

دره ی هایقر، ژرفترین دره ی ایران

دره هایقر عمیق‌ترین دره ایران و یکی از زیباترین آنها هم هست. این دره در جنوب فیروزآباد در استان فارس قرار گرفته است و برای فعالیت‌هایی مانند دره‌نوردی، سنگ‌نوردی و ورزش‌های مهیج دیگری از این دست بسیار مناسب است. پنجشنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۳ سفر ما از پایانه مدرس شیراز آغاز شد. در طول راه از شیراز به فیروزآباد جاذبه‌های طبیعی و تاریخی زیبایی مانند دشت موک، دشت و تفریح‌گاه دو راهی میمند که تفریح‌گاه اصلی مردم فیروزآباد در فصل بهار است، سد فیروزآباد، کاخ اردشیر ساسانی و قلعه دختر وجود دارد که همه کنار جاده بوده و قابل دیدن هستند. به فیروزآباد که رسیدیم راهنمای محلی و دستیار ایشان را هم سوار کرده و عازم دره شدیم. از میان این دره رودخانه قره‌آجاج می‌گذرد و سدی بر روی این رودخانه در حال احداث است و وقتی به نزدیکی سد رسیدیم زیبایی‌های دره آشکار شد. چشم‌انداز فوق‌العاده زیبا بود و همان‌جا متوجه شدیم که سفری ماجراجویانه و فوق‌العاده را پیش رو داریم. ساعت ۱۶ به محل شروع پیمایش هوا نسبتاً گرم بود. از همان ابتدای حرکت مسیر ورود به دره را در پیش گرفتیم و مسیر به گونه‌ای بود که باید خیلی احتیاط می‌کردیم و اصطلاحاً دست به سنگ می‌شدیم. پس از دو ساعت پیمایش به‌جای رسیدیم که محل شب‌مانی بود. چادرها را برپا کرده و منتقل طبیعی برای گرم کردن غذاها را هم درست کردیم و سپس به آبگیری که در نزدیکی چادرها بود رفته و شنا کردیم. هوا که تاریک شد به دلیل عدم وجود نور شهر، یکی از زیباترین آسمان‌های شب زندگی‌مان را تماشا کردیم، آسمانی پرستاره که علاوه بر ستاره، نوری شهاب‌سنگ‌ها، هواپیماها و حتی ماهواره‌ها هم چشم نواز بودند. بعد

از شام به تعریف و صحبت و یادآوری نکات آموزشی پیمایش فردا پرداختیم و زود هم خوابیدیم تا فردا صبح زود حرکت را آغاز کنیم. صبح جمعه ۲۰ اردیبهشت ساعت ۶ از خواب برخواستیم و چادرها را جمع کرده و سپس کوله‌پشتی‌ها را بستیم و ساعت ۷ حرکت کردیم و بدین ترتیب یک روز سراسر ماجراجویی آغاز شد. از همان ابتدای مسیر ورود به آب شروع شد و حرکت ما از لابه‌لای برگ درختان و نی‌زارها بود. مرتب باید مسیرمان را ارزیابی می‌کردیم تا پیمان بین نی‌ها گیر نکنند و معلق نخوریم. شاخه‌های درختان در صورتان ایستادیم، چند بار از آب رد شده و دوباره به خشکی برگشتیم. عمق آب حداکثر تا زانوهایمان بود. در کنار رود، جنگل انبوهی شامل درختان بوته‌ها و نی‌زارها وجود داشت و این امر باعث می‌شد که تجربه زیبایی از رود و جنگل و آب و دره و چشم‌اندازهای زیبای سنگ‌ها و کوه دو طرف دره که به زیبایی فرسایش یافته بودند را یکجا داشته باشیم. به دلیل اینکه بسیاری جاها باید از زیرشاخه درختان رد می‌شدیم، فعالیت بدنی زیاد بود. گاه خم می‌شدیم، پیچ‌وخم به بدن خود می‌دادیم، به عقب متمایل می‌شدیم، از سنگ‌ها بالا می‌رفتیم و خلاصه یک تجربه کامل از فعالیت‌هایی که در برنامه‌های مختلف بوم گردی هست را یکجا در این برنامه داشته باشیم. هر چه پیش‌تر می‌رفتیم، مسیر کمی سخت‌تر می‌شد تا اینکه به‌جای رسیدیم که دره کمی وسیع‌تر می‌شد و برای آبتنی مناسب بود. چند نفر از هم‌سفران داخل آبتنی و آب‌رفته و آبتنی کردند



مشاغلی که عربستان دور آن‌ها را برای شهروندان خارجی خط قرمز کشید!

عربستان سعودی برخی محدودیت‌ها را برای اشتغال شهروندان خارجی در بخش توریسم اعمال کرده است. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، وزارت کار و توسعه اجتماعی عربستان سعودی کار کردن در حدود ۲۰ موقعیت شغلی مختلف در بخش

معاونت هتل، رئیس بخش فروش، سرپرست باشگاه ورزشی است. اکنون این شهروندان تنها قادر خواهند بود در بخش پذیرش بارها و سفارشات از اتاق‌ها و در مشاغل پیشخدمتی در رستوران‌ها و کافه‌ها و در بخش پذیرش یا باربری هتل و رانندگی کار کنند.

خواننده

۱۰ کشور رکورددار تنبلی!



یک مجله آمریکایی نتایج پژوهشی طولانی پیرامون تنبلی را در بیش از ۲۲ کشور جهان را اعلام کرد. به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران، مجله فوربز آمریکا نتایج یک پژوهش طولانی پیرامون تنبلی را در بیش از ۲۲ کشور جهان بررسی کرده که حاصل آن به شرح زیر در مجله The Lancet نیز به چاپ رسیده است:

مالزی، ۶۱.۴ مالزی رتبه دهم جهان در فهرست ۱۰ کشور تنبل دنیا را کسب کرده است. درصد مردم مالزی که هیچ فعالیت ورزشی انجام نمی‌دهند، در این کشور ۶۱.۴ ذکر شده است.

امارات متحده عربی ۶۲.۵ با وجود تلاش‌های زیادی که حکومت امارات برای تشویق مردم برای انجام فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهد، در عین حال درصد افرادی که در این کشور از تنبلی رنج می‌برند، به ۶۲.۵ می‌رسد و این میزان در مقایسه با سایر ملل دنیا درصد قابل‌توجهی است.

انگلستان، ۶۳.۳ برخلاف آنچه بسیاری انتظار دارند، ساکنان انگلستان یکی از تنبل‌ترین مردم قاره اروپا به شمار می‌روند. انگلستان رتبه هشتم جهان را از نظر تنبلی کسب کرده است. انگلیسی‌ها از تنبلی و کمبود فعالیت‌های ورزشی رنج می‌برند. ۶۳.۳ مردم انگلستان تنبل‌اند.

کویت، ۶۴.۵ مردم کویت رتبه هفتم جهانی تنبل‌ترین مردم دنیا را کسب کرده‌اند. درصد شهروندان کویتی که هیچ‌گونه فعالیت ورزشی انجام نمی‌دهند ۶۴.۵ است.

میکرونزی ۶۶.۳ ایالات فدرال میکرونزی که به آن میکرونزی گفته می‌شود، یک کشور در غرب اقیانوس و مجموعه‌ای از جزایر در نزدیکی فیلیپین و اندونزی است. ساکنان این کشور، رتبه ششم تنبل‌ترین مردم جهان را با ۶۶.۳ کسب کرده‌اند.

آرژانتین، ۶۸.۳ آرژانتین رتبه پنجم را در فهرست ده کشور تنبل جهان را دارد. میزان تنبلی در این کشور به ۶۸.۳ می‌رسد.

صربستان، ۶۸.۳ صربستان در رتبه چهارم تنبل‌ترین کشورهای جهان قرار دارد. میزان مردمی که در این کشور از تنبلی رنج می‌برند و هیچ فعالیت ورزشی ندارند به ۶۸.۳ می‌رسد.

عربستان سعودی ۶۸.۸ عربستان سعودی رتبه سوم تنبل‌ترین کشور جهان و رتبه نخست را در میان کشورهای عربی دارد. میزان تنبلی در این کشور به ۶۸.۸ می‌رسد.

سوازیلند، ۶۹ سوازیلند (سواتینی) کشوری کوچک در جنوب آفریقا و تنبل‌ترین کشور در قاره آفریقا به شمار می‌رود و میزان تنبلی ساکنان آن به ۶۹ درصد می‌رسد.

آموزشما

مهر

شما از آن آدم‌هایی نیستید که می‌توانند یکجا منتظر بنشینند تا بقیه برایشان تعیین تکلیف کنند. باین وجود بد نیست این را به خودتان یادآوری کنید که قرار نیست همیشه همه چیز طبق خواسته‌های شما پیش برود. کمی هم به دیگران فرصت بدهید تا اوضاع را کنترل کنند.

اردیبهشت

شما از آن دسته آدم‌هایی نیستید که از زیر کار کردن در می‌روند و از انجام کارهای سخت و سنگین در راه رسیدن به اهداف و خواسته‌های خودتان هیچ ابایی ندارید، اما امروز احساس می‌کنید باری که به دوش شما گذاشته شده است دارد از حد توان شما سنگین‌تر می‌شود.

خرداد

امروز صبح کمی زودتر از همیشه بیدار شوید و با یک پیاده‌روی کوتاه و سریع گردش خونتان را بالا برده و احساس شادابی و نشاط را به خودتان هدیه کنید. شما امروز قطعه گم شده تمام پازل‌ها هستید و می‌توانید حلال بسیاری از مشکلات باشید.

تیر

امروز دیگران در مورد خیلی چیزها با شما صحبت می‌کنند، اما حرف زدن در مورد احساساتشان اولویت اصلی آنها نیست. شاید بهتر باشد شما هم فعلاً بی‌خیال احساساتان شده و اجازه بدهید عقل و منطقتان کنترل اوضاع را در دست بگیرند. در زمینه حرفه‌ای امروز آغازگر دوره‌ای از موفقیت و پیشرفت برای شما خواهد بود.

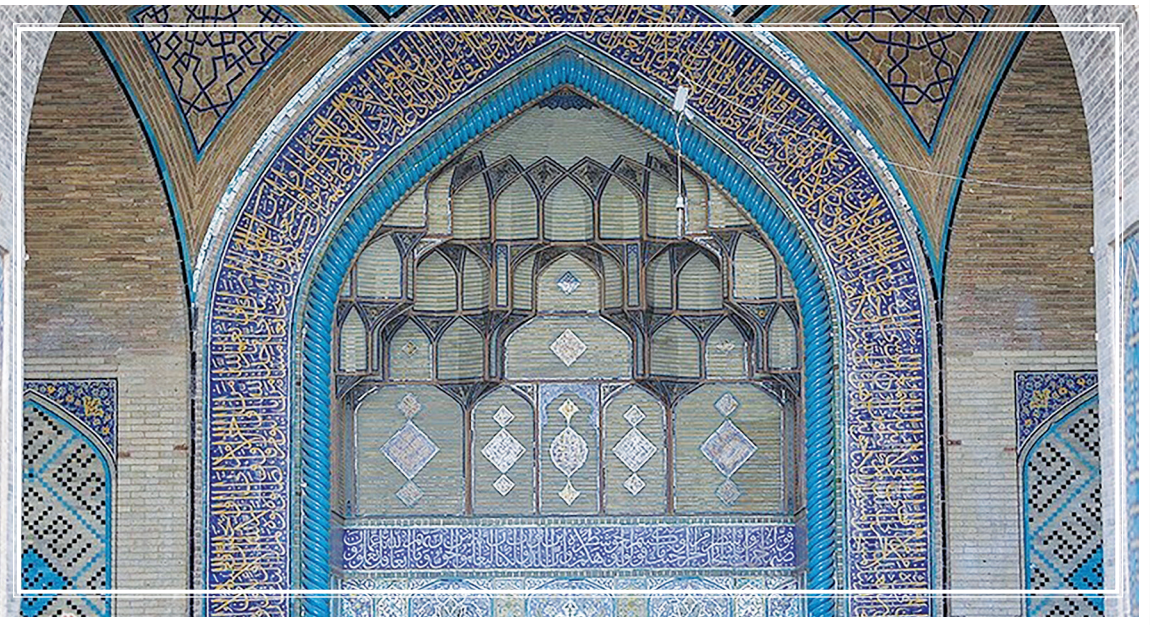
مرداد

امروز شما می‌توانید نگرشی منطقی به احساسات خود داشته باشید و از موضعی بی‌طرفانه به آنها نگاه کنید. از این فرصت استفاده کنید و ببینید بر اساس آنچه در مورد احساسات خود کشف می‌کنید چه کارهایی باید انجام دهید. مواظب باشید کارهایتان بر اساس عقل و منطق باشند.

شهریور

امروز بهتر است تمام تلاش خود را به کار بگیرید تا دست از عادت زشت غیبت کردن در مورد دیگران بردارید. هر وقت خواستید در مورد کسی حرفی بزنید ابتدا به این فکر کنید که آیا این شخص از شنیدن حرف‌هایتان چه احساسی پیدا خواهد کرد.

مسجد حکیم اصفهان



بزرگترین اثر موزاییکی باستانی جهان در ترکیه

اثر موزاییکی ۸۳۶ مترمربعی که ۹ سال پیش هنگام ساخت‌وساز یک هتل جدید در آنتاکیه، ترکیه کشف شده بود، امسال به روی عموم باز می‌شود. برترین‌ها: اثر موزاییکی ۸۳۶ مترمربعی که ۹ سال پیش هنگام ساخت‌وساز یک هتل جدید در آنتاکیه، ترکیه کشف شده بود، امسال به روی عموم باز می‌شود. باستان‌شناسان معتقدند که این اثر هندسی زمانی کف یک ساختمان عمومی در شهر باستانی انطاکیه (یکی از مهم‌ترین شهرهای امپراتوری سلوکیان) را تزئین می‌کرده است. اگرچه بخش زیادی از این اثر موزاییکی هنوز دست‌نخورده است، اما برخی قسمت‌ها به دلیل زلزله‌های سال‌های ۵۲۶ و ۵۲۸ میلادی تخریب و ناپدید شده‌اند. باستان‌شناسان با معماران همکاری کرده‌اند تا این اثر باستانی را در ساخت‌وساز هتل-موزه اطراف آن حفظ کنند.

