روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
توسعه ایرانی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیرمسئول: مسعود حیدری
زیر نظر شورای سردبیری

چاپ: کارو کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
toseeirani.ir

دیار هَه لپَه رکی و که لانه*

راهنمای سفر به استان کردستان

یگانه دهدار، راهنمای گردشگری

کردستان سرزمین سردی است که مردمانش دلی گرم دارند و میزبانی‌شان زبانزد است. دیار مردمانی غیور، شریف و نجیب. معنای لغوی کردستان که اولین بار به طور رسمی در زمان سلجوقیان مورد استفاده قرار گرفته است، سرزمین کردهاست. پیشینه سرزمین کردستان به زمان مادها برمی گردد. در سال ۱۳۳۷ این استان به شکلی که امروز می‌شناسیم -با شهرهای سنندج، قروه، گروس و سقز- تشکیل شد و اکنون پس از آخرین تقسیمات کشوری دارای ده شهرستان است؛ بانه، بیجار، سقز، سنندج، قروه، مریوان، دیواندره، کامیاران، سروآباد، دهگلان.

جغرافیا

کردستان سرسبز از شمال به استان‌های آذربایجان غربی و زنجان، از شرق به همدان و بخشی از زنجان، از جنوب به کرمانشاه و از غرب به عراق می‌رسد و مردمش به زبان کردی سخن می‌گویند، ناگفته نماند که در بخش‌هایی از این استان مردم به زبان آذری نیز حرف می‌زنند. کردستان جنگل‌های زیادی دارد که بیشترشان در اطراف بانه و مریوان پراکنده شده‌اند. این جنگل‌ها انواع بلوط و درختان دیگر را در خود جای داده‌اند. این استان کوهستانی که تحت‌تاثیر آب‌وهوای مدیترانه‌ای قرار دارد در بهار و تابستان آب‌وهوایی خنک و معتدل دارد؛ بارندگی فصل بهار و بارش برف سنگین زمستانی به دلیل همین توده‌های هوای گرم و مرطوب مدیترانه‌ای است. فصل‌های بهار و تابستان با میانگین دمای ۲۲ تا ۲۵ درجه‌ی سانتی گراد زمان مناسبی برای سفر به شهرهای این استان است. با این حال دوستداران طبیعت برفی همیشه می‌توانند در زمستان به شهرهای کردستان سفر کنند.

شهرهای استان کردستان

سابقه‌ی طولانی، فرهنگ غنی، جشن‌ها، صنایع دستی شهرهای مختلف استان، طبیعت بکر و جاذبه‌های دیدنی این استان را به مقصدی مهم برای گردشگران تبدیل کرده است. برخی از شهرهای استان کردستان را با هم می‌بینیم.

سنندج

سنندج که میان رشته کوه‌های زاگرس و کوه آبیدر قرار گرفته مرکز استان است. شهر آب‌وهوایی سرد و تقریبا خشک دارد. قدمت آن را به پیش از میلاد مسیح نسبت می‌دهند. در زمان صفویه دژی در سنندج بنا شد که در زمان مادها زندگی می کردند. غار کرفتو، مسجد شیخ مظهر، تکیه بابا شیخ، شهر بازی پاپتوس، آرامگاه حاج حکیم نیلوفری، رودخانه‌ی سقز، دریاچه‌ی سد شهید کاظمی، مسجد شیخ حسن مولانا، قرآن تاریخی شیخ حسن مولانا، مسجد دومناره، حمام حاج صالح، قلعه‌ی باستانی زیویه، بازار مرزی بسطام، روستای تاریخی ترجان، منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی عبدالرزاق برخی از مهم‌ترین دیدنی‌های شهر هستند که گردشگران را به سقز دعوت می کنند. پیست اسکی سقز هم برای کسانی که سفرهای زمستانی و برفی را ترجیح می‌دهند، مکان تفریحی مناسبی است.

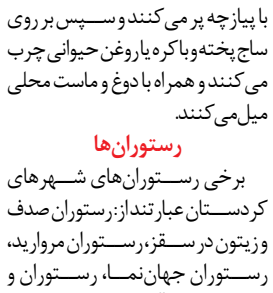
بیجار

قدمت بیجار به پیش از میلاد مسیح برمی گردد و همسایگی با زنجان و آذربایجان غربی باعث شده بیشتر مردم بیجار به زبان ترکی سخن بگویند. شهر یکی از مراکز تولید گندم کشور است و به آن انبار غله باختر نیز می گویند. رود سیروان، دشت بیجار، برج آجری اوشقون بابا، چشمه آب تلخ، قلعه قمچقای، منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی بیجار، برج ینگی ارخ، برج اوچ گنبدخان، پل گل قشلاق، پل صلوات‌آباد، پل قجور، امامزاده عقیل، تپه سراب گرگین، تپه چغا، تپه قلعه، تپه قبا سرخ، مسجد خسروآباد گروس، قلعه قدیمی، قلعه بانو، امامزاده حمزه عرب، مقبره‌ی صاحبه خاتون، مقبره سید مسیب سید شکر، حمام یاسوکند، امامزاده خضر، چال تپه، چهارباغ گروس، بازار سنتی بیجار، پیست اسکی نسار و روستاهای کوچک و بزرگ بسیار این منطقه، از عوامل شهرت این شهر هستند. دیدنی‌های کردستان کم نیست؛ چشمه‌ی باباگرگر، منطقه‌ی حفاظت‌شده‌ی بدر و پریشان، پل فرهادآباد، آبشار سنگین آباد، غار و صخره‌های تاریخی فرهادتاش، دریاچه‌ی سراب کوثر، تپه‌های باستانی، مسجد دارالاحسان، دشت قروه، کوه پنجه‌علی، کوه حسین بک، حمام قصلان در قروه، روستای پالنگان کامیاران، دشت کامیاران، دشت امیرآباد و چشمه‌ی آب معدنی گواز کامیاران، آبشار گویله در مسیر مریوان به سقز، کوه آوالان، رود سیروان و بسیاری تپه‌ها، کوه‌ها و اماکن مذهبی در این استان هستند که می‌توانند به مذاق گردشگران مختلف خوش بیایند.

اقامتگاه‌ها

هتل‌ها و مهمانسراهای جهانگردی استان مکان‌های مناسبی برای اقامت مسافران هستند. اقامت‌گاه بوم‌گردی واران روستای گلین، اقامت‌گاه بوم‌گردی تیشک در روستای دولاب، اقامت‌گاه بوم‌گردی ژین، اقامت‌گاه بوم‌گردی میرزا سعید اوباتو در دیواندره، اقامت‌گاه بوم‌گردی نشینگه بنار در مریوان مکان‌های مناسبی برای تجربه‌ی زندگی روستایی و بهره‌مندی از فضای سنتی کردستان به شمار می‌روند.

غذاهای محلی



شلکینه که از آرد، شیرق، تخم‌مرغ و نمک تهیه می‌شود، قایرمه که با کنگر پخته می‌شود، خورش ریواس، خورش تره کردی، آش پرپوله، برونشین، آش سه‌نگه سیر، آش دانه کولانه، که‌لانه، آش عدس بلغور، آش دوغ کردی، آش دوغین، آش هالاووساوار فقط چند عنوان از غذاهای محلی خوش‌مزه‌ای هستند که در شهرهای مختلف این استان تهیه می‌شوند. غلاف‌های نخود هم که روی چرخ دستی فروخته می‌شوند از تنقلات خوش‌مزه‌ی بانه و برخی مناطق دیگر هستند.

که‌لانه

که‌لانه بیشتر به عنوان یک نوع نان شناخته شده است اما در واقع یک وعده غذایی کامل است که مخصوص به کردستانات است و می‌توان از آن به عنوان قدیمی‌ترین فست فود در جهان نام برد که بر خلاف فست فودهای رایج علاوه بر خوشمزگی از سلامت غذایی و غنی بودن از انواع ویتامین‌ها و فواید بهداشتی در زمره سالم‌ترین غذاها قرار دارد که در بسیاری از مناطق کردستان پخته می‌شود. در خمیر آن از آرد گندم و با نوعی گیاه کوهی به نام پیچک در فصل بهار و در سایر فصول با پیاز چه پر می کنند و سپس بر روی ساج پخته و با کره یا روغن حیوانی چرب می کنند و همراه با دوغ و ماست محلی میل می‌کنند.

رستوران‌ها

برخی رستوران‌های شهرهای کردستان عبارتند از: رستوران صدف و زیتون در سقز، رستوران مروارید، رستوران جهان‌نما، رستوران و سفره‌خانه‌ی آبیدر هم چند گزینه در سنندج هستند. دکه‌های زیادی در بانه و شهرهای دیگر سیب‌زمینی و تخم‌مرغ تنوری می‌فروشند. فروشندگان آن را با سبزی خوردن لای نان تافتون می‌پیچند و مناسب گردشگرانی است که اهل ماجراجویی و چشیدن طعم واقعی شهرها هستند.

صنایع دستی

قالی‌های دست‌باف بیجار، بوکان، سنندج و افشار از مهم‌ترین صنایع دستی استان کردستان به حساب می‌آیند. گلیم سنه، نازک‌کاری روی چوب، کلاش (گیوه)، ساخت ابزار و آلات موسیقی از دیگر فعالیت‌های صنایع دستی استان است.

سوغات

نان شیرمال بیجار، کماج و حلوا سوهانی بیجار، انواع تخمه بوداده‌ی سقز، شیرینی‌های سنتی مانند بادام سوخته، شیرینی کنجدی گزانگبین و شکری، برساق، سقز، عسل و روغن طبیعی، نان برنجی، کاک، باسلوق، انواع خشکبار و مویز در کنار سوغات صنایع دستی از جمله مواردی هستند که می‌توان از شهرها و مکان‌های مختلف کردستان تهیه کرد.

آداب و رسوم

رقص کردی اولین ویژگی‌ای است که این استان را با آن به خاطر می‌آوریم و بیشتر مراسم کردستان با این رقص همراه است. مراسم زیادی از گذشته در کردستان اجرا می‌شده است. میرنوروزی، مراسم کوسه‌گردی، میرمیرین یا امیربهادری از سنت‌هایی هستند که امروزه کمابیش فراموش شده‌است. مراسم سمنوپزان هنوز هم در برخی روستاها صورت می‌گیرد. مراسم پیر شالیار که قدمتی هزار ساله دارد، هر سال پیش از چله کوچک انجام می‌شود. در آخرین چهارشنبه‌ی پیش از ۱۵ بهمن در اورامان تخت جشن سالگرد عروسی پیر شالیار برگزار می‌شود. در این مراسم گاو و گوسفند قربانی می کنند، دف می‌زنند و غذای نذری پخش می کنند. آرامگاه پیر شالیار در این منطقه قرار دارد و نقل می کنند که او دارای کرامت بوده و توانسته است دختر پادشاه بخارا را که کرو لال بوده به لطف خدا شفا دهد و در نهایت با وی ازدواج کند.

رقص کردی

رقص «کردی» یا «هَه‌لپَه‌رکی» یکی از قدیمی‌ترین، زیباترین و پرشورترین رقص‌ها در مناطق کردنشین ایران است برگرفته از فرهنگی غنی و باستانی که بازتابی است از ویژگی‌ها و روحیه‌ی اقوام کُردونمادی از وحدت قومی و یکپارچگی این مردمان غیور در تمامی دوران به‌شمار می‌رود. «هه لپه رکی» از مصدر واژه‌ی «هه‌لپه‌رین» به معنای جست و خیز و جهیدن رو به بالا و رقصیدن است، رقصی رزمی که در گذشته با هدف آماده سازی و تقویت نیروی جسمانی و روحی مردم مناطق کُردنشین در وقفه‌های بین مبارزه‌ها و به مناسبت‌های مختلف انجام می‌شده است و مردم به این ترتیب دست در دست یکدیگر آمادگی رزمی و همبستگی خویش را به نمایش می‌گذاشته‌اند. اجرای هَلپَرکی به هنگام درو و جمع آوری خرمن، وقوع بلایای طبیعی و ذکر اهل تصوف هنگام سماع، جنبه‌های یادشده درباره‌ی پیدایش هه لپه رکی را قوت می‌بخشد. گردش دایره وار در رقص کردی، اشاره ی دست‌ها به آسمان که نماد عروج و صعود و اتصال به مبدأ است، پای کوفتن بر زمین، ریتم و هماهنگی اجراکنندگان از جمله رازهای نهان در این رقص محلی به شمار می‌آید. این رقص محلی بخشی از آیین‌های نمایشی اقوام کرد است که با زندگی مردم عجین گشته و به صورت دسته جمعی و گروهی اجرامی گردد و علاوه بر القای حس وحدت و همبستگی، همراه با موسیقی و پوشش رنگی سبب ایجاد جذابیت، شور و نشاط و حس عاطفه‌ی مشترک بین رقصندگان و تماشاگران می‌شود.

فنون اجرای این رقص از تنوع بسیار برخوردار است، ولی عمدتاً به شکل حلقه‌هی ناکامل از رقصندگان اجرا می‌شود که دست در دست هم دارند و با قوانین خاصی حرکات نرم زانوان و تکان‌های منظم شانه را انجام می‌دهند. رقصندگان با لباس‌های رنگارنگ و پرزرق و برق به رقص می‌پردازند. زنان انواع سربندها، سینه ریزها، گوشواره و کمربند به خود می‌بندند و مردان گیوه‌های تمیز، لباس‌های کردی و کمربند به تن می کنند. معمولاً حرکات این رقص در مراسم عرفانی- مذهبی، شادی و عروسی به شیوه‌های متنوعی اجرا می‌شود.

*دیار رقص محلی کردی و نان محلی

سفرنامه

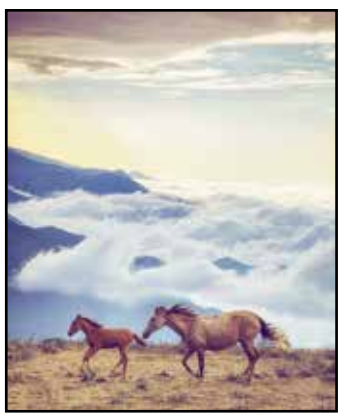
جنگل ابر: رویایی و وهم‌انگیز

پیاده تا آن‌سوی ابرها

آرزو احمدزاده، راهنمای طبیعت‌گردی

به گمانم نام جنگل ابر برایتان آشنا باشد. نامی رویایی که با شنیدنش در تصورات فرومی‌رویم. بگذارید خاطراتم از دو سفری که به این جنگل داشتم را بازگو کنم. خوب یادم هست نوروز سال ۸۹ بود که به استان چهارمحال و بختیاری سفر کرده بودیم و در میانه راه به استان خوزستان بودیم که یکی از دوستان تماس گرفت و خبر از سفر جنگل ابر داد و ما نیز مشتاقانه پذیرفتیم و از استان خوزستان به بازدید از آبشار شوی کفایت کردیم و به سمت کرج بازگشتیم. یک روز در منزل استراحت کردیم و به جمع و جور کردن وسایل و آماده کردن کوله پشتی‌ها پرداختیم. فردای آن روز ساعت شش صبح در محل قرار حاضر شدیم و با یک اتوبوس پر از افراد جدید آشنا شدیم. در آن جمع ۳۴ نفری فقط یک نفر را می‌شناختیم و تا یکی دو ساعتی احساس غریبگی می کردیم.

اما کم کم با بچه‌ها آشنا شدیم. از ۱۸ ساله در گروه‌مان بود تا ۶۰ ساله، اما همه سرزنده و خوشحال و در حال رویابافی بر فراز ابرها. به شاهرود رسیدیم و به سمت بسطام رفتیم. در روستای شیرین آباد از اتوبوس پیاده شدیم و کوله‌ها را بر دوش انداختیم و آماده حرکت شدیم. مردی روستایی اما خوشرو و خندان یک به یک به همه‌مان سلام کرد. آماده حرکت که شدیم سرپرست با صدای بلند اعلام کرد: «این آقا سید هست، راهنمای مسیر. کسی از آقا سید جلوتر نمیره». و آقا سید شد چشم امیدمان برای استراحت‌های گاه و بیگاه. و دلنشین‌ترین کلامش برای ما «اطراق می کنیم» بود. لابه‌لای دشت‌ها می‌رفتیم و بیشتر در کنار گوسفندسراهای میانه راه بواسطه وجود چشمه آب، استراحت می کردیم.



هربار که از سید می‌پرسیدیم کی می‌رسیم سید می‌گفت: «دو ساعت دیگه»، نشان به آن نشان که چهار ساعت بعد از آن دو ساعت هم هنوز در حال راه رفتن روی تپه‌ها بودیم. شب به کلبه‌ای چوبی در میان جنگل رسیدیم و از فرط خستگی نفهمیدیم شب چگونه به صبح رسید. صبح دوباره کوله‌ها را انداختیم و به دنبال سید به راه افتادیم. جنگل کمی انبوه‌تر شده و کمتر آفتاب می‌خوریم. کم کم به بالای جنگل رسیدیم و ..... خدای من ... زیر پای‌مان فقط ابر بود و ابر. روی تخته سنگی ایستادم، دست‌هایم را باز کردم و چشم‌هایم را بستم، باد لای انگشتانم می‌وزید، و خودم را بسان پرنده‌ای دیدم رها و آزاد در آسمان: حس دلچسب پرواز. به راستی که جنگل ابر بهترین نام برای اینجاست. شب به علی آباد کتول در استان گلستان رسیدیم و شب را در خانه روستایی کنار بخاری هیزمی گذراندیم.

هنوز هم یاد آن حجم از ابر در زیر پاهایم که می‌افتم لبخندی بر صورتم نقش می‌بندد. و اما سفر دوم ما به جنگل ابر: این بار بچه داریم و کمی سخت خواهد شد اگر دو روز پیاده برویم تا به ابرها برسیم پس تصمیم گرفتیم با ماشین برویم و بر فراز جنگل کمپ‌مان را برپا کنیم. بعد از شیرین آباد جاده خاکی را پیش گرفتیم و تقریبا به بالای جنگل رسیدیم. باد می‌وزید و به همین واسطه ابرها از منطقه رخت بربستند، ولی ما به فردا امید داشتیم. صبح با شوق و ذوق از خواب بیدار شدم و از چادر بیرون آمدم و آماده برای تجربه مجدد حس پرواز. اما... نه زیر پایم ابری بود و نه حتی لکه ابری در آسمان. اینجا گاهی جنگل بی‌ابر است و چقدر خوش شانس بودم که سال ۸۹ ابرها زیر پایم بودند.