

در روزهای گذشته، نخستین همایش علمی خوراک با حضور متخصصان و دست‌اندر کاران صنعت غذایی و همچنین نمایشگاه و جشنواره غذا در لاهیجان برگزار شد که علاوه بر سخنرانی علمی، بیش از ۱۰۰ واحد پذیرایی شرق گیلان، انواع تولیدات غذایی خود را در معرض نمایش و عرضه گذاشتند. خوراک و غذا به‌عنوان یکی از مهمترین جاذبه‌های گردشگری حال حاضر در دنیا مطرح است و بر همین اساس از جانب تشکل‌های واحدهای پذیرایی و دست‌اندر کاران صنعت گردشگری تصمیم گرفته شد که یک همایش علمی برای شناسایی و معرفی بیشتر مدل‌های غذایی گیلان در راستای ثبت شهر رشت به‌منزله شهر خلاق خوراکی هابر گزار شود که احساس نیاز منجر به فراخوان اداره کل میراث فرهنگی و واحدهای پذیرایی شهرستان های لاهیجان، لنگرود، رودسر، سیاهکل و آستانه اشرفیه به‌عنوان شهرستان های شرق گیلان برای برگزاری در این همایش حاضر شدند. در این همایش یک‌روزه، ۱۹ واحد عرضه‌کننده خوراک در استان، بیش از ۱۰۰ غذای محلی را به‌معرض نمایش گذاشتند.



می آموزید که مهم نیست دیگران در مورد شما چگونه فکر می کنند

بین اعتمادبه‌نفس درونی و بیرونی تفاوت زیادی وجود دارد. شاید انسان در ظاهر و به دروغ بتواند خودش را فردی بسا اعتماد به نفس نشان دهد، اما بدون شک نمی‌تواند برای زمان طولانی این روند را ادامه دهد. اما اعتمادبه‌نفس درونی به‌گونه‌ای است

که فرد به در دست‌بودن فعالیت‌ها و عقاید خود مطمئن است و به همین جهت چندان برایش مهم نیست که دیگران در مورد او چگونه می‌اندیشند یا چه قضاوتی در موردش دارند.

خانه همان جایی است که شما حضور دارید
در طول سفرهایی که به تنهایی صورت می‌پذیرند، یاد می‌گیرید هر کجایی که در آن حضورداشته و

در روزهای گذشته، نخستین همایش علمی خوراک با حضور متخصصان و دست‌اندر کاران صنعت غذایی و همچنین نمایشگاه و جشنواره غذا در لاهیجان برگزار شد که علاوه بر سخنرانی علمی، بیش از ۱۰۰ واحد پذیرایی شرق گیلان، انواع تولیدات غذایی خود را در معرض نمایش و عرضه گذاشتند. خوراک و غذا به‌عنوان یکی از مهمترین جاذبه‌های گردشگری حال حاضر در دنیا مطرح است و بر همین اساس از جانب تشکل‌های واحدهای پذیرایی و دست‌اندر کاران صنعت گردشگری تصمیم گرفته شد که یک همایش علمی برای شناسایی و معرفی بیشتر مدل‌های غذایی گیلان در راستای ثبت شهر رشت به‌منزله شهر خلاق خوراکی هابر گزار شود که احساس نیاز منجر به فراخوان اداره کل میراث فرهنگی و واحدهای پذیرایی شهرستان های لاهیجان، لنگرود، رودسر، سیاهکل و آستانه اشرفیه به‌عنوان شهرستان های شرق گیلان برای برگزاری در این همایش حاضر شدند. در این همایش یک‌روزه، ۱۹ واحد عرضه‌کننده خوراک در استان، بیش از ۱۰۰ غذای محلی را به‌معرض نمایش گذاشتند.

همایش طعم و رایحه در گیلان

ساکن هستید را خانه خود بدانید و همان اندازه احساس راحتی داشته باشید.

خود را با فضای شهری که در آن حضور دارید وفق بدهید

هنگامی که به شهری سفر می‌کنید، سعی کنید از تمامی جاذبه‌های آن دیدن کرده و با مردم آن‌جا معاشرت داشته باشید. حتما غذاهای محلی را تست کنید تا بدین واسطه بتوانید نسبت به سبک زندگی اهالی آن منطقه دید درست‌تری داشته باشید.

کارهای عجیب و جدید انجام دهید

زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنید، بنابراین بهتر این است که نهایت استفاده خود را از آن داشته باشید. بسیاری از انسان‌ها از این‌که خودشان باشند و هیجان‌ات درونی‌شان را بروز دهند، سعی می‌کنند برای خودشان چارچوب و محدودیت تعریف کرده و براساس آن رفتار کنند. اما وقتی تنهایی سفر می‌کنید، به این واسطه که کسی شما را نمی‌شناسد، می‌تواند خود واقعی‌تان باشید و هر فعالیت عجیب و جالبی که دوست دارید را انجام دهید.

خوشی‌های خود را به تاخیر نیندازید

بین شادکامی و خوشحالی تفاوت زیادی وجود دارد. شادکامی یعنی این‌که در طول زندگی خود برای خوشبختی تلاش کرده و آن را هم به دست بیاورید، اما خوشحالی یعنی این‌که هر لحظه و هر کجا که هستید، بتوانید از ساده‌ترین مسائلی که پیرامونتان روی می‌دهد نیز شاد شده و لذت ببرید.

با غریبه‌ها از تباط برقرار کنید

از تباط برقرار کردن با غریبه‌ها چندان سخت نیست و از نظر امنیتی هم برایتان مشکلی ندارد. از افراد غریبه که به‌طور موقتی با آنها معاشرت می‌کنیم، مسائل بسیاری می‌توان آموخت که برای بهبود زندگی روزمره بسیار کاربردی خواهند بود.

دیدن باطن مردم به جای ظاهر شان

یکی از بهترین مهارت‌هایی که در طول سفرهای انفرادی می‌توانید به آنها دست پیدا کنید، درک درست مردم است. در ظاهر بسیاری از افراد شبیه هم هستند، اما از لحاظ باطنی همه با هم فرق دارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

مهربان بودن را می‌آموزید

بدون شک راحت‌ترین کار دنیا این است که از عالم و آدم طلبکار باشید و هر رویدادی موجب ناراحتی و ناکامی شما بشود، اما در طول سفرهای انفرادی یاد می‌گیرید که مهربان بوده و با مردم همگام شوید. با مهربانی نه‌تنها خودتان احساسات بهتری را تجربه خواهید کرد، بلکه مردم نیز سعی می‌کنند همان اندازه به شما محبت داشته باشند.

تنهایی همیشه هم چاره کار نیست

برای سفرهایی که می‌خواهید با سرعت بیشتری صورت‌پذیرند، تنها رفتن بهترین گزینه محسوب می‌شود، اما برای انجام سفرهای طولانی، بهتر است همراه داشته باشید.

کارهای انسان‌دوستانه انجام دهید

یکی از آسان‌ترین و لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیا این است که موجب خنده و آرامش دیگران بشوید. شما می‌توانید با کارهای ساده و کوچک حتی به غریبه‌ها هم محبت کنید.

فقط روی خودتان حساب کرده

و برای خود ارزش قابل شوید

تنهایی سفر کردن این مزیت را دارد که بیشتر به خود ایمان پیدا می‌کنید و می‌دانید هیچ کسی غیر از خودتان نمی‌تواند به شما کمک کند. پیرو همین امر باید بیشتر مراقب خود باشید و برای خواسته‌هایتان ارزش بیشتری قابل شوید.

هدفمند باشید

هدف‌های بزرگ و فراتر از خود و زندگی شخصی‌تان تعریف کنید. این کار کمک می‌کند تا با توان و مهارت بیشتری از عهده برطرف کردن مشکلات بربیایید. این را نیز در ذهن خود لحاظ کنید که این اهداف صرفاً برای شما نیست و باید به‌گونه‌ای باشند که دیگران بتوانند روی تعهداتتان حساب کرده و به شما اعتماد پیدا کنند.

روی نظرات خود پمانید

برای دانسته‌های خود ارزش قابل شده و برای حفظ آنها پافشاری کنید، اما این را نیز در نظر داشته باشید که دانش انسان‌ها محدود است و این امکان وجود دارد که شما از برخی مسائل آگاهی کافی نداشته باشید.

منبع: telegraph

ایرانگردی

شهروند

پنجشنبه ۲۴ مرداد ۱۳۹۸ | سال هفتم | شماره ۱۷۶۷ www.shahrvand newspaper.ir

تجربه

ازهاوایی تا اتوبان بابایی، برای عکس گرفتن عجله نکنید
سلفی‌های خطرناک‌تر از کوسه



ممکن است سلفی گرفتن بی‌خطر به‌نظر برسد، اما متمرکز شدن دوربین در حالت سلفی و عکس گرفتن یکی از این مواردی است که جا دارد به آن بپردازیم. طبق گزارش تلگراف درسال ۲۰۱۸ سلفی‌های بیشتر از کوسه‌ها جان آدم‌ها را گرفتند. مسلماً با این‌که هر دو مورد اتفاق می‌افتد، هنوز هم مرگ ناشی از کوسه‌ها در بیشتر رسانه‌ها گزارش می‌شود، ولی مرگ توسط سلفی در سر تیتزر رسانه‌ها قرار نمی‌گیرد. با این تفاسیر مانیاز می‌دانیم که یک سری از حقایق را خصوصاً برای والدین روشن کنیم.

علت محبوبیت سلفی چیست؟

عکس‌های سلفی عملاً از روزهای نخست عکاسی شروع شد و در همان زمان‌ها هم سلفی می‌گرفتند، اما باپ‌شدن این نوع عکاسی و نام‌گذاری آن به‌نام «سلفی» در اوایل سال ۲۰۱۰ آغاز شد. پس از آن گوشی‌های هوشمند پیشرفت کرد و دوربینی جلوی گوشی قرار داده شد و اپلیکیشن‌های ویژه عکس مثل اینستاگرام آغاز این گام بزرگ شد. در سال ۲۰۱۲ واژه «سلفی» جزو ۱۰ تا از پرطرفدارترین واژه‌ها به حساب آمد. مخاطبان علاقه‌مند به عکاسی سلفی عموماً جوانان هستند. آنها اصولاً با دوستان خود به رقابت با سلفی‌های جالب می‌پردازند و یکدیگر را به چالش می‌کشند. جالب‌تر این‌جاست که هر اندازه پس‌زمینه عکس سلفی گرفته شده خطرناک‌تر باشد، پیام‌های هیجان‌زده‌تری دریافت می‌کنند.

مشکل از کجاست؟

به‌طور میانگین کمتر عکسی دیگران را تحت‌تأثیر خود قرار می‌دهد. به‌همین دلیل افراد راه‌هایی مثل بالا رفتن از بام خانه، برج یا ایستادن روی نرده پل‌ها یا سلفی گرفتن در حال پریدن در آسمان را برای گرفتن سلفی‌های خود انتخاب می‌کنند. در برخی موارد حتی دیده شده آنها تلاش برای سلفی گرفتن با یک حیوان وحشی را دارند. به‌عبارتی ساده باید بگوییم، آنها برای گرفتن عکس، کارهای احمقانه انجام می‌دهند.

کودکان و نوجوانان بیشتر در معرض خطرات و آسیب‌های سلفی هستند. آنها بیش از حد پرنutzerی هستند و احساس خطر را کمتر تجربه کرده‌اند. علاوه بر این، بسیاری از آنها ترجیح می‌دهند یک زندگی آنلاین داشته باشند و طالب راه‌هایی‌اند که اعتماد به‌نفس خود را توسط آن افزایش دهند.

متأسفانه، گاهی اوقات تلاش آنها برای گرفتن سلفی به یک تراژدی ختم می‌شود. به‌عنوان مثال، کودکانی بوده‌اند که از پل‌ها یا از تخته سنگ‌ها سقوط کرده‌اند، سیم قطار برقی را به دست گرفته و دچار برق گرفتگی شده یا در آب‌های آزاد غرق شده‌اند و... افرادی هم وجود دارند که با سلاح‌های گرم از خود سلفی می‌گیرند که مسلماً این کار هم عوقبی به همراه دارد. بهترین حالت سناریو این است که آنها زخمی و مجروح به بیمارستان منتقل شوند. با این حال، ما اخبار بدتری را هم درباره گرفتن سلفی شنیده‌ایم. حتی صفحه‌های در ویکی‌پدیا وجود دارد که تمامی صدمات مرگ‌ومیر ناشی از سلفی در آن ثبت شده‌است.

نکاتی برای والدین

در ابتدا همچنان باید این مسأله را تکرار کنیم که فرزندان خود را در شبکه‌های اجتماعی به‌حال خودرها نکنید و صفحت اجتماعی آنان را به‌طور منظم چک کنید. این تنها راه ساده‌ای است که می‌توانید از احوالات فرزندتان مطلع شوید.

البته، علاقه فرزندان به سلفی ملاکی برای وحشت نیست و نباید بترسید. هنگامی که در حال عکس گرفتن هستید، بهتر است مطمئن شوید که فرزندان در خطر نیست و نیاز است که شما با آنها در این باره صحبت کنید و از خطرات سلفی گرفتن با استناد بر نمونه‌های کاملاً غلطی بگویید.

در کنار این صحبت‌ها، شما می‌توانید با استفاده از نرم‌افزار، لحظه به لحظه سرج‌های کودک را خود را چک کنید که عبارت‌هایی مثل «سلفی در نقاط خطرناک»، «سلفی‌های هیجان‌انگیز» یا «سلفی روی سقف قطار» یاد باعث نگرانی شما شوند.

هر گزر فراموش نکنید که اعتماد و شفاف‌سازی در این رابطه، بهترین راه‌برای تضمین امنیت فرزند شماست.

منبع: telegraph



نزدیکی محل زندگی ساکنان جزیره حضور می‌یابند.

آثار تاریخی قناتباستانی

قنات کیش که اکنون به شهر زیرزمینی کاریز تبدیل شده بیش از ۲۵۰۰ سال قدمت دارد. این قنات آب شیرین قابل شرب ساکنان جزیره را تأمین می‌کرد. قنات کیش که در زمان خود یکی از شیوه‌های پیشرفته مهندسی آب بود، ۱۰ هزار متر مربع وسعت دارد. جالب آن‌که در این سال‌ها قنات کیش تغییر کاربری یافته و به دلیل وسعت زیاد آن حتی توانسته‌اند داخل این شهر زیرزمینی غرفه‌های فروش صنایع دستی، رستوران سنتی و مدرن، موزه، سالن آمفی تئاتر، سالن کنفرانس و گالری‌های هنری ایجاد کنند.

شهر زیرزمینی و باستانی کیش اکنون در عمق ۱۶ متری زمین قرار دارد و تبدیل به جاذبه گردشگری ایران شده‌است. در بازدید از این قنات زیرزمینی می‌توانید تصور کنید که به شهری در عمق دریاها سفر کرده‌اید که دیوارهایش با صدف و مرجان‌های خلیج فارس پر شده‌است. خاک‌های برداشت‌شده از این قنات حتی جنبه درمانی نیز یافته‌است و در کل درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شهر زیرزمینی کیش همچنین ۱۵ کیلومتر طول دارد و سه رشته را در خود جای داده‌است.

در بافت قدیمی کیش می‌توانید به تماشای صیادان بومی و همچنین زندگی روستاییان این جزیره بپردازید. در این نگاه کیش یک سسر و گردن از دیگر جزیره‌های جنوبی ایران بالاتر است، بنابراین حتی اگر شما بلندستید یا از غوازی هم می‌ترسید، می‌توانید ساعتی میهمان قایق‌های کف شیشه‌ای جزیره کیش شوید تا بدین ترتیب با بهره‌گیری از شفافیت آب‌های این جزیره زیبا به دیدار آب‌زبان کف دریا بنشینید و لذت قایق‌سواری را هم تجربه کنید.

جاذبه‌های جزیره کیش خیلی بیشتر از پاساژگردی و خرید کردن است

مروارید خلیج فارس

برای بازدید از این کشتی مسئولان مناطق آزاد کیش اقدام به احداث پارک ساحلی کشتی یونانی به مساحت ۶۰هزار متر مربع و ایجاد آمفی تئاتر، کافه تریه، رستوران ایرانی و لبنانی، غرفه‌های فروش تنقلات، ایستگاه‌های کرانه‌اسکی، دوچرخه و فروش محصولات ورزشی در محیط پیرامون به گل نشستن کشتی یونانی کردند و بدین ترتیب جاذبه‌ای جدید برای گردشگران ایجاد شد.

ورزش‌های آبی

کیش از سال‌ها پیش مرکز ورزش‌های آبی ایران نیز بود. غوازی مهمترین شاخه از ورزش‌های آبی است که از سال‌ها پیش در کیش دایر و حتی مدارس آموزشی نیز برای آن راه‌اندازی شد. شگفتی‌های زیر آب در جزیره کیش به اندازه‌ی است که گردشگران در آرزوی غوازی در این جزیره در فصول مختلف سال به کیش می‌روند تا دنیا را شفاف زیر آب و مرجان‌های رنگارنگ و آب‌زبان شکفت‌انگیز این جزیره را از نزدیک مشاهده کنند و لذت ببرند.

اسکله تفریحی

اسکله تفریحی مجموعه‌ای است که امکانات تفریحی از قبیل جت اسکی، قایق‌های بدالی (با ظرفیت چهار نفر)، قایق‌های ماهیگیری، قایق‌های پارویی، سه‌چرخه‌های آبی، امکانات غوازی و قایق‌های کف شیشه‌ای که گردشگران از آن برای تماشای دنیا ی شگفت‌انگیز آب‌زبان زیبای خلیج فارس استفاده می‌کنند، در خود جای داده‌است. جدای از مدرسه‌های غوازی، ورزش‌های آبی دیگری در کیش وجود دارد که مورد توجه گردشگران است. بهترین نقطه برای ورزش‌های آبی در کیش مجموعه اسکله تفریحی است که در مجاورت چند مجموعه تفریحی دیگر قرار گرفته است. در تمامی کلوب‌های دریایی و اسکله تفریحی کیش ورزش‌های آبی و تفریحی همچون جت اسکی، چترهای پاراسل، بانانا و شاتل، اسکی روی آب، باگی، فالی‌بورد و اسکوتر دریایی و قایق‌سواری با قایق‌های بادبانی و تندرو عرضه می‌شود که نرخ آنها از ۱۲ هزار تا ۱۰۰ هزار تومان است.

امکانات جزیره

به غیر از مراکز تفریحی که به آنها اشاره شد، مجموعه‌های ورزشی بسیاری نیز در کیش راه‌اندازی شده که خدمات سوارکاری، تنیس، تیراندازی با کمان، اسکیبت و اسکواش، فوتبال و ورزش‌های زرمی را به گردشگران و علاقه‌مندان عرضه می‌کند. به‌شنا هم که علاقه‌مند باشید، علاوه بر استفاده از خدمات استخرهای شنا در جزیره، می‌توانید سری به مراکز تفکیک‌شده شنای آق‌ایان و بانوان بزنید و در دریای نیلگون خلیج فارس شنا کنید.