

انتخاب کنید. صرف هزینه‌های بالاتر برای غذایی که در شهر خودتان می‌توانید آنها را با صرف هزینه پایین‌تر تهیه کنید، کار عاقلانه‌ای نیست.

- هزینه‌ای را به عکس و فیلم اختصاص دهید. مطمئن باشید پس از بازگشت از صرف چنین هزینه‌های افسوس‌نمی‌خورید.
- خرید کردن در سفر لذت دیگری دارد. چمدان‌تان را تا حد ممکن هنگام رفتن سبک کنید تا موقع بازگشت خیلی سنگین نشود.
- پیش از آغاز تعطیلات وقتی برای اوقات بیکاری خود برنامه‌ریزی می‌کنید. اطلاعات لازم را جمع‌آوری کنید. اگر قصد دارید در شهر خود بمانید، باز هم می‌توانید شهرگردی کنید. چگونه؟ کافی است در مورد مناطق دیدنی شهر که تا به حال به آنجا نرفته‌اید، اطلاعاتی کسب کنید و در روزهای تعطیل سری به آنها بزنید.
- اگر قصد مسافرت به شهر یا کشور دیگری را دارید، از یک ماه قبل تصمیم خود را بگیرید و در رابطه با آداب و رسوم، مکان‌های دیدنی، آب و هوا و جاذبه‌های شهر یا کشور موردنظر و بهترین راه رفتن به آنجا اطلاعاتی به دست آورید.
- یک دفترچه یا خودبربراریدو کارهایی را که دوست دارید انجام دهید روی آن یادداشت کنید؛ مثلاً اسم اماکن دیدنی و آدرس آنها را بنویسید. اگر قیمت کالاهایی در آن شهر یا کشور مناسب‌تر است، نام آنها را یادداشت کنید تا از قلم نینفتند.
- نام وسایلی را که می‌دانید مورد نیازتان است در دفتری یادداشت کنید تا همراه خود بردارید. پیش از حرکت نیز تمامی وسایلی را یک بار چک کنید.

#### وقت تلف نکنید

گاهی کارهایی که می‌توان در یک یا چند روز تعطیل انجام داد بسیار زیاد است. اکثر افراد معتقدند که می‌توانند به همه آنها برسند اما در آخر تعطیلات، خسته و افسرده می‌شوند چون زمانشان گذشته و آنها نتوانسته‌اند به خوبی از تعطیلات برخوردار شوند.

- همیشه به یاد داشته باشید که در حین خوش گذرانی، در خرج کردن پول نباید افراط یا تفریط کرد چون در هر دو صورت پس از اتمام تعطیلات حسرت خواهید خورد.
- بهترین است مناطقی را انتخاب کنید که افراد کمتری به سمت آن می‌روند. گشت و گذار در مناطقی توریستی در فصل جذب توریست گران تمام می‌شود. به مناطق خوش آب و هوایی سفر کنید که مسافر کمتری دارد یا اگر سفر به مناطق توریستی برایتان بسیار جذاب است برای کاهش هزینه‌ها، پرواز هتل ارزان قیمت‌تری را انتخاب کنید. هزینه مربوط به آنها را صرف تفریح خود کنید.
- به دنبال کارها و سرگرمی‌هایی باشید که به طور روزمره آنها را انجام نمی‌دهید.
- اگر می‌خواهید غذا بخورید، غذای محلی را

بیشتر بخوانید

E

## تعطیلات عید را چگونه بگذرانیم؟

# فرمول لذت بردن از تعطیلات

اگر برنامه‌ریزی درستی برای گذران تعطیلات داشته باشید، آخرش آه نمی‌کشید و حسرت روزهای رفته را نمی‌خورید

وقتی به محمد علیزاده

می‌شویم، اکثر مردم مخصوصاً افرادی که کار دولتی دارند و برای چند روزی آزادند، بار و بنبدیل جمع می‌کنند تا به سفر بروند و چندان فرقی نمی‌کنند که این سفر کوتاه باشد یا بلند. برخی به خانه اقوام در شهرهای دیگر می‌روند. برخی که هوای دریا کرده‌اند عازم شمال و جنوب می‌شوند و گروهی دیگر به دشت و دمن می‌زنند تا حداقل برای یک روز هم که شده از مشغله‌های فکری این دنیای ماشینی خلاص شوند. درصد کمی از مردم هم برخلاف دیگران ترجیح می‌دهند روزی یا روزهای تعطیلشان را در خانه بمانند، بخوابند، تلویزیون تماشا کنند یا به کارهای عقب افتاده‌شان برسند. به هر حال تعطیلات هم مانند هر کار دیگری برنامه‌ریزی می‌خواهد.

اگر برنامه‌ریزی درستی برای گذران تعطیلات داشته باشید، پایان یافتن آن، آه نمی‌کشید و از اینکه روزهای خوبتان بیهوده تلف شده حسرت نمی‌خورید. اما برنامه‌ریزی اگرچه اصل مهمی است ولی پیش از آن باید قوانینی را بدانید که رعایت نکردن آنها حتی با وجود برنامه‌ریزی می‌تواند تعطیلات شما را خراب کند؛ و اما قوانین:

#### اگر با دوستان رفتید گردش

اگر از آن تیپ آدم‌ها هستید که بودن با گروه را می‌پسندید و دوست دارید تعطیلات را با دوستان‌تان سپری کنید، این موارد را فراموش نکنید:

- پیش از هر اقدامی، دسته جمعی تصمیم‌گیری کنید. گاهی برخی تصمیمات به مذاق برخی دوستان خوش نمی‌آید و همین موضوع سبب بروز دلخوری می‌شود.
- ساعات خود را بیشتر با دوستانی بگذرانید که آنها را می‌شناسید و پیش از این نیز با آنها به گردش رفته‌اید.
- در مواردی که گروهی به گردش می‌روید حریم افراد را رعایت کنید و فراموش نکنید که دوستان دوستان شما، دوستان خود شما نیستند.
- اگر ویلایی اجاره می‌کنید، حواستان باید به کل گروه باشد. همه کارها مثل ظرف شستن یا خرید کردن را به دیگران محول نکنید و تنها کارتان تعارف کردن نباشد.
- با دوستان بودن به این معنی نیست که تمام کارها را دسته جمعی انجام دهید. به ریتیم زندگی هر کس احترام بگذارید. شاید شما دوست دارید ۷ صبح بلند شوید و به موزه یا استخر یا کنار دریا بروید اما دیگری ترجیح می‌دهد ۹ صبح بلند شود و برود گردش. تا حدی با گروه هماهنگ شوید اما در عین حال، کارهایی را که دوست دارید، انجام دهید.
- اگر دوستانتان مجرد هستند، شما هم تنها با آنها همراه شوید و سعی نکنید برادر یا خواهر کوچک‌ترتان را همراه ببرد. برعکس این موضوع هم صادق است. اگر شما مجردید و دوستانتان متاهل، بهتر است همراه این گروه نشوید.
- البته قانون اصلی، همان احترام گذاشتن به دیگران است.

#### اگر قصد سفر دارید

اگر قصد ندارید روزهای تعطیل‌تان را در خانه و جلوی تلویزیون بگذرانید، پس باید پول خرج کنید. گشت و گذار یا مسافرت رفتن هزینه دارد اما شما می‌توانید با یک برنامه‌ریزی و دوراندیشی مناسب، هزینه‌ها را به حداقل برسانید:

- همیشه به یاد داشته باشید که در حین خوش گذرانی، در خرج کردن پول نباید افراط یا تفریط کرد چون در هر دو صورت پس از اتمام تعطیلات حسرت خواهید خورد.
- بهترین است مناطقی را انتخاب کنید که افراد کمتری به سمت آن می‌روند. گشت و گذار در مناطقی توریستی در فصل جذب توریست گران تمام می‌شود. به مناطق خوش آب و هوایی سفر کنید که مسافر کمتری دارد یا اگر سفر به مناطق توریستی برایتان بسیار جذاب است برای کاهش هزینه‌ها، پرواز هتل ارزان قیمت‌تری را انتخاب کنید. هزینه مربوط به آنها را صرف تفریح خود کنید.
- به دنبال کارها و سرگرمی‌هایی باشید که به طور روزمره آنها را انجام نمی‌دهید.
- اگر می‌خواهید غذا بخورید، غذای محلی را

#### بارقه

ایمان مشعلیان

#### کنکوری‌ها عید ندارند!

روزهای عید است و شما که کنکور دارید آرزو می‌کنید، می‌توانستید از این روزها سریع‌تر بگذرید، البته به سلامت! اگر می‌خواهید تلاشتان به بار بنشیند باید پیش از هر چیز دلهره و نگرانی را از خودتان دور کنید و بعد هم این نکته‌ها را در ذهن بسپارید:

۱. خودتان را با هیچ‌کس مقایسه نکنید. شرایط هیچ‌کدام از شماها با هم یکسان نیست و مقایسه درصدها و نمره‌ها شما را دچار نگرانی و استرس می‌کند. پس سرتان به کار خودتان باشد.
۲. انتخاب مشاور خوب می‌تواند به شما کمک کند، مخصوصاً اینکه شما زمان زیادی تا کنکور ندارید و با این حال، راه درست درس خواندن را نیافته‌اید. این مشاور حتی می‌تواند کسی باشد که در کنکور سال قبل رتبه خوبی آورده است.
۳. سعی کنید کیفیت خوابتان را بالا ببرید. چگونه؟ با خوردن یک لیوان کوچک شیر ولرم یک ساعت قبل از خواب، خاموش کردن تمام چراغ‌های اتاق در هنگام خواب برای اینکه چشم‌هایتان کاملاً استراحت کند و تنظیم دمای اتاق با باز گذاشتن نیمه یک پنجره تا با جریان داشتن هوا وقتی از خواب بیدار می‌شوید احساس بهتری داشته باشید.
۴. از رژیم گرفتن، چه چاقی و چه لاغری، در این سال خودداری کنید. خوردن لبنیات را از یاد نبرید و مواد محرکی چون کاکائو و قهوه کمتر بخورید.
۵. از هیچ نکته و نوشته‌ای سرسری عبور نکنید. پشت و روی جلد کتاب‌هایتان را هم بخوانید و از طراحان سوال‌های گیج‌کننده کنکور هم غافل نشوید.
۶. اگر اعتقادی به کلاس‌های مختلف و آزمون‌های رنگارنگ ندارید، هفته‌ای یک بار از خودتان کنکور بگیری؛ مطابق با جلسه اصلی. باید بتوانید ۴ ساعت یک‌جا بنشینید و سرعت خود را در تست زدن تخمین بزنید.
۷. آیه یأس نخوانید که «من که می‌دانم قبول نمی‌شوم» چون این پیش فرض‌ها مانع از این می‌شود که شما در حد توان‌تان تلاش کنید.
۸. هیچ‌گاه یک روز تمام را به یک درس اختصاص ندهید. در ۱۲ تا ۱۴ ساعتی که درس می‌خوانید، دو تا سه درس را بگنجانید تا هم از باقی درس‌ها عقب نمانید و هم خسته نشوید.
۱۰. ورزش را فراموش نکنید. مدام نشستن و درس خواندن عضلات شما را تپل می‌کند و حتی امکان دارد دچار گرفتگی‌های موضعی هم بشوید. چند ورزش ساده فقط ۱۵ دقیقه از شما زمان می‌گیرد، در عوض به سلامت جسم و روح شما کمک فراوانی می‌کند.
۱۱. از کاه، کوه نسازید. اگر یک‌بار نمره‌هایتان افت کرده و درصدها پایین آمده است، دلیل بر این نمی‌شود که کنکور شما هم همین‌طور خواهد بود. هزاران دلیل وجود دارد که شما نتیجه خوبی کسب نکنید. ■

AHMAD TEA  
LONDON

چای صبحانه احمد

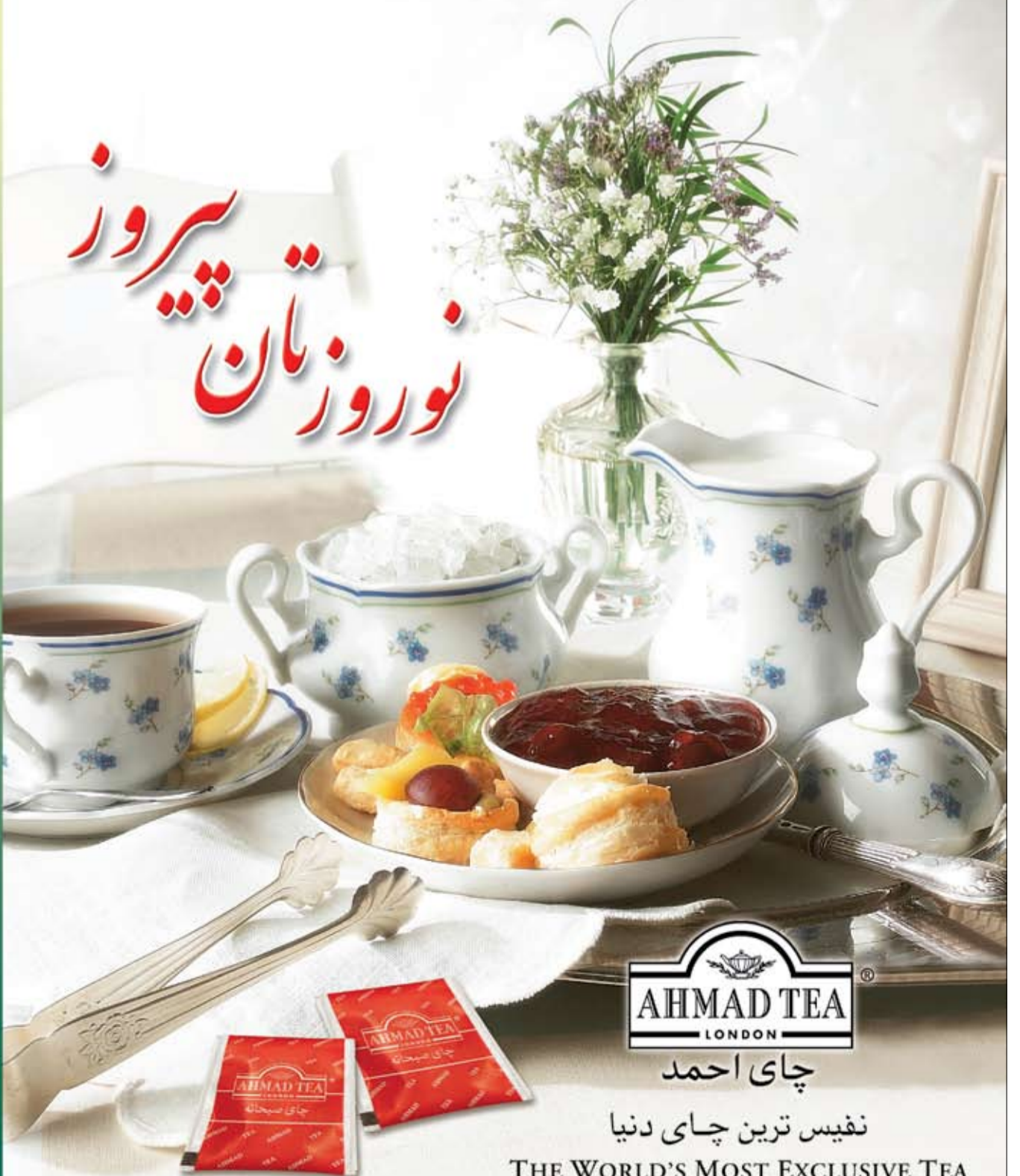
- تی بگ ساده -



هم اکنون در فروشگاه‌های زنجیره‌ای و سوپرمارکت‌ها در دسترس شماست.

شرکت چای احمد - تهران - پاساژ سوسنیت محمود  
تلفن: ۸۸۵۵۷۹۳۰ - ۰۲۱ - ۸۸۵۵۷۹۳۰

نوروزتان پیروز



AHMAD TEA  
LONDON

چای احمد

نفیس‌ترین چای دنیا

THE WORLD'S MOST EXCLUSIVE TEA