

هيفاء وهبي تتصدر «إنستغرام»



الوطن

تصدرت النجمة اللبنانية هيفاء وهبي قائمة نجيمات الغناء اللاتي تلقى منشورتهن أعلى تفاعل على موقع «إنستغرام» في الوطن العربي، استناداً إلى تصنيف الحسابات التي تحصد أعلى تفاعل من خلال معدل المشاركات نسبة للمتابعين.

الممنوعون من أكل الثوم

وكالات

أوضحت الطبيبة الروسية أنا إفشاكيفيتش وخبيرة التغذية من الذين يجب ألا يأكلوا الثوم؟ وقالت: إن الثوم منشط للجهاز المناعي، إضافة إلى أنه يحتوي على كمية كبيرة من الزنك، ما يساعدها على مقاومة الفيروسات، ومع ذلك، يجب ألا تقرب في تناول الثوم. وأضاف: «شريحتان في اليوم، ولكن إذا كانت هناك مشاكل في الجهاز الهضمي، فعندئذ حتى هذه الكمية كثيرة». وبالنسبة لبعض الأمراض، لا ينصح بتناول الثوم بشكل عام. وحذرت: «الثوم ممنوع للأشخاص الذين يعانون من قرحة المعدة المفتوحة. كما أنه لا يجب على الأشخاص المصابين بالتهاب المعدة تناوله، يمنع تناول الثوم النيئ أيضاً، إذا أكل الشخص الذي لديه التهاب في المعدة، فإنه سيصاب بالألم وعدم الراحة».

سلاح خليبي ينهي حياة امرأة

وكالات

قتلت امرأة أميركية وأصيب رجل بجروح في إطلاق نار عن طريق الخطأ أثناء تصوير فيلم «ويسترن» من بطولة أليك بالدوين قرب مدينة «سانتا في» عاصمة ولاية نيو مكسيكو جنوب غرب الولايات المتحدة. وقالت الشرطة: إن شخصين أصيبا بالرصاص أثناء تصوير مشهد في موقع تصوير الفيلم، مشيرة إلى أن أحدهما امرأة تبلغ من العمر ٤٢ عاماً توفيت متأثرة بجروحها على حين لا يزال الرجل بقسم العناية المركزة في المستشفى. وأوضحت أن المأساة نجمت عن خلل في سلاح ناري خليبي، مشيراً إلى أن المحققين يحاولون معرفة أي نوع من الرصاص أطلق وكيف، من دون أن يحدد عدد الرصاصات التي أطلقت.

من دفتر الوطن

كلاب قناصة

حسن م. يوسف



«الموجة الثالثة» هو عنوان كتاب شهير صدرت ترجمته إلى العربية، قبل سنوات، عن اتحاد الكتاب العرب بدمشق، وهو من تأليف المفكر وعالم المستقبلات الأميركي ألفين توفلر (١٩٢٨-٢٠١٦)، الذي قام بتدريس عدة رؤساء دول مثل السوفييتي ميخائيل غورباتشوف والهندي أبو بكر زين العابدين عبد الكلام والماليزي مهاتير محمد. في «الموجة الثالثة» يرى توفلر أن البشرية مرت بثلاثة أنواع من المجتمعات، أو «الموجات»، قامت كل منها بإزاحة من سبقتها. الموجة الأولى هي مجتمع ما بعد الثورة الزراعية التي أزاحت ثقافة مجتمع الالتقاط والصيد. الموجة الثانية هي مجتمع الثورة الصناعية التي امتدت من أواخر القرن السابع عشر وحتى أواسط القرن العشرين. أما الموجة الثالثة فهي ثورة المعلوماتية ووسائل الاتصال.

أحسب أن توفلر لو كان حياً لوضع الآن كتاباً بعنوان «الموجة الرابعة: الذكاء الاصطناعي ونهوض الآلات».

قبل الخوض في هذا الموضوع أود أن أشير إلى أن الذكاء الاصطناعي ينقسم إلى نوعين: الذكاء الاصطناعي الضعيف weak AI وهو نظام كمبيوتر يحاكي السلوك الذكي، ولكنه لا يملك عقلاً ولا يعي ذاته. وذكاء اصطناعي قوي strong AI وهو نظام يعي ذاته ويتمتع بالعقل والإرادة الحرة والوعي والإحساس، ويستطيع الفهم والتفكير المجرد.

صحيح أن الذكاء الاصطناعي القوي ما يزال في الطور النظري، وهناك الكثير ممن يعتقدون أنه غير ممكن، وأنه ينطوي على مخاطر كبرى. وخلال نصف القرن الماضي أنجزت عشرات الأفلام والكتب حول هذه المخاطر، وقد وضع إسحاق عظيموف المؤلف الأميركي روسي المولد، في كتابه «قصص الروبوتات» ما يسمى بقوانين الروبوت الثلاثة:

١- يجب ألا يؤذي الروبوت إنساناً أو أن يسمح من خلال تقاعسه بإيذاء إنسان.
٢- يجب أن يمثل الروبوت للأوامر الصادرة عن البشر إلا إذا كانت هذه الأوامر تتعارض مع القانون الأول.
٣- يجب أن يحمي الروبوت وجوده طالما أن هذه الحماية لا تتعارض مع القانونين الأول والثاني.

قد يظن بعض القراء السوريين أن موضوع الروبوتات ذات الذكاء المتقدم أمر لا يعينهم، لكن ما سأقوله تالياً من شأنه أن يجعل الجميع يضعون أيديهم على رؤوسهم، ففي الخامس عشر من الشهر الحالي نشر موقع Popular Mechanics تحقيقاً خطيراً بعنوان: «عجبا، لدينا الآن روبوتات على شكل كلاب مزودة ببنادق نكص...» هذا الكلب الآلي، المعروف باسم Vision ٦٠، يأتي من شركة Ghost Robotics ومقرها فيلادلفيا، وهي شركة ناشئة تركز على الروبوتات ذات الأرجل. وقد سارعت الشرطة الأميركية إلى إبداء اهتمامها بشراء دفعة من هذه الكلاب القناصة لتوظيفها في اقتحام المباني التي تتمركز فيها العصابات.

ويؤكد كاتب المقال أنه سبق له أن سلط الضوء على استخدام هذا النوع من الروبوتات في الخدمة العسكرية الأميركية خلال مناورات للقوات الجوية الأميركية عام ٢٠٢٠ في قاعدة نيليس الجوية في نيفادا. ويؤكد الكاتب أن هذه الكلاب الآلية الذكية «تجعل من السهل الاعتماد على عدد أقل من البشر». وبما أن جيش قوى الاستعمار الجديد لا حدود له، فربما يجد من يريدون وقف نهج الغرب للعالم الثالث، أنفسهم غداً في مواجهة جيوش جرارة من هذه الكلاب القناصة المزودة برشاشات دقيقة!

هكذا تخلصت بريانكا شوبرا من التوتر



الوطن

نشرت نجمة بوليوود الشهيرة بريانكا شوبرا مجموعة صور وهي تغطس في أعماق البحر في إسبانيا؛ حيث كانت تضي عطلة نهاية الأسبوع مع بعض الأهل والأصدقاء. وأرقت الصور بتعليق شكرت فيه كل من راقفها في هذا اليوم، وفريق الغطس الذي ساعدها والتقط لها الصور الجميلة تحت المياه. وكان من أبرز الأشخاص الذين شكرتهم على تضي هذا اليوم المميز، الذي ساعدها في التخلص من التوتر والضغط، الشقيق الأصغر لزوجها نيك جونس فرانكي.

الخضراوات لتقليل تضرر الكبد

الوطن

وكالات

أوضحت مؤسسة الكبد البريطانية أنه مع بدء تراكم الدهون في الكبد، يمكن أن يحدث التهاب وتتبدد دائم، ما يؤثر في قدرة العضو على تصفية السموم من الدم. وأظهرت دراسة أن الخضراوات الصليبية مثل القرنبيط قد تساعد في حماية الكبد، إذ يحتوي على الإندول الذي يحارب الالتهاب. وتشمل الخضراوات الصليبية الأخرى الغنية بالإندول الكرنب والبروكلي واللفت، وقد لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من الإندول يخزنون كميات أقل من الدهون في الكبد. وأشارت النتائج إلى أن تناول الكثير من الخضراوات الصليبية يمكن أن يساعد في الوقاية من أمراض الكبد الدهنية وعكسها.

مخاطر الإفراط في تناول الموز

وكالات

تحدثت خبيرة التغذية الروسية بيلينا سولوماتينا لماذا لا يجب تناول الموز كثيراً؟ وأوضحت الخبيرة أنه على الرغم من العناصر العديدة المفيدة في تكوين هذا المنتج، فإن الإفراط في تناوله لن يفيد الشخص، لأن الموز غني بالسكر والنشاء. لهذا السبب، فإنه غالباً ما يسبب زيادة الوزن. وقالت: «البوتاسيوم نفسه متوافر بكثرة في اليقطين والمشمش المجفف والفواكه المجففة. يوجد الكثير من المغنيسيوم في البذور والمكسرات والخضراوات الخضراء ويمكن العثور على فيتامينات «ب» في الحبوب الكاملة. وأضافت إنه يمكن استبدال الموز، بالشوكولا الداكنة والكاكاو.

الأشعة تحت الحمراء علاج محتمل للمصابين بالخرف

وكالات

توصلت دراسة بريطانية حديثة إلى أن العلاج بالأشعة تحت الحمراء يمكن أن يساعد الأشخاص المصابين بالخرف على تحسين ذاكرتهم ووظائفهم الحركية. الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة دورهام البريطانية اعتمدت على تجربة خضع فيها ١٤ شخصاً يتمتعون بصحة جيدة وتبلغ أعمارهم ٤٥ عاماً أو أكثر إلى ست دقائق من العلاج الضوئي بالأشعة تحت الحمراء من خلال خوذة ترسلها إلى الدماغ عبر الجمجمة بطول موجة يبلغ ٢٠٦٨ نانومتراً مرتين يومياً على مدار شهر. وكشفت الاختبارات عن تحسن كبير في أداء الوظائف الحركية والذاكرة وسرعة معالجة الدماغ للمعلومات. وقال الدكتور بول شازوت قائد فريق الدراسة الذي أمضى قرابة ٢٠ عاماً في دراسة أطوال موجات الأشعة تحت الحمراء لعلاج الخرف إن هذه دراسة تجريبية وهناك حاجة لمزيد من البحث لكن هناك مؤشرات واعدة على أن العلاج باستخدام الأشعة تحت الحمراء قد يكون مفيداً للأشخاص الذين يعانون من الخرف لأنه يساعد في تخفيف تلف الخلايا العصبية ويحسن أداء الذاكرة. وأشار إلى أن الخوذة تتولى توجيه الأشعة تحت الحمراء إلى عمق الدماغ عبر ١٤ مصفوفة إضاءة يجري تبريدها بمروحة.