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: بهاره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۳۲۵۳۴۴۴۴-۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز طرح از زیبایی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

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 نیوتن به‌وضوح در زندگی‌اش هرزنگ است اما تابه‌حال شده به دلیل سروصدای اطرافتان، 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 معرض هزاران حمله لموج و اصواتی هستیم که به مغز وارد می‌شود پس این احتمال وجود دارد که تمرکز روی کارهای مختلف اغلب با کمی سروصدا پس‌زمینه 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 و برخی از مطالعات درباره این موضوع صحبت کرده‌اند. مثلاً مقاله‌ای در Medium توضیح می‌دهد که دانشمندانی مثل لیشتین و نیوتن تقریباً بیشتر عمرشان را تنهایی کار کردند. مسئله‌ای که رولکلوهاب 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 طولانی فکری یا دیگران کلی مزایا داشته باشد!

افزایش خودآگاهی

با سکوت، می‌توانید حس عمیق‌تری از خودآگاهی را در خودتان پرورش بدهید و رشد شخصی و درون‌نگری را تقویت کنید. خیلی از حواس برتی‌ها 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 بهبود یافته است. با این وجود شما می‌توانید آگاهی‌تان را با تمرین سکوت بهتر کنید. وقت گذاشتن برای خودتدبیتی 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 امکان می‌دهد تا استراحت کنید و سطح استرس را کم می‌کند.

یادگیری بهبود یافته

تحقیقات نشان می‌دهد که سروصدای زیاد مانع یادگیری می‌شود و داشتن سکوت برای برداشتن و حفظ اطلاعات و دقتش ضروری است. UPMC Health گزارش کرده که سطح قرارگرفتن در معرض سروصدا بر توانایی‌های کودک به‌عنوان یک دانش‌آموز تأثیر می‌گذارد. از 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 دارید 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! وقت گذاشتن برای رؤیاپردازی ممکن است بهره‌وری شما را تا ده برابر افزایش بدهد.

صبر و شکیبایی پرورش 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 نه‌تنها زیرهای 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 پرورش 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 پرورش 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 روبه‌روشدن 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.

خبر روز

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 دَستان گفت؟

خوانده

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

امیرعلیشیر نوایی

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؟

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 انداخته بلند.

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 الشدادی 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 والنشگتن قصد دارد علیه نیروهای ارتش سوریه و جبهه مقاومت در منطقه ماجراجویی کند.

اتفاقات 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 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 فعال در سطح بخشی از ظرفیت‌های گروه‌های مقاومت مردمی باشد.

پشت پرده و اهداف آمریکایی‌ها از ایجاد درگیری در شرق سوریه دلایل مختلف دارد که در گزارش های بعدی توضیح داده خواهد شد. اما فقط در یک مورد مربوط بزرگ نفتی و گازی را در شرق استان دیرالزور نباید فراموش کرد و این مسئله اهمیت این مناطق را در شرق رود فرات چند برابر کرده و باعث شد آمریکایی‌ها در سال‌های 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 سال‌های 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 گروه‌های مقاومت مردمی از درون این قبیله‌ها بیرون آید که در آینده می‌توانند 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 آمریکایی‌ها برای تحرکات و ماجراجویی جدید به شمار می‌آید و در مقطع فعلی نوع رفتار آن‌ها 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 - مدیترنه» که بر معادلات جهانی هم تاثیر گذار است یکی از همین موارد به شمار می‌آید. در گزارش های پیش رو این موضوع از زاویه‌های مختلف بررسی و ارائه خواهد شد و نشان می دهد دست آمریکایی‌ها با وجود تمامی تلاش‌ها برای تغییر موازنه قدرت در این محور سسته است.

برش

شورش بر یکس 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 در 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 اجلاس‌های مختلف آن نشان از هدف‌گذاری برای تغییر معادلات اقتصاد بین‌المللی غرب‌محور و پیشبرد ملاحظات و منافع قدرت‌های نوظهور اقتصادی دارد.

بنابراین عضویت در بریکس به ایران یک فرصت مهم‌جهانی برای دور زدن تحریم‌ها خواهد داد و کشورمان را از بند فشارهای دلاری رها خواهد کرد. والنشگتن در حال حاضر تنها به اعتبار نقش دلار در معاملات جهانی قدرت تحریم‌های بین‌المللی دارد. بنابراین اگر جایگاه دلار در جهان تضعیف شود، روشن است که قدرت اعمال تحریم والنشگتن 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 به پایان سلطه دلار و شکستن قدرت اعمال تحریم‌های یک‌جانبه ایالات متحده هستند.

عضویت ایران در این گروه این فرصت را به تهران خواهد داد تا در کنار قدرت‌های نوظهور جهانی، معادلات اقتصادی را تغییر داده و تحولی در مبادلات اقتصادی خود، بدون مذاکره سیاسی، ایجاد کند.

بی‌تردید برای رسیدن به چنین موقعیتی نباید شتاب کرد، اما اعلام اهداف آشکار بریکس برای توسعه اعضای خود، این پیام را به اقتصاد غربی داد که کشورهای مستقل می‌خواهند نظام اقتصادی جدیدی در جهان حاکم کنند که در آن امکان سودجویی تحریمی و دلاری از آمریکا و اروپا گرفته شده و در آن، قدرت‌های مستقل مجبور به تن دادن به دیکتاتوری دلار در فرآیندهای تجارت بین‌الملل نباشند.

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 سؤال را در ذهن ایجاد می‌کنند که چه کسی هنگام صحبت کردن سود می‌برد؟ ما با هوش مصنوعی؟ دستکاری شرکت‌های اینترنتی برای تأمین منافع خود چیز جدیدی نیست و همین الان هم نتایج جستجوی گوگل، فیدفیس‌بوک یا دیگر شبکه‌های اجتماعی شما با ورودی‌های تبلیغاتی و پولی پر شده است. فیس‌بوک، تیک‌تاک و دیگر شبکه‌های تعاملی فیدهای شما را دستکاری می‌کنند تا زمانی را که در پلتفرم می‌گذرانید به حداکثر برسانند که به معنای بازدید بیشتر از تبلیغات است.

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 سؤال را در ذهن ایجاد می‌کنند که چه کسی هنگام صحبت کردن سود می‌برد؟ ما با هوش مصنوعی؟ دستکاری شرکت‌های اینترنتی برای تأمین منافع خود چیز جدیدی نیست و همین الان هم نتایج جستجوی گوگل، فیدفیس‌بوک یا دیگر شبکه‌های اجتماعی شما با ورودی‌های تبلیغاتی و پولی پر شده است. فیس‌بوک، تیک‌تاک و دیگر شبکه‌های تعاملی فیدهای شما را دستکاری می‌کنند تا زمانی را که در پلتفرم می‌گذرانید به حداکثر برسانند که به معنای بازدید بیشتر از تبلیغات است.

می‌کند یا به عنوان درمانگر و مربی عمل می‌کند و جوری پیش می‌رود که دیگر نیازی به برون‌یابی زیادی از فناوری‌های امروزی نداشته باشید. آنها احتمالاً ۲۴ ساعته با شما هستند، شما را از نزدیک می‌شناسند و می‌توانند نیازهای شما را پیش‌بینی کنند. این نوع رابط مکالمه با شبکه گسترده خدمات و منابع در وب، در محدوده قابلیت‌های هوش مصنوعی مولد موجود مانند ChatGPT است. در واقع آنها در مسیر تبدیل شدن به دستیاران دیجیتال شخصی هستند.

جاسوسی تاکجا؟!

طبق نظر متخصصان امنیت و دانشمندان داده، اقراری که به این هوش مصنوعی‌ها تکیه می‌کنند باید مطمئن شوند که هوش مصنوعی مخفیانه برای شخص دیگری کار نمی‌کند. باید بدقیقه در سرلسر 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 تلفن- داده‌های شما را جمع‌آوری کرده و می‌فروشند، بسیاری از برنامه‌ها و وب‌سایت‌ها تفکرات و جستوجوهای شما را از طریق الگوهای تاریک، عناصر طراحی که عمداً بازدیدکنندگان و وب‌سایت را گمراه، مجبور یا فریب می‌دهند، دستکاری می‌کنند و در نهایت این سرمایه‌داری نظارتی است و هوش مصنوعی در حال شکل گیری 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.

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. اخیراً حقایق ساختگی که GPT و دیگر مدل های زبان بزرگ تولید می‌کنند را کنار بگذارید و کمی هوشمندانه فکر کنید. شما نمی‌دانید هوش مصنوعی‌ها چگونه یادگیری شده‌اند، چگونه آموزش دیده‌اند، چه اطلاعاتی به آنها داده شده و از چه دستورالعمل‌هایی پیروی می‌کنند.

بسیاری از این هوش مصنوعی‌ها با هزینه‌های هنگفت توسط برخی از 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 انتها باید بگوییم در حل حاضر هیچ راهی برای داشتن چنین چیزهایی وجود ندارد ولی مردم به تنهایی می‌توانند خطرات و سوگیری‌های بالقوه هوش مصنوعی را حدس بزنند و اثرات مخرب آنها را کاهش دهند. بنابراین، هنگامی که یک توصیه سفر یا مشاوره مالا اطلاعات سیاسی را از یک ابزار هوش مصنوعی دریافت می‌کنید، با چشم بصیرتانه‌ای به آن نزدیک شوید و تمامی جوانب را بسنجید. ابزار هوش مصنوعی با وجود همه جانوگری‌های تکنولوژیکی‌اش، ممکن است کمی سوگیری داشته باشد.

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 گتیم خودشو از آب بکشه بیرون؟

کنجکاو نباشد:
همیشه کنجکاوانه بپت گوش بده و سعی کنه دنیای نو رو درک کنه.

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

اهل احترام باشه:
نه اینکه فقط ازوم باشه و داد نزنه احترام یعنی از خط قرمزهای همدیگه عبور نکردن.

خطاپذیر باشه:
تلاش می‌کنه اشتباه و خطاشو توجیه کنه یا اونو می‌پذیره و قدرت عذرخواهی داره؟

عشق‌ورزیدن 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؟ حتی نوی فضای مجازی جارمی‌زنه؟

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، بقی 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 در سال گذشته با مشکلاتی مواجه شد که تحریم‌ها بی تأثیر نبوده است. رئیس سازمان غذا و دارو گفت: امسال، بخش زیادی از مشکلات در خرداد ماه مرتفع شد و بالغ بر ۲۰۰ میلیارد دلار تخصیص اعتبار صورت گرفت وی افزود: در تأمین مطلوب دارو، دستگاه‌های مختلفی درگیر هستند که بلک 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 ایمدوارم حسب وعده‌هایی که داده شده و درخواست‌هایی که داریم، این ثبات باقی بماند. معاون وزیر بهداشت تاکید کرد: تأمین زنجیره دارو، مرهون تلاش دست‌اندرکاران 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 لانچمن 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 مناطق‌چماها 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 می‌گوید: این موارد 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 بودید، احتمالاً می‌توانید با 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 نهنجاری‌ها 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 اما با افزایش سریع سلامتی همراه بود. روبکرد «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 گذار یا 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.