

## کوهنوردی در آفتاب کم جان پاییزی

آخر هفته ها در این روزهای کوتاه پاییزی برای پیک نیک های چند ساعته جان می دهد. همین که چند ساعت مانده به نزدیک ظهر از خانه خارج شوی و هنوز آفتاب نرفته و هوا سرد نشده دوباره به خانه برگردی. در میان ناهار آتشی هم اگر نوش جان کنیید که دیگر نور علی نور می شود. در اطراف مشهد تا جایی که دل تان بخواهد و بشود روزهای تعطیل پاییز را با آن ها سر کرد جای تفریحی وجود دارد. یکی از این تفرجگاه کوهستان های اطراف مشهد است. این هفته برای تان یک پیشنهاد جالب کوهنوردی داریم. که باید کمی خودتان را به تقلا بیندازید و دست به باتوم به کوهنوردی بروید هر چند

هزینه ها و راهنمای سفر به خوشمزه ترین شهرهای ایران

# بخور و بگرد!

سمیه محمدنیا حنايي

روزنامه‌نگار

بیشتر خیابان های شلوغ و کم عرض بندر، غرغه های کوچک فلاقلی به وفور پیدا می شد. اما راستش را بخواهید با آن که فلافل ها بوی خوشی راه می انداختن به دلیل توجه به مسائل بهداشتی سعی می کردیم که با روی دل مان بگذاریم و از غرغه ها رد شویم تا این که بالاخره یک شب طاقت مان طاق شد و یک دل سیر ساندویچ فلافل آتشین خوردیم. از آن شب به بعد مژه خوب فلافل زیر دندان مان ماند که ماند. بعد از سفر هر جا که می رفتم از طعم خوب فلافل صحبت می کردم. تا این که یک شب در یکی از همین فلاقلی های مشهد دوباره فیل مان یاد هندوستان کرد و خودمان را پشت و پتیرین فلاقلی پیدا کردیم. اما از شما چه پنهان با این که دیگر خیالم از مسائل بهداشتی تا حدی راحت شده بود ولی این فلافل اصلا طعم آن قبلی را نداشت که نداشت. انگار فلافل خوری تنها لب ساحل جنوب با گرمایی که به صورت ت می خورد و موسیقی ریتم دار بندری می چسبد و بس! پله باید آب را از سر چشمه خورد. به بهانه همین موضوع این هفته پرونده خوشمزه ای را در دخل و خرج دنبال می کنیم. اگر تا قبل از این حس کنجکاو ی هیجانی ما، ما را راهی سفر می کرد این دفعه اجازه می دهیم تا ذائقه مان نقشه سفرمان را بچیند.

#### اهواز شهر خوشمزه های سالم

سفره های غذایی اهواز مرهون اقلیم منحصر به فردش است. قرار گیری این شهر در زمین های حاصلخیز که انواع مرکبات و سبزی ها را به مردم ارزانی می دارد از یک طرف و قرار گیری این شهر در نزدیکی خلیج فارس با تنوع زیاد ماهی های خوراکی اش باعث شده است که در خوزستان سالم ترین و مغذی ترین غذاها پخته و سرو شود. یکی از این خوشمزه ها که البته طرفدارانی از سراسر ایران دارد قلیه ماهی مشهور خودمان است. خوراکی که از پیوند خوشمزه سبزیجات با ماهی حاصل می شود. پس اگر سری به اهواز زدید حتما این خوراکی خوشمزه را امتحان کنید. فرقی نمی کند قلیه ماهی را پشت میز یکی از رستوران های شیک و گران قیمت اهواز میل کنید یا این که آن را در ظرف های سنتی و روی تخت های یک سفره خانه سنتی نوش جان کنید. در همه جای این خطه طعم قلیه ماهی یکسان و البته لذیذ است. تنها تفاوت آن در قیمت هاست. قیمت یک پرس قلیه ماهی در رستوران ها چیزی حدود ۵۰ تا ۷۰ هزار تومان است در حالی که همین بشقاب خورشت را در سفره خانه ها می توان تا ۴۰ هزار تومان هم پیدا کرد حالا با دورچین کمتر یا مختصرتر! اگر از آن آش خورهای حرفه ای هستید بگذارید به شما مژده بدهم که خوزستانی ها آش خیلی جالبی دارند که طعمی شگفت انگیز میان آش رشته خودمان و آش دوغ آذربایجانی ها دارد. آش ماسوا با سبزی هایی که فقط در همان خوزستان پیدا می شود دارای طعم منحصر به فردی است. اگر در فصل های گردشگری به اهواز سری بزنید تقریبا سر هر کوچه ای دیگ های آش فروشی را می بینید. قیمت این آش ها به صورت بیرون بر هر پرس هفت هزار تومان و به صورت سرو در محل تا ۱۰ هزار تومان است. از دیگر خوراکی های خوزستان و اهواز می توان به آش ارده، شلی ارده، اوپیوزی که همان اشکنه پیاز خودمان است، ماهی صبور، فلافل، برونی، سندلی سلطان ذرفولی، برشک، همیس توله، بنگو (ماست و خیار)، ماسووا، باقله توحه، حریسه (حلیم)، شوربا، قلیه تخم مرغ، حشو، سمبوسه ،میگو پلو، دال عدس، لکک و رنگینک، پوکورا، نافله، امگشت اشاره کرد.

مسیر خودرو روی آن ها نیز تا حدی وجود دارد. کوه های خلیج در انتهای خیابان سیدی از جمله جاهایی است که کوهنوردان زیادی را تا به حال به سمت خود کشیده است. نبود هر گونه مجوزی برای خوش گذرانی در خلیج باعث شده است که شما بتوانید همه انتخاب ها برای تفریح در خلیج را روی میز داشته باشید. در میانه کوه های خلیج در کنار هوای پاک و البته سرد پاییزی اش، شگفتانه جالبی وجود دارد. دریاچه سدی در ارتفاعات خلیج می تواند مانند رویایی باشد که به حقیقت پیوسته است. از آن جایی که پوشش گیاهی ارتفاعات بسیار کم است پاییز با آفتاب کم جانش برای خلیج گردی بسیار مناسب است.

#### زنجان شهر غذاهای گوشتی با نام های جالب

هر چند این روزها در زنجان هوا تا حدی از مشهد سردتر است. اما اگر دل تان هوای غذاهای گوشتی و کبابی کرده است زنجان شهرش است. با آن که استان های غربی به ویژه کرمانشاه حرف اول را در حوزه خوراکی های کبابی می زند اما زنجان هم دست کمی از آن ندارد. با این تفاوت که زنجانی ها علاوه بر کباب در خوراکی های خورشتی و مغذی نیز ید طولایی دارند. یکی از این خوراکی های خوشمزه شش انداز است. شش انداز بیشتر از این که یک غذا باشد در واقع نوعی بمب انرژی محسوب می شود. این خوراکی که پای ثابت سفره های شب چله و چهارشنبه سوری زنجانی هاست یک غذای ساده تخم مرغی است که با مخلوطی از پیاز، خرما، کشمش ، گردو و شیره انگور طبخ می شود. از غذاهای محلی استان زنجان می توان به رشته، بلاماش که با آرد و روغن درست می شود، قیقناق، کوفته یا کوفته، اغوز یا بلاما، ایبردک که با



## آخر هفته کجا بریم؟

## دخلوخرج

شنبه ۹ آذر ۱۳۹۸ - شماره ۴۲

شماره ۲۰۲۵۴ *خرسان*

## گردشگری

## سفرهای

## پسابنزینی

## در سرمای زمستان

سفر یکی از مواردی است که ارتباط مستقیم با بخش حمل و نقل دارد و قیمت بنزین روی آن موثر است. می توان امیدوار بود سفر با وسایلی که سوخت غیر بنزینی دارند، رشد کمتر داشته باشد. در این شرایط اگر هوس سفر دارید، این خبر را به شما می دهیم که تا این لحظه قیمت تورهای مسافرتی تغییری نداشته است. پس ساک خودتان را ببندید، مقصدتان را انتخاب کنید و در میان تورهای مسافرتی بهترین را انتخاب کنید. زمستان زودرس امسال را در جزایر جنوبی ایران سپری کنید تا از سرمای سوزنده این روزها در امان باشید.

#### ■ قشم بزرگ ترین جزیره ایران

تورهای قشم به صورت زمینی و هوایی برگزار می شوند.در سفر زمینی با قطار به بندرعباس خواهید رفت، اتوبوس های دریایی از بندرعباس ظرف ۵۰ دقیقه شما را به این جزیره بزرگ و دیدنی می رسانند. به قشم که می روید، حتما سراغ دیدنی ها و جاذبه های طبیعی آن بروید. چیزهایی خواهید دید که کمتر مشابه آن را دیده اید. تنگه چاهکوه، غار نمکدان، جنگل حرا، جزایر ناز، منطقه کاسه سلخ و انجیر معابد بسیار تماشایی هستند. پارک کروکودیل، آکواریوم پروانه، طلایی و اگر اهل ورزش هستید، پرواز با پاراگلایدر، دوچرخه سواری و غواصی را فراموش نکنید. برای اقامت علاوه بر هتل، امکان اقامت در خانه های سنتی زیبایی هم وجود دارد. خیلی به دنبال هتل های لوکس مانند کیش در آن نباشید.

بهتر است قبل از انتخاب هر تور مسافرتی اطلاعات کامل از خدمات تور و قیمت خرید خود داشته باشید، تورلند، مرجعی است که این کار را برای شما راحت کرده است و می توانید از شرایط مختلف تورها به مقاصد مختلف، مطلع شوید و با آگاهی کامل خرید کنید .

تورهای زمینی قشم حداقل ۶ روز زمان نیاز دارد و قیمت آن حدودا از ۷۰۰ هزار تومان شروع می شود. تورهای هوایی قشم حداقل چهار روز زمان می برد و قیمت آن حدودا از ۹۰۰ هزار تومان شروع می شود. تورلند 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 شبکههای اجتماعی میتوانید تورلند را دنبال کنید که شما را در انتخاب بهترین تور راهنمایی میکند.

- آدرس وب سایت: WWW.TOURILAND.COM
- شبکه‌های اجتماعی: Touriland\_mashhad
- شماره تماس تورلند که آسان ترین راه برای ارتباط با برگزار کنندگان معتبر تور در مشهد است: ۰۵۱-۳۱۶۳۴۶۳۳



فرض کرد؛ از محلاتی مثل «تَیل‌محله» تا گذرهایی مانند خیابان عشرت‌آباد که به واسطه باغ‌هایش در مشهد قدیم معروف بود. با این حال، برای رسیدن به راسته نوغان که تنها یادگار قدیم این محله تاریخی محسوب می‌شود، باید خودتان را به میدان طبرسی برسانید؛ اگر با مترو سفر می کنید، در میدان بسیج پیاده شوید و با اتوبوس های بی‌آرتی، به سمت طبرسی بروید.

#### ● خاطرات خفته در یک محله قدیمی

نوغان و سناباد، دو قریه از توابع توس بودند و توس، مجموعه‌ای بود از چند شهر و روستا که بین دو کوه بینالود و هزارمسجد قرار گرفته و از دیرباز، محل توجه جغرافی‌دانان و مورخان شهیر جهان اسلام و ایران بوده است. برخی معتقدند که محل دقیق نوغان، در نزدیکی خواجه‌ربیع امروزی بود و آن‌چه امروز با عنوان نوغان معرفی می‌کنیم، در واقع روی اراضی روستای باستانی سناباد قرار دارد. این حرف، البته چندان بی‌راه نیست. در کتب تاریخی می‌خوانیم که امام رضا(ع) در باغ حَمَدِ بن حَظِیبه، والی توس که در باغی واقع در سناباد می‌زیست، مدفون شد. اگر چنین باشد، باید قول مربوط به دورتر بودن نوغان از مکان فعلی‌اش را بپذیریم. در ابتدای راسته نوغان، از سمت میدان طبرسی، کوچه محرابخان

فرض کرد؛ از محلاتی مثل «تَیل‌محله» تا گذرهایی مانند خیابان عشرت‌آباد که به واسطه باغ‌هایش در مشهد قدیم معروف بود. با این حال، برای رسیدن به راسته نوغان که تنها یادگار قدیم این محله تاریخی محسوب می‌شود، باید خودتان را به میدان طبرسی برسانید؛ اگر با مترو سفر می کنید، در میدان بسیج پیاده شوید و با اتوبوس های بی‌آرتی، به سمت طبرسی بروید.

#### ● خاطرات خفته در یک محله قدیمی

نوغان و سناباد، دو قریه از توابع توس بودند و توس، مجموعه‌ای بود از چند شهر و روستا که بین دو کوه بینالود و هزارمسجد قرار گرفته و از دیرباز، محل توجه جغرافی‌دانان و مورخان شهیر جهان اسلام و ایران بوده است. برخی معتقدند که محل دقیق نوغان، در نزدیکی خواجه‌ربیع امروزی بود و آن‌چه امروز با عنوان نوغان معرفی می‌کنیم، در واقع روی اراضی روستای باستانی سناباد قرار دارد. این حرف، البته چندان بی‌راه نیست. در کتب تاریخی می‌خوانیم که امام رضا(ع) در باغ حَمَدِ بن حَظِیبه، والی توس که در باغی واقع در سناباد می‌زیست، مدفون شد. اگر چنین باشد، باید قول مربوط به دورتر بودن نوغان از مکان فعلی‌اش را بپذیریم. در ابتدای راسته نوغان، از سمت میدان طبرسی، کوچه محرابخان