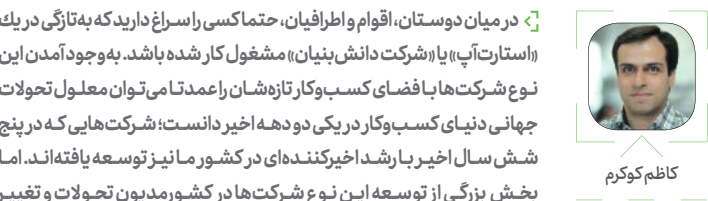




نوشیدن قهوه صبحگاهی، لاغرتان می‌کند

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد تنها مصرف چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند به کاهش چربی‌های بدن کمک کند. محققان مشاهده کرده‌اند افرادی که روزانه چهار فنجان قهوه کافئین‌دار می‌نوشیدند در طول مدت شش ماه شاهد کاهش ۴ درصدی چربی کل بدنشان بودند. محققان دانشگاه هاروارد مشاهده کرده‌اند که



دبیرگروه دانش

است. مردی که در تمام سخنرانی‌های پنج شش سال اخیرش از لزوم تحول در اقتصاد دانش‌بنیان و فرهنگ‌سازی برای خودباوری سخن گفته و گام‌های کم‌نظیر و گاه بی‌نظیری در حمایت از استارت‌آپ‌های

دوران مسئولیت شما در معاونت علمی با رواج استفاده از کلیدواژه‌هایی نظیر «ایران‌ساخت»، «دانش‌بنیان» و مفهومی که از آن با عنوان «زیست‌بوم دانش‌بنیان» یاد می‌شود در سخنرانی‌ها و فعالیت‌های معاونت علمی و فناوری گره خورده است. برخی می‌گویند واژه دانش‌بنیان، معادل‌های فارسی برای کلمات فرنگی مانند knowledge base و knowledge enterprise یا حتی استارت‌آپ است که البته مورد آخر را معمولاً شرکت‌نویا ترجمه می‌کنیم. اما به هر حال امروز می‌بینیم بین‌نخبگان و کارآفرینان این واژه‌ها خیلی خوب جا افتاده است. اکنون بیش از ۴۷۰۰ شرکت دانش‌بنیان در کشور مشغول فعالیت‌ند. چه شده که به‌کارگیری این واژه‌ها در دوران مسئولیت شما اینقدر رایج و به زیست‌بوم دانش‌بنیان چنین توجهی شد؟

از روز اول مسؤوَلیت‌م همیشه تاکید کرده‌ام که مشکل اصلی ما در کشور نبود زیست‌بوم دانش‌بنیان است. البته ما پایه‌های آن را داشته‌ایم. سابقه خوبی در تأسیس دانشگاه‌ها داشته و نیروهای انسانی خیلی خوبی داریم. همیشه برای من هم سوال بوده که چرا با این نیروی انسانی خلاق و این همه دانشگاه بوده که سابقه دانش و تمدن چند هزار ساله، از کشورهایی که بعد از ما صاحب دانشگاه و صنعت شدند عقب مانده‌ایم. مثلاً دانشگاه کالیست کره جنوبی (موسسه علوم و فناوری پیشرفته کره) خیلی پربسابقه نیست، اما بسیار تحول‌ساز در آن کشور بوده و توانسته مملکت پس از جنگ را به‌کشوری نوآور تبدیل کند. ما سال‌ها پیش از آنها دانشگاه تهران را داشتیم، اما برخی راه‌ها را اشتباه قسیم و عقب ماندیم. یکی از گرفتاری‌های اصلی ما هم این بوده که به پول مفتی به اسم نفت دست پیدا کردیم و اقتصاد ما رانتی شد؛ چیزی که زیرساخت‌های کارآفرینی ما را نابود کرد. البته حدود ۵۰ سال پیش نفت بسیار ارزشمند بود، در حالی که ارزش امروزی نفت را برابر کالاهای فناورانه بسیار پایین آمده است. ما با شیوه‌های مدیریتی نیم قرن پیش نمی‌توانیم اقتصادمان را پیش ببریم. این که ظرفیت

دانشگاه‌ها و سرمایه‌گذاری‌های عظیم کشور در بخش آموزش را چطور وارد اقتصاد کنیم، کاری که کرده‌ایم لازم‌ه‌اش این بوده که مسیری را پیدا کنیم که این سرمایه‌گذاری عظیم در اقتصاد خود را نشان دهد. خوشبختانه این اتفاق افتاده است و می‌بینید امروز بسیاری از مسؤولان راجع به اقتصاد دانش‌بنیان و اجرایش صحبت می‌کنند. نه تنها واژه‌ای مثل «دانش‌بنیان» که واژه‌های دیگری مثل «سرمایه‌گذاری خطرپذیر»، «شتاب‌دهنده» و ... هم در این فهرست جای دارند و کارکرد خود را پیدا کرده‌اند.

دقیقا اتفاق خوبی که رخ داده همین است. معمولا واژه‌ای فرنگی وارد زبان ما می‌شود، جا می‌افتد و بعد ما به فکر معادل‌سازی برای آن می‌افتیم. اما خوشبختانه در حوزه اقتصاد دانش‌بنیان این

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.

همچنین هیچ عددی در یک سطر یاستون مربع بزرگ در ۹ تکرار نشده باشد.

			۷		۶
		۹	۳		
		۲			
	۷		۴	۵	۱
۳		۲		۹	۸
	۵		۸	۲	۴
			۵		
		۶	۸		۶
		۴			
۸					

					۱
				۸	۶
			۵		
		۳			

ایرانی برداشته است. اواسط دی‌ماه ۹۸ برای مصاحبه با دکتر ستاری به ساختمان معاونت علمی و فناوری در یکی از کوچه‌های منتهی به خیابان شیخ بهایی شمالی در تهران رفتم. قرار بود در اتاق جلسات دفتر ریاست، در کنار دکتر پرویز کریمی، دبیر ستاد فرهنگ‌سازی اقتصاد دانش‌بنیان، ۴۰ دقیقه‌ای با دکتر سورنا ستاری گفت‌وگو کنم. او با تخصص در مهندسی مکانیک، دانشیار دانشگاه صنعتی شریف و رئیس بنیاد ملی نخبگان است. چهره آرام و متین دکتر ستاری، پاسخ‌های شمرده و بدون مگشش و عزمی که در چشمانش برای ایجاد تحول در کسب‌وکارهای داخلی دیده می‌شد، باعث شد بتوانم برخی ابهاماتی که در فضای عمومی نسبت به کارکرد شرکت‌های دانش‌بنیان می‌شود را با ایشان مطرح کنم. اشاره به لزوم سفر دانشجویان مستعد ایرانی به خارج از کشور برای آشنایی با تازه‌ترین دستاوردهای روز و پایه‌ریزی همکاری‌های علمی بین‌المللی و دیدگاه‌های جالب توجهی که از سوی یک مدیر ارشد دولتی نسبت به لزوم تحول در توسعه کسب‌وکارهای فناورانه در کشور مطرح شد، از نقاط برجسته این گفت‌وگو بود.

کشور باید حمایت کنیم، می‌توانیم زانوی غم بغل بگیریم که چرا این جوانان به خارج از کشور مهاجرت می‌کنند. ما در حوزه زیست‌فناوری اکنون بی‌نظیریم. وضع ما در این حوزه با رقیب علمی‌مان که ترکیه باشد قابل مقایسه نیست. در آسیا چرو قدرت‌های حوزه محصولات زیست‌فناوری هستیم. از لحاظ تعداد دارویی که تولید می‌کنیم، تجهیزاتی که می‌سازیم، نیروی انسانی متخصصی که داریم و ... خوشبختانه در وضع خوبی هستیم. سه سال پیش سفیر هندی در همین اتاق بود و با هم صحبت می‌کردیم. می‌گفت من واژه‌ای در ایران یاد گرفتم‌ام به اسم «خارجیه»! پرسیدم ماجرا چیست؟ گفت رفته بودم به داروخانه‌ای و دیدم وقتی مشتری دارویی را می‌برد، باید جلوی میز پذیرش داروخانه آن را از بسته‌اش خارج کند و مطمئن شود که «خارجیه». ما الان شرکت دانش‌بنیانی داریم که ۴۰۰۰ نیرو با متوسط سنی ۳۲ سال و میانگین تحصیلات کارشناسی ارشد دارد. به ر وسیه و دیگر کشورها محصول دارویی صادر می‌کند، در ترکیه کارخانه احداث کرده است و ... اما وقتی مردم ما هنوز چشمشان به دنبال داروی خارجی است، این یعنی زیست‌بوم کسب‌وکار ما به تغییر نیاز دارد. ما جریانی هستیم در برابر جریان فرهنگ عمومی و نظام بروکراتیک دولت و حتی حکومت و محیط کسب‌وکاری که به تولید اهمیت نمی‌دهد و همه چیز برای واردات مهیاست. ما در حال متحول‌کردن این فضا هستیم.

اگر فرض کنیم شما و معاونت علمی و فناوری اکنون در خط مقدم مبارزه با جریان واردات باشید، طبیعتا باید نهادهای دیگری شما را در این مبارزه پشتیبانی کنند. آیا نهادهای هست که موظف باشد شما را یاری کند اما در این باری رسانی کار خود را خوب انجام نداده باشد؟

خوشبختانه این روزها وضع بهتر شده است. جلسات هماهنگی متعدد با دولت و حتی خارج از دولت، با قوه قضاییه داریم. ما اول باید خودمان را اثبات می‌کردیم که می‌توانیم با توانمندی جوانانمان جلوی تحریم‌ها بایستیم و جنس خوب تولید کنیم. چون مردم باید در زندگی روزمره قدرت دانش بچه‌ایشان را ببینند و حس کنند. اکنون فضا با پنج سال پیش بسیار متفاوت شده است. آن چیزی که آزاددهنده است مناسب بودن فضای کسب‌وکار است که فعلاً در دنیا رتبه‌ای حدود ۱۲۰ داریم؛ شروع یک کسب‌وکار ممکن است چند ماه طول بکشد، مجوزهای متعدد بخواهد و ... که اینها عمدتا میراث همان زیست‌بوم اقتصاد نفتی است. ما در دولت در حال پیگیری و رفع این موانع هستیم و خوشبختانه مردم و مسؤولان کمک‌کم این تحولات را حس می‌کنند.

اکنون پیچیده‌ترین تجهیزات آزمایشگاهی و پزشکی در کشور ساخته می‌شود. در نمایشگاه اخیر تجهیزات آزمایشگاهی ایران ساخت که برگزار شد، بیش از ۹۴۰۰ دستگاه آزمایشگاهی ارائه شد. به یاد دارم شش سال پیش، روز اول ما فقط لام و لامل آزمایشگاهی می‌ساختیم، اما حالا میکروسکوپ الکترونی و دستگاهی می‌سازیم که مشابه خارجی‌اش بیش از ۲۰ میلیارد تومان قیمت دارد. در حوزه لیزر و فوتونیک و سلول‌های

کاهش حجم چربی با نوشیدن قهوه احتمالا نتیجه واکنش متابولیک است که در آن، کافئین موجب تسریع فرآیند متابولیک در افرادی می‌شود که قهوه می‌نوشند. برخی مطالعات نشان می‌دهد کافئین می‌تواند میزان سوخت و ساز را ۴ تا ۱۱ درصد افزایش دهد. علاوه بر این، برخی مطالعات دیگر نشان می‌دهد کافئین می‌تواند

دکتر سورنا ستاری، معاون علمی و فناوری رئیس‌جمهور در گفت

از آخرین تحولات زیست بوم دانش بنیان و فضای نوین کارآفر

مادر خط مقدم مبارزه



در بهره‌مندی از تجهیزات روز و هواپیماهای جنگنده مدرن داشتیم، اما وقتی جنگ تحمیلی شروع شد فهمیدیم چیزی نداریم و سیستمی وابسته‌ایم. این که گفته می‌شود امارات می‌خواهد کاوشگر به مریخ بفرستد، در واقع یعنی کشور خارجی صاحب فناوری مراحل توسعه طرح خود را با پول امارات انجام می‌دهد. شاید خودشان فکر کنند صاحب کاوشگر مریخ هستند، ولی حتی چرخش را هم نمی‌توانند خودشان بسانند. آنها حدود ۳۰ سال پیش سیلیکون ولی را در آمریکا دیدند و گفتند در دبی می‌خواهیم همین را بسازیم و دبی‌مدیا سیتی و ... را ساختند. آن موقع همین جا در ایران می‌گفتند اگر اینجا در دبی راه‌اندازی شود، همه جوانان ما راهی آنجا می‌شوند و اینجا ما دیگر کاری نمی‌توانیم کنیم و ... در حالی که چیزی که باعث جان‌گرفتن سیلیکون ولی شده، زیست‌بوم مناسب است. عنصر پول اهمیت رده پنجم و ششم در توسعه زیست‌بوم کسب‌کار دارد. آن هم نه این نوع پول دولتی و نفتی. پول بخش خصوصی این زیست‌بوم را می‌سازد. دانشگاه ملک

بنیادی و زیست‌فناوری پیچیده‌ترین دستگاه‌ها ساخته می‌شود که نتیجه حمایت مستمر پنج شش سال اخیر است. این اهمیتی است که تولید محصولات دانش‌بنیان در کشور ما پیدا کرده است.

وقتی از اقتصاد نفتی و تبعات منفی‌اش صحبت می‌کنیم، اعدا تا باید انتظار داشته باشیم کشورهایی مثل قطر عربستان و امارات هم با اقتصاد متکی به نفت، مشکلاتی شبیه ما داشته باشند. مردم می‌پرسند چگونه است که امارات با اقتصاد متکی به نفت برای اعزام کاوشگر به مریخ برنامه ریزی می‌کند و شهر فناوری محور و آینده‌نگر «مصدر» را می‌سازد، ولی سهم ما از اقتصاد نفتی فقط واردات می‌شود؟

نمی‌توانیم کشورهای عربی را با خودمان مقایسه کنیم. فرض کنید بچه پولداری که سوار یک خودروی خودران در خیابان‌های دبی می‌شود، دقیقاً صاحب چه بخشی از فناوری آن خودرو است؟! وضع ما قبل از پیروزی انقلاب هم همین بود. ما بهترین نیروی هوایی منطقه را داشتیم، رکورد‌های بی‌شماری

هشدار سازمان بهداشت جهانی

در پی شیوع ویروس جدید در چین

سازمان بهداشت جهانی با اعلام احتمال شیوع نوع جدید کروناویروس مشاهده شده در چین به بیمارستان‌های تمام جهان هشدار داد. به گزارش ایسنا، سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد: ممکن است گسترش کروناویروس جدید در چین به «انتقال فرد به فرد در میان اعضای خانواده‌ها» محدود شود یا این که در ایجاد گسترده‌تری شیوع پیدا کرده و فراگیر شود. کروناویروس‌ها خانواده بزرگی از ویروس‌ها هستند که می‌توانند عامل بروز انواع عفونت‌ها از سرما خوردگی معمولی گرفته تا بیماری سارس باشند. طبق اعلام مقامات تایلند یک زن چینی مبتلا به نوع رموز کروناویروس در یکی از بیمارستان‌های این کشور قرنطینه شده که اولین مورد شناسایی این ویروس در خارج از مرزهای چین است.



در فضای بسته ورزش کنید

ورزش یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای حفظ سلامتی، به‌ویژه به ساعت‌های زیادی را پشت میز می‌نشینند. اما با آلودگی هوا، این مس است. دکتر خسرونیا در این باره می‌گوید: «در زمان آلودگی هوا، امکان انجام ورزش‌های هوایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، والیبال است. بنابراین بدن در معرض سستی و کمرختی ناشی از عدم تحرک دیگر سوخت و ساز بدن دچار اختلال می‌شود». دکتر خسرونیا ادامه هوای گرچه برای بدن بسیار مفید است، اما در زمان آلودگی هوا از بنابراین بهتر است ورزش‌های عادی که نیاز به حضور در فضای باز شاید در این شرایط بهترین ورزش، شنا در سالن‌های سرپوشیده باش