

اسب دوانی چقدر آب می خورد؟

اسب ها در اوج ظرافت و نجابت تاخت و تاز عجیبی بر پا می کنند.سوارکاری از جمله ورزش های مهیجی است که متأسفانه جایی در میان خانواده های ایرانی باز نکرده است. شاید یکی از مهم ترین علت های توجه نکردن خانواده ها به ورزش توصیه شده ، پر هزینه بودن این تفریح باشد. حقیقت این است که اگر می خواهید یک سوار کار ماهر باشید، باید از ۷۰ تا ۲۰۰ میلیون تومان هزینه کنید!اما اگر به دنیای اسب ها و اسب دوانی تا این حد دل‌بستگی ندارید می توانید این تفریح را برای یک بار هم که شده در برنامه آخر هفته تان تدارک ببینید.
بیشتر باشگاه های سوارکاری خدماتی چون استفاده از سوارکاری رایگان، آموزش رایگان، بیمه ورزشی، امکان استفاده از اسب های ایرانی، پورغه ، ترکمن ، دوخون را برای غیر حرفه ای ها دارند.قیمت بلیت ورودی به پیست ها متغیر و در فصل تابستان کمی گران تر است و به حدود ۷۰ هزار تومان هم می رسد.

راهنمای سفر به رامسر و هزینه های اقامت

مارکوه چشم انداز بی نظیری از دشت، دریا و کوه

سمیه محمدنیا حنايي

روزنامه‌نگار

تفریحات ساحلی حتی آبتنی بر کسی پوشیده نیست اما دلیل سوم و قانع کننده دیگر مردم این است که با جاده و جاهای اقامتی مناطق شمالی به خوبی آشنایی دارند و این از دردسرهای اسکان و خورد و خوراک آن ها تا حد زیادی می کاهد بنابراین بیشتر افراد مسافرت شمال را انتخاب می کنند. اگر شما نیز جزو کسانی هستید که هم به مسافرت شمال راغب هستید و هم دلتان تجربه های تازه از این سفرهای تکراری می خواهد با ما همراه باشید. در این مقاله به سراغ کوهی بر فراز رامسر رفته ایم که با چشم انداز بی بدیل و تاریخ شگفت آورش مکانی جالب برای گردشگری محسوب می شود.

رامسر شهر زیبای شمالی

برای بیشتر ما مشهدی ها که از خراسان رضوی به خطه شمالی می رویم، رامسر به عنوان مقصد نهایی تعیین می شود، هر چند که ممکن است در همان بایلسر اقامت کنیم. رامسر یکی از شهرهای پر گردشگر در فصل تابستان است. نزدیکی همزمان این شهر به ساحل دریای خزر و همچنین دامنه های سرسبز البرز باعث شده است که هر گردشگری را جذب کند و اوقات مفرحی را برای افراد به وجود بیاورد. همین نزدیکی دو پدیده دریا و کوه باعث شده است که در این خطه شمالی جاذبه های طبیعی بی شماری از کوه های سرسبز ، غارهای جالب، آبشارهای پرآب و چشمه سارهای زیبا خودنمایی کند. کوه های مخروطی شکل سرسبز، مزارع چای و شالی های پرنج در کنار چشمه آب گرم رامسر که در شهرهای کتالم و سادات شهر قرار دارد، تنها بخشی از جاذبه های طبیعی رامسر است. حقیقت این است که در این شهر آثار تاریخی و باستانی نیز از دوران های گذشته به چشم می خورد، زیباترین آن ها موزه مردم شناسی این شهر است که اشیای زیبا و نفیسی را در خود جای داده است. مسجد آدینه در جواهر ده، مسجد حدیثه نیز از دیگر جاهای دیدنی این شهر است.

قلعه مارکوه

شاید همان ابتدا که واژه مارکوه به گوش تان بخورد با خودتان بگویید در این قلعه و دره احتمالاً مارهای زیادی وجود دارد و چه بسا جان ها که به خاطر گزش مارها به خطر افتاده باشد بنابراین همان ابتدا احتمالاً از رفتن به مارکوه منصرف خواهید شد. پس برای این که خیال تان را راحت کنم باید بگویم که مارکوه در گذشته های بسیار دور به مازدکوه معروف بوده است. مورخان این کوه و قلعه برافراشته شده رویش را متعلق به اقوام مارد می دانند. پس ان جا خبری از مارها نیست!

مارکوه در شهر کتالم قرار دارد. برای رفتن به این راستای سعی کنید روزی را انتخاب کنید که خبری از ابرو هم گرفتگی در آسمان رامسر و کتالم نباشد. هر چند در این روزهای پایانی تابستان پیدا کردن چنین فرصتی کمی به شانس شما بستگی داشته باشد. دلیل این موضوع چشم انداز زیبا و منحصر به فردی است که در یک دید ۳۶۰ درجه ای بر فراز قله مارکوه به چشم می آید. چشم اندازی که از آبی دریای خزر آغاز می شود و به دشت تنکابن و سبزی های شالیکاران و زمردی های مزارع چای می رسد و در نهایت به جنگل های انبوه کوهستانی خاتمه می یابد. جالب است بدانید بسیاری از گردشگران تنها به دلیل همین چشم انداز رنج طی ۳۱۱ پله مارکوه را به جان می خرنند.

زیباترین زمان بازدید از مارکوه در زمان طلوع و غروب است. در زمان طلوع، خورشید از پشت کوه های البرز آرام آرام سر بر می آورد و در غروب خورشید ناگهان در خط افقی دریا غرق می شود.

جاذبه های مارکوه

مسیر دسترسی به مارکوه اولین زیبایی است که طبیعت رامسر و کتالم به شما تقدیم می کند. پیاده روی در میان کوچه باغ ها و سپس جنگل های کمی کوهستانی حتماً حال و هوای تان را عوض می کند. دومین جاذبه این مسیر در پای کوه اتفاق می افتد. مارکوه از کوه های صخره ای است که دست مهربان طبیعت آن را هم سبز کرده است. پله هایی که به قله می رسد دارای شیب ملایمی است و از جنس سیمان است پس خیلی نگران سُر خوردن نباشید. هر چه بالاتر روید چشم انداز های زیباتری را می ببیند اما

نام باشگاه	آدرس
فردوسی	بزرگراه آسیایی، سه راه فردوسی، نبش جاده زمزم
ملی	بولوار شاهانه، شاهنامه ۷۶
ارشاد	انتهای بولوار وکیل آباد، نرسیده به دوراهی طرقيه شانديز، سمت راست
فرادیس	جاده قدیم قوچان، کیلومتر ۲۵ نرسیده به روستای سلطان آباد، سمت چپ پرورش اسب فرادیس
مدرسه سوار کاری کاظمیان	جاده طرقيه، امام رضا ۱۷
آریانا	ابتدای جاده شانديزبرويه روی ویرانی یک دیزدر
سوران	مشهد به سمت شانديز، ۵۰ متر بعد از رستوران بهارستان، کیلومتر ۷ جاده سوران

نام باشگاه	آدرس
فردوسی	بزرگراه آسیایی، سه راه فردوسی، نبش جاده زمزم
ملی	بولوار شاهانه، شاهنامه ۷۶
ارشاد	انتهای بولوار وکیل آباد، نرسیده به دوراهی طرقيه شانديز، سمت راست
فرادیس	جاده قدیم قوچان، کیلومتر ۲۵ نرسیده به روستای سلطان آباد، سمت چپ پرورش اسب فرادیس
مدرسه سوار کاری کاظمیان	جاده طرقيه، امام رضا ۱۷
آریانا	ابتدای جاده شانديزبرويه روی ویرانی یک دیزدر
سوران	مشهد به سمت شانديز، ۵۰ متر بعد از رستوران بهارستان، کیلومتر ۷ جاده سوران

می شود. البته قیمت تمام هتل های رامسر به این زیادی نیست و اگر کمی از توقع تان کم کنید می توانید هتل های کم ستاره اما ارزان تری را نیز پیدا کنید. اقامت در این هتل ها از شبی ۳۰۰ هزار تومان تا ۵۵۰ هزار تومان است.

گزینه دیگر اقامت در رامسر اجاره ویلاها و سوئیت های شخصی است. قیمت ویلاهای لوکس که بیشتر استخر و جکوزی دارند از شبی ۷۰۰ هزار تومان شروع می شود اما ویلاهای ساده تر را می تواند با قیمت ۲۲۰ هزار تومان به بالا بیابد و اجاره کنید. سوئیت های ساحلی نیز از دیگر گزینه های اقامت هستند. قیمت اجاره این سوئیت ها با توجه به کم بودن امکانات شان از شبی ۱۵۰ هزار تومان آغاز و در گران ترین حالت ها به ۲۳۰ هزار تومان می رسد. کلبه های جنگلی می تواند یکی دیگر از انتخاب های شما باشد. کلبه های جنگلی بیشتر به بخش خصوصی تعلق دارد و این یعنی این که اگر چانه تان برای چانه زنی گرم باشد می توانید اقامت کم هزینه ای داشته باشید. قیمت اجاره این کلبه ها در نزدیکی بوستان صفا رود از شبی ۹۰ هزار تومان آغاز می شود. پلاژ های ساحلی نیز جزو اقامتگاه های ارزان رامسر هستند. قیمت شب مانی در این پلاژها از شبی ۹۰ هزار تومان آغاز می شود. اگر با کمپ کردن مشکلی ندارید می توانید در آلایقچ های ساحلی با پرداخت شبی ۲۰ هزار تومان شب را به صبح برسانید. اگر هم اهل جنگل مانی هستید می توانید بساط کمپ خود را در بوستان صفا رود برپا کنید و رایگان شب را به صبح برسانید.

مسیرهای دسترسی به رامسر

برای رسیدن به رامسر گزینه های متفاوتی وجود دارد. اولین گزینه سفر جاده ای است. هزینه این سفر با توجه به طی مسافت ۹۸۶ کیلومتر چیزی حدود ۱۵۰ هزار تومان برای رفت و برگشت در می آید. افزون بر این که می توان با برنامه زمان بندی مناسب از اقامت بین راهی نیز صرف نظر کرد. هزینه سفر به رامسر با اتوبوس نیز چیزی بین ۶۰ تا ۶۵ هزار تومان برای هر فرد در می آید. سفر ریلی برای رسیدن به رامسر هم انتخاب بدی نیست، چرا که مسیر ریلی مشهد به ساری پر از جاذبه های زیبا ست که به دیدنش از راه دور هم می آزد اما تنها مسئله ای که دارد این است که ریل های راه آهن تا ساری شما را همراهی می کنند و باید فکری برای مسافت ۲۱۵۰کیلومتری تا رامسر بکنید. هزینه خرید بلیت قطار ۹۷ هزار تومان می باشد. استفاده از خطوط هوایی برای رسیدن به ساری هم امکان پذیر است و شما باید هزینه ای بین ۲۶۸ هزار تا ۳۲۶ هزار تومان بپردازد.

هزینه های اقامت در رامسر برای چهار نفر

اقامت	بیشترین قیمت (تومان)	کمترین (قیمت)
هتل بزرگ رامسر	۷۰۴ هزار	یک میلیون و ۳۴ هزار
هتل بام سبز	۸۲۰ هزار	یک میلیون و ۱۲۰ هزار
بقیه هتل ها	۳۰۰ هزار	۵۵۰ هزار
ویلاهای شخصی	۷۰۰ هزار	۲۲۰ هزار
سوئیت	۱۵۰ هزار	۲۳۰ هزار
کلبه های جنگلی	از ۹۰ هزار	
پلاژهای ساحلی	از ۹۰ هزار	
کمپ در آلایقچ های ساحلی	۲۰ هزار	

می‌گذرد. در میان نام کوچه‌های این محله، کوچه شجاع‌التولیه، بیشتر رنگ و بوی قدمت دارد؛ کوچه‌ای که از گذر قدیمی آن، می‌توان به کوچه «پنجه» راه یافت و در کمال بهت و ناباوری، در یک پیچ، دیواری را آکنده از شمع‌های نذری مشاهده کرد که اطراف یک فرورفتگی در دیوار، به چشم می‌خورند، قدیمی‌های مشهد معتقدند که روی سنگی کار گذاشته شده در بنای سر پیچ، جای دست مطهر امام رضاع) است. به همین دلیل، گاه شمع‌های نذری خود را پای همین دیوار روشن می‌کنند.

هیئت مذهبی منحصر به فرد استاد محمدتقی شریعتی

کوچه مخابرات که در حاشیه مرکز تلفن آزادی، نخستین مرکز تلفن مشهد، قرار دارد و شما را یک راست به داخل محله چهارباغ می‌برد؛ حدود ۶۰ سال قبل، یکی از محل‌های برگزاری جلسات سخنرانی استاد محمدتقی شریعتی، پدر دکتر علی شریعتی بود. آن مرحوم، هر سال، در روز عاشورا، هیئتی از جوانان عزادار را در دو صف و به طور منظم، از همین محل به سوی حرم روانه



دخلوخرج

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۸ - شماره ۳۴

شماره ۲۰۳۰۰ *خراسان*

گردشگری

راهنمای خرید

از قلب دوم تان در کوه محافظت کنید

داشتن کفش مناسب برای کوهنوردی و طبیعت گردی یکی از مهم ترین ملزومات این گونه سفرهاست. شاید از نظر بسیاری همین که کفش اندازه پای فرد باشد و به اصطلاح در پایش لق نزنند یا پایش را نزنند، کافی است اما این در حالی است که نکات ریز و درشت فراوانی برای خرید کفش کوهنوردی وجود دارد که بی توجهی به آن ها ممکن است خرید دلچسبی برای تان به ارمغان نیاورد. در این نوشتار کوتاه سعی می کنیم اصلی ترین مواردی را که در هنگام خرید کفش باید به آن توجه کنید، شرح دهیم. رویه کفش اولین چیزی است که توجه خریدار را به خود جلب می کند. تا قبل از این جنس بیشتر رویه های کفش های طبیعت گردی از جنس چرم بود اما با ورود ترکیبات جدید شیمیایی و پتروشیمی به صنعت کفش، جنس رویه ها نیز متحول شد و انواع سبک و ضد آب آن به کار برندهای معتبر تولید کفش آمد. رویه کفش ها باید دارای مقاومت مناسب در برابر ضربه، گرما، سرما و رطوبت باشد. همچنین بعضی از لایه ها دارای قابلیت ضد تعریق نیز هستند. افزون بر این نوع طراحی کفش نیز حائز اهمیت است، به این صورت که باید در عین حالی که دارای اعطاف پذیری بالا باشد، مچ تا قسمتی از ساق پا را ببوشاند.

زیره کفش نیز از قسمت های مهم کفش است. در کفش های کوهنوردی جنس زیره بسیار مهم است و باید به درجه ای از سختی رسیده باشد که کف پای کوهنورد را در هنگام عبور از سنگلاخ ها به درد نیاورد. داشتن عاج های بلند نیز برای جلوگیری از سُر خوردن مهم است. چه نکاتی را باید در هنگام خرید کفش رعایت کنیم در هنگام خرید حتماً یک جفت جوراب بسیار ضخیم به همراه داشته باشید. کفش را با حتماً بپوشید و سعی کنید یک سایز از سایز کفش تان بزرگ تر انتخاب کنید. برای بستن کفش ها به بستن یکی دو تا از بندهای آن بسنده نکنید، بندها را تا انتها ببندید تا از میزان محافظت آن از پاهای تان خیالتان جمع شود.



نام محصول	قیمت (تومان)
کفش کوهنوردی زنانه Humtoo 756615	۴۴۰ هزار
کفش کوهنوردی زنانه Humtoo 756612	۴۵۵ هزار
پیام 2904 کوهنوردی مردانه کوهستان	۴۹۰ هزار
کفش کوهنوردی مردانه 2443 دماوند	۸۹ هزار
کفش کوهنوردی مردانه Lumer Patagonia Mix Ultra	یک میلیون و ۶۰۹ هزار
کفش کوهنوردی Lumer quarzo mtx	یک میلیون و ۱۷۹ هزار

مشهد گردی

جواد نوآیان رودسری

روزنامه‌نگار و کارشناس ارشد تاریخ

چهارباغ

محله ای که زیر بتن و فولاد دفن شد

اثر دست امام هشتم(ع)

چهارباغ، یکی از قدیمی‌ترین محله‌های شهر مشهد است؛ از اسمش پیداست که در آن باغ‌های سرسبز و زیبا زیاد به چشم می‌خورد. چهارباغ، تا پیش از ساخته شدن ارگ مشهد، محله‌ای حاکم نشین بود و خانه والی شهر در آن قرار داشت. هرچند که امروزه نمی‌توان حد مشخصی را برای این محله قدیمی در نظر بگیریم اما می‌توان حاشیه شرقی خیابان رجایی را آغاز محدوده این محله قدیمی فرض کرد. اگر از چهارراه خسروی تا ابتدای کوچه مخابرات، در نزدیکی چهارراه نادری، قدم بزنید، با نام برخی از کوچه‌های قدیمی این محله بیشتر آشنا خواهید شد. این روزها، گذری زیبا با نام آیتا... واعظ طبسی، حاشیه شرقی خیابان رجایی را به حرم مطهر وصل می‌کند؛ گذری که از جنوب محله چهارباغ

می‌کرد. پرویز خرسند که آن روزها، در جمع شاگردان استاد حضور داشته است، برای نگارنده تعریف می‌کرد که وقتی نخستین نفرات صف به حرم می‌رسیدند، هنوز مقابل در کوچه مخابرات، صف هیئت در حال شکل گرفتن و اضافه شدن بود. این کوچه، در انتهای خودش، به کوچه چهارباغ متصل می‌شود؛ راسته‌ای که به بالاخیابان می‌رسد و نامش، هنوز هم تداعی‌کننده عنوان محله است. در چهارباغی که امروز، بخش‌های مهم آن زیر پروژه‌های عظیم ساختمانی و بتن و فولاد مدفون شده است، باغ‌های زیبایی مانند باغ عنبر وجود داشت که امروزه فقط اسم آنها باقی است.

در یکی از پس‌کوچه‌های این محله، منزل آیتا... میرزا حبیب خراسانی قرار داشت؛ مجتهدی عارف و آگاه که خانه‌اش در سال ۱۲۸۶ ه‍.ش، محل تشکیل اولین انجمن ایالتی خراسان، موسوم به انجمن معدلت رضوی بود؛ جایی که مشهدی‌ها برای زیبایی بار، قانون‌گذاری را در آن تجربه کردند. درباره چهارباغ، صحبت بسیار است اما در این مجال، فرصت بیان همه آن‌ها نیست؛ برای همین، شما را تا شماره بعدی و ادامه گردشگری در شهر تاریخی مشهد، به خدا می‌سپارم.