info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۳۶۵
چهارشنبه ۸ / شهریور / ۱۴۰۲
۱۳ / صفر / ۱۴۴۵
30 / August / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: گرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

گره به باد مزن گر چه بر مراد رود
که این سخن به مَثَل باد با سلیمان گفت
به مهلتی که سپهرت دهد ز راه مرو
تو را که گفت که این زال تَرک دستان گفت؟



خواندنی

ازان زمان که دلم نشأ یافت از می عشق
به خویشتن همه دشوار دهر آسان گفت
امیرعلیشیرنوایی

اذان گرج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۰۹	۰۵:۳۶	۱۲:۰۶	۱۸:۳۵	۱۸:۵۴

برگه

شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط باور کنید که می‌توانید...
جک کانفیلد

گزارش روز

پشت پرده تنش آفرینی خطرناک آمریکایی‌ها در منطقه راهبردی شرق رود فرات چیست؟



انتقالات و تحولات هفته‌های گذشته در مناطق پر اهمیت شرق سوریه در قالب‌های مختلف از جمله تشکیل گروه‌های جدید تحت حمایت آمریکا نشان داد آمریکایی‌ها به دنبال دور جدیدی از درگیری‌ها هستند

به گزارش پیام آشنا به نقل از مشرق، در دو سال گذشته مناطق مختلف سوریه آرامش نسبی را پشت سر گذاشت و خبری از درگیری‌ها به ویژه در محورهای شمالی نبود اما در هفته‌ها و روزهای اخیر اتفاقاتی رخ داده که دوباره تحولات میدانی این کشور را به تیترهای اصلی رسانه‌های منطقه و جهان تبدیل کرده است.

تحرکات جدید نیروهای آمریکایی و گروه‌های تروریستی در شمال شرق و شرق سوریه (به ویژه محور شرقی استان دیرالزور) وضعیت را در این محورها شکننده کرده و براساس اطلاعات به دست آمده این مناطق را تا آستانه درگیری پیش برده است.

به گفته منابع میدانی، در روزهای گذشته مناطق شرقی سوریه صحنه تبادل آتش‌های پراکنده بوده و نوع رفتار آمریکایی‌ها و تروریست‌ها در این محور باعث شد حملات راکتی علیه آنان با شدت بیشتری نسبت به گذشته ادامه یابد.

در این عملیات های ضد آمریکایی که نقش گروه های مقاومت مردمی تازه تاسیس شده پر رنگ تر است مواضع اشغالگران در تاسیسات گازی « کونیکو» و میدان نفتی «العمر» و منطقه اشغالی در جنوب استان حسکه هدف قرار گرفت.

باید توجه داشت ورود عملی گروه های مقاومت مردمی برای پاسخ به تحرکات آمریکایی ها تنها چند روز بعد از اعلام خبر تشکیل گروه «برکان الفرات» بود که با حمایت واشنگتن قصد دارد علیه نیروهای ارتش سوریه و جبهه مقاومت در منطقه ماجراجویی کند.

انتقالات و تحولات هفته های گذشته در مناطق پر اهمیت شرق سوریه در قالب های مختلف از جمله تشکیل گروه های جدید تحت حمایت آمریکا و ترکیه تحرکات جدید در منطقه همراه شده، نشان داد آمریکایی ها به دنبال دور جدیدی از درگیری ها در این محور هستند.

در این میان جبهه مقاومت، نیروهای خود را در بالاترین سطح برای واکنش به هر سناریویی آماده کرده اما در گام نخست و مقطع فعلی ترجیح بر این است که پاسخ به تحرکات فعلا در سطح بخشی از ظرفیت های گروه های مقاومت مردمی باشد.

پشت پرده و اهداف آمریکایی ها از ایجاد درگیری در شرق سوریه دلایل مختلف دارد که در گزارش های بعدی توضیح داده خواهد شد اما فقط در یک مورد وجود منابع بزرگ نفتی و گازی را در شرق استان دیرالزور نباید فراموش کرد و این مسئله این منطقه را در شرق رود فرات چند برابر کرده و باعث شد آمریکایی ها در سال های گذشته روی رود فرات دلشته و در حال حاضر هم بیشترین همکاری را با نیروهای آمریکایی و کرد در این محور دارد.

البته تعداد قابل توجهی از قبایل عرب منطقه در شرق رود فرات در سال های گذشته از سوی نیروهای تحت حمایت آمریکا (به ویژه عناصر موسوم به دموکراتیک سوریه) زیر فشار و ظلم قرار بوده اند و همین مسئله باعث شده گروه های مقاومت مردمی از درون این قبیله ها بیرون آید که در آینده می تواند توازن قوا را به سود خود و دولت سوریه تغییر دهند.

همان گونه که در بخش نخست گزارش گفته شد منابع نفتی و گازی شرق رود فرات یکی از دلایل آمریکایی ها برای تحرکات و ماجراجویی جدید به شمار می آید و در مقطع فعلی نوع رفتار آن ها برای افزایش سطح تنش در منطقه حساس، راهبردی و پیچیده شرق سوریه نشان می دهد اهداف بزرگتری را در این محور دنبال می کنند که قطع ارتباط نیروهای جبهه مقاومت در مرزهای مشترک عراق و سوریه و مسدود کردن مسیر راهبردی «تهران - سوریه - مدیترانه» که بر معادلات جهانی هم تاثیر گذار است یکی از همین موارد به شمار می آید در گزارش های پیش رو این موضوع از زاویه های مختلف بررسی و واکاوی خواهد شد و نشان می دهد دست آمریکایی ها با وجود تمامی تلاش ها برای تغییر موازنه قدرت در این محور بسته است.

این محور را به پهنه مبارزه با داعش و حمایت از اکراد منطقه به اشغال درمی‌آورند.

میدان های نفتی مهمی از جمله «غلبان، یونس، التنک، شعیفات، قهدا ۱، قهدا ۲، ازرق، جریفوف، العمر، سیجان، غواری، الجفره، کونیکو، رمیلان و ...» در این محور واقع شده‌اند و آمریکایی‌ها چند پایگاه نظامی را برای غارت این منابع تاسیس کردند.

میدان نفتی العمر بزرگترین میدان از لحاظ مساحت و برداشت در شرق فرات محسوب می‌شود و «التنک» هم دومین میدان بزرگ نفتی در منطقه با ذخیره «شعیفات» واقع شده و میدان «رمیلان» حدود هزار و ۳۲۲ چاه نفت و ۱۵ چاه گاز دارد و میدان گازی کونیکو هم که سابق یک منبع بزرگ برای تولید برق دولت سوریه به شمار می‌آید در اشغال آمریکایی‌ها و نیروهای تحت فرمان آنان است.

نیروهای موسوم به دموکراتیک سوریه تنها عناصر مورد حمایت آمریکایی‌ها در منطقه شرق فرات محسوب نمی‌شوند و گروهی از عشایر عرب منطقه هم به دلایل منافع مالی (دریافت بخشی کوچکی از سود غارت میدان‌های نفتی و گازی) با آمریکایی‌ها و شبه نظامیان کرد همکاری می‌کنند.

براساس اطلاعات به دست آمده، در سال‌های اشغالگری آمریکا در شرق سوریه، تنها عناصر حاضر در میدان‌های نفتی و گازی مناطق شرقی خواهد داد و کشورمان را از بند فشارهای دلاری رها خواهد کرد. واشنگتن در حال حاضر تنها به اعتبار نفتش دلار در معاملات جهانی قدرت تحریم‌های بین‌المللی دارد. بنابراین اگر جایگاه دلار در جهان تضعیف شود، روشن است که قدرت اعمال تحریم واشنگتن نیز کاهش پیدا خواهد کرد.

گروه بریکس از کشورهایی تشکیل شده که هر یک در مقطعی طعم تحریم‌های آمریکا و متحدانش را چشیده‌اند. بنابراین این کشورها هم از حیث اقتصادی و هم سیاسی علاقه‌مند شده و در آن، دلارزدایی و شکستن قدرت اعمال تحریم‌های یکجانبه ایالات متحده هستند.

عضویت ایران در گروه بریکس یک دستاورد مهم برای ایران است. با این‌حال ممکن است نسل‌های جدیدتر مدل‌های هوش مصنوعی، با پاسخ‌های پیچیده‌تر و کوتاه‌تر شان، این سوال را در ذهن ایجاد می‌کنند که چه کسی هنگام صحبت کردن با آن‌ها، با هوش مصنوعی؟ برای جلوگیری از سوءاستفاده توسط این سیستم‌ها، مردم باید یاد بگیرند که با شک و تردید به هوش مصنوعی نزدیک شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، بحث اعتماد به هوش مصنوعی یک مسئله پیچیده است که نیازمند توجه به جوانب مختلف آن دارد. نسل‌های جدیدتر مدل‌های هوش مصنوعی، با پاسخ‌های پیچیده‌تر و کوتاه‌ترشان، این سوال را در ذهن ایجاد می‌کنند که چه کسی هنگام صحبت کردن با آن‌ها، با هوش مصنوعی؟ برای جلوگیری از سوءاستفاده توسط این سیستم‌ها، مردم باید یاد بگیرند که با شک و تردید به هوش مصنوعی نزدیک شوند.

برش

شورش بریکس علیه دیکتاتوری دلار

عضویت ایران در گروه بریکس یک دستاورد مهم برای ایران است. با این‌حال ممکن است هنوز بخشی از افکارعمومی به دلایل این دستاورد مهم واقف نباشند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، درخواست ایران برای عضویت دائم در بریکس در نشست اخیر سران کشورهای عضو این نهاد بین‌المللی در آفریقای جنوبی به همراه ۵ کشور دیگر پذیرفته شد و قرار است این کشورها از ابتدای سال ۲۰۲۴ فعالیت خود را در این سازمان آغاز کنند.

بریکس در سال ۲۰۰۹ توسط برزیل، روسیه، هند و چین فعالیت خود را با عنوان بریک آغاز کرد و در سال ۲۰۱۰ با عضویت آفریقای جنوبی به بریکس تغییر نام داد. این نهاد بین‌المللی در طول فعالیت ۱۵ ساله خود و حتی مذاکرات طولانی تاسیس در دهه ۱۹۹۰ و دهه نخست قرن ۲۱ تلاش کرده به‌عنوان نماد و نماینده کشورهای نوظهور اقتصادی در اقتصاد جهانی تبدیل شود. تأمل در اظهارات رهبران این نهاد بین‌المللی و محتوای مذاکرات اجلاسیه‌های مختلف آن نشان از هدف‌گذاری برای تغییر معادلات اقتصاد بین‌المللی غرب‌محور و پیشبرد ملاحظات و منافع کشورهای نوظهور اقتصادی دارد.

بنابراین عضویت در بریکس به ایران یک فرصت مهم‌جهانی برای دور زدن تحریم‌ها و مقابله با تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا می‌دهد. اما این فرصت را چگونه باید مدیریت کرد؟ آیا عضویت در بریکس به معنای پایان تحریم‌ها و بازگشت ایران به شرایط پیش از خروج آمریکا از برجام است؟ آیا بریکس می‌تواند جایگزین مناسبی برای اقتصاد ایران باشد؟ آیا بریکس می‌تواند ایران را از انزوای بین‌المللی خارج کند؟ آیا بریکس می‌تواند ایران را از تحریم‌های یک‌جانبه آمریکا نجات دهد؟

مکث

آیا می‌توان به هوش مصنوعی اعتماد کرد؟



بحث اعتماد به هوش مصنوعی یک مسئله پیچیده است که نیازمند توجه به جوانب مختلف آن دارد. نسل‌های جدیدتر مدل‌های هوش مصنوعی، با پاسخ‌های پیچیده‌تر و کوتاه‌ترشان، این سوال را در ذهن ایجاد می‌کنند که چه کسی هنگام صحبت کردن با آن‌ها، با هوش مصنوعی؟ برای جلوگیری از سوءاستفاده توسط این سیستم‌ها، مردم باید یاد بگیرند که با شک و تردید به هوش مصنوعی نزدیک شوند.

می‌کند یا به عنوان درمانگر و مربی عمل می‌کند و چه‌بسا بتوانند به‌طور بالقوه خطرناک باشند. آنها تاریک، عناصر طراحی که عمداً بازدیدکنندگان وبسایت را گمراه، مجبور یا فریب می‌دهند، دستکاری می‌کنند و در نهایت این سرمایه‌داری نظارتی است و هوش مصنوعی در حال شکل‌گیری است تا بخشی از آن باشد.

در یک جمله هوش مصنوعی در سرمایه داری نظارتی نقش ایفا می‌کند که در جاسوسی از شما خلاصه شده تا از شما پول دربیاورد.

جاسوسی تا کجا؟!

طبق نظر متخصصان امنیت و دانشمندان داده، قراردادی که به این هوش مصنوعی‌ها تکیه می‌کنند باید مطمئن شوند که هوش مصنوعی مخفیانه برای شخص دیگری کار نمی‌کند. باید بدقیق در سراسر اینترنت، دستگاه‌ها و سرویس‌هایی که به نظر می‌رسد برای شما کار می‌کنند، در واقع مخفیانه علیه شما کار می‌کنند. پلتفرم‌های هوشمند از شما جاسوسی می‌کنند. برنامه‌های تلفنی، داده‌های شما را جمع‌آوری کرده و می‌فروشند، بسیاری از برنامه‌ها و وبسایت‌ها تفکرات و جست‌وجوهای شما را از طریق الگوهای هشدهنده فکر کنید شما نمی‌دانید هوش مصنوعی‌ها چگونه پیکربندی شده‌اند، چگونه آموزش دیده‌اند، چه اطلاعاتی به آنها داده شده و از چه دستورالعمل‌هایی پیروی می‌کنند.

بسیاری از این هوش مصنوعی‌ها با هزینه‌های هنگفت شرکت‌ها برای بزرگ‌ترین انحصارگرهای فناوری ایجاد و آموزش داده می‌شوند. آنها برای استفاده رایگان یا با هزینه بسیار کم به مردم پیشنهاد می‌شوند. اما این شرکت‌ها باید به نحوی از آنها درآمدزایی کنند و احتمالاً به نوعی شامل نظارت و دستکاری می‌شوند.

برای روشن شدن موضوع تصور کنید از چت‌بات خود می‌خواهید برای تعطیلات شما برنامه ریزی کند. آیا شرکت هواپیمایی یا هتل زنجیره‌ای یا رستوران خاصی را به این دلیل انتخاب کرده که برای شما بهترین بوده یا به این دلیل که سازنده آن از کسب و کارها رشوه دریافت کرده؟ و یا مثلا اگر از چت‌بات خود اطلاعات سیاسی می‌خواهید، باید این را در نظر بگیرید که سیاست شرکت صاحب چت‌بات چگونه است؟ یا حتی دیدگاه جمعیت شناختی افرادی که از داده‌های آنها در آموزش مدل استفاده شده چگونه بوده است؟

در قسمت‌های آینده یاد خواهیم داد چگونه می‌توانید راهی برای دانستن چنین چیزهایی وجود ندارد ولی مردم به تنهایی می‌توانند خطرات و سوگیری‌های بالقوه هوش مصنوعی را حسدس بزنند و اثرات مخرب آنها را کاهش دهند. بنابراین، هنگامی که یک توصیه سفر یا مثلاً اطلاعات سیاسی را از یک ابزار هوش مصنوعی دریافت می‌کنید، با چشم بصیرتی به آن نزدیک شوید و تمامی جوانب را بسنجید. ابزار هوش مصنوعی با وجود همه جادوگری‌های تکنولوژیکی‌اش، ممکن است کمی سوگیری داشته باشد.

همه جیز فدای پول!

دستیارهای دیجیتال هوش مصنوعی به بهانه کمک مفید و کارآمد بودن، شما را بهتر از دوستان نزدیک، شرکای صمیمی و درمانگرتان می‌شناسند. اما دلیلی برای اعتماد به ابزارهای مولد هوش مصنوعی امروزی ندارید. اخبار و حقایق ساختگی که GPT و دیگر مدل‌های زبان بزرگ تولید می‌کنند را کنار بگذارید و کمی

قابل توجه

چرا سکوت کردن، خوب است؟

در این گزارش به مزایا و فواید سکوت می‌پردازیم، مسئله‌ای که در این هرج‌ومرج و هیاهوها گوهری نایاب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، زندگی در عصر جدید با هزار هیاهو و سروصدا همراه است و برای کمی آرامش باید سر به کوه و بیابان بگذاریم! نیازی که بشر به آن تشنه است سکوتی هست که نبودش به‌وضوح در زندگی ما هر روز است اما تا به‌حال شده به دلیل سروصدای اطرافیان، هوش و حواسی برایتان نماند؟ یکی از عواملی که این تمرکز را می‌گیرد نبود سکوت است؛ در این گزارش به مزایا و فواید سکوت می‌پردازیم، مسئله‌ای که در این هرج‌ومرج و هیاهوها گوهری نایاب است.

افزایش تمرکز

سکوت محیطی مناسب برای تمرکز ایجاد و به شما کمک می‌کند تا وظایفتان را به طور مؤثرتری انجام بدهید. یکی از مهم‌ترین فواید سکوت در زندگی روزمره، توانایی و قدرت تمرکز است، آن هم در دنیای مدرنی که در هرلحظه هزاران حمله امواج و امواتی هستیم که به مغز وارد می‌شود پس این احتمال وجود دارد که تمرکز روی کارهای مختلف اغلب با کمی سروصدا پس زمینه همراه باشد.

افزایش خلاقیت

در آغوش گرفتن سکوت می‌تواند تخیل شما را قوی کند، شروع تفکر نوآورانه باشد و راه ایده و راه‌حل‌های جدید را باز کند برای شکوفایی خلاقیت، سکوت امر مهمی است؛ وبرخی از مطالعات درباره این موضوع صحبت کرده‌اند. مثلا مقاله‌ای در Medium توضیح می‌دهد که دانشمندانی مثل آینشتین و نیوتن، تقریباً بیشتر عمرشان را تنهایی کار کردند. مسئله‌ای که رونگ‌کوهایو آن اشاره می‌کند این است که کار خلاق، بیشتر در تنهایی یا بعد از یک دوره تنهایی کامل می‌شود. وقتی دنیای بیرون را کنار می‌زنید و صرفاً روی هنرتان تمرکز می‌کنید، می‌توانید برخی از بهترین کارهای خلاقانه را تجربه کنید، حتی اگر ملوفان فکری با دیگران کلی مزایا داشته باشد!

افزایش خودآگاهی

با سکوت، می‌توانید حس عمیق‌تری از خودآگاهی را در خودتان بپرورش بدهید و رشد شخصی و درون‌نگری را تقویت کنید. حتی خیلی از حواس‌پرتی‌ها و صداها به دنیای ما سرازیر می‌شوند؛ وقتی که توجه شما به طور مداوم از بین می‌رود ممکن است هرگز کشف نکنید که چطور و به چه شکل زندگی‌تان بهبودیافته است. با این وجود شما می‌توانید آگاهی‌تان را با تمرین سکوت بهتر کنید. وقت گذاشتن برای خودتان به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که آیا زندگی شما همان‌طور که می‌خواهید پیش می‌رود یا نه؛ هنگامی که از تغییراتی آگاه شدید، می‌توانید الگوهای زندگی‌تان را آگاهانه بهتر کنید.

آرامش درونی

سکوت فضای آرامی را ایجاد می‌کند که باعث تقویت حس آرامش می‌شود، وقتی که با استرس‌ها و فشارهای زندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، آرامشتان مختل می‌شود. استرس یکی از سخت‌ترین جنبه‌های زندگی مدرن است؛ طوری که مؤسسه استرس آمریکا اعلام کرده که حدود ۷۷ درصد از مردم در ایالات متحده، برخی از علائم فیزیکی استرس را در زندگی روزمره‌شان نشان می‌دهند، یک دوره سکوت هر روز به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید که آیا زندگی شما همان‌طور که می‌خواهید پیش می‌رود یا نه؛ هنگامی که از تغییراتی آگاه شدید، می‌توانید الگوهای زندگی‌تان را آگاهانه بهتر کنید.

یادگیری بهبودیافته

تحقیقات نشان می‌دهد که سروصدای زیاد مانع یادگیری می‌شود و داشتن سکوت برای پردازش و حفظ اطلاعات و دانش ضروری است. UPMC Health گزارش کرده که سطح قرارگرفتن در معرض سروصدا بر توانایی‌های کودک به‌عنوان یک دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد و آنجایی که کودک در معرض سروصدای بیشتری قرار می‌گیرد، عملکرد مدرسه او آسیب می‌بیند و مشکلات بیشتری را با سطوح تمرکز تجربه می‌کند. در قرن بیست و یکم، قرارگرفتن کودکان در معرض تبلت، تلفن، همراه و بازی‌های ویدئویی، سطح اختلال شنوایی‌شان را افزایش داده که بر توانایی آن‌ها در یادگیری و رشد صحیح تأثیر می‌گذارد.

افزایش بهره‌وری

سکوت با کاهش حواس‌پرتی و بهبود کارایی کار به افزایش بهره‌وری کمک می‌کند. حالا به چه شکل میزان بهره‌وری را اندازه‌گیری می‌کنند؟ اگر خواب خیلی کمی داریم و سعی می‌کنید تا جایی که ممکن است کارهای زیادی را در کوتاه‌ترین زمان ممکن انجام بدهید، ممکن است مزایای سکوت را از دست بدهید. در مقاله‌ای توسط Inc، تحقیقات می‌گویند که ساکت ماندن باعث افزایش تولید سلول‌های مغزی جدید می‌شود که می‌تواند بازدهی را بیشتر کند و وقت گذاشتن برای رویاپردازی ممکن است بهره‌وری شما را تا ده برابر افزایش بدهد.

صبور و شکیبا یی بروز یافته

سکوت صبر و حوصله را تشویق می‌کند و به شما این امکان را می‌دهد که با آرامش بیشتری در چالش‌ها حضور داشته باشید. سروصدای مداوم از رسانه‌ها و زندگی روزمره ما باعث می‌شود بسیاری از ما مزایای سکوت را از دست بدهیم. در دنیای پرشتاب امروزی، یادگیری لذت‌بردن از سکوت باعث ایجاد آرامش می‌شود. هنگامی که به طور منظم تمرین کنید سطح تحمل شما برای بی‌تاب شدن نیز احتمالاً افزایش می‌یابد وقتی یاد بگیرید که از لحظه‌های سکوت لذت ببرید، در مشکلات روزانه مانند ترافیک و صف‌های طولانی در فروشگاه صبر بیشتری خواهید داشت.

تمرکز افزایش یافته زمانی قابل دستیابی می‌شود که ما در محیطی عاری از نامتجرک‌های زندگی مدرن ایجاد کنیم.

سکوت کن تا رستگار شوی

سکوت قفل خلاقیت ما را باز می‌کند و به ایده‌های نوآورانه اجازه می‌دهد شکوفا شوند. با غوطه‌ورشدن در سکوت، خودآگاهی را بپرورش می‌دهیم و رشد شخصی را تقویت می‌کنیم. علاوه بر این، سکوت فضای آرامی را فراهم می‌کند که آرامش درونی و وضوح ذهنی را که برای مبارزه با استرس‌های زندگی روزمره ضروری است، بپرورش می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که سکوت برای یادگیری بهینه و بهبود بهره‌وری بسیار مهم است. همچنین صبر و حوصله را تشویق می‌کند و به ما قدرت رویه‌روشدن با چالش‌ها را می‌دهد. با استقبال از مزایای عمیق سکوت، می‌توانیم تمرکز خود را بازیابی کنیم، پتانسیل خلاقیتمان را پیدا کنیم و در میان هرج‌ومرج جهان به آرامش درونی دست یابیم.

رسانه چه خبر

رشد ۴ برابری صادرات دارو در سال جاری

مهر: رئیس سازمان غذا و دارو، وضعیت بازار دارویی کشور را پایدار دانست و ابراز امیدواری کرد همین ثبات، باقی بماند. سیدحیدر محمدی گفت: تولید دارو در کشور، در گام نخست از تولید مواد اولیه شروع می‌شود و به محصول نهایی می‌رسد. وی افزود: به دلیل مشکلات اوایل پاییز سال گذشته که بیرون از وزارت بهداشت بود، باعث اختلال در تأمین زنجیره دارو شد. محمدی ادامه داد: تأمین ارز مورد نیاز ذی نفعان در سال گذشته با مشکلاتی مواجه شد که تجربه‌ها بی تأثیر نبوده است. رئیس سازمان غذا و دارو گفت: امسال، بخش زیادی از مشکلات در خرداد ماه مرتفع شد و بالغ بر ۷۰۰ میلیارد دلار تخصیص اعتبار صورت گرفت. وی افزود: در تأمین مطلوب دارو، دستگاه‌های مختلفی در گیر هستند که مانک مرکزی، یکی از مجموعه‌های تأثیر گذار است. محمدی گفت: برای اینکه تأمین دارو دچار مشکل نشود، همه دستگاه‌ها باید نقش خود را به خوبی ایفا کنند. وی افزود: در حال حاضر شرایط بازار دارویی، پایدار است و امیدواریم آسیب وعده‌هایی که داده شده و درخواست‌هایی که داریم، این ثبات باقی بماند. معاون وزیر بهداشت تأکید کرد: تأمین زنجیره دارو، مرهون تلاش شبانه‌روزی کارکنان صنعت داروسازی کشور است. محمدی ادامه داد: در سال جاری، رشد صادرات به ۴ برابر رسیده و در مقایسه با صادرات ۷۰ میلیون دلاری در سال گذشته، امسال بتوانیم به ۲۰۰ میلیون دلار برسیم. وی افزود: صادرات دارویی با کیفیت، حاصل تلاش داروسازان کشورمان است.

رژیم غذایی که طی ۷ روز دیابت را از بین می‌برد

سایکولوژی: بیماران مبتلا به دیابت با ۱۵ کیلوگرم کاهش وزن می‌توانند این بیماری را شکست دهند البته تا زمانی که مسیر این رژیم غذایی را دنبال کنند. اگر بیماران مبتلا به دیابت رژیم غذایی کم کالری داشته باشند و پس از کاهش وزن دوباره به وزن خود توجه نکنند، دیابت نوع ۲ تا ۱۰ سال برگشت‌پذیر است. افراد مبتلا به بیماری دیابت، فقط طی هفت روز پس از پیروی از این رژیم، به دلیل کاهش میزان چربی در کبد، حساسیت به انسولین خود را به حالت عادی باز گردانند. در شرکت‌کنندگان این تحقیق، پس از هشت هفته، میزان چربی لوزالمعده کاهش یافت همچنین ترشح انسولین و کنترل گلوکز به سطح طبیعی بازگشت. پروفسور روی تیلور که بیش از ۴۰ سال در مورد بیماری دیابت مطالعه کرده است، یافته‌های ذیل را در انجمن اروپایی برای مطالعه دیابت ارائه کرد: خوردن بیش از حد، باعث تجمع چربی بیش از حد در کبد می‌شود بنابراین کبد به انسولین واکنش ضعیفی نشان می‌دهد و گلوکز (قند) زیادی تولید می‌کند. هر گونه گلوکز اضافی در ماهیچه‌ها و یا به صورت لیپید در سلول‌های چربی که به بافت چربی نیز معروف هستند، ذخیره می‌شود. چربی بیش از حد از کبد به لوزالمعده می‌رسد در نتیجه سلول‌های پانکراس قادر به تولید انسولین نخواهند بود. وی می گوید این مورد را می‌توان با رژیم غذایی، معکوس کرد زیرا با از دست دادن یک گرم چربی از لوزالمعده، تولید انسولین می‌تواند به حالت عادی برگردد و دیابت نوع ۲ معکوس خواهد شد. تیلور خاطرنشان کرد که غلبه بر دیابت از طریق رژیم غذایی کم کالری تا ۱۰ سال پس از شروع بیماری قابل دستیابی است. این محقق گفت: خبر خوب برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ این است که نتایج تحقیق ما نشان می‌دهد که حتی اگر به مدت ۱۰ سال به این عارضه مبتلا بوده‌اید، احتمالا می‌توانید از انتقال آن مقدار ناچیز چربی به خارج از پانکراس، آن را معکوس کنید. در حال حاضر، این کار تنها از طریق کاهش وزن قابل توجه امکان‌پذیر است. نتایج مطالعات گذشته نیز نشان می‌دهد که تمام این نامتجارهای را می‌توان در صورت کاهش شدید میزان مصرف غذا با یک رژیم غذایی بسیار کم کالری (VLCD) از بین برد. رژیم غذایی با کالری بسیار پایین، نوعی رژیم غذایی است که تحت نظر متخصص انجام می‌شود و کالری آن ۸۰۰ یا کمتر است. در این رژیم کم کالری غذاهای معمولی با خوراکی‌هایی با کالری پایین جایگزین می‌شود. نتایج تحقیق نشان داد: تا زمانی که بیماران دیابتی به کاهش وزن خود ادامه دهند، متابولیسم پس از کاهش وزن به حالت عادی باز می‌گردد. پروفسور تیلور توضیح داد: با کمال تعجب، مشاهده شد که رژیم غذایی که به‌عنوان یک ابزار آزمایشی ابداع شده بود، در واقع مورد پسند شرکت‌کنندگان تحقیق قرار گرفت. در بیشتر افراد این رژیم غذایی بدون گرسنگی و خستگی ابتدا با افزایش سریع سلامتی همراه بود. رویکرد «یک و دو» مورد استفاده در این تحقیق یک برنامه دو فازی تعریف شده بود؛ فاز اول دوره کاهش وزن و محدودیت کالری بدون ورزش اضافی است که یک دوره کاملا برنامه‌ریزی دقیق است و منجر به رسیدن به فاز دو می‌شود. فاز دوم شامل حفظ وزن با پشتیبانی طولانی‌مدت با محدودیت کالری متوسط و افزایش فعالیت بدنی روزانه است. افراد مبتلا به دیابت که از این روش پیروی کردند حدود ۱۵ کیلوگرم وزن کم کردند و برای سال‌ها سطح گلوکز طبیعی داشتند.

تیبان آنلاین
TebyanOnline

ازدواج هندوانه دربسته نیست!

ممکن است برای برخی این سؤال وجود داشته باشد که آیا ازدواج هندوانه‌ای دربسته است یا نه؟ اما پیش از ازدواج نشانه‌هایی وجود دارند که می‌توانید کیفیت ازدواج را در آینده پیش‌بینی کنید؛ مثل کسی که هندوانه خوب و بد را بدون بازکردن می‌شناسد!

شجاع و مستقل باشد:
روی پای خودشه یا خونواده؟ می‌تونه کلنجار خودشو از آلب بکشه بیرون؟

کنجکاو نباشه:
همیشه کنجکاوانه بهت گوش بده و سعی کنه دنیای تو رو درک کنه.

با تو هم‌عالم باشه:
مدل نگاهتون به دنیا و اهداف و ارزش‌هاتون شبیه به همدیگه باشه.

اهل احترام باشه:
نه اینکه فقط ازوم باشه و داد نزنه احترام یعنی ارضا شدن حرف‌های همدیگه عبور نکردن.

خطاپذیره باشه:
تلاش می‌کنه اشتباه و خطاشو توجیه کنه و وقتی می‌کنه یا می‌ره پیش بقیه و حتی توی فضای مجازی عذرخواهی داره؟

عشق و ورزیدن بلد باشه:
بدونه چه چیزایی برای تو معنی عشق ورزیدن داره

قدرت ساخت ارتباط مؤثرو داشته باشه:
وقتی باهات به مشکل می‌خوره با خودت گفت‌وگو می‌کنه یا می‌ره پیش بقیه و حتی توی فضای مجازی حرف می‌زنه؟