

راهنمای سفر به مناطق بکر سبلان

مهمانی برف و یخ در چله تابستان

گردشگری

همچنان که موج گرما می‌تازد، بهترین مقصدهای گردشگری را شهرهای شمال غربی ایران تشکیل می‌دهند. در این شماره تلاش داریم پارا از توان مان فراتر بگذاریم و از تپه ماهورهای سبلان به دنبال ردپایی از زمستان بالا و پایین برویم.



وقتی که به جای آتش، آب می‌جوشد

عازم شوید. اگر با یک گروه کوچک و غیر حرفه ای قصد رفتن به دریاچه آتشفشانی را دارید سعی کنید در پناهگاه با گروه های کوهنوردی دوست شویدو همراه آن ها قله را فتح کنید. هر چند مسیر به علت رفت و آمد زیاد گردشگران حساسی پاکوب شده است اما ممکن است در حین بالا رفتن از سراسیبی های تند دچار مشکل شوید و به تجهیزات فنی تر کوهنوردی احتیاج پیدا کنید. رسیدن به قله حدود ۵ تا ۶ ساعت کوهنوردی می طلبد. به جز همان ابتدای راه که باید از کمر پر شیب کوه صعود کنید بقیه راه بسیار جذاب و دیدنی است و هر قدمی که برمی دارید شگفتی بیشتری در زیر پای تان جلوه گری می کند. اما اوج زیبایی در سبلان در کنار «سنگ مهراب» اتفاق می افتد، زمانی که شما سنگ را نیم دور می‌زنید و از کنار آن چشم تان به دریاچه آتشفشانی قله سبلان می خورد. چشمه ای بیضی شکل با اندازه قطرهای ۸۰× ۱۸۰ متر که دور تا دورش را کمر بند از برف و یخ پوشانده است. اگر دست تان را به آب بزنید متوجه دمای بسیار پایین آن می شوید. آب دریاچه در گرم ترین فصول سال به حمت به یک درجه سانتی گراد می رسد. در کف دریاچه جلبک های سبز رنگی رشد کرده اند که به آن رنگ و حال و هوای خاصی داده اند. در برنامه های کوهنوردی توجه همیشگی به زمان بسیار مهم است. همان طور که در کوهپایه ممکن بود هوا به یک باره تغییر کند، در گونه نباشد. به هر حال باید گفتش، کیسه خواب و جادرانیز به گونه ای برنامه ریزی کنید که حداقل دو ساعت بعد از ظهر قله را به سمت مقصد پناهگاه‌تر ک کنید.



نکته‌های مهم درباره کوهنوردی

تغذیه در کوه: اولین مسئله، بحث آب در سبلان است.

برای برداشتن بطری های متعدد آب معدنی زیاد خودتان را اذیت نکنید، چرا که کوه پر است از سرچشمه های حاصل از ذوب یخ ها که شما را به راحتی سیراب می کند. اگر در فصل سرد ما هم به سبلان بروید، می‌توانید با ذوب برف ها آب گوارایی را نوش جان کنید. اما درباره تغذیه در کوهستان باید گفت که صرف غذاهای کنسروی به علت جا گرفتن کم و آسانی در استفاده بسیار توصیه می شود. حتما قبل از صعود کنسروهارا بچوشانید. علاوه بر این ها نباید از به همراه داشتن خرما غفلت کنید. خرما به عنوان یک بمب انرژی می‌تواند در زمان هایی که بدن تان کم آورده است به کمک تان بشتاید.

داروهای خاص و کمک های اولیه: اگر کوله تان کوچک است و وسایل مورد نیاز تان زیاد، هیچ گاه جعبه کمک های اولیه را خط نزنید. کمک های اولیه و داروهای پرکاربرد در کوهستان بسیار ضروری هستند. در کوهستان ها به دلیل دوری از مراکز درمانی و صعب العبور بودن مسیر باید همیشه داروهای پرکاربرد را به همراه داشته باشید. این داروها می‌تواند انواع مسکن ها، قرص های درمان کننده مشکلات گوارشی، قرص های آرام بخش و افشانه های تنفسی باشد. وسایل کمک های اولیه مانند انواع پانداها، چسب زخم، محلول ضد عفونی کننده و... را نیز باید به همراه داشته باشید.

کوهستان سبلان، از کوهستان های آتشفشانی خاموش شده است. در قله سبلان آن جایی که شاید در قرن هاپیش مواد مذاب و گداخته فوران می کرده است، امروزه چشمه آب سبز رنگی می جوشد که حیرت باز دید کنند گانش را در پی دارد. راحت ترین مسیر برای رفتن به این چشمه از سمت شمال شرقی سبلان است که اگر خودروی شاسی بلند داشته باشید، تقریبا راه رسیدن به قله برای تان بسیار آسان تر خواهد شد. برای رفتن به این چشمه باید از اردبیل به سمت شهرستان لاهرود حرکت کنید. از لاهرود وارد جاده خاکی اما کم سنگلاخ آبگرم «قوطور سوئی» بشوید. حدود دو ساعت رانندگی در جاده های کوهستانی و پر پیچ و خم در انتظار تان است تا به چشمه شفا بخش قوطور سوئی برسید. دشت اطراف این چشمه جان می دهد برای پهن کردن بساط پیک نیک و گشت و گذار، اما باید پاروی دل تان بگذارید و به امید دیدن زیبایی هایی شگفت انگیز دل از این دشت بکنید. چرا که باید تا قبل از ساعت ۳ بعد از ظهر خودتان را به جان پناه برسانید. البته گردشگران آفرود سوار اغلب در این چشمه یا چشمه شایلک که در ادامه همین مسیر است، کمپ می زنند و حظ فضا را می برند. اما اگر می‌خواهید خود را بی در دسر به جان پناه برسانید، در کنار چشمه ها خیلی نمانید. از کنار قوطور سوئی به سمت غرب به حرکت خود ادامه دهید. هنوز هم می‌توان این مسیر را با خود و های معمولی طی کرد البته دست انداز های جاده در بعضی جاها کمی زیاد می شود. جاده به وسیله تابلوهای راهنما به خوبی علامت گذاری شده

خبرنگار	سمیه محمدنیا حنایی
h.habibi@khorasannews.com	
	
<div><div> </div></div>	
کوله گردی نوع جدیدی از گردشگری ماجراجویانه است که در چند سال اخیر با ورود دوربین های رسانه های عمومی به مناطق بکر ایران رونق چشمگیری پیدا کرده است. حال ارد مناطق بکر و دیدنی هر منطقه را تنها ساکنان بومی اش نمی دانند، بلکه از جای جای ایران گردشگران خوش ذوقی پیدا می شوند که با یک وبگردی حرفه ای و البته گاه در قالب یک تور ماجراجویی راهی این مناطق می شوند. مناطقی که گاه آن چنان شمارا در زیبایی سحر	

کوله گردی نوع جدیدی از گردشگری ماجراجویانه است که در چند سال اخیر با ورود دوربین های رسانه های عمومی به مناطق بکر ایران رونق چشمگیری پیدا کرده است. حال ارد مناطق بکر و دیدنی هر منطقه را تنها ساکنان بومی اش نمی دانند، بلکه از جای جای ایران گردشگران خوش ذوقی پیدا می شوند که با یک وبگردی حرفه ای و البته گاه در قالب یک تور ماجراجویی راهی این مناطق می شوند. مناطقی که گاه آن چنان شمارا در زیبایی سحر

سبلان جایی شبیه بهشت

شاید برای شما هم این سوال پیش بیاید که چرا از میان این همه کوهستان که ایران را مانند چین خورده گی های زیبا و نامنظم احاطه کرده است، سبلان را به عنوان مقصد امروز گردشگری مان انتخاب کرده ایم؟ در جواب تان باید بگویم که کوه های سر به فلک کشیده سبلان در این روزها بهترین دمای خود برای پذیرایی از مهمانانش را دارد. این کوه ها که از نعمت همیشگی برف و یخ در همه فصول سال برخوردار هستند، می‌توانند مقصد هیجان انگیزی برای مسافران گرمزده باشند. در سبلان انگار بهار با تاخیر می آید، دشت ها و دره

سبلان کوهی که قسم به آن مار را خشک می کند!

رشته کوه های سبلان در آذربایجان قرار دارد. سبلان که به زبان ترکی به ساوالان شهرت دارد به سه شهر اردبیل، مشکین شهر و اهر مشرف است. این کوهستان زیبا برخلاف کوهستان سهند کوهپایه های زیبا و سر سبزی دارد و خبری از سنگلاخ های آزار دهنده در آن نیست. در اکثر کوهپایه های سبلان می‌توانید سیاه چادر عشایر کوچنده را ببینید. آن ها همچنان به طور منحصرفردی به قامت رعنا ی سبلان نگاه می کنند. از نظر آن ها سبلان کوه بسیار مقدسی است. بر اساس متون کهن پارسی، زرتشت به مدت ۳۰ سال در کوهستان سکنا گزیده و به عبادت و نیایش خدایش پرداخته است حتی مدفن او را نیز در جایی از همین کوهستان می دانند. از نظر عشایر اگر به کوه با عبارت «سولطان ساوالان» سو گند

قارتال داشی نگهبان سبلان

قارتال در زبان ترکی به معنای عقاب و قارتال داشی به معنی عقاب سنگی است. آن چنان که گفتیم مردمان محلی نگاه ویژه ای به سبلان دارند و آن را مقدس می شمارند. در جبهه غربی سبلان در نزدیکی و نرسیده به پناهگاه فلزی تخته سنگ بزرگی قرار دارد که فرسایش روزگار آن را به شکل زیبایی در آورده است. سنگ دارای هیبت عقاب گونه ای است که انگار در کمر کشی کوه نشسته و مانند یک منتظر ابدی صورتش را به سمت شرق سبلان چرخانده است. برای رفتن به قارتال داشی باید خودتان را دوباره به پیکرم شایلک برسانید. در این جا بهتر است سر کیسه را شل کنید و با بلندور به سمت «خاوند اویاسی» بروید. چرا که مسیر صعود به قله از مسیر قبلی سخت تر است

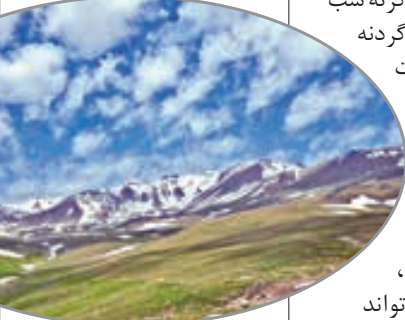


خبرنگار	سمیه محمدنیا حنایی
h.habibi@khorasannews.com	
	
<div><div> </div></div>	
انگیزشان مفتون می کنند از سرتان می رود. ایران با تمام وسعت و طبیعت خاص و منحصر به فردش دارای جاذبه های بسیار زیادی است که گاه به آسانی رخ به شما نشان نمی دهند. شما برای دیدن آن ها باید کوله باز تان را ببندید و دل به دریابزنید. در گزارش گردشگری امروز خبری از اقامت هتللی و حتی مسافر خانه ای نیست و قرار است شیمانی در دل کوهستان ها را تجربه کنید. کوهستان های سراسر اسرارعجاب سبلان مقصد امروز ماست.	

هایش پر از سبزه های نورس هستند و دره شروان هنوز صدای چلچله هامی آید و هوا به گونه ای با صفاست که گاه تاریخ را گم می کنید. به هر حال شاید تنها ایراد این شگفتانه سر به فلک ساییده، صعب العبور بودن مسیر دسترسی به جاذبه هایش برای کودکان و کهن سالان باشد و گر نه هر چه در سبلان وجود دارد زیبایی است و زیبایی. شما با یک گردش چند روزه در میان کوه ها و دره های سبلان، بازدید از چندین دریاچه، چشمه آبگرم، چشمه آب معدنی، آبشار، دره ها و مراثعی نصب تان می شود که هر آن با خود می گویند اگر این جا بهشت نیست پس کجاست؟

داشتن نقشه راهنما یا همراهی با یک راهنما بسیار مهم است. شاید برای عده ای تصور این که در کوه امکان گم شدن وجود داشته باشد خیلی خنده دار جلوه کند. از نظر آن ها در مسیر صعود که تکلیف روشن است و باید به قله رسید. قله ای که از جای جای کوه به خوبی نمایان است. در مسیر فرود هم که باید به سمت پایین سرازیر شویم و دیگر گم شدن بی معناست. اما واقعیت این است که این دوستان احتمالاتا به حال قدم در کوهستان های مرتفع و به هم پیوسته نگذاشته اند. دنیای آن بالا به شدت با دنیای هموار پایین دست فرق می کند. مثلا در هنگام فرود اگر تنها چند گام از مسیر تان منحرف شوید وقتی

که به پایین دست می رسید خواهید دید که تا مقصد مد نظرتان کیلومتر ها فاصله دارد. از **سلامت خود مطمئن شوید**. اگر کوهنورد حرفه ای نیستید و می‌خواهید برای اولین بار به ارتفاعات سفر کنید حتما قبل از سفر به پزشک مراجعه کنید و از او بخواهید تا میزان فشار خون شما را بسنجد. بزرگ ترین مشکلی که برای مرتفع نور دان ممکن است پیش بیاید نوسانات فشار خون است. دومین مورد بهروراستی شما با خودتان برمی گردد. توان و قدرت بدنی تان را تخمین بزنید و اگر به هر دلیلی شرایط بدنی تان را برای کوهپیمایی های چندساعته و نفسگیر مناسب نمی‌بینید قید سبلان گری در اینزیند.



کوهنوردانی که سبلان را از همه جهات فتح کرده اند معتقدند که مسیر صعود غربی زیباترین و سحرانگیزترین و در عین حال سخت ترین راه رفتن به قله است

و شما در کوهستان به ذخیره انرژی تان بیشتر از پول های جیب تان احتیاج خواهید داشت. بلندور ها شما را بعد از ۴۵ دقیقه بالا و پایین انداختن به خاوند اویاسی و پناهگاه معروف به حسینه می رسانند. چنان چه نتوانید خود را تا قبل از ظهر به حسینه برسانید، زمان مناسب برای صعود به پناهگاه بعدی را خواهید داشت و گر نه شب را باید در حسینه بمانید. زمان مناسب برای صعود به پال گردنه غربی حدود دو تا سه ساعت است. از حسینه به سمت راست حرکت کنید. بعد از گذر از پای کوه های «بایراق»، «ایری داش» و «پار پاقی» به پال گردنه غربی نزدیک می شوید. بهتر است در کنار جان پناه چادر های تان را برپا و شب را در ارتفاع ۳۶۰۰ متری از دریاتجربه کنید. البته ممکن است برای افرادی که تا به حال تجربه چنین ارتفاعی را نداشته اند، مشکلاتی از قبیل ارتفاع زدگی، ترس زیاد، افزایش فشار خون و تنگی نفس پیش بیاید که گاهی می‌تواند حساسی در دسر ساز شود. اگر خودتان را تنها به دیدن قارتال قانع کرده اید باید بگویم که جان پناه بعدی در مسیر در واقع مقصد تان هم است. حدود دو تا سه ساعت دیگر کوهنوردی در پیش دارید تا به جان پناه فلزی بر سید و نزدیکی های این جان پناه می‌توانید قارتال داشی را که همچنان استوار در حال دیده بانی و پاسبانی از کوه مقدس است، از نزدیک لمس کنید. اگر هنوز هم جانی در پاهای تان مانده است، به شما پیشنهاد می کنم راه را به سمت بالا تر ادامه دهید. تمام کوهنوردانی که سبلان را از همه جهات فتح کرده اند معتقدند که مسیر صعود غربی زیباترین و سحر انگیز ترین و در عین حال سخت ترین راه رفتن به قله است. قله های مرتفع «هرم»، «کسری»، یخچال های طبیعی و گذر از کنار رودخانه های زیبای این مسیر را رویایی تر از آن چه فکر می کنید خواهد کرد. البته ناگفته نماند حرکت در این مسیر به دلیل شیب زیاد کوه نیاز به تجهیزات فنی تر، قدرت بدنی بالا و صبر و حوصله دارد. اگر به صورت آهسته و پیوسته گام بردارید پس از حدود دو ساعت و نیم کوهپیمایی به قله خواهید رسید. در زیر پای تان به شر طی که بخت یارتان باشد و هوا مه آلود نباشد می‌توانید کوه های پایین دست را ببینید که مانند چین خورده گی های سبز دامن گسترانیده است. در قله زمان زیادی برای بازدید و استراحت ندارید. بهتر است هر چه زودتر خودتان را به قارتال برسانید و شب را در آن جا بمانید و صبح خوش خوشک مسیر پایین آمدن از کوه را ببیمایید و از دیدنی های مسیر بیشتر لذت ببرید.