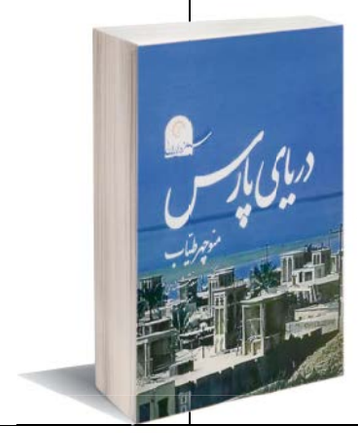
سفر خوب، کتاب خوب

دریای پارس

چهارمین کتاب از مجموعه چهار جلدی سفر در ایران، اثری است بی‌نظیر، حاصل تلاش و تجربه و سفرهای پر حادثه و ماجراجویانه منوچهر طیاب به نام دریای پارس. این کتاب مانند دیگر جلدهای این مجموعه به دو زبان انگلیسی و فارسی با تصاویر اسعد نقشبندی از سوی نشر کتاب خورشید به چاپ رسیده‌است.

دریای پارس که با نگارش دستنوشته‌های اولیه نویسنده به نام یادداشت‌های تصویری کارگردان شکل گرفته، شرح شش سفر ماجراجویانه طیاب به جنوب ایران است. در سفر اول وی از شوش، شوشتر، جندی‌شاپور، دزفول و اهواز دیدن کرده است. در سفر دوم، طیاب خط سیر ابن بطوطه را در آبادان و خرمشهر دنبال کرده و سفر سوم، سفری تحقیقاتی به اهواز، خرمشهر، هندیجان، مهروبانه، بندر دیلم، گناوه، خورموج و دلوار است. مقصد سفر چهارم، بوشهر و بیشابور است و سفر پنجم داستان دیدار از خارك، بندر رستمی، بندر دیر، بردستان، سیراف، کنگان، عسلویه و آب انبارهای بندرمغان و بندر نخیلو و بالاخره کیش است. سفر ششم نیز خاطرات و مطالب سفر به فیروزآباد تا دیدنی‌های بندر تیاب و سفر هفتم روایت نویسنده از دیدارش از کوهستك تا بوشهر. همچنین دو فصل به نام عوارض سفر و ماجرای غم‌انگیز دریای پارس از دیگر بخش‌های جالب و خواندنی و دیدنی کتاب است. فهرست منابع و مکان‌ها و اشخاص و فهرست تصاویر از دیگر بخش‌های کتاب است. در ضمن نسخه انگلیسی کتاب در حدود ۳۰ صفحه بیشتر از نسخه فارسی است.



طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۴۵۶

جدول عادی

افقی: ۱) محدث کبیر شیعه و صاحب مفاتیح‌الجنان - تاکنون ۲) شکستنی ورزشی - از القاب امام علی(ع) - آزاده کربلا ۳) مونس - جنگ - ساختمان‌ها ۴) چهره - قاره پهناور - نویسنده فرانسوی نمایشنامه خسیس ۵) خروس مازندرانی - سنگی قیمتی - پیر ۶) معصیت - خسته و درمانده - لوکس ۷) فخرفروشی - ناهمگون - رمق پایانی ۸) تکیه‌کلام درویش - نوعی پارچه پنبه‌ای - آتش ۹) رود بزرگ - پیامبر مدفون در شوش - نمك اسید فسفریك ۱۰) راز نهفته - راغب - حادث‌شونده ۱۱) خوردن غذای اندك برای رفع گرسنگی - صلح - اسم ۱۲) زیبایی - تب انسان و حیوان - تکرار حرفی ۱۳) عیب - قطعه لوله‌ای که دو سر آن رزوه داخلی دارد - نوعی چرم نرم ۱۴) تکرار حرفی - مرض - قومی از نژاد هندواروپایی ۱۵ - آوازه - برنامه‌ای با موضوعات مختلف علمی در شبکه چهارسیما.

عمودی: ۱) فتنه‌انگیزی - بلوز تابستانی - از درختان جنگلی ۲) نوعی تفنگ شکاری - دختر رسول اکرم(ص) - رها ۳) شهر مقبره شمس تبریزی - باخبر - کتاب حضرت داوود(ع) ۴) عارفان - از حبوبات - پاکدامنی ۵) ناپسند - لقب امپراتوران روم بود - از انواع مسابقه‌های تیمی سرعتی ۶) امامان - سخن آمیخته به ریشخند - قسمتی از پا ۷) دستگاهی برای خشك کردن موی سر - قابل مشاهده - فاسد ۸) از مشتقات نفت - حداکثر - پشت سر ۹) گروه انسان‌ها - فال گرفتن - سلاح ساموراییها ۱۰) آب منجمد - احساس آزاردهنده - نوعی پارچه از الیاف گیاهی ۱۱) از ارتفاعات کرمانشاه - داده‌های رایانه‌ای - ضمیر سوم ۱۲) اولین مقتول - پیروی کردن - ایالتی در آمریکا ۱۳) قبل از ورزش - سرگرمی - قورت دادن غذا ۱۴) پیام آسمانی - نام قدیم کربلا - وضعیت روحی ۱۵) لباس رزم - ریاضیدان فرانسوی قرن هفدهم - داد باخته کیفری.

جدول ویژه

افقی: ۱) رمان مشهور سیمون دوبوار، بانوی نویسنده فرانسوی - طرحی برای قالی ایرانی ۲) پیروی کردن - دستگاه تهویه مطبوع - برادر عرب ۳) واحد فرکانس - نوار ضبط صوت - پشت سر هم ۴) جانشین او - همبازی هاردی - نوعی پارچه نازك پشمی ۵) پیکار - لازم - انواع میوه و سبزی‌های خوراکی ۶) باربر - برای بیان لزوم گفته می‌شود - آهارزده ۷) قابل خوردن - نویسنده اتریشی رمان شطرنج‌باز - شاهکار توماس هاردی، شاعر و نویسنده انگلیسی ۸) نوعی پارچه پنبه‌ای - دلنشین - پروفیل فلزی ۹) ضربه سر - پادشاه اساطیری یونان - نامربوط ۱۰) معما - کرم گوارشی - ستون فقرات ۱۱) رمانی از سیامك گلشیری - شهر هسته‌ای - پرنده بخت ۱۲) دارای اسم مشترك - بانگ و فریاد - جام جهان‌نما ۱۳) فرشته نگهبان آتش - نوعی پارچه ابریشمی نازك - دل فریب ۱۴) شهر بی‌دفاع - ماگنت - درون‌مایه ۱۵) شاهدان - رنگ شفافی که رنگ زیرین خود را نمی‌پوشاند.

عمودی: ۱) بی‌باك - خوش چهره - کماندار ایرانی ۲) چاه فاضلاب - بزرگان دربار - تعهد ۳) ستایش - مقاوم و استوار - از القاب امام موسی کاظم(ع) ۴) نوعی موتور درون‌سوز - تأکید شده - درختی همیشه سبز ۵) گوشت آذری - مایه دردسر - دومین روز هفته ۶) نوعی شنا - آبگوشت - یادداشت ۷) ساکنان محله - جانشین وضو - نویسنده ۸) رنگین‌کمان - دستگاه خنك‌کننده آب آشامیدنی - بهره وام ۹) سروش آسمانی - گرگ تازی - شورش ۱۰) بسیار خوب - سدی در تهران - روشن و درخشان ۱۱) زرنگ و حقه‌باز - درخشان - نقشه انگلیسی ۱۲) حوض بزرگ حمام‌های قدیمی - خدمتکار زن - خشنود کردن ۱۳) جغور بغور - قسمتی از زمان - طول زندگی ۱۴) بلوز زنانه - رشوه خواری - دیوانه ۱۵) منجمد - وسیع‌ترین کشور جهان است - ودیعه.

حل جدول عادی شماره ۵۴۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ب	د	و	ن	ت	و	ق	ف	■	ک	ر	س	ن	ک	ی
۲	ر	و	ا	■	ز	ا	ی	ر	ا	س	ر	■	ی	ش	م
۳	ن	ا	ک	ث	■	ق	م	ش	ه	■	ا	ر	و	ن	■
۴	■	ا	م	ن	ا	ع	ت	■	ی	ا	د	ب	و	د	■
۵	م	ه	ن	ا	و	ی	■	ش	م	ش	ا	د	■	ن	ق
۶	ه	و	■	ک	س	ت	ا	خ	■	ت	ر	س	و	■	ا
۷	■	ب	ی	و	ت	■	ب	ب	ر	■	ت	ف	ر	ق	■
۸	ض	ر	ر	■	ا	س	ت	ث	م	ا	ر	■	ا	م	م
۹	ر	ه	ا	ن	■	ا	ر	ا	ل	■	ا	ف	ق	ی	■
۱۰	ب	■	ق	ا	س	م	■	ل	ه	ی	د	ه	■	ا	ن
۱۱	ت	ک	■	م	ی	ر	ا	ث	■	ک	ا	ر	ب	ر	ی
۱۲	■	ن	ا	ز	ن	ی	ن	■	ب	ر	ر	س	ی	■	ا
۱۳	ل	ا	ن	د	ا	■	س	ا	ر	■	ت	ن	پ	ک	ک
۱۴	ا	و	ت	■	پ	ی	ا	ن	ی	س	ت	■	ا	ت	ا
۱۵	ل	ه	ر	ا	س	ب	■	د	س	ت	ف	ر	م	ا	ن

حل جدول ویژه شماره ۵۴۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	م	ا	ن	د	ر	ه	■	ا	خ	ت	ن	ا	ق
۲	ب	ا	ن	■	ا	و	و	ک	ا	د	و	■	ق	ب	ا
۳	س	م	ا	ک	■	ا	د	ر	م	■	د	ا	م	پ	ر
۴	ی	■	س	ل	س	ل	ه	■	د	ا	ک	و	ت	■	■
۵	ا	س	ک	ا	ی	پ	■	ا	ن	و	ا	ر	■	ش	ر
۶	ه	ر	■	ت	ک	ا	م	ل	■	د	ر	س	ت	■	ا
۷	■	ت	ن	ه	ا	■	ش	م	ا	س	■	ه	د	ه	■
۸	د	ی	گ	■	س	ر	ا	ن	ج	ا	م	■	ب	ل	ع
۹	س	پ	و	ر	■	ب	ر	ا	ی	■	ت	س	ر	■	ی
۱۰	ت	■	ن	و	س	ه	■	ظ	ل	م	ا	ت	■	و	ب
۱۱	ه	ی	■	ب	ی	ک	ا	ر	■	ب	ه	ا	ن	م	ا
۱۲	■	ه	و	ا	س	ا	ز	■	ک	ا	ل	ر	ی	■	ک
۱۳	ر	و	د	ه	ن	■	ل	ا	ن	ه	■	ه	ا	ب	ل
۱۴	گ	د	ا	■	ب	ش	ی	ک	ت	ا	ش	■	م	و	ا
۱۵	ه	ا	د	و	ر	ی	■	د	س	ت	ک	ش	ی	د	ن

پنجشنبه‌های ایرانگردی

هر هفته یک گوشه از ایران زیبا

ایرانگردمان این هفته ما را می‌برد به دلِ طبیعتِ زیبای پلور، کنار سیاه‌چادرهای عشایر؛ جایی آغشته به عطر بکر زندگی

عکس: مریم کریمی، آیدین حاجی‌خانی، جام جم

موزه «کودك و طبیعت» راه‌اندازی می‌شود

شاید بیشتر از هر قشری در جامعه، لازم است کودکان با طبیعت آشنا شوند، کودکانی که قرار است خود حافظ طبیعت سرزمین‌مان در سال‌ها و دهه‌های بعد باشند. این ضرورت سازمان میراث فرهنگی و امور موزه‌های آن را مجاب کرده که به دنبال راه‌اندازی موزه کودك و طبیعت باشند؛ موضوعی که محمدرضا کارگر، مدیرکل امور موزه‌های سازمان میراث فرهنگی درباره‌اش گفته به‌تازگی مجوزی برای راه‌اندازی موزه کودك و طبیعت صادر شده است. این موزه به دنبال این است که اهمیت طبیعت را به کودکان گوشزد کند، به این شکل که مخاطب آن که عمدتا کودکان هستند از طریق این موزه وارد طبیعت می‌شوند و آثار این موزه نیز همان عناصری هستند که طبیعت را شکل می‌دهند. البته این موزه‌داران هستند که باید بین موزه و کودکان ارتباط برقرار کنند و به گفته کارگر ممکن است در کنار این موزه، تصاویر یا فیلم‌هایی از تنوع طبیعت و حقایق مربوط به آن را به کودکان معرفی کنند، ولی اساس این موزه‌ها این است که کودکان با عناصر تشکیل دهنده طبیعت آشنا شوند. / جام جم

این هفته رفته‌ایم بین عشایر سنگسر که یکی از بکرترین و طبیعی‌ترین نمونه‌های زیستن را دارند

بوی گلپر، عطر خاک

مریم کریمی

ایران

تهران گرم، تهران آلوده، تهران شلوغ و درهم و برهم. یك آخر هفته می‌زند به سرم و با دو تا از دوستان جان، می‌زنیم به جاده. برای فرار از این شلوغی و گرما لازم نیست خیلی هم دور بروی. یکی دو ساعتی که از تهران دور بشوی، در مسیر جاده هراز می‌رسی به پلور؛ همان که بین مردم به آب معدنی‌اش معروف است. من اما پلور را با دیو سپید پای دربندی می‌شناسم که هر وقت هوا کمی تمیز باشد، از همین تهران هم دیده می‌شود. دماوند عزیز را می‌گویم که حتی در گرم‌ترین روزهای سال هم تاج سفیدش بر سر است.

جاده خلوت است و خیلی زود می‌رسیم به پلور و شلوغی مغازه‌های کوچك و بزرگش که آخر هفته‌ها منتظر کوهنوردان و سایر گردشگران هستند. ساعتی را پیش دوستی که همان حوالی خانه باغی دارد سپری می‌کنیم و بعدتر دوباره می‌زنیم به جاده. سربالایی جاده را می‌رویم و بعد از حدود نیم‌ساعت می‌پیچیم به خاکی و شیب تند را می‌رویم تا برسیم به سیاه‌چادرهای عشایر. بله بله! درست در همین نزدیکی تهران، یکی از قدیمی‌ترین و شاید عجیب‌ترین عشایر ایران زندگی می‌کنند. در واقع یکی از ییلاقات ایل بزرگ سنگسر جایی نزدیکی پلور است. نزدیك تهران، این غول سیاه بی‌شاخ و دم!

ایلی با سابقه چند هزار ساله

ایل سنگسر از عشایر مهدیشهر (سنگسر سابق) هستند که سابقه‌شان به قبل از میلاد مسیح می‌رسد و شاید بتوان گفت طولانی‌ترین مسیر کوچ را در بین عشایر ایران دارند. فاصله بین ییلاق تا قشلاق این ایل گاهی به ۱۵۰۰ کیلومتر هم می‌رسد!

ییلاق ایل سنگسر در محدوده وسیعی از استان‌های سمنان، تهران و مازندران قرار دارد و قشلاقشان در استان‌های سمنان، تهران، خراسان جنوبی، رضوی، شمالی و استان مرکزی. شاید الان تازه بتوانید تصوری از قلمرو ییلاق و قشلاق این ایل بزرگ داشته باشید.

یك ایلِ متفاوت‌تر از همه

از دور که هیبت سیاه چادرها نمایان می‌شود خیلی زود متوجه تفاوتشان با سیاه چادرهای دیگری که تا به حال در ایلات قشقایی و بختیاری و افشار دیده‌ام، می‌شوم. نزدیك‌تر که می‌روم تازه متوجه اساسی‌ترین تفاوت این سیاه‌چادرها با بقیه می‌شوم. در واقع جای چادر هر خانواده که به گویش محلی گوت نام دارد، از قبل با سکوهای سیمانی (قبلا احتمالا ساروج بوده) مشخص شده. یك صفحه بزرگ با چینه‌های کوتاه که فضاهای مختلف چادر مثل آشپزخانه و نشیمن را جدا می‌کند. این تقسیمات درست مثل تقسیمات یك خانه روستایی و برمبنای معماری ایرانی است.

مهمانی در سیاه‌چادر

مهمان یکی از سیاه چادرها می‌شویم. مادر خانواده پای دیگ بزرگی که روی اجاق است نشسته و دارد محتویات دیگ را با سختی فراوان هم می‌زند. عرق می‌ریزد و کفگیر بزرگ را به کف و دیواره‌های دیگ می‌کشد. یك جورهایی من را یاد هم زدن حلیم نذری در سال‌های کودکی‌ام می‌اندازد.

آرشه عشایر را هم چشیدیم

خوش‌شانس بوده‌ایم که درست روز درست کردن «آرشه» رسیده‌ایم. آرشه یك محصول خیلی ویژه سنگسری است که از شیر گوسفند به دست می‌آید. یك غذای کامل که در روزهای طولانی چرای گوسفندان قاتق نان چوپانان سختکوش می‌شود. پای دیگ می‌نشینیم و تلاش مادر را نگاه می‌کنیم. دختر خانواده از آرشه می‌گوید و از این که در سنگسر هیچ چیزی را دور نمی‌ریزند. اول از همه روغن شیر که وارهون یا همان روغن زرد نام دارد، گرفته می‌شود و بعد، شیر پنیر می‌شود و پنیر در دیگ ریخته می‌شود و با کمی آرد و زردچوبه مخلوط می‌شود. ساعت‌های زیاد و انرژی فراوانی می‌طلبد تا این پنیر و آن آرد و زردچوبه خوب به جان هم بروند و نتیجه بشود محصول زردرنگ مقوی‌ای که یك قاشقش می‌تواند تو را برای ساعت‌ها سیر نگه دارد. از آن طرف آب پنیر هم که می‌ماند عوض دور ریخته شدن، می‌شود شکلات! بله! شکلات خوشمزه‌ای که ته مزه‌ای از پنیر دارد و محلی‌ها به آن چیکو می‌گویند.

سختی‌های این زندگی زیبا

معصومه خانم از زدن آرشه خسته می‌شود و جایش را دخترش می‌گیرد. می‌خندم و شانه‌هایش را ماساژ می‌دهم تا کمی، فقط کمی خستگی‌اش در برود. قطعا که این زندگی سخت و این فعالیت زیاد، کار من نیست و فقط از شیرزنان عشایر مثل همین معصومه خانم نازنین برمی‌آید. زندگی طاقت فرسا و فعالیت سنگین روزانه که نتیجه‌اش می‌شود یك سبك زندگی دوست‌دار طبیعت و محیط زیست و تولید نکردن زباله و قدردان هر چه بیشتر نعمت‌های خداوند بودن!

دلم می‌خواهد این کار را تجربه کنم. می‌نشینم آن طرف دیگر و کفگیر چوبی را به دست می‌گیرم. از آنچه فکر می‌کردم سخت‌تر است. نمی‌دانم آنها چطور این قدر تر و فرز کفگیر را می‌کوبند به دیواره‌ها و روغن را از وسط دیگ جمع می‌کنند و آرشه را عمل می‌آورند. نخیر! کار من نیست.

به رنگ آلاله‌های دشت

من همان بهتر که بروم آن طرف پرده سبز و قرمزی که بخش مهمان را از آشپزخانه جدا کرده. مهمان چای و نان محلی میزبان می‌شویم و من بیش از آن چشمانم را مهمان زیبایی‌های چادر می‌کنم. گلیم‌های عشایر سنگسر هم متفاوتند. اینجا رنگ ارغوانی بیداد می‌کند. درست مثل رنگ آلاله‌های دشت لار. رنگ غالب گلیم‌ها قرمز است و روی پشتی‌های زیبا هم با رنگ قرمز و دیگر رنگ‌ها سوزن‌دوزی شده.

و چقدر تمیزند این عشایر

با این‌که ما سرزده وارد چادر شده‌ایم، تمیزی و ترتیب از سر و روی خانه می‌بارد. دختر خانواده برایمان لباس محلی‌شان را می‌آورد که آن هم بیشتر روی رنگ قرمز تاکید دارد.

دامن گل گلی چینداری که انگار تکه‌ای از همان دشت لار را با خودش دارد و زیباتر از همه آنها تکه پارچه‌ای بزرگ و سراسر سوزن‌دوزی شده‌ای که «مکنه» نام دارد. البته روی همه اینها چادری با طرح‌های مربع شکل سیاه و مرجانی هم قرار می‌گیرد که به آن «سگیرا» می‌گویند.

دایره لغات غنی عشایر

به جرات می‌توانم بگویم عشایر سنگسر متفاوت‌ترین ایلی است که تا به حال دیده‌ام. هم از نظر نوع سیاه‌چادر، هم از نظر نوع پوشش. زبانشان هم زبان خاصی است. مثلا برای رنگ سفید بیش از ۲۰ نوع واژه دارند. گوسفند سفید با بز سفید با پارچه سفید با هم سفیدی‌شان فرق می‌کند. حتی گوسفند سفیدی که پشمش چیده شده با آنی که هنوز چیده نشده هم سفیدی‌اش فرق دارد و سنگسری‌ها برای همه اینها یك واژه خاص دارند!

و عطر زندگی جاری است

هنوز سرمست طعم و بوی نان محلی و آرشه داغ هستم که از سیاه‌چادر بیرون می‌زنم. جلوی سیاه‌چادر گلپر خودرو روییده که ساکنان چادر را از گزند حشرات در امان می‌دارد و مشام مرا از بوی خوش گلپر تازه سرشار می‌کند. دم غروب است. سرم را بالا می‌آورم و دماوند عزیز را رو به رویم می‌بینم که سفیدی برفش به طلایی می‌زند در این غروب. زندگی احتمالا چیزی جز این نباید باشد. یك قاشق آرشه و کاسه‌ای ماست و تکه‌ای نان و بوی گلپر در مشام و سرشار عظمت گنبدگیتی یعنی دماوند شدن!

کمی با بره‌های تازه به دنیا آمده خانواده سرگرم می‌شوم.

سعی می‌کنم تفاوت سپیدی‌شان را تشخیص بدهم. نمی‌توانم. من آخر زاده شهرم و خیلی با این زندگی صددرصد ارگانیك که بیشترین دوستی را با طبیعت دارد فاصله دارم، حتی اگر خانه‌ام فقط در دو ساعتی این بهشت باشد.

شب دوباره برمی‌گردیم پلور. در منزل همان دوست و در خنکای هوای پلور و درخشش ستارگان به صبح می‌رسانیم. فردا اما روز دیگری است که باید برگردیم تهران و اگر هوا کمی تمیز بود بتوانیم دماوند را که اینجا آن قدر نزدیك است از دور ببینیم!

کجا اقامت کنیم، چه ببینیم؟

اگر می‌خواهید با طی فاصله کمی از تهران یك آخر هفته خنك و متفاوت داشته باشید، می‌توانید به جاده هراز بزنید و پس از حدود ۸۸ کیلومتر به پلور برسید. ما مهمان خانواده‌ای از عشایر بودیم که تابستان خود را در نزدیکی پلور می‌گذرانند. شما اما می‌توانید از امکانات کمپ‌های عشایری که به صورت سیاه‌چادر آماده شده و برای پذیرایی از گردشگران مناسب هستند، استفاده کنید. این کمپ‌ها با فاصله‌ای حدود ۲۰-۱۰ کیلومتر از خانواده میزبان ما و در همان حوالی پلور یافت می‌شوند. غیر از این می‌توانید از پیاده‌روی در دشت لار لذت ببرید و همین طور از سد و دریاچه لار نیز که همان نزدیکی‌هاست، بازدید کنید. اگر اردیبهشت باشد، هنوز شاید عشایر به ییلاق نیامده باشند، اما دشت لار پر از شقایق‌های سرخ و زرد است و در همنشینی با دماوند مناظر دلچسبی فراهم آمده‌اند.

غیر از دشت لار، دشت دیگری نیز در این منطقه به نام «دشت آژو» قرار دارد که در کنار روستای «نوا» حدود ۳۰ کیلومتری پلور یافت می‌شود. تازه اگر اهل کوهنوردی نیز باشید، قله پاشوره با ارتفاع ۳۹۰۰ متر منتظر شماست و مسیرش از همین دشت آژو می‌گذرد.

حتما یادمان باشد:

عشایر یك زندگی سالم و بسیار سازگار با محیط زیست دارند. همان‌طور که این مردمان که صاحبان اصلی این مناطق زیبا هستند به طبیعت احترام می‌گذارند ما هم وظیفه داریم تمام تلاش خود را برای حفظ آداب و سنن و طبیعت بکر منطقه به کار بگیریم.

پس سعی می‌کنیم در گروه‌های نسبتا کوچك به حریم زندگی عشایر وارد شویم، مبادا آرامش مردمان مهربان ایلیاتی و گوسفندانشان به هم بریزد. سعی می‌کنیم با رفتار، گفتار و پوشش متناسب و مناسب کمترین تاثیر را در فرهنگ غنی و کهن این مردمان داشته باشیم. سعی می‌کنیم مثل آنان به طبیعت احترام بگذاریم، یعنی غیر از آن که از ظروف یك بار مصرف استفاده نکرده و زباله هم در طبیعت رها نکنیم، سعی کنیم کمترین تولید زباله را در استفاده از مواد طبیعی و خورد و خوراك داشته باشیم.

کاش بتوانیم گوشه‌ای از این فرهنگ غنی را با خود به شهر و به خانه‌های خود و به زندگی مصرف‌گرای شهری بیاوریم.

نکته دیگر این که یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های این مناطق گیاهان دارویی البرز است. چه خوب است که در سفرهایمان حواسمان باشد این گیاهان را لگدکوب نکنیم و فقط برای استفاده شخصی از آنها برداشت کنیم و به ریشه‌هایشان نیز آسیب نزنیم. در این سفر ما مهمان البرز خواهیم بود پس باید سعی کنیم حرمت میزبان را به بهترین شکل نگه داریم.