

هر هفته یک مهارت

مهارت سیر شدن در گشت و گذار!

تعطیلات، بهترین فرصت برای سفر است، اگر به یک سفر اقتصادی یا کوتاه‌مدت بروید، احتمالات زیادی و علاقه‌نداری که همه وعده‌های غذایی را در رستوران صرف کنید از این رو برای علاقه‌مندان به سفر و گردش، یاد گرفتن مهارت‌هایی که کمک کند غذای سالم و اقتصادی تدارک ببینند، از یاد‌های سفر رفتن است. حواستار به این نکات باشد تا در سفر گرسنه نمانید.

درست است که قرار است گرسنه نمانید، اما منظوران این نیست که از ترس گرسنگی، هر آنچه خوراکی در خانه دارید در چمدان خود جا دهید! پیدا کردن مواد غذایی اصلی و ضروری مثل نان، تخم‌مرغ و لبنیات در هر شهر و روستای دورافتاده هم به راحتی ممکن است، پس نترسید.



۲ باید یاد بگیرید سفر، مخصوصا مسیر، وعده‌های غذایی مخصوص خودش را دارد. کنسرو، تن ماهی، تخم‌مرغ، سیب‌زمینی، مرغ آب‌پز، سبزی‌های پخته و چند غذای آماده می‌توانند جزو انتخاب‌های مناسبی برای وعده‌های راه رفت و گشت شما باشند.



۳ لبنیات، غذاهای سس‌دار و فاسدشدنی را همراه خود نبرید. بهتر است برای مسیر، میوه همراه‌تان داشته باشید. یا از میوه‌فروشی‌های محلی میوه تازه بخرد. البته از جایی خرید کنید که بتوانید میوه‌ها را به خوبی بشویید و ضدعفونی کنید.



۴ اگر به طبیعت گردی می‌روید، پخت‌وپز در طبیعت هم جزو جذابیت‌های مسافرتان محسوب می‌شود. برای تجربه این لذت به کمی خلاقیت هم نیاز دارد. با خریدن سبزی‌های محلی، گوجه، پنیر و کمی سوسیس یا کالباس و کباب کردن آنها روی آتش می‌توانید غذاهای ساده و سریع آماده کنید.



۵ با اینکه قرار نیست بی‌گدار به آب بزنید و همه بودجه مسافر را صرف غذا کنید، اما تجربه خوردن غذاهای محلی مقصد سفر، جزو تجربه‌های دلچسب و دوست‌داشتنی هر مسافرتی محسوب می‌شود. برای امتحان کردن غذاهای محلی، حتما از اهالی شهر یا روستای مقصد پرس‌وجو کنید تا بهترین جایی را که می‌تواند طعم غذاهای محلی اصیل را به شما بچشد، پیدا کنید.



۶ اگر تصمیم گرفتید به رستوران بروید، یادتان باشد بهتر است مجموعه‌ای را ببابید که پلاک خودروهای توقف شده در پارکینگ یا مقابلش، بومی و متعلق به مردمان همان شهر باشد. چراکه معمولاً مردم هر جایی به باکیفیت‌ترین رستوران یا فست‌فودی شهر خود می‌روند.



سرگرمی

سفر به سرزمین ناشناخته‌ها

به تماشای جالب‌ترین و دیدنی‌ترین موزه‌های مختلف ایران خوش آمدید

نیلوفر ذوالفقاری
روزنامه‌نگار

برای کشوری که ریشه‌های چند هزار ساله دارد و تاریخ پر فراز و نشیبی را بر دوش می‌کشد، طبیعی است که یادگارهای تاریخی ارزشمند داشته باشد و موزه‌ها بهترین مکان برای نمایش گذاشتن این گنجینه‌ها تاریخی هستند. از میان این مجموعه‌های پر تعداد، بعضی شان ویژگی‌های منحصر به فردی دارند که آنها را به موزه‌های عجیب، هیجان‌انگیز و مهم تبدیل می‌کند. به یقین روز جهانی موزه و میراث فرهنگی نگاه‌های دانش‌آموزان به جالب‌ترین و عجیب‌ترین موزه‌های ایران از شمال تا جنوب و از مرکز و شرق تا مرزهای غربی کشورمان.

دانستنی‌های سفر

چطور به دل جاده بزنیم؟

برنامه‌ریزی یکی از مهم‌ترین قسمت‌های یک سفر است و اگر هر کجای این بخش مهم لنگ بزند، بر کیفیت سفر تأثیر مستقیم می‌گذارد. اهمیت این برنامه‌ریزی در برخی روزها دوچندان می‌شود و باید دقیق‌تر از دیگر زمان‌ها انجام شود. چرا که بروز هر زمستانی یکی از این موارد مهم است که باید برنامه‌ریزی دقیقی برای سفر با خودروی شخصی انجام شود. جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. در این قسمت می‌خواهیم بخشی از مواردی که نیاز است در فصل زمستان برای سفر با خودروی شخصی در نظر بگیریم را با هم مرور تا خطرات خوش و ماندگاری را ثبت کنیم.

راه‌های سفر:

برای سفر با خودروی شخصی در فصل زمستان مسیر سفر یکی از مهم‌ترین مواردی است که باید به آن توجه ویژه کنید. اگر مسیریایی که قصد دارید از مناطق کوهستانی و برف‌گیر عبور می‌کنند، حتما به شرایط خود و همراهان‌تان و همچنین خودروی باید دقت کنید تا قادر به تحمل سختی‌های پیش‌رو باشید.

مسیریابی دقیق:

بعد از مشخص کردن مقصد و مسیریای سفر، شناسایی دقیق مسیری که قرار است در این چند روز از آنها عبور کنید بسیار مهم و ضروری است. فاصله بین شهرها، کوهستانی، جاده یا بزرگراهی بودن، تردد یک‌طرفه یا دو طرفه مسیر و بسیاری از موارد دیگر را بررسی و اطلاعات لازم را کسب کنید.

رصد هواشناسی:

در روزهای زمستانی، هوا ممکن است در هر لحظه و ساعت تغییر کند و شرایط کاملا عوض شود. بهتر است در زمان تصمیم‌گیری برای سفر، مسیری و مقصدتان را هم بررسی کنید و از چگونگی آن اطلاع پیدا کنید. خوشبختانه با پیشرفت تکنولوژی، برای ماه‌های بعدی هم امکان بررسی و مشاهده وضعیت هوا فراهم است.

زمانبندی:

از زمانبندی برای روزهای سفر، غافل نشوید. بهتر است جدولی از مکان‌ها و شهرهایی که قرار است در مسیر یا در مقصد از آنها بازدید کنید تهیه و تا حد امکان به آن پایبند باشید. این برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند علاوه بر نظم بخشیدن به برنامه سفر، کیفیت را هم تا حد قابل‌ملاحظه‌ای بالا ببریم.

تجربه دوستان:

همیشه یکی از مواردی که می‌تواند به ما در پایین آوردن آزمون و خطا در سفر کمک کند، تجربه دیگران است. تقریباً اطراف همه ما آدم‌هایی وجود دارند که اهل سفر هستند و تجربه‌های خوبی دارند. بهتر است در مورد مکان‌ها یا مقاصدی که قرار است در سفر سراغ آنها برویم، از این افراد کمک بگیریم و نکات مهم را به خاطر بسپاریم.

بازدید خودرو:

وقتی قرار است سفر با خودروی شخصی و در فصل زمستان انجام شود، نیاز است که به صورت کامل و دقیق توسط کارشناسان مورد بررسی قرار بگیرد. لاستیک‌ها، چراغ، سیستم گرمایش، برف‌پاک‌کن‌ها و بسیاری از موارد دیگر باید مورد بررسی قرار بگیرند. همراه داشتن زنجیر چرخ و لوازم گرم هم که از ضروریات است.

دارو و یادت‌نره!

وقوع اتفاقی یا حادثه در سفر چندان قابل‌پیش‌بینی نیست؛ بنابراین بهتر است برای شرایط جسمی مختلف آمادگی داشته باشید. از سردرد و دل‌درد گرفته تا گرفتگی عضلات و جراحات‌های سطحی و... باید برای مواجهه با شرایط مختلف، داروی مناسب همراه‌تان باشد.

● هر چند ممکن است رفتن به سفر هر قاعده و قانون روتینی را به هم بزند، اما نباید روند مصرف داروهایتان را عوض کنید. همیشه دارو را طبق دستور در زمان تعیین شده و به همان مقداری که پزشکتان توصیه کرده، مصرف کنید.

● فقط از طریق داروخانه‌های معتبر، داروی مورد نیاز خود را تهیه کنید و به هیچ عنوان دارو را از افراد، اماکن یا مراکز غیررسمی خریداری نکنید. سعی کنید نسخه پزشک همراهتان باشد تا داروی اشتباهی نگیرید.

● اگر با خودروی شخصی سفر می‌کنید و قرار است رانندگی کنید، حواستار باشد که قبل از سفر داروهای خواب‌آور، آرام‌بخش، کدئین‌دار و ضد حساسیت مصرف نکنید تا هوشیاری شما موقع رانندگی کاهش پیدا نکند.

● اگر فرزند خردسال دارید، شیرخشک، درجه تب، داروهای بدون نسخه مثل شربت تب‌بر، شربت سرماخوردگی، قطره یا شربت مولتی‌ویتامین و آهن و پماد سوختگی در سفر همراه خود داشته باشید.

● حواستار به نگهداری داروها باشد. داروهای خود را در خودرویی که زیر نور آفتاب پارک شده‌است یا نزدیک شیشه عقب اتومبیل قرار ندهید؛ چون گرمای محیط باعث می‌شود ترکیبات موجود در دارو به‌ویژه شربت‌ها و قطره‌های خوراکی تغییر ماهیت دهد و منجر به مسمومیت شود.

● جراحات و خراش‌های جزئی ممکن است در هر زمانی اتفاق بيفتند، اما احتمال وقوع آنها در سفر بیشتر است. در مسافرت به‌مادهای آنتی‌بیوتیکی را در جعبه کمک‌های اولیه خود قرار دهید.

● داروهای ضددرد و تب‌بر از مهم‌ترین داروهای هستند که باید با خودتان ببرید. سردردهای ناشی از بودن در جاده، کم‌مردن ناشی از بلندکردن چمدان و پادرد ناشی از راه رفتن همگی می‌توانند لذت سفر شما را از بین ببرند. یک داروی ضددرد و تب‌بر می‌تواند دردهای خفیف را درمان کند.

ساعت بازدید: ۹ تا ۱۹

نشانی: تهران، خیابان امام خمینی (ره)، ابتدای خیابان سی‌تیر، خیابان بروفسور رولن، شماره یک

بهای بلیت: ۱۰ هزار تومان

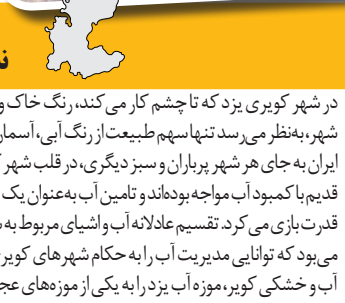


تهران موزه ملی ایران
گنجینه‌های پارینه‌سنگی

امکان ندارد بتوانیم فهرستی از مهم‌ترین و جالب‌ترین موزه‌های کشورمان بنویسیم. اینکه نام موزه ملی ایران در این فهرست جا داشته باشد، موزه ملی ایران از ۲ بخش ایران‌باستان و باستان‌شناسی و هنر اسلامی تشکیل شده‌است. در موزه ایران‌باستان با قدمت بین یک میلیون تا ۱۲۰۰۰ سال‌نگهداری می‌شود. قدمت بعضی از اشیای موز باستان به دوره پارینه‌سنگی برمی‌گردد. موزه باستان‌شناسی و هنر اسلامی هم در بنا از طراحی کاخ ساسانی نیشابور گرفته، ساخته شده‌است.

بزرگ‌موزه آب
نشاط در دل کویر

در شهر کویری یزد که تا چشم کار می‌کند، رنگ خاک و کاهگل دیده می‌شود با یادگارهای معروف شهر، به‌منظر می‌رسد تنها سهم طبیعت از رنگ آبی، آسمان بی‌کران باشد. اما جالب‌است بدانید موزه آب ایران به جای هر شهر پر باران و سبز دیگری، در قلب شهر کویری یزد جا دارد. شهرهای کویری ایران، از قدیم با کمبود آب مواجه بوده‌اند و تامین آب به‌عنوان یک موضوع استراتژیک، سهم مهمی در معادلات قدرت‌بازی می‌کرد تقسیم عادلانه آب و اشیای مربوط به سیستم آبرسانی و آبیاری باید انقدر پیشرفته می‌بود که توانایی مدیریت آب را به حکام شهرهای کویری می‌داد. قرار گرفتن ۲ مفهوم متضاد یعنی آب و خشکی کویر، موزه آب یزد را به یکی از موزه‌های عجیب و جالب کشورمان تبدیل کرده‌است.



ساعت بازدید: ۸ تا ۴:۴۰
نشانی: یزد، پله شمالی میدان امیرچخماق، خیابان قیام

بهای بلیت: ۲ هزار تومان

ساعت بازدید: ۹ تا ۱۲

نشانی: اصفهان، خیابان چهارباغ عباسی، پوسان هشت بهشت، موزه موسیقی اصفهان

بهای بلیت: ۱۵ هزار تومان



اصفهان موزه موسیقی
نوای سازها در بهشت ثانی

بی‌دلیل نیست که سروده‌اند: به اصفهان رو که تا بگری بهشت ثانی. اصفهان رنگارنگ است و به همین دلیل هر سال گردشگران زیادی از جهان و نصف‌جهان غرق لذت می‌شوند. بیش از ۲۰۰۰ سال موسیقی در این موزه به شده؛ موزه‌ای که ۸ سال قبل به همت ۲ موسیقی‌دان با نام‌های مهرداد جگر شکرانی راه‌اندازی شد. شیوه‌استفاده و نواختن سازها و صدایی که تولید می‌به یازدیدکنندگان نشان داده می‌شود.

تبریز موزه آذربایجان
سفالینه‌های ۷ هزار ساله

تبریز را شهر موزه‌ها می‌نامند چون دارای تعداد زیادی آثار، بناهای تاریخی و مجموعه‌های غنی است. موزه آذربایجان بدون شک یکی از مهم‌ترین موزه‌های اینجاست که دومین موزه باستان‌شناسی کشور محسوب می‌شود. بنای این موزه بر اساس نقشه تنظیمی باستان‌شناس فرانسوی به نام آندر گدار پالهام از سبک معماری محلی در آذربایجان تهیه و ترسیم اسماعیل دبیاج ساخته شده‌است. تاریخچه ایجاد این موزه نیز به سال ۱۳۰۶ برمی‌گردد. موزه آذربایجان گنجینه‌ای حاوی ۱۲ هزار قطعه اشیای عتیقه و هنری بوده که ۲۳۰۰ قطعه از این اشیای عتیقه و هنری به ثبت رسیده‌است. سفالینه‌های تپه اسماعیل آباد با قدمت ۷۰۰۰ ساله از تاریخی‌ترین آثار این موزه است.



ساعت بازدید: ۹ تا ۱۹

نشانی: تبریز، خیابان امام، مجاور مسجد کبود

بهای بلیت: ۵ هزار تومان

ساعت بازدید: ۹ تا ۲۰

نشانی: خرم‌آباد، خیابان امام خمینی، قلعه فلک‌الافلاکی

بهای بلیت: ۹ هزار تومان

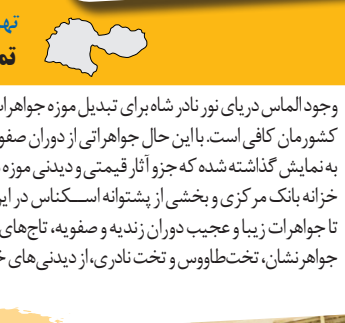


خرم‌آباد موزه فلک‌الافلاک
قلعه‌ای تاریخی در لرستان

ساختمان موزه، یک قلعه تاریخی با ۸ برج متعلق به دوره ساسانی است. جالب و هیجان‌انگیز موزه این است که در کنار بازدید از بخش‌های مردم می‌توانید از نزدیک مرمت اشیای معروف و قدیمی ایران را تماشا کنید. اشیای به نمایش گذاشته شده در این موزه آثار مکشوفه از غار کلماک به دوره هخامنشی و قبل از آن است. بیش از ۱۲ هزار شیء تاریخی در قلعه فلک‌الافلاک وجود دارد.

تهران موزه جواهرات
تماشای دریای نور

وجود الماس دریای نور نادر شاه‌پری تبدیل موزه جواهرات به یکی از جالب‌ترین موزه‌های کشورمان کافی است. با این حال جواهراتی از دوران صفویه، افشار، قاجار و پهلوی هم در این گنجینه به نمایش گذاشته شده که جزو آثار قیمتی و دیدنی موزه محسوب می‌شوند. این موزه در واقع در داخل خزانه بانک مرکزی و بخشی از پشتوانه اسکناس در ایران است. از مرورندهای زمان پهلوی گرفته تا جواهرات زیبا و عجیب دوران زندگی و صفویه، تاج‌های پسر از جواهر و جقه نادری، تاج کبابی، کره جواهرنشان، تخت‌طاووس و تخت نادری، از دیدنی‌های خیره‌کننده این موزه درخشان است.



ساعت بازدید: ۱۴ تا ۱۶:۳۰

نشانی: تهران، میدان امام خمینی (ره)، خیابان فرحوسی، ترسیده به چهارراه استانبول، نبش کوچه بانک مرکزی

بهای بلیت: ۶ هزار تومان

ساعت بازدید: ۹ تا ۱۴

نشانی: مازندران، بابل، روستای دریکنده

بهای بلیت: ۴ هزار تومان



بابل موزه ننه مکرمه
رنج‌هایی که رنگ شد

مکرمه قنبری یک پیرزن شمالی بود که در ۶۷ سالگی به‌خاطر رهایی از افسردگی ناشی از فروش گاو مورد علاقه‌اش، دست به قلم‌برد و بدون هیچ دانشی در زمینه نقاشی، کشیدن نقاشی را شروع کرد. او حتی سواد خواندن و نوشتن نداشت اما در کمال تعجب، نقاشی‌های سبک پست‌مدرنیسم این پیرزن مازندرانی در دنیا غوغایی به پا کرد و در سال ۲۰۰۱ در کنفرانس ایران‌شناسی در دانشگاه سوئد، مکرمه قنبری عنوان بانوی نقاش آن سال را به‌دست آورد. سال ۱۳۸۴ و بعد از فوت ننه‌مکرمه، خانه او به موزه تبدیل شد که از تمام دنیا بازدیدکننده دارد.

بهشهر مازندران موزه گوهر تپه
تماشای تدفین مردگان باستان!

موزه گوهر تپه، در واقع یک سایت باستان‌شناسی است که می‌توانید در آنجا، نحوه تدفین اجساد باستانی و اشیایی را که در کنار مردگان دوران باستان دفن می‌شده، از نزدیک ببینید. موزه در فضایی با طراحی شده و ابزارها و لوازم مختلفی مثل لوازم جنگی مفرغی و آهنی مثل خنجر و سر نیزه، لوازم تزئینی مانند گردنبند و دستبند، پیکرهای انسانی و حیوانی و همینطور ابزارهای سنگی که برای تکه‌کردن گوشت و گیاه، آسیاب کردن دانه‌های گیاهی و درو کردن گندم استفاده می‌شدند، کشف شدند. این سایت موزه که قدمت آن به عصر آهن باحتی پیش از آن برمی‌گردد، یکی از جالب‌ترین و عجیب‌ترین موزه‌های کشور است.



ساعت بازدید: ۱۰ تا ۱۷

نشانی: مازندران، بهشهر، ۶۰ کیلومتر جاده ساری، رستم کلا

بهای بلیت: ۴ هزار تومان

ساعت بازدید: ۸ تا ۱۸

نشانی: بلام امام خمینی (ره)، چهارراه برق، روبه‌روی بازار روز بندر عباس

بهای بلیت: ۱۰ هزار تومان



بندرعباس موزه معبد هندوها
سفر به سرزمین مه‌راجه

در این موزه می‌توانید زیورآلات هندی، گردنبند، مجسمه‌های ساخته‌شده از چوب، عاج فیل و تعدادی مجسمه فلزی و تابلوهایی از خدایان هندی را ببینید. این موزه یادگاری از هندوهایی است سال‌های ۱۳۰۰ تا ۱۳۴۴ ساکن این شهر بودند. بنای منحصر به فرد معبد، جذاب‌ترین بخش موزه می‌شود؛ بنایی که نمونه مشابه آن را در جای دیگری از کشور نمی‌توان مشاهده کرد. این معبد بومی به پرستشگاه بت‌گوران شهرت یافته‌است.

مشهد موزه نان
عطر گندم در خراسان

خستین موزه تخصصی در کشور و خاورمیانه است که می‌توانید در آن نان‌های متفاوت مربوط به کشورهای مختلف مشاهده کنید. نان‌های کشورهای آلمان، روسیه، برزیل، اسپانیا، ایتالیایی و سوئیس بعضی از این نان‌ها هستند. در این موزه می‌توانید بنرآشامی، خرمن‌کوبی، گندم‌چینی دست‌ساز (دست‌ساز)، آسیاب و آسیاب‌نواع تنور و... را مشاهده کنید.



ساعت بازدید: ۷ تا ۱۴:۳۰

نشانی: مشهد، ۱۷ کیلومتر از بزرگراه آسیایی، بعد از سه‌راه فردوسی، کوچه شهید یزدی، کارخانه گندم دست

بهای بلیت: رایگان

