

از دیوار راست بالا بروید!

تقریبا چند سالی می شود که در بعضی از بوستان های سطح شهر به جوان هایی برمی خوریم که تقریبا با یک پوشش راحت مانند شلوارهای پر جیب و تی شرت های گشاد از در و دیوار با مهارت زیادی بالا می روند.انگار که جاذبه زمین روی آن ها بی تاثیر است و با تمام المان های شهری از دیوار و بلوکه بگیرند تا پله ، جوی و درخت حرکات ورزشی متنوع جالبی را انجام می دهند.

آن ها خود را هنر آموزان ورزش پارکور می دانند. ورزش پارکور در واقع به معنای این است که هیچ چیزی مانع حرکت نخواهد بود و به راحتی و البته با مهارت می توانید

راهنمای سفر به مناطق دیدنی کهگیلویه و بویر احمد

چیتابه، تنگه ای پر از آب و هیجان

وجود پستی و بلندی های زاگرسی در ایران را می توان به یکی از بهترین موهبت های الهی برای گردشگران و ماجراجویان تشبیه کرد. این چین خوردگی ها در جاهایی از ایران خالق زیبایی ها و جاذبه های بی نظیری شده اند که دل از هر بیننده ای می ربایند. سلسله کوه های زاگرس در غرب، زیبایی چشم نوازی از صخره ها و قله های پوشیده از برف را در برابر دیدگان مسافران به تصویر می کشند اما همین پستی و بلندی ها در مرکز ایران در همکاری تنگاتنگ با سر شاخه های کارون تنگه ها و دره های بی نظیری را می سازد. تنگ رغز و تنگ هایقر از این دست هستند. در این بین یکی از عجایبی که توسط چین خوردگی های زاگرس و رودخانه های سر شاخه اصلی کارون به وجود آمده است تنگ چیتابه است. در این نوشتار سعی کرده ایم ضمن این که شما را با گوشه ای از آن چه که در چیتابه می گذرد آشنا کنیم، شما را از چند و چون مالی سفر برای این شگفتانه طبیعی نیز با خبر کنیم. پس با ما همراه باشید.

سمیه محمدنیا حناپی
روزنامه‌نگار

استان کهگیلویه و بویر احمد

استان کهگیلویه و بویر احمد یکی از استان های کوچک اما پر از جاذبه برای مسافران عاشق طبیعت گردی و ماجراجویی است هر چند این استان از نظر آثار باستانی نیز دارای شرایط خوبی است. این استان به مرکزیت یاسوج بی نظیر ترین آثار تاریخی را در خود جای داده است، که از این میان می توان به شهر قدیم دهدشت که البته به آن بلاد شاپور هم می گویند اشاره کرد. مجموعه ای منحصر به فرد از معماری باستانی که قدمتش به زمان سلجوقیان می رسد. این شهر در ضلع جنوبی دهدشت و در ۲۰۳ کیلومتری یاسوج قرار دارد. شما در این شهر می توانید بقایای مسجد، بازار بزرگ و هفت امامزاده را مشاهده کنید. مجموعه پل های پاناهو نیز از دیگر آثار تاریخی این استان است که در ۵۰ کیلومتری یاسوج قرار دارد. قدمت پل های مجموعه متفاوت است، قدیمی ترین آن ها به دوران ساسانیان می رسد در حالی که جوان ترین این پل ها در دوران صفویان ساخته شده است. تنگ سولک در ۲۸۵ کیلومتری یاسوج یکی دیگر از جاذبه های این استان است . البته نمی توان دقیق گفت که این جاذبه تاریخی است یا طبیعی! چرا که سنگ های منقوش سولک که آثاری کم نظیر از دوران ایلیمایی هستند در منطقه ای بکر و خوش آب و هوا قرار گرفته اند. منطقه ای که پر از کهن سروهای سر به آسمان ساییده است. استان کهگیلویه و بویر احمد مجموعه ای ارزشمند از زیبایی های طبیعی است که از دامنه های کوه های زاگرس تا جلگه های حاصلخیز حاشیه خلیج فارس گسترده شده است. طبیعت این استان به دلیل ناشناخته بودن در بین مردم، هنوز به صورت بکر و دست نخورده باقی مانده است. این سرزمین دارای دریاچه های زیبا و آب های روان، قله های سر به فلک کشیده و دشت هایی فراخ است، آبشار یاسوج در کنار تنگه تامرادی شاید معروف ترین جاذبه های طبیعی این استان باشند. اما هر چه از زیبایی های خدادادی این استان بگوییم باز هم کم است.

تنگه چیتابه

تنگه چیتابه که البته محلی ها به آن «پراشکت» نیز می گویند از دیدنی های ویژه این استان است. جاذبه ای که باید برای رفتن به آن جا توان بدنی نسبتا مناسبی داشته باشید و از خیس شدن که هیچ، از شنا در آب های سرد نیز ترسی نداشته باشید. تمام زیبایی های چیتابه به تنگه نوردی آن ختم نمی شود. منطقه دسترسی به این تنگه که با همین نام، نام گذاری شده است نیز دست کمی از خود تنگه ندارد. تصورش را بکنید در منطقه ای قدم بردارید که از یک طرف در دامنه کوه های پوشیده از جنگل های انبوه و مراتع سرسبز است و در مقابلش رودخانه کبکیان یکی از سرشاخه های اصلی کارون با جلوه بسیار زیبا و دیدنی قرار دارد. تنگه چیتابه در ۴۵ کیلومتری یاسوج قرار دارد و برای پیمایش آن دو راه پیش روی مسافران قرار دارد.

مسیر حرفه ای ها و سر نترس دارها

راه اول که مختص کسانی است که از توان بدنی بالایی برخوردار هستند از روستایی به نام چیتابه آغاز می شود. ابتدا باید وارد جاده یاسوج شهر کرد شوید و بعد از طی حدود ۱۰ کیلومتر، مسیر انحرافی را که به زیر پل ختم می شود پیش بگیرید و به سمت چپ بپیچید. حدود ۴۰ کیلومتری جاده ای پیچ در پیچ در انتظار تان است که به شهر چیتاب برسد. در شهر از جاده کمربندی خارج نشوید و بعد از اولین میدان باز هم راه چپ را ادامه دهید، تا به روستای سیلارستان برسید . در روستا همچنان می توانید با خودروهای تان سواری کنید اما آخر روستا دیگر پایان خط است و باید بقیه مسیر را پیاده طی کنید. بعد از روستا محلی برای پارک خودرو تعبیه شده است که خیالتان را برای جای پارک راحت می کند. مبلغ پارکینگ برای هر خودروی سواری حدود ۱۰ هزار تومان است. البته در این بین گردشگرانی هستند که با خودروی کرایه ای به سیلارستان می آیند و از راننده خودرو می خواهند که آن ها را در روستای پراشکت دوباره سوار کند. وگرنه باید مسیر تنگه را یک بار برای رفت و یک بار برای برگشت طی کنید. قیمت کرایه این خودروها به محل سوار شدن تان برمی گردد اگر از یاسوج مهمان آن ها شده اید آن ها چیزی حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار تومان برای بردن شما به سیلارستان و بازگرداندنتان از پراشکت پول خواهند گرفت.

به هر حال هر طور که به سیلارستان بیایید، آخر جاده که همان آخر روستاست پایان سواری شما خواهد بود. از همان پایین ده دیواره های سد چیتابه دیده می شود. مسیر پیاده روی شما به طرف سد به خوبی پاکوب شده است و چیزی حدود نیم ساعت طول می کشد. اولین روبارویی شما با آب های سرد در بالای تاج سد است. شما باید جلیقه نجات ببوشید و دل به دریاچه بزنید. آب دریاچه در بیشتر فصل های سرد خنک مایل به سرد است، همین موضوع ممکن است برای شمایی که این فصل از سال را

همه آن ها را رد کنید. کمتر کسی می داند که این ورزش دارای شرایط خاص و آموزش است و بیشتر افراد فکر می کنند که این مهارت ها تنها با تقلید و هزار بار تکرار کردن فراگرفته شده است. در حالی که باشگاه های متنوعی برای آموزش پارکور وجود دارد. در فهرست زیر شما را با باشگاه های پارکور مشهد آشنا می کنیم.
گفتنی است که شما می توانید در این باشگاه ها ضمن تماشای هنرنمایی استادان، با چند مهارت ساده آشنا شوید. سپس چنان چه این ورزش شما را به خود جلب کرد برای یک مدت معین ثبت نام کنید.

نام باشگاه	آدرس
باشگاه مجد	خیابان کلاهدوز ۲۷
باشگاه نیک	میدان شهدا، بین امام خمینی ۷ و ۵
باشگاه تخصصی پارکور مشهد	حاشیه بولوار وکیل آباد- حد فاصل حافظ و هفت تیر - بین وکیل آباد ۲۶ و ۲۸

آخر هفته کجا بریم؟



دخلوخرج

شنبه ۶ مهر ۱۳۹۸ - شماره ۳۵

شماره ۲۰۲۰۶ *خرسان*

گردشگری

راهنمای خرید

راهنمای خرید عینک آفتابی

به همراه داشتن عینک آفتابی یکی از ضروری ترین و در عین حال شیک ترین اقلامی است که افراد طبیعت گرد باید حتما با خود داشته باشند. عینک های آفتابی بیشتر از آن که تصور شوند برای گردش های خارج از شهر ضروری هستند. یکی از مهم ترین دلایلی که وجود عینک های آفتابی را الزامی می کند حفاظت از چشم ها به خصوص قرنیه از اشعه های مضر آفتاب است که به تبع در بیرون شهرها و مسافرت های طبیعت گردی بیشتر از هر زمان دیگر چشم ها را تهدید می کند. چنان چه عازم پیست های پر برف هستید حتی این الزام شدید تر می شود. چرا که اشعه های خورشید با برخورد به بلورهای برف و یخ بازتابش می شوند و به چشم شما که دیگر بالا را هم نگاه نمی کنند برمی خورند:زدن عینک آفتابی در کنار دریا و سطح آب نیز از دیگر جاهایی است که به علت بازتابش نورخورشید بسیار ضروری است. حالا که با ضرورت عینک آفتابی آشنا شدید به نکته های مهمی که در هنگام خرید باید در نظر بگیرید، دقت کنید.

مهم ترین نکته ای که باید در نظر داشته باشید این است که میان عینک های آفتابی معمولی و عینک آفتابی های سفرهای ماجراجویانه تفاوت وجود دارد. عینک های کوهنوردی از نظر مقاومت در برابر ضربه و افتادن بسیار مستحکم تر از عینک های معمولی هستند .

عدسی های این عینک ها در عین حالی که نسبت به اشعه های مضر آفتاب فیلتر شده است، دارای درجه استحکام خوبی در برابر ضربه اند. برای همین موضوع جنس عدسی ها بیشتر از پلاستیک فشرده مقاوم است که در مواقعی می تواند حتی از چشم ها نیز محافظت خوبی به عمل بیاورد.

جنس بدنه عینک نیز از موضوعاتی است که باید به خوبی بررسی شود. عینک های کوهنوردی بیشتر دارای بدنه پلاستیکی اند تا بدنه های فلزی. دلیل این موضوع اندازه عینک و ضخامت عدسی های این نوع عینک هاست. اندازه بیشتر این عینک ها به گونه ای طراحی شده است که بخش قابل ملاحظه ای از صورت افراد را می پوشاند.

وزن عینک نیز بسیار مهم است. از آن جایی که عینک ها مدت زمان زیادی را روی بینی تان هستند باید از انواع سبک وزن استفاده کنید. بدنه های پلاستیکی به خوبی از این موضوع سربلند بیرون آمده اند.

بند عینک؛ یکی از اصلی ترین اجزای عینک های آفتابی کوهنوردی داشتن بند مناسب است. بندها از افتادن عینک ها جلوگیری می کنند و خیال گردشگران را هنگام صعود و پایین آمدن از بلندی ها راحت می کنند. خواص عدسی ها را بشناسید. عدسی ها خاصیت های متفاوت دارند. مثلا عدسی با توانایی پولاریزه کردن اشعه خورشید برای مکان هایی که بازتابش نورخورشید در حداکثر خودش است بسیار مهم است. اما همین عدسی باعث می شود که شما به راحتی نتوانید صفحه گوشی همراه یا دستگاه GPS خود را مشاهده کنید. شیشه ها و لنزهای عینک باید بتوانند ۹۹ تا ۱۰۰ درصد اشعه های ماورای بنفش (UVB) و (UVA) را به خوبی جذب کنند.

شیشه ها و لنزهای عینک دارای قدرت بلوک کنندده بودن با قدرت z80.3 باشد که این معیار مورد تایید انجمن چشم پزشکی جهانی است.

شیشه ها و لنزهای عینک دارای قدرت محافظت UV ۴۰۰ هستند این یعنی این که قدرت محافظتی در مقابل اشعه هایی با طول موج ۴۰۰ نانومتر را دارند که این به آن معناست که حتی پایین ترین طول موج های اشعه ماورای بنفش هم به چشم های تان نخواهد رسید.

نام محصول	قیمت (تومان)
عینک آفتابی مردانه واته مدل 9217BL	۶۲ هزار
عینک آفتابی مردانه اوکلی مدل E20	۱۷۰ هزار
عینک آفتابی زنانه مارتیکس مدل 8083	۲۲۰ هزار
عینک آفتابی زنانه امریکن اوپتیکال مدل Q802	۸۸ هزار



اقامت برای چیتابه گردی

اقامت در شهرهای غربی شاید برای بعضی از مسافران کمی سخت به نظر بیاید. البته باید کمی هم به آن ها حق بدهیم. سفر به شهرهای غربی تازه چند سالی است که متداول شده و بنابراین هنوز زیر ساخت های مناسب برای گردشگری در این شهرها ایجاد نشده است. مثلا دربراه چیتابه شما نباید انتظار اولین و ابتدایی ترین امکانات رفاهی برای مسافران را داشته باشید. سفر به چیتابه سفر به یکی از بکرترین مناطق ایران است. اما اگر بخواهید می توانید در یکی از دو روستای مبدا و مقصد تنگه اقامت کنید. خانه های روستایی با ششی حدود ۹۰ تا ۱۵۰ هزار تومان آماده میزبانی از شما هستند. البته در ابتدای تابستان چند تن از اهالی روستای پراشکت خانه های خود را در قالب اقامتگاه بوم گردی مهیا کرده اند که گویا این موضوع فصلی بوده است و در ابتدای فصل پاییز باید قبل از ورود به پراشکت از برقرار بودن اقامتگاه بوم گردی با یک پرس و جوی تلفنی خاطر جمع شوید. قیمت میزبانی از شما در اقامتگاه های بوم گردی با یک وعده صبحانه حدود ۲۰۰ تا ۲۵۰ هزار تومان است.

فاصله کوتاه و حدود ۴۰ کیلومتری به یاسوج نیز این شهر را برای اقامت چیتابه گردی مناسب کرده است. در یاسوج گزیننهایی اقامت متنوع تر می شود. اقامت هتلی در این شهر بسته به تعداد همراهان و ستاره های هتل از ششی ۱۹۰ هزار تومان آغاز می شود و به ۳۵۵ هزار تومان می رسد. امکان اقامت بوم گردی نیز در یاسوج مهیاست. قیمت این نوع اقامت چیزی حدود ۳۵۰ تا ۴۵۰ هزار تومان در می آید. روی وبلاهای شخصی هم می توانید حساب باز کنید که از ششی ۳۰۰ هزار تومان آغاز می شود.

فهرست هزینه های اقامت برای چیتابه گردی (تومان)

نوع اقامتگاه	بیشترین قیمت (تومان)	کمترین قیمت (تومان)
اقامت در خانه های روستایی	۱۵۰ هزار	۹۰ هزار
اقامتگاه های بوم گردی فصلی	۳۵۰ هزار	۲۰۰ هزار
هتل های یاسوج	۳۵۵ هزار	۱۹۰ هزار
اقامت بوم گردی یاسوج	۴۵۰ هزار	۳۵۰ هزار
وبلاهای شخصی در یاسوج	از ششی ۳۰۰ هزار تومان آغاز می شود	

برای چیتابه گردی انتخاب کرده اید کمی آزار دهنده باشد. اما اصلا جای نگرانی نیست تنها ۵ دقیقه به بدن تان فرصت بدهید که به آب عادت کند. اما اگر واقعا از خیس شدن در آب های سرد خاطره خوشی ندارید می توانید در ابتدای مسیر را که باید کاملا در آب غوطه ور شوید با قایق طی کنید و گرنه یک شنای ۴۰۰ متری در انتظار تان است. قیمت کرایه کامل قایق ها چیزی حدود ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان است. بعد از کم شدن عمق آب، دیگر باید دل به دریا بزنید و بقیه مسیر را که چیزی حدود ۲ ساعت پیاده روی همراه با رودخانه نوردی و در جاهایی دره نوردی هست به جان بخرید. مسیر رفت شما خلاف جهت رودخانه است و در جاهایی برای ادامه مسیر مجبور هستید کمی هم دست به سنگ شوید بنابراین حتما ۲۰ متر طناب محکم و مناسب برای طبیعت گردی به همراه داشته باشید. در جاهایی از مسیر که در محاصره صخره های بلند قرار می گیرید ممکن است آب هایی از سطح زمین روی سر و کوله تان بریزد بنابراین آب بندی کردن کوله ها و مهم تر گوشی همراه بسیار ضروری است. در مسیر تنگ چیتابه هر چیزی که بخواهید وجود دارد. از صخره نوردی بگیرید تا عبور از آبشارهای پر آب و در جاهایی رودخانه نوردی در آب های خروشان را می توانید تجربه کنید. که مطمئنا آذرنالین زیادی را به عروق تان تزریق می کند. خلاصه این که پیمودن این مسیر پر از هیجان حدود ۲ ساعت طول می کشد تا به سرزمین هموار، فراخ و زیبا برسید. از سر سبزی و زیبایی این منطقه هر چه بگویم کم است انگار که مزد تمام سختی هایی را که در مسیر کشیده اید می گیرید. انتهای مسیر در نزدیکی های روستای پراشکت است.

مسیری آسان تر برای چیتابه

مسیر دوم دقیقا راه برگشت مسیر اول است. به گونه ای که از روستای پراشکت آغاز می شود. این روستا در ۴۱ کیلومتری یاسوج قرار دارد . البته مسیر دسترسی به پراشکت خیلی سر راست از سیلارستان است و به راحتی با یک جاده آسفالت به این روستا می رسید. اما انتهای روستا پایان خودرو سواری شما خواهد بود. شما هم می توانید برای این که توان کمتری صرف کنید خودرویی را کرایه کنید و قرار بازگشت تان را به روستای سیلارستان بگذارید. مسیر دوم به این دلیل که در جهت موافق رودخانه است و در ابتدایش لازم نیست شنا کنید بسیار آسان تر خواهد بود.

”

تنها ۵ دقیقه به بدن تان فرصت بدهید که به آب عادت کند.

اما اگر واقعا از خیس شدن در آب های سرد خاطره خوشی ندارید می توانید در ابتدای مسیر را که باید کاملا در آب غوطه ور شوید با قایق طی کنید و گرنه یک شنای ۴۰۰ متری در انتظار تان است. قیمت کرایه کامل قایق ها چیزی حدود ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان است