

## بولینگ از ۱۵ تا ۲۵هزار تومان

یکی از تفریحات تقریباً نوظهور اما کلاسیک این روزها، بازی و ورزش بولینگ است. بازی که با یک توپ تقریباً سنگین و چندین پین به عنوان نشانه انجام می‌شود، اما این که چرا این ورزش در میان ما جایگاهی ندارد به چند ذهنیت غلط در این باره برمی گردد. در نظر بسیاری یک تفریح کاملاً مرده‌انه است و باشگاه های آن جایی برای وقت‌ گذرانی جوانان است. همین طرز تفکر باعث شده است که باشگاه های بولینگ خلوت تر از هر جای دیگر باشد. علاوه بر این که افراد این بازی را خیلی جدی می گیرند و فکر می کنند اگر تکنیک ها و قواعد آن را ندانند، یا آبروی شان می رود یا پولی که بابت کرایه لاین

داده‌اند به هدر می رود. تمام این ذهنیت ها نسبت به بولینگ تقریباً اشتباه است. در گام نخست باید عرض کرد که ورزش و تفریح بولینگ در واقع یک خوشگذرانی سالم خانوادگی است و باشگاه های مشهد شرایط بسیار مطلوبی برای حضور بانوان و حتی کودکان دارد. نکته دوم این که شما در این تفریح فقط کافی است نحوه درست سُر دادن توپ را فراگیرید تا به عضلات دست تان آسیب نزنید، واقعیت این است که در باشگاه آن قدر همه حواس شان به لاین و پین های خودشان است که کسی به تابلوی امتیازات تان توجه نمی کند پس تا می توانید لذت ببرید و خوش بگذرانید. شما می توانید یک لاین را با اجازه پرتاب ۲۰

# راههای سفر به خنک ترین شهر ایران

## سقز شهر خنک با رودخانه‌های جاری

<b>سمیه محمدنیا حنائی</b> <p><i>روزنامه‌نگار</i></p>	<div> شاید در این روزها از هر کسی که پرسید خنک و سرد ترین نقطه ایران کجاست با دستش به دریچه کولر اشاره کند و بگوید تقریباً در نیم متری با این! واقعیت این است که هوا به شدت گرم شده و الگوی تابستانی با شدت بیشتری روی بیشتر نقاط ایران قابل رویت است. در این شرایط یکی از توصیه های جدی پزشکان برای گرما زده نشدن این است که از بیرون آمدن های غیر ضروری خودداری کنید. بدیهی است قرار گرفتن برای مدت طولانی در معرض نور آفتاب و بدون دستگاه های خنک کننده ممکن است احتمال بروز گرما زدگی را افزایش دهد. همین موضوع نیز می تواند در برنامه ریزی های گردشگری ما به شدت موثر باشد. فکرش را بکنید سفر کمی را برای خودتان تدارک دیده اید. زندگی کمپی در هوایی با حدود ۴۰ درجه سانتی گراد، جهانگرد ترین و ماجراجوترین افراد را هم کلافه می کند. اما اگر واقعا عاشق سفر هستید یا تمام برنامه ریزی های مالی و کاری خودتان را برای چند روز مرخصی و سفر انجام داده اید ما باز هم پیشنهاد جذاب و خنکی برای سفر داریم. پیشنهادی که هر چند فاصله زیادی با مشهد دارد اما به رفتنش می ارزد. پس چنان‌چه می خواهید از جاذبه ها، چند و چون مالی سفر به خنک ترین نقطه این روزهای ایران باخبر شوید با ما همراه باشید.</div>
--	--



سمت بانو و در بخش شمالی کوه وزنه قرار دارد. این پیست که بیش از ۶ ماه از سال مملو از برف است، دارای طولی برابر با ۱۲۰۰ متر و قله ای با ارتفاع حدود ۲۷۰۰ متر از سطح دریا ست که مکان مناسبی برای تفریح جوانان و علاقه مندان به ورزش های زمستانی است

#### ● اقامت در سقز

در سقز از اقامتگاه های متنوع خبری نیست. همین طور که گفتیم، نزدیکی این شهر به بانو باعث شده است که سقز فقط یک شهر گذری باشد. هتل های این شهر برای چهارنفر حدود ۵۰۰ هزار تومان در می آید، در خود سقز همچنین خبری از اقامتگاه بوم گردی نیست اما در نزدیکی غار و روستای کرفتو اقامتگاه های بوم گردی مناسبی وجود دارد که برای یک شب میزبانی از شما حدود ۴۵۰ هزار تومان می گیرند. روی گزینه کرایه منازل شخصی در سقز نمی شود خیلی حساب باز کرد اما اگر از کارکنان وزارت فرهنگ یا استخدام دولتی هستید می توانید از ستاد اسکان فرهنگیان برای خود سرپناهی پیدا کنید. قیمت اجاره کلاس ها برای فرهنگیان حدود ۳۰ هزار تومان و برای بقیه سازمان های دولتی ۶۰ هزار تومان است. در ساحل زرینه رود نیز پارک های ساحلی زیبایی احداث شده است که می تواند خاطره خوبی از یک شب مانی در چادر را برای تان به یادگار بگذارد.

بزرگنمایی و ساخته شده است.

این قلعه عظیم شامل سالن ها، حیاطها، اتاق های متعدد، تالار ستون دار، انبار غله ورودی اصلی با پلکان سنگی و سایر قسمت های مختلف است از مهم ترین اشیای به دست آمده می توان به سر عقاب طلایی و گردنبند طلایی اشاره کرد که در موزه آثار ملی نگهداری می شود.

#### ● غار کرفتو غار آب باتانی

غار کرفتو بی شک یکی از جذاب ترین نقاط دیدنی غرب و از نوع غارهای دست کن محسوب می شود. این غار مجموعه ای از زیبایی های طبیعی و تلاش انسان ها برای غلبه بر طبیعت است. سابقه سکونت یا مورد استفاده قرار گرفتن آن را از دوره سلوکی به بعد یعنی اشکانی، ساسانی و اسلامی می دانند. این غار از جنس آهک بوده و مربوط به زمان سوم زمین شناسی است و در تاریخ ۲۰ بهمن ماه سال ۱۳۱۸ هجری قمری با شماره ۳۳۰ به ثبت ملی رسید. در این روزهای گرم شاید رفتن به کرفتو برای کسانی که میانه خوبی با نور خورشید ندارند زیاد مناسب نباشد.قیمت ورودی غار ۲۰ هزار تومان است.

#### ● پیست اسکی سقز

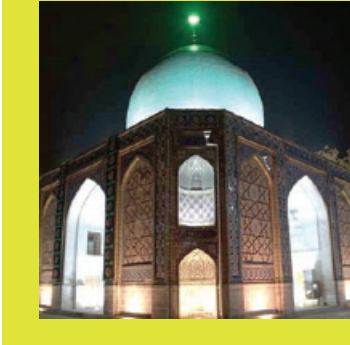
یکی از تفرجگاه ها و مکان های محبوب در بین مردم سقز، «پیست اسکی» این شهرستان است که در گردنه خان، در محور سقز به

#### جدول هزینه های دسترسی به سفر برای چهار نفر

نوع سفر	مسیر اول	مسیر دوم	توضیحات	جمع کل
خودرو شخصی	۲۴۰ هزار	–	علاوه بر هزینه سوخت هزینه اقامت بین راهی محاسبه شود	۲۴۰ هزار
سفر اتوبوسی	۱۰۰ هزار	–	هزینه تغذیه بین راهی محاسبه شود	۴۰۰ هزار
سفر ریلی	۱۵۰ تا ۳۰۰ هزار	۴۸ هزار یا ۸۰ هزار	مقصد اول زنجان است و بعد به سمت سقز بروید	۷۹۲ هزار تا یک میلیون و ۱۲۰ هزار
سفر هوایی	۳۱۰ تا ۳۳۰ هزار	۴۸ هزار یا ۸۰ هزار	مقصد اول زنجان است و بعد به سمت سقز بروید	یک میلیون و ۴۳۲ هزار تا یک میلیون و ۵۵۰ هزار

محمد مؤمن استرآبادی، شیخ محمد مؤمن مشهدی و میرمحمد مؤذن. البته تحقیقات نشان می‌دهد که احتمال دفن شیخ محمد مؤمن مشهدی، از عرفای مشهد در عصر صفویه، در گنبد سبز، بیشتر از بقیه است. منابع تاریخی از توجه شیخ بهایی به وی سخن گفته اند. عرفای نامداری مانند مرحوم نخودی، به زیارت مزار شیخ محمد مؤمن مشهدی می آمدند. ظاهراً او اراضی و باغانی را وقف محرومان کرده بود که امروزه اطلاعاتی از سرنوشت آن ها نداریم. بنای آرامگاه، تا سال ۱۳۷۶ رو به خرابی بود؛ اما به همت میراث فرهنگی مرمت شد و اطراف آن را با حفر گودال‌های عمیق و تزریق بتن، محکم کردند. امروزه اداره و نگهداری بنا، با اداره میراث فرهنگی است. در داخل آرامگاه، جای دو قبر وجود دارد که فقط هویت یکی از آن ها معلوم است و احتمال دارد که تعداد مدفونان، بیش از این تعداد بوده باشد. حجاری‌های مرمت شده و کتیبه داخل بنا، برای هر بیننده ای جذاب است. اگر حوالی ظهر یا غروب به گنبد سبز

برسید، می توانید نمازتان را هم در این مکان اقامه کنید. در این بنای تاریخی، هر روز از ساعت ۹ صبح روی علاقه مندان باز است. اگر بازدیدتان از این مکان زود تمام شد، می توانید سری هم به کوچه ثبت و گذر تاریخی آن بزنید؛مسیری که در قسمت بعد، درباره آن با شما عزیزان سخن خواهم گفت.



<b>جواد نوائیان رودسری</b> <p><i>روزنامه‌نگار و کارشناس ارشد تاریخ</i></p>	<div> خیلی ها فکر می کنند وقتی صحبت از گردشگری و گشت و گذار می شود، حتما باید بار و بندیل را بست، از اداره مرخصی گرفت و با خودروی شخصی یا وسایل نقلیه زمینی، هوایی یا احيانا دريايي، به سفری دل‌انگيز و دلگشا رفت و صفایی کرد اما باور بفرمایید، در همین نزدیکی‌ها، توی همین شهر شلوغ و درهم و برهمی که گاه، شدت بوق و آلودگی هوا، از زندگی بیزارتان می‌کند هم، جاهایی برای دیدن وجود دارد؛ جاهایی که فقط همت می‌خواهد و یک جفت کفش پیاده‌روی خوب؛ از این هفته، بنا دارم در این ستون، شما مخاطبان مشهدی را با جاذبه‌هایی آشنا کنم که در نزدیکی شماست؛ جاهایی که افراد خوش ذوق، اما به لحاظ مالی در تنگنا، می‌توانند دقایقی را در آن به سر ببرند و حال و هوایی عوض کنند. بنابراین، دنبال من بپایید؛ مطمئن باشید ضرر نمی‌کنید؛ جایی که قرار است این هفته برویم، «گنبد سبز» است.</div>
--	---

#### ● با مترو بروید

هر چند امروزه گنبد سبز در انتهای خیابان آخوند خراسانی قرار دارد و در هیاهوی شهر گم است اما دویست، سیصد سال پیش این‌طوری نبود و این بنا، کاملاً در خارج از محدوده شهری و در مرکز یک گورستان قرار داشت. برای بازدید از بنا، بهتر است

## دخلوخرج

شنبه ۵ مرداد ۱۳۹۸ - شماره ۲۶

شماره ۲۰۱۵۶ *خرسان*  
**گردشگری**



## راهنمای خرید

## آشپزی،راحت در طبیعت

راهنمای خرید اجاق های مسافرتی

کپسول های گاز پیک نیکی یکی از قدیمی ترین اجاق های همراه برای گردش های روزانه و حتی هفتگی است. سهولت در جابه جایی و همچنین در دسترس بودن مراکزی که این کپسول ها را پر می کنند بر میزان محبوبیت و همه گیری آن موثر بوده است. اما امروزه با توجه به رواج گردشگری های طبیعت محور و البته خودروهای بدون صندوق، اندازه کپسول های پیک نیک بیشتر از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است. ما در این نوشتار به انواع اجاق گازهای مسافرتی اشاره می کنیم تا شاید بتوانیم شما را در انتخاب یاری کنیم.

کپسول های گازی نمونه به روز شده همان پیک نیک های قدیمی اما به نسبت آن ها کوچکتر و سبک تر هستند. بیشتر این مدل ها دارای فندک سرخود هستند و ایمنی در این کپسول ها با توجه به مهر و موم بودن کپسول بسیار بالاست اما همین موضوع باعث شده است که میزان گاز باقی مانده قابل بررسی نباشد. این کپسول ها در مجاورت هوای خیلی سرد دچار افت فشار می شوند که کارایی آن ها پایین می آورد. مشکل دیگر این نوع کپسول ها نبود امکان شارژ آن هاست.

گاز با سوخت مایع: این نوع کپسول ها بیشتر به درد کسانی می خورد که عاشق مسافرت های کوله ای و مجردی هستند. این کپسول ها به دلیل استفاده از گاز سفید دارای آلایندگی کم است و حتی در دمای زیر صفر به خوبی کار می کند. سوخت این نوع کپسول ها متنوع است و می تواند از انواعی چون بنزین، نفت سفید،سوخت دیزل و سوخت جت پر شود. دیگر مزیت آن امکان بررسی میزان باقی مانده گاز کپسول و پایداری مناسبش روی زمین ناهموار است. اما نیاز به آماده سازی قبلی برای روشن کردن گاز و بالا بودن قیمت آن ها در کنار احتمال نشتی و سنگینی اش از نکات منفی این نوع گازها به شمار می رود.

اجاق با سوخت جامد: این اجاق ها همین طور که از شکل شان پیداست از قسمت همیشگی شان یعنی کپسول خبری نیست. در این نوع اجاق ها محفظه ای برای قرار دادن سوخت تعبیه شده است و با آتش دادن آن و شعله ور شدنش می توان از آن استفاده کرد. تا گفته پیداست که این اجاق ها به نشتی کاملاًایمن هستند و در مسافرت های تابستانی هیچ دغدغه ای برای دارندگانش از این لحاظ به وجود نمی آورد. اما مسئله همیشگی این اجاق ها یافتن هیزم یا سوخت مناسب است که گاهی تبدیل به یک معضل می شود. در حالی که وزن کم آن ها، یکی دیگر از مزیت هایشان است.

اجاق گازهای الکلی: با دیدن آن ها شما به یادچراغ الکلی آزمایشگاه شیمی می افتید. در حقیقت سازوکارشان هم به همان شکل است اما با طراحی بدنه ای که به شما اجازه می دهد در طبیعت یک آشپز حرفه ای شوید. در دسترس بودن الکل و ارزانی آن از مزایای انتخاب این نوع چراغ است اما کم بودن شعله و امکان خاموش شدنش به همین دلیل و در مجاورت باد می تواند تا حد زیادی شما را از استفاده از آن منصرف کند.

اجاق های صفحه ای شبیه اجاق گازهای روی کابینتی و به همان اندازه ایمن از لحاظ واژگونی هستند. نحوه طراحی کتابی امکان قرار دادن آن ها را در فضاهای بسیار کوچک را مهیا کرده است. در بعضی از این اجاق ها کپسول به واسطه شیلنگی به اجاق وصل می شود. اما نمونه هایی از آن نیز وجود دارد که کپسول در کنار صفحه و چسبیده به آن طراحی شده است.

نوع محصول	قیمت بر اساس گنجایش و برند (به تومان)
پیک نیک های قدیمی	۱۰۰ هزار تا ۱۳۰ هزار
پیک نیک های گازی تاشو	۷۰ هزار تا ۲۳۸ هزار
اجاق با سوخت مایع	۵۰ هزار تا ۱۴۵ هزار
اجاق با سوخت جامد	۶۵ هزار تا ۸۵ هزار
اجاق الکلی	۷۸ هزار تا ۱۱۰ هزار
اجاق های صفحه ای	۲۰۰ هزار تا ۲۵۰ هزار