

هر هفته یک مهارت

چطور کوله‌پشتی خود را آماده کنیم؟

کوله‌گردی با کوله‌های سبک اما مجهز

گاهی نیاز است که برای سفری کوتاه در دل طبیعت، بزنامه‌ریزی کنیم؛ سفری که اگر در فاصله و برای مدت کوتاهی در نظر گرفته شود به آن کوله‌گردی هم می‌گویند؛ سفری ماجراجویانه که باید همه مقدمات و لوازم مورد نیاز آن را در یک کوله کوچک جای داد؛ چرا که قرار است راحت، سبک و کم‌هزینه سفر کنیم تا بیشتر لذت ببریم، اما این سبکی و راحتی به معنای مجهز نبودن نیست! اینکه چه وسایل و لوازمی را در کوله کوچک خود جای دهیم، یک مهارت است که به نکات اصلی آن اشاره می‌کنیم.

۱

پیش از سفر با کوله یا همان کوله‌گردی بهتر است با گردشگرانی که در این زمینه تجربه و تخصص دارند، گفت‌وگو کنید. یا به شبکه‌های اجتماعی سرزیند و از فوت و فن‌های کمتر شناخته شده آن مطلع شوید. با وجود این آگاهی، بار سفرتان ضمن سبک بودن، شامل لوازمی خواهد شد که حین سفر ماجراجویانه‌تان حساسی به کار می‌آید.

۲

حالا زمان آن است که کوله مناسبی تهیه کنیم. ظرفیت، تناسب و جنس کوله به کیفیت سفرمان کمک می‌کند. ظرفیت کوله را با واحد لیتر بیان می‌کنند؛ از ۳۰ لیتر تا ۸۰ لیتر که به مدت زمان سفر و اینکه چه مقدار وسیله می‌خواهیم همراه خود ببریم، بستگی دارد. تناسب آن نیز به اینکه با فرم و وزن بدن هماهنگ باشد، بازمی‌گردد.

۳

فریم داخلی و خارجی کوله، سیستم تهویه آن براساس ششپاره‌ها و برآمدگی‌های آن، دسترسی به محتویات داخل کوله، انواع جیب‌های جانبی، پدهای ضربه‌گیر و نقاط اتصال از جمله ویژگی‌های کوله‌های گردشگری است که در فرایند طراحی و تولیدشان به استانداردهای نخست آقایان، خانم‌ها و کودکان توجه می‌شود.



۴

یکی از لوازمی که باید در کوله مسافرتی جای داد، چادر سفر است. چادرهای کوله‌گردی بسیار سبک‌تر از چادرهای کمپ ماشینی تولید می‌شوند. به این دلیل که باید در فضای محدودی قرار گیرند، بنابراین چادرهای کوله، فشرده‌تر هستند و در ساخت آنها از مواد و ستون‌های فلزی بسیار سبکی استفاده می‌شود.

۵

برای لذت بردن و داشتن انرژی کافی در سفر، به غذا نیاز است. قرار نیست حالا که بار سفرتان را در کوله‌ای کوچک جای داده‌اید، از طبخ و میل غذا خبری نباشد. برای کوله‌گردی، اجاق‌های گاز کوچک و ویژه‌ای در بازار عرضه می‌شوند. البته سایز و وزن آن به مدت سفر و تعداد همسفران‌تان نیز بستگی دارد.

۶

کتری و ظرف مخصوص طبخ غذا را فراموش نکنید. هر نفر به یک ماگ، ظرف، قاشق و چنگال نیاز خواهد داشت. اسپاتول یا قاشق چند کاره نیز توصیه می‌شود.

۷

بسیاری از کوله‌گردان برای اینکه وزن کوله خود را سبک نگه دارند، غذا را به صورت فریز شده و خشک همراه خود می‌برند تا فقط با افزودن آب جوش بتوانند از آنها استفاده کنند. با این حال می‌توانید مواد اولیه برخی غذاهای ساده و زود آماده را نیز در کوله‌تان بگذارید؛ مانند اسنک‌هایی با کالری و پروتئین کافی که سطح انرژی‌تان را در سفر بالا نگه می‌دارد.

۸

برخی از کوله‌گردان‌ها آب مورد نیاز چند روزشان را همراه خود می‌برند که این کار فقط کوله‌شان را سنگین می‌کند. برای جلوگیری از این سنگینی که گاهی ممکن است در سراسر هم شود، بهتر است از دستگاه جمع و جور تصفیه آب استفاده کرد. با وجود این دستگاه می‌توانید از آب رودخانه‌ها و برکه‌ها با خیالی آسوده استفاده کنید.

۹

فرقی نمی‌کند یک یا چند شب در طبیعت باشید. در هر صورت به کیسه خواب و بالش مخصوص نیاز دارید تا استراحت کنید. یادتان باشد لباس‌های مخصوص کوله‌گردی هم باید سبک و باالیف طبیعی باشند تا در صورت خیس شدن، سریع خشک شوند. یک دست لباس اضافه در داخل کیسه و بعد داخل کوله قرار دهید. لباس عایق و ضدآب نیز فراموش نشود. از آنجایی که در این سفرها مسافت بیشتری را پیماید ترد می‌کنید، پس کفش‌های کوله‌گردی و جوراب‌ها در آن باید سبک، مقاوم و ساق بلند انتخاب شوند.

۱۰

در نهایت برای اطمینان خاطر بهتر است یک جعبه کمک‌های اولیه، چیراغ قوه و چراغ پیشانی‌بند نیز در کوله قرار دهیم.



مجموعه‌ای نفیس و پراوازه

موزه فرش ایران، گنجینه گرانبهایی از میراث وطن را یک می‌کشد

گزارش

پربسا نوری

روزنامه‌نگار

کمی دور تر از شلوغی و ترافیک تقاطع خیابان فاطمی و کارگر، در ضلع شمالی

پارک لاله، ساختمان موزه ملی فرش ایران با نمادی از دار قالی دیده می‌شود که در آن گنجینه‌ای از نفیس‌ترین فرش‌های کشورمان از قرن نهم هجری نگهداری

می‌شود. بازدید از این موزه حکایت تیر و دو نشان است؛ چرا که با مجموعه‌ای از فرش‌های ارزشمند و کمیاب ایرانی در بنایی با نمایی از دار قالی مواجه می‌شوید که

همزمان تلفیقی از هنر قالیبافی و معماری گرفتار ایرانی را به رخ بازدیدکنندگان می‌کشد. در آستانه روز ملی فرش، به این مجموعه سرزدیم.

کلکسیون‌ی ارزشمند

موزه ملی فرش ایران با هدف توسعه هنر فرش‌بافی و نگهداری از نمونه‌های این هنر سنتی و ارزشمند ایرانی در ۲۲ بهمن سال ۱۳۵۶ در بنایی به وسعت ۳ هزار و ۴۰۰ مترمربع در ۲ طبقه افتتاح شد. طبقه همکف مخزن اصلی موزه است که در آن حدود ۱۳۵ تخته از شاهکارهای قالی ایران، بافت مراکز مهم قالیبافی مانند کاشان، کرمان، اصفهان، تبریز، خراسان و کردستان، اراک و... به نمایش گذاشته شده و طبقه اول هم به طور معمول برای نمایشگاه‌های موقتی و فصلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در کنار فرش‌ها، تابلوفرش‌های نفیس و گرانسنگ از جمله بخش‌های جذاب این موزه هستند. قالیچه‌های تصویری که به شاهنامه باسنقری معروف است هم از دیگر بخش‌های تماشایی موزه فرش به حساب می‌آید. این قالیچه‌ها نیم‌نگاهی به حماسه‌ها، ادبیات، فرهنگ و مذهب ایرانی دارد.

قالی‌های نفیس

موزه فرش ایران فرش اعلا و ارزشمند کم ندارد. یک نمونه قالیچه دستباف کاشان معروف به قالیچه میرزا کوچک‌خان است. روی این قالیچه نقش میرزا کوچک‌خان جنگلی در لباس نظامی، همراه با تفنگ بافته شده است. اندازه قالیچه دستباف کاشان ۱۳۰ در ۲۲۰ سانتیمتر است. در بالای این قالیچه کتیبه‌ای همراه با اسم ملامحمود نوشته شده که پژوهشگران طبق این عبارت، قالیچه دستباف کاشان را به دوره قاجار تخمین می‌زنند. گلیم حضرت عیسی و حواریون یکی از باارزش‌ترین نمونه گلیم‌های نگهداری شده در این موزه است که در طرح و نقش آن، حضرت عیسی مسیح به رنگ طلایی همراه با ۳ تن از حواریون به چشم می‌آید.

طراحی دیدنی نمازخانه

یکی دیگر از قسمت‌های جذاب و دیدنی موزه فرش، نمازخانه آن است که در مسیر ورودی موزه و داخل فضای سبز با نمایی به شکل خاص و بدون سقف جامانی شده. بنای نمازخانه در واقع دیوارهای بتنی در کنار هم به شکل یک مکعب بدون سقف است که در میان هر دیوار یک شکاف وجود دارد. در میان شکاف ورودی، به نشانه تقدس بنا، یک جفت کفش مسی تعبیه شده. با ورود به شکاف اول متوجه وجود مکعب کوچک‌تری در مکعب اصلی خواهیم شد. اضلاع مکعب بزرگ‌تر در ۴ جهت اصلی جغرافیایی قرار دارند. اما مکعب کوچک‌تر با کمی چرخش رو به قیله طراحی شده است. در جهت قیله شکاف دیوارهای هر دو مکعب رو به هم افتاده‌اند و از میان آن فضای بیرون قابل رویت است. از میان شکاف این دو دیواره، ستونی به نام الهه مشخص است که نمایانگر جهت قیله است. سسادگی این بنا با توجه به کاربری آن و دور ساختن انسان از محوطه بیرونی آرامش خاصی به مخاطبان می‌دهد. عناصر به کار رفته در فضای این موزه یک فرم خالص و ساده مسجد را شکل داده‌اند.

جلد کتاب در این کتابخانه موزه فرش به زبان‌های مختلفی از جمله فارسی، عربی، انگلیسی، آلمانی و فرانسوی موجود است.

۱۳۵

تخته از شاهکارهای قالی ایران، بافت مراکز مهم قالیبافی مانند کاشان، کرمان، اصفهان، تبریز، خراسان و کردستان، اراک و... به نمایش در آمده است.

تالار برای نمایش انواع قالی‌های دستباف و گلیم در نظر گرفته شده است.

ترفندهای سفر

گرم‌زدگی در کمین سفرهای تابستانی

بسیاری از ما بنا به دلایلی مانند تعطیلی مدارس و اوقات فراغت بیشتر، عادت داریم برنامه سفرهای هر سال خود را در فصل تابستان داشته باشیم. فصلی گرم که اگر به همین ویژگی آن یعنی دمای بالای هوا توجه نشود و تدابیر لازم برای جلوگیری از بروز مشکلات ناشی از آن در نظر گرفته نشود، ممکن است گرم‌زدگی، جای لذت و خوشی در سفر را بگیرد. چه بسیار سفرهایی که با گرگرم‌زدگی در گردشگران، ادامه نیافت و چه بسیار خطراتی که خطاهای سفرها بر جای گذاشت؛ بنابراین پیش از بستن بار سفر در تابستان لازم است از یکسری نکات ضروری و ساده آگاه شوید.



۱ ابتدا باید مختصری از عارضه و عوامل گرم‌زدگی بدانیم تا بتوانیم در صورت بروز آن، به موقع و درست نسبت به آن واکنش نشان دهیم. گرم‌زدگی حالتی است که با سرگیجه، خستگی، افزایش ضربان قلب، تشنگی مفرط و حالت تهوع به دلیل کم شدن آب و نمک بدن در انسان همراه است. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که در هوای بسیار گرم، فرد دچار تعرق شدید شود و نتواند دمای بدن خود را به تعادل برساند. افت فشار، از حال رفتن، بی‌هوش شدن یا حتی در مواردی بروز سکت و ایست قلبی از پیامدهای آن است.

۲ پیش از عزم سفر، بهتر است با یک برنامه‌ریزی دقیق به شناسایی شهرها و مکان‌های گردشگری یا ویژگی آب و هوای خنک، بپردازید. تعداد این شهرها و اماکن، کم نبینند؛ کالی است یک جست‌وجوی ساده در فضای مجازی داشته باشید تا لیستی بلندبالا از اسامی آنها در برید دارید گانتان قرار گیرد.

۳ یکی از لذت‌های سفر، گشت‌وگذار در فضاهای آزاد مانند معابر شهری یا طبیعت است؛ فضاهایی که ما را بیشتر در معرض مستقیم نور و گرمای آفتاب قرار می‌دهند. در این شرایط بهتر است که ابتدا به نوع لباس و پوشاک خود در سفر توجه کنیم. لباس‌های نخی، گشاد و با رنگ‌های روشن می‌توانند مانع از جذب گرما شوند. سعی کنید با لباس مناسب، پوست بدن‌تان را کامل بیوشانید تا آفتاب‌سوخته نشوید چرا که پوست آفتاب‌سوخته توانایی لازم برای خنک و متعادل نگه داشتن دمای بدن را ندارد.

۴ استفاده از کلاه‌های لهدار و پهن، چترهای آفتابی، استفاده منظم از کرم‌های ضدآفتاب، لوسیون‌های آبرسان و وسایل خنک‌کننده شخصی از جمله راه‌های پیشگیری از گرم‌زدگی است. دستمال‌های سرد و همدنبندهای مرطوب هم در این ارتباط، راهگشا هستند.

۵ اگر قرار است بخشی از ساعت‌های سفر خود را در فضاهای آزاد و در معرض نور آفتاب، سپری کنید پس، از میزان تحرک و جست‌وخیزتان کاهید تا روند تعریق در بدن‌تان، سرعت نگیرد. همچنین می‌توانید ساعت‌هایی (صبح و عصر) را برای گشت‌وگذار در فضاهای آزاد انتخاب کنید که هوا خنک‌تر است.

۶ نوشیدنی‌ها در جلوگیری از گرم‌زدگی، معجزه می‌کنند؛ بنابراین پیشنهاد می‌کنیم بطری آب همیشه همراه‌تان باشد. البته می‌توانید از نوشیدنی‌های خنک تابستانی مانند انواع آبمیوه‌ها، شربت لیمو و کلاب نیز استفاده کنید تا حساسی هیدراته شوید. مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه را به حداقل برسانید.

۷ بهترین تغذیه در سفر، غذاهای پروتئینی و فیبردار است. از خوردن غذاهای چرب بپرهیزید و میان‌وعده‌تان هم حاوی میوه‌های خشک، خشکبار و میوه باشد. با اضافه کردن کمی نمک به غذای‌تان، جذب آب بدن خود را افزایش دهید. سرم‌های خوراکی و تأمین‌کننده املاح بدن مانند پودر «آراس» هم در چمدان‌تان باشد.

۸ به‌دنبال سایه باشید. آتراف زیر سایه درختان یا نشستن در محیط‌هایی که سایبان در آنها نصب شده است، شما را در برابر نور و گرمای آفتاب محافظت می‌کند.

۹ اگر با خودروی شخصی سفر می‌کنید در فواصل زمانی کوتاه از خودرو پیاده شوید و خود را بیشتر در برابر جریان هوای آزاد قرار دهید. سالمندان، کودکان یا افرادی که دارای ضعف جسمانی بیشتر باید به این توصیه‌ها در سفر توجه کنند.

۱۰ روز خود را بیش از حد با برنامه‌های تفریحی و بازدید از مکان‌های مختلف مقصد سفر شلوغ نکنید تا انرژی‌تان کاهش نیابد. پیاده‌روی در مکان‌های گرم از نظر جسمی آسیب‌های زیادی به شما وارد می‌کند. از این‌رو لازم است در روز به قدر کافی استراحت کنید تا بدن‌تان بازیابی شود.

ریل‌های باقیمانده از راه‌آهن

رد ریل‌های قدیم راه‌آهن هنوز در برخی محله‌های جنوبی تهران دیده می‌شود؛ ردی خاطر‌انگیز که تا پیش از کاهش حریم خطوط راه‌آهن یا زیرزمینی و تعطیل شدن برخی از آنها، تا مدت‌ها برای ساکنان این محدوده‌ها، دردسرسازترین بودند. قدمت ریل راه‌آهن (تراموا) در پهنه جنوب شهر به حدود سال ۱۲۶۱ بازمی‌گردد که به دستور ناصرالدین شاه در حوالی شهر ری ساخته شد. بعد از آن با راه‌اندازی ایستگاه بزرگ راه‌آهن در میدان راه‌آهن فعلی، خطوط ریلی افزایش یافت. خطوطی که اغلب از میان مناطق ۱۶ و ۱۸ می‌گذشت؛ به‌عنوان مثال در اطراف کارخانه‌های شیشه‌سازی، سیلو، چیت‌بافی، روغن‌سازی، کشتارگاه صنعتی، نان‌سنتی و انبارهای بزرگ کارخانه دخانیات که بیشتر در محله‌های نازی‌آباد، خزانه و باغ‌آذری بنا شده بودند، خطوط ریلی با هدف بارگیری قرار داشتند. بسیاری از این خطوط بافت مسکونی و انتقال آنها به خطوط دیگر، از بین رفتند. اما بقایای محدودی از آنها هنوز هم در شهر دیده می‌شوند؛ مانند این ریل ۸۰ساله تهران - جنوب که بخش‌هایی از آن در بوستان بانوان نازی‌آباد، متروک مانده است.

جای خالی یادمانی قدیمی

منزل آیت‌الله محمود طالقانی در محدوده خیابان انقلاب اسلامی، پل روگذر روشن‌دلان فعلی نیز از جمله مراکز مهم در آغاز راه‌پیمایی‌های بزرگ مذهبی و تظاهرات انقلابی بود. آیت‌الله طالقانی از حدود سال ۱۳۴۹ تا ۱۳۵۸ در این منزل سکونت داشت؛ ساختمانی که از سال ۱۳۷۴ شهرداری منطقه ۱۲ آن را تملک و به کتابخانه‌ای عمومی برای کتاب‌دوستان تبدیل کرد. نکته قابل توجه درباره کوجه‌ای که منزل آیت‌الله طالقانی در آن قرار دارد، نصب یادمانی از آیت‌الله طالقانی و راه‌پیمایی‌های مؤثر تاسوعا، عاشورا و ربیعین ۱۳۵۷ در ورودی آن است. یادمان‌های تاریخی و انقلابی که نصب‌شان از حدود دهه ۷۰ در معابر تهران رونق گرفت تا ضمن گرم‌بادشت چهره‌ها و وقایع، هویت شهر نیز حفظ شود. یادمان آیت‌الله طالقانی هم در همان دهه در ورودی کوچه طالقانی نصب شد تا رهگذران برای لحظه‌ای به یاد تاریخ فتره آن کوچه، بیفتند. اما حالا از این یادمان زینب، پایهای سیمانی باقی مانده و از بازسازی آن خبری نیست.

واکوی پیشینیه پایتخت در فریم‌های ساده و معمولی

هویت خفته در تهران

تهران شهر قصه‌ها و روایت‌هاست. ماجراهای خواندنی و شنیدنی که هر گذر و معبری از آن، شما را به شنیدن و خواندن تاریخی کهن و فرهنگی غنی دعوت می‌کند؛ فقط کافی است کمی دقت کنید و حوصله به خرج دهید. آن وقت است که تهران و محله‌هایش را فقط آلودگی هوا و ترافیک نمی‌بینید. به لایه‌های زیرین و عمیق‌تر خواهید رسید؛ به جایی که قصه چهره‌هایی شاخص و گمنام با عظمت آنان‌ها و نمادهایی فیزیکی، شگفت‌زده‌تان می‌کند و نمایی تازه از پایتخت را مقابل دیدگان‌تان قرار می‌دهد. مانند تصاویر زیر که هر یک روایتی متفاوت و منحواژ تهران دارند.

قبرستان تیفوسی‌ها در حیاط قدیمی آرامستان امامزاده عبدالله(ع) شهری قرار دارد؛ قبرستانی مملو از قبوری که تنگ هم ردیف شده‌اند و عبارت «مرگ بر اثر تیفوس» روی اغلب سنگ‌مزارهای آن حک شده است. برای دسترسی به این قسمت از آرامستان باید از چند پله و از میان نرده‌هایی فرسوده که در انتهای حیاط اصلی قرار دارند، عبور کرد. از سال ۱۳۱۸ جنگ جهانی دوم شروع و از سال ۱۳۲۰ ایران با وجود اعلام می‌طرفی توسط بریتانیا و شوروی اشغال شد. به دنبال این جنگ اجباری، استقرار نظامیان کشورهای درگیر و مهاجرت لهستانی‌ها، کمبود مواد غذایی، قحطی و ناامنی پدید آمد. همه این عوامل در کنار هم، شیوع مرض واگیر تیفوس را نیز اضافه کرد؛ بیماری ناشناخته که واکنش در آن سال‌ها به ایران راه پیدا نکرد و افراد بسیاری در اثر ابتلا به آن، جان‌شان را از دست دادند؛ گواهی همین قبرستان تیفوسی‌هاست.