



طرح: محمد طحانی

مردم و مذاکرات

سبک
زندگی

شیوع بالای یک بیماری در زنان ایرانی

عضو کمیته علمی انجمن ام‌اس ایران، با تأکید بر اهمیت ویتامین D در پیشگیری از بیماری ام‌اس، گفت: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین می‌شود. دکتر مرگان قهاری، متخصص مغز و اعصاب و عضو کمیته علمی انجمن ام‌اس ایران، در نشست خبری به مناسبت روز جهانی ام‌اس، ضمن اشاره به اینکه خود نیز با این بیماری زندگی می‌کند، بر اهمیت آگاهی، تشخیص زودهنگام و درمان به‌موقع این بیماری تأکید کرد.

ایسنا نوشت: وی گفت: ام‌اس یک بیماری خودایمنی است که لایه محافظ سلول‌های مغز و اعصاب را هدف قرار می‌دهد و باعث تشکیل پلاک‌های التهابی می‌شود. با پیشرفت بیماری، آسیب به نواحی مختلف مغز نیز گسترش می‌یابد. قهاری ضمن هشدار نسبت به پیامدهای نادیده گرفتن بیماری، تأکید کرد: هدف ما ترساندن مردم نیست، بلکه افزایش آگاهی و شروع زودهنگام درمان است. هرچه درمان زودتر آغاز شود، می‌توان از پیشرفت بیماری و بروز ناتوانی‌های جدی جلوگیری کرد. به گفته این متخصص، شیوع بیماری ام‌اس در زنان سه برابر مردان است. در ایران از هر ۱۰۰ هزار نفر، ۳۱۳ زن و ۱۰۳ مرد به ام‌اس مبتلا هستند. این در حالی است که طی پنج سال گذشته، ایران از وضعیت شیوع متوسط به یکی از کشورهای با شیوع بالا در خاورمیانه تبدیل شده و پس از آمریکا و کانادا، جزو کشورهای با بیشترین تعداد مبتلایان قرار دارد. در آلمان نیز که بیشترین آمار ابتلا در اروپا را دارد، شیوع بیماری حدود ۳۰۰ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر گزارش شده است. قهاری به برخی از عوامل زمینه‌ساز بیماری اشاره کرد و گفت: کمبود ویتامین D، برخی ویروس‌ها، عوامل ژنتیکی، استرس و شرایط محیطی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در بروز ام‌اس هستند. حتی استرس‌های دوران کودکی، مانند از دست دادن والدین، می‌تواند فرد را در معرض این بیماری قرار دهد. او افزود: اگر فردی روزانه فقط ۱۵ دقیقه صورت و دستان خود را در معرض نور آفتاب قرار دهد، نیاز بدن به ویتامین D تا حد زیادی تأمین می‌شود. با این حال، پوشش در برخی کشورهای خاورمیانه ممکن است مانع جذب کافی این ویتامین شود. قهاری علائم شایع ام‌اس را این‌گونه برشمرد: خستگی مزمن، اختلال حافظه، افسردگی، حساسیت به گرما، تاری دید، دوبینی، گزگز دست و پا، ضعف عضلانی، عدم تعادل و مشکلات دفع از جمله نشانه‌های این بیماری هستند.

این عضو انجمن علمی ام‌اس تصریح کرد: تغذیه مناسب، فعالیت ورزشی منظم و کنترل وزن می‌تواند تا ۲۰ درصد در بهبود وضعیت بیماران ام‌اس مؤثر باشد. یک مطالعه نیز نشان داده که این بیماران در صورت رعایت سبک زندگی سالم، تا ۱۳ درصد کیفیت زندگی بالاتری نسبت به سایر بیماران دارند.

قهاری با تأکید مجدد بر اهمیت ویتامین D گفت: سطح ویتامین D در بدن باید بالای ۳۰ باشد. برای افراد دارای کمبود، مصرف قرص ویتامین D پنجاه هزار واحدی هفته‌ای یک بار به مدت دو ماه و سپس ماهی یک بار توصیه می‌شود.

تازه‌های علمی

مصرف انرژی هوش مصنوعی ممکن است بیشتر از بیت‌کوین باشد

دانشمندان پیش‌بینی می‌کنند که تا پایان سال ۲۰۲۵، «هوش مصنوعی» احتمالاً بیشتر از بیت‌کوین برق مصرف کند.

به گزارش ایسنا، پژوهشگران پیش‌بینی می‌کنند که با وجود افزایش کارایی، تقاضا برای برق توسط «هوش مصنوعی» رو به افزایش است. بر اساس یک تحلیل جدید، «هوش مصنوعی» به زودی می‌تواند از استخراج بیت‌کوین در مصرف انرژی پیشی بگیرد. این تحلیل به این نتیجه رسیده است که تا پایان سال ۲۰۲۵، «هوش مصنوعی» می‌تواند نزدیک به نیمی از کل برق مصرفی توسط مراکز داده در سطح جهان را مصرف کند.

به نقل از ورج، این تخمین‌ها از «الکس دو وریس-گائو» (Alex de Vries) (Gao) دانشجوی دکتری مؤسسه مطالعات زیست‌محیطی در «دانشگاه آمستردام» (Amsterdam) ارائه شده است. وی مصرف برق و تأثیرات زیست‌محیطی انرژی‌های دیجیتال را در تحقیقات خود نمایش داده است. به گفته «دو وریس-گائو»، «هوش مصنوعی» در حال حاضر تا یک پنجم از برق مصرفی مراکز داده را به خود اختصاص می‌دهد. تعیین دقیق این رقم دشوار است، زیرا شرکت‌های بزرگ فناوری داده‌های دقیقی در مورد میزان انرژی مصرفی مدل‌های «هوش مصنوعی» خود به اشتراک نمی‌گذارند. وی مجبور شد بر اساس زنجیره تامین تراشه‌های کامپیوتری تخصصی مورد

فهرست اسامی و نام خانوادگی اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت					فهرست اسامی و نام خانوادگی اعضای هیئت مدیره و مدیر عامل شرکت				
ردیف	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	محل تولد	تحصیل	ردیف	نام و نام خانوادگی	تاریخ تولد	محل تولد	تحصیل
۱	محمد علی محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۱۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۱۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۲۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۲۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۳۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۳۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۱	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۲	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۳	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۴	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۵	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۶	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۷	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۸	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۴۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۴۹	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران
۵۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران	۵۰	علیرضا محمدی	۱۳۵۰	تهران	دانشگاه تهران