

چند پیشنهاد ساده و ارزان  
برای تهیه نوشیدنی در گرما  
بزن خنک شی!

بدن ما هنگام بالا رفتن دمای هوا کاملاً هوشمندانه عمل می‌کند و تمام نیاز هایش را به ما می‌گوید. از این رو باید صدایش را بشنویم و در روزهای گرم مصرف خوراکی‌های آبدار و انواع سبزی را جدی بگیریم. چرا که یکی از بهترین روش‌ها برای مقابله با عطش و گرما در این روزها رعایت همین موضوع است. از این رو در صفحات پیش رو پیشنهاد خنک پراپتان آورده‌ایم که امتحان‌شان در روزهای گرم حسابی دلچسب است. پیشنهاد اولیه ما تهیه لیموناد خانگی است که با صرف کمترین زمان می‌توانید این نوشیدنی خوش طعم را در خانه تهیه کنید.

**مواد لازم:**  
● شکر یک و سه چهارم فنجان  
● آب خنک ۸ فنجان  
● آب لیموترش تازه ۱،۵ فنجان

**روش تهیه:** یک فنجان آب و شکر را با هم مخلوط کنید و آن را روی حرارت زیاد بگذارید تا شکر کاملاً حل شود و مایع جوش بیاید. سپس اجازه دهید تا مخلول در دمای اتاق خنک شود. بعد از گرفتن آب لیموترش‌ها، آن را به مخلوط آب و شکر اضافه کنید و باقی‌مانده آب را هم به مخلوط بیفزایید و مواد را خوب هم بزنید. برای خنک‌تر شدن لیموناد، چند تکه یخ به آن اضافه کنید. سپس مایع را در لیوان بریزید و آن را با حلقه‌های لیموترش تزئین کنید و بنوشید.



مقاصد تفریحی روستاهای شمیرانات را این روزها از دست ندهید

## گردش نیم‌روزی در خنکای شمال تهران

برای پایتخت‌نشینانی که فرصت زیادی برای سفر کردن و حضور در اماکن گردشگری دور دست ندارند، اما می‌خواهند از کمترین زمان، بیشترین استفاده را ببرند، سفرهای کوتاه و ارزان به روستاهای خوش آب و هوا بهترین انتخاب است. روستاهای پر دار و درختی که خنکی آنها به‌ویژه در گرمای تابستان لذتبخش است و مناظر زیبای آنها یک روز ماندگار را برای گردشگران رقم می‌زند. در شمال شهر تهران و در منطقه شمیرانات تعداد این روستاها کم نیستند. روستاهایی که زیبایی و آب‌وهوای مطبوعشان باعث شده تا از شلوغی‌های پایتخت بگذرید و یک روز ماندگار را با گردش در آنها ثبت کنید.

سعیه مرادی

### روستای هنک

**نشانی:** ۲۵ کیلومتری شمال شرقی تهران، لواسان کوچک، بعد از روستای افجه، دوراهی اول

**خدمات رفاهی:** مسجد، باغ رستوران و کافی‌شاپ‌های متعدد و سرویس بهداشتی

**راه‌های دسترسی:** خودرویی شخصی: برای رسیدن به روستای هنک باید به شمال شرق تهران حرکت کنید و به بزگراه شهید بابایی برسید و سپس مسیر خود را به سمت جاده لشکرک ادامه دهید. در انتهای پیچ‌های این جاده به بلوار امام خمینی (ره) می‌رسید و بعد با حضور در جاده لواسان، با توجه به تابلوهای راهنما به سمت هنک بروید.

آب و هوای مطبوع، پیاده‌روی در کوچه‌های زیبا و میان درختان تنومندی که از لابه‌لای دیوارها قد علم کرده‌اند و چشم‌انداز بی‌نظیر روستا همه از دلایلی هستند که دوست‌داران طبیعت را به سمت روستای هنک می‌کشاند. هنگام سفر به هنک بازدید از آبشار زیبای هنک را فراموش نکنید. آبشار هنک در کنار روستا و حدود ۲ کیلومتری با شهر فاصله دارد. در سمت جنوب غربی روستای انباج هم دره‌ای نسبتاً عمیق وجود دارد که به طرف جنوب غربی امتداد یافته و نهایتاً به کوه گنجی لواسان می‌رسد و به رودخانه افجه می‌پیوندد. این دره در جنوب روستای انباج، تنگه نبی و تنگه باغ‌باین و گل‌اوئک خوانده می‌شود.

### روستای انباج

**نشانی:** دهستان لواسان کوچک، جاده سینک

**خدمات رفاهی:** مسجد، باغ رستوران و کافی‌شاپ‌های متعدد و سرویس بهداشتی

**راه‌های دسترسی:** خودرویی شخصی: با وسیله نقلیه شخصی خود وارد جاده لواسان شوید. بعد از کمی به جاده افجه بروید و به مسیر خود ادامه دهید. بعد از تردد چند کیلومتری مسافت جاده را دور زده و در نهایت سمت راست به روستای انباج خواهید رسید.

روستایی سردسیر و کوهستانی است و به دلیل همین آب و هوایش، مکان گردشگری خنک در فصل تابستان به حساب می‌آید. در مرکز روستای انباج درخت چنار که سن ۳۰۰ ساله‌ای وجود دارد که نشان‌دهنده قدمت روستاست. در کنار این چنار چند ساختمان با عمر بیش از ۱۵۰ سال وجود دارد که بازدید از آنها برای گردشگران جذاب است. همچنین در فاصله حدوداً ۵۰۰ متری غرب روستا و بر بالای ارتفاعات غربی روستا چشمه‌ای کوچک و چند درخت وجود دارد که اهالی روستا آن را محل امامزاده معرفی کرده‌اند. به‌گفته دیهیار روستای انباج، اهالی این روستا بیشتر باغدار و کشاورز هستند و می‌توان گفت حدود ۸۰ درصد جمعیت آن به این کار مشغولند و ۲۰ درصد دیگر در پیش دامپروری مشغول به کار هستند. وجود باغ‌های میوه در ارتفاعات لواسان و کیفیت این محصولات بسیار خوب است. گیلان، سیب، زردآلو و گردو از جمله محصولات روستاست که باغداران آن را برای فروش به شهرهای دیگر هم ارسال می‌کنند.

## خنک و جذاب چون گلابدره

بوستان کوهپایه‌ای گلابدره در محدوده شمال پایتخت در همه فصل‌های سال زیبایی دارد و وجود امکانات و بخش‌های متنوع و جذاب و بهره‌مندی از آب‌وهوای خنک و چشم‌انداز زیبای شهر می‌تواند این مجموعه تفریحی ۲۲ هکتاری را به یکی از مقاصد گردشگری تابستان تبدیل کند.

### کوهنوردی و سورتمه‌سواری

بوستان گلابدره در شمیرانات از سمت شمال به رشته کوه‌های البرز، از ضلع جنوب به خیابان‌های تجریش و دزاشیب، از سمت شرق به دره جی و از ضلع غرب به رودخانه گلابدره منتهی می‌شود. اینجا بیش از همه پذیرای کوهنوردان است چرا که برای رسیدن به قله کلکچال باید از گلابدره عبور کرد. در واقع بالاترین نقطه این بوستان به مسیر کوهنوردی ختم می‌شود که تا قله کلکچال و اردوگاه ادامه دارد. یکی دیگر از دلایل محبوبیت بوستان گلابدره وجود درختان سرسبز و سورتمه در بند در بلندی بوستان است. گردشگران می‌توانند با این سورتمه منظره زیبای تهران را تماشا کنند و از آن نهایت لذت را ببرند.

### تفریح و ورزش

در این بوستان امکانات تفریحی و ورزشی دیگری مانند دیوار آموزش صخره‌نوردی، زمین بازی، پیست دوچرخه‌سواری نیز وجود دارد که جذابیت آن را دوچندان کرده است. یکی از بهترین سینماهای معلق معدی که تجربه‌ای متفاوت را برای افراد رقم می‌زند سینما پرواز بوستان گلابدره است. در این مجموعه کلبه‌های ۴ نفره در ارتفاع ۲ متری از سطح زمین آویزان است و با استفاده از عینک‌های سه‌بعدی و افکت‌های طبیعی کم‌نظیر تماشاگران را غافلگیر می‌کند. رودخانه گلابدره، رود کوچک و پراپی است که در قسمت شرقی رودخانه در بند تجریش هم به خنکای هوای اینجا می‌افزاید. این رودخانه از غرب امامزاده قاسم و از زیر پل خیابان در بند عبور می‌کند.

### نشانی:

خیابان در بند، خیابان الفت، خیابان پندار، خیابان شکیبایی

### راه‌های دسترسی:

خودرویی شخصی: خیابان در بند را از میدان قدس یا خیابان فناخسرو و از میدان تجریش پیش بگیرند و وارد خیابان شکیبایی (گلابدره) شوید و مسیر را تا انتها بروید تا به مقصد برسید.

### حمل‌ونقل عمومی:

اگر قصد دارید با تاکسی به بوستان گلابدره بروید، می‌توانید از خودروهایی میدان تجریش، تجریش-آبک یا تجریش-باغ فیض استفاده کنید و در ابتدای بوستان پیاده شوید.

### روستای سینک

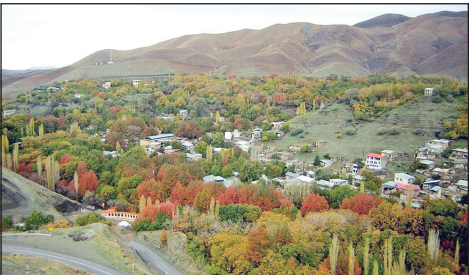
**نشانی:** جاده لواسان-سینک

**خدمات رفاهی:** مسجد، رستوران و کافی‌شاپ

### راه‌های دسترسی:

**خودرویی شخصی:** اگر می‌خواهید از شهر تهران به روستای سینک لواسان سفر کنید باید خود را به بزگراه شهید بابایی در شرق تهران برسانید. پس از آن مسیر جاده لشکرک را پیش بگیرید و مسیر بلوار امام خمینی را تا انتها بروید. به جاده لواسان-سینک خواهید رسید. روستای سینک تا تهران حدود ۴۵ کیلومتر فاصله دارد.

**حمل‌ونقل عمومی:** اگر قصد دارید با وسایل حمل‌ونقل عمومی به سینک بروید، کافی است خود را به ایستگاه تاکسی فلکه چهارم تهرانپارس برسانید و از آنجا با تاکسی به روستای سینک بروید.



قدمتش به زمان پیش از اسلام و دوره زرتشت بازمی‌گردد. قرارگیری این روستا در کنار رودخانه افجه و وجود درختان سرسبز و زیبا باعث شده تا مکان گردشگری مناسبی برای طبیعت‌دوستان باشد. اگر به این روستا سفر کنید، سرسبزی‌ها و باغ‌های میوه که در آنها درختانی مانند گیلاس، گردو، سیب، آلبالو و... را خواهید دید. علاوه بر جاذبه‌های دیدنی لواسان، یکی از تفریحاتی که در این روستا می‌توانید به آن بپردازید پیاده‌روی در میان طراوت و سرسبزی بوده که روحتان را سرشار از سرزندگی می‌کند.

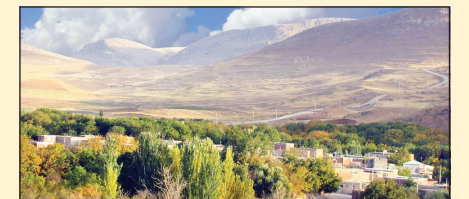
### روستای کند

**نشانی:** لواسان، ۲۸ کیلومتری شمال شرقی تهران

**خدمات رفاهی:** مسجد، رستوران و کافی‌شاپ

### راه‌های دسترسی:

**خودرویی شخصی:** از تهران باید از طریق جاده لشکرک خود را به دوراهی لواسان-فشم برسانید. از دوراهی به سمت لواسان رفته و پس از ۵ کیلومتر وارد جاده روستای کند علیا و سفلی در سمت چپ شوید. از اینجا تا روستای کند علیا بیش از ۷ کیلومتر دیگر جاده آسفالت‌نهد در پیش دارید.



روستای کند از بخش علیا و سفلی تشکیل شده که کند سفلی در پایین دست و کند علیا در بالا دست قرار دارد و بسیار آب و هوای خوبی دارد که می‌توان باغ‌های میوه به‌ویژه گیلاس را به وفور در آن مشاهده کرد. وجود بقایای آثار باستانی در کند علیا جمله تپه گوشواره، قلعه پیرزن، جوهک و شیر تازه نشانگر قدمت طولانی این روستاست که به اوایل دوره اسلامی می‌رسد. کند سفلی نیز قدمتی چند صد ساله دارد. موقعیت کوهستانی و ویژه، باغ‌های سرسبز و گسترده، منابع غنی آب و جریان نهرهای جاری داخل باغ‌های روستا سرسبزی و طراوت خاصی را به این روستا بخشیده که نظر هر بیننده‌ای را به خود جلب می‌کند. ۱۲ آبشار زیبا نیز در نزدیکی این روستای هوای خنک را به گردشگران هدیه می‌کند.