

• بهداشت سفر•

|||||

توالتهای عمومی بایدها و نبایدها

سفر جاده‌ای علاوه بر مزایا و محاسن بسیاری که دارد، از مشکل بزرگی در کشور ما آسیب دیده و آن توالتهای عمومی بین‌راهی است. اطمینان نداشتن به بهداشت این فضاها و آلودگی آن‌ها گردشگران را از استفاده از آن‌ها منصرف می‌کند و گاهی مشکلات دیگری به وجود می‌آورد.

مهم‌ترین و پیشگیرانه‌ترین توصیه شستشوی صحیح دست‌هاست. این عمل را در مسافرت به کرات انجام دهید و به فرزندان خود آموزش دهید. برای شستشوی بهتر می‌توانید ریتم مناسبی که مدت کافی را پوشش دهد با فرزندانان تمرین کنید و بگویید تا زمانی که این شعر را بخوانیم، دست شستن ادامه دارد.

برای شستن دست‌هایتان روش‌های زیر را به کار ببرید:

■ با استفاده از کف صابون و آب گرم دست‌هایتان را بشوید. دقت کنید کف دست، بین انگشت‌ها، پشت دست، مچ دست و زیر ناخن‌هایتان را خوب شسته باشید. شستن دست‌هایتان به این شیوه باید دست کم ۲۰ ثانیه طول بکشد.

■ دست‌هایتان را با آب گرم خوب آب بکشید.

■ برای خشک کردن دست‌هایتان از حوله کاغذی استفاده کنید، چون اکثر افراد از حوله استفاده نمی‌کنند تا دست‌هایشان خوب خشک شوند. تا حد امکان از خشک‌کن‌های جریان هوای گرم استفاده نکنید و سعی کنید به هیچ چیز دست نزنید.

■ بعد از خشک کردن دست‌هایتان، زمان خروج از توالت برای بستن شیر آب و باز کردن در، از دستمال توالت استفاده کنید.

■ در طول روز چندین‌بار دست‌هایتان را به این شیوه صحیح بشوید.

■ تا موقعی که دست‌هایتان را ننشسته‌اید، به چشم‌ها، بینی، صورت و دهانتان دست نزنید. ■ مواد شوینده‌ای که نیاز به آب ندارند، مثل ژل‌های شست‌شو را همراه داشته باشید.

■ در توالتهای عمومی دستمال توالت به همراه داشته باشید.

■ از دستمال توالت‌هایی که روی جادستمالی، بالای توالت یا روی قفسه قرار داده شده استفاده نکنید.

■ پیش از استفاده از توالت یکبار سیفون را بکشید یا با آب به‌خوبی کاسه توالت را بشوید.

■ از آنجا که قسمت داخلی کاسه توالت آغشته به میکروب است، در هیچ شرایطی این سطح را لمس نکنید.

■ موقع کشیدن سیفون، باز و بسته کردن شیر آب، یا باز کردن در برای خروج از توالت، هرگز از دست‌هایتان استفاده نکنید. این کار را با دستمال کاغذی انجام دهید.

• امداد سفر•

|||||

جعبه کمک‌های اولیه، امداد سریع و آسان

در اتومبیل خود جعبه کمک‌های اولیه دارید؟ پیش از سفر آن را تهیه کنید. گاهی یک جعبه کم‌خرج جان شما را از پیشامدی اضطراری نجات می‌دهد. اگر هم در اتومبیل خود جعبه کمک‌های اولیه دارید، سر فرصت این جعبه را ساماندهی کنید و تاریخ انقضای اقلام آن را کنترل کنید. بهتر است توضیح مختصری درباره داروهای آن و موارد مصرف آن‌ها بدھید. اگر خودتان قصد تهیه و تکمیل جعبه کمک‌های اولیه را دارید می‌توانید از یک جعبه محکم یا کیفی بادوام استفاده کنید. اقلام لازم در جعبه کمک‌های اولیه در زیر آورده شده است. این اقلام را می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید. یادتان باشد که باید داروی خاص یا وسایل دیگری که برای فرد یا افراد همراه لازم است، به این اقلام اضافه کنید، مانند اقلام لازم برای بیماران مبتلا به حساسیت.

چند چسب‌ب‌زخم در اندازه‌های مختلف، باند (نوار) کشی به عرض ۷/۵ سانتی متر، نوار چسب ضد حساسیت برای نگه داشتن و محکم کردن پانسمان، چند باند لوله‌ای برای نگه داشتن پانسمان، پنبه استریل، چند قطعه گاز استریل، به ابعاد ۱۰ در ۱۰ سانتی متر یا پوشش مجزا، قیچی برای بریدن باند یا لباس، انبرک یا پنس کوچک، سرنگ بزرگ برای شستشو، چند دستمال پنبه‌ای، کمپرس سرد، دماسنج طبی، محلول ضد عفونی مانند بتادین، محلول شستشوی استریل چشم، شمع و کبریت، چراغ قوه، صابون برای شستشوی زخم، سنجاق قفلی برای نگه داشتن باند پیچی، دستکش لاستیکی یکبار مصرف.

دلفارد و چشم‌اندازهای بکرش را از دست ندهید

این روستای سنگی در زمان آبادانی تمدن جیرفت و شهر دقیانوس، هفتاد آسیاب داشته است که هنوز آثار آن‌ها دیده می‌شود. دلفارد در میان دره‌ای شگفت واقع شده که دو اقلیم متفاوت سردسیری و گرمسیری دارد. از طرفی باغ‌های پرتال دیده می‌شود و کمی بعد درختان گردو و زردآلو و گیلاس، طبیعت زیبای دلفارد نیز زیانزداست. آبشارهایی که به «گلمای دختر کش» معروف‌اند یکی از جاذبه‌های طبیعی دلفارد هستند. در اطراف دره دلفارد مسیرها و چشم‌اندازهای بکری وجود دارد که طبیعت گردان را مسحور زیبایی خود می‌کند. دره‌ای پر از درختان چنار، جنگل‌های متراکم اورس، بنه، بادام کوهی، کهکم و دامنه‌های لیریز از درختان توئموند گردو در دو فصل پاییز و زمستان فراموش نشدنی هستند.

۱۰ |کتیبه نو

کتیبه‌شکری

ایران تو را می‌خواند



شاید کمتر بدانیم بقایای یکی از بزرگ‌ترین دولت‌های مغول در شهر مراغه است. سفر به مراغه یکی از گزینه‌های مناسب برای دیدن تاریخ در کنار طبیعت سرسبز بهاری است

• کاوه فرود •

|||||

• روزنامه‌نگار •

سرزمین بزرگ آذربایجان، قصه‌های زیادی در دل خود دارد. شهر مراغه را باغ‌های سرسبز فراوانی دربر گرفته است و محصولات باغی آن زیانزداست. مراغه یکی از قدیمی‌ترین شهرهای آذربایجان است. به نوشته دیاکوف در حدود ۷۱۵ سال پیش از میلاد ناحیه کنونی مراغه جزو سرزمین دولت ماننا بوده است. شاید کمتر بدانیم بقایای یکی از بزرگ‌ترین دولت‌های مغول در شهر مراغه است. سفر به مراغه یکی از گزینه‌های مناسب برای دیدن تاریخ در کنار طبیعت سرسبز بهاری است.

■ رصدخانه مراغه

جانب شمال و شمال غربی مراغه و با فاصله کمی از آخرین حد شهر، رشته ارتفاعاتی قرار دارد که تا دامنه سه‌پند ادامه می‌یابد. بلندترین این ارتفاعات در کنار شهر، تپه‌ای است رسوبی که جهت طولی آن در امتداد-شمالی جنوبی قرار گرفته است و در سمت غرب تپه کشتزارهای روستایی قرار دارد.

در دور دست‌ها نیز نمایی از دریاچه ارومیه به چشم می‌خورد. این تپه همان است که مردم محلی به نام «صد داغی» می‌شناسند و ویرانه‌های رصدخانه مراغه بر روی آن قرار دارد. تپه رصدخانه مراغه به دو قسمت مشخص تقسیم شده است. جانب شمالی که هیچ نوع اثر معماری بر روی آن بنا نشده و جانب جنوبی که تمامی

مجموعه بناهای رصدخانه را دربر دارد.

خواجه نصیرالدین توسی که از علما و منجمان بزرگ روزگار خود بود، در دربار هلاکوخسان جایگاه ویژه‌ای یافت. پس از فتح بغداد توسط هلاکو، با پیشنهاد خواجه‌نصیر برای تأسیس رصدخانه موافقت کرد و رصدخانه مراغه به همت خواجه‌نصیر و حمایت هلاکوخان بنا شد.

درباره ویرانی این بنا بر اثر عامل طبیعی مانند زلزله و یا دستور مستقیم و روشن یک مقام صاحب قدرت اشاره روشنی در هیچ متنی وجود ندارد، اما با توجه به وضع کلی واحدهای حفاری‌شده چنین به نظر می‌رسد که ویران شدن این مجموعه براساس یک تصمیم قبلی و دستور مقام‌های معتبر صورت گرفته باشد. زیرا با توجه به اهمیت و شهرت این مجموعه دور به نظر می‌رسد که تنها به دلیل متروک ماندن این چنین ویران شده باشد.

امروزه پس از کاوش‌های باستان‌شناسان، در کنار این رصدخانه

نگاه

به فاصله ده متری از برج مدور، برج ده‌ضلعی زیبایی خودنمایی می‌کند که به گنبد کیود یا مقبره مادر هلاکو معروف است. در این برج کتیبه‌ای وجود ندارد که مبین تاریخ بنا باشد. برخی آن را مربوط به دوره سلجوقی می‌دانند و تاریخ بنای آن را به سال ۵۹۳ هـق نسبت می‌دهند. عده‌ای نیز به علت انتساب برج به مادر هلاکو، آن را متعلق به دوره مغول می‌دانند. گنبد کیود برچی ده‌ضلعی است که در زوایای ده‌گانه آن ستونی مدور با تزئینات تخمیری تعبیه شده که تا زیر طاق‌های موجود ادامه می‌یابد.

بر روی همان تپه، گنبدی برای رصد ستاره‌شناسان آماتور بنا شده است.

■ گنبد سرخ

در قسمت جنوب شرقی شهر مراغه یکی از قدیمی‌ترین بناهای این شهر را می‌توان دید. طبق کتیبه بنا، گنبد سرخ در سال ۵۴۲هـق به دستور عبدالعزیز بن محمود بن سعد دیدیم، رئیس آذربایجان، ساخته شد. گنبد بنایی مربع‌شکل است، متشکل از سردابه و اتاق اصلی که بر روی سکوی سنگی قرار دارد و به وسیله هفت پله به آن می‌توان رسید. دخمه یا سردابه در میان سکو واقع شده و سقف آن بر روی دیوارهای جانبی و ستونی در وسط دخمه استوار شده است. ورودی گنبد شامل در گاه بلند و زیبایی است که آجر کاری پر نقش ونگار ظریفی همراه با کاشی‌های فیروزه‌ای دارد که تازه در معماری سلجوقی متداول گشته بود. از ظواهر امر چنین برمی‌آید که مقبره اصلی درون دخمه بوده و اتاق فوقانی مسجد

بر روی همان تپه، گنبدی برای رصد ستاره‌شناسان آماتور بنا شده است.
به فاصله ده متری از برج مدور، برج ده‌ضلعی زیبایی خودنمایی می‌کند که به گنبد کیود یا مقبره مادر هلاکو معروف است. در این برج کتیبه‌ای وجود ندارد که مبین تاریخ بنا باشد. برخی آن را مربوط به دوره سلجوقی می‌دانند و تاریخ بنای آن را به سال ۵۹۳ هـق نسبت می‌دهند. عده‌ای نیز به علت انتساب برج به مادر هلاکو، آن را متعلق به دوره مغول می‌دانند. گنبد کیود برچی ده‌ضلعی است که در زوایای ده‌گانه آن ستونی مدور با تزئینات تخمیری تعبیه شده که تا زیر طاق‌های موجود ادامه می‌یابد.



دوشنبه ● ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و هفت

A T I V E H N O

کوچکی برای پخش نورات و قرائت قرآن بوده است.

■ برج مدور

این برج در شمال گنبد کیود واقع است و تاریخ بنای آن طبق کتیبه سال ۵۶۳هـق است ولی در مورد بنای بنا و مدفون داخل آن هیچ گونه اطلاعی در دست نیست. بنا ظاهری ساده دارد و از دوطبقه تشکیل شده، سردابه و اتاق فوقانی، و اگر قبری در داخل سردابه وجود داشته به‌مرور زمان از بین رفته است.

سردر ورودی برج مانند گنبد سرخ دارای قاب و طاقی هلالی شکل است که در گاه‌راه احاطه کرده و در بالای آن، زیر طاق هلالی، کتیبه‌ای به خط کوفی با نقوش پیچیده از آجر و کاشی‌های فیروزه‌ای به چشم می‌خورد. تزئینات کاشی و نقوش که در بند کش بین آجرها به صورت مهرهایی با نقش الله و نقوش هندسی به کار رفته همه و همه امتیاز خاصی به این بنا داده‌اند. از تزئینات زیبای گچی اتاق فوقانی تنها بخش اندکی باقی مانده است.

■ گنبد کیود

به فاصله ده متری از برج مدور، برج ده‌ضلعی زیبایی خودنمایی می‌کند که به گنبد کیود یا مقبره مادر هلاکو معروف است. در این برج کتیبه‌ای وجود ندارد که مبین تاریخ بنا باشد. برخی آن را مربوط به دوره سلجوقی می‌دانند و تاریخ بنای آن را به سال ۵۹۳ هـق نسبت می‌دهند. عده‌ای نیز به علت انتساب برج به مادر هلاکو، آن را متعلق به دوره مغول می‌دانند.

با توجه به اینکه مذهب هلاکوخان بودایی و مذهب دوقوزخاتون، مادر وی، مسیحی بوده، انتساب این بنا با کتیبه‌هایی از قرآن در بدنه به مادر هلاکو بعد به نظر می‌رسد. گنبد کیود برچی ده‌ضلعی است که در زوایای ده‌گانه آن ستونی مدور با تزئینات تخمیری تعبیه شده که تا زیر طاق‌های موجود ادامه می‌یابد. زیر قوس طاق نماها با سه ردیف مقرنس ساده و تزئینات پرکار معلقی زیبا زینت یافته است. تمام فضای داخلی مقبره با گچ‌بری و نقاشی و کتیبه‌ها مزین بوده که قسمت اعظم آن از بین رفته و فقط آثار کمی از آن به جای مانده است. در زیر اتاق اصلی، سردابه برج قرار دارد که در دیوار جنوبی آن کتیبه‌ای وجود دارد که آیاتی از قرآن بر آن گچ‌بری شده است.

■ گنبد غفاریه

گنبد غفاریه در جوار رودخانه صافی یکی از بناهای زیبای قرن هشتم به‌شمار می‌آید که در زمان سلطان ابوسعیدبهارخان، پادشاه ایلخانی، ساخته شده است. ظاهر بنا شبیه گنبد سرخ مربع آجری است که روی سکو و بر فراز دخمه‌ای استوار شده است و چهار گوشه آن به‌وسیله ستون‌هایی با تزئینات آجری زینت یافته است. در گاه ورودی بنا به سمت شمال واقع شده و دارای یک طاق‌نمای بزرگ و دو طاق‌نمای باریک و بلند در اطراف است. طاق‌نمای مرکزی با تزئینات معلقی مرکب از آجر و کاشی‌های الوان سیاه و سفید و فیروزه‌ای و دو کتیبه به خط ریحان آرایش یافته است.

در بالای هلال هریک از طاق نماها به‌جز کتیبه، حاشیه‌ای هست که دارای سه شکل مدور حاوی دو چوگان قرینه است، با توجه به اینکه علامت مزبور موسوم به امیر شمس‌الدین قره سنقر است می‌توان حدس زد که این بنا مدفن یکی از امرای ممالک مصر باشد که در سال ۷۲۸ هـق سلطان ابوسعید او را به خاطر جلب توجه و خشنودی ملک‌الناصر با دسیسه به قتل رساند و ضمن ابلاغ خبر درگذشت وی به سلطان مصر، امر کرد جنازه را در همان مقبره که شاید خود قره سنقر در زمان حیات خود ساخته باشد دفن کنند.



باغ فتح‌آباد کرمان

وارد باغ فتح‌آباد می‌شد. حوض بزرگ ۶۰ در ۵ متر جلوی عمارت از این قنات پر می‌شد. پس از خشک شدن این قنات در سال‌های اخیر، باغ مخروبه شده بود. باغ فتح‌آباد به‌تازگی بازسازی شده و در تابستان ۱۳۹۳ افتتاح شد.

عمارت‌های مختلف در این مجموعه مطابق با اسالت اولیه بازسازی و احیا شدند و در اطراف این باغ نیز کلکسیون‌ی از گیاهان دارویی کرمان کشت شده است. در کشور دو یا سه مورد مجموعه کامل از گیاهان دارویی با حداقل ۲۰۰ نوع گیاه وجود دارد اما در محوطه سبز باغ فتح‌آباد ۴۰۰ گونه گیاه دارویی است. این کرمان کشت شده است. این امر جذابیت‌های متعصبه‌فرد باغ را افزایش می‌دهد. این باغ در حال حاضر یکی از زیباترین باغ‌های ایرانی کویر است.

در ۲۵ کیلومتری غرب شهر کرمان آثار باغی کهن دیده می‌شود که موسوم به باغ فتح‌آباد است. باغ ایرانی مجلل فتح‌آباد با عمارت زیبایی خود به‌دستور بیگلربیگی، حاکم کرمان در دوره قاجار، ساخته شد. می‌گویند برای ساخت باغ شازده ماهان از معماری این باغ الگو گرفته‌اند. این باغ با سردری عالی و عمارت چهارفصل جلوه خاصی در میان نازنجستان اطراف داشت. قوس‌ها و نمای ساختمان سردر تحت تاثیر الگوهای معماری غربی است و بنای خشتی عمارت با گچ نمakاری شده است. بیگلربیگی در دوران حکومت خود در کرمان چند رشته قنات از جمله قنات فتح‌آباد را احداث کرد. آب این قنات پس از عبور از داخل شهر کرمان، به صورت دو نهر باریک درختان چنار اطراف باغ را سیراب می‌کرد و سپس



باغ‌موزه‌هرندی کرمان

اسلامی است. در موزه سازهای سنتی کرمان سازهایی از قبیل قیچک، سنتور، قانون، رباب و عود را می‌بینیم که از جمله کارهای هنرمندانه‌اساتیدی چون یحیی، نریمان و سعود است. از ۲۵۰ ساز در موزه ساز نگهداری می‌شود که بخشی از این سازها اهدایی استاد حسین مسعود، بنیان‌گذار موزه ساز، و بخش دیگر مجموعه شخصی آقای توحیدی است که حاصل سال‌ها تحقیق و پژوهش او است. یک مجموعه نیز متعلق به کیوان پهلوان است که در سه بخش سازهای ملی، سازهای مقامی (محلی) و سازهای بین‌المللی گنجانده شده‌اند. هدف اصلی از ایجاد این موزه آشنایی بازدیدکنندگان با سازهای بومی و سنتی ایران و همسایگان کشور ایران است که موسیقی آنان با موسیقی کشور ماقربات و نزدیکی بسیار دارد.

اگر به کرمان رفتید حتما س‌ری به باغ هرندی بزنید. باغ هرندی و ساختمان آن از بناهای قرن اخیر کرمان است که بانی آن مرحوم عدل السلطان (عدل السلطنه) یکی از صاحب‌منصبان نظامی بود. این باغ توسط آقای هرندی به وزارت فرهنگ و هنر اهدا شد تا به موزه تبدیل شود. دو موزه باستان‌شناسی و موزه سازهای سنتی در این باغ احداث شده است. در موزه باستان‌شناسی آثاری از تمدن‌های کهن کرمان و نیز دوره اسلامی کرمان به نمایش درآمده است. سفالینه‌های منقوش، مهره‌های سنگی، درفش فلزی، جام‌های سفالین، بشقاب، کوزه، ققمقه و ریتون‌های منتهی به سر جانورانی چون اسب، قوچ و گاو در این موزه دیده می‌شود که قدمت آن‌ها از پنج هزار سال پیش تا دوره‌های