

یادداشت

چرخه گردشگری لوت با گلباف کامل می شود



آغاز فعالیت های گردشگری در بیابان لوت را می توان به همایش ملی شناخت لوت در زمستان ۱۳۷۸ نسبت داد. شروعی که نگاه به لوت را از مکانی دورافتاده و ترسناک به فضایی امن برای حضور گردشگران تبدیل کرد.

از زمانی که بیابان لوت در تیرماه سال ۹۵ به ثبت جهانی رسید درجه های تازه ای به روی گردشگری و توسعه منطقه گشوده شد. با اینکه لوت بین استان های سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی و کرمان واقع شده و این استان ها را دربرگرفته اما زیباترین جاذبه های آن در نزدیکی شهداد و گلباف قرار دارند.

با توجه به فاصله های ۹۱ و ۱۲۰ کیلومتری این دو بخش با فرودگاه بین المللی کرمان، جاده آسفالت شهداد به نهبندان، جاده آسفالت کرمان تا روستای کشیت از مسیر جوشان و گلباف، تنوع آب و هوایی، بومگردی ها، هتل ها، سایر مراکز اقامتی در مناطق همجوار لوت، انتظار می رود سهم بیش تری از گردشگری لوت داشته باشند.

البته همانطور که گفته شد بیابان لوت با شهرستان های راور، بم و فهرج و... نیز مرز دارد اما در محدوده شهرستان کرمان امکان تکمیل چرخه گردشگری لوت بین بخش های ماهان، گلباف و شهداد وجود دارد و حتی راین نیز از این چرخه بهره مند می شود. ضمن آنکه از سمت شمال غرب نیز قسمت هایی از بخش چترود در مسیر لوت قرار دارد.

در حال حاضر مهم ترین چالش تکمیل این فرایند ناکافی بودن زیرساخت های جاده ای و حمل و نقل است. جاده مناسب و مستقیمی بین شهداد، اندوهجرد، کشیت و گلباف وجود ندارد و برخی مناطق پر جاذبه از مسیر گردشگری لوت بیرون افتاده اند.

سفر گردشگران به ماهان و راین با وجود جاده های مناسب راحت تر است اما جاده های شهداد و گلباف در حد استانداردهای مورد نیاز نیستند و مسیرهای روستایی نیز عمدتاً فاقد زیرساخت لازم برای تردد خودروهای سواری هستند. اگر این مسیرها تکمیل شوند گردشگران می توانند از سمت شهداد، نکاب و بیابان لوت به جای برگشت به کرمان، راهی اندوهجرد، جهر، پشویه، کشیت، نسک، حرمک، گلباف و جوشان و سیرج شوند یا از گلباف به سمت راین و ماهان مسیر را ادامه دهند. به عبارتی یک دایره را طی کنند.

حتی در حال حاضر روستاهای نکاب جنوبی در شهداد نیز از این دایره بیرون افتاده اند و برخی اهالی حس خوبی نسبت به روستاهای بهره مند از گردشگری لوت ندارند.

گذر از روستاها فرصت بسیار خوبی برای عرضه محصولات کشاورزی، صنایع دستی و گسترش بوم گردی ها فراهم می کند. مهاجرت را متوقف و حتی منجر به بازگشت بخشی از جمعیت مهاجر به زادگاه شان می شود. همکاری ها و تبادلات فرهنگی و اقتصادی و مشارکت های اجتماعی در بخش های کرمان را ارتقا می دهد و تعداد بیش تری از اهالی این مناطق از سبب توسعه گردشگری بهره مندمی شوند.

علاوه بر آثار تاریخی و جاذبه های طبیعی، فرصت های سرمایه گذاری و امکان طرح های متنوع به ویژه در حوزه گردشگری، کسب و کار خرد، کشاورزی در این مناطق وجود دارد که ضمن رعایت الزامات زیست محیطی و توسعه پایدار، به رونق اقتصادی و ماندگار جمعیت در آن ها کمک می کند. شهداد و گلباف هر دو دارای قسمت های بیابانی، کوهستانی و مناطق خوش آب و هوا هستند و اتصال و ارتباط مناطق این دو بخش علاوه بر رونق منطقه ای منجر به ارتقاء شاخص های توسعه در شهرستان کرمان و ملموس کردن ایده و برنامه های کرمان برقرار می شود. از طرفی ارتباط این نواحی با راور، بم، ماهان و راین منجر به هم افزایی امکانات، اشتراک تجربیات، تبادلات فرهنگی، اقتصادی و... می شود.

گلباف با تنوع آب و هوایی، آثار تاریخی، آبشار و قلعه کشیت، باغات نسک و حرمک، فضای شهری زیبا، انارستان های جوشان و مردمان خونگرم در همسایگی شهداد در اولویت این ارتباط وجود دارد و امید می رود با تکمیل زیرساخت ها هر دو بخش نقش پررنگی در گردشگری ایفا کنند.

عباس تقی زاده/دکترای ارتباطات و روزنامه نگار اهل شهداد

وضعیت دکل های مخابراتی زیر ذره بین مدیران؛

تصمیمات جدید برای دکل های مخابراتی استان کرمان

تشعشعات نباید از حدمجاز تجاوز کنند همچنین در صورتی که چندین سیستم آنتن روی یک دکل یا ساختمان نصب شده باشد، اپراتورها باید حداقل فاصله ایمن افراد و اقلام کار را در جهت های مختلف محاسبه کنند تا از بروز خطرات احتمالی جلوگیری شود.

بر اساس اعلام روابط عمومی استانداری کرمان، نشست بررسی وضعیت دکل های مخابراتی با حضور معاون عمرانی استاندار کرمان، شهردار کرمان، مدیرکل ارتباطات و فناوری اطلاعات استان و نمایندگان اپراتورهای تلفن همراه در محل استانداری برگزار شد. در این جلسه مقرر شد مستندات مربوط به نبود عوارض تشعشعات دکل های مخابراتی بر سلامت مردم به معاونت عمرانی استانداری ارائه و پس از بررسی، به شهرداری های استان ابلاغ شود.

همچنین با تصمیم اعضای جلسه، تیم مشترک متشکل از اداره فناوری، اپراتورها، شهرداری و دفتر امور شهری برای هماهنگی در زمینه جانمایی و زیباسازی دکل ها تشکیل خواهد شد. بر اساس این مصوبه، هزینه زیباسازی دکل ها بر عهده اپراتورهای مخابراتی قرار گرفت.

در بخش دیگری از نشست، بر لزوم رعایت مقررات مربوط به اجاره سایت ها مطابق قانون برنامه هفتم توسعه از سوی شهرداری ها تاکید شد همچنین در مورد موضوع عوارض پرداختی اپراتورها به شهرداری برای دکل ها مقرر شد با همکاری شهرداری، اداره فناوری و دفتر امور شهری بررسی و پس از دستیابی به توافق نهایی، اجرایی شود.

بر اساس مصوبات این جلسه، نصب دکل های جدید منوط به تحقق توافق نهایی در زمینه عوارض و اجاره خواهد بود.



وضعیت دکل های مخابراتی کرمان از نظر سلامت شهروندان تا زیباسازی منظر شهری و اجاره سایت ها زیر ذره بین مدیران استان قرار گرفته و بتازگی در این زمینه تصمیماتی اتخاذ شده است.

به گزارش ایرنا آنتن های بی تی اس (BTS) یا دکل های مخابراتی به عنوان بخشی از زیرساخت شبکه های مخابراتی، مهم ترین واسطه برای انتقال سیگنال های تلفن همراه در سراسر شهر ها و مناطق مختلف هستند و نقش حیاتی در ارتباطات بی سیم دارند.

مطابق با استاندارد تایید شده تحت عنوان «محدودیت تشعشعات غیر یون ساز» این

مثبت اندیشی حالتان را خوب می کند!

فواید علمی تفکر مثبت برای سلامت

تفکر مثبت یا نگرش خوشبینانه، به معنای تمرکز بر جنبه های خوب در هر وضعیت است. این نوع نگرش می تواند تأثیر زیادی بر سلامت جسمی و روانی شما داشته باشد.

مثبت اندیشی به معنای نادیده گرفتن واقعیت یا کم اهمیت شمردن مشکلات نیست، بلکه یعنی به خوب و بد زندگی با انتظار اینکه اوضاع بهتر خواهد شد نگاه کنید.

مزایای تفکر مثبت

مطالعات زیادی نقش خوش بینی و تفکر مثبت را در سلامت روانی و جسمی بررسی کرده اند. همیشه مشخص نیست که اول نگرش مثبت ایجاد می شود یا مزایای آن؛ اما هیچ ضرری در داشتن نگرش مثبت وجود ندارد.

برخی مزایای جسمی عبارتند از:

. طول عمر بیشتر: تحقیقات متعدد، از جمله مطالعاتی در Proceedings of the National Academy of Sciences (۲۰۱۹) توسط Lewina O. Lee و همکاران نشان داده که خوش بینی با طول عمر بیشتر مرتبط است. افراد خوش بین کمتر در معرض مرگ زودرس ناشی از بیماری های قلبی، سرطان و بیماری های تنفسی قرار دارند.

. کاهش احتمال حمله قلبی: مطالعاتی در Journal of the American College of Cardiology (۲۰۱۸) نشان داد که خوش بینی با کاهش خطر بیماری های قلبی - عروقی مرتبط است، به ویژه به دلیل تأثیر آن بر کاهش استرس و بهبود رفتارهای سالم.

. مقاومت بیشتر در برابر بیماری هایی مثل سرماخوردگی: مطالعاتی در Psychosomatic Medicine (۲۰۰۳) توسط Sheldon Cohen و همکاران نشان داد که افراد با نگرش مثبت در برابر ویروس های سرماخوردگی و آنفلوآنزا مقاومت بیشتری دارند و علائم کمتری گزارش می کنند. . کاهش فشارخون: تحقیقات در Health Psychology (۲۰۱۷) نشان داده که خوش بینی با کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) و فشارخون مرتبط است.

. مدیریت بهتر استرس: تفکر مثبت با کاهش سطح کورتیزول، به مدیریت استرس کمک می کند. . تحمل بهتر درد: مطالعه ای در Pain (۲۰۱۰) نشان داد که افراد خوش بین استراتژی های مقابله ای بهتری برای مدیریت درد دارند.

مزایای ذهنی ممکن است شامل موارد زیر باشند:

. خلاقیت بیشتر: احساسات مثبت دامنه توجه را گسترش داده و خلاقیت را افزایش می دهند. . مهارت بالاتر در حل مسائل: تفکر مثبت به تصمیم گیری و تفکر واضح تر کمک می کند.

. تفکر واضح تر: تحقیقات در Journal of Positive Psychology (۲۰۱۶) نشان داده که احساسات مثبت، مانند آن هایی که از تفکر مثبت ناشی می شوند، دامنه توجه و خلاقیت را افزایش می دهند (نظریه Broaden-and-Build یا رابارافردریکسون).

. خلق و خوی بهتر: افراد خوش بین معمولاً شادتر هستند و احساسات مثبت بیشتری را تجربه می کنند

. مهارت های مقابله ای بهتر: پژوهش در Journal of Personality and Social Psychology (۲۰۰۵) نشان داد که افراد خوش بین از استراتژی های مقابله ای فعال تر و سازگارانه تر استفاده می کنند.

. کاهش افسردگی: مطالعه ای در Clinical Psychology Review (۲۰۱۰) تأیید کرد که مداخلات مبتنی بر تفکر مثبت، مانند تمرین شکرگزاری، می توانند علائم افسردگی را کاهش دهند.

برای مثال در یکی از مطالعات، زنانی که خوشبین تر بودند کمتر در اثر سرطان، بیماری قلبی، سکته، بیماری های تنفسی و عفونت ها فوت کردند.

همچنین در مطالعه ای روی افراد بالای ۵۰ سال، کسانی که نگرش مثبت تری نسبت به سالمندی داشتند عمر طولانی تری داشتند. آنها همچنین التهاب کمتری داشتند که نشان دهنده پیوند احتمالی بین افکارشان و سلامت است.

افراد با نگرش مثبت احتمال بیشتری دارد سبک زندگی سالمی داشته باشند زیرا دید امیدوارانه تری به آینده دارند. اما پژوهشگران این مورد را نیز بررسی کردند و نتایج همچنان پابرجا بود.

آنچه بدبین ها باید بدانند

همه این ها عالی به نظر می رسد، درست است؟ اما اگر شما ذاتاً بدبین باشید و معمولاً انتظار بدترین ها را داشته باشید چه؟ نگران نباشید، بهتر است تفکر مثبت را مهارتی بدانید که می توانید یاد بگیرید و از آن بهره مند شوید، نه ویژگی شخصیتی که با یادارید یا ندارید.

مطالعاتی در این زمینه وجود دارد. در یک آزمایش، بزرگسالانی که روزانه روی افکار مثبت تمرکز می کردند، هر روز احساسات خوشبینانه بیشتری را تجربه کردند. سرعت یادگیری این مهارت



ممکن است بسته به عوامل ژنتیکی یا تجربیات زندگی متفاوت باشد، اما با تمرین مداوم، هر کسی می تواند از فواید آن بهره مند شود.

مطالعات دیگر نشان داده اند تفکر مثبت به افراد کمک می کند بیماری را مدیریت کرده و افسردگی را کاهش دهند، چه خوشبین باشند و چه بدبین.

ابتدا منفی بافی را کنار بگذارید

قبل از اینکه تفکر مثبت را تمرین کنید، به هر فکر منفی که در ذهن تان می گذرد توجه کنید. این افکار می توانند شامل موارد زیر باشند:

تمرکز انتخابی بر منفی ها یا فیلتر بد: آیا تمایل دارید جنبه های مثبت یک وضعیت را نادیده بگیرید و فقط روی نکات منفی تمرکز کنید؟ مثلاً: از یک شام با دوستان لذت برده ایم اما به خاطر اشتباه در صورتحساب احساس ناراحتی و عصبانیت می کنید و فراموش می کنید که چقدر خوش گذشت.

پذیرفتن تقصیر: آیا معمولاً تقصیر اتفاقات بد یا ناامیدکننده را به گردن خود می اندازید؟ مثلاً وقتی دوستی دعوت شما را رد می کند، فکر می کنید چون نمی خواهید وقتش را با شما بگذرانند.

پیش بینی قاعده: یعنی بعد از یک شکست انتظار دارید بدترین اتفاق بیفتد. مثلاً وقتی صبح ماشین تان روشن نمی شود، فکر می کنید بقیه روزتان هم خراب خواهد بود.

تفکر سیاه و سفید: آیا همه چیز را یا خوب می بینید یا بد، بدون هیچ حد وسطی؟ در این نوع تفکر، اگر اوضاع کامل نباشد، قطعا بد است.

وقتی متوجه فکر منفی شدید، سعی کنید آن را متوقف کرده و تمرکز خود را به سمت مثبت تغییر دهید. منطقی در باره وضعیت فکر کنید، اگر به شما کمک می کند، به خودو اطرافیان تان بخشش داشته باشید (البته همچنان مسئولیت پذیری را حفظ کنید). افکار منفی یک شبکه از بین نمی روند، اما با تمرین می توانید نگرش مثبت تری پیدا کنید.

چگونه تفکر مثبت را تمرین کنیم؟

وقتی کنترل افکار منفی را به دست گرفتید، وقت آن است که روی جنبه های مثبت تمرکز کنید. روش های زیر امتحان کنید:

بیشتر لبخند بزنید: در مطالعاتی، کسانی که هنگام انجام کار استرس را لبخند زدند (حتی اگر ساختگی بود)، بعد از آن احساس مثبت تری داشتند نسبت به کسانی که حالت بی تفاوت داشتند. البته اگر لبخند واقعی باشد، تأثیر بیشتری خواهد داشت. پس دنبال شوخ طبعی یا شادی و وقت خود را با افرادی یا چیزهایی بگذرانید که باعث خنده تان می شوند.

موقعیت خود را بازتعریف کنید: وقتی اتفاق بدی رخ می دهد که کنترل آن دست شما نیست، به جای ناراحتی، سعی کنید بخش های خوب آن موقعیت را ببینید. مثلاً به جای استرس درباره ترافیک، به این فکر کنید که داشتن ماشین چقدر راحت است. زمانی که در ترافیک گیر کرده اید می توانید به موسیقی یا برنامه ای که دوست دارید گوش دهید.

دفتر چه شکرگزاری داشته باشید: شاید این کار ساده و تکراری به نظر برسد، اما وقتی هر روز یا هفته وقت می گذارید و چیزهایی که باعثان شکرگزاری یا یادداشت می کنید، مجبور می شوید به خوبی های زندگی تان توجه کنید. مطالعاتی نشان داده کسانی که دفترچه شکرگزاری دارند، احساس شکرگزاری، مثبت اندیشی و خوش بینی بیشتری دارند و بهتر می شوند.

بهترین ایده ممکن خود را تصور کنید: با جزئیات یک تصویر روشن از آینده خود بسازید؛ شغل، روابط، سلامت، سرگرمی ها و آن را بنویسید. تحقیقات نشان می دهد وقتی زندگی تان را در حال پیشرفت تصور می کنید، در حال حاضر نیز شادتر هستید.

روی نقاط قوت خود تمرکز کنید: هر روز به مدت یک هفته به یکی از نقاط قوت شخصی تان مثل مهربانی، سازماندهی، انضباط یا خلاقیت فکر کنید.

نکات پایانی

تفکر مثبت به معنای انکار مشکلات نیست، بلکه به معنای یافتن تعادل بین واقعیت و امید است. با تمرین مداوم، می توانید این مهارت را تقویت کنید و از فواید جسمی و روانی آن بهره مند شوید. اگر در این مسیر به چالش برخوردید، صبور باشید؛ تغییر نگرش زمان می برد، اما نتایج آن ارزشمند است.