



«هنر سوزن‌دوزی ترکمن»، «شب یلدا» و «ساختن و نواختن عود» ثبت جهانی شد

یا نخ مصنوعی مانند اکریلیک نقش می‌بندد. هنرمند، طرح و نقش را در ذهن خود از شکل حیوانات، عناصر موجود در طبیعت اطراف خود، ادوات و ابزار جنگی و باورهای مردمانش الهام گرفته و سپس طرح‌های زیبا و در عین حال ساده آنها را روی پارچه پیاده می‌کند که هر یک از این نقش‌ها علاوه بر نماد و نشانه‌ای جداگانه، جنبه تزئینی نیز دارد. هر یک از طایفه‌های مختلف ترکمن معمولاً از روش خاص خود در رودوزی‌ها استفاده می‌کنند. همچنین در روزهای قبل از این نشست «یلدا/چله» به‌عنوان نوزدهمین عنصر میراث‌فرهنگی ناملموس کشورمان مشترک با افغانستان و هنر ساختن و نواختن عود به‌عنوان هجدهمین عنصر میراث‌فرهنگی ناملموس مشترک ایران با سوریه به ثبت جهانی رسیدند.

در هفدهمین نشست کمیته بین‌الدولی پاسداری از میراث فرهنگی ناملموس در شهر ریاط مراکش که از ۶ آذر آغاز و تا ۱۲ آذرماه جاری ادامه دارد، هنر سوزن‌دوزی ترکمن (ترکمن‌دوزی) به عنوان بیستمین عنصر میراث‌فرهنگی ناملموس کشورمان مشترک با ترکمنستان به ثبت جهانی رسید. سوزن‌دوزی به سبک ترکمنی یک هنر کاربردی، تزئینی و ذهنی است که توسط هنرمندان روی پارچه‌های ابریشم یا پشم با نخ‌های طبیعی ابریشم، پنبه



اگر به مکانی سفر می‌کنید که سرویس اینترنت بدی دارد، دانلود نقشه‌های آفلاین منطقه‌ای که بازدید می‌کنید می‌تواند مفید باشد. به این ترتیب، حتی اگر نتوانید آنلاین شوید، همچنان می‌توانید مسیر خود را پیدا کنید

ژاکت مسافرتی به همراه داشته باشید

ژاکت مسافرتی یکی از پرکاربردترین لباس‌هایی است که می‌توانید برای سفر به همراه داشته باشید. یک پوشش سبک برای صبح‌ها یا عصرهای سرد انتخاب خوبی خواهد بود.

برای همه چیز وقت اضافی بگذارید

چه برای کار چه برای تفریح سفر می‌کنید، مهم است که وقت کافی برای انجام برنامه‌هایتان درنظر بگیرید. به این ترتیب، نیازی به عجله کردن نخواهید داشت و می‌توانید در آرامش از وقت خود برای لذت بردن از این تجربه استفاده کنید. برای زودتر رسیدن به فرودگاه برنامه‌ریزی کنید. هیچ فعالیتی را برای روز سفر باقی نگذارید. با گذاشتن وقت اضافه برای خود، می‌توانید از استرس دوری کرده و از تعطیلات خود نهایت استفاده را ببرید.

سرعت خود را کاهش دهید و از فرهنگ بومی لذت ببرید

به عنوان مسافر، اگر دائماً در حال حرکت هستید، به جای عجله، سرعت خود را کم کنید و از فرهنگ محلی لذت ببرید. یک بعدازظهر را به گشت وگذار در موزه بگذارید. غروب آفتاب را از روی نیمکت پارک تماشا کنید. در یک کافه محلی قهوه بنوشید و مردم را تماشا کنید مهم است که از گردش کردن در خیابان‌های شهر لذت ببرید زیرا بزودی تبدیل به خاطره‌ای شیرین می‌شود. با کاهش سرعت، درک بهتری از زندگی در مکانی که از آن بازدید می‌کنید، خواهید داشت.

سیم کارت محلی بخرید

اگر قصد دارید به خارج از کشور سفر کنید، یکی از موارد ضروری برای صرفه‌جویی در هزینه قبوض تلفن همراه، خرید یک سیم کارت محلی است. این به شما امکان می‌دهد یک شماره تلفن محلی داشته باشید که بسیار ارزان‌تر از استفاده از شماره تلفن منزل یا رومینگ بین‌المللی شما خواهد بود.

وسایل مسافرتی ضروری برای سفر هوایی

وقتی صحبت از سفر هوایی به میان می‌آید، مهم است که مطمئن شوید تمام تجهیزات لازم را دارید تا سفر خود را تا حد امکان راحت کنید، بخصوص برای پروازهای طولانی. با مهیا کردن تجهیزات مناسب، استرس‌های ناشی از سفر کاهش محسوسی خواهد داشت.

تماس بگیرید و حساب خود را تا زمانی که به خانه برگردید موقتاً متوقف کنید.

نقشه‌های آفلاین منطقه‌ای را که بازدید می‌کنید دانلود کنید

اگر به مکانی سفر می‌کنید که سرویس اینترنت بدی دارد، دانلود نقشه‌های آفلاین منطقه‌ای که بازدید می‌کنید می‌تواند مفید باشد. به این ترتیب، حتی اگر نتوانید آنلاین شوید، همچنان می‌توانید مسیر خود را پیدا کنید. زمانی که به Wi-Fi متصل هستید، از یکی از اپلیکیشن‌های مسیریاب یا نقشه، کافی است منطقه‌ای را که از آن بازدید می‌کنید جست‌وجو و بزرگنمایی کنید. پس از دانلود، حتی اگر نتوانید آن را به صورت آنلاین دریافت کنید، همچنان می‌توانید به آن دسترسی داشته باشید.

تنقلات و آب به همراه داشته باشید

اگر با هواپیما، قطار یا اتوبوس سفر می‌کنید، همیشه‌ایده خوبی است که تنقلات و آب خود داشته باشید. به این ترتیب، مجبور نخواهید بود به غذاهایی که در مقصدتان در دسترس است تکیه کنید. میان‌وعده‌ها تنها چیزی است که می‌تواند شما را تا رسیدن به مقصد سیر نگه دارد.

آداپتور برق و پاور بانک به همراه داشته باشید

اگر هرنوع وسیله الکترونیکی با خود در سفر دارید، ایده خوبی است که یک آداپتور برق و یک باتری قابل حمل همراه داشته باشید. به این ترتیب می‌توانید بدون نیاز به جست‌وجوی پریز، همه دستگاه‌های خود را به یک‌باره شارژ کنید.

پاوربانک یک آیتم ضروری برای هر مسافری است. به شما این امکان را می‌دهد که گوشی، تبلت یا دستگاه دیگری را در حین سفر شارژ کنید.

لباس و کفش راحت بپوشید

یکی از بهترین راه‌ها برای آسان‌تر کردن سفر، پوشیدن لباس و کفش راحت است. شما هنگام سفر زیاد پیاده‌روی خواهید کرد. لباس‌هایی را انتخاب کنید که گشاد و راحت هستند. کفش‌های راحت، هم برای زمانی که به مقصد می‌رسید و هم در سفرهای هوایی، یکی از ضروریات است زیرا در پروازهای طولانی، گاهی اوقات پاهایمان ورم می‌کند.

راه توقف دارید، دنبال سالتی برای استراحت در فرودگاه باشید. برنامه‌هایی وجود دارد که امکان دسترسی به هزاران سالن در سراسر جهان را فراهم می‌کند. می‌توانید از طریق این برنامه‌ها هزینه استفاده از این سالن‌های مجهز را پرداخت و از آن برای استراحت استفاده کنید. دسترسی به سالن در فرودگاه می‌تواند پرواز شما را بسیار آسان‌تر کند. شما مکانی برای استراحت خواهید داشت و نگران اتفاقات اطراف خود نخواهید بود. سالن‌ها در واقع می‌توانند سفرهای هوایی را سرگرم کننده کنند.

قبل از رفتن درباره مقصد خود تحقیق کنید

یکی از بهترین راه‌ها برای آسان‌تر کردن سفر این است که قبل از سفر درباره مقصد خود تحقیق کنید. به این ترتیب، از هیچ چیز غافلگیر نخواهید شد. به عنوان مثال، اگر قصد بازدید از یک شهر جدید را دارید، می‌توانید درباره بهترین فصل برای سفر، آب و هوا، مکان‌های دیدنی، کارهایی که باید انجام دهید، محل اقامت و رستوران‌های خوب و معروف تحقیق کنید. بسیار خوب است اگر نظرات سایر مسافران را بخوانید. با صرف زمان و تحقیق درباره مقصد خود قبل از رفتن، می‌توانید مطمئن شوید که سفر شما لذت بخش و بدون دردسر خواهد بود.

پرواز و هتل خود را در اسرع وقت رزرو کنید

یکی از بهترین راه‌ها برای صرفه‌جویی در هزینه سفر این است که هر چه زودتر پرواز و هتل خود را رزرو کنید. برای رزرو سفر خود حدود یک ماه زودتر برنامه‌ریزی کنید.

یک کارت اعتباری اضافی همراه داشته باشید

همیشه ایده خوبی است که هنگام سفر یک کارت اعتباری اضافی با خود داشته باشید. به این ترتیب، اگر کیف پول خود را گم کنید یا آن را به سرقت ببرند، همچنان به پول دسترسی خواهید داشت. حتماً کارت اعتباری اضافی خود را در هتل نگه دارید. به این ترتیب، حتی اگر کارت اصلی شما گم یا دزدیده شود، همچنان راهی برای پرداخت هزینه‌هایی مانند تاکسی یا وعده‌های غذایی خواهید داشت و اگر نگران کلاهبرداری هستید، می‌توانید با بانک خود

راه‌هایی برای کاهش استرس در سفر

گاهی استرس‌های پیش از سفر، شیرینی و هیجان مسافرت را به اضطراب و به‌هریختگی اعصاب تبدیل می‌کند. نگران نباشید. سفر می‌تواند استرس‌زا باشد، اما راه‌هایی برای کاهش این استرس وجود دارد



از همه چیزهایی که باید همراه داشته باشید تهیه کنید. این به شما کمک می‌کند سازماندهی کنید و مطمئن شوید که هیچ چیز مهمی را فراموش نمی‌کنید. استفاده از چک لیست برای بستن چمدان یک راه عالی برای اطمینان از جمع‌آوری تمام چیزهای مورد نیاز است. هنگام بسته‌بندی لوازم، آب و هوای مقصد را در نظر داشته باشید. به عنوان مثال، اگر به یک مکان ساحلی گرمسیری می‌روید، به لباس‌های کمتری نیاز دارید و می‌توانید چمدان سبک‌تری داشته باشید.

دسترسی به سالن استراحت در فرودگاه

اگر سفرتان هوایی است و بین

صدر مجوز گردشگری آشوراده در قالب تفرج گسترده

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به صدور مجوز ارزیابی محیطی آشوراده گفت: خوشبختانه ارزیابی زیست‌محیطی آشوراده در قالب «تفرج گسترده» همان‌طور که سازمان به دنبال آن بود تأیید شد. در حالی که برخی کارشناسان مخالف اجرای این طرح گردشگری هستند، علی سلاجقه در گفت‌وگو با ایسنا، درباره ارزیابی زیست محیطی آشوراده اظهار کرد: خوشبختانه ارزیابی زیست‌محیطی آشوراده در قالب «تفرج گسترده» - همان‌طور که سازمان به دنبال آن بود - تأیید شد.



باشگاه داوطلبان هلال احمر تأسیس می‌شود

رئیس سازمان داوطلبان هلال احمر با اشاره به وجود ۸۰۰ هزار داوطلب در کشور، گفت: به منظور جذب و حفظ این افراد باشگاه داوطلبان تأسیس می‌شود. وحید سلیمی در گفت‌وگو با ایرنا با اشاره به باشگاه رفاهی داوطلبان هلال احمر گفت: این باشگاه در چهارچوب سیاست‌های حفظ و قدردانی از داوطلبان فعال هلال احمر بزودی راه‌اندازی می‌شود. راه‌اندازی باشگاه در مراحل پایانی است و پس از بهره‌برداری، داوطلبان فعال براساس میزان ساعات فعالیتی که ثبت می‌کنند.



ساخت و نصب سردیس شهدای پرستار در معابر شهر تهران

نایب‌رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران از ساخت و نصب سردیس پرستاران شهید در معابر شهر تهران خبر داد و گفت: پیگیر مطالبات پرستاران در حوزه‌های شهری هستیم. به گزارش شورای اسلامی شهر تهران، علیرضا نادعلی افزود: مدیریت شهری تهران موظف است به کادر درمان و مخصوصاً پرستاران عزیز شهر تهران خدمت‌رسانی کند و تلاش خواهیم کرد در بخش‌های مختلف همکاری خوبی با پرستاران شهر تهران داشته باشیم تا مشکلات این عزیزان حل شود.