

هل توجد علاقة بين تناول

منتجات الألبان والكوابيس الليلية؟



وكالات

اشكت مجموعة، من طلاب إحدى الجامعات الكندية، من كوابيس ليلية تقض مضاجعهم، وتمنعهم من النوم براحة، ما يؤثر عليهم سلبياً خلال يومهم الدراسي التالي. ولهذا السبب، خُصص فريق من الباحثين أربعة أشهر لدراسة عادات النوم والتغذية لدى ١٠٨٢ طالباً من جامعة «ماك إيوان» الكندية، وركّزوا بشكل خاص على مسألة الكوابيس. وسعت الدراسة إلى فهم ما إذا كانت هناك علاقة بين النظام الغذائي ل هؤلاء الطلبة، وبين ما يمرّون به أثناء النوم من كوابيس أو أحلام مزعجة، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط واضح بين الأُمَيرين.

وخلصت الدراسة، التي نشرتها مجلة «فرونتيرز إن سايكولوجي» (Frontiers in Psychology)، إلى وجود علاقة بين الكوابيس والأحلام المزعجة، مع حساسية اللاكتوز، التي يتأثر منها البعض، حيث يتوافر اللاكتوز في الأجبان والألبان.

وقالت الدراسة: إن ٤٠٪ من المشاركين، تؤثر جودة طعامهم على طبيعة نومهم، ووجدت أن ٣٨٪ منهم يتناولون قبل نومهم منتجات الأجبان والألبان، وأوضح أن لها تأثيراً سلبياً على أحلامهم. في المقابل، استخلصت الدراسة أن ١٧,٦٪ يتناولون الفواكه، ١١,٨٪ الخضروات، و١٣,٤٪ يشربون شاي الأعشاب، وهم من كانوا ينعوم بنوم هانئ على مدى أربعة أشهر.

يفسر توري نيلسن، المتخصص في علم وظائف الأعصاب والإدراك العصبي للأحلام والكوابيس بـ«جامعة مونتريال»، بحسب ما نشرته وكالة الأنباء الفرنسية

وكالات

درجات الحرارة المرتفعة والإجهاد المفرط قد يدفعان الجسم إلى أقصى حدوده، ما يؤدي إلى ضربة شمس خطيرة، وربما مميتة. وتحدث ضربة الشمس حيث يتفاعل الجسم مع الظروف الحارة بإرسال إشارات إلى الأوعية الدموية، تطلب منها التمدد.

ويؤدي هذا إلى إرسال دم دافئ وسوائل وأملاح إلى الجلد، ما يُطلق عملية التبخّر.

ولكن بعد التعرض للحرارة لفترات طويلة، يتعرق الجسم بغزارة لدرجة أنه يفقد السوائل والأملاح.

وبحسب "مديكال إكسبريس"، تحدث المشاكل عندما يكون الشخص في الحر لفترات طويلة، أو في درجات حرارة أو رطوبة شديدة تقشل فيها عملية التبخّر.

- علامات ضربة الشمس
- ارتفاع درجة حرارة الجسم عن ٣٩ درجة مئوية.
- احمرار وسخونة وجفاف الجلد.
- نبضات قلب سريعة وقوية.
- صداع نابض.. دوخة.
- غثيان.
- ارتباك.

نصائح عملية للإقلاع عن التدخين بنجاح

وكالات

التغلب على إدمان التبغ بنجاح عملية طويلة، وتستغرق وقتاً، ولا يمكن تحقيقها دفعة واحدة. فقد تعلم الأفراد التدخين، أو التبخير الإلكتروني، أو مضغ منتجات التبغ، ومارسوا ذلك لفترة طويلة حتى أصبح السلوك تلقائياً كالنفس أو الأكل أو النوم. ولإقلاع يجب التغلب على الإدمان والسلوكيات المكتسبة، وتعلم كيفية التخلص من السلوك التلقائي المتمثل في تعاطي التبغ، واستبداله ببدائل صحية جديدة. عدد محاولات الإقلاعتشير مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة إلى أن الإقلاع عن التدخين نهائياً يتطلب من ٨ إلى ١١ محاولة. ووفق مديكال إكسبريس"، من الضروري فهم ٣ تحديات مرتبطة بالإقلاع عن التدخين ووضع خطة لمواجهة كل منها باستراتيجيات فعالة ومثبتة:

- ١. الرابط النفسي لإدمان النيكوتين مع مرور الوقت، يصبح استخدام منتجات التبغ سلوكاً تلقائياً يجب التخلي عنه.
- بعد الإقلاع عن التدخين، قد تسبب المشاعر على الشخص.
- يمكن أن يلعب الحزن دوراً مهماً في عملية الإقلاع عن التدخين.
- كيفية التغلب عليه: أنشئ أنظمة دعم من خلال جلسات الإرشاد، وبين العائلة والأصدقاء وزملاء العمل.
- سجل في تقويم كل يوم تقضيه بدون تدخين، وكافئ نفسك على الأيام التي تتجنب فيها التدخين.
- استخدم دديناً إيجابياً مع نفسك عند الشعور بالرغبة الشديدة، مثل "ستزول الرغبة سواء دخنّت أم لا" أو "التدخين ليس خياراً متاحاً لي".
- ٢. الرابط الاجتماعي والتفاني لإدمان النيكوتين

- يمكن لبعض الأنشطة والإشارات البيئية المحيطة أن تُثير الرغبة في التدخين.

- مع نضج الشخص، تلعب العوامل أو الإشارات

7 أطعمة تُبقي أطفالك منتعشين في الصيف .. تعرفي إلى فوائدها وطريقة تحضيرها



وكالات

للغاية، وهناك مجال لإجراء التعديلات الخاصة بك أيضاً. امزجي قطع المانجو مع كوب من الحليب البارد (يفضل أن يكون مغلياً ومبرداً). يمكنك أيضاً إضافة القليل من الكاجو لمزيد من البروتين، أو رشّة من الفانيليا أو رشّة من مسحوق الهيل لنكهة مميزة. أو السكر أو العسل لإضفاء حلوة.

إذا كان طفلك يقضي ساعات طويلة في الخارج، يمكنك وضع المشروب في زجاجة مونةقة مع كيس بارد للحفاظ عليه بارداً. ملحوظة: إذا كان عمر طفلك أقل من ١٢ شهراً، استخدمي الحليب الصناعي أو حليب الأم كبديل لحليب الحيوانات.

٣. اصنعي عصيراً من ماء جوز الهند يمكن أن يوفر ماء جوز الهند العديد من الفوائد الصحية لطفلك، فهو مصدر للطاقة، إذ يحتوي ماء جوز الهند على الكربوهيدرات التي يمكن أن تمد طفلك بالطاقة اليومية، وتشعره بالانتعاش. حيث يوفر الماء والمغذيات: فهو مصدر غني باليوتاسيوم، والصوديوم، والكالسيوم، والحديد، والفوسفور، والمغنيسيوم، والمنغنيز اللازمة لصحة طفلك.

ومرطب للجسم خلال أشهر الصيف، فهو يعد من المشروبات المنعشة لجسم طفلك، والغنية بالمغذيات.

يحسن الهضم والامتصاص: يحتوي جوز الهند على الألياف الغذائية ما يمنح عسر الهضم، والإصابة بالإمساك عند الأطفال، كما أنه من المشروبات الغنية بالأحماض الأمينية الضرورية لنمو طفلك.

وهل تعلمين أن جوز الهند يحتوي على ٩٥٪ ماء وهو غنيّ أيضاً بالإنكتروليتات؟ لهذا السبب يُعدّ المشروب المائي للأطفال. إذا واجهت صعوبة في جعل طفلك يشرب ماء جوز الهند كما هو، فضعي في الخلط، كوباً من ماء جوز الهند، ولب جوز الهند الطري، وكوباً من فاكهتك أو توتك المفضل (الفراولة أو البطيخ أو الرمان المجمد والطازج مناسب)، وبذور الشيا.

وكالات

مع التقدم في العمر، تبدأ وظائف الدماغ بالتراجع تدريجياً نتيجة تغيرات فسيولوجية طبيعية، مثل انكماش الخلايا العصبية وضعف التواصل بينها، إلى جانب انخفاض تدفق الدم.

هذه التغيرات تؤثر سلباً على قدرات التعلم والتذكر وسرعة المعالجة الذهنية، مما يدفع الكثيرين إلى البحث عن وسائل فعّالة للحفاظ على صحة الدماغ.

وبيّما تبقى النصائح التقليدية كاتباع نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتقليل التوتر، والحفاظ على علاقات اجتماعية نشطة، هي الأساس في الوقاية المعرفية، إلا أن بعض الأساليب غير التقليدية قد تقدم فوائد إضافية للدماغ عبر تحفيزه بطرق جديدة.

في هذا السياق، يقدم د. كيفين وودز، عالم الأعصاب والمدير العلمي لمنصة Brain.fm، ثلاث توصيات غريبة لكنها مدعومة علمياً، يمكن دمجها بسهولة ضمن الروتين اليومي لتحفيز الذهن وتعزيز الصحة الدماغية:

١. مضغ العلكة: دفعة غير متوقّعة لتدقيق الدم رغم بساطة هذه العادة، تشير أبحاث إلى أن مضغ العلكة يزيد من تدفق الدم إلى مناطق رئيسية في الدماغ، كالقشرة الجبهية والحصين،

وكالات

قد يكون جعل الأطفال الصغار ينامون تحدياً حقيقياً، فغالبا ما يحتاجون قائلين انهم ليسوا متعبين، أو يطلبون المزيد من اللعب، أو يبهضون من السرير بعد أن يغطوا في النوم. وفي هذا التقرين من "سوري لايف" يقدم أحد الآباء حيلة تستند إلى حقيقة علمية، تساعد على أن يستغرق الطفل في النومسب ١٥ دقيقة من محاولة النوم التي يقاومها.

لمساعدة الأطفال على النوم بسهولة أكبر، ابدأ

واخلطي المكونات جيداً،

كما يمكنك إضافة السكر أو العسل، إن لزم الأمر. صَبّي المشروب في كوب باستخدام ماصة ليستمتع به طفلك.

٤. حضري مكعبات الزبادي

الزبادي، الذي يحتوي على ٨٨٪ من الماء وأكثر من ٨ جرامات من البروتين (لكل ٢٤٥ جراماً)، هو المُنقذ الأصلي للجوع بالنسبة للأطفال. وهو يدعم صحة الجهاز الهضمي والتقليل من الإصابة بالإسهال، أو الإمساك، أو غيرها من مشكلات الجهاز الهضمي. ويدعم صحة العظام والوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، ويعزز من صحة الجهاز المناعي والتقليل من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض عند الأطفال. بناء العضلات والحفاظ على قوتها وصحتها.

إذا كان لديك بعض الفواكه الموسمية، فإن مكعبات الزبادي هي أسهل شيء يمكنك صنعه، امزجي ملعقة كبيرة من شراب القيقب في كوب من الزبادي. اسكبي على صينية خبز مبطنة بورق زبدة. ورّعي الخليط بالتساوي في وعاء،

قطعي الفواكه: فضل الفراولة والتوت الأزرق والكوي. غطّي الزبادي بالفواكه المقطعة، ثم جمدّيه طوال الليل. بعد تجميدها، أخرجي الصينية من الفلاجة وفنتي الزبادي المجمد برفق. قدّمها فوراً.

٥. قدّمي سيخ الفاكهة

الفواكه الموسمية هي أفضل الوجبات الخفيفة للأطفال، إنها تساعد في الحفاظ على صحتهم في الموسم؛ ولها قيمة غذائية عالية؛ وهي أرخص من الفواكه خارج الموسم.

يُفضل تناول أسياخ الفاكهة طازجة، لذا، جهّزي جميع مكوناتك. اغسلي جميع الفواكه (الخيار المناسب: الموز، العنب الأخضر والأسود، الأناناس، المانجو، الكوي، شرائح البرتقال، الفراولة) وقطّعيها إلى مكعبات. نثّبي الفواكه في سيخ خشبي. يمكنك جعل الأمور مثيرة للاهتمام عن طريق وضع بعض الشوكولاتة المذابة على السيخ.

٦. حضّري آيس كريم عصير البطيخ

ما هي الفاكهة الصيفية التي تحتوي على الماء، وتتكون من ٩٢٪ ماء؟ هي فاكهة البطيخ بالتأكيد، وهو غني بفيتامين سي، الذي يساعد على حماية صحة الخلايا، والليكوپين الذي يحمي من السرطان ويمنّح البطيخ والطماطم وغيرها اللون الأحمر. فضلاً عن مضادات الأكسدة ومضادات الالتهابات التي تحافظ على صحة القلب وتدفق الدورة الدموية بالجسم بشكل سليم.إليك طريقة تحضير عصير البطيخ للأطفال: جُمّدي كوبين من قطع البطيخ الخالية من البذور. اخلطي مكعبات البطيخ المجمّدة مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون، وبعض العسل، وتلّفي كوب من الماء حتى يصبح المزيج ناعماً. جمدّيه لمدة عشر دقائق أخرى في علبة وجبات خفيفة. قدّمي مغرقة لطفك في وعاء، لكن كثرته قد تسبب سيلاناً في الأنف، غثيان، وطفح جلدي عند الأطفال، انتبهي إلى هذه الأعراض التي لو أصيب طفلك بها عليك اللجوء إلى الطبيب.

٧. نفّذي فكرة سلطة الفواكه المبرّدة

تحتوي الفاكهة أيضاً على فيتامين ج، الذي يُساهم في تجديد ونمو خلايا الجسم، وله دورٌ في تسريع عملية التئام الجروح عند الأطفال، والمحافظة على صحة الأسنان واللثة، كما أنها قليلة باحتوائها على الدهون والأملاح، وخالية من الكوليستيرول، وتحتوي على اليوتاسيوم، والألياف الغذائية، والفولات بكميات جيدة، إذا كان لديك الكثير من الفواكه الناضجة في مطبخك ولا تعرفين ماذا تفعلين بها، فيذه الوصفة تناسبك.قطعي الفاكهة (تحب التوت الأزرق، والكوي، والأناناس، والتفاح، والموز، والبرتقال، والمانجو، والعنب) وأضيفيها إلى علبة وجبات خفيفة كبيرة، إذا رغبت، يمكنك خلط الفاكهة برفق في زبادي مُكَمَّ قليلاً بالفراولة المجمّدة أو محلى قليلاً بشراب القيقب أو العسل. ثم اتركي السلطة تبرّد في الفلاجة لمدة ساعة.

3 طرق غير تقليدية لتعزيز ذاكرتك وصحة دماغك

يُجبر الدماغ على التركيز في كل خطوة ومعالجة معلومات بصرية وحركية غير مألوفة. يوصى بالبدء تدريجياً في أماكن أمنة خالية من العوائق، مع الحفاظ على وضعية الجسم مستقيمة وتحريك القدمين بعناية، بدءاً من الأصابع.

٣. المهمة: صوت بسيط.. تأثير عميق القيام بالمهمة أو إصدار نطين خفيف يساعد على تحفيز العصب المبهم، وهو العصب الذي يربط الدماغ بأعضاء الجسم الحيوية كالقلب والرئتين. هذا التحفيز يسهم في تهدئة الجهاز العصبي، ويزيد من إنتاج أكسيد النيتريك، مما يعزز تدفق الدم إلى الدماغ.

وتظهر دراسات أجريت على مغني الجوقات أن التنشيط المنظم للمصاحب للغناء يعزز الذاكرة، حيث يحسن من الأداء المعرفي عبر تقوية الشبكات العصبية المرتبطة بالانتباه والتركيز. ويشهد وودز على أهمية التجربة الفردية، إذ إن استجابة كل دماغ تختلف عن الآخر، مما يستدعي تجربة عدد من الأساليب بانتظام والإنصات لإشارات الجسم لاكتشاف الأنسب منها لكل شخص.

في النهاية، تبني هذه التمارين الذهنية الصغيرة قد يكون مفتاحاً لتحفيز الدماغ من زوايا غير متوقعة، بعيداً عن النمط التقليدي المعتاد.



"الفولتاينون" في الدماغ، لكن هذه الطريقة غير آمنة للأسنان والهضم، مما يجعل العلكة الخيار الأصح.

٢. المشي إلى الخلف: تمرين يعيد تشكيل الدماغ المعروف باسم "المشي العكسي"، لا يقتصر هذا التمرين على تحسين التوازن وتقوية العضلات، بل يساهم أيضاً في تنشيط مناطق دماغية مرتبطة بالتخطيط والذاكرة، حيث

شيئاً عما فعله، يمكنك طرح الأسئلة عليهم. اصطحب منهم استخدام ذاكرتهم لملء الفراغات، أو تلعب أي خطأ".

"عندما تصل إلى نهاية القصة، قل: "ثم أغضوا أعينهم وناموا".

طريقة تفاعلية:يعتقد الأب أن هذه الطريقة ليست مسلية فحسب، بل إنها أيضاً تفاعلية ذهنياً، حيث تساعد الأطفال على استيعاب أحداث اليوم وهم يغطون في النوم.

وأوضح "هذا ليس مرحاً وممتعاً فحسب، بل شيئاً ما فعله، يمكنك طرح الأسئلة عليهم. اصطحب منهم استخدام ذاكرتهم ملء الفراغات، أو تلعب أي خطأ".

باتباع روتين النوم المعتاد، تغيير ملابس النوم، والاعتناء بصحة أسنانهم. ثم تأتي الخدعة بعد وضعهم في السرير، عندما يحق وقت سرد قصة ما قبل النوم.

سرد أحداث اليوم:بدلاً من البحث عن كتاب، يقترح الأب، واسمه جون، سرد أحداث يوم طفلك له.قال: "أريد أن تحكي له قصة يومه، وكل ما فعله." ابدأ بذكر وقت استيقاظهم، وماذا تناولوا على الإفطار، وكل شيء على مدار اليوم، حتى موعد النوم. إذا لم تكن تعرف

باتباع روتين النوم المعتاد، تغيير ملابس النوم، والاعتناء بصحة أسنانهم. ثم تأتي الخدعة بعد وضعهم في السرير، عندما يحق وقت سرد قصة ما قبل النوم.

سرد أحداث اليوم:بدلاً من البحث عن كتاب، يقترح الأب، واسمه جون، سرد أحداث يوم طفلك له.قال: "أريد أن تحكي له قصة يومه، وكل ما فعله." ابدأ بذكر وقت استيقاظهم، وماذا تناولوا على الإفطار، وكل شيء على مدار اليوم، حتى موعد النوم. إذا لم تكن تعرف

[illegible]

أندى جاسي، الرئيس التنفيذي لشركة أمازون،
للموظفين بأنه يتوقع امتلاك القوى العاملة
في علاقل التكنولوجيا الحقيقة الأشد غرامة
وربع، والتي لا جدال فيها حول نتائج الشغرات
الكبيرة والعلاق الاصطناعية هي ان الشركات
التي تبنيها لا تعرف بالضبط سبب أو كيفية
عملها وقال الرئيس التنفيذي لشركة فورد جيم
فاري إن "الذكاء الاصطناعي سيحل محل نصف
جميع العاملين ذوي الباقات البيضاء" (صل
المكاتب) في الولايات المتحدة"، وصرح توبي
لوتكي، الرئيس التنفيذي لشركة شويبيفا
للموظفين بأنه عليهم قبل طلب فتح وظيفة
جديدة، إثبات ان الوظيفة لا يمكن إنجازها
باستخدام الذكاء الاصطناعي.

مع البيئة والخبرة والتجريب وربط المعلومات الجديدة بالمعرفة السابقة.

تتمثل المبادئ الأساسية لنظرية التعلم البنائي فيما يلي:

المتعلم يبني معرفته بنفسه من خلال التجارب والتفاعل.

التعلم نشاط ذاتي، ولا يقوم فقط على التلقين.

الخبرات السابقة مهمة لفهم المعلومات الجديدة.

الخطأ جزء طبيعي من التعلم، لأنه يساعد على تعديل الفهم.

المعلم ليس ناقلاً للمعرفة، بل مرشداً يسهّل بناءها.

البيئة التعليمية يجب أن تكون مفتوحة، داعمة، ومحفزة على التساؤل والتجريب.

واجه تطبيق هذه النظرية صعوبات عديدة بدأت تتقلص مع التطور التكنولوجي السريع، الذي وفر أدوات وتقنيات تسهل عملية التعلم والتغاليى البنائي.

التقنيات الحديثة تعيد تشكيل التعليم بدأت التكنولوجيا بالدخول فى الفصل الدراسي منذ عشرينيات القرن الماضي، فمن أجهزة العرض (بروجكتور) والراديو وأشرطة الفيديو، إلى الحواسيب الشخصية والسيورات التفاعلية المتصلة بالإنترنت. وتطور الأمر إلى دمج الواقع المتمد (XR)، الذي يشمل الواقع المعزز والافتراضي والمختلط بها، مما منح الطلاب تجارب غنية يصعب تحقيقها في بيئات التعليم التقليدية. في نوفمبر/تشرين الثاني ٢٠١٨م، أصبحت جامعة «إمبريال كوليدج لندن» أول من استخدم تقنية الهولوجرام في المحاضرات، فقد نظمت الجامعة مؤتمراً بعنوان «المرأة في التكنولوجيا»، استضافت فيه شخصيات من الولايات المتحدة لم يسافروا إلى لندن، بل تم عرض صورهن المجسمة بتقنيات الهولوجرام ثلاثية الأبعاد على المسرح، وظهروا كأنهم يقفون فعلياً أمام الجمهور، يتحدثون ويتفاعلون معه.

وفر هذا التطور تجربة واقعية دون الحاجة إلى السفر، وبدأت جامعات عديدة حول العالم باعتماد هذه التقنية بدلاً أكثر تطوراً من مؤتمرات الفيديو، لكن لا يزال استخدام هذه التقنيات محدوداً بسبب التكلفة وتعقيدات التشغيل، غير أنها تنمو بسرعة مع تطور

A satellite with large blue solar panels and a black dish antenna is shown in orbit above the Earth's surface. The satellite is positioned diagonally across the frame, with its solar panels extended. The Earth's surface below is a mix of blue oceans and brownish-green landmasses, with a thin white line of clouds separating the satellite from the ground. The background is a deep blue space with some distant stars visible.

وكالات

تخطط شركة أبل لإطلاق مجموعة طموحة من المنتجات الجديدة خلال النصف الأول من عام ٢٠٢٦. بما في ذلك هاتف آيفون جديد من الفئة الاقتصادية، وعدة أجهزة آيباد، وأجهزة "ماك" محدثة.

وتضمن المجموعة، المقرر إطلاقها بحلول ربيع العام المقبل، تحديثات لجهاز آيباد الأساسي وآيباد إير، بالإضافة إلى شاشة ماك خارجية، وفقا لما نقله تقرير لوكالة بلومبرغ عن مصادر مطلعة على الأمر.

أما الهاتف الذكي الاقتصادي، الذي سيحمل اسم "iPhone 16e"، سيكون الجيل الجديد من هاتفه أطلقته "أبل" في وقت سابق من هذا العام بسعر ٥٩٩ دولارًا، بحسب تقرير الوكالة، الذي أطلعت عليه "العربية Business".

وقالت المصادر إن الشركة تعمل أيضًا على إصدارات محدثة من أجهزة "ماك بوك برو" و"ماك بوك إير". وعلى الرغم من أن هناك من المقرر في الأصل إطلاق هذه الأجهزة في عام ٢٠٢٥، تدرس "أبل" حاليًا تأجيلها إلى عام ٢٠٢٦، وفقًا للمصادر.

وتُعد المنتجات الجديدة جزءًا من مساعي "أبل" للعودة إلى تحقيق نمو أكثر ثباتًا في الإيرادات بعد إطلاق سلسلة آيفون هذا الخريف. فبعد ارتفاع للمبيعات بسبب الجائحة في السنوات الأولى من هذا العقد، عانت "أبل" من طلب متقطع خلال العامين الماضيين، وساهم تناقص طرح الطرازات الجديدة - بما في ذلك من أجهزة آيباد - في هذا التراجع.

أجهزة آيباد

من المقرر طرح إصدارات آيباد المقبلة من الفئة الابتدائية -التي تحمل الأسماء الرمزية "M٥١" و"J٥١" و"J٥٢"- وطرازات آيباد إير -والتي تحمل الأسماء الرمزية "J٥٣" و"J٥٤" و"J٥٥" و"J٥٦"- في وقت قريب نسبيًا بعد تخفيضات في مارس الماضي على الإصدارات الحالية.

وتهدف "أبل" إلى إطلاق بديل لجهاز آيباد الحالي من الفئة الابتدائية، البالغ سعره ٣٩٩ دولارًا، في مارس أو أبريل. وسيدعو الطراز الجديد مشابهًا للإصدار الحالي، ولكنه سيضم شريحة أسرع، أما الإصدار المتوفر حاليًا فيعمل بشريحة "A١٦" التي طرحت لأول مرة عام ٢٠٢٢.

وسيمت ترقية طرازات "آيباد إير" الجديدة من شريحة "M٤" إلى "M٥"، ولكن بخلاف ذلك، ستضم تغييرات محدودة. وعلى الرغم من أن هذه الأجهزة متقدمة في عملية التطوير، فمن المتوقع إطلاقها في الوقت نفسه تقريبًا لإطلاق طرازات الفئة الابتدائية الجديدة.

وتُعد "آيباد إير"، وهو جهاز لوحي من الفئة المتوسطة،

من أكثر الأجهزة مبيعًا لدى "أبل" منذ طرح إصدار جديد ١٣ بوصة عام ٢٠٢٤. وقد ساهم جمع الجهاز بين شاشة بحجم شاشة "آيباد برو" وسعر مناسب نسبيًا يبلغ ٨٠٠ دولار، في جعله من أكثر الأجهزة مبيعًا لدى المستهلكين والشركات والمدارس.

ويبدأ سعر "آيباد برو"، المقرر حصوله على شريحة "M٥" في أوائل أكتوبر كجزء من التحديثات، التي تحمل الأسماء الرمزية "J١٦" و"J١٧" و"J١٨" و"J١٩"، حاليًا من ٩٩٩ دولارًا. ولم يتم تحديثه منذ مايو من العام الماضي.

آيفون الاقتصادي

سيبدو هاتف "آيفون ١٦" مشابهًا لطراز "١٦٤"، ولكنه سيضم معالج "A١٩" ليتناسب مع سلسلة هواتف آيفون ١٧ لهذا العام. ويحتوي الإصدار الحالي على شريحة "A١٨". ومن المقرر إطلاق الجهاز الجديد، الذي يحمل الاسم الرمزي "V١٩"، مطلع العام المقبل. وقد طرح الطراز الحالي في فبراير.

ويشير التحليل للفرع من "آيفون ١٦" إلى أن "أبل" تتجه إلى وتيرة تحديث سنوية لهواتف آيفون الاقتصادية، وهو تحول من استراتيجيتها السابقة، فلم تحدث سلسلة هواتف "iPhone SE" الاقتصادية السابقة للشركة سوى مرتين فقط بعد إطلاقها عام ٢٠١٦.

"ماك بوك"

كانت الشركة تخطط لإطلاق أجهزة "ماك بوك برو" جديدة بقياس ١٤ و١٦ بوصة -تحتل الاسم الرمزي "J١٤" و"J١٦"- في وقت لاحق من هذا العام مع شرايح "M٥"، لكن "أبل" باتت تستهدف الآن إطلاقها مطلع العام المقبل، مما يعني أن دورة تحديث أجهزة ماك بوك برو الحالية قد تستمر لفترة أطول قليلاً من المعتاد.

ولا يزال التوقيت غير محدد بشكل نهائي، وسبق أن أطلقت "أبل" سابقًا أجهزة "ماك بوك برو M١" و"M٣" و"M٤"، إما في أكتوبر أو نوفمبر. وكان الاستثناء الوحيد خلال حقبة رقائق "أبل" المصممة داخل الشركة هو جهاز ماك بوك برو M٢، التي ظُهر تم إطلاقه في يناير ٢٠٢٣.

وعند إطلاقها، ستكون سلسلة أجهزة ماك بوك برو M٥ هي الأخيرة بالتصميم الحالي، الذي طرح عام ٢٠٢١. وسيُطرَح أجهزة ماك بوك إير الجديدة -التي تحمل الاسم الرمزي "J١٣" و"J١٥" في النصف الأول من العام المقبل.

وتخطط الشركة لإطلاق أول شاشة خارجية جديدة لأجهزة ماك منذ إطلاق الشركة شاشة "Studio Display" عام ٢٠٢٢. ومن المقرر حاليًا إطلاق الإصدار الجديد، الذي يحمل الاسم الرمزي "J٢٤" في أوائل عام ٢٠٢٦. أيضًا.