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

جام جم

شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۴ | ۲۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷
۲۰ صفحه روزنامه
سال بیست‌وششم | شماره ۷۱۶۶
Saturday | 18 October | 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

کم‌تحرکی خطرساز

جامعه ایرانی در تله نیم‌ساعت ورزش هفتگی

در حالی‌که سازمان بهداشت جهانی برای افزایش فعالیت بدنی تا سال ۲۰۲۵ هدف‌گذاری کرده است، جامعه ایرانی با میانگین ۱۳ دقیقه ورزش روزانه، در آستانه بحران سلامتی قرار گرفته است. این آمار، برگرفته از گزارش‌های اخیر فدراسیون ورزش همگانی و وزارت آموزش‌وپرورش، نشان‌دهنده آن است که بیش از ۵۳/۵ درصد ایرانیان هیچ فعالیت ورزشی ندارند و تنها ۲۸ درصد از ورزشکاران، کیفیت مطلوب را رعایت می‌کنند. کارشناسان هشدار می‌دهند: این کم‌تحرکی عامل ۸۲ درصد مرگ‌های ناشی از بیماری‌های غیرواگیر مانند دیابت و فشار خون بالاست که سالانه بیش از ۳۲۰ هزار ایرانی را قربانی می‌کند.

سرانه فضای ورزشی در ایران که تنها ۰/۸۴ مترمربع به ازای هر نفر است، فاصله عمیقی با استاندارد جهانی شش مترمربع دارد. این رقم حتی از هدف برنامه چهارم توسعه (یک مترمربع) عقب‌تر بوده و استان‌های غیربرخوردار مانند سیستان‌وبلوچستان و ایلام را با چالش‌های بیشتری روبه‌رو کرده است. اگرچه مسئولان بر اولویت‌بندی توسعه زیرساخت‌ها در این مناطق تأکید کرده‌اند، با این حال، هزاران طرح نیمه‌تمام، ازجمله ۳۴ فضای ورزشی در مدارس استان تهران، منتظر تخصیص بودجه مانده‌اند.

این کمبودها ریشه در عوامل ساختاری دارد. مطالعه ملی در سال ۲۰۱۶ نشان داد که ۵۴/۷ درصد بزرگسالان ایرانی فعالیت بدنی ناکافی دارند، با شیوع بالاتر در زنان (تا ۷۸/۷ درصد در برخی شهرها) و ساکنان شهری. گزارش‌های سال گذشته از دانشگاه صنعتی امیرکبیر نیز تأیید می‌کند که دانشگاهیان روزانه فقط ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند، در حالی که میانگین ملی ۱۳ دقیقه است.

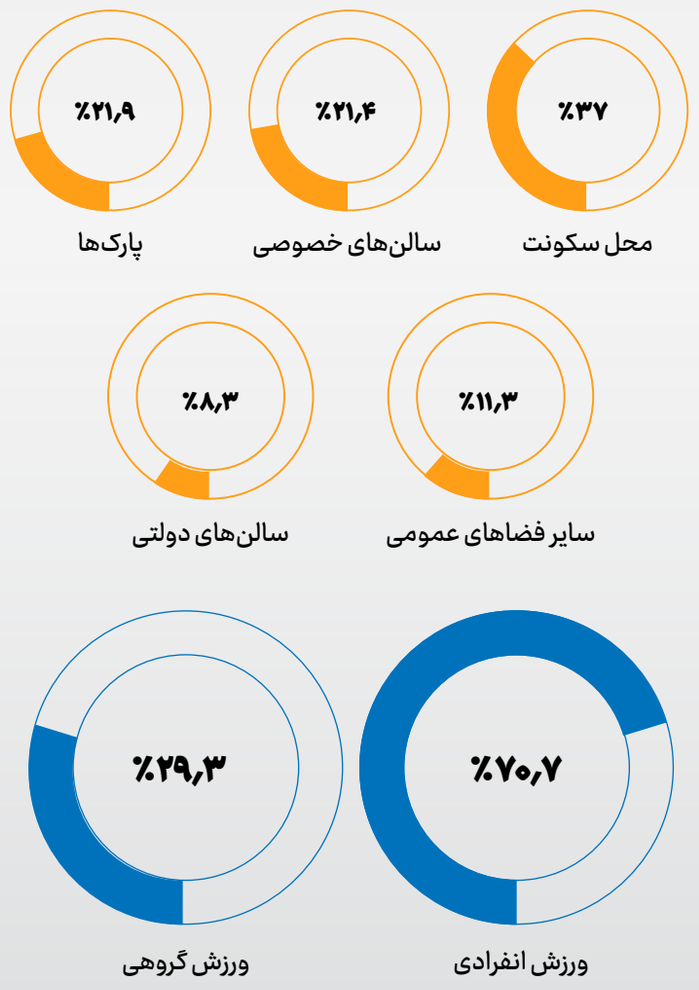
در تهران، پایتخت پرجمعیت، داستان مشابهی جریان دارد. مطالعه هم‌گروهی تهران در سال گذشته نشان می‌دهد که ۵۱/۳ درصد بزرگسالان فعالیت ناکافی دارند، با عوامل خطر مانند سن بالا، تحصیلات پایین و زندگی شهری. زنان به‌دلیل محدودیت‌های فرهنگی و کمبود امکانات اختصاصی، بیش از مردان (۴۸ درصد مشارکت مردان در برابر ۵۲ درصد زنان اما با کیفیت پایین‌تر) آسیب می‌بینند. نظرسنجی اخیر صداوسیما نیز میانگین ۱۴ دقیقه فعالیت روزانه را تأیید می‌کند که فقط ۲۶ درصد جمعیت به‌طور منظم ورزش می‌کنند.

این وضعیت، سایه‌ای بر سلامت عمومی انداخته است. فدراسیون ورزش همگانی گزارش می‌دهد که ۴۲ درصد ایرانیان از فشار خون بالا، ۴۶ درصد از افسردگی و ۱۲ درصد از پیش‌دیابت رنج می‌برند که همه مرتبط با کم‌تحرکی است. در مدارس، سرانه فضای ورزشی کمتر از یک مترمربع است و قانون برنامه هفتم توسعه هدف‌گذاری کرده تا پایان ۱۴۰۷ به یک متر برسد اما فاصله زیاد است.

جامعه ایرانی، با پتانسیل فرهنگی غنی از ورزش‌های سنتی مانند کشتی، می‌تواند الگویی برای جهان باشد. اما بدون اقدام فوری ـ از بودجه بیشتر تا کمپین‌های رسانه‌ای ـ کم‌تحرکی نه فقط جیب دولت را خالی می‌کند، بلکه نسل‌ها را از سلامتی محروم خواهد کرد.

سرانه ورزش ایرانی‌ها چقدر است؟

مکان‌هایی که برای ورزش استفاده می‌شود



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۴۹	نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۸
غروب آفتاب: ۱۷:۲۵	اذان صبح فردا: ۴:۵۱
اذان مغرب: ۱۷:۴۳	طلوع خورشید فردا: ۶:۱۴

امروز در تاریخ

- روز تربیت بدنی و ورزش

حکمت

امام علی(ع): چه بسیارند دوستان به هنگام چیده شدن کاسه‌ها، و چه اندکند به وقت گرفتاری زمانه!/ غررالحکم

واحه

شوق فناست یا عطش وصل؟! هرچه هست چون آب، بر حرارت آهن نشستن است./فاضل نظری

شمیم رحمت

- پیامبر اکرم(ص): هرکس غذای حلال بخورد، فرشته‌ای بالای سرش بایستد و برایش آمرزش بخواهد تا از خوردن فارغ شود./ نهج‌الفصاحه

مشق عشق

- وصیت‌نامه شهید قاسم آزادیان

کاری بکنید که برابری و برادری و اخوت و دوستی و اتحاد بین مسلمین جهان پیاده شود تا راه برای ظهور امام زمان(عج) باز شود.

نکته روز

۹۰ درصد از علم ناپدید شده است!

حجم عظیمی از داده‌های تحقیقاتی ارزشمند، بلااستفاده باقی می‌مانند، در آزمایشگاه‌ها محبوس می‌شوند یا در گذر زمان از بین می‌روند و اکنون محققان می‌خواهند با کمک هوش مصنوعی داده‌های از دست رفته و فراموش شده را بازیابی کنند.

از هر ۱۰۰ مجموعه داده تولید شده، حدود ۸۰ مجموعه در آزمایشگاه باقی می‌مانند، ۲۰ مجموعه به اشتراک گذاشته می‌شوند اما به ندرت مورد استفاده مجدد قرار می‌گیرند، کمتر از دو مجموعه استانداردهای FAIR را برآورده می‌کنند و فقط یکی از آنها معمولا به یافته‌های جدید منجر می‌شود. عواقب رها شدن مطالعات قابل توجه است. پیشرفت کندتر در درمان سرطان، مدل‌های اقلیمی که فاقد شواهد کافی است و مطالعاتی که قابل تکرار نبوده ازجمله این عواقب هستند. برای تغییر این وضعیت، یک ناشر علوم منبع باز، سرویس مدیریت داده‌هایی را معرفی کرده که به‌عنوان اولین سرویس جامع داده‌های تحقیقاتی مبتنی بر هوش مصنوعی در جهان توصیف می‌شود.

این سرویس به‌گونه‌ای طراحی شده که با ترکیب تمام مراحل ضروری ازجمله گردآوری، بررسی انطباق، قالب‌بندی آماده برای هوش مصنوعی، بررسی همتا، یک پُرتال تعاملی، صدور گواهینامه و میزبانی دائمی در یک فرآیند یکپارچه، داده‌ها را هم قابل استفاده مجدد و هم به‌درستی اعتبارسنجی می‌کند. هدف این است که اطمینان حاصل شود که سرمایه‌گذاری‌های تحقیقاتی امروز به پیشرفت‌های سریع‌تر در سلامت، پایداری و فناوری تبدیل می‌شود. این سرویس با یک چارچوب بازگسترده ساخته شده که تضمین می‌کند هر مجموعه داده با هوش مصنوعی سازگار و از نظر اخلاقی توسط انسان و ماشین قابل استفاده مجدد است. این سیستم مدیریت داده اولین پیاده‌سازی عملی این مدل است که در زمانی ارائه می‌شود که خروجی تحقیقات به‌سرعت در حال رشد است و هوش مصنوعی در حال تغییر شکل نحوه انجام اکتشافات است. این سیستم اصول سطح بالا را به زیرساخت‌های واقعی و مقیاس‌پذیر با تأثیر قابل اندازه‌گیری تبدیل می‌کند.

پیشخوان

علیه پوچی

«پدران و پسران»؛ روایتی صریح درباره شکاف میان نسل‌ها

نویسنده: ایوان تورگنیف
مترجم: مهری آهی
نشر: فرهنگ معاصر
سال انتشار: ۱۴۰۰

«پدران و پسران» نوشته ایوان تورگنیف، نویسنده برجسته روس، یکی از مهم‌ترین رمان‌های قرن نوزدهم ادبیات روسیه است که سال ۱۸۶۲ منتشر شد. این رمان نه فقط به‌دلیل سبک ادبی روان و شخصیت‌پردازی عمیق، بلکه به‌خاطر طرح مسائل اجتماعی، فلسفی و سیاسی زمان خود، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. تورگنیف در این اثر به تقابل نسلی میان پدران (نمایندگان سنت و لیبرالیسم میانه‌رو) و پسران (نمایندگان نیهیلیسم و تحول‌خواهی رادیکال) می‌پردازد و از این طریق تصویری زنده از جامعه روسیه در آستانه تغییرات بزرگ ارائه می‌دهد. عنوان رمان به‌وضوح به موضوع اصلی آن اشاره دارد: شکاف میان نسل‌ها. تورگنیف این تقابل را نه به‌صورت سیاه‌وسفید، بلکه با ظرافت و پیچیدگی نشان می‌دهد. داستان سال ۱۸۵۹ در روسیه رخ می‌دهد؛ زمانی که اصلاحات ارضی الکساندر دوم در حال شکل‌گیری بود. رمان حول محور دو شخصیت اصلی، یوگنی بازروف و آرکادی کارازوف، می‌چرخد. بازروف، قهرمان اصلی داستان، به‌عنوان یک نیهیلیست معرفی می‌شود که همه‌چیز، از نهادهای اجتماعی گرفته تا احساسات انسانی، را زیر سؤال می‌برد.

درجهت عکس

عکس: مصطفی شاپنچی/ ایسنا

ورزشی که آیین شد

کشتی لوچو، ورزشی پهلوانی و کشتی سنتی استان مازندران است که در گذشته نه چندان دور میان پهلوانان محلی برگزار می‌شد اما در سال‌های اخیر استان‌های دیگر کشور هم وارد میدان کشتی لوچو شده‌اند.

جهان

آوار شدن هولناک سیلو

- ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده که لحظه فرو ریختن یک سیلوی بتنی بزرگ غلات در مارتینتون، ایلینوی و فرار مردم را نشان می‌دهد.

کیوآرکد را اسکن کنید

حادثه

غول‌های ژاپنی در لندن

- سالن تاریخی آلبرت هال لندن به صحنه برگزاری سومو تبدیل شده است؛ رویدادی که فقط برای دومین بار در تاریخ خارج از ژاپن برگزار می‌شود.

کیوآرکد را اسکن کنید

حیات وحش

اسب برای پاپ

- واتیکان اعلام کرد که پاپ لئو چهاردهم در دیدار عمومی صبحگاهی خود، یک اسب اصیل عربی را ازسوی یک اهداکننده لهستانی دریافت کرده است.

کیوآرکد را اسکن کنید

حادثه

عشقی که آتش زد!

- کارگر یک پمپ بنزین در لبنان پس از آن‌که از سوی دختر جوانی در فروشگاه مجاور جواب رد شنید، ایستگاه سوخت را به آتش کشید.

کیوآرکد را اسکن کنید

دوردنیا

شادترین مرد جهان

درباره مردی که حتی یک قدم هم برای دیگران برنداشته!

در آزمایشگاهی در دانشگاه ویسکانسین، دانشمندان با شگفتی به تصاویر رزونانس مغناطیسی خیره شده بودند. مغز یک راهب بودایی به نام متیو ریکارد، فعالیت بی‌سابقه‌ای در ناحیه مرتبط با شادکامی نشان می‌داد. این مرد فرانسوی که زمانی دانشمند ژنتیک بود، در ۲۶ سالگی همه‌چیز را رها کرد و به هیمالیا رفت.

او با ۶۰ هزار ساعت مدیتیشن، «شادترین انسان جهان» لقب گرفت. اما روتگر برگمن، متفکر هلندی، در کتاب جدیدش پرسشی چالش‌برانگیز مطرح می‌کند: آیا این شادکامی شخصی کافی است؟

شادکامی یا اثرگذاری؟

ریکارد، با وجود ذهن آرامش بخشش، ۳۰ سال را در انزوای ذهنی گذراند، بدون تلاشی برای بهبود جهان. برگمن این را نقد می‌کند: آیا هدف زندگی صرفا خوشبختی فردی است؟ او از میلیون‌ها نفری می‌گوید که در مشاغل بی‌معنا یا زیانبار گرفتارند، در حالی که می‌توانستند دنیا را تغییر دهند. طبق گزارش سازمان ملل، نیمی از جمعیت جهان با کمتر از هفت دلار در روز زندگی می‌کنند. در این میان استعدادهای بی‌شماری از اینشتین‌های بالقوه گرفته تا افراد تحصیلکرده، در چرخه کارهای بی‌فایده هدر می‌روند. برگمن مفهوم «آمبیسیون اخلاقی» را معرفی می‌کند: اشتیاق برای اختصاص زندگی به چالش‌های بزرگ، از تغییرات اقلیمی تا نابرابری و فساد. او معتقد است که زمان، گرانبهاترین دارایی ماست. یک حرفه کامل حدود ۸۰ هزار ساعت یا ۱۰ هزار روز کاری است. چگونه می‌خواهیم این زمان را صرف کنیم؟ آیا به دنبال رزومه‌ای معمولی هستیم یا هدفی والاتر؟

چالش‌های زمانه ما

جهان امروز در بحران است. گرسنگی برای اولین‌بار در سال‌های اخیر رو به افزایش است. آوارگان جهان به ۱۰۰ میلیون نفر رسیده‌اند و اقتدارگرایی در حال گسترش است. دمای زمین رکورد می‌شکند و دانشمندان از نیاز به «بزرگ‌ترین تحول اجتماعی در زمان صلح» سخن می‌گویند. این چالش‌ها، آمبیسیون اخلاقی را نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت می‌کنند. برگمن می‌نویسد: «افراد با آمبیسیون اخلاقی، دنباله‌رو گله نیستند. آنها آزادی عمیق‌تری را می‌جویند؛ آزادی از معیارهای مرسوم موفقیت.»

اما اگر گرفتار زندگی روزمره باشیم؟

بسیاری می‌گویند: «من شغل تمام‌وقت، فرزندان و وام مسکن دارم. تحول بزرگ؟ نه، ممنون!» برگمن این بهانه‌ها را به چالش می‌کشد. او معتقد است که حتی در میان زندگی شلوغ، می‌توان قدم‌هایی برای تغییر برداشت. کافی است باور کنیم که هنوز دیر نشده. او از خوانندگانش می‌خواهد که استثنا باشند، نه قاعده. مثلا، می‌توان با حمایت از پروژه‌های محلی، آموزش مهارت به دیگران یا حتی تغییر شغل به سمت حرفه‌ای معنادار، اثری مثبت گذاشت.

مسیری به‌سوی میراثی ماندگار

برگمن تأکید می‌کند که آمبیسیون اخلاقی نیازی به تغییرات عظیم ندارد. گاهی یک تصمیم کوچک، مثل آموزش به کودکان محروم یا مشارکت در پروژه‌های زیست‌محیطی، می‌تواند آغازگر باشد. او از ما می‌خواهد در پایان عمر، حسرت نخوریم که می‌توانستیم بیشتر به جهان عرضه کنیم. این دعوت به بازنگری در اولویت‌هاست: آیا می‌خواهیم فقط خوشحال باشیم یا اثری ماندگار بر جای بگذاریم؟ ریکارد شاید شادترین مغز جهان را داشته باشد، اما برگمن ما را به چیزی فراتر دعوت می‌کند: زندگی‌ای که نه تنها خودمان، بلکه دیگران را نیز بالا ببرد. در جهانی پر از چالش، آمبیسیون اخلاقی راهی است برای تبدیل استعدادهای هدررفته به نیرویی برای تغییر.