

آب تنی در مشهد چقدر آب می خورد؟

شنا کردن یکی از ورزش هایی است که در کنار لذت وافری که به فرداها می کند، دارای فواید سلامتی بی شماری است به گونه ای که بسیاری از پزشکان ارتوپد اب درمانی را برای تسکین دردهای عضلانی و مفصلی تجویز می کنند. خوشبختانه در مشهد مقدس چیزی حدود ۵۲ استخر وجود دارد که در صد بالایی از آن ها برای استفاده عموم آزاد است و تنها بخش کوچکی از آن برای کارکنان بعضی از ارگان هاست. از این که بگذریم فصل تابستان، جزء فصل های داغ شدن بازار استخر ها نیز هست، مسئله ای که گاهی بر سلامت و کیفیت آب مجموعه ها تاثیر منفی می گذارد و باعث بروز بیماری های عفونی به ویژه در ناحیه چشم افراد می شود. از همین رو توجه به کیفیت آب استخر ها بسیار ضروری است. از دیگر عوامل مهم در این رابطه انتخاب ساعت مناسب برای استخر رفتن است. بدیهی است که نظافت اصلی بیشتر استخر ها بعد از پایان کارشان است. پس بهترین زمان برای شنا اولین ساعت کاری استخرهاست که چون در ساعت های ابتدای روز هم است، خلوت تر نیز می باشد. در زیر فهرست و هزینه های بلیت بدون تخفیف بعضی از استخرهای مشهد را مشاهده می کنید.

راهنمای سفر به آبشار شلماش

سقوط پلکانی آب در میان دره های صخره ای

از سرزمین های غربی ایران می توان به عنوان بهشت گردشگران یاد کرد. عوارض بی بدیل زمین در کنار سفره ها و منابع آبی غنی توانسته است که جلوه های بی نظیری از جنگل های کوهستانی و رودخانه های خروشان را در برابر چشمان بازدید کنندگان به تصویر بکشد. جلوه هایی که هوش از سر هر آدمی می برد و آن ها را شایسته خود می کند. مقصد گردشگری امروز ما نیز جایی در میان جنگل های آذربایجان غربی قرار دارد. جایی که رودخانه خروشان و پر آب از صخره های سنگی کوهی فرو می ریزد و تابلویی تمام قد از قدرت خداوند را رقم می زند. آبشار شلماش در نزدیکی های سردشت مقصد امروز ماست. اگر می خواهید از چند و چون مالی سفر به شلماش با خبر شوید، ادامه مطلب را از دست ندهید.

سمیه محمدنیا حناپی

روزنامه‌نگار



● ارومیه شهر خورشید و ماه

بسیاری آذربایجان غربی را با دریاچه زیبای ارومیه می شناسند، دریاچه ای که امسال در پی بارش های سیل آسا، جانی دوباره گرفت و تا جایی که حتی میزبان های خارجی اش یعنی فلامینگو ها با آن دوباره اشتی کردند، اما این بی انصافی است که تمام زیبایی های آذربایجان غربی را به دریاچه ارومیه و آثار باستانی این شهر خلاصه کرد. در پهنه کم وسعت آذربایجان غربی آبشارها و رودخانه های شگفت انگیزی وجود دارد که سالانه هزاران گردشگر را به سمت خود می کشاند. یکی از این آبشارها، آبشار شلماش است. شلماش در نزدیکی های سردشت قرار دارد و دارای امکانات مناسبی است. گفتنی است که فصل تابستان بهترین زمان برای سفر به آذربایجان غربی و آبشار شلماش است.

● آبشار و تفرجگاه شلماش

فاصله ارومیه تا تفرجگاه شلماش حدود ۲۲۰ کیلومتر است و این به این معناست که شما می توانید برای بازدید از این منطقه تفراتی جای خواب را نداشته باشید. هر چند در ادامه به انواع اقامتگاه ها برای بازدید شلماش خواهیم پرداخت. تمام مسیر از ارومیه تا شلماش به خوبی آسفالت شده و از ایمنی مناسبی برخوردار است. اما هر چه زیبایی این مسیر برای تان بگویم کم است. مسیر آسفالت به طوری است که انگار از میان درختان سار سر به فلک کشیده شده امتداد پیدا می کند. مسیری که در جاهایی انگار

● فهرست هزینه های سفر به آبشار شلماش برای ۴ نفر (به تومان)

نام استخر	آدرس	قیمت بلیت
شهید کاظمیان	خیابان دانشجو. دانشجو ۲۰	۱۵ هزار
پروانه	قاسم آباد. فلاحي ۷۹	۳۸ هزار
راد	میدان تلویزیون. ابتدای بولوار نوفل لوشاتو	۱۸ هزار
شهید فرومندی	بولوار برونسی- وکیل آباد ۷۰	۱۴ هزار
استخر لاله	آب و برق بولوار فکوری- خیابان فکوری ۱۷- مجموعه فرهنگی ورزشی ریحانه بهشتی	۱۵ هزار
آبی هشتم	قاسم آباد- بولوار حجاب- رو به روی حجاب شرقی ۱	۱۵ هزار
سجاد مشهد	خیابان سجاد. حامد شمالی ۱۰	۲۰ هزار

راهش را در میان دشت های هموار و سبز گم می کند و در دامنه کوه های صخره ای دوباره خود را باز می یابد؛ مسیر چهار ساعته تا شلماش آن قدر پر از جاذبه و زیبایی است که کمتر کسی دلش می آید پایش را روی پدال گاز بگذارد و بنژاد تا به آبشار برسد. اولین مقصد شما برای رسیدن به آبشار روستای مرغان است. این روستای بیشتر کاهگلی در دامنه کوه های سر به فلک کشیده شده قرار دارد. اگر به دنبال کشک های اصیل و خوشمزه هستید می توانید از مغازه های این روستا آن ها را تهیه کنید. هر کیلو کشک گوسفندی تازه حدود ۲۵ هزار تومان است. سپس به شهرستان سردشت می رسید. از سردشت تا شلماش حدود ۲۰ دقیقه رانندگی در انتظار تان است. همین نزدیکی باعث شده است که بسیاری به آبشار شلماش، آبشار سردشت بگویند.

تابلوی ورودی تفرجگاه را که رد می کنید در سمت چپ محلی برای پارک خودروهای تان تعبیه شده است. ورودی برای هر خودرو ۵ هزار تومان است. از پارکینگ تا اولین نماز آبشار تنها چند قدم فاصله است. اولین نما از آبشار در واقع اولین سکانس سه گانه سقوط آب از ارتفاع است. واقعیت این است که آبشار شلماش در راه سقوطش از کوه ها سه مرتبه به تخته سنگ های بزرگی برخورد می کند و یک آبشار پلکانی را پدید می آورد. محل پارک خودروها در واقع در بلندی آبشار است و دو آبشار دیگر در پایین دست قرار دارد. خبر خوش این که شما می توانید به راحتی به بازدید دو آبشار دیگر بروید. چند سالی می شود که از سوی شهرداری سردشت مسیر پیاده روی و یا بهتر بگویم صخره نوردی به سمت پایین دره به خوبی پلکانی شده است. پله های مسیر به اندازه مناسبی عریض هستند و ارتفاع مناسبی دارد؛ از دیگر مزایای این پله ها وجود حفاظ های مطلوبی است که تا حد زیادی خاطر والدین را از شیفتن های کودکان راحت می کند. اما این تمام اقدامات شهرداری نیست. شهرداری در برابر دو آبشار دیگر نیز ایوان های محافظ داری را تعبیه کرده است که بازدید کنندگان می توانند با خیال راحت به تماشای اوج این زیبایی بنشینند. هر چند استراحتگاهی هم برای افراد محسوب می شود. از بالا دست تا پایین دره که آبشار داخل دریاچه ای سبز رنگ سقوط می کند حدود ۳۹۰ پله وجود دارد. از من می شنوید خیال آب تنی در دریاچه پایین دست را از سرتان بیرون کنید. کف دریاچه تا حدی با رسوباتی که از سایش سنگ های بالادست آمده است حالت مرادبی دارد و می تواند برای افرادی که حرفه ای نیستند مخاطرات جدی داشته باشد.

از آن جایی که پلکان در نزدیکی آبشار قرار دارد، بیشتر بازدیدکنندگان با لباس های خیس و مرطوب شده از پله بالا می آیند. پس در کوله تان حتما یک دست لباس اضافی داشته باشید.

● امکانات رفاهی آبشار شلماش

سالانه حدود هزار نفر از شلماش بازدید می کنند و همین استقبال باعث شده است که شهرداری سردشت با کمک سازمان میراث فرهنگی و گردشگری اقدام به ایجاد زیر ساخت های رفاهی برای جذب بیشتر گردشگر کند. در واقع احداث پلکان و پارکینگ در همین زمینه انجام شده است. اما علاوه بر این ها در همان بالا

دست سکوهای بتنی برای برپایی چادر، رستوران، کبابی سرا، غرفه های فروش مایحتاج و سرویس بهداشتی نیز احداث کرده اند.

قیمت کبابی سرای لب آبشار نسبت به رستورانی که در یک کیلومتری آبشار قرار دارد، مناسب تر است. در این کبابی سرا می توانید یک پرس چلوکباب بکوید؛ را با مبلغ ۳۰ هزار تومان نوش جان کنید.
مضاف این که باید خدمتان عرض کنم خوراک دنده کباب در آذربایجان را هم حتما مزه کنید چرا که چیزی از همتای کرمانشاهی اش کم نخواهد داشت. دنده کباب در شلماش البته کمی گران است و چیزی حدود ۱۶۰ تا ۱۸۰ هزار تومانی برای تان هزینه دارد.

● اقامت در شلماش

واقعیت این است که آبشار سردشت در همین چند سال گذشته مورد توجه بازدید کنندگان قرار گرفته و همین موضوع باعث شده است که بسیاری از زیر ساخت های رفاهی در اطراف آبشار در حال ساخت باشد و هنوز به بهره برداری نرسیده باشند. بنابراین برای اقامت سرویسده باید به شهرهای اطراف بروید. اولین انتخاب شما می تواند ارومیه باشد. فاصله ۲۰۰ کیلومتری ارومیه تا سردشت و همچنین امکانات مناسب اقامتی دو عاملی است که بسیاری از بازدید کنندگان را به انتخاب اقامتگاه در ارومیه تشویق می کند. قیمت اقامت هتلی در این شهر چیزی بین ۲۲۴ تا ۶۶۰ هزار تومان است. امکان اقامت مهمان پذیری نیز در ارومیه وجود دارد. هزینه یک شب مانی در مهمان پذیرها در حدود ۸۵ تا ۱۲۵ هزار تومان است. با آن که فرصت نیم روزه برای بازدید از شلماش کافی است اما اگر دوست دارید زمان بیشتری را در کنار این آبشار خروشان بگذرانید می توانید در اقامتگاه های بوم گردی شهرستان سردشت شب را به صبح برسانید. هزینه شب مانی در این اقامتگاه ها به ازای هر سوئیت حدود ۱۰۰ تا ۲۰۰ هزار تومان است. امکان اجاره ویلا نیز در سردشت فراهم است. هر چند ممکن است مانند اقامتگاه های بوم گردی خیلی تمیز و آنگار شده نباشد. هزینه اجاره این ویلا ها از شبی ۲۰۰ هزار تومان آغاز می شود. آخرین گزینه اقامت نیز کمپ در محل تفرجگاه آبشار است. وجود غرفه های خرید محصولات ، سرویس های بهداشتی و همچنین امنیت مناسب می تواند شب مانی خوبی را برای تان رقم زند.

● مسیرهای دسترسی به شلماش

به جز مسیر جاده ای با خودروی شخصی، در بقیه گزینه های سفری، باید خودتان را به ارومیه برسانید. در جدول زیر مسیرهای متنوع و هزینه ای که روی دستتان می گذارد، برای رسیدن به شلماش را می بینید. اما ما برای شما یک پیشنهاد ویژه داریم .شما می توانید خودتان را به ارومیه برسانید و سپس در تورهای ارومیه گردی که از سوی شهرداری اجرا می شود ثبت نام کنید و با خیال راحت به بازدید شلماش بروید. هزینه این تورهای یک روزه حدود ۹۵ هزار تومان است. گفتنی است امکان زرزو اینترنتی این تورها نیز فراهم آمده است.

نوع سفر	مسیر اول	مسیر دوم	توضیحات	جمع کل
خودرو شخصی	۲۸۰ هزار برای رفت و برگشت و طی برای ۳۴۴۴ کیلومتر	-	هزینه اقامت بین راهی را محاسبه کنید	۲۸۰ هزار
سفر اتوبوسی	۹۶ تا ۱۶۲ هزار برای رسیدن ارومیه	۳۰ هزار برای رسیدن به سردشت	هزینه تغذیه بین راهی محاسبه شود	۵۰۴ تا ۷۶۸ هزار
سفر ریلی	۱۳۸ تا ۱۹۵ هزار برای رسیدن به ارومیه	۳۰ هزار برای رسیدن به سردشت	مقصد اول ارومیه است و بعد سردشت	۶۷۲ تا ۹۰۰ هزار
سفر هوایی	۳۴۴ تا ۵۴۶ هزار برای رسیدن به تبریز	سواری نفری ۵۰ هزار اتوبوس ۲۰ هزار	مقصد اول ارومیه و سپس سردشت	یک میلیون و ۴۹۶ تا دو میلیون و ۳۸۴ هزار

● جواد نوابیان رودسری

روزنامه‌نگار و کارشناس ارشد تاریخ

در قسمت قبل، باهم تا انتهای بازار جنت رفتیم. امیدوارم خسته نشده و حوصله بازگشت به خیابان ارگ را داشته باشید؛ البته با توجه به

این که کفش پیاده روی به پا دارید، بعد می‌دانم که با طی کردن این مسافت کم، خستگی به سراغتان آمده باشد؛ به خصوص اگر اهل خرید هم باشید، دیدن مغازه‌های رنگارنگ جنت، خالی از لطف نیست، حتی در میانه راه، شاید وقت کنید و سری به سفره‌خانه هزاردستان بزنید که برای خودش موزه‌ای است؛ از لوازم و ابزارآلات قدیمی؛ جایی که می‌شود با صرف یک استکان چای، خستگی را از تن بیرون کرد و به راه ادامه داد.

● حقایق درباره ارگ مشهد

برگردیم به خیابان ارگ؛ جایی که سفر شهری‌مان را از آن شروع کردیم.

دخلوخرج

شنبه ۲ شهریور ۱۳۹۸ - شماره ۳۰

شماره ۲۰۱۷۸ *خرسان*

گردشگری

راهنمای خرید

مبلمان سفری در گشت و گذارها

سفر برای هر گروه سنی بسیار مفید است و انرژی مثبت و آفری را به افراد تزریق می کند. سالمندان نیز مانند هر انسانی از سفر کردن لذت می برند، آن ها علاوه بر آن که آب و هوایی عوض می کنند از گذراندن اوقات خود در کنار اعضای خانواده شان لذت می برند. اما سفر با سالمندان نیازمند ملزومات اساسی است که در صورت مهیا نکردن آن ها، ممکن است مخاطرات جدی برای آن ها به دنبال داشته باشد. بنابراین ما در این نوشتار و نوشته های هفته های پیش رو به ملزومات اصلی که سفر لذت بخش و راحتی را برای سالمندان مهیا می کند، می پردازیم. در این هفته به انواع نشیمن گاه های سفری پرداخته ایم. واقعیت این است که بیشتر سالمندان از درد زانو و ناتوانی زانوهابیشان برای خم شدن و نشست و برخاست می نالند. این معضل در بیرون شهر و فضاهای خارج از خانه دردسرسازتر می شود. بنابراین صندلی های سفری که قابلیت تا شدن دارند کم کم وارد بازار شدند.

صندلی های سفری: شاید یکی از قدیمی ترین و در عین حال کاربردی ترین انواع این صندلی ها، صندلی های سفری با عنوان صندلی شاگردی باشد. صندلی های شاگردی از دو چارچوب فلزی کوتاه و یک پارچه برای نشیمن گاه تشکیل شده است. چارچوب ها به صورت ضربردی در هم قرار می گیرند. قیمت این نوع صندلی ها بستگی به جنس پارچه و جنس چارچوب فلزی دارد. مزیت اصلی این نوع صندلی، امکان تا شدن آن هاست. قیمت آن ها از ۲۵ تا ۳۵ هزار تومان در موارد آلومینیومی است. **صندلی تاشو پششتی دار:** شاید یکی از معایب صندلی های تاشو، نبود پشنتی مناسب برای تکیه گاه افراد باشد که همین موضوع باعث تشدید کمر درد می شود. به همین دلیل صندلی هایی به بازار آمدند که پشنتی هر چند کوچکی را برای تکیه دادن افراد تدارک دیده بودند. در انواعی از این نوع صندلی، طراحی شکل تا شده اش به گونه ای است که حتی می تواند نقش عصا را برای سالمند نیز بازی کند. قیمت این صندلی ها هم بیشتر به جنس پایه های فلزی اش بستگی دارد. بدیهی است انواع آلومینیومی آن به دلیل سبکی و ضد زنگ زدگی شان طرفداران بیشتری دارد. قیمت این نوع صندلی بین ۶۵ تا ۸۰ هزار تومان است.

صندلی تاشو و دسته دار: صندلی های تاشو پشنتی دار شاید توانسته بودند با طراحی یک پشنتی تا حدی راحتی را برای استفاده کنندگانشان به وجود بیاورند اما وسعت اندک نشیمن گاه برای کسانی که به ویژه از بیماری خمیدگی استخوان های تحتانی ستون فقرات رنج می برند، مشکل ساز می شود. علاوه بر این که این صندلی ها به دلیل نداشتن دسته امکان تعادل بخشی مناسبی به افراد نمی دهد. صندلی های تاشو و دسته دار متنوعی در بازار وجود دارد که در محدوده قیمتی ۹۰ تا ۱۲۰ هزار تومان قرار دارد. نوع دیگری از صندلی وجود دارد که مخصوص کسانی است که با نشستن روی زمین مشکلی ندارند و در واقع نوعی صندلی بدون پایه است و به استفاده کننده این امکان را می دهد که بر هر جایی بنشیند تکیه کند. البته نوعی زیره برای این صندلی ها تعبیه شده است که امکان نشستن در مکان های مرطوب را نیز بدون دردسر خیس شدن مهیا می کند. قیمت این محصول بستگی به فنر و مقاومت جک تکیه گاه دارد. البته جنس میله های فلزی و پارچه نشیمن گاهی نیز بی تاثیر نیست. قیمت این محصول ۵۵ هزار تومان تا ۹۸ است. گفتنی است در گران ترین انواع، امکان تغییر زاویه تکیه گاه وجود دارد که به تبع نشستن راحتی را به فرد هدیه می کند.

خورشیدی، در خیابان ارگ گشایش یافت. نکته دیگری که باید درباره خیابان ارگ بگویم، این است که در بیرون دروازه این خیابان که در انتهای آن قرار داشت، گاراژی به نام «شان» فعال بود که در مسیر مشهد به تهران، با اتوبوس‌های قدیمی، مسافر جابه‌جا می‌کرد. خبا! این قسمت از گفت‌وگوی ما هم تمام شد. یادتان باشد که مشهدگردی می‌تواند هم روحیه شما را تغییر بدهد، هم اطلاعات خودتان را بالا ببرد و از همه مهم‌تر، شما را با هویت شهری که در آن زندگی می‌کنید، بیشتر آشنا کند.

● نخستین سینماهای شهر مشهد

جالب است بدانید که تا سال ۱۳۱۳ خورشیدی، در حاشیه خیابان ارگ، افزون بر مکان‌هایی که نام بردیم، اداره شهرداری، اداره نظمیه(شهرداری) و اداره گمرک هم قرار داشت. نخستین سینماهای شهر مشهد هم، در محدوده خیابان ارگ ساخته شدند. هر چند از سالن‌هایی مانند سالن «عتبار السلطنه» در سال ۱۳۰۵، با عنوان سینما «واستوک»، به عنوان اولین سینمای مشهد یاد می‌شود، اما ساختمان سینما ایران، در باغ ملی، نخستین عمارتی بود که برای سینما احداث شد و پس از آن، سینما ملی، سینما وطن و سینما دیده‌بان حبیبی، همگی در سال ۱۳۰۹



نمایی از یک سینمای متروکه که در خیابان ارگ