



مسافر

## پیشخوان

دیبر انجمن شرکتهای هواپیمایی:

### بازار سایهی برای نرخ پروازهای تهران - نجف ایجاد نشده است

دیبر انجمن شرکتهای هواپیمایی گفت: بازار سایهی در تعیین بلیت هواپیمایی تهران - نجف راه نرفته‌ای و شرکتهای خودشان قیمت‌ها را تعیین می‌کنند و برای اینکه بتوانند هزینه‌های خود را پوشش دهند باید قیمت بلیت به‌گونه‌ای باشد که بین رفت و برگشت تعادل ایجاد شود.



مقصود اسعدی سامانی در گفت‌وگو با ایسنا، در پاسخ چرایی افزایش قیمت بلیت هواپیمایی تهران - نجف در ایام تاسوعا و عاشورا اظهار کرد: بلیت پروازهای خارجی مشمول نرخ‌گذاری نیست و تابع عرضه و تقاضا و نرخ ارز است. وی ادامه داد: معمولاً در مناسبت‌های خاص تقاضا افزایش می‌یابد و قیمت‌ها نیز به تبع آن افزایش می‌شود. از طرفی درخواست خرید بلیت پرواز رفت تهران - نجف زیاد ولی برگشت آن کم است و هواپیمای معمولاً یا خالی برمی‌گردد یا تعداد مسافران بسیار کمی دارند. برای مثال اگرچه ممکن است پروازهای رفت تهران به نجف تا حدود ۱۰ میلیون تومان هم برسد اما برای دوشنبه پرواز بازگشت نجف به تهران ۶۰۰ هزار تومان هم انجام می‌شود. دیبر انجمن شرکتهای هواپیمایی افزود: شرکتهای هواپیمایی برای اینکه بتوانند هزینه‌های خود را پوشش دهند باید قیمت بلیت را به‌گونه‌ای تعیین کنند که بین رفت و برگشت تعادل ایجاد شود. اسعدی سامانی در پایان گفت: شرکتهای سقف نرخ را باتوجه به هزینه‌ها و تقاضا در مسیر رفت و برگشت تعیین می‌کنند. حداقل ۶ میلیون تومان هزینه هر صندلی به نجف است. باتوجه به اینکه هزینه فرودگاهی در آنجا ارزی پرداخت می‌شود قیمت تعیین شده برای بلیت‌ها زیاد نیست.

## خبر مهم بانک مرکزی برای مسافران اربعین

رئیس کل بانک مرکزی خبر داد که زوار ۵ سال به بالا می‌توانند تا سقف ۲۰۰ هزار دینار به قیمت ارز در مرکز مبادله ارز و طلای ایران دریافت کنند.

محمدرضا فرزین در حاشیه جلسه ستاد اربعین گفت: در راستای تکریم زوار محترم اربعین حسینی آماده‌ایم از هفتم مردادماه ارز اربعین را از طریق شعبات منتخب هفت بانک عامل در سراسر کشور به زائران عتبات عالیات عرضه کنیم.

او گفت: زوار اربعین که از سیستم بانکی کشور ارز دریافت کرده‌اند بعد از بازگشت می‌توانند ارز باقی‌مانده را به همان نرخ خرید به بانک‌های عامل برگردانند.

فرزین تصریح کرد: زوار ۵ سال به بالا می‌توانند تا سقف ۲۰۰ هزار دینار به قیمت ارز در مرکز مبادله ارز و طلای ایران دریافت کنند.



## گفتگو

# روایت صعود به ۷ قله در ۷ قاره

نخستین کوهنورد ایرانی صعودکننده به هفت قله مرّفق جهان:

از طرف ایرانی‌ها به کوه‌های بلند دنیا می‌روم

و نبود اکسیژن اذیت می‌کرد. بار دوم در کمپ سوم بود که واقعا ترسیده بودم. گفت نمی‌خواهم به‌خاطر یک کوه بمریم چون خیلی جنازه پایین می‌آوردند. آن سال مرگبارترین سال اورست بود. در آخرین تلاشم برای صعود وقتی نزدیک قله جنازه‌ها را دیدم، ترس برم داشت. ۳۰۰ متر مانده بود به قله، به شریپام با ایما و اشاره گفت می‌خواهم برگردم. فهمیدم ترسیده‌ام، صورتم را گرفت و با دست به سمت قله اشاره کرد که برو و فکر نکن. اینجاست که می‌گویند اورست تسخیر ذهن است. بالاخره ساعت ۵ و ۳۰ دقیقه صبح ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۲ با شریپام به قله رسیدیم. هیچ‌کس دیگری نبود و ۱۰ دقیقه روی قله ماندیم.

آن به میل صعود به قله است. **■ جرات فتح اورست را نداشتم**  
خیلی اتفاقی تصمیم به فتح اورست گرفتم. دوبار نپال رفته بودم و هر دویار برای دیدن کوهنوردی ساده بود. همیشه دوست داشتم به قله صعود کنم اما هیچ‌وقت به خودم جرات نمی‌دادم.

آن به میل صعود به قله است. **■ سون‌سامیت (seven summit) می‌کنند؟**  
قصد نداشتم هفت قله را بروم و نمی‌دانستم سون‌سامیت یک چالش کوهنوردی است که بلندترین قله را در هر قاره بروی اما وقتی سال گذشته به اورست رفتم یک آمریکایی به من گفت مگر ایرانی‌ها از این کارها می‌کنند. خیلی تعجب کردم که یعنی چه؟  
ما ایرانی‌ها کوه و کوهنوردان بزرگی داریم و کوهنوردی حرفه‌ای می‌کنیم. آنجا به خودم گفتم هفت قله را می‌روم تا ثابت کنم ایرانی‌ها چنین کارهایی می‌کنند.

کوهستان همیشه داستان‌های عجیب و منحصره‌فردی دارد. برف، سرما، سوز و سکوت و شاید هم انعکاس صدای مرگ و زندگی که درهم تنیده‌اند.  
کوهستان این زیبایی سخت که برای بسیاری چنان فریبنده است که هفت‌خوان سختی آن را بسا چنان و دل می‌خزند تا لذت ایستادن بر فراز قله‌اش را تجربه کنند. گاهی چنان داستان‌هایی دارد که شنونده را میخکوب می‌کند؛ روایت‌هایی که ما می‌شنویم اما برخی آنها را زندگی کرده‌اند. گاهی کم‌دردسر از آن برگشته‌اند و گاهی عبور مرگ از کنارشان را هنوز به یاد دارند.

آمین عزیزنیا (اندرو عزیز) موفق شد به‌عنوان نخستین کوهنورد مرد ایرانی به هفت قله مرّفق جهان در هفت قاره صعود کند.  
این کوهنورد ایرانی به کوه‌های مرتفعی در آسیا، آمریکای شمالی و جنوبی، آفریقا، اروپا، جنوبگان (قطب جنوب) و اقیانوسیه صعود کرده است؛ اورست، آکونکاگوا، دنالی، کلمباناچارو، مون بلان، وینسون و ویلهلم هفت‌قله‌ای است که عزیزنیا آنها را فتح کرده است.  
این کوهنورد با ایسنا به گفت‌وگو نشسته و داستان صعودهای خود را بازگو کرده که در ادامه می‌خوانید.

**■ هر وقت می‌توسیدم، می‌گفتم بدمتر از اورست نیست**  
وقتی به قله می‌رسی، می‌گویی بالاخره توانستم این کار را انجام بدهم. بعد به این فکر می‌کردم اگر اورست را فتح کرده‌ام پس هر چیز دیگری را هم می‌توانم به‌دست بیاورم. اگر پرچم ایران را هم بردم برایش این بود که بگیریم WE CAN DO (ما می‌توانیم).  
انرژی اورست روی صعود به قله‌های دیگر تاثیر گذاشت. در صعود سخت دیگر در قطب جنوب و آمریکای شمالی داشتم که هر وقت می‌توسیدم می‌گفتم این بدتر و سخت‌تر از اورست نیست.

**■ از سوی مرگ در اورست تا مقاومت ۱۲ روزه در کوهستان سرد!**  
۲۰۱۵ که استارت زدم، نمی‌توانستم به اورست و کوه‌های بزرگ بروم به همین خاطر باید از کوه‌های کوچک‌تر شروع می‌کردم تا از روی یخچال‌های طبیعی حرکت کنیم. اولین کوه سختی که رفتم در کانادا بود.  
با اینکه راهما هم داشتم اما داخل یک شیار یخی افتادم و خیلی ترسیدم. تازه فهمیدم که چقدر سخت است و به این فکر کردم که از این کار دست بردارم اما باید خطرش را قبول می‌کردم.  
۱۰ دقیقه طول کشید تا راهانیم طناب را پایین ببنداژ و من را بالا بکشند. فهمیدم بزرگ‌ترین مشکل، حفظ امنیت و ترجیح‌دادن



در این دو سفر با دکتری به‌نام نینا آشنا شدم که خودش شریای نپالی بود. او گفت کمک می‌کند و بهترین شریایش را به من می‌دهد. گفت بیا من کمکت می‌کنم.  
**■ ۳۰۰ متر مانده به قله از ترس جنازه‌ها می‌خواستیم برگردم**  
هنگام صعود به اورست دوبار گفتم نمی‌توانم و خواستم من را برگردانند. یک‌بار در ارتفاع ۴۰۰ متری بودم که واقعا سرما

**■ کوهنوردی مثل زندگی است**  
در تهران بزرگ شده‌ام. منظره آوار تمام‌رویه کوه‌های تویسال بود و آنجا را کامل می‌دیدم. دبیرستان که بودم بیشتر اوقات تنها به یک کلکچال و شیرلی می‌رفتم. آرامش کوه و اینکه در مدت زمانی باید آرام به‌سمت هدفی رفت، خیلی برایم جالب بود.  
اصلی‌ترین اتفاقی که باعث شد به‌صورت حرفه‌ای وارد کوهنوردی شوم مربوط به سال ۲۰۱۵ است؛ در نپال کوهنوردی ساده می‌کردم که «عظیم چیچی ساز» را دیدم.  
او یک کوهنوردی حرفه‌ای بود که با او آشنا شدم و فهمیدم طرفداران زیادی دارد؛ اما زمانی می‌توانید بهترین تجربه را داشته باشید که با تجهیزات کامل قدم در این راه بگذارید. در ادامه این مقاله به مهم‌ترین وسایل طبیعت‌گردی برای حضور در بهترین مسیرهای طبیعت‌گردی ایران و جهان اشاره خواهیم کرد. در تور طبیعت‌گردی نمی‌توانید از چمدان استفاده کنید و داشتن تجهیزات مناسب ازجمله کوله‌پشتی اهمیت بسزایی دارد. برای انتخاب کوله‌پشتی حتما نوع سبک و استاندارد آن را انتخاب کنید تا به کمر و ستون فقرات شما آسیب نرزد. کوله‌پشتی خوب باید محفظه‌های متعددی برای قرارگیری انواع وسایل نظیر دوربین عکاسی، عصای کوهنوردی و غیره داشته باشد تا نه‌تنها جابه‌جایی وسایل آسان‌تر شود، بلکه در کمترین زمان ممکن به آن‌ها دسترسی پیدا کنید.

می‌خواهم باز هم برای ایران کوهنوردی کنم. برای مهر و آبان به یک قله در تبت می‌روم که ششمین قله بلند دنیاست.

سعی می‌کنم قله‌های بزرگ دنیا را بروم. در پرو چند قله بزرگ ۶ هزار متری وجود دارد. ایرانی‌ها به‌خاطر مشکلات سفری که دارند در آمریکای جنوبی حضورشان کمتر شده اما می‌خواهم از طرف آنها تمام کوه‌های معروف دنیای کوهنوردی را بروم و پرچم ایران را بالا ببرم تا دنیا ببیند ما ایرانی‌ها همه جای دنیا کوهنوردی می‌کنیم.

در این دو سفر با دکتری به‌نام نینا آشنا شدم که خودش شریای نپالی بود. او گفت کمک می‌کند و بهترین شریایش را به من می‌دهد. گفت بیا من کمکت می‌کنم.

۱۰ دقیقه طول کشید تا راهانیم طناب را پایین ببنداژ و من را بالا بکشند. فهمیدم بزرگ‌ترین مشکل، حفظ امنیت و ترجیح‌دادن

## جدول تخصصی گردشگری

شماره: ۱۶۴۸

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

- افقی:**
- بنای زیارتی و تاریخی در اصفهان
  - جمع نفوس - از شاعران دوره صفوی - پل آجری دیدنی جویبار
  - بست - شخص دارای نفوذ و قدرت - ملحد
  - کشوری جزیره‌ای در اقیانوس آرام غربی که توسط دولت ایالات متحده اداره می‌شود ولی جزء خاک آمریکا به‌شمار نمی‌آید - بدون آستر - شاهزاده
  - تقشه فرنگی - شهر آشبار نره‌گر - ورم و تورم
  - شوریا - خورشید - اندیشمند - آتش
  - روستایی زیبا و رویایی از توابع کجور نوشهر - قلعه‌ای در جنوب غربی ماکو - از روستاهای زیبا و سرسبز جنوب غربی شهرستان رامیان و آزادشهر واقع در استان گلستان
  - مراجعت کردن - رود کرمان - نزدیک‌تر از همان
  - دام صیاد - ستاره‌شناسی - اثر سوختگی بر پوست
  - شهر رازی - دیدد، دیدگاه - بزرگ‌ترین پارک تفریحی ایران - زیان
  - پسوند سستون - دریاچه زیبای «دان» قزوین در دامنه کوه ..... واقع شده است - ماه سرد
  - از یک پدر و مادر - بیننده - حرکت زیر حرف
  - نسبت دو زن برادر - پوشیده، مخفی - صوت
  - کابین، کلبه - دست راست - کنایه از بی‌غیرت
  - از دیدنی‌ها و جاذبه‌های شهر اصفهان

## عمودی:

- شهر تاریخی خوزستان - شهر استان خراسان رضوی با آثار تاریخی بسیار
- وصله هنری - اثر تاریخی خوزستان - پیمانی نظامی
- پاندول ساعت - هیزم - شهر نارتجستان قوام
- فلز رسانا - کلام شگفتی - پیش‌شماره - در سخن آن حالات دیگری است - از اجزای پیراهن
- از زیباترین جاهای دیدنی این شهر

می‌توان به جنگل گیسوم، جنگل سپاهداران و ... اشاره کرد - شرم‌آور - واژه پرشش ... عدد ورزشی - نوعی پارچه - روند

۷ - مخفف هم او - شالوده - شهر تاریخی خوزستان - از قصیده‌سرایان بزرگ قرن ششم متولد فاریاب

۸ - این کشور قهرمان لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۲۱ شد - بزرگ‌ترین روستای بخش سده از توابع شهرستان قانن - شهری در شرق شیراز

۹ - اکنسون - چراغ دریایی - آب‌مایه دباغی - جد

۱۰ - نواده چنگیزخان مغول - شهر تپه پردیس - محصول مرداب

۱۱ - برادر عرب - مجموعه اصول آموزشی مربوط به موضوع، شخص، مرام یا مذهب - معین - از مواد لبنی

۱۲ - این جزیره از گذشته‌های دور همواره مرکز تجاری و کشتیرانی بسیار پررونقی بوده است - مخفف اگر - یار پت!

قوم ایرانی - آواز بره و بز  
۱۳ - پایان‌دادن به جنگ - مرکز عربستان - نام «امامی» باز یگر خانم  
۱۴ - پایان یافته - شهر گردشگاه بابامان - طمع  
۱۵ - یکی از شهرهای استان آذربایجان شرقی در بخش مرکزی تبریز - بنیان‌گذار ویکی‌پدیا

## حل جدول شماره ۱۶۴۷

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

## آداب گردشگری

## برای طبیعت‌گردی چه لوازمی همراه خود ببریم؟

صدیقه شجاعی / طبیعت‌گردی یکی از تفریحات جذابی است که امروزه طرفداران زیادی دارد؛ اما زمانی می‌توانید بهترین تجربه را داشته باشید که با تجهیزات کامل قدم در این راه بگذارید. در ادامه این مقاله به مهم‌ترین وسایل طبیعت‌گردی برای حضور در بهترین مسیرهای طبیعت‌گردی ایران و جهان اشاره خواهیم کرد. در تور طبیعت‌گردی نمی‌توانید از چمدان استفاده کنید و داشتن تجهیزات مناسب ازجمله کوله‌پشتی اهمیت بسزایی دارد. برای انتخاب کوله‌پشتی حتما نوع سبک و استاندارد آن را انتخاب کنید تا به کمر و ستون فقرات شما آسیب نرزد. کوله‌پشتی خوب باید محفظه‌های متعددی برای قرارگیری انواع وسایل نظیر دوربین عکاسی، عصای کوهنوردی و غیره داشته باشد تا نه‌تنها جابه‌جایی وسایل آسان‌تر شود، بلکه در کمترین زمان ممکن به آن‌ها دسترسی پیدا کنید.



**لباس‌هایی که باید همراه داشته باشیم**  
لباس مناسب طبیعت‌گردی باید از شما در برابر سرما، گرما، باد، آفتاب شدید و باران محافظت کند. یکی از اصول پوشیدن لباس برای طبیعت‌گردی، پوشیدن لایه‌ای آن است تا به این ترتیب برای تنظیم هوا بتوانید تعداد لایه‌ها را کم یا زیاد کنید. باتوجه به اینکه امکان تغییر آب‌وهوا در طول سفر وجود دارد، یک لایه لباس عایق و اضافه و همین‌طور پانچو همراه خود داشته باشید. اسکارف یکی از کاربردی‌ترین وسایل طبیعت‌گردی محسوب می‌شود که می‌توانید از آن به‌عنوان چشم‌بند، دستمال سر، ماسک و ... استفاده کنید.

**جعبه کمک‌های اولیه و دارو**  
جعبه کمک‌های اولیه یکی از مهم‌ترین تجهیزات طبیعت‌گردی است که باید شامل محلول بتادین، پنبه آغشته به الکل، گاز استریل، باند، بسته پودر یخ فوری، پارچه آتل‌بندی دست، سنجاق قفلی، قرص‌های مسکن، ضدتهوع و اسپاسم، قیچی، سرنگ آماده، چسب زخم یا چسب لوکوپلاستف و غیره باشد.

**گنشن مناسب طبیعت‌گردی**  
برای همه مسیرها و تورهای طبیعت‌گردی نمی‌توانید از یک نوع کفش استفاده کرده و فارغ از قیمت و برند کفش باید مدل راحتی را انتخاب کنید.  
**مسیریاب و نرم‌افزارهای طبیعت‌گردی**  
برای داشتن سفری بی‌خطر در دل طبیعت باید مجهز به نرم‌افزارهای طبیعت‌گردی باشید که از آن جمله می‌توان به نرم‌افزار «GPX Viewer» و «Wikiloc» اشاره کرد. علاوه‌بر نصب این برنامه‌ها روی تلفن همراه باید

### چادر مسافرتی

چادرهای مسافرتی انواع مختلفی دارد و در تور طبیعت‌گردی بهتر است از چادری استفاده کنید که سقف توری و پنجره داشته باشد. برای هوای بارانی و مرطوب نیز چادرهای دپوش مناسب هستند که پوشش جداگانه آن در زمان بارندگی روی چادر انداخته می‌شود.

### کیسه خواب

انتخاب کیسه‌خواب یکی از چالش‌های مهم در طول سفر در طبیعت است و از همین رو کارایی کیسه‌خواب و قابلیت حمل و بسته‌بندی آن برای طبیعت‌گردا اهمیت دارد. انواع کیسه‌خواب شامل مدل‌های بهار و تابستانه، مدل‌های سه فصلی (بهار، تابستان و پاییز) و مدل‌های زمستانه می‌شود.

## پایگاه خبری تحلیلی

9 in 1  
۹ سایت در یک سایت  
سفری متفاوت به دنیای مجازی  
www.TourismOnline.co  
فارسی/عربی/انگلیسی/فرانسوی/روسی  
در جمع ۲۰ رسانه برتر کشور بر اساس رتبه بندی وزارت ارشاد