روزنامه صبح ایران

آرمان ملی

شماره ۱۵۱۶

سال پنجم

پنجشنبه

۱۴۰۱ • ۱۲ • ۲۵

۲۳ شعبان ۱۴۴۴ / ۱۶ مارس ۲۰۲۳

اذان ظهر ۱۲:۱۳ ■ اذان مغرب ۱۸:۳۰

اذان صبح (فردا) ۰۴:۵۰ ■ طلوع آفتاب (فردا) ۰۶:۱۳

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: نیره طاهری نیک

زیر نظر شورای سردبیری

نشانی: خیابان قائم مقام فراهانی، روبروی تهران کلینیک، کوچه چهارم، پلاک ۲۰، طبقه ۳

تلفن: ۸۸۷۶۰۱۷۶ دورنگار: ۸۸۷۶۰۲۷۷

آگهی ها: ۸۸۵۴۵۱۹۸

چاپ: همشهری «۲» تلفن: ۶۶۲۸۳۲۴۲

توزیع تهران و شهرستان: نشر گستر امروز ۶۱۹۳۳۳۳۳

نشانی اینترنتی: www.armanmeli.ir

آیین نامه اخلاق حرفه ای روزنامه آرمان ملی را در سایت بخوانید

بشنیده‌ام که عزم سفر می‌کنی مکن
مهر حریف و یار دگر می‌کنی مکن

تو در جهان غریبی غربت چه می‌کنی
قصد کدام خسته جگر می‌کنی مکن

از ما مدزد خویش به بیگانگان مرو
دزدیده سوی غیر نظر می‌کنی مکن...

مولانا

درختان چقدر به گردن ما حق دارند

عکس: حجت سپهوند

عکسنامه

حمل و نقل

برای سفر ارزان با چه وسیله‌ای برویم؟

یکی از گزینه‌های مهم سفر و هزینه‌های اصلی سفر مربوط به حمل و نقل می‌شود. هواپیما یکی از راحت‌ترین و سریع‌ترین راه‌های حمل و نقل است. اما گران‌ترین گزینه نیز هست. ولی باید بدانید که می‌توان با هواپیما هم ارزان سفر کرد. تنها باید بلیت‌های پرواز شهر مورد نظر خود را مدتی زیر نظر بگیرید. آنگاه می‌توانید بلیتی با مناسب‌ترین قیمت تهیه کنید. بلیت‌های لحظه آخری نیز تخفیف‌های خوبی ارائه می‌دهند. یکی از گزینه‌های حمل و نقل می‌تواند تاکسی‌های بین شهری باشد. این تاکسی‌ها از هواپیما ارزان‌تر هستند و می‌توانید با آنها سفری راحت داشته باشید و از جاده پیش روی خود لذت ببرید.

قطار نیز یکی از راه‌های حمل و نقل رایج در سفر است. هزینه سفر با قطار به مراتب ارزان‌تر از هواپیماست. اما قطار برای زمانی مناسب است که شما عجله‌ای برای رسیدن به مقصد نداشته باشید. به خصوص در مسافت‌های طولانی که زمان بیشتری در سفر هستید.

آخرین گزینه نیز اتوبوس است. خیلی‌ها فکر می‌کنند سفر با اتوبوس کار مشکلی است، اما برای اکثر نقاط کشور اتوبوس‌های وی‌آی‌پی وجود دارند که به مراتب راحت‌تر از اتوبوس‌های عادی هستند و هزینه‌های شما را خیلی پایین می‌آورند. بهتر است برای حرکت، اتوبوس‌های شب رو را انتخاب کنید. به این صورت صبح به مقصد خود می‌رسید و هزینه یک شب اقامت اضافه نمی‌پردازید و شروع به گشت و گذار می‌کنید.

اتوبوس یکی از گزینه‌های مناسب برای سفر ارزان محسوب می‌شود. برای رفت و آمد درون شهری نیز می‌توانید از اتوبوس‌ها و تاکسی‌های خطی شهر مقصد استفاده کنید. همچنین حتما پیش از رفتن مسیر جاذبه‌های دیدنی شهر مقصد را بررسی کنید. در خیلی از شهرها اکثر جاذبه‌های تاریخی در بافت قدیمی و مرکز شهر قرار گرفته است. شما می‌توانید با یک برنامه‌ریزی مناسب مسیر خود را طوری طراحی کنید که پیاده از تمامی جاذبه‌ها را بازدید کنید.

خانه تکانی

استفاده از لیمو برای خانه تکانی تا نظافت گروهی

اگر چه این روزها به علت مشغله کاری کمتر در منزل هستید و کار نظافت کم‌کم و به تدریج انجام می‌شود هیچ چیزی بهتر از یک روش خوب و برنامه‌ریزی شده به کمک ما نمی‌آید. روش و روند داشتن یک خانه تمیز و بدون تشویش و نگرانی طی چندین نکات و مرحله به انجام می‌رسد. برای خانه تکانی روش‌های خاص خودش را به‌کار ببرید. سعی کنید یکماه قبل‌تر از عید کار را شروع کنید و همه نظافت و کارهای مهم را به شب قبل سال تحویل موکول نکنید. اما اگر هم نرسیده‌اید ترفندهایی را به شما ارائه می‌دهیم که بتوانید خانه تکانی خود را تا حد قابل قبولی انجام دهید.

۱- یک برنامه داشته باشید؛ کاهش زمان تمیز کردن به نصف با یک برنامه شروع می‌شود؛ یعنی هر بار خانه را به همان ترتیب تمیز کنید: کار کردن در یک اتاق در یک زمان، و شروع و پایان دادن به همان نقطه در یک اتاق به طوری که شما زمان را تلف نکنید.

۲- از بالا به پایین، از چپ به راست تمیز کنید؛ از بالای اتاق شروع کنید، مانند گردگیری پنکه سقفی، و به سمت پایین بروید تا کارهای اضافی را از بین ببرید. به همین ترتیب، تمیز کردن از چپ به راست تضمین می کند که به جای اینکه از جایی به مکان دیگر حرکت کنید، کل اتاق را کنترل می‌کنید.

۳- ابزارهای مناسب را آماده نگه دارید؛ داشتن تمام ابزار و محصولات تمیز کننده مورد نیاز در دسترس شما به این معنی است که وقت خود را برای راه رفتن به سمت کابینت زیر سینک تلف نخواهید کرد. پاک کننده‌ها را در بطری‌های کوچک و قابل استفاده بریزید که حمل آن آسان است. همچنین می‌توانید لوازم خود را در یک جعبه یا یک سطل قرار دهید تا مرتب بماند و در زمان خود صرفه جویی کنید.

۵- استفاده از لیمو برای خانه تکانی؛ لکه‌های زنگ در پاسیو، ایوان‌ها، کف گاراژها و راهروها بسیار سخت پاک می‌شوند، اما برای از بین بردن آنها نیازی به اسید ندارید. در عوض از لیمو استفاده کنید. اسید موجود در آب لیمو زنگ را از بین می‌برد. لیمو را از وسط نصف کنید، آب آن را روی لکه بگیرید و اجازه دهید حدود ۱۰ دقیقه خیس بخورد.

۶- کل خانه را تمیز کنید، نه یک اتاق را؛ اگر یک کار (غبارگیری، جاروبرقی، تمیز کردن) را انتخاب کنید و به جای تمیز کردن آشپزخانه، حمام و سپس اتاق خواب، همان کار را در هر اتاق در خانه انجام دهید، تمیز کردن بسیار کارآمدتر است. انجام این کار به این شکل جلوگیری می‌کند از این که احساس کنید در یک چرخه تمیز کردن بی پایان هستید و یک کار را بارها و بارها شروع می‌کنید.

۷- بهم ریختگی را پاک کنید؛ قبل از شروع تمیز کردن، اتاق به اتاق بروید و به هم ریختگی‌ها را جمع آوری کنید. همانطور که هر کالا را برمی‌دارید – مجلات، جلدهای کاغذی خوانده شده، کفش‌های کتانی قدیمی- به این فکر کنید که آیا باید آنها را در جای خود بگذارید یا اهدا کنید.

۸- گرد و غبار و جاروبرقی؛ قبل از شروع گردگیری، مطمئن شوید که پنکه‌ها خاموش هستند. گرد و غبارها را روی قسمت‌های بالای مبلمان و قسمت‌های زیرین قفسه‌ها، روی نرده‌ها، قاب عکس‌ها، اقلام کوچک و صفحه تلویزیون متمرکز کنید. برای مناطقی که دسترسی به آنها سخت است، مانند پرده‌ها و قفسه‌های بالایی، یک پارچه میکروفیبر را به انتهای جارو یا جارو ببندید. قبل از جاروبرقی ملحفه‌های اتاق خواب را عوض کنید.

۹- آینه و شیشه را پاک کنید؛ برای تمیز کردن تمام آینه‌ها و سطوح شیشه‌ای از یک پارچه میکروفیبر مرطوب استفاده کنید و سپس از یک پارچه خشک استفاده کنید.

۱۰- میزها و سطوح را ضد عفونی کنید؛ از خانه خود عبور کنید و سطوح سخت را پاک کنید – از میز، لوازم خانگی و کابینت گرفته تا دستگیره درها، کلیدهای برق، کنترل تلویزیون و تلفن. شما باید برخی از آن سطوح را ضدعفونی کنید، به خصوص سطوحی که ممکن است میکروب را به انگشتان و صورت افراد منتقل کنند. با مخلوط کردن یک چهارم تا نیم فنجان سرکه سفید یا سیب سفید با یک فنجان آب، یک محلول ضد عفونی غیر سمی درست کنید.

۱۱- روی وان، سینک و توالت تمرکز کنید؛ روی سینک آشپزخانه و سپس روی سینک حمام، وان و توالت، پاک کننده‌ها را بریزید. بگذارید چند دقیقه بماند تا پاک کننده زمان داشته باشد کثیفی‌ها و لکه‌ها را از بین ببرد. سپس به آشپزخانه برگردید و شروع به تمیز کردن کنید. فراموش نکنید که داخل مایکروفر را پاک کنید.

۱۲- جارو بکشید، سپس پاک کنید؛ کف آشپزخانه و حمام را جارو کنید. پاک کردن را از دورترین گوشه اتاق شروع کنید و به سمت عقب به سمت درگاه حرکت کنید.

۱۳- شستن مرتب ابزارهای نظافتی خود را فراموش نکنید؛ یکی از مواردی که اغلب در تمیز کردن خانه نادیده گرفته می‌شود، نگهداری از ابزار تمیز کردن است. استفاده از جاروبرقی کثیف یا جاروبرقی با کیسه پر تأثیر بسیار کمتری دارد و در نهایت زمان بیشتری را صرف تمیز کردن خواهید کرد.

۱۴- نظافت را به یک فعالیت گروهی تبدیل کنید؛ نظافت به صورت تیمی یکی از بهترین راه‌ها برای تمیز کردن سریع خانه است. زمانی را از قبل با خانواده خود برنامه‌ریزی کنید و برای هر فرد وظایفی را تعیین کنید. کار با هم می‌تواند سرگرمی را به نظافت اضافه کند و خانه شما در کمترین زمان درخشان شود.

اقامت

چگونه هزینه‌های سفر را کاهش دهیم؟

یکی دیگر از هزینه‌های عمده سفر مربوط به اقامت شما می‌شود. اما می‌توان با گزینه‌های مختلفی هزینه اقامت در شهرهای مختلف را کاهش داد. برای اقامت ارزان لازم نیست حتما هتل‌های گران قیمت و چند ستاره را انتخاب نمایید. در شهرهای مختلف انواع و اقسام اقامتگاه‌ها با قیمت‌های متفاوت وجود دارند. شما می‌توانید بسته به شرایط، نیازها و سلایق خود اقامتگاه مورد نظر را انتخاب کنید.

یکی از گزینه‌های اقامتی که در خیلی از شهرها یافت می‌شود، اقامتگاه‌های بومگردی هستند. این اقامتگاه‌ها علاوه بر اینکه نسبت به هتل‌های گران قیمت، هزینه کمتری در بر می‌گیرند، اقامتی متفاوت و جالب را به شما هدیه می‌کنند. اقامتگاه‌های بومگردی کاملا طبق بافت سنتی شهری که در آن بنا گشته‌اند، ساخته می‌شوند. این بافت تنها شامل معماری این اقامتگاه‌ها نمی‌شود، بلکه فضای حاکم بر این مکان‌ها نیز از سنت‌ها و فرهنگ آن خطه از کشور پیروی می‌کند. به همین دلیل تجربه اقامت در چنین اقامتگاه‌هایی شما را با زندگی مردمان آن منطقه بیشتر آشنا می‌کند.

سفر ارزان

تهرانگردی

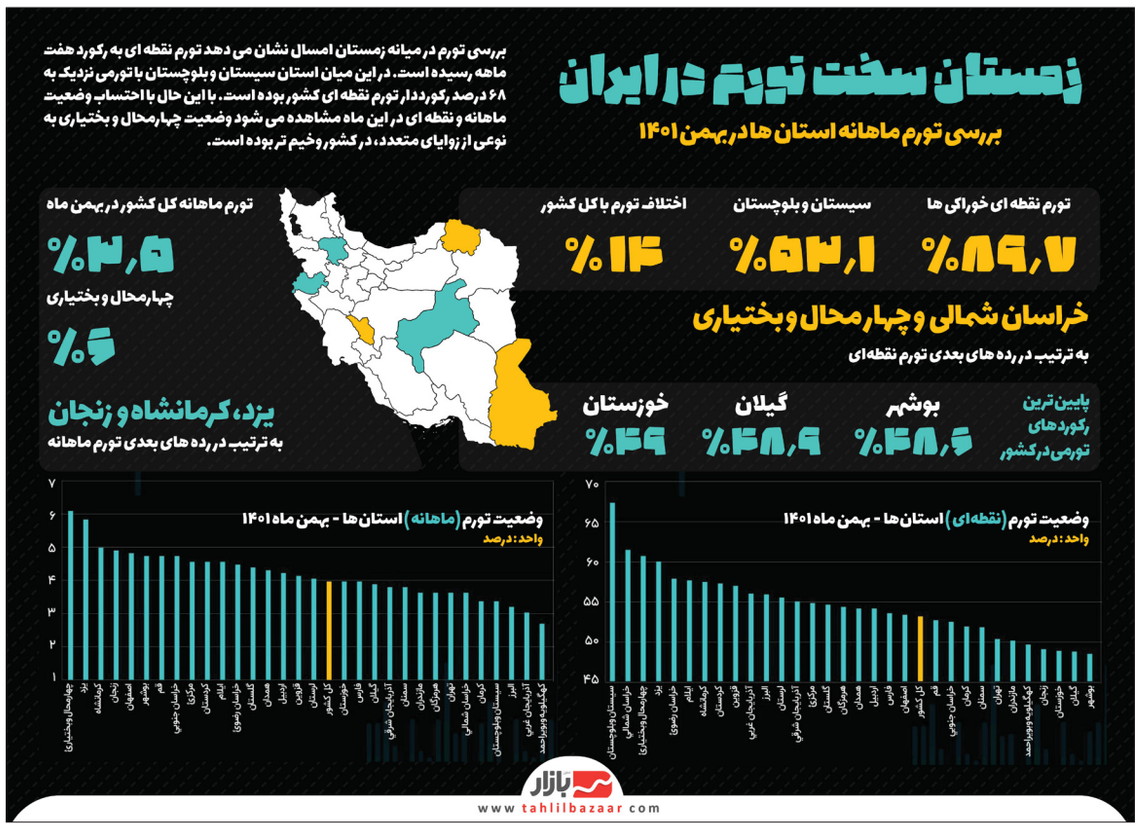
شاید باورتان نشود اما گفته می‌شود که شهر تهران از ارزان‌ترین شهرهای ایران در تعطیلات است.

از آنجا که تهران پایتخت کشور به حساب می‌آید و هزینه‌ها در این شهر بسیار بالا است، خیلی‌ها فکر می‌کنند که این مقصد برای سفر مناسب نیست. چرا که سفر به تهران بسیار پرهزینه و گران می‌باشد. اما واقعیت چیز دیگری است. به اعتقاد اهل سفر، شهر تهران در ایام تعطیلات یکی از خلوت‌ترین شهرها و البته مناسب‌ترین شهرها برای سفر به حساب می‌آید. چرا که در این ایام قیمت‌ها به طور قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. شما می‌توانید با هزینه کمی اقامتگاه پیدا کنید. به بازدید از جاذبه‌های تاریخی این شهر که تعدادشان کم نیست بروید. همچنین از امکانات تفریحی آن استفاده کنید و سفری مقرون به صرفه داشته باشید. تهران دارای جاذبه‌های تاریخی فراوان و دیدنی است. اکثر این بناهای تاریخی از دوران قاجار و البته پهلوی بر جای مانده‌اند. شما می‌توانید در سفر ارزان به تهران از کاخ گلستان، کاخ سعدآباد، عمارت مسعودیه، باغ نگارستان، موزه ایران باستان بازدید کنید. جاذبه‌هایی که نام برده شد تنها بخش کوچکی از دیدنی‌های تهران به حساب می‌آیند.

اینفوگرافیک

زمستان سخت تورم در ایران

منبع: تحلیل بازار / علی کریمی



کارافرینی

کارآفرینان روستا و تولیدات هنری زیبا

شهرستان خور و بیابانک ، واقع در حاشیه کویر مرکزی ایران ، از نواحی محروم و در شعر و شاعری و تولیدات هنری معروف است(خور زادگاه استاد حبیب یغمایی سراینده شعر «روباه و زاغ» کتاب‌های درسی دبستان است) امروزه کارآفرینان هنرمند و تلاشگر این دیار کویری از هنر کاربافی و بافت سنتی برای تولید کرباس، حوله، شال، رومیزی، و منسوجات دیگر از الیاف طبیعی از صفر تا صد با حداقل امکانات بهره‌برداری کرده‌اند. همچنین با استفاده از دنیای مجازی و تکنولوژی روز کالاهای هنری و سنتی تولیدی این کارآفرینان روستایی نه تنها در شهرهای بزرگ مانند تهران بلکه در کشورهای دیگر مانند ایتالیا، انگلیس، استرالیا و کانادا نیز معرفی و خریداران خوبی پیدا کرده است. شایسته است که اینگونه کارآفرینان در اقصی نقاط ایران مورد حمایت قرار گیرند. اکنون با کمترین امکانات تولیدات هنری این کارآفرینان در کتابخانه محقری در فاز ۳ شهرک اکباتان بلوک ای یک در معرض بازدید عموم هستند.