

ترندهای سفر

نیلوفر ذوالفقاری؛ روزنامه نگار

چطور با بچه‌ها بی‌دردسر سفر کنیم؟

بچه‌ها از نشستن طولانی مدت در ماشین کلافه می‌شوند، طاقت گر سنگی و تشنگی را ندارند، تغییرات زمان خواب و خوراک را بر نمی‌تابند و از همه بدتر اینکه حوصله‌شان زود سر می‌رود! همه این ویژگی‌ها می‌تواند آنها را به بدترین همسفران دنیا تبدیل کند؛ همسفرانی که از همان ساعت اول شروع مسافرت مدام می‌پرسند: پس کی می‌رسیم؟ اما واقعیت این است که با یادگیری بعضی ترندها، می‌توانید کاری کنید که هم به این همسفران کوچک خوش بگذرد، هم خودتان کمتر دچار دردسر شوید.

۱ موقع انتخاب مقصد، جواستان باشد که قرار است بچه‌ها همراهان باشند، بنابراین بهتر است مقصد برای آنها هم جذابیت داشته باشد. مثلا رفتن به یک موزه تاریخی شاید انتخاب مناسبی برای کودکان نباشد، درحالی‌که آنها از گردش در طبیعت استقبال می‌کنند. فعالیت در طبیعت، بازی کردن، و دیدن دوستی با حیوانات از جمله تفریحاتی است که مورد توجه همه کودکان است.

۲ اگر قرار است با ماشین سفر کنید و بچه همراه شماست، باید مسیر سفر را طوری برنامه‌ریزی کنید که بتوانید بارها توقف کنید، بنابراین گاز دادن یکسره تا مقصد را فراموش کنید. باید ایستد تا کودک کمی فعالیت داشته باشد و انرژی دوباره کسب کند و دستشویی برود. البته سعی کنید بیش از حد توقف نکنید چون طولانی شدن مسیر سفر هم می‌تواند برای بچه‌ها کلافه‌کننده باشد.



۳ سعی کنید انواع میوه، سبزی، آمپویه، بیسکویت و خوراکی‌های سالم را در سفر همراه داشته باشید. گرسنه شدن بچه‌ها و غذاهای ناسالم در راه می‌تواند مسافرت شما را خراب کند و در مواردی حتی به مریض شدن بچه‌ها منجر شود؛ چرا که سیستم دفاعی کودکان ضعیف‌تر از بزرگسالان است و باید خیلی مراقب بهداشت و سلامت مواد غذایی باشید.

۴ روی پنجره‌ای که صندلی کودکان در کنار آن قرار دارد، پرده محافظ نور آفتاب نصب کنید تا نور خورشید بچه‌ها را آذیت نکند. به‌ویژه در این روزهای دهید و اگر فرزندتان کمی بزرگ‌تر است و می‌تواند بخواند، کتاب‌ها یا فیلم‌هایی را از مقصد در اختیارش بگذارید. از دیگر کارهایی که می‌توانید انجام دهید، معرفی خوراکی‌ها و سوغاتی‌های لذیذ و بومی آن منطقه است.

۵ اگر کودک شما بین ۳ تا ۶ساله است، حتما با او درباره سفری که پیش‌رو دارید حرف بزنید. با کمی گفت‌وگو می‌توان او را کاملا آگاه کرد. از جاهای دیدنی مقصد سخن بگویید، عکس‌های مقصد را به او نشان دهید و اگر فرزندتان کمی بزرگ‌تر است و می‌تواند بخواند، کتاب‌ها یا فیلم‌هایی را از مقصد در اختیارش بگذارید. از دیگر کارهایی که می‌توانید انجام دهید، معرفی خوراکی‌ها و سوغاتی‌های لذیذ و بومی آن منطقه است.

۶ در سفرهای طولانی یکی از راه‌حل‌های کاربردی برای مسافر با کودک، استفاده از قطار است. ایستگاه قطار هر کودکی را شگفت‌زده و او را برای ادامه سفر هیجان‌زده می‌کند. یکی از کارهایی که در سفر با کودک یا کودکان خود می‌توانید انجام دهید، طراحی بازی است. می‌توانید آنها را کنار پنجره بنشانید و با توجه به مسیری که پیش‌رو دارید بخواهید تعداد تابلوها یا درختانی را که می‌بینند، برای شما بشمارند و در پایان به آنها جایزه‌ای دهید.

۷ پس از رعایت برخی نکات و معیارها درباره شهر مقصد، باید مواردی را نیز درباره اقامتگاه رعایت کنید. یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید در زمینه اقامتگاه مورد توجه قرار دهید، امنیت اقامتگاه است. باید از محکم بودن درهای اقامتگاه اطمینان داشته باشید به‌طوری که کودک نتواند به تنهایی در را باز کند. این موضوع درباره پنجره‌هایی که در ارتفاع کم واقع شده‌اند، هم صدق می‌کند. زمانی که به اقامتگاه رسیدید، وسایلی را که می‌تواند برای کودک خطرناک باشد، از دسترس بردارید. مجسمه‌های سنگین، صندلی‌های بزرگ و وسایلی از این دست می‌توانند خطر به‌وجود بیاورند.

۸ موقع سفر به مناطق طبیعی بهتر است با خطرات هر یک از این مناطق کاملا آشنا باشید و با تجهیزات لازم و به‌کار بستن راهکارهای مناسب، خود و افراد خانواده به‌ویژه کودکان و نوجوانان را در برابر این خطرات محافظت کنید. فراموش نکنید که مکان‌های ناشناخته و مسیرهای خلوت هم برای تفریح با حضور کودکان، انتخاب مناسبی به شمار نمی‌روند.

آب‌های شیرین سرزمین

ماجراجویی در روستایی نزدیک پایتخت که قدمت ۸۰۰ساله دارد

در نزدیکی شمال شرقی پایتخت و حوالی منطقه فشم در لوسانات و

گزارش
مریم باقرپور
روزنامه‌نگار

محدوده آهار، روستایی خوش و آب‌وهوا قرار دارد که با مناظر زیبا و درختان میوه‌های تابستانی، مسیر هموار و صدای برخورد آب رودخانه با سنگ‌ها، لذت‌گشت‌وگذار، دوچرخه‌سواری و قدم زدن را برای گردشگران چندبرابر می‌کند. روستای ۸۰۰ساله شکرآب در میان کوه‌های البرز قرار دارد و امامزاده‌ای با همین قدمت در روستا، توجه هر گردشگری را به خود جلب می‌کند؛ جایی که مسیر غربی آن به شهرستانک می‌رسد، آنجا هم در گذشته محلی برای سیاحت و شکار شاهان قاجار به‌شمار می‌آمد.



پیاده‌روی در مسیر سبز

رودخانه خروشان و درختانی که زیر بار میوه‌ها کم‌خیم کرده‌اند در کنار چراگاه ۵۰۰ساله‌اش در پای کوه‌ها از ویژگی‌های

خاص شکرآب است که به دلیل وجود قنات‌ها و چشمه‌های به سرزمین‌های شیرین معروف شده و برای همین نامش را شکرآب گذاشته‌اند. این روستا بعد از آهار قرار دارد و برای رسیدن به آن باید ابتدا به روستای آهار بروید و سپس به شکرآب برسید. تردد با خودرو بین این دو روستا امکان‌پذیر است اما بسیاری از طبیعت‌گردان ترجیح می‌دهند با ۲ساعت پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری از مسیری سرسبز عبور کنند؛ مسیری که در تابستان پر از گیلاس و آلبالو و از میان باغ‌ها چشمه‌ها و قنات‌هایی جاری است. نمونه‌اش را هم می‌توان چشمه برقی شکرآب دانست که باعث زیبایی محلی می‌شود.



دره اسپول

استراحت در کنار امامزادگان

آرامگاه امامزادگان سیدطاهر و زاهد(ع) از نوادگان زید، پسر امام سجاده(ع) در روستای شکرآب، که میراث اینجاست، قدمت بنای اولیه‌اش به اواسط دوره صفویه می‌رسد و در دوره قاجار بازسازی و نوسازی شده است. آستان امامزادگان با وسعت ۴۰متری با وجود آنکه در منطقه‌ای کوهستانی و فاقد جاده ماشین‌رو قرار دارد، اما در ماه میزبان بیش از ۳هزار زائر است که بیشترشان تابستان‌ها برای زیارت و استراحت به این محل می‌آیند. البته در بخشی از محوطه امامزاده، ساختمانی قدیمی وجود دارد که به خرابه پیر مشهور است. روایت شده پیرمردی حدود قرن ۶در این محل چله‌نشینی می‌کرد که سر پناه او امروزه به خرابه پیر معروف است البته در ساختمان را قفل کرده‌اند.

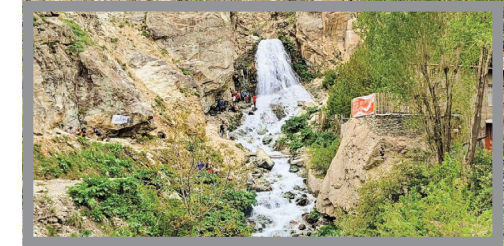


در کنار این زیبایی‌ها، دره‌ای سمت جنوب آبشار شکرآب است که حدود ۴۰۰متر طول دارد. این دره که اسپول دره یا به قول محلی‌ها «نواسپول» نامیده می‌شود، مقصد کوهنوردان و در بیشتر روزهای سال پوشیده از برف است و در اطرافش چشمه‌های پرشماری می‌جوشد. قسمتی از اسپول دره، ساختاری صخره‌ای دارد و در میان آن شکاف‌هایی هست که شبیه غارند و اهالی به این شکاف‌ها اسپول می‌گویند. این شکاف‌های غارمانند بیشتر اواخر شهریور یا آب شدن برف‌ها دیده می‌شوند. اطراف اسپول دره گونه‌های گیاهی زیادی در اواخر تابستان رشد می‌کند به همین دلیل چوپانان منطقه گوسفندان خود را برای چرا، در شهریور و مهرماه به این ناحیه می‌آورند.



آب تنی در آبشار ۱۰متری

پس از عبور از آستان امامزادگان گردشگران به دو راهی می‌رسند که یکی به قله توجال و دیگری آبشار معروف شکرآب (مسیر سمت راست) است. این آبشار با حدود ۱۰متر ارتفاع در ۲کیلومتری روستای آهار قرار گرفته است و پیاده‌روی از روستا تا آبشار هم حدود ۲ساعتی طول می‌کشد. به همین دلیل به طبیعت‌گردان پیشنهاد می‌شود با امکانات و تجهیزات لازم پای در این مسیر بگذارند. چون مسیر پستی و بلندی‌های زیادی دارد، چه بسا مسافران به دلیل نامناسب بودن کفش‌شان راه بازگشت را در پیش بگیرند. البته بسیاری از مردم در انتهای مسیر، تن خود را به زال و خنک آبشار شکرآب می‌سپارند.



قلل ماما مقصد کوهنوردان

روستای شکرآب، جز طبیعت سبز، آبشار و امامزاده، مقصد جذابی برای کوهنوردان هم است. چون قلعه دختر یا قزل ماما یکی از قلعه‌هایی است که در محدوده کوهستانی قرار دارد و ارتفاعش به ۲۲۵۰متر می‌رسد. دلیل نامگذاری قله هم قلعه‌ای است که این روزها تنها چند دیوار مخروطی به آن باقی‌مانده اما قدمتش به دوره ساسانیان می‌رسد. این خرابه بین اهالی به قصر دخترک معروف است و معتقدند که از آن به‌عنوان آتشکده استفاده می‌شد. ساختمان این قلعه از جنس سنگ و ساروج است و از دور بر بلندیای قله خودنمایی می‌کند. شکل آن تقریباً مربعی به ابعاد حدودی ۱۰در ۱۱متر است.



چند روایت خواندنی از حمام‌های قدیمی پایتخت

تن شوی خانه‌ها از خانم صفوی تا گلشن قجری

از حمام یا گرمابه به‌عنوان محلی برای شست‌وشوی اساسی تن و سر و صورت نام برده می‌شد و تا قبل از عصر جدید بخشی از حوزه عمومی به شمار می‌آمد که در کنار خیابان‌های اصلی و محدوده بازار، آنجا را می‌ساختند. گفته می‌شود اواخر دوره قاجار، تهران صاحب ۱۸۲حمام بود، یعنی به ازای هر ۱۴۰۰نفر از جمعیت ۲۵۰هزار نفری شهر، یک حمام وجود داشت. البته برخی حمام‌های قدیمی همچنان یا بر جا هستند و روایت‌های خواندنی در دلشان به یادگار دارند.

گرمابه عمیق
در عمق ۵متری زمین بود و برای ورود باید از راهروی کوچک گذر می‌شد تا به سربینه (رختکن) رسید. حمام پامنار که قدمتش به دوره قجری می‌رسد، به دلیل موقعیت جغرافیایی‌اش به این نام معروف شد. البته بنای این حمام را سال ۱۲۶۶هجری قمری، فردی به نام محمد جعفر استرآبادی وقف کرد و طبق برهه‌هایی که به امضای علمای آن دوران رسید، آمده: «این حمام که به نام و کیل، معروف بوده و در ازای حمام وقتی اصف‌الدوله که در ارگ تهران قرار داشته و به دست‌نور ناصرالدین شاه تخریب شده است، در اختیار نماینده واقف علی‌محمد جعفر استرآبادی قرار گرفته است.» بخش‌های مختلف این حمام حفظ شده و تا سال‌ها فعال بود. تنها تغییراتش هم ایجاد موتورخانه‌گازی برای گرم کردن آب است.

حمام تاجران معروف
روبه‌روی امامزاده سیداسماعیل در خیابان سیروس، آب‌انباری به نام میرزا موسی بود که پس از تخریب در دوره قاجار به جای آن حمام «گلشن» ساخته شد و روی نقشه ۱۳۰۹عبدالغفار هم ثبت است. این حمام با مصالح آجری و پی چینی بنا شد و سه ورودی داشت که ورودی کوچک به بالاگر زنانه بود و از در ورودی خیابان سیروس فعلی هم می‌شد به پشت‌بام رفت که در نوع خود جالب است. برای رسیدن به رختکن هم چند پله را پایین می‌رفتند. حمام گلشن تا سال ۱۳۶۰فعال بوده و افراد زیادی در آن تردد داشتند. پس از دهه ۱۶۰۰حمام غیرفعال و متروکه شد تا اینکه سال ۱۳۸۴ و ثبت حمام گلشن در فهرست آثار ملی و رازینی با مالکان حمام مرمت و با حفظ نمای اولیه‌اش به فروشگاه تبدیل شد.

حمام تاجران معروف
روبه‌روی امامزاده سیداسماعیل در خیابان سیروس، آب‌انباری به نام میرزا موسی بود که پس از تخریب در دوره قاجار به جای آن حمام «گلشن» ساخته شد و روی نقشه ۱۳۰۹عبدالغفار هم ثبت است. این حمام با مصالح آجری و پی چینی بنا شد و سه ورودی داشت که ورودی کوچک به بالاگر زنانه بود و از در ورودی خیابان سیروس فعلی هم می‌شد به پشت‌بام رفت که در نوع خود جالب است. برای رسیدن به رختکن هم چند پله را پایین می‌رفتند. حمام گلشن تا سال ۱۳۶۰فعال بوده و افراد زیادی در آن تردد داشتند. پس از دهه ۱۶۰۰حمام غیرفعال و متروکه شد تا اینکه سال ۱۳۸۴ و ثبت حمام گلشن در فهرست آثار ملی و رازینی با مالکان حمام مرمت و با حفظ نمای اولیه‌اش به فروشگاه تبدیل شد.

حمام تاجران معروف
روبه‌روی امامزاده سیداسماعیل در خیابان سیروس، آب‌انباری به نام میرزا موسی بود که پس از تخریب در دوره قاجار به جای آن حمام «گلشن» ساخته شد و روی نقشه ۱۳۰۹عبدالغفار هم ثبت است. این حمام با مصالح آجری و پی چینی بنا شد و سه ورودی داشت که ورودی کوچک به بالاگر زنانه بود و از در ورودی خیابان سیروس فعلی هم می‌شد به پشت‌بام رفت که در نوع خود جالب است. برای رسیدن به رختکن هم چند پله را پایین می‌رفتند. حمام گلشن تا سال ۱۳۶۰فعال بوده و افراد زیادی در آن تردد داشتند. پس از دهه ۱۶۰۰حمام غیرفعال و متروکه شد تا اینکه سال ۱۳۸۴ و ثبت حمام گلشن در فهرست آثار ملی و رازینی با مالکان حمام مرمت و با حفظ نمای اولیه‌اش به فروشگاه تبدیل شد.

مهرت‌های سفر

بیا مسموم نشی!

هر قدر هم در برنامه‌ریزی سفر دقت و مقصدی دیدنی انتخاب کنید و برای یک سفر خاطر‌انگیز نقشه‌بکشید، مسمومیت غذایی در سفر می‌تواند همه نقشه‌ها پتان را نقش بر آب کند! حالا که فصل گرما از راه رسیده، احتمال مسمومیت غذایی هم بیشتر شده، به‌ویژه هنگام سفر که خیلی‌ها غذاهای خانگی را فراموش می‌کنند و در رستوران‌ها یا در مسیر غذا می‌خورند. پیشگیری و درمان مسمومیت غذایی در سفر، باید‌ها و نباید‌هایی دارد که رعایت آنها ضروری است.

۱ البته که بهتر است به جای دنبال دارو و درمان بسوزن، از بروز مسمومیت جلوگیری کنید. رعایت ساده‌ترین اصول بهداشتی، شما را از افتادن به در دسر مسمومیت نجات می‌دهد. شستن مرتب دست‌ها می‌تواند در صورت تماس با آلودگی‌های محیطی، عامل بیماری‌زا را از بین ببرد و هنگام استفاده مواد خوراکی از ورود میکروب‌ها به داخل بدن جلوگیری کند. پیشنهاد می‌شود همیشه صابون و مواد ضدعفونی‌کننده همراه داشته باشید.

۲ از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از مسمومیت‌های غذایی در سفر، خودداری از خوردن غذاهای خام و نپخته است. حرارت می‌تواند باعث از بین رفتن بسیاری از میکروب‌ها شده و باکتری‌هایی را که باعث بیماری‌های گوارشی می‌شوند از بین می‌برد. دمای سرد و پایین می‌تواند سبب رشد این میکروب‌ها شود، بنابراین تا حد امکان از خوردن غذا، میوه و حتی سبزی‌های خام خودداری کنید.

۳ همیشه در سفرهای خود برای نوشیدن آب، آب معدنی استفاده کنید. هیچ تضمینی وجود ندارد که آبی که در سفر استفاده می‌کنید سالم باشد. این موضوع را جدی بگیرید. شاید فکر کنید این توصیه‌ها حساسیت بی‌جا و زیاده‌روی است اما در سفری که شما برای تفریح و لذت بردن آغاز کرده‌اید، یک مسمومیت غذایی ساده می‌تواند باعث ناراضی‌ای از سفر و تجربه‌ای ناخوشایند از آن مقصد شود. از پلمب‌بودن و اصالت آب معدنی مطمئن شوید.

۴ اگر می‌خواهید غذاهای محلی را تجربه کنید از افراد بومی کمک بگیرید. آنها به علت شناخت کامل از منطقه می‌توانند به شما در پیدا کردن رستوران‌ها و غذاخوری‌های سالم منطقه کمک کنند. معمولا رستوران‌های شلوغ که افراد محلی در آنها رفت‌وآمد دارند، از مواد اولیه تازه‌تری استفاده می‌کنند و در نتیجه امکان مسمومیت شما را کاهش خواهند داد.



۵ اگرچه لبنیات محلی ممکن است سالم و خوشمزه به نظر بیاید، اما به علت ظرفیت فسادپذیری بالای این مواد ممکن است باعث مسمومیت و بیماری در شما شود. در صورتی که قصد استفاده از شیر را دارید، از حرارت دادن آن مطمئن شوید و سپس بنوشید. خوردن یک بستنی خوشمزه به‌ویژه در تابستان خیلی وسوسه‌کننده است. اما بستنی به علت داشتن یخ و همچنین استفاده از لبنیات، مخصوصاً نوع محلی آن می‌تواند ظرفیت بالایی برای ایجاد مشکلات گوارشی و مسمومیت برای شما ایجاد کند.

۶ از خرید قوطی‌های کنسرو دارای برآمدگی، فرو رفتگی، نشی و زنگ‌زدگی خودداری کنید و مطمئن شوید که در پوش قوطی‌ها شکسته نشده باشد. کنسروها را قبل از مصرف ۲۰دقیقه در آب در حال جوشیدن حرارت دهید و بلافاصله مصرف کنید. هرگز غذاهای پخته‌شده را بیش از ۲ساعت اگر هوا گرم است و بیش از یک‌ساعت در دمای محیط رها نکنید.

۷ مسمومیت‌های غذایی سفر معمولا خفیف هستند و بدون نیاز به درمان در کمتر از ۲۴ساعت برطرف خواهند شد. هر چند برخی دیگر از مسمومیت‌ها ممکن است نیاز به زمان بیشتری داشته باشند. در مواردی که دچار اسهال و استفراغ شدید، سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید تا از این طریق آب و مایعات از دست‌رفته در بدن خود را جبران کنید.

۸ هر چند بیشتر موارد مسمومیت غذایی در سفر را می‌توانید خودتان درمان کنید با این حال، در مواردی باید حتماً به پزشک مراجعه کنید: تب بالای ۳۸درجه، دیدن خون در استفراغ یا مدفوع، طول کشیدن اسهال و استفراغ بیش از ۳روز، درد شدید، علائم عصبی مانند سوزن سوزن شدن اندام‌ها یا تاری دید و دچار کم‌آبی شدید شدن. پزشکان ممکن است در برخی موارد آنتی‌بیوتیک یا سرم‌های مایع برای ابرسانی مجدد به بدن شما تجویز کنند.