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

جام جم

چهارشنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۵ | ۱ جمادی الثانی ۱۴۴۸
۱۲ صفحه روزنامه
سال بیست‌وهفتم | شماره ۷۴۶۶
Wednesday | November 11 | 2026

تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، شماره ۱۲۹ تلفن: ۲۳۰۰۴۰۰۰-۰۲۱
دورنگار تحریریه: ۲۳۰۰۴۴۳۳ سازمان توزیع: ۶۱۹۲۳۰۰۰ 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

در جست‌وجوی فراغت

کدام کشورها بیشترین اوقات فراغت را دارند؟

اوقات فراغت یکی از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی است؛ معیاری که نشان می‌دهد مردم کشورهای مختلف پس از انجام کارهای روزمره، مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی، چه میزان فرصت برای استراحت، تفریح و رسیدگی به علایق شخصی خود دارند. در دنیای امروز که ساعات کاری، فشارهای اقتصادی و مشغله‌های زندگی روزبه‌روز بیشتر شده، برخورداری از وقت آزاد به یکی از مؤلفه‌های مهم رفاه اجتماعی تبدیل شده‌است. آمارهای تازه با عنوان «رتبه‌بندی کشورها براساس بیشترین میزان اوقات فراغت» به همین موضوع پرداخته و نشان می‌دهد شهروندان کدام کشورها فرصت بیشتری برای لذت بردن از زندگی خارج از محیط کار دارند. این مقایسه از زاویه‌ای متفاوت به کیفیت زندگی در کشورهای جهان نگاه می‌کند؛ چراکه درآمد بالا یا برخورداری از امکانات اقتصادی لزوما به معنای داشتن وقت آزاد بیشتر نیست. گاهی شهروندان کشورهایی با اقتصادهای پیشرفته، به دلیل ساعات کاری طولانی و فشارهای شغلی، فرصت کمتری برای تفریح و استراحت دارند.

نروژ در صدر جدول؛ مکزیک در انتها

براساس این رتبه‌بندی، نروژ با میانگین روزانه ۵ ساعت و ۵۴ دقیقه اوقات فراغت، در جایگاه نخست جهان قرار گرفته‌است. به این ترتیب، شهروندان نروژی در مجموع بیش از ۴۱ ساعت در هفته را به فعالیت‌هایی اختصاص می‌دهند که خارج از چارچوب کار و مسئولیت‌های روزمره قرار می‌گیرد. آلمان با ۵ ساعت و ۴۱ دقیقه در رتبه دوم ایستاده و بلژیک با ۵ ساعت و ۳۹ دقیقه جایگاه سوم را به خود اختصاص داده‌است. یونان با ۵ ساعت و ۳۵ دقیقه و فنلاند با ۵ ساعت و ۳۰ دقیقه نیز در رتبه‌های چهارم و پنجم قرار دارند.

نکته جالب توجه، حضور پررنگ کشورهای اروپایی در صدر این جدول است. چهار کشور از منطقه اسکاندیناوی و شمال اروپا، یعنی نروژ، فنلاند، دانمارک و سوئد، در میان هشت کشور نخست قرار گرفته‌اند. این موضوع بار دیگر توجه‌ها را به الگوی زندگی و تعادل میان کار و زندگی در کشورهای اروپایی جلب می‌کند.

در ادامه جدول، دانمارک با ۵ ساعت و ۲۹ دقیقه، ایتالیا با ۵ ساعت و ۲۳ دقیقه و سوئد با ۵ ساعت و ۲۱ دقیقه در رتبه‌های ششم تا هشتم قرار دارند. اسپانیا و هلند نیز به ترتیب با ۵ ساعت و ۱۶ دقیقه و ۵ ساعت و ۱۵ دقیقه، ۱۰ کشور نخست را تکمیل می‌کنند.

ایرلند، اسلوونی، اتریش و بریتانیا نیز در میان ۱۵ کشور نخست قرار دارند. آفریقای جنوبی با ۵ ساعت و ۶ دقیقه در جایگاه پانزدهم ایستاده است.

آمریکا و ژاپن چند ساعت وقت آزاد دارند؟

در بخش میانی جدول، نام کشورهایی دیده می‌شود که از نظر اقتصادی و صنعتی جایگاه قابل‌توجهی در جهان دارند اما میزان اوقات فراغت شهروندان‌شان با کشورهای صدرنشین فاصله دارد. فرانسه با ۴ ساعت و ۵۴ دقیقه در رتبه هجدهم قرار گرفته و ترکیه با ۴ ساعت و ۴۶ دقیقه جایگاه نوزدهم را به خود اختصاص داده است. استرالیا و مجارستان هرکدام با ۴ ساعت و ۴۱ دقیقه در رتبه بیستم و بیست‌ویکم قرار دارند. آمریکا نیز با میانگین ۴ ساعت و ۴۰ دقیقه اوقات فراغت روزانه، در رتبه بیست‌ودوم ایستاده است.

لوکزامبورگ، ژاپن و لتونی نیز به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار دارند. کره جنوبی با ۴ ساعت و ۱۸ دقیقه در جایگاه بیست‌وهفتم است و هند نیز با ۴ ساعت و ۱۴ دقیقه در رتبه بیست‌وهشتم قرار گرفته است.

در انتهای جدول، کرواسی، لیتوانی، پرتغال و چین دیده می‌شوند. کانادا با تنها ۳ ساعت و ۳۱ دقیقه در جایگاه سی‌وسوم قرار دارد و مکزیک با میانگین ۳ ساعت و ۲۳ دقیقه اوقات فراغت در روز، آخرین کشور این رتبه‌بندی است.

به این ترتیب، فاصله نروژ به‌عنوان کشور نخست با مکزیک به حدود دو ساعت و نیم در روز می‌رسد؛ اختلافی که در مقیاس هفتگی به نزدیک ۱۸ ساعت می‌رسد.

ایران؛ اوقات فراغت در آمارها چه می‌گوید

ایران در این رتبه‌بندی ۳۴ کشوری حضور ندارد و به همین دلیل نمی‌توان جایگاه مشخصی برای کشورمان در مقایسه با سایر کشورها تعیین کرد. با این حال، آمارهای رسمی مرکز آمار ایران تصویری از نحوه گذران وقت شهروندان ارائه می‌دهد. براساس نتایج طرح آمارگیری گذران وقت در مناطق شهری کشور سال ۱۳۹۸ تا ۱۳۹۹، ایرانیان به‌طور متوسط روزانه ۴ ساعت و ۱۹ دقیقه را به مجموعه فعالیت‌های فرهنگی، فراغتی، رسانه‌های گروهی و تمرین‌های ورزشی اختصاص می‌دادند.

این مجموعه شامل تماشای تلویزیون، استفاده از رسانه‌ها، مطالعه، سرگرمی، فعالیت‌های ورزشی و حضور در مکان‌ها و رویدادهای فرهنگی و تفریحی است. در همان بررسی، میانگین زمان روزانه فعالیت‌های شغلی و مرتبط با کسب درآمد ۲ ساعت و ۴۶ دقیقه و زمان اختصاص‌یافته به خدمات خانگی بدون مزد برای اعضای خانواده ۲ ساعت و ۵۱ دقیقه گزارش شده‌است. البته باید توجه داشت که تعریف اوقات فراغت در آمار ایران و شاخص مورد استفاده در رتبه‌بندی‌های جهانی کاملا یکسان نیست و نمی‌توان این ارقام را مستقیما با یکدیگر مقایسه کرد.

از سوی دیگر، آمارهای قدیمی‌تر مرکز آمار ایران نشان می‌دهد که ایرانیان سال ۱۳۹۳ به‌طور متوسط روزانه تنها ۱۸ دقیقه را به فعالیت‌های تفریحی و فرهنگی و حدود ۱۶ دقیقه را به ورزش اختصاص می‌دادند. این ارقام نشان می‌دهد که اگر تفریح را به معنای فعالیت‌های مشخص فرهنگی، ورزشی و سرگرمی در نظر بگیریم، سهم آن در زندگی روزمره ایرانیان چندان قابل توجه نبوده‌است.

در نهایت، رتبه‌بندی منتشرشده براساس داده‌های پایگاه اطلاعاتی گذران وقت سازمان همکاری و توسعه اقتصادی تهیه شده است. این پایگاه اطلاعاتی زمان اختصاص‌یافته به کار با حقوق، کار بدون مزد، مراقبت شخصی و اوقات فراغت را بررسی می‌کند. داده‌های کشورها نیز مربوط به آخرین نظرسنجی‌های ملی در دسترس است و لزوما در یک سال واحد جمع‌آوری نشده‌اند.

کشورهایی با بیشترین فراغت روزانه



اوقات شرعی

اذان ظهر: ۱۱:۴۸	نیمه شب شرعی: ۲۳:۰۵
غروب آفتاب: ۱۷:۰۰	اذان صبح فردا: ۰۵:۱۱
اذان مغرب: ۱۷:۲۰	طلوع خورشید فردا: ۰۶:۳۷

حکمت

امام صادق(ع): از ما نیست کسی که هر روز به حساب نفس خود رسیدگی نکند./ اصول کافی

واحه

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست/سعدی

شمیم رحمت

■ پیامبر اکرم(ص): دو نعمت است که بسیاری از مردم در بهره‌برداری از آنها زیان می‌کنند: سلامتی و فراغت./ الکافی

مشق عشق

■ شهید سیدرضا هوشمند حسینی: من نمی‌خواهم آینده را ببینم، بلکه می‌خواهم آن را با خون خود بسازم تا شمایان بتوانید آینده سالم و زیبایی داشته باشید.

یادداشت

فاطمه عودباشی | روزنامه‌نگار و منتقد

دیپلماسی به سبک شصتچی

قسمت اخیر «مرد سه‌هزار چهره» از همان ابتدا با موقعیتی متفاوت و کنجکاوی برانگیز آغاز شد؛ شروعی که نسبت به قسمت‌های پیشین، ریتم و جذابیت بیشتری داشت و توانست مخاطب را زودتر با خود همراه کند. حضور وحید آقاپور، بازیگر تئاتر و سینما، در کنار مهران مدیری نیز به‌عنوان پارتنر و نقش مکمل، به شکل‌گیری موقعیت‌های طنزآمیز این قسمت کمک کرد.

ماجرا از پروازی به مقصد مسقط آغاز شد؛ جایی که پرسش آقاپور از مدیری، در نقش مسعود شصتچی، درباره امکان نشستن در کنار او و تاکیدش روی «پروتکل‌های امنیتی»، نخستین نشانه از موقعیت تازه‌ای بود که قرار است شخصیت اصلی در آن گرفتار شود. مقصد این سفر، عمان و هدف آن حضور در همایش بین‌المللی جهان دیپلماسی بود؛ بستری که این بار شصتچی را در جایگاه یک مقام دیپلماتیک قرار می‌داد و زمینه شکل‌گیری یکی از موقعیت‌های مورد انتظار مخاطبان، یعنی مذاکره، را فراهم می‌کرد.

مذاکره با نماینده سومالی، موقعیت‌های طنز متعددی ایجاد کرد. شصتچی در مواجهه با طرف مقابل، به کلیشه‌های رایج در ادبیات دیپلماتیک متوسل می‌شود؛ ازجمله توصیف سومالی به‌عنوان «کشور دوست و همسایه»، درحالی‌که دو کشور از نظر جغرافیایی همسایه نیستند. همین فاصله میان ادبیات رسمی و واقعیت، یکی از دستمایه‌های شوخی در این بخش است.

در ادامه، وقتی طرف سومالیایی از مشکلات اقتصادی و نیازهای کشورش ازجمله قحطی برای نوزادان می‌گوید، شصتچی پیشنهاد تأمین شیرخشک را مطرح می‌کند و در مقابل، دریافت قیر را می‌پذیرد؛ کالایی که اساسا نیازی به آن ندارد. در بخش دیگری از مذاکره نیز قرار است انرژی و منابع حیاتی ازجمله آب، برق، گاز و نفت در اختیار طرف مقابل قرار بگیرد و در عوض، کالاهایی مانند هاناهانا و تره‌تره دریافت شود. این مبادله‌های نامتوازن، تصویری طنزآمیز از مذاکره‌ای ارائه می‌کند که در آن ظاهر رسمی توافق‌ها، بیش از منطق و منافع واقعی طرفین اهمیت پیدا می‌کند.

متن کامل را در جام جم آنلاین بخوانید

درجهت عکس



عکس: رویترز

طغیان رنج در اردوگاه‌های غزه

طوفان از روز شنبه غزه را دربرگرفت و بارش شدید باران، چادرهای محل اسکان آوارگان فلسطینی را با آب‌گرفتگی مواجه کرد. براساس گزارش‌های منتشرشده، حدود ۷۰ هزار چادر تنها در مدت ۱۲ ساعت زیر آب رفتند و وسایل و محل زندگی بسیاری از خانواده‌های آواره آسیب دید.

افتتاح ۳۵۹ واحد خوابگاه دانشجویی متأهلی در ۱۱ استان کشور



در نشست مشترک سید پرویز فتاح؛ رئیس ستاد اجرایی فرمان امام و حسین سیمایی صراف؛ وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، ۳۵۹ واحد خوابگاه دانشجویی متأهلی در ۱۱ استان کشور افتتاح و به بهره‌برداری رسید.

به گزارش مرکز ارتباطات و اطلاع‌رسانی ستاد اجرایی فرمان امام، آیین بهره‌برداری از ۳۵۹ واحد خوابگاه دانشجویی متأهلی با حضور سید پرویز فتاح؛ رئیس ستاد اجرایی فرمان امام و حسین سیمایی صراف؛ وزیر علوم، تحقیقات و فناوری برگزار شد.

فتاح در این جلسه با اشاره به تفاهم‌نامه موجود میان این ستاد و وزارت علوم گفت: کمتر از ۲ سال از امضای تفاهم‌نامه مشترک گذشته است و با وجود تحمیل دو جنگ بر کشور، طرفین تعهدات خود را پیش برده و امروز افتتاح ۳۵۹ واحد خوابگاه دانشجویی متأهلی را اعلام می‌کنیم.

وی با اشاره به مشارکت ۳۰۰ میلیارد تومانی ستاد اجرایی فرمان امام در پروژه‌های خوابگاه دانشجویی متأهلی تکمیل شده و در حال احداث مورد تفاهم با وزارت علوم افزود: این خوابگاه‌ها در ۳۳ نقطه کشور احداث و یا در حال تکمیل است و تلاش داریم ۲۱۰ واحد خوابگاه دانشجویی متاهلی دیگر را تا دهه فجر به اتمام برسانیم.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با اشاره به حمله دشمن آمریکایی صهیونی به مراکز دانشگاهی گفت: با اعلام وزیر محترم علوم در پی آسیب‌های وارده به دانشگاه شهید بهشتی، از بازسازی خوابگاه ۲۰۰ واحدی این دانشگاه نیز حمایت کرده و این واحدها در دست بازسازی قرار دارند و همچنین مسجد دانشگاه صنعتی شریف نیز با همت ستاد اجرایی فرمان امام بازسازی و دایر شد. سید پرویز فتاح ادامه داد: در تفاهم دیگری با وزارت علوم از طرح‌های اشتغال دانش‌بنیان حمایت کردیم که از ابتدای سال ۱۴۰۴ تا ابتدای آبان سال جاری ۱۱۸۹ طرح اشتغال دانش‌بنیان و دانش محور تسهیلات قرض‌الحسنه دریافت کرده‌اند.

وی تاکید کرد: دانشگاه از حوزه‌های مورد توجه ما در ستاد اجرایی فرمان امام است؛ به همین دلیل، ۱۶ خوابگاه دانشجویی دخترانه را با ظرفیت ۲ هزار نفر پیش از امضا و اجرای این تفاهم‌نامه به سرانجام رسانده و تحویل داده‌ایم.

رئیس ستاد اجرایی فرمان امام با اشاره به ضرورت توجه به مباحث فرهنگی در دانشگاه‌ها گفت: اعزام دانشجویان به عمره مفرده و عتبات عالیات و شرکت در راهپیمایی اربعین حسینی از حرکت‌های خوب و تأثیرگذار بر جوانان است که در این زمینه نیز با همکاری نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها اقدامات و حمایت‌های خوبی از سوی ستاد انجام شده است.

حسین سیمایی صراف؛ وزیر علوم، تحقیقات و فناوری نیز در این نشست گفت: با همت و اراده ریاست ستاد اجرایی فرمان امام، تفاهم‌نامه‌ای روی کاغذ نمی‌ماند و تعهدات کاملا عملیاتی می‌شود.

سیمایی صراف ادامه داد: تفاهم‌نامه ما با ستاد اجرایی فرمان امام در آذر ۱۴۰۳ با تاکید بر ساخت ۸۸۹ خوابگاه متاهلی منعقد شد که تا این لحظه ۳۵۹ واحد به بهره‌برداری رسیده است و باقی‌مانده آن نیز بزودی تکمیل می‌شود.

وی با اشاره به نرخ کاهشی رشد جمعیت در کشور افزود: وضعیت جمعیتی نگران کننده و مخاطره‌آمیز است بنابراین باید از همه ابزارهای مشوق برای حمایت از خانواده استفاده کنیم. ساخت و تجهیز خوابگاه‌های دانشجویی متأهلی یکی از ابزارهای مشوق است. پیش از این حدود ۹۸۰ خوابگاه متاهلی در کشور وجود داشت اما در همین دو سال ۱۲۰۰ خوابگاه اضافه شده و ۱۶۰۰ واحد دیگر نیز در دست ساخت داریم.

وزیر علوم در پایان تاکید کرد: قصد داریم در دهه مبارک فجر نیز تفاهم‌نامه جدیدی برای اجرای مرحله جدید اقدامات مشترک با ستاد اجرایی فرمان امام امضا کنیم.

دوردنیا

پیکری در دل یخچال‌ها!

پس از ۴۱ سال، برف‌های پاکستان راز مرگ کوهنورد اتریشی را فاش کرد

گاهی کوهستان حتی پس از گذشت چند دهه، خاطرات تلخ خود را در دل یخ و برف نگه می‌دارد. پس از گذشت ۴۱ سال از مرگ یک کوهنورد اتریشی در ارتفاعات پاکستان، بقایای پیکر او سرانجام پیدا شد تا خانواده‌اش بتوانند پس از چهار دهه انتظار، بر مزارش حاضر شوند.

جرالد فلنر، کوهنورد ۲۶ ساله اتریشی، سال ۱۹۸۵ هنگام بازگشت از صعودی موفقیت‌آمیز به قله راکاپوشی در رشته‌کوه قراقروم جان باخت. هم‌تیمی‌های او پیکرش را در شکافی میان یخچال طبیعی دفن کردند؛ مکانی که برای سال‌ها زیر لایه‌های یخ و برف پنهان ماند.

اما داستان این کوهنورد پس از چهار دهه، با اتفاقی غیرمنتظره دوباره زنده شد.

کشف بقایای جسد در دل یخچال طبیعی

تابستان سال ۲۰۲۳، دو نفر از ساکنان روستای میناپین در پاکستان، هنگام جست‌وجوی مواد معدنی در نزدیکی یخچالی در دره ناگار، با بقایای جسد انسانی روبه‌رو شدند.

وضعیت کشف پیکر عجیب بود؛ سر جسد چند متر دورتر از تنه قرار داشت و بقایا درون یک کیسه خواب آبی و کیسه قرمز مخصوص اقامت در کوهستان پیچیده شده بود.

اهالی منطقه بقایا را از یخچال خارج کردند و در مسیری میان اردوگاه اصلی کوهنوردان و روستا به خاک سپردند.

سالمندان منطقه هنوز حادثه مرگ یک کوهنورد اتریشی در سال ۱۹۸۵ را به خاطر داشتند اما کسی نمی‌دانست بقایای کشف‌شده متعلق به چه کسی است. دو سال بعد، یک گردشگر اتریشی هنگام سفر به این منطقه متوجه قبر بی‌نام شد. او پس از بازگشت به کشورش، درباره ماجرا تحقیق کرد و با کمک انجمن آلپاین اتریش، خانواده کوهنورد را یافت. سرانجام مشخص شد جسد متعلق به جرالد فلنر است.

سقوط مرگبار پس از فتح قله

فلنر، عضو یک گروه چهار نفره اتریشی بود که در سال ۱۹۸۵ موفق شدند قله ۷۲۶۶ متری دیران و سپس قله شرقی راکاپوشی را فتح کنند.

این گروه اول آگوست به قله رسید اما شادی این صعود موفق چندان دوام نداشت. روز بعد، هنگام بازگشت در ارتفاع حدود ۴۷۰۰ متری، فلنر روی مسیری پوشیده از برف و یخ تعادل خود را از دست داد و حدود ۱۰۰ متر سقوط کرد.

او در این حادثه با صخره‌ها برخورد کرد و از ناحیه سر به شدت آسیب دید.

شرایط نامساعد جوی نیز مانع انتقال او با بالگرد شد. فلنر سرانجام پس از نیمه‌شب بر اثر جراحات جان باخت. هم‌تیمی‌هایش با کمک یک گروه کوهنوردی بریتانیایی، پیکر او را در شکافی میان یخچال طبیعی دفن کردند.

دیدار ۴ برادر پس از ۴ دهه

در آگوست ۲۰۲۶، چهار برادر جرالد فلنر راهی پاکستان شدند تا سرانجام بر مزار برادرشان حاضر شوند. آنها تصور می‌کردند مراسم یادبود ساده‌ای برگزار خواهند کرد اما با استقبال گسترده مردم محلی مواجه شدند. حدود ۷۰ تا ۸۰ نفر از اهالی روستا، از جمله شهردار و امامان جماعت، در این مراسم شرکت کردند. یکی از اتفاقات تأثیرگذار برای خانواده، نام‌گذاری پلی در مسیر کوهستان به نام «پل یادبود جرالد فلنر» بود؛ اقدامی که نشان می‌داد خاطره این کوهنورد در میان مردم منطقه باقی‌مانده است.

حتی رینهولد مسنر، کوهنورد مشهور ایتالیایی، نیز پس از سفر برادران فلنر از محل دفن او بازدید کرد.

خانواده فلنر اکنون قصد دارند در شمال پاکستان مدرسه‌ای برای آموزش کوهنوردی به نام جرالد تأسیس کنند؛ طرحی که قرار است علاوه بر زنده نگه داشتن یاد او، فرصت آموزشی و شغلی تازه‌ای برای جوانان منطقه فراهم کند.

به این ترتیب، ماجرای کوهنوردی که در جوانی جان خود را در ارتفاعات پاکستان از دست داد، پس از ۴۱ سال با یافتن آرامگاهش و شکل‌گیری پیوندی میان خانواده او و مردم محلی، فصل تازه‌ای پیدا کرده است.

