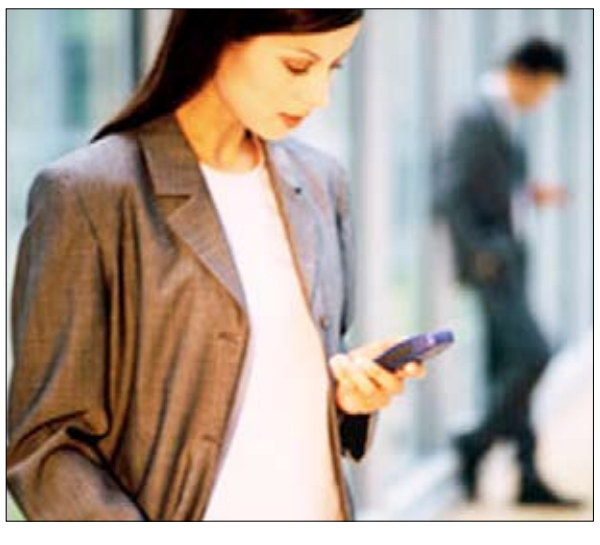
الإدمان على الـ(SMS) دليل مخاطر صحية



أمريكا/متابعات:

تقول دراسة أميركية جديدة إنه في حال قام المراهقون بإرسال أكثر من 120 رسالة نصية في اليوم فإنه دليل على دخولهم في "خانة المخاطر الصحية".

ووفقاً لمصادر إعلامية عربية، فقد توصل الباحثون الأميركيون الذين قاموا بهذه الدراسة إلى أن المراهقين المفرطين ببعث الرسائل النصية أكثر استعدادا بنسبة 40 ٪ لأن يحاولوا تدخين السجائر وأكثر احتمالا مرتين عن غيرهم في أن يحاولوا تناول الكحول و43 ٪ أكثر إسرافاً بتناول الكحول. وهم أكثر من غيرهم بنسبة 41 ٪ لأن يحاولوا استعمال المخدرات غير الشرعية و55 ٪ أكثر من غيرهم في أن يسعوا إلى الشجار البدني.

وقال الدكتور سكوت فرانك الذي ترأس فريق البحث في كلية الطب بكليفلاند، في ولاية أوهايو لمراسل صحيفة الديلي تلغراف اللندنية إن "النتائج المثيرة للقلق لهذه الدراسة تشير إلى أنه في حالة عدم تفحص الرسائل النصية والطرائق الشعبية الواسعة الانتشار بالبقاء على اتصال فإن هناك تأثيرات صحية خطيرة على المراهقين".

وقال الدكتور فرانك إن ذلك يجب أن يكون تحذيراً كي يستيقظ الآباء فيبدؤوا بمساعدة أبنائهم كي يبقوا آمنين عن طريق عدم تشجيعهم على الاستخدام المفرط للهاتف الجوال أو مواقع الشبكات الاجتماعية بشكل عام. وصدرت الاكتشافات الجديدة خلال المؤتمر الأخير لـ "جمعية الصحة العامة الأميركية" في دنفر ووجدت أن هناك 1 من بين كل 5 مراهقين ينتمون إلى هذه الخانة من المدمنين على الرسائل النصية.

الإنترنت وأخباره

لعبة (تتريس) تعالج التوتر بعد الصدمات

(سي إن إن) / متابعات:

قالت دراسة جديدة بحثت في علاج الصدمات، إن الألعاب الإلكترونية التي تعتمد على الألغاز البصرية، مثل لعبة "تتريس" يمكن أن تكون علاجا للتوتر والإجهاد اللذين يعقبان الصدمات.

وتعد الذكريات والصور المتكررة التي تراود المريض بعد الإصابة بصدمة ما، واحدة من السمات المميزة لأعراض اضطرابات ما بعد الصدمة (PTSD) وهو نوع من القلق.

ووفقا للدراسة التي ذكر موقع "سي إن إن" بعض تفاصيلها، فإن لعب "تتريس" مباشرة بعد تجربة قاسية، يبدو مفيداً في حماية المريض من ذكريات الماضي عبر تشتيت الدماغ عن الحدث المؤلم الذي تسبب بالصدمة، وتغيير الطريقة التي يتم خلالها تخزين الذكريات والصور المؤسفة.

وبحسب الدراسة فليس أي لعبة فيديو يمكنها أن تفي بالغرض، إذ أن الباحثين وجدوا أن الألعاب التي تعتمد على العبثية أو المهارات اللغوية لا يكون لها نفس التأثير العلاجي للعبة "تتريس" ربما لأنها تنشط مناطق مختلفة من الدماغ.

ويقول الدكتور (الكسندر أوبولسكي) أستاذ الطب النفسي في جامعة نورث ويسترن بولاية (إلينوي الأمريكية)، الذي يتخصص في علاج اضطراب ما بعد الصدمة، إن "الألعاب اللفظية قد لا تكون فعالة، لأنها لن تؤثر على نفس الشبكات العصبية.. فهناك جزء مختلف من الدماغ يعالج تلك المعلومات."

ولاستكشاف تأثير لعبة "تتريس" على التوتر ما بعد الصدمة، استخدم باحثون في المملكة المتحدة نموذجاً معروفاً من حالة الصدمة، فقد عرضوا سلسلة مزعجة بصريا من لقطات مصورة(حوادث سيارات قاتلة أو مناظر مرعبة) على 60 شخصاً، ثم طلبوا من المشاركين تسجيل عدد المرات التي عادت لهم فيها ذكريات من تلك اللقطات.

وأظهرت الدراسات بناء على بيانات المشاركين، أن الذين مارسوا لعبة "تتريس" عقب تلك اللقطات كانوا الأقل تذكراً للمشاهد المرعبة التي شاهدوها، من غيرهم والذين مارسوا ألعابا أخرى لفظية أو مهارية.

الجائزة العالمية لتطبيقات المحمول في مجال البيئة والصحة للمصري أحمد الكراجي

عرض/ أماني العسيري :

أقيمت مسابقة تهدف إلى تشجيع التطوير المحلي للمحتوى العربي الخاص بهواتف نوكيا المحمولة تحت رعاية وزير تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات المصري الدكتور طارق كامل بالتعاون مع شركتي نوكيا واتصالات.

فقد قامت مجموعة من مندوبي مركز (TIEC) وهيئة تنمية صناعة تكنولوجيا المعلومات وشركتي نوكيا واتصالات باختيار أفضل 10 تطبيقات بعد تقييماً جميع التطبيقات. أما التطبيقات الحائزة على جوائز المسابقة فحملت أسماء حرب أكتوبر، (VirtualBusiness)، (حروف وكلمات) و((Medica و (Best Matching Colors) و(لعبة السيجا المصرية) و(كورومبو) و(Tell Me Why) ونظام (FollowB).

وحصل المطور المصري وائل زناتي – الذي يعمل لدى شركة (Good News 4Me)- على جائزة مالية كبيرة قيمتها 30.000 دولار أمريكي عن تقديمه تطبيق "حرب أكتوبر"، وهي لعبة مستوحاة من حرب أكتوبر المجيدة، فيما حصل على المركز الثاني أدهم الشهابي عن تطبيق "حروف وكلمات" بجائزة مالية قدرها 15.000 دولار من خلال أول لعبة كلمات مصرية. أما الجائزة الثالثة فكانت من نصيب (أحمد الكراجي) عن تطبيق "ميديكا" (Medica) بقيمة مالية قدرها 5.000 دولار، وهو برنامج يعالج واحدة من أكبر التحديات بمجال تقديم الرعاية الصحية الفعالة، ألا وهو "عدم الالتزام بالعلاج"، ومن هنا يساعد هذا البرنامج في علاج هذه المشكلة عن طريق وضع أسلوب مناسب لتنظيم وتذكر مواعيد العلاج.

فاز المصري أحمد الكراجي مؤسس ورئيس شركة "إرواء لتطبيقات الحاسب وتكنولوجيا المعلومات" بالجائزة العالمية لمجتمع المعلومات في تطبيقات المحمول وذلك بعد اختيار برنامجه ضمن قائمة أفضل خمسة تطبيقات على مستوى العالم في مجال البيئة والصحة لعام 2010. وأكدت لجنة تحكيم الجائزة أن اختيار برنامج "ميديكا" جاء بعد منافسة شديدة بين أكثر من 430 برنامجاً تمثل أكثر من 100 دولة. وقد وجهت لجنة التحكيم العليا للجائزة العالمية الدعوة لأحمد الكراجي لحضور مؤتمر "التميز في محتوى المحمول 2010 المقرر انعقاده " في أبو ظبي في ديسمبر القادم.

وقال البروفيسور (بيتر بروك) رئيس جائزة القمة العالمية " أن اختيار برنامج "ميديكا" المصري كأحد التطبيقات الخمسة الأولى على مستوى العالم في مجال البيئة والصحة قد جاء لأنه يعد من أكثر تطبيقات المحمول إبداعاً وتميزاً نظراً لطابعه الابتكاري الجديد".

تجدر الإشارة إلى أن تطبيق "ميديكا" كان من بين التطبيقات التي فازت بمسابقة "بالمصري" التي قام برعايتها مركز الإبداع التكنولوجي وريادة الأعمال التابع لوزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات وذلك بالتعاون مع شركتي نوكيا واتصالات، وقامت هيئة تنمية صناعة تكنولوجيا المعلومات "ايتيدا" بترشيح عدد من التطبيقات التي شاركت في مسابقة "بالمصري" للجائزة العالمية والتي فاز فيها برنامج "ميديكا".

وأعرب الدكتور طارق السعدني رئيس مركز الإبداع التكنولوجي وريادة الأعمال عن سعادته بهذه الجائزة التي فاز بها التطبيق المصري مشيراً إلى أنها خير دليل على المهارات الكبيرة التي يتمتع بها الشباب المصري، ونبوغه وقدرته على تصميم وتنفيذ تطبيقات يحتاجها العالم في مختلف المجالات. مضيفاً أن دور مصر البارز في إثراء محتوى العالم يتأكد يوما بعد يوم من خلال التطبيقات المماثلة والمحتوى المشابه.

وأشار إلى أن الفائز بالجائزة العالمية سيتم رعايته واحتضان برنامجه في الحاضنات التكنولوجية التابعة للمركز حتى يستطيع أن يتحول إلى شركة تسهم في تصدير الإبداع المصري إلى العالم بأسره.

ويعد تطبيق "ميديكا" بمثابة حل للكثير من مشاكل المرضى الذين يداومون على تعاطي الأدوية بانتظام حيث يقوم التطبيق بمساعدتهم على تذكر جرعات ومواعيد تعاطي الأدوية وتذكيرهم بالجرعات المحددة لهذه الأدوية خاصة أن غالبية مشاكل المرضى تتركز في الإفراط أو تقليص الجرعات المناسبة لحالاتهم المرضية. كما يقوم "ميديكا" بمساعدة المرضى على تذكر جلسات العلاج فضلا عن أنه يساعد العاملين في قطاع الرعاية الصحية على رعاية عدد كبير من المرضى ومساعدتهم على تلقى جرعاتهم المقررة من الأدوية دون الحاجة إلى الوسائل التقليدية أو تلك باهظة التكلفة.

ازومبي) يضرب مليون هاتف محمول

الصين/متابعات:

ضرب فيروس يدعى "زومبي،" أكثر من مليون جهاز هاتف محمول في الصين، وفقا لوسائل الإعلام الرسمية الصينية، التي قالت إنه انتشر بسرعة بين مستخدمي الهاتف. وسمي الفيروس باسم "زومبي" لأنه ينتقل من هاتف إلى آخر، تماماً كما في الأفلام التي جسدت شخصيات الموتى الأحياء، عبر العض، حيث يتحول الميت إلى آخر يمشي على قدميه.

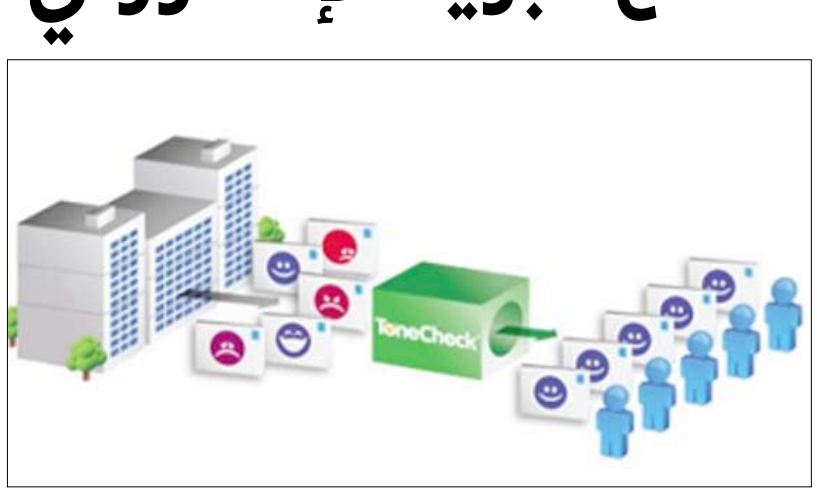
ووفقاً لمصادر إعلامية عربية يتحد الفيروس مع التطبيق الأمني على الهاتف، ثم ينقل بعد ذلك تفاصيل بطاقة الهاتف إلى برنامج مركزي تسيطر عليه مجموعة صغيرة من القراصنة. ويعمد هؤلاء القراصنة إلى إرسال رسائل أو إجراء مكالمات هاتفية تحتوي على الروابط التي تعاني من الفيروس للألعاب والبرمجيات، وفقا لما أكدته وكالة "شينخوا" الصينية الرسمية للأنباء.

ونقلت الوكالة عن (تشو يونغ لين) مسؤول الطوارئ في مركز شبكات الحاسوب الوطنية أن "الفيروس ضرب أكثر من مليون جهاز محمول في الأسبوع الأول من شهر سبتمبر/أيلول الماضي فقط".

وأضاف "رغم أن شركات الاتصالات اتخذت خطوات للحد من عدد الرسائل المصابة إلا أن نسخة محدثة من الفيروس قد تبدأ بإرسال رسائل، ما يجعل من الصعب بالنسبة للمستخدمين استشعار أي نشاط مشبوه".

الكمبيوتر وبرامجه

برنامج جديد لإرسال مشاعرك مع البريد الإلكتروني



هل مررت يوماً بموقف حدث فيه لغط نتيجة لسوء فهم محتوى رسالة إلكترونية قمت بإرسالها؟ الآن يمكن لهذه المواقف "السخيفة" أن تختفي نهائياً بعد أن قامت شركة بتطوير نظام يقوم بتحليل العبارات الموجودة في الرسائل الإلكترونية لتحديد النبرة أو اللهجة التي تفوح من رسالتك حتى لا يساء فهمها.

البرنامج الجديد (ToneCheck)، الذي صممته الشرطة الكندية (Lymbix)، يعمل كمكون إضافي لبرنامج Microsoft (Outlook) للبريد الإلكتروني ويقوم بالتحقق من النبرة الصادرة من أي رسالة إلكترونية يقوم المستخدم بإرسالها بالطريقة التي يتم بها التدقيق الهجائي.

وبعد أن يقوم المستخدم بكتابة أية رسالة إلكترونية عليه أن يقوم بالضغط على زر (Tonecheck) والذي سيقوم بفحصها وسيبلغ المستخدم باللهجة السائدة في الرسالة وبالانطباع الأول الذي ستتركه الرسالة لدى من يقرؤها.

ويسمح البرنامج للمستخدمين بتحديد نبرة متسامحة مسبقة تسمى (tolerance) وهو الخيار الذي سيمنع المستخدم من إرسال الرسالة إذا خالفت العوامل المعمول بها المحددة مسبقاً، ويمكن للمستخدم ضبط النبرة قبل إرسال الرسالة أو حتى تجاهل رسالة التنبيه التي ستظهر.

كما يمكن للمستخدم تعديل مستوى حساسية البرنامج عبر ثمانية مستويات مختلفة للمشاعر والانفعالات المتنوعة لتساعد المستخدم على تحديد النبرة واللهجة النابعة من الرسالة.

وقد قامت شركة(Lymbix) بتطوير نسخة خاصة من البرنامج لمراقبة الرسائل والتحديثات الخاصة بالمستخدم على موقع التدوين المصغر (Twitter) حتى لا يحدث أي انحراف في اللهجة العامة للرسائل بشكل غير مقصود.

العب معي

(لعبة تتريس) تتمتع بشعبية كبيرة حول العالم

من منا لم يلعب (تتريس) إنها لعبة الفيديو البسيطة التي تسبب الإدمان، صنعها مهندس الكمبيوتر الروسي (أليكسي باجيتنوف) في عام 1984 واحتفلت بالذكرى الخامسة والعشرين لميلادها في حزيران/يونيو الماضي.

لكنها الآن بلغت إنجازاً جديداً مع 100 مليون تحميل مدفوع لأجهزة الهواتف المحمولة منذ عام 2005.

وتعتمد لعبة (تتريس) على ترتيب أشكال رباعية عشوائية تتساقط بهدف تشكيل خط أفقي كامل من القطع دون فراغات، وقد ظهرت إصدارات لأجهزة الكمبيوتر الشخصية في عام 1980 وظهر الإصدار الأول لأجهزة نينتيندو Nintendo في عام 1989.

كما بيع منها أكثر من 35 مليون قطعة من أجهزة Game Boy وظهرت إصدارات منها لأجهزة (iPhone) و (iPod touch) عام 2008 من قبل (EA Mobile).

ويمكنك الاستمتاع بهذه اللعبة مجاناً أيضاً من خلال اللعب على شبكة الانترنت وهذا الموقع يتيح لك ذلك / http://www.freetetris.org:

منجزات الثورة ترقى إلى مستوى المعجزات.. ومسيرة صاعدة إلى ذرى الطموحات

علي عبدالله صالح
رئيس الجمهورية