



یکی از آن همه

# طبیعت‌گردی اصولی

## طبیعت‌گردی کار راحتی برای همه نیست

اطلاعات خوبی بدست آورید. رعایت کردن فرهنگ اخلاقی و پوشش هر منطقه هم باید جزو نکاتی باشد که فراموش نکنید.

### از نوشیدن آب غافل نشوید

یکی دیگر از نکاتی که در طبیعت‌گردی یکروزه باید حتماً حواس‌تان به آن باشد نوشیدن آب کافی است. ممکن است به دلیل خنکی هوا احساس تشنگی نکنید، اما کم شدن آب بدن به دلیل پیاده‌روی مشکلات مختلفی مانند سر درد و... به دنبال خواهد داشت. بنابراین متناسب با نوع فعالیت و دمای هوا حتماً آب کافی همراه خود داشته باشید و به طور مداوم اما کم‌کم از آن بنوشید. نوشیدن آب زیاد با فواصل زمانی زیاد هم خوب نیست و گوارش‌تان را بهم می‌ریزد.



### در طبیعت‌گردی اغلب از روستا یا مناطقی عبور می‌کنید که محلی‌ها مشغول کار و زندگی هستند. با هم‌صحبتی آنها می‌توانید با آداب و رسوم آن منطقه بیشتر آشنا شوید و اطلاعات خوبی بدست آورید. رعایت کردن فرهنگ اخلاقی و پوشش هر منطقه هم باید جزو نکاتی باشد که فراموش نکنید

در این سفر، سفت و سخت‌تر از همیشه باید به بحث زباله‌هایتان توجه کنید. به خاطر بی‌توجهی که بعضی از افراد نسبت به محیط زیست دارند، می‌توانید با هم کیسه به دست بگیرید و زباله‌هایی را که از قبل در محیط زیست باقی‌مانده جمع کنید. حتی اگر این امکان را دارید نهال‌های کوچک با خود ببرید و به‌عنوان یادگار آن را بکارید. دور و اطراف مکانی که کمپ می‌کنید محل مناسبی را برای ریختن زباله بگذارید و تا آنجا که می‌توانید زباله‌تر و خشک‌تر را هم جدا کنید. در پایان سفر تمام زباله‌ها را درون کیسه‌ای جمع کنید و همراه خود ببرید و در نزدیک‌ترین سطل زباله بیندازید.

اگر شما هم جزو کسانی هستید که زمان کافی برای سفرهای چند روزه ندارید، طبیعت‌گردی‌های یکی دو روزه پیشنهاد خوبی برایتان است. این نکته را در نظر داشته باشید که طبیعت‌گردی کار راحتی برای همه نیست. اما اگر فکر می‌کنید اهل این نوع از سفر هستید با اطلاع از چند نکته طلایی و رعایت کردن آنها می‌توانید تجربه‌ای ماندنی از طبیعت‌گردی برای خودتان بسازید.

### آمادگی جسمانی را بالا ببرید

زمان زیادی از طبیعت‌گردی به پیاده‌روی و کوهپیمایی می‌گذرد. از این رو خیلی مهم است که با آمادگی جسمانی بالا تصمیم به طبیعت‌گردی بگیرید تا میان راه کم نیابید.

### همسفر داشته باشید

اگر تازه طبیعت‌گردی را شروع کردید حتماً یک همسفر یا تور برای همراهی خود پیدا کنید. تنهایی سفر کردن در دل طبیعت آن هم زمانی که هنوز تجربه‌تان در سفرهای طبیعت‌گردی محدود است اصلاً پیشنهاد نمی‌شود. حتی اگر حسابی با تجربه هم باشید، باز هم تجربه جمعی سفر کردن به طبیعت علاوه بر کم کردن هزینه سفر، امنیت شما را بیشتر می‌کند. این نوع سفرها باعث می‌شود دوست و همسفرهای تازه‌ای پیدا کنید. با این حال اگر سفر دسته جمعی را دوست ندارید حتماً یک نفر را در جریان سفر و مقصدتان بگذارید.

### مختصر و مفید سفر کنید

در طبیعت‌گردی با توجه به مقصدتان وسایل سفر را بردارید. لباس‌هایی مناسب با آب و هوا و کفش مناسب پیاده‌روی و کوهنوردی انتخاب کنید. چادر، کیسه‌خواب، آب، غذاهای خشک مثل خرما، کنسرو، بیسکویت، ابزار روشن‌کننده آتش، کیف کمک‌های اولیه، ضدعفونی‌کننده دست، نقشه و قطب‌نما و چراغ قوه از مهم‌ترین وسایل هستند. سعی کنید تا جایی که می‌توانید کوله سبکی برای خودتان آماده کنید که پیمایش در طبیعت برایتان راحت و لذتبخش شود.

### معاشرت با محلی‌ها را فراموش نکنید

در طبیعت‌گردی اغلب از روستا یا مناطقی عبور می‌کنید که محلی‌ها مشغول کار و زندگی هستند. با هم‌صحبتی آنها می‌توانید با آداب و رسوم آن منطقه بیشتر آشنا شوید و

# زند روزه است



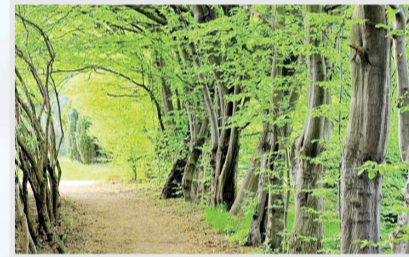
### ایستگاه آخر: کاسپین ... تا به امروز

عشایر تالش کری هم دیگر به سبک گذشته از این راه کوچ نمی‌کنند. مردم کری دامدار و اصالتاً تالش هستند. مردمانی ساده و زحمتکش که پنج ماه از سال را در بیلاق هستند اما در فصل سرد به جنگل‌های اسالم کوچ می‌کنند. تالش نام یکی از اقوام کهن ایران است که سکونتگاه اصلی آنها در البرزغربی از جنوب‌شرقی جمهوری آذربایجان تا شمال‌غربی استان گیلان و استان اردبیل است. اما امضای عهدنامه گلستان در سال ۱۱۹۲ هجری شمسی توسط فتحعلی‌شاه قاجار بین ایران و روسیه باعث جدایی بخشی از پیکره بسیار با ارزش تالش شد. در نهایت ۱۴ سال بعد با امضای عهدنامه ننگین ترکمنچای، تالش به دو قسمت کاملاً جدا از هم تبدیل شد و پیوند میان مردمان تالش از هم گسست. اما تالش‌هایی که امروز در ایران زندگی می‌کنند، پیوند عمیقی با فرهنگ‌شان دارند. یکی از چالش‌ها و مشکلات فرهنگی که در میان اقوام تالش زبان در گیلان وجود دارد این است که زبان تالشی کم‌کم دارد به فراموشی سپرده می‌شود، به‌خاطر اینکه جوان‌ها در مدرسه، تلویزیون و برخوردی اجتماعی‌شان کمتر با کسانی ارتباط دارند که هم‌زبان‌شان باشد و فقط بزرگان تالش هستند که می‌توانند به این زبان خوب صحبت کنند.

کمک یک توربین که رودخانه ناو آن را می‌چرخاند برق تولید می‌کنند و مردم روستا از نعمت برق برخوردارند. مردم اینجا همه سنت‌هایشان را حفظ کرده‌اند. آرامش و زندگی در جوار طبیعتی زیبا، چیزی است که اکنون در اکثر کشورها از عوامل مهاجرت معکوس به شمار می‌رود. خیلی از مردم شهرنشین حالا دوست دارند قید زندگی در شهر را بزنند و از روزمرگی، دود و شلوغی فرار کنند و در مناطقی زندگی کنند که بتوانند طعم آرامش را بچشند.

### ایستگاه آخر: کاسپین ...

از روستای ناویپین باید چند ساعتی به راه‌تان ادامه بدهید تا به سواحل دریای کاسپین در گیلان برسید. حالا به مقصد رسیده‌اید. البته زیبایی طبیعت و مسیر ایل‌راه خستگی به تن شما نمی‌گذارد.



### با آلوچه‌های جنگلی از خودتان پذیرایی کنید

بعد از پیمایش مسیری نه چندان طولانی وارد دره ناورود می‌شوید و چشمه را در زیر پایتان می‌بینید. بهار فصل شکوفه میوه‌های جنگلی است و مهم‌ترین میوه جنگل‌های البرز، آلوچه‌های خوشمزه و ترش است. این آلوچه‌ها نه سم خورده هستند و نه کود شیمیایی بای آنها ریخته شده است، به همین دلیل پاک هستند و آماده خوردن.

### دید و بازدید و شب‌نشینی، تفریح بیلاق‌نشینان کری

بزرگ‌ترین تفریح مردم طبیعت‌نشین کار است اما به جز آن، دید و بازدید برایشان مهم است. بیشتر شب‌ها، همسایه‌ها در یکی از کلبه‌ها دور هم جمع می‌شوند و باهم به صحبت و بازگویی خاطرات و مشکلات‌شان می‌پردازند. قطعاً اگر شما هم میهمان آنان باشید از شب‌نشینی و هم‌صحبتی با این مردم لذت می‌برید.

### روستاگردی در دل جنگل‌های اسالم

هنوز مسیر طولانی در پیش دارید اما از اینکه در مسیر عشایر این مناطق قدم می‌زنید حس خوبی خواهید داشت. اینجا باید چشم‌هایتان را ببندید و صدا و تصویر زنان و مردان در حال کوچ را تصور کنید. به رودخانه که رسیدید باید از کنار آن جلو بروید تا به راه اصلی برسید. میان راه از کنار آثار سیل و رانش زمین که به خاطر تخریب جنگل‌های بالادست توسط انسان به وجود آمده می‌گذرید. چند صد متر جلوتر از رودخانه به روستایی متروک می‌رسید که می‌توانید آنجا برای چند ساعت استراحت کنید. با گشتی در خانه‌های این روستای متروک حس می‌کنید که روح خاطرات بسیار زیبایی آنجا همچنان باقی است. بعد از استراحتی کوتاه بهتر است زودتر به راه‌تان ادامه بدهید. بعد از یک پیاده‌روی خیلی طولانی چند ساعته به روستای ناویلا می‌رسید. متأسفانه از این روستا چیز زیادی باقی نمانده و هیچ خانواده‌ای اینجا زندگی نمی‌کند. به‌خاطر اینکه سیل و رانش زمین به کلی خانه‌های اینجا را از میان برده و فقط سه یا چهار خانه باقی مانده که آنها هم خالی از سکنه است. باید مسیر را ادامه دهید تا به روستای ناویپین برسید. باز هم باید پیمایش طولانی را پشت سر بگذارید تا به روستای ناویپین برسید. روستا خلوت است و جمعیت زیادی در آن زندگی نمی‌کنند. مردم این روستا هم مهربان و میهمان‌نواز هستند و حتماً از شما برای پذیرایی به خانه‌شان دعوت می‌کنند. خانه‌هایی که از در و دیوارشان روح زندگی و زیبایی می‌بارد و صاحبخانه‌هایی که به دور از تجمل و چشم و هم‌چشمی در کنار هم با تلاش و امید زندگی می‌کنند. حتی می‌توانید در خانه‌ها، اتاقی را بگیرید و شب را آنجا بمانید. خانه‌هایی که بعضاً بیش از ۱۵۰ سال عمر دارند، خانه‌هایی با سقف‌های چوبی و دیوارهای کاهگلی و جاجیم و گلیمی که زیر پایشان انداخته‌اند، پر از انرژی خواهد بود. در کنار این همه هنری که وجود دارد و مردم صمیمی، مهربان و میهمان‌نواز روستا اصلاً احساس غربت نخواهید کرد.

### آرامش گنج پنهان روستای ناویپین

صدای پرنده‌ها و صدای زنگوله دام روستاییان، صدای صبح است. روستای ناویپین روستای خاصی است. معماری تمام خانه‌های این روستا به‌صورت سنتی حفظ شده است و هیچ خانه جدیدی که ساختار شهری و غیربومی داشته باشد در آن وجود ندارد. خانه‌های مردمان تالش که در جنگل زندگی می‌کنند از چوب، سنگ و کاهگل ساخته شده است. خانه‌هایی که با طبیعت و محیط اطرافش همخوانی و هارمونی بسیار خوبی دارد. مردم روستای ناویپین به

