

موضوع ما الطماطم..

الطماطم TOMATO أو (البندورة) كما يسميها الشاميون من ثمار الخضار التي لا تخلو منها مادة.. وتحتل مكان الصدارة بين الخضار نظراً لمذاقها الشهي اللذيذ، حيث تدخل كعنصر أساسي من مكونات الوجبات، وهي كذلك مكون أساسي في السلطات.

وإلى جانب ميزة الطعم اللذيذ، فالطماطم يتميز - أيضاً - بفوائدها الصحية العديدة، فهي مفيدة للكلية والمثانة والتهاب المفاصل والتغضبات المعوية وعسر الهضم، فضلاً عن فائدتها لأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.. كما أنها تمنح الحيوية للجسم عموماً.

تحتوي الطماطم الفيتامينات: على B2, B1, A، فضلاً عن الأملاح المعدنية، والزيال، ونسبة ضئيلة من الدهن. ويمنع تناول الطماطم الطازجة (أي المأخوذة بعد قطافها مباشرة) أو بعد ذلك بوقت قصير، حيث تكون قيمتها الغذائية والصحية أفضل، ويصحح - أيضاً - أن تكون ناضجة تامة الحمرة. فالطماطم الفجة والخضراء أو الصفراء ضعيفة القيمة الغذائية، وعلى عكس ما يظنه البعض من أن الطماطم الخضراء أفضل لسحوقها مع الفلفل الأخضر (السياس) والكزبرة (الكبيرة) والثوم لعمل السياساس الأخضر (الشنتي) مع الطماطم كمقبل ومشهي للطعام.



نصر صالح narsale7@hotmail.com

روبوتات المستقبل سيكون لها شبكة عصبية : علماء يطورون روبوتاً يتفاعل عاطفياً مع البشر

كالإنسان تماماً مثل السكن بل وحتى الرعاية الصحية الخاصة بها "أي إصلاح أعطالها". وقد تناولت الدراسة التي أجريت تحت عنوان "حقوق الروبوتات - حلم مثالي" الدعايات التي ستترتب على التطورات الهائلة في مجال الذكاء الاصطناعي، وكيف يمكن لذلك أن يؤثر على القانون والسياسة والأحوال المدنية للبلاد.

هذه الدعايات أو التنبؤات تغطيها الدراسة في مائتين وخمسين صفحة وهي تتطوع إلى النظرة التي يمكن أن تحصل في هذا المجال ومجالات أخرى على مدار الخمسين عاماً القادمة. وتقول الدراسة إن تغيراً هائلاً سيحصل إن تطورت الروبوتات إلى درجة تمكن من التفكير وتطوير ذواتها أو تطوير ذكائها الاصطناعي، وفي حال تم ذلك، كما تقول الدراسة سيكون للروبوتات حقوق وواجبات مثل الإلهاء بأصواتها، ودفع الضرائب وربما أداء الخدمة العسكرية الإلزامية، كما سيكون على المجتمع ضمان حقوق هذه الروبوتات مثل الضمان الاجتماعي وغير ذلك. من جانبه علق سير ديفيد كينغ كبير مستشاري الحكومة البريطانية للشؤون العلمية بالقول "إن الهدف من الدراسة ليس التنبؤ بالمستقبل، بل إنها جاءت بدافع الحاجة لاستكشاف أوسع نطاق من الخيارات المختلفة للمساعدة في ضمان أن تكون الحكومة مستعدة على المدى البعيد وأن تفكر في قضايا مختلفة في تخيلها لما هو قادم.



روبوتات يمكنها قراءة ما يدور بعقلك في خطوة مثيرة لن تقود إلى امتثال الروبوتات لإرادة الإنسان فحسب، بل إلى أفكاره مباشرة، أعلنت شركة "هوندا" للسيارات أنها طورت تقنيات يمكن توجيهها بأفكار الإنسان، كي تنفذ مهام السيطرة والتحكم بعمل الروبوتات، وتم التوصل إليها بالتعاون مع مختبرات آيه آر للعلوم العصبية الكمبيوترية. وقد جرى عرضاً مرئياً في طوكيو، أوضح كيف رصدت إشارات الدماغ لأحد الأشخاص بواسطة جهاز للمسح بارترين المغناطيسي، ثم حولت نحو يد روبوتية، وقام شخص بضم قبضته أولاً، ثم بسط كفه، وأخيراً أشار بعلامة النصر بإصبعيه، وبعد عدة ثوانٍ نفذت اليد الروبوتية نفس الحركات.

الروبوت يحل محل الصديق الوفي كشفت التجربة التي تشرف عليها شركة سوني اليابانية أن الأطفال الذين يتمتعون بسبعة أقر، قادرون على إقامة علاقة عاطفية تفاعلية مع الإنسان الألى من شأنها أن تفتح مجالاً أمام استخدامات جديدة للروبوتات التي تزداد ذكاءً ويصبح التعامل معها أسهل. وقد بدأ الأطفال الذين يصل عمرهم إلى سنتين باللعب لمدة ساعة يومياً مع روبوت سوني الذي يزيد ارتفاعه قليلاً عن نصف متر، ويمكن التحكم فيه من مكان لا يراه منه الأطفال خلال 80 من فترة التفاعل معهم، ويحرك الروبوت بمفرده خلال الوقت الباقي. وفي إحدى التجارب أحضر الباحثون الروبوت للمشاركة في حصة الرقص وتبين لهم أن الأطفال يبقون وقتاً أطول في الغرفة عندما يكون الروبوت بينهم. وأشار الباحثون إلى أنه يتم استخدام الروبوتات تدريجياً للقيام بمزيد من المهام في اليابان، التي يزداد عدد المسنين فيها، كما يستخدم الروبوتات كحراس أمنيين أو مراقبين كبار السن.

على التقيض مما ذهب إليه الأمريكيان : علماء بريطانيون يؤكدون : تناول الأسماك خلال الحمل يؤدي إلى إنجاب أطفال أذكيا

لندن / متابعات: كشفت دراسة حديثة أن النساء اللاتي يكثرن من تناول الأسماك والمأكولات البحرية خلال فترة الحمل ينجبن أطفالاً على درجة عالية من الذكاء. وذكر تقرير أن مجموعة باحثين من بريطانيا والولايات المتحدة أجرت دراسة شملت 12 ألف امرأة بريطانية حاملت حديثاً جرى تقييم عاداتهم الغذائية بالنسبة لتناول الأسماك وهن في الأسبوع الـ 32 من الحمل. وأنجبت المشاركات في الدراسة أطفالاً في الفترة بين نيسان - أبريل 1991 وكانون الأول - ديسمبر 1992. وخضع أطفال المشاركات لاختبار ذكاء وهم في الثامنة من العمر. وأوضحت نتيجة الاختبار أن أطفال النساء اللاتي تناولن كميات أكبر من الأسماك خلال فترة الحمل حصلن على أعلى الدرجات في الاختبار الذي شمل القدرات الاجتماعية والحركة للطفل وقدرته على التواصل. وزادت درجة ذكاء الأطفال الذين تناولت أمهاتهم خلال فترة الحمل أكثر من 340 جراماً من الأسماك أسبوعياً. وكشف فريق الباحثين أن تناول الأسماك والمأكولات البحرية له تأثير خاص على ما يطلق عليه الذكاء اللغوي وهو القدرة على التعامل مع اللغة. وأرجع الباحثون هذا التأثير إلى احتواء الأسماك على دهون تسمى أوميغا 3 وهي مادة لها صلة بالتطور المثالي لأعصاب ومع الأطفال الصغار. وانتقدت الدراسة توصيات السلطات الأمريكية للحامل بعدم تناول كمية تزيد عن 340 جراماً من الأسماك أسبوعياً

تحذير إلى المدخنين : أضرار التدخين تشمل المخ .. أيضاً

لأوشنطن / متابعات: أضرار التدخين لا تقتصر فقط على الرئة والقلب؛ بل تتجاوز ذلك وتصل إلى المخ؛ كما أثبتت ذلك دراسة أمريكية أديعت أخيراً. فقد ذكر فريق من الباحثين في المعهد الوطني الأمريكي لإدمان المخدرات أن التدخين يسبب تغيرات تستمر لفترة طويلة بالمخ مماثلة للتغيرات التي تلاحظ على حيوانات التجارب عندما تعطي الكوكايين، والهروين، وعقاقير أخرى مسببة للإدمان. وقال الباحثون في الدراسة: إن الفحوص التي أجريت على سيج الخشخاش لأشخاص مدخنين، وغير مدخنين توفوا أظهرت حدوث تغييرات كيميائية تستمر لفترة طويلة في مخ المدخن وأشارت الدراسة إلى أن هناك أساساً فسيولوجياً لإدمان النيكوتين. وأوضح الباحثون أن المدخنين يرتفع لديهم داخل خلايا المخ مستوى اثنين من الإنزيمات، بما يفسر حدوث الإدمان عند المدخن، وأظهرت الدراسة أن



التدخين يسبب تغيرات بالمخ مماثلة للتغيرات بسبب تعاطي المخدرات

اعتماداً على صور "الشفافية المعرفة بالحركة" : باحثون بريطانيون : إمكانية تطبيق نظام الرؤية عند البشر على الروبوت

لندن / متابعات: تصافت جهود فريق بحثي بريطاني من أقسام علم النفس بعدة جامعات بريطانية للوصول إلى نتائج جديدة هامة، حول آليات الإبصار البشري، ستؤثر على الأبحاث الهادفة إلى تطوير روبوت ذكي قادر على الإبصار على نحو مشابه للإبصار البشري. وتتاول الباحثون صور الشفافية المعرفة بالحركة وهي حالة شائعة الحدوث في البيئة الطبيعية حيث تحدث الحركة متعددة الاتجاهات في نفس الحيز أو الفضاء المكاني. كما يرى المرء - مثلاً - سمكة تسبح في تيار ماء سريع الانسياب، وهي ظاهرة استندعت جدلاً علمياً مطولاً. كما قام الباحثون بالنظر فيما إذا كان نظام الإبصار البشري يلتقط ويعالج صور الأسطح المتحركة بشفافية لحظياً، أو إذا كانت اتجاهات الحركة يتم تناولها ومعالجتها بصرياً على نحو متتابعي، وكانت نتائج أبحاث سابقة توصلت إلى أن الدماغ البشري يتناول ويعالج مختلف اتجاهات الحركة الشفافة على نحو متتابعي.

واستندت هذه النتائج إلى تجارب تمت فيها الحركات الشفافة على نفس مستوى العمق، أي كانت على نفس المسافة من المشاهد، لكن أبحاث هذا الفريق قد تحددت تلك النتائج السابقة بواسطة اختبار قدرة البشر على الالتقاط البصري لاتجاه الأسطح المتحركة بشفافية عندما تكون الأسطح المتحركة متوضحة على أعماق أو مسافات مختلفة. وقدمت نتائج الفريق البحثي البريطاني الدليل على أن الدماغ البشري يقوم، في الحقيقة، بمعالجة اتجاهات الحركة الشفافة لحظياً. يذكر أن هذا النمط من الدراسات حول تحليل آليات وأنماط الإبصار البشري ينتمي إلى مجال أبحاث علم الذكاء الصناعي أو AI - tificial Intelligence، وهي منطقة اهتمام مشترك بين علوم الإدراك والنفس والحاسوب والبيولوجيا. ويهتم الذكاء الصناعي باستخلاص نماذج الذكاء البشري وتحويلها إلى منظومات وآليات قابلة للتطبيق والاستنساخ والبرمجة على الحاسوب وغيره من التقنيات المتقدمة بعمليات الإدارة والإنتاج والسيطرة وصنع القرار والتخطيط والتشخيص والصيانة، لجعلها أكثر ذكاءً.

كلمات المتقاطعة: 1. أبو الطيب اليوناني - عاصمة أوروبية. 2. على ظهر الجمل - من الشروق حتى الغروب - قلوي. 3. عالي الجودة - يتلها بها الطفل. 4. قاذف - أخ الأب. 5. للاستدراك والتأكد - عدم اكتمال. 6. في البيضة - حرف موسيقي - حاضر. 7. زهرة الرمان - عنق. 8. مقترض - الشعر في الجفون. 9. حرف موسيقي - كوكبة. 10. عدم قبول - عام - نقد متداول.

أقضايا: 1. عاصمة أفريقية - مهرب. 2. قناة تربط محيطين - لوح إبحار يدوي. 3. حالك - مصاغ. 4. إطلاق (عبار ونحوه) - صنف. 5. مصباح. 6. عبار وزن - عفر - نقي. 7. أولى منازل القمر - عيدة. 8. غنم - صحيفة مصورة. 9. طريق - مثيل مقابل. 10. أت. 11. بحر - بعد الظهر النقاء. 12. عملة - ضعف إبصار ليلى.

أشطنطن / متابعات: أضافت دراسة علمية حديثة بأن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل من خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا. وأشار باحثون في جامعة هارفارد، إلى أن الرجال الذين يتناولون الطماطم على الأقل أربع مرات أسبوعياً تتخفف نسبة إصابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي 20%. مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها، كما انخفضت نسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع. وطبقاً لما ورد بجريدة "بني الوطن الفلسطينية"، أوضح الباحثون أن الطماطم تحتوي على مادة الليكوبين التي تمثل العامل الطبيعي الوافي من السرطان، بجانب مادة الفاتوماتين المضادة للبكتريا والخفضة لضغط الدم.

الذاكرة تحتفظ بالذكريات الحزينة أكثر من السعيدة

لأوشنطن / متابعات: الحياة كما يقال "يوم حلو ويوم مر... الإنسان تمر في حياته لحظات يشعر فيها بالسعادة وأخري يشعر فيها بالألم، بالحنين، بالآكتاب، لكن الملاحظ أن الإنسان يتذكر الأمور السيئة التي مرت به خلال حياته أكثر من الأمور السعيدة، ترى لماذا؟ دراسة مثيرة من الولايات المتحدة جاءت لتثبت أن الذاكرة تخزن بدقة أكبر تفاصيل الأحداث السيئة التي قد يصادفها الإنسان في حياته أكثر من المتعة أو السارة. أشار ستيف بوتنر من جامعة دالهاوسي في هاليفاكس، إلى أن الناس يتذكرون الأشياء السارة مثل فحلات الزفاف والولادات ونيل الجوائز، ولكن الحوادث السيئة التي يمرون بها تظل منطبعة في أذهانهم لوقت أطول. وفي هذا الصدد، كشفت دراسة حديثة أن الذين يشعرون بالحنين والإحباط النفسي يقبلون على تناول كميات أكبر من الأطعمة ذات الأنواع الرديئة في مردودها الصحي على جسم الإنسان، في حين أن الإحساس بالسعادة والراحة النفسية يوجه نحو التقليل في كمية ما تتناوله من أطعمة، بل ويزيد من الإقبال على تناول أطعمة صحية مفيدة. لكن حينما تتوفر لمن يعانون من الحزن والإحباط معلومات صحيحة عن القيم الغذائية المختلفة، فإنهم ينجحون في تناول الأطعمة بناءً فقط على ما تعطينا من لذة الشعور بتناولها آنذاك، ويتجهون في المقابل نحو المفيد منها، في حين أن الذين يشعرون بالسعادة العارمة لا يتبعون تلك الإصائح والإرشادات الصحية إزاء الأكل وتناول أصنافه الجديدة، حينما تقل لهم. هذا ما خلصت إليه نتائج دراسة حديثة للباحثين من جامعة بيتسبيرج وجامعة المسيسيبي بالولايات المتحدة.

السعادة قد ترتبط بالدخل توصلت دراسة حديثة إلى أن معدل الدخل يتحكم في مدى سعادة الإنسان، ويحدد مدى تفاعله مع الآخرين والاندمام معهم يجب وتكوين علاقات ناجحة بتحقيق السعادة، فالشخص الذي يشعر بتدني مستواه المادي أو على الأقل بانخفاض دخله المادي بنسبة ملحوظة أكثر من المحيطين به، يظل في حالة تعاسة شبيه دائمة، ويرى الآخرين الأكثر سعادة والأكثر سعادة اجتماعياً، وإن تكون المقارنة هنا نسبية بمعنى أن يقول لنفسه إنهم الأغني مادياً، وأنا لذي حياة اجتماعية ناجحة أو مواهب علمية وأدبية وفنية، أو أنني ناجح أكثر منهم في أي اتجاه، ولكن منصبح المقارنة مطلقة: بمعنى أنه طالما نجد سعادته بمستوى الدخل المادي، فسيظل يراهم الأسعد دائماً؛ لأنهم الأغني بالفعل.

من هنا، يري الكثيرون أن مستوى سعادتهم يتحدد تبعاً لما يملكونه من السعادة والاستقرار النفسي لهم الأثر الأكبر.

السعادة والاستقرار في النجاح يرتبط شعور الإنسان بالسعادة باستمرار تطوره ونموه في جميع المجالات، لأنه عندما يجد نفسه ناجحاً في أي اتجاه يشعر بالسعادة فيه، ويحرص على الاجتهاد والنجاح والاستمرار في ذلك، وبالتالي ينمو معه المستوى المادي مما يجعله يتحكم جيداً في ظروفه وحياته، وهذا يسمى الشعور النسبي بالسعادة. أما إذا كانت تأثيرات الدخل ملطقة وتتحكم في كل ظروف الحياة ولا يعوضها شيء آخر فيسيكون النمو والتطور مرتبطين بالأغنياء فقط، والنجاح الأكثر يرتبط بالأكثر ثراء، ولن يعرف الإنسان العادي معنى النجاح والسعادة، وسيظل الأغنياء في سياق دائم لجلب المال وإنفاقه على مختلف المنح. وتؤكد الدراسات أنه كلما كان الدخل المادي الذي يحققه الآخرون في نفس الفئة العبرية للشخص أعلى منه، كانت درجة سعادته أقل؛ لأنه يحدد مستوى نجاحه بما يحققه من كسب مادي، خاصة خلال سنوات العمل الأولى، وبالتالي تقل سعادته كلما قل ماله ونجاحه، وفي نفس الوقت يرى غيره من الزملاء يحققون قدراً أكبر من المال، وبالتالي هم أكثر سعادة.

الحزن يتلف خلايا المخ أظهرت دراسة علمية حديثة أن الأشخاص الأكثر عرضة لحالات الاكتئاب والحزن الشديد بشكل مستمر هم أكثر الناس عرضة لتلف وموت خلايا المخ. فقد وجد الباحثون أن هناك مركزين يقعان على جانبي الدماغ هما المسئولان عن التحكم في العواطف، فينصديان لأي ضغوط عصبية وعاطفية. وأضاف الباحثون أن كل من الحزن الشديد، والاكتئاب وتقلب المشاعر، والأحاسيس العاطفية القوية، يعرض خلايا جانبي المخ إلى التلف الذي يحدث بصورة بطيئة، ولكنه يؤدي في النهاية إلى نتيجة مأساوية، حيث يؤدي تلف الخلايا إلى انكماشها، وبالتالي فقدان الذاكرة، أو التعرض لإصابات دماغية أخرى.

الطب البديل / دراسة علمية حديثة: الطب البديل تقي الرجال من سرطان البروستاتا

أشطنطن / متابعات: أضافت دراسة علمية حديثة بأن تناول الطماطم بانتظام قد يقلل من خطر إصابة الرجال بسرطان البروستاتا. وأشار باحثون في جامعة هارفارد، إلى أن الرجال الذين يتناولون الطماطم على الأقل أربع مرات أسبوعياً تتخفف نسبة إصابتهم بسرطان البروستاتا بحوالي 20%. مقارنة بالرجال الذين لا يتناولونها، كما انخفضت نسبة الخطر إلى النصف عند الرجال الذين يتناولون الطماطم بمعدل عشر مرات في الأسبوع. وطبقاً لما ورد بجريدة "بني الوطن الفلسطينية"، أوضح الباحثون أن الطماطم تحتوي على مادة الليكوبين التي تمثل العامل الطبيعي الوافي من السرطان، بجانب مادة الفاتوماتين المضادة للبكتريا والخفضة لضغط الدم.