

## گرم‌زدگی

هرچند در ایام نوروز هنوز گرمای هوا آغاز نشده و دمای هوا قابل تحمل است، اما در مناطق خاصی از جنوب کشور یا شهرهای کویری امکان گرمای شدید روز هست. گردشگرانی که از نقاط سردسیر کشور به نقاط گرم سفر می‌کنند در برابر گرما کم‌طاقت‌تر از افراد دیگرند. برای پیشگیری از گرم‌زدگی، نوشیدن آب کافی توصیه می‌شود. در شرایط گرم و تعرق زیاد باید بیش از عادت روزانه خود آب بنوشید. گرم‌زدگی واکنشی حاد در برابر گرم‌است که بدن از شدت کم‌آبی دچار ضعف و تب می‌شود.

دوشنبه ● ۲۴ اسفند ۱۳۹۴ ● شماره چهل و هفت

ا ت ی و ع ح ن و



مناظر زیبای درختان بلوط، صخره‌ها و دشت‌ها و روستاها در نوروز زیبایی چشمگیری دارند. پیش از تجربه این ورزش و تفریح لذت‌بخش نمی‌توانستم دلیلی برای پیشنهاد دادن آن بباورم. اما در قایق که نشستیم بودیم، برنامه سفر بعدی‌مان را تصور می‌کردیم. لذت تماشای مناظری که هیچ‌وقت نخواهیم دید و تجربه آرامشی که در اوج هیجان هیچ کجای دیگر نداشتم. شاید بهتر باشد بخشی از خاطره سفر رفتنِگم را برایتان بنویسم تا با آن آشنا شوید.برای شروع رفتینگ، به سمت منطقه دوپلان رفتیم. در مناطق حفاظت‌شده سبز کوه و در حومه روستای دوپلان، پلی بر روی دره‌ای با عمق بیش از ۵۰ متر قرار دارد و رودخانه ارمند (سر چشمه کارون) در پایین آن است. از روی این پل قایق به وسیله راپل به پایین فرستاده شد و مربی رفتینگ هم با راپلی به پایین رفت. باید به نوبت پایین می‌رفتیم. لحظات هیجان آور و استرس‌زایی بود. همراهی یکی از مربیان امداد و نجات آتش‌نشانی و طناب‌دیگری که به‌عنوان پشتیبان در دست‌او بود، کمی از استرس‌مان کم می‌کرد. شاید یک‌ساعتی طول کشید تا همه گروه توانستیم با راپل ۵۸ متر را فرود آییم و در قایق سوار شویم.

### پارک ملی قصر بهرام (کویر مرکزی)

خاص کویری را می‌توان در آنجا دید. شب‌های این منطقه ستاره‌باران کویر است و گروه‌های نجوم برای رصد ستارگان زیاد به آنجا می‌روند.

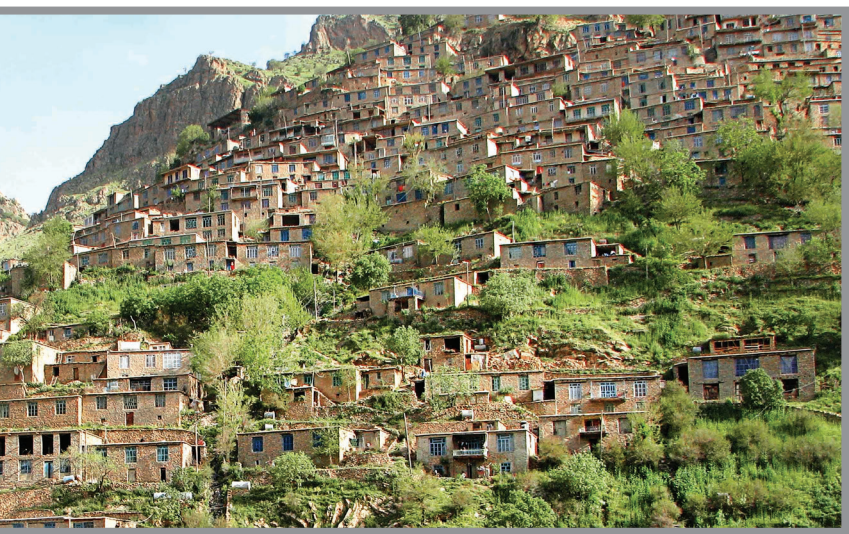
#### ■ چطور برویم؟

برای رفتن به قصر بهرام باید به ورامین بروید، ۵۰ کیلومتری جنوب ورامین پاسگاه محیط‌بانی را می‌بینید که هم مجوز ورود به منطقه را صادر می‌کند و هم مسیر را به شما نشان می‌دهند.



### اورامان تخت (کردستان)

برای تجربه سفری ۴ فصل به اورامانات بروید! اورامانات منطقه کوهستانی وسیعی در غرب ایران است. سرزمینی با سابقه تاریخی که آن را سرزمین اهورامزدا معنا کرده‌اند. از گرمای شهر خود به سمت سندانج حرکت کنید. در سندانج به موزه کرد بروید و با شیوه زندگی و رسوم مردم کردستان آشنا شوید. سپس به سمت مریوان حرکت کنید. در ۱۵ کیلومتری مریوان به جاده اورامانات تخت می‌رسید. این جاده که کاملاً آسفالته نیست، پرپیچ‌وخم و بسیار زیبا و خوش آب‌وهواست. در



# گردشگری

ایران تو را می‌خواند

تماشای مناظر از بالا، قرار گرفتن در میان زمین و هوا و فاصله‌ای که با زمین داشتیم، تجربیات هیجان‌انگیز و شگفتی بود که تجربه کردیم. به قایق که رسیدیم، مربی آموزش‌هایی در مورد نحوه پارو زدن، نحوه نشستن در قایق، فرمان‌ها و واکنش‌ها داد. نکاتی هم درباره افتادن احتمالی در آب و کمک گرفتن برای برگشت به قایق گفت. کمی جلوتر در ساحل رودخانه ایستادیم تا قایق دوم و مربی دیگر به ما ملحق شوند. دو گروه شدیم و در دو قایق مستقر شویم. مربی پیشنهاد کرد در آب برویم تا نحوه روی آب ماندن و شنا کردن در رودخانه را یاد بگیریم. چند نفری وارد آب شدیم، جلیقه‌ها روی آب نگه‌مان می‌داشت، اما جریان آب هم همراهی‌مان می‌کرد تا از ساحل دور تر شویم. بعد از آب‌بازی‌هایی که بی‌شباهت به شنای در رودخانه بود، سوار قایق شدیم. پارو دست گرفتیم و قرار شد به فرمان سکندار پارو بزنییم. در مناطقی که رود آرام بود، پارو زدن را رها کردیم و به تماشای مناظر مشغول شدیم. مناظری که از هیچ نقطه‌ای جز وسط رودخانه، قابل دیدن نیست. در قسمتی از ارمند آرام، چند نفری تنی به آب زدند و شنا کردند. کاری که نه جرئت تجربه‌اش را داشتیم،



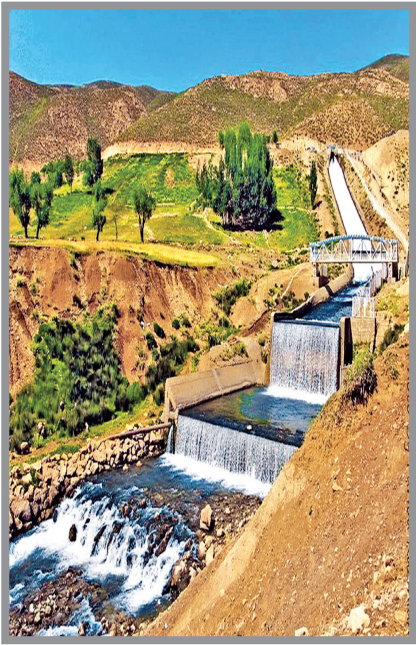
## کتیفو | ۱۳

نه قدرت شنایش را. اما از هیجان آن‌ها هیجان زده شدیم. چندساعتی در رودارمند پارو زدیم و گاهی با موج‌های خروشان به سمت درختان کنار رودو سنگ‌ها کشیده شدیم. شاید توصیف آن لحظات با کلمات از سخت‌ترین کارهای ممکن باشد. لحظاتی که با دوربین سکان‌دار ضبط شد تا بتوانیم به‌خوبی آن‌ها را به یاد آوریم. شاید تنها یک‌بار برایمان این تجربه‌ها پیش بیاید، تجربه‌ای که تور رفتینگ برایمان رقم زد برای همه گروه پرو از هیجان و سرخوشی بود. ساعت ۱۳:۳۰ به پایان مسیر رسیدیم. با خنده‌هایی از ته دل و دستانی خسته، مسیر تاماشین را طی کردیم. بعد از تعویض لباس در چادر، نوبت نهار دست‌پخت مردم روستایی بود. محال است به چهارمحال رفته باشید و کباب پنجتبه بختیاری‌ها را نخورده باشید. سفرهای در زیر درختان بلوط پهن شد و نهاری به یادماندنی خوردیم.

مسیر بازگشت از میان مناظر زیبای زاگرس می‌گشت. در منطقه‌ای چشم‌انداز رودخانه ارمند و مسیر رفتینگ را دیدیم. با تنی خسته و خاطره‌ای بر هیجان چهارمحال را به امید بازگشت زودهنگام ترک کردیم.



### سر چشمه زاينده‌رود (کوهرنگ، چهارمحال و بختیاری)



کوهرنگ از شهرهای بسیار زیبای استان چهارمحال و بختیاری است که در فصول مختلف جاذبه‌های منحصر به‌فردی دارد. دشت لاله‌های واژگون در اردیبهشت‌ماه، پیست اسکی در زمستان، طبیعت وحشی زاگرس، آبشار شیخ علی‌خان و قبرستان قدیمی عشایر بختیاری با سنگ‌قبرهای شیرسنگی، چادرهای عشایر بختیاری که در بهار به کوهرنگ می‌آیند و شگفت‌ترین جاذبه کوهرنگ سر چشمه زاینده‌رود است که از میان کوه سربر آورده است. این چشمه به حدی عظیم است که نمی‌توان به آن نزدیک شد و از ۱۰ متری صدای دیگری جز صدای خروشان چشمه به گوش نمی‌رسد. این آب به کارون می‌رسید و داستان‌های بسیاری برای این سرچشمه روایت می‌شود که شاهان صفوی تلاش می‌کردند آب آن به زاینده‌رود برود و در نهایت در سال ۳۲ تونل کوهرنگ در میان کوه احداث می‌شود که آب را به سمت زاینده‌رود هدایت می‌کند. مسیر رسیدن به سرچشمه نیاز به راهنمای محلی و اتومبیل مناسب بیابان‌گردی دارد که می‌توانید از محلی‌ها بخواهید با اتومبیل هایشان شما را به آنجا برسانند. اردیبهشت بهترین فصل برای دیدن سرچشمه است که بیشترین دبی آن آب‌دارد و لاله‌های واژگون نیز در این فصل می‌رویند. این لاله‌ها از گونه‌های محافظت‌شده هستند و عمر کوتاهی دارند و اگر چیده شوند در خطر انقراض قرار می‌گیرند. پس تقاضا می‌کنم آن‌ها را نچینید.

#### ■ چطور برویم؟

از مسیر گلیایگان، خونسار، می‌رویم تا دوراهی موته و از دوراهی به سمت کوهرنگ، جاده بسیار زیبای آسفالته‌ای که دور تا دور آن را مزارع احاطه می‌کند، به کوهرنگ می‌رسید. از شهر کرد نیز می‌توان به کوهرنگ رسید.

#### ● پیشگیری●

## بیماری در سفر این مهمان ناخوانده

در سفرهای نوروزی ازدحام مسافران و جاده‌های شلوغ شتاب همه مسافران را بیشتر می‌کند. انقدر عجله داریم که شاید توصیه‌های ساده برای حفظ سلامتمان را فراموش کنیم. بهداشت را رعایت نکنیم و با توجیه «یک‌بار که هزار بار نمی‌شود» اطرافیان، خود را در معرض بیماری‌هایی قرار دهیم که کل سفر ما و همراهانمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. خصوصا اگر کودکان در مسافرت همراهمان باشند، رعایت نکردن این نکات احتمال ابتلای کودکان به بیماری و در ادامه مختل شدن آرامش ما را بیشتر خواهد کرد. در اینجا توصیه‌های ساده‌ای برای حفاظت از سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های شایع سفر را یادآور می‌شویم.

#### ■ بیماری مسافرت

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های افراد بیماری مسافرت است. این بیماری معمولا در سفر با اتومبیل ایجاد می‌شود، فرد دچار تهوع یا استفراغ و سردرد می‌شود. این بیماری در اثر تکان‌های اتومبیل به سر و عدم تطابق چشم و سیستم تعادل و حرکتی گوش ایجاد می‌شود. حرکت موجب تکان خوردن مایع تعادلی گوش می‌شود ولی چشم به علت خیره شدن به فاصله نزدیک، این حرکت را احساس نمی‌کند. برای جلوگیری از ایجاد این عوامل به این توصیه‌ها عمل کنید:

■ هنگام حرکت از کتاب خواندن، نگاه کردن به صفحه موبایل و تبتل و بازی با آن خودداری کنید.
■ به یک نقطه در دور دست خیره شوید و به فاصله‌های نزدیک نگاه نکنید.
■ در صورت احساس استفراغ توقف کنید و کمی در هوای آزاد بنشینید و نفس عمیق بکشید.
■ چشم‌های خود را با چشم‌بند ببندید و سعی کنید بخوابید.
■ به مسائلی فکر کنید که نیاز به دیدن اطراف نداشته باشد و حتی الامکان از پنجره‌های اطراف به بیرون نگاه نکنید.

#### ■ مسمومیت

گام‌های پیشگیری از مسمومیت:

■ شستشوی مکرر و صحیح دست‌ها با صابون، خصوصا پیش از صرف غذا.
■ عدم استفاده از سزیجات خام و بدون بسته‌بندی بیرون از منزل که امکان آلودگی به وبا و بیماری‌های انگلی را دارد.
■ شستشوی مناسب میوه و سبزی مصرفی در طول سفر با مواد ضد عفونی.
■ عدم آشامیدن آب غیر شرب و آب‌های غیر مطمئن در جنگل‌ها و پارک‌ها.
■ شنا نکردن در آب‌های را کد و مناطق خارج از طرح سالم‌سازی دریا.
■ آشنایی با علائم بیماری‌های گوارشی و مراجعه به پزشک در صورت بروز.
■ علائم بیماری‌های رودهای تب، تهوع، استفراغ، اسهال، درد شکم، ضعف و بی‌حالی و سرگیجه است. در تهیه غذا این نکات را در نظر داشته باشید:
■ از غذاهای مایع استفاده نکنید زیرا امکان رشد باکتری در آن‌ها بیشتر است.
■ غذا را در قطعات کوچک آماده کنید تا مشکلی از نظر خوردن و شستن دست‌ها به وجود نیاید.
■ همراه غذا ماست بخورید، چرا که ماست باعث تقویت باکتری‌های مفید روده می‌شود و بدن را در برابر مسمومیت غذایی و اسهال مقاوم می‌کند.
■ از شیر، خامه و سس‌ها که زود فاسد می‌شوند استفاده نکنید.

■ اگر همراه خود سبزی می‌برید، آن را در خانه بشوئید و خشک کنید و از آن در پارچه کتان نگه‌داری کنید.

■ از مصرف هر نوع غذای پخته که بیش از ۲ ساعت در دمای محیط بوده و همچنین غذاهای حاوی تخم‌مرغ خام مانند سس مایونز خودداری کنید.

■ بهترین غذا برای سفر در جاده‌ها غذاهای سبکی چون انواع کنسروهای خوراکی است. قبل از سفر آن‌ها را تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.

■ غذای پخته‌شده و مواد فاسدشده را در یخچال سفری نگه دارید و داخل یخچال از یخ بهداشتی استفاده کنید. اگر مجبورید از یخ قالبی استفاده کنید مواد غذایی را طوری در آن قرار دهید که کوچک‌ترین تماسی با یخ نداشته باشند.

■ به تعداد روزهای سفر در جاده و تعداد افراد خانواده آب سالم همراه داشته باشیم.

نکات زیر خصوصا در زمان‌هایی که به طبیعت سفر می‌کنیم و پیاده‌روی‌های طولانی در برنامه‌مان هست بسیار ضروری است:

■ چنانچه از سلامت آب مورد مصرف اطمینان ندارید، ابتدا آب را حداقل یک دقیقه بجوشانید و پس از سرد شدن آن را مصرف کنید.

■ هرگز یخ‌های قالبی را در تماس مستقیم با آب برای خنک کردن قرار ندهید. در صورت لزوم یخ را در کیسه نایلونی تمیز قرار دهید و در تماس با آب بگذارید.