

IRANGARD MAGAZINE

ایرانگرد

ایرانگرد
Irangard

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی
شماره ۱۹۱ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳
قیمت: ۴۰۰ هزار تومان

17 of the best national parks in Europe

گردشگری فرهنگی

چيست و چگونه می توان آن را بخشی از
سفرهای خود کرد؟



تحلیل روابط

ایران و اسرائیل و تندرهای
مذهبی در منطقه



در ایتالیا کجا بروید؟

ایتالیا را از شمال تا جنوب با
۲۰ مکان برتر برای بازدید بشناسید

Life Style

ایرانگرد | مجله ای در حوزه اقتصاد، گردشگری و سبک زندگی

تعادل بین کار و زندگی؛
۶ نکته که باید بدانید



همه نکاتی که باید برای سفر
به سوئیس بدانید



متخصص اجرای تورهای حوزه اروپا، سنگن
تورهای توریستی، تفریحی، شاد و لذت بخشی
مجری تورهای نمایشگاهی اروپا



۱۱ روز
فرانسه، اسپانیا، ایتالیا
شروع قیمت از
€ ۲۲۹۰



۷ روز
فرانسه
شروع قیمت از
€ ۱۱۹۰



۱۱ روز
کشتی گروز دور اروپا
شروع قیمت از
€ ۲۵۹۰



۸ روز
فرانسه، ایتالیا
شروع قیمت از
€ ۱۲۹۰

ویزای توریستی، نمایشگاهی
تجاری، دانشجویی

☎ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴ خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹ @GARDESHGARIGOLCHIN
🌐 WWW.GOLCHINGASHT.COM 📷 GOLCHINGASHT



- برندینگ
- آینده نگاری، آینده پژوهی
- استراتژی و استراتژی بازار
- کسب و کار بین الملل
- زنجیره تامین و لجستیک
- تامین سرمایه و ریسک
- رفتار مصرف کننده
- توانمندسازی و توسعه سازمان
- صنعت و تکنولوژی
- داده کاوی و بهره وری
- سامانه اطلاعاتی کسب و کار

کلینیک فوق تخصصی
کسب و کار گلچین

راهبری امروز ما
موفقیت آینده شما



CLINIC of BUSINESS
www.clinicbusiness.ir



✉ contact@clinicbusiness.ir

☎ 021-88880015

🌐 clinicbusiness.ir

📍 ایران، تهران، بلوار آفریقا (چردن)
خیابان بنیسی (فرزان)، پلاک ۳۱، واحد ۵

perfect
TopSixTM
 Sweden  FRANCE 

THE FRAGRANCE OF
 HAPPY MOMENTS
 TOGETHER



نایپ سیکس

عطر خوش

لحظه‌های با هم بودن

نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱۸۸۸۸۰۰۱۵

+46 72 013 40 79 / +46 72 013 40 82

östra hamngatan 42 -411 07-
 göteborg- godkänd för f-skatt

http://topsix.ir

کلینیک تبلیغ ثروتی ماندگار؛ توسعه‌ای پایدار

کلینیک استراتژی تبلیغاتی

• کتاب، مجلات، بروشور
 • کاتالوگ، کارت ویزیت و ...

چاپ و نشر

• تلویزیونی: سریال، فیلم
 • سینمایی، سریال خانگی
 • فیلم کوتاه، تیزر
 • رادیویی: تیزر، پادکست و ...

صوتی تصویری

• بیلبورد، استرابورد، اسنوبورد،
 • ماکت حجمی، اتوبوس، مترو،
 • ایستگاه‌ها، مبلمان شهری و ...

رسانه‌های شهری

• ست اداری، سررسید،
 • تقویم، لوازم التحریر و ...

هدایای تبلیغاتی

دیجیتال مارکتینگ



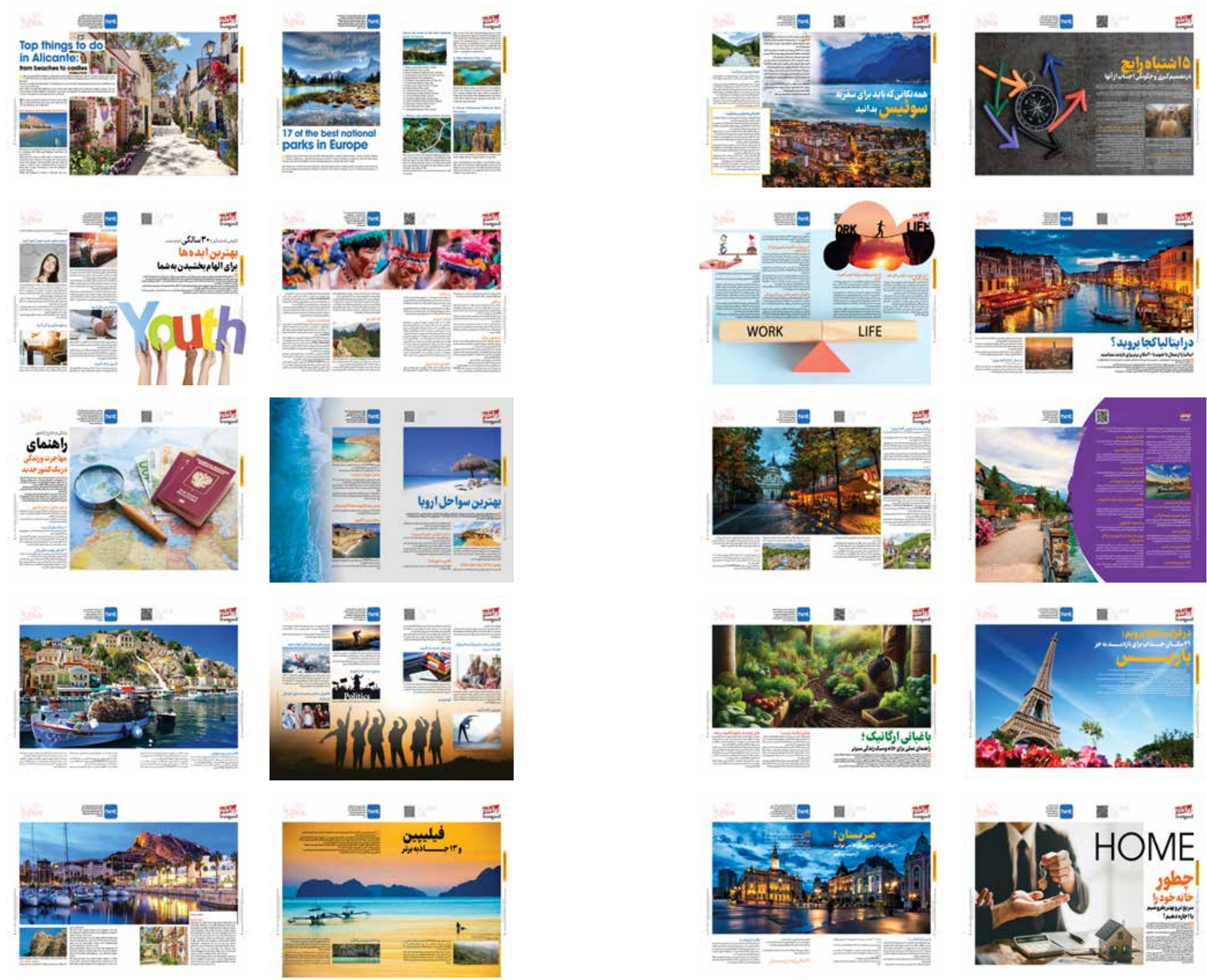
کلینیک فوق تخصص کسب و کار

دفتر مرکزی: تهران خیابان آفریقا، خیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵
 تلفن: ۰۹۱۲ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵ | ۰۹۳۵ ۱۲۶ ۸۳ ۱۵

خط ویژه:

۰۲۱-۸۶۷۴۹ | ۸۸ ۸۸ ۰۰ ۱۵
 www.clinicbusiness.ir

تحلیل روابط ایران و اسرائیل و تندروهای مذهبی در منطقه / ۸
 گردشگری فرهنگی چیست و چگونه می‌توان آن را بخشی از سفرهای خود کرد؟ / ۱۰
 باغبانی ارگانیک: راهنمای عملی برای خانه و سبک زندگی سبزتر / ۱۶
 اندونزی: راهنمای ایرانگرد برای بازدید از اندونزی / ۲۲
 ۵ اشتباه رایج در تصمیم‌گیری و چگونگی اجتناب از آنها / ۲۸
 همه نکاتی که باید برای سفر به سوئیس بدانید / ۳۲
 بهترین سواحل اروپا / ۳۸
 تعادل بین کار و زندگی: ۶ نکته که باید بدانید / ۴۶
 چطور خانه خود را سریع‌تر و بهتر بفروشیم یا اجاره دهیم؟ / ۵۲
 چگونه برای سفر به یونان برنامه ریزی کنیم: راهنمای کامل برای سفر به یونان / ۵۶
 در ایتالیا کجا بروید؟ ایتالیا را از شمال تا جنوب با ۲۰ مکان برتر برای بازدید بشناسید / ۶۲
 زندگی در خارج از کشور: راهنمای مهاجرت و زندگی در یک کشور جدید / ۶۸
 در فرانسه کجا برویم: ۲۹ مکان جذاب برای بازدید به جز پاریس / ۷۲
 صربستان؛ ۱۰ مکان زیبا در صربستان که نمی‌توانید از دست بدهید / ۸۰
 فیلیپین و ۱۳ جاذبه برتر گردشگری / ۸۴
 کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید: بهترین ایده‌ها برای الهام بخشیدن به شما / ۹۰
 17 of the best national parks in Europe / 101
 Top things to do in Alicante: from beaches to castles / 107



صاحب امتیاز و مدیرمسئول: امیررضا هادی
 سردبیر: علی مسگری
 تحریریه: الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی، آرمینا هادی، گلچین تبلیغ، اکرم هرمزی مقدم، دبیرسیاستگذاری: علی محسنی همکاران این شماره: همسام محمودگرچی، گرافیک: ایمان رفاقتی، نشانی: تهران خیابان نلسون ماندالا (چردن) خیابان بنیسی (فرزان غریبی) - پلاک ۳۱ طبقه سوم غربی - واحد ۵
 کد پستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵
 تلفن: ۸۸۸۸۰۰۱۵
 چاپخانه: ایران کهن



SCAN ME



دکتر امیر رضاهادی
مدیر مسئول



سخن مدیر مسئول

تحلیل روابط ایران و اسرائیل و تندروهای مذهبی در منطقه

شاید یک دست شدن جناح سیاسی در ایران (اصول گرایان) و حذف سایر جناح های سیاسی از حوزه حاکمیت نیز در همین راستا اتفاق افتاد و لذا برخوردهای ناصواب و به اسم دین با شهروندان پررنگ تر می گردد.

در همین راستا حمله اسرائیل به کنسولگری ایران و پاسخ ایران به این حمله هم به نوعی نمایش خطر تندروی های مربوطه می باشد. به هر حال به نظر می رسد که عبور از تندروی های مذهبی و رسیدن به حد تعادل و رشد و توسعه افکار عمومی جهانیان برنامه دقیق از پیش تعریف شده است.

جا دارد از مقاله دکتر رنانی یاد کرد که روند جدایی دین از سیاست در اروپا را با روند جدایی ایمان از شریعت در ایران تحلیل می کند و روند حرکت فرهنگی در ایران را ترسیم می نماید.

دنیا خود را برای سال ۲۰۳۰ آماده می کند که تجربه عبور از مغزهای کوچک زنگ زده را با خود داشته است تجربه تندروی های مذهبی را پشت سر گذاشته است.

دنیا با همراهی شبکه های اجتماعی و توسعه عقل جمعی ...

کودکانی پرسشگر و انسان هایی تغییر پذیر که به دنبال توسعه فردی و اجتماعی می روند و با سایر انسان ها مهربان تر هستند و عاشقانه مواظب محیط زیست خود می باشند. دیگر کسی را به خاطر نوع تفکر و باورهایش متهم نمی کنند و فرصت بحث و بررسی به یکدیگر می دهند. شاید دنیای ۲۰۳۰ دنیایی اخلاق مدار و بادوری از ردایل اخلاقی باشد و همه حاکمان مجبور به پاسخ گویی در برابر اذهان عمومی مردم خود و جهانیان باشد.

آینده همین امروز است.

اندیشکده ایرانگرد
دکتر امیر رضاهادی

در طی این نسخه از پیش تعریف شده، آمریکایی دو سال مذاکرات در قطر با گروه طالبان افغانستان را تحویل آن ها می دهد که اوج تندروهای مذهبی این گروه ترسیم و اقلیت پیدا کند و کلیه وعده وعیدهای مدینه فاضله این گروه در عمل، فقر و عقب افتادگی در افغانستان را به نمایش گذارد و مهاجرت کله ای یا فرار گروهی اتفاق بیافتد.

گروه طالبان از برخوردهای ناصواب با بانوان و تحصیل و علم گرفته تا قوانین عقب افتاده به بهانه قانون شریعت نمادی از این تندروی های مردم که اتفاقا رسانه های دنیا به نمایش هر چه دقیق تر این نوع تفکر می پردازند.

روی کار آمدن جناح تندرو در اسرائیل آن هم مطمئنا در راستای نمایش تندروی های یهودی ها و صهیونیسم می باشد.

تسلط حماسی بر نوار غزه که آن هم تندروی های گروه های اسلام گرای سنی را به نمایش می گذارد.

نتیجه دو گزینه آخر جنگ و حشبانه غزه و اسرائیل است که پیروان دودین ابراهیمی برای رضای خدا اقدام به کشتار انسان های نماینده آمار فاجعه بار از بین رفتن زیر ساخت های منطقه و نابودی و تخریب کامل منطقه را رقم میزنند و وجهه واقعی اسرائیل را به جهانیان نشان می دهد.

شاید برای تحلیل بهتر روابط ایران و اسرائیل می بایست اسناد بالادستی و پژوهشکده ها و اندیشکده های دنیا را مرور کرد.

نقشه راه ۲۰۳۰ دنیا در پژوهشکده های دنیا طراحی شده و نیازها و اهداف دنیا برای سال ۲۰۳۰ معرفی شده است.

این اهداف مورد بررسی اکثر کشورهای پیشروی دنیا قرار گرفتند و بر سر آن توافق گردیده است.

برخی از آن اهداف به شرح زیر است که عملکرد دنیا در راستای آن پیاده سازی شده است.

دنیا می بایست از تندروهای مذهبی عبور کند و جلوی آسیب به سایر انسان ها بخاطر تندروهای مذهبی گرفته شود.

در این راستا برای عبور از تندروهای مذهبی می بایست حاکمیت بخشی از دنیا به افراد تندرو مذهبی واگذار گردد تا مردم دنیا متوجه نتیجه عملکرد این گروه های تندرو گردند و یک بار برای همیشه در تاریخ کشورشان نتایج تندروهای مذهبی ثبت گردد.

عملکرد مغزهای کوچک زنگ زده و افراد خود شاخص پندار و علم گریز کاملاً نمایان گردد و اتفاقا در شبکه های اجتماعی تحلیل و بررسی نقطه نظر افراد مختلف کمک شایان به توسعه جهانی افکار عمومی نماید.

موارد زیر به عنوان گوشه ای از این عملکرد قابل تامل می باشد.



SCANE
ME



در حالی که یک گردشگر معمولی ممکن است به دنبال آرامش و تفریح باشد و بر بازدید از مکان های معروف توریستی تمرکز کند، گردشگر فرهنگی به دنبال فراتر رفتن از لایه سطحی است. آنها می خواهند خود را در تاریخ محلی غرق کنند، آداب و رسوم منحصر به فرد یک منطقه را کشف کنند و در مورد هنر و معماری آن اطلاعات کسب کنند.



طبیعی یا معماری آن را ببینند، بلکه خود را در فرهنگ آن منطقه غرق می کنند تا آن را به طور کامل درک کنند.

ویژگی مهم دیگر، مؤلفه آموزشی ثابتی است که در این نوع سفرها وجود دارد. شما فقط در مورد یک فرهنگ جدید نمی آموزید؛ شما همچنین بخشی فعال از تبادل فرهنگی هستید در حالی که آداب و رسوم و دانش خود را با مردم محلی به اشتراک می گذارید.

احترام به میراث فرهنگی یکی دیگر از شروط ضروری برای گردشگر فرهنگی است؛ زیرا نه تنها از معروف ترین جاذبه های گردشگری بازدید می شود،

گردشگری فرهنگی چیست؟

گردشگری فرهنگی شکلی از سفر است که بر کاوش و قدر دانی از سنت ها، تاریخ و شیوه های منحصر به فرد یک مکان تمرکز دارد. این نوع گردشگری، فقط بازدید از موزه ها یا شرکت در جشنواره ها نیست، بلکه عمیقاً در ورود به جنبه های روزمره زندگی محلی است. غذاهای اصیل محلی، بازارهای محلی و حتی گفتگوهای معمولی با مردم بومی، بخشی جدایی ناپذیر از گردشگری فرهنگی است.



بلکه مکان هایی که برای جوامع محلی از اهمیت بالایی برخوردار است، مانند مکان های طبیعی با اسطوره های قوی، ویرانه های تمدن های باستانی یا مذهبی و معابد آنها فضاهایی هستند که داستان ها و سنت های اجدادی را در خود جای داده اند که باید با بیشترین دقت به آنها احترام گذاشت و آنها را حفظ کرد.

اهمیت گردشگری فرهنگی

گردشگری فرهنگی به مسافران این امکان را می دهد که در قلب یک فرهنگ غوطه ور شوند و با تاریخ، آداب و رسوم و سنت های آن آشنا شوند. اما این فقط مسافران نیستند که از گردشگری فرهنگی سود می برند.

جوامع محلی نیز چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارند زیرا این شکل از سفر می تواند محرک قدرتمندی برای توسعه اقتصاد محلی باشد. درآمد حاصل از گردشگری را می توان مجدداً در پروژه های اجتماعی سرمایه گذاری کرد و به بهبود زیرساخت ها و افزایش اشتغال محلی کمک کرد.

در حالی که یک گردشگر معمولی ممکن است به دنبال آرامش و تفریح باشد و بر بازدید از مکان های معروف توریستی تمرکز کند، گردشگر فرهنگی به دنبال فراتر رفتن از لایه سطحی است. آنها می خواهند خود را در تاریخ محلی غرق کنند، آداب و رسوم منحصر به فرد یک منطقه را کشف کنند و در مورد هنر و معماری آن اطلاعات کسب کنند. این نوع تجربه، فرصتی برای رشد شخصی و همدلی با مردم از نقاط مختلف جهان است.

از میان انواع مختلف گردشگری فرهنگی می توان به گردشگری خوراک یا غذا، گردشگری روستایی، گردشگری مذهبی، گردشگری قوم نگاری، گردشگری ورزشی، گردشگری معنوی و ... اشاره کرد.

ویژگی های گردشگری فرهنگی

یکی از ویژگی های اصلی گردشگری فرهنگی، قدر دانی عمیق از فرهنگ های مختلف است. مسافران نه تنها از یک مکان دیدن می کنند تا زیبایی های



نقش مسافر و گردشگر فرهنگی

هنگامی که ما سفری فرهنگی را آغاز می کنیم، بسیار بیشتر از تماشاگران منفعل هستیم؛ ما به طور فعال در این جوامع متنوع، شرکت کنندگان محترمی می شویم. درک این نکته حیاتی است که هر فرهنگی هویت منحصر به فرد خود را دارد که توسط قرن ها - گاهی هزاره ها - تاریخ شکل گرفته است.

به عنوان مسافران و گردشگران فرهنگی، نقش ما یادگیری و احترام به این تفاوت ها است.

گردشگر مسئول بودن، امری محوری است تا هر دو طرف بتوانند از این مبادله منتفع شوند؛ زیرا عدم احترام یا آسیب وارده در مکان بازدید شده

گردشگری فرهنگی چیست و چگونه می توان آن را بخشی از سفرهای خود کرد؟

وقتی در سفر هستید، سعی می کنید فراتر از نگاه سطحی به محیط داشته باشید و فرهنگ های مختلف اطرافتان را درک کنید؟ پس این مقاله از ایرانگرد برای شما است. در مورد ویژگی های اصلی گردشگری فرهنگی صحبت خواهیم کرد و ۱۰ مقصد جذاب در خارج از ایران با جنبه های فرهنگی منحصر به فرد را پیشنهاد خواهیم کرد. ما همچنین به شما خواهیم گفت که چگونه می توانید در مقایسه با یک گردشگر معمولی، با مردم محلی ادغام شوید، از آنها بیاموزید و غوطه وری فرهنگی عمیق تری داشته باشید. همه چیز را در مورد گردشگری فرهنگی بیاموزید و از مقاصد شگفت انگیز برای زندگی در تجربیات فرهنگی در سراسر جهان مطلع شوید.



SCANE
ME



کیوتو به عنوان قلب فرهنگی ژاپن شناخته می شود. کیوتو با زیارتگاه های شینتو و معابد باستانی بودایی - مانند کینکاکو جی (معبد غرقه طلایی) - نگاهی واقعی به گذشته امپراتوری ژاپن به مسافران ارائه می دهد.



می تواند عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. بازدید از یک جامعه تنها با هدف گرفتن عکس برای رسانه های اجتماعی و بدون علاقه واقعی به آن، می تواند باعث تخریب این مکان هادر درازمدت شود.

۱۰ مکان که در آن می توانید گردشگری فرهنگی انجام دهید

گردشگری فرهنگی را می توان در هر نقطه از جهان انجام داد زیرا فرهنگ های متنوع بی شماری در اطراف ما وجود دارد. با سفر متوجه خواهید شد که تعداد آنها بسیار بیشتر از آن چیزی است که فکر می کردید، زیرا حتی در داخل یک کشور می تواند ده ها یا حتی صدها قوم با مذهب، اعتقادات، اساطیر، گویش، غذا و... خاص خود را داشته باشد. در زیر تعدادی از مطلوب ترین مقاصد برای گردشگری فرهنگی را خواهیم دید، اما بدیهی است که انتخاب جایی که باید بروید بستگی به علایق شما دارد.

اوبود، بالی، اندونزی



کیوتو، ژاپن

کیوتو به عنوان قلب فرهنگی ژاپن شناخته می شود. کیوتو با زیارتگاه های شینتو و معابد باستانی بودایی - مانند کینکاکو جی (معبد غرقه طلایی) - نگاهی واقعی به گذشته امپراتوری ژاپن به مسافران ارائه می دهد. فراموش نکنید که در یک مراسم چای شرکت کنید و در Gion قدم بزنید، محله معروف گیشا پر از خانه های سنتی می باشد که در آن مایکوها چیزهایی را که برای گیشاشدن لازم است را یاد می گیرند.

دارامسال، هند

دارامسال که در شمال هند واقع شده است، به عنوان محل اقامت دالایی لاما و مرکز دولت تبت در تبعید شناخته می شود. در اینجا می توانید از معبد دالایی لاما دیدن کنید، جایی که می توانید شاهد مراسم بودایی باشید و این سنت باستانی را بهتر درک کنید.

جدای از میراث غنی مذهبی آن، شما همچنین ترکیبی جذاب از فرهنگ های هندی و تأثیرات تبتی را خواهید دید که در آداب و رسوم و غذاهای محلی منعکس شده است. شما می توانید از غذاهای معمولی مانند موموس (کوفته) یا توکیا (سوپ رشته فرنگی) لذت ببرید، در حالی که با مردم محلی، تعاملی دوستانه دارید.

یکی دیگر از جاذبه های دیدنی کوه های Dhauladhar است که دارامسال را احاطه کرده است و برای آن دسته از ماجراجویان مناسب است که به پیاده روی علاقه مند هستند تا از مناظر تماشایی پانورا مالذت ببرند.

اوبود قلب فرهنگی بالی و مقصدی است که مسافرانی که به دنبال غوطه ور شدن در تاریخ غنی و سنت های این جزیره اسطوره ای اندونزی هستند، باید ببینند. این شهر کوچک با مزارع برنج پلکانی، جنگل های سرسبز استوایی و معابد هندو با قدمت چند صد ساله احاطه شده است که شبیه چیزی است که مستقیماً از یک کارت پستال بیرون آمده است.

بر خلاف شلوغی توریستی کونا، کانگو یا سمنیک و... این شهر، هنگام کاوش در محیط اطراف خود، تجربه واقعی تری را ارائه می دهد. در اینجا می توانید با آداب و رسوم بالی آشنا شوید، در کارگاه های صنایع دستی شرکت کنید یا در کلاس های آشپزی محلی وقت بگذرانید. علاوه بر این، صحنه هنری پر جنب و جوش آن به شما امکان می دهد همه چیز را ازرقص های سنتی گرفته تا هنر معاصر کشف کنید و برای خود یک تجربه گردشگری فرهنگی را رقم بزنید.



سالوادور پایتخت ایالت باهیا و چهارمین شهر پرجمعیت برزیل است. سالوادور اولین پایتخت دستگاه حکومتی استعماری پرتغالی ها و برای سه قرن یکی از مراکز اصلی تجارت بردگان (به ویژه آفریقایی ها) در جهان بوده است که تاریخ تاسیس آن به سال ۱۵۴۹ میلادی بازمی گردد.



همچنین فرصت بی نظیری برای یادگیری در مورد طب سنتی آیورودا از طریق کارگاه های آموزشی ارائه شده توسط کارشناسان محلی وجود دارد.

مراکش

مراکش، به مدینه یا شهر قدیمی اش معروف است که توسط یونسکو به عنوان میراث جهانی اعلام شده است. در اینجا می توانید هزارتوهای کوه های باریک مملو از بازارهای رنگارنگ را که در آن صنعتگران محلی کالاهای خود را می فروشند، تماشا کنید. بازدید از کاخ باشکوه باهیا یا مقبره های سعدیان، شما را مستقیماً به گذشته باشکوه مراکش می برد؛ این یک تجربه چشمگیر از گردشگری فرهنگی است.

در مراکش فرصت را از دست ندهید؛ غذاهای اصیل مراکشی، مانند کوسکوس یا ناگینه خوشمزه را امتحان کنید و از فضای پر جنب و جوش و هیپنوتیزم کننده در جامع الفنا، یکی از بزرگ ترین و شلوغ ترین بازارهای جهان لذت ببرید.

استانبول، ترکیه

استانبول یک مقصد ایده آل برای گردشگری فرهنگی است. این شهر جادویی در تقاطع بین اروپا و آسیا قرار دارد که ترکیبی منحصر به فرد از تأثیرات شرقی و غربی را به آن بخشیده است. تاریخ باستانی آن آثار ملموسی از خود به جا گذاشته است که می توانید در طول بازدید خود به آنها بپردازید. از شگفتی های معماری مانند مسجد آبی، کاخ توپکاپی یا ایاصوفیه باشکوه گرفته تا بازارهای شلوغ و پراز رنگ ها، عطرها و طعم های بی نظیر.

فرهنگ ترکی چیزهای زیادی برای ارائه دارد مانند:

غذای غنی آن با غذاهای نمادین مانند کباب یا باقلوا.

سنت های مذهبی اجدادی چشمگیر آن مانند سنت دراویش رقصنده.

و مد ریتنه قابل لمس آن در محله های پر جنب و جوشی مانند Beyoğlu که در آن گالری های هنر معاصر با کافه های غیر متعارف همزیستی دارند.

رم، ایتالیا

رم، «شهر ابدی» یک موزه زنده است. از کولوسئوم تا واتیکان، هر گوشه داستانی جذاب درباره تمدن روم باستان و تأثیر آن بر جامعه امروزی ما را روایت می کند و این شهر را به مقصدی کلاسیک برای گردشگری فرهنگی تبدیل می کند.

می توانید در خرابه های باستانی رومن فروم گشت بزنید و شاهکارهای هنر رنسانس را در موزه های واتیکان تحسین کنید. هر قدم در رم به شما امکان می دهد عمیقاً در فرهنگ پر جنب و جوش و تاریخ غنی آن غوطه ور شوید.

گرانادا، اسپانیا

گرانادا که به خاطر معماری خیره کننده موری و خیابان های سنگ فرش جذابش شناخته می شود، یکی دیگر از مقصدهای عالی برای مسافرتی است که به دنبال تجربه گردشگری فرهنگی در اروپا هستند. این شهر اندلسی، در جنوب اسپانیا، در پای کوه های سیرانوادا قرار دارد و ترکیبی بی نظیر از تأثیرات موری و مسیحی را ارائه می دهد. الحمرا، جواهری از هنر اسلامی با موزاییک های پیچیده و باغ های معلق، جاذبه اصلی گردشگری گرانادا است. محله آلبایزین که در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار دارد، مملو از خیابان های پیچ در پیچ است که در آن می توانید از مغازه های محلی بازدید کنید یا به سادگی از تماشای مناظر پانوراما از چشم اندازهای متعدد لذت ببرید. همچنین نمی توانید از ساکرومونتو غافل شوید که به بارهای فلامنکو مشهور است. در اینجا می توانید یک شب فلامنکو اصیل را تجربه کنید، پراز ریتم پر شور که مشخصه این رقص سنتی از جنوب اسپانیا است.

سالوادور، باهیا، برزیل

سالوادور پایتخت ایالت باهیا و چهارمین شهر پرجمعیت برزیل است. سالوادور اولین پایتخت دستگاه حکومتی استعماری پرتغالی ها و

برای سه قرن یکی از مراکز اصلی تجارت بردگان (به ویژه آفریقایی ها) در جهان بوده است که تاریخ تاسیس آن به سال ۱۵۴۹ میلادی بازمی گردد. جای تعجب نیست که یکی از محبوب ترین مقاصد گردشگری کشور است؛ سواحل زیبارا با تاریخ، جشنواره ها و سنت ها ترکیب می کند و پایتخت فرهنگی برزیل محسوب می شود. پلورینیو محله قدیمی سالوادور است که به عنوان میراث جهانی اعلام شده است. خیابان های سنگفرش شده آن مملو از مکان های تاریخی، معماری استعماری، موزه ها، رستوران ها، کافه ها، هتل ها، نوازندگان و کاپوئرا است.

کوسکو، پرو



جذابیت کوسکو، در تاریخ و فرهنگ غنی آن است که در طول زمان باقی مانده است. این شهر باستانی پرو یکی دیگر از مقصدهای عالی برای مسافران علاقه مند به گردشگری فرهنگی در آمریکای جنوبی است. کوسکو به عنوان مهد امپراتوری اینکا تجربه بی نظیری را ارائه می دهد. در اینجا می توانید خرابه های باستانی اینکاها مانند قلعه معروف ماچو

پیچورا که برای هر عاشق تاریخ و باستان شناسی دیدنی است، کاوش کنید. شما همچنین می توانید از مکان های تاریخی دیگر مانند Pisac یا Sacsayhuamán دیدن کنید و اگر به دنبال آشنا شدن بیشتر با فرهنگ محلی هستید، هیچ چیز بهتر از امتحان غذاهای لذیذ این شهر و شرکت در جشنواره های سنتی رنگارنگ آن نیست. کوسکو علاوه بر اینکه یک موزه زنده مملو از گنجینه های باستان شناسی است، به خاطر زندگی شبانه پر جنب و جوشش با بارها و کلوب های متعدد که می توانید از موسیقی محلی لذت ببرید و با مردم محلی و سایر مسافران بین المللی هم نشینی کنید، نیز شناخته می شود.

گوادالاخارا، مکزیک

این شهر پر جنب و جوش، که به عنوان زادگاه ماریاچی شناخته می شود، مملو از تاریخ، سنت ها و هنری است که نشان دهنده غنای فرهنگ مکزیک است. می توانید در میدان های محلی که گروه های ماریاچی به طور منظم اجرا می کنند، قدم بزنید یا از یکی از نمایش های شبانه اش از تئاتر معروف Degollado دیدن کنید.

اما ثروت فرهنگی گوادالاخارا بسیار فراتر از ماریاچی است. شهرهای نزدیک به این کلان شهر به دلیل تولید صنایع دستی چشمگیر خود مشهور هستند. Tonalá و Tlaquepaque دو نمونه عالی هستند؛ این مکان ها مملو از کارگاه هایی هستند که می توانید هنرمندانی را که با خاک رس، شیشه های دمیده شده و دیگر تکنیک های باستانی کار می کنند تا قطعاتی با جزئیات فوق العاده بسازند، تماشا کنید.

گوادالاخارا همچنین به علاقمندان به گردشگری فرهنگی، موزه های فرهنگی و تاریخی فراوان و همچنین ساختمان های استعماری به خوبی حفظ شده که تاریخ مکزیک را روایت می کنند، ارائه می دهد.

بازدید از Hospicio Cabañas، یک جواهر معماری متعلق به قرن نوزدهم و یک مکان میراث فرهنگی جهانی یونسکو را نمی توانید از دست بدهید. علاوه بر این، اطراف شهر توسط مزارع آگاو احاطه شده است، گیاهی که برای تولید تکیلا و مرکزال استفاده می شود.



باغبانی ارگانیک روشی است برای کشت گیاهان مطابق با قوانین طبیعت. اما این فقط در مورد حذف آفت کش ها و کودهای شیمیایی نیست. این بیشتر شبیه قدم گذاشتن در یک فلسفه است که در آن دست در دست مادر طبیعت برای پرورش زندگی کار می کنیم.



باغبانی ارگانیک؛ راهنمای عملی برای خانه و سبک زندگی سبزتر

آیا به دنبال عادات غذایی سالم تر و محترمانه تری با طبیعت و بدن خود هستید؟ یا شاید در میوه فروشی ایستاده اید و به سبزیجات براق نگاه می کنید و آرزو می کنید که کاش می توانستید خودتان پرورش دهید. باغبانی ارگانیک در خانه می تواند راه حلی برای شما باشد. به میزان رضایت از خوردن غذایی که خودتان پرورش داده اید فکر کنید. فقط داشتن چیزی روی میز شما نیست، بلکه دانستن این است که هر لقمه مملو از مواد مغذی است، فاقد مواد شیمیایی مضر می باشد و با تلاش خودتان ایجاد شده است. با راهنمای ایرانگرد همراه باشید تا لذت باغبانی ارگانیک را بچشید و برای خود یک باغچه پر رونق و سازگار با محیط زیست در خانه رشد دهید! از مراحل برنامه ریزی تا برداشت های فراوان! در این مقاله از ایرانگرد به مزایای بسیاری از راه اندازی یک مزرعه ارگانیک در خانه می پردازیم و نکات عملی در مورد نحوه شروع به شما ارائه می دهیم.

باغبانی ارگانیک چیست؟

باغبانی ارگانیک روشی است برای کشت گیاهان مطابق با قوانین طبیعت. اما این فقط در مورد حذف آفت کش ها و کودهای شیمیایی نیست. این بیشتر شبیه قدم گذاشتن در یک فلسفه است که در آن دست در دست مادر طبیعت برای پرورش زندگی کار می کنیم.

در این تمرین، از تکنیک هایی استفاده خواهد کرد که خاک را به طور طبیعی غنی می کند، تنوع زیستی را ارتقا می دهد و اکوسیستم ها را حفظ می کند. باغبانی ارگانیک به حشرات یا علف های هرز به عنوان دشمن نگاه نمی کند، بلکه نشانگر عدم تعادل است که می تواند از طریق روش های طبیعی برطرف شود.

این شکل از کشت، نهاده های مصنوعی برای کنترل آفات یا افزایش باروری را رد می کند. بنابراین هنگامی که تصمیم می گیرید در حیاط خانه یا گلدان های بالکن خود به صورت ارگانیک باغبانی کنید، فلسفه پایداری را پذیرفته اید.

دلایل ایجاد یک باغچه ارگانیک در خانه

تصور کنید گوجه فرنگی آبدار را که خودتان پرورش داده اید گاز می زنید و می دانید که فاقد مواد شیمیایی مضر است. این لذت داشتن باغچه ارگانیک خودتان است. باور کنید، دستاوردهایی که از باغبانی ارگانیک به دست می آورید، کاملاً ارزش هر تلاشی را که انجام دهید را دارد.

یکی از دلایل بزرگ برای راه اندازی باغچه ارگانیک، سلامتی است. باغبانی ارگانیک به شما این امکان را می دهد تا آنچه را که در گیاهانتان می گذرد کنترل کنید. شما می دانید که آنها بدون آفت کش هستند زیرا از کودهای مصنوعی یا آفت کش ها استفاده نخواهید کرد. این اطمینان حاصل می کند که غذای شما فقط تازه نیست، بلکه بی خطر است.

همچنین اگر طعم برای شما مهم است، ارگانیک بودن می تواند به نقطه مطلوبی برسد، زیرا میوه و سبزیجاتی که به صورت ارگانیک رشد می کنند قطعاً طعم بهتری دارند.



سرگرمی جدید شما همچنین می‌تواند با تشویق حیات وحش محلی مانند زنبورها و پروانه‌ها - کرده افشان‌های مهم - به مادر زمین کمک کند تا در یک محیط عاری از مواد شیمیایی رشد کنند. اما چیزهای بیشتری وجود دارد: با کمپوست کردن ضایعات آشپزخانه برای استفاده در باغچه، ضایعات به سمت محل دفن زباله راکاهش می‌دهیم و در عین حال حاصلخیزی خاک را بهبود می‌بخشیم که این یک وضعیت برد-برد است. جدای از این فواید ملموس، پاداش‌های ذهنی نیز وجود دارد. نشان داده شده است که باغبانی سطح استرس راکاهش می‌دهد. مراقبت از گیاهان و تماشای رشد آنها حالت درمانی دارد و یک عنصر صلح‌آمیز را به برنامه روزانه شما اضافه می‌کند. تنها چیزی که نیاز دارید مواد طبیعی است که اغلب می‌توان در اطراف خانه پیدا کرد یا با حداقل هزینه خریداری کرد. فراموش نکنید که چگونه رشد محصول شما، باعث کاهش خرید مواد غذایی می‌شود.

به بیان ساده، مادر اینجادر مورد سلامت صحبت می‌کنیم.

اصول باغبانی ارگانیک: چگونه شروع کنیم؟

انتخاب مکان مناسب

انتخاب مکان مناسب برای باغچه ارگانیک مانند انتخاب یک خانه است. شما مکانی می‌خواهید که به اندازه کافی نور

خورشید داشته باشد، خاک خوب و دسترسی به آب داشته باشد. اگر آپارتمان نشین هستید، نگران نباشید. حتی فضاهای کوچک مانند بالکن‌ها هم می‌توانند با باغبانی ارگانیک، به فضاهای سرسبز تبدیل شوند.

آماده‌سازی خاک

کلید آماده‌سازی خاک، درک نیازهای آن است. آیا به کمپوست بیشتری نیاز دارد؟ آیا تعادل pH مناسبی دارد؟ به این سوالات پاسخ دهید و گیاهان شما با رشد فراوان از شما تشکر خواهند کرد.

ساخت کمپوست

ساخت کمپوست ممکن است خیلی به نظر برسد، اما در واقع فقط روش طبیعت برای بازیافت زباله‌ها در خاک غنی است. پس چرا یک توده کمپوست در حیاط خلوت خود راه اندازی نکنید؟ ضایعات آشپزخانه مانند پوست سبزیجات یا تفاله قهوه را همراه با شاخه و برگ‌های هرس شده داخل آن بریزید. فقط از گوشت و لبنیات اجتناب کنید زیرا می‌توانند آفات را جذب کنند. کمی تلاش امروز، فردا اطلاعاتی سیاه را به همراه خواهد داشت. کمپوست غنی از مواد مغذی که گیاهان عاشق آن هستند. ممکن است چندین ماه طول بکشد، اما زمانی که آن گوجه‌فرنگی‌های آبدار شروع به رشد می‌کنند، ارزشش را دارد.

سرگرمی جدید شما همچنین می‌تواند با تشویق حیات وحش محلی مانند زنبورها و پروانه‌ها - کرده افشان‌های مهم - به مادر زمین کمک کند تا در یک محیط عاری از مواد شیمیایی رشد کنند.



انتخاب گیاهان مناسب

در نهایت، انتخاب گیاهان مناسب برای باغچه شما به عواملی مانند منطقه آب و هوایی، فضای موجود و سلیقه شخصی بستگی دارد. برای کسانی که تازه وارد باغبانی ارگانیک شده‌اند، چرا با چیزهای ساده‌ای مانند گیاهان معطر شروع نکنید: آویشن، رزماری، مریم‌گلی، بونه کوهی، گشنیز، جعفری، پیازچه و شوید به راحتی رشد می‌کنند و به اندازه میوه‌ها و سبزیجات نیاز به مراقبت ندارند. کاهو، تربچه، فلفل دلمه‌ای و کدوسبزی نیز گزینه‌های خوبی برای مبتدیان هستند، آنها به سرعت جوانه می‌زنند و می‌توانید به سرعت نتیجه تلاش خود را ببینید.

آبیاری

کلید آبیاری موثر در درک نیازهای گیاهان شما نهفته است. آبیاری بیش از حد می‌تواند به اندازه آبیاری کم مضر باشد و منجر به پوسیدگی ریشه یا شرایط غرقابی در خاک شود که رشد گیاه را مهار می‌کند. نه تنها تامین آب کافی ضروری است، بلکه اطمینان از رسیدن آن به ریشه در جایی که بیشتر مورد نیاز است، بسیار مهم است.

یک ترفند ساده آبیاری عمیق اما به ندرت است که باعث تشویق ریشه‌ها به رشد عمیق تر در زمین برای دسترسی بهتر به مواد مغذی و رطوبت در طول دوره‌های خشک می‌شود. همچنین استفاده از شلنگ‌های رطوبت رسانی یا سیستم‌های آبیاری قطره‌ای را در نظر بگیرید که آب را مستقیماً در سطح ریشه می‌رسانند و در عین حال تلفات تبخیر را به حداقل می‌رسانند.

علف‌های هرز

وجین علف‌های هرز، اگرچه کار به ظاهر خسته‌کننده‌ای است، اما در یک باغچه ارگانیک به همان اندازه مهم است. علف‌های هرز برای منابعی مانند نور، فضا و مواد مغذی با گیاهان شما رقابت می‌کنند. رشد کنترل نشده علف‌های هرز می‌تواند باعث شود گیاهان عزیز شما برای بقا تلاش



کنند!

مقابله با علف‌های هرز به صورت ارگانیک به معنای حذف علف‌کش‌های مضر است. در عوض، روش‌های حذف دستی مانند کشیدن دستی یا کندن علف‌های هرز جوان را قبل از اینکه خود را محکم در ساختار خاک قرار دهند، انتخاب کنید.

کنترل آفات

باغبانی ارگانیک به این معنی نیست که باید اجازه دهید آفات بیدار کنند. در واقع، این در مورد حفظ تعادل در اکوسیستم باغچه شما است. اولین مرحله شناسایی است. هنگامی که بدانید چه چیزی باعث ایجاد مشکل شده است، راه‌حل‌های ارگانیک در دسترس هستند.

کلید آفات و بیماری‌ها پیشگیری است. برای به حداکثر رساندن سلامت گیاه و کاهش خطر آفات یا بیماری‌ها، از طریق کمپوست و آبیاری مناسب، خاک غنی از مواد مغذی را برای باغچه خود فراهم کنید. مطمئن شوید که بهترین مراقبت ممکن را از باغچه خود انجام می‌دهید:

حفظ خاک سالم با کمپوست و آبیاری مناسب

دادن فضای کافی به گیاهان برای گردش هوا که می‌تواند به جلوگیری از عفونت قارچی کمک کند. به طور مرتب برگ‌ها (هر دو طرف) را برای علائم مشکل بررسی کنید تا بتوانید در صورت نیاز، سریع عمل کنید. بنابراین، اگر چند حشره یا علائم بیماری را مشاهده کردید، استرس نداشته باشید. باغبانی ارگانیک به معنای از بین بردن همه آفات و بیماری‌ها نیست، بلکه ایجاد تعادل در باغچه شماست.

برداشت

باغبانی فقط به کاشت ختم نمی‌شود. یک طرف کاملاً دیگر نیز وجود دارد که می‌تواند به همان اندازه مفید باشد، برداشت محصولات ارگانیک و استفاده از آنها در آشپزخانه.



با کمپوست کردن ضایعات آشپزخانه برای استفاده در باغچه، ضایعات به سمت محل دفن زباله راکاهش می دهیم و در عین حال حاصلخیزی خاک را بهبود می بخشیم که این یک وضعیت برد-برد است.



اما چگونه می دانید چه زمانی باید برداشت کنید؟

لذت چیدن میوه های رسیده از گیاهان خود بی نظیر است. با این حال، شما به صبر نیاز دارید. زمان بندی همه چیز با باغبانی ارگانیک است. اگر خیلی زود یا دیر برداشت کنید، ممکن است بهترین طعم یا ارزش غذایی را نداشته باشید.

سبزیجات مختلف سیگنال های متفاوتی برای آمادگی دارند. به عنوان مثال، گوجه فرنگی قرمز می شود، خیار سفت می شود در حالی که کدو سبز باید زمانی که هنوز کوچک است برداشت شود.

برای اطمینان از طراوت، تنها چیزی را که قصد دارید ظرف چند روز بخورید (یا در صورت امکان بلافاصله) انتخاب کنید. صبح زود اغلب بهترین زمان برای چیدن است، زیرا این زمانی است که اکثر محصولات پس از شب نیم زدن یک شبه هیدراته می شوند.

اگر به درستی و بدون آسیب رساندن به ساختارهای گیاهی مانند ساقه یا ریشه چیده شوند، این سبزی ها به تولید محصول بیشتر در طول چرخه رشد خود ادامه می دهند که به دلایل پایداری نیز تمرین خوبی است.

بهداشت

در یک باغچه ارگانیک، بهداشت به معنای استفاده نکردن از مواد شیمیایی خشن نیست. در عوض، شامل تمیز نگه داشتن باغچه شما با حذف برگ ها یا گیاهان مرده است که می توانند ارگانیزم های بیماری زا را در خود جای دهند.

همچنین تمیز کردن منظم ابزارهای باغبانی، به جلوگیری از گسترش بیماری ها در بین گیاهان کمک می کند. یک شستشوی ساده با آب بعد از هر بار استفاده می تواند کمک زیادی به ارتقای پاکیزگی در مزرعه خانگی شما کند.

شاید از خود پرسید که چرا این موضوع اینقدر اهمیت دارد؟ خوب، بهداشت مناسب باکتری های مضر را دور نگه می دارد، بنابراین محصولات شما را از آسیب های احتمالی محافظت می کند و در عین حال تضمین می کند که بدون هیچ گونه مداخله شیمیایی رشد سالمی داشته باشند.

محصولات چرخشی

تناوب زراعی یکی دیگر از روش های اساسی در کشاورزی ارگانیک است که مزایای بی شماری را هم برای حاصلخیزی خاک و هم برای کنترل آفات به ارمغان می آورد. این امر مستلزم کاشت انواع مختلف محصولات در فصول متناوب به جای رشد یک گیاه در تمام طول سال یا فصل به فصل در یک قطعه است.

کنترل آفات: برخی از آفات محصولات خاص را ترجیح می دهند. چرخاندن آنها چرخه زندگی آنها را می شکند زیرا گیاه میزبان ترجیحی آنها، دیگر در هر فصل در دسترس نیست.

متعادل کردن مواد مغذی: گیاهان مختلف نیازهای غذایی متفاوتی دارند. تغییر آنچه می کارید به تعادل این نیازها کمک می کند و از تهی شدن یا زیاده روی آن جلوگیری می کند.

نگهداری سبزیجات تازه چیده شده

بخش بزرگی از لذت بردن از محصولات تازه باغچه، به روش های نگهداری بازمی گردد.

برای اکثر محصولات، بهتر است آنها را در یک محیط خنک و تاریک نگهداری کنید. برخی از سبزیجات مانند سیب زمینی ترجیح می دهند در شرایط کمی مرطوب نگهداری شوند، در حالی که برخی دیگر مانند پیاز نیاز به نگهداری خشک دارند.

آشپزی با محصولات ارگانیک خود

سرانجام پس از سرمایه گذاری زمان، تلاش و عشق در باغچه ارگانیک خود، پرازش ترین بخش حاصل می شود: پخت و پز و مزه کردن محصولات خود...

رنگ های زنده، طعم های فوق العاده و طراوت بی نظیر محصولات خانگی،

هر وعده غذایی را به یک لذت آشپزی تبدیل می کند.

مهم است به خاطر داشته باشید که وقتی با محصولات ارگانیک باغچه خود آشپزی می کنید، بهتر است با افزودن چاشنی های مصنوعی یا روغن های بی کیفیت، زیبایی طبیعی آنها را از بین نبرید. در عوض، روغن های طبیعی و ادویه هایی که مسئولانه تهیه می شوند را انتخاب کنید. به این

ترتیب شما یک چرخه کاملاً طبیعی را هم در رشد و هم در تهیه غذا حفظ می کنید.

ساده شروع کنید: شاید یک سالاد را با استفاده از برگ های کاهو که چند دقیقه قبل از شام چیده شده است، درست کنید. مقداری سبزیجات ریشه دار را با روغن زیتون برشته کنید تا طعمی خاکی پیدا کند.



بالی که اغلب به عنوان «جزیره خدایان» لقب گرفته است، مکانی است که نیازی به معرفی ندارد، و یکی از مقصدهای گردشگری بی چون و چرادر کشور اندونزی و یکی از پربازدیدترین مکان های جهان است.

hint

نیازی به معرفی ندارد، و یکی از مقصدهای گردشگری بی چون و چرادر کشور اندونزی و یکی از پربازدیدترین مکان های جهان است.

این شهر که به خاطر صحنه های هنری پر جنب و جوش و مناظر خیره کننده اش، از جمله مزارع برنج پلکانی در اوبود، آتشفشان های مقدسی مانند کوه باتور، معابد هندو مانند اولواتو شناخته می شود، همیشه بازدیدکنندگان را با جذابیت منحصر به فرد خود مجذوب می کند.

جزایر گیلی



جزایر گیلی شامل سه جزیره به نام های gili trawangan, gili meno و gili air می باشد که در کشور اندونزی در نزدیکی سواحل شمال غربی لومبوک قرار گرفته است. معمولا تور اندونزی شامل دیدن از این جزایر زیبا نیز خواهد بود.

این جزایر به خاطر سواحل خیره کننده، آب های شفاف و فضایی آرام شناخته می شوند. از همه بهتر، هیچ ماشین یا موتورسی در این جزایر وجود



ندارد که آرامش را به هم بزنند.

لومبوک

لومبوک جزیره ای در شرق بالی است که نسبت به همسایگان خود کمتر شناخته شده است. در حالی که هر سال میلیون ها توریست برای سپری کردن تعطیلاتی رویایی بالی را به عنوان مقصد خود انتخاب می کنند، مکان های زیادی در لومبوک بکرو دست نخورده باقی مانده است. در اینجا می توانید از کوه رینجانی، یکی از بلندترین قله های مجمع الجزایر اندونزی بالا بروید و مناظر خیره کننده ای را تماشا کنید.

بوروبودور

هیچ سفری به اندونزی بدون دیدن بوروبودور، بزرگ ترین مجموعه معبد بودایی جهان که در جاوه مرکزی قرار دارد، کامل نخواهد بود. هنگام طلوع



در اندونزی چه چیزی را ببینید و انجام

دهید؟

اندونزی فقط محدود به بالی نیست، زیبایی این کشور فراتر از آن است. مجموعه عظیمی از بیش از ۱۷۰۰۰ جزیره که بزرگ ترین مجمع الجزایر جهان را تشکیل می دهند، مجموعه ای از امکانات را برای جویندگان هیجان ارائه می دهد. از سواحل ماسه سفید خنک در جزایر گیلی، تا بزرگ ترین مجتمع معبد بودایی جهان در بوروبودور... این کشور آسیای جنوب شرقی برای هر نوع مسافری جاذبه ای برای ارائه دارد. در اینجا نگاهی خواهیم داشت به برخی از بهترین مکان ها برای بازدید در اندونزی، با تمرکز بر بالی و جزایر مجاور، جاوه و سوماترا.

بالی

بالی که اغلب به عنوان «جزیره خدایان» لقب گرفته است، مکانی است که



با راهنمای ایرانگرد به جادوی سفر به اندونزی وارد شوید. از جزایر و معابد بازدید کنید و با فرهنگ این کشور آشنا شوید.

اگر در شروع برنامه ریزی برای سفر هستید و به دنبال یک مقصد منحصر به فرد و متنوع برای ماجراجویی و غنای فرهنگی هستید، وقت آن است که اندونزی را در نظر بگیرید.

اما برنامه ریزی سفر به اندونزی می تواند مانند پیمایش در یک هزارتو باشد. تعداد زیاد جزایر، تنوع فرهنگی غنی و زیبایی های طبیعی خیره کننده... همه چیز بسیار زیاد است.

در اصل، هر گوشه از این سرزمین جادویی چیز خاصی را ارائه می دهد، چه شهرهای پر جنب و جوش پراز انرژی یا دهکده ها و روستاهای آرام که در آن زندگی در حال حرکت است.

برخوردهای هیجان انگیز با حیات وحش یا لحظات آرام با آب های خیره کننده، لذت آشپزی دلپذیر یا غذاهای ساده ای که با عشق توسط مردم محلی طبخ می شوند... این لیست ادامه دارد! پس کوله پشتی خود را جمع کنید و اجازه دهید برنامه ریزی سفرهای اندونزی خود را شروع کنیم!

اندونزی

راهنمای ایرانگرد برای

بازدید از اندونزی



پارک ملی کرینچی سلبات Kerinci Seblat



اکنون از جاوه به سوماترا، بزرگ‌ترین جزیره مجمع‌الجزایر اندونزی، برای یک جنگل پیمایی جدی می‌رویم. کرینچی سلبات، محل زندگی بسیاری از گونه‌های پستانداران است، برخی از آنها مانند ببر سوماترا، کرکدن سوماترا، فیل‌های آسیایی و پلنگ در معرض خطر هستند. مشاهده این حیوانات در واقع بسیار نادر است، اما با این وجود، ماجراجویی در جنگل با گیاهان و جانوران بومی فراوان برای شما هیجان و جذابیت زیادی خواهد داشت. همچنین یکی از بهترین مکان‌ها در جهان برای مشاهده گل عظیم و گوش‌خوار افلزیبا در محیط طبیعی آن است.

دریاچه توبا

دریاچه توبا در شمال سوماترا واقع شده است. یکی از آرام‌ترین نقاط آسیای جنوب شرقی، که برای استراحت پس از گذراندن هفته‌های طولانی و هیجان‌انگیز در سایر نقاط کشور، عالی است. خود دریاچه در داخل دهانه‌ای قرار دارد که ۷۰ هزار سال پیش تشکیل شده

خورشید، زمانی که استوای سنگی باستانی به آرامی توسط نور صبح روشن می‌شود، واقعاً الهام‌بخش است. علی‌رغم بارش‌های شدید استوایی در طول فصل بارانی، بوربوودور در تمام طول سال برای سفر مناسب است.

پرامبانان

یکی دیگر از مکان‌های خیره‌کننده که در سفر به اندونزی، سزاوار استایش و بازدید است، معبد پرامبانان است. کنده‌کاری‌های پیچیده آن، داستان‌هایی از اساطیر هندو را روایت می‌کند و بینشی از میراث فرهنگی غنی اندونزی ارائه می‌دهد.

کوه برومو



در شرق جاوا، کوه برومو قرار دارد، آتشفشانی فعال که توسط دشت‌های وسیعی به نام «دریای شن» احاطه شده است. در میان عکاسان به خاطر مناظر چشمگیرش، به ویژه در هنگام طلوع خورشید که رنگ‌های بنفش و نارنجی آسمان را بر فراز این منظره پرمی‌کند، مورد علاقه است. بهترین زمان برای صعود از ماه می تا اکتبر است که دمای هوا، ملایم و آسمان صاف است.

است و آن را به بزرگ‌ترین دریاچه آتشفشانی در سراسر جهان تبدیل می‌کند. تجربه‌های منحصر به فردی مانند شنا در چشمه‌های آب گرم یا کاوش در روستاهای سنتی در اطراف سواحل در انتظار شماست.

برنامه‌ریزی برای سفر به اندونزی

فکر کردن در مورد انتخاب‌های بالقوه متعدد در مجمع‌الجزایر وسیع و متنوعی مانند اندونزی می‌تواند استرس‌آور باشد. با این حال، با یک سفر به خوبی برنامه‌ریزی شده، می‌توانید با خیال راحت در این بهشت گرمسیری حرکت کنید. می‌توانید برای برنامه‌ریزی سفرهایتان از راهنمایی مشاوران و کارشناسان گردشگری کلچین بهره‌مند شوید.

بهترین زمان برای سفر به اندونزی

بهترین زمان برای سفر به اندونزی معمولاً در فصل خشک است که از ماه می تا سپتامبر رخ می‌دهد. این زمان برای سفر به اندونزی عالی است زیرا



هوا گرم و آفتابی است و مناظر در این زمان سرسبز هستند. فصل مرطوب (اکتبر تا آوریل) آنقدرها هم که فکر می‌کنید بد نیست. باران‌های استوایی معمولاً بیش از چند ساعت در روز دوام نمی‌آورند و دمای خنک‌تر و مناظر سبزتر را به ارمغان می‌آورند، البته بدون اینکه تأثیر زیادی بر برنامه‌های سفر داشته باشند.

امنیت در اندونزی

اندونزی نیز مانند سایر کشورهای جنوب شرقی آسیا مکانی بسیار امن برای بازدیدکنندگان است. با این حال، کلاهبرداری وجود دارد، به ویژه در مورد هزینه‌های حمل و نقل، بنابراین همیشه قبل از شروع هر سفر، در مورد کرایه‌ها توافق کنید.

همچنین به یاد داشته باشید که، حتی اگر بالای یک جزیره هندو بسیار آرام باشد، اندونزی بیشترین جمعیت مسلمان را در بین کشورهای جهان دارد. این بدان معناست که نوع لباس پوشیدن، به ویژه برای خانم‌هایی که به تنهایی سفر می‌کنند مهم است (پوشاندن شانه‌ها و پاها اهمیت زیادی دارد).

گردشگری گلچین

شما گل هستید

ما گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM

Venice

سوئیس، ایتالیا

شروع قیمت از ۱۹۰۰ یورو

اسپانیا، هلند، امارات

شروع قیمت از ۲۱۹۰ یورو

اسپانیا، امارات

شروع قیمت از ۲۸۰۰ یورو

هتل آپارتمان ونک

Vanak Apt. Hotel



Barcelona



Swiss



Netherlands



۸۸۸۸۰۰۱۵

۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷

جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹

GOLCHINGASHT



۵ اشتباه رایج در تصمیم گیری و چگونگی اجتناب از آنها

تصمیم گیری های زندگیمان اغلب با موفقیت و خوشبختی مادر آینده مرتبط است. اما هنگام اتخاذ تصمیم ها، اغلب با اشتباهاتی روبرو می شویم که می تواند تبعات منفی برای ما داشته باشد. برای اینکه از این اشتباهات جلوگیری کنیم، باید با دانستن آنها آماده و هوشمندانه تصمیم بگیریم. تصمیمی که امروز می گیرید زندگی شما را تغییر خواهد داد و درست مانند یک فیلم، از لحظه ای که تصمیمی گرفته می شود، همه چیز تغییر می کند. اما نگران نباشید، یاد خواهید گرفت که چگونه از اشتباهات در تصمیم گیری اجتناب کنید، تحت فشار قرار نگیرید و به یک تصمیم گیرنده هوشمند و عاقل تبدیل شوید.

نکرد، هر روز برای تصمیم گیری تلاش می کرد. فقط فکر می کرد و دوباره فکر می کرد. یک هفته گذشت و بعد از اینکه سرانجام تصمیم به خوردن سیب گرفت، هر دو میوه خراب شده بود. عمل کردن و اقدام به موقع یکی از مهمترین نکاتی است که باید در تصمیم گیری مورد توجه قرار دهید. زمانی که برای تصمیم گیری صرف می کنید می تواند همه چیز را تغییر دهد. گزینه های خود را بنویسید، نکات مثبت و منفی را در نظر بگیرید. به آن استراحت بدهید و سپس عمل کنید.

تصمیم گیری بر اساس نظر شخص دیگر

زندگی یک ماجراجویی است، همه در حال تجربه چیزی منحصر به فرد هستند.

شما نمی توانید همه چیز را همزمان تجربه کنید، بنابراین، باید یک جهت را انتخاب کنید. هیچ چیز به نام درست یا غلط وجود ندارد. تصمیم شما، زندگی شما را به هر فصلی که باید تجربه کنید هدایت خواهد کرد.

پل کلیج می گوید: «افراد بزرگ هرگز از شما نمی پرسند که چه کاری باید انجام دهند تا زمانی که خودشان تصمیم بگیرند.»

تصمیم گیری بر اساس نظر شخص دیگری، شما را به آنچه که این شخص در زندگی نیاز داشته است، راهنمایی می کند و نه شما.

توصیه های زیاد ممکن است شما را از آنچه واقعاً در زندگی می خواهید منحرف کند. می توانید یک توصیه را بپذیرید به خصوص اگر بتواند به روشن شدن یک نکته خاص کمک کند. اما فراموش نکنید، تصمیم نهایی فقط با شماست.

اطمینان حاصل کنید که تصمیم شما بر اساس داستان، آرزوها و رویاهای شما گرفته شده است.



در این مقاله از ایرانگرد، پنج اشتباه را که باید در هنگام تصمیم گیری از آنها اجتناب کنید، آورده ایم.

پس از خواندن این مقاله، قادر خواهید بود تا به طور دقیق تر، با هوشمندی و سرعت بیشتری تصمیم گیری کنید.

برای اقدام خیلی طولانی صبر کنید

زمان در زندگی مهم است و گاهی اوقات، انتظار بیش از حد برای تصمیم گیری، گزینه های شما را باطل و خراب می کند.

داستان زیر آنچه را که می خواهیم بگویم ساده تر می کند:

- پسری خانمانی درخواست غذا کرد و زنی به او یک سیب و یک پرتقال داد. او نمی دانست کدام یک را اول بخورد، بنابراین هیچ کاری





این تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌ها، در یک سناریوی کوتاه مدت و بلند مدت چه تأثیری می‌توانند داشته باشند؟
 برای نتیجه‌گیری، همچنین می‌توانید به نشانه‌ها توجه کنید و به ندای درونی خود گوش دهید.
 پس از انتخاب خود، مثبت‌اندیش باشید و مهم‌تر از همه، بر روی تصمیم خود پابرجا بمانید. هرگز روی چیزی که پشت سر گذاشته شده تمرکز نکنید.

خب، اگر مسیری را بروید که همه می‌روند، ممکن است به یک مقصد، خوب یا بد، برسید، ممکن است شما راضی باشید و با آن مشکلی نداشته باشید، اما شاید بخواهید مسیر خودتان را بسازید... و این هم خوب است.
 در نهایت، گزینه‌ها و انتخاب‌های خود را یادداشت کنید، فهرستی از همه چیزهایی که می‌تواند در مورد هر یک از آنها خوب یا بد باشد، همچنین لیستی از پیامدهای آینده تهیه کنید، ببینید چگونه با گذر زمان تحت تأثیر قرار می‌گیرند، در مورد محیط اطرافتان نیز فکر کنید.



SCANE
ME



فقط زندگی خود را در نظر بگیرید



خودخواه بودن و تمرکز فقط بر رضایت و نیازهای شخصی، می‌تواند در کوتاه مدت آسان و به صرفه به نظر برسد. اما در عرض زمان، به اشتراک گذاشتن و کمک به دیگران اهمیت بیشتری دارد.
 شما باید تجزیه و تحلیل کنید که تصمیم شما چقدر بر محیط تأثیری گذارد، به دیگران توجه داشته باشید، اما از آنها انتظاری نداشته باشید.
 «اگر می‌خواهی سریع بروی، تنها برو. اما اگر می‌خواهی دور بروی، با دیگران برو» ضرب‌المثل آفریقایی اگر تصمیم شما می‌تواند به نفع شما و محیط اطراف شما باشد، در این صورت خوب به نظر می‌رسد.

اجازه دادن به فشار اجتماعی که در تداخل با اقدامات شما قرار می‌گیرد.

با در نظر گرفتن اینکه مغز ما برای صرفه جویی در انرژی برنامه‌ریزی شده است، آسان‌تر است که مسیر آماده‌راهی کنیم، مسیری که جامعه قبلاً برای پذیرفته شدن به عنوان یک موفقیت ساخته است، اما آیا این بهترین گزینه خواهد بود؟

تصمیم‌گیری در هنگامی که احساس خستگی می‌کنید.



تصمیم‌گیری‌ها باید با ذهنی تازه و شفاف صورت پذیرد نه با ذهنی خسته، آشفته یا پردغدغه.
 در طول روز، ذهن شما کم‌کم شروع به از دست دادن انرژی می‌کند، به همین دلیل، قدرت اراده شما برای گرفتن تصمیمات هوشمندانه را ضعیف می‌کند. مطالعه‌ای که توسط جان اتان لوانو از استنفورد و شای دانزیکر از دانشگاه بن گوریون انجام شد، تصمیمات چند قاضی را در ساعات مختلف شیفته‌شان تجزیه و تحلیل کرد. نتیجه نشان داد که احتمال صدور رأی مثبت در همان ابتدای روز کاری یا بعد از استراحت و غذا خوردن، بیشتر از لحظات دیگر است. این بدان معنی است که قرار دادن فشار زیاد بر تصمیم‌گیری، می‌تواند منجر به از دست دادن قدرت اراده شخصی شود، به این ترتیب، پس از تجزیه و تحلیل و تأیید گزینه‌های خود، باید استراحت کنید و ذهن خود را بازسازی کنید.
 یک ذهن تازه و شاداب، قطعاً به شما کمک می‌کند تا تصمیم به‌تر و هوشمندانه‌تری بگیرید.





اگر به دنبال فعالیت‌هایی در طبیعت مانند پیاده‌روی، کمپینگ، راپلینگ در آبشار، چتربازی، رفتینگ و دوچرخه‌سواری در کوهستان هستید، باید در هوای گرم‌تری به سوئیس سفر کنید.



چرا به سوئیس سفر کنید؟

سوئیس کشوری خیره‌کننده در اروپای مرکزی است. کشوری امن و مناسب برای مسافران و گردشگران که دارای طبیعتی فوق‌العاده می‌باشد.

مهم نیست چه نوع مسافری هستید، مطمئناً می‌توانید چیزی را پیدا کنید که مناسب شما باشد؛ مسافران ماجراجوی می‌توانند در کوه‌های آلپ اسکی یا اسنوبورد کنند یا به اینترلاکن بروند که سرگرمی‌های هیجان‌انگیز زیادی دارد. کسانی که بیشتر به هنر و تاریخ علاقه دارند می‌توانند از قلعه‌ها، موزه‌ها و گالری‌های هنری در شهرهایی مانند بازل یا ژنو بازدید کنند. حمل و نقل عمومی بسیار خوب کار می‌کند و به راحتی قابل دسترسی است. بسیاری از مردم محلی نیز انگلیسی صحبت می‌کنند. بنابراین اگر زمانی کم شدید یا برای پیدا کردن مکانی که می‌خواهید بروید مشکل داشتید، مسیریابی برای شما آسان است.

چه زمانی به سوئیس سفر کنید؟

تقریباً هیچ زمانی برای سفر به سوئیس بد نیست! این فقط به آنچه در طول سفر خود به دنبال آن هستید بستگی دارد. بسیاری از مردم برای اسکی یا اسنوبورد در کوه‌های آلپ به سوئیس می‌روند. اگر به دنبال تعطیلاتی پر از ورزش‌های زمستانی هستید، مطمئناً زمستان بهترین زمان برای رفتن به سوئیس است. بین نوامبر و فوریه، فصل برف در اوج خود است. اسکی و اسنوبورد باورنکردنی هستند و تمام سوئیس شبیه سرزمین عجایب زمستانی است. اگر به دنبال فعالیت‌هایی در طبیعت مانند پیاده‌روی، کمپینگ، راپلینگ در آبشار، چتربازی، رفتینگ و دوچرخه‌سواری در کوهستان هستید، باید در هوای گرم‌تری به سوئیس سفر کنید. تابستان در سوئیس خیره‌کننده است. خورشید می‌تابد و دما بین ۲۰ تا ۳۰ درجه سانتیگراد است. با این حال، این فصل اوج تعطیلات برای اروپایی‌ها است، بنابراین بسیاری از جاذبه‌های گردشگری شلوغ هستند. قیمت پرواز نیز در این فصل افزایش پیدا می‌کند. فصل‌های بهار (مارس - می) یا پاییز (سپتامبر - نوامبر) زمان‌های مطمئنی برای بازدید از سوئیس هستند. قیمت حمل و نقل، تورها و اقامتگاه‌ها کاهش می‌یابد، اما هوا همچنان دلپذیر خواهد بود. بنابراین کسانی که می‌پرسند، «بهترین ماه برای رفتن به سوئیس چیست؟»، تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید تعطیلات اسکی، تعطیلات تابستانی یا تعطیلات مقرون به صرفه‌تری داشته باشید؟

سوئیس بدون شک یکی از خیره‌کننده‌ترین کشورهای اروپایی است. این کشور زیبا با مناظر چشمگیر آلپ، غذاهای محلی، شهرهای تاریخی و معروف جهان، برای همه نوع سلیقه چیزی برای ارائه دارد.

مهم نیست به کجا می‌روید یا می‌خواهید در سوئیس چه کاری انجام دهید، مطمئناً زیبایی طبیعی زرق و برق دار، شکلات و پنیر خوشمزه و حمل و نقل عمومی کارآمد را خواهید یافت.

سوئیس کشوری است که مردم محلی آن شاد و سالم هستند. این کشور در طول تاریخ موضع بی‌طرفی را در امور جهانی حفظ کرده است. در نتیجه، صلح، رفاه و نوآوری در سراسر کشور رشد می‌کند.

در این مقاله از ایرانگرد که راهنمای سفر به سوئیس می‌باشد، یک نمای کلی از این کشور ارائه می‌دهیم و برخی از چیزهایی که ممکن است لازم باشد قبل از سفر به سوئیس بدانید، توضیح خواهیم داد.

راهنمای سفر به سوئیس، شامل تمام نکات لازم برای سفر به سوئیس، مانند کجا بروید، چه زمانی بروید، چه چیزی بخورید، و چگونه با بودجه کم سفر کنید، می‌باشد.

حالا بیایید به تمام جزئیات سفر به سوئیس بپردازیم.

همه نکاتی که باید برای سفر به سوئیس بدانید

چه مدت در سوئیس بمانید؟

شما هرگز نمی‌توانید زمان کافی مورد نیاز برای گشت و گذار در سوئیس را تعیین کنید. هر چقدر که زمان بیشتری در این کشور بمانید، بهتر است. این کشور چندان بزرگ نیست، اما چیزهای زیادی برای دیدن و انجام دادن وجود دارد، به خصوص اگر عاشق فعالیت‌های ماجراجویی در طبیعت هستید.

اگر فقط ۳ تا ۵ روز برای سفر خود فرصت دارید، توصیه می‌کنیم یک شهر را برای گشت و گذار انتخاب کنید، مانند بازل، ژنو یا زوریخ. چند روز را در شهر بگذرانید، شاید یک سفر یک روزه به طبیعت یا یک سفر یک روزه به یک روستای محلی کوچک تر هم داشته باشید.

حتما حداقل یک روز را در کوه‌های آلپ سوئیس بگذرانید که می‌توان گفت زیباترین نقطه این کشور است.

اینترلاکن یک شهر توریستی عالی برای کاوش در کوه‌های آلپ است. در اینترلاکن می‌توانید اسکی، اسنوبرد، دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، چتر بازی و... داشته باشید.

اگر یک ماه یا بیشتر وقت دارید، واقعا می‌توانید نسبت به چشم انداز و فرهنگ سوئیس، درک عمیق‌تری پیدا کنید.

بنابراین برای پاسخ به این سوال که: «چند روز برای سفر به سوئیس کافی است؟»، می‌گوییم ۷ روز برای شروع ایده‌آل است. یک هفته یک چارچوب زمانی شگفت‌انگیز برای معرفی سوئیس است، زیرا این فرصت را به شما می‌دهد که یک یا دو شهر را کاوش کنید و کوه‌های آلپ را ببینید.



در سوئیس کجا بروید؟

مکان‌های شگفت‌انگیز زیادی در سوئیس برای بازدید وجود دارد. در اینجا مروری کوتاه از بهترین مکان‌هایی که در طول سفر خود می‌توانید بازدید کنید، آورده شده است.

بازل: شهری بر روی رودخانه راین در شمال سوئیس در نزدیکی فرانسه و آلمان که اغلب به عنوان پایتخت فرهنگی کشور شناخته می‌شود.

ژنو: شهری پر از تاریخ، دیپلماسی و زیبایی طبیعی است. دریاچه ژنو، یکی از قدیمی‌ترین شهرهای قدیمی اروپا را کاوش کنید و مقر سازمان ملل را ببینید.

ماترهورن: قله‌ای نمادین از آلپ سوئیس که برای پیاده‌روی و گشت و گذار محبوب است.

برن: پایتخت سوئیس، پر از معماری قرون وسطایی، فواره‌ها، باغ‌ها، موزه‌ها و مکان‌های دیدنی منحصر به فرد می‌باشد.

زوریخ: این شهر، بزرگ‌ترین شهر سوئیس است و یک مکان محبوب برای مقصد پرواز و شروع سفر خود به سوئیس می‌باشد. همچنین برای خرید، بازدید از موزه و سفرهای یک روزه به روستاهای کوچک و طبیعت عالی است.



پارک ملی سوئیس: منطقه‌ای خیره‌کننده از زیبایی‌های طبیعی در شرق سوئیس که مناسب برای پیاده‌روی و اسکی صحرایی می‌باشد.

اینترلاکن: یک شهر تفریحی در نزدیکی آلپ که بین دو دریاچه خیره‌کننده، دریاچه تون و دریاچه برینز، قرار گرفته است. همچنین مکانی عالی برای فعالیت‌های ماجراجویی و اسکی / اسنوبرد در کوه‌های آلپ است.

یونگفرا: به عنوان «قله اروپا» شناخته می‌شود و یکی از بهترین مکان‌ها برای اسکی و اسنوبرد در کوه‌های آلپ است.

لوسرن: شهری زیبا، آرام و تاریخی است که روی یک دریاچه واقع می‌باشد. لوسرن به خاطر موسیقی، هنر، موزه‌ها و شهر قدیمی‌اش معروف است.

مکان‌های بسیار بیشتری برای دیدن وجود دارد، اما این مکان‌ها برخی از محبوب‌ترین مکان‌ها برای دیدن گردشگران در طول سفر خود به سوئیس هستند.

خلاصه‌ای از تاریخ سوئیس

وقتی به هر کشوری سفر می‌کنید، دانستن کمی اطلاعات درباره تاریخ محلی همیشه مفید است.

سرزمینی که سوئیس کنونی است بخشی از امپراتوری‌های مختلف از جمله هلوتی‌ها، سلطت‌ها، قبایل مختلف ژرمنی و امپراتوری روم بوده است.

بین سال‌های ۱۲۰۰ و ۱۵۰۰، این منطقه توسط خانواده‌های حاکم متحد شد و کنفدراسیون سوئیس را تشکیل داد. این منطقه حتی در طول تحولات مذهبی اصلاحات پروتستانی در دهه ۱۵۰۰ پایدار ماند.

از آنجایی که سوئیس بین بسیاری از فرهنگ‌ها، زبان‌ها و مذاهب مختلف قرار گرفته است، با معاهده وستفالی سال ۱۶۴۸، وضعیت بی‌طرفی خود را حفظ کرد.

در طول قرن‌ها درگیری بین گروه‌های مذهبی مختلف و گروه‌های ملی، سوئیس قدرتمند باقی‌ماند. آنها یک ایالت فدرال را در دهه ۱۸۰۰ ایجاد کردند که به شکلی ضعیف از قانون اساسی ایالات متحده الگو برداری شده بود.

حتی در طول هر دو جنگ جهانی در دهه ۱۹۰۰، سوئیس با وجود نفوذ فرانسوی، آلمانی و ایتالیایی در داخل مرزهای خود، بی‌طرف و نسبتاً آسیب‌ندیده باقی‌ماند.

این کشور در دهه‌های ۱۸۰۰ و ۱۹۰۰ به سرعت توسعه یافت و صنعتی شد و در حال حاضر یکی از پیشرفته‌ترین و پیچیده‌ترین کشورهای اروپایی است. شهروندان آن کیفیت زندگی بالایی دارند و حتی مقر اروپایی سازمان ملل متحد در ژنو قرار دارد.

اهمیت بی‌طرف ماندن در درگیری‌های جهانی و حفظ صلح و رفاه یکی از دلایلی است که سوئیس کشوری باورنکردنی برای بازدید از زندگی است.

هزینه سفر به سوئیس چقدر است؟

سوئیس یک کشور بسیار گران برای بازدید است. اما در صورت تمایل امکان سفر با بودجه کم نیز وجود دارد.

برای کسانی که می‌پرسند، «چقدر باید برای سفر به سوئیس بودجه داشته باشم؟»، اجازه دهید برخی از هزینه‌های متوسط را تجزیه کنیم. به خاطر داشته باشید، قیمت‌ها بر اساس فصل و رویدادهای جاری در نوسان هستند و اینها فقط میانگین‌های کلی می‌باشند.

قیمت‌ها به واحد پول محلی، CHF (فرانک سوئیس) ذکر شده است. تبدیل CHF به دلار آمریکا تقریباً ۱ به ۱ است، بنابراین می‌توانید این قیمت‌ها را به USD (دلار آمریکا) بخوانید زیرا مشابه هستند.

میانگین هزینه‌های یک:

وعده غذایی در رستوران: ۱۰ تا ۱۵ فرانک سوئیس برای ناهار در کافه یا ۲۰ تا ۳۰ فرانک سوئیس برای شام



آبجو در بار یا رستوران: ۷ فرانک سوئیس

کارت روزانه برای اسکی در کوه‌های آلپ: ۶۰ تا ۱۰۰ فرانک سوئیس

توریک روزه بازدید از شهر: ۷۰ تا ۱۰۰ فرانک سوئیس

بلیط موزه: ۲۰ فرانک سوئیس

سفر با قطار بین شهرها: ۲۰ تا ۵۰ فرانک سوئیس

تخت خوابگاه در هاستل: ۳۰ فرانک سوئیس در هر شب

اتاق در یک هتل ارزان قیمت: ۸۰ تا ۱۰۰ فرانک سوئیس در هر شب

اتاق در یک هتل لوکس: ۲۰۰ فرانک سوئیس یا بیشتر در هر شب

بنابراین با در نظر گرفتن همه این موارد، با توجه به سبک سفر شما، بودجه روزانه ممکن است اینگونه باشد:

بودجه روزانه مسافران کوله پشتی (Backpacker): ۶۰ تا ۹۰ فرانک سوئیس

بودجه روزانه مسافران اکنومی و متوسط: ۱۵۰ تا ۱۸۰ فرانک سوئیس

بودجه روزانه مسافران لوکس: ۲۵۰ فرانک سوئیس یا بیشتر

البته همه افراد متفاوت هستند و شما باید بودجه سفر خود را بر اساس وضعیت مالی و سبک سفر خود برنامه‌ریزی کنید.

اکنون که تصویری از هزینه‌های این سفر دارید، می‌توانیم به جزئیات بیشتری درباره سفر به سوئیس بپردازیم.



محل اقامت در سوئیس

سوئیس با هر بودجه‌ای گزینه‌های اقامتی دارد.

تعداد زیادی هاستل بسیار جذاب در سراسر کشور برای کسانی که بودجه کمی دارند وجود دارد. به خصوص در شهرهای بزرگ ژنو، برن و زوریخ، گزینه‌های بسیار عالی وجود دارد. مناطق توریستی مانند اینترلاکن و لوسرن نیز هاستل‌های زیادی دارند.

هاستل‌ها مکان‌های خوبی برای ملاقات با مسافران دیگر هستند، به خصوص اگر به تنهایی سفر می‌کنید. هاستل‌های سوئیس فوق‌العاده مدرن، با امکانات رفاهی عالی، قفسه‌های امن برای نگهداری وسایل شما و کارکنان خوب و خونگرم هستند.

برای کسانی که پول بیشتری برای خرج کردن دارند، هتل‌های اطراف سوئیس فراوان است. همچنین تعداد زیادی Airbnbs و مهمانخانه برای کسانی که می‌خواهند تجربه‌ای دنج و صمیمی‌تر داشته باشند، وجود دارد.

در سوئیس چه بخورید؟

غذا در سوئیس متنوع و خوشمزه است. معروف‌ترین خوراکی‌هایی که در سوئیس باید امتحان کنید قطعا پنیر و شکلات هستند!

شکلات سوئیسی شهرت جهانی دارد، لینت و توبلرون از معروف‌ترین برندهای شکلات سوئیس هستند.

شکلات سوئیسی با محتوای شیر بالاتری نسبت به سایر شکلات‌ها، فوق‌العاده غنی و خامه‌ای است. کارخانه‌های شکلات سازی و مغازه‌های شکلات فروشی در سرتاسر کشور وجود دارد، پس حتما شکلات‌های سوئیسی را امتحان کنید و لذت ببرید.

پنیر سوئیسی نوع خاصی از پنیر آلپاین است که نسبت به سایر پنیرها اسیدیته و نمک کمتری دارد. انواع معروف پنیر سوئیسی عبارتند از Gruyère و Emmenthal که شما می‌توانید آنها را در هر فروشگاه مواد غذایی در سوئیس خریداری کنید.

پنیر در انواع مختلفی در سوئیس سرو می‌شود که محبوب‌ترین آنها فوندو است. فوندوی پنیر غذایی است که هنگام سفر به سوئیس حتما باید امتحان کنید!

فوندوی پنیر یک ظرف بزرگ پنیر آب شده است که با نان و سبزیجات سرو می‌شود و می‌توانید آنها را در پنیر فرو کنید. رستوران‌های شگفت‌انگیزی در سراسر کشور وجود دارد که می‌توانید فوندوی پنیر سنتی را در آنها تست کنید. علاوه بر پنیر و شکلات، دیگر غذاهایی که باید در سوئیس امتحان کنید عبارتند از:

تره فرنگی یا سیب زمینی و سوسیس (Papet Vaudois): یک غذای گرم از تره فرنگی و سیب زمینی که با سوسیس گوشت خوک دودی (گوگوش گاو) سرو می‌شود.

نان زویف: یک نوع نان شیرین که اغلب با مریا و میوه سرو می‌شود.

تارت فلت: یک ظرف پخته از سیب زمینی، بیکن، پیاز و پنیر نازک برش داده شده است.

لکرلیس: بیسکویت شیرین و چسبناک با فندق که به ویژه در زمان کریسمس، قدمت طولانی و ارزشمندی دارد.

چگونه در سوئیس رفت و آمد کنیم؟

اگر به این فکر می‌کنید که چگونه در سوئیس سفر کنید، راه‌های زیادی برای رفت و آمد وجود دارد.



امیدواریم در این راهنمای سفر به سوئیس به برخی از سوالات اصلی شما پاسخ داده باشیم و به شما کمک کرده باشیم تا بدانید که چگونه در سوئیس سفر کنید و چه کارهایی انجام دهید.



SCANE ME

ایرانگرد
Irangard

آلپ است که نام اینترلاکن (بین دریاچه ها) را به خود اختصاص داده است. این دریاچه آبی فیروزه ای برای کایاک سواری عالی است!

قلعه اوبرهوفن را ببینید

قلعه شگفت انگیز اوبرهوفن قرون وسطایی که در سواحل دریاچه تون در کنار اینترلاکن قرار دارد، یکی از دیدنی ترین مناظر سوئیس است.

از مناظر لوسرن لذت ببرید

این شهر کنار دریاچه یکی از دیدنی ترین مکان های کشور است. از هنر، موزه ها، معماری و تفرجگاه های کنار دریاچه لذت ببرید. اگر می توانید، سعی کنید در جشنواره لوسرن، یکی از بهترین جشنواره های بین المللی موسیقی کلاسیک جهان شرکت کنید.

آبشار را این را ببینید

آبشار را این، مشهورترین آبشار سوئیس است. به شهر شاف هاوزن بروید و از آنجا به سمت آبشار راهی شوید. می توانید یک تور قایق رزرو کنید.

کوه پیلاتوس را پیاده روی کنید

در نزدیکی لوسرن کوه پیلاتوس قرار دارد، کوهی زیبا که در آن می توانید مسیرهای پیاده روی را طی کنید و به سمت چشم اندازهای باورنکردنی بر فراز آلپ بروید. اگر اهل پیاده روی نیستید، می توانید با تله کابین بالا بروید.

با قطار از تماشای مناظر شگفت انگیز لذت ببرید

اروپا شبکه قطار گسترده ای دارد و می توانید برخی از بهترین مناظر را با قطار ببینید. سوئیس سفرهای ریلی شگفت انگیزی دارد که در آن می توانید بهترین مناظر و حومه شهر را ببینید. قطار سریع السیر برنینا یکی از محبوب ترین سفرهای با قطار است.

پیاده روی تا ماترهورن

قله عظیم ماترهورن یکی از به یادماندنی ترین پیاده روی هایی است که می توانید در اروپا انجام دهید. همچنین می توانید با تله کابین بالا بروید.

ورزش های هیجان انگیز را در اینترلاکن امتحان کنید

اینترلاکن پایتخت ماجراجویی کشور است و راه های سرگرم کننده زیادی برای بالا بردن آدرنالین در اینجا وجود دارد. بانجی جامپینگ، غواصی، دره نوردی، راپلینگ آبشاری، رفتینگ، پاراگلایدر و موارد دیگر انجام دهید.

امیدواریم در این راهنمای سفر به سوئیس به برخی از سوالات اصلی شما پاسخ داده باشیم و به شما کمک کرده باشیم تا بدانید که چگونه در سوئیس سفر کنید و چه کارهایی انجام دهید. فرقی نمی کند که با چه بودجه ای به سوئیس سفر می کنید، زیبایی، فرهنگ و تاریخ زیادی در سوئیس وجود دارد که باید کشف شود.

حمل و نقل عمومی در سوئیس فراوان است و تمام شهرهای بزرگ و بسیاری از شهرهای کوچک تر با قطار و اتوبوس به خوبی به هم متصل هستند.

پروازهای سوئیس از سایر نقاط اروپا آسان و ارزان است. زوریخ و ژنو هم مانند برن و بازل مراکز مسافرتی هستند.

سوئیس آنقدر بزرگ نیست. بنابراین بهترین راه برای سفر به شهرهای مختلف داخل کشور قطار یا اتوبوس است. به عنوان مثال، با قطار از ژنو در غرب کشور تا زوریخ در شمال تنها حدود ۲ ساعت فاصله است.

قطارها سریع ترین و کارآمدترین راه برای سفر بین شهرها هستند. اتوبوس ها کمی کندتر و ارزان تر هستند. اتوبوس برای سفرهای کوتاه ترین شهرهای کوچک تر ترجیح داده می شود.

اجاره ماشین یکی دیگر از گزینه هاست. رانندگی در جاده ها آسان است، اگرچه اجاره ماشین گران تر از حمل و نقل عمومی است.



بهترین کارها در سوئیس

در اینجا برخی از فعالیت های برتر برای اضافه کردن به برنامه سفر خود به سوئیس را مرور می کنیم:

اسکی یا اسنوبورد در کوه های آلپ:

اگر عاشق اسکی یا اسنوبورد هستید، در بهشت آلپ سوئیس خواهید بود! Jungfraujoch یکی از مکان های برتر برای اسکی است. به شهر گریندل والد بروید و سپس از آنجا سوار قطار شوید.

ژنورا کاوش کنید

ژنویکی از دیدنی ترین شهرهای سوئیس است. از موزه های جالب بازدید کنید، در شهر قدیمی قدم بزنید و از مناظر سواحل دریاچه ژنولذت ببرید. برای یک گشت و گذار باورنکردنی، تور قایق دریاچه ژنورا رزرو کنید.

از قلعه چیلون دیدن کنید

این قلعه زیبا در سواحل دریاچه ژنویکی از بهترین قلعه های سوئیس برای بازدید است. در محوطه قلعه بگردید و از تماشای مناظر کنار دریاچه لذت ببرید.

کایاک روی دریاچه برینز

درست در کنار اینترلاکن، دریاچه برینز، یکی از دو دریاچه کوهستانی





لا پلوسا در جزیره ساردینیا، در جنوب ایتالیا واقع شده است. با آب کریستالی و برج نمادینش در پس زمینه، می تواند بهترین عکس برای کارت پستال باشد. به قدری زیباست که مردم ایتالیا با ازدحام زیاد نمی خواستند به آن آسیب برسانند



کالا روسا Cala Rossa یک ساحل شگفت انگیز است، آب آن چنان شفاف است که به نظرمی رسد قایق ها معلق هستند. این ساحل چنین بهشتی است و چیزی از سواحل استوایی کم ندارد.

ساحل لا پلوسا، ساردینیا

وقتی در مورد بهترین سواحل اروپا صحبت می کنیم، غیرممکن است که یکی از بهترین سواحل ایتالیا را در نظر نگیریم: ساحل لا پلوسا. لا پلوسا در جزیره ساردینیا، در جنوب ایتالیا واقع شده است. با آب کریستالی و برج نمادینش در پس زمینه، می تواند بهترین عکس برای کارت پستال باشد.

به قدری زیباست که مردم ایتالیا با ازدحام زیاد نمی خواستند به آن آسیب برسانند و تصمیم گرفتند با تهیه بلیط ورودی از قبل، تعداد بازدیدکنندگان روزانه از آن را محدود کنند.

بهترین سواحل اروپا منطقه آلگاروه پرتغال

پرتغال قطعا برخی از زیباترین سواحل جهان و برخی از بهترین سواحل اروپا به خصوص در منطقه آلگاروه را دارد.

ساحل مارینا، آلگاروه



ساحل مارینا Marinha یکی از معروف ترین سواحل اروپا و یکی از زیباترین سواحل در منطقه آلگاروه است. این شهر در نزدیکی شهر آلبوفیرا قرار دارد و به دلیل صخره هایش مشهور است.



بهترین سواحل اروپا

مردم معمولاً وقتی در مورد بهترین سواحل صحبت می کنند به جزایر گرمسیری فکر می کنند. فکر کردن به اروپا معمول نیست، اما این یک اشتباه است، زیرا این قاره کوچک سواحل زیبایی زیادی برای ارائه دارد. در این مقاله از ایرانگرد با ۱۶ مورد از بهترین سواحل اروپا آشنا می شوید و از شگفت انگیز بودن آنها هیجان زده خواهید شد.

می کند ایتالیا است، زیرا در قسمت جنوبی آن می توانید برخی از زیباترین سواحل اروپا و یا شاید در جهان را پیدا کنید. پس بیایید این لیست را با بهترین سواحل ایتالیا شروع کنیم.

ساحل خرگوش، جزیره لامپدوسا

ساحل خرگوش در لیست زیباترین سواحل جهان قرار داده شده است و درک دلیل آن کار سختی نیست. ساحل خرگوش یک ساحل خیره کننده است که در جزیره کوچکی به نام لامپدوسا، متعلق به منطقه سیسیل در ایتالیا واقع شده است. این ساحل زیبا نه تنها دارای آب کریستالی است، بلکه منظره ای خیره کننده از بالای تپه، درست قبل از رسیدن به آن، ارائه می دهد. این ساحل، زیباترین ساحل ایتالیا و یکی از دیدنی ترین ساحل های اروپا است.

کالا روسا، فاویگنانا

فاویگنانا یکی دیگر از جزایر متعلق به سیسیل است و دارای برخی از بهترین سواحل اروپا است.



اروپا کوچک اما بسیار متنوع است و همینطور سواحل آن نیز از تنوع زیادی برخوردار می باشد. شما می توانید هر نوع ساحلی را که دوست دارید پیدا کنید: سواحل مانند سواحل استوایی، سواحل وحشی، سواحل سنگی، سواحل شنی، سواحل صخره ای و... بنابراین، بیایید بهترین سواحل اروپا را بشناسیم.

بهترین سواحل اروپا: جنوب ایتالیا

وقتی صحبت از سواحل اروپا می شود، کشوری که همیشه به ذهن خطور



وقتی در مورد بهترین سواحل اروپا صحبت می‌کنیم، برخی از معروف‌ترین عکس‌های کارت پستال در جزایر یونان گرفته شده‌اند. جزایر یونان بهشت روی زمین هستند. سواحل زیبا با آب زلال دارند و مقصدی رویایی برای بسیاری از مسافران هستند.



SCAN ME



می‌توانید از منظره شگفت‌انگیز بالای صخره لذت ببرید و سپس در اقیانوس شنا کنید.

ساحل دو کامیلو، آلگاروه



یکی دیگر از ساحل‌های شگفت‌انگیز در آلگاروه، در نزدیکی شهر لاگوس، ساحل کامیلو است.

پس از ۲۰۰ پله می‌توان به این ساحل رسید و بسیار دیدنی می‌باشد، همچنین آب بسیار آبی و شفاف است.

این ساحل بسیار معروف و محبوب گردشگران است زیرا در فاصله کمی از آن می‌توانید غارهای دریایی خیره‌کننده‌ای پیدا کنید. لاگوس و اطراف آن سواحل و کارهای شگفت‌انگیز زیادی برای انجام دادن دارد.

ساحل دونا آنا، آلگاروه



ساحل دونا آنا، یکی دیگر از ساحل‌های زیبا در آلگاروه، در نزدیکی شهر لاگوس است.

این ساحل دارای آب کریستالی و صخره‌های زیبا است. پس از ۳۰ دقیقه پیاده‌روی از شهر لاگوس می‌توانید به آن برسید.

در این ساحل می‌توانید عکس‌های شگفت‌انگیزی بگیرید و یکی از دیدنی‌ترین سواحل اروپاست.

بهترین سواحل اروپا: جزایر یونان

وقتی در مورد بهترین سواحل اروپا صحبت می‌کنیم، برخی از معروف‌ترین عکس‌های کارت پستال در جزایر یونان گرفته شده‌اند.

جزایر یونان بهشت روی زمین هستند. سواحل زیبا با آب زلال دارند و



ساحل قرمز، جزیره سانتورینی



اگر عاشق سواحل و زندگی در کنار دریا هستید، باید در مورد جزیره سانتورینی، یکی از معروف‌ترین جزایر یونانی اروپا شنیده باشید. در سانتورینی سواحل بسیار زیبایی برای دیدن وجود دارد، اما ساحل قرمز

مقصدی رویایی برای بسیاری از مسافران هستند. بیایید برخی از زیباترین سواحل جزایر یونان را ببینیم.

ساحل الافونیسی، جزیره کرت

وقتی مردم تصویری از ساحل الافونیسی را می‌بینند، نمی‌توانند باور کنند که این یک ساحل اروپایی است. آنها همیشه فکر می‌کنند که این یک جزیره گرمسیری در دریای کارائیب می‌باشد.

اما به سادگی در جزیره ای بهشتی در یونان، جزیره کرت واقع شده است. دارای ماسه سفید با سایه‌های صورتی و آب کریستالی است. این یکی از زیباترین سواحل جهان به حساب می‌آید.

خلیج ناواجیو، زاکینتوس

جزیره یونانی زاکینتوس صاحب یکی از معروف‌ترین و خیره‌کننده‌ترین سواحل اروپا به نام خلیج ناواجیو است.

به لطف منظره فوق‌العاده زیبای آن، یکی از سواحل پر عکس در جهان است. صخره‌های سفیدی که اطراف آن را احاطه کرده‌اند خیره‌کننده هستند و آب فیروزه‌ای رنگ است.

بهترین است.

ماسه قرمز است و تضاد زیبایی با آب آبی شفاف دارد. همچنین می‌توانید سوار قایق شوید و به سواحل شگفت‌انگیز دیگری برسید که فقط از آنجا قابل دسترسی هستند.

بهترین سواحل اروپا: کرواسی

کرواسی با سواحل صخره‌ای معروف و جزایر خیره‌کننده اش، همیشه در فهرست بهترین سواحل اروپا قرار دارد.

ساحل موش زلاتنی

موش زلاتنی یکی از بهترین سواحل کرواسی و یکی از زیباترین سواحل اروپا است.

به دلیل داشتن شکل شاخ، معروف و خاص است و به ساحل شاخ طلایی نیز شناخته می‌شود.

مانند اکثر سواحل کرواسی، این ساحل صخره‌ای است و آب بسیار شفاف است.



بهترین ساحل دوبرونیک،
ساحل بانجی است. شما می
توانید در این ساحل شنا کنید
و دیوارهای شهر را بالای سر
خود ببینید. زیرا ساحل
درست زیر دیوارها قرار دارد.



SCAN ME



می توانید با فایق از جزیره اسپلیت یا هواربه آن برسید. فرصت بازدید از این ساحل را از دست ندهید.

ساحل بانجی، دوبرونیک



دوبرونیک یک شهر بسیار زیبا و یکی از جالب ترین مکان ها برای بازدید در کرواسی است. علاوه بر آثار تاریخی شگفت انگیز، سواحل زیبایی نیز دارد. بهترین ساحل دوبرونیک، ساحل بانجی است. شما می توانید در این ساحل شنا کنید و دیوارهای شهر را بالای سر خود ببینید. زیرا ساحل درست زیر دیوارها قرار دارد. این بسیار دیدنی است که یک شهر ساحلی به این زیبایی درست در مرکز قرار دارد. هرگز این ساحل و همه چیزهایی که دوبرونیک ارائه می دهد را از دست ندهید.

بهترین سواحل اروپا: جزایر بالئاریک و جزایر قناری، اسپانیا

جزایر بالئاریک، در اسپانیا، دارای برخی از زیباترین سواحل اروپا و جهان هستند. جزایر قناری در اروپا به دلیل ورزش بادمدوم به بهترین مکان برای موج سواری معروف هستند.

پلایا دلاس سالیناس، ایبیزا



ایبیزا به خاطر کلوپ ها و مهمانی های دیسکو و همچنین سواحل خیره کننده اش در سراسر جهان مشهور است. در ساحل پلایا دلاس سالیناس، آب آنقدر شفاف است که می توان آن را با آب دریای کارائیب اشتباه گرفت. مسافران زیادی هر ساله برای تفریح و لذت بردن از آفتاب و سواحل شگفت انگیزی مانند این به ایبیزا می روند.

ساحل پاپ کورن، Fuerteventura

ساحل پاپ کورن ساحلی بسیار بامزه و زیبا در فوئرتونتورا است. به آن پاپ کورن می گویند زیرا به جای ماسه، با سنگ های کوچکی با شکل و ظاهر دقیق پاپ کورن پوشانده شده است. آب آن بسیار شفاف است و مکان مناسبی برای موج سواری است. زیرا فوئرتونتورا باد خیزترین جزایر قناری است.

بهترین سواحل اروپا: ریویرا فرانسه

سواحل مدیترانه فرانسه محل آب های عمیق آبی و زیبا است. به ویژه ریویرا

فرانسه، مکانی که آنقدر پر از جذابیت است که یکی از پر بازدیدترین مکان ها برای افراد مشهور از سراسر جهان است.

ساحل پالوما، سن ژان کپ فرات



انتخاب بهترین ساحل در ریویرای فرانسه آسان نیست، اما ساحل پالوما جذاب ترین است.

آب کریستالی، کافه های زیبای اطراف و رستوران های خوب و تراس های زیادی دارد که می توانید از آن منظره را تماشا کنید. این ساحل مکان مناسبی برای استراحت، لذت بردن از غذا و شراب خوب و گرفتن عکس های شگفت انگیز است.

بهترین سواحل اروپا: اروپای شمالی

اگر فکرمی کنید بهترین سواحل اروپا فقط مربوط به جزایر بهشتی یا شن های سفید است، در اشتباهید. سواحل زیبا تنها به معنای آفتاب گرفتن و شنا نیست، گاهی اوقات به معنای لذت بردن از مناظری نظیر است. و شما می توانید این کار را در برخی از سواحل خیره کننده در شمال اروپا، مانند ایسلند یا بریتانیا انجام دهید. سواحل زیبا تنها به معنای آفتاب گرفتن و شنا نیست، گاهی اوقات به معنای لذت بردن از مناظری نظیر است.

انواع اتاق ها:

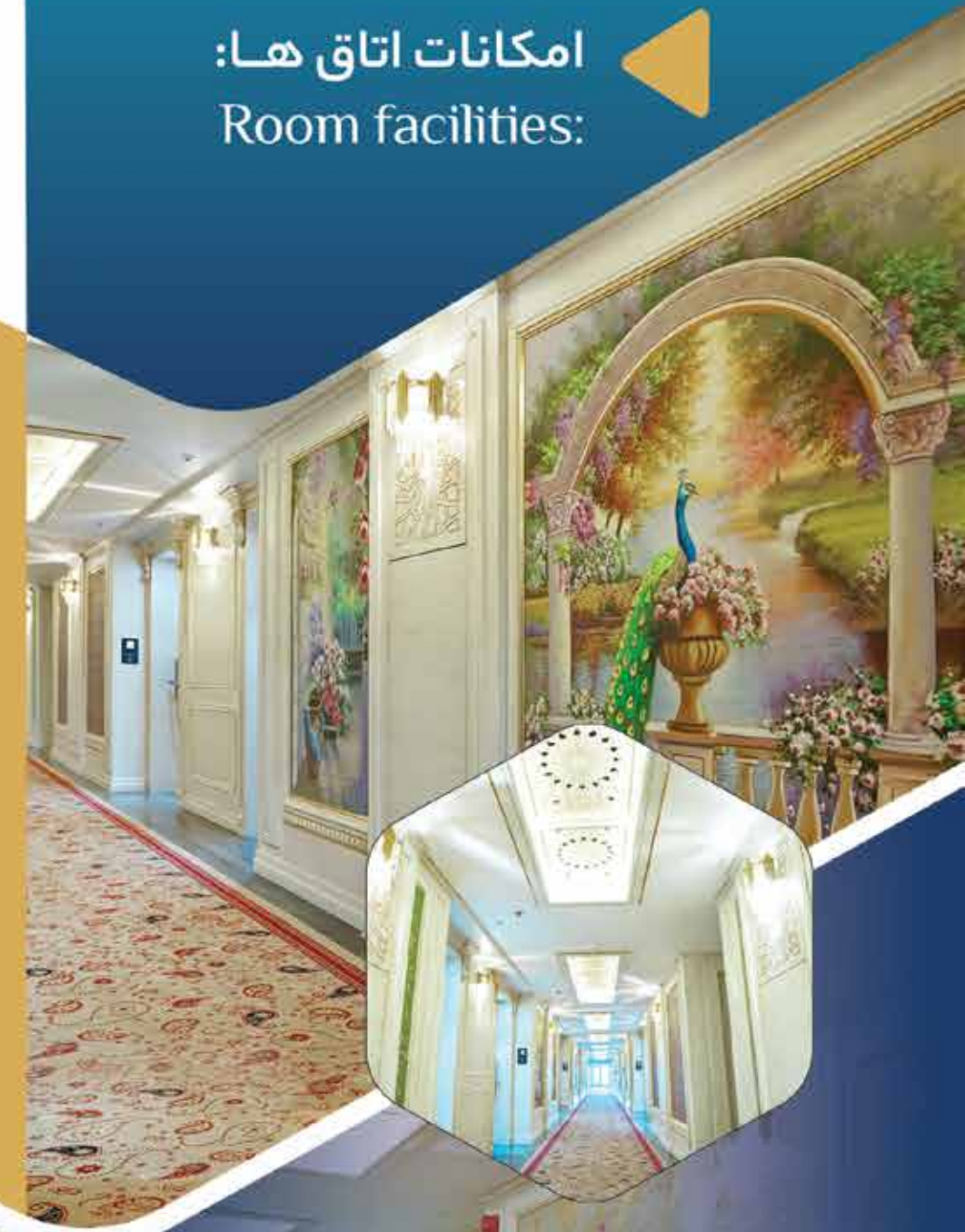
Types of rooms:

- Double room
- Twin room
- Triple room
- disabled room
- One bedroom apartment suite
- Two bedroom apartment suite
- Honeymoon room
- Connect room

- اتاق دبل
- اتاق توین
- اتاق سه نفره
- اتاق معلولین
- سوئیت آپارتمان تک خواب
- سوئیت آپارتمان دو خواب
- اتاق هانی مون
- اتاق کانکت



امکانات اتاق ها:
Room facilities:



- Beds for the number of people
- Bathroom and toilet
- Automatic cooling and heating system
- Fire alarm system
- Drawer
- IPTV
- lampshade
- Table
- Furniture
- Closet
- Phone
- Mini-bar
- Tea Maker
- Tea bar
- Mineral water
- Health pack
- Types of towels
- Refrigerator

- تخت به تعداد نفرات
- حمام و سرویس بهداشتی
- سیستم سرمایش و گرمایش اتومات
- سیستم اعلام و اطفاء حریق
- دراور
- تلویزیون هوشمند IPTV
- آباژور
- میز
- مبلمان
- کمد
- تلفن
- مینی بار
- چای ساز
- تی بار
- آب معدنی
- پک بهداشتی
- انواع حوله
- یخچال





تعادل بین کار و زندگی؛ نکته که باید بدانید

«کار برای زندگی» یا «زندگی برای کار؟» در این مقاله از ایرانگرد به اهمیت تعادل بین کار و زندگی می‌پردازیم، از جمله شش دلیل مهم که باید بین شغل و کار خود با افراد و فعالیت‌هایی که دوست دارید تعادل برقرار کنید. مردم اغلب می‌گویند مهم است که «کار برای زندگی کردن» باشد به جای «زندگی برای کار کردن». اگر تا به حال این عبارت رایج را به طور کامل تجزیه و تحلیل نکرده‌اید، این مقاله درباره‌ی همین موضوع است. اهمیت تعادل بین کار و زندگی چیزی است که در دنیای مدرن به اندازه کافی درباره آن صحبت نمی‌شود. هر انسانی فقط برای مدت زمان محدودی در این سیاره باشکوه، حضور دارد. برای اینکه واقعا بهترین استفاده را از زندگی خود ببرید، می‌خواهید زمانی را صرف انجام کارهای مورد علاقه خود با افرادی کنید که دوستشان دارید.



این مقاله به شش دلیل برای ضروری بودن تعادل بین کار و زندگی می‌پردازد. حتی اگر کسی هستی که عاشق کار خود هستی و دوست دارید زیاد کار کنید. امیدواریم این مقاله به شما انگیزه دهد تا نگاه دقیق‌تری به زندگی خود ببینید. سعی کنید زندگی خود را به گونه ای بسازید که نه تنها به شما پول و امکان بقا می‌دهد، بلکه برای شما شادی هم به ارمغان بیاورد.



زندگی کامل ممکن است به نظر هر کسی متفاوت باشد، اما در نهایت، بیشتر مردم می‌خواهند در زندگی خود احساس شادی، عشق، رضایت، آرامش و خوشبختی کنند. کار کردن اهمیت دارد زیرا در جهان مدرن بیشتر مواقع برای بقا به پول نیاز دارید، مگر اینکه یک زندگی کاملاً خودکفایانه در طبیعت داشته باشید. شما نیاز دارید که غذا، مسکن، لباس و سایر نیازهای ضروری را خریداری کنید. کار کردن اهمیت دارد، اما داشتن زندگی خارج از کار نیز اهمیت دارد. این مقاله به شش دلیل برای ضروری بودن تعادل بین کار و زندگی می‌پردازد. حتی اگر کسی هستی که عاشق کار خود هستی و دوست دارید زیاد کار کنید، امیدواریم این مقاله به شما انگیزه دهد تا نگاه دقیق‌تری به زندگی خود ببینید. سعی کنید زندگی خود را به گونه ای بسازید که نه تنها به شما پول و امکان بقا می‌دهد، بلکه برای شما شادی هم به ارمغان بیاورد.



چرا باید زندگی و کار را تعادل بخشید؟

در دنیای مدرن، دیدن افرادی که بیش از حد کار می‌کنند بسیار رایج است. به راحتی می‌توان قربانی «هیاهو» شد و فقط ۴۰، ۵۰، ۶۰ ساعت در هفته یا بیشتر کار کنید.

برخی از افراد به اندازه کافی خوش شانس هستند که کاری انجام دهند که برای آنها شادی و رضایت به ارمغان می‌آورد. اما بسیاری از افراد برای تأمین هزینه‌های زندگی مجبورند هر شغلی که می‌توانند به دست آورند را بپذیرند تا از عهده زندگی برآیند.

چه در حال انجام یک شغل تصادفی فقط برای دریافت حقوق باشید، چه در شغل رویایی خود کار می‌کنید، همیشه باید اهمیت تعادل کار و زندگی را در نظر بگیرید.

۶ دلیل برای اینکه تعادل بین کار و زندگی مهم است

کار بخش بزرگی از زندگی است، اما اغلب وقتی به لحظات خاصی که بیش از همه برای شما جذاب بوده است و در ذهنتان ماندگار شده فکر می‌کنید، متوجه می‌شوید که آنها آن آدر محل کار رخ نمی‌دهند، بلکه در مکان‌های زیبا یا با عزیزترین افراد شما اتفاق می‌افتند.

بنابراین افراد و فعالیت‌هایی را که دوست دارید برای کسب درآمد قربانی



نکنید! پول می‌آید و می‌رود، اما تجربیات و روابط برای همیشه در حافظه شما باقی می‌مانند.

در ادامه، شش دلیل خاص برای اهمیت تعادل بین کار و زندگی آورده شده است.

می‌توانید سلامت روان را در اولویت قرار دهید.

کار بیش از حد می‌تواند به طور جدی بر سلامت روان شما تأثیر بگذارد. حتی اگر از شغل خود لذت ببرید، ممکن است به فشار و سرخوردگی برای انجام کارها دچار شوید.

استراحت کردن ضروری است و استراحت همیشه نباید استراحت فیزیکی باشد بلکه می‌تواند به استراحت ذهنی اشاره داشته باشد. بخوانید، بنویسید، فیلم تماشا کنید، به موسیقی گوش دهید، با عزیزانتان گپ بزنید و گاهی فقط ذهن خود را از کار دور کنید.

اکثر مردم ۴۰ ساعت در هفته یا بیشتر را صرف فکر کردن به کاری می‌کنند. اگر سلامت روانی شما به خطر افتاده است، مهم است که ذهن خود را استراحت داده و کارهای دیگری به جز کار انجام دهید.

می‌توانید روی سلامت جسمانی کار کنید.

سلامت جسمانی بخش مهم دیگری از زندگی شاد است. همه افراد شغل‌های مختلفی دارند که نیازمند سطوح مختلف فعالیت جسمانی هستند. اما بدون توجه به شغل خود، با بدن خود در ارتباط بوده و اطمینان حاصل کنید که با آن به درستی رفتار می‌کنید.

اگر شغلی دارید که نیازمند فعالیت جسمانی زیاد است، مطمئن شوید که برای استراحت، کشش و ریکاوری مرخصی می‌گیرید. اگر پشت میز کار می‌کنید و تمام روز را می‌نشینید، مطمئن شوید که زمانی را برای بیرون رفتن و حرکت بدن خود در زیر نور خورشید اختصاص دهید.

ورزش کردن و بیرون رفتن از راه‌های عالی برای حفظ سلامتی و تمرین مراقبت از خود هستند که همچنین می‌توانند سلامت روان را نیز بهبود بخشند. داشتن تعادل بین کار و زندگی به این معنی است که زمان بیشتری برای مراقبت از سلامت جسمانی خود خواهید داشت.

شما می‌توانید از تنوع در زندگی خود لذت ببرید.

اکثر مردم دنیا افراد پیچیده‌ای هستند که طیف وسیعی از علایق و مهارت‌ها دارند. یک زندگی کامل و شاد به این معنی است که از همه چیزهای مختلفی که برایتان جالب است لذت ببرید. در زندگی چیزهای زیادی برای عشق ورزیدن وجود دارد، از جمله طبیعت، حیوانات، غذا، موسیقی، هنر، فیلم، کتاب، سفر، ورزش، معماری، علم، صنایع دستی، ورزش، و این لیست می‌تواند ادامه یابد.

به احتمال زیاد، شغل شما حول یک یا دو چیز خاص در زندگی می‌چرخد. حتی اگر به شغل خود علاقه مند هستید، ممکن است علایق دیگری نیز داشته باشید که باعث شادی شما شود. ۴۰ ساعت در هفته را صرف تمرکز بر روی شغل خود کنید، اما وقتی کارتان تمام شد، برای سایر جنبه‌های زندگی که دوست دارید وقت بگذارید.

تنوع می‌تواند زندگی را بسیار غنی‌تر و هیجان‌انگیزتر کند. اطراف خود را با افراد مختلف، هنر، غذا و مناظر زیبا احاطه کنید و به مسافرت بروید.

سعی کنید کارهای داوطلبانه انجام دهید و به جامعه خود کمک کنید. انجام یک کار یک‌نواخت روزانه ممکن است خسته‌کننده شود.

زمانی که تنوع را به زندگیتان اضافه می‌کنید، می‌توانید شاهد رشد شخصی خود باشید!



صرف زمان زیاد در محل کاری تواند باعث از دست دادن انگیزه شما شود و حتی می تواند به عملکرد شما آسیب برساند. داشتن وقت آزاد برای سلامت ذهنی و جسمی خود، و برای لذت بردن از سرگرمی ها، علاقه مندی ها و روابطتان، برای زندگی شاد ضروری است.



بگیرید. باز هم پول می آید و می رود، اما افرادی که دوستشان دارید برای همیشه در کنار شما خواهند بود. مطمئن شوید که آنها را در اولویت قرار داده اید و به اندازه کافی قدر آنها را می دانید.

۶. می توانید انگیزه بیشتری برای کار داشته باشید

یکی دیگر از جنبه های مثبت ایجاد تعادل بین کار و زندگی، بیشتر لذت بردن از کار است. برای بیشتر امور زندگی، وجود اعتدال نکته کلیدی و ضروری است. انجام بیش از حد چیزی می تواند به راحتی باعث انزجار شما شود. این تقریباً برای هر چیزی در زندگی صدق می کند، اما به ویژه در مورد کار اتفاق می افتد.

میانگین کار در هفته ۴۰ ساعت است. اهمیت دارد که ساعات دیگر هفته را به گونه ای بگذرانید که هنگام بازگشت به کار، احساس شادایی و سرزندگی داشته باشید.

صرف زمان زیاد در محل کاری می تواند باعث از دست دادن انگیزه شما شود و حتی می تواند به عملکرد شما آسیب برساند. داشتن وقت آزاد برای سلامت ذهنی و جسمی خود، و برای لذت بردن از سرگرمی ها، علاقه مندی ها و روابطتان، برای زندگی شاد ضروری است. وقتی به این جنبه های کلیدی زندگی اهمیت می دهید، در واقع می توانید عملکرد بهتری داشته باشید و بهتر کار کنید.

چگونگی داشتن تعادل بین کار و زندگی

اکنون که دلایل مهم ایجاد تعادل بین کار و زندگی را مورد بحث قرار دادیم، ممکن است از خود بپرسید که چگونه آن را در زندگی خود پیاده کنید. ایجاد زندگی به شکلی که می خواهید تماماً به اهداف و اقدامات شما بستگی دارد.

کمی وقت بگذارید و به اهداف خود فکر کنید و راه هایی برای دستیابی به آنها بیابید. به این فکر کنید که چه چیزی شما را خوشحال می کند و ارزیابی کنید که در حال حاضر چقدر برای افراد و فعالیت هایی که باعث شادی شما می شوند وقت می گذارید. همچنین، به این فکر کنید که چگونه می

توانید زمان خود را بهینه کنید تا زندگی خود را با حداکثر پتانسیل زندگی کنید.

هنگامی که اهداف روشن و واضحی دارید، زمان آن رسیده است تا اقدام کنید.

در مورد ایجاد تعادل بین کار و زندگی با شریک زندگی، خانواده و رئیس خود صحبت کنید. به رئیس خود اطمینان دهید که چگونه می توانید از ایجاد تعادل بین کار و زندگی هر دو طرف بهره مند شوید. مطمئن شوید که به اندازه کافی پول دریافت می کنید تا بتوانید وقتی برای استراحت در نظر بگیرید. به بودجه هفتگی خود نگاه کنید و مطمئن شوید که می توانید از عهده مرخصی نیز برآید.

زمان های مشخصی در هفته را برای فعالیت هایی که دوست دارید، برنامه ریزی کنید. اگر واقعاً می خواهید بهترین تعادل بین زندگی و کار را ایجاد کنید، زمانی را به فکر کردن در مورد آنچه می خواهید اختصاص دهید و سپس آن را عملی کنید.

هنگامی که به تعادل مطلوب بین کار و زندگی دست یابید، واقعاً می توانید زندگی رویایی خود را شروع کنید.

WORK

LIFE



شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

شما گل هستید ...

ما گلچین ...

WWW.GOLCHINGASHT.COM



تور سوئیس € ۱۹۹۰	تور سوئیس، فرانسه € ۱۹۹۰
تور فرانسه، پرتغال € ۱۷۹۰	تور فرانسه € ۱۹۰۰

تور فرانسه، یونان €	تور فرانسه، ایتالیا ۱۷۹۰
تور اسپانیا، هلند € ۱۸۹۰	تور اسپانیا، فرانسه € ۱۸۹۰



جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰ ۸۸۸۸۰۰۱۵

خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹-۴ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ @GOLCHINGASHT



شرکت خدمات گردشگری گلچین

شما گل هستید ...

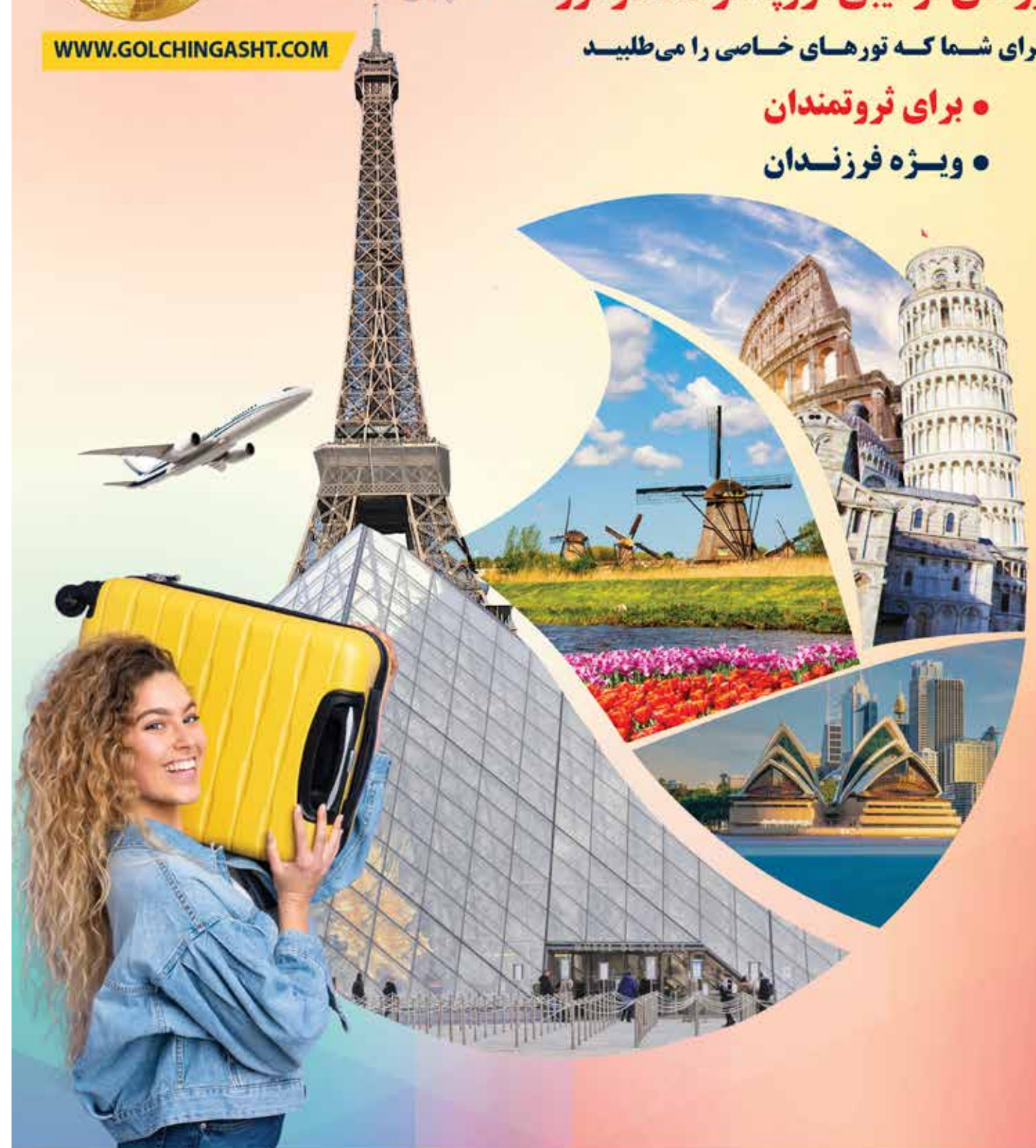
تورهای ترکیبی اروپا هر ماه دو تور ... ما گلچین ...

WWW.GOLCHINGASHT.COM

برای شما که تورهای خاصی را می‌طلبید

• برای ثروتمندان

• ویژه فرزندان



جردن، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰ ۸۸۸۸۰۰۱۵

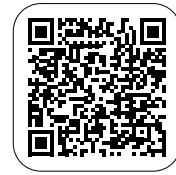
خط ویژه: ۰۲۱-۸۶۷۴۹-۴ ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷ @GOLCHINGASHT





هواکش آشپزخانه و همچنین سرویس ها را در حالت روشن بگذارید تا به جریان هوا کمک نماید و از وجود بوهای نامطبوع جلوگیری داشته باشد.



SCANE
ME



HOME

چطور خانه خود را سریع تر و بهتر بفروشیم یا اجاره دهیم؟

فروش یا اجاره خانه یکی از سخت ترین و وقت گیرترین کارهایی است که به خصوص زمانی که عجله دارید زمان زیادی می برد. این کار دارای جزئیات و پیچیدگی های مختلفی است که بی توجهی به این مسائل باعث ضرر مالی برای شما می شود.

ملک، یکی از مهم ترین و گران بها ترین دارایی های هر انسانی است که فروش آن باید توجه مالی خوبی داشته باشد.

در زندگی شهری امروز، جایابی مسکن به یکی از مهم ترین مسائلی تبدیل شده که هر ساله شهرنشینان را درگیر تغییر و تحولی برای رسیدن به شرایط بهتر در زندگی می کند. در این جایابی لازم است تا خانه ای که اجاره یا خریداری شده به خریدار یا مستاجر دیگری سپرده شود. بازار خرید و فروش و اجاره مسکن، به ویژه در شهرهای بزرگ، به شدت بازاری بزرگ و رقابتی می باشد. در نتیجه دانستن نکاتی که بتواند توان رقابت شما در این بازار بزرگ را افزایش دهد بسیار مهم جلوه می کند.

ما در این مقاله از املاک آینده قصد داریم با ۱۰ نکته مهم به شما کمک کنیم تا خانه خود را راحت تر اجاره دهید یا بفروشید. این نکات شاید به ظاهر ساده به نظر برسند اما می توانند بسیار مهم و کلیدی باشند. تا جاییکه نادیده گرفتن آن ها منجر به این شود که مشتری از معامله خانه شما منصرف شود.



توجه کنید که روشن بودن خانه و نورگیر بودن آن یکی از مهم ترین اولویت ها در پسندیدن یک ملک از سوی خریدار است. پس قبل ورود مشتری چراغ های واحد را روشن کنید تا خانه روشن و دلپایزه نظر برسد.



۵. ورود هوای تازه و ایجاد بوی مطبوع را فراموش نکنید

پنجره ها را برای مدتی باز بگذارید که هوای تازه وارد ساختمان شود. هواکش آشپزخانه و همچنین سرویس ها را در حالت روشن بگذارید تا به جریان هوا کمک نماید و از وجود بوهای نامطبوع جلوگیری داشته باشد. همچنین می توانید از اسپری خوشبو کننده هوا استفاده نمایید. (بوی خوش در انتخاب و حس مشتری تاثیر گذار است.)

۶. نور خانه را فراموش نکنید

توجه کنید که روشن بودن خانه و نورگیر بودن آن یکی از مهم ترین اولویت ها در پسندیدن یک ملک از سوی خریدار است. پس قبل ورود مشتری چراغ های واحد را روشن کنید تا خانه روشن و دلپایزه نظر برسد. همچنین اگر پرده روی پنجره ها وجود دارد برای جریان بهتر نور، آنها را کنار بزنید.

۷. از سلیقه خود استفاده کنید

از آنجائیکه بسیاری از تصمیمات افراد برای خرید هر چیز، در گام اول بر مبنای ظاهر صورت می گیرد، در فروش یا اجاره دادن خانه نیز، ظاهر و دکوراسیون بسیار مهم است. پس سعی کنید با ایده های خلاقانه و صرف اندکی هزینه خانه خود را زیباتر کنید. با ترندهای کم هزینه و ساده ای مثل استفاده از گیاهان تزئینی در فضاهای خاص، هم به زیبایی واحد کمک می کنید و هم به خانه روح زندگی می بخشید.

۸. توضیح درباره سیستم گرمایش و سرمایش

در هنگام ارائه بازدید، به سیستم های گرمایش و سرمایش منزل اشاره کنید

۹. همسایه ها چطور هستند؟ کمی از آنها بگویند!

حتما توضیح خوبی راجع به سایر ساکنین ساختمان و همراهی آنها در داشتن محیطی آرام و خوب داشته باشید.

بهتر است که وقتی از شما درباره همسایگان سوال پرسیده شد به یک جمله (همسایه های واقعا خوبی داریم و تا به حالا به مشکل جدی برخورد نکردیم و در کنار هم به خوبی زندگی می کردیم) اکتفا کنید. با گفتن یک جمله مثبت و با انگیزه هم خیال خودتان را راحت کنید و هم در ذهن خریدار یک نگرش مثبت ایجاد کنید.

۱۰. قیمت گذاری دقیق و منطقی برای ملک خود داشته باشید

برای قیمت گذاری ملک احساسی برخورد نکنید! مشتری بر اساس قیمت بازار و شرایطی که وجود دارد خانه شما را می خرد. برای قیمت گذاری ملک حتما از کارشناسان و مشاورین املاک راهنمایی بگیرید. در کل سعی کنید تا کل مبلغ تعیین شده را منطقی و قابل قبول مطرح کنید. با این کار سرعت فروش خانه و پیدا کردن مشتریان واقعی را بالا می برید و افراد کمتری هم درخواست تخفیف و کاهش قیمت از شما می کنند.

به نظر شما کدام یک از موارد گفته شده نقش بسیار مهمی در فروش یا اجاره سریع و بهتر ملک دارد؟ پیشنهاد شما برای فروش بهتر ملک چیست؟



مزیت های آنها را متذکر شوید.



۳. پاکیزگی واحد

یکی دیگر از مواردی که لازم است هنگام بازدید خریدار یا مستأجر از منزل به آن توجه کنید، تمیز بودن خانه است. پس تمیز بودن شیشه ها و درب ها و کف ساختمان را فراموش نکنید! همچنین تمیزی سرویس بهداشتی ها و داشتن مواد شوینده را چک نمایید. (شاید بازدید کننده قصد استفاده از سرویس بهداشتی را داشته باشد.)

۴. به زمان آفت کشی منزل توجه کنید

قبل از ورود بازدید کننده، خودتان در محل حاضر شوید و واحد را بررسی کنید. (در خانه های خالی، وجود حشرات مرده پاکسازی شود.)

شاید وجود سوسک در خانه طبیعی باشد، اما برای خریدار اصلا خوشایند نیست خانه ای را بخرد که در آن سوسک ها مشغول حرکت کردن هستند. پس حتما به این موضوع توجه کنید و مدتی قبل از شروع بازدیدها از خانه، تمام مراحل آفت کشی را انجام دهید.

۱. امکانات ملک را شرح دهید

مزیت های ملک خود را ایست کنید و اولویت بندی جهت ارائه داشته باشید تا فراموش نکنید. امکاناتی چون کمده دیواری، کابینت ها، انباری و بالکن برای بانوان بسیار اهمیت دارد. پس اگر این موارد را خوب معرفی کردید می توانید به بخش زیادی از رضایت مشتری برای فروش یا اجاره خانه تان دست پیدا کنید.

۲. مزایا و معایب محله را توضیح دهید

حتما امکانات محله نظیر درمانگاه، پمپ بنزین، بازارچه های محلی، فروشگاه های بزرگ، مدرسه و... را برای مشتری بازگو کنید. این اطلاعات در جلب نظر مشتری بسیار مؤثر خواهد بود زیرا افراد، اغلب دوست دارند محله ای را برای زندگی انتخاب کنند که تمام نیازهای اولیه خود را در کمترین زمان ممکن برطرف کنند.

البته این نکته باعث نمی شود که بخواهید معایب محله را مخفی کنید. ولی سعی کنید وقتی معایب را بازگو می کنید بر نکات مثبت محله نیز تأکید داشته باشید.



قطارها، کشتی‌ها و اتوبوس‌ها رایج‌ترین راه‌ها برای رفت و آمد در کشور یونان و جزیره‌هایش هستند. کرایه اتوبوس غیردانشجویی می‌تواند حدود ۳۰ یورو هزینه داشته باشد، اما دانشجویان اروپایی و یونانی ممکن است قیمتی با تخفیف دریافت کنند.



یونان در ماه‌های زمستانی خود شاهد بارش کمی است و در این زمان از سال، سفر به این کشور چندان خوشایند نخواهد بود. همچنین به دلیل اینکه مسافر در این فصل کم است، بنابراین بسیاری از مشاغل ممکن است در این ماه‌ها تعطیل شوند. تصمیم بگیرید که چند روز را می‌خواهید در هر مکان بگذرانید. به عنوان مثال: آتن به مدت ۳ روز، سپس سانتورینی به مدت ۴ روز، سپس پاروس به مدت ۳ روز و ...

برای سفر به یونان بودجه‌ای برنامه ریزی کنید (چقدر انتظار دارید هزینه کنید)

یونان به اندازه سایر مقاصد محبوب اروپایی مانند ایتالیا، اسپانیا و فرانسه گران نیست. با این حال، بسیار گران‌تر از کشورهای همسایه بالکان، به خصوص در فصل تابستان است.

هنگام سفر به جزایر یونان، برنامه ریزی بودجه و پایداری به آن مهم است. بودجه باید شامل هزینه‌های غذا (غذا خوردن در بیرون از منزل و مواد غذایی)، کشت و گذار و حمل و نقل باشد.

بودجه هر فرد ممکن است متفاوت باشد، مخصوصاً بر اساس نوع اقامتی که مسافر برای خود انتخاب می‌کند. در زیر، به جزئیات برخی از هزینه‌ها و میزان بودجه در هفته و ماه خواهیم پرداخت.

قیمت اقامت و پرواز معمولاً گران‌ترین هزینه در هنگام سفر به یونان است. هزینه‌های اقامت را می‌توان با داوطلب شدن با Worldpackers کاهش داد، اما قیمت پرواز هنوز یک هزینه واقعی است.

بودجه‌ای در حدود ۵۰۰-۶۰۰ یورو برای اقامت ماهانه هاستل و ۱۰۰-۱۵۰ یورو برای یک هفته در نظر بگیرید.

می‌توانید در وب سایت‌هایی مانند kiwi.com یا skyscanner.com به دنبال پروازهای ارزان بگردید. لزوماً نمی‌توان یک محاسبه بودجه دقیق را برای پروازها تعیین کرد زیرا همه از قاره‌های مختلف سفر می‌کنند. البته در تابستان باید انتظار داشت که قیمت پروازها دو یا سه برابر شود. برای مثال، اگر یک پرواز معمولی از لندن به آتن ۵۰ یورو است، انتظار داشته باشید که حدود ۱۰۰ یا ۱۵۰ یورو در تابستان باید هزینه کنید.

قطارها، کشتی‌ها و اتوبوس‌ها رایج‌ترین راه‌ها برای رفت و آمد در کشور یونان و جزیره‌هایش هستند. کرایه اتوبوس غیردانشجویی می‌تواند حدود ۳۰ یورو هزینه داشته باشد، اما دانشجویان اروپایی و یونانی ممکن است قیمتی با تخفیف دریافت کنند.

قیمت کشتی‌ها نیز بسته به تاریخ رزرو و مسافت طی شده می‌تواند متغیر باشند، اما باید حدود ۴۰ یورو برای هر سفر با کشتی (غیردانشجویی) هزینه کنید.

دانشجویان همچنین در قطارها قیمتی با تخفیف دریافت می‌کنند.



چگونه برای سفر به یونان برنامه ریزی کنیم:

هنگام برنامه ریزی برای سفر به یونان، ایجاد یک برنامه بهترین راهنما و دوست شما خواهد بود. ماه‌های تابستانی از می تا اگوست محبوب‌ترین و گران‌ترین زمان برای سفر به یونان است.

اگر برای شما سفر به یونان در فصل پیک سفر ضروری است، برنامه ریزی از قبل و رزرو بلیط و همچنین اقامت بسیار مهم است.

گرم‌ترین ماه‌ها نیز در ماه‌های جولای و اگوست رخ می‌دهند، جایی که دما می‌تواند به ۱۰۰ درجه فارنهایت (۳۸ درجه سانتی‌گراد) برسد! اگر طرفدار گرما نیستید، شاید بهترین ایده نباشد که در تابستان به یونان سفر کنید.

چگونه برای سفر به یونان برنامه ریزی کنیم:

راهنمای کامل برای سفر به یونان

یونان احتمالاً بهترین مقصد تابستانی است که همه می‌خواهند در این فصل آنجا باشند. در یونان کارهای زیادی برای انجام دادن و مکان‌های زیادی برای بازدید با سواحل زیبا و تاریخ باستانی وجود دارد. در این مقاله از ایرانگرد نحوه برنامه ریزی برای یک سفر عالی به یونان آورده شده است. یونان در جنوب شرقی اروپا در نزدیکی آلبانی، ایتالیا و ترکیه واقع شده است. مردم از سراسر جهان در طول تابستان به یونان می‌آیند. اگرچه یونان برای بسیاری مقصدی رویایی است، اما باید برای این اساس و از قبل برای سفر برنامه ریزی شود. سفر به یونان در تابستان می‌تواند بسیار گران باشد، بنابراین رزرو از قبل کمک زیادی به کنترل هزینه‌ها می‌کند.



بنابراین اگر دانشجوی یونانی یا اروپایی هستید، کارت خود را همراه داشته باشید!

غذا در یونان به طور شگفت انگیزی مقرون به صرفه است، به خصوص غذاهای خیابانی مانند ژيروس. یک جایرو گوشت معمولی حدود ۳ یورو است و بسیار سیرکننده است.

علیرغم مقرون به صرفه بودن برخی از گزینه های غذای خیابانی، خرید مواد غذایی راهی برای صرفه جویی بیشتر است. بودجه حدود ۲۰۰-۲۵۰ یورو در ماه برای مواد غذایی یا ۴۰-۷۵ یورو در هفته می تواند برای شما کافی باشد. در مورد غذا خوردن در بیرون از منزل، حدود ۷۵ تا ۱۵۰ یورو در هفته و بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ یورو برای یک ماه غذا خوردن برنامه ریزی کنید.

نقطه شروع و پایان در سفر به یونان:

بهترین نقطه شروع سفر به یونان برای مردم معمولاً در آتن است. معمول است که چند روز (نه بیشتر از ۳ روز) برای دیدن آگروپولیس، خرید و خوردن غذاهای سنتی صرف کنید.

همچنین برنامه ریزی یک مسیر یابانی نیز ایده خوبی است. آتن معمولاً نقطه پایان نیز می باشد، اما سایر نقاط کشور نیز می توانند نقاط خروجی عالی باشند.

برخی از مسافران ممکن است شانس بیابند و یک پرواز ارزان به سانتورینی داشته باشند که یک مقصد عالی نیز هست. از سانتورینی، می توان از طریق کشتی به میکونوس، پاروس، کرت، آیوس یا میلوس رفت. انصافاً در سفر به جزایر یونان دنیایی از امکانات بی پایان است.

به عنوان مثال، جزیره کورفو تنها یک ساعت و نیم با کشتی با آلبانی فاصله دارد. جزیره کورفو می تواند مکان مناسبی برای پایان دادن به سفر اروپایی به یونان باشد و در آلبانی یا هر جای دیگری در اروپای شرقی به سفر خود ادامه دهد.

اگر مسافری بخواهد پس از سفر در سراسر یونان به مقدونیه شمالی برود، ممکن است به تسالونیک، شهری در شمال یونان برود و در آنجا به سفر یونان پایان دهد.

برنامه ریزی برای سفر به یونان سرگرم کننده است و ارزشش را دارد. اما کمی تلاش می خواهد.



حمل و نقل در یونان

همانطور که قبلاً گفته شد، در یونان حمل و نقل به شکل های مختلفی وجود دارد. بهترین راه برای رفتن از شهری به شهر دیگر استفاده از قطار است.

با توجه به موارد ذکر شده، ایجاد نقشه ای از مکان های مورد نظر برای بازدید در هنگام اقامت در یونان بسیار مهم است تا دست و پای خود را گم نکنید.

یک وب سایت شگفت انگیز به نام rome2rio وجود دارد که مسیرهای پرواز، قطار و اتوبوس را به هر نقطه از جهان نشان می دهد.

قطار: قطارها در سراسر کشور کار می کنند و محبوب ترین شکل حمل و نقل هستند.

کشتی: کشتی بهترین دوست شما در هنگام بازدید از تمام جزایر یونان خواهد بود.

اتوبوس: اتوبوس نیز یک گزینه عالی است. اگر به همان قیمت نباشد، گاهی اوقات می تواند ارزان تر از قطار باشد.

پرواز: پروازهای ارزان قیمت را از دست ندهید! گاهی اوقات ممکن است خوش شانس باشید و بایک پرواز ۲۰ دلاری از جزیره ای به جزیره دیگر سفر کنید.



عینک آفتابی، آفتاب مستقیم می تواند به چشم آسیب برساند، همچنین هیچ کس دوست ندارد که چروک های پنجه کلاغی در اطراف چشمان خود داشته باشد. پس از چشمانتان با استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور مستقیم خورشید حفاظت کنید.

در سفر به یونان چه چیزهایی را در چمدان خود قرار دهیم؟

یونان کشوری است که در تابستان می تواند به اوج گرمای بسیار بالایی برسد و در صورت عدم آمادگی می تواند برای سلامتی مسافر مضر باشد.

در اینجا یک لیست اولیه از اقلامی که در هنگام سفر به یونان نیاز دارید، آماده کرده ایم:

کلاه: برای ایجاد سایه و جلوگیری از آفتاب سوختگی از خورشید سوزان مدیترانه حتماً کلاه همراه خود داشته باشید.

کرم ضد آفتاب: حتی افرادی با پوست تیره هم بدون استفاده از کرم ضد آفتاب در دمای بالا و آفتاب سوزان دچار آفتاب سوختگی خواهند شد.

عینک آفتابی: آفتاب مستقیم می تواند به چشم آسیب برساند، همچنین هیچ کس دوست ندارد که چروک های پنجه کلاغی در اطراف چشمان خود داشته باشد. پس از چشمانتان با استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور مستقیم خورشید حفاظت کنید.

کیسه ضد آب: سواحل بی شمار و توره های قایق زیادی در جزایر یونان وجود دارد. با استفاده از این کیسه های توانید وسایل الکترونیکی خود را ایمن و خشک نگه دارید.

دوربین ضد آب: یک ضرورت نیست، اما یونان آب های شفاف کریستالی زیبا دارد که عکاسی در آنها خالی از لطف نیست.

قفل کوچک: آتن به داشتن جیب برهای زیاد بدنام است. وقتی در شهر حرکت می کنید یک قفل کوچک روی کیفتان بگذارید.

کفش: شما در سفر به یونان به یک جفت صندل با کیفیت بالا (ترجیحاً ضد آب) حتماً احتیاج دارید. همچنین کفش مناسب پیاده روی طولانی نیز همراه خود داشته باشید.

روپوش و روسری: برای بازدید از صومعه های مختلف در سراسر کشور مورد نیاز شما خواهد بود.

مسیرها و برنامه های سفر به یونان

هرکسی خواسته ها، مکان های دیدنی و مدت اقامت خود را خواهد داشت، اما در ادامه سعی کردیم یک مسیر کلی برای سفر به یونان را در نظر بگیریم. این مسیر الهام گرفته از سفرهای مقرون به صرفه است.

آتن

به احتمال زیاد اولین ایستگاه سفر شما به یونان در آتن خواهد بود. ۵ روز اقامت در آتن کافی است تا با فرهنگ یونانی آشنا شوید، مکان های باستانی را ببینید و نگرشی نسبت به کشور و مردم داشته باشید.

سانتورینی

جزیره ای که همه می خواهند به آنجا بروند و دارای ساختمان های سفید و آبی معروف جهان است. بازدید از آن برای کسانی که به یونان سفر می کنند ضروری است.

سانتورینی در واقع از چندین جزیره تشکیل شده است، بنابراین تقریباً غیرممکن است که هنگام اقامت در اینجا خسته شوید.

پاروس

با کشتی از سانتورینی به پاروس تنها حدود ۲ ساعت و ۴ دقیقه طول می کشد و پاروس را به بهترین ایستگاه بعدی تبدیل می کند. چند روزی را در اینجا بگذرانید تا همه جاذبه های گردشگری را بررسی کنید، به غواصی بروید و در سواحل شفاف و خنک شنا کنید.



میکونوس

قایق سواری از پاروس به میکونوس حداقل ۳۰ دقیقه طول می کشد اما بیش از یک ساعت و نیم زمان نمی برد. شهر میکونوس مانند سانتورینی گران است، بنابراین حتماً از قبل اقامتگاه و گشت و گذار را رزرو کنید.

کرت

سفر با کشتی از میکونوس تا کرت حدود ۵ ساعت طول می کشد، پس بنشینید و از امواج لذت ببرید.

کرت بزرگ ترین جزیره یونان است و چیزهای زیادی برای ارائه دارد. بسیاری از مردم در این جزیره ماشین یا اسکوتر کرایه می کنند تا بتوانند همه چیزهایی که جزیره ارائه می دهد را ببینند.

این جزیره دارای سواحل و توره های بسیار زیبا از جمله سفری در کرت جنوبی است. نزدیک بندر کشتی ها را کلیون بمانید و تمام جاذبه های که در کرت وجود دارد را کشف کنید!

آتن

برای مقصد جزیره بعدی به آتن برگردید زیرا در طرف مقابل کشور قرار دارد. این امکان وجود دارد که برای چند ساعت یا یک روز در حالی که منتظر کشتی هستید در اینجا بمانید. اما به یاد داشته باشید که جزایر زیبای دیگری برای گشت و گذار در یونان وجود دارد، پس تمام وقت خود را در آتن نگذرانید.

کورفو

این جزیره به هیچ وجه به جزایر معمولی و محبوب یونانی نزدیک نیست. آن طرف کشور است و نیاز به یک توقف در آتن دارد، اما منظره اش آن را بسیار ارزشمند می کند.

در این جزیره زیبای می توانید حتی تا دو هفته بمانید زیرا غذاهای گیاهی، مواد غذایی مقرون به صرفه، سواحل زیبا و حال و هوای خنک وجود دارد.

آلبانی (اختیاری)

اگر مسافری بخواهد به دیگر کشورهای اروپای شرقی، مدیترانه ای سفر کند، بهترین گزینه این است که با کشتی از کورفو به سارانده، آلبانی سفر کند.

کشتی آنقدرها هم پرهزینه نیست، کنترل پاسپورت خیلی راحت است و سفر فقط یک ساعت و نیم است.

از آلبانی، بسیاری از کشورهای دیگر در بالکان را می توان بازدید و کاوش کرد، بنابراین موقعیتی عالی برای کسانی است که این فرصت را دارند.



هرکسی خواسته‌ها، مکان‌های دیدنی و مدت اقامت خود را خواهد داشت، اما درآمد سعی کردیم یک مسیر کلی برای سفر به یونان را در نظر بگیریم. این مسیر الهام گرفته از سفرهای مقرون به صرفه است.



SCANE
ME



است که مسافر در ازای اقامت در مکانی خاص (خوابگاه، هتل، مدرسه، مزرعه و غیره) کمک‌های داوطلبانه می‌کند. به غیر از صرفه جویی در هزینه و اقامت رایگان، داوطلب شدن در یونان مزایای بسیاری دارد. کار داوطلبانه راهی عالی برای پیدا کردن دوستان جدید و ملاقات با مردم از سراسر جهان است.

یافتن هاستل در شهرهای یونان و همچنین سایر نقاط جهان است. جدا از صرفه جویی در هزینه با اقامت در خوابگاه‌ها، تبادل کار با Worldpackers بهترین گزینه‌های اقتصادی را برای اقامت در جزیره یونان فراهم می‌کند. تبادل کاری داوطلب شدن در خارج از کشور به این معنی

قیمت اقامت در طول ماه‌های تابستان به حداکثر خود می‌رسد، بنابراین گرفتن یک خوابگاه مشترک بهترین راه برای صرفه جویی در هزینه سفر به یونان است. مقرون به صرفه‌ترین نوع اقامت در یونان، اقامت در هاستل است. تقریباً در هر جزیره و شهر اصلی، هاستل‌هایی وجود دارد. Hostelworld.co محبوب‌ترین سایت رزرو برای

اقامت در سفر به یونان

پیدا کردن محل اقامت در سفر به جزایر یونان سخت نیست اما در طول تابستان می‌تواند چالش برانگیز باشد. یونان کشوری برای رزرو لحظه آخری نیست و قطعاً تحقیق لازم است. اتاق‌های خصوصی یا سوئیت‌های هتل را می‌توانید در booking یا airbnb پیدا کنید.



یکی از زیباترین مقاصد ایتالیا
سینکو تره است. این مکان که به
خاطر دهکده های رنگارنگ و
سواحل جادویی اش معروف
است، گوشه ای توریستی و در عین
حال جذاب در شمال ایتالیا است.



SCANE
ME



دیدنی در این کشور اروپایی خواهد بود. این فقط یک نمای کلی است، زیرا مکان های زیبای زیادی در ایتالیا وجود دارد. از مقاصد گردشگری در جنوب آفتابی گرفته تا کوه های آلپ در شمال، تا بهترین شهرها و شهرک های مرکز، مقصدهای خیره کننده بسیاری در ایتالیای زیبا وجود دارد. اما اگر اولین بار است که به ایتالیا سفر می کنید و به این فکر می کنید که در ایتالیا کجا بروید، در اینجا ۲۰ مقصد برتر برای شما آورده شده است.

در شمال ایتالیا کجا برویم؟ سینکو تره Cinque Terre

یکی از زیباترین مقاصد ایتالیا سینکو تره است. این مکان که به خاطر دهکده های رنگارنگ و سواحل جادویی اش معروف است، گوشه ای توریستی و در عین حال جذاب در شمال ایتالیا است.



این مقاله از ایرانگرد، راهنمای تقریبی برای برخی از بهترین مکان های

در ایتالیا کجا بروید؟

ایتالیا را از شمال تا جنوب با ۲۰ مکان برتر برای بازدید بشناسید

ایتالیا به راستی یکی از زیباترین کشورهای اروپاست. همچنین یکی از برترین مقاصد گردشگری در جهان است! بسیاری از مسافران، ایتالیا را در فهرست مقاصد سفر خود دارند.

ایتالیا غذاهای نمادین، شراب خوشمزه، تاریخ گسترده، فرهنگ محلی گرم، مناظر زیبا، شهرهای جذاب و بسیاری موارد دیگر دارد. خواه اهل غذا خوردن باشید که تا آنجا که دلتان می خواهد بخورید و بنوشید، یا مسافر فعالی باشید که خواهان ماجراجویی در فضای باز و طبیعت است، یا عاشق تاریخ باشید که می خواهید به تورهایی پیاده روی بروید و بناهای تاریخی را ببینید، ایتالیا همه آن را دارد.

از آنجایی که ایتالیا مکان های شگفت انگیز زیادی دارد، تصمیم گیری برای اینکه در ایتالیا کجا بروید، می تواند بسیار دشوار باشد.



علاوه بر فروشگاه‌های طراحان و نمایش‌های مد، میلان همچنین خانه معماری و تاریخ چشمگیر و زندگی شبانه پررونق است. Duomo di Milano نمایشی باورنکردنی از هنر گوتیک می‌باشد و Galleria Vittorio Emanuele II قدیمی‌ترین مرکز خرید در جهان است!

دریاچه کومو



دریاچه کومو که در لمباردی در شمال ایتالیا واقع شده است، یکی دیگر از بهترین مکان‌ها برای بازدید در ایتالیا است. هر کسی که فکر می‌کند، «زیباترین مکان در ایتالیا کجاست؟»، دریاچه کومو قطعاً یک مدعی است. این دریاچه شیشه‌ای که توسط دهکده‌های جذاب و قلعه‌های چشمگیر آلپ احاطه شده است، برای ورزش‌های آبی، پیاده‌روی و گشت‌وگذار ایده آل است.

دریاچه ماگیور

اگر می‌خواهید در ماه جولای به ایتالیا بروید، دریاچه Maggiore ارزش بازدید را دارد! در گرما، تابستان، شمال ایتالیا دارای دمای دلپذیری است که خیلی گرم نیست. آب‌های تازه، تمیز و خنک دریاچه ماگیور مکانی عالی برای استراحت، گشت‌وگذار و لذت بردن از طبیعت در تابستان ایتالیا است.

ورونا



ورونا شهری مملو از تاریخ، یکی دیگر از مقصدهای دوست‌داشتنی در شمال ایتالیا است.

ادعای شهرت ورونا این است که شکسپیر از این شهر جذاب به عنوان صحنه نمایش «رومئو و ژولیت» استفاده کرده است. اگرچه این نمایش یک



سوار قطار شوید یا بین پنج دهکده که در کنار صخره‌های چشمگیر قرار دارند پیاده‌روی کنید و حتماً در اقیانوس سرد اما با طراوت به آب بروید!

ونیز



ونیزیکی از منحصربه‌فردترین و توریستی‌ترین نقاط ایتالیا است. ونیز که در شمال شرقی واقع شده است، پایتخت منطقه ونتو است و یکی از قدیمی‌ترین شهرهای بندری جهان است.

این شهر بر روی بیش از ۱۰۰ جزیره کوچک ساخته شده است که توسط کانال‌هایی به هم متصل شده‌اند. هیچ جاده‌ای وجود ندارد و فقط قایق‌ها و ویل‌های باستانی، شهر را در کنار هم نگه می‌دارند.

میلان



هر مسافری که عاشق مد است باید در میلان توقف کند! میلان دومین شهر پرجمعیت ایتالیا پس از رم است و یکی از پایتخت‌های مد جهان می‌باشد.



به محله Trastevere یا منطقه Testaccio برای غذاهای محلی اصیل و تفریحات شبانه بروید.

فلورانس



داستان تخیلی است، اما یک بالکن سنگی متعلق به یک خانه قرن دوازدهم («بالکن ژولیت») نامیده شده است و گردشگران می‌آیند تا نامه‌هایی درباره عشق بنویسند و به دیوار بچسبانند.

از دیگر نقاط برجسته ورونا می‌توان به ورونا آرتا، یک آمفی‌تئاتر رومی چشمگیر که قدمت آن به قرن اول بازمی‌گردد، اشاره کرد.

ورونا همچنین دارای میدان‌ها و کوچه‌های خوش‌منظره و همچنین رستوران‌ها، کافه‌ها و بارهای معتبر است. ورونا به اندازه شهرهای محبوب دیگر مانند رم، فلورانس یا ونیز توریستی نیست، بنابراین مکانی عالی برای درک فرهنگ واقعی ایتالیایی است.

جنوا

جنوا پایتخت منطقه لیگوریا ایتالیا است. این شهر در طول تاریخ نقش مهمی در تجارت دریایی در مدیترانه ایفا کرده است و می‌توانید از بندرو موزه‌های مختلف برای آشنایی با اهمیت جنوا بازدید کنید.

بناهای تاریخی و معماری باورنکردنی را در این شهر بررسی کنید و از غذاهای دریایی تازه و شراب خوشمزه لذت ببرید.

در مرکز ایتالیا کجا برویم؟

رم



رم به عنوان پایتخت ایتالیا، شاید مشهورترین مقصد این کشور باشد. این شهر به عنوان زادگاه روم باستان و امپراتوری مقدس روم، تاریخ و نوآوری بیشتری نسبت به بسیاری از نقاط دیگر روی زمین به خود دیده است.

مسافران از رم دیدن می‌کنند تا از همه مکان‌های باستانی نمادین مانند کولوسئوم و فروم رومی دیدن کنند.

همچنین می‌توانید از شهر باشکوه واتیکان، فواره تروی، پله‌های اسپانیایی و... دیدن کنید.

بسیاری از مسافرانی که به ایتالیا سفر می‌کنند، ممکن است از فلورانس شروع کنند. پایتخت توسکانی پر از کارهایی است که باید انجام دهید.

دوومو نمادین را ببینید و از برج ناقوس بالا بروید تا منظره‌ای پانوراما از شهر داشته باشید. همچنین برای تماشای بهترین نقطه غروب خورشید به میدان میکل آنژ بروید. بسیاری از موزه‌های هنری در سطح جهانی در فلورانس وجود دارند، از جمله گالری اوفیتزی و گالری آکادمیا که می‌توانید در آنجا مجسمه دیوید میکل آنژ را ببینید. حتماً در پونته وکیو قدم بزنید و در بازار مرکزی کمی غذاهای محلی میل کنید!

پیزا



پیزا که در توسکانی قرار دارد، یک سفر یک‌روزه محبوب از فلورانس است. بیشتر مسافران برای دیدن برج کج قرن چهاردهمی پیزا و گرفتن عکس‌های فانتزی به اینجا می‌روند. اما پیزا خیلی چیزهای بیشتری به مسافران ارائه می‌دهد!



این جزیره از نظر فرهنگ، تاریخ و غذای غنی است. در حین کاوش در سیسیل، می‌توانید ویرانه‌ها و مکان‌های دیدنی یونان باستان و دوران بیزانس را ببینید. همچنین سواحل خیره‌کننده، غذاخوری‌های محلی بی‌شمار و شگفتی‌های طبیعی مانند کوه اتنا (آتشفشان فعال) در سیسیل وجود دارد.



در جنوب ایتالیا کجا برویم؟

سیسیل



کسانی که نمی‌دانند در جنوب ایتالیا کجا بروند، باید سفر خود را در سیسیل، یکی از مقاصد برتر این کشور، آغاز کنند. سیسیل بزرگ‌ترین جزیره در دریای مدیترانه است که یک ناحیه خودمختار از کشور ایتالیا را تشکیل می‌دهد. سیسیل پنج میلیون نفر جمعیت و ۲۵,۷۲۱ کیلومتر مربع مساحت دارد. این جزیره از نظر فرهنگ، تاریخ و غذای غنی است. در حین کاوش در سیسیل، می‌توانید ویرانه‌ها و مکان‌های دیدنی یونان باستان و دوران بیزانس را ببینید. همچنین سواحل خیره‌کننده، غذاخوری‌های محلی بی‌شمار و شگفتی‌های طبیعی مانند کوه اتنا (آتشفشان فعال) در سیسیل وجود دارد.

ساردینیا



اگرچه ساردینیا در سواحل غرب و در شمال ایتالیا قرار دارد، معرفی آن را در این قسمت قرار دادیم زیرا آب و هوای جذابیت مشابهی با جنوب ایتالیا دارد. ساردینیا یک مقصد جزیره‌ای عالی است که در آن می‌توانید در سواحل استراحت کنید، به پیاده‌روی در ساحل بروید و در زیبایی‌های مدیترانه غوطه‌ور شوید. کالیگاری پایتخت جزیره است و در اینجا می‌توانید از مناظر دیدن کنید، از موزه‌ها و گالری‌ها بازدید نمایید و مکان‌های اقامتی زیادی پیدا کنید. اما بیشتر مردم برای سواحل و برای سفر با قایق به جزایر اطراف از ساردینیا دیدن می‌کنند.

باری



باری، پایتخت منطقه پولیا در جنوب ایتالیا، یک شهر بندری جذاب برای بازدید است. باری مملو از مکان‌های دیدنی، تاریخی، مذهبی و مناظر خیره‌کننده ساحلی می‌باشد و مکانی عالی برای اضافه کردن به برنامه سفر خود به جنوب ایتالیا است.

ناپل



این شهر شلوغ واقع در ساحل غربی جنوب ایتالیا، مکانی دوست‌داشتنی برای بازدید است. پس از خوردن چند پیتزای باورنکردنی، به گشت و گذار در اطراف شهر بروید. ناپل همچنین پایتخت منطقه کامپانیا ایتالیا است. این شهر دارای مکان‌های دیدنی تاریخی، میدان‌های پر جنب و جوش و رستوران‌های محلی معتبر است. مسافران اغلب یک سفر یک روزه از ناپل به کوه نزدیک وزوویوس و شهر باستانی پمپئی انجام می‌دهند.

ساحل آملفی

اگر از خود می‌پرسید که «زیباترین مکان در ایتالیا چیست؟»، بسیاری استدلال می‌کنند که ساحل آملفی زیباترین جای ایتالیا می‌باشد. این نوار ساحلی خیره‌کننده در جنوب ایتالیا خانه شهرهای جذاب، سواحل شنی سیاه و صخره‌ها و غارهای ناهموار است. بیشتر مردم سفر خود را به سمت ساحل آملفی در کاپری آغاز می‌کنند. این جزیره باشکوه توسط آب‌های آبی روشن، صخره‌های دریایی شگفت‌انگیز و غار مرموز معروف به غار آبی احاطه شده است. باتله کابین به بالای آناکاپری بروید تا مناظر وسیعی از ساحل را ببینید! همچنین حتماً از پوزیتانو دیدن کنید، ساحلی که شباهت زیادی به کارت پستال دارد و توسط کوه‌ها و دهکده‌های رنگارنگ بالای صخره احاطه شده است!



برای بازدید در مرکز ایتالیا است. مرکز تاریخی سیه‌نا در فهرست میراث جهانی یونسکو قرار دارد. گردشگران می‌توانند در میان دیوارهای آجری سربه‌فلک کشیده، از برج قرن چهاردهمی برای دیدن مناظر پانوراما بالا بروند و بناهای تاریخی را در میدان اصلی، (Piazza del Campo) پیازادل کامپو، تماشا کنند. سیه‌نا، همچنین محل برگزاری مسابقه اسب‌سواری معروف پالیو Palio است که دوبار در سال برگزار می‌شود و یک سنت محلی گرامی است، اگرچه شهر در آن زمان می‌تواند بسیار شلوغ شود! سیه‌نا یک سفر یک روزه محبوب از فلورانس است، چنانچه می‌خواهید شب را در این شهر بگذرانید، اقامتگاه‌های محلی معتبری نیز در سیه‌نا وجود دارد.

کورتونا



این شهر جذاب بالای تپه، به خاطر کوچه‌های سنگفرش شده مرموز و پرپیچ‌وخم و چشم‌اندازهای پانورامای توسکانی معروف است. بسیاری از مردم به عنوان یک سفر یک روزه از فلورانس از کورتونا دیدن می‌کنند، اما عاقلانه است که یک شب را در این دهکده جادویی بگذرانید. در کوچه‌های باریک قدم بزنید، از یک نانوا می‌محلی دیدن کنید، در تراس قهوه بنوشید و در امتداد دیوارهای شهر پیاده‌روی کنید که مناظر وسیعی از تپه‌های سرسبز و تاکستان‌های اطراف را ارائه می‌دهد.

پروجا

پروجا مرکز منطقه اومبریا، یکی دیگر از مکان‌های عالی برای بازدید در مرکز ایتالیا است. این شهر دیدنی در ایتالیا که توسط دیوارهای قرون وسطایی احاطه شده است، به خاطر تاریخ و بناهای تاریخی چشمگیرش شناخته شده است. یکی دیگر از مواردی که پروجا به آن معروف است، جشنواره سالانه یوروشکلات آن است. اگر می‌خواهید در ماه اکتبر به ایتالیا سفر کنید، برای جشنواره به پروجا بروید!

بناها و کاخ‌های باستانی، کلیساهای باشکوه، میادین عمومی کلاسیک ایتالیایی و خیابان‌های سنگ‌فرش، باغ‌های جذاب و البته غذاهای خوشمزه در پیرو وجود دارد.

ریمینی

این شهر جذاب در ساحل دریای آدریاتیک گزینه‌ای عالی برای کسانی است که می‌خواهند در فصل گرم به ایتالیا سفر کنند. وقتی هوا در تابستان گرم می‌شود، مردم برای شنا در اقیانوس و آفتاب گرفتن به سواحل می‌روند. در حالی که بیشتر گردشگران به مکان‌هایی مانند آملفی و سیسیل می‌روند، ریمینی یک جواهر پنهان در سواحل شرقی ایتالیا مرکزی است. ریمینی دارای تفرجگاه‌های پر جنب و جوش کنار آب است که ردیفی از استراحتگاه‌ها، کلوب‌های شبانه، ویلا و استخر دارد. این شهر همچنین دارای بیش از ۱۰۰ ساحل است! همچنین مرکز شهر دارای نشانه‌های تاریخی و گالری‌های هنری و موزه‌های فراوانی است که می‌توانید ببینید و لذت ببرید!

بولونیا



از نظر تاریخ، فرهنگ و غذاهای خارق‌العاده، بولونیا بهترین مقصد برای کسانی است که به ایتالیا سفر می‌کنند. بولونیا، پایتخت و بزرگ‌ترین شهر در منطقه امیلیا رومانیا ایتالیا است که بیشتر به سمت شمال کشور است. Piazza Maggiore قلب شهر است که در آن می‌توانید کوچه‌های پیچ در پیچ، بناهای تاریخی قرون وسطایی، معماری رنسانس و غذاخوری‌های محلی را کاوش کنید.

سیه‌نا

شهر قرون وسطایی باشکوه سیه‌نا یکی دیگر از مکان‌های دوست‌داشتنی



زندگی در خارج از کشور: راهنمای مهاجرت و زندگی در یک کشور جدید

آیا به زندگی در خارج از کشور فکر می‌کنید؟ مطمئناً این یک تغییر بزرگ و دلهره‌آور است، اما با فوایدی همراه است که در هیچ‌کجا نمی‌توانید پیدا کنید. کاوش در فرهنگ‌ها و زبان‌های جدید، جهان بینی شما را افزایش می‌دهد و توانایی شما را برای سازگاری افزایش می‌دهد. در این مقاله از ایرانگرد راهنمای نهایی زندگی در خارج از کشور، از پیمایش تفاوت‌های فرهنگی تا مدیریت امور مالی و یافتن فرصت‌های شغلی را برای شما آورده‌ایم.

اکنون، شما در حال بررسی جنبه‌های عملی آماده‌سازی برای این سفر هستید: کسب ویزای مناسب، تسلط بر مهارت‌های مدیریت مالی برای زندگی در خارج از کشور و جمع‌آوری نکاتی برای آماده‌سازی خود و ایجاد ارتباطات. آیا برای یک ماجراجویی که می‌تواند زندگی شما را متحول کند آماده‌اید؟

مزایای زندگی در خارج از کشور

شروع یک سفر برای زندگی در خارج از کشور در ابتدا می‌تواند دلهره‌آور به نظر برسد، اما مزایایی که به همراه دارد غیرقابل اندازه‌گیری است. از رشد شخصی تا پیشرفت حرفه‌ای... در اینجا ۶ مزیت قانع‌کننده وجود دارد که زندگی در خارج از کشور را به تجربه‌ای غنی تبدیل می‌کند.

۱. دیدگاه‌های گسترده

زندگی در یک کشور جدید شما را در معرض فرهنگ‌ها، سنت‌ها و روش‌های مختلف تفکر قرار می‌دهد.

این غوطه و بردن در محیط‌های متنوع، نه تنها دیدگاه‌های شما را گسترش می‌دهد، بلکه همدلی و درک را نسبت به افراد با زمینه‌های مختلف تقویت می‌کند. مانند گشودن پنجره‌ای به سوی جهانی است که در آن هر منظره چیزی منحصر به فرد برای یادگیری ارائه می‌دهد.

۲. افزایش مهارت‌های زبانی

اگر یک راه مطمئن برای مسلط شدن به زبان دیگری وجود داشته باشد، زندگی در میان مردم بومی که به آن زبان صحبت می‌کنند، است. تمرین روزانه‌ای که از تعامل با افراد محلی دریافت می‌کنید، روند یادگیری شما را در مقایسه با محیط‌های کلاس درس به میزان قابل توجهی تسریع می‌کند. به علاوه، این مهارت رزومه شما را تقویت می‌کند و فرصت‌های شغلی بین‌المللی را به روی شما باز می‌کند.





۳. رشد شخصی باورنکردنی

زندگی در یک محیط ناآشنا شما را به گونه ای به چالش می کشد که هیچ چیز دیگری نمی تواند. با غلبه بر موانع و گذر از تفاوت های فرهنگی، خود را سازگارتر، مستقل تر و با اعتماد به نفس تر خواهید دید.

این تجربیات به رشد شخصی کمک زیادی می کند و شما را به یک فرد کاملاً جامع و آماده برای هر آنچه در آینده پیش می آید، شکل می دهد.

۴. دوستی ها و ارتباطات جدید

تبادل فرهنگی: ملاقات با افراد مختلف از هر طبقه اجتماعی، تجربه سفر شما را با خاطرات فراموش نشدنی و بینش هایی در مورد سبک زندگی محلی غنی می کند.

پیوندهای پایدار: دوستی هایی که در زمان زندگی در خارج از کشور ایجاد می شوند، اغلب به لطف ماجراهای مشترک (و شاید ماجراهای ناگوار) به ارتباطات مادام العمر تبدیل می شوند.

شبکه های حرفه ای: گسترش شبکه شما در سطح بین المللی می تواند درها را برای فرصت های شغلی در سراسر جهان باز کند.

۵. افزایش چشم انداز شغلی

دریافت یک پیشنهاد شغلی در خارج از کشور، درها را به روی چشم انداز شغلی منحصر به فردی که در کشور خودتان در دسترس نیست، باز می کند.

در دنیای به هم پیوسته امروز ما، قرار گرفتن در سطح بین المللی برای شرکت ها بسیار ارزشمند است، زیرا انعطاف پذیری، مهارت در تعامل بین فرهنگ ها و نوآوری را پرورش می دهد.

۶. تغییر به سمت مینیمالیسم

مهاجرت به یک کشور دیگر، درس های ارزشمندی در مورد آنچه واقعاً در زندگی مهم است به ما می دهد. با هر جابه جایی، احتمالاً متوجه خواهید شد که دارایی های غیر ضروری خود را از دست می دهید و بیشتر تجربیات تمرکزی می کنید تا کالاها مادی، که این موضوع تغییری تازه به سمت مینیمالیسم می باشد که کیفیت را بر کمیت در هر جنبه ای از زندگی اولویت می دهد.

گام به گام برای زندگی در خارج از کشور

روبای زندگی فراتر از مرزهای خود را دارید؟ چه جذابیت فرهنگ های جدید باشد و چه هیجان رشد شخصی، زندگی در خارج از کشور می تواند یک تجربه هیجان انگیز باشد. ایرانگرد در اینجا راهنمای گام به گام شما برای تحقق بخشیدن به این رویا را آماده کرده است و اطمینان حاصل می کنیم که به خوبی برای این ماجراجویی متحول کننده زندگی، آماده شده اید.



مراحل اخذ ویزا بسیار مهم است: قوانین و ملزومات از کشوری به کشور دیگر بسیار متفاوت هستند و مدت زمان اقامت شما را تعیین می کنند. وب سایت های دولتی هر کشور، منابع معتبری را در مورد انواع مختلف ویزا های موجود برای دانشجویان، کارگران، داوطلبان و غیره ارائه می کنند و به شما کمک می کنند تا اسنادی را که باید از قبل جمع آوری کنید، مشخص کنید.

در مورد مقصد خود تحقیق کنید

اولین قدم، جهت دادن به رویا پردازی است! در مورد همه چیز در مورد خانه جدید خود تحقیق کنید. از هنجارهای فرهنگی گرفته تا غذاهای لذیذ محلی، آشنایی با این جنبه ها به کاهش هرگونه شوک فرهنگی و افزایش هیجان شما کمک می کند.

امور مالی خود را مدیریت کنید

بودجه بندی یک موضوع مهم و ضروری می باشد. هزینه های اولیه مانند پروازها، سپرده های اقامتی و وجوه اضطراری را محاسبه کنید.

تحقیق در مورد هزینه زندگی

بسته به جایی که می روید، هزینه شما ممکن است بیشتر افزایش یابد یا خیلی کمتر باشد. از ماشین حساب های هزینه زندگی آنلاین استفاده کنید تا تصور کنید هزینه های روزمره در شهرهای مختلف در سراسر جهان چگونه به نظر می رسند تا با قرار گرفتن در موقعیت، شوک نشوید.

زبان یاد بگیرید

اگر به کشوری نقل مکان می کنید که در آن به زبان دیگری صحبت می شود، همین الان شروع به یادگیری کنید! حتی مهارت اولیه می تواند تجربه شما در خارج از کشور را با تسهیل ارتباط با افراد محلی و تسهیل فعالیت های روزانه به طرز چشمگیری بهبود بخشد. برنامه هایی مانند Duolingo یادگیری زبان را سرگرم کننده و در دسترس می کنند.

راه اندازی حساب های بانکی و درک

مالیات

راه اندازی حساب های بانکی در خارج از کشور ممکن است در اولویت شما نباشد، اما به من اعتماد کنید، مدیریت هزینه ها با تسهیلات بانکی محلی، به ویژه با توجه به شیوه های تجاری مختلف در سطح جهانی آسان تر می شود. در مورد ملاحظات مالیاتی ویژه برای مهاجران تحقیق کنید.

همچنین مشاوره با یک وکیل مهاجرت، می تواند منابع درآمد مجاز تحت انواع خاص ویزا در حین زندگی در خارج از کشور را روشن کند.

یافتن محل اقامت

یافتن محل اقامت راحت و در عین حال مقرون به صرفه برای ساختن یک زندگی جدید (وسالم) بسیار مهم است. وب سایت هایی مانند Living Abroad منابع فوق العاده ای برای دریافت اطلاعات در مورد بازارهای املاک و مستغلات در کشورهای مختلف هستند.

چه از طریق سفاهی از سایر مهاجران آن کشور چه در حال کاوش در پلتفرم های آنلاین محبوب، مطمئن شوید که قبل از ورود، گوشه ای دنج در شهر جدید خود دارید.

چگونه برای زندگی در خارج از کشور آماده

شویم؟

شروع یک سفر برای زندگی در خارج از کشور یک ماجراجویی هیجان انگیز است که نوید رشد، یادگیری و تجربه های فراموش نشدنی را می دهد. در اینجا چند نکته ضروری



وجود دارد که به شما کمک می کند تا برای تجربه تغییر زندگی در خارج از کشور آماده شوید:

ذهن باز داشته باشید و انعطاف پذیر بمانید

اولین گام برای آماده شدن برای ماجراجویی بین المللی، داشتن یک نگرش باز است. چیزهای غیرمنتظره را در آغوش بگیرید و با تغییر شرایط، مایل به انطباق باشید.

به یاد داشته باشید، آنچه در خانه عادی در نظر گرفته می شود ممکن است در جاهای دیگر متفاوت باشد، انعطاف پذیر ماندن، این انتقال ها را آسان تر و روان تر می کند.

به فرهنگ و آداب و رسوم محلی احترام

بگذارید

وقت گذاشتن برای آشنایی با فرهنگ، سنت ها و آداب و رسوم کشور میزبان قبل از ورود می تواند تجربه شما را بسیار غنی کند. این نشان دهنده احترام به جامعه محلی است و به جلوگیری از هرگونه تخلف غیر عمدی کمک می کند.

صبر و استقامت را در خود پرورش دهید

مهاجرت به خارج از کشور با مجموعه ای از چالش ها همراه است. از موانع زبانی گرفته تا سیستم های حمل و نقل عمومی که در نگاه اول، هزار تویی ترسناک به نظر می رسند. پرورش صبر و تاب آوری به شما کمک می کند تا به طور موثرتری بر این موانع غلبه کنید.

ارتباطات را حفظ کنید

در عصر دیجیتال امروزی، برقراری ارتباط با خانواده و دوستان از راه دور کار سختی نمی باشد. تماس های ویدیویی منظم یا به روزرسانی های رسانه های اجتماعی نه تنها دل تنگی را از شما دور می کند، بلکه برای شما یک شبکه پشتیبانی را در زمانی که کیلومترها از چهره های آشنا دور هستید، فراهم می کند.

مشтаقانه دوستان جدیدی پیدا کنید

سفر شما به خارج از کشور فقط برای کشف مکان های جدید نیست، بلکه در مورد ملاقات با افراد جدیدی است که می توانند دوستان مادام العمر شوند! از پیوستن به باشگاه ها یا گروه های محلی مرتبط با علائق خود دریغ نکنید. این یکی از بهترین راه ها برای ادغام در جامعه و در عین حال ایجاد ارتباطات معنادار است.

حفظ سلامت روان در حین زندگی در خارج از

کشور

قدم گذاشتن در یک کشور جدید می تواند مانند پریدن روی یک ترمیل متحرک باشد، هیجان انگیز اما در عین حال چالش برانگیز. این ضروری است که در طول این ماجراجویی روی حفظ سلامت روانی خود تمرکز کنید.

راهبردهایی برای کاهش استرس

زندگی در خارج از کشور با مجموعه ای از عوامل استرس زا همراه است، از برخورد با شوک فرهنگی گرفته تا مدیریت وظایف روزانه در یک محیط ناآشنا.

برای دورنگه داشتن استرس، با پذیرش سبک زندگی محلی و یافتن شادی در تفاوت های کوچک شروع کنید. برای بسیاری از مهاجران، مقابله با استرس در خارج از کشور به معنای ساختن روتینی است که شامل زمانی برای آرامش و مراقبت از خود است.





این منطقه پایتخت شراب فرانسه است و متخصصان شراب و غذا خوری از سراسر جهان را به خود جذب می‌کند. بوردو غذاهای خوشمزه و خوش طعم و برخی از بهترین شراب‌های جهان را ارائه می‌دهد.



SCANE
ME



در فرانسه کجا برویم: ۲۹ مکان جذاب برای بازدید به جز پاریس

فرانسه کشوری فوق العاده متنوع و زیبا در اروپای غربی است که یکی از محبوب‌ترین مقاصد توریستی در سراسر جهان می‌باشد. در برنامه سفر به فرانسه، به احتمال زیاد در پاریس توقف خواهید کرد. پاریس، پایتخت فرانسه که به شهر عشق معروف است، مکان دیدنی‌های مشهور جهانی مانند برج ایفل، طاق پیروزی، کلیسای نوتردام و... است. اما خارج از این کلان شهر نمادین، چیزهای بیشتری برای بازدید در فرانسه وجود دارد. از نوشیدن قهوه در کافه‌های فضای باز، قدم زدن در کنار رودخانه سن و سفرهای یک روزه به مکان‌هایی مانند کاخ ورسای لذت ببرید. قطعاً از موزه لوور، یکی از مشهورترین موزه‌های هنری جهان دیدن کنید و آثار بسیاری از نئوناردو داوینچی از جمله مونالیزا را ببینید. اما در این مقاله از ایرانگرد، ۲۹ مکان جذاب در فرانسه به جز پاریس را معرفی خواهیم کرد. از قلعه‌های آلپ گرفته تا قلعه‌ها و تاکستان‌های حومه شهر، تا سواحل ریویرای فرانسه، مکان‌های شگفت‌انگیزی برای بازدید در فرانسه وجود دارد. همچنین اگر به غذا و شراب، اسکی و اسنوبورد، طبیعت و پیاده روی یا تاریخ، فرهنگ و هنر علاقه مند باشید، فرانسه همه اینها را دارد. تلاش برای برنامه ریزی سفر به فرانسه می‌تواند خسته‌کننده باشد زیرا مناطق و شهرهای کوچک بسیار متفاوتی وجود دارد. ما با مروری بر برخی از بهترین مناطق فرانسه شروع می‌کنیم. معرفی کامل تمام مناطق مختلف این کشور زمان زیادی می‌برد، اما می‌توانیم یک نمای کلی از برخی از شهرهای برجسته ارائه دهیم.



نانت شهری تاریخی است که مملو از فرهنگ و زیبایی می باشد. نانت که اغلب به عنوان یکی از سرسبزترین شهرهای فرانسه شناخته می شود، پارک ها و باغ های زیادی در کنار موزه ها و ساختمان های تاریخی خود دارد.



SCANE ME



در فرانسه به جز پاریس کجا برویم؟

فرانسه یک کشور اروپایی نسبتاً بزرگ است که به مناطق مختلفی تقسیم شده است.

اگرچه پاریس معروفترین مکان در فرانسه است، اما می خواهیم سایر نقاط زیبای فرانسه را معرفی کنیم.

پاریس مکان مناسبی برای شروع برنامه سفر به فرانسه است، زیرا پروازهای بین المللی زیادی وجود دارد که به پاریس می روند، اما هنگامی که مناظر برتر پاریس را دیدید، حتماً برای اکتشاف بیشتر در کشور فرانسه برنامه ریزی کنید.

اگرچه علاوه بر این مکان هایی که در اینجا نام می بریم، مناطق بیشتری در فرانسه برای بازدید وجود دارد، این فقط یک نمای کلی از کشور و مکان هایی است که مسافران و گردشگران ممکن است دوست داشته باشند از آنها بازدید کنند.

۱. بورگو



این منطقه پایتخت شراب فرانسه است و متخصصان شراب و غذا خوری از سراسر جهان را به خود جذب می کند. بورگو غذاهای خوشمزه و خوش طعم و برخی از بهترین شراب های جهان را ارائه می دهد.

انگورهای معروفی مانند Merlot، Cabernet Sauvignon و Sauvignon Blanc از اینجا سرچشمه گرفته اند و رویدادهای مرتبط با شراب در این منطقه برگزار می گردد.

بورگو همچنین نام پایتخت منطقه است، اما در خارج از شهر چیزهای زیادی برای دیدن و انجام دادن می باشد.

قلعه ها، تاکستان ها، جشنواره های شراب، شهرهای کوچک، بناهای تاریخی مانند کلیسای جامع سنت آندره گوتیک و بازارهای محلی برای بازدید در این منطقه از فرانسه در نزدیکی ساحل اقیانوس اطلس وجود دارد.

۲. آلزاس



منطقه جذاب و تاریخی آلزاس یکی دیگر از بهترین مکان ها برای بازدید در فرانسه است. آلزاس در کنار آلمان و سوئیس واقع شده و در بالای رودخانه راین قرار دارد. از جمله دهکده های زیبا، شهر باورنکردنی استراسبورگ و تأثیرات آلمانی در این شهر، معماری، غذا و شراب شگفت انگیزی در آلزاس وجود دارد. استراسبورگ شهری جذاب در کنار رود راین و پایتخت منطقه آلزاس است. معروفترین مکان دیدنی آن کلیسای جامع نوتردام به سبک گوتیک است، اگرچه کانال های خوش منظره، خانه های رنگارنگ و خیابان های زیبا است که به استراسبورگ جذابیت می دهد.

۳. بریتانی

هرکسی که نمی داند در فرانسه به کجا برود، باید حتماً به شمال غربی رفته و از بریتانی دیدن کند. این منطقه به دلیل ریشه های سلتیکی خود شناخته



۴. نانت

شده است و می توانید دهکده های زیادی به سبک بریتانیایی پیدا کنید. بریتانی نیز در ساحل اقیانوس اطلس واقع شده است و مناظر طبیعی و چشمگیر ساحلی از جمله بقایای دوران ماقبل تاریخ در آنجا وجود دارد. روستاهای محبوب در این منطقه عبارتند از لانیون، سن مالو و...

نانت شهری تاریخی است که مملو از فرهنگ و زیبایی می باشد. نانت که اغلب به عنوان یکی از سرسبزترین شهرهای فرانسه شناخته می شود، پارک ها و باغ های زیادی در کنار موزه ها و ساختمان های تاریخی خود دارد. حتماً از قلعه قرون وسطایی Ducs de Bretagne، جایی که دوک های بریتانی در آن زندگی می کردند، دیدن کنید.



۵. دره دوردون



دره Dordogne که در جنوب غربی فرانسه واقع شده است، پایتخت اردک و ترافل فرانسه است، بنابراین تازمانی که اینجا هستید، با غذاهای محلی لذیذ از خود پذیرایی کنید.

این منطقه پر از شهرهای قرون وسطایی، غذاهای لذیذ و قلعه های چشمگیری می باشد.

روستای روکامادور قطعاً یک مکان برجسته برای بازدیدگردشگران است. این منطقه پر از بناهای مذهبی و مجسمه های تاریخی، مانند مجسمه مریم مقدس می باشد و مکانی برای احساس آرامش و ارتباط با اعتقادات خود است.

Sarlat یکی از زیباترین روستاهای کوچک برای بازدید است. ساختمان های تاریخی، میدان های مملو از کافه های محلی و فضایی آرامش بخش و اصیل در این دهکده وجود دارد.

۶. دره لوآر

یکی دیگر از مناطق زیبای فرانسه دره لوآر است. اگرچه این منطقه شهرهای بزرگ و شناخته شده زیادی ندارد، اما بیشتر به خاطر شهرهای کوچک جذاب، مسیرهای دوچرخه سواری، قلعه ها و خانه های عجیب و غریب معروف است.

مردم برای کشف حومه زیبای فرانسه و غواصی در میراث فرهنگی آن به دره لوآر می روند. می توانید تاکستان ها، قلعه ها، شهرهای محلی قابل ستایش و موارد دیگر را پیدا کنید.

۷. نورماندی

این منطقه در شمال فرانسه بیشتر به خاطر تاریخش مشهور است. مکان های تاریخی بسیاری در نورماندی قرار دارند، از جمله ساحل و موزه Omaha D-Day Landing و صومعه معروف بالای تپه مونت سن میشل.

تصویر مونت سن میشل افسانه ای است. صومعه ای به سبک گوتیک که



بر فراز یک صخره در جزیره ای در سواحل شمالی فرانسه نشسته است. این صومعه در قرن شانزدهم ساخته شد و به عنوان پناهگاهی برای برخی از بزرگان اروپا در طول تاریخ عمل کرد.

به غیر از بسیاری از کلیساها، بناهای تاریخی و مجسمه های تاریخی دیگر، نورماندی به خاطر زیبایی های ساحلی اش نیز شناخته شده است. می توانید صخره های سفید گچی، استراحتگاه های ساحلی خیره کننده و سواحل آرام را پیدا کنید.

۸. اوورنی - رون - آلپ Auvergne-Rhône-Alpes

منطقه اوورنی - رون - آلپ در جنوب شرقی - مرکزی فرانسه واقع شده است.

در قسمت جنوبی منطقه، آب و هوا بیشتر ساحلی است و دره ها و تپه های زیادی وجود دارد. مرکز، غرب و شمال اوورنی - رون - آلپ دارای تاکستان ها، قلعه ها و باغ های میوه بیشتری است. در بخش شرقی منطقه، آب و هوای آلپی تر با کوه های چشمگیری را خواهید دید. زیبایی های طبیعی در سرتاسر منطقه پراکنده شده است.

شهرهای بزرگی مانند لیون، دهکده های محلی کوچک و استراحتگاه های کوهستانی نیز وجود دارد. این منطقه همچنین بهشت غذای خوری ها است و غذاهای محلی و گوشتی خوشمزه زیادی در آن وجود دارد.

۹. آلپ فرانسه



اگرچه کوه های آلپ فرانسه از نظر فنی بخشی از منطقه - Auvergne Rhône-Alpes هستند، اما آنها را به عنوان منطقه خاص در این فهرست آوردیم زیرا آنها بسیار خاص و مسلمانا یکی از زیباترین مکان های اروپا هستند. هر مسافری که به فرانسه سفر می کند، باید بازدید از کوه های آلپ فرانسه را به برنامه سفر خود اضافه کند.

در اینجا می توانید قله چشمگیر مون بلان، مرتفع ترین کوه اروپا را پیدا کنید. جد از کوه هایی که برای اسکی و اسنوبورد ایده آل هستند، می توانید دریاچه ها، آبشارها، رودخانه ها، دره ها و جنگل ها را نیز کشف کنید که همگی برای پیاده روی، صخره نوردی، دوچرخه سواری در کوهستان، کمپینگ و ... عالی هستند.

۱۰. بورگونی



بورگونی که در شرق مرکزی فرانسه واقع شده است، منطقه ای است که به



به غیر از بسیاری از کلیساها، بناهای تاریخی و مجسمه های تاریخی دیگر، نورماندی به خاطر زیبایی های ساحلی اش نیز شناخته شده است. می توانید صخره های سفید گچی، استراحتگاه های ساحلی خیره کننده و سواحل آرام را پیدا کنید.

خاطر شراب هایش مانند Pinot و Chardonnays و Noirs معروف است.

علاوه بر شراب، بورگونی برای تاریخ، هنر و فرهنگ خود نیز شناخته شده است. دیزون پایتخت این منطقه است و دارای کاخ های تاریخی و گالری های هنری باورنکردنی می باشد. همچنین مزارع، دریاچه ها و جنگل های زیادی در سراسر منطقه پراکنده شده است.

۱۱. پروانس Provence



پروانس منطقه بزرگی در جنوب کشور است که بسیاری از نقاط برجسته کشور را در بر می گیرد. شهر ماریس، بسیاری از دهکده های بالای تپه و مزارع زیبای اسطوخودوس، مکانی عالی برای گشت و گذار در حومه فرانسه است.

۱۲. سن تروپه

سن تروپه یک شهر تفریحی پرزرق و برق در ریویرایی فرانسه است و قطعاً مکان مناسبی برای پذیرایی از خود در تعطیلاتی لوکس است.

اگرچه گران است، اما سنت تروپه دارای سواحل جذاب، غذاهای دریایی خوشمزه و تازه و زندگی شبانه پر رونق است. همیشه چیزهای سرگرم کننده ای در سنت تروپه در جریان است و مناظر دریای مدیترانه باورنکردنی است.

۱۳. نیس

این شهر خیره کننده در ریویرایی فرانسه یکی دیگر از بهترین مکان ها برای بازدید در فرانسه است.

این شهر قدیمی را ببینید، در ساحل آفتاب بگیرید، در تفرجگاه های کنار اقیانوس قدم بزنید و از غذاهای خیابانی جنوبی فرانسوی لذت ببرید. اگر اهل هنر و تاریخ هستید، از موزه ماتیس، یک موزه هنری که به نقاش معروف اختصاص داده شده است، دیدن کنید.

۱۴. کاسیس

کسانی که به دنبال دیدن زیبایی های طبیعی در کنار دریای مدیترانه هستند، باید به کاسیس Cassis بروند. این بندر ماهیگیری در جنوب فرانسه دارای سواحل دوست داشتنی، مسیرهای پیاده روی، تاکستان ها و قلعه



های تاریخی است. همچنین نزدیک پارک ملی Calanques است، جایی که می توانید در طبیعت پیاده روی کنید.

۱۵. آنتی بس Antibes

دوستداران تاریخ که نمی دانند در جنوب فرانسه به کجا بروند، باید آنتیب (آنتی بس) را در برنامه سفر خود به فرانسه بگنجانند. این شهر در ریویرایی فرانسه دارای سواحل مدیترانه است، اما همچنین دارای محله های قرون وسطایی چشمگیر و موزه معروف پیکاسو است. دوستداران طبیعت می توانند پیاده روی زیبای ساحلی معروف به Chemin des Douaniers را از این شهر آغاز کنند.

۱۶. آوبینیون

یکی دیگر از نقاط قابل توجه در جنوب فرانسه آوبینیون است. این شهر که توسط دیوارها و باروهای تاریخی شهر احاطه شده است، مانند یک موزه تاریخ زنده احساس می شود. حتماً کاخ پاپ قرن چهاردهمی را که بزرگ ترین کاخ گوتیک در اروپا است، ببینید.

۱۷. لیل

این شهر زیبا در شمال فرانسه در نزدیکی مرز بلژیک، فاصله زیادی با پاریس ندارد. بنابراین کسانی که نمی دانند به جز پاریس در فرانسه کجا بروند، می توانند به شمال لیل سفر کنند! شهر قدیمی مملو از موزه ها و بازارهای محلی را ببینید. همچنین بازدید از قلعه چشمگیر قرن هفدهمی و Braderie de Lille که بزرگ ترین بازار فروش کالا در اروپا است را از دست ندهید.

۱۸. مونترور

این شهر جذاب در نزدیکی مرز ایتالیا، یکی از بهترین مکان ها برای بازدید از کوه های آلپ فرانسه است. پیست های اسکی باورنکردنی در اینجا وجود دارد و همچنین تعداد زیادی استراحتگاه کوهستانی دنج که می توانید در آنها اقامت کنید.

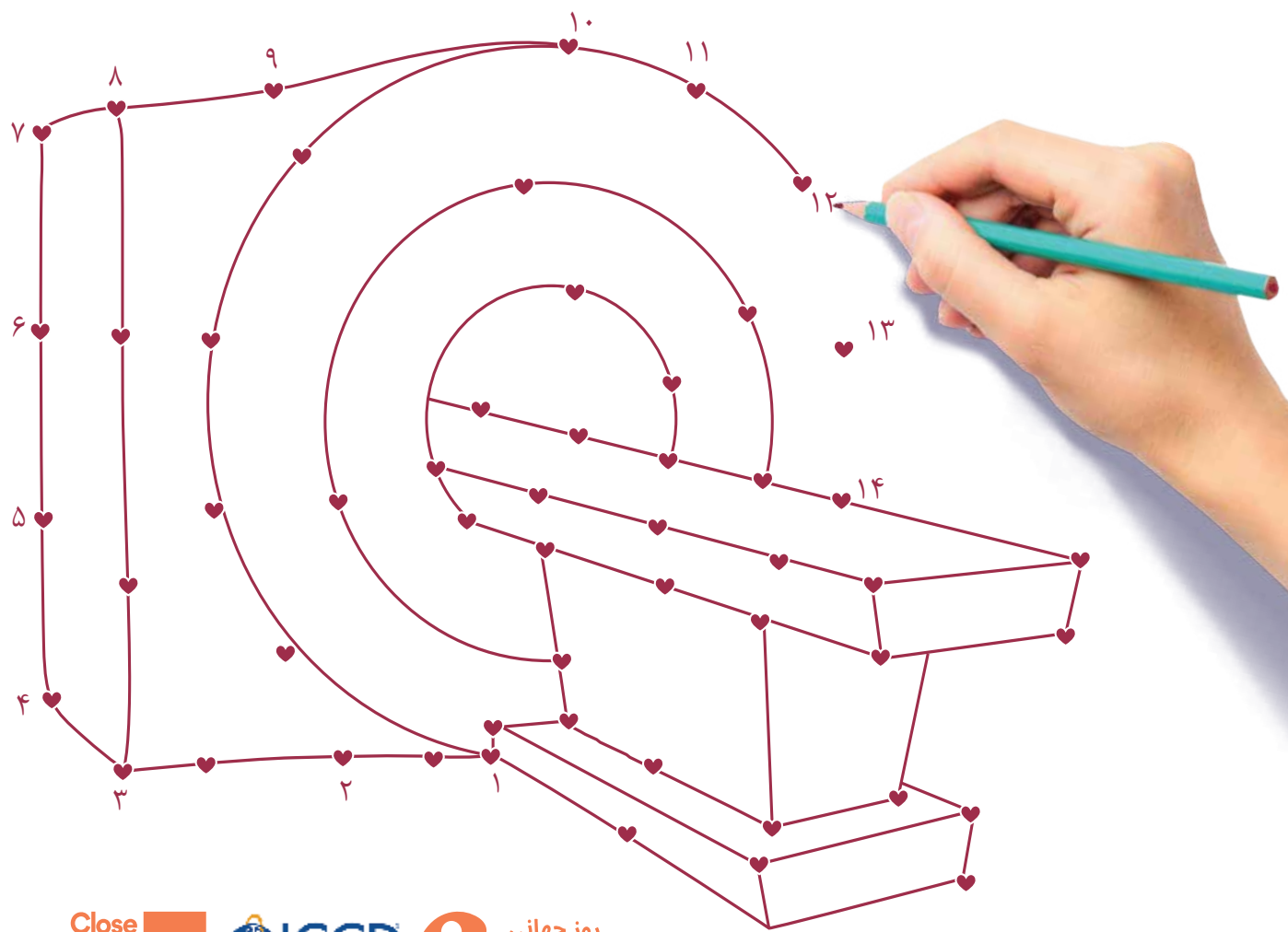
۱۹. ماریس

ماریس که اغلب به عنوان قدیمی ترین شهر فرانسه شناخته می شود، یکی از بهترین مکان ها برای بازدید در سواحل مدیترانه است.

این شهر با باسیلیکاهای تاریخی و بندرهای دریایی مهم، در نزدیکی دهانه رودخانه رون، در طول تاریخ به عنوان مرکز تجارت و بازرگانی عمل کرده است. قدمت این شهر به دوران باستان باز می گردد و امروزه یکی از بزرگ ترین شهرهای بندری فرانسه است.

۲۰. لیون

یکی از بزرگ ترین و شگفت انگیزترین شهرهای فرانسه لیون است. اگرچه تاریخ لیون به ۲۰۰۰ سال قبل از دوران روم بازمی گردد، اما امروزه این شهر بسیار مدرن و هیجان انگیز می باشد.



Close the care gap



روز جهانی سرطان 4 فوریه

فاصله را شما پر کنید!

در تأمین ۱۵۰ میلیارد تومان هزینه خرید دو دستگاه رادیوتراپی مشارکت کنیم



ASAN PARDAKHT



محک
مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان
mahak-charity.org



گزینه نیکوکاری اپلیکیشن آپ



۲۵. رنس

این شهر در شمال شرقی فرانسه پایتخت غیررسمی منطقه تولید شراب و شامپاین است. اگر هنوز به اندازه کافی در فرانسه مزه شراب‌های مختلف را تست نکرده‌اید، در اینجا برخی از بهترین شراب‌های سفیدگازدار جهان (شامپاین) را میل کنید. از دیگر کارهایی که می‌توان در رنس انجام داد، علاوه بر مزه کردن شراب، می‌توان به بازدید از موزه‌های باورنکردنی و پیست فرمول ۱ Reims-Gueux اشاره کرد که قبلاً میزبان مسابقات اتومبیل رانی فرمول ۱ جایزه بزرگ فرانسه بود.

۲۶. دیزون

دیزون به عنوان پایتخت منطقه بورگونی در شرق فرانسه، یکی دیگر از بهترین مکان‌های این کشور است. این شهر در ارتفاعات آلپ فرانسه واقع شده است و در نزدیکی مرزهای سوئیس و ایتالیا قرار دارد. این بهترین مکان برای بازدید از مون بلان است، زیرا شهر درست در پایه کوه قرار دارد. اگر اسکی یا پیاده‌روی نمی‌کنید، می‌توانید با تله‌کابین به سمت کوه‌ها بروید و از خیره‌کننده‌ترین مناظر کوه‌های آلپ فرانسه لذت ببرید.

۲۲. کن

این شهر در ریورای فرانسه بیشتر به خاطر جشنواره فیلم کن معروف است، جایی که ستارگان سینما و افراد مشهور از سراسر جهان برای جشن گرفتن بهترین‌های سینمایی در شبی گرد هم می‌آیند. ثروت و تجمل این جشنواره در تمام طول سال باقی می‌ماند. کن یک مقصد بسیار گران قیمت و سطح بالا برای هتل‌ها و استراحتگاه‌های شیک است. اما اگر مقداری پول برای خرج کردن دارید، بازدید از اینجا ارزش آن را دارد. سواحل بسیار زیبا هستند و می‌توانید سفرهای یک روزه به جزایر مختلف مدیترانه داشته باشید.

۲۳. ژنیورنی

ژنیورنی یک روستای رمانتیک فرانسوی است که در نمایی واقع شده است که بیشتر به دلیل اقامت‌نقاش معروف کلود مونه شناخته شده است. می‌توانید از اقامتگاه او و باغ‌های اطراف آن بازدید کنید و همچنین از دیگر موزه‌های هنری دیدن کنید. در ماه‌های تابستان، ژنیورنی مانند یک رویا است. همه گل‌ها شکوفا هستند و روستا با رنگ‌های طبیعی و سرسبزی فوق العاده، غوغا می‌کند.

۲۴. کولمار

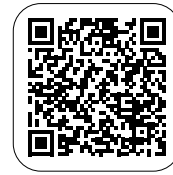
این شهر خوش منظره آلزاس در نزدیکی پایه کوه‌های Vosges جنوبی قرار دارد و به راستی یکی از زیباترین مکان‌ها برای بازدید در فرانسه است. این منطقه در قلب منطقه شراب آلزاس واقع شده است، بنابراین غذاهای خوشمزه و شراب زیادی در اینجا وجود دارد. کولمار، با یک شهر قدیمی شایان ستایش، پر از معماری رنگارنگ و سنتی، بهشت عکاسان است. تمام بناهای تاریخی، کلیساها و موزه‌ها را بررسی کنید و سفر خود را در قلب شهر قدیمی Place de la Cathédrale آغاز کنید.

۲۹. کارکاسون

آخرین شهر (اما نه کم اهمیت‌ترین) در این لیست از بهترین مکان‌های دیدنی در فرانسه، کارکاسون است. این شهر محصور در میراث جهانی یونسکو است و بیشتر به خاطر La Cité که شبیه یک شهر قدیمی است شناخته شده است. این مرکز تاریخی دارای کلیساها و بناهای تاریخی چشمگیر است که همگی با دیوارهای مستحکم قرون وسطایی احاطه شده‌اند. در قسمت پایین شهر، منطقه Bastide Saint-Louis، مغازه‌ها و کافه‌های مدرن‌تری وجود دارد.



با توجه به اینکه از کدام کشور به صربستان سفر می کنید، به احتمال زیاد به بلگراد خواهید رسید. در این شهر از شکوه همه چیز شگفت زده خواهید شد. تماشای معماری باشکوه که با فروشگاه‌های مدرن، فضا‌های سبز و ساختمان‌های رنگارنگ آمیخته شده است و قطعاً به شهرت خود به عنوان زیباترین شهر صربستان پایبند است.



SCAN ME



صربستان؛

۱۰ مکان زیبا در صربستان که نمی‌توانید از دست بدهید

صربستان، گوهری پنهان است که به اندازه کافی درباره آن صحبت نمی‌شود و خیلی کم مورد توجه توریست‌های ایرانی قرار گرفته است؛ در این مقاله از ایرانگرد سعی داریم شما را با فرهنگ و جاذبه‌های این کشور آشنا کنیم تا بتوانید برای سفر به کشور صربستان برنامه ریزی کنید.



ALEKSANDAR MILUTINOVIC

صربستان کجاست؟

صربستان کشوری در غرب بالکان است. شبه جزیره بالکان شامل آلبانی، بوسنی و هرزگوین، بلغارستان، کرواسی، کوزوو، مونته‌نگرو، مقدونیه شمالی، رومانی، صربستان و اسلوونی است که تمام یا بخشی از هر یک از این کشورها در داخل شبه جزیره قرار دارند. یونان و ترکیه نیز بخشی از شبه جزیره هستند، اما منابع مختلف در مورد طبقه بندی آنها در «بالکان» چیزهای متفاوتی می‌گویند. پایتخت صربستان بلگراد است و در بیشتر قرن بیستم، این کشور بخشی از یوگسلاوی بود. در اینجا به چند واقعیت که در مورد صربستان وجود دارد، اشاره می‌کنیم:

تا سال ۲۰۲۲، جمعیت صربستان ۶/۸۴ میلیون نفر (۱/۴ میلیون در بلگراد) است. صربی زبان رسمی این کشور است اما اکثر جوانان انگلیسی صحبت می‌کنند. واحد پول این کشور دینار صربستان است. (۱ یورو تقریباً ۱۱۷ دینار است و به راحتی می‌توانید یک قهوه، یک آبجو، آب یا حتی یک یاد شیرینی بخرید) دره Djerdap بزرگ‌ترین دره اروپا است. صربستان کاملاً محصور در خشکی است و هیچ ساحلی در این کشور وجود ندارد.

۱۰ مکان زیبا در صربستان:

فقط نیمی از مردم از اینترنت استفاده می‌کنند. نیکولا تسلا صرب است (اگرچه کرواسی ادعا می‌کند که او کروات است). رود دانوب از صربستان می‌گذرد و طولانی‌ترین رود این کشور است. به خواندن این مقاله از ایرانگرد ادامه دهید تا بدانید برای تعطیلات در صربستان کجا باید بروید.

بلگراد (پایتخت)

با توجه به اینکه از کدام کشور به صربستان سفر می‌کنید، به احتمال زیاد به بلگراد خواهید رسید. در این شهر از شکوه همه چیز شگفت زده خواهید شد. تماشای معماری باشکوه که با فروشگاه‌های مدرن، فضا‌های سبز و ساختمان‌های رنگارنگ آمیخته شده است و قطعاً به شهرت خود به عنوان زیباترین شهر صربستان پایبند است. شما می‌توانید بیشتر شهر را پیاده روی کنید. یکی از مکان‌های مورد علاقه مسافران در امتداد رود دانوب می‌باشد که کافه‌ها، بارها و رستوران‌های زیادی برای امتحان کردن غذاهای سنتی بالکان دارد.



شاید قبلاً نام این شهر را شنیده باشید زیرا این شهر میزبان یکی از بزرگ‌ترین جشنواره‌های موسیقی در اروپا به نام جشنواره EXIT است. در مورد تاریخچه این فستیوال باید گفت که برای نخستین بار ایده این جشنواره به عنوان فعالیت دانشجویی مطرح شده تا صلح و دموکراسی در صربستان و منطقه بالکان ترویج پیدا کند. این حرکت دانشجویی در سال ۲۰۰۰ اتفاق افتاد و ایده این جنبش این است که زندگی جوانان باید با موسیقی و شادی و جشن همراه باشد.

می‌گویند نووی ساد یکی از بهترین شهرها برای جوانان به خصوص برای شب‌زنده‌داری است. این شهر در سواحل رودخانه دانوب قرار دارد و به دلیل مرکز شهر خود کاملاً شناخته شده است. در آنجا می‌توانید ساختمان‌های باشکوه متعلق به اواخر قرن نوزدهم را تماشا کنید که در آن زمان نووی ساد رهبر پیشرفت فرهنگی در منطقه بوده است.

رودخانه گراداک در Valjevo



رودخانه Gradac واقع در مجاورت Valjevo، به عنوان یکی از تمیزترین رودخانه‌ها در کل بالکان (حتی کل اروپا) در نظر گرفته می‌شود. آب آن کاملاً قابل شرب است؛ دره اطراف آن بین تپه‌ها و صخره‌ها قرار گرفته است و فقط با پای پیاده قابل دسترسی است (پیاده روی حدود ۴-۵ کیلومتر است).

برای رسیدن به Gradac، ایده آل‌ترین راه احتمالاً یک سفر جاده‌ای است زیرا فقط چند کیلومتر با Valjevo فاصله دارد. صومعه قدیمی Celije (همچنین به عنوان صومعه Gradac شناخته می‌شود) وجود دارد که ارزش یک توقف در راه را دارد.



دره شگفت انگیز اوواج Uvac



دره Uvac، در منطقه حفاظت شده ویژه Uvac و احتمالاً یکی از زیباترین (و اینستاگرامی‌ترین) مکان‌های صربستان واقع شده است. دوازده نقطه دید بانی بالای دره وجود دارد، بنابراین می‌توانید بدون صرف هزاران دلار برای خرید هلی‌شات، عکاسی فوق‌العاده‌ای در آنجا داشته باشید و قطعاً برای مسافران بین‌المللی دور از انتظار است.

برای رسیدن به این جاذبه گردشگری فوق‌العاده، می‌توانید از دو شهر جنوبی زلاتیبوریا نووی بازار حرکت کنید. به یکی از دفاتر گردشگری در این دو شهر بروید. فرقی نمی‌کند کدام یک، آنها رانندگانی را خواهند شناخت که شمارا ابتدا به دهکده کوچک Sjenica و سپس به نقطه شروع پیاده روی به سمت مناظر Uvac می‌برند. همچنین می‌توانید آن را به صورت آنلاین رزرو کنید که احتمالاً هزینه بیشتری خواهد داشت.

سبوتیکا

سبوتیکا شمالی‌ترین شهر صربستان است که تنها ۱۰ کیلومتر با مرز مجارستان فاصله دارد. این شهر دارای انبوهی از مکان‌های جذاب است که برای علاقه‌مندان به طبیعت، معماری، تاریخ و غذاهای عالی مناسب است. در آنجا، چیزی که نباید از دست بدهید عبارتند از:

تالار شهر باشکوه که نماد سبوتیکا می‌باشد.
Raichle Palace که یکی دیگر از علائم تجاری واقعی سبوتیکا است.
بزرگ‌ترین دریاچه طبیعی صربستان، دریاچه پالیچ است که در ۸ کیلومتری مرکز شهر سبوتیکا و در نزدیکی شهر پالیچ (قابل دسترسی با حمل و نقل عمومی) واقع شده است.

پارک ملی تارا



ممکن است یک روز برای بازدید از پارک ملی کافی نباشد زیرا به غیر از تحسین زیبایی آن و رفتن به پیاده‌روی، فعالیت‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. از بلگراد با ماشین حدود ۴ تا ۳ ساعت طول می‌کشد و همچنین با وسایل حمل و نقل عمومی قابل دسترسی است.

نیس یا نیش سومین شهر بزرگ صربستان است و به دلیل زادگاه چندین امپراتور برجسته روم مانند کنستانتین کبیر، کنستانتیوس سوم، جولیان، کنستانتس، و ترانیو، والنس، جاستین اول و والنتینین اول به خوبی شناخته شده است.



رفتینگ در رودخانه تارا یا درینا فعالیت است که باید برای افرادی که بیشتر به دنبال ماجراجویی هستند انجام شود و اگر آرامش بیشتری را ترجیح می‌دهید، دریاچه‌هایی مانند Zaovine و Peručac را نمی‌توان از دست داد.

ایوانجیکا

این شهر که در جنوب غربی صربستان واقع شده است، به طور رسمی در سال ۱۸۳۳ تأسیس شد. این شهر بزرگ‌ترین شهر در کشور از نظر قلمرو وسیعی است که پوشش می‌دهد. ایوانجیکا در سواحل موراویکا، رودخانه‌ای که در کوه ولیچا سرچشمه می‌گیرد، قرار دارد. نیمی از شهر پوشیده از جنگل است. یکی دیگر از جواهرات کوچک پنهان پل سنگی است که در آن سوی رودخانه موراویکا قرار دارد. آنها می‌گویند که این بزرگ‌ترین پل تک قوسی در بالکان است.

نیس



نیس یا نیش سومین شهر بزرگ صربستان است و به دلیل زادگاه چندین امپراتور برجسته روم مانند کنستانتین کبیر، کنستانتیوس سوم، جولیان، کنستانتس، و ترانیو، والنس، جاستین اول و والنتینین اول به خوبی شناخته شده است.

جدا از کلیساها، بناهای تاریخی، برج جمجمه، کمپ‌ها و پارک‌هایی که باید بازدید کنید، حتماً کافه تسلا یا کافه Hedoonist را برای تجربه کمی متفاوت بررسی کنید. به یاد داشته باشید که سیکار کشیدن در بارها و رستوران‌های صربستان غیرعادی نیست. به عنوان یک خارجی، باید این را بپذیرید زیرا آنها به خاطر شما سیکار را ترک نمی‌کنند.

صومعه استودنیکا

صومعه استودنیکا در دامنه کوه رادوشلو، علیرغم چندین بار تخریب، برای بیش از هشت قرن از زیباترین نقاشی‌های دیواری قرون وسطایی صربستان



نگهداری می‌کند.

برای دسترسی به این جواهر پنهان باید چند اتوبوس از بلگراد سوار شوید، اما زیبایی آن ارزش آن را دارد. بسیاری از معتقدان و آگاهان فرهنگ قرون وسطی بایک هدف از استودنیکا دیدن می‌کنند، برای دیدن (صلیب‌بندی استودنیکا)، نقاشی دیواری که یکی از زیباترین نقاشی‌های دیواری در صربستان به شمار می‌رود. در میان کارهایی که باید در گردشگری صربستان انجام دهید، نمی‌توانید آن را از دست بدهید.

شهر شیطان



شهر شیطان که در زبان محلی به آن Djavolja Varoš می‌گویند، یک صخره غیرعادی است که در اثر فرسایش خاک در نزدیکی شهر Kuršumlija در جنوب شرقی صربستان ایجاد شده است. یک افسانه محلی می‌گوید که صخره‌های با شکل عجیب بقایای یک جشن عروسی هستند که به عنوان مجازات، بلافاصله توسط شیطان متحجر شده است.

در مجموع ۲۰۲ سازه سنگی در Davolja Varoš وجود دارد که بین ۲ تا ۱۵ متر ارتفاع دارند و قطر متوسط آنها حدود ۱ متر است.

بر روی ستون‌های سنگی بلوک‌های سنگی به وزن ۱۰۰ کیلوگرم پوشانده شده است. دو چشمه بسیار اسیدی (۱/۵ PH) و غنی از مواد معدنی (۱۵ گرم در لیتر) در نزدیکی آن قرار دارند. اکنون چقدر مشتاق بازدید از صربستان هستید؟ آیا می‌دانستید که در کشوری به این «کوچکی» کارهای زیادی برای انجام دادن و دیدن وجود دارد.



به غواصی بروید یا با یک پاراوا (قایق محلی) در اطراف جزیره حرکت کنید. بازدید از یورا کای یکی از کارهایی است که باید در فیلیپین انجام دهید که بسیاری از مسافران را خوشحال می کند.



فیلیپین و ۱۳ جاذبه برتر گردشگری

اگر جزایر گرمسیری، مناظر زیبا و ماجراجویی بی پایان در لیست سفرهای شما هستند، پس فیلیپین مقصدی ارزشمند برای شما خواهد بود.

در این کشور گنجینه ای از تجربیات در انتظار شماست. فیلیپین دارای بیش از ۷۰۰۰ جزیره است که با مناظر آتشفشانی و شگفتی های زیر آب، بازدیدکنندگان را شگفت زده می کند. در سفر به فیلیپین به طور کامل در شگفتی های طبیعی، نشانه های فرهنگی، ماجراجویی های هیجان انگیز و آرامش در کنار دریا غرق خواهید شد. در این مقاله از ایرانگرد با بهترین جاذبه های گردشگری فیلیپین، از جمله سواحل باشن های سفید، رودخانه های زیرزمینی شگفت انگیز و بسیاری موارد دیگر آشنا خواهید شد. به علاوه، نکات ضروری سفر را در اختیار شما قرار می دهیم، به باید ها و نبایدهای فرهنگی، توصیه های بهداشتی و راه هایی برای صرفه جویی در بودجه سفر اشاره خواهیم کرد.



تراس برنج Banaue

تراس های برنج Banaue جاذبه های شگفت انگیزی از مهندسی و زیبایی باستانی است. این تپه های پلکانی که در ایفوکانو واقع شده اند، شبیه پله های غول پیکری هستند که به آسمان می رسند. هزاران سال پیش، آنها توسط مردم بومی با ابزارهای اولیه اندک ساخته شده اند. بازدید از این منطقه فقط برای گرفتن عکس نیست. این یک پیاده روی در تاریخ است. در میان مسیرهایی قدم می زنید که نسل های پیشین خلق کرده اند و در مناظری غوطه ور می شوید که روح شما را تغذیه می کند.



رودخانه زیرزمینی پالاوان

در پالاوان رودخانه ای زیرزمینی قرار دارد که آنقدر منحصر به فرد است که راه خود را به فهرست ۷ عجایب جدید طبیعت باز کرده است. این را تصور کنید: شما در میان غارهای آهکی تاریک بر روی یک قایق هستید، خفاش ها در بالای سرتان پرواز می کنند، آب از سازه های سنگی هزار ساله می چکد.

این شگفتی طبیعی نه تنها در مورد آنچه می بینید بلکه به آنچه می شنوید نیز مربوط می شود. پژواک ها از دیوارهای گذرند و سمفونی طبیعت را ایجاد می کنند. برای بازدید از این جاذبه گردشگری در فیلیپین حتما از قبیل برنامه ریزی و رزرو کنید زیرا این تجربه، مردم را از هر گوشه و کناری جمع کرده است تا شانس خود را در این ماجراجویی





خود را در حال گذر از میان صخره‌های آهکی بر فراز آب‌های شفاف تصور کنید. همچنین تصور کنید که در آغوش زمردین تالاب‌های پنهان کایاک سواری می‌کنید. جای تعجب نیست که این مکان روی کارت پستال‌ها در سراسر جهان نقش بسته است.



SCANE
ME



الهام بخش داشته باشند.

تپه‌های شکلاتی بو هول



این سازه زمین‌شناسی از بیش از ۱۲۶۰ تپه پوشیده از چمن تشکیل شده است که در طول فصل خشک به تپه‌های قهوه‌ای شکلاتی تبدیل می‌شوند. این گنبد‌های مخروطی، چه پوشیده از فضای سبز باشند و چه رنگ قهوه‌ای نمادین آنها بسته به زمانی که بازدید می‌کنید، همیشه بازدیدکنندگان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. دو چرخه سواری تاب‌لای یک تپه تماشای مناظر پانوراما را به ماجراجویان یاداش می‌دهد، جایی که هر تپه جذاب‌تر از قبلی به نظر می‌رسد.

سواحل بوراکای

ماسه‌های سفید پودری و آب‌های شفاف سواحل بوراکای مانند برشی از بهشت روی زمین هستند. این جزیره کوچک که در آکلان واقع شده است، زندگی شبانه‌پر جنب و جوش و مناظر خیره‌کننده خود را به نمایش می‌گذارد. در ساحل سفید استراحت کنید یا در ساحل Bulabog امواج را تماشا کنید.

مطمئناً، نوشیدن کوکتل در هنگام غروب خورشید ممکن است کلیشه‌ای باشد، اما وقتی می‌گوییم این یک کاری است که باید انجام دهید، به ما اعتماد کنید.

به غواصی بروید یا بایک پاراوا (قایق محلی) در اطراف جزیره حرکت کنید. بازدید از بوراکای یکی از کارهایی است که باید در فیلیپین انجام دهید که بسیاری از مسافران را خوشحال می‌کند.

پورت بارتون



برخلاف نبض پرانرژی بوراکای، پورت بارتون آرام قرار دارد. این گوهر پنهان آرامش را ساطع می‌کند.

پورت بارتون از مسافرانی که به دنبال تنهایی هستند یا زوج‌هایی که مایل به قدم زدن عاشقانه در مسیرهای بگردنچ در کنار آب‌های آبی آرام هستند دعوت می‌کند، جایی که به نظر می‌رسد زمان در آن ایستاده است.

دوستانان طبیعت در اینجا فرصت‌های فراوانی برای دیدار با حیات



مجمع الجزایر ال نیدو تجربه‌های فراموش نشدنی را در مکان‌هایی مانند Secret Beach و Big Lagoon ارائه می‌دهد.

شهر قدیمی اینتراموروس مانیل



اگر فکر می‌کنید که تمام جاذبه‌های گردشگری در فیلیپین مربوط به

شهر لگاسپی محل یک آتشفشان کاملاً فتونیک است - آتشفشان نمادین مایون، که به خاطر شکل مخروطی کاملاً متقارنش که از دور غیر واقعی به نظر می‌رسد، شهرت دارد.

در آتشفشان باشکوه مایون پیاده‌روی کنید و مناظر هیجان‌انگیزی را تماشا کنید. قطعاً یکی از خاص‌ترین کارهایی است که در فیلیپین می‌توان انجام داد.

مجمع الجزایر زیبای ال نیدو

اگر به دنبال یک ماجراجویی هستید که شبیه ورق زدن صفحات نشنال جئوگرافیک در زندگی واقعی باشد، ال نیدو منتظر است.

خود را در حال گذر از میان صخره‌های آهکی بر فراز آب‌های شفاف تصور کنید. همچنین تصور کنید که در آغوش زمردین تالاب‌های پنهان کایاک سواری می‌کنید. جای تعجب نیست که این مکان روی کارت پستال‌ها در سراسر جهان نقش بسته است.

وحش پیدا خواهند کرد. کایاک سواری در میان جنگل‌های حرام ممکن است شما را با تازیر نادر فیلیپینی رودرو کند که کنجکاوانه به شما نگاه می‌کنند.

آتشفشان باشکوه مایون





طبیعت است، اشتباه می‌کنید. نقاط تاریخی و فرهنگی زیبایی برای بازدید در این کشور وجود دارد که از پایتخت این کشور، مانیل شروع می‌شود. قدم زدن در Intramuros، شهر معروف حصاردار مانیل، مانند قدم زدن در زمان است. این قلعه به عنوان گواهی بر تاریخ فیلیپین است، ترکیبی از معماری استعماری اسپانیا و داستان‌های تاریخی که در هر گوشه‌ای نمایان هستند.

کفش‌های راحت بپوشید زیرا بازدید از این منطقه شما را از خیابان‌های سنگ‌فرش قدیمی عبور می‌دهد. در طول مسیر، مغازه‌های صنایع دستی را پیدا خواهید کرد که صنایع دستی فیلیپینی منحصر به فرد را برای سوغاتی می‌فروشند.

معماری جاودانه کلیسای سن آگوستین



کلیسای سن آگوستین که در میان منطقه تاریخی اینتراموروس مانیل واقع شده، یک شاهکار معماری است که ریشه‌های آن به بیش از چهار قرن پیش بازمی‌گردد.

وقتی وارد این مکان ثبت شده در میراث جهانی یونسکو می‌شوید، با طرح‌های پیچیده باروک مواجه می‌شوید. حکاکی‌های پراکندگی آن شاهد خاموش هفت زلزله بزرگ هستند، اما در طول زمان ثابت قدم مانده‌اند. این کلیسا چیزی بیش از یک مکان عبادت است و نشانگر ایمان و استقامت در برابر بلایای طبیعی می‌باشد.

فراتر از اهمیت معنوی، سن آگوستین موزه‌ای را نیز در خود جای داده است که هنرهای مذهبی دوره‌های مختلف را به نمایش می‌گذارد و هر قطعه بخشی از داستان فیلیپین را روایت می‌کند.

قلعه سانتیاگو



برخلاف زمزمه‌های آرام سن آگوستین، قلعه سانتیاگو با صدای بلندتر از

دوران آشفته کشور صحبت می‌کند، قلعه‌ای که شاهد آمدن و رفتن جنگ‌ها در محوطه‌های داستانی اینتراموروس بوده است.

اینجا نه تنها معماری بلکه روایت‌های تاریخی است که در هر مسیر سنگی منتهی به جایی که قهرمان ملی فیلیپین، خوزه ریزال پیش از اعدامش زندانی شده بود حک شده است. شهادتی که امید آزادی را در میان فیلیپینی‌ها شعله‌ور کرد. قدم زدن در قلعه سانتیاگو سفری به گذشته را ارائه می‌دهد.

پارک ریزال



حرکت به فراسوی دیوارهایی که توسط کتاب‌های تاریخی محصور شده‌اند، ما را به فضای بازمی‌برد، به پارک ریزال (لونت)، جایی که فضای سبز در میان زندگی شهری شلوغ اطراف آن، فضایی را برای تأمل فراهم می‌کند. این پارک که به نام دکتر خوزه ریزال نامگذاری شده است، کاری بیش از گذراندن اوقات فراغت ارائه می‌دهد. باغ‌های آن در کنار بناهایی شکوفا می‌شوند که لحظات مهمی از تاریخ فیلیپینی را نشان می‌دهند.

آبشار کاواسان سبو

آب‌های درخشان آبشار کاواسان چیزی فراتر از یک جاذبه گردشگری است، آنجا نقطه ورود شما به یکی از هیجان‌انگیزترین ماجراجویی‌های دره نوردی در جنوب شرقی آسیا می‌باشد. تصور کنید که از صخره‌ها به داخل استخرهای شفاف می‌پرید و در گذرگاه‌های باریک بادیوارهایی که از هر دو طرف شما را احاطه کرده‌اند، شنا می‌کنید. برای لذت بردن از این سرسره‌های آبی طبیعی نیز لازم نیست متخصص باشید، راهنمایان محلی اطمینان می‌دهند که همه از مبتدی تا حرفه‌ای از این تجربه هیجان‌انگیز لذت می‌برند و در عین حال ایمنی را در اولویت قرار می‌دهند.

جزیره سیارگائو

آیا به موج سواری علاقه دارید؟ به سیارگائو Siargao خوش آمدید، جزیره‌ای به شکل اشک که موج سواران را از سرتاسر جهان به دنبال موج سواری عالی و حال و هوای بهتر جذب کرده است.

اگر می‌خواهید تجربه خوبی از موج سواری کسب کنید، با استخدام مربیان بومی از آنها حمایت کنید. این پایان لیست ما از جاذبه‌های گردشگری است که باید در فیلیپین بازدید کنید، اما چیزهای بیشتری برای کشف در این کشور شگفت‌انگیز وجود دارد.

بهترین زمان سفر به فیلیپین بر اساس آب و هوا

اگر علاقه‌ای به بارش باران ندارید، در ماه‌های آبان تا فوروردین می‌توانید

آب‌های درخشان آبشار کاواسان چیزی فراتر از یک جاذبه گردشگری است، آنجا نقطه ورود شما به یکی از هیجان‌انگیزترین ماجراجویی‌های دره نوردی در جنوب شرقی آسیا می‌باشد. تصور کنید که از صخره‌ها به داخل استخرهای شفاف می‌پرید و در گذرگاه‌های باریک بادیوارهایی که از هر دو طرف شما را احاطه کرده‌اند، شنا می‌کنید.



به شرق فیلیپین سفر کرده و از آب و هوای خشک آن استفاده کنید. در این ماه‌های سال، بارش نور خورشید بر سطح جزیره، شما را به ماجراجویی دعوت می‌کند.

آداب و فرهنگ فیلیپین

فیلیپینی‌ها معروف به رفتار خونگرم و دوستانه هستند اما نکاتی وجود دارد که باید در معاشرت با آنها رعایت کنید و در کل شما هستید که باید با فرهنگ آنها سازگار شوید.

برای مثال:

هنگام ورود به خانه کفش‌ها را در بیاورید.

انتظار می‌رود که با سالمندان با احترام زیادی رفتار شود.

اغلب لبخند بزنید.

نکات ایمنی و بهداشتی

فیلیپین کشور خطرناکی نیست، اما مانند هر جای دیگری در جهان، به یاد داشته باشید که به وسایل خود توجه کنید، به خصوص در مکان‌های شلوغ، بازارها و مراکز حمل و نقل.

اشیای قیمتی خود را در معرض دید قرار ندهید و اصولاً به دستورالعمل‌های عقل و منطق در مورد ایمن ماندن در خارج از کشور پایبند باشید.

در فیلیپین، آب لوله‌کشی معمولاً قابل آشامیدن نیست. همچنین، پشه‌ها می‌توانند مشکل ساز باشند و خطر ابتلا به تب دنگی در مناطق خاصی از کشور وجود دارد، بنابراین اقدامات محافظتی مانند استفاده از دافع حشرات حاوی DEET را در نظر بگیرید. مواردی از مالاریا در کشور وجود دارد، اما اگر به مسیر گردشگری پایبند هستید، نگران نباشید.

همیشه توصیه می‌شود بیمه مسافرتی داشته باشد تا در صورت بروز

نیازهای پزشکی غیرمنتظره، بتوانید از آن استفاده نمایید. آرامش خاطر قیمتی ندارد!



سفر به فیلیپین با بودجه کم

اگر عاقلانه برنامه ریزی کنید، فیلیپین می‌تواند مقصدی مقرون به صرفه باشد.

مانند مردم محلی غذا بخورید: غذاهای خیابانی نه تنها خوشمزه هستند، بلکه به صرفه جویی در هزینه سفر کمک می‌کند.

از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید: جیبی و سه چرخه ارزان و هیجان‌انگیز هستند.

اقامتگاه‌های مقرون به صرفه را انتخاب کنید: مهمانخانه‌ها و هاستل‌ها

گزینه‌های مقرون به صرفه‌ای را ارائه می‌دهند.



به یاد داشته باشید که زندگی یک سفر منحصر به فرد است و نیازی نیست قبل از ۳۰ سالگی برای انجام همه این کارها عجله داشته باشیم. انتخاب هایی داشته باشید که الهام بخش شما باشد، شما را به چالش بکشد و برای شما شادی را به ارمغان بیاورد.



تنها سفر کنید



احتمالاً به برنامه ریزی سفر با دوستان، اقوام و خانواده خود عادت دارید. اما آیا تا به حال به تنهایی سفر کرده اید؟ این ایده ممکن است برای برخی از افراد ترسناک باشد، اما این یک فرصت عالی برای شناخت بهتر خود، رویارویی با ترس های خود و برنامه ریزی برای خود است. سفر انفرادی، احساس آزادی و استقلال را فراهم می کند که همه باید آن را تجربه کنند. همچنین برقراری ارتباط با مردم محلی و تعامل با مسافران دیگر را آسان تر می کند، زیرا در یک گروه محدود قرار نخواهید داشت و نسبت به این تعاملات آزادتر خواهید بود. خوب است به خاطر داشته باشید که برای تنها سفر کردن، نیازی به رفتن به قاره دیگری ندارید. تنها چند کیلومتر دورتر از شهر خود می توانید تجربیات شگفت انگیزی داشته باشید. هر مقصدی را که انتخاب کنید، سفر انفرادی قطعاً یکی از بهترین کارهایی است که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید.

سازماندهی مالی کنید



سازماندهی مالی، خود به این معنا نیست که قبل از ۳۰ سالگی سرمایه گذاری زیادی داشته باشید، بلکه به این معناست که بتوانید درآمد خود را با سبک زندگی خود تطبیق دهید. مهم است که بدانید هزینه های ماهانه شما چقدر است، بیش از درآمدتان خرج نکنید، مصرف آگاهانه را یاد بگیرید و در صورت امکان کمی پس انداز کنید. یادگیری مدیریت امور مالی برای داشتن زندگی آرام تر و دستیابی به اهداف بلندمدت، ضروری است.

آشپزی را یاد بگیرید

شما نیازی به تبدیل شدن به یک استاد آشپزی ندارید، اما یادگیری اصول اولیه آشپزی مهم است. علاوه بر صرفه جویی در هزینه، می توانید روی



تغذیه سالم نیز تمرکز کنید که برای داشتن انرژی بیشتر و کیفیت زندگی در هر سنی ضروری است.

استعدادهای جدید خود را کشف کنید



تصور ما از خودمان بسیار پیچیده است و اغلب نمی توانیم آنچه را که درست در مقابلمان قرار دارد ببینیم. این می تواند ما را در یافتن استعداد های خود سردرگم کند. بنابراین، اگر می خواهید به تمام پتانسیل های خود برسید، مهم است که در مورد خودتان فکر کنید و ذهن خود را به روی همه مسیرهای ممکن باز کنید.

به همین دلیل است که یکی از بهترین کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید، تلاش فعالانه برای کشف و توسعه مهارت هایی است که هرگز فکر نمی کردید داشته باشید.

به چیزهایی فکر کنید که شما را خوشحال می کند و به خوبی انجام می دهید، مانند آواز خواندن، رقصیدن، صحبت کردن به زبان دیگر، نقاشی، نوشتن، عکاسی، گلدوزی یا آشپزی و ...

هر فردی استعداد های خاص خود را دارد و توسعه آنها می تواند کلید یک زندگی کامل باشد.

در شهر دیگری زندگی کنید



جابه جایی شهرها مزایا و معایب خود را دارد، اما واقعیت این است که زندگی در مکانی متفاوت می تواند دیدگاه شما را گسترش دهد و درس های

کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید:

بهترین ایده ها برای الهام بخشیدن به شما

۳۰ سالگی یک نقطه عطف مهم در زندگی ما می باشد. برای برخی افراد، این سن هنوز دور است، در حالی که برخی دیگر به آن نزدیک تر شده اند. قبل از ورود به این مرحله جدید، طبیعی است که بخواهیم زندگی را به طور کامل تجربه کنیم. در این مقاله از ایرانگرد برای الهام بخشیدن به شما در این سفر، فهرستی از کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید آماده کرده ایم. این پیشنهادات را بررسی کنید و الهام بگیرید تا لیست خود را با چیزهایی که برای شما و زندگی شما مفید تر است ایجاد کنید. قبل از شروع، مهم است به یاد داشته باشید که هیچ لیست اجباری از کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید وجود ندارد. هر فردی سفر خود را دارد و باید انتخاب هایی داشته باشد که برای واقعیت زندگی او منطقی باشد. بنابراین، به خاطر اینکه کاری از این لیست یا هر لیست دیگری انجام ندادید یا به زودی قادر به انجام آن نیستید، تحت فشار نباشید. در عوض، پیشنهادات زیر را به عنوان الهام بخش برای غنی سازی زندگی خود قبل از مرحله بعدی در نظر بگیرید.





از چه چیزی می‌ترسید؟ ارتفاع، دو چرخه سواری، رانندگی در شب، سوسک، سخنرانی در جمع، خون، برخی از ترس‌ها از ما در برابر موقعیت‌های تهدیدکننده محافظت می‌کنند. اما اغلب ناکارآمد هستند. پس چرا برای غلبه بر آنها تلاش نکنیم؟



اطرافمان ضروری است. سیاست وجود دارد تا جامعه به صورت سازمان یافته و منصفانه عمل کند، بنابراین مهم است که شما آگاه باشید و مشارکت کنید.

به یاد داشته باشید که آموزش، بهداشت، ایمنی و بسیاری از خواسته‌های دیگر بازتابی از انتخاب‌های شما هستند.

ورزش‌های هیجان‌انگیز انجام دهید



اگر به آدرنالین علاقه دارید، یکی از بهترین کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید، انجام ورزش‌های هیجان‌انگیز مانند چتربازی، رفتینگ، موج سواری، دوچرخه سواری در کوهستان یا کوهنوردی است. چالش ارائه شده توسط این ورزش‌های شدید به شما احساس زنده بودن می‌دهد و قدرت، محدودیت‌ها و ترس‌های شما را آزمایش می‌کند.

ظاهر تان را تغییر دهید و استایل خودتان را بسازید



مواجهه با کوه، چالشی فراتر از جنبه فیزیکی است. همچنین محدودیت‌های ذهنی ما را آزمایش می‌کند. پس از تمام تلاش‌های انجام شده، پاداش لذت بردن از یک منظره تماشایی شگفت‌انگیز است. علاوه بر این، احساس فتح چنین مکان زیبا و دورافتاده‌ای با پای خود تجربه‌ای است که برای یک عمر در حافظه شما حک می‌شود.

در مورد سیاست بیاموزید



جستجوی اطلاعات و درک اصول اولیه سیاست برای آگاهی از دنیای

برنامه روزانه خود قرار می‌دهند و در نتیجه در نقطه‌ای انگیزه خود را برای ورزش کردن از دست می‌دهند. با این حال، حقیقت این است که ایجاد یک برنامه ورزشی برای حفظ سلامت جسمی و روانی بسیار مهم است. اگر می‌خواهید زندگی طولانی‌وسالمی داشته باشید، یافتن فعالیت‌هایی که دوست دارید و گنجاندن ورزش‌های منظم در سبک زندگی‌تان قبل از ۳۰ سالگی بسیار مهم است. همین حالا شروع کنید و برای همیشه از مزایای آن بهره‌مند شوید.

زبان‌های جدید یاد بگیرید



در دنیای امروزی، تسلط بر یک زبان جدید، مسیرهای جدید زیادی را در زندگی حرفه‌ای هر فرد ایجاد می‌کند. این مهارت، درها را به روی فرصت‌های شغلی و ارتباطات بین‌المللی بازمی‌کند و همچنین امکان زندگی در کشورهای دیگر و تعامل با فرهنگ‌های جدید را ارائه می‌دهد.

کوهنوردی

مهم زیادی به شما بیاموزد. شما باید با تغییرات متعددی دست و پنجه نرم کنید، مانند پیدا کردن دوستان جدید، یافتن شغل دیگر، سازگاری با فرهنگ، آب و هوا و محیط شهر جدید. این به یک چالش شخصی بزرگ تبدیل می‌شود و می‌تواند شمارا بالغ‌تر کند.

از گذراندن زمان با پدر بزرگ و مادر بزرگ خود لذت ببرید



برای من، پدر بزرگ و مادر بزرگ مترادف با نصیحت عاقلانه، غذای خوب و لحظات دلپذیر از محبت هستند. گذراندن وقت با خانواده، به خصوص افراد مسن که دوستشان داریم، علاوه بر شادی بیشتر، می‌تواند بر زندگی ما تأثیر عمیقی بگذارد. پس تاملی نداشته باشید از فرصت استفاده کنید و زمان بیشتری را با آنها بگذرانید.

به ورزش عادت کنید



بسیاری از افراد به دلیل اینکه از ظاهر بدن خود راضی نیستند، ورزش را در





موسسه تبلیغات سینا

SINA PEN

هوشمندانه تبلیغ کنید!

۱۴۰۲ - 2023

چاپ لوگو و اطلاعات تماس شرکت و فروشگاه شما
بر روی انواع محصولات!

- ✓ ست و نیم ست های مدیریتی
- ✓ تقویم و سررسید
- ✓ ساک دستی
- ✓ خودکار و روان نویس
- ✓ ساعت رومیزی و دیواری
- ✓ ماگ و فلاسک
- ✓ پاور بانک و فلش مموری
- ✓ ست ابزار
- ✓ کیف جیبی، پالتویی و مدیریتی
- ✓ آفتابگیر خودرو
- ✓ و بهترین هدایای به صرفه

میدان بهارستان، ابتدای خیابان ظهیرالاسلام، شماره ۴
۰۲۱ - ۷۷ ۵۳ ۰۴ ۰۵ - ۳۳۹ ۱۱۱ ۶۴
۰۹۱۲ ۱۴۳ ۶۲ ۶۴ - ۰۹۳۶ ۱۴۳ ۶۲ ۶۳
sinapen_tehran @sinapentehran



SCAN ME

ایرانگرد
Irangard

از سرمایه گذاری زمان و پول خود برای چیزهایی که شما را خوشحال می کند دست بردارید. زمانی را به فعالیت هایی اختصاص دهید که به آن ها علاقه دارید، موسیقی، هنر، ورزش یا هر چیز دیگری.

به کمپینگ در طبیعت بروید



اگر تا به حال در وسط جنگل یا روی شن های ساحل کمپ نکرده اید، این فعالیت را در لیست کارهایی که باید قبل از ۳۰ سالگی انجام دهید قرار دهید. تماشای آسمان پرستاره، احساس وزش باد و گوش دادن به صدای پرندگان، دریا یا رودخانه ای نزدیک به شما این حس را می دهد که بخشی از طبیعت هستید. به علاوه، قطع ارتباط با فناوری و بیدار شدن در یک مکان آرام، طراوت بخش است.

یاد بگیرید که چیزی دست ساز بسازید



ساخت صنایع دستی یکی از قدیمی ترین شیوه ها در جهان است و امروزه نیز بازار و اعتبار اجتماعی زیادی دارد. توسعه مهارت های صنایع دستی به شما امکان می دهد اشیاء منحصر به فرد و شخصی سازی شده ایجاد کنید. با این فعالیت جدید می توانید آن را به عنوان یک سرگرمی تمرین کنید یا حتی از این طریق، درآمد کسب کنید.

به یک سفر طولانی بروید

بوم گردی و گردشگری ماجراجویی در سال های اخیر رشد قابل توجهی داشته است و بسیاری از مسیرهای پیاده روی که قبلاً ناشناخته بودند شروع به کسب اعتبار ملی و بین المللی کرده اند.

افراد زیادی در سنین مختلف علاقه خاصی به این نوع گردشگری چالش برانگیز و غوطه ور شدن در طبیعت دارند. بنابراین اکیدا به شما پیشنهاد می کنیم این تجربه را داشته باشید.

تغییر ظاهر شما فقط تغییر مدل مویارنگ من نیست. به عنوان مثال، تغییر می تواند از نحوه لباس پوشیدن شما نیز رخ دهد. لباس هایی را که دیگر دوست ندارید بفرشید یا اهدا کنید و به دنبال الهام گرفتن برای لباس های جدید برای کمد لباس خود باشید. شما همچنین می توانید با اکسسوری های خاص، ظاهر خود را متحول کنید. همه ما در طول زمان تغییر می کنیم و ظاهر ما تا حدود زیادی منعکس کننده شخصیت ما است. تغییر ظاهر می تواند عزت نفس و اعتماد به نفس شما را احیا کند.

با دوستان دوران کودکی سفر کنید



وقتی بچه هستیم، ایده سفر با دوستان شگفت انگیز به نظر می رسد، اما همیشه امکان پذیر نیست. با گذشت زمان هر کس راه خودش را می رود. برخی ممکن است به شهر یا کشور دیگری نقل مکان کنند و این تماس روزانه با دوستان، اغلب به یک گردمایی سالانه تبدیل می شود. چرا برای جشن ۳۰ سالگی سفری را با کل گروه برنامه ریزی نمی کنید؟ این تجربه می تواند خاطرات رازنده کند و پیوندها را حتی بیشتر تقویت کند.

با خودت مهربان تر باش

گاهی اوقات دوست داشتن خود را کنار می گذاریم و بدون اینکه بدانیم خودمان را زیر پا قرار می دهیم. سعی کنید شفقت به خود را تمرین کنید، زیرا مهربانی با خودتان برای رفاه عاطفی شما اساسی است. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. به یاد داشته باشید که موفقیت ها و پیروزی های کوچک را جشن بگیرید، نقاط قوت خود را بشناسید و جملات تاکیدی مثبت بنویسید. مهم تر از همه، با تغذیه سالم، خوب خوابیدن و ورزش مکرر از بدن خود مراقبت کنید. تولیافتش را داری!

روی یک سرگرمی یا علاقه سرمایه گذاری کنید



روال زندگی یک بزرگسال همیشه آسان نیست و بسیاری از افراد در نهایت خود را به انجام تعهدات خود محدود می کنند و آنچه را که واقعا از آن لذت می برند، کنار می گذارند.



10. Oulanka National Park, Finland

High up in the north of Europe you can feel the untouched wilderness and beauty of Finland. The country counts a total of 40 national parks and the Oulanka Park is definitely among the most impressive ones. The hiking routes range from half a kilometer to 82 kilometers. They lead past gently flowing water and loudly roaring waterfalls and fascinate every hiker with such variety. You can also discover the great landscape on a canoe trip, white-water-rafting or during a mountain-bike tour.

11. Jotunheimen National Park, Norway

Norway is another country with many national parks, 37 in total. The national park Jotunheimen, not far from Oslo and Bergen, is home to the highest peaks of the country and belongs to the best national parks in Europe without any doubt. The whole area is criss-crossed by high mountains and huge glaciers and makes the visitor feel incredibly small. Words can simply not describe how beautiful the scenery is.

12. Soomaa National Park, Estonia

The Soomaa National Park in Estonia was established in 1993 to protect swamps, wetlands and forests and is perhaps the most interesting swampland in Northern Europe.

On the rivers of Soomaa National Park you can either go canoeing on your own or book a guided day tour that includes hiking and canoeing. There are many different canoe routes to choose from. A spectacular option is a night trip lead by experienced guides,

where you can enjoy peaceful silence and maybe spot a beaver.

13. Durmitor National Park, Montenegro

Cliffy mountains and rugged wilderness - Welcome to Durmitor National Park. Durmitor is the largest of 5 national parks in Montenegro and is located in the very north of the country.

It is not only home to Montenegro's highest mountain, but also the second deepest gorge in the world: the Tara Gorge. At its deepest point, the river gorge is 1,300 meters deep. The view over the Tara Gorge is simply priceless, and water activities such as rafting, or kayaking make the adventure perfect.

Montenegro is known as the pearl of the Balkans and a pretty interesting tourist destination. Nevertheless, the country is still an insider's tip among the European destinations.

14. North York Moors National Park, England



With its Roman roots and Viking past, York is one of Europe's most popular destinations for a city trip. With Worldpackers you can stay in a small guesthouse in York and explore the city's history and surroundings. If you want to turn your back on the tourist hustle and bustle of York for a while, the North York Moors National Park is a great place to relax. The gloomy and wild moorland landscape leaves a mystical and magical impression. Since the national park is located directly on the North Sea, the 200-meter high cliffs also contribute to the unique scenery.

15. Białowieża National Park, Poland



A national park of excellence is Białowieża, which was founded in 1923 as the first national park in Poland. This nature reserve on both sides of the Polish-Belarusian border is one of the last remaining primeval forest areas in Europe. The trees here sometimes reach heights of over 30 meters and there are over 10,000 species of animals, including bison.

16. Tatra National Park, Poland

The Tatra National Park is located in the south of Poland on the border with Slovakia. Since 1993 the mountain complex, which is part of the Carpathian Mountains, has been under the protection of UNESCO as a biosphere reserve.

Here you can find not only the highest mountain in Poland, the Rysy, but also other rocky peaks and sapphire blue mountain lakes.

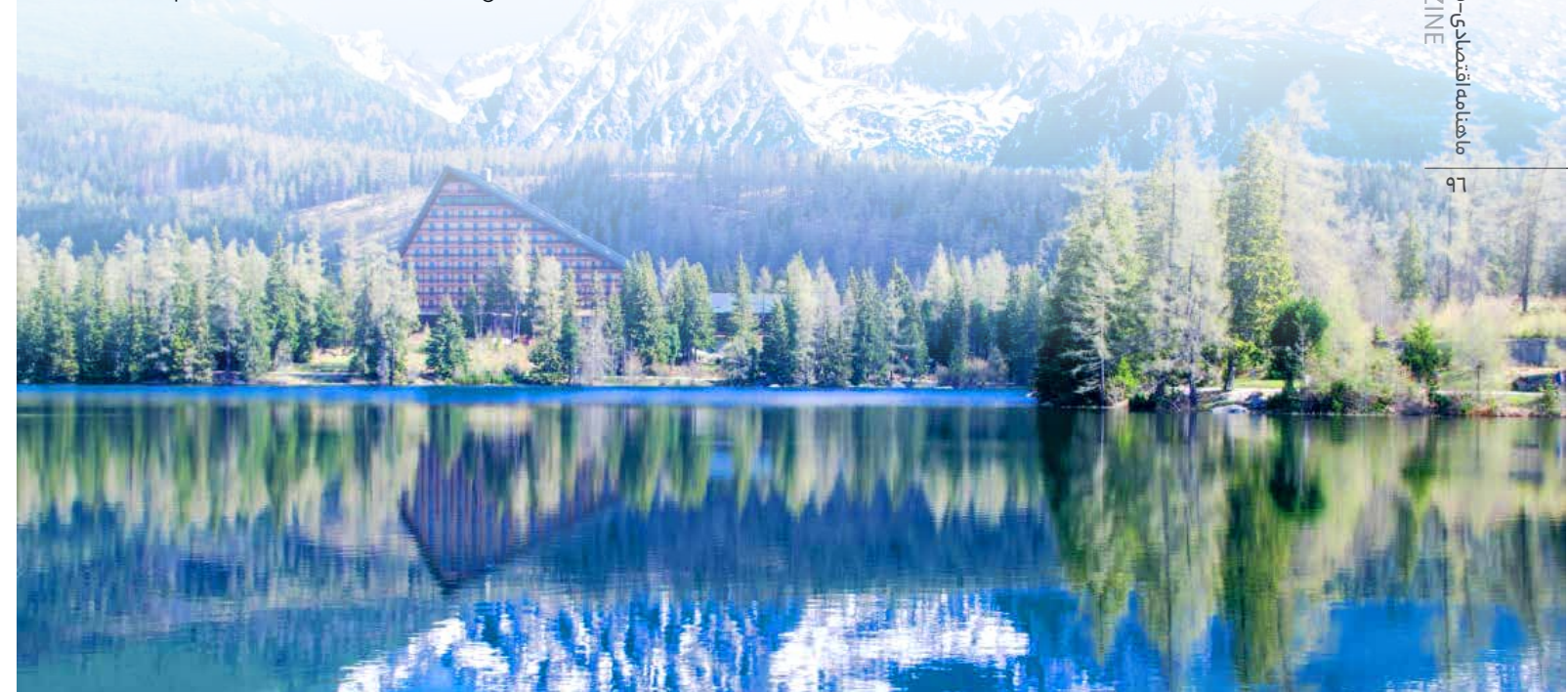
The small town of Zakopane is the perfect place to start your trip to Tatra and is therefore especially popular among Poles, too.

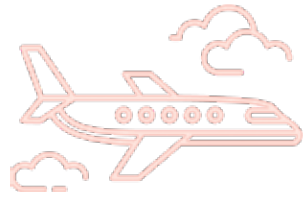
And last but not least:

17. Vatnajökull National Park, Iceland - The second largest national park in Europe

One of the best national parks in Europe, which cannot be missed in this list, is Vatnajökull in Iceland. I haven't been there myself, but I would love to visit this nature reserve which resembles a collection of all Icelandic natural wonders and captivates its visitors with unforgettable scenic, geological, and botanical impressions. This European national park owes its name to its huge glacier, as Vatnajökull means nothing but "water glacier".

Get ready for gigantic waterfalls, huge volcanoes, and impressive ice worlds. But be prepared: Large areas of the park are situated in highland areas, where weather conditions might change quickly.





The most famous rock formation in Saxon Switzerland is called "Bastei". From its viewpoint you can enjoy a unique panorama with views of numerous sights such as the Lillienstein or the Königstein. Another highlight is the 76 m long bridge that runs through the majestic rocks and from where you can also enjoy a fantastic view over the mountains.

From Dresden you can reach this stunning national park by train within a short time. You can even go on a bike tour along the Elbe Cycle Path to get to Saxon Switzerland.

Did you know that Dresden is a great place to stay as it has a lot to offer for travellers? There are fascinating old buildings, lots of history, exciting museums, lively culture, and a vibrant party scene.

4. The Bavarian Forest National Park, Germany



The Bavarian Forest National Park, founded in 1970, is located in southern Germany, directly bordering the Czech Republic. It is the first and thus oldest of 15 national parks in Germany and with 6000 square kilometres the largest protected forest area in Central Europe.

On 320 kilometres of well-marked hiking trails you can feel untouched nature at first hand. The Great Arber and the Great Rachel are two of the most popular summit ascents in the region.

The small town of Frauenau is located almost directly in the Bavarian Forest. Here you can give locals a hand on their small farm and take care of little hedgehogs at the hedgehog rescue centre in winter. If you want to reconnect with nature, this is the perfect place.

Italy has a total of 24 national reserves. Among the most popular is the Belluno Dolomites National Park in the Southern Alps, which was founded in 1933. This large nature reserve is characterized by an extraordinary variety of habitats which is why it holds such rich wildlife and many surprises for you to discover.



5. Swiss National Park, Switzerland



The Swiss National Park has been the oldest and best protected wilderness area in the Alps since 1914. Its foundation was of enormous importance for the history of nature conservation. A variety of tours offered in the surrounding area will allow you to immerse yourself in the wilderness of the national park and marvel at countless species of animals in their natural habitat, including marmots and golden eagles.

6. The Belluno Dolomites National Park, Italy



Italy has a total of 24 national reserves. Among the most popular is the Belluno Dolomites National Park in the Southern Alps, which was founded in 1933. This large nature reserve is characterized by an extraordinary variety of habitats which is why it holds such rich wildlife and many surprises for you to discover. Did you know that the Dolomites, which extend over the regions of Veneto and Trentino-Alto Adige, are also part of the UNESCO World Natural Heritage since 2009?



7. Cinque Terre National Park, Italy



A little further south, between Genoa and Pisa, you will find the National Park Cinque Terre, which must be mentioned in the list of best European national parks, too. Cinque Terre has about 7000 inhabitants and is a whole region protected as a national park. Wander through colourful villages situated on steep terraces and enjoy breathtaking views of the sea. Welcome to 1.740 hectares of pure paradise along the Mediterranean coast, where you can discover countless small beach bays and hundreds of hiking trails in the middle of a gorgeous Italian scenery.

8. Peneda Gerês National Park, Portugal



Portugal has only one national park so far. The Peneda Gerês National Park is located in the extreme north of the country, close to Spain. A good place to start your trip is Porto, because from here you can reach the nature reserve, founded in 1971, in just one hour. You can do more than 15 different hikes from moderate to difficult. For nature lovers the biosphere reserve is a definite must, because there is a lot to discover: Forests of meter-high ferns, majestic waterfalls, romantic river valleys and small mountain villages. With a little luck, you might even spot deer or mountain goats.

9. Ordesa National Park, Spain



The Ordesa National Park is another top national park in Europe. It is situated in the Pyrenees, in the northern Spanish region of Aragón. The national park and the mountain massif Monte Perdido belong to the UNESCO world natural heritage since 1997 and the ecosystems that coexist in the oldest national park in the Pyrenees could not be more different: Barren rock formations, deep ravines, green valleys, dense forests and colourful flora and fauna. The highlight is the 3,355-metre-high Monte Perdido, whose ascent is challenging but rewarding.



Not only one of the most beautiful national parks in Europe, but maybe also worldwide, is the National Park Plitvice Lakes in Croatia. With its natural beauty the region has always inspired nature and hiking enthusiasts and was therefore declared the first national park in Croatia in as early as 1949.



17 of the best national parks in Europe

Did you know that there are over 400 national parks in Europe? Most of them can be found in Finland, Russia, and Norway - followed by Sweden and Italy. In terms of surface covered by national parks, Russia, Norway, but also Great Britain are the absolute pioneers, closely followed by Italy.

But where can we find the best European national parks and the most beautiful mountains, and which are the most adventurous places for hiking in Europe? In this article I will take you to 17 stunning European national parks.

These are some of the best national parks in Europe



1. Plitvice Lake National Park, Croatia
2. Mljet National Park, Croatia
3. Saxon Switzerland National Park, Germany
4. The Bavarian Forest National Park, Germany
5. Swiss National Park, Switzerland
6. The Belluno Dolomites National Park, Italy
7. Cinque Terre National Park, Italy
8. Peneda Gers National Park, Portugal
9. Ordesa National Park, Spain
10. Oulanka National Park, Finland
11. Jotunheimen National Park, Norway
12. Soomaa National Park, Estonia
13. Durmitor National Park, Montenegro
14. North York Moors National Park, England
15. Bialowieza National Park, Poland
16. Tatra National Park, Poland
17. Vatnajökull National Park, Iceland

1. Plitvice Lake National Park, Croatia



Not only one of the most beautiful national parks in Europe, but maybe also worldwide, is the National Park Plitvice Lakes in Croatia. With its natural beauty the region has always inspired nature and hiking enthusiasts and was therefore declared the first national park in Croatia in as early as 1949. Keep traveling with us and see the best places to visit in Croatia.

Also, as one of the first natural heritage sites ever, the Plitvice Lakes were added to the World Heritage List in 1979. Since then, the 295 square kilometres large forest reserve has developed into one of the most popular sights in Europe. The highlights are the 16 cascade-like lakes, all of which are connected by waterfalls. The various hiking trails run partly even straight through the water - a paradise for adventurers.

2. Mljet National Park, Croatia



Besides the Plitvice Lakes, Croatia has 7 more national parks. One of them is located on the island of Mljet in the Croatian Adriatic Sea, about 30 km northwest of Dubrovnik. The pearl of the Mediterranean Sea fascinates with its dense forests, gorgeous vineyards, a lot of sea and two salt lakes.

3. Saxon Switzerland National Park, Germany



If you want to go hiking in European mountains, Germany might also be a great option for your trip.

Saxon Switzerland is a true hikers' and climbers' paradise and one of the top national parks in Europe. The bizarre rock formations of the Elbe Sandstone Mountains have their very own special charm and are just waiting to be discovered.



All around this area you can enjoy hikes through pine trees and shrubbery, and once at the peak, be blown away by the panoramic views over neighbouring towns, greenery, and the coast.



vance routes.

Road trips

Alicante is a really good departure destination for road trips. Renting a car with friends is always fun, but going by public transportation is also an option (and cheaper). Now that the tram is fully operational along the coast, you can actually hop on it and enjoy the sea views to any of the following cities: El Campello, Villajoyosa, Benidorm and Denia. A little up North the coast is a renowned beach destination: Benidorm (37 min by car), and down south the city of Elche (30 min) then further down, the beach town of Torrevieja (1h). Murcia (1h) and Cartagena (1h30) are a little more South and make a good weekend trip with friends. One of the reasons why I love this region so much is the accessibility to beaches, nature, cities (plus Ibiza isn't too far) and it's very budget-friendly. I hope you enjoy it as much as I do.



Best things to do in Alicante: around the city
For nature lovers
There are two hotspots for hiking lovers just a little out-

side of Alicante. The first is the nature reserve of El Maigmo, the latter being the highest peak of the Maigmo massif at 1296m above sea level. All around this area you can enjoy hikes through pine trees and shrubbery, and once at the peak, be blown away by the panoramic views over neighbouring towns, greenery, and the coast. More specifically, there is a 2.1km trail beginning at the famous Balcón de Alicante. It is a short but intense climb to the Sierra del Maigmo - you will need hiking shoes. The second spot is La Zafra nature reserve, a little more south. A simple Google search will show you the best hiking trails ranging from beginners to more ad-





A few good bars are: Oculito, Gatsby, Pinnochio and Altabirra, and for more of a club vibe: Sala Stereo, Clan Cabaret, Club Concerto. Techno Room Club... well the name says it all (and it's open till 1pm, yes, 1pm - those who know, know).



fer, and evidently more touristy. You'll be spoiled for choice here too for bars and cafes, but if you chose to sunbathe on the sand, be sure to watch your belongings.

Finally, Playa de Guardamar is another big beach with restaurants and ice cream stands all around. The water is pretty shallow making it a perfect beach to bring the kids!

A few other top beaches in the area are:

- ▣ Playa de Levante (Benidorm)
- ▣ Playa del Portet (Moraira)
- ▣ Platja de la Granadella (Jaeva / Xabia)
- ▣ Playa del Arenal-Bol (Calpe)

Also be sure to check out the best traveling tips for going around Spain. The country has so much to offer from delicious food, to beaches, great cities, and a lot of culture!

Best things to do in Alicante city

The city vibe

Alicante city center has a lot of hidden gems from cafes, bars, churches, and quaint little corners.

You will find a lot of things to do in Alicante besides relaxing on the beach, but here are some of my personal favorites:

For the best cakes, coffees, teas, and overall cafe to work or chill in Madness Speciality Coffee.

Sanoa offers an affordable yet delicious menu in a modern and cozy restaurant.

La Rambla and the port area is lovely for a stroll, perhaps even having a wander around the stalls and grabbing an ice cream.

Just behind the port there is a little tapas place that has the most unique tapas I ever had: Cervceria Sento Rambla. Try the one called Ivan, which has a mix of sweet and salty. Don't be put off by the ingredients (foie gras, thin slice of beef, rocket salad and turon sauce) because the mix of them all makes it SO delicious.

A little beyond the Plaza de Toros can be found some mural street art; good for photos!

Alicante is also quite known for its nightlife: cheap drinks, beach bars, and clubs that go all night long. A few good bars are: Oculito, Gatsby, Pinnochio and Altabirra, and for more of a club vibe: Sala Stereo, Clan Cabaret, Club Concerto. Techno Room Club... well the name says it all (and it's open till 1pm, yes, 1pm - those who know, know).



Historical adventures

One of the most famous things to visit in Alicante is the Castillo de Santa Bárbara. Located on top of Mount Benacantil, the castle and surroundings overlook not only the port, the old town, but also most of Alicante's Bay.

It's a nice little hike up there on a sunny day, and once up there you can browse around the historical artifact, the museum, as well as grab a coffee on the terrace and perhaps even browse the shop.

In the castle you will find the MUSA, the museum in a unique enclave. It explains everything about the history of Alicante through photographs, objects, historical documents and many works of art from

different civilisations that occupied Alicante over the years.

On a trip up there I discovered how Alicante got its name:

The urban legend says that the caliph at the time wanted to find the perfect husband for his daughter Cantara, but she was in love with Ali. When the caliph ordered her to marry Almanzor, Ali, followed by Cantara, both jumped off the cliff and thus the name Alicante was born (in Spanish Ali cante means "Ali sang"). One of the facades of the castle also apparently depicts the face of the Moor... what do you think?



Playa de San Juan is a little north of Alicante but I found the beach there to be wider with more space away from people. There are little bars and cafes all along, as well as many volleyball nets for people to freely use. It's also "that beach" with the Instagrammable shacks!



Top things to do in Alicante:

from beaches to castles

Most people think of Madrid or Barcelona when Spain is mentioned, but the country has so much more to offer than those two big cities. Read on for your perfect budget getaway with the best things to do in Alicante.

Alicante, located in Southeastern Costa Blanca, is a port city with various beaches and many activities to do in and around the city.

With a little over 000 300 habitants, is one of the most visited cities in the Valencian region in Spain. The city has hundreds of direct flights to and from it, and if you're capable of traveling with just a small backpack, you can fly to Alicante for as cheap as \$10 on Ryanair!

The following article is split into themes, depending on what best floats your boat. Let's dive into the best things to do in Alicante...

Best things to do in Alicante: the beaches

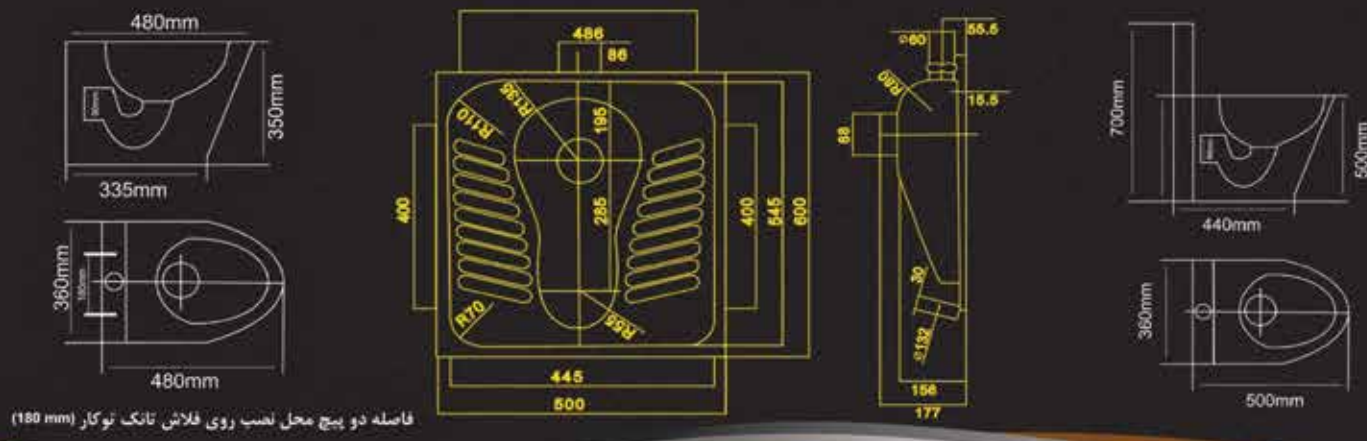


My personal favorite is Playa de San Juan, but it seems to compete with Platja del Postiguet and Playa de Guardamar.

Playa de San Juan is a little north of Alicante but I found the beach there to be wider with more space away from people. There are little bars and cafes all along, as well as many volleyball nets for people to freely use. It's also "that beach" with the Instagrammable shacks!

Platja del Postiguet is closer to Alicante city cen-





فاصله دو پیچ محل نصب روی فلاش تانک توکار (180 mm)



D= 410 mm
h= 330 mm

سینک روشویی با کابین تمام استیل نیم پایه (کابین کوتاه)
steel short base wash-basin cabin



توالت فرنگی زمینی استیل-سیلور
Steel-silver floor toilet



D= 410 mm
h= 150 mm

سینک روشویی دکوراتیو طلایی
Golden decorative toilet sink



توالت استیل ایستاده
Steel toilet standing

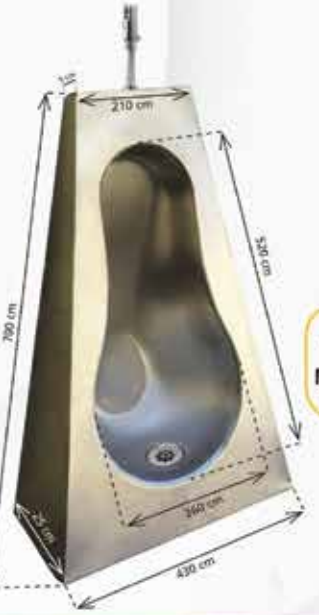


توالت فرنگی مجهز به روشویی
Steel western toilet equipped with wash basin



D= 410 mm
h= 900 mm

سینک روشویی با کابین استیل (کابین بلند)
steel short base wash-basin cabin



توالت استیل ایستاده مردانه
Men's steel standing toilet



- عدم شکست و آسیب دیدگی در برابر سقوط اجسام و ضربه
It is safe and resistant to damages from breakage
- ضد اسید، ضد لکه، ضد سایش و ضد خش
Anti-acid, anti-stain, anti-wear and anti-scratch
- عدم جرم گرفتن کاسه توالت های استیل استیل
Stainless steel toilet bowl without mass
- عدم نشت آب و عایق کاری بهینه
Leakage-free and with optimum insulation
- رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرمایی
از جنس استیل استیل 316 نگیر
stainless steel quality 316 Free from all problems caused by squatting ceramic toilets for having
- عدم بریدگی و آسیب دیدگی لعاب
Free from glaze cuts and damages
- آنتی باکتریال
Splashing-free and antibacterial
- دارای گارانتی مادام العمر
With lifelong guaranty



لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال
سینک استیل
سینک طلا



۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰
۰۲۱-۸۶۷۴۹





گولچین
GOLCHIN



املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۲۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۶۰

تخصص ما
مناطق
یک و سه

همه خانه می فروشند... ما آینده را...

دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۱
خط ویژه: ۹-۲۲۰۱۰۵۹۷

WWW.AYANDEHHOME.COM

