



چمدان

ویژه نامه سفر و گردشگری |  | سه شنبه ۹۲/۱۲/۲۷ | شماره ۱۳۹

Travel & Tourism | JameJam | chamedan@jamejamonline.ir | No:139



چمدان های پراز بهار

بازدید از مراسم نوروز
در مناطق مختلف ایران

صفحه ۴



کیفیت؛ قربانی آمارهای سفر

نوروز هر چقدر از زایش و نوشدن حرف می‌زند، رسانه‌های ایران حالا سال‌هاست که در این ایام دچار تکرار می‌شود. دغدغه‌ها و بحث‌ها هنوز در این ایام در رسانه‌ها تکرار می‌شود بدون آن که پاسخی برای آن دغدغه‌ها و بحث‌ها پیدا شود. اولین سوژه هم از خودشان آغاز می‌شود، این که تعطیلی پانزده روزه برای آنها مفید نیست و مردم در این ایام طولانی نیاز به رسانه دارند، آن هم از نوع روزانه و مکتوبش. اما این آفت فقط مختص به رسانه‌ها نمی‌شود و سوژه‌های دیگر هم در این جشن طبیعت و نوشدن گرفتار تکرار است؛ بحث‌های تکراری بی‌پاسخ. در حوزه گردشگری حالا چند سال است که پس از تعطیلات، بحث درستی و نادرستی آمار سفر در روزهای نوروز مطرح می‌شود. هر چند این قصه در دولت دهم شدت بسیاری داشت و البته آمار عجیب‌تری، اما فرقی هم نمی‌کند، می‌توان کمی به عقب‌تر رفت و دید که دولت‌های گذشته هم در حوزه سفر و گردشگری در بند آمار و ارقام بوده‌اند. فارغ از اهمیت آمار برای رسیدن به نقطه مطلوب در هر حوزه‌ای باید گفت چیزی که در همه این سال‌ها مغفول مانده است و حداقل در حوزه گردشگری پشت این آمار پنهان می‌مانده است چیزی بود به نام کیفیت سفر؛ چیزی که هیچ کنترولی آن را نمی‌شمارد. این که رسانه‌ها و مسئولان حوزه گردشگری سعی داشته‌اند همواره رقم و عددی از تعداد سفرها رو کنند که حتما باید تشویقی به همراه داشته باشد، اما کسی از چیزی به نام کیفیت حرفی نمی‌زد زیرا در اوج سفرهای ایرانیان، کیفیت اهمیت چندانی ندارد!

استان‌های ایران همگی خود را برای پذیرایی از مهمانان نوروزی آماده کرده‌اند. شهرهای بزرگ و گردشگرپذیر هم خود را آماده کرده‌اند تا میزبان تعداد زیادی از مسافران باشند، اما جالب این که در بسیاری از این شهرها شاید نتوانیم حتی معمولی‌ترین خواسته مسافران را برآورده کنیم. وضع جاده‌ها، اسکان مسافران در محل‌هایی همچون مدارس، کیفیت رستوران‌های شهرها در روزهای نوروز... همه و همه با یکدیگر کیفیتی از سفر را به شما ارائه می‌دهد که در آمارهای سفری بعد از نوروز کسی به آن اشاره نمی‌کند، اما جالب این که تنها چیزی که از سفر برای مسافران می‌ماند ذکر مصیبت‌ها و البته خوشی‌هایی است که تنها و تنها مرتبط با کیفیت سفر است.

پهنای



عید که آمد
فکری برای آسمان تو خواهم کرد
یادم باشد، روزهای آخر اسفند
دستمال خیسی روی ستاره هایت بکشم و
گلدانی کنار ماهت بگذارم

یادم هست، یادت نیست

تغییر فصل، همین که مادر عینک گذاشت و آرام قرآنش را زمزمه کرد، عید تمام می‌شود. همه آن جنب و جوش و هول و هراس و شوق و اضطراب جایش را به رخوتی می‌دهد که شهر را می‌گیرد. آدم‌ها توی پیاده‌رو آرام‌تر راه می‌روند، بی‌اعتنا به مغازه‌های حالا خلوت شده گذر می‌کنند و به این فکر می‌کنند که ماهی قرمز حبس شده در تنگ را به خانه کدام فامیلی ببرند که هنوز توی خانه‌اش حوض دارد! بهار تنیده است توی وجودم. تماشای مردم این سال‌ها معنی بهاری است که پیش‌ترها طراوتش رنگ و بوی دیگری داشت.

هر چند مردم این سال‌ها دیگر چندان در قید یارانه‌ها و سبدها نمانده‌اند و حتی حاضرند زیر بار قسط و وام بروند و بهار را جشن بگیرند. جشن می‌گیرند و وام‌ها را پخش می‌کنند در کل سال. عید همین روزهاست؛ همین روزهایی که توپ تحویل سال هنوز شلیک نشده است، هنوز نقاره‌ها سازشان را آواز نکرده‌اند، هنوز ماهی کوچک تنگ تکانی نخورده است و مردم در هیاهوی خرید، خیابان‌ها را قرق کرده‌اند. عید همین است. همین جنب و جوش و خروش شهرهاست، جنس‌های تازه بازارها، همین فرشی‌هایی است که از پشت بام خانه‌ها آویزان شده است، فریادهای گوشخراش دادزن‌های حراجی‌هاست. های و هوی ترفه‌های فروش نرفته چهارشنبه‌سوری است! همین که سال تحویل شد، همین که یا مقلب‌القلوب خوانده شد، همین که چشم پدر پرآب شد از

میثم اسماعیلی
خبر از بهار را شلوغی خیابان و فرش‌های خیس پهن شده روی دیوار خانه می‌دهند. بی‌تابی کودکان پای ویتترین مغازه‌ها و زل زدن توی چشم ماهی‌های قرمزی که بعد از عید خوراک گربه‌های محل می‌شوند. بهار، دلشوره خاطراتی است که آوار می‌شود روی سرم. وقت خوبی است برای خاطره‌بازی.

معنی بهار برایم کت و شلوار کوچک و براقی است که مجوز پوشیدنش همراه است با خواندن یا مقلب‌القلوب. همراه با عیدی‌هایی که بوی قرآن می‌دهند. تعمیر اتومبیل پیکان رنگ و رو رفته پدر و بستن باربند روی آن معنی بهار است برای کودکی‌هایم. بهار، شمال است.

روانه‌شدن به سمت شمال ایران و دیدن سال به سال دریای خزر. بهار معنی‌اش جاده‌های سبز و شلوغ منتهی به شمال است و در به دری برای پیدا کردن یک پلاژ خالی. سفر، معادل است با بهار. اگر فصلی دیگر قصدی برای سفر باشد، ذهن کودکی‌هایم به من می‌گوید بوی عید آمده است که حرف سفر است. بوی عیدی که با بزرگ‌تر شدن نسبت معکوسی داشت. هر چه بزرگ‌تر شدیم بوی عید کمتر شد و دغدغه‌ها بیشتر. بعدها سفر بیشتر شد و عیدها کمتر. این روزها بهار هست، هر چند خبری از سفر نیست، سفر هزینه دارد و بهار نه. از آمدن بهار گریزی نیست و برای ترفتن به سفر چاره‌ای هست! این روزها دلمشغولی آدم‌ها واریز یارانه جدید است، توزیع سبد کالا! دیر شدن گاه به گاهش است.



قدیم‌های ما همین نزدیکی‌هاست

پوریا عزیززاده

و همین که چشم‌مانمان را به هم زدیم امسال خاطره و یک سال به عمرمان اضافه شد. ما مانده‌ایم و یک تقویم کهنه، یک سرسید مستعمل که یا رقم به رقم چک‌هایمان را ثبت کرده‌ایم که بر گشت نخورد یا در روزهایش خاطره‌ای نوشته‌ایم که یقیناً برگشت نمی‌شود.

و گذشتیم از سبزه و زرد روزگار. از بالا و پایینش. از تمام روزها و ساعت‌ها و دقیقه‌ها. چرخ که نمی‌ماند، می‌گردد، می‌چرخد و هر سال هم انگار چرخ زمان هرزتر می‌شود، نرم‌تر می‌گردد. از چشم برهم‌زدن گذشته که هر چشم بر هم زدنی شده چند سال، شده یک نسل. مانده‌ایم با «یادش به‌خیرها»، با «سال به سال دریغ از پارسال».

ما آدم‌های امروزی شده‌ایم. دیرروها نوستالژی است. گیرم آدم‌های سیاه و سفید عکس‌ها را دوست داشته باشیم با دوربین دیجیتالمان چه کنیم؟ بخشش آسمان نباشد باغچه‌مان خشک می‌شود. گلدان‌ها خشک می‌شود، اما بر نمی‌تابیم باد، آنتنمان را بتاباند. پله‌ها را چهار تا یکی تا پشت‌بام بیابیم و بنشینیم و از صفحه رنگی، گل

سر ترس. نه که بگویم خیلی قدیم‌ها که بگویم ما پیرمردیم. ما که همه جوانیم، قدیم‌های ما همین نزدیکی‌هاست.

بهار آمده. عید شده. «بوی عیدی، بوی سیب» فرهاد را از موج FM گوش کنید. روزی چند بار. بهار را بو بکشید. زیاد عمیق نه! یک کمی ماشین زیاد شده. یک کمی دود بیشتر. یک کمی هم لایه‌ها از آن آسیب‌دیده‌تر. در و دیوار شهر را نگاه کنید. رنگ و وارنگ. دیوارها هزار لایه از کاغذ. مغازه‌ها را نگاه کنید. چه شوری چه شوقی. چقدر اسکناس سبز. چقدر لباس خوشگل. چقدر موز و پرتقال کنار هم.

چقدر پسته‌ها خوشگل می‌خندند. به! چه آهنگی. چه سرنا و دهلی. چقدر این حاجی‌فیروزها عوض شده‌اند. بی‌خیال گله‌گذاری. آقا! نود و دو خوب بود. نود و سه بهتر است. اصلا همه سال‌ها خوب بودند. نود و دو با بهار سبز شد، نود و سه هم با بهار می‌آید. حالا باید نشست و دید این سال آبستن چه اتفاقی است. که می‌داند؟ فعلا مانده تا مستی نوروز و عید بپرد. مانده تا روز از نو روزی از نو.

تخم‌مرغ‌شکل را که رنگ کرده‌اند بگذاریم سر هفت‌سین، کنار چمن مصنوعی به‌جای سبزه، سیب بدلی که هنرمندانه شبیه‌سازی شده است، ماهی‌های قرمز کوچکی را تا ته کوک کنیم و بیندازیم توی تنگ تا بچرخد. راستی خانم‌ها! آقایان! چند نفر از شما امسال گندم و عدس را دو هفته مانده به عید سبز کردید؟ سمنوپزان که نداشتید؟

حالا بی‌خیال سبزی هفت‌سین و سمنو. چند نفر از شما شب چهارشنبه آخر سال بدون ترس یا گذاشتید به خیابان و پیاده‌رو؟ چهارشنبه‌سوری قدیم‌ها صدادار نبود، اگر هم صدا داشت این صداها نبود. بوی باروت نمی‌داد، مردم از سر آتش می‌پریدند نه از

تماشا کنیم. ما که می‌گذریم، روزگار

که می‌گذرد، هر روز چیزی که تکنولوژی باشد در کاسه ما می‌گذارد و ما ناگزیریم از اینها. همین کلمه‌هایی که می‌نویسم دیگر به کرشمه و ناز قلم نیست، کلید می‌نویسد و گویا ناگزیر می‌شویم تبریک شب عیدمان را پیامک کنیم یا میل بزنیم و دل‌مان که برای مادر بزرگ و ننه جان تنگ شد عکسش را از فایل زردرنگ رایانه باز کنیم و اگر دل‌مان خواست روی چشم‌هایش زوم کنیم. بزرگ، بزرگ‌تر. چقدر از این که همه چیز به فرمان ماست خشنودیم و گویا ناگزیر می‌شویم پلاستیک‌های





خیدیر ایام مبارک

نوروز برای تاجیک‌ها به عنوان رمز دوستی و زنده شدن کل موجودات است، از این روی جشن نوروز را همچون یک جشن ملی از دیرباز گرامی می‌دارند. در تاجیکستان نوروز را «خیدیر ایام» به معنای جشن بزرگ می‌خوانند. مراسم نوروز در این کشور، مشترکات بسیاری با جشن ما ایرانی‌ها دارد، اما برخی مراسمشان نیز مختص به خود تاجیک‌هاست. مراسمی چون حوت، گل گردانی، بلبل خوانی و جفت براران از مهم ترین رسوم تاجیکستان در طول نوروز است. جفت براران در بیشتر مناطق این کشور با هدف افزایش برکت و محصول بهتر کشاورزان، چند روز پیش از نوروز برگزار می‌شود. در این مراسم همه اهل خانواده شرکت می‌کنند. کشاورزان نیز پلو، نان، فطیر یا غذای مربوط به مراسم را تهیه کرده و ۱۵ تا ۲۰ نفر از کهنسالان را دعوت می‌کنند. بعد از غذا نیز دعا می‌خوانند. تاجیک‌ها به «سومنک پزی» پیش از نوروز که همان مراسم سمنو پزی ماست، می‌پردازند. پختن کله پاچه با گندم و خیرات آن که به «باج» مشهور است، از دیگر رسوم رایج در این کشور است.

«نوروز» عالم افروز

نگاهی به آیین نوروز در خارج از مرزهای ایران

تشابهات فرهنگی ایران با بسیاری از کشورهای اطرافش باعث شده این کشورها همواره یکی از مقاصد اصلی سفر ایرانیان باشد. برای ایرانیانی که در ایام نوروز به یکی از این کشورها سفر می‌کنند، بد نیست بدانند که آنها هم می‌توانند مراسم عید نوروز را در کنار مردم این کشورها جشن بگیرند البته با یادآوری این نکته که تفاوت‌هایی در آیین آنها و ایران وجود دارد که باید متناسب با آنها برخورد شود.

شده است. فارغ از همه ثبت‌های رسمی جهانی یا ملی، این جشن نوزایی طبیعت سده است که جهانی است، جشنی که برکت و روزهای بهتر را نوید می‌دهد و برای سال‌های طولانی است که در میان دیگر ملیت‌ها جشن گرفته می‌شود. ملت‌هایی که برخی در طول این سال‌ها درد و زجر فراوانی را متحمل شده‌اند و نوروز توانسته در میان تمام مصیبت‌ها، نور امیدی بر دلشان بتاباند.

سپند راوری
آیین نوروز فقط به مرزهای ایرانی محدود نیست، همان‌طور که پیشترها مرزهای ایران زمین این نبوده است. نوروز را این روزها دیگر در بسیاری از کشورها جشن می‌گیرند نه به واسطه ایرانیانی که مهاجرت کرده‌اند و حالا نوروز را خاطره ایرانی می‌دانند که اقوامی در دنیا آن را پاس می‌دارند، زیرا پدرانشان آن را پاس می‌داشته‌اند. اکنون نوروز دیگر جهانی

چهارشنبه اول به جای چهارشنبه آخر

گرچه تعطیلات رسمی افغان‌ها برای نوروز فقط یک روز است اما آنها همچون ایرانی‌ها نوروز را در طول دو هفته جشن می‌گیرند. در افغانستان به جای سفره هفت سین، سفره هفت میوه می‌آریند. این میوه‌ها معمولاً خشک و شامل کشمش، سنجد، پسته، فندق، قیسی (زردآلوی خشک)، بادام و گردو می‌شود. چند روز پیش از نوروز این خشکبارها را به صورت مخلوط در آب می‌گذارند تا برای نوروز آماده شود، اما از میان هفت سین ایرانی، افغان‌ها به سمنو اهمیت زیادی داده و چند روز پیش از نوروز، زنان افغان مراسم سمنو پزی دارند. سیزده به در در افغانستان نیز برگزار می‌شود، اما پیش از فرارسیدن آن، افغان‌ها مراسمی دارند که طی آن چهارشنبه اول سال را نیز به طبیعت می‌روند. جشن دهقان و جشن گل سرخ از مهم‌ترین مراسمی است که در طول نوروز در افغانستان برگزار می‌شود. برگزاری مسابقات هیجان‌انگیز بزکشی نیز مهم‌ترین سرگرمی مردم در نوروز در این کشور است که هر ساله با حضور صدها نفر انجام می‌شود.



نوروز با طعم آذری

نوروز بزرگ‌ترین و باشکوه‌ترین جشن مردم جمهوری آذربایجان محسوب می‌شود. آذربایجانی‌ها کمی جلوتر از ایرانی‌ها به پیشواز نوروز می‌روند. در این کشور نه تنها چهارشنبه آخر سال، که هر چهارشنبه اسفند ماه جشنی مخصوص به خود دارد. آذربایجانی‌ها هر چهارشنبه را منسوب به یکی از عناصر چهارگانه طبیعت یعنی آب، باد، خاک و آتش کرده و بر مبنای آن جشنی ویژه برگزار می‌کنند. در این کشور سفره هفت سین هست اما هفت سینی به زبان ترکی که شامل سوماق به نشانه آفتاب، سکه به نشانه شانس، سمنو برای برکت، سبزه برای خوشبختی، ساری کوک (زردچوبه) به نشانه شیرینی زندگی، سوت (شیر) برای سلامت و زیبایی و سو (آب) به نشانه‌ای از زایش تازه و زندگی می‌شود. تعداد روزهای رسمی تعطیل نوروز در جمهوری آذربایجان همچون ایران پنج روز است. معمولاً آذری‌های خوش قریحه هر سال برای نوروز ترانه و شعر می‌سرایند و برخی چیستان تهیه می‌کنند تا در طول دید و بازدیدها مهمانانشان را سرگرم کنند.



نوروز و اعتدال بهاری

نوروز برای قزاق‌ها به معنای اعتدال بهاری است. آنها بر این باورند که در این روز ستاره‌های آسمانی به نقطه ابتدایی می‌رسد، همه جا تازه و روی زمین شادمانی برقرار می‌شود. خانه تکانی در قزاقستان پیش از فرارسیدن نوروز اهمیت زیادی دارد، زیرا آنها معتقد هستند که تمیز بودن خانه در آغاز سال نو باعث می‌شود افراد آن خانه دچار بیماری و بدبختی نشوند. اگر در نخستین روز سال جدید باران یا برف بارد، قزاق‌ها آن را به فال نیک گرفته و معتقدند که سال خوبی در پیش‌روست. قزاق‌ها در نوروز معمولاً سفید می‌پوشند که نشانه‌ای است از شادمانی. مهم‌ترین خوراک نوروزی در قزاقستان آشی است به نام «نوروز گوژه» که از هفت نوع ماده غذایی تهیه می‌شود. هدف از تهیه این خوراک، خداحافظی با زمستان و غذاهای زمستانی است. مهم‌ترین سرگرمی نوروزی قزاق‌ها مسابقه‌ای است به نام «قول توزاق» که میان دو گروه زن و مرد برگزار می‌شود. قزاق‌ها معتقدند اگر زنان برنده شوند، آن سال، خوب و پربرکت است و اگر مردها پیروز شوند آن سال نامساعد خواهد بود.



نوروز، پیروز بر زمستان

گرچه نوروز در ازبکستان یک جشن ملی است که به خاطر آن مراسم باشکوهی برگزار می‌شود، اما بالاتر از آن برای مردم ازبکستان یک نماد مقاومت است. مردم در طول ۷۰ سال حکومت کمونیستی، به سختی توانستند آیین نوروز را پنهانی در خانه‌ها برگزار کرده و آن را به دست نسل تازه کشورشان برسانند. این رو جشن‌های نوروز در ازبکستان در سطح خیابان‌ها و به صورت گروهی برگزار می‌شود. مردم در مراسم خیابانی به یکدیگر شیرینی تعارف می‌کنند و در ازبکستان در این ایام فقط یک روز به عنوان تعطیل رسمی وجود دارد اما دید و بازدیدها همچنان تا دو هفته ادامه دارد. ازبک‌ها سیزده به در و چهارشنبه سوری ایرانی را برگزار نمی‌کنند. مراسم سمنو پزی، سبزه کاری و درختکاری که نمادهایی از برکت و امید است در این کشور بسیار باشکوه برگزار می‌شود.



نوروز در دیگر کشورها

قرقیزی‌ها نوروز را بالهجه «نوروز» خطاب می‌کنند. جشن‌های نوروز در این کشور به صورت گروهی و از سوی دولت و مقام‌های محلی برگزار می‌شود. نوروز در قرقیزستان فقط در نخستین روز سال جشن گرفته می‌شود. مردم از ساعات اولیه صبح به خیابان‌ها آمده و تا پاسی از شب به شادمانی می‌پردازند. پاکستانی‌ها نوروز را به نام «عالم افروز» می‌خوانند.

آنها هم مانند ایرانی‌ها خانه‌تکانی می‌کنند، لباس نو می‌پوشند، به دید و بازدید می‌روند و سعی می‌کنند کدورت و غم را از دل‌ها بزایند و زندگی را به شادی بگذرانند. در ترکمنستان مردم به دید و بازدید نوروزی اهمیت زیادی می‌دهند و معتقدند در زمان شادی باید به دیدار عزیزان رفت. مسابقات اسبدوانی، کشتی، پرش برای گرفتن دستمال از بلندی، خروس جنگی و شاخ زنی میش‌ها از مهم‌ترین سرگرمی‌های مردم ترکمنستان در طول نوروز است.





تحویل سال در جوار تاریخ

نوروز ایرانی که با سفره هفت‌سین معنا پیدا می‌کند، سال‌هاست در خانه‌ها آغاز می‌شود. تا چند سال پیش هر خانواده‌ای در خانه خود و در کنار افراد نزدیک فامیل تحویل سال نور را جشن می‌گرفتند، اما در چند دهه گذشته، با گسترش پدیده گردشگری و افزایش سفرهای نوروزی، بسیاری از خانواده‌های ایرانی ترجیح می‌دهند، لحظات نخستین سال جدید را در اماکن مذهبی، تاریخی و تفریحی و در کنار دیگر هموطنانشان به صورت گروهی تجربه کنند. این تقاضای جمعی سبب برپایی سفره‌های بزرگ نوروزی در مهم‌ترین اماکن تاریخی و فرهنگی کشور شده است؛ تخت جمشید یکی از آنهاست. این سازه باشکوه ایرانی را به جرأت می‌توان مهم‌ترین جاذبه گردشگری تاریخی ایران دانست. ایرانیان بسیاری برای تحویل سال نو خود را به این مکان باستانی می‌رسانند و در برنامه‌های متنوع نوروزی‌اش شرکت می‌کنند. آرامگاه فردوسی، حافظ، خیام، سعدی و ابوعلی سینا

در کنار بسیاری دیگر از اماکن تاریخی و تفریحی در سراسر ایران، میزبان گردشگرانی هستند که تحویل سال را به صورت گروهی بیشتر دوست دارند. در این میان برخی نیز ترجیح می‌دهند شروع سالشان را در اماکن مقدس و امامزاده‌ها باشند و با نیایش و دعای خیر سال پیش رو را متبرک کنند. امسال در تمام استان‌های کشور امکانات و تسهیلات مرتبط با برنامه‌های تحویل سال در مهم‌ترین سایت‌های گردشگری کشور ایجاد شده است.



قایقرانی با لباس محلی

تالاب شادگان بزرگ‌ترین تالاب در جنوب غربی ایران است. این تالاب چشم‌انداز طبیعی و دیدنی بسیار زیبایی دارد و محل مناسبی برای گذراندن تعطیلات نوروزی به شمار می‌رود. وجود عناصر طبیعی بسیار در کنار جلوه‌های زندگی روستایی شادگان را به یکی از مناطق مورد علاقه طبیعت‌گردان بدل کرده است. شادگان در نوروز امسال برنامه‌های متنوعی را برای گردشگران نوروزی تدارک دیده است. از مهم‌ترین این برنامه‌ها می‌توان به راه‌اندازی نمایشگاه‌های عرضه پوشاک محلی، فروش ماهی‌های تالاب به صورت زنده و تازه، بازارچه‌های عرضه انواع فرآورده‌های لبنیاتی، خرمای شادگان، انواع تولیدات دستی ساکنان تالاب، شیرینی و شکلات محلی اشاره کرد. یکی از فعالیت‌های جذاب امسال این تالاب آماده کردن اکیپ‌های قایقرانی با لباس‌های محلی است که به گردشگران امکان راندن در میان نیزارهای آن را می‌دهد. تماشای پخت نان گرم در تنورهای سنتی از سوی زنان ساکن تالاب نیز خالی از لطف نیست.

نقاره‌زنی در همدان

امسال در لحظه تحویل سال نو اجرای زنده نقاره و کرنازنی و اجرای آیین شمع‌گردانی در ۲۸ امامزاده شاخص استان همدان برگزار می‌شود. برنامه‌های مختلف فرهنگی و مذهبی امسال به صورت برنامه‌ریزی شده در بقاع متبرک این استان اجرا می‌شود. عطر افشانی و گلباران قبور شهدا از دیگر برنامه‌های همدانی‌ها در طول نوروز است.

در این استان به مناسبت ایام شهادت حضرت صدیقه طاهره در محوطه آرامگاه بوعلی سینا با آتش رشته نذری از مهمانان و گردشگران پذیرایی می‌شود. مشهدی‌ها نیز با رونمایی از ۶۰۰ سازه فرهنگی مذهبی در شهر خود نوروز را آغاز می‌کنند. این سازه‌ها در مساحتی حدود ده هزار مترمربع با موضوعاتی چون آغاز سال نو، بزرگداشت دهه فاطمیه، بزرگداشت روز جمهوری اسلامی، تصاویر سرداران شهید استان و اطلاع‌رسانی به زائران مشهد رونمایی می‌شود.



چمدان‌هایی پر از بهار

بازدید از مراسم نوروز در مناطق مختلف ایران

■ آذرکمانی

بوی بهار می‌آید و سراسر ایران پر از شور و شوق نو شدن طبیعت است. ستادهای نوروزی در همه استان‌ها تشکیل شده است تا هر استان و شهر میزبانی بتواند مناسب بهار و مسافرانش باشد. این شماره سعی کردیم بسته‌های پیشنهادی از مهم‌ترین و البته جذاب‌ترین برنامه‌های شهرهای مختلف کشور تهیه کنیم تا نقشه راهی باشد برای مسافرانی که نوروز را به سفر می‌گذرانند.



موتورسواری در روز طبیعت

موتورسواری از آن ورزش‌هایی است که با وجود خطرات زیاد، طرفداران بسیاری دارد. در میان جوانان ایرانی نیز موتورسواری و شرکت در رقابت‌هایی که میزان مهارتشان را به رخ سایرین بکشند، بسیار محبوب است. در نوروز امسال، همزمان با ۱۳ فروردین و روز طبیعت، جشنواره موتورسواری در بیرجند برگزار می‌شود. این رقابت‌ها قرار است بین موتورهای کراس در محوطه پشت سردخانه بیرجند برگزار شود. ورزشکاران این رشته در طول جشنواره این امکان برایشان فراهم است که مهارت‌های ورزشی خود را به گردشگران بسیاری نشان دهند. گردشگرانی که برای تماشای این جشنواره به بیرجند سفر می‌کنند، امیدوارند شاهد حرکات آکروباتیک ورزشکاران در طول این مسابقه نیز باشند و تمام برنامه‌ها معطوف به رقابت سرعتی نشود. البته چه گردشگران و چه موتورسواران باید امیدوار باشند نحسی سیزدهمین روز فروردین دامشان را در این رقابت‌ها نگیرد!



گشتن به دور جزیره

جزیره هندورابی تنها ۲۲ کیلومتر مربع مساحت دارد و در میان آب‌های نیلگون خلیج فارس قرار گرفته است. جزیره‌ای که در ۲۸ کیلومتری جزیره کیش و حداقل این جزیره با لاوان قرار دارد و همین نزدیکی به کیش می‌توانست این جزیره را رونق بدهد، اما این‌طور نشد و هندورابی همچنان بکر مانده است. محیط زیست این جزیره به دلیل بسته بودن آن محدود است و موجوداتی از قبیل انواع پرندگان کوچک مهاجری نظیر باز و شاهین و انواع کمی از خزندگان و موش صحرایی در آنجا یافت می‌شود. منطقه مرجانی هندورابی زیستگاه بسیار مهمی در منطقه برای انواع آبزیان به شمار می‌رود و بازدید از لاک پشت‌های دریایی که از اواسط اسفند ماه و تا نیمه خرداد جهت تخم‌گذاری به سواحل جزیره هندورابی می‌آیند، خالی از لطف نیست. با ایجاد زیرساخت‌های اولیه، از نوروز امسال این جزیره روزانه می‌تواند پذیرای ۱۰۰ تا ۱۵۰ نفر به مدت ۷ ساعت در روز باشد. تورهای جزیره هندورابی امسال از جزیره کیش برگزار می‌شود.



پذیرایی در سیاه چادرهای «دره شهر»

چند سالی است شهر تاریخی و خوش آب و هوای «دره شهر» در سیاه چادرهای عشایری از مسافران نوروزی خود پذیرایی می کند. این سیاه چادرها که بسیار مورد توجه گردشگران هستند، توانسته اند در طول این چند سال به پای ثابت برنامه های نوروزی این شهر تبدیل شوند. برپایی نمایشگاه عکس، اجرای موسیقی محلی و فروش محصولات غذایی سنتی در سیاه چادر جلوه ویژه ای برای گردشگران بویژه گردشگران خارجی دارد. پخت نان و شیرینی محلی در این سیاه چادرها و گاه همراه شدن گردشگران در این فعالیت ها، چشم اندازهای زیبایی از زندگی عشایری مردم جنوبی استان ایلام را به نمایش می گذارد. در راستای معرفی صنایع دستی بومی و سنتی نمایشگاه دیگری در کاخ والی شهر ایلام به مدت ۱۳ روز در ایام تعطیلات نوروز با ۲۰ غرفه همراه با برپایی سیاه چادر عشایری برای نمایش زندگی عشایری و آداب مردم شناسی دایر می شود.



رقابت های هیجان انگیز کیش

نام جزیره کیش در ذهن بیشتر ایرانی ها مترادف با تفریح و استراحت است. جزیره کیش، دلفین کوچکی در آب های خلیج فارس است که توانسته در دو دهه گذشته به عنوان مامنی برای استراحت و فراغت از درگیری های روزمره و محیط های آلوده شهری شناخته شده و شهرت مناسبی میان گردشگران بیابد. مسئولان گردشگری کیش امسال تصمیم گرفته اند، به فعالیت های تفریحی مسافران نوروزی هیجان بیشتری بخشیده و با برگزاری رقابت های مختلف، ساعات خوشی را برایشان رقم بزنند. همایش بادبادک ها، رقابت دوچرخه سواری و طناب کشی از جمله این رقابت ها هستند که به خانواده ها اجازه می دهد در کنار فرزندانشان به فعالیت های تحرکی بپردازند. گردشگرانی که فعالیت های آرام تر را می پسندند می توانند تماشای برنامه های نقالی و خیمه شب بازی را انتخاب کنند.



پای سفره تهرانی ها

شهر تهران اگرچه برای شهروندانش نوروزی آرام و دلپذیر دارد، اما سال های بسیاری است که سعی می کند گردشگران نوروزی را به خود جذب کرده و از درآمدهای گردشگری مهم ترین تعطیلات سال بهره ببرد.

البته در این راه موفق هم بوده چرا که براساس آمار مرکز آمار ایران در سال گذشته پایتخت ایران اولین مقصد گردشگری ایران بوده است. تورهای متنوع تهرانگردی چند سالی است برپا می شود، اما در کنار این تورها که قصد نشان دادن تنوع جاذبه های گردشگری این شهر را دارند، برگزاری رویدادهای فرهنگی مختلف متناسب با نوروز هم توانسته در روزهای پایانی سال گردشگران را به تهران فراخواند.

یکی از این برنامه ها، جشنواره سفره های نوروزی است که امسال سومین سال حضور خود را در میان پایتخت نشین ها تجربه می کند. این جشنواره علاوه بر زیبایی هایی که فرهنگ باستانی ایرانی را نشان می دهد، برای رقابت کنندگان تندیس جشنواره، لوح افتخار و هدیه نقدی نیز به همراه دارد. علاوه بر این جشنواره در نوروز امسال سفره های مختلف هفت سین در نقاط مختلف تهران، از جمله در بزرگراه های جنوب پایتخت به نمایش در می آید.

نوروز همراه با سلطانیه

استان زنجان هم امسال برنامه های نوروزی خود را با سنت زیبای خانه تکانی، از دو هفته پیش از نوروز آغاز کرده است. این برنامه ها قرار است با کمک مردم این استان و با هدف کاهش آلودگی های بصری سطح شهر انجام شود تا چشم اندازهای این استان در نظر گردشگران پاک و زیبا باشد، اما تمرکز اصلی زنجانی ها در نوروز ۹۳ بر محوطه گنبد سلطانیه است و قرار است در نوروز امسال علاوه بر خود گنبد سلطانیه بناهای قدیمی اطراف آن از جمله چلبی اوغلی، مقبره ملاحسن کاشی و معبد داش کسن نیز به عنوان مجموعه گردشگری به گردشگران معرفی شود. برای استقبال از مسافران نوروزی برنامه های مختلف آیینی که نشان دهنده آداب و رسوم زنجان است همچون نقادگری، نمایش هایی با لباس دوره ایلخانی و فروش صنایع دستی در گنبد سلطانیه اجرا می شود.

ایرانگردی رایگان

چند سالی است تورهای رایگان در طول ایام نوروز در چند منطقه که عمدتاً شهری هستند، برگزار می شود. این تورها با هدف آشنایی هر چه بیشتر گردشگران با تنوع جاذبه های مختلف گردشگری و ظرفیت های سرمایه گذاری، توسط سازمان های دولتی برپا می شوند. شرکت در این تورهای رایگان می تواند به تفریح و گذران اوقات فراغت اعضای خانواده با صرف کمترین هزینه صورت بگیرد.

تور رایگان تهران گردی ویژه بافت تاریخی با عنوان «تورهای گردشگری تهران قدیم» با ۳۰ محور مختلف برگزار می شود. در تور رایگان سنندج گردی مسافران هر روز به مدت دو ساعت از ساعت ۱۵ تا ۱۷ از اماکن تاریخی و دیدنی سطح شهر سنندج بازدید می کنند. از دیگر برنامه های این تور بازدید از نمایشگاه های نوروزی است که صنایع دستی، غذاهای محلی و آثار هنرمندان برجسته سنندجی را عرضه می کنند. مسیر حرکت تورهای رایگان کرمانشاه گردی هم از مجموعه تاریخی فرهنگی تاق بستان، به سمت بازار سنتی کرمانشاه، تکیه بیگلر بیگی و تکیه معاون الملک به صورت رفت و برگشت انجام می شود.

استان البرز در نوروز امسال، روزانه دو تور گردشگری رایگان برگزار می کند. آثار باستانی، اماکن مذهبی بویژه امامزاده ها، روستاهای هدف گردشگری و طبیعت منحصر به فرد استان البرز از جمله مهم ترین مناطقی است که مسافران از آنها در ایام نوروز امسال بازدید می کنند.

این تورها از بیست و پنجم اسفند تا بیستم فروردین برقرار بوده و تور رایگان ری گردی هم از سوم تا یازده فروردین ماه دایر است و شامل بازدید از حرم حضرت عبدالعظیم، آرامگاه شیخ صدوق، برج طغرل، چشمه علی، باروی ری، دژ رشکان، برج نقاره خانه، گنبد امیر اینانج، بقعه بی بی شهربانو، آتشکده ری، ارگ سلجوقی، بازار تاریخی ری و مرکز ری شناسی می شود. شهر مراغه نیز از دیگر مناطقی است که امسال تور رایگان نوروزی با حضور کارشناسان میراث فرهنگی برگزار می کند.





ایران بهشت است

مد کاوو، فیلیپین، ژوئن ۲۰۱۳

در یک عصر یکشنبه که مشغول رسیدگی به امور خانه و استراحت بودم، عکسی یافتیم از سفرم به جزیره کیش. این جزیره کوچک که در داخل مرزهای ایران قرار دارد به دبی نزدیک است. من حدود یک سال در دبی زندگی می‌کردم. شرایط کار در دبی برایم خیلی سخت بود. حضور در یک بیابان خشک در وسط خاورمیانه با آفتابی سوزان، روزهای نفسگیری برایم به‌شمار می‌آمد. یک روز در رحمت خدا به رویم باز شد و فرصت سفر تفریحی برایم مهیا گشت. خیلی خوشحال بودم اما بخش غم‌انگیزش این بود که به جایی سفر می‌کردم که برایم آشنا نبود یعنی ایران. اضطراب زیادی داشتیم و نگران بودم که در آنجا بمیریم! یا اتفاق ناگواری پیش آید. با دیدن هواپیمایی که قرار بود سوارش شوم، مضطرب‌تر شدم؛ اما زمانی که هواپیما در فرودگاه کیش نشست، همه چیز متفاوت بود. انتظار داشتیم رفتار مسئولان فرودگاه سرد و مانند رفتار انتظارات کره‌شمالی باشد، اما این‌گونه نبود. گرما متعادل‌تر و همه جا تمیز و پاک بود. شاید باور نکنید اما شوخی نمی‌کنم، ایرانی‌ها رفتار بسیار دوستانه‌ای با من داشتند. من دوستان بسیاری در هتل محل اقامتم پیدا کردم و در طول دو ماهی که در کیش زندگی می‌کردم، واقعا لذت بردم و آرامش داشتم. کاش روزی بتوانم باز هم به ایران سفر کنم. از دید خیلی از فیلیپینی‌ها، ایران یک بیابان بزرگ است. اما در نظر من ایران بهشت است.

مَجوری والز ۲۰۰۹: اگر بخواهم فقط یک جمله برای ترغیب گردشگران به سفر به ایران بگویم، این است: «خوراک‌های ایرانی بی‌نظیر است» وجود میوه‌های تازه به مقدار زیاد، پنیر فتا برای هر روز صبحانه، سرو چای در هر نشست و برخاست، شیرینی‌های محلی متنوع، بستنی سنتی با طعم الهی گل‌رز [منظور گلاب است]. مردم ایران بسیار مهمان‌نواز هستند. گمان می‌کنم ما آمریکایی‌ها باید کمی از آنها یاد بگیریم.

ایرانی‌های مهمان‌نواز، ایرانی‌های مهربان، ایران امن، ایران چهار فصل. اینها کلیدواژه‌های ثابت گفته‌های گردشگران خارجی است که برای سفر به کشورمان آمده‌اند و جالب این‌که به جای این واژه‌ها، پیش از سفر به ایران، واژه‌هایی همچون نبود امنیت، انفجار، دزدی و... بوده است.

این‌که ایران در نگاه سیاحت خارجی چگونه است، سوالی است که بسیاری از جهانیان سراغش را از رسانه‌های خارجی می‌گیرند و این یعنی برداشت نادرست از شرایط داخلی ایران.

بهترین چیزی که می‌تواند این نگاه را سالم کند نه تبلیغ رسانه‌های داخلی برای خنثی کردن سیاه‌نمایی‌های غربی که اتفاقا ترغیب به سفر خارجی‌ها به ایران است. واکنش این گردشگران به اتفاق‌های داخلی هم فال است و هم تماشا، هم آینده‌ای است از فرهنگ سفر ایرانی‌ها و هم نشان دادن واقعیتی است به سیاحت خارجی در برابر رسانه‌های غربی.



به ایران بروید، تردید نکنید

* داگ مک گرگور و ژان پتی
سان متیو، کالیفرنیا، آوریل ۲۰۱۱

نخستین عصری که در تهران بودیم، من و همسرم ساعت ۱۰ شب به پارک بزرگ مجاور هتل‌مان رفتیم تا کمی پیاده‌روی کنیم. در پارک شمار بسیاری از خانواده‌ها همراه بچه‌هایشان و سالمندان به پیک‌نیک، بازی و تفریح می‌پرداختند. من و همسرم با تعجب به یکدیگر نگاه کردیم و با خنده از هم پرسیدیم: ما برای چه آن قدر نگران بودیم؟

ایران بدون شک یکی از دوستانه‌ترین مکان‌هایی بود در که تمام عمرمان بازدید کردیم. من در تصمیمی عجیب به هر کس که با من چشم در چشم می‌شد خودم را معرفی می‌کردم.

دست تکان می‌دادم، به فارسی سلام می‌کردم و می‌گفتم من اهل آمریکا هستم! عکس‌العمل ایرانی‌ها هیجان‌انگیز بود؛ آنها به سلامم پاسخ می‌دادند، جلو می‌آمدند و با خوشرویی با ما وارد گفت‌وگو می‌شدند. بیشتر ایرانی‌ها می‌توانستند تا حدی به انگلیسی حرف بزنند. صحبت‌هایشان جالب بود. گویی ما را مدت هاست که می‌شناسند.

برایمان از فامیل‌هایی که مثلا در ایالت نیوجرسی یا کالیفرنیا داشتند سخن می‌گفتند و با رغبت با ما عکس یادگاری می‌گرفتند.

ایران تنها به زیبایی‌های بیابان‌های جنوبی اطراف شیراز و کرمان خلاصه نمی‌شد، بلکه کوهستان‌های پوشیده از درخت شمالی در کنار دریای مازندران، چشم‌اندازهای بی‌نظیری را به ما هدیه کرد. دیدن زیبایی‌های متفاوت طبیعی که همگی در یک کشور جمع شده، عالی بود.

در ایران یک لحظه احساس نگرانی و تنهایی نکردیم و این خیلی خوب بود. و البته تجربه‌های فرهنگی که عالی و نفسگیر بود. برای رفتن به ایران لحظه‌ای تردید نکنید چون این کشور ارزش یک بار سفر کردن را دارد.

ایران سرزمینی که نمی‌شناختیم

مترجم: آپاساسدی



آنها مشتاقانه با ما وارد صحبت می‌شدند و اغلب پرسش‌هایی مثل اهل کجا هستید، می‌پرسیدند. هیچ‌کدام از ایرانی‌ها با فهمیدن این‌که ما آمریکایی هستیم، چهره درهم نمی‌کشیدند و برخورد بدی نشان نمی‌دادند. برعکس بیشتر دانشجویان از اوضاع تحصیلی در آمریکا جویا می‌شدند و از تحصیل در دانشگاه‌های آمریکا صحبت می‌کردند. برای بیشتر ایرانی‌ها پرسیدن این پرسش از ما که آیا در کشورشان به ما خوش می‌گذرد، مهم بود. اغلب از ما می‌خواستند دوستان و اقوامان را به سفر به ایران تشویق کنیم.

ایرانی‌ها حضور گردشگران خارجی را در کشورشان دوست دارند. گاه از ما اجازه می‌گرفتند تا با گوشی‌های تلفنشان عکسی یادگاری از ما به تنهایی یا همراه خود یا دوستانشان بگیرند. حتی برخی ما را به خانه‌هایشان که در شهرهای دیگر بود، دعوت می‌کردند. متأسفانه ما به‌صورت گروهی و با تور سفر کرده بودیم و امکان خارج شدن از برنامه تور را نداشتیم. قطعاً حضور در خانه یک ایرانی می‌توانست تجربه جالبی باشد.

ایرانی‌های اهل سفر

سوزان دیلور، آمریکا، نوامبر ۲۰۱۱

هم اتاقی‌ام «پائولت» از ایران و خاطراتش برایم زیاد گفته بود. از مهمان‌نوازی ایرانی، از خوش‌برخوردی و راحتی برقراری ارتباط با آنها. پس از آن‌که خودم به ایران سفر کردم متوجه شدم که حق با او بود. هر چند که پائولت چند سال پیشتر از من به ایران سفر کرده بود، اما رفتار ایرانی‌ها همچنان صمیمانه و دوستانه بود. نخستین نکته‌ای که درخصوص ایران برایم جالب بود، حضور گردشگران داخلی در سایت‌های فرهنگی و تاریخی بود.

گمان می‌کردم ایرانی‌ها زیاد به سفر کردن آن هم سفر داخلی به جاذبه‌های تاریخی و فرهنگی خود علاقه ندارند، اما گویا اشتباه می‌کردم. جالب‌تر این‌که بیشتر این گردشگران، دانشجویان جوان ایرانی بودند.





سفر به سلامت

هستی یزدان پناه

همیشه بخشی از آمارهای بعد از تعطیلات نوروز درباره سفر مربوط به حوادث و اتفاقاتی است که در این ایام برای بسیاری از گردشگران می افتد، اتفاقاتی که شیرینی بهار را تلخ می کند، از تصادفات جاده ای گرفته تا اتفاقات ریز و درشت در طول سفر، اما جدی گرفتن چند توصیه می تواند سلامت و شیرینی سفر شما را تضمین کند، توصیه هایی که انجامش چندان هزینه ای ندارد ولی نتیجه اش بسیار مفید خواهد بود، آن قدر که سفرتان به سلامت طی می شود.



انتخاب اقامتگاه

پیش از سفر از خود بپرسید کدام یک از انواع اقامتگاه ها مورد نیازتان است و چه میزان از بودجه سفرتان را به آن اختصاص می دهید. در سفرهای خانوادگی بهتر است به امکانات تفریحی هتل و مراکز خرید و جاذبه هایی که در اطراف آن وجود دارد، بیشتر توجه کنید.

اگر به هر دلیلی بدون هیچ آشنایی یا اطلاعاتی قدم به مقصدتان گذاشتید، با ورود به هتل سریع اقدام به گرفتن اتاق نکنید. بلکه از مسئول پذیرش بخواهید یک یا دو اتاق را به شما نشان دهد؛ از رستوران بازدید کنید تا میزان سلامت محیط و رعایت موارد بهداشتی را دریابید؛ به موقعیت محلی هتل توجه کنید که سر و صدا و شلوغی در طول شب آزارتان ندهد و سپس با در نظر تمامی جوانب تصمیم به ماندن بگیرید.



سفر به مناطق ساحلی

بسیاری از افراد از تفاوت شنا در استخر با شنا در دریای مواج بی اطلاع هستند. معمولاً شنا در آب های آزاد نیازمند مهارتی ویژه است که هر شناگری به آن مسلط نیست. هنگام شیرجه بهتر است نخست عمق آب را بسنجید و از گردن خود در مقابل خطرهای احتمالی محافظت کنید. از جمع کردن یادگاری در ساحل بپرهیزید. بهتر است برای بچه ها از لباس های شنای یک تکه و آستین دار استفاده شود تا در اثر برخورد با شن های داغ ساحل کمتر آسیب ببینند. استفاده از کرم های ضد آفتاب به همراه کلاه و عینک دودی می تواند از شدت آسیب های احتمالی بکاهد. استفاده از تیوپ های محافظتی یکی از عاقلانه ترین کارهای پیشگیرانه محسوب می شود. بسیاری از بچه های شهری که عادت به محیط های باز و شلوغ ساحلی ندارند ممکن است آزرده شوند. با برپایی چادر می توانید به کم کردن استرس های محیطی کمک کنید.



کجا و چگونه چادر بزنیم

برای انتخاب محل چادر باید زمینی انتخاب شود که کاملاً مسطح بوده و از هر گونه رطوبت، سنگ و بوته پاک باشد. بهتر است مکان چادر در پناه و دور از کناره راه ها، رودخانه ها و ساحل باشد تا از خطرات احتمالی، تصادف و برخورد با امواج دریا اجتناب شود. قبل از زدن تیرک ها بهتر است ابتدا چادر را روی زمین محکم کرده، طوری که کف چادر صاف و بدون هیچ چروکی باشد و سپس تیرک ها را نصب کنید و بندهای مهار را با میخ های مخصوص چادر به زمین متصل کنید.

- پوشش چادر قابل اشتعال است، از روشن کردن وسایل گرمایی و روشنایی در داخل چادر خودداری کنید.
- استفاده از چسب پنچری خودرو گزینه مناسبی برای تعمیر پارگی چادر است.
- هیچ گاه چادر را به حالت خیس جمع نکنید. این کار سبب پوسیدگی و بدبو شدن چادر می شود.



گردش در موزه ها

نور فلش دوربین ها، نسبتاً شدید و دربرگیرنده طول موج های کوتاه و پرتنری است و می تواند به فرآیند تخریب و پوسیدگی آثار هنری سرعت ببخشد. پس بهتر است علاوه بر کمک به حفظ میراث گذشتگان به دیگر بازدیدکنندگان موزه نیز احترام گذاشته و از فلش هنگام عکاسی استفاده نکنید.

کودکان معمولاً در گردش های طولانی خسته و بهانه گیر می شوند. بهتر است طی زمان موزه گردی با آنان پس از هر ۲۰ دقیقه در جایی نشسته، کمی استراحت کنید و با خوراکی ها و نوشیدنی های مورد علاقه شان آنها را به ادامه گردش ترغیب کنید. هر زمان که احساس کردید، گردش در موزه برای فرزندتان خسته کننده و بی جذابیت شده به آن پایان دهید و ادامه بازدید را به روزی دیگر موکول کنید.

سفر با اتوبوس

اگر در طول سفر راننده اتوبوس با سرعتی غیرمجاز رانندگی کرده و به علائم و اصول راهنمایی و رانندگی توجهی نداشته، از او بخواهید تا با سرعت مطمئن و صحیح رانندگی کند. بهتر است در سفرهای اتوبوسی کفش راحت بپوشید تا در اثر نشستن طولانی مدت و ورم پا دچار مشکل نشوید و با درآوردن کفش هایتان دیگران را نیز آزار ندهید.

پیش از سفر از غذاهای سبک استفاده کنید. اگر در طول مسیر دچار سرگیجه و حالت تهوع می شوید، در هر توقف اتوبوس پیاده شده و کمی قدم بزنید. بهتر است در اتوبوس مطالعه نکنید و با گوش دادن به موسیقی ملایم خود را آرام نگه دارید. در طول مسافرت با اتوبوس به ازای هر نفر می توان ۲۰ کیلوگرم بار به همراه داشت و لازم نیست بابت آن هزینه اضافی پرداخت کرد.

گردش در طبیعت

بهتر است در قالب گروه های چند نفره به پیاده روی بروید. اگر خلوت و تنهایی را ترجیح می دهید، حداقل یک نفر را با خود همراه کنید. تا جایی که امکان دارد سبک به پیاده روی بروید. سنگین ترین لوازمی که در وسایلی خود می گذارید باید غذا و نوشیدنی باشد. استفاده از یک چوب یا عصا می تواند در کمتر خسته شدن پاها تاثیرگذار باشد.

همواره یک چراغ قوه کوچک به همراه باتری های اضافه با خود همراه کنید. بدن در طول پیاده روی در محیط های طبیعی سوخت و ساز بیشتری انجام می دهد. پس اگر مبتلا به اضافه وزن هم هستید، در طول پیاده روی رژیم را کنار گذاشته و بیشتر از حد معمول غذا و نوشیدنی مصرف کنید. نوشیدن مایعات بخصوص آب به صورت مرتب از کم آبی بدن جلوگیری می کند. در هر یک ساعت پیاده روی باید نیم تا یک لیتر آب مصرف شود.



تماشای هور در کیش

جزیره زیبای کیش شلوغ‌ترین روزهای سالش را در پیش دارد. کیش را با مراکز بزرگ خریدش می‌شناسند، اما این جزیره کوچک یکی از زیباترین ساحل‌های جهان را دارد. فارغ از کشتی یونانی که ردش را می‌توان در عکس‌های یادگاری مسافران دید «کلبه هور» یکی از شگفت‌ترین جاذبه‌های این جزیره کوچک است. سواحل این بخش از جزیره صخره‌ای است و وضع دریا معمولاً به دلیل جریان بادهای نسبتاً شدید موج است، که البته این خود باعث زیباتر شدن ساحل می‌شود.



دید و بازدید با اقوام

چهارمحال و بختیاری از آن استان‌هایی است که سرشار از جاذبه‌های دیدنی است. دشت‌های فراخ و دل‌بازش در روزهایی که طبیعت رخت نو بر تن کرده، می‌تواند دل هر مسافری را ببرد. اما اقوام این استان هنوز هم که هنوز است پیرو سنت و فرهنگ خودشان هستند و همین می‌تواند بهترین زمان باشد برای بازدید از اقوام ایرانی نه در چادرهای بر پا شده در میدان‌های بزرگ تهران که در جای اصلی شان؛ یعنی استان چهارمحال و بختیاری.



دیدار از پایتخت

تهران بر اساس آمار، اولین استان گردشگرپذیر در روزهای نوروز است. هر چند جمعیتی که از پایتخت در این روزها خارج می‌شود آن قدر هست که تهران را در نوروز خلوت‌ترین شهر ایران می‌کند. همین ویژگی می‌تواند برای دوستداران پایتخت فرصت مناسبی باشد تا کمی لذت زندگی در این ابرشهر را بچشند و حسابی از آسمان آبی‌اش لذت ببرند. پارک چیتگر یکی از پارک‌هایی است که فضایش یادآور شهرهای شمالی ایران است.

آدم‌های کم با غصه‌های کمتر

پیشنهاد‌های علی ضیا برای کاشان گردی

باغ زیبای فین را در کنید، وقتی بام کاشان، را هم گذر کردید، آرام آرام شکوفه‌ها به شما می‌گویند به دره پریان نزدیک می‌شوید.

نشنیده‌های کاشان را بگردید. مثلاً کوه‌های این شهر را. روستاهای نزدیک و اطرافش را. مثل روستای مرق. شاید همه نام قمر و نیاسر را شنیده باشند و کسی نداند اولین شکوفه‌های گل محمدی در روستای «آذران» است. طبیعت بی‌نظیر این روستا بسیار دیدنی است، آن هم در روزهایی که طبیعت رخت نو بر تن کرده است، و گرنه قمر و نیاسر دیگر شبیه همین لواسان شده است. ولی اهالی روستای مرق، هنوز اصیل مانده‌اند. آدم‌هایی که هنوز هم حرف‌هایشان از جنس قدیمی‌هاست.

آدم‌هایی که هنوز ساعت‌هایشان را جلونمی‌کشند و عقب نمی‌برند! از همان روز اول عید اگر از آنها بپرسی ساعت چند است، در جوابت می‌گویند: ساعت قدیم این است و هیچ‌گاه حرفی از ساعت جدید نمی‌زنند. آدم‌هایی که ساده و صمیمی زندگی می‌کنند. آدم‌هایی که کم‌اند با غم‌هایی کمتر.



کنار تپه سیلک قدم بزنید و نفس بکشید. از هیچ کس هم درباره قدمت آن نپرسید، فقط به قدمت این شهر بیندیشید، قدمتی که ما هیچ‌وقت درکش نکردیم. شب‌های کاشان را دوست دارم، شب‌هایی که مملو از آرامش است.

اگر می‌خواهید در کاشان لحظه‌های بسیار خوبی داشته باشید، حتماً خیابان علوی را ببینید. خیابان‌هایی که خانه‌های قدیمی و آثار باستانی در آن قرار دارد، خانه بروردی‌ها، طباطبایی‌ها، عباسیان و... اگر هم دوست دارید که در کاشان سنتی زندگی کنید می‌توانید سری به خانه‌های نقلی و احسان بزنید. شاید همه اینها

را بدانید و خوانده باشید، اما طبیعت کاشان همیشه مهجور بوده است. طبیعت بکر کاشان گاهی دیده نمی‌شود، یکی‌اش طبیعت بکر «دره پریان» است، جایی که خود کاشانی‌ها به آن «دره بیده» می‌گویند. دره پریان در روزهای آخر اسفند و البته فروردین یک دشت شکوفه می‌شود. یک کیلومتر بالاتر از دره پریان، در نزدیکی کوه، چشمه‌ای هست که برکت روستای دره پریان است. چشمه‌ای که هنوز هم مردم از آن بر می‌دارند و زیبایی‌اش چشم‌نواز. بالاتر از کاشان، وقتی

جایی میان ابرها

پیشنهاد‌های ایرانگردی با نفیسه روشن

بهترین همسفر کسی است که همه جوهره در سفر همراه باشد و من نیز با او همراه شوم. در سفر دیگر من‌ها وجود ندارد و همه تبدیل به ما می‌شود. احترام متقابل و تعامل بالا در سفر باعث می‌شود که سفری به یاد ماندنی برایتان رقم بخورد. حتی در مورد استراحت کردن و نوع انتخاب غذا باید رعایت حال یکدیگر را داشته باشیم. همسفر خوب یعنی یک همراه و همنشین خوب. یک همسفر خوب باید انرژی خوبی هم داشته باشد. همان طور که به تو انرژی می‌دهد تو نیز متقابلاً به او انرژی دهی. چون بیشتر مسافرت‌ها دسته جمعی صورت می‌گیرد باید رای، رای جمعی باشد، نه این که در سفر تک روی کنیم. همه با هم همراه باشند.

اگر هنوز هم اعتمادی به هواپیماها دارید و البته بودجه‌اش را، برای سفر از این وسیله استفاده کنید تا مقصدتان را از جایی میان ابرها و آسمان تماشا کنید. شکوه ایران زمین را با حسی نزدیک‌تر درک کنید. راز و نیاز در آسمان می‌تواند سفرتان را به زیبایی همان طبیعتی کند که به تماشایش نشسته‌اید.



به نظر من قشم، زیباترین جزیره‌ای است که در ایران وجود دارد. در این جزیره کلی طبیعت بکر و دست نخورده وجود دارد. اما اگر بخوایم با ماشین و به جایی که نزدیک‌تر باشد بروم به شهر اصفهان سفر می‌کنم، یا سمت شیراز. این دو شهر از شهرهای باستانی و پر از صنایع دستی زیباست گویا در این شهرها نیمی از تاریخ ایران نهفته است که با گشت و گذار در این شهرها به شکوه تاریخ پی می‌برید. در این شهرها می‌توانید براحتی اصالت را ببینید. سفر برای من یعنی پرواز. حالا این پرواز می‌تواند روح و جسم تو باشد یا حال و احوالت. حتی یک سفر کوتاه از جلوی منزلتان به سمت کرج می‌تواند تغییر بسیاری در حال و احوال شما داشته باشد. سفر، دوری از تکرار است، یک تنوع در زندگی روزمره.

تمام ۱۵ روز نوروز را در یک شهر نباشید و از شهری به شهر دیگر بروید. حداقل در این چند روز به بیشترین شهرهای ایران سر بزنید و از مکان‌های دیدنی بازدید کنید. همسفرتان را انتخاب کنید که لذت سفرتان چند برابر شود.



پرسه در گلمرز

داغ دریاچه ارومیه هنوز تازه است، آذربایجان غربی هم نامش پیوند خورده است به این دریاچه سپیدزده سیاه بخت، اما ارومیه و آذربایجان فقط دریاچه ارومیه نیست. بسیاری دیگر از جاذبه‌های طبیعی در این شهر وجود دارد که هوش از سر هر مسافری می‌برد. یکی از آنها تالاب گلمرز است، تالابی که علاوه بر پذیرایی از پرندگان و حیوانات، به عنوان مظاهری طبیعی در پدیده گردشگری و آموزش نیز جایگاه خاصی را به خود اختصاص داده‌اند.



سلام آقا، عیدت مبارک

استان خراسان رضوی که مجموعه زیبایی از اماکن تاریخی و زیارتی با آیین‌های ایرانی و اسلامی و... است امسال هم پذیرای مهمانان نوروزی است. البته اغلب مسافران، چه نوروزی و چه آنهایی که روزهای دیگری از سال را راهی جاده‌ها می‌شوند به شوق پابوس امام رضا(ع) راهی این استان می‌شوند. نوروز هم یکی از همین ایام سال است. زیارت امام هشتم شیعیان هیچ جای پیشنهاد ندارد، ارادت ایرانیان از این موهبت هم بر کسی پوشیده نیست. روزتان را با سلام به آقای عاشقان نو کنید.



مازندران فقط دریا نیست

مگر می‌شود از سفر حرف زد و از طبیعتی گذشت که در نوروز رنگ عوض می‌کند. مازندران هم که از مقاصد اصلی سفر ایرانیان در سال است چه رسد به نوروز که اغلب مسافران راهی این استان می‌شوند. اما در سفر به این استان پر جاذبه و شگفت کاش تنها به دریای زیبای خزر اکتفا نکنیم و دیدنی‌های طبیعی دیگر این استان را هم به تماشا بنشینیم. خوردن میوه‌های تازه و دید و بازدید با دشت‌های شگفت مازندران می‌تواند شروع خوبی باشد برای این پیشنهاد.