

حدود ۸۵ درصد از رانندگانی که باعث تصادفات مرتبط با خواب می‌شوند، مرد هستند و حدود یک سوم آنها حداکثر ۳۰ سال سن دارند.

جزایر دیدنی

جزایر چانل در کانال انگلیسی واقع شده و حال و هوای تاریخی دارد. در این منطقه، دستگاه‌های خودپرداز و چراغ‌های خیابانی وجود ندارد. عبور و مرور خودرو هم ممنوع است و مردم هنوز توسط واگن و کالسکه جابه‌جایی شوند. سفر به این جزیره تجربه‌ای فراموش نشدنی را برایتان رقم خواهد زد چرا که جست‌وجو و گشت‌وگذار در طبیعت بکر، سواحل، غارها و دیدن فرهنگ قدیمی هر ماجراجویی را به‌وجود می‌آورد. در نهایت آشپزهای بومی این جزیره با غذاهای تازه دریایی، گوشت گاو محلی و گوشت بره از مهمانان شان پذیرایی خواهند کرد و آنها را در هتل‌هایی تاریخی و قدیمی اسکان خواهند داد. جزیره آتشفشانی ججو تحت حفاظت یونسکو است، بنابراین می‌توان با اطمینان خاطر تعداد قابل توجهی مکان دیدنی در آن پیدا کرد. علاوه بر سواحل بکر و اقامتگاه‌هایی با کیفیت جهانی این جزیره طبیعت و مناظری وحشی را در اختیار بازدیدکنندگان قرار می‌دهد. از بالا که به جزیره نگاه کنید واضح است که قبلاً آتشفشانی در آن وجود داشته‌و از همه مهمتر اینکه دریاچه‌ای حفره‌ای روی قله وجود دارد و مکانی مناسب برای ماجراجویان به‌شمار می‌رود.

پیشنهاد سفرهای خارجی

جاذبه‌های زیرزمینی

شهر مردگان فرانسه: پاریس یکی از شهرهایی است که در زیبایی و جذابیت شهره است اما در این شهر زیبا، باید آرام قدم بردارید تا مبادا آرامش چندین میلیون روح خفته زیر شهر را برهم زنید. تونل زیرزمینی و خوفناک که منزلگاه ۶ میلیون جسد پوسیده است، تاکنون میهمان دو توریست شجاع بوده که شب را کنار آنها صبح کرده‌اند و بعد از آن هیچ توریستی نتوانسته شب را آن‌جا بماند. داستان اجساد این معدن به سال ۱۷۸۵ برمی‌گردد، دورانی که قبرستانی به مدت چندین قرن اجساد مردگان را در خود جای داده بود و ساکنان اطراف آن از بوی تعفن آن شاک می‌بودند و دولت وقت تصمیم به تخلیه قبرستان و انتقال اجساد به یکی از معادن مترو که نمک گرفت و از آن زمان به بعد، این معدن تبدیل به شهر مردگان شد.



تونل کوچی، ویتنام: یکی از آثار به‌جامانده از جنگ ویتنام تونلی زیرزمینی است به نام کوچی که روزگاری مخفیگاه سربازان ویتنام در دوران جنگ با آمریکا بوده و حالا محلی برای بازدید گردشگران شده است. تونلی زیرزمینی در بیست مایلی شهر هوچی مین. ابتدای این تونل باریک و کوچک است اما بعد از ورود فضا کمی بازتر می‌شود. در این تونل انبار غذا، انبار مهمات جنگی و مکان مداوای سربازان به چشم می‌خورد.

شهر زیرزمینی کوبر پدی، استرالیا: در این شهر که در جنوب استرالیا قرار دارد، تقریباً ۲۵۰۰ نفر زندگی می‌کنند که هر ساله پذیرای ۱۵۰۰ گردشگرند. کوبر پدی از آثار به‌جامانده از جنگ جهانی دوم است؛ محلی برای اقامت مهاجران و سربازان. البته پس از جنگ با گسترش گردشگران و استخراج عقیق مردم تصمیم می‌گیرند شهرشان را گسترش بدهند، یکی از جذابیت‌های این شهر بی‌شک کوه‌ها و تپه‌های رنگی اطراف آن است. اگرچه نمی‌توان از شب‌های پرستاره، صخره‌نوردی آن چشم‌پوشی کرد.



معدن زیرزمینی، ولز: معدنی متروکه که به پارک تفریحی منحصر به فردی تبدیل شده است. وارد این معدن قدیمی که می‌شوید، قطاری شمارا به حدود ۱۰۰ فوت زیرزمین می‌برد تا گردش در شهری زیرزمینی را تجربه کنید. این معدن قدیمی در شمال ولز قرار دارد که در قرن ۲۱ شکل و شمابلی متفاوت به خود گرفته است. طراحی این پارک به این ترتیب است که در ارتفاع ۱۸۰ فوتی آن فترهای فلزی و غول‌پیکری نصب شده است؛ فترهایی شبیه به شبکه‌ای تودرتو که گردشگران می‌توانند همچنان پیاده‌روی در ارتفاع ۱۸۰ فوتی روی این فترها را تجربه کنند.

سالیئا تورا، رومانی: یکی از زیباترین جاذبه‌های گردشگری زیرزمینی در رمانی قرار دارد؛ سالیئا تورا. این مکان در میان جاذبه‌های گردشگری رتبه ۲۲ زیباترین مکان گردشگری را از آن خود کرده است؛ جاذبه‌ای منحصر به فرد در جهان. سالیئا تورا در ارتفاع ۱۲۰ متری زیرزمین قرار دارد و حالا به‌عنوان پارکی تفریحی در رومانی مشهور است. شما می‌توانید در پارک سالیئا تورا از چرخ‌فلک، زمین گلف و دریاچه‌ای مصنوعی لذت ببرید.

نکاتی برای طبیعت گردی

- سفر رفتن یکی از ضرورت‌های زندگی بشری است و باید توجه داشت که هر سفری با توجه به جنسیت، علاقه، سلیقه، مدت زمان سفر، مقصد، وسیله نقلیه و... مسافر نیازمند وسایلی است؛ عواملی که محتوای کوله سفر را مشخص می‌کنند. اگر چه در ادامه نکاتی برای سفر به دل طبیعت آورده شده است.
- لباس‌های ساده، زود خشک‌شو، آستین بلند و به رنگ‌های متداول طبیعت بپوشید.
- لباس زیادی با خودتان نبرید. جوراب اضافی یادتان نرود.
- در کوله‌تان برای سوغاتی‌ها هم فضایی را در نظر بگیرید
- قبل از سفر در مورد مقصد و مکانی که می‌خواهید بروید مطالعه کنید.
- از روکش و ملحفه سبک استفاده کنید. کیسه‌ای پارچه‌ای هم برای تفکیک لباس‌های تمیز و کثیف همراه داشته باشید.
- مواد دفع حشرات، کرم ضد آفتاب، کلاه و عینک آفتابی، لیوان، چاقوی جیبی چندکاره، مسواک، چراغ‌قوه، ژل ضد عفونی کننده را فراموش نکنید.
- برای آسودگی کتری برقی کوچکی همراه داشته باشید و آب جوش آماده استفاده کنید.
- به جای لپ‌تاپ مداد و دفترچه یادداشت همراه داشته باشید.
- فتوکپی مدارک‌تان را همراه داشته باشید تا اگر مدارک‌تان را گم کردید، بتوانید از کپی آنها استفاده کنید.
- به جای هدفون از صدای طبیعت لذت ببرید و سعی کنید با مردم محلی گفت‌وگو داشته باشید.
- اگر نسبت به منطقه‌ای که سفر کرداید آشنایی ندارید، از راهنماهای محلی کمک بگیرید.
- اگر به مناطقی سفر می‌کنید که گویش یا لهجه مختص به خود را دارند، عبارات کاربردی مانند تشکر، خدا حافظی، سلام و... را بیاموزید.

۶۶

دهکده جهان نما

منطقه‌ای زیبا، بکر و حفاظت‌شده در استان گلستان. دهکده‌های ییلاقی قدیمی، آثار تاریخی و باستانی، تنوع در وضعیت جغرافیایی و آب و هوایی، کوه، رودخانه، چشمه، انواع پرندگان کمیاب و نوع پوشش گیاهی از جمله جاذبه‌های این منطقه است. برای رسیدن به دهکده ییلاقی بسیار زیبا و بکر جهان نما باید از مسیر کردکوی به سمت پارک جنگلی امام رضا (ع) بروید؛ بعد به روستای درازنو، رادکان، حاجی‌آباد و در آخر به دهکده ییلاقی جهان نما می‌رسید. این جاده ۷۰ کیلومتر است که ۳۰ کیلومتر آن خاکی است. یکی از جاذبه‌های زیبای دهکده ییلاقی جهان نما مکانی است در شمال این دهکده که به چکل آتشان معروف است که هنگام غروب زیبایی خاصی دارد و چشم‌ها را خیره می‌کند.



گزارش «شهروند» از بهترین مکان‌هایی که می‌شود برای فرار از گرما به آنجا پناه برد

کوچه‌پس کوچه‌های ییلاقات ایرانی

لیلا مهداد | تابستان با گرمایش امان خیلی‌ها را بریده و بسیاری علاوه بر درگیری‌های زندگی شهری، از این گرما کلافه و فراری‌اند. تعطیلی مدرسه‌ها در تابستان این فرصت را به خانواده‌ها می‌دهد تا سفرهای بیشتری داشته باشند. سوال اما اینجاست که در این گرما به کجا می‌توان سفر کرد؟ در این گزارش به شما می‌گوییم تابستان به کجا بروید تا احساس خنکی بیشتری داشته باشید.



دریاچه اویدر

یکی دیگر از جاذبه‌های شمال ایران دریاچه اویدر است. دریاچه‌ای در ۳۰ کیلومتری شرق نوشهر در نزدیکی پارک جنگلی سیستانگان که در نتیجه احداث سد خاکی ایچاده شده و به نام‌های دریاچه، سد اویدر و سد صلاح‌الدین شناخته می‌شود. محوطه اطراف دریاچه پوشیده از درخت است و منظره جنگلی زیبایی را به وجود آورده. اویدر محل زندگی گونه‌های مختلف ماهی است، اگر به ماهیگیری علاقه دارید، می‌توانید از این دریاچه بهره ببرید. اسب‌سواری و قایق سواری هم یکی دیگر از تفریحات این دریاچه است. یکی دیگر از ویژگی‌های کم‌نظیر این دریاچه وجود یک جزیره سبز در میان آب است، البته مسیرهای پاکوب اطراف دریاچه امکان دوچرخه‌سواری را فراهم آورده است.



آبشار ترز

برای فرار از هیاهوی زندگی شهری، منطقه سوادکوه و آبشار ترز می‌تواند گزینه مناسبی باشد. آبشاری نزدیک روستای قرآن‌تالار که یکی از مقاصد بکر و کمتر شناخته شده برای طبیعت‌گرداست و در دل جنگل ترز قرار دارد و از نواحی مرتفع منطقه لغور است. این آبشار ۱۸ متر ارتفاع دارد و جزو آبشارهای آهکی است. در واقع رسوب‌گذاری آهک بستر این آبشار را به وجود آورده و غار آهکی کوچکی هم در پایین آن شکل داده است. در مسیر رسیدن به این آبشار شما از میان جنگل‌های هیرکانی و از کنار رودخانه می‌گذرید؛ جنگلی که از درختان راش، انجیلی، ازگیل و... تشکیل شده است.

آبشار اسپه‌او



آبشار «اسپه‌او» را به آب سفید هم می‌شناسند. این آبشار یکی از مقاصد سفرهای فصل گرماست که در روستای پاسند شهرستان بهشهر قرار گرفته. منطقه‌ای جنگلی که شما را به آبشار زیبای اسپه‌او می‌رساند و در مسیر، با گذاشتن در آب رودخانه می‌تواند خستگی راه را از تنتان بیرون کند. پلکانی و کاسه‌های بودن این آبشار از جذابیت‌های ظاهری‌اش است. آبشاری که بیش از ۳۰ متر ارتفاع دارد و از دل کوه سیاخان سرچشمه می‌گیرد، البته در مسیر رسیدن به این آبشار می‌توانید از ییلاق یخکش و مجموعه عباس‌آباد بهره ببرید.

دریاچه سقالکار

گیلان به دلیل داشتن دریاچه‌های فراوان می‌تواند مقصد تابستانی مسافران باشد. دریاچه سقالکار یکی از این دریاچه‌های زیباست که تنها ۱۵ دقیقه با رشت فاصله دارد، البته با خودرو. با سفر به سقالکار شما می‌توانید از جنگل‌های فراوان اطراف این دریاچه هم بهره‌مند شوید؛ دریاچه‌ای که در گذشته پرندگان مهاجر مانند لک‌لک‌ها به آنجا می‌آمدند و از آن آب می‌خوردند. یکی دیگر از جاذبه‌های این منطقه، ویلایی در وسط سد است که در فصول مختلف با توجه به میزان بارش در آب فرو می‌رود؛ ویلایی نمادین که قابل سکونت نیست و گاهی تا سقف در زیر آب می‌رود.

آبشار و جنگل پلنگ‌دره



استان مازندران هم می‌تواند برای سفرهای تابستانی مناسب باشد چون جنگل و آبشار پلنگ‌دره را در دل خود جای داده است؛ یکی از زیباترین مسیرهای طبیعت‌گردی این استان که حدود ۱۳ کیلومتر زمان می‌برد تا به آن برسید. آبشار پلنگ‌دره در شمال شرقی شهر شیرگاه قرار دارد و یکی از زیباترین مکان‌های این شهر به حساب می‌آید؛ رودخانه‌ای زلال و زیبا با آبشار ۸ متری که آبش به حوضچه سنگی می‌ریزد. یکی از جاذبه‌های جنگل پلنگ‌دره چشمه‌های متعدد و رودخانه‌ای زیبا و کم‌عمق است. یکی از ویژگی‌های دیگر آن این است که در آن از جانسور درنده خبری نیست و با خیال راحت می‌توانید دوچرخه‌سواری کنید.

آبشار سردابه

یکی از نقاط گردشگری استان اردبیل مجتمع آب‌گرم معدنی سردابه است که در کنار آن می‌توانید از فضای مطبوع آبشار سردابه هم لذت ببرید. آبشاری در ۲۴ کیلومتری غرب اردبیل که در ارتفاع ۱۹۵۰ متری از سطح دریا و در دامنه شرقی توده سیلان قرار گرفته است. آبشاری با آب شفاف، کمی ترش‌مز، بیرنگ با بوی شدید گوگرد، البته گفتنی است آب این آبشار برای بیماری‌های ریه خاصیت درمانی دارد.



آبشار آب‌سفید

عروس زیبای آبشارهای ایران را می‌توان در شهرستان الیگودرز دیده؛ آبشاری با بیش از ۶۰ متر ارتفاع که از دل کوه بیرون می‌آید و هنوز مشخص نشده‌سرچشمه آن کجاست. مسیر رسیدن به این آبشار از دو روستای کاکستان و قلیان می‌گذرد و در ۹۰ کیلومتری شهرستان الیگودرز قرار دارد. آب این آبشار در پایین با برخورد با سنگ‌ها به شکل حباب سفید درمی‌آید و برای همین به «آب‌سفید» شهره شده‌است.



آبشار مارگون

یکی از ۶ آبشار باورنکردنی ایران آبشار مارگون است که در استان فارس قرار گرفته؛ آبشاری که عنوان بزرگ‌ترین و مرتفع‌ترین آبشار جهان را از آن خود کرده است. یکی از بهترین فصل‌ها برای دیدن این آبشار تابستان است، چون می‌توان در دمای زیر ۱۰ درجه از دیدن یکی از باشکوه‌ترین آبشارهای ایران ۷۰۰ متر ارتفاع و ۱۰۰ متر عرض لذت برد.



آبشار کبودال

در ۴ کیلومتری جنوب علی‌آباد، آبشار کبودال قرار دارد که به عنوان یکی از جاذبه‌های گردشگری می‌توان از آن نام برد. در امتداد رودخانه کبودال آبشارهای کوچک و بزرگ زیادی وجود دارد. آبشارهایی که در انتهای‌شان حوضچه‌های جالبی به وجود آورده‌اند و بعضی از جوانان در آن شنا می‌کنند.



غار دانیال

برای فرار از گرمای تابستان مسیر چالوس را در پیش بگیرید و به سمت تنکابن بروید. بعد از نمک‌آبرود به متل‌قو می‌رسید و از آنجا با پشت سر گذاشتن ۵ کیلومتر به روستای دانیال و غارش می‌رسید. در این غار با آب یخ، دسته‌های خفاش‌ها و شکل‌های عجیب‌وغریب چندمیلیون ساله‌روبرو می‌شوید. غار دانیال جان می‌دهد برای تابستان.

