

## آخر هفته کجا برویم؟

با گلوله های رنگی حال دوستانتان را سرچایش بیاورید

بسیاری معتقدند که نمی توان برای تعطیلات کوتاه آخر هفته برنامه ریزی مناسبی انجام داد و در بیشتر مواقع این روزهای تعطیل به بطالت ترین حالت ممکن می گذرد. در این مجال تلاش داریم تا برای شما که در مشهد ساکن هستید یا چند روزی مهمان ما و امام رضا(ع) هستید، پیشنهادهای تفریحی خوبی را ارائه دهیم. پینت بال یکی از ورزش های مهیج تازه وارد به حوزه تفریحات است. تفریحی که شما به عنوان یکی از اعضای گروه هم باید جان خودتان را حفظ کنید و هم همگروهی هایتان را به خوبی پوشش دهید و هم این که از گروه رقیب امتیاز بگیرید. میدان پینت بال به شکل جالبی پر از هیجان و رنگ است. در سطح مشهد حدود ۱۰ باشگاه پینت بال قرار دارد.

**راهنمای سفر به ۳ مقصد خنک تابستانی**

# کجا هم خنک است و هم خوش می گذرد؟

سمیه محمدنیا حنایی

روزنامه‌نگار



که شما می توانید حتی با یک جستجوی ساده اینترنتی به فهرست آن ها دست پیدا کنید. برای بازی پینت بال شما نیاز به تجهیزات خاصی دارید که همه آن ها به جز کفش مناسب از طرف باشگاه همراه با هزینه بلیت به شما کرایه داده می شود. ورود به باشگاه پینت بال دارای محدودیت سنی است و می تواند برای افراد زیر ۱۲ سال آسیب زنده باشد. همچنین ورود باتوان به این معرکه آزاد می باشد. گرفتن بلیت به این معناست که شما می توانید به مدت دو ساعت در معرکه به بازی بپردازید منوط به آن که رنگی نشوید یا خشاب های تان تمام نشود. هر فرد با ۵۰ گلوله رنگی به معرکه می آید. قیمت شارژ هر ۵۰ گلوله حدود ۲۵ هزار تومان است.

هوا خیلی گرم شده است. تقریبا در سومین هفته گرم تابستانی مشهد به سر می بریم. این گرمی هوا البته به صورت سراسری بر بیشتر مناطق ایران حاکم است. شاید به نظر شما اگر در این شرایط حرف از مسافرت و گشت و گذار بزنیم، خیلی حرف عاقلانه ای نباشد. واقعیت این است که در این شرایط یکی از خطراتی که همه را فارغ از سن و سال تهدید می کند، خطر گرمزدگی می باشد. این خطر در زمان هایی که افراد در خارج از خانه به سر می برند خیلی بیشتر هم می شود. فارغ از ابتلا به گرمزدگی، هوای تابستانی مخاطرات دیگری چون بالا رفتن احتمال گرفتن انواع عفونت ها و گندیدگی سریع تر مواد غذایی را نیز باعث می شود و همه این ها به این معناست که سفر در تابستان آنقدرها که فکرش را می کنیم ساده نیست. بدیهی است برای آنکه سفر خوبی را در گرمی هوا تجربه کنید باید تمهیداتی را از قبل آماده کنید. احتمالا تنظیم مجدد گاز کولر خودرو، خرید کلدمن کمی بزرگتر و خرید لباس های نازک و نخی را، همه در صدر برنامه های شان قرار می دهند. اما چیزی که باید به آن توجه داشت محل مورد نظر برای گشت و گذار است. ما دراین نوشتار تلاش داریم تا در حد امکان شما را با جاهای دیدنی سراسر ایران آشنا کنیم که آب و هوایی به نسبت متعادل تر از مشهد خودمان داشته باشد. پس اگر می خواهید از چند و چون سفر به خنک ترین تفرجگاه های ایرانی با خبر شوید، ادامه مطلب را از دست ندهید.

#### ● پارک جنگل و رودخانه جلفا



دارد. معماری کلیسا به صورت استوانه ای است و گنبدی مخروطی شکل دارد. بنای این کلیسا از حصار و لاشه سنگ درست شده است.

در اطراف جلفا به مدد رودخانه همیشه جاری ارس، روستاهای زیادی پا گرفته است که با توجه به قدمت و دیرنگی شان هر کدام می توانند مقصد خوبی برای گشت و گذار باشد. سرآمد این روستاها، روستای کردشت جلفاست. در این روستا مجموعه تاریخی کردشت که در واقع مرکز ستاد فرماندهی عباس میرزا در دوران صوفیان است، قرار دارد. مجموعه کردشت شامل هشت بنای زیبا و تاریخی شامل حمام بزرگ، مسجد غریب، عمارت، دیوانخانه، یخچال، ساخلو (پادگان نظامی) و قلعه عباس میرزاست. از دیگر دیدنی های زیبای جلفا می توان به پارک جنگلی و البته ساحلی ارس اشاره کرد. این پارک یکی از خوش آب و هواترین مناطق ایران در این فصل به شما می آید. شما در این منطقه حفاظت شده می توانید از یک روز تا هر چند روزی که دلتان بخواهد کمپ کنید البته اقامت گاه های کلبه ای هم برای کسانی که خیلی دوستدار شب مانی در چادر نیستند وجود دارد. اگر به جلفا می روید حتما غذای محلی شان را که نوعی آش با کشک و گوشت چرخ کرده با مخلوطی از سبزیجات و بادمجان است امتحان کنید. قیمت یک کاسه از قورود قیله حدود ۱۰ هزار تومانی برای تان آب می خورد. اقامت هتلی در جلفا براساس انتخاب شما و تعداد ستاره های هتل مورد نظر از ۱۵۰ هزار تومان آغاز می شود و به شبی ۳۰۰ هزار تومان می رسد. در جلفا و به خصوص روستاهای اطراف اقامت گاه های بوم گردی زیادی وجود دارد که برای میزبانی از شما چیزی در حدود ۳۵۰ هزار تا ۶۰۰ هزار تومان طلب می کنند. اقامت در خانه روستائیان نیز از دیگر پیشنهادهایی است که می توانیم به شما بدهیم. قیمت اجاره اتاق در روستای کردشت از شبی ۱۰۰ هزار تومان آغاز می شود.

#### ● جدول هزینه های دسترسی به جلفا برای چهار نفر ( به تومان)

نوع مسیر	هزینه	هزینه مسیر دوم	توضیحات	جمع کل
جاده ای	۲۷۰ هزار سوخت	–	هزینه اقامت بین راهی و تغذیه محاسبه شود	۲۷۰ هزار
اتوبوسی	از مشهد تا تبریز ۷۰ هزار	تبریز تا جلفا ۲۰ هزار	اتوبوس مستقیم از مشهد به جلفا بسیار کم است. نیازمند تعویض اتوبوس هستید	۳۶۰ هزار
ریلی	۱۶۰ هزار تا ۲۰۰ هزار	تبریز به جلفا ۵ هزار	نیازمند تعویض قطار در تبریز	۶۶۰ هزار تا ۸۲۰ هزار
هوایی	۳۹۰ هزار تا ۴۹۰ هزار	تبریز به جلفا با خودروی بین شهری ۵۰ هزار	نیازمند انتخاب مسیر از تبریز	یک میلیون و ۶۱۰ هزار تا دو میلیون و ۱۰ هزار

#### ● سراوان جنگلی که باید با قایق پیمود

در سومین پیشنهاد گردشگری، سر از رشت در می آوریم. در ۱۷ کیلومتری رشت در جاده ای که به تهران منتهی می شود، جنگلی سر سبز و زیبا وجود دارد. جنگل سراوان دارای تنوع قابل ملاحظه ای از گیاهان است به طوری که یکی از ذخایر ژنتیکی و چشم اندازهای بی بدیل در شمال ایران را سبب شده است. احتمالا همین الان که از جلوی کولر تکان نمی خورید در این جنگل زیبا هوا فوق العاده، چیزی در حدود ۲۸ درجه سانتی گراد است. هوایی که در شب نیز مطبوع تر می شود و جان های گرما زده را با ۲۰درجه سانتی گراد خنک می کند. آنچه که سراوان را تبدیل به یکی از تفرجگاه های محبوب شمالی کرده است سهولت دسترسی و سایر امکانات و جاذبه های این جنگل است. جنگل در امتداد یک مسیر آسفالته قرار گرفته و تعبیه محلی برای پارک خودرو دغدغه جای ایمن برای خودرو را مرتفع کرده است. از دیگر امکانات جنگل وجود سروسوی های بهداشتی و همچنین سکو و آلاچیق هایی برای برپا کردن چادر می باشد. البته همین الان یادآور شویم که با توجه به وجود گونه های مختلف حیوانی در جنگل از کمپ زدن در دل جنگل و به صورت تنهایی در آنجا خودداری کنید.

از دیگر جاذبه های منحصر به فرد این جنگل می توان به آبیگری اشاره کرد که تقریبا در ابتدای ورودی جنگل پدید آمده است. سطح رویی آب آبگیر در بیشتر فصل های سال به خصوص تابستان و بهار پوشیده از گیاهان سبز زنگ است.

#### ● مسیرهای دسترسی به رشت برای چهار نفر ( به تومان)

نوع مسیر	هزینه	مسیر دوم	توضیحات	جمع کل
جاده ای	۲۰۰ هزینه سوخت	–	هزینه اقامت بین راهی و تغذیه محاسبه نشده	۲۰۰ هزار
اتوبوسی	۶۷ هزار تا ۱۰۴ هزار	۱۰ هزار	از پایانه رشت تا جنگل	۲۷۸ هزار تا ۴۲۶ هزار
ریلی	۲۲۷ هزار	۳۰ هزار	از راه آهن رشت تا جنگل	۹۳۸ هزار
هوایی	۴۵۰ هزار تا ۶۰۰ هزار	۴۰ هزار	از فرودگاه تا جنگل تاکسی بگیرید	یک میلیون و ۸۴۰ هزار تا دو میلیون و ۴۴۰ هزار

#### ● زنجان شهری با بزرگترین بازار سروپوشیده جهان



زنجان با دمای مناسبش یعنی چیزی در حدود ۱۵ تا ۳۳ درجه سانتی گراد می تواند دومین پیشنهاد ما برای سفرهای خنک تابستانی باشد. این شهر نیز در نیمه غربی ایران قرار دارد. از جمله جاهای دیدنی زنجان می توان به بنای رخت شوی خانه اشاره کرد. این بنا که اکنون با همان بنا اما با آدمک هایی، نشان از یک سنت قدیمی در زنجان دارد از ساعت ۸ صبح تا ۸ شب برای بازدید عموم مهیا است. زنجان را می توان شهر مسجدها نیز دانست. به واقع یکی از مهمترین آثار تاریخی این شهر را مسجد تشکیل می دهد. مسجد اسحاق میرزا، عباسقلی، خانم، چهل ستون و مسجد جامع زنجان از زیباترین و در عین حال قدیمی ترین آثار و بناهای این شهر هستند. در زنجان

جاذبه دیگری هم وجود دارد. اگر دوست دارید در فضای موزه ها به گذشته های دور سفر کنید، زنجان و موزه هایش جایش است. مهمترین موزه زنجان با عنوان موزه مردان نمکی دیرینه ترین گنجینه انسانی ایران را در خود دارد. در این موزه جسد نمکی شده ۶ نفر وجود دارد که قدمت آن ها به دوران هخامنشیان و ساسانی می رسد. موزه صنایع دستی و دفاع مقدس نیز چیزهای زیادی برای عرضه به چشمانتان دارد. کارخانه کبریت سازی زنجان نیز از نوستالژی هایی است که شاید بازدید از بخش های خاصش خالی از لطف نباشد. اما از هرجا که چشم ببوشیم، نمی شود از گشت و گذار در بازار تاریخی زنجان غافل ماند. بازار زنجان بزرگترین بازار خشتی و سروپوشیده در ایران است. این بازار آنقدر تو در تو و پر از انشعاب است که اگر ۷ ساعت تمام برای بازدیدش زمان بگذارید بازهم نمی توانید به تمام مغازه ها و تیمچه هایش سر برزید.

در زنجان از تعداد زیاد هتل خبری نیست. بنابراین ممکن است برای پیدا کردن جای خواب هتلی با مشکل روبه رو شوید. بهترین پیشنهاد ما به شما زرو اینترنتی هتل مورد نظرتان است. اقامت هتلی در زنجان از شبی ۱۸۵ هزار تومان آغاز می شود و تا شبی ۴۹۸ هزار تومان می رسد. اما زنجان گزینه های دیگری هم برای اقامت دارد. اقامتگاه های بوم گردی این شهر با مبلغ ۲۵۰ هزار تا ۴۰۰ هزار تومان برای یک شب از شما میزبانی خواهند کرد. در این شهر مهمانپذیر زیادی وجود ندارد اما قیمت آن ها از شبی ۱۵۰ هزار تا ۲۰۰ هزار تومان می باشد. در کل شاید پیدا کردن جای خواب سروپوشیده در زنجان کمی دشوار به نظر آید. اگر اهل اقامت کمپی در پارک هستید، شهرداری زنجان چندین پارک را برای این منظور مهیا کرده است. در میان این اقامتگاه ها پارک گاوازنک که به بام زنجان نیز مشهور است می تواند انتخابی عالی باشد. همجواری این پارک با سد خاکی گاوازنک بر مطبوعی و حتی خنکی هوا می افزاید.

#### ● هزینه های دسترسی به زنجان برای چهار نفر ( به تومان)

نوع سفر	هزینه	توضیحات	جمع کل
جاده ای	هزینه سوخت ۲۰۰ هزار	هزینه شب مانی بین راهی و تغذیه محاسبه شود	۲۰۰ هزار
اتوبوسی	۱۱۳ هزار	–	۴۵۲ هزار
ریلی	۱۵۰ هزار تا ۲۰۰	–	۶۰۰ هزار تا ۸۰۰ هزار
هوایی	۳۱۰ هزار تا ۳۳۰ هزار	–	یک میلیون و ۲۴۰ تا یک میلیون و ۳۲۰ هزار

نداردا اقامت هتلی در رشت حدود ۱۸۰ هزار تا ۵۱۰ هزار تومان براساس ستاره های هتل در نوسان است. اقامت ساحلی نیز از دیگر انواع اقامت در این شهر است، اقامت در آلاچیق های ساحلی شبی ۵۰ هزار تومان است در حالی که اقامت در پلازهای ساحلی با کمترین امکانات چیزی حدود ۳۰۰ هزار تومانی برای تان آب می خورد. بر روی کرایه منازل رشتی ها هم می توان حساب باز کرد، مبلغ نهایی بستگی به میزان چانه ای که می زنید دارد و از قرار شبی ۲۵۰ هزار تومان به بالااست.



به صورتی که در اولین چشم انداز کمتر کسی متوجه آبگیری می شود. از سوی سازمان جنگل داری ها بر روی این دریاچه رویایی محصور در میان درختان قایق های پدالی تعبیه شده است تا گردشگران با پرداخت ۳۵ هزار تومان نهایت لذت را از پارک سراوان ببرند.

در جنگل اولین موزه میراث روستایی گیلان نیز احداث شده است. شما در این موزه از نزدیک ضمن این که با واقعیت های زندگی روستایی آشنا می شوید می توانید معماری صد ساله مناطق جلگه ای و کوهستانی گیلان را نیز ببینید. البته باید گفت که این موزه تنها در روزهای خاص درهایش را به روی مردم باز می کند. وجود پینت بال ، شهربازی مخصوص کودکان ومکانی که انواع مونتور چهارچرخ را کرایه می دهد، از دیگر جاذبه هایی است که متأسفانه با روح جنگل در تضاد است و حتی آرامش آن را برهم می زند.

برای اقامت در جنگل سراوان انتخاب های مناسب و متنوعی دارید. از امکان کمپ و شرایطش برای تان گفتیم. ساحل رودخانه سفید رود شلوغ ترین جای جنگل است و اگر می خواهید شب راکمپ بزنند همین فضا را به شما پیشنهاد می دهیم. در نوع دوم این انتخاب ها می توان به کلبه های چوبی بسیار زیبایی در اینجنگل اشاره کرد، قیمت اجاره یک شب آن ها حدود ۲۵۰ هزار تومان است. این در حالی است که شما می توانید مسیر جنگل تا رشت را تقریبا ۲۰ دقیقه ای طی کنید و این بهمعنی آن است که می توانید بر روی اقامت گاه های رشت نیز حساب باز کنید، هر چند لذت شب مانی در خنکای جنگل را

## دخلوخرج

شنبه ۲۹ تیر ۱۳۹۸ - شماره ۲۵

شماره ۲۰۱۴۴ *خرسان*  
**گردشگری**



راهنمای خرید

### راهنمای خرید کوله پشتی

کوله پشتی یکی از مهم ترین لوازم سفرهای کوله ای یک روزه و حتی چند روزه است. سفر کوله ای بیشتر با حال و هوای سفرهای طبیعت گردی جور در می آید. در این نوع سفرها شما مسافت زیادی را پیاده طی می کنید و حتی ممکن است کوهنوردی، رودخانه نوردی و تنگه نوردی را هم تجربه کنید. در این نوع سفرها باید کوله ای را انتخاب کنید که اندازه کابینت های آشپزخانه و کمده لباس تان کارایی داشته باشد! در این نوشتار سعی می کنیم شما را با انواع کوله های مسافرتی آشنا کنیم تا بتوانید بر اساس نیاز خود دست به انتخاب بزنید.

کوله های روزانه: گنجایش این کوله ها کم و حدود ۴۰ لیتر است. یعنی تقریبا اندازه یک فلاکس کوچک آب، کمی خوراکی و حداکثر یک لباس اضافی جا دارند. این کوله ها برای سفرهای یک روزه و کوتاه بسیار مناسبند. نوع طراحی آن ها به صورتی است که برای برداشتن وسایل تان نیاز است آن را از دوش تان بردارید. کوله های مخصوص شب مانی: گنجایش این کوله ها بین ۴۰ تا ۶۰ لیتر است. شما با یک برنامه ریزی مناسب می توانید بیشتر وسایلی را که برای یک شب مانی بی درد سر لازم است در آن جای دهید. نخوه دسترسی به داخل کوله شب مانند نمونه قبلی از بالا و کناره ها می باشد. اما برای آن که سنگینی کوله موجب به هم خوردن تعادل شما نشود، کوله با تسمه هایی به بدن محکم می شود. کوله های مسافرت چند روزه: اگر اهل دشت و صحرا هستید باید از این کوله ها تهیه کنید. این کوله ها با گنجایشی تا ۵۷ لیتر می تواند به خوبی از پس حمل وسایل شما برآید. طراحی جیبی در این کوله ها باعث می شود شما برای استفاده از وسیله ای مجبور نباشید تمام محتویات کوله تان را بیرون بیاورید.

کوله های سفری: این کوله ها برای طبیعت گردی های پاییزی یا رودخانه نوردی مناسب است، مانند مسیر رغر نوردی که قبلا برای تان شرح داده ایم. در این نوع سفرها وجود چند دست لباس و امکانات اضافی ضروری است. مضاف بر این، این کوله ها باید قابلیت ضد آب شدن نیز داشته باشند تا حفاظت بهتری از وسایل تان به عمل آورند. گنجایش این نوع کوله ها چیزی حدود ۵۷ لیتر تا ۲۱۰ لیتر می باشد. یکی دیگر ازمزایای کوله های سفری امکان تغییر سایز این کوله ها براساس آناتومی بدن و وسایل جاسازی شده در آن است.

کوله های حرفه ای: این کوله ها بیشتر مختص کوهنوردان و صخره نوردانی است که برنامه صعود یک روزه را در سر دارند. در این نوع کوله که گنجایش بسیار کمی یعنی در حدود ۱۰ تا ۲۰ لیتر دارند، خبری از جیب های کناری و نوارهای بالایی نیست. به جای آن در کناره هایش زنجیرهایی تعبیه شده است که به کوهنورد این اجازه را می دهد تا وسایلیش را به آن آویزان کند. اطراحی این نوع کوله به گونه ای است که به فرد اجازه انعطاف بدنی بالایی می دهد.

کوله های هیدراتاسه: این کوله ها خیلی شبیه آغوشی کودکان از پشت است. این نوع کوله با توجه به گنجایش خیلی کمش ۱۰ تا ۲۰ لیتر مختص مسابقات پیاده روی است.

در هنگام خرید کوله پشتی شرایط جوی مکانی که می خواهید بروید و مدت زمان آن می تواند شما را در انتخاب درست کمک کند. اما باید در نظر داشته باشید که گنجایش کوله به این معنا نیست که شما هر چه می خواهید داخل آن را پر کنید. برای پر کردن کوله یک استاندارد وجود دارد، به این معنی که وزن کوله نباید بیشتر از ۴۰ درصد وزن خود فرد شود.

نکته مهم این است که قیمت های گران در کوله پشتی مربوط به برندهای مطرح جهانی است. در حالی که می توان با یک بازار گردی خوب در محدوده خیابان بهار ( حدفاصل خیابان شریعتی تا چهار راه لشکر) کوله های بسیارمناسب و با کیفیتی را برای مسافرت های خود بخرید.

نوع محصول	پایین ترین قیمت	بالاترین قیمت
کوله پشتی روزانه ۴۰لیتری	۷۰ هزار	۵۵۰ هزار
کوله پشتی شب مانی ۶لیتری	۸۵ هزار	۸۸۰ هزار
کوله پشتی چند روزه ۷۵ لیتری	۱۱۰ هزار	۸۰۰ هزار
کوله پشتی سفری ۱۲۰ لیتری	۱۵۰ هزار	۳۹۹ هزار
کوله پشتی حرفه ای ۲۰	۱۰۰ هزار	۹۰۰ هزار
کوله پشتی هیدراتاسه ۶ لیتری	۱۵۰ هزار	۲۳۵ هزار