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

جام جم

چهارشنبه ۱۴ آبان ۱۴۰۴ | ۱۴ جمادی‌الاولی ۱۴۴۷
۲۰ صفحه روزنامه
سال بیست‌وششم | شماره ۷۱۸۲
Wednesday | 4 Novamber | 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

میراث گرانی شیر

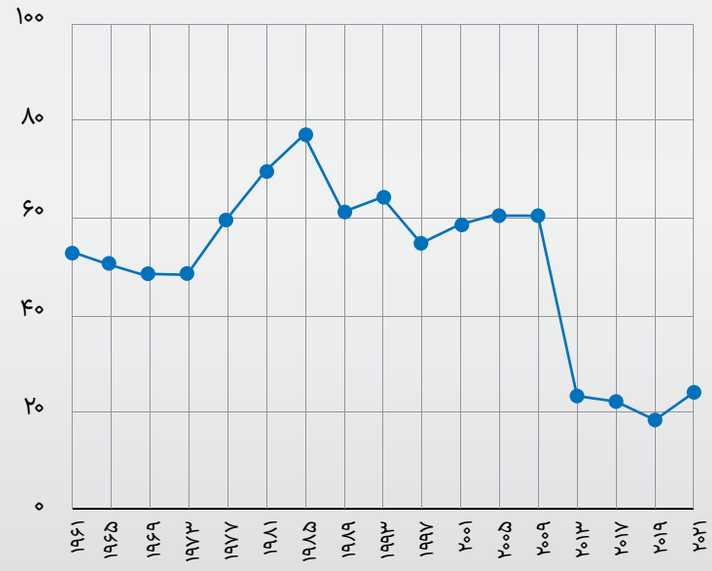
با گرانی قیمت شیر باید منتظر پوکی استخوان در نسل آینده باشیم

قیمت شیر بازهم افزایش پیدا کرده است، اگرچه شاید گریزی از این وضعیت نداشته باشیم! افزایش قیمت اقلام این‌چنینی آنقدر تکرارشده که تعجبی به‌همراه نداشته باشد اما وضعیت شیر و لبنیات و گرانی دوباره آن حکایت دیگری است، چراکه ارتباط مستقیمی با سلامتی جامعه دارد، آن‌هم درحالی که بدانیم وضعیت مصرف شیر در ایران حتی از گرانی دوباره آن هم چندان مناسب نبود. در دهه ۸۰، سرانه مصرف لبنیات در ایران حدود ۱۳۰ کیلوگرم بود؛ نرخی که با استانداردهای سازمان جهانی بهداشت همخوانی نسبی داشت اما با اجرای قانون هدفمندی یارانه‌ها در ۱۳۸۹ و جهش‌های قیمتی بعدی، این روند معکوس شد. طبق گزارش مرکز آمار ایران در سال گذشته مصرف روزانه هر ایرانی به ۱۹۰ گرم (معادل حدود ۷۰ کیلوگرم سالانه) رسیده، که نصف میزان توصیه‌شده (۳۵۰-۵۰۰ گرم روزانه) است. در سال جاری، وضعیت وخیم‌تر هم شده. صادرات لبنیات ۴۳ درصد رشد کرده اما تولید داخلی ۱۰ الی ۱۵ درصد کاهش یافته است. این کاهش، ریشه در تورم مواد غذایی دارد. قیمت شیر خام از ۱۵ هزار تومان به ۱۸ هزار تومان در کیلوگرم جهش کرده و محصولات نهایی مانند پنیر و ماست، ۲۵ تا ۳۰ درصد گران‌تر شده‌اند. خانوارها، لبنیات را با نان و سیب‌زمینی جایگزین کرده‌اند؛ تغییری که کیفیت تغذیه را به پایین‌ترین سطح در ۳۰ سال اخیر رسانده است. مصرف لبنیات در ایران در مقایسه با کشورهای هم‌سطح نیز به‌شدت کاهش داشته است. شهروندان ترکیه ۵/۳ برابر بیشتر از ایرانیان لبنیات مصرف می‌کنند. این در حالی است که ترکیه با وجود تولید سه‌برابر شیر بیشتر نسبت به ایران، میزان صادرات بسیار کمتری دارد و سهم قابل توجهی از تولید را صرف طرح‌های دولتی توزیع رایگان برای گروه‌های آسیب‌پذیر مانند کودکان و دانش‌آموزان می‌کند.

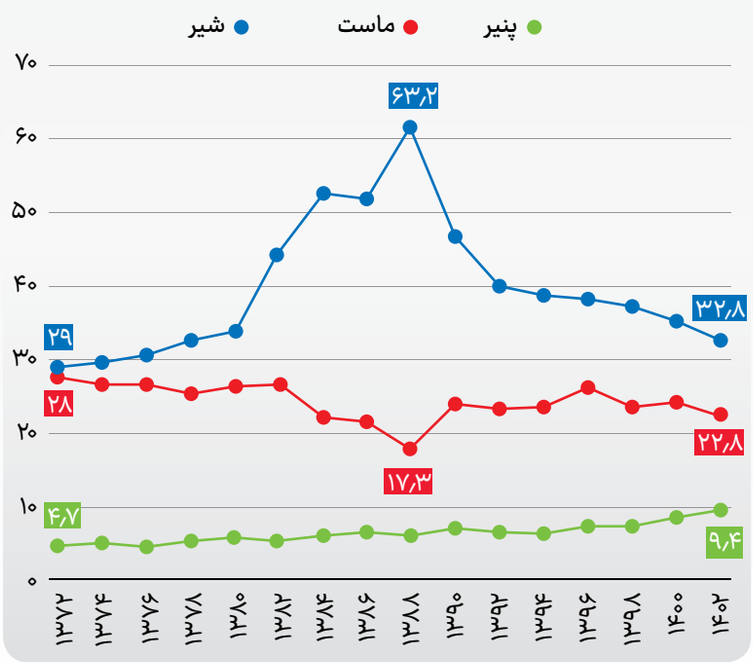
کمبود لبنیات، نه‌تنها یک مساله اقتصادی است که در واقع مثل یک بمب ساعتی برای سلامت عمومی عمل می‌کنند. مصرف لبنیات کمتر از نصف توصیه‌شده است و این، عامل اصلی کمبود ویتامین D (۵۰ تا ۷۰ درصدی) در جمعیت است. ویتامین D که عمدتا از لبنیات جذب می‌شود، برای جذب کلسیم ضروری است. کمبود آن، خطر پوکی استخوان را ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد، بیماری‌ای که در ایران، سالانه میلیون‌ها دلار هزینه بستری به ازای هر بیمار مسن به نظام درمان تحمیل می‌کند.

در کودکان، این کمبود به کوتاه‌قدی و ضعف رشد منجر می‌شود. ۳۰ درصد مادران باردار، وزن‌گیری نامناسب دارند، که ریشه در سوءتغذیه پروتئینی-کلسیم دارد. سالانه ۱۲۰ هزار مرگ به‌دلیل مسائل تغذیه‌ای اتفاق می‌افتد که یک‌سوم آن (۴۰ هزار نفر) مستقیما به کمبود غلات، فیبر و امگا-۳ (و غیرمستقیم به حذف لبنیات) نسبت داده می‌شود.

آمار سرانه مصرف شیر در ایران



سرانه مصرف لبنیات در ایران



پیشخوان

«درست‌حسابی دعوا کن»
مسیر پرازچالش شناخت حقایق

نویسنده: جان گاتمن، جولی شوآرتز
مترجم: گروهی
نشر: مون
سال انتشار: ۱۴۰۳

کتاب درست‌حسابی دعوا کن، از سری نوشته‌های مشترک جان گاتمن و جولی شوآرتز گاتمن، محصول مطالعات مشترک و مشاهدات عینی این دو نفر در طی سال‌ها فعالیت در آزمایشگاه عشق است.

این کتاب ترکیبی روان و قابل فهم است از مباحث مربوط به شناخت، درک و درنهایت حل برخی از تعارضات قابل حل زناشویی و مدیریت تعارضات همیشگی و لاینحل در کنار مثال‌های برآمده از دل واقعیت روابط زناشویی.

علاوه‌برآن، در کتاب درست‌حسابی دعوا کن ما شاهد وجود فهرست‌ها و تمرین‌های ارائه‌شده‌ای مشابه تابلوهای راهنما هستیم که ما را در مسیر پرازچالش شناخت حقایق و خواسته‌های نهفته و نهادینه شده‌ای که می‌توانند منجر به ناسازگاری‌ها و تعارضات گوناگون شوند، یاری می‌دهند.

عنوان درست‌حسابی دعوا کن گویای این مطلب است که همه‌چیز در زندگی بشر دارای روش و مسیر حساب‌شده‌ای است که می‌توان آن را ازطریق نشانه‌های خارجی-که گاهی در قالب علائم فیزیولوژیک نمایان می‌شوند- و رجوع به درونیات و روحیات و نیازهای ریشه‌دار تاحد زیادی شناسایی کرد. درکتاب درست‌حسابی دعوا کن، به‌طور ویژه به مبحث دعوا و چالش‌های بعد از آن پرداخته شده است.

کلمه «دعوا» می‌تواند در ظاهر بار منفی به شنونده القا کند اما کمی که عمیق‌تر می‌شویم، پی می‌بریم «دعوا» برخاسته از حسی است به نام خشم و خشم فی‌نفسه چیز بدی نیست.

اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۴۸	نیمه‌شب شرعی: ۲۳:۰۵
غروب آفتاب: ۱۷:۰۵	اذان صبح فردا: ۰۵:۰۶
اذان مغرب: ۱۷:۲۴	طلوع خورشید فردا: ۰۶:۳۱

امروز در تاریخ

- روز فرهنگ عمومی

حکمت

امام صادق(ع): هرکه خشم خود را نگه دارد، خداوند عیب او را بپوشاند. میزان‌الحکمه

واحه

خود را چو یافتی همه عالم آن توست
چشم از جهان بپوش، طلبکار خویش باش/صائب تبریزی

شمیم رحمت

- پیامبر اکرم(ص): هرکس یتیمی را سرپرستی کند تا بی‌نیاز شود، خداوند بهشت را بر او واجب می‌کند./بحارالانوار

نکته روز

جای خالی دانش‌آموزان شهید در ۱۳ آبان

تجاوز بی‌شرمانه رژیم صهیونیستی در خرداد امسال به ایران بیش از ۹۳۵ غیرنظامی ایرانی را به شهادت رساند. این درگیری، که با حملات هوایی اسرائیل به تاسیسات نظامی و هسته‌ای ایران آغاز شد و با دخالت آمریکا و حملات موشکی متقابل ادامه یافت، نه‌تنها زیرساخت‌ها را ویران کرد، بلکه آینده بخشی از نسل جوان را سوزاند. در میان شهدای این جنگ، ۳۴ دانش‌آموز از کودکان شش‌ساله تا نوجوانان دبیرستانی جان باختند؛ کودکانی که آرزوی ورود به مدرسه را داشتند اما زیر آوار اصابت موشک‌ها مدفون شدند.

طبق آمار رسمی وزارت آموزش‌وپرورش ایران، مجموع این ۳۴ شهید دانش‌آموزی، ۱۱ نفر از دوره ابتدایی (کلاس اول تا سوم) و ۱۳ کودک پیش‌دبستانی را شامل می‌شود. دو کودک شش‌ساله، علیسان جباری و طه بهروزی، کوچک‌ترین قربانیان بودند؛ آنها قرار بود مهرماه ۱۴۰۴ برای اولین بار پا به کلاس اول بگذارند اما موشک‌های رژیم صهیونیستی، رویاهای‌شان را پیش از آغاز، به خاک و خون کشاند.

بیشترین شهدا از تهران (۲۲ نفر) بودند، جایی که حملات به مناطق مسکونی مانند شهرک چمران، خانواده‌های چندشهیدی را هدف قرار داد. زهرا بهمن‌آبادی به همراه خواهر و برادر کوچکش در آغوش خانواده جان باخت. در نجف‌آباد اصفهان، فاطمه و مجتبی شریفی، دو خواهر و برادر دانش‌آموز، به شهادت رسیدند. این کودکان، نه سرباز بودند و نه تهدید؛ فقط با کیف‌های رنگی و دفترهای نقاشی، در خانه‌های‌شان خوابیده بودند.

جنگ ۱۲ روزه، به ۳۶ مدرسه هم آسیب زد؛ مدارسی که موج انفجار، دیوارهای‌شان را لرزاند و کلاس‌ها را به ویرانه تبدیل کرد. علاوه بر دانش‌آموزان، ۷ معلم از جمله دو بازنشسته شهید شدند. با آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۴، صندلی‌های خالی در کلاس‌ها، غمی عمیق برجای گذاشته است. حالا، در آبان ۱۴۰۴، با فرارسیدن روز دانش‌آموز، فریاد «مرگ بر اسرائیل» معنای تلخ‌تری پیدا کرده است. کودکان ایرانی، که خون‌شان بر باد ظلم صهیونیستی رفت، نماد مقاومت‌اند.

حیات‌وحش

شکار آسمانی موش

- موش‌های شهری خفاش‌ها را در پرواز شکار می‌کنند! حالا جمعیت خفاش‌ها در پناهگاه‌های زمستانی شهرها در معرض خطر جدی قرار گرفت.

کیوآرکد را اسکن کنید

جهان

گران‌ترین قهوه جهان

- گران‌ترین قهوه در دبی با قیمت هر فنجان حدود هزار دلار فروخته می‌شود و رایحه‌ای از گل یاس دارد.

کیوآرکد را اسکن کنید

حیات‌وحش

سلطان، شکار شد!

- توله‌های شجاع در امتداد ساحل می‌دویدند و به سختی از چنگ تمساح‌ها می‌گریختند؛ گویی در یک بازی ویدئویی خطرناک گیر افتاده باشند.

کیوآرکد را اسکن کنید

ورزش

فوتبال در استخر

- زمین مسابقه فوتبال در شهر لوگانوی سوئیس بیشتر شبیه به یک استخر شده بود؛ به‌همین دلیل بازی نیمه‌کاره رها شد.

کیوآرکد را اسکن کنید

یادداشت

امید علی مسعودی | سخنگوی انجمن سواد رسانه و استاد ارتباطات دانشگاه سوره

الزامات آموزش سواد رسانه‌ای دیجیتال

فرهنگ شفاهی در جامعه ما، از جایگاه برجسته‌ای برخوردار است. این ویژگی ریشه در سنت اسلامی و پیوندهای میان‌فردی نیرومندی دارد که از دیرباز بخشی جدایی‌ناپذیر از فرهنگ ایرانی به شمار می‌رود. از همین رو، بخش قابل‌توجهی از اخبار، تحلیل‌ها و گزارش‌ها در میان افراد به‌صورت مستقیم و شفاهی مبادله می‌شود. با این حال، در سال‌های اخیر فضای مجازی و گسترش استفاده از تلفن‌های هوشمند، سبب شده بخشی از این ارتباطات شفاهی و حتی تعاملات کلامی، نوشتاری و تصویری، به بسترهای دیجیتال منتقل شود. امروزه در کنار سکوها و پیام‌رسان‌های ایرانی، پیام‌رسان‌ها و اپلیکیشن‌های خارجی نیز در این عرصه فعال هستند و خدمات متنوعی را به کاربران ارائه می‌کنند.

به بیان دیگر، ارتباطات شفاهی در جامعه ما گسترش یافته و اکنون هر فرد می‌تواند به‌راحتی پیامی را برای میلیون‌ها نفر ارسال کند اما تشخیص درستی این پیام، برعهده دریافت‌کننده است. از سوی دیگر، فرستنده نیز به‌عنوان یک انسان ایرانی، مسلمان و متعهد به امنیت جامعه خود، باید درک کند که انتشار هر مطلبی می‌تواند پیامدهایی به همراه داشته باشد و در برخی موارد، خساراتی را به جامعه و خانواده‌ها وارد کند.

حتی اگر این روند آسیب مستقیمی به افراد وارد نکند، دو سویه متفاوت دارد. سویه مثبت آن این است که بر اساس آمارهای رسمی، حدود ۷۰ میلیون نفر در کشور با استفاده از تلفن‌های هوشمند خود می‌توانند وارد فضای مجازی شوند. این امر فرصت ارزشمندی فراهم کرده است تا بتوانیم در این فضا آموزش دهیم، تعلیم ارائه کنیم، سرگرمی فراهم آوریم و امکان تفریح را گسترش دهیم اما از سوی دیگر، متأسفانه به دلیل خدمات گسترده‌تر و متنوع‌تری که اپلیکیشن‌های خارجی ارائه می‌کنند، بسیاری از کاربران به جای استفاده از انواع داخلی، به سمت انواع خارجی گرایش پیدا می‌کنند.

در این میان، سکوهای خارجی هیچ‌گاه به نفع مردم ما عمل نمی‌کنند. فضای به‌ظاهر آزادی که در کشورهای اروپایی و آمریکایی وجود دارد، اساسا با فرهنگ ایرانی و اسلامی ما هم‌خوانی ندارد. این سکوها تأثیراتی بر جامعه ما می‌گذارند که می‌توان آنها را در قالب آسیب‌های اجتماعی، فرهنگی، دینی و حتی سیاسی دسته‌بندی کرد. در نهایت، این تأثیرات به تغییر تدریجی هویت منجر می‌شوند. اگر در نظر بگیریم که بخش بزرگی از کاربران این فضا، نوجوانان، کودکان و جوانان کشور هستند که ساعات زیادی از روز را در این محیط سپری می‌کنند، در آن صورت باید پذیرفت که هرگونه آسیب به هویت آنان، در واقع آسیب به آینده جامعه است. تضعیف هویت نسل جوان می‌تواند در آینده خساراتی جبران‌ناپذیر برای کل جامعه به همراه داشته باشد. حال سوال این است؛ چه باید کرد؟

به نظر می‌رسد همان‌گونه که خواندن و نوشتن نیازمند سواد است، حضور در فضای مجازی نیز به نوعی سواد خاص خود احتیاج دارد. ما باید در این فضا با سواد باشیم؛ یعنی بدانیم چگونه از آن استفاده کنیم و چه میزان زمانی را به آن اختصاص دهیم. گاهی مصرف بی‌رویه رسانه‌ای موجب می‌شود فرد به فضای مجازی اعتیاد پیدا کند. اگر اعتیاد را به معنای استفاده بیش از اندازه از هر چیز بدانیم، به‌گونه‌ای که موجب اختلال در جسم یا رفتار فرد شود، در این صورت می‌توان گفت فرد معتاد است؛ نه لزوما به مواد مخدر بلکه حتی به فضای مجازی. زمانی که فرد بخش عمده‌ای از ساعات زندگی خود را در این فضا می‌گذراند و داده‌ها و اطلاعات دیجیتال را بدون آگاهی و مهارت لازم دریافت می‌کند، در واقع درگیر نوعی وابستگی و ناآگاهی رسانه‌ای شده است.

به بیان دیگر، چنین فردی هم خود دچار آسیب می‌شود و هم از انجام فعالیت‌های روزمره زندگی بازمی‌ماند. در واقع چنین فردی وقتی بیش از اندازه در فضای مجازی حضور دارد، معمولا کتاب نمی‌خواند، روزنامه مطالعه نمی‌کند و اگر دانشجو باشد، حتی ممکن است همه کارهای خود را به هوش مصنوعی بسپارد. در چنین شرایطی، جای تفکر چه می‌شود؟ انسان باید بتواند بیندیشد، خلاق باشد و قدرت نقد و تحلیل داشته باشد. البته، هوش مصنوعی هرگز نمی‌تواند جای انسان را بگیرد؛ همان‌گونه که انسان نیز بدون برخورداری از معرفت انسانی و سواد رسانه‌ای، قادر نیست به‌درستی از هوش مصنوعی یا سکوهای ارتباطی و شبکه‌های اجتماعی بهره‌مند شود.

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توان سواد رسانه‌ای را گسترش داد؟ بی‌تردید، این کار تنها از عهده دولت برنمی‌آید. در بسیاری از کشورهای اروپایی، به‌ویژه کشورهای پیشرفته، این امر به‌صورت یک نهضت مردمی دنبال می‌شود؛ به این معنا که آموزش سواد رسانه‌ای از دوره کودکستان، دبستان و دبیرستان آغاز می‌شود. ما نیز باید همین مسیر را طی کنیم؛ یعنی از کودکستان تا دبیرستان آموزش سواد رسانه‌ای را مورد توجه قرار دهیم. با این حال، نباید از نسل بزرگسال جامعه غافل شد؛ نسلی که بخش قابل توجهی از آنان در محیط‌هایی مانند مساجد حضور دارند. در این میان، امامان جماعت، به‌ویژه در نمازهای جمعه، می‌توانند نقش مؤثری ایفا کنند. آنان می‌توانند خود این دانش را فراگیرند و سپس به دیگران منتقل کنند تا به تدریج سطح سواد رسانه‌ای در جامعه افزایش یابد. همچنین امامان جماعت می‌توانند از مخاطبان خود بخواهند که به‌عنوان نوعی عبادت، این سواد را در درون خانواده یا میان دوستان خود گسترش دهند. در کنار این تلاش مردمی، دولت نیز وظیفه‌ای حمایتی بر عهده دارد اما نباید انتظار داشت که آموزش سواد دیجیتال و رسانه‌ای به طور کامل توسط دولت انجام شود. سواد دیجیتال زیرمجموعه‌ای از سواد رسانه‌ای است و اهمیت بسیاری دارد. خوشبختانه در ایران، انجمن‌های متعددی در این حوزه شکل گرفته‌اند. نخستین انجمن غیردولتی اما مورد حمایت دولت، «انجمن ملی سواد رسانه‌ای ایران» است که تاکنون حدود ۳۰۰ مدرس را آموزش داده است. هدف از این آموزش‌ها آن است که کاربران ایرانی در برابر آسیب‌هایی که ممکن است به جسم، جان یا روح آنها وارد شود، ایمن‌سازی شوند و بتوانند حضور آگاهانه‌تر و مسئولانه‌تری در فضای مجازی داشته باشند.