

مدیریت سفر در نوروزی رمضانی



شاید خیلی ها با خودشون فکر کنند مگه میشه در ایام روزه داری سفر رفت؟ خسته نمی شیم؟ چطور میشه برنامه ریزی کرد که هم روزه مون حفظ بشنه، 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 پیشتره و قوتی روزه هستیم، بدن به انرژی پیشتری احتیاج دارد پس بهتره برای وعده سحر، غذاهایی بخوبیم که انرژی خوبی دارن: مثل نان سبوس دار، تخم مرغ، ماست، میوه و آب فراوان. فراموش نکنید در مسیر هم خوارکی های سبک و سالم با خود به همراه داشته باشید: مثل خربما، مغزها، میوه خشک یا تارتزه این طوری اگر افطار به جایی نرسیدید، در ماشین یا بین راه می توانید یک افطار ساده ولی مقوی داشته باشید.

■ رانندگی با گرسنگی واقعاً خسته کننده است، مخصوصاً اگر مسیر طولانی باشد. بهتره حرکت تون رو طوری تنظیم کنید که یا بعد از افطار راه بیفتید یا اول صبح که هوا هنوز خنکه و وسط راه هم حتماً استراحت کنید. یه چرت کوتاه، چند قدم پیاده روی یا حتی عوض کردن راننده: کمکی است برای این که اینم به مقصد برسید.

■ یادتان باشد که از نظر شرعی، اگر مسافت سفرتان طولانی و شرایط سخت باشد، مجاز هستید روزه خود را نگه ندارید و بعد قضای آن را بآورید.

■ ایام نوروز پر از مهمانی و برنامه های فشرده است. حالا آگه بخواهیم در این شلوغی ها سفر برویم و روزه هم باشیم، ممکن است خیلی خسته و بی خوشی شویم، بنابراین بهتر است سفرهای کوتاه را انتخاب کنیم، برنامه های مان را سبک بیندیم 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 تلاشی پیدا کردند، می توانید با یک برنامه ریزی ساده و رعایت چند نکته کوچک، یک سفر عالی و بدون در در سرداشته باشید. بنابراین با فکر حرکت کنید، به بدن ننان 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

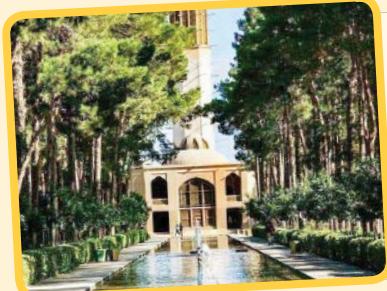


■ رشت که به تنهایی یه دنیاست، ولی آگه بگی فقط یه جا از رشت به من پیشنهاد بده، پیشنهاد من قلب شهره؛ میدان شهرداری با اون ساختمان سفید و ساعات معروفش، اطراف میدان شهرداری هم کافه و مغازه های محلی هست که جون می 50 برای قدمندان، نوشیدن چای و خوردن رشت خوش کار و باقلوای گیلانی.



شیراز - حافظیه

■ بعضی جاها فقط یه مکان نیستن، یه حالن، یه حسن، یه معنویت خاص یا بهتر بگم یه جور آرامش ناب. حافظیه ازاوناست. 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 آروم می کنه.



تبریز - باغ دولت آباد

■ یزد یعنی بادگیر، یعنی خنکی تو دل کویر. باغ دولت آباد با اون بادگیر بلند و استخر و سطش، 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 قطعاً یه پمپشته که وسط کویر جا خوش کرده.

سفر در همنشینی نوروز و رمضان

هفت شهر، هفت خاطره

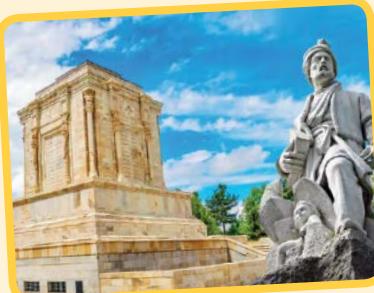
● باران حیدری

روزنامه‌نگار

امسال همزمانی تعطیلات نوروز با ماه مبارک رمضان باعث می شود. خیلی از مردم ترجیح بدنهند 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، دلشان می خواهد از فرصت 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؛ مایک 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 آگر زمان کافی نداشتید با خود تان بگویید «باشه، همین یکی رو میرم و خیالم راحته که جای خوبی میرم». پس هر کجا که رفیید، 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 غیر ایرانیان دارد. حالا اگه در مشهد وقت داشتی، حتماً رو تو سوس و آرامگاه فردوسی، اونجا با فضای پرا بهت و آرامی که دارد، 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



■ اصلانمیشه بیر اصفهان و نقش جهان رو نیبینی. اون همه عظمت، شکوه، تاریخ و فرهنگ، تنهای در یک قاب قرار گرفته و جالب این که در هر ساعت از شبانه روز این میدان چشم انداز زیبای خودش رو دارد. هوای خنک غروب با صدای زنگ دوچرخه هایی که میدان رو دور می زندند برای هر مسافری تداعی کننده این نکته است که «اصفهان اصفهان که میگن اینه».

تهران - کاخ گلستان



■ تهران پر از جاهای دیدنیه، ولی کاخ گلستان، یه حال و هوای دیگه ای دارد. وسط شلوغی بازار و شهر، یکدفعه وارد یه دنیای دیگه پر از آینه کاری، نقاشی و تالارهای پر زرق و برق میشی. اینجا یه جواری آخر تاریخ تهرانه. اگه اهل عکس گرفتن باشی، بدون اغراق میگم 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 برگشته به صد سال پیش و داری وسط تاریخ راه میری.