

## با این ورزش، فشارهای عصبی خود را تخلیه کنید

افراد برای خلاصی از عصبانیت ها، افسردگی ها و خستگی های شان راه های متفاوتی را تجربه می کنند. بعضی ها دوست دارند در آخر یک هفته پر از تنش خود را در دامن آرام طبیعت رها کنند و بگذارند تا دست مهربان طبیعت التیام بخش دردهای شان باشد. اما عده ای هم هستند که به اصطلاح تا خودشان را خالی نکنند آرام نمی گیرند. این افراد سعی می کنند در آخر هفته های شلوغ شان به جاهایی بروند که بتوانند تمام عصبانیت و انرژی های نهفته شان را تخلیه کنند. اسکواش یکی از این روش هاست. این که

شما دو نفری و یا فردی با یک توپ و راکت به یک دیواره سفید بلند حمله کنیدمی تواند تا حد زیادی فشارهای روانی شما را تخلیه کند. البته این موضوع به این که شما مهارت کمی در این رشته داشته باشید هم بسیارمرتبط است. هر چند می توانید چگونگی استفاده از توپ و راکت و همچنین امتیاز گیری را در یک جلسه دو ساعته آموزشی فرا بگیرید. قیمت ورودی به کورت های اسکواش از ۲۰ هزار تا ۱۰۰ هزار تومان است. متاسفانه هم اکنون در مشهد بیشتر از دو کورت اسکواش وجود ندارد.

### هزینه ها و راهنمای سفر به ۴ منطقه اسرارآمیز ایران

# گردشگری باطعم ترس

یکی از احساساتی که انسان ها در طول عمرشان تجربه می کنند ترس است. ترسیدن و احساس ناامنی تقریبا از اصلی ترین موقعیت هایی است که انسان ها از مواجهه با آن تا حد امکان پرهیز می کنند. اما شاید برای شما جالب باشد که بسیاری از افراد با علم به این که خواهند ترسید و حتی ممکن است تا مدت ها کابوس های شبانه آذیت شان کند باز هم سعی می کنند خود را در موقعیتی قرار دهند تا از ته دل ترسند! بر اساس همین موضوع گردشگری سیاه با طعم ترس، وحشت و آمیخته با خرافات در دنیا رونق گرفته است. ایران نیز به واسطه طبیعت و قدمت تاریخی آفرش از این غافله عقب نمانده است و یکی دو سالی می شود که تورهای گردشگری سیاه را راه اندازی کرده است. اگر دوست دارید با دنیای ماورای طبیعت آشنا شوید و در سر تان هزار سوال پی پاسخ از چیزهایی که می بینید پدید آید، حتما برنامه سفر به یکی از این مناطق خوفناک را بچینید. در این هفته به چهار منطقه اسرار آمیز سفر و شما را از چند و چون مالی سفر به این مناطق با خبر خواهیم کرد.

سمیه محمدنیا حنائی

روزنامهنگار

### ریگ جن مثلث برمودای ایران

اصلا همین که اسم منطقه ای ریگ جن باشد، خودش به تنهایی ترس را به دل آدم وارد می کند، چه برسد به این که داستان های هولناکی از آدم هایی که برای گذر از این منطقه رفته اند و هر گز برنگشته اند نیز وجود داشته باشد. تقریبا نزدیک به پارک کویر ملی، بیاباز وسیعی پوشیده از شن و ماسه وجود دارد که به ریگ جن معروف است این کویر به دلایا چون وسعت زیاد، نبود چاه آب، نبود هیچ گونه پوشش گیاهی و در نهایت وجود باتلاقی ها، متعدد نمکی به عنوان مرگبار ترین منطقه ایران شناخته شده است که خوشبختانه طی سال های اخیر و با پیشرفت های فناوری در حوزه ارتباطات ماهواره ای، مسیر ریگ جن هم تا حدودی قابل تردد شده است. اما همچنان توصیه می کنیم که با یک گروه گردشگری در قالب تور به ریگ جن بروید. برنامه زمان بندی عبور از کویر ریگ جن یک برنامه چهار روزه با شرایط رو به سخت است.همان طور که گفتیم گذر از ریگ جن نیازمند چهار روز ماسه پیمایی است بنابراین شما چهار شبانه روز مهمان طبیعت خشن کویری هستید و شب ها زیر سقف پر ستاره کویر خوش می گذرانید.

بهترین مسیر دسترسی به این کویر را از بخش شمال شرق پارک ملی کویر می دانند. جاده سنگفرش ملک آباد که زیر نظر سازمان حفاظت محیط زیست اداره می شود و عبور از آن نیاز به دریافت مجوز دارد، مسیر نسبتا راحتتری را در اختیار علاقه مندان می گذارد. برای این که به این مسیر برسید باید خودتان را به گرمسار برسانید و از شهرستان گرمسار به سمت جنوب حرکت کنید و تا به جاده سنگفرش شده برسید.

#### باغ مُرده

در نزدیکی های سیرجان در استان کرمان، باغی وجود دارد که در یک حالت ابدی خشکشی زده است. این درختان همیشه میوه ای از جنس سنگ بر شاخه دارند. این باغ توسط پیرمردی به نام درویش خان که از ظلم رضاخانی تحت عنوان اصلاحات ارضی به ستوه آمده بود، بنا شده است. اما سوال های بی جواب زیادی در این باره وجود دارد که به اسرار آمیز بودن این باغ می افزاید. هیچ سنگی در زمین های اطراف این باغ ۱۸۰ درختی وجود ندارد و نمونه سنگ های استفاده شده در این باغ متعلق به کوه هایی است که چیزی حدود ۵ تا ۶ کیلومتر با باغ فاصله دارند و آوردن سنگ هایی با این عظمت به باغ تقریبا از پیرمردی کر و لال ساخته نیست پس چه نیرویی به او برای آوردن سنگ ها کمک کرده است؟ دومین نکته وجود سوراخ هایی منظم و مدور در داخل سنگ هاست که امکان آویزان کردن آن را ایجاد می کند. این در حالی است که تا حالا هیچ کدام از اهالی درویش خان را در حال سوراخ کردن سنگ ندیده است. نکته سوم در توانایی جسمانی درویش خان برای ساختن درخت ها خلاصه می شود. گفته شده بعد از مرگ او یکی از درختان افتاده است و اهالی با کمک چندین نفر توانسته اند آن را دوباره سر پا کنند. آخرین مسئله به شباهت جالب برخی از درختان با آثار هنری مشهور جهان بر می گردد، مثلا یکی از درختان درویش خان به صورت باور نکردنی شبیه تابلوی اسب شکم دریده پیکاسو متعلق به سال ۱۹۱۷ است! بهترین انتخاب شما با توجه به فاصله نزدیک باغ تا کرمان، می تواند اقامت در کرمان باشد. اقامت هتلی در کرمان بین ۱۱۱ هزار تا ۴۳۵ هزار تومان در می آید. هزینه اقامت گاه های بوم گردی در این شهر از ششی ۲۰۰ هزار آغاز و تا ششی ۴۰۰ هزار تومان می رسد. در سیرجان هم می توانید اقامت کنید. قیمت اقامت هتلی در این شهر نسبت به کرمان ارزان تر است، البته با این توضیح که باید کمی از توقع تان بکاهید. قیمت اقامت هتلی در سیرجان از ششی ۱۲۵ هزار تا ۲۳۵ هزار تومان در نوسان است. جاده کویری و به اصطلاح کفی مشهد تا کرمان چیزی حدود ۹۱۰ کیلومتر فاصله دارد. از کرمان حدود ۱۸۵ کیلومتر دیگر راه دارید تا به سیرجان برسید. سپس ۴۰ کیلومتر دیگر به سمت روستای بهستان رانندگی کنید تا به این باغ جالب برسید.

فهرست هزینه های سفر به باغ درویش خان برای چهار نفر( به تومان)

نوع سفر	مسیر اول	مسیر دوم	جمع کل
خودروی شخصی	۱۸۱ هزار برای رفت و برگشت و طی ۲۲۶۶کیلومتر	-	۱۸۱ هزار
سفر اتوبوسی	۵۸ هزار برای رسیدن به کرمان	۲۰ هزار برای رسیدن به سیرجان	۲۲۲ هزار
سفر ریلی	۱۰۵ هزار برای رسیدن به کرمان	۲۰ هزار برای رسیدن به سیرجان	۴۲۰ هزار
سفر هوایی	۴۱۰ تا ۶۶۴ هزار برای رسیدن به کرمان	سوار ی نفری ۵۰ هزار	
اتوبوس ۲۰ هزار	یک میلیون و ۷۲۰ هزار تا دو میلیون و ۸۵۶ هزار		



## خیابان مشهد؛ شاهکار شهرسازی شیخ بهایی

در زمان شاه تهماسب صفوی، دومین خیابان در اصفهان و در عهد شاه عباس یکم صفوی و سومین خیابان، در دوره همین پادشاه، در شهر مشهد ساخته شد.

#### یادگاری صفویه در مشهد

معروف است خیابان مشهد را شیخ بهاءالدین عاملی، معروف به شیخ بهائی، دانشمند و فقیه برجسته دوره صفویه طراحی و اجرا کرد. خیابان طراحی شده توسط او، از غرب به حدود میدان شهدای امروز و از شرق به حدود پنج راه فعلی می‌رسید و البته، بعدها کمی توسعه یافت. وجه تسمیه این مسیر و تفکیک آن به بالا خیابان و پایین‌خیابان هم، شیب خیابان طراحی شده بود. قسمت غربی که در محدوده محلات مرفه‌نشین و سرسبز مشهد و در واقع در ارتفاع بالاتری نسبت به دیگر نقاط شهر قرار داشت، بالاخیابان و قسمت شرقی خیابان به دلیل قرار گرفتن در

ارتفاع پایین‌تر، پایین‌خیابان نامیدند. محلات پایین خیابان و بالاخیابان، به تدریج در اطراف این دو مسیر شکل گرفت.

#### درباره بالاخیابان

گذر بالاخیابان، تعداد زیادی از مغازه‌های شهر را در خود جا داده بود و از آن‌جا که بخش مهمی از کالاهای مورد نیاز، به ویژه اوراق عمومی، از دروازه بالاخیابان وارد می‌شد، تعداد زیادی بنکداری و حجره‌های بازرگانی، در اطراف آن شکل گرفت که هنوز هم می‌شود برخی از آن‌ها را اطراف میدان دروازه قوچان (توحید) و گذر منتهی به میدان شهدا پیدا کرد. در شمال محله بالاخیابان، محله کهن سال نوغان و در سمت جنوب آن، محلات سراب و تاحدی سرشور قرار داشت. وجه ممتاز بالاخیابان، باغات گسترده و رشته‌قنات‌های متعددی بود که در آن جریان داشت؛ قنات‌هایی مانند سرده و سعداباد که امروزه فقط



نام باشگاه اسکواش	آدرس
تربیت بدنی آستان قدس	مشهد بولوار فردوسی تقاطع خیام
هتل پارس مشهد	بولوار وکیل آباد، تقاطع خیابان شهید صیاد شیرازی



## دخلوخرج

شبه ۴ آبان ۱۳۹۸ - شماره ۳۸

شماره ۲۰۳۲۹ *خرسان*

## گردشگری

### راهنمای خرید

## کویر، تجربه‌ای به یادماندنی

شما هم از آن دست آدم هایی هستید که تا فرصتی پیدا می کنید، به شمال می روید؟ پیشنهاد می کنم در این فصل، یک بار هم کویر را تجربه کنید. شاعر مسلک باشی یا اهل تفریح و هیجان، کویر شما را راضی خواهد کرد. ایران سرزمینی است که کویر کم ندارد. نزدیک ترین منطقه کویری به مشهد، کویر اردمه، در ۲۵ کیلومتری جاده نیشابور به کاشمر است، کمی آن سوتر کویر پولوند در حوالی فردوس و کویرهای مصر، مرزجاب و ورزنه در اصفهان یا کویر شهداد در کرمان است که هر کدام زیبایی منحصر به فرد خود را دارد. پیشنهاد می کنم با توجه به شرایط خاص مناطق کویری به صورت گروهی با یک راه بلد یا تورهای گردشگری به این مناطق سفر کنید. زیرا بهتر است یک نفر که با منطقه آشناست راهنمای شما باشد.

#### در کویر چه خبر است؟

خود را آماده شن های مهاجم کنید. پس لباس مناسب آستین دار، کفش سبک، کلاه و یک شال یا پارچه ای برای بستن دهان و بینی در هنگام باد همراه خود داشته باشید. از آب و کرم ضد آفتاب هم فراموش نشود!اقت شد هیجان انگیز سفرا.آفرودهسورای و موتورسواری در رمل هاست. در کنار وسایل موتوری، شترسواری لذت دیگری دارد که در جای دیگری نمی توانید تجربه کنید، البته همه مناطق کویری شتر ندارند! شب، سکوت، کویر سه گانه ای است که در حضور آسمان انسان را راهی سرزمین خیال می کند.

#### چقدر باید خرج کنیم؟

تورهای مناطق کویری به صورت گروهی برگزار می شود و یک تا سه روز زمان می برد، از ۹۵ هزار تا ۴۸۰ هزار تومان هزینه دارد اما تورهای کویر مصر بالای ۵۰۰ هزار تومان است. وسیله حمل و نقل بیشتر اتوبوس گردشگری ۴۴ نفره یا اتوبوس VIP است که صندلی های راحت تری دارد و تختواب شو است و ۲۵ یا ۳۳ نفر ظرفیت دارد. محل اقامت شما بیشتر اقامتگاه های بوم گردی است. به خدمات تورها توجه کنید، هزینه تفریحات کویری در بیشتر تورها به عهده گردشگر است. اما وعده های غذایی شامل غذاهای محلی و برعهده تور است. نمونه ای از تورهای کویری را در جدول زیر مشاهده می کنید. برای اطلاع از دیگر تورها پیشنهاد می کنم فهرست های جدید را از مراجع معتبر تورهای مسافرتی مانند توریلند دریافت کنید. توریلند با جمع آوری اطلاعات تورهای اژانس های مشهد و تهران، امکان دسترسی و مقایسه انواع تورهای داخلی و خارجی را فراهم کرده است همچنین در شبکه های اجتماعی می توانید توریلند را دنبال کنید، شما را در انتخاب بهترین تور راهنمایی می کند.

**آدرس وبسایت: touriland.com**

**شبکه های اجتماعی: touriland\_mashhad**

شماره تماس توریلند که آسان ترین راه برای ارتباط با برگزار کنندگان معتبر تور در مشهد است: **۰۵۱۳۱۳۴۶۳۳**

عنوان تور	مدت (روز)	مسیر دوم	محل اقامت	قیمت (هزار تومان)
اردمه	یک	توریستی	-	۹۵
پلوند	۲	توریستی	هتل ۳ ستاره	از ۲۹۵، با شرایط اقساطی
بشرویه	۲/۵	توریستی	اقامتگاه بوم گردی با تفریحات کویری	۳۴۹ از
سه قلعه	۲/۵	توریستی	اقامتگاه بوم گردی	۲۷۴ از
مصر	۳/۵	VIP	اقامتگاه بوم گردی	۶۵۰ از

همه تورها وعده های غیابی، بیمه و بیمه آتش است

نامی از آن ها باقی است. این باغ‌های سرسبز، در بیرون دروازه شهر هم گسترش داشت. به عنوان نمونه، روستاهای سمرقند و نکاح که امروزه هر کدام محله‌ای کوچک در شهر مشهد هستند، باغات بسیار صفا و سرسبزی داشتند که در ایام تعطیلی و به ویژه در بهار، محل گشت و گذار مشهدی‌ها بود و در آینده درباره تاریخ آن ها، بیشتر خواهید شنید. از دیگر باغ‌های معروف این منطقه که در ضلع شمالی آن قرار داشت، می‌توان به باغ «هشت‌آباد» اشاره کرد که امروزه نام تغییر یافته آن، یعنی «عشرت‌آباد»، در میان مشهدی‌ها و در قالب اسم یک خیابان، مشهور است. بالاخیابان، دست کم تا پنج دهه قبل، میزبان تعداد زیادی از یخدان‌های مشهد بود؛ بناهای ویژه‌ای که در گذشته‌های دور برای تولید یخ در زمستان و عرضه آن در تابستان، مورد استفاده قرار می‌گرفت و امروزه دیگر اثری از آن‌ها باقی نیست، خب، تا گشت و گذاری دیگر، شما را به خدا می‌سپارم. روز خوش!