



بورانی یکی از انواع پیش غذاهای خوشمزه ایرانی است که با دستوره‌های متنوع و مواد مختلف تهیه می‌شود. یکی از نمونه‌هایی که ششما به راحتی می‌توانید در این روزهای گرم تهیه کنید و خنک شوید، بورانی کدو است. خوب است بدانید کدوی سبز یک کدوی تابستانی از خانواده گیاهان Cucurbitaceae است که در رده خربزه، کدو آسیاگتی و خیار قرار دارد. امتحان کردن این خوراک لذیذ خالی از لطف نیست.

#### مواد لازم:

- کدو سبز ۲ تا ۳ عدد
- ماست: ۱،۵ پیمانه
- سیر: ۲ حبه
- پیاز: یک عدد
- شوید خشک: یک قاشق
- غذاخوری: نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

**روش تهیه:** ابتدا پیاز را نگینی خرد کرده، سپس به همراه روغن داخل یک تابه تفت دهید تا پیاز طلایی شود، سپس مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه اضافه کنید. در ادامه سیرهای خرد شده را به تابه اضافه کنید. بعد کدو سبزها را پوست بگیرید و نگینی خرد و به مواد اضافه کنید. بعد از سرخ شدن مواد، تابه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا کدو سبزها خنک شوند. در نهایت کدوها را له کرده و ماست را به آن اضافه کنید. سپس شوید خشک به بورانی اضافه کنید.

## خوراک سبز خنک و رژیمی

ویژه‌نامه روز هفتم  
۱۹ مرداد ۱۴۰۲  
شماره ۹

۳

## توسکا، ریه سبز جنوب تهران

بوستان جنگلی توسکا در سال ۱۳۶۰ به بهره‌برداری رسید و بیش از یک میلیون مترمربع مساحت دارد. همین وسعت زیاد از مزیت‌های این بوستان است؛ چرا که در روزهای تابستان که خانواده‌های زیادی برای استراحت به این محل می‌روند یا تراکم جمعیت مواجه نمی‌شود. بوستان توسکا به دلیل تنوع گونه‌های گیاهی از جمله زبان گنجشک، کاج، صنوبر و چنار که دارد یکی از زیباترین بوستان‌های بزرگ و خوش آب و هوای جنوب تهران است که در کنار بوستان بزرگ آزادگان، مسئولیت تصفیه هوای این منطقه را بر عهده دارند.

#### • پیک‌نیک خانوادگی

برای راه‌اندازی یک پیک‌نیک خانوادگی در روزهای گرم آخر هفته می‌توانید روی بوستان جنگلی توسکا حساب کنید. آلاچیق‌های متعددی که در این پارک تعبیه شده محل خوبی برای دورهمی‌های خانوادگی و گذراندن ساعاتی مفرح در کنار یکدیگر است. همچنین می‌توانید در گوشه و کنار بوستان هم با پهن کردن زیرانداز و راه‌انداختن بساط چای و ناهار یک روز خوب را تجربه کنید. برای اینکه به فرزندان نیز بیشتر خوش بگذرد می‌توانید دوچرخه همراهتان ببرید و در مسیری که برای دوچرخه‌سواری تعبیه شده و در سایه‌سار درختان با خیال راحت ساعت‌ها رکاب بزنید. علاوه بر اینها در قسمتی از پارک توسکا هم تجهیزات ورزشی استاندارد نصب شده که می‌توانید در کنار خانواده ورزش کنید یا از میزهای پینگ‌پنگ و فوتبال دستی که در نقاط مختلف بوستان جانمایی شده‌اند استفاده کنید.

#### • یک تیر و چند نشان

خدمات رفاهی این مجموعه به اینها ختم نمی‌شود و گسترده است و نیمکت‌های متعدد، سرویس‌های بهداشتی، پارکینگ، نمازخانه، رستوران، باغ تالار، مسیر پیاده‌روی، سالن‌های بازی فوتبال و والیبال، زمین چمن گل کوچک، میزهای فوتبال دستی، پینگ‌پنگ، تنیس، زمین اسکیت، آمفی‌تئاتر و خانه کودک از دیگر امکانات این بوستان جنگلی پر دار و درخت است. همچنین مراقب باشید فرزندان از محل‌هایی که برای آب آشامیدنی تعبیه شده، استفاده کنند. قبل از ترک محل حتماً زباله‌های خود را در محل‌هایی که برای دیوی زباله تعبیه شده، قرار دهید و از رهاکردن آنها در فضای باز خودداری کنید.

**نشانی:** مشیریه، بزرگراه آزادگان شرقی، تقاطع بزرگراه بسیج، ابتدای بزرگراه امام‌رضاع

**خودرویی شخصی:** اگر بسا خودرویی خودتان قصد رفتن به بوستان توسکا را دارید کافی است وارد بزرگراه آزادگان شرقی شوید. قبل از تقاطع بزرگراه امام‌رضاع (ع) بوستان توسکا را مشاهده می‌کنید.

**حمل و نقل عمومی:** برای رسیدن به بوستان با استفاده از خطوط مترو هم می‌توانید وارد خط ۶ شوید و در یکی از ایستگاه‌های کیهانشهر یا دولت‌آباد پیاده شوید. از آنجا با تاکسی‌های خطی یا کمی پیساده‌روی خود را به بوستان برسانید.

## روستای گلدسته

**نشانی:** حریم منطقه ۱۸ اتوبان تهران - ساوه، جاده گلدسته

**بهرترین زمان حضور:**

**خدمات رفاهی:** مسجد، در مانگاه، رستوران و استراحتگاه

**ساعت ۵ تا ۱۱**

#### راه‌های دسترسی:

**خودرویی شخصی:** بهترین راه رسیدن به روستای گلدسته، بزرگراه سعیدی و جاده تهران - ساوه است. در امتداد مسیر باید حواستان به تابلوهای راهنمای شهری باشد.

**حمل و نقل عمومی:** در ایستگاه متروی آزادگان پیاده شوید و با تاکسی‌های خطی به چهار دانگه و سپس گلدسته بروید.



از روستای گلدسته به عنوان ریه‌های شهر تهران نام برده می‌شود؛ روستایی که از توابع بخش چهار دانگه شهرستان اسلامشهر بوده و جزو حریم منطقه ۱۸ تهران محسوب می‌شود. از یک قرن پیش این روستا را با دشت‌های پر از گل می‌شناختند.

در این محدوده از شهر دشت‌های وسیعی از گل‌های رز، محمدی و باس وجود داشت و بخشی از درآمد مردم از پرورش و نگهداری این گل‌ها بود. بنابراین کارهایی مثل گلابگیری و عرضه انواع گل از اینجا به شهرها و نقاط دور و نزدیک رونق زیادی داشت، به همین دلیل نام اینجا را گلدسته گذاشته و هنوز هم بخشی از آن مزارع پرورش گل باقی مانده که بیشتر مشتری گل‌های روستای گلدسته کارخانه‌های گلابگیری و گل‌فروشان محدوده بزرگراه آزادگان و بهشت‌زهر (اس) هستند.

## روستای ابراهیم‌آباد

**نشانی:** محله یافت‌آباد، بزرگراه شهید سعیدی

**بهرترین زمان حضور:**

**خدمات رفاهی:** مسجد، مراکز فرهنگی، آموزشی، تفریحی و درمانی

**اول روز**

#### راه‌های دسترسی:

از مسیر بزرگراه آزادگان وارد بزرگراه فتح و سپس محله یافت‌آباد شوید و از طریق بلوار ابراهیم‌آباد به روستا بروید.

**حمل و نقل عمومی:** از خط ۶ مترو در ایستگاه آزادگان پیاده شوید و سپس با خودروهای شخصی به یافت‌آباد یا مستقیم به ابراهیم‌آباد بروید.



فاصله کمی با یافت شهری منطقه ۱۸ دارد. این روستا اگر چه در گذشته صاحب دروازه و قلعه بوده اما حالا هیچ اثری از این دو نیست و تنها مزارع کشاورزی است که رسیدن به یک منطقه خوش آب و هوا را به مسافران نوید می‌دهد. نیمی از این روستا در محدوده ناحیه ۳ شهری و نیم دیگر در محدوده ناحیه ۴ منطقه ۱۸ قرار دارد. کشاورزی و دامداری از عمده‌ترین مشاغل ساکنان است و اهالی محصولاتشان را در آلاچیق‌هایی که در کنار جاده برپا شده، می‌فروشند.

این روستا می‌تواند مقصد خوبی برای گردشگری در تابستان محسوب شود. برای گذراندن یک روز خوب در این روستا تنها کافی است یک زیرانداز، مقداری میوه و غذا و چادر مسافرتی همراه خود داشته باشید.

## تعداد روستاهای جنوب تهران محدود است اما خوش آب و هوا

# قدم زنی میان کوچه‌باغ‌ها

**پروانه بهرام نژاد** در میانه گرم‌ترین ماه فصل، بهترین راه برای اینکه بتوانید از این ایام استفاده اقتصادی کنید و آب و هوایی هم عوض کنید، رفتن به روستاها و تفرجگاه‌های اطراف تهران است؛ محل‌هایی که فاصله چندانی با ما ندارند و البته لازم هم نیست که ساعت‌ها در ترافیک‌های چندکیلومتری بمانید و لذت سفر به کامتان تلخ شود. اطراف تهران از شمال تا جنوب و شرق تا غرب مملو از تفرجگاه‌های کمتر شناخته شده‌ای است که می‌توانید برای یک سفر نیم‌روزه کم‌خرج روی آنها حساب کنید. کافی است کمی همت کنید و بار و بنه ساده‌ای همراهتان بردارید و به یکی از این مناطق در جنوب پایتخت بروید و خستگی یک هفته کار را از تن به در کنید.

## روستای احمدآباد مستوفی

**نشانی:** امتداد بزرگراه‌های آزادگان و تهران - ساوه

**بهرترین زمان حضور:**

**خدمات رفاهی:** مسجد، باغ رستوران و اماکن تفریحی - ورزشی متعدد و سرویس بهداشتی

**ساعت ۵ تا ۱۱**

#### راه‌های دسترسی:

**خودرویی شخصی:** باید خود را به بزرگراه آزادگان برسانید و سپس از مسیر کندرویی بزرگراه به سمت حرم امام خمینی (ره) حرکت کنید. در مسیر نرسیده به بزرگراه تهران - ساوه، تابلوی احمدآباد مستوفی سمت راست‌تان نمایان می‌شود.

**حمل و نقل عمومی:** اتوبوس‌های احمدآباد مستوفی در جنوب غربی میدان آزادی و در مجاورت دیوار فرودگاه و در کنار اتوبوس‌های مسیر اسلامشهر - آزادی قرار دارند و با گذر از بزرگراه‌های سعیدی، فتح و آزادگان وارد شهر احمدآباد و در ادامه حسن‌آباد خاصه و رضی‌آباد می‌شوند.



این روستا ۴۰۰ سال قدمت دارد و پر از باغ‌های سرسبز، زمین‌های کشاورزی و مزارع دامداری است. بقعه امامزاده اسماعیل (ع) یکی از محل‌های گردشگری این روستاست که در جنوب احمدآباد مستوفی و در ۵ کیلومتری شمال غربی روستای چیچکلو قرار دارد. در جوار این بقعه تپه باستانی چیچکلو قرار دارد که زمان آن به دوران پس از اسلام تخمین زده می‌شود. همچنین یخچال قدیمی علی‌آباد یادگاری از دوران قاجار است که یخدانی با دیوارهای بلند و قطر ۱۰ متر وجود دارد و همانند تپه باستانی چیچکلو به ثبت ملی رسیده است. احمدآباد باغ‌هایی سرسبز دارد که بسیاری از آنها به‌عنوان باغ تالار و باغ رستوران استفاده می‌شود.

## روستای فیروز بهرام

**نشانی:** چهار دانگه، اتوبان تهران - ساوه

**بهرترین زمان حضور:**

**خدمات رفاهی:** مرکز بهداشت، مغازه‌های تجاری متعدد، باشگاه پرورش اسب، باغ گیاه‌شناسی دارویی و...

**قبل از غروب**

#### راه‌های دسترسی:

**خودرویی شخصی:** از بزرگراه آزادگان به منطقه چهار دانگه بروید. از آنجا در پل زیرگذر اتوبان تهران - ساوه به این روستا می‌رسید.

**حمل و نقل عمومی:** در ایستگاه متروی آزادگان پیاده شوید و با استفاده از تاکسی‌های خطی به چهار دانگه و سپس روستای فیروز بهرام بروید.



فیروز بهرام از روستاهای قدیمی و سرسبز منطقه چهار دانگه است که بنای اولیه آن به فیروز ساسانی نسبت داده می‌شود و اغلب ساکنان این روستا از اقوام کرد، لر و بلوچ هستند. قلعه فیروز بهرام با حدود هزار و ۷۵۰ هکتار زمین زراعی و کشاورزی جزو محله‌های سرسبز منطقه به شمار می‌رود که حالا دیگر تنها نام قلعه را یدک می‌کشد و هیچ اثری از قلعه در آن نیست. این منطقه به دلیل دسترسی آسان به بزرگراه‌های آزادگان، آیت‌الله سعیدی، جاده ساوه و... محل مناسبی برای گردش و تفریح است. در این روستا می‌توانید از محصولات کشاورزی تولید شده در روستا از محلی‌ها خرید کنید و در کنار باغات سرسبز این منطقه که ممکن است سال‌های آینده به دلیل کم‌آبی، تغییر کاربری دهند، ساعات خوبی را داشته باشید. یادتان باشد بدون کسب اجازه از صاحبان باغ‌ها به هیچ‌عنوان وارد باغ نشوید و از میوه و سبزی‌های کاشته شده استفاده نکنید.