

## اسپینینگ ورزشی برای دوری از استرس

بیشتر افراد به دنبال راه هایی برای خالی کردن استرس ها و فشارهایی هستند که طی روز یا هفته با آن روبه رو می شوند. بعضی افراد پناه بردن به دامن طبیعت را راه چاره می دانند و بعضی ها هم به دنبال راه های مفرح تری برای خالی کردن انرژی های منفی تلنبار شده می گردند. اگر از دسته دوم هستید ما برای تان یک پیشنهاد ویژه داریم. پیشنهادی که در کنار ایجاد احساس خوب، چربی های دست نخورده بدن تان را هم حسایی می سوزاند، فشار را از روی مفاصل تان برمی دارد و پاهای تان را قوی تر از قبل می کند. این شیوه چیزی جز اسپینینگ یا همان رکاب زنی روی دوچرخه های ثابت نیست. خوشبختانه از سال ۸۶ که فدراسیون، این ورزش را به رسمیت شناخت این دوچرخه ها پای ثابت بیشتر باشگاه های ورزشی شد. در گفت و گو با خانم مریم عرب مربی اسپینینگ و مسئول کمیته آمادگی جسمانی مشهد به این نتیجه رسیدیم که روی

راهنمای حضور در غارهای کمتر شناخته شده کشور

# سفر به ۳ غار بکر ایرانی

سمیه محمدنیا حنايي

روزنامه‌نگار

امروز می خواهیم از نوعی گردشگری برای تان حرف بزنیم که با اندکی چاشنی ترس و هیجان همراه است ولی در عین حال آرامش وصف ناپذیری را به اهلش تزریق می کند. غارپیمایی دنیای عجیبی برای خود دارد. قیلا غارپیمایی برای کشف بیشتر دنیا انجام می شد و بیشتر غارپیمایان را زمین شناسان و باستان شناسان البته با قدرت جسمانی بالا تشکیل می دادند. اما انگار بعد از این که جایی برای کشف کردن در دنیا باقی نماند، این رشته تبدیل به یکی از رشته های ورزشی مهیج شد. حالا نیز با گرم شدن صنعت گردشگری، بهینه سازی مسیر درون غارها توسط سازمان های دولتی ، به راه افتادن انواع تورها و همچنین انتشار گسترده تجربیات غار پیمایان در فضای مجازی، غار گردی تبدیل به یک صنعت گردشگری شده است. از این ها که بگذریم دنیای زیر زمین یاد ر دل کوه خیلی جالب است . شما در درون غارها به یک باره از دنیای خارج کنده می شوید. دیگر برای تان صبح یا شب بودن معنایی ندارد همین طور شرایط جوی؛ چرا که در بیشتر غارها به دلایل زمین شناسی دمای هوا ثابت است. خیلی ها می گویند غار گردی یکی از بهترین گشت و گذارها برای شش ماه دوم سال است، چرا که باران که جای خود را دارد، اگر سنگ هم از آسمان بیارد شما می توانید به دلخوشی تان پیردازید! در این هفته سری به سه غار کمتر شناخته شده زده ایم.



پاییز، درختان و طبیعت پرکش به مدد رودخانه همیشه جاری اش جلوه زیبایی به خود گرفته اند. از روستا تا کوه یک پیاده روی یک ساعته در پیش دارید که می توانید بانيسان سواری، آن را کوتاه تر کنید اما اگر از من می شنوید این مسیر را پیاده طی کنید تا طبیعت زیبای کوگان را بیشتر درک کنید.اقامت محلی در استان غربی به دلیل ناآشنایی گردشگران فارسی زبان با گویش محلی، ممکن است کمی سخت باشد. برای همین نمی شود خیلی روی کرایه خانه های روستایی حساب باز کرد. اما از طرفی فاصله کوتاه کوگان تا خرم آباد این امکان را فراهم می کند که در این شهر اقامت داشته باشید. قیمت اقامتگاه های بوم گردی در این شهر برای یک شب حدود ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان است. اما هزینه اقامت هتلی در این شهرستان برای چهار نفر از ۲۳۰ هزار تومان آغاز می شود و به ۴۷۶ هزار تومان می رسد.



راندگی، دهانه شمالی غار روی کوه قابل رویت است. خوشبختانه جاده تا پای کوه آسفالت است.برای رفتن به این غار، شما می توانید در خلخال مستقر شوید و یک روز از سفرتان را به غارنوردی اختصاص دهید. هزینه اقامت مهمان سرائی برای چهار نفر در خلخال با قیمت مناسب ۲۹۱هزار تومان است. اما اقامت هتلی در این شهر برای همین تعداد همراه، حدود ۵۳۵ هزار تومان در می آید. اقامتگاه های بوم گردی در خلخال می تواند در لذت بردن شما از سفرتان موثرتر باشد. هزینه این نوع اقامتگاه ها بسته به نزدیکی شان به شهر یا مراکز تفریحی و گردشگری اطراف خلخال از شیبی ۱۰۰ هزار تومان آغاز می شود و به ۲۲۰ هزار تومان می رسد. اگر تعداد همراهان تان زیاد است، می توانید به گزینه اجاره خانه های درستی در خلخال نیز فکر کنید، هزینه این اجاره از شیبی ۵۰۰ تا ۹۰۰ هزار تومان است.



تا به چشمه ای زیبا در دل دشت برسید. این جا در واقع ابتدای مسیر پیاده روی شما به سمت غار است. از چشمه تا دهانه غار ۲ ساعت پیاده روی با شیب ملایمی که کم کم به آن اضافه می شود، در پیش دارید. در نزدیکی های غار، جاده پاکوب شده کمی خطرناک می شود و باید مراقب همراهان خردسال خود باشید. دهانه غار دارای دو تونل است که در نهایت به یک تالار ختم می شود. مسیر غارپیمایی مغان مانند دنیای عجایب است، شما با گذر از دالان های گاه عریض و گاه باریک به تالار بزرگی می رسید که شگفتانه ای را در دل خود جای داده است. زیباترین این شگفتانه ها چشمه های پر آب درون غار است و خطرناک ترین شان هم وجود چاه های عمیق به مقصد دل زمین است! غار پیمایی مغان حدود ۲ تا ۳ ساعت طول می کشد و تا جایی ادامه پیدا می کند که مسیر عبور شما به بن بست می خورد!

مغان از دسته غارهای آهکی و یکی از زیبایی هایش استلاگمیت هایی است که از سقف آویزان شده است. برای رسیدن به این غار زیبا و مخوف، کافی است وارد منطقه سیدی شوید و مسیر کوه های خلج را پی بگیرید. سعی کنید روزی را برای این ماجراجویی انتخاب کنید که بارندگی در منطقه نباشد. چرا که جاده کوهستانی و پر دست انداز است و چه بسا کنترل خودرو در این مسیر دشوار شود. بعد از گذشتن از روستاهای بالندر، ارمده و خان رود به روستای مغان می رسید. روستای مغان یکی از خوش آب و هوا ترین روستاهای منطقه است که البته جلوه بهاری آن دیگر صفایی دارد. برای رفتن به غار می توانید از همان روستا یک راه بلد پیدا کنید. قیمت راه بلدها برای دو ساعت غارنوردی حدود ۵۰۰ تا ۷۰۰ هزار تومان است که البته این مبلغ رابطه نزدیکی با گرمی چانه شما دارد! بعد از روستا حدود ۲ کیلومتر باید طی کنید

در نزدیکی های مشهد نیز غاری زیبا و پر از جاذبه های باورنکردنی جا خوش کرده است. این غار که عنوان طولانی ترین غار ایران را نیز با خود یدک می کشد، یکی از جاذبه های گردشگری مشهد است. درون این غار چندین چشمه آب که البته آب آن ها قابل نوشیدن نیست، وجود دارد که یکی از دلایل مرطوب بودن هوای غار و لغزنده بودن مسیر غارپیمایی است. وجود چاه های عمیق در میانه مسیر مغان نیز از مواردی است که غار پیمایی مغان را به یک گشت و گذار هیجان انگیز اما خطرناک تبدیل کرده است. اگر تا به حال به هیچ غاری سفر نکرده اید، بهتر است مغان را تنها به این دلیل که در نزدیکی شماست، انتخاب نکنید! غار پیمایی مغان نیاز به راهنما یا وسایلی مانند طناب و انواع نشانه ها برای گم نشدن دارد. در مغان چندین تونل و چاه عمیق وجود دارد که به راحتی می تواند تازه واردان را سردرگم کند. غار

مغان: غاری در همین نزدیکی

## مدرسه عباسقلی خان؛ یادگار ماندگار عصر صفوی در مشهد

راسته عباسقلی خان قرار داشت؛ اما وجه تسمیه بازار، مدرسه‌ای کهن سال است که در ابتدای همین کوچه قرار دارد. ۳۵۲ سال پیش، در سال ۱۰۴۵ ه‍.ش، عباسقی‌خان شاملو، بیگرییی خراسان در دوره شاه سلیمان صفوی، مأموریت پیدا کرد تا مدرسه‌ای بزرگ و آبرومند در مشهد بسازد. این مدرسه، در ابتدای پایین‌خیابان بنا شد؛ مدرسه‌ای بزرگ و زیبا، با بیش از صد حجره که طلاب علوم دینی را در خود جای می‌داد. عباسقلی‌خان بیش از ۳۴ سال، والی خراسان بود و در این مدت، خدمات معنایی‌هی را برای این خطه انجام داد. جالب است بدانید مدرسه عباسقلی‌خان، تنها مدرسه بازمانده از مشهد عصر صفوی است و بقیه مدارس، طی سه سده اخیر، تخریب و ویران شده یا شکل و شمایل جدیدی یافته‌اند و اثری از آثار معماری آن ها پیدا نیست.

**موقوفه‌ها؛ از ایران تا افغانستان**

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های مدرسه عباسقلی‌خان، موقوفه‌های

## دخلوخرج

شنبه ۱۸ آبان ۱۳۹۸ - شماره ۴۰

شماره ۲۰۳۴ *خراسان*

## گردشگری

## هزینه‌های

## کیش‌گردی

کیش از مقاصد جذابی است که در تابستان و زمستان مسافران مخصوص به خود را دارد. همان طور که هفته پیش هم گفتیم پاییز فصل ارزانی برای سفر به کیش است و کافی است یک تور مناسب در زمان غیرپیک (خارج از تعطیلات) بزنیم. اولین موضوع برای کیش گردی انتخاب روش مناسب حمل و نقل در جزیره است، اگر عاشق خودروهای لوکس خارجی هستید، اجاره خودروهای لوکس و روز دنیا بدون سرنشین تجربه‌ای است که در شهر خودتان خیلی بیش از این هزینه دارد. هزینه اجاره خودرو از حدود ۲۰۰ هزار تومان به صورت روزانه شروع می شود و بسته به خودرویی که انتخاب می کنید، بالاتر می رود. یکی از ویژگی های این جزیره تنوع تفریحاتی است که هیچ کجای ایران نمی توانید این میزان از تنوع را یک جا ببینید. انواع تفریحات آبی، ساحلی و حتی هوایی و زمینی در آن پیدا می شود. فهرستی از این تفریحات به همراه هزینه هر کدام در زیر ارائه شده است:

- دوچرخه سواری ساعتی ۸ هزارتومان
- شهربازی هایلند ۱۰ هزارتومان
- گشت دور جزیره ۱۰ هزارتومان
- سینما چند بعدی ۳۰ هزارتومان
- اسب سواری ۳۵ هزارتومان
- کارتنینگ ۴۰ هزارتومان
- قایق کف شیشه ای ۴۰ هزارتومان
- اسکی روی آب با کابل برقی ۴۵ هزارتومان
- پنبت بال ۴۵ هزارتومان
- جت اسکی ۵۰ هزارتومان
- شاتل و بانانا ۵۰ هزارتومان
- قایق پدالی و پارویی ۵۰ هزارتومان
- انواع قایق های بادبانی ۵۰ هزارتومان
- جنگ های شادی به مدت ۲ تا ۳ ساعت از ۶۰ هزارتومان
- پدل بورد ۶۰ هزارتومان
- تور سافاری ۸۵ هزارتومان
- کشتی تفریحی از ساعت ۲۱ تا یک بامداد از ۸۵ هزار تومان
- چتر پاراسل ۱۲۰ هزارتومان
- ماهگیری ثابت با شناور و تجهیزات ۱۲۰ هزارتومان
- اتاق فرار ۱۲۵ هزار تومان
- غوصی تفریحی ۱۵۰ هزار تومان
- اسکی روی آب با قایق ۱۵۰ هزارتومان
- بانجی جامپینگ ۱۷۰ هزارتومان
- فلای بورد ۲۰۰ هزارتومان
- اسکوتر زیردریایی ۲۰۰ هزارتومان
- کرایه اتومبیل بدون راننده از ۲۰۰ هزارتومان
- پارک دلفین ها و باغ پرندگان ۲۸۰ هزارتومان
- پرواز تفریحی ۳۵۰ هزارتومان

با مطالعه فهرست بالا می توانید متناسب با بودجه ای که در نظر دارید برای انجام تفریحات در کیش برنامه ریزی کنید. قدم اول، انتخاب تور مناسب است که برای انتخاب بهینه از موتورهای جستجوی تور مانند توریلند می توانید استفاده و با مقایسه تورهای آژانس های مختلف، بهترین گزینه را انتخاب کنید. در کنار تفریحات فوق، بازدید از کشتی یونانی، ساحل مرجانی و شهر زیر زمینی کاریز و لاک پشت های دریایی را از دست ندهید. همچنین بازارهای کیش می تواند فرصت خوبی برای خرید باشند به ویژه اگر در زمان جشنواره ها و شرایط تخفیفی به آن جا سفر کنید. توریلند با جمع آوری اطلاعات تورهای آژانس 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 تا شما را در انتخاب بهترین تور راهنمایی کند.

آدرس وسایت: WWW.TOURILAND.COM

شبکه های اجتماعی: Touriland\_mashhad

شماره تماس توریلند که آسان ترین راه برای ارتباط با برگزارکنندگان معتبر تور در مشهد است:

۰۵۱-۳۱۶۳۴۶۳۳



یکی از اقدامات

جالبی که حدود

دو دهه قبل و طی

توسعه پایین‌خیابان صورت گرفت،

جابه‌جا کردن سر در مدرسه عباسقلی‌خان بود؛ قرار

گرفتن در محدوده توسعه، این بنا را در معرض تهدید تخریب قرار داد اما در اقدامی کم‌سابقه، مسئولان فرهنگی برای جابه‌جا کردن سردر مدرسه اقدام کردند و آن را چند متر عقب‌تر بردند تا از تخریب مصون بماند. عملیات مهندسی این انتقال، خود یکی از جذاب‌ترین و قابل‌تحسین‌ترین اقدامات دوران ما محسوب می‌شود و می‌تواند امیدواران کند که دیگر بناهای تاریخی شهر را هم می‌شود از تخریب محافظت کرد. این را هم بگویم که بازدید از مدرسه، به این سادگی‌ها میسر نیست و نیاز به هماهنگی قبلی و زمان مشخص دارد. خب، تا قسمت بعد، خدانگهدار.