاعتداءات المتطرفة على الأهل بالضفة الغربية، وعلى المقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس، مبينا أهمية أن يعزز العالم الاستجابة الإنسانية في غزة.

ويحث جلالاته الملك عبدالله الثاني مع أخيه سمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس دولة الإمارات العربية المتحدة خلال اتصال هاتفي، الخميس، الجهود العربية المبذولة لإنهاء الحرب على غزة ولبنان.

وتم التأكيد، خلال الاتصال، على ضرورة البناء على مخرجات القمة العربية والإسلامية غير العادية التي عقدت في الرياض أخيرا، للتوصل إلى تهدئة شاملة بالمنطقة، وتعزيز الاستجابة الإنسانية في غزة. وبحث الزعيمان العلاقات الأخوية المتينة بين البلدين والشعبين الشقيقين، وآليات توسيع التعاون في المجالات كافة.

الأمانة والاتحاد الأردني لكرة القدم يعقدان
دورة التدريب الآسيوية للمستوى الأول

عمان

عقدت دائرة تأهيل وتطوير الموارد البشرية وداشرة المرافق والبرامج الرياضية، بالتعاون مع الاتحاد الأردني لكرة القدم، دورة التدريب الآسيوية للمستوى الأول «A»، بمشاركة ١٩ مدريا من كوادرات أمانة عمان الكبرى. وتأتي الدورة التي تقام في قاعات وملاعب مدينة الملك عبدالله الثاني الرياضية، ويحاضر فيها المحاضر الآسيوي وليد فظافطة، وعدنان عوض، وأسيل بربراي، ويشرف عليها من الاتحاد الأردني لكرة القدم الكابتن علي شهاب، ومن أمانة عمان الكابتن محمد نوفل، ومنسق التدريب محمود أبو الهيجاء، ضمن استراتيجية تطوير وتأهيل الموارد البشرية في أمانة عمان.

وحضر افتتاح الدورة، مدير دائرة تأهيل وتطوير الموارد البشرية المهندس فراس الحسامي ومدير دائرة المرافق والبرامج الرياضية ارويح ابوجاموس. ويُذكر، أن الدورة تستمر لمدة شهر بواقع ١٨٠ ساعة تدريبية، وتعد جزءا من خطط تطوير الكوادر البشرية في أمانة عمان، حيث سيتم تنظيم دورات تدريبية أخرى بالتعاون مع الاتحاد الأردني لكرة القدم في المستقبل.

وزارة التنمية الاجتماعية
تصدر تقريرها الربعي

عمان

أصدرت وزارة التنمية الاجتماعية الخميس، تقريرها الربعي لإنجازاتها خلال الأشهر الثلاثة الماضية.

ووفق التقرير، استقبلت الوزارة خلال أشهر (آب وأيلول وتشرين الأول) من العام الحالي، ٢٤٠٢٩ معاملة متعلقة بإعداد الدراسات الاجتماعية لغايات منح التأمين الصحي للأسر الفقيرة، و٧٣٣ معاملة لغايات الإعفاء من نفقات العلاج، كما أجرت ٢٤٣ معاملة لخدمة تسوية حقوق الورثة، واستقبلت ٥٣٥ معاملة إعفاء من رسوم تصريح العمل. وأشار التقرير إلى أن الوزارة رخصت ٤٠ حضانة، وألحقت ١٠٨ أطفال في دور رعاية الأطفال الإيوائية، في حين خرج ٨١ طفلا من دور الرعاية، وتم تسليم ٢١ طفلا لأسر بديلة.

وأوضح أن العدد التراكمي للجمعيات المسجلة والقائمة بموجب قانون الجمعيات النافذ، بلغ ٦٢٠١ جمعية، بينما تم تسجيل ٤١ جمعية، كما بلغ عدد طلبات تعديل الأنظمة الأساسية للجمعيات ١٧٧ جمعية، وعدد الجمعيات التي تم حلها ٩٧ جمعية، في حين بلغ عدد الجمعيات الحاصلة على إندازر ٨٧ جمعية، وعدد الهيئات المؤقتة التي أنهت أعمالها ١٤ هيئة، وعدد الهيئات المؤقتة ٣٩، وعدد لجان الحل التي أنهت أعمالها ٢٢ لجنة.

مستشفى الجامعة يبحث التعاون
مع جامعات عراقية

عمان

بحث مدير عام مستشفى الجامعة الأردنية الدكتور نادر البصول الخميس، مع وفد من الجامعات الأهلية العراقية تعزيز التعاون في مجال تدريب طلاب الكليات الطبية من الجامعات العراقية في الجامعة الأردنية، إضافة إلى إمكانية إبرام اتفاقيات تشمل علاج أعضاء الهيئة التدريسية والطلاب من تلك الجامعات في مستشفى الجامعة.

وأكد البصول حرص المستشفى على وضع أعلى معايير التعلم الطبي وتوفير فرص التطوير المهني المستمر، بما يتماشى مع أحدث التطورات في هذا المجال، وقدم نبذة عن المستشفى ومسيرته كأول مستشفى جامعي تعليمي في المملكة، وصاحب السبق في التعليم الطبي على مستوى المنطقة والإقليم.

تابع ص ٢

الأمير الحسن ينقل رسالة
من جلالة الملك لرئيس الوزراء الياباني

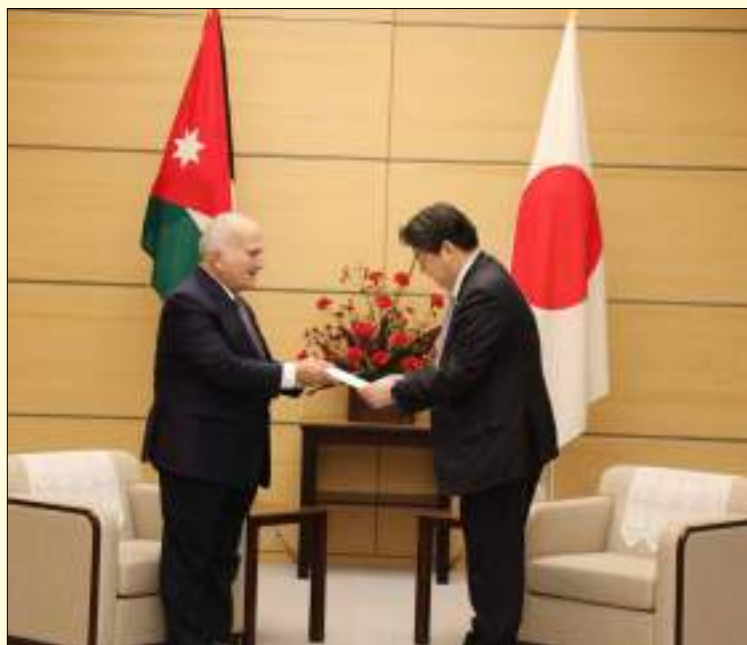
طوكيو

نقل سمو الأمير الحسن بن طلال، رسالة من جلالة الملك عبدالله الثاني إلى رئيس الوزراء الياباني شينجيرو إيشيبا، بمناسبة مرور ٧٠ عاما على العلاقات الأردنية اليابانية.

جاء ذلك، خلال استقبال كبير أمعاء مجلس الوزراء الياباني، ورئيس الوزراء بالوكالة هاياشي يوشيماسا، الخميس، لسموه، الذي يزور طوكيو حاليا.

وأكدت الرسالة حرص جلالاته على تعميق العلاقات الثنائية بين الأردن واليابان، وتقدير جلالاته للدعم التنموي الذي تقدمه اليابان للأردن، فضلا عن مساعداتها الإنسانية للاجئين في المملكة.

وهنا جلالاته في الرسالة رئيس الوزراء إيشيبا بمناسبة توليه منصب رئاسة الوزراء في بلاده، متمنيا له التوفيق في مهامه وللشعب الياباني المزيد من التقدم والازدهار.

العراق والأردن يتعادلان
في تصفيات آسيا لمونديال ٢٠٢٦

تعادل منتخب العراق مع ضيفه الأردني (٠-٠)، خلال المباراة التي جمعتهم الخميس، ضمن منافسات الجولة الخامسة بالتصفيات الآسيوية المؤهلة لكأس العالم ٢٠٢٦. ورفع التعادل رصيد العراق إلى النقطه ٨ في المركز الثالث بجدول ترتيب المجموعة، بفارق الأهداف عن منتخب الأردن الوصيف.

تابع ص ٨

ما هو "المرض X" ولماذا يشعر الخبراء بالقلق من انتشاره؟

ما تزال السلطات الصحية في جميع أنحاء العالم تتعلم من دروس جائحة "كوفيد-19"، وتحاول تحديد أفضل طريقة لمنع حدوث وباء جديد.

ويبدأ العديد من الباحثين في الإشارة إلى العامل التالي الذي يسبب مرضا جماعيا حول العالم باسم "المرض X". ويحدد بيان صادر عن منظمة الصحة العالمية في عام 2022 المصطلح بهذه الطريقة، "يستخدم المرض X للإشارة إلى عامل ممرض غير معروف يمكن أن يسبب وباء دوليا خطيرا".

وقال توماس روسو، خبير الأمراض المعدية في كلية الطب والعلوم الطبية الحيوية بجامعة Buffalo Jacobs، إنه بالنظر إلى ما شهده العالم عندما ظهر "كوفيد-19" من أهم الخبراء وعلماء الأمراض المعدية أن يراقبوا التهديدات الجديدة باستمرار.

وقال روسو: "كان مفهوم المرض X أحد الدروس التي تعلمناها من هذا الوباء. وبينما تكسر البشرية الحواجز بين البشر والأنواع الأخرى من خلال أسواق الحيوانات الحية وإزالة الغابات، نحتاج إلى مراقبة ودراسات مستمرة وتحسين الأمن البيولوجي في جميع أنحاء العالم".

وأوضح أن مثل هذا الاتصال الوثيق بالحياة البرية يخلق ظروفها يبدأ فيها الفيروس الذي أصاب الحيوانات فقط حتى الآن، في إصابة البشر بالمرض.

ولكن تكون واضحين. لا يعرف العلماء حتى الآن نوع الفيروس الذي قد يسبب الوباء التالي، أو بعبارة أخرى، ما هو المرض X الذي سيتحول إليه. وقال روسو إن الكثير



المرض X، ولا يمكننا إجراء أي تحقيقات مدروسة حول مدى فئته. ولكن بالنظر إلى ما شهد العالم في عامي 2020 و2021 قبل توزيع اللقاحات ضد "كوفيد-19" على نطاق واسع، فمن الأهمية بمكان أن نظل متيقظين للأمراض المثيرة

الإنفلونزا. وأضاف، "ولكن يمكن أن يكون جديدا تماما. لا توجد طريقة لمعرفة متى سيظهر

من الناس يعتقدون أنه يمكن أن يكون فيروسا تاجيا - مثل SARS-CoV-2، الذي يسبب مرض "كوفيد-19" - أو سلالة جديدة من

للقلق التي تظهر. وقال روسو، "عندما تواجه أزمة، فإننا نوجه الموارد والطاقات والاهتمام إليها. وبعد ذلك تبدأ تلك الأزمة في الانحسار. نقول إننا سنتأكد من عدم تكرار هذا الأمر مرة أخرى، ولكن بعد ذلك، حتما، نتخطى عن حدثنا تماما".

وللحد من الضرر الذي قد يسببه المرض X، يتعين على المسؤولين وصناع السياسات الاستمرار في التركيز على منع الوباء التالي. وقال الدكتور روسو، "يحتاج المرء إلى مواصلة البحث والتمويل الطبي الحيوي والحفاظ على استمرار ذلك فيما يتعلق ببيولوجيا ما نسميه بالعوامل التكنولوجية".

وقال إن هذه العوامل التكنولوجية هي أي عوامل يتوقع العلماء أنها يمكن أن تسبب مرضا وموت جماعي في المستقبل، مثلما فعل "كوفيد-19" عندما ظهر لأول مرة. وأضاف، "يقدر معظم الناس الآن أن هناك احتمالا لوقوع جائحة أخرى، ولكن ليس هناك الكثير مما يمكنهم فعله حيال ذلك".

ومع ذلك، قد يكون من مصلحة الفرد محاولة تحسين صحته حتى يكون مستعدا قدر الإمكان عندما يضرب الوباء التالي، من خلال ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي والتخلص من أي عادات نمطية تجعلك أكثر عرضة للإصابة بالأمراض. مثل التدخين.

بالإضافة إلى ذلك، يجب على الناس مراقبة الأخبار والاستماع إلى النصح المقدمة من السلطات الصحية ذات السمعة الطيبة.

ماذا يحدث عند الإقلاع عن الكافيين؟



يتمتع جسم الإنسان مادة الكافيين بسرعة وتصل إلى ذروة تأثيرها خلال ساعتين، على الرغم من أن خروجها من الجسم قد يستغرق نحو تسع ساعات.

ويتميز الكافيين بأنه قابل للذوبان في الماء والدهون، لذلك فهو يدخل إلى جميع أنسجة الجسم، ما يفسر تأثير الكافيين على العديد من أجزاء الجسم المختلفة.

ويضخّل ألا يستهلك البالغون أكثر من 400 ملغم من الكافيين يوميا (حوالي أربعة فناجين من القهوة)، خاصة أن استهلاك كمية أكبر قد يؤدي إلى ارتعاش العضلات والغثيان والصداع وخفقان القلب وحتى الموت (في الحالات القصوى).

وإذا كنت تفكر في التخلي عن الكافيين وتساءل عن الفوائد التي قد يقدمها، فإليك ما يقوله البحث:

وظيفة الدماغ

يمكن أن يسبب انسحاب الكافيين الصداع والتعب والإرهاق، وذلك لأن الجسم يطور القدرة على تحمل الكافيين.

ويرتبط الكافيين بمستقبل في الدماغ يستخدمه الأدينوزين، ويؤدي ارتباطه بهذه المستقبلات إلى تأخير ظهور التعب في الجسم. ولكن مع مرور الوقت، تنتج خلايا الدماغ المزيد من مستقبلات الأدينوزين لتمكين الارتباط الطبيعي للأدينوزين.

لذلك، عندما تتوقف عن تناول الكافيين، تكون هناك مستقبلات الأدينوزين الزائدة التي يجب الارتباط بها. وهذا يسمح للتعب والإرهاق بالظهور كالعادة، حيث يشعر الشخص بالتعب أكثر من ذي قبل. ويحدث الصداع نتيجة

ما الذي يحدث لعقلك عند تصفح وسائل التواصل الاجتماعي بعد الاستيقاظ مباشرة؟



أسبحت الهواتف الذكية جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليوم لدرجة أننا نفتحها مباشرة عندما نستيقظ من النوم.

وعلى الرغم من أن هذا قد يبدو أمرا طبيعيا ولا ضرر فيه، إلا أن هذه الممارسة ليست جيدة للطفل، وفقا لعائلة أخصاب، والتي أوضحت بالضبط ما يحدث لعقلك عندما تتصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح.

وشرحت إميلي ماكديونالد، التي تدرس الدماغ لسنوات وتعمل حاليا للحصول على درجة الدكتوراه في علم الأعصاب، الضرر الناجم عن تصفح وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح في مقطع فيديو على "تيك توك" انتشر بشكل واسع وحصد أكثر من مليون مشاهدة.

وفي البداية، شاركت عائلة الأعصاب معلومات دلتا، وبيتا، وغاما. وتعلم وتذكر الأشياء.

وواصلت إميلي مشاركة الخطوات الأخرى من روتينها الصباحي، والتي تشمل التمرين الرياضي، حيث قالت، "التمرين الصباحي هو المفتاح. تزيد التمارين الرياضية من الدوبامين والنورإبينفرين والأندوكانابينويدات. بحيث تحصل على الطاقة والتركيز والتحفيز وتعزيز الزواج لبقية يومك".

مضيفة، "تعمل التمارين الرياضية أيضا على تعزيز تدفق الدم والأكسجين إلى الدماغ، لذا فهي أفضل طريقة للاستيقاظ".

وتابعت، "أنا أيضا أدخل ضوء الشمس إلى عيني كل صباح لتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية (ساعة الجسم). إذا كان الجو قاتما في الخارج فسأقوم بالعلاج بالضوء الأحمر". وتتمثل الخطوة الأخيرة في روتينها اليومي في التأمل. وتقول إميلي، "يحتوي التأمل على قائمة واسعة من الفوائد الصحية بالإضافة إلى تحسين التركيز والإنتاجية".

ولدتنا هي "أبنا موجات الدماغ" المرتبطة بالنوم العميق. بينما تظهر بيتا في الأطفال الصغار والبالغين في حالة ناس، وترتبط ألفا بالاسترخاء الجسدي والعقلي. وتحدث موجات الدماغ بيتا في شكل وهي أكثر يقظة وانتباهها. بينما تظهر موجات غاما دائما إدراكا عالميا. وتعكس العملية المعرفية وحل المشكلات والتعلم.

وأوضحت إميلي، عبر حسابها الشخصي والذي يحمل اسم @emonthebrian، "أول شيء يجب أن نعرفه هو أنه عندما نستيقظ في الصباح، تنتقل موجات دماغنا من دلتا، وبيتا، وألفا، ثم إلى بيتا عندما تكون أكثر استيقاظا وانتباها".

وهناك مشكلات أخرى أيضا توضحها عائلة الأعصاب، "أن التوقف عن وسائل التواصل الاجتماعي أول شيء في الصباح يؤدي أيضا إلى زيادة الدوبامين وتقليل مستويات الدوبامين الأساسية لديك، ما يجعلك تستمر في الرغبة في التحقق من وسائل التواصل الاجتماعي طوال بقية يومك".

اللعاب الذي تنتجه، والذي يحمي أسناننا عادة من التلف. الذهاب إلى المرحاض بشكل أقل.

يؤثر الكافيين على العضلات المساء في الأمعاء، وخاصة في القولون، ما يؤدي إلى انقباضها وتحفيز الرغبة في التبرز. ويمكن للكافيين أيضا أن يغير قوام البراز، خاصة إذا كنت تشربه كثيرا، لأنه يؤثر على امتصاص الماء.

وقد يؤدي تقليل تناول الكافيين إلى تقليل الرغبة في التبرز، وقد يتغير قوام البراز. ويعمل الكافيين أيضا كمدد خفيف للبول، لأنه يربط مستقبلات الأدينوزين في الكلى، ما يغير كيفية تبادل الصوديوم، ما يؤثر على احتباس الماء.

وإذا كنت تفكر جديدا في إزالة الكافيين من نظامك الغذائي، فإن أفضل طريقة للقيام بذلك هي تدريجيا.

التقرير من إصداق آدم تايلور، أستاذ ومدير مركز تعلم التشريح السريري، جامعة لانكستر.

المريء، ما يؤدي إلى حرقة المعدة وعسر الهضم. وقد يؤدي الإقلاع عن الكافيين أيضا إلى خفض ضغط الدم وتقليل معدل ضربات القلب، على الرغم من أن دراسات أخرى أظهرت تغيرا طفيفا.

ويبدو أيضا أن هناك مكونا وراثيا لتحمل الكافيين والتمثيل الغذائي. وقد يعني هذا أن بعض الأشخاص يتأثرون بالكافيين أكثر من غيرهم، على الرغم من أن هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول هذا الرابط.

إبتسامة أكثر إشراقا قد يحسن التوقف عن الكافيين بياض أسنانك، ليس بسبب الكافيين مباشرة، ولكن لأن الشاي والقهوة يحتويان على مركبات تصيب الأسنان. ويمكن أن يسبب السكر الموجود في مشروبات الطاقة أيضا ضررا لأسنانك. وتشير الأدلة أيضا إلى أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين قد تقلل من كمية

لغياب الكافيين. ففي الرأس والرقبة، يتسبب الكافيين في تضيق الأوعية الدموية، ما يقلل من تدفق الدم إلى الدماغ.

وعند التوقف عن شرب الكافيين، بعد حوالي 24 ساعة، يؤدي ذلك إلى عودة الأوعية الدموية إلى وضعها الطبيعي، ما يسبب زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ ويسبب الصداع.

ويؤثر الكافيين حقا على النوم فقط عند تناوله في وقت متأخر بعد الظهر وفي المساء. وذلك لأن الكافيين يؤخر إطلاق الميلاتونين (الهرمون الذي يجعلنا نمتنعين) لمدة 40 دقيقة.

صحة القلب والأوعية الدموية قد يعالج تقليل الكافيين أو التخلص منه حرقة المعدة وعسر الهضم، حيث يحفز الكافيين إفراز الحمض في المعدة ويضعف العضلة العاصرة للمريء، التي تتحكم في ارتداد محتويات المعدة إلى

زيادة في الوزن وشعور بالبرد مؤشرات على "المرض الخفي"



تعتبر زيادة الوزن والشعور بالبرد طوال فترة فصل الشتاء أمرا لا مفر منه، لكن الخبراء يقولون إن هذه قد تكون علامات على وجود ما وصفوه بـ "حالة مرضية غير مرئية".

وجود هذه الأعراض مترافقة مع حالة من الاكتئاب والتعب يمكن أن تكون إشارة لوجود قصور في الغدة الدرقية حيث لا تنتج ما يكفي من الهرمونات.

وقال المتحدث باسم هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، "أعراض قصور الغدة الدرقية غالبا ما تكون مشابهة لأعراض الحالات الأخرى، وصادة ما تتطور ببطء، لذلك قد لا تلاحظها لسنوات".

بدون علاج، يمكن أن تزيد الحالة من خطر الإصابة بأمراض القلب لأن انخفاض مستويات هرمون الغدة الدرقية يمكن أن يزيد من مستويات الكوليسترول في الدم.

ويمكن أن يؤدي قصور الغدة الدرقية أيضا إلى تضخمها.

وإذا تركت دون علاج أثناء الحمل، يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بتسمم الحمل وفقر الدم لدى الأم والولادة المبكرة.

والطريقة الدقيقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلة في الغدة الدرقية هي إجراء فحص دم يفحص مستويات الهرمون.

تشمل أعراض قصور الغدة الدرقية أيضا، إمساك، بطء الحركات، الام في العضلات، الجلد الجاف، ألم وتعب وحساس بالوخز في اليد والأصابع.

موسم نزلات البرد أطعمة تخفف من "انسداد الأنف"



في موسم نزلات البرد تعتبر مشكلة انسداد الأنف شائعة ومزعجة لكن من الممكن التغلب عليها بواسطة بعض العلاجات المنزلية.

فيما يلي بعض الأغذية التي تسهم في التخفيف من حدة المشكلة.

الأناناس

واحد من أفضل المصادر الطبيعية لفيتامين سي، ولكن احذر من وجود السكر المضاف في حال جاءت إلى تناول الأناناس المعب لأنه يسهم في تفاقم الحالة الالتهابية.

الثوم

الثوم مضاد للالتهابات ولليكتيريا وللفيروسات، مما يساعد على استهداف السبب الجذري لانسداد الأنف.

العسل

بالإضافة إلى كونه مقلبا طبيعيا لثديا، فالعسل يعتبر علاجا طبيعيا شائعا منذ آلاف السنين بفضل خصائصه المضادة للأكسدة وللتهابات والفيروسات والبكتيريا.

بالإضافة إلى ذلك، فهو يحتوي على حمض الساليسيليك الذي يخفف الاحتقان.

الزنجبيل

يمكن أن يساعد نفع الزنجبيل في الماء الساخن على تخفيف الجيوب الأنفية وتهدئة التهاب الحلق.

يحتوي الزنجبيل على نسبة عالية من مضادات الهيستامين، والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل كبير إذا كان انسداد أنفك مرتبطا بالحساسية.

القليل الحار

الدراسات أظهرت أن الكابسيسين (المركب النشط في الفلفل الحار) يوهف تخفيفا سريعا وفعالاً لأعراض انسداد الأنف.

الكثف المتجمدة واليد المخليبية.. دليل قوي على مرض "خطير"



أظهرت دراسة جديدة أن ارتفاع نسبة السكر في الدم دون علاج يمكن أن يسبب مشاكل مؤلمة مثل الكثف المتجمدة، ومتلازمة اللق الرشي المؤلمة في العصب، ومرض دوبيوترين، المعروف أيضا باسم "اليد المخليبية".

ولطالما ارتبط ارتفاع نسبة السكر في الدم، بمشاكل في الساقين والقدمين مما يسبب في بعض الأحيان تقرحات مؤلمة يمكن أن تؤدي إلى بتر الأطراف.

الدراسة التي أجراها علماء في جامعة أكستر هي الأولى التي تقدم دليلا على أن هذه المشاكل ناجمة بشكل مباشر عن ارتفاع نسبة السكر في الدم.

قام الباحثون بتحليل البيانات الجينية من 370 ألف مشارك في الدراسة.

ووجدوا أدلة قوية على أن أولئك الذين لديهم فرصة أكبر للإصابة بارتفاع نسبة السكر في الدم غير المنضبط، والمعروف باسم فرط سكر الدم، كانوا أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في الأطراف العلوية.

وتشير الدراسة إلى أنه مع مرور الوقت، يؤدي ارتفاع السكر في الدم إلى زيادة مستويات مادة في الجسم تسمى (AGEs)، والتي تتشكل عندما تتحلل البروتينات والدهون والحمض النووي مع السكريات في مجرى الدم.

من المعتقد أن تراكم AGEs - الموجود في أيدي الأشخاص المسنين يعرض دوبيوترين وفي أكتاف الأشخاص الذين يعانون من الكثف المتجمدة، هو ما يسبب تلف وسماكة الأوتار والمفاصل والأنسجة الضامة التي تسبب المشاكل.

ويقول قائد البحث، الدكتور هاري جرين من كلية الطب بجامعة أكستر، "توضح دراستنا باستمرار أن ارتفاع نسبة السكر في الدم على المدى الطويل يسبب هذه الحالات في الأطراف العلوية، يمكننا الآن تسليطها على أنها مضاعفات مرض السكري".

دراسة.. عواقب غير متوقعة على الأطفال للتدخين الإلكتروني أثناء الحمل!



أطفالا بنسب وزن أطفال النساء المدخنات فقط (تدخين السجائر التقليدية فقط). في حين أن الأطفال المولودين لنساء لا يدخن أثناء الحمل لم يختلفوا في الوزن عند الولادة، سواء استخدمت النساء منتجات استبدال النيكوتين أم لا. ولم يرتبط الاستخدام المنتظم لمنتجات استبدال النيكوتين بأي آثار ضارة على الأمهات أو أطفالهن.

وقال البروفيسور تيم كولمان من مجموعة أبحاث التدخين أثناء الحمل بجامعة لوتنغهام، التي قادت التوظيف التجريبي، "يعد التدخين أثناء الحمل مشكلة صحية عامة هائلة، ويمكن

سببية في الإقلاع عنه، لكن منتجات مثل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية يمكن أن تساعد على القيام بذلك".

وتابع، "تشير هذه النتائج إلى أنه يمكن استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو التدخين الإلكتروني كجزء من محاولة الإقلاع عن التدخين دون آثار سلبية، ويجب أن تكون النتائج التي توصلنا إليها مطمئنة، وتوفر المزيد من الأدلة المهمة لتوجيه عملية صنع القرار بشأن الإقلاع عن التدخين أثناء الحمل".

والنساء اللاتي يدخن ويستخدمن أيضا أحد منتجات استبدال النيكوتين أثناء الحمل، ينجبن

أظهرت دراسة جديدة أن استخدام السجائر الإلكترونية أو لصقات النيكوتين أثناء الحمل لا يرتبط بأحداث الحمل الضارة أو نتائج الحمل السيئة.

ويقول الباحثون في جامعة كوين ماري في لندن إنه ينبغي التوسية باستخدام منتجات استبدال النيكوتين للأمهات الحوامل اللاتي يدخن عادة.

واعتمد الفريق بيانات من أكثر من 1100 مدخنة حامل في 23 مستشفى في إنجلترا وخدمة واحدة للإقلاع عن التدخين في اسكتلندا لمقارنة نتائج الحمل.

وخلصت الدراسة، التي نشرت في مجلة Addiction، إلى أن الاستخدام المنتظم للعلاج ببدائل النيكوتين (NRT) أثناء الحمل لا يضر بالأم أو المولود.

وما يقرب من نصف المشاركين (47%) استخدموا السجائر الإلكترونية وما يزيد قليلا عن الخمس (21%) استخدموا لصقات النيكوتين.

حتى أنهم وجدوا أن السجائر الإلكترونية تقلل من التهابات الجهاز التنفسي، ربما لأن مكوناتها الرئيسية لها تأثيرات مضادة للبكتيريا.

وقال الباحث الرئيسي البروفيسور بيتر هاجيك، "تساهم التجربة في الإجابة على سؤالين مهمين، أحدهما عملي والآخر يتعلق بضمنا لحاضر التدخين، ساعدت السجائر الإلكترونية المدخنات الحوامل على الإقلاع عن التدخين دون تشكيل أي مخاطر يمكن اكتشافها على الحمل. مقارنة بالتوقف عن التدخين دون استخدام المزيد من النيكوتين. إن استخدام الوسائل التي تحتوي على النيكوتين للإقلاع عن التدخين أثناء الحمل يبدو آمنا، ويبدو أن الأضرار التي تلحق بالحمل من التدخين، في أواخر الحمل على الأقل، ترجع إلى المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان التبغ وليس النيكوتين".

وقام الفريق بقياس مستويات النيكوتين في اللعاب عند بداية الحمل وفي نهايته، وجمع معلومات حول استخدام كل مشاركة للسجائر أو أنواع العلاج ببدائل النيكوتين.

كما تم تسجيل أي أعراض تنفسية، والوزن عند الولادة وسريرتها لديهم أسئلة حول سلامة أطفالهم عند الولادة.

وقالت الباحثة المشاركة البروفيسور ليندا بولد، من جامعة إدنبره، "الأطباء والنساء الحوامل وأسرهن لديهم أسئلة حول سلامة استخدام العلاج ببدائل النيكوتين أو السجائر الإلكترونية أثناء الحمل. والنساء اللاتي يواصلن التدخين أثناء الحمل غالبا ما ينجبن

أدوات الذكاء الاصطناعي تساعدك على تنظيم الأعمال

بات الذكاء الاصطناعي من أهم التقنيات التي يعتمد عليها اليوم في العديد من المجالات، وظهرت التقنيات الحديثة أدوات تساعد الناس على جدولة أعمالهم ليستغلوا الوقت بأفضل طريقة ممكنة.

Smart Virtual Assistants AI:

يعتبر هذا التطبيق من أشهر تطبيقات الذكاء الاصطناعي التي تعتمد على المساعدات الذكية الموجودة في هواتفنا، وشكنا من استخدام هذه المساعدات في جدولة أوقالتنا ومواعيدنا اليومية، وبفضله يمكن وضع جداول منظمة للأعمال وسنح تذكيرات يومية تساعدنا على تنظيم الوقت.

Vimcal:

تعمل هذه الأداة بتقنيات الذكاء الاصطناعي وتساعد مستخدمها على زيادة التركيز وتحسين الإنتاجية، إذ توفر له عدة خيارات، مثل "وضع التركيز" الذي يساعد على الاسترخاء أثناء أوقات العمل من خلال الموسيقى الهادئة، كما توفر ميزة "AI Time Finder" التي تمكن المستخدم من جدولة مواعيد واجتماعاته مع عدة أشخاص.

Reclaim AI:

أحدى أشهر الأدوات التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي لجدولة المهام اليومية للمستخدم، إذ يمكن مزامنة هذه الأداة مع تطبيق Google Calendar، كما يمكن من خلالها وضع جداول مختلفة للأعمال اليومية، والمهم في هذه الأداة هو قدرتها على التكيف المستمر لتتناسب مع المستخدم إلى الأعمال التي يجب عليه إنجازها قبل غيرها.

TimeHero AI:

هي أداة مدعومة بالذكاء الاصطناعي يمكن من خلالها وضع جداول للأعمال ليوم أو أسبوع أو حتى شهر، ويمكن مزامنة هذه الأداة مع التقويم الخاص بك لتنسق الأعمال تبعاً لأهميتها. كما يمكن استعمالها مع مختلف أنواع الحواسيب التي تعمل بأنظمة ويندوز وأنظمة macOS.

إيراق ماسك يطلق صق الخلق

قال إيلون ماسك مؤسس شركة نيورالينك إن أول مريض من البشر خضع لزراعة شريحة دماغية من التي تنتجها الشركة الناشئة يوم الأحد وأنه يتعافى بشكل جيد.

وأضاف في منشور على منصة التواصل الاجتماعي (اكس) الاثنين "تظهر النتائج الأولية رصد زيادة الخلايا العصبية على نحو واعد".

ويصف المعهد الوطني للصحة الخلايا العصبية بأنها خلايا تستخدم الإشارات الكهربائية والكيميائية لإرسال المعلومات عبر الدماغ وإلى الجسم. وكانت إدارة الأغذية والعقاقير الأمريكية قد منحت الشركة العام الماضي تصريحا لإجراء أول تجربة لها لاختبار زرع الشريحة في دماغ إنسان.

وقال ماسك في منشور منفصل على (اكس) إن شريحة نيورالينك سيطلق عليه اسم (تيليباشي).

وأفادت نيورالينك على موقعها الإلكتروني بأن الشريحة تمكن الأشخاص المصابين بالشلل الرباعي من التحكم في الأجهزة بتفكيرهم. واهتت نيورالينك دعوات للتدقيق فيما يتعلق ببيروتوكولات السلامة الخاصة بها، وذكرت رويترز هذا الشهر أن السلطات المعنية غرمت الشركة لانتهاكها قواعد وزارة النقل الأمريكية فيما يتعلق بنقل المواد الخطرة.

وقدرت قيمة الشركة بنحو خمسة مليارات دولار في يونيو الماضي، وكان أربعة مشرعين طلبوا في أواخر نوفمبر من لجنة الأوراق المالية والبورصة الأمريكية التحقيق فيما إذا كان ماسك قد ضل المستثمرين بشأن سلامة تقنياتها بعد أن أظهرت السجلات البيطرية مشكلات في عمليات زرع الشريحة في أدمغة القرود منها الشلل وتورم الدماغ.

الوزير المصري يفتتح المعرض الإلكتروني

قال عبد العليط لودوي، الوزير المنتدب لدى رئيس الحكومة المكلف بإدارة الدفاع الوطني، إن المديرية العامة لأمن نظم المعلومات تعمل على تحسين الاستراتيجيات

الوطنية للأمن السيبراني، والتي ستعرض على أنظار اللجنة الاستراتيجية للأمن السيبراني. وأكد الوزير أن النسخة المحيطة لاستراتيجية الأمن السيبراني تضع في صلب أولوياتها الحماية الفعالة لأمن نظم المعلومات، عبر إقرارها تنفيذ جملة من التدابير والإجراءات الجديدة الرامية إلى تقوية وصمود الفضاء السيبراني الوطني أمام مختلف المخاطر والتحديات الحديثة. به. وأفاد لودوي، في جواب على سؤال كتابي تقدم به فريق التقدم والاشتراكية بمجلس النواب، بأن مديرية أمن نظم المعلومات اكتبت على إجراء عملية جرد شاملة للنظم المعلومات ذات الطبيعة الحساسة والتي من شأنها المساس بها أن يلحق أضرارا بتشاطات ووظائف الدولة السيادية والحيوية وذلك في إطار مقاربة استباقية مبنية على تحليل المخاطر بناء على نظام أمني معزز، وتابع أن المديرية تحرص من خلال تدخلات مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية، على تكثيف ومناخطة عمليات رصد الثغرات التي من شأنها أن تقلل أو تعطل عمل نظم معلومات الإدارات والمؤسسات العمومية، بالإضافة إلى التصدي للهجمات السيبرانية التي تهدد إلى تغيير العمليات أو محوها أو سرقة المعلومات الحساسة التي لم يتم حمايتها بشكل صحيح، وأشار لودوي، في جوابه على سؤال فريق التقدم والاشتراكية، إلى أن المديرية تعمل على تطوير مهارات وقدرات الموارد البشرية من خلال برمجة دورات وورشات تكوينية وتحسيسية بشكل دوري، وكذا إنجاز تمارين محاكاة للتهديدات المختلفة للقائدات في مجال أمن نظم المعلومات، بالاعتماد على أطرها أو بشراكة مع هيئات وطنية ودولية رائدة في هذا المجال، وسجلت المديرية العامة لأمن نظم المعلومات ارتفاعا في الهجمات السيبرانية خلال السنة الماضية.

إذ قام مركز اليقظة والرصد والتصدي للهجمات المعلوماتية في إدارة حوادث وتهديدات الأمن السيبراني، بمعالجة 150 حادثا سيبرانيا خلال سنة 2023، وتم إصدار 461 نشرة ومدكرة أمنية، من بينها 133 نشرة ذات طبيعة حرجية، كما تم اقتحاص 56 تطبيقا.

أبل تفرض شروطا لشراء نظارتها "فيجن برو"



حدثت شركة أبل مجموعة من الشروط يجب توفرها في المستخدم الأمريكي الذي يرغب في تقديم طلب شراء سابق لنظارتها الذكية فيجن برو عند فتح باب تسجيل الطلبات خلال هذا اليوم 19 يناير.

وذكر موقع ماك رومرز أن الشروط تشمل امتلاك المستخدم هاتف آيفون أو جهاز آيباد مزود بميزة بصمة الوجه، والتزامه بإجراء مسح رقمي لوجهه في صورة بصمة ثلاثية الأبعاد من خلال تطبيق متجر أبل الرسمي للتطبيقات. وتعتمد عملية إجراء مسح بصمة

الوجه على الكاميرا الأمامية لهواتف آيفون وأجهزة آيباد عبر تطبيق أبل ستور. ويساعد هذا الشرط شركة أبل في تحديد مقاس رأس المستخدم ووجهه كي تزود بمقاسات مناسبة لأحزمة تثبيت النظارة على الرأس وأجزاء تثبيتها على الوجه.

كما اشترطت أبل تحديث تطبيق "أبل ستور" إلى أحدث إصدار، والذي أطلق في يوم 11 يناير الجاري، إذ تتوفر فيه ميزة مسح بصمة الوجه الثلاثية الأبعاد، وبالإضافة إلى ذلك طلبت أبل من عملائها الراغبين في شراء نظارتها فيجن برو، إجراء اختبار نظر حديث إذا كانوا يرغبون في تزويد نظارتهم بعدادات لتصبح عيوب الإبصار. وأوضح في رسالة بريدية أرسلتها إلى عملائها في الولايات المتحدة، أنها لن تتمكن من تقديم عدادات تصحيح عيوب الإبصار لجميع المقاسات.

وتواجه شركة أبل واحدا من أصعب التحديات التسويقية في تاريخها، وهو إقناع العملاء بشراء نظارتها الذكية بسعر يبلغ 2٩٩٩ دولارا مع عمر بطارية محدود، وتصميم ضخم وعدم وجود تطبيقات تعمل معها بعد.



تعاون إحدى المنشآت البحثية التابعة لوزارة الطاقة الأمريكية مع إمبراطورية التكنولوجيا مايكروسوفت، في مشروع يمكن أن يقلل كميات الليثيوم المطلوبة لصناعة بطاريات الليثيوم المؤين بنسبة ٧٠٪ من المعدلات الحالية.

فقد أعلن معمل باسفليك فورت ويست ناشيونال لابورتري (بي إن إل) وشركة مايكروسوفت في بيانين منفصلين نجاحهما في تطوير نموذج اختياري حثيثي لبطارية تستخدم كمية أقل من الليثيوم وتنتج كهرباء كافية لتشغيل مصباح إضاءة. ويذكر أن معدن الليثيوم هو الكون الذي لا يمكن الاستغناء عنه في صناعة بطاريات الليثيوم المؤين والتي تستخدم في السيارات الكهربائية والهواتف الذكية والحواسيب المحمول وغيرها من الأجهزة المحمولة.

في الوقت نفسه فإن زيادة الطلب على إنتاج هذه المادة الجديدة صناعيا في العمل. وخلال السنوات الأخيرة، وفي الوقت نفسه فإن جماعات الدفاع عن البيئة وحقوق الإنسان تشير إلى مشكلات التلوث وظروف العمل غير الإنسانية المرتبطة غالبا باستخراج هذه المعادن.

كما أعلن معمل أبحاث "بي إن إل" ومايكروسوفت تطوير النموذج الاختياري لثبات هذه البطارية التي تستخدم كمية ليثيوم تقل كثيرا عن الكميات المستخدمة في البطاريات حاليا. ويساعد الذكاء الاصطناعي وحواسيب عالية الأداء من منصة الحوسبة السحابية أزور كوانتوم إيلميننتس التابعة لمايكروسوفت، تم تحديد مادة جديدة مناسبة، وتتمتع المؤسسة البحثية الحكومية الأمريكية

في الآونة الأخيرة

ظهرت مؤخرا العديد من الهواتف الذكية التي فتحت أنظار عشاق التقنية، لكن بعض الأجهزة حققت شعبية كبيرة نظرًا للتقنيات المميزة التي لم تحصل عليها الهواتف الأخرى.

ونشر موقع gsmarena المتخصص بشؤون التقنية قائمة بالهواتف التي حصلت على شعبية كبيرة مؤخرا، والتي اهتم بأخبارها قراء الموقع بشكل خاص.

وتبعًا للموقع فإن هاتف Samsung Galaxy S٢٤ Ultra الجديد تصدر قائمة الهواتف التي يتابع أخبارها القراء بكثرة خلال الأسابيع الماضية، ويرى بعض المحللين أن الناس اهتموا بهذا الجهاز بشكل خاص نظرًا لتقنيات الذكاء الاصطناعي التي حصل عليها، والتي توفر له قدرات تميزه عن جميع الهواتف المطروحة حاليا.

وفي المرتبة الثانية تبعًا لتقييمات الموقع يأتي هاتف Redmi Note ١٢ Pro الذي حصل على قدرات تصوير ممتازة، وجهاز معالجة وذاكر وصول عشوائي، توفر له قدرات ممتازة وسرعة كبيرة في التعامل مع البيانات.

وحل هاتف vanilla Galaxy S٢٤ في المرتبة الثالثة، وقدم OnePlus ١٢، فيما جاء Redmi Note ١٢ Pro في المركز الخامس.

وضمت القائمة التي نشرها الموقع أيضا هاتف Poco Pro X٦ الذي حل في المركز السادس، ويعد جاء Samsung Galaxy Note ١٢، فيما احتل المركز الثامن Samsung Galaxy A٤٤، ويعد Realme-١٢ Pro و iPhone ١٥ Max في المركزين التاسع والعاشر.

التصنيع الآلي يغير صناعة السيارات

سيعيش معنا معيار روبوت بشري على سطح الأرض خلال عشرين عاما من اليوم! هذا أحدث ما تنبأ به الذكاء الاصطناعي، والملياردير الأمريكي إيلون ماسك. فهل ستغزو فعلا هذه الروبوتات البشرية الكوكب والفضاء على حد السواء؟ أكد ماسك توقعات ديفيد هولز، مبتكر مختبر أبحاث الذكاء الاصطناعي "ميدجيني"، التي تقول إن الروبوتات ستشكل ١٠٪ من نسبة سكان الأرض في وقت قريب.

ويأمل إيلون ماسك أن تكون كل الروبوتات من تصنيع شركته تسلا، بشرط أن تكون أسس الحضارة مستقلة، عل حد تعبيره، فشركة تسلا طرحت عام ٢٠٢١ روبوتا أيا يشبه البشر يحمل اسم أوتيموس، ومن المتوقع أن يكون جاهزا خلال ٥ أو ١٠ سنوات، وستكلف كل نسخة نحو ٢٠ ألف دولار.

ولم يتسحق الروبوت عالم الاقتصاد حسب فقد اخترق كل المهام حتى التجميل ومهنة عاملات المنازل والطب وغيرها، فالروبوت سيمحي معنا على وجه الأرض ليحل محله. ويقدّر عدد سكان العالم بـ ٨ مليارات سيضاف إليهم مليار روبوت، فأعالم أمام ثورة مذهلة ستغير وجهه وتعيد ترتيب قوانينه. ولم تعد رؤية الروبوت اختراعا يثير دهشة الناظرين بعد لتشارها بشكل كبير في كل مجالات الحياة إلا أن الجديد الذي قد يكون نقطة تحول يمكن في صناعتها.

التحديث الأكبر في تاريخ "الآيفون"

يتوقع خبراء أن تصدر أبل أكبر تحديث لنظام iOS في تاريخ الشركة، وقد يتضمن ميزات جديدة مدعومة بالذكاء الاصطناعي لجهاز "آيفون".

ومن المتوقع أن تعلن الشركة عن تحديث iOS ١٨ في مؤتمر المطورين العالمي في يونيو، والذي سيعرض نماذج الثقات الكبيرة (LLMs) والذكاء الاصطناعي التوليدي في تطبيقات iWork.

وتأتي بعض تحديثات البرامج المتوقعة كنسخة منقحة من Siri وتطبيق الرسائل، والتي يقال إنها مدعومة بالذكاء الاصطناعي المتقدم.

ويمكن أن تصدر أبل النسخة التجريبية من تحديث iOS ١٨ في يوليو من هذا العام، مع إصدار عام مقرر في سبتمبر ٢٠٢٤.

ولم تؤكد شركة أبل رسميا بعد ما سيتم تضمينه في نظام iOS ١٨ الجديد، لكن مارك غورمان من "بلومبرغ" افاد أن نظام التشغيل القادم "مطموح ومبتع".

وتوقع غورمان أن iOS ١٨ سيمسح للمستخدمين بإنشاء "قوائم تشغيل تلقائية" تستخدم الذكاء الاصطناعي لإنشاء قوائم الأغاني الموسي بها.

وكتب غورمان، "فيل لي أن نظام التشغيل الجديد ينظر إليه داخل الشركة باعتباره أحد أكبر تحديثات iOS - إن لم يكن الأكبر - في تاريخ الشركة، ويهدد العرفه، ينبغي أن يكون مؤتمر مطوري أبل في يونيو مثيرا للفتنة".

وقد يكون نظام التشغيل القادم تصميمه بمثابة رد أبل على تراجع مبيعات "آيفون ١٥" الذي شهد انخفاضاً بنسبة أربعة بالمائة.

ويهدد من الذكاء الاصطناعي التوليدي ستأتي أدوات أبل "عند إطلاقها" بعد عامين تقريبا من بدء ChatGPT في الانتشار حول العالم، وبعد حوالي عام من إعلان أمازون عن Alexa المتجدد، وبعد حوالي عام ونصف من إطلاق مايكروسوفت وغوغل لأول مرة خدمات جديدة.

وأوضح غورمان، "القصة الطويلة باختصار، شركة أبل متأخرة جدا في مجال الذكاء الاصطناعي، وهذا يمثل خطرا كبيرا بالنسبة لشركة تعتبر نفسها أكبر مبتكر في مجال التكنولوجيا الاستهلاكية".

وهناك تقنيات بأن أبل تعمل على روبوت الذكاء الاصطناعي "Apple GPT"، المعروف أيضا باسم "AJAX"، حسبما قال أشخاص مطلعون على الأمر لغورمان.



TikTok يحصل على ربح إيرادات إعلانية بقيمة 1.1 مليار دولار

ذكرت بعض المواقع الموثوقة المهتمة بشؤون التقنية أن القائمين على تطبيق TikTok سيمنحون التطبيق بعض الميزات الإضافية التي ستزيد منافسته لـ "يوتيوب".

وتبعاً لموقع "overclockers.ru" فإن TikTok سيحصل على ميزة تمكن المستخدمين من تحميل مقاطع فيديو تصل مدتها إلى 30 دقيقة، الأمر الذي قد يشير إلى خروج هذه المنصة عن سياستها المعتادة التي تتركز على نشر الفيديوهات القصيرة.

وأشار الموقع إلى أن أول من لاحظ الميزة الجديدة في بعض نسخ TikTok الاختبارية كان مات نافارا، المستشار الشهير في مجال وسائل التواصل الاجتماعي، وذكر أن الميزة تتوفر حالياً في بريطانيا لمستخدمي نسخة بيتا التجريبية من التطبيق، وللحصة بالنظام iOS، كما نوه إلى أن بعد مستخدمي نسخة بيتا التجريبية لأنظمة أندرويد لاحظوا هذه الميزة لديهم أيضاً.

يذكر أن TikTok اكتسب شعبية في البداية من خلال مقاطع فيديو قصيرة مدتها 15 ثانية، ومع مرور الوقت زاد هذا الحد إلى 10 دقائق، وفي حال حصول التطبيق على ميزة تمكن من تحميل فيديوهات تصل مدتها إلى 30 دقيقة فمن المتوقع أن تزداد منافسته لـ "يوتيوب".

ومن جهة أخرى أشارت بعض مواقع الإنترنت إلى أن ميزة إضافية قد تظهر في TikTok ستتمكن المستخدمين من تحميل مقاطع الفيديو الألفية التي تزيد مدتها عن دقيقة، الأمر الذي قد يجذب عدداً أكبر من مستخدمي التطبيق عبر الهواتف الذكية.

تسريحت شركة ربحها 1.1 مليار دولار



إعلان الملياردير الأمريكي إيلون ماسك، عن تعاقب أول مريض من البشر خضع لزراعة شريحة دماغية آثار الكثير من التساؤلات لعل أبرزها ما هي هذه الشريحة وماذا تفعل وبأجسادنا وما الغرض منها؟ وكانت شركة نيورالينك التابعة لـ ماسك أجرت عملية لزراعة شريحة دماغية على إنسان في خطوة كبيرة نحو هدف الملياردير المتمثل في تمكين الناس يوماً ما من التحكم في أجهزة الكمبيوتر بقولهم.

وقال ماسك على منصته عبر الإنترنت "أكس" الاثنين إن المريض يتعافى بشكل جيد بعد الإجراء الذي تم يوم الأحد، وأضاف قائلاً: "نظهر النتائج الأولية اكتشافات واسعة لتحفيز الخلايا العصبية".

ما هي الشريحة الدماغية وكيف تعمل؟ طورت شركة "نيورالينك" رويوتا جراحياً مخصصاً لإجراء عملية الزرع، ويقوم الروبوت بإدخال الشريحة وسلسلة من الأقطاب الكهربائية والأسلاك فانقذ الدقة داخل جمجمة المستخدم، حيث ترسل الشريحة إشارات الدماغ لا سلكياً إلى تطبيق تابع للشركة، فيقوم بتحويل هذه الإشارات إلى أفعال وديات، ويتم شحن الشريحة لا سلكياً.

والجدير ذكره أن البشر شهد نوعاً شاملاً من هذه التكنولوجيا من قبل إذ تعتمد شركة "نيورالينك" على تكنولوجيا تم استخدامها لعقود طويلة، تهدف إلى زرع أقطاب كهربائية في أدمغة الإنسان لتفسير بعض الإشارات الدماغية وعلاج حالات مثل الشلل والصمم ومرض باركنسون.

ويتميز جهاز "نيورالينك" عن غيره من الأجهزة السابقة، الذي قال ماسك إنه سيقطع عليه اسم "تيليياشي"، باحتوائه على أكثر من 1000 قطب كهربائي، وهو عدد أكبر بكثير من الأجهزة السابقة، فهو يستهدف الخلايا العصبية الفردية، بينما تستهدف العديد من الأجهزة الأخرى الإشارات السائدة عن مجموعات من الخلايا العصبية.

ومن المفترض أن يتيح ذلك لـ "نيورالينك" درجة أعلى من الدقة، وفقاً لما أكدته الشركة.

ومعلوم أن "نيورالينك" هي شركة ناشئة أسسها ماسك في عام 2017، وقال إنها تعاونت ببناء واجهة اتصال بين الدماغ والحواسيب من شأنها أن تساعد الأشخاص الذين يعانون من إصابات مؤقتة في تشغيل الهواتف وأجهزة الكمبيوتر باستخدام أفكارهم فقط، وللقيام بذلك، تعمل على زرع أقطاب كهربائية في أدمغة الناس.

إذ سارت الأمور على ما يرام، فمن المرجح أن يستغرق الأمر ما بين خمس سنوات إلى عقد من الزمن قبل أن يتم تسويق هذه الشريحة.

مايكروسوفت تطور حلولاً لتقنية الذكاء الاصطناعي منخفضة التكلفة



تقود مايكروسوفت، إن الاجتماعات في ميش تمنح الموظفين شعوراً بالحضور المشترك، حتى عندما يكونون بعيدين جغرافياً، مع مزيج من الصوت المكاني الذي يضيف إحساساً بالانغماس. وتشبه تجربة منصة الموقع المختلط ميش داخل تيمز إلى حد كبير النسخة المؤسسية من "ألت سبيس آر"، وهي منصة المواقع الافتراضي الاجتماعية التي استحوذت عليها مايكروسوفت في عام 2017 وأغلقتها قبل عام.

وتعمل اجتماعات ميش الثلاثية الأبعاد في تيمز بطريقة أفضل مع نظارات الرأس لواقع الافتراضي، إذ تدعم مايكروسوفت نظارات كويست من ميتا حالياً.

ويمكن للمستخدمين المشاركة في الاجتماعات الافتراضية الثلاثية الأبعاد، كما تحاكي ميزة الصوت المكاني القدرة على إجراء المحادثات الخاصة للأشخاص بالجمع في مساحات افتراضية التي تجريبها في المكتب عن طريق الأبعاد عن زملاء العمل الآخرين في المساحة الافتراضية.

ويزدي سعي مايكروسوفت إلى تطوير تكنولوجيا ذكاء اصطناعي صغيرة الحجم وبأسعار معقولة، إلى فتح آفاق جديدة للشركة لتقديم حلولها الخاصة، مما يقلل من الاعتماد على الشركات الخارجية. وأطلقت مايكروسوفت ميزة اجتماعات الثلاثية الأبعاد داخل منصة تيمز، وخرجت منصة الموقع المختلط للشركة ميش من مرحلة الاختبار، وأدمجتها الشركة ضمن تيمز للسماع للأشخاص بالجمع في مساحات افتراضية باستخدام نظارات الرأس لواقع الافتراضي أو دونها، وجلبت علاقة البرمجيات

وذلك باستخدام تقنيات مثل النموذج اللغوي الكبير "جي بي تي 4" في محرك البحث "بنج" ومولد الصور "دال إي 3" في "بنج إميج كرياتور". ويهدف فريق جين إيه أي إلى إنشاء ذكاء اصطناعي يطابق أو يتجاوز وظائف النماذج التي توفرها شركات مثل أوبن إيه أي، مع جعله خاسماً للأحجام الصغيرة، وفي المقابل يشير تشكيل فريق الذكاء الاصطناعي التوليدي جين إيه أي إلى تحول محتمل نحو قدر كبير من الاستقلالية في تطوير الذكاء الاصطناعي.

وتضمن هذه المبادرة تشكيل الفريق الجديد التمس "جين إيه أي" لبناء ما تسميه الشركة النماذج اللغوية الصغيرة، ويركز الفريق على إنشاء نماذج ذكاء اصطناعي تحاكي ذات متطلبات حسابية قليلة مقارنة بالتكنولوجيا الحالية، وتهدف النماذج اللغوية الصغيرة إلى توفير الإمكانيات التحاكية المشابهة للنماذج اللغوية الكبيرة، مثل جي بي تي، باحتياجات منخفضة.

ومن شأن هذا الأمر أن يسمح للمنتجات وخدمات مايكروسوفت للذكاء الاصطناعي بتقليل التكاليف والبصمة الكربونية مقارنة بالبدائل المطورة خارجياً، حيث تهدف مايكروسوفت لجعل حلول الذكاء الاصطناعي هذه متاحة بسهولة عبر منصتها.

واعتمدت مايكروسوفت في السابق بصورة كبيرة على شركة "أوبن إيه أي" في تطويراتها بمجال الذكاء الاصطناعي،

نتفليكس تدرس رفع أسعار الاشتراكات مجدداً



أعلنت نتفليكس عن خططها لرفع أسعار اشتراكاتها مجدداً، وذلك في خطوة تهدف إلى تعويض الشركة من الخسائر المتزايدة التي تكبدتها خلال الربع الثالث من العام الماضي. وتأتي هذه الخطوة وسط موجة من التراجع في أسعار الأسهم العالمية، مما دفع الشركة إلى التمسك بخططها لزيادة الإيرادات.

ما نقلته "بي بي سي"، وضعنا قرار زيادة الأسعار على الانتظار مع لوزير المشاركة المدفوعة، والان أصبحنا قادرين على استئناف نهجنا الاعتيادي، وقد يكون خلاصة البيان بمثابة "نعود اليوم إلى العمل كالمعتاد". ولقدت الأرقام إلى أن العديد من المشتركين الجدد اختاروا الخطة الأرخص في النسخة، والتي يظهر فيها الإعلانات، وبالإضافة إلى الإعلانات ومنع مشاركة كلمات المرور، فإنها النسخة تجريب اليوم ميزات جديدة، من بينها نقل الأحداث مباشرة، من أجل جذب جماهير جديدة.

شهدت منصة نتفليكس مع انتهاء العام الماضي ارتفاعاً ملحوظاً في زيادة عدد المشتركين، لاسيما بعد حملتها المثيرة للجدل في منع مشاركة كلمات المرور بين المستخدمين الأمر الذي يدفع الشركة إلى التفكير في زيادة الأسعار مجدداً. وأضافت المنصة العلاقة المتخصصة بالبايث أكثر من 13.1 مليون مشترك في آخر 3 أشهر من 2023، أي أكثر من أي فترة مماثلة منذ 2020، ما يمدد موجة النمو التي بدأت العام الماضي. وقالت نتفليكس إنها باتت واقفة في مسار نموها وبخلفتها لرفع الأسعار، وأكد الرئيس التنفيذي غريغ بيتزر - بحسب

جهاز ماك إنترنت

أول جهاز ماك إنترنت

جان-فيليب شوشو يقطن أول جهاز ماكنتوش سمعته الأربعم هذا الأسبوع، إذ جرى إطلاقه في 24 يناير 1981... وفي ما يلي، نظرة بالآرقام عن هذه الحملة الترويجية في تاريخ شركة "آبل" التي كانت سباقاً في عصرها وفتحت الطريق أمام ظهور أجهزة الكمبيوتر المعاصرة.

وقد ساهم Macintosh، وهو جهاز يجمع بين شاشة ومحرك أقراص مرنة، في نشر أجهزة الكمبيوتر على نطاق واسع، بفضل واجهته تسمح ببساطة بالنقر فوق الرموز باستخدام فأر الكمبيوتر، وهو اختراع يعود تاريخه إلى ستينيات القرن الماضي لكن استخدامه بات أكثر شيوعاً بفضل أجهزة ماك. في السابق، كان الحارثون في هذا المجال فقط هم من يمكنهم الوصول إلى أجهزة الكمبيوتر، التي كانت تستجيب لأسطر أوامر معقدة.

1981 - جرى إطلاق أول جهاز ماكنتوش وسط ضجة كبيرة. في 22 يناير 1981، قبل يومين من طرحه، حضر الجهاز في أحد أكثر الأحداث متابعاً، وهي مباراة "سوبر بول"، أي نهائي بطولة كرة القدم الأمريكية، والتي شاهدتها في ذلك العام 77.6 مليون مشاهد بحسب مجموعة نيلسن المتخصصة في قياس نسب المتابعة التلفزيونية.

الإعلان الممتد على 60 ثانية، واسمه "1981" مع توقيع ريدلي سكوت (مخرج "بلايد رانر" و"العين")، مستوحى من عالم رواية "1984" لجورج أورويل، مع شاشة تمثل "الأخ الأكبر"، وشركة "آي بي إم" المناهضة التي حفنتها شابة رياضية ترتدي ألوان "آبل".

ويُدفع من مؤسسها المشارك ستيف جوبز، دفعت علامة "آبل" التجارية 800 ألف دولار (ما يوازي 2.5 مليون دولار اليوم) ليجز مكان لها بين الإعلانات خلال مباراة "سوبر بول". إضافة إلى مئات آلاف الدولارات التي أنفقت لإنتاج الإعلان. بحسب كتاب "Apple Confidential 2.0" لـ "لاوين لينزماير".

2195 دولاراً - كان أول جهاز ماكنتوش منتجاً خارجياً، فقد طرح في 24 يناير 1981 في الولايات المتحدة بسعر 2195 دولاراً، أي ما يناهز 7400 دولار اليوم، لكن سرعان ما انخفض سعره إلى 2195 دولاراً.

وكان "ماك" أرخص شئاً من منافسه الرئيسي، جهاز كمبيوتر "آي بي إم" الشخصي، الذي كان يكلف 2370 دولاراً في ذلك الوقت (ما يوازي 10 آلاف دولار)، ولكنه أغلى بمرتين من جهاز "آبل 2" (Apple II) الذي كان آنذاك الأكثر مبيعاً لشركة آبل.

واليوم، تباع أجهزة ماك الأصلية بما يصل إلى 2200 دولار في المزاد، كما تجاورت مستندات داخلية للعرض التقديمي الخاص بـ "ماكنتوش" بتاريخ أكتوبر 1983، عتية 12 ألف دولار في مزاد لمنظمة دار "أر آر أوكشن" عام 2022.

370 ألف وحدة مبيعة - كانت شركة آبل تأمل في بيع 250 ألف جهاز ماكنتوش في عام 1984، بحسب ما ذكرت صحيفة نيويورك تايمز في أبريل 1981. وفيما بقيت الأرقام الرسمية سرية، باعت العلامة التجارية 377 ألف جهاز في العام الأول، إضافة إلى مليون جهاز "آبل 2"، بحسب المدون المتخصص في تاريخ التكنولوجيا جيريمي رايمر.

وتعتبر هذه الأرقام جيدة نسبياً في وقت لم يكن فيه الكمبيوتر قد أصبح منتشراً على نطاق واسع بعد، لكنها أدنى بـ 15 مرة من مبيعات أجهزة كمبيوتر آبل اليوم.

شاه تالم كم حاكم مستقبلي وسائق

التي يصل الاجتماعي في التأسيس

أفادت دراسة نشرت، أمس، أن عدد مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي النشطين ارتفع إلى أكثر من 5 مليارات شخص، أي نحو 62.3% من سكان العالم.

وكذلك التقرير الذي أعدته شركة مراقبة وسائل الإعلام "ميتووتر" وكالات "وي آر سوشال" الخمسة بوسائل التواصل، أن عدد المستخدمين ارتفع العام الماضي بنسبة 5.6%، متخطياً الزيادة في عدد سكان العالم البالغة 0.9%.

