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

جام جم

سه‌شنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۴ | ۱۳ جمادی‌الاولی ۱۴۴۷
۲۰ صفحه روزنامه
سال بیست‌وششم | شماره ۷۱۸۱
Tuesday | 4 November | 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

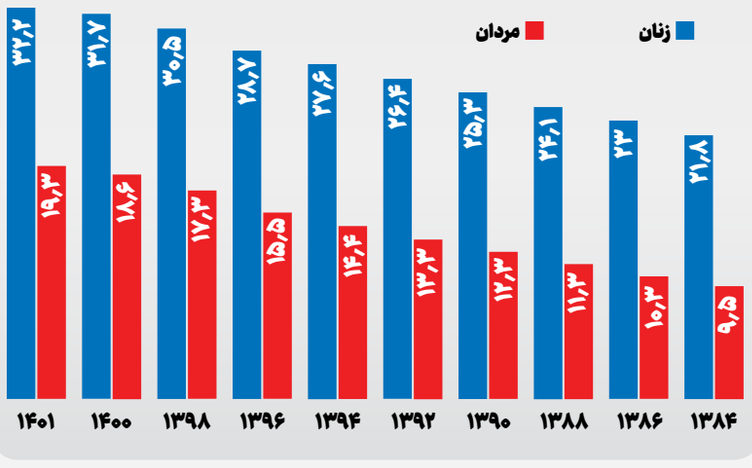
شتاب در چاقی

رشد فزاینده اضافه‌وزن جامعه ایرانی چه دلیلی دارد؟

قاتل خاموش می‌تازد. رشد اضافه‌وزن در جهان به‌قدری نگران‌کننده شده که حتی به هشدارهای سازمان بهداشت جهانی هم کشیده شده است اما شاید برای ما نکته نگران‌کننده‌تر این باشد که وضعیت اضافه‌وزن در جامعه ایرانی رشدی پرشتاب‌تر دارد. چاقی در ایران، از یک مشکل فردی به یک اپیدمی ملی تبدیل شده است. حتی طبق مطالعه‌ای که در مجله Scientific Reports منتشر شد، شیوع چاقی (با شاخص توده بدنی بالای ۳۰) از سال ۱۳۸۵ تا ۱۳۹۸، در مردان از ۱۲/۹ درصد به ۱۸/۴درصد و در زنان از ۲۶/۲ درصد به ۳۶/۸ درصد افزایش یافته است. پیش‌بینی‌ها تا سال ۲۰۴۰ حتی تیره‌تر است: نرخ ملی چاقی ممکن است به ۴۰ درصد برسد، با تمرکز بیشتر در استان‌های مرکزی و جنوبی مانند فارس و کرمان. در زنان، این رقم به ۷۲ درصد اضافه‌وزن و چاقی می‌رسد؛ بالاترین نرخ در خاورمیانه. کودکان هم در امان نیستند؛ ۲۰/۱ درصد دانش‌آموزان اضافه‌وزن و ۱۳/۴۴ درصد چاقی دارند، که این روند را به نسل بعدی منتقل می‌کند.

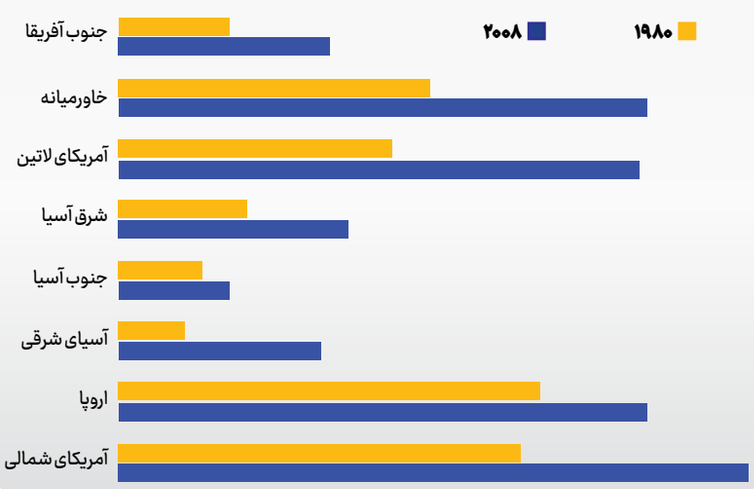
علل این فاجعه چیست؟ کارشناسان به «انتقال تغذیه‌ای» اشاره می‌کنند: تغییر از رژیم سنتی بر پایه نان، سبزیجات و حبوبات به غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فود و نوشابه‌های شیرین. در ایران، مصرف قند و چربی اشباع‌شده دو برابر استاندارد جهانی است، در حالی که فعالیت بدنی تنها ۲۰ درصد جمعیت را پوشش می‌دهد. عوامل اجتماعی هم نقش دارند: زنان به‌دلیل مسئولیت‌های خانوادگی و کمبود فضاهای ورزشی، کمتر تحرک دارند. همه‌گیری کرونا هم ضربه‌ای مهلک زد؛ قرنطینه‌ها باعث افزایش ۱۰ درصدی وزن متوسط شد، باکاهش ۳۰ درصدی فعالیت بدنی. در مناطق روستایی مانند شمال‌غرب، عوامل ژنتیکی و اقتصادی شیوع را به ۵۰ درصد رسانده است. سازمان بهداشت جهانی آن را «قاتل خاموش» می‌نامد، زیرا ریسک دیابت، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون و برخی سرطان‌ها را تا ۷ برابر افزایش می‌دهد. در ایران، چاقی مسئول ۳۹/۵ درصد مرگ‌های کلی است (حدود ۱۲۰ هزار مورد در سال، از جمله ۱۷ هزار زن و ۱۳ هزار مرد.) در جنوب شرقی کشور، مطالعات صورت‌گرفته نشان داد که چاقی شکمی (دور کمر بالای ۱۰۲ سانتی‌متر در مردان و ۸۸ در زنان) با ۷۳/۵ درصد شیوع، سندرم متابولیک را در ۴۰ درصد افراد ایجاد کرده است. زنان باردار چاق، ۵۰ درصد بیشتر در معرض سقط یا زایمان زودرس هستند، و باروری‌شان تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. از نظر اقتصادی، هزینه درمان عوارض چاقی سالانه ۱۰ میلیارد دلار به نظام سلامت تحمیل می‌کند، یعنی چیزی معادل ۵ درصد بودجه کل کشور.

آمار شیوع چاقی میان زنان و مردان در ایران



آمار هولناک اضافه‌وزن

درصد جمعیتی که در هر منطقه مبتلا به چاقی هستند



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۴۸	نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۵
غروب آفتاب: ۱۷:۰۶	اذان صبح فردا: ۵:۰۵
اذان مغرب: ۱۷:۲۵	طلوع خورشید فردا: ۶:۳۰

امروز در تاریخ

■ سالروز تسخیر لانه جاسوسی
روز ملی مبارزه با استکبار/ روز دانش‌آموز

حکمت

امام رضا(ع): ایمان یک درجه بالاتر از اسلام است و تقوا یک درجه بالاتر از ایمان است و به فرزند آدم چیزی بالاتر از یقین داده نشده است./ میزان الحکمه

واحه

شبحی چندشب است آفت جانم شده است
اولِ اسم کسی ورد زبانم شده است/بهروز یاسمی

شمیم رحمت

■ پیامبر اکرم(ص): ترک عبادت دل را سخت می‌کند./ بحارالانوار

مشق عشق

■ **وصیت‌نامه شهید اژدر بیهقی : «عمر خود را صرف لذایذ و هوی‌وهوس نکنید و مشغول تزکیه و خودسازی و جهاد اکبر شوید و مرگ را همیشه در جلوی چشمان خود مجسم سازید تا از یاد خدا غافل نشوید.»**

یادداشت

خلیل نصرالله | نویسنده و تحلیلگر سیاسی بیروت-لبنان

مقاومت، سلاح را زمین نخواهد گذاشت

احتمال این‌که رژیم صهیونی جهت خلع‌سلاح مقاومت به لبنان حمله کند، صفر است؛ زیرا این موضوع امر بسیار بزرگی است. البته این کار را از طریق اعمال فشار نظامی و دیپلماتیک دنبال می‌کنند و حتی تاسیسات غیرنظامی را در جنوب لبنان مورد هدف قرار دادند تا دولت لبنان را تحت فشار قرار دهند.

به طور کلی باید گفت بعد از دو سال جنگ در غزه در جهت خلع‌سلاح حماس، اکنون مذاکره برای خلع‌سلاح آنان ناموفق مانده و هنوز سلاح در دست حماس است.

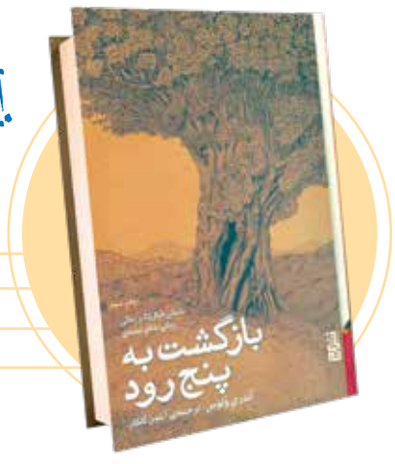
این موضوع درخصوص لبنان دشواری‌های بیشتری دارد و آمریکا و دنباله‌های داخلی، دنبال محقق شدن این موضوع از طریق اعمال فشار علیه دولت لبنان می‌باشند.

تام باراک فرستاده آمریکا می‌کوشد به اختلافات داخلی دامن بزند تا خلع‌سلاح مقاومت صورت گیرد که این امر انجام نخواهد شد.

حزب‌الله بر این نکته پای می‌فشارد که دشمنی اسرائیل متوقف نخواهد شد و پایبند هیچ توافق‌نامه امضاشده در گذشته و حال نبوده است.

اکنون ادبیات دینی که نتانیاهو درباره اسرائیل بزرگ به‌کار می‌برد نشان می‌دهد که مطامع و چشم‌داشت اسرائیل به لبنان به عنوان بخشی از طرح اسرائیل بزرگ مدنظر نتانیاهو و حتی جریان محافظه‌کار و معتدل در حاکمیت جعلی اسرائیل می‌باشد و به همین دلیل حزب‌الله برخود لازم می‌داند برای حفظ موجودیت لبنان سلاح خود را نگه دارد.

پیشخوان



فراموشی حقیقت

درباره «بازگشت به پنج رود»
داستان خیال‌انگیز زندگی رودکی

نویسنده: آندری ولوس
مترجم: آبتین گلکار
نشر: برج
سال انتشار: ۱۴۰۳

«بازگشت به پنج رود» شرح و توصیفی است هنری بر احوال رودکی شاعر نامدار ایرانی و اوضاع زمانه او در نخستین سال‌هایی که ایرانیان فرارودان رفته‌رفته می‌کوشیدند خود را از زیر یوغ دستگاه خلافت بغداد رها سازند. نویسنده در یادداشت پایانی خود بر کتاب، تصریح کرده است که هدفش به‌هیچ‌وجه نوشتن کتابی مستند یا تحقیقی درباره رودکی نبوده است و از این رو نباید در آن دنبال صحت و سقم واقعیات و نکات تاریخی بود بلکه باید متن را همانند رمانی خیالی خواند. اگرچه بسیاری از رویدادها و شخصیت‌های کتاب پشتوانه تاریخی و مستند دارند اما در مقابل، بخش قابل توجهی نیز کاملا تخیلی هستند. اغلب، تشخیص مرز دقیق میان واقعیت و خیال دشوار یا حتی ناممکن است. به فراموشی سپردن واقعیت در این رمان البته برای خواننده ایرانی که نسبت به خوانندگان روس آشنایی به‌مراتب بیشتری با صحنه‌ها و رخدادهای کتاب دارد، کار آسانی نیست.

درجهت عکس

دشت سفید

منطقه ییلاقی «دشت سفید» درروستای جاشم لوبار از توابع بخش شهمیرزاد واقع شده است. در این منطقه ییلاقی و کوهستانی، مناظر زیبا، مزارع، باغ‌ها، چشمه‌ها و مراتع و دشت‌های وسیع سرسبز خودنمایی می‌کند.

عکس: علیرضا صورت‌اکبر/ ایسنا

جهان

نخبه‌های کیم!

■ رهبر کره شمالی، از یگان یازدهم ارتش این کشور بازدید کرد که از آن به عنوان «نخبه‌ترین واحد ویژه ارتش کره شمالی» یاد می‌شود.

کیوآرکد را اسکن کنید

بین‌الملل

رونمایی از زیردریایی هسته‌ای

■ وزارت جنگ روسیه از به‌آب‌اندازی زیردریایی هسته‌ای «خابارووفسک» در جریان مراسمی رسمی در شهر سوردوینسک خبر داد.

کیوآرکد را اسکن کنید

خودرو

ابرخودروی لکسوس

■ لکسوس از نسل جدید ابرخودروهای خود رونمایی کرد؛ طراحی داخلی انقلابی و فناوری‌های پیشرفته، میراث LFA را به آینده برده است!

کیوآرکد را اسکن کنید

جهان

غول تگرگ

■ ویدئوهایی از بارش تگرگ‌هایی به‌اندازه توپ گلف در چند نقطه از ایالت تگزاس آمریکا مورد توجه قرار گرفته است.

کیوآرکد را اسکن کنید

واگویه

درباره شهید حجت‌الاسلام امین عباس رشید که هیچ‌گاه از جایگاه پدرش استفاده نکرد

آقازاده آسمانی

در روز بیست‌وسوم خردادماه سال ۱۴۰۴، خبر شهادت حجت‌الاسلام امین عباس رشید، فرزند سپهبد شهید غلامعلی رشید، فرمانده فقید قرارگاه مرکزی حضرت خاتم‌الانبیا(ص)، ایران را در اندوهی عمیق فرو برد. پدری فرمانده، پسری طلبه؛ هر دو در یک پرواز، به دیدار محبوب شتافتند.

امین‌عباس، نه‌تنها فرزند یکی از برجسته‌ترین فرماندهان نظامی کشور بود، بلکه نمونه‌ای از ساده‌زیستی و تواضع حقیقی در روزگار پرهیاهوی ما به‌شمار می‌رفت. دوستان و همنشینانش او را طلبه‌ای آرام و بی‌تکلف می‌دانستند که هیچ‌گاه نخواست پشت نام پدر پنهان شود. برای بسیاری از کسانی که سال‌ها با او نشست و برخاست داشتند، باورش دشوار بود که شیخ عباس، همان فرزند دومین شخصیت ارشد نظامی کشور است.

در اردوهای راهیان نور، وقتی از او درباره نام خانوادگی‌اش می‌پرسیدند، تنها با لبخندی کوتاه پاسخ می‌داد: «من همان شیخ عباسم.» ۱۱ سال در این برنامه‌ها حضور داشت اما هرگز از نسبت خانوادگی خود سخنی نگفت.

او اهل سفرهای زیارتی بود اما نه با تشریفات. اقامت در هتل‌های لوکس را نمی‌پذیرفت و ترجیح می‌داد در حسینیه‌ها و حوزه‌ها سکونت کند. چند روز پیش از شهادت، قصد داشت به‌تنهایی به کربلا برود و از دوستانش خواسته بود جایی ساده برای اقامتش معرفی کنند. در ایام اربعین، همراه دوستانش موکبی برپا می‌کردند و لباس زائران را می‌شستند و خشک می‌کردند؛ کاری که از نگاهش عبادت بود، نه خدمت.

اهل اردوی جهادی بود، خستگی برایش معنا نداشت و خدمت به مردم را افتخار می‌دانست.

زندگی‌اش چون بسیاری از طلاب، ساده و بی‌تجمل بود. گاهی با سختی‌های مالی دست و پنجه نرم می‌کرد اما هرگز به پدرش برای کمک مالی متوسل نشد. وقتی خودروی شخصی‌اش خراب شد و هزینه تعمیر آن بیش از توانش بود، خود با پیگیری فراوان وام گرفت و ماشین را تعمیر کرد. حتی زمانی که خودرویش به پارکینگ منتقل شد و ماه‌ها ترخیص آن طول کشید، بدون هیچ گلایه‌ای و بدون آن‌که از نفوذ پدر استفاده کند، با صبر زندگی کرد.

امین‌عباس پس از پایان تحصیلات کارشناسی ارشد در دانشگاه تهران، به‌دلیل مشکلات اداری و تأخیر در دفاع از پایان‌نامه، نتوانست مدرک خود را بگیرد اما باز هم حاضر نشد با اتکا به نام پدر این مسیر را هموار کند. او می‌خواست با تلاش خود پیش برود، نه زیر سایه نام دیگران. نه پدرش، مردی که عمرش را در خدمت وطن گذرانده بود، هرگز چنین اجازه‌ای می‌داد و نه پسر، چنین عزتی را با امتیاز معاوضه می‌کرد. دو روح بزرگ، در دو قامت متفاوت اما با یک منش مشترک: بی‌اعتنایی به دنیا. در بازگشت از یکی از اردوهای راهیان نور، وقتی تعدادی از دانشجویان ناچار شدند در راهروی قطار بخوابند، شیخ عباس نیز از ورود به کوپه خودداری کرد. عمامه‌اش را زمین گذاشت و همانجا، در کنار آنان دراز کشید. رفتارش درس عملی از «مردمی بودن» بود.

چند سال پیش توانست به‌عنوان معلم استخدام شود اما وقتی دریافت همکارانش به‌واسطه شناخت از پدرش به او نگاه متفاوتی دارند، بی‌درنگ استعفا داد تا حتی شائبه‌ای از رانت در مسیرش نباشد. می‌گفت: «می‌خواهم مردم به خاطر خودم احترامم کنند، نه به خاطر پدرم.»

برای سخنرانی در مسجد یکی از شهرک‌های نظامی دعوت شده بود. پیش از مراسم از برگزارکنندگان خواسته بود در بنر تبلیغاتی، از نام خانوادگی‌اش استفاده نکنند تا کسی او را نشناسد و گمان نکند به‌واسطه پدر در آنجا حضور دارد.

شب پیش از شهادت، در هیأت مشغول آماده‌سازی غذای نذری عید غدیر بود. به دوستانش گفت: «خیلی خسته‌ام، می‌روم کمی استراحت کنم، بعد از نماز صبح برمی‌گردم.» هیچ‌کس نمی‌دانست که آن شب، آخرین استراحت زمینی اوست و صبح، زمان پروازش به ملکوت خواهد بود؛ پروازی مشترک با پدر.

شاید تنها زمانی که از جایگاه پدر بهره برد، همان لحظه وصال بود؛ وقتی پدر و پسر، دو شهید سربلند، در یک قاب جاودانه قرار گرفتند.

در عصری که نام خانوادگی می‌تواند کلید عبور از هزار در بسته باشد، امین‌عباس رشید در سکوت زیست. سکوتی که فریاد عزت بود؛ صدایی از جنس ایمان و شرافت. نه خودروی لوکس داشت، نه ویلا و نه عنوانی برای فخر فروختن اما در ترازوی جاودانگی، سنگین‌تر از بسیاری از نامداران این روزگار بود؛ آنان که با هیاهو آمدند و در فراموشی رفتند.

و چنین شد که شیخ عباس، آن طلبه بی‌تکلف، با پدری فرمانده، هر دو در یک مسیر، به یک مقصد رسیدند: شهادت.