

فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی

www.shahrvand-newspaper.ir

صاحب امتیاز: جمعیت هلال احمر

مدیر مسئول: عبدالرسول وصال

سردبیر: کسری نوری

نشانی: تهران ، فلکه دوم صادقیه ابتدای بزرگراه محمدعلی جناح کوچه شهید طاهریان، شماره ۲۴ سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۹۷ کد پستی: ۱۴۳۷۷۸۶۱۷
فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰ تلفن: ۴۴۹۵۶۱۰۱-۷ چاپ: روزتاب توزیع :شرکت پیام‌سان پیروز شرق تلفن امور شهرستان‌ها: ۷-۱۰۱۷۰۴۴۹۵۶۱ فکس: ۴۴۹۵۶۱۰۰

دبیر ویژه نامه:

مسعود رفیعی طالقانی

همکاران ویژه نامه:

رضا نامجو، سارا شمیرانی، علی پاکزاد، حجت مراد خانی، شادی خوشکار، فروغ فکری، مجتبی پارسا و حمیدرضا عظیمی، لیلی مهداد

همکاران صفحه آرایی:

محمود محرابی، سمین دلدار، سمانه احمدی، مهدی حکیمزاده، شیرین آذربور، امین اشوری، محسن محروقی و امیر خامنه

همکاران عکس:

مهدی حسینی، امیر جدیدی، سعید غلامحسینی، نسیم اعتمادی و ستاره کاشفی

همکاران حرفه‌پنچنی:

بهناز طلوع، بهاره طلوع و رامونا دوراخان

همکاران تصحیح:

المیرااسید ابراهیمی، ساره سرتیبی، بهاره گائینی، مریم رضوانی، اکبر عباس‌زاده

سفر و جهانگردی یک هنر و مهارت است. بدون این هنر و مهارت، سفر تفریحی و لذت بخش شما تبدیل به یک سفر تلخ و عذاب‌آور می‌شود. اکثر مردم جهانگردهای حرفه‌ی نیستند و به همین خاطر ممکن است نادانسته دچار دردسرهای بی‌شماری شوند که سفر تفریحی را به کامشام تلخ کند.ممکن است خیلی از شما وقتی این مطلب را می‌خوانید در سفر باشید و فکر کنید که کار از کار گذشته و خیلی از اشتباهات را مرتکب شده‌اید. اما اصلا نگران نباشید. این توصیه‌ها در طول سفر هم می‌تواند شما را کمک کند و در سفر بعدی هم به کمک شما بیاید. در اینجا نکات و تجربیاتی را برایتان نقل می‌کنیم که انجام آنها در سفر اشتباه محض است. به همین خاطر بسیار مهم است که در سفرهای بعدی از تکرار آنها جلوگیری کرده و سفر خود را شیرین و خاطره انگیز کنید.

و اما اشتباهات رایج سفر:

چمدان بزرگ

با چندین چمدان با خود می‌برید!

وقتی قرار است، لباس‌های سفر خود را در یک چمدان جا کنید، دیگر جایی برای حفظ کلاس و مد روز بودن نیست. یعنی لازم نیست برای هر موقعیتی لباس بیاورید. تحقیقات انجام شده در این زمینه نشان داده است که دو سوم مسافران وقتی از سفر برمی‌گردند حداقل ۶ لباس خود را اصلا نپوشیده‌اند.

وقتی چیزی را که خوشتان می‌آید، همان لحظه آن را نمی‌خرید!

شاید پیش خود فکر می‌کنید که بقیه جاها را می‌گردید و دوباره به همان مغازه برمی‌گردید. و شاید هم در این دوری که می‌زید چیزهای ارزاتر و با کیفیت بهتر پیدا کردید. ولی اینطور نیست. وقتی در سفر هستید و چیزی را می‌بینید که خیلی چشم شما را گرفته و واقعا به دردتان می‌ورد، حتماً آن را همان‌جا بخرید. وگرنه بقیه عمر افسوس خواهید خورد و هرگز آن را فراموش نخواهید کرد.

لب‌تاب و تبلت خود را همراه نمی‌برید!

بردن وسایل الکترونیکی شخصی چون لب‌تاب و تبلت بسیار مهم است. اگر می‌خواهید برای راحت بودن از سیستم‌های رایگان هتل یا از کافی‌نت‌ها استفاده کنید، باید بدانید، تمام سرویس دهنده‌های رایگان هتل‌ها و کافی‌نت‌ها دارای برنامه کنترل کاربرها هستند. آنها

می‌توانند، نام کاربری، کلمه عبور و تمام عملیات و سایت‌هایی که شما از آنها بازدید کردید را مشاهده کنند. بنابراین اگر می‌خواهید کلمه عبور و کاربری و عملیات بانکی ... شما محفوظ بماند، دستگاه شخصی خود را همراه ببرید. نکته دیگر اینکه هرگز دستگاه خود را در هتل جا نگذارید و آن را با خود حمل کنید تا اطلاعات شخصی شما در امان باشند.

کیف دستی که قرار است ته کم‌دتان بماند، این قدر وقت تلف کنید؟ آن را بخرید و این حوصله و اعصاب سالم را برای جای دیگری نگه دارید که لازم است.

از خوردن غذاهای خیابانی می‌ترسید!

هیچ کس دوست ندارد در سفر مریض شود، ولی در سفر به بعضی شهرها و کشورها، اگر غذاهای خیابانی آنها را امتحان نکنید انگار به



شهر و کشورها سفر نکرده و آنها را ندیده‌اید.

مطمئن باشید، محلی‌ها و فروشندehا هم از غذای مسموم خوششان نمی‌آید. اگر برای غذایی صف بسته اند، می‌توانید به غذای آنجا اطمینان کنید. جملاتی مانند: «محلی‌ها به این

باکتری‌ها مصون هستند» را فراموش کنید.

از کارت اعتباری برای گرفتن پول نقد استفاده نمی‌کنید!

همراه بردن پول نقد زیاد هنگام سفر کاری خطرناک است. شما با کم کردن یا دزدید شدن

روز اول سفر یک وسیله بزرگ، سنگین و جاگیر می‌خرید!

شاید این مورد با مورد دوم در تضاد باشد، ولی قطعاً شما نمی‌خواهید در سفری طولانی برای خودتان غل و زنجیر و بار اضافی درست کنید و یا اینکه همسفرهای خود را در طول مسیر با بار زیاد اذیت کنید. چیزی را که می‌توانید مشابه آن را در شهر خود تهیه کنید، نخرید و به عبارتی



از خرید روی هوس که باعث دردسر در طول سفر می‌شود خودداری کنید. مگر اینکه امکانات خاصی برای حمل آن داشته باشید.

هنگام خرید برای چانه زدن وقت تلف می‌کنید!

هرگز وقت و حوصله خود را تنها برای ذخیره مبلغی ناچیز در یک بازار پر از فروشندeh و مغازه‌دار تلف نکنید. بله می‌دانیم که چانه‌زنی یکی از اصل‌های خرید کردن است، ولی آیا واجب است که بخاطر مقدار کمی پول برای یک

بهترین زمان

برای رزرو بلیت را نمی‌دانید!

تحقیقات نشان داده است که بهترین زمان برای خرید بلیت ارزان برای پروازهای داخلی ۲۱ روز و برای پروازهای بین‌المللی ۳۴ روز قبل از حرکت است. با این وجود ارزان‌ترین بلیت‌ها ۴۹ روز قبل از پرواز باید خریده شوند. حتی بعضی از تحقیقات نشان داده است که ۸۰ روز قبل از پرواز باید بلیت را تهیه کرد. چرا که بسیار ارزان و بهتر است.

پیشنهاد

هستند

۳- سومین مسأله که به دانشجویان گردشگری هم توصیه می‌کنم این است که در سفر خیلی از مسائل را باید ساده بگیرید.اگر در منزل خودتان، صبحانه،ناهار و شام را سر ساعات مقرری می‌خورید، در سفر ممکن است بره‌نامه‌ایتان کمی تغییر کند ممکن است در آنجا به خاطر شلوغ بودن رستوران‌ها دیر تر غذا بخورید. با این وجود به شما قول می‌دهم با یکی، دو ساعت غذا را زودتر یا دیرتر خوردن هیچ اتفاقی برایتان نخواهد افتاد.

۴- پیشنهاد آخر به دانشجویان گردشگری است. اگر توریستی برای دیدن یک منطقه خاص عازم آنجا شد و ۴ تا ستون و دیوار و مناره جنبیده را دید ولی با مغز درآید، او را فراموش کنید. اگر توریست در این شرایط است که از فرهنگ‌های مختلف آداب و رسوم گوناگون آگاهی پیدا کنیم و الااگر مردم نباشند هیچ کس برای دیدن ۴ تا ستون، سختی مسافت‌های طولانی را به جان نمی‌خرد.

اگر به جایی رفتید و خواستید یک گردشگر واقعی باشید، با مردم محل ارتباط برقرار کنید و آشنا شوید. در این شرایط است که از آنها چیزی‌ها یاد می‌گیرید و احتمالاً به آنها یاد می‌دهید.

ان‌شالله سفر خوبی داشته باشید.عیدتان مبارک.

حرف دل

شاید بتوانم آن را با شما قسمت کنم. جنوبی‌ها را دیده‌اید، یعنی جنوبی‌هایی که دریا دارند و ساحل دارند و لنج دارند و قوت زندگی را از دریا می‌گیرند. آنها وقتی عزیزانشان از دریا بر نمی‌گردند، روی ساحل می‌ایستند و چند روز و چند شب نی‌انبان می‌زنند تا دریا گمشده آنها را پس بدهد. دقیقاً چنین تصویری در ذهنم بود که گفتیم کاش مردم شهر ما نیز دایره می‌شدند و آواز می‌خوانند تا «فرده» برایشان رنگ زندگی داشته باشد. منتها اگر در جنوب دریا باشند می‌شود و همه گمشده‌ها را به ساحل برمی‌گرداند، این‌جا ما آدم‌های دایره زندگی باید کمی آبی شویم تا بتوانیم سوغات گمشده «اینده» را به او برسانیم. آن‌جا چیزی در انتظار ماست. چیزی که شاید حق داشته باشد از دیدن آدم‌ها گرفتار دلهره شود. برای همین لطف کنیم و «فرده» را دچار ایهت ترس نسازیم. فقط کافی است گاهی دهاتمان را روی صورت یکدیگر شبیه‌ه ماه کنیم تا ترسمان نباشیم. یا این‌که نکتها را از یاد نبریم که زر و زور هر قدر هم که مهیب باشند، «فرده» انگار می‌است که آن را ندیده‌اند و از هیاهویش بی‌خبرند. همین به نظر شما این کار سختی است؟

توصیه‌های کلیدی

چه چیزی خوردن؛ مسأله این است!

مدت طولانی به یک تمرین سخت مثل کوهپیمایی می‌پردازید، بهتر است از آب‌های حاوی مواد معدنی یا یک نوشیدنی حاوی کربوهیدرات برای حفظ مقدار نرمال گلوکز خون و تامین ویتامین‌ها مانند ترکیب ۵۰/۵۰ آبمیوه و آب، استفاده کنید. نوشیدنی مکمل: هیچ چیز مانند چای شمارا سر حال نمی‌آورد. بعد شیر و شکر ترکیبات جادویی هستند که بعد از یک روز سخت، انرژی را دست رفته شمارا جبران می‌کند. چای تشنگی را برطرف و قهوه آن را زبادت می‌کند. اگر جای خشک همراه نداشتید می‌توانید از گیاهان محلی که می‌شناسید، نوشیدنی نشاط‌آوری برای خود تهیه کنید. نوشابه‌هایی که بر پایه لیبیات تهیه می‌شوند بسیار بهتر از نوشابه‌های قندی هستند. نوشیدنی‌های ترکیبی گیاهی مانند چای اویسن و مام‌الشمن نیز علاوه بر رفع تشنگی حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی مفیدی هستند. بهترین راه تنظیم مقدار این مواد در بدن، نوشیدن آب به مقدار کافی و استفاده از میوه و سبزی‌های تازه و همچنین مصرف به اندازه نمک طعام است البته قرص‌های مواد معدنی هم وجود دارند که بد نیست چندان‌از آنها اهرام داشته باشیم.

برخی از گیاهان با شکر تولید می‌کنند اما آب آنها قابل شرب نیست. برخی از آب‌های معدنی علاوه بر رفع نیاز بدن به مایعات مواد معدنی ضروری را نیز به همراه دارن. اما به یاد داشته باشید که فقط آب‌هایی را بنوشید که از سلامت آنها مطمئن هستید. آب آلوده می‌تواند بیماری‌های خطرناکی را منتقل کند. همچنین می‌توانید از ریشه برخی از گیاهان آب تهیه کنید تقریباً دو سوم قارچ‌های خوراکی را ب تشکیل می‌دهد و با مصرف آنها علاوه بر دریافت آب مقادیر زیادی پروتئین و مواد معدنی نیز به بدن شما می‌رسد.

نمک‌ها و مواد معدنی (کالتالیزورهای بدن) را

هم فراموش نکنید و به همراه داشته باشید.

آخرین و شاید مهم‌ترین گروه مواد غذایی، نمک‌ها و مواد معدنی باشند. هر چند ما آنها را مستقیماً غذا نمی‌دانیم، اما وجود آنها برای ادامه حیات موجودات زنده لازم و ضروری است. این مواد که غالباً نقش کالتالیزور را در واکنش‌های شیمیایی بدن ایفا می‌کنند، به‌دو دسته جامد یا نمک‌ها و مایعات تقسیم می‌شود. نمک‌ها که معروف‌تر یسن آنها نمک طعام است در واقع تنظیم‌کننده واکنش‌های شیمیایی در بدن با نوع فعالیت‌های متابولیکی هستند و هر گونه تغییر در مقدار آنها می‌تواند خطرناک و چه بسا کشنده باشد. تقریباً تمامی اعمال داخلی بدن ما توسط این مواد تنظیم می‌شود. شکارچی‌ای که موقع تیراندازی دستپاچه می‌شود، دچار کمبود پدیده شده یا عکاسی که بعد از چند دقیقه انتظار در کومه صعبانی شده و دوربین‌را به داخل آب تپاب می‌کند، ترکیبات سدیم خون خود را از دست داده است.