

سفر نامه

میدان شهر داری، برج ساعت، رشته خشکار
و... رشت مسجور مان می کند

گذری در دیار گیله مردان



آرزو احمدزاده، راهنمای طبیعت گردی

از آنجا که همیشه در حوزه طبیعت گردی و گردشگری خارج از شهر فعالیت کرده ام کمتر پیش آمده است که به شهر گردی ببردام. اما این بار برخلاف عادت همیشه تصمیم گرفتم به دیدن جاذبه های داخل شهر بروم و رشت را به عنوان مقصد این سفرم در نظر گرفتم. رشت فاصله چندان زیادی با پایتخت ندارد پس دسترسی به آن آسانتر است و می تواند یکی از مقصدهای جذاب برای یک سفر یک روزه باشد. جاذبه هایی که قصد بازدید از آنها را دارم تغییر داده ام پس خوش تر آن است که مسیر را هم کمی تغییر بدهم و به جای از آدره قزوین - رشت از جاده قدیم خود را به رشت برسانم. جاده ای که از گردنه کوهپای می گذرد و با کمی پیچ و تاب به منجیل می رسد. مدت ها بود از این جاده عبور نکرده بودم و حالا یک فرق آشکار با سال های گذشته دارم، اینکه بعد از ساخت آزادراه، دیگر ماشینی از آن عبور نمی کند و شهر را دیاتور اسپرینگ خالی از مسافر شده است: درست مانند اتفاقی که برای لوشان افتاده است، سوت و کور و خالی از مسافر، اما هنوز یو یاست و پرتحرک. دلم از دیدن شیشه های شکسته رستوران ها و کافه های بین راهی گرفت، کاش می شد رونق را دوباره به عبور کردیم و به سراوان رسیدیم. برای استراحت در کنار مرداب سبزی پوش سراوان توقف کوتاهی کردیم و دوباره به سمت رشت راه افتادیم.



اولین میدانی که در بدو ورود به رشت به آن رسیدیم میدان گیل بود: گیل، گیله مرد، گیلان. نام این میدان بهتر یسن خوش آمدگویی بود برای ورود به شهر رشت. پس از عبور از چند چهارراه به میدان حشمت رسیدیم که مرا به یاد سرایل میرزا کوچک خان جنگلی انداخت. صدای ناصر مسعودی در گوشم می پیچید که می خواند «چقد جنگل خوسی...» و تصویر میرزا و مستوفی الممالک و د کتر حشمت و یوزف از جلو چشمم رد می شد و من از مرور خاطرات خوشم لبخند می زدم. اولین مکانی که برای بازدید انتخاب کردیم میدان شهر داری بود. میدانی که معماری فریبنده ای دارد. حوضی بزرگ و خیابانی سنگفرش شده، ساختمان های قدیمی دور میدان با معماری خاص و وجود برج ساعت که در آن وسط خوندنمایی می کرد، همه بیانگر ذوق و هنر ایرانی بود. اینجاست که به جرات می توان قلب تپنده شهر نامید و از حضور و قدم زدن در آن لذت برد. میدانی نسبتا بزرگ و استخری در قسمت بالایی آن که خوندنمایی می کند و دور تاور استخر گل کاری شده و فواره هایی که هزار گاهی با نوای آهنگی به جوش و خروش می افتند و صدای دست فروش هایی که از هر طرف به گوش می رسد همه و همه نشان می دهد که زندگی در جریان است. ساعتی را در میدان شهر داری گذراندم و بعد از آن به سمت بازار قدیمی رشت رفتم. کم کم آسمان ابری شد و قطرات ریز باران صورتیمان را آواز شد؛ اما اهالی شهر مشغول روزمرگی هاشان بودند و این فقط ما بودیم که به دنبال سقفی برای فرار از باران می گشتیم. بالاخره وارد بازار شدیم. از هر گوشه صدایی به گوش می خورد: یکی قیمت نانچ هایش را فریادی می زد و دیگری جارو رشتی می فروخت و یکی مریا هایش را به رخ می کشید، اما در آن گوشه سکوت پیر مردی توجه مرا به خود جلب کرد. مردی که در حجره اش مشغول درست کردن میان وعده سنتی گیلانی بود: رشته خشکار. به سرافش رفتم و سر صحبت را با او باز کردم. از کودکی هایش گفت که در کنار پدرش رشته خشکار درست می کرد. اما حالا پسرانش شغل او را قدیمی می پندارند. عطر گردو و در چین رشته خشکارش هنوز در سرم می پیچد. برکت سفره اش افزون...



در سفرهای هوایی برای کاهش خطرات ابتلا به ویروس کرونا، دستمال مرطوب ضد عفونی کننده همراه خود داشته باشید و از آن ها برای تمیز کردن صندلی ها، پاکت های پشت صندلی، تکیه گاه سر، مانیتور پشت صندلی، در بچه تهویه هوا بالای سر، سینی جلو، تکیه گاه پشت سر، صفحات نمایش و سایه بان پنجره رانیز با دستمال مرطوب ضد عفونی کنید

کیف شده بر روی صندلی بنشینند و حرکتی نداشته باشند. ضمن اینکه مساله سرویس بهداشتی هم برای آن ها و والدین شان اسباب درد سر می شود. اگر برای کوچکی سرویس بهداشتی هواپیما نشود کاری کرامامی توان برای کودکان ترنندهایی را به کار بست تا پرواز راحت تری داشته باشند. حتما اسباب بازی های کودک را همراه داشته باشید. وسایل سرگرم کننده مثل تبلت هم می تواند کودک شما را برای مدت یک ساعت سرگرم کند.

هوای سرد داخل هواپیما: قرار گرفتن در هوای سرد و خشک داخل هواپیما ممکن است باعث سخت شدن تنفس شود. خصوصا افرادی که سابقه آسم و مشکلات تنفسی دارند حتی المقدور باید از پروازهای طولانی خودداری کنند. بهتر است مسافران در طول پرواز رطوبت بدن شان را با نوشیدن مقدار کافی آب حفظ کنند. همچنین از مهماندار در خواست کنید تا پتوی اضافی در اختیار شما قرار بدهد.

بروز مشکلات جسمی حین پرواز: پرواز می تواند برای افراد مختلف مشکلات جسمی دیگری نیز ایجاد کند؛ تورم پاها، خستگی، بیخوابی، تغییرات در خلق و خو، سردرد و سرگیجه، نفخ و یبوست و کیپ شدن گوش برخی از این مشکلات هستند.

به افرادی که کمردرد و گردن درد شدید یا سابقه آرتروز دارند توصیه می شود در طول پرواز در فواصل مشخص از صندلی بلند شوند و حرکات کششی انجام دهند. کسانی که به تازگی سکنه قلبی را تجربه کرده اند یا نارسایی های قلبی تنفسی دارند، همچنین افرادی که دچار افت هموگلوبین و کم خونی هستند و برخی بیماران مبتلا به عوارض اعصاب و روان، باید توجه کنند که منع پرواز دارند. خانم های باردار هم بویژه در هفته های آخر بارداری باید از سفرهای هوایی صرف نظر کنند. اینکار احتمال خطر زایمان زودرس را بالا می برد.

در دسر پیشگی چمدان: این امکان همیشه وجود دارد که چمدان، سوغاتی ها و لباس های نازنین تان در بار گم شود. باید سعی کنید چمدان تان را با یک علامت، مشخص کنید یا آن را در فرورگاه بسته بندی کنید. در سفرهای چند پروازه این اتفاق بیشتر می افتد. کد سه رقمی پروازگاه که بر روی برچسب چمدان تان می خورد را به خاطر داشته باشید تا در صورت گم شدن آن راحت تر بتوانید پیگیری کنید. برایتان سفری ایمن را آرزو می کنیم.

کرونا، ترس از ابتلا به این بیماری نیز بر دیگر ترس ها افزوده شده است.

البته برای غلبه بر این ترس راه هایی وجود دارد تا آثار این ترس را کمتر کند. قبل از پرواز حتما با دکتر مشورت کنید و با گرفتن داروهای آرام بخش هراس تان را کم کنید. در انتخاب صندلی، صندلی های قسمت راهرو و انتخاب کنید و در طول پرواز از نگاه کردن به پنجره ها خودداری کنید. همچنین از قبل برای مدت زمان پرواز سرگرمی هایی مثل کتاب، فیلم یا موسیقی آماده کنید تا حواس تان از پرواز پرت شود.

عدم دسترسی: در طول پرواز، برخلاف سفر با قطار، اتوبوس و کشتی نمی توانید به راحتی ایمیل های تان را چک کنید. همچنین صندلی های هواپیما بسیار نزدیک به هم هستند و شفاف فضای شخصی کافی برای انجام کارهای مورد نظر تان را ندارند؛ ضمن اینکه نور لپ تاپ ممکن است مسافر کنار دستی شما را آذین کند. پس سعی کنید کارها و ایمیل های ضروری خود را قبل از سفر هوایی به پایان برسانید تا نگرانی های شما کمتر شود.

در صورتی که نیاز مبرم به اینترنت در طول سفر دارید بهتر است پروازی را انتخاب کنید که اینترنت وی-فای در طول پرواز مهیا باشد. این موضوع معمولا در مورد پروازهای بیزینس و فرست کلاس صدق می کند.

خوابیدن در طول پرواز: در پروازهای طولانی یکی از مشکلات اصلی، موضوع خوابیدن در کابین است. اغلب صندلی های کلاس اکونومی موقعیت مناسب خواب را برای بدن فراهم نمی کنند و همین باعث خواب ناکافی در طول پرواز و خستگی و بی حوصلگی مسافر می شود.

برخلاف سفر با قطار که برای حرکت و جابه جا شدن و ایستادن محدودیت خاصی وجود ندارد، در سفرهای هوایی مسافر اکثر ساعات های پرواز را به حالت نشسته می گذراند، همین موضوع به ویژه در پروازهای طولانی مدت مسافران سالمند و کودک را خسته می کند.

می توانید از مهماندار تقاضای بالشفری کنید و دقایقی را با چشمان بسته در آرامش کامل سپری کنید. این استراحت کوتاه حتی اگر منجر به خوابیدن نشود اما می تواند حسایی سر حال تان بیاورد.

کودکان گریان: سفرهای هوایی به دلایل زیادی برای کودکان ایده آل نیست. گذشته از آن که آنها مجبور هستند ساعات های طولانی با گوش



ضد عفونی کردن کانترها، قبل از پذیرش مسافران، ضد عفونی کردن هواپیما قبل از ورود مسافران، بررسی سلامت و چک کردن دمای بدن مسافران قبل از ورود به هواپیما توسط دستگاه تب سنج پزشکی و... از اقداماتی است که ایرلاین های کشور برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در دستور کار خود قرار داده اند

سئوالات بی انتها به نظر می رسند اما با مطالعه این راهنمای سفر با هواپیما شما می توانید با موقعیت سفر هوایی را به انجام برسانید. برای اینکه سفر خود را با استرس کم تری سپری کنید، بهتر است از قبل بدانید که چه کارهایی باید انجام دهید و اینکه در فرودگاه با چه چیزی مواجه خواهید شد.

تشدید در سفرهای با هواپیما با وجود کرونا

آیرو فوبیا یا پروازهراسی: افراد زیادی هستند که دچار مشکل آیرو فوبیا یا پروازهراسی هستند، برای این افراد پرواز یک شکنجه طولانی شامل تداعی صحنه های سقوط و آتش سوزی و تجربه تپش قلب و تنگی نفس است. اضطراب های ملایم و مقطعی چندان غیرطبیعی نیستند، اما ممکن است در طول پرواز این ترس ها مسافر را هان کنند. فضای بسته، بودن در ارتفاع بسیار بالا، فشار کابین و... این حالت ها را تشدید می کند. حال با شیوع روز افزون ویروس



دقت ضد عفونی کنید. حتما از ماسک استفاده کنید. آب بیشتری بنوشید کم شدن آب بدن سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند. بنابراین سعی کنید در طول سفر از خوردن نوشیدنی های کافئین دار خودداری کنید و به جای آن آب بنوشید.

هواپیماهای جدیدتر را برای پرواز انتخاب کنید. رطوبت پایین کابین هواپیما می تواند غشای مخاطی شامل چشم ها، بینی و دهان شما را خشک کند و در نتیجه تاثیر کمتری در مسدود کردن راه های ورودی ویروس کرونا به بدن شما خواهد داشت.

فشار کابین در هواپیماهای استاندارد که می توانند تا ارتفاع ۸ هزار پایی پرواز کنند بسیار پایین است. هواپیماهای فوق مدرن مانند بوئینگ ۷۸۷ و ایرباس ۳۵۰ فشار را تغ کابین را تا جایی که امکان دارد کم می کنند و به ۶ هزار پایی رسانند که رطوبت هوادر این سطح بیشتر است.

این هواپیماها بیشتر در مسیرهای طولانی تردد می کنند اما برای مبارزه با ویروس کرونا باید تا می توانید آن ها را به هواپیماهای قدیمی تر ترجیح دهید. بنابراین اگر می توانید از هواپیماهای جدید برای سفر استفاده کنید.

هنگام سفر با هواپیما نباید با ترس از اینکه هنگام خواب سیستم دفاعی بدن شما کارایی لازم در برابر ویروس کرونا را ندارد از خوابیدن هر یز کنید. در حقیقت اینطور نیست و بدن حتی هنگام خواب هم در برابر بیماری های جنگد اما استرس به هنگام سفر می تواند احتمال ابتلا به ویروس کرونا را افزایش دهد. در حالیکه راه های بیرونی بسیاری برای پیشگیری از ویروس کرونا وجود دارد، اما بهتر است بدانید یکی از مهم ترین جنبه های حفاظت از کرونا از درون خودمان ناشی می شود که همان حفظ آرامش درونی است.

نگرانی های عمومی که با وجود کرونا چند برابر شده است

سفرهای هوایی به دلیل راحتی و صرفه جویی در وقت و زمان، در میان مسافران بسیار پرطرفدار هستند با این حال سفر با هواپیما شاید کمی دلهره آورو استرس زا باشد. مثلا: از کجا بلیط هواپیما بخریم؟ وقتی به فرودگاه می رویم چه کارهایی باید انجام دهیم؟ آیا نیاز به شناسایی شدن داریم؟ و سوالاتی از این قبیل که ممکن است ذهن هر یک از ما را که برای دفعه اول قصد داریم با هواپیما سفر کنیم مشغول سازد. این روزها و با وجود ویروس کرونا این نگرانی ها چند برابر هم شده است. اگر چه کنه های

دستمال های ضد عفونی کننده همراه داشته باشید چرا که مسافران قبل از نشستن بر روی صندلی هواپیما باید از تمیزواری از میکروب بودن صندلیشان اطمینان حاصل کنند. درست است که در تمامی سفرهای هوایی خدمه هواپیما از مواد پاک کننده برای تمیز کردن هواپیما استفاده می کنند اما گاهی تاخیر هواپیما و یا فشاری که بر پرسنل فرودگاه تحمیل می شود باعث می شود که آن ها نتوانند به دقت تمام هواپیما را تمیز کنند.

از این رو بهتر است که برای کاهش خطرات ابتلا به ویروس کرونا، دستمال مرطوب ضد عفونی کننده همراه خود داشته باشید و از آن ها برای تمیز کردن صندلی های خود استفاده کرده تا از تمیز بودن آن ها اطمینان حاصل کنید. علاوه بر صندلی، روکش های صندلی، پاکت های پشت صندلی، تکیه گاه سر، مانیتور پشت صندلی، در بچه تهویه هوا بالای سر، سینی جلو، تکیه گاه پشت سر، صفحات نمایش سرگرمی های حین سفر و سایه بان پنجره رانیز با دستمال مرطوب ضد عفونی کنید.

خدمه پرواز و مسافرینی که به سرویس بهداشتی می روند از راهروهای هواپیما استفاده می کنند. در نتیجه صندلی هایی که کنار راهروهای هواپیما هستند بیشتر در مسیر تردد و در نتیجه بیشتر در معرض میکروب ها هستند. بنابراین سعی کنید دورترین جای ممکن به این افراد یعنی صندلی های کنار پنجره هواپیما را برای نشستن انتخاب کنید تا کمتر در معرض مواجهه با میکروب ها قرار بگیرید.

از سرویس بهداشتی هواپیما استفاده نکنید

از رفتن به سرویس بهداشتی هواپیما خودداری کنید. یکی از مکان های رایج برای انتقال ویروس کرونا، سرویس های بهداشتی هواپیما هستند. سرویس های بهداشتی هواپیما از مکان هایی هستند که بیشتر یں تماس را با بدن افراد دارند و همه چیز از دستگیره های در گرفته تا دکمه فلاش تا ناک سرویس های بهداشتی توسط افراد مختلف لمس می شود. بنابراین احتمال آلودگی آن ها توسط فرد مبتلا به کرونا بسیار بیشتر است. بنابراین بهتر است که در سفر با هواپیما تا جای ممکن از رفتن به سرویس بهداشتی خودداری کنید. مگر اینکه مجبور به انجام اینکار شوید، که در این صورت حتما قبل از بیرون آمدن از توالت دست های خود را به خوبی با آب و صابون بشوید و پس از آن دست خود را با یک محلول ضد عفونی کننده به



بگاه دهنار، راهنمای گردشگری

برای داشتن سفری با حداقل ریسک خطر ابتلا به بیماری کرونا همه ایرلاین ها و خطوط هوایی کشور ملزم به اجرای پروتکل های بهداشتی که از سوی نهادهای متولی مطرح شده، هستند. این پروتکل ها در قالب دستورالعمل هایی با هدف پیشگیری از شیوع کرونا و حفظ سلامت مسافران و خدمه پرواز تدوین شده و در اختیار ایرلاین ها گذاشته شده است.

بر اساس این پروتکل ها، همه شرکت های هواپیمایی فعال در کشور باید هواپیما را بعد از هر پرواز قبل از مسافری گیری کاملا ضد عفونی کنند. علاوه بر این، اطمینان از سلامت مسافران با روش هایی نظیر تب سنجی از دیگر اقداماتی است که در این دستورالعمل ها آورده شده است.

ضد عفونی کردن کانترها قبل از پذیرش مسافران، ضد عفونی کردن هواپیما قبل از ورود مسافران، بررسی سلامت مسافران قبل از سوار شدن به هواپیما، چک کردن دمای بدن مسافران قبل از ورود به هواپیما توسط دستگاه تب سنج پزشکی و... از اقداماتی است که ایرلاین های کشور برای پیشگیری از شیوع ویروس کرونا در دستور کار خود قرار داده اند.

البته برخی از خطوط هوایی به رعایت این موارد اکتفا نکرده و اقدامات دیگری را نیز در دستور کار خود قرار دادند. به عنوان مثال، در کنار رعایت موارد یاد شده بسته های بهداشتی حاوی یک جفت دستکش، یک عدد ماسک و دستمال مرطوب آنتی باکتریال را به صورت رایگان به همه مسافران خود ارائه می دهند.

سهم قابل توجه مسافران در پیشگیری از ابتلا

در سفرهای هوایی دست های خود را مرتب بشوید و از تماس آن ها با چشم ها و صورت تان خودداری کنید. شستن دست ها روشی آسان برای جلوگیری از ورود میکروب های روی دست هنگام تماس آن ها با نواحی ای از بدن است که غشای مخاطی دارند. استفاده از ضد عفونی کننده های الکلی نیز روش جایگزین مناسبی برای این عمل می تواند باشد. محلول هایی که در ابعاد کوچک و مسافرتی عرضه می شوند برای این کاری می توانند بسیار مفید باشند چون قابلیت حمل و استفاده از آن ها به مراتب راحت تر است.