

هر هفته یک مهارت

## بیا غرق نشی!

تایستان است و هیچ چیز در این هوای گرم، بیشتر از شننا و آب تنی نمی چسبید. هر سال تایستان، شهرهای شمالی کشورمان به مقصد اول مسافران تایستانی تبدیل می‌شوند و شننا و آب تنی در دریا، تفریح محبوب مسافران است، اما شننا در دریا و رودخانه با شنا در استخر تفاوت‌های زیادی دارد؛ به همین دلیل هم به مسافران توصیه می‌شود با بدنها و بنایدهایی را رعایت کنند تا موقع شنا خطری تهدیدشان نکند.



کودکان بیشتر از بقیه افراد، مستعد غرق شدن هستند، چرا که آنها دوست دارند در آب بازی‌گوشی کنند، زیاد جست‌وخیز دارند و البته خطر را هم به خوبی احساس نمی‌کنند. یک لحظه غفلت از کودکان ممکن است به یک فاجعه منجر شود. والدین باید بدانند که کودکان ممکن است حتی در کمتر از یک متر آب هم غرق شوند؛ بنابراین به هیچ وجه نباید از آنها دور یا غافل شوند.

وقتی برای شنا می‌روید، حتماً به یک نفر بگویید که کجا می‌روید و کی برمی‌گردد. هیچ وقت به تنهایی شنا نروید. در جایی که هیچ کس اطرافتان نیست و دیگران شما را نمی‌بینند یا صدایان را نمی‌شنوند، شنا نکنید. بویژه در دریا حتما در محدوده‌های مجاز دارای نجات غریق شنا کنید.

اگر احساس گرما یا سرمای زیادی دارید، فکر می‌کنید مریض هستید یا حتی اگر در ساعات‌های اخیر غذا زیاد خورده‌اید، شناکردن انتخاب خوبی نیست. به جای آن در ساحل، پیاده‌روی و مناظر را تماشا کنید، بازی‌های ساحلی انجام دهید یا یک نوشیدنی خنک بنوشید تا جلوی گرم‌زدگی را بگیرید.

توجه به وضعیت جوی دریا اهمیت زیادی دارد. با مشاهده نخستین نشانه از بد شدن هوا برنامه را تغییر دهید، شنا را متوقف کنید و از آب خارج شوید. به این موضوع دقت داشته باشید که آب همیشه رعد و برق را به خود جذب می‌کند و شنا کردن هنگام طوفان بسیار خطرناک است. ورزش باد شدید هم باعث ایجاد تلاطم و امواج بزرگ می‌شود.

سعی کنید در مکان‌های ناشناخته و خلوت شنا نکنید. در مناطقی شنا کنید که تحت نظارت هستند و غریق نجات دارند. از افراد محلی بپرسید که آب آنجایی که هستید امن است یا نه، دمای آن چقدر است، شنا در آن خطرناک است یا نه و سؤال‌هایی از این قبیل که به آشنایی بیشتر شما با آن منطقه کمک می‌کند.

مراقب وجود لوله‌های پوسیده در کنار دریا باشید و هرگز در نزدیکی آنها شنا نکنید، چرا که آبی که از این لوله‌ها خارج می‌شود حاوی آلودگی‌های بسیاری است. از شناکردن در آب‌های حاوی زباله، مواد چربی و سایر پسماندهای جامد خودداری کنید، زیرا این آب‌های میکروارگانیزم‌های بیماری‌زا هستند.

به علائم هشدار دهنده و اطلاعیه‌های مربوط به شنا در هر منطقه توجه کنید. آنها برای امنیت شما هستند. توصیه‌های غریق نجات و هشدارهایش را جدی بگیرید. این موضوع جزو اصول مهم ایمنی در شناست. هیچ وقت با اتکا به داشتن تجهیزات بادی شنا، خود یا فرزندان‌تان را از حضور غریق نجات بی‌نیاز ندانید.

یاد بگیرید که وقتی یک نفر در حال غرق شدن است، چطور به‌نظر می‌رسد. دست و پا زدن و فریاد زدن معمولاً وقتی اتفاق می‌افتد که فرد دچار مشکل شده باشد، اما لزوماً نشانه این نیست که دارد غرق می‌شود. اگر کسی را دیدید که در آب گرفتار شده و مشکل دارد، اقداماتی هست که می‌توانید انجام دهید. از همه مهم‌تر اینکه برای کمک فریاد بزنید! اگر هم کسی دور و بر‌تان نبود، باید با اورژانس تماس بگیرید.

همیشه جعبه کمک‌های اولیه‌ای همراه داشته باشید. در کف رودخانه‌ها و دریاها ممکن است اجسام تیز و برنده یا سنگ‌هایی وجود داشته باشند که بریدیگی و خراش ایجاد کنند. مطمئن شوید که محل کم‌خطر و سالمی را برای شنا انتخاب کرده‌اید.



**کاشی‌های امامزاده یحیی (ع) شهری در سنت‌پترزبورگ**
کاشی‌های امامزاده یحیی(ع) در شهری حدود ۱۰۰سال پیش به غارت رفته و اکنون در موزه‌هایی از جمله سنت‌پترزبورگ قرار دارند و آنچه در این بنا باقی‌مانده نیز رو به تخریب است. متأسفانه کاشی‌ها در قرون ۲۰و ۱۹ غارت شد و امروزه بسیاری از آنها در موزه‌های سراسر جهان قرار دارند.

روزنامه‌نگار

## چوپان دروغگو



چوپان و گوسفندهایش، ماجرای قصه چوپان دروغگویی است که سال‌ها در کتاب فارسی سال دوم بود و حالا نمانده‌هایش در گوشه و کنار باغ کتاب دیده می‌شود. چوپانی که هر بار به دروغ فریاد می‌زند، گرگ‌ا و در مقابل کمک مردم می‌خندد. تسا اینکه یک روز واقعا گرگ به گله می‌زند اما کمک‌ی ندارد. چوپان دروغگو، یکی از حکایت‌های «اوپ» قصه گوی اسلاو تبار یونانی قرون ۶ و ۵ قبل از میلاد مسیح(ع) است. این حکایت قرن ۱۵میلادی در سراسر اروپا و بعد از آن در بقیه دنیا رواج پیدا کرد؛ به همین خاطر یک اسم مشخص برای آن وجود ندارد و در زبان‌های مختلف با نام‌های مختلف نقل می‌شود.

## سندباد و علی بابا



شنیدن سندباد هنوز که هنوز است هیجان دارد؛ پسر ماجراجو و پر دل و جراتی که سوار کشتی عموش می‌شود تا سفر دریایی را تجربه کند اما در نتیجه گم‌شدن و با شنبیلا پرنده سخنگو، علاءالدین و علی بابا آشنا می‌شود. «سندباد» چهره داستانی کهن ایرانی است که با قصه‌های «هزار و یک شب» و بعدتر به ادبیات اروپا و سایر ملل راه پیدا کرد.

## شازده کوچولو



همچنان هم در باغ کتاب به همراه گلداش روی سیاره‌ای نشسته است. شازده کوچولو، پسرک موهلایی ساکن اختر کب-۶۱۲. قهرمان داستان «آنتوان دوستن اگزوبری» که داستان روایت‌رویی یک خلبان زمینی پسرکی از یک سیاره دیگر را روایت می‌کند. این کتاب به بیش از ۲۰۰ زبان ترجمه شده و بیش از ۱۴۵ میلیون نسخه‌اش فروش رفته‌است.

### برزقندی



ششنگول، منگول و حبه انگور و گرگ ناقله هنوز هم قصه شب‌های مادران کودکان ایرانی است. این قصه در اصل با نام «برزقندی» شناخته شد و قصه، یکی از داستان‌های مجموعه «برادران گرم» است. دو برادر آلمانی که افسانه‌های قدیمی را گردآوری کرده و در کتابی با عنوان «قصه‌هایی برای کودکان و خانواده‌ها» چاپ کردند.

# در باغ کتاب پایتخت به دنیای کودکی قدم بگذارید

رفتن به دنیا و خاطره‌های کودکی، رویای خیلی‌ای از آدم‌هاست. رویایی که شاید به‌احتمال امکان‌پذیر نباشد. اما با قدم زدن در باغ کتاب این امکان تا حدودی فراهم شده‌است. چون در این مجموعه فرهنگی ۳۳مجسمه و نماد جامایی شده که یادآور برخی از شخصیت‌های کار تونی خاطره‌انگیز و چهره‌های کهن و ملی و... است.

### قصه‌های مجید



«مجید» پسر اصفهانی‌ای که همراه مادر بزرگش بی‌بی زندگی می‌کند، برای بسیاری در دهه ۷۰ با بازیگوشی خاطره‌سازی کرده است. کتاب «قصه‌های مجید» اثر ۵ جلدی «هوشنگ مرادی کرمانی» بر مبنای زندگی واقعی خودش است که نخستین جلد آن سال ۱۳۵۳ منتشر شد.

### رابین هود



تیراندازی زیر دست که به جنگل شش‌رود پناه برد و با همدستانش دارا بی‌بی‌های ثروتمندان را می‌زدید و بین تهیدستان تقسیم می‌کرد، کسی جز رابین هود نبود. رابین هود شخصیت داستانی فرهنگ فولکلور انگلیس، نماد عدالت‌خواهی و ظلم‌ستیزی است که فیلم‌ها، کتاب‌ها و انیمیشن‌های زیادی در باره‌اش ساخته شده‌است.

### دور دنیا در ۸۰ روز



برای دهه شصستی‌ها و هفتادی‌ها هنوز شخصیت فیلاس فاگ با نماد شیر در «دور دنیا در ۸۰روز» جذابیت دارد. او در کلوبی شرط می‌بندد که دور دنیا را تنها در ۸۰روز سفر خواهد کرد. داستان این رمان وقتی هیجان‌انگیزی می‌شود که تصور کنید در آن دوران نه جهت مسافرت‌بری بود، نه هواپیما و نه قطار بر سرعت.



**تهران ۱۰ خوراک ثبت ملی شده دارد**
براساس آثار میراث فرهنگی و میراث ناملموس سازمان گردشگری استان تهران، ۶۵۰ میراث به‌عنوان میراث خوراک به ثبت رسیده که این میراث شامل نان‌ها، شیرینی‌ها، حلواها، غذاها و در واقع هر نوع خوراکی می‌شود. در تهران ۱۰۰ اثر در قالب خوراک به ثبت رسیده که شامل ۲ مدل نان، یک نوع کوکوکیو نوع شیرینی (شیره) و ۶ غداست.

روزنامه‌نگار

## کلاه‌قرمزی و پسرخاله



عروسکی با چشم‌های سبز و آبی که با گذشتت ۴دهه از نخستین تولیدش همچنان جذاب است. نخستین عروسک کلاه‌قرمزی را «مسعودصادقیان بروجنی» برای برنامه «سقاآفک و شانه به سر دانا» به کارگردانی ایرج طهماسب ساخت. سال ۱۳۷۲ مر ضیه محبوب تغییراتی در عروسک داد و کلاه‌قرمزی جدید در برنامه «چغخغه و فرقره» مهمان شد. اما این پسر خوش‌سر و زبان با تلفظ‌های غلط و شیرینش، کاری کرد که به عضو ثابت برنامه‌های دیگر تبدیل شد.

### پینوکیو، گربه نره و روباه مکار



خیلی‌ها هنوز هم وقتی دروغی می‌شنوند، دماغ‌دراز پینوکیو را مثال می‌زنند. پسرکی چوبی که با دست‌های نجاری به‌نام «پتو» در کارگاه نجاری‌اش متولد شد و دماغش با گفتن هر دروغی دراز و درازتر می‌شد. گربه نره و روباه مکار هم مدام در حال گول زدن پینوکیو بودند. «کارلو کلودی» نویسنده ایتالیایی، کتاب «ماجراهای پینوکیو» را سال ۱۸۸۳ میلادی نوشت و کارتونش سال ۱۹۲۷ در ژاپن تولید شد.

### زورو و گروهبان گارسیا

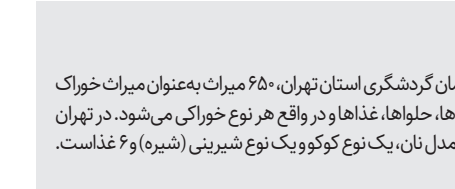


دهه ۷۰ای نخستین بار در تلویزیون به نمایش در آمد و بعدها نمونه‌های انیمیشنی تا سینمایی آن را ساختند. شخصیت «زورو» سال ۱۹۱۹ میلادی توسط «جانستون مک کالی» نویسنده آمریکایی در داستان «قرن کاپیتانو» خلق شد. کلمه زورو در زبان اسپانیایی به معنی روباه است. «دون دی‌گو دلاگا» نجیب‌زاده ساکن کالیفرنیا و طرفدار فقره‌ها هم شخصیت مخفی زورو در این داستان است. زورو در واقع رابین‌هود اسپانیایی با هویت پنهان است که برای دفاع از مردم سرزمینش در برابر ظلم فرمانده کالیفرنیا و گروهبان گارسیا می‌جنگد.

### شهید دریا قلی سورانی



مرد روی دوچرخه باغ کتاب، کسی جز «دریا قلی سورانی» نیست. او شب نهم آبان ۱۳۵۹ متوجه برنامهریزی عراقی‌ها برای حمله به آبادان شد و سهند چند کیلومتر کاب‌زد تا این خبر را به نیروهای خودی برساند. به راه دوچرخه‌اش پیچر شد و او پیاده خورده در مقر سیاه رسانده و نفع‌دوشمنان نشد. در باقلی ۳۰روز بعد در ۲۵سالگی به‌دلیل اصابت خمپاره به شهادت رسید.



روزنامه‌نگار

## ترفندهای سفر

## مسافر بدون پلاستیک باشید

یک جمله معروف در میان حامیان محیط‌زیست وجود دارد که همیشه آن را به گردشگران یادآوری می‌کند: «سعی کن طوری سفر کنی که تنها اثر باقی‌مانده از تو در طبیعت، رد پایت باشد.» همه ما برای تفریح و خوشگذرانی به طبیعت و سفر می‌رویم، اما قرار نیست تفریح ما به قیمت آلوده‌کردن و آسیب‌زدن به محیط زیست تمام شود. توصیه‌هایی برای گردشگران وجود دارد که سفر خود را با کمترین میزان استفاده از پلاستیک و تولید زباله پشت‌سر بگذارند.



تحقیقات نشان داده است زباله‌های پلاستیکی که مسافران از آن استفاده می‌کنند، حجم زیادی را به‌خود اختصاص می‌دهد و در آلودگی محیط‌زیست تأثیر زیادی دارد. یک مسافر به‌طور متوسط ۳۰عدد بطری پلاستیکی را در یک سفر ۲هفته‌ای استفاده می‌کند. حالا به این فکر کنید که در یک روستا یا شهر کوچک این حجم از زباله چطور قرار است مدیریت شود؟

راه‌حل‌های پیشنهادی برای کاهش مصرف پلاستیک در سفر، چندان هم پیچیده و عجیب نیستند. از یک بطری آب چندبار مصرف استفاده کنید و به جای آنکه آب آشامیدنی را بخرید، آب شیر را بجوشانید و از همان استفاده کنید. جوشاندن آب برای تنها یک دقیقه باعث می‌شود از شش‌بسیاری از آلودگی‌های آبی هم خلاص شوید.

در هواپیما، اتوبوس و رستوران سعی کنید برای نوشیدن از نی استفاده نکنید. اگر می‌خواهید دهانتان با لیوان برخورد نداشته باشد، یک نی فلزی قابل شست‌وشو بخرید و آن را همراه خودتان داشته باشید. این توصیه در فهرست باید‌ها و نباید‌های یک سفر سبز تکرار شده‌است.

حتی در سفر هم می‌توانید کیسه و ساک پارچه‌ای همراهتان بیاورید؛ این کار اصلاً جای زیادی از شما نمی‌گیرد، اما فایده‌های بی‌شماری دارد؛ مثلاً موقع خرید سوغاتی از شهری که به آن سفر کرده‌اید، اگر یک ساک پارچه‌ای به همراه داشته باشید، از هدررفت تعداد زیادی کیسه پلاستیکی جلوگیری می‌کنید و به همین سادگی یعنی سفر بدون استفاده از پلاستیک داشته‌اید.

اگر قرار باشد در هر سفر و هر طبیعت‌گردی از قاشق و چنگال پلاستیکی استفاده کنید، حجم زیادی از زباله پلاستیکی را باید همراه خودتان بکشید. همیشه قاشق و چنگال فلزی و لیوان فلزی یا قابل شست‌وشو همراه خودتان داشته باشید و اصلاً سراغ خرید لیوان، قاشق، چنگال پلاستیکی و یکبار مصرف نروید.

پس اگر مسافر بدون استفاده از پلاستیک می‌خواهید، یک راهش این است که مهمان خانه‌های بومگردی شوید و در رستوران‌های محلی غذا بخورید. در این خانه‌ها یا رستوران‌های محلی غذا طوری تهیه می‌شود که شباهت زیادی به تهیه و پخت غذا در خانه دارد. آنها درست‌مثل خانه از وسایل قابل شست‌وشو استفاده می‌کنند و تعداد پلاستیک یکبار مصرف کمتری را دور می‌ریزند.

تا به حال دقت کرده‌اید که در یک سفر چند دستمال کاغذی استفاده می‌کنید و دور می‌ریزید؟ این تعداد را می‌توانید با استفاده از ۲ دستمال پارچه‌ای به سفر نزدیک کنید! این روزها پدهای پارچه‌ای را از هر جایی می‌توانید بخرید. شستن و خشک‌کردن این پدها و دستمال‌ها هم زمان زیادی از شما نمی‌گیرد، اما لازمه سفر بدون استفاده از پلاستیک و بدون تولید زباله است.

به جای گذاشتن مواد غذایی در ظرف‌ها و کیسه‌های پلاستیکی از ظروف شیشه‌ای استفاده کنید. اگر اهل سفر هستید حتما می‌دانید که می‌توانید به راحتی فروشگاه‌هایی را پیدا کنید که ظروف و تجهیزات مسافرتی با دوام و غیر پلاستیکی تولید می‌کنند و می‌فروشند. تهیه این ظروف و تجهیزات، سفرهای بعدی شما را هم به سفرهای بدون پلاستیک و بدون زباله تبدیل می‌کند.

شامپو، صابون، مایع دستشویی و تمام آن ست‌های شست‌وشویی که داخل هتل‌ها یا اقامتگاه‌ها وجود دارند زباله‌های پلاستیکی می‌سازند. قوطی این مواد شوینده، کوچک و برای استفاده یک‌روزه طراحی شده‌اند. این در حالی است که شما می‌توانید شامپو و مواد شوینده دیگر را در ظرف‌های بزرگ‌تری تهیه کنید که پلاستیک کمتری به زمین اضافه می‌کنند. اگر به فکر تولید زباله کمتر هستید، شوینده‌های مورد نیازتان را با خود ببرد.

## تاریخ‌نگاری بر چند جاذبه گردشگری گوشه و کنار پایتخت

# تو خود حدیث مفصل بخوان از این مجمل



### فیل‌ها هم عمارت داشتند

نام کوچه‌فیلخانه تهران را شنیده‌اید؟ یکی از کوچه‌های انگشت‌شمار که فیل‌های بزرگ در عمارت‌های میان‌انگهداری می‌شد؛ فیل‌هایی که یا پیش‌کنشی دولت‌های غربی و اروپایی به شاهان قاجار یا سوغات شاهان از فرنگ‌گردی بودند. نخستین عمارت فیلخانه تهران به دستور فتحعلی‌شاه قاجار در محدوده خیابان خیام، بازار شهید طرخانی (شاپور) بنا شد تا مردم دارالخلافه برای تماشای فیل‌های سلطنتی یا از خرطوم‌های معلق و صدای گوش‌خراش، صدف ببینند. بنسای این عمارت در تملک مالک خصوصی و بدون ثبت در فهرست آثار ملی در حال تخریب تدریجی است. در گذر زمان، کوچه‌ای که عمارت نگهداری از فیل‌ها در آن قرار گرفته بود را کوچه‌فیلخانه نامیدند که ناصرالدین‌شاه قاجار نیز یکی از آنها را در خیابان اکباتان فعلی ساخت. فیل‌ها به همراهی فیلچی یا فیلبان‌های دربار، در مناسبت‌های خاص مانند مراسم تاجگذاری و عروسی شاهزادگان (عصمت‌الدوله) به شهر رژه می‌رفتند. فیلخانه‌ها آغازی بر شکل‌گیری نخستین باغ‌وحش‌ها در پایتخت بودند. فیلخانه، ملکی طبقه بود که در هر طبقه ۱۲ اتاق در پشت و ۱۲ اتاق در سمت جنوب و در وسط شاه‌نشین داشت.

### عمارت ناصریه

برای بازدید از یکی دیگر از جاذبه‌های گردشگری تهران باید راهی روستای جمال‌آباد در شهرستان پاکدشت شد؛ جایی که به دستور مظفرالدین‌شاه، معماری‌های دربار، سریع‌عمارتی بزرگ برای «ناصرالدین میرزا ناصری» فرزند شاه قاجار بنا کردند. ناصرالدین میرزا که زمین‌دار، والی خراسان و مدتی نیز نماینده مجلس شورای ملی بود، بیشتر روزهای تابستان در ایوان طبقه ۱۲این عمارت که به کاخ ناصری یا کوشک ناصری مشهور بود، می‌ایستاد و به آبادی‌های اطراف چشم می‌دوخت. عمارت ناصرالدین میرزا در هم‌راز متر مربع مساحت با سقف شیروانی (خربا چوبی)، ۲ طبقه، حیاطی بزرگ با ۴ برج مدور، حیاطی بزرگ با ۳۰۰دری در ورودی کالسک‌رو و بالگه‌های بزرگ منبت‌کاری شده، طراحی شده است و سال ۱۳۸۲ در زمره آثار ملی جای گرفت. خنکسالی‌های اخیر، باغ‌اطراف آن را از بین برده اما شکوه تاریخی آن هنوز دیدنی است. به‌گفته یکی از کارشناسان میراث فرهنگی و گردشگری، کاخ ناصری به‌تنها نماد زنده و حائز اهمیت باقی‌مانده از دوران قاجاریه برای ساکنان پاکدشت است.