**هادیانه**

**۵ اصل رستگاری**

■ حضرت زینب کبری(س) فرمود: خداوند سبحان، ایمان و اعتقاد را برای طهارت از شرک و نجات از گمراهی‌ها و شقاوت‌ها قرار داد و نماز را برای خضوع و فروتنی و پاکی از هر نوع تکبر، مقرر و زکات (و خمس) را برای تزکیه نفس و توسعه روزی تعیین کرد و روزه را برای استقامت و اخلاص در اراده لازم دانست و حج را برای استحکام اساس شریعت و بنای دین اسلام واجب نمود.

کاشانه

مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، مرضیه بامیری نیره محمودی، حسن فرامرزی**
چاپ: **همشهری**

**سبک سلامت**

**پیشنهادهایی برای بهتر شدن حال شما**

# فشار روانی در برابر ورزش شکست می‌خورد

نیره محمودی

**ورزش می‌تواند نقش مهمی در سلامت روان داشته باشد و حتی افسردگی و اضطراب را تسکین دهد. معمولاً در مورد فواید ورزش برای سلامت جسمانی مطالب زیادی شنیده یا خوانده‌ایم، اما اغلب ارتباط بین ورزش و سلامت روان نادیده گرفته می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد ورزش قادر است از مشکلات سلامت روان قبل از شروع آنها جلوگیری کند. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد ورزش می‌تواند علائم بسیاری از بیماری‌های روانی را بهبود بخشد.**

■■■

■ **فواید متنوع ورزش**

متخصصان سلامت روان گاهی ورزش را به عنوان بخشی از درمان بیماری‌های روانی خاص تجویز می‌کنند. ورزش حساسیت بدن برای واکنش به اضطراب را کاهش می‌دهد. به علاوه، یک برنامه ورزشی منظم می‌تواند به کاهش علائم سایر بیماری‌های رایج مشترک مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) کمک کند. ورزش به رشد نورون‌های جدید در نواحی کلیدی مغز از جمله هیپوکامپ کمک می‌کند.

برخی تحقیقات نشان می‌دهد این رشد در تسکین علائم برخی از بیماری‌های روانی از جمله افسردگی و اضطراب نقش مهمی دارد.

● ورزش هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را کاهش می‌دهد. همچنین ترشح هورمون اندورفین یعنی مواد شیمیایی «احساس خوب» بدن شما را افزایش می‌دهد و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد.

● فعالیت بدنی همچنین شما را از افکار و احساسات منفی دور می‌کند و می‌تواند مشکلات‌تان را به فعالیتی که در دست دارید، هدایت کند.

● ورزش باعث افزایش اعتمادبه‌نفس می‌شود و می‌تواند به کاهش وزن، تقویت ماهیچه‌ها و سلامت روان منجر شود. این باعث می‌شود با ظاهری جذاب‌تر و قدرت بیشتر در خلق و خوی خود، تغییری ظریف اما قابل توجه احساس کنید.

● ورزش می‌تواند منجر به جذب حمایت اجتماعی شود. همه جوامع از ورزش حمایت می‌کنند. همچنین بسیاری از فعالیت‌های بدنی می‌توانند فعالیت‌های اجتماعی نیز باشند، بنابراین چه به یک کلاس ورزشی بپیوندید و چه در یک باشگاه بازی کنید، ورزش با دیگران می‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

● سلامت جسمانی بهتر می‌تواند به معنای سلامت روانی بهتر باشد. در حالی که استرس می‌تواند باعث بیماری شود، بیماری نیز می‌تواند باعث استرس شود. بهبود سلامت کلی و طول عمر شما با ورزش می‌تواند در کوتاه‌مدت (با تقویت ایمنی بدن در برابر سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سایر بیماری‌های جزئی) و در درازمدت (با کمک به سالم ماندن در درازمدت و لذت بردن از یک زندگی سالم) تضمین شود.

● ورزش یک سپر دفاعی در برابر استرس ایجاد می‌کند. فعالیت بدنی ممکن است با واکنش فیزیولوژیکی کمتر نسبت به استرس مرتبط باشد. به عبارت ساده، کسانی که بیشتر ورزش می‌کنند، ممکن است کمتر تحت تأثیر استرس و اضطراب قرار گیرند، بنابراین علاوه بر تمام مزایای دیگر، ورزش قادر است در برابر استرس آینده شما را مصون و همچنین با اضطراب‌های فعلی شما مقابله کند.

■ **انواع تمرینات بدنی**

انواع مختلفی از ورزش و فعالیت بدنی وجود دارد که می‌تواند سلامت روان را بهبود بخشد. از ورزش‌های سنگین وزنه‌برداری گرفته تا دویدن، یافتن تمریناتی که از انجام آنها لذت می‌برید، بسیار مهم است. ورزش‌های هوازی یکی از در دسترس‌ترین فعالیت‌های بدنی هستند. شواهد نشان می‌دهد ورزش منظم هوازی (مانند دویدن، دوچرخه‌سواری یا شنا) با سلامت روانی بهتر مرتبط است. اگرچه حداقل پنج تا ۱۰ دقیقه ورزش هوازی می‌تواند به بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب شما کمک کند، اما به نظر می‌رسد برنامه‌های منظم که از ۱۰ تا ۱۵ هفته طول می‌کشد، وضعیت روانی کلی فرد را بهبود می‌بخشد.

حال سؤال این است که چگونه یک برنامه تمرین بدنی را شروع کنیم؟

هنگامی که تأیید و توصیه‌های پزشک خود را دریافت کردید، باید در مورد برنامه ورزشی مناسب خود تصمیم‌بگیرید.

مطالعات نشان می‌دهد بین دو تا شش ساعت ورزش در هفته برای سلامت روانی مطلوب، بهترین است. در اینجا چند نکته برای شروع و حفظ برنامه ورزشی باید مورد توجه قرار گیرند:

● زیاده‌روی نکنید. مراقب باشید ابتدا به افراط نیفتید، زیرا ورزش غیرعلمی ممکن است منجر به آسیب فیزیکی شود. به یاد داشته باشید که ورزش می‌تواند سرگرم‌کننده باشد و به بهبود خلق و خو و کاهش اضطراب شما کمک کند، اما نباید باعث مشکلات جسمانی شود، پس ابتدا آن را آهسته انجام و به مرور زمان تمرینات خود را افزایش دهید.

● به برنامه ورزشی خود متعهد باشید. از مدیران پراسترس گرفته تا والدینی که در خانه کار می‌کنند، همه به نوعی مشغول هستند. اختصاص زمان برای ورزش به این معنی است که سلامت و تندرستی خود را در اولویت قرار داده‌اید. ممکن است بروز علائم بهبود زمانبر باشد. برای حصول نتیجه، صبور باشید و به برنامه ورزشی خود متعهد بمانید.

● در خود انگیزه ایجاد کنید. بعید نیست که اشتیاق اولیه شما با گذشت زمان از بین برود، بنابراین شاید بهتر باشد که برنامه منظم خود را کمی تغییر دهید یا به طور کلی گزینه‌های ورزشی جدیدی پیدا کنید. به عنوان مثال، اگر از تردمیل در باشگاه ورزشی محلی خسته شده‌اید، پیاده‌روی یا پیوستن به یک گروه پیاده‌روی را امتحان کنید.

* به امتحان کردن ادامه دهید. استراتژی‌های مختلف را آزمایش کنید تا بهترین نتیجه را پیدا کنید. اگر در تلاش هستید که اول صبح ورزش کنید، بعد از ظهر ورزش کنید یا اگر متوجه شدید که از رفتن به باشگاه می‌ترسید، بیرون ورزش کنید. به امتحان کردن ادامه دهید تا زمانی که چیزی را پیدا کنید که به آن پایبند هستید.

---

**جستار**

ژنتیک، محیط، تربیت

## سهم واقعی شما در سرنوشت فرزندتان چقدر است؟

**تحقیقی تازه نشان می‌دهد والدین در سال اول تولد فرزندشان با هزار و ۷۵۰ تصمیم دشوار روبه‌رو هستند، از جمله اینکه نام کودک را چه بگذارند؟ از شیر مادر تغذیه کند یا نه؟ با چه روشی او را بخوابانند؟ کودک را پیش کدام پزشک ببرند؟ و اینکه عکس‌های او را در شبکه‌های اجتماعی بگذارند یا نه؟ و این تازه سال اول است. والدین چطور باید در این موارد و هزاران مورد دیگر که به مرور پیش می‌آید، تصمیم بگیرند؟ جستارهایی که در ادامه می‌خوانید، گزیده‌ای تلخیص‌شده از مقاله‌ای به قلم «ست استیونز دیویدویتس» اقتصاددان و متخصص علم داده، با ترجمه عرفان قادری به نقل از وب‌سایت آتلانتیک است که در وب‌سایت ترجمان منتشر شده است.**

■■■

**۱** می‌گویند بچه را خوب بپوشانید، اما نه خیلی سفت‌ومحکم. او را به پُشت بخوابانید، ولی مواظب باشید طولانی نشود، وگرنه بچه مشکل پیدا می‌کند. برای آنکه از «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد» نمیرد، پستانک به او بدهید، اما حواس‌تان باشد پستانک ممکن است باعث مشکلات دوره شیردهی شود و نگذارد بچه راحت بخوابد. اگر کودک‌تان خیلی راحت می‌خوابد، حتماً دچار «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد» می‌شود. اگر شما از آن دست پدرها یا مادرهایی هستید که از عواقب انتخاب‌های غلط خودتان وحشت دارید، بنده به شما عرض می‌کنم که خیلی نگران نباشید. می‌شود گفت هیچ تصمیمی ابداً آنقدرها که فکر می‌کنید، مهم نیست.

**۲** یکی از موانع بزرگ در راه درک تأثیر والدین این است که به تفاوت «همبستگی» و «علیت» توجه نمی‌کنیم. به عنوان مثال، کودکانی که والدین‌شان زیاد برای‌شان کتاب می‌خوانند، معمولاً از نظر تحصیلی موفق‌ترند، اما والدین فقط کتاب به کودکان‌شان نمی‌دهند، بلکه ژن هم می‌دهند. آیا دلیل علاقه بعضی از کودکان به کتاب عادتِ کتاب‌خوانی والدین‌شان است؟ یا والدین و فرزند به خاطر ژنتیک‌شان به کتاب علاقه‌مندند؟ موضوع سرشت آدم‌هاست یا تربیت آنها؟ از لحاظ علمی، تنها راه اندازه‌گیری میزان تأثیر والدین بر فرزندان این است که کودکانِ مختلف را به طور تصادفی به والدین مختلف بسپارند و ببینند در نهایت چطور از آب درمی‌آیند. در واقع این کار قبلاً انجام هم شده است.

**۳** از دهه ۵۰ میلادی به این سو، مؤسسه غیرانتفاعی هولت اینترنشنال به خانواده‌های امریکایی کمک کرده دهها هزار کودک را از کره‌جنوبی و کشورهای دیگر به فرزندی بگیرند. والدین ثبت‌نام می‌کردند، تأیید می‌شدند و اولین کودکی را که با معیارهای کلی آنها مطابقت داشت به فرزندی می‌پذیرفتند. این فرایند اساساً تصادفی بود و فرصت مناسبی را در اختیار پژوهشگران قرار می‌داد. آنها می‌توانستند کودکانی را که از نظر ژنتیکی متفاوت بودند ولی به یک خانواده سپرده شده بودند، مقایسه کنند و ببینند آیا این برادرخواندهها و خواهرخواندهها تحت تأثیر والدینِ مشترک شبیه یکدیگر می‌شوند یا نه. پژوهشگران دریافتند خانواده‌ای که کودک را بزرگ کرده تأثیر بسیار کمی بر او داشته و شباهت فرزندخوانده‌هایی که در یک خانه بزرگ شده بودند چندان از شباهت کودکانی که به خانواده‌های مختلف سپرده شده بودند، بیشتر نبوده است. تأثیر ژن کودکان بر درآمد آینده‌شان حدود ۵/۲ برابر بیش از تأثیر تربیت آنها بود.

**۴** من با کنار هم گذاشتن اعداد و ارقام حساب کرده‌ام که حدود ۲۵ درصد- و شاید هم بیشتر- از تأثیر کلی والدین بستگی به این دارد که والدین فرزند خود را کجا بزرگ می‌کنند. به عبارت دیگر، همین یک تصمیمِ فرزندپروری تأثیری به مراتب بیش از هزاران تصمیمِ دیگر دارد.

۵) داده‌ها می‌توانند نجات‌بخش باشند، البته نمی‌توانند به جای ما تصمیم بگیرند، ولی می‌توانند بگویند کدام تصمیمات واقعاً حائز اهمیت هستند. در مورد فرزندپروری، داده‌ها به ما می‌گویند پدر و مادرها باید عمدتاً به اطرافیانِ فرزندان‌شان توجه کنند و نگران مسائل دیگر نباشند.

---

**سبک نگرش**

## قضاوت فقط با مشاهده یک رفتار!

مرضیه بامیری

شما امروز وارد مترو شدید. یک فرد عصبانی جلوی در ایستاده که موقع پیاده شدن مسافرها کنار نمی‌رود و غرولند می‌کند. شما درباره‌اش چه قضاوتی می‌کنید؟ حتماً در دل‌تان هر چه نسبت بی‌شعور و خودخواه و بی‌ادب است، نثارش می‌کنید و این برخورد اتفاقی می‌شود منبع شناخت شما از آن فرد. بعد از آن هر وقت شما او را در مترو ببینید به عنوان یک فرد ناراحت، از او فاصله می‌گیرید. در حالی که ممکن است حال و هوای روحی آن شخص در آن روز بنا به دلایلی خوب نبوده باشد. با دوستی بیرون ناهار می‌روید و او هنگام حساب کردن حتی تعارف هم نمی‌کند که پرداخت کند یا سهمش را خودش بدهد. شما پشت دست‌تان را داغ می‌کنید که دیگر با آن آدم خسیس بیرون نروید، در حالی که ممکن است او به ناگاه متوجه شده که پولی همراه خود ندارد. به این نوع قضاوت‌های لحظه‌ای و بر اساس برخی رفتارهای خاص، اثر شناختی هاله‌ای می‌گویند، یعنی یک یا چند رفتار مثبت یا منفی یک فرد مانند هاله‌ای ذهن شما را در برمی‌گیرد و اجازه نمی‌دهد سایر رفتار و شخصیتش را ببینید. این اثر در مورد رفتارهای مثبت نیز صدق می‌کند. به عنوان مثال شما اگر با یک فروشنده جذاب و خوش‌لباس مواجه شوید، حتماً تحت تأثیر قرار می‌گیرید و او را به قابل اعتماد و منصف بودن تعمیم می‌دهید.

ممکن است یک تبلیغ ضعیف یا متوسط درباره یک محصول شما را به کل از خرید آن محصول پشیمان کند یا برعکس! تحت تأثیر یک تبلیغ جذاب قرار بگیرید و محصولی را با کیفیت پایین خریداری کنید.

چرا راه دور برویم؟ همین مسئله خواستگاری و مقوله شیرین ازدواج. اگر فرد جذاب و خوشرویی بیاید خواستگاری، با همان نگاه مثبت‌اندیش، تمام خوبی‌ها را به او نسبت می‌دهیم و بنا را بر خوب بودن فرد خواستگار می‌گذاریم و احتمالاً نقطه‌ضعف‌هایش را نمی‌بینیم. شاید اصطلاح «عاشق کر و کور می‌شود» هم نشانه همین اثر شناختی باشد، یعنی وقتی به کسی دل می‌بندیم، دیگر آسمان هم به زمین برسد ما از موضع خود پایین نمی‌آییم و روی انتخاب خود پافشاری می‌کنیم و درست از همین نقطه هم ضربه می‌خوریم. وقتی تب عاشقی خوابید و زندگی رنگ و بوی واقعیت به خود گرفت، تازه آن عیوب و منفی‌های رفتاری رخ می‌نماید. برعکس ماجرا هم اتفاق می‌افتد. قصد ازدواج نداریم و مدام برای خواستگارها عیب‌تراشی می‌کنیم. کافی است به قد، هیکل یا رفتار اجتماعی او بند کنیم و او را مخالف خواسته‌های خود بدانیم، دیگر محال است دنبال شایستگی‌های فرد باشیم، حتی اگر کفه خوبی‌ها از بدی‌ها سنگین‌تر باشد.

**به قضاوت‌های لحظه‌ای و بر اساس برخی رفتارهای خاص، اثر شناختی هاله‌ای می‌گویند، یعنی یک یا چند رفتار مثبت یا منفی یک فرد مانند هاله‌ای ذهن شما را در برمی‌گیرد و اجازه نمی‌دهد سایر رفتار و شخصیتش را ببینید**

مراقب هاله‌های قضاوت نادرست خود باشیم و نگذاریم یک رفتار نادرست یا اشتباه جزئی، دیدگاه ما را نسبت به دیگران و جامعه تغییر دهد. این روزها بیش از هر زمان دیگری نیاز داریم خوب و درست فکر کنیم و کمتر دست به قضاوت بزنیم.

---

**آشپزخانه**

یک میان‌وعده دلپذیر پاییزی

## آش لپه بخور سرمانخور

**در آب و هوای پاییزی و زمستانی، خوردن انواع آش‌ها نه تنها می‌چسبد، بلکه بدن شما را در برابر سرماخوردگی‌ها، مقاوم نگه می‌دارد. آش لپه از خوردنی‌های میان‌وعده پاییزی است که در ادامه با دستور ساده پخت آن آشنا می‌شوید.**

■■■

■ **مواد لازم برای پنج نفر**

لپه نصف پیمانه/ سویا یک پیمانه/ خرده برنج نصف پیمانه/ عدس نصف پیمانه/ سبزی آش یک کیلوگرم/ نعناع و جعفری ۲۰۰ گرم/ روغن زیتون به میزان لازم/ آب به میزان لازم/ نمک و زردچوبه به میزان لازم.

■ **طرز تهیه آش لپه**

لپه را از قبل خیس کرده و داخل قابلمه بریزید به مدت یک ساعت بگذارید بپزد. در قابلمه‌ای دیگر سویا را به مدت نیم ساعت با زرد چوبه و خرده برنج بگذارید پخته شود. پس از پخته‌شدن سویا، لپه و عدس و سبزی‌ها را به آن اضافه کنید و به مدت ۴۵ دقیقه بگذارید در حرارت پایین جا بیفتد. باید مراقب باشید که ته نگیرد و با فاصله‌ای نه چندان زیاد آنها را به هم بزنید. پس از آماده شدن آش، روغن زیتون به آن اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید به جای سویا از گوشت نیز استفاده کنید.

■ **خواص لپه**

بیشترین ارزش غذایی حبوبات به پروتئین موجود در آنهاست و برای افراد یا کودکانی که دچار سوءتغذیه هستند، یک انتخاب مناسب محسوب می‌شود. با خوردن هر ۱۰۰ گرم لپه ۲۲ گرم پروتئین تأمین می‌شود، پس کسانی که گوشت نمی‌خورند، لپه را به عنوان یکی از حبوبات به همراه برنج میل کنند و از نظر انرژی غذایی حدوداً ۲۳۱ کیلو کالری انرژی و ۱۶ گرم پروتئین دارد. لپه در مقایسه با انواع حبوبات از نفخ کمتری برخوردار است به دلیل آنکه پوستش گرفته می‌شود و نباید زیاد خیسانده شود. لپه منبع خوب ویتامین B1 و B6 و اسید فولیک نیز است، البته به شرطی که خیلی پخته نشود، چون ویتامین B در برابر حرارت ناپایدار است. لپه برای درمان بیماری‌های قلبی، عروقی، فقر آهن، کم‌خونی، سلامت دستگاه گوارش، دیابت و فشار خون بالا مفید است. لپه همچنین به دلیل کلسیم موجود برای کسانی که از شیر و ماست استفاده نمی‌کنند، جایگزین خوبی است.

---

**سفر به بهشتی آرام و زیبا در مازندران**

**کرانه**

## زمین دهان بازکرد و چورت متولد شد

علی یحیی‌پور

**گاهی برای دیدن زیبایی‌های طبیعت لازم نیست تا آن سر دنیا بروید و در همین ایران خودمان هم تا دل‌تان بخواهد از این جاها هست. مثلاً کجا؟ مثلاً دریاچه چورت در ۷۱ کیلومتری ساری و ۳۰۹ کیلومتری تهران که زیبایی و آرامش بی‌نظیری برای شما به ارمغان می‌آورد.**

■■■

دریاچه «میانشه» که در نزدیکی روستایی به نام روستای «چورت» واقع شده است، نزد محلی‌ها و گردشگران با نام دریاچه چورت شناخته می‌شود. این دریاچه بیش از ۸۰ سال پیش در این منطقه ایجاد شده است و عملاً به عنوان دریاچه‌ای جوان شناخته می‌شود. در واقع در زمین‌لرزه سال ۱۳۱۸ بر اثر رانش زمین، مسیر آب چشمه‌ای بسته و همین باعث به وجود آمدن یک دریاچه بسیار زیبای طبیعی در دل جنگل‌های مازندران شد.

چورت در واقع در شکاف یک دره با شیبی تند شکل گرفته است و اطراف آن را نیز درختان جنگلی پوشانده‌اند. از بالا که به این دریاچه زیبا نگاه کنید، آن را به شکل بیضی خواهید دید و بخش‌هایی که عمیق‌تر هستند رنگ سبز تیره دارند.

فاصله دریاچه چورت از ساری ۷۱ کیلومتر است. برای اینکه بتوانید از شهر ساری به چورت بروید، پس از پیمودن ۲۳ کیلومتر به سمت روستای تاکام، تابلوی روستای چورت را می‌بینید. وارد مسیر فرعی شوید تا پس از پیمودن ۱۵ کیلومتر به روستا برسید. فاصله روستا تا چورت حدود ۱۰ کیلومتر است و مسیرهای مختلفی برای رسیدن به آن وجود دارد، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم از یک بلد محلی کمک بگیرید. اگر مسیر ۱۰ کیلومتر برای شما طولانی است، می‌توانید با ماشین‌های آفرود یا نیسان نیز به سمت دریاچه بروید.

برای رفتن به چورت از سمت سمنان، پس از طی ۲۶ کیلومتر به شهر شهمیرزاد می‌رسید. از این شهر باید به سمت ساری برانید و پس از طی مسافتی حدود ۱۵۰ کیلومتر و گذشتن از فولادمحله و کیاسر به پلی می‌رسید که از روی رودخانه‌ای عبور می‌کند. پس از عبور از پل به ورودی جاده روستای چورت خواهید رسید. از اینجا که ۱۵ کیلومتر ادامه مسیر دهید، وارد روستا خواهید شد. از روستا تا دریاچه نیز ۱۰ کیلومتر در راه خواهید بود.

چورت جاذبه‌های بسیاری دارد که یکی از آنها وجود جنگلی بکر و پوشیده از گونه‌های گیاهی مختلف است. از دیگر جاذبه‌های دریاچه می‌توان به ماهی‌ها اشاره کرد. ماهی‌های چورت توسط محلی‌های این منطقه به آب انداخته شده‌اند و برخی از آنها شامل گونه‌هایی هستند که تخم‌شان توسط پرندگان مختلف به این ناحیه آمده است. به مرور زمان و به دلیل عدم‌شکار بی‌رویه، تعداد ماهی‌ها بیشتر شده و حالا مردم می‌توانند در این دریاچه ماهیگیری کنند. همچنین یکی از هیجان‌انگیزترین تفریحات دریاچه، قایق‌سواری است. قایق‌ها پارویی هستند و خودتان می‌توانید از آنها استفاده کنید.

با توجه به اینکه مسیری طولانی را طی کرده‌اید تا به چورت برسید، قطعاً بهترین کار کمپ کردن یا پیک‌نیک است. وسایل را که در حاشیه دریاچه بچینید، می‌توانید با همراهان‌تان عکس‌های ماندگار بگیرید. محیط زیبای دریاچه فرصت خوبی برای عکاسی است.

با توجه به اینکه مسیر رسیدن به چورت کوهستانی و خاکی است و پیچ و خم زیادی دارد، بنابراین پیشنهاد می‌کنیم برای جلوگیری از گیر کردن چرخ‌های ماشین در گل‌ولای، فصل بهار و تابستان را برای سفر انتخاب کنید، البته پاییز دریاچه چورت یکی از زیباترین مناظری است که می‌توانید ببینید. درختانی که همه به رنگ‌های قرمز، نارنجی و زرد درآمده و زمین را سراسر پوشیده از برگ‌های رنگارنگ کرده‌اند و خش‌خش برگ‌ها زیر پاها نیز بخش دیگری از زیبایی‌های غیرقابل وصف و نفسگیر دریاچه پاییز است.