

■ **حضرت امیر المؤمنین علی؛**
کسی که بر باطل سوار شود، مَر کبش او را ذلیل خواهد کرد.

■ **اذان ظهر:** ۱۲:۱۸ ■ **غروب آفتاب:** ۱۷:۳۹
■ **اذان مغرب:** ۱۷:۵۸ ■ **نیمه شب شرعی:** ۲۳:۳۶
■ **اذان صبح فردا:** ۵:۳۲ ■ **طلوع آفتاب فردا:** ۶:۵۷

■ **صاحب امتیاز:** مؤسسه همشهری

■ **سرپرید:** دانیال معمار

■ **ناشر:** آگهی

■ **تلفن:** ۸۴۲۲۱۰۰

■ **توزیع و اشتراک:**

■ **موسسه نشرگستر امروزین**

■ **چاپ:** همشهری

■ **تلفن:** ۴۸۰۷۵۰۰

■ **پنجشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۱** ■ **سال سی‌ویکم** ■ **شماره ۸۷۱۱**

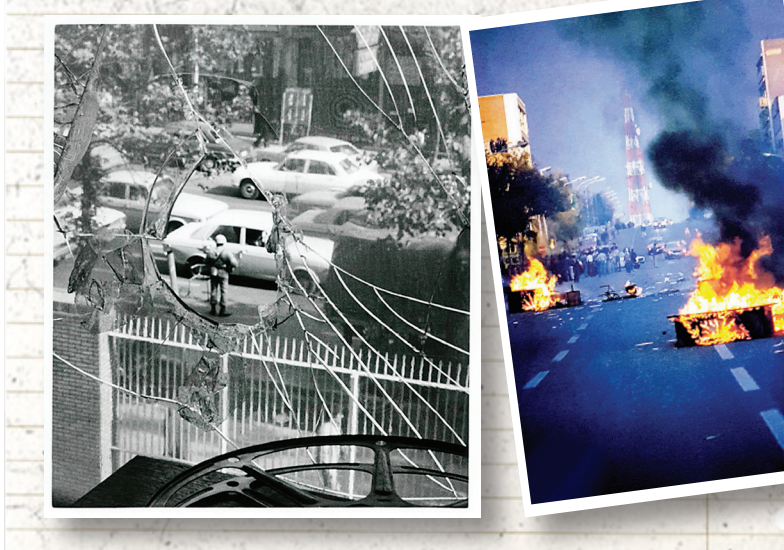
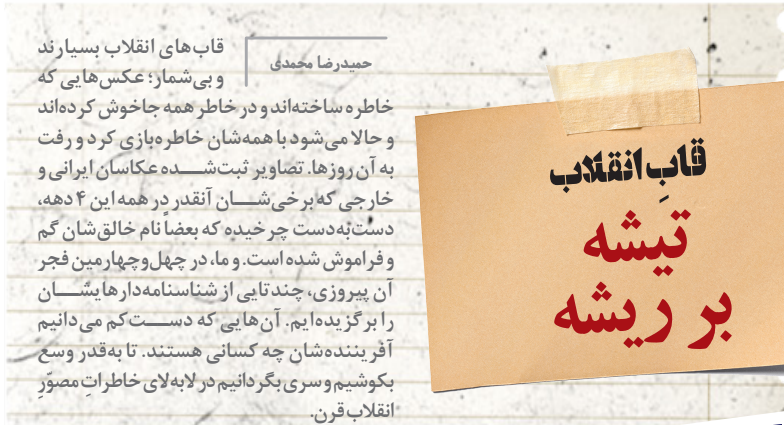
■ **تولید:** دانش‌نیان، اشتغال آفرین

همشهری

صفحه آخر
صوفی بیا که آینه صافبست جام را
تا بنگری سفاکی می لعل قام را
حافظ

■ **همشهری:** www.hamshahrionline.ir

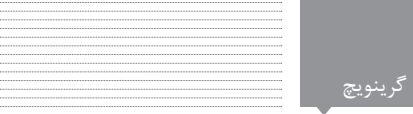
■ **سایت روزنامه:** newspaper.hamshahrionline.ir



اگرچه سردمدار ایران مغموم از کودتای ۲۸مرداد ۱۳۲۲هجریخروج از قیام ۱۵خرداد ۱۳۴۲بودند و انبان خشمشان از ظلم ظالم حاکم داشت انبوه می شد و انقلاب در مستبری طبیعی، در آستانه بارور شدن بود اما انتشار مقاله «ایران و استعمار سرخ و سیاه» در ۱۷دی ۱۳۵۶در روزنامه اطلاعات، کبریت به انبار باروت زده و آن آتش خوابیده زیر خاکستر را شعله ور کرد. حاکمیت به قلب خود نیشتر زده بود و دیگر در برابر آن آتشی که زیانه می کشید، کسی را یاری مقابله نبود و همین هم بود که در همه آن ۲۸روز، مردم آمدند و ماندند و نرفتند تا تیشنه بر ریشه خودرایی، خودسرسی و خودکامگی بزنند و زدند و طلوع آفتاب آبادی و آزادی را بر سراسر

وطن دیدند، چون ایمان راسخ داشتند که «الملک یبقی معَ الکفر و لا یبقی معَ الظلم» و در ۲۲بهمن ۱۳۵۷، شد.

و این قاب‌ها هنوز پس از ۴ دهه و ۴ سال، فراموش نشدنی هستند؛ یکی کار بی‌مانند کامران شیردل است (عکس راست) و دیگری ثبت بی‌ظنیر محمّد صیاد (عکس چپ). تصاویر بی‌ آن روزهای پر جوش و خروش؛ روزهایی که التهاب و اضطراب ازرخت و ریختن می‌بارید. روزهایی که هر قدمش برای راهی، بارقه‌ای از امید بود و باریکه‌ای از نور و این عکس‌ها، این شکار لحظه‌ها، بهترین و پرترین راویان آن روزها هستند، صادق‌ترین حکایت‌گران «إن الباطل کانَ زهوقاً».



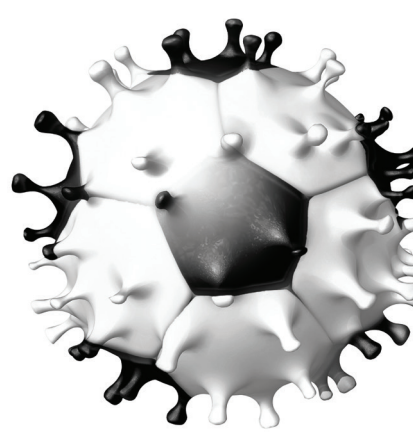
زندگی سالم، دشمن کووید

دورانی که کرونا کابوسی جهانی بود گذشته و مردم، تقریباً با خیال آسوده و بدون ترس از اثرات آن زندگی می‌کنند اما نه همه مردم؛ برخی از مردم در دنیسا، به‌خاطر آنچه کووید طولانی خوانده می‌شود همچنان درگیر این بلای شوم هستند.

سال گذشته سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد که فقط در اروپا، ۱۷ میلیون نفر گرفتار کووید طولانی، مربوط به ۲سال اول همه‌گیری کرونا بودند و همچنان میلیون‌ها نفر در سال‌های پیش رو در سراسر دنیا درگیر این شرایط هستند. اما محققان خبر خوشی برای این افراد دارند؛ آنها دریافته‌اند که می‌توان با در پیش گرفتن سبک زندگی سالم، به‌صورت چشمگیری از حاد شدن شرایط کووید طولانی در افراد جلوگیری کرد.

بر این اساس، زندگی سالم و تبدیل ورزش به یک عادت همیشگی، می‌تواند احتمال تبدیل عفونت کووید-۱۹ به کووید طولانی را ایه نصف کاهش دهد. در این تحقیق، نزدیک به ۲هزار زن که تست کروئای آنها در سال ۲۰۲۰ مثبت شده بود مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد آنهاهی که ۵ تا ۶عامل مهم سبک زندگی سالم را رعایت می‌کنند، در مقایسه با دیگران تا ۵۰ درصد کمتر در خطر ابتلا به کووید طولانی مدت بودند. این عوامل کنترل وزن بدن، دوری از سیگار کشیدن، تمرین روزانه، خواب کافی و رژیم غذایی هستند.

در این تحقیق مشخص شده است که حتی داشتن سبک زندگی سالم در دوران پیش از ابتلای افراد به کووید هم اثرگذار بوده و این افراد، ۳۰ درصد کمتر از دیگران در معرض بروز دانه نشانه‌های سخت بیماری بوده‌اند.



کووید طولانی، داشتن نشانه‌های کرونا برای ۴ هفته یا بیشتر در پی الودگی اولیه است. این نشانه‌ها خستگی، تب و نشانه‌های متنوع گوارشی، قلبی، عصبی و تنفسی هستند. محققان گفته‌اند یک دلیل برای کاهش این نشانه‌ها در بیمارانیه که سبک زندگی سالمی در پیش می‌گیرند، این است که این مدل سبک زندگی، به‌صورت کلی برای وضعیت عمومی سلامتی انسان مفید است. این مسئله در تحقیقات متعددی که در دهه‌های اخیر انجام شده ثابت شده است.

سیون وانگ، محقق ارشد درباره نتایج بررسی‌های تیش گفته است: «یافته‌ها نشان می‌دهد که برخی تغییرات سالم در سبک زندگی، برای مبتلا داشتن خواب کافی، می‌تواند برای جلوگیری از ابتلا به کووید طولانی مفید باشد.»

با وجود فروکش کردن جهان‌گیری کرونا، ابتلا به بیماری کووید-۱۹ همچنان در سراسر دنیا شایع است و محققان می‌گویند در صورت توجه نکردن به سبک زندگی، هر ابتلای می‌تواند، به‌خصوص در میان زنان، به کووید طولانی تبدیل شود.

آخر مصور



بی‌تعارف و تکلف، مثل همین متن کوتاه‌ای که می‌بینید. ما منتظریم تا نوشته‌هایمان درباره مسائل روزمره، مشکلات و دغدغه‌هایمان را برای ما ارسال کنید. اگر اهل طنز و کار یکاتور و طراحی هم هستید چایمان اینجا محفوظ است. متن با طرح نان که آماده شد یک تاسی با شماره ۲۲۰۲۴۶ بگیرد تا برای رساندنش به ما راهنمایی‌تان کنیم.

فرهنگ و زندگی

نان‌های ایرانی در سفره جهانی

هر کس که یک‌بار نان ایرانی خورده باشد تا عمر دارد مزه آن را فراموش نمی‌کند. عزیزترین بخش از سفره ما، شهرتی جهانی هم دارد و انواع نان‌های ایرانی، در دنیا شناخته شده‌اند. حالا در فهرست بهترین نان‌های ایران، انواع نان‌های کشورمان، حضور چشمگیری دارند و از سوی سایت «اطلس مزه» در لیست ۱۰۰ نان برتر دنیا قرار گرفته‌اند. این سایت تخصصی که در زمینه انواع غذا و خوردنسی فعالیت می‌کند و شهرتی جهانی دارد، در ابتدای سال نوی میلادی، فهرست‌های سالانه خود را به‌روز کرده و در بخش نان هم لیست ۱۰۰ نان خود را بیرون داده است. در نخستین فهرست سالانه این سایت، قورمه‌سبزی در ایران در جمع ۱۰ غذای برتر دنیا قرار گرفت و هواداران این غذا را دل‌شاد کرد اما نان‌های ایرانی تا این حد در لیست این سایت خوش اقبال نبوده‌اند و بهترین رتبه‌ای که یک نان ایرانی کسب کرده، رده ۱۵۶است و البته تعجبی که ندارد که این رده، به سنگک رسیده باشد. سنگک به‌خاطر نحوه پخت آن، احتمالاً یکی از متفاوت‌ترین نان‌های دنیاست. برخلاف دیگر انواع نان ایرانی که مشابه‌های خارجی دارند، سنگک را می‌توان نان کاملاً بومی ایران دانست!اطلس مزه، سنگک را نان ملی ایران خوانده و نوشته است که پیش‌تر، غذای

علم خوب

قلب ایرانی از روسیه بازگشت

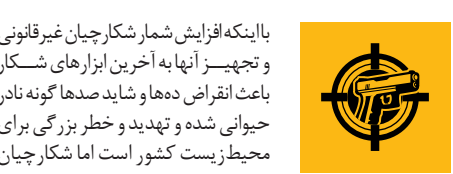
همیشه هم اینطور نیست که نخبگان بخواهند مهاجرت کنند و به بیانه کار و اشتغال و البته پیشرفت بیشتر، کشور را ترک کنند، خیلی‌وقت‌ها هم خبرهایی می‌شنویم مبنی بر اینکه جوانان باسواد و باتجربه و البته متخصص به کشور بازمی‌گردند تا به هموطنانشان خدمت کنند و در کشور خودشان مشغول به کار شوند. نمونه‌اش دکتر امین رضوان پور، متخصص داروسازی است که نه تنها در رشته خودش تخصص کافی دارد، بلکه به‌عنوان یک کاشف هم نامش بر سر زبان‌ها افتاده چرا که توانسته با استفاده از شماره گیاه سیب‌زین بیماری‌های قلبی و عروقی را در مسان کند. همانطور که می‌دانید بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از عوامل



اصلی مرگ‌ومیر در سال‌های اخیر بوده و قسمت قابل توجهی از جامعه را درگیر کرده و تقریباً در تمام خانواده‌ها وجود دارد. افراد به‌خاطر الگوی غلط زندگی، سبک تغذیه و استرس‌هایی که درون خانواده وجود دارد ممکن است به این بیماری مبتلا شوند. به‌همین دلیل هم دکتر رضوان پور بعد از گذراندن دوره دکتری حرفه‌ای داروسازی در دانشگاه دولتی مسکو، به کشور برگشت و در این زمینه تحقیق و مطالعه کرد. او بعد از تأسیس شرکت داروسازی در ایران، مجوزهایی را در طراحی و تولید داروهای فیتوشیمی و شیمیایی دریافت کرد و تصمیم گرفت به‌طور خاص روی داروی مؤثر بر بیماری‌های قلبی و عروقی کار کند. در نهایت



شکار شکار چیان غیر قانونی



باینکه افزایش شمار شکار چیان غیرقانونی و تجهیز آنها به آخرین ابزارهای شکار باعث انقراض ده‌ها و شاید صدها گونه نادر حیوانی شده و تهدید و خطر بزرگی برای محیط زیست کشور است اما شکار چیان غیرقانونی، همیشه هم نمی‌توانند از دست قانون بگریزند و بالاخره یک جایی گیر می‌افتند. بسه‌ه حال ایران، کشوری با تنوع اقلیمی و زیست‌جانوری بسیار گسترده است. در سال‌های اخیر هم تخریب زیستگاه‌های جانوران به همراه شکار و صید بی‌رویه، جمعیت و تنوع زیستی جانوران در کشور را به‌شدت تهدید می‌کردولی خوشبختانه با تلاش سازمان حفاظت از محیط‌زیست کشور، زیستگاه‌های حفاظت‌شده و مناطق قرق زیادی در کشور به‌وجود آمد که باعث شده حیات‌گونه‌های جانوری ایران، تضمین شود. ضمن اینکه مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست با دستگیری شکارچیان غیرقانونی، از این دست تخلفات زیست‌محیطی تا حد زیادی جلوگیری کرده‌اند. به‌عنوان نمونه در استان اردبیل در ۴ماه اخیر و با تلاش شبانه‌روزی مأموران یگان حفاظت محیط‌زیست استان، تعداد ۱۶ قبضه سلاح غیرمجاز و ۵۹ قبضه سلاح مجاز از متخلفان حین شکار ضبط شده است. همچنین طی این مدت با انجام گشت‌های مستمر و اقدامات پیشگیرانه در مناطق حفاظت‌شده و آزاد استان از ۴۲مورد صید و شکار غیرمجاز ممانعت به عمل آمده و ۱۱۵ متخلف در حوز‌های مختلف تخلفات زیست‌محیطی به مراجع قضایی استان معرفی شده‌اند.مدیرکل حفاظت محیط‌زیست استان اردبیل هم اعلام کرده که دوستاناران محیط‌زیست هر گونه تخلفات زیست‌محیطی را به سامانه از نیاطلاات مردمی ۱۵۴۰ گزارش بدهند تا دست همه شکارچیان غیرقانونی از محیط‌زیست ایران کوتاه شود.

ایجاد بیش از ۴هزار شغل

چند سالی است که نام شرکت‌های دانش‌نیان بر سرزبان‌ها افتاده و حالا دیگر کمتر کسی است که نداند کار این شرکت‌ها چیست و چقدر می‌توانند به رونق اقتصاد کشور کمک کنند. شرکت‌های دانش‌نیان، مؤسسات خصوصی یا تعاونی هستند که

برای افزایش علم و ثروت و توسعه اقتصادی بر پایه دانش و تحقق و برای گسترش اختراعات، نوآوری و تجاری‌سازی نتایج تحقیقات تأسیس شده‌اند. علاوه بر این با توجه به اینکه بیکاری به‌خصوص در قشر تحصیل کرده به یک دغدغه مهم تبدیل شده است، شرکت‌های دانش‌نیان از ظرفیت‌های زیادی برای توسعه و اشتغال‌زایی بر‌خوردارند. حالا خبر خوب این است که وزیر علوم، تحقیقات و فناوری گفته: بیش از ۴۰هزار فرصت شغلی در زمینه فعالیت‌های دانش‌نیان در پارک‌های علم و فناوری ایجاد شده است و همه این موفقیت‌ها هم تنها در یک سال اخیر رخ داده است.البته وزارت علوم توسعه خانه‌های خلاق در کشور را هم در دستور کار دارد و پیگیر افزایش تعداد این خانه‌هاست. در کنار این طرح‌ها، رشد فعالیت‌ها در پردیس‌ها و پارک‌های علم و فناوری دانشگاه‌های کشور نیز در دستور کار قرار دارد. توسعه شرکت دانش‌نیان و هسته‌های فناور در کنار حمایت از دوره‌های پسادکتری و برگزاری تورهای فناوری هم می‌تواند اثرگذاری قابل‌توجهی داشته باشد که خوشبختانه به‌طور جدی در وزارت علوم، تحقیقات و فناوری پیگیری می‌شود.

فرش ایرانی در سوئیس

هر جای دنیا که بروید، فرش ایرانی شناخته شده است و جزو هنر‌های بی‌بدیلی است که این چندسال اخیر به‌دلیل صنعتی شدن این دستبافته، رونق آن تا حدودی کمرنگ شده ولی هنوز هم در گوشه و کنار ایران کهن، دارهای قالی برپاست و مردان و زنان زیادی پشت دار، مقلبل صفحه سفید تار می‌نشینند و فرش در گذر زمان رنگ می‌گیرد. گره‌ها بر چله می‌نشینند، گل‌ها سبزی می‌شوند، شاخه‌ها پیچ‌وتاب می‌خورند و بالا می‌روند و باغی می‌نشینند روی تاروپود قالی. قالی‌ها و فرش‌های دستبافت هم به‌عنوان یک اثر هنری و صنعتی صادر می‌شوند. حالا فکورکش را بکنید، یک بانوی هنرمند از ایل قشقایی فارس به سفارش کشور سوئیس فرشی بافته که ۲رواست و در مقلبل فرش‌های معمولی، بافت بسیار سخت‌تری دارد. عشرت بهمنی‌نژاد نخستین و تنها بافنده فرش ۲روی دنیا با نام زیبای «جهان بی‌ظنیر» است که به سفارش کشور سوئیس در ۱۴۰ راج بافته شده و این بانوی هنرمند عنوان نخستین خالق این اثر هنری در جهان را به نام خود ثبت کرده است. «جهان بی‌ظنیر» خانم بهمنی‌نژاد با ۵۷ رنگ و با نقش و نگارهای خیالی و تصورات ذهن زیبایش با طرح نارنج و تریج در یک رو و در روی دیگر طرح گلدانی، پس از عمل‌از دار بریده و به خریدار این دستبافته ارزشمند داده شد تا هرسپار کشور سوئیس شود. هر چند که این فرش در فهرست آثار هنری ایران ثبت شده اما امید می‌رود هر چه سریع‌تر به ثبت جهانی نیز برسد.

پرستار جوان، زندگی بخشد

کسی نیست که نداند اهدای عضو اوچ بخشش یک انسان است، انسانی که در سخت‌ترین لحظه زندگی خود تصمیم می‌گیرد اعضای بدن یکی از عزیزانش را که دچار مرگ مغزی شده بخشد تا انسانی دیگر را از مرگ نجات بدهد. در سال‌های

اخیر درباره اهدای عضو فرهنگ‌سازی زیادی صورت گرفته و خوشبختانه آدم‌های بسیاری به‌خاطر این تصمیم به زندگی بازگشته‌اند. در چند روز گذشته هم خبری روی خیر‌گزاری‌ها قرار گرفت که از فداکاری خانواده یک پرستار حکایت داشت؛ اعضای بدن پرستار ۳۳ساله اهل دستانای شهرکرد در استان چهارمحال و بختیاری، برای پیوند به بیماران نیازمند عضو در مرکز آموزشی و درمانی ای‌تاله کاشانی شهرکرد جداسازی شد. مسئول تیم فراهم‌آوری اعضای پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در این‌باره گفته:راضیه اصغریان، پرستار ۳۳ساله‌هاول تست‌از توابع شهرستان کیار، به‌دنبال عرضه مغزی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شد. با اعلام رضایت خانواده مرحوم اصغریان، اعضای بدن این بیمار مرگ‌مغزی جهت پیوند به بیماران نیازمند عضو جداسازی شد. ۱۵ بهمن‌ماه نیز عمل جداسازی کبد این پرستار با حضور تیم پزشکی مجرب استان در مرکز آموزشی درمانی ای‌تاله کاشانی شهرکرد انجام شد.



اخیر درباره اهدای عضو فرهنگ‌سازی زیادی صورت گرفته و خوشبختانه آدم‌های بسیاری به‌خاطر این تصمیم به زندگی بازگشته‌اند. در چند روز

گذشته هم خبری روی خیر‌گزاری‌ها قرار گرفت که از فداکاری خانواده یک پرستار حکایت داشت؛ اعضای بدن پرستار ۳۳ساله اهل دستانای شهرکرد در استان چهارمحال و بختیاری، برای پیوند به بیماران نیازمند عضو در مرکز آموزشی و درمانی ای‌تاله کاشانی شهرکرد جداسازی شد. مسئول تیم فراهم‌آوری اعضای پیوندی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد در این‌باره گفته:راضیه اصغریان، پرستار ۳۳ساله‌هاول تست‌از توابع شهرستان کیار، به‌دنبال عرضه مغزی در بخش مراقبت‌های ویژه بستری شد. با اعلام رضایت خانواده مرحوم اصغریان، اعضای بدن این بیمار مرگ‌مغزی جهت پیوند به بیماران نیازمند عضو جداسازی شد. ۱۵ بهمن‌ماه نیز عمل جداسازی کبد این پرستار با حضور تیم پزشکی مجرب استان در مرکز آموزشی درمانی ای‌تاله کاشانی شهرکرد انجام شد.