

مدیریت سفر در نوروزی رضائی



شاید خیلی ها با خودشون فکر کنن مگه میشه در ایام روزه داری سفر رفت؟ خسته نمی شیم؟ چطور میشه برنامه ریزی کرد که هم روزه مون حفظ بشه، هم سفر لذت بخشی داشته باشیم؟ واقعیت اینه که سفر در این شرایط، ضمن آگاهی از شرایط و احکام روزه مسافر در ماه رمضان با یک برنامه ریزی درست و رعایت چند نکته ساده، بدون مشکل و حتی خیلی لذت بخش هم هست. در ادامه به مهم ترین نکات برای سفر در این ایام اشاره می کنیم:

- اولین نکته مهم برای سفر در این شرایط، توجه به غذا و آب بدن است. چون در سفر احتمال خستگی بیشتره و وقتی روزه هستیم، بدن به انرژی بیشتری احتیاج داره. پس بهتره برای وعده سحر، غذاهایی بخوریم که انرژی خوبی دارن؛ مثل نان سبوس دار، تخم مرغ، ماست، میوه و آب فراوان. فراموش نکنید در مسیر هم خوراکی های سبک و سالم با خود به همراه داشته باشید؛ مثل خرما، مغزها، میوه خشک یا تازا. این طوری اگر افطار به جایی نرسیدید، در ماشین یا بین راه می توانید یک افطار ساده ولی مقوی داشته باشید.
- رانندگی با گرسنگی واقعا خسته کننده است، مخصوصا اگر مسیر طولانی باشه. بهتره حرکت تون رو طوری تنظیم کنید که با بعد از افطار راه بیفتید یا اول صبح که هوا هنوز خنک و وسط راه هم حتما استراحت کنید. یه چرت کوتاه، چند قدم پیاده روی یا حتی عوض کردن راننده؛ کمکی است برای این که ایمن به مقصد برسید.
- یادتان باشد که از نظر شرعی، اگر مسافت سفر تان طولانی و شرایط سخت باشد، مجاز هستید روزه خود را نگه ندارید و بعد فضای آن را بجا آورید.

■ ایام نوروز پر از مهمانی و برنامه های فشرده است. حالا که بخوایم در این شلوغی ها سفر برویم و روزه هم باشیم، ممکن است خیلی خسته و بی حوصله شویم. بنابراین بهتر است سفرهای کوتاه تر را انتخاب کنیم، برنامه های مان را سبک ببندیم و از خودمان توقع نداشته باشیم که مثل همیشه پرانرژی باشیم. هدف از سفر، آرامش گرفتن است، نه این که از خستگی کلافه شویم. خلاصه که نوروز و رمضان هر دو ایامی هستند که به روح انسان آرامش می دهند. پس حالا که با هم تلاقی پیدا کردند، می توانید با یک برنامه ریزی ساده و رعایت چند نکته کوچک، یک سفر عالی و بدون دردسر داشته باشید. بنابراین با فکر حرکت کنید، به بدن تان گوش دهید و به موقع استراحت کنید. آن وقت می بینید که می شود حتی در روزه داری هم سفر رفت و از جاده، طبیعت و زندگی لذت برد.

رشت - میدان شهرداری



■ رشت که به تنهایی یه دنیاست، ولی اگه بگی فقط به جا از رشت به من پیشنهاد بده، پیشنهاد من قلب شهره؛ میدان شهرداری با اون ساختمان سفید و ساعت معروفش. اطراف میدان شهرداری هم کلی کافه و مغازه های محلی هست که جون می ده برای قدم زدن، نوشیدن چای و خوردن رشته خوشکار و باقلوای گیلانی.

شیراز - حافظیه



■ بعضی جاها فقط یه مکان نیستن، یه حالن، یه حس، یه معنویت خاص یا بهتر بگم یه جور آرامش ناب. حافظیه از اوناست. شب بری حافظیه، نور ملایم باشه، صدای ورق زدن دیوان حافظ، شعر خوندن زیر لب و... انگار خود حافظ یه گوشه نشسته و لبخند می زنه. نمی دونم چرا ولی حافظیه یه جور عجیبی دل آدم رو آرام می کنه.

یزد - باغ دولت آباد



■ یزد یعنی بادگیر، یعنی خنکی تو دل کویر. باغ دولت آباد با اون بادگیر بلند و استخر وسطش، جایی هست که وسط گرمای یزد، خنکی رو حس می کنی. می ری زیر سایه درختا، صدای آب گوش می دی و فکر می کنی اینجا قطعه ی بهشته که وسط کویر جا خوش کرده.

سفر در همنشینی نوروز و رمضان

هفت شهر، هفت خاطره

امسال همزمانی تعطیلات نوروز با ماه مبارک رمضان باعث می شود، خیلی از مردم ترجیح بدهند در خانه بمانند و روزه داری را در فضای آرام منزل سپری کنند. با این حال، گروهی هم هستند که با آگاهی از شرایط و احکام روزه مسافر در ماه رمضان، دل شان می خواهد از فرصت

باران حیدری

روزنامه نگار

تعطیلات استفاده کنند و به سفر بروند.

اگر شما هم جزو دسته ای هستید که می خواهید در عین روزه داری از تعطیلات هم لذت ببرید، پس با ما همراه باشید که می خواهیم دور ایران یک چرخ سریع ولی خاص بزنیم! یعنی چه؟ فرض کنید تعطیلات تان کوتاه است یا حوصله ندارید همه جا را بگردید؛ ما یک لیست کوتاه از هفت شهر ایران تهیه و در هر کدام از این شهرها، یک مکان مهم و خاص را به شما معرفی کردیم که اگر زمان کافی نداشتید با خودتان بگویید «باشه، همین یکی رو میرم و خیالم راحت که جای خوبی میرم». پس هر کجا که رفتید، لذت ببرید، عکس های قشنگ بگیرید و بدانید که ایران پر از گوشه های دوست داشتنی هست که منتظرند کشف شان کنید.

مشهد - زیارت و سیاحت



■ نیاز به توضیح نیست که بگیم زیارت امام رضا (ع) چه جایگاه و اهمیتی بین ایرانیان و غیرایرانیان داره. حالا اگه در مشهد وقت داشتی، حتما برو توس و آرامگاه فردوسی. اونجا با فضای پرابهت و آرومی که داره، دل آدم رو یه جوری عجیبی گرم میکنه و یادمون می یاره که تو این خاک، یه روزی همچین شاعر بزرگی داشتیم.

اصفهان - میدان نقش جهان



■ اصلا نمیشه بری اصفهان و نقش جهان رو نبینی. اون همه عظمت، شکوه، تاریخ و فرهنگ، تنها در یک قاب قرار گرفته و جالب این که در هر ساعت از شبانه روز این میدان چشم انداز زیبایی خودش رو داره. هوای خنک غروب با صدای زنگ دوچرخه هایی که میدان رو دور می زنند برای هر مسافری تداعی کننده این نکته است که «اصفهان اصفهان که میکنه اینه».

تهران - کاخ گلستان



■ تهران پر از جاهای دیدنی، ولی کاخ گلستان، به حال و هوای دیگه ای داره. وسط شلوغی بازار و شهر، یکدفعه وارد یه دنیای دیگه پر از آینه کاری، نقاشی و تالارهای پرزرق و برق میشی. اینجا به جورایی آخر تاریخ تهرانه. اگه اهل عکس گرفتن باشی، بدون اغراق می گم که هر دیوارش یه قاب جدیده.

تبریز - بازار تاریخی تبریز



■ تبریز یعنی بازار. دیگه مهم ترین و بزرگ ترین بازار سرپوشیده جهان، توضیح می خواد؟ بازار تبریز با کوچه پس کوچه های زیاد، با دیوارهای آجری قدیمی، راهروها، حجره ها، بوی ادویه و فرش و چای تازه دم یعنی خود زندگی. انگار برگشتی به صد سال پیش و داری وسط تاریخ راه میری.