

**Voluntariat, impresii
și experiențe**

WE ♥ VOLUNTEERS!



Voluntariatul este o activitate desfășurată din proprie inițiativă, prin care o persoană își dedică timpul, abilitățile și energia pentru a sprijini o cauză, o organizație sau comunitatea în ansamblu, fără a urmări un câștig financiar » **Pagina 3**



OBIECTIV Junior

Anul 2, Nr 4, Ianuarie 2025

Editat de Asociația „Pentru Adevăr” și Forumul Tinerilor din România - Brăila

CRİPTOMONEDE
Investiții și sfaturi



Criptomonedele au câștigat în ultimii ani o popularitate imensă, iar investițiile în acestea sunt din ce în ce mai căutate, datorită posibilității de a obține profituri rapide și considerabile » **Pagina 8**



În vizită la bunici

» Pagina 2

Finanțat de

Coordonat național de

Coordonat local de

Proiect implementat de



Proiect finanțat prin "Fondul pentru un viitor mai bun în comunități" cu sprijinul Lidl România, susținut de Federația Fundațiilor Comunitare din România și implementat la nivel local de Fundația Comunitară Galați.

În vizită la bunici



Ștefania Elena IONESCU
Raluca Ionela BĂLAN

Am avut ocazia să mergem în vizită la căminele de bunici din Brăila, un loc ce ascunde în sine nu doar amintiri din trecut, ci și o bogăție de înțelepciune, iubire și trăiri de neprețuit. Tineri și vârstnici s-au întâlnit în momente de comuniune, iar atmosfera a fost încărcată de emoție. De îndată ce am pășit în sala mare, am fost întâmpinați de zâmbete blânde, ochi curioși și mâini tremurânde, dar pline de dorința de a se conecta.

Am stat de vorbă cu bunici care ne-au povestit despre vremurile lor, despre tinerețea trăită cu bucurii și greutate, despre iubirile pierdute și despre amintirile ce le păstrează aproape ca pe niște comori. Ne-au vorbit despre viață, despre lecțiile pe care le-au învățat în timp și despre cum au învățat să aprecieze fiecare clipă. Cu fiecare poveste spusă, am înțeles că bătrânețea nu este doar despre trecerea timpului, ci și despre rădăcinile adânci pe care le lăsăm în urmă.

Tinerii, cu inimile deschise și curiozitatea la fel de mare ca în prima lor zi de școală, i-au ascultat cu atenție și au învățat din fiecare cuvânt. Ne-am dat seama că, deși generațiile sunt diferite, dragostea și dorința de a

împărtăși momente de bucurie sunt aceleași. Zâmbetele noastre s-au încrucișat, ochii noștri s-au întâlnit, iar prin gesturi simple, dar sincere, am simțit o conexiune adâncă, una care depășește vârsta și timpul.

A fost o zi în care am învățat că nu există nimic mai valoros decât timpul petrecut împreună, că fiecare om, indiferent de vârstă, are ceva important de dăruit. Am plecat cu sufletele mai pline, cu inima mai deschisă și cu gândul că, într-o lume adesea grăbită, este esențial să ne oprim și să ascultăm, să dăruim, să iubim. La finalul vizitei, am simțit că nu am fost doar noi cei care am adus o rază de lumină, ci și vârstnicii, cu înțelepciunea și căldura lor, au adus un strop de lumină în inimile noastre.

Printre sfaturile memorabile pe care le-am primit se enumeră:

„Viața este plină de lecții esențiale, iar drumul cel mai bun este cel al onestității față de sine și al ascultării inimii. Ascultă-ți instinctele, dar și sfaturile celor care te iubesc, căci adesea ei văd lucruri pe care tu nu le vezi. Urmează-ți pasiunile, fă ceea ce îți aduce bucurie și împlinire, pentru că viața este prea scurtă pentru a trăi altfel. Și nu uita

niciodată: generozitatea și bunătatea față de ceilalți îți vor aduce adevărata fericire.”

„Renunță la comoditate și muncește cu pasiune! Așa cum albinele nu obolesc niciodată în drumul lor, nici noi nu trebuie să ne oprim din a munci pentru a fi longevivi și a ne termina toate treburile. Viața albinelor ne învață lecția răbdării și a muncii dedicate: în fiecare vară muncesc neobosit pentru viitor, iar iarna durata de viață le este scăzută la 6 zile, dar cu toate acestea ajung din nou la a da roade la vară. La fel ar trebui să facem și noi – să muncim cu pasiune și răbdare în tinerețe, pentru a construi un viitor solid, indiferent de incertitudinile “iernii” din sufletele noastre, având încredere că fiecare efort depus va da roadele dorite”.

„Am învățat că viața nu se măsoară în ani, ci în lecțiile pe care le învățăm și le dăruim. Ca profesor, am încercat să le transmit elevilor dorința de a învăța, dar adevărata învățătură vine când înveți să te bucuri de fiecare clipă. Astăzi, aici, în această liniște, am învățat mai mult decât oricând: că nu contează unde te afli, ci cum îți trăiești fiecare zi. Nu lăsa timpul să te definească; lasă-ți inimă să fie ghidul tău, chiar și în cele mai tăcute momente ale vieții”.

Voluntariat, impresii și experiențe

WE ♥ VOLUNTEERS!



Denisa-Maria Ichim
Maria Gabriela Apostol

Voluntariatul este o activitate desfășurată din proprie inițiativă, prin care o persoană își dedică timpul, abilitățile și energia pentru a sprijini o cauză, o organizație sau comunitatea în ansamblu, fără a urmări un câștig financiar. Această formă de implicare promovează solidaritatea, responsabilitatea socială și dezvoltarea personală, având un impact pozitiv atât asupra beneficiarilor, cât și asupra voluntarilor.

De ce aleg tinerii să facă voluntariat?

Voluntariatul este o activitate care le permite tinerilor să se implice în comunitățile lor și să sprijine diverse cauze, iar întrebarea „De ce faci voluntariat?” este una frecvent adresată celor care aleg acest drum. Am discutat cu câțiva tineri pentru a afla ce i-a determinat să își ofere timpul și energia pentru binele altora.

Cristina, o tânără pasionată de voluntariat, ne spune: „**Fac voluntariat pentru a-mi ocupa timpul liber. Această activitate m-ar ajuta pe viitor pe mai multe planuri: socializare și dezvoltarea personală.**” Tinerii ca ea își dau seama de importanța acestor experiențe care nu doar că îi ajută să învețe lucruri noi, dar și să își construiască o rețea de cunoștințe utile.

Ștefania, o altă tânără implicată în voluntariat, povestește despre activitatea sa preferată: „**Să aducem cadouri de Crăciun pentru copiii defavorizați din mediile rurale a fost o experiență**

de neuitat. Am avut șansa să văd cum trăiesc acești copii, nu foarte bine dotați cu lucrurile necesare.” Aceasta subliniază impactul pe care voluntariatul îl are asupra celor care ajută, dar și asupra celor care primesc sprijinul.

Lorena, o tânără care a continuat să facă voluntariat, ne explică motivul: „**Mă regăsesc în activitățile pe care le fac și îmi stărnesc un sentiment de reculegere. Pe lângă seriozitatea pe care o ofer, mă distrez și învăț ceva nou cu fiecare eveniment.**”

Beneficiile voluntariatului

Voluntariatul nu doar că ajută comunitățile, dar aduce și beneficii valoroase celor implicați:

- **Dezvoltarea abilităților:** Voluntariatul contribuie la dezvoltarea abilităților de comunicare, leadership, munca în echipă și gestionarea timpului, abilități esențiale pentru carierele tinerilor.

- **Impactul pozitiv asupra comunității:** Voluntarii sprijină soluționarea problemelor din comunitățile lor prin organizarea de evenimente, colectarea de fonduri sau activități educaționale, contribuind astfel la o cultură a solidarității și ajutorului reciproc.

- **Dezvoltarea empatiei:** Implicarea în proiectele de voluntariat ajută tinerii să devină mai sensibili la nevoile celor din jur, învățându-i astfel importanța responsabilității civice.

Voluntariatul nu doar că sprijină comunitatea, dar contribuie și la formarea personală și profesională a celor care se dedică acestei activități.

Cinci hobby-uri cool de încercat acasă

Alexia CHIRAC
Maria IAMANDI

Grădinăritul de interior

Este un hobby ideal pentru a aduce natura mai aproape de tine, transformând orice colț al casei într-un mic refugiu verde. Indiferent dacă locuiești într-un apartament mic sau într-o casă mai mare, grădinăritul de interior adaugă viață și prospețime, fiind perfect pentru a înfrumuseța spațiul tău.

Origami

Acest hobby creativ și relaxant presupune plierea hârtiei pentru a crea forme și modele variate. Este accesibil tuturor vârstele și necesită doar câteva foi de hârtie pentru a începe. Practicarea origami dezvoltă răbdarea, concentrarea și abilități motorii fine, fiind un mod plăcut de a te destinde.

Scrapbook

Scrapbooking-ul este o formă personalizată de artizanat care presupune crearea unor albume cu fotografii și amintiri importante, adesea împodobite cu decorațiuni și mesaje speciale. Este o modalitate excelentă de a păstra amintirile vii și de a-ți exprima creativitatea într-un mod unic și plin de semnificație.

Fotografia

Fotografia este un hobby fascinant care te ajută să immortalizezi momente speciale ale vieții, exprimându-ți creativitatea prin imagini. Nu ai nevoie de echipamente scumpe pentru a începe, deoarece telefonul mobil poate fi un instrument perfect pentru a explora lumea fascinantă a fotografiei.

Gătitul

Gătitul este o activitate plăcută și satisfăcătoare care îți permite să experimentezi cu ingrediente, arome și tehnici culinare pentru a crea feluri de mâncare delicioase. Fie că încerci rețete tradiționale sau ceva mai inovator, gătitul este un mod minunat de a te relaxa și de a aduce bucurie celor din jur. Este, de asemenea, o modalitate excelentă de a învăța despre diverse culturi și tradiții culinare, oferindu-ți oportunitatea de a încerca preparate noi și de a-ți perfecționa abilitățile în bucătărie. În plus, gătitul acasă îți permite să controlezi ingredientele și să crezi mese sănătoase, adaptate preferințelor tale.

ȘTIAȚI CĂ...

Mihai LUNGU
Ingrid Ana COSTEA

- nu doar oamenii, ci și animalele pot ajuta la dezvoltarea abilităților sociale și emoționale ale acestora? De-a lungul timpului, animalele au fost folosite în terapii pentru a ajuta persoanele care se confruntă cu diverse probleme, iar rezultatele au fost remarcabile. De exemplu, terapia cu câini este folosită pentru a ajuta persoanele cu anxietate sau depresie, iar caii sunt uneori folosiți în terapii pentru copii cu autism. Aceste sesiuni nu doar că îmbunătățesc starea emoțională a persoanelor, dar contribuie și la dezvoltarea abilității lor de a comunica și de a-și exprima sentimentele.

- Un alt fapt interesant este că animalele, în special câinii și pisicile, sunt tot mai mult integrate în activitățile educaționale, ajutând copiii să învețe cum să coopereze și să-și gestioneze emoțiile. De asemenea, cercetările au arătat că prezența unui animal de companie poate reduce nivelul de stres și poate îmbunătăți sănătatea fizică și mentală a oamenilor, contribuind astfel la un stil de viață mai echilibrat.

- În plus, animalele au un rol simbolic important în multe culturi. De exemplu, în Egiptul antic, pisicile erau considerate sacre și erau asociate cu protecția și bunăstarea. În Japonia, câinii sunt văzuți ca simboluri ale loialității, iar statuia celebrului „Hachiko” din Tokyo, care a așteptat vreme de zece ani stăpânul decedat, este un exemplu de adorație față de animal și loialitatea pe care acesta o poate inspira.

- Astfel, pe lângă beneficiile evidente pentru sănătate, animalele joacă un rol esențial în construirea unei legături emoționale profunde între om și natură, demonstrând încă o dată impactul pe care aceste ființe nevinovate îl pot avea asupra vieților noastre.

Când prieteni, când dușmani: Inteligența Artificială ne influențează deja comportamentul. Cum o ținem în frâu



• Inteligența Artificială și Inteligența Artificială Generativă nu doar că ne schimbă modul de socializare, dar generează și prejudecăți în sistemele software, ceea ce face esențială gestionarea relației dintre om și tehnologie • deși Revoluția AI se desfășoară treptat, similar cu revoluțiile industriale, viitorul depinde de abilitatea noastră de a gestiona provocările și oportunitățile aduse de aceste inovații

Revoluția AI se întâmplă mai încet decât ne așteptam

Inteligența Artificială și Inteligența Artificială Generativă sunt două dintre subiectele discutate intens în ultimii ani, după ce OpenAI a lansat ChatGPT, în noiembrie 2022. Companii ca Microsoft, Apple, Anthropic sau Google se întrec și ele în dezvoltarea de software pe baza acestor tehnologii. Asta a pornit o frenzie a interesului pentru domeniu, odată ce aceste instrumente au devenit accesibile publicului larg.

Pe măsură ce tehnologia a evoluat și a devenit suficient de versatilă, asistenții AI au căpătat funcții avansate. De la capacități conversaționale până la generarea de imagini și posibilitatea de a oferi informații gata summarize

direct pe paginile motoarelor de căutare. Asta a pus în mișcare un „bulgăre de zăpadă” tehnologic care nu mai poate fi oprit și care ne va revoluționa viețile în viitoarele decenii, cu schimbări profunde în modul în care ne informăm, socializăm și ne câștigăm existența.

Deși cei mai mulți asociem ideea de tehnologie revoluționară cu schimbări care se întâmplă peste noapte, Revoluția AI este un proces care evoluează gradual. Unii specialiști aseamănă impactul dezvoltării AI în transformarea lumii cu cel al Revoluției Industriale asupra societăților, în secolele XVIII-XIX. Pentru că procesul e destul de lent, e posibil să nu conștientizăm pe deplin că ceea ce trăim în prezent reprezintă un punct de cotitură fără precedent în istoria umanității.

Jennifer Victoria Scurrall este

expertă în Interacțiunea AI-Umană la Centrul pentru Studii de Securitate (CSS) al universității tehnice ETH Zurich (Elveția) și membră a OpenAI Red Teaming Network în calitate de contractoare independentă. Aceasta din urmă este o rețea de experți externi, specializați în securitate, etică și evaluarea riscurilor asociate inteligenței artificiale, invitați să testeze sistemele dezvoltate de OpenAI, cu scopul de a identifica vulnerabilități, riscuri sau posibile utilizări dăunătoare ale acestor tehnologii.

Când a auzit prima dată de AI, Scurrall se aștepta la o schimbare majoră, demnă de filmele sci-fi: „Am fost mereu interesată de tehnologie și foarte pozitivă cu privire la AI, la ideea că-n viitor vom avea mașinării ca niște mari nave-mamă, că vom călători în galaxie. Așa că am romanțat foarte tare AI, la fel cum am am

făcut și cu cyborgii”, explică ea într-un interviu pentru Panorama. „Cred însă, că este un lucru interesant și bun pentru umanitate să lăsăm mașinile să ne ajute. De fapt, AI e aici doar pentru asta, ci și să ne facă mai buni”, adaugă Scurrall.

Lauren Treiman este doctora la Universitatea din Washington, unde a condus un studiu despre cum AI schimbă comportamentul uman în luarea deciziilor, împreună cu alți doi colegi. Încă dinainte să înceapă cercetarea, a perceput tehnologia AI ca pe o unealtă foarte puternică.

„Dacă te gândești, e peste tot în jurul nostru. Și... Este folosită chiar în contexte foarte importante, oamenii o integrează în aplicațiile pentru facultate, în sistemul judiciar și așa mai departe. O folosim constant și este important să înțelegem ce

se întâmplă când facem asta”, spune ea.

În Statele Unite, 5% dintre companii folosesc AI ca să producă bunuri și servicii, notează un raport din 2024 al United States Census Bureau. În UE, 8% dintre companii au folosit AI în procesele de business, în 2023. România se află pe ultimul loc.

AI, prietenul de care nu știm că avem nevoie

Inteligența Artificială are un impact major nu doar în business, ci și la nivel uman, unde poate deveni un factor care facilitează socializarea.

Singurătatea vârstnicilor este o problemă globală, iar companiile au transpus tehnologia AI în roboți care să le țină de urât. Japonia, deja cu o experiență de peste două decenii în domeniu,

utilizează roboți precum Pepper, AIBO sau PARO în cămine pentru vârstnici și în spitale. Au rolul de „a distra, a iniția conversații și a crea legături emoționale” cu proprietarii lor, notează un articol din cotidianul spaniol El Pais.

Pe această idee, și compania israeliană Intuition Robotics a dezvoltat ElliQ, un „robot AI companion care încurajează independența și adoptarea unui stil de viață sănătos”, spune site-ul firmei. La începutul anului, a fost lansată a treia generație a asistentului, pentru că „și-a dovedit impactul pozitiv asupra sănătății, a conectării sociale și a independenței seniorilor”, se precizează într-un comunicat de presă al companiei.

Sistemele AI sunt folosite și ca asistenți pentru persoanele cu sindrom de stres post-traumatic (PTSD), datorită interacțiunii omogene și „umane” pe care o oferă tehnologia. Jennifer Victoria Scurrrell a remarcat în cercetări că veteranii care se întorc de pe front și suferă de PTSD simt că e mai ușor să vorbească despre experiențele lor cu un asistent AI, „din cauză că le este atât de rușine de ce au făcut pe front”.

Impactul prejudecăților în deciziile algoritmilor

Dincolo de a ne fi parteneri de conversație, asistenții AI produc și alte schimbări comportamentale importante. Studiul derulat de Treiman și echipa ei arată că oamenii tind să se comporte diferit când interacționează cu tehnologia AI. Mai ales că multe dintre scenariile de antrenare a tehnologiei implică faptul că oamenii contribuie la îmbunătățirea deciziilor luate de AI.

„Am fost curioși să știm dacă, atunci când oamenii știu că antrenează un AI, o să-i creeze bias-uri. Ce am arătat este că, atunci când joacă un joc de negociere economică, jocul Ultimatum, oamenii își exagerează dorința de a fi corecți. De fapt, devin mai categorici în a respinge ofertele proaste, pentru a influența AI și a învăța algoritmul că nu e OK să fii necinstit. Așa că oamenii infiltrează acel bias acolo”, explică cercetătoarea.

Deși la prima vedere rezultatele sunt promițătoare, Treiman subliniază că lucrurile nu sunt la fel de simple, dacă ne gândim la scenariul din viața reală.

„În viața reală, de cele mai multe ori nu există o singură definiție, ceea ce eu consider corect într-o situație, tu s-ar putea să contrazici. Așa că devine puțin problematic, dacă eu îmi schimb comportamentul și exacerbez un bias către algoritmul AI. S-ar putea ca acesta să nu-și îndeplinească rolul de a decide ce e corect pe baza opi-

niei generale, pentru că mi-am exagerat comportamentul și nu am oferit un punct de vedere reprezentativ”, detaliază Lauren Treiman.

Așa ajung sistemele AI să perpetueze stereotipuri sau comportamente umane când primesc comenzi de la utilizatori. În consecință, răspunsurile lor consolidează indirect aceste comportamente în rândul celor care folosesc asistenții AI. Asta s-ar putea să nu pară atât de grav, dacă ne gândim la comportamente pozitive. Însă, una dintre încercările din 2016 de a face AI disponibil publicului larg relevă că situația necesită o abordare prudentă.

Acum opt ani, Microsoft lansa Tay, un bot AI pe X (pe atunci, Twitter). Compania a trebuit, însă, să-l retragă rapid, pentru că utilizatorii îl antrenaseră cu tweet-uri și faceva remarci discriminatorii, naziste și sexuale. Dacă extrapolăm acest scenariu la prezent, unde 200 de milioane de oameni folosesc săptămânal ChatGPT, conform unui anunț OpenAI citat de Reuters, situația devine delicată.

Instrumente utile, nu surse de încredere totală

Scurrrell spune că tehnologia AI aduce și pericole de dezinformare, odată cu influențarea opiniilor politice cu ajutorul materialelor deep fake.

„Trebuie să oferim pregătire de la grădiniță despre cum să interacționăm cu tehnologia și cum să gândim critic, în general”, completează ea.

Și Lauren Treiman crede că AI-ul poate fi o problemă, dacă există intenții rele: „Ar putea exista persoane care să zică «hai să ne jucăm cu niște oameni și cu algoritmul ăsta»”, iar asta s-ar putea să aibă consecințe negative. Mai ales că, spune Treiman, deși pare că AI-ul este atotștiutor și extrem de precis, realitatea e diferită.

„Sistemele AI, cum ar fi ChatGPT și celelalte large language models (LLM), sunt foarte bune la ce fac, dar nu înțeleg cu adevărat ce fac. Pot scrie și căuta informații și devin din ce în ce mai bune la acuratețe – totul sună corect. Dar dacă le zici oamenilor «hei, uite ce inteligent e modelul ăsta AI, produce rezultate foarte, foarte sofisticate», o să te gândești că «uau, ne putem baza pe asta». Și nu e chiar așa”, spune Treiman.

În realitate, ChatGPT este bun la prezicerea următoarei litere sau următorului cuvânt, dar nu înțelege semnificația propoziției, pentru că nu are logică. Algoritmul alege cuvinte pe baza interacțiunilor anterioare, fără a înțelege contextul, explică ea.

Acesta e motivul pentru care crede că sistemele AI pot fi mai degrabă folosite ca instrumente,

nu ca piloni pe care să ne sprijinim complet.

Cum se asigură companiile că algoritmul este corect

O altă fațetă a problemei este că industria software este dominată de anumite perspective și categorii etnice și sociale, iar asta influențează nu doar datele cu care sunt alimentate produsele (de obicei, date de pe Internet, un mediu cu prejudecăți masive), ci și modul în care sunt programate. „Încă sunt mulți ingineri tineri, bărbați albi, care nu pun întrebările de cercetare potrivite. E nevoie de mai multă gândire pluralistă în companii, în inginerie”, explică Scurrrell.

Ca să evite prejudecățile accidentale care pot influența negativ comportamentele umane, multe companii AI au format Red Teams, echipe cu background-uri, naționalități, culturi și preocupări diferite. Rolul lor este să interacționeze cu modelele LLM, să testeze și să facă „ajustările de finete” ale algoritmilor, spune Jennifer Victoria Scurrrell, contractoare independentă în cadrul OpenAI Red Teaming Network.

„Modelul funcționează, dar noi îi spunem unde să pună limitele, ca să fie sigur. Pentru că uneori se comportă nepotrivit, nu doar prin halucinații (n.r. – erori software care generează informații fără sens sau greșite), ci și hate speech, persuasiune, înjurături, dar și probleme de copyright”, explică cercetătoarea.

Companiile AI ar trebui să se gândească ce efecte au sistemele pe care le lansează asupra comportamentului uman, crede Lauren Treiman, pentru că un sistem software nu face mereu ce cred creatorii săi, iar oamenii îl pot influența.

„Dacă creatorii de AI sunt convinși că datele lor nu sunt părtinitoare, îi încurajez să reflecteze asupra modului în care comportamentul uman influențează algoritmul, de la intențiile dezvoltatorilor, până la rezultatele efective. Dacă nu fac asta, vor vinde AI ca acest sistem de recomandare nepărtinitor, când de fapt nu-i așa. E mai bine să înțelegi limitările modelului decât să crezi că ele nu există”, completează Treiman.

Și Jennifer Victoria Scurrrell crede că modul în care modelele AI influențează oamenii depinde și de intenția dezvoltatorului. Există actori răuvoitori care ar putea să treacă de măsurile de securitate integrate în modelele AI și să le influențeze negativ, astfel încât să afecteze oamenii.

„Tehnologia este întotdeauna o oglindă a societății. Am văzut asta cu social media, unde au fost lucruri bune, dar și foarte

multe rele, mai ales că ne-a scăpat din vedere reglementarea. Așa că acum e bine s-o facem cu sens. Nu vreau să nu am libertate, dar înțeleg că trebuie să existe un nivel minim de reglementare”, spune Scurrrell.

Cercetătoarea adaugă că politicile ar trebui să fie făcute în așa fel încât să nu complice excesiv lucrurile și să nu stea în calea inovației în domeniu.

Reglementarea AI devine vitală pentru un viitor sigur al umanității

Din ce în ce mai mulți experți sunt îngrijorați de impactul pe care Inteligența Artificială l-ar putea avea asupra viitorului omenirii, dacă sistemele AI ar evolua prea repede ca să mai poată fi controlate. Este ceea ce specialiștii numesc singularitate tehnologică, adică un prag care, odată depășit, va permite Inteligenței Artificiale să întrecă puterea de cogniție umană și să se îmbunătățească singură. Deci să devină autonomă. Acest punct se mai numește și Superinteligență Artificială (Artificial Superintelligence – ASI sau Artificial General Intelligence – AGI).

De altfel, Ilya Sutskever, unul dintre co-fondatorii OpenAI, a părăsit firma și a pus pe picioare, împreună cu doi parteneri, compania Safe Superintelligence (SSI), un laborator de dezvoltare în mod sigur a ASI. „Suntem aproape de Superinteligență”, spune prima propoziție de pe siteul lor, care cuprinde doar o singură pagină și reprezintă o „scrisoare” semnată de fondatori.

Deocamdată, niciun dezvoltator AI nu a ajuns să creeze oficial singularitate tehnologică, deși OpenAI are printre misiuni „să se asigure că Inteligența Artificială Generală – sistemele AI care sunt mai deșapte decât oamenii – sunt sigure pentru umanitate”.

Tehnologia AI va avea un impact greu de imaginat pentru umanitate, iar majoritatea oamenilor subestimează efectele pozitive ale acestei tehnologii, scrie pe blogul său, Dario Amodei, CEO al companiei Anthropic, care a dezvoltat modelul AI Claude. S-ar putea să ajungem la ASI „chiar atât de devreme ca 2026”, subliniază el, iar Superinteligența Artificială ne va permite să facem progrese neimaginabile până acum.

„Sunt deschis la ideea (deși sună absurd) că am putea primi 1000 de ani de progres în cinci, zece ani, dar foarte sceptic că vom putea avea 100 de ani într-un an”, explică CEO-ul Anthropic puterea pe care ar aduce-o o astfel de descoperire tehnologică.

Pare că viitorul de care

vorbește Amodei e deja prezent. Presa scria, la finalul anului trecut, că o serie de cercetători ai OpenAI au avertizat board-ul companiei despre o descoperire care s-ar putea transforma într-un pericol pentru umanitate.

De altfel, actuali și foști angajați ai companiei au publicat în iulie anul trecut, o scrisoare deschisă în care avertizau în privința pericolului Inteligenței Artificiale asupra viitorului omenirii și a nevoii de reglementări guvernamentale stricte, pentru a nu ajunge la scenarii negative.

„Companiile AI sunt foarte motivate financiar să evite reglementarea și nu credem că structurile din interiorul corporațiilor sunt suficiente pentru a schimba acest lucru”, spun semnatarii scrisorii.

Legea privind Inteligența Artificială a Uniunii Europene, adoptată anul trecut, răspunde acestei probleme prin crearea unui cadru juridic menit să reglementeze utilizarea tehnologiilor AI într-un mod care să asigure siguranța și respectarea drepturilor fundamentale.

Cum va evolua relația om-AI

Deși subiectul singularității tehnologice stârnește îngrijorări și discuții intense, iar numeroase organizații au fost create pentru a ne proteja de riscurile unei asemenea puteri de procesare, Treiman și Scurrrell îndeamnă la o atitudine echilibrată.

„În anii care urmează vom avea AI-uri personalizate. Vor deveni mai umane – vor fi prietenii tăi, vor fi personalizate pe nevoile tale și te vor scăpa de munca plictisitoare. Și asta e într-adevăr extraordinar”, spune Jennifer Scurrrell despre viitorul relației om-AI.

Și Lauren Treiman crede că „AI are multe beneficii pentru noi și pentru societate. Există atâtea inovații incredibile. AI este viitorul, așa că trebuie să îmbrățișăm tehnologia și să învățăm să o folosim corect. Există multe discuții despre etică și transparență, ceea ce e super util, pentru că va ajuta să știm să-l folosim. Există și dezavantaje, dar în final, dacă o utilizăm în mod responsabil, va aduce mai mult bine”.

Discuțiile și controversele despre Inteligența Artificială rămân complexe, iar opiniile diferă în funcție de interlocutor – cercetători, dezvoltatori AI, CEO sau alți specialiști. Deși viitorul nu poate fi prezis, AI continuă să fascineze și să provoace temeri. Pare să fie și prieten, și dușman, în funcție de cum o gestionăm. Rămâne responsabilitatea noastră să alegem ce facem cu noile definiții pe care AI le va da în viitoarele decenii modului în care comunicăm, muncim și trăim.

Cele 10 porunci ale poporului român



Larisa Nicoleta VLASIE

Cele 10 porunci ale poporului român din 5 octombrie 1930 au apărut în ziarul Universul:

1. Dați copiilor voștri nume românești!
2. Păstrați-vă graiul, portul și obiceiurile cele vechi românești, pentru că acestea sunt temelile întregii nații românești.
3. Limba românească este o moștenire din bătrâni, și totodată o avere care nu trebuie să se piardă niciodată.
4. Adunați toate scrierile precum și toate poeziile, cântecele, chiuiturile, basmele și proverbele românești, ca nu cumva să se piardă, dați-le de la gură la gură ca să le știe fiecare.
5. Păstrați-vă legea ortodoxă, bisericile precum și toate lucrurile din vechime.
6. Nu uitați la orice pas sau lucrare, că sunteți Români. Cumpărați tot ce vă trebuie numai dela Români.
7. Fiți mândri dacă sunteți în stare de a învăța pe alții a vorbi limba cea frumoasă românească.
8. Fiți mândri de poporul românesc, pentru că el este unicul care a luptat cu toate liftele păgâne pentru a păstra graiul românesc moștenit din vechime.
9. Ajutorăți totul ce simte adevărat româneste.
10. Ca buni români nu uitați niciodată de Dumnezeu, pentru că numai prin credința Lui s-a păstrat binele întregii Români Mari de azi.

Românii, obligați să își recicleze hainele

Mario Ștefanuț TUDOȘE

De la 1 ianuarie 2025, România implementează o ecotaxă pentru reciclarea textilelor, obligând populația să colecteze separat hainele și alte materiale textile, conform unei directive europene. Industria textilă, un mare poluator, contribuie semnificativ la poluare, iar reciclarea este o necesitate. Producătorii de textile vor fi responsabili pentru colectarea și reciclarea produselor scoase pe piață, ceea ce va duce la creșterea prețurilor hainelor. România produce anual 160.000 de tone de deșeurile textile, din care doar 6-10% sunt reciclate în prezent, dar procentul ar putea crește cu o infrastructură adecvată. Similar Sistemului Garanție-Returnare pentru ambalaje, acest model de reciclare își propune să reducă impactul asupra mediului.



Începând din acest an, românii vor fi obligați să colecteze selectiv deșeurile textile, ca parte a unui efort național de reducere a cantității de deșeurile care ajung la gropile de gunoi. Țara noastră va fi obligată să colecteze selectiv deșeurile textile.

Ce presupune asta?

1. Înființarea de puncte de colectare pentru hainele vechi, asemenea celor pentru PET-uri.
2. Reutilizarea hainelor pe care nu le mai purtăm, prin intermediul magazinelor second-hand.

Dezvoltarea autocontrolului la adolescenți



O problemă actuală a adolescentului contemporan devine instabilitatea emoțională, fluctuația dispoziției, caracterul ciclic, nervozitatea.

Ce este de făcut dacă tu te ciocnești cu o astfel de problemă?

- Însușește tehnicile de autocontrol emoțional și management al stresului!

- Solicită ajutor psihoterapeutic pentru a depăși stările de nesiguranță, consolidarea stimei de sine și creșterea toleranței la frustrare.

Ce este autocontrolul?

Autocontrolul sau autoreglarea reprezintă gestionarea propriei stări psihoemoționale, prin intermediul acțiunii persoanei asupra sa cu ajutorul cuvântului, imaginilor, conducerii tonusului muscular și a respirației.

Autocontrolul emoțional este o abilitate care poate fi educată. Nu există „nu pot”, „așa sunt eu și nu mă pot schimba”, ci există doar „nu vreau să fac nimic în privința asta și vă cer să mă suportați așa cum sunt” – aceasta este de obicei atitudinea disfuncțională a unui om care nu dorește să-și asume responsabilitatea propriilor emoții.

Cu ce să începem dezvoltarea autocontrolului?

Deoarece există diverse metode, iar unele dintre ele sunt foarte complicate și cer prezența specialiștilor, este mai inteligent să urmărim principiul „de la simplu la complicat”.

Iată câteva recomandări ce să faci în momentul când ești nervos (oasă):

- Ia o pauză. Numără de la 10 la 1.
- Respiră adânc și repetă încet o frază calmantă.
- Relaxează-te și folosește vizualizarea. Vizualizează o experiență relaxantă sau un peisaj

care îți place foarte mult.

- Fă sport. Practică exerciții simple de yoga.
- Comunicarea. Destăinuie-te unui prieten.
- Vorbește la persoana I.
- Recurge la umor, zâmbetul.
- Scrie o scrisoare, scrie un jurnal personal.
- Folosește plante terapeutice.
- Apelul mental la o putere divină (Dumnezeu, Universul ș.a.) etc.

Tehnici de dezvoltare a calmului

Totuși aplicarea sistematică, regulată a unui complex de exerciții, vor contribui la obținerea stării psihice dorite (calm, încredere, putere, tenacitate etc.). Printre aceste exerciții și tehnici utile în diminuarea stresului și dezvoltarea calmului enumerăm:

- Tehnici de respirație;
- Tehnici de relaxare musculară;
- Exerciții legate de utilizarea cuvântului (auto-sugestia și autoprogramarea mentală);
- Tehnici de vizualizare.

Concluzii

Prin aplicarea zilnică și sistematică a exercițiilor recomandate, cu putere de voință și disciplină, orice persoană devine capabilă să-și stăpânească impulsivitatea și nerăbdarea. Atitudinea funcțională a persoanei care dorește să-și asume responsabilitate de propriile emoții reprezintă un prim pas spre echilibru.

Un om evoluat și conștient de sine nu-și dă voie să aibă emoții pe care să nu-și le poată gestiona. Este o chestiune de autocunoaștere și stăpânire de sine să dobândești autocontrol emoțional. Un om echilibrat din punct de vedere psihic emoțional este un om de succes împăcat cu sine și cu relații armonioase cu anturajul său.

Ce este gândirea critică?



CRITICAL THINKING



Lucka Daniel RADU
Alex Costin MOȘNEAGU

Gândirea critică reprezintă un proces mental de evaluare și analiză a informațiilor primite.

Aceasta presupune să reflectăm asupra afirmațiilor pe care cei din jur le fac, să examinăm dovezile și raționamentul acestora, înainte de a le crede sau nu.

Reprezintă abilitatea de a analiza, imagina și evalua informațiile primite pentru a determina validitatea acestora. Ajută la definirea unor situații, ipoteze și la analiza lor pentru a stabili anumite opinii.

Gândirea critică ne transformă în mici detectivi care își pun întrebări, investighează situația și analizează până să decidă care este adevărul.

Ce presupune gândirea critică?

1. Să privim dincolo de aparențe
Este important să nu ne lăsăm influențați doar de ceea ce se vede la prima vedere. Trebuie să evaluăm contextul și detaliile adiacente.

Cine este persoana care face afirmațiile? Este aceasta credibilă și are experiență relevantă în domeniu?

Verificăm dacă părerea exprimată este susținută și de alte surse de încredere sau experți în domeniu.

2. Să analizăm intențiile

Înainte de a accepta o opinie sau informație, trebuie să ne întrebăm ce ar putea câștiga persoana care o exprimă.

Care sunt interesele lor și ce avantaje pot obține?

Este comunicarea lor clară și directă, sau este ambiguă și manipulatorie?

3. Să nu ne lăsăm purtați de emoții

Mesajele care provoacă emoții puternice pot fi uneori folosite pentru a manipula opinia publică. Este mesajul transmis menit să ne inducă o stare emoțională?

Poate fi vorbitorul utilizând tehnici de manipulare pentru a influența percepțiile noastre?

4. Să discutăm cu cineva de încredere
Nu trebuie să analizăm singuri toate informațiile. Avem nevoie de o părere din partea unui mentor sau unei persoane de încredere.

Mă pot consulta cu cineva care are mai multă experiență sau cunoștințe în domeniul respectiv?

Există o persoană de încredere care mă poate ghida în luarea unei decizii?

5. Să privim în tabăra adversă
Gândirea critică înseamnă să fim deschiși și la alte perspective, chiar și la cele care contravin opiniei noastre.

Ce argumente există împotriva opiniei mele?

Merită să analizez și punctele de vedere opuse? Sunt ele susținute de raționamente logice?

6. Modul de expunere potrivit
Este important să punem întrebările corecte și să verificăm informațiile din mai multe surse.

Punem întrebările potrivite pentru a obține informații clare?

Verificăm informațiile din mai multe surse înainte de a le accepta ca adevăr?

Gândirea critică este esențială pentru a nu ne lăsa păcăliți.

Este diferită de paranoia, care presupune suspiciuni neîntemeiate și sentimentul constant de a fi în pericol din cauza altor persoane, suspectate că ar avea intenții ostile.

Știați că ...

Mario David DOBROTĂ
Lucka-Daniel RADU



• Primele dovezi ale fabricării săpunului datează din Mesopotamia, în jurul anului 2800 î.Hr. Era făcut din grăsimi animale și cenușă, folosit inițial pentru spălarea textilelor.

• Sărbătorirea anului nou datează de circa 4.000 de ani? Primii care au sărbătorit oficial începutul unui an nou au fost babilonienii. Ei făceau acest lucru primăvara, odată cu reinnoirea naturii. Odată cu calendarul iulian din anul 46 î.Hr., 1 ianuarie devine prima zi din an.

• Rezoluțiile pentru anul nou provin de la babilonieni? Acum 4.000 de ani, aceștia promiteau zeilor că își vor returna datoriile și vor respecta angajamentele față de ceilalți.

• Obiceiul de a purta roșu de Revelion îl avem de la romani? În cultura romană, roșul simboliza norocul și protecția. În zilele noastre, este asociat cu pasiunea și energia pozitivă.

• Tradiția urărilor de Anul Nou provine din credința că primele cuvinte rostite după miezul nopții influențează norocul întregului an? Așa s-a născut obiceiul de a ura sănătate, prosperitate și fericire.

• La români, se spune că trebuie să ai bani în buzunar la trecerea dintre ani, pentru a avea un nou an plin de prosperitate? În unele regiuni, oamenii pun grâu, porumb sau boabe de orez pe masă pentru a atrage belșugul.

• În unele zone din România există obiceiul ca, de Revelion, imediat după miezul nopții, oamenii să deschidă ușile sau ferestrele pentru a lăsa anul vechi să iasă și pe cel nou să intre?

• Peste 1 miliard de oameni urmăresc artificiiile din Sydney, care deschid oficial Noul An?

• În Roma antică, Revelionul era pe 28 februarie?

• La început, romanii foloseau un calendar diferit (calendarul roman), în care anul începea la 1 martie. În anul 46 î.Hr., Iulius Cezar a introdus calendarul iulian, stabilind 1 ianuarie ca prima zi a anului. Astfel, din anul 46 î.Hr., ultima zi a anului era 31 decembrie. În 1582, Papa Grigore al XIII-lea a schimbat calendarul, pentru a corecta erorile din calendarul iulian (legate de calculul anului solar). Cu toate acestea, 31 decembrie avea să rămână ultima zi din an.

Cum vei folosi cele 86.400 de secunde de astăzi?

Sabin MIHAI

Imaginează-ți că banca ta îți depune în fiecare dimineață 86.400 de unități (bani) în contul tău. Acest cont are o regulă: la sfârșitul fiecărei zile, orice sumă pe care nu ai cheltuit-o se pierde.

Nu poți să transferi banii într-un alt cont, nu poți să economisești ce rămâne. Tot ce nu folosești este pierdut. Ce ai face? Ai cheltui fiecare unitate, nu-i așa?

Timpul este contul nostru: Fiecare zi ne oferă 86.400 de secunde (24 de ore)!

La sfârșitul zilei, orice timp nefolosit se pierde pentru totdeauna. Nu putem economisi timpul pentru zilele următoare. Noi trebuie să alegem cum cheltuim acest timp pe lucruri care contează cu adevărat sau pe lucruri care nu au nicio valoare.

Trăiește în prezent! Nu fi necăjit pentru ceva din trecut, nu te frământa pentru ceva din viitor!



CRIPTOMONEDDE

Investiții și sfaturi

Gabriel Florinel ION

Criptomonedele au câștigat în ultimii ani o popularitate imensă, iar investițiile în acestea sunt din ce în ce mai căutate, datorită posibilității de a obține profituri rapide și considerabile. Totuși, deși au fost o oportunitate financiară importantă pentru unii, criptomonedele rămân un teren volatil și riscant, fiind afectate de fluctuații de preț ce pot crea atât câștiguri, cât și pierderi majore.

Un exemplu de criptomonedă care a avut o ascensiune bruscă, dar și o prăbușire rapidă, este Bitcoin. În 2021, Bitcoin a atins valori record, dar volatilitatea pieței a dus la o scădere semnificativă a prețului în anumite perioade. De aceea, este important ca investitorii să își stabilească un buget clar înainte de a intra pe piața criptomonedelor, pentru a evita riscurile financiare mari.

Înainte de a investi, specialiștii recomandă să îți analizezi situația

financiară și să aloci doar o sumă pe care îți permiți să o pierzi. De asemenea, educația financiară joacă un rol esențial: pentru a înțelege fluctuațiile pieței și pentru a putea face alegeri informate, este necesar să fii la curent cu informațiile actuale despre criptomonedele și despre tehnologiile blockchain care le susțin.

Pe lângă Bitcoin, există și alte criptomonedele, cum ar fi Ethereum, Litecoin și Binance Coin, care au, de asemenea, potențialul de a aduce profituri. Totuși, fiecare monedă are riscurile și avantajele sale, iar investitorii trebuie să cântărească fiecare opțiune cu atenție. Diversificarea portofoliului de investiții poate fi o soluție pentru a minimiza riscurile.

Un alt factor important este că criptomonedele sunt reglementate diferit în fiecare țară, iar acest lucru poate afecta prețurile și legalitatea tranzacțiilor. De exemplu, în unele țări, tranzacțiile cu criptomonedele sunt reglementate strict, în

timp ce în altele sunt mai permissive. Aceste diferențe pot influența piața globală, iar investitorii trebuie să fie conștienți de reglementările legale înainte de a face tranzacții.

Criptomonedele reprezintă o oportunitate atractivă pentru investitori, dar este esențial să fie gestionate cu prudență. O abordare rațională și o înțelegere clară a riscurilor sunt cheile succesului într-o piață atât de imprevizibilă.

Dacă îți dorești să investești, dar ești la început de drum îți recomand să urmezi 5 pași esențiali:

1. Stabilește un buget - alocă doar o sumă de bani pe care îți permiți să o pierzi. Criptomonedele sunt extrem de volatile și este important să nu îți periclitezi situația financiară.

2. Educație financiară - înainte de a

investi, este esențial să te informezi. Citește cât mai mult despre criptomonedele și tehnologiile blockchain care le susțin pentru a înțelege mai bine fluctuațiile pieței.

3. Diversificare - "nu pune toate ouăle în același coș". Pe lângă Bitcoin, există și alte criptomonedele, precum Ethereum, Litecoin și Binance Coin, care au potențialul de a aduce profituri. Diversificarea portofoliului poate reduce riscurile.

4. Reglementări legale - trebuie să ai în vedere reglementările legale din țara ta și din alte țări. Criptomonedele sunt reglementate diferit în fiecare țară, iar acest lucru poate afecta prețurile și legalitatea tranzacțiilor.

Informarea continuă și adaptarea la noile reglementări și tendințe de pe piață sunt esențiale pentru a profita de oportunitățile oferite de criptomonedele.