■ روزنامه فرهنگی - اجتماعی صبح ایران
■ صاحب‌امتیاز: سازمان صداوسیمای جمهوری اسلامی ایران
■ مدیر مسئول: یوسف قوچانی غروی

دوشنبه ۸ اردیبهشت ۱۴۰۴ | ۲۹ شوال ۱۴۴۶
۲۰ صفحه روزنامه + ۸ صفحه ضمیمه
سال بیست‌وپنجم | شماره ۷۰۲۹
Monday | April 28 | 2025

■ تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ ■ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
■ دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ ■ سازمان توزیع: ۶۱۹۳۳۰۰۰ ■ کدپستی: ۱۹۱۱۶۱۸۴۱۳
■ امور مشترکین: ۶۱۹۳۳۱۱۴ ■ سازمان آگهی‌ها: ۴۹۱۰۵۰۰۰ ■ شماره پیامک: ۳۰۰۰۱۱۲۴۰

تلفن گویا: ۲۳۰۰۴۴۴۴
چاپ: چاپخانه روزنامه جام جم
شاپا: ISSN1735-3637

■ پایگاه اطلاع‌رسانی روزنامه: www.jamejamdaily.ir
■ پست الکترونیکی: info@jamejamdaily.ir

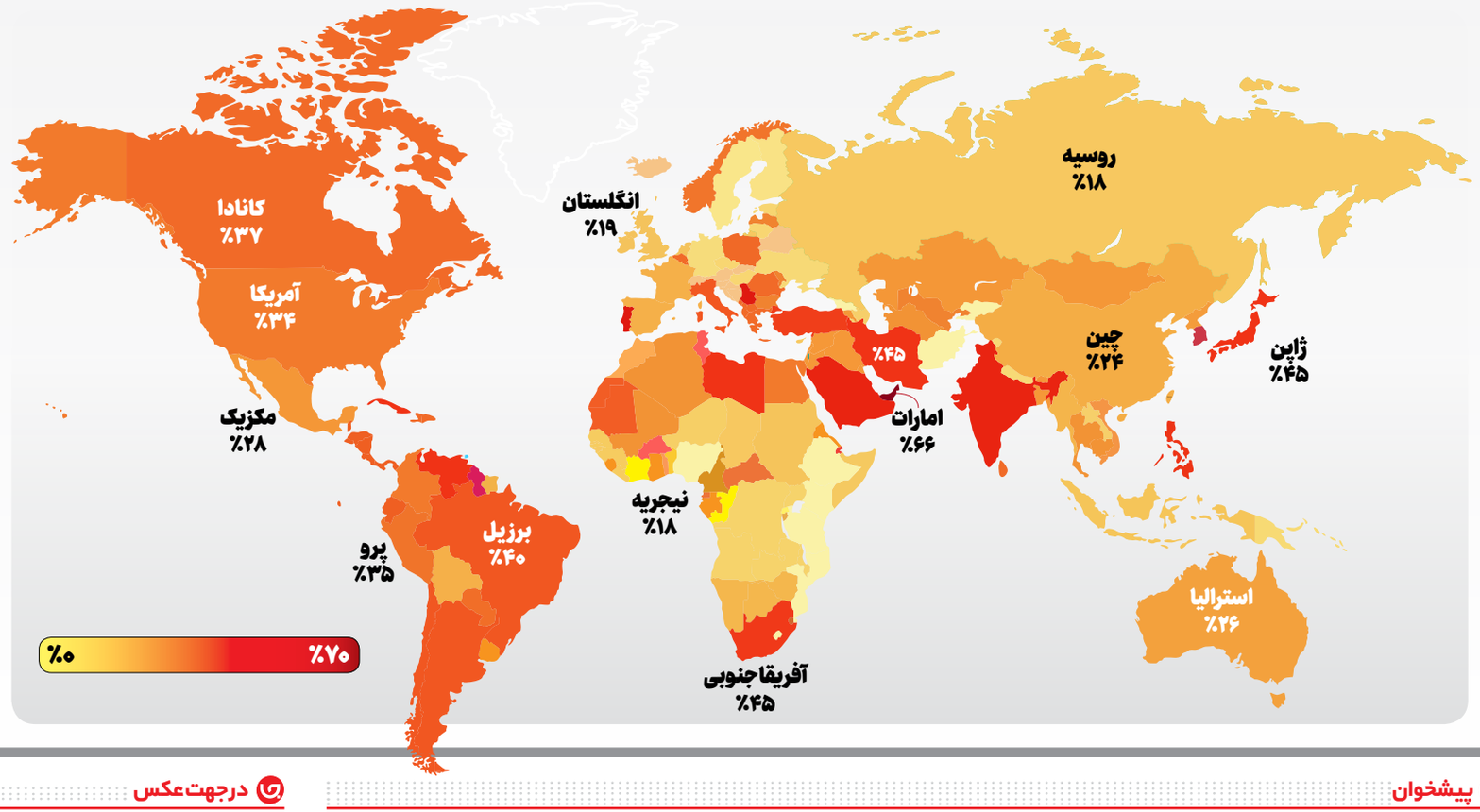
بی‌تحرکی به روایت آمار

نگاهی به فهرست کشورهایی که مردم آنها به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند

بی‌تحرکی شاید اولین و مهم‌ترین چالش کنونی سلامت عمومی مردمان این کره خاکی باشد. موضوعی که البته پیامدهای فراوان آن را می‌توان به‌وضوح در جامعه ایرانی هم دید. افزایش معنادار ابتلا به دیابت (به عنوان مادر بیماری‌ها) یکی از مصداق‌های آن است. تغییر سبک زندگی مردم طی دو دهه گذشته، اضافه شدن فراغت‌های سهل‌تر همچون فضای مجازی و البته تندتر شدن شتاب زندگی و افزایش مصرف فست‌فود را اضافه کنید به کم‌تحرکی تا شمایل سونامی بیماری‌ها را در آینده‌ای نه‌چندان دور به‌وضوح ببینید! این موضوع البته که محدود به ایران نیست اما در فهرست تازه منتشرشده جایگاه ایران در میان کشورهای کم‌تحرک کمی نگران‌کننده است. مقاله جدید مجله لنست براساس داده‌های جمع‌آوری شده بین سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۲۴ از طریق نظرسنجی‌ها و برنامه‌های آماری ملی تهیه شده است. نقشه ارائه‌شده در این گزارش نشان‌دهنده الگوهای منطقه‌ای بارز در کمبود فعالیت بدنی است و براساس توصیه‌های سازمان جهانی بهداشت، حداقل فعالیت بدنی موردنیاز ۲/۵ ساعت فعالیت متوسط یا ۱/۲۵ ساعت فعالیت شدید در هفته تعریف شده است. البته که این گزارش به بررسی عواملی مانند اقتصاد، فرهنگ و شرایط اجتماعی که بر میزان ورزش تأثیر می‌گذارند هم اشاره‌های پررنگی دارد. نکته جالب این‌که امارات متحده عربی در صدر این فهرست قرار دارد، جایی که دوسوم (حدود ۶۶درصد) جمعیت آن حداقل فعالیت بدنی توصیه‌شده را انجام نمی‌دهند. این بالاترین نرخ در میان کشورهای مورد مطالعه است. منطقه خاورمیانه و غرب و جنوب آسیا به‌طور کلی با رنگ قرمز در نقشه مشخص شده‌اند که نشان‌دهنده این است که حدود نیمی از جمعیت این مناطق ورزش کافی نمی‌کنند.

کشورهایی مانند هند، پاکستان و بنگلادش در این دسته قرار دارند. دلایل احتمالی تمرکز این وضعیت در این منطقه شاید به دلایل فرهنگی از جمله وابستگی به خودروها و البته گرمای شدید در برخی مناطق و کمبود زیرساخت‌های ورزشی عمومی باشد. این نقشه نشان‌دهنده تفاوت‌های منطقه‌ای قابل توجه است. در حالی که مناطق فقیرتر مانند آفریقا به دلیل مشاغل فیزیکی نرخ فعالیت بدنی بالاتری دارند، کشورهای ثروتمندتر مانند امارات به‌دلیل سبک زندگی مدرن و کم‌تحرک، نرخ‌های پایین‌تری نشان می‌دهند. در غرب و جنوب آسیا، عواملی مانند شهرنشینی سریع، کمبود فضاهای عمومی برای ورزش و هنجارهای فرهنگی به کاهش فعالیت بدنی کمک کرده‌اند.

در کشورهای کم‌درآمد، فعالیت بدنی اغلب به‌دلیل کارهای فیزیکی اجباری بالاست، در حالی که در کشورهای پردرآمد، سبک زندگی کم‌تحرک و استفاده از فناوری‌های مدرن این نرخ را کاهش می‌دهد. در ژاپن، رژیم غذایی سالم و شهرهای پیاده‌محور به‌عنوان عواملی مکمل برای جبران کمبود ورزش رسمی ذکر شده‌اند اما وضعیت ایران هم چندان خوب نیست و جامعه ایرانی در رتبه چهاردهم میان کشورهای کم‌تحرک قرار دارد.



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۲:۰۲	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۱۵
غروب آفتاب: ۱۸:۴۸	اذان صبح فردا: ۰۳:۴۲
اذان مغرب: ۱۹:۰۸	طلوع خورشید فردا: ۰۵:۱۵

امروز در تاریخ

■ زادروز رضا ایرانمنش، بازیگر/ ۱۳۴۶
■ روز جهانی ایمنی و بهداشت

یادداشت

محسن پاک‌آئین | سفیر پیشین ایران در جمهوری آذربایجان

فصل جدید در روابط تهران-باکو

سفر دکتر پزشکیان به باکو، نمادی از پیوند دو ملت و دو کشوری است که همواره با اشتراکات مذهبی، فرهنگی و تاریخی در کنار یکدیگر زندگی کرده‌اند. جمهوری اسلامی ایران در چهارچوب تقویت روابط با همسایگان- به‌ویژه پس از روی کار آمدن دولت سیزدهم و ادامه روند آن در دولت چهاردهم- توجه خاصی به گسترش روابط با کشورهای همجوار داشته است. در ارتباط با جمهوری آذربایجان، با وجود بروز برخی اختلافات- به‌ویژه حادثه حمله فردی با انگیزه خانوادگی به سفارت جمهوری آذربایجان در تهران- جمهوری اسلامی ایران با خویشتنداری این موضوع را مدیریت کرد و بدون ایجاد اختلال در روابط دو کشور، به بازسازی اعتماد متقابل پرداخت. همکاری‌های فرهنگی و اقتصادی میان ایران و جمهوری آذربایجان ادامه یافت و امروز در مرحله‌ای هستیم که نتیجه این نگاه مثبت و راهبردی را در ارتباط با همسایگان شاهد هستیم. تهران و باکو در چند بخش می‌توانند همکاری‌های خوبی داشته باشند که در جهت تأمین منافع ملی هر دو کشور است. نخست در بعد دوجانبه و حوزه‌های مختلف تجارت، حمل‌ونقل، انرژی، گردشگری و کشاورزی می‌توانند پیوندهای اقتصادی مستحکمی داشته باشند. با توجه به این‌که هر دو کشور دنبال مقاوم‌سازی اقتصادی و ایجاد تنوع در شرکای اقتصادی خود هستند از این‌رو دارای اهداف مشترکی برای انجام این همکاری‌ها می‌باشند. در حوزه امنیتی نیز ایران و آذربایجان از گذشته تاکنون همکاری‌های مؤثری برای مقابله با تروریسم- به‌ویژه تروریسم تکفیری، قاچاق انسان و جرائم سازمان‌یافته- داشته‌اند. از زمان ظهور تکفیری‌ها، تهران و باکو با یکدیگر همکاری داشته‌اند چراکه هر دو کشور شیعه ایران و جمهوری آذربایجان از اهداف تکفیری‌ها در زمان ظهور داعش بوده‌اند و این همکاری‌ها، کماکان می‌تواند ادامه یابد. به‌علاوه در حوزه فرهنگی، اشتراکات عمیق میان دو کشور فرصتی برای تقویت گردشگری و گسترش تعاملات فرهنگی فراهم آورده است. در بعد چندجانبه، حضور دوکشور در نهادهای بین‌المللی نظیر سازمان همکاری شانگهای و سازمان همکاری اقتصادی اکو نیز زمینه‌ساز گسترش همکاری‌های چندجانبه بوده است. یکی از جنبه‌های قابل توجه در روابط دوجانبه، نقش ایران در بازسازی مناطق آزادشده جمهوری آذربایجان به‌ویژه در منطقه قره‌باغ است که می‌تواند به ارتقای روابط اقتصادی و سیاسی میان دو کشور کمک کند. جمهوری اسلامی ایران در جنگ‌های اول و دوم قره‌باغ در کنار مردم جمهوری آذربایجان بوده و با کمک‌های انسانی و دیگر کمک‌های مورد نیاز، وظیفه همسایگی خودش را انجام داد و در جنگ دوم نیز از تمامیت ارضی این کشور و عدم تغییر مرزهای بین‌المللی حمایت کرد و این موضع دقیق ایران که مورد حمایت رهبر معظم انقلاب هم بود باعث فراهم شدن زمینه برای آزادی قره‌باغ شد. خوشبختانه حدود سه هفته پیش تفاهم‌نامه‌های اقتصادی جدیدی میان ایران و جمهوری آذربایجان در باکو به امضا رسید. این توافقات که در جریان سفر مقامات عالی‌رتبه دو کشور به‌دست آمده، بستر تقویت همکاری‌ها را فراهم کرده است. توقف‌های موقت در روابط دو کشور، اکنون با سفرهای متقابل مقامات بار دیگر رفع شده و زمینه‌ساز تبادل هیأت‌های عالی‌رتبه خواهد بود و احتمال دارد پس از سفر دکتر پزشکیان به باکو، الهام علی‌اف نیز سفری به ایران داشته باشد. در مجموع، سفر رئیس جمهور به باکو یکی از سفرهای مهم است. جمهوری آذربایجان مهم‌ترین کشور منطقه قفقاز است و روابط دو کشور وارد فصل جدیدی شده. از این رو آینده‌ای روشن را برای روابط تصور می‌کنم.

پیشخوان

هم‌پای اسطوره‌های ایران

درباره «هفت جاویدان»؛ روایتی داستانی از هویت ایرانی

نویسنده: مرجان فولادوند
نشر: هوپا
سال انتشار: ۱۴۰۲
تعداد صفحه: ۷۰۰

کتاب «هفت جاویدان» بازآفرینی خلاقانه‌ای از داستان‌های اسطوره‌ای و حماسی ایرانی، به‌ویژه برگرفته از شاهنامه فردوسی، ارائه می‌دهد و با زبانی گیرا و متناسب با نیازهای امروزی، مخاطبان جوان را به دنیای اسطوره‌های ایرانی می‌برد. هفت جاویدان با تمرکز بر داستان‌های حماسی و اسطوره‌ای، مانند داستان‌های رستم و اسفندیار، سعی دارد ارزش‌های فرهنگی و هویت ایرانی را به نسل جدید معرفی کند. فولادوند با بازنویسی این داستان‌ها به زبانی ساده و روان، آنها را برای مخاطب ۱۲ تا ۱۶ سال قابل فهم کرده است. این کتاب نه‌تنها به حفظ میراث ادبی ایران کمک می‌کند، بلکه با خلاقیت در روایت، جذابیت داستان‌ها را برای خوانندگان امروزی افزایش می‌دهد. هر جلد از این مجموعه به‌گونه‌ای طراحی شده که هم به‌صورت مستقل خواندنی باشد و هم در کنار دیگر جلدها یک کل منسجم را تشکیل دهد. فولادوند با استفاده از زبانی جاندار و تصویرسازی‌های قدرتمند، توانسته داستان‌های کهن را به شکلی تازه و دلچسب ارائه دهد. این ویژگی باعث شده که کتاب برای نوجوانان جذاب و قابل ارتباط باشد. در مقایسه با بازنویسی‌های دیگر از شاهنامه کار فولادوند به‌دلیل تمرکز بر مخاطب نوجوان و سادگی روایت، جایگاه ویژه‌ای دارد.

درجهت عکس

عکس: رسول مرادی/ ایرنا

ایران تمام‌قد پشت مردم

مردم بندرعباس در پی حادثه انفجار در بندر شهید رجایی با حضور گسترده در مراکز انتقال خون به اهدای خون برای مجروحان این حادثه اقدام کردند. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان ظرفیت پذیرش در انتقال خون بندرعباس تکمیل شده است.

جهان

مانور هند در مکران!

■ به‌دنبال درگیری‌های مرزی هند، نیروی دریایی این کشور در نزدیکی آب‌های پاکستان در دریای مکران، موشک‌های ضدکشتی شلیک کرد.

کیوآرکد را اسکن کنید

مقاومت

بهای آزادگی

■ حمایت از مظلومیت مردم غزه همچنان برای بسیاری از آزادگان جهان هزینه دارد، نمونه‌هایش اخراج برنامه‌نویس هلندی به دلیل حمایت از فلسطین.

کیوآرکد را اسکن کنید

بین‌الملل

آسانژ در رم

■ بنیان‌گذار ویکی‌لیکس به همراه همسرش استلا و دو فرزندشان، گابریل و مکس، در مراسم تشییع پاپ فرانسیس در واتیکان شرکت کرد.

کیوآرکد را اسکن کنید

جهان

حراج شمشیر ناپلئون

■ شمشیری که ناپلئون بناپارت برای استفاده شخصی‌اش سفارش داده بود به‌زودی در پاریس به حراج گذاشته می‌شود.

کیوآرکد را اسکن کنید

دوردنیا

پرواز بدشگون‌ها

۶ پرنده‌ای که در فرهنگ‌های مختلف به‌عنوان نشانه‌های شوم تلقی می‌شوند

پرندگان به‌دلیل توانایی پرواز و صداهای منحصربه‌فردشان همیشه مورد توجه بشر بوده‌اند اما در برخی فرهنگ‌ها، حضور یا رفتار خاص برخی پرندگان به‌عنوان نشانه‌ای از بدشانسی یا پیام‌آوران دنیای ماورایی تلقی شده است. این باورها که ریشه در خرافات و داستان‌های قدیمی دارند، به‌ویژه در جوامعی که سنت‌ها نقش پررنگی دارند، با وجود توضیحات علمی، همچنان در جوامع سنتی تأثیرگذارند.

کلاغ؛ مهمان شوم مرگ!

در بسیاری از فرهنگ‌ها، به‌ویژه در غرب هند، کلاغ به‌دلیل رنگ سیاه و ارتباطش با لاشه‌خواری، نماد مرگ و بدشانسی است. در این مناطق صدای کلاغ یا حضور ناگهانی آن به‌عنوان نشانه‌ای از اخبار بد یا مرگ قریب‌الوقوع دیده می‌شود اما جالب این‌که در هند، صدای کلاغ در صبح می‌تواند نشانه‌ای از آمدن مهمان باشد اما در شرایط دیگر شوم تلقی می‌شود.

جغد؛ یه خبر بد!

در فرهنگ‌های بومی آمریکا و البته بخش‌هایی از اروپا، جغد با مرگ و ارواح مرتبط است. آنها چنین تصور می‌کنند که صدای جغد در شب یا پرواز آن نزدیک خانه، نشانه‌ای از مرگ یا مصیبت قریب‌الوقوع است. در هند، جغد گاهی با الهه لاکشمی (ثروت) مرتبط بوده اما بیشتر به‌عنوان پرنده‌ای شوم مشهور است. در فرهنگ‌های بومی آمریکا، جغد به‌عنوان پیام‌آور دنیای ارواح شناخته می‌شود.

کرکس؛ پرواز زوال

کرکس‌ها به‌دلیل تغذیه از لاشه، با مرگ و زوال مرتبط هستند. دیدن کرکس در حال چرخیدن در آسمان می‌تواند نشانه‌ای از فاجعه باشد. به‌عنوان مثال در برخی فرهنگ‌های آفریقایی، کرکس‌ها به‌عنوان پاک‌کننده‌های طبیعت مورد احترام هستند اما همچنان ترسناک تلقی می‌شوند.

زاغی؛ فریبکار بدشانس

در بریتانیا، دیدن یک زاغی به‌تنهایی نشانه بدشانسی است اما دو زاغی نشانه خوشبختی است. در چین، زاغی نماد شادی است اما در برخی مناطق به‌عنوان پرنده‌ای فریبکار دیده می‌شود. یک شعر فولکلوریک بریتانیایی با عنوان «یک برای غم، دو برای شادی» به این باور اشاره دارد.

پرستو؛ خشم دریا

کشتن پرستوی دریایی بدشانسی می‌آورد، همان‌طور که در شعر «ترانه دریانورد کهن» اثر کالریج ذکر شده است. این پرنده گاهی روح دریانوردان گمشده تلقی می‌شود. دریانوردان معتقدند که پرستوی دریایی باید مورد احترام قرار گیرد تا از خشم دریا در امان بمانند.

لاشخور؛ نماد نیستی

لاشخورها به‌دلیل پرواز در ارتفاعات و ارتباط با مرگ، نشانه‌ای از خطر قریب‌الوقوع است. حضور آن در نزدیکی خانه‌ها شوم تلقی می‌شود. به‌عنوان مثال در فرهنگ‌های روستایی چین، دیدن لاشخور در حال چرخیدن می‌تواند نشانه‌ای از مرگ باشد.