

چگونه سفر نماییم

تا در سفر نماییم

(راهنمای طبیعت گردان، گردشگران و جهان گردان)

نورالله پهلوان

مریم احمدی

سرشناسه	: پهلوان، نورالله، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه سفر نماییم، تادر سفر نمایم (راهنمای طبیعت گردان، گردشگران و جهانگردان) / نورالله پهلوان، مریم احمدی.
مشخصات نشر	: آمل: وارشو، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص.: مصور.
شابک	: ۳۵۰۰۰۰ ریال ۹-۶۴-۸۸۱۸-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مسافرت
موضوع	: Travel
موضوع	: مسافرت -- پیش بینی های ایمنی
موضوع	: Travel -- Safety measures
موضوع	: مسافرت -- کتاب های راهنما
موضوع	: Travel -- Guidebooks
موضوع	: گردشگری -- راهنماها
موضوع	: Tourism -- Directories
شناسه افزودن	: احمدی، مریم، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۸چ۹پ/۱۵۱ G
رده بندی دیویی	: ۲۰۲۰۷/۹۱۰
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۳ ۲۶

چگونه سفر نماییم، تادر سفر نمایم

نوراله پهلوان - مریم احمدی

صفحه آرایی و طرح جلد: بهرام زیری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

چاپ: عطا

صحافی: خیام

شمارگان: ۲۰۰۰

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

انتشارات وارث و

نشانی: آمل / خ نور / ده متری اول / ک خطیبی / طبقه فوقانی پاساژ ثانی

vareshva28@yahoo.com آدرس الکترونیکی:

۰۱۱۴۴۲۶۸۷۰۹ - ۰۹۱۱ ۱۲۷ ۶۶۱۰ - دورنگار: ۰۱۱۴۴۲۶۸۷۰۹

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

فصل اول:

سفر با اتومبیل

۲	ایمنی خودرو
۳	راننده و آنچه باید برای سفر جاده‌ای بداند
۴	آماده کردن اتومبیل برای سفر
۵	چند نکته درباره سفر با خودروی شخصی
۶	لذت سفر با خودروی شخصی
۹	وسایلی که باید در سفر همراهان باشد
۱۰	از روشنایی روز بیشترین استفاده را ببریم
۱۱	داغ کردن موتور خودرو
۱۲	نکاتی درباره‌ی لاستیک خودرو
۱۴	بازدیدهای قبل از مسافرت
۱۵	لوازم مورد نیاز برای مسافرت‌های راه دور
۱۶	آسایش سرنشینان
۱۸	تعمیر و نگهداری از خودرو در فصل تابستان
۲۳	نکات ایمنی
۲۵	رانندگی در برف و سرما
۲۶	بیماری مسافرت، ماشین گرفتگی
۲۷	چگونه گواهی‌نامه بین‌المللی بگیریم

فصل دوم: سفر با هواپیما

۳۰	 سفر با هواپیما
۳۱	 سفر مقرون به صرفه
۳۲	 فروش بلیت
۳۲	 سفر سبک بار
۳۵	 انتخاب صندلی مناسب در هواپیما
۳۷	 قبل از راه افتادن
۳۹	 دسترسی به بالن استراحت
۴۰	 سفارش نهادهای ویژه
۴۰	 اضافه بار
۴۱	 سفر با کودکان
۴۲	 مشکلات احتمالی سفر طولانی (مشکلات سفر با هواپیما)
۴۸	 نکات مهم در سفر با هواپیما
۴۹	 نکات مورد نیاز مسافران هوایی

فصل سوم

کوله پشتی و خواب در جادو

۵۸	 راهنمای خرید چادر مسافرتی
۶۰	 انواع چادر مسافرتی
۶۳	 نکاتی پیش از خرید کوله پشتی
۶۷	 تنظیم کوله
۶۹	 وسایل گرمایش در کمپینگ
۷۰	 برای یک کمپینگ کوتاه چه چیزهایی لازم است؟
۷۱	 گرم کردن چادر و کیسه خواب
۷۲	 نکاتی در مورد چادر زدن
۷۳	 نکاتی در مورد مکان کمپ
۷۴	 نکاتی در مورد کمپینگ در برف
۷۵	 چگونه در طبیعت سرپناه پیدا کنیم؟

فصل چهارم: اقامت در هتل

۷۸	اقامت در هتل
۸۲	حواسمان به این موارد باشد
۸۴	انتخاب اتاق هتل
۸۵	نمای اتاق
۸۷	نکاتی برای اقامت در هتل
۸۹	جستجوی هتل، انجام رزرواسیون

فصل پنجم: روشن کردن آتش در طبیعت

۹۲	روشن کردن آتش در طبیعت
۹۳	چگونه آتشی روشن کنیم
۹۸	طرز تهیه فتیله پارافینی
۹۸	روشهای روشن کردن آتش بدون کبریت
۱۰۵	روشن کردن و مدیریت آن
۱۰۶	فرآیند شعله‌ور شدن آتش
۱۰۶	انواع چوب برای سوخت
۱۰۷	انواع آتش

فصل ششم: تغذیه

۱۱۲	میان وعده‌های سالم برای سفرهای کوتاه
۱۱۴	اصول تغذیه در کوهستان
۱۱۸	درست کردن غذا در شرایط سخت و بحرانی
۱۱۹	روش های پخت غذا
۱۲۹	روشهای یافتن آب در کویر
۱۳۲	تهیه آب با دستگاه تقطیر خورشیدی
۱۳۲	رفع تشنگی بدون آب
۱۳۴	استفاده از حیوانات برای تغذیه

فصل هفتم:

بهداشت و امداد در سفر

۱۳۸	سفرهای تابستانی
۱۴۲	دیبابت در سفر
۱۴۵	مسافرت در زمان بارداری
۱۴۹	چند نکته ساده اما ضروری
۱۵۰	سفر تابستانی با کودکان
۱۵۰	آفتاب سوختگی
۱۵۲	اختلال در نظام تنفس
۱۵۲	اسهال
۱۵۲	اختلالات درجه حرارت بدن
۱۵۴	اصول باندپیچی
۱۵۶	امداد سوختگی‌ها
۱۵۹	بریدگی‌ها و خراش‌ها
۱۶۱	جابه‌جا کردن بیمار
۱۶۲	جسم خارجی در گلو
۱۶۴	غرق شدگی
۱۶۵	خفگی با گاز کربنیک
۱۷۰	در رفتگی‌ها و ...
۱۷۱	سقوط، شکستگی و جراحی
۱۷۲	عفونت زخم‌ها
۱۷۳	مسمومیت‌ها
۱۷۵	کوه گرفتگی
۱۷۶	ساخت صابون در طبیعت

فصل هشتم:

امنیت در سفر و گردشگری

۱۸۰	چگونه یک سرپناه بسازیم؟
۱۸۱	انواع سرپناه
۱۸۶	لباس مناسب در طبیعت

۱۸۸	کیف بقا
۱۹۱	رعایت نکات ایمنی و حفظ جان در کوهستان
۱۹۵	آشنایی با علائم اضطراری در روز و شب
۱۹۵	گم شدن در طبیعت
۱۹۹	علایم راهنما
۲۰۳	شناخت انواع ابرها

فصل نهم:

راندن حشرات و حیوانات

۲۱۰	دفع پشه در طبیعت
۲۱۳	روشهای دفع کردن حشرات و حیوانات
۲۱۴	پیشگیری از مسمومیت ناشی از گزیدگی
۲۱۴	اقدامات خارج از بیمارستان در گزیدگیها
۲۱۸	راه کارها در حمله خرس
۲۲۱	دفع مگس در طبیعت
۲۲۲	دور کردن حشرات موذی
۲۲۳	گرگ
۲۲۶	گازگرفتگی توسط سگ یا گربه
۲۲۶	مواجهه شدن با یوزپلنگ
۲۲۷	راههای پیشگیری از عقرب گزیدگی
۲۲۸	روشهای پیشگیری از مارگزیدگی
۲۲۹	شوک آنافلاکسی در حمله جانوران

فصل دهم:

راهنمای عمومی برای سفر

۲۳۲	پیش از رفتن
۲۳۶	پس از رسیدن به مقصد

مقدمه:

سفر که در فرهنگ قدیم ایران نام « به در » داشت، یعنی ترک دیار و رفتن به سوی سرزمینی که موطن نیست. سفر، مهاجرت یا ماندگاری در مقصد نیست. سفرها می‌تواند هر شکل و نامی (کاری، دانشجویی- پژوهشی، زیارتی، تفریحی و...)، یا مسافت و زمانی (شهری، بین شهری و استانی، خارج از کشور و نیز کوتاه و طولانی) داشته باشد. بعد از آن بازگشت به خانه.

در سود سفر، از جهات گوناگون، نوشته‌ها و سخنان فراوانی از سوی بزرگان نگاشته و گفته شده و در ضرب‌المثل‌ها و داستان‌ها و حکایات، از آن زیاد آمده است. از جمله این شعر معروف: بسیار سفر باید تا پخته شود خامی.

سفرها چه کوتاه و چه بلند، با حوادث و رخدادها و نیز تغییراتی در فرد همراه است که در غیر آن وجود ندارد. همه‌ی این رخدادها، هرچند تلخ و بیشتر شیرین، نقش زیادی در آرامش اعصاب و روان آدمی دارد و اثر خود را تا مدت‌ها بر انسان آشکار می‌دهد. (غیر از حوادث ناگواری که خواسته و ناخواسته پیش می‌آید و خالصات آن هم داهی تا پایان عمر، آدمی را رها نمی‌کند!)

این نوشتار هرچند ناقص و در مواردی منتظر حاصل تجربیات نویسندگان است و مطالب جمع‌آوری شده از کتاب‌ها و مجلات و سایت‌های گوناگون و نیز گفتگو با افرادی که دانش آنها در سفر و گردش‌ها کاربرد زیاد دارد.

با خواندن این کتاب و نیز گذاشتن کمی وقت و حوصله می‌توان سفرهای بهتری را برنامه‌ریزی کرد، از مشکلات راه آگاه شد و چاره‌مشکل را به همراه یا در سر داشت! ممکن است بسیاری از این اطلاعات جزء دانسته‌های ما باشد، اما، بدون فراموشی و عجله می‌توانیم سفر راحت و بی دردسری داشته باشیم.

قدردان همهٔ دوستان و عزیزانی هستیم که در جمع‌آوری مطالب این کتاب نهایت محبت و همکاری را داشتند.