



روش تهیه: ابتدا قهوه اسپرسو را آماده کنید و اجازه دهید خنک شود. در صورت نداشتن اسپرسو می‌توانید از پودر قهوه فوری استفاده کنید. سپس بستنی و قهوه را داخل مخلوط‌کن بریزید و آنها را هم بزنید. بعد از آن شیر و یخ را به آن اضافه و خوب با هم مخلوط کنید. در این مرحله ترکیب آنها حالت کف دار به‌خود می‌گیرد. سپس مواد آماده شده را داخل لیوان بریزید. در انتها خامه فنادی‌ای که آماده کرده بودید را روی نوشیدنی داخل لیوان اضافه کنید. در صورت تمایل می‌توانید روی خامه را با پودر کاکائو یا سیروپ شکلات تزئین کنید. فراپه قهوه شما آماده است از آن لذت ببرید.

فراپه یک نوشیدنی خنک است که بر پایه قهوه تهیه می‌شود و در میان دوستداران قهوه و فراورده‌های آن طرفداران زیادی دارد. این نوشیدنی دلچسب و جزو جدایی‌ناپذیر منوی کافی‌شاپ‌ها در فصل تابستان، به‌راحتی در خانه قابل‌تهیه است. پس اگر در هوای گرم دلتان یک نوشیدنی خنک و انرژی‌بخش می‌خواهد فراپه قهوه درست کنید.

مواد لازم:

- قهوه: ۳ قاشق
- چای خوری: ۱ بستنی
- اسکوپ: ۳ شکر؛ یک قاشق غذاخوری شیر؛ یک لیوان
- یخ: یک فنجان

روستای گل‌خندان

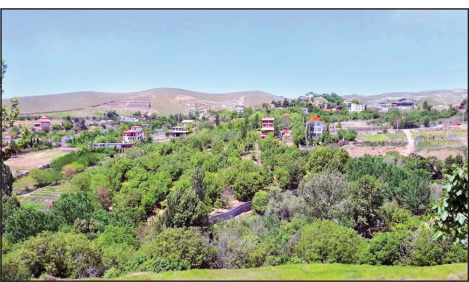
نشانی: آزادراه تهران - پردیس، ۴ کیلومتری جنوب جاده تهران - بومهن

خدمات رفاهی: حسینیه، نانواپی، استراحتگاه

راه‌های دسترسی:

بهترین زمان حضور: اول صبح

خودروی شخصی: در مسیر شرق بزرگراه شهید بابایی وارد آزادراه تهران - پردیس شوید، بعد از چند کیلومتر رانندگی، در کمربندی بومهن و امتداد مسیر کنار گذر جنوبی بومهن به روستای گلخندان می‌رسید.



بر اساس اسناد باقیمانده از سال‌های دور این روستا و با توجه به بنای امامزاده روستا و قلعه تاریخی گلخندان، قدمت اینجا دست کم به دوران اشکانیان و ساسانیان می‌رسد. دژ و قلعه گلخندان که روی تپه‌ای در محل به هم پیوستن آلودخانه بومهن و رودهن واقع شده، یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری روستاست. بنای امامزاده قاسم که در جنوب روستای گلخندان و روی تپه‌ای مشرف بر روستا قرار دارد هم یکی دیگر از نقاط دیدنی و تاریخی روستاست. بر اساس تصویب نامه هیأت وزیران در سال ۱۳۹۱ دهستان گلخندان به مرکزیت گلخندان قدیم به‌عنوان یکی از روستاهای بخش بومهن معرفی شده و روستاها، مزارع و مکان‌هایی چون سیاه‌بند، شهرآباد، طاهرآباد، گلخندان قدیم، گلخندان جدید، زردستان، گلدره و کرد نبرد را در برمی‌گیرد.

روستای جورد

نشانی: رودهن، دهستان آبعلی، روستای جورد

خدمات رفاهی: مسجد، مقبره امامزاده سیدروح‌الله

راه‌های دسترسی:

بهترین زمان حضور: صبح و غروب

خودروی شخصی: در فاصله ۹ کیلومتری شهر رودهن و ۳۸ کیلومتری تهران قرار دارد. برای رسیدن به این روستا از مسیر شرق بزرگراه شهید بابایی یا بزرگراه شهید همت وارد آزادراه تهران - پردیس شوید. در کمربندی بومهن وارد جاده رودهن - لواسانات شوید و با گذر از روستای آردینه به جورد برسید.



این روستا با قدمت ۴۰۰ ساله، در ارتفاع ۲۱۰۰ متر از سطح دریا قرار دارد. به‌دلیل اینکه خانه‌های روستا به‌صورت پلکانی و در شیب کوه ساخته شده، این روستا به‌مسئله تهران نیز معروف است. طبیعت بکر و زیبای روستای جورد گردشگران بسیاری را در فصل بهار و تابستان به این منطقه جذب می‌کند. همچنین تنها راه دسترسی به دشت زیبای لار (سیاهپالاس) که در شمال رودهن است، از میان این روستا می‌گذرد. در ارتفاعات شمالی روستا امامزاده‌ای وجود دارد که به نام امامزاده سیدروح‌الله مشهور است و نسبش به امام جواد(ع) می‌رسد.

گردشگری مطبوع در حوالی شرق

پیش به سوی بیلاق‌ها

بریسانوری ✓ تعطیلات آخر هفته فرصت مناسبی است که با گردش چند ساعتی به مناطق خنک و دیدنی اطراف شهر، روزهای داغ و کسندار تابستان را دلپذیر کنیم. در این راهنما، با چند جای دیدنی و خنک محدوده شرق تهران که کمتر شناخته شده‌اند، آشنا می‌شوید. پس اگر آخر هفته برنامه‌ای ندارید، کوله‌بار سفر نیم‌روزه به اطراف تهران را ببندید و با ما همراه شوید. پیش‌فرض رسیدن به این نقاط گردشگری، استفاده از خودروی شخصی است؛ اما در صورتی که بخواهید از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید باید خودتان را به میدان نوبنیاد و فرهنگسرای اشراف برسانید تا از تاکسی‌ها و ون‌های پایانه تاکسیرانی برای رسیدن به بومهن و رودهن که محور اصلی و مشترک این مقاصد گردشگری است، استفاده کنید.

روستای مهرآباد

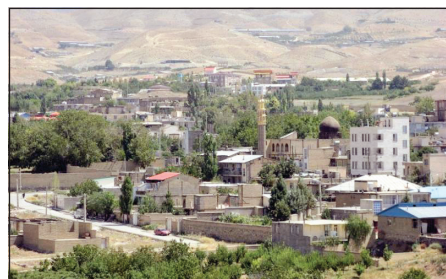
نشانی: آزادراه تهران - پردیس، کمربندی بومهن، روبه‌روی ساختمان قدیمی دانشگاه آزاد رودهن

خدمات رفاهی: خانه بهداشت، مسجد، حسینیه، بانک، زمین فوتبال، نانواپی، بازار روز و رستوران

راه‌های دسترسی:

بهترین زمان حضور: قبل از ظهر

خودروی شخصی: ساکن هر محله تهران که هستید، باید خود را به یکی از بزرگراه‌های شهید همت و شهید بابایی برسانید. در مسیر شرق این بزرگراه‌ها وارد جاده دماوند، آزادراه تهران - پردیس و کمربندی بومهن شوید. بعد از گذر از پیچ و خم‌ها و مسافتی در سمت راست کمربندی سرسبزی روستای مهرآباد دیده می‌شود.



به‌عنوان بزرگ‌ترین روستای شرق تهران در جنوب رودهن قرار دارد. هوای دلپذیر، همجواری با محور اصلی تهران - دماوند و فاصله کم از پایتخت موجب شده این روستا مورد توجه گردشگران قرار بگیرد. اگر در این فصل به مهرآباد بروید، قطعا دست خالی بر نمی‌گردید؛ چون در

بازار روز روستا انواع میوه‌های تابستانی، نان‌های محلی، حلوهای خوش طعم و صنایع دستی مانند نم و گلیم هم که جزو سوغات روستاست، عرضه می‌شود. این محصولات منبع درآمدی برای روستاییان است و شما با خرید این محصولات می‌توانید به اقتصاد روستا کمک کنید.

روستای آردینه

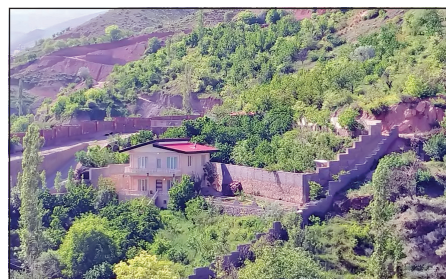
نشانی: جاده رودهن به لواسانات، ۸ کیلومتری شمال شهر رودهن

خدمات رفاهی: مسجد، مدرسه، نانواپی و...

راه‌های دسترسی:

بهترین زمان حضور: بعد از اذان صبح

خودروی شخصی: برای دسترسی به این روستا از مسیر شرق بزرگراه شهید بابایی یا بزرگراه شهید زین‌الدین، وارد آزادراه تهران - پردیس شوید. در ادامه مسیر، جاده رودهن به لواسانات شما را به روستای آردینه می‌رساند.



آبشار تنگه کوره (اشکرین)، امامزاده تاریخی در شمال روستا که توسط میراث فرهنگی ثبت شده، مسجد قدیمی روستا که بیش از یک قرن قدمت دارد و رودخانه سیاه‌رود از جمله جاذبه‌های گردشگری روستاست. مهم‌ترین محصولات این روستا درختان سیب، گردو،

گیلاس، آلبالو، زردآلو و انواع صیفی مثل خیار و گوجه است. روستای آردینه یک هزار هکتار وسعت و حدود ۴۲۰ نفر جمعیت دارد. در گذشته به‌دلیل تولید انبوه گندم و تبدیل آن به آرد اسم این روستا را آردینه گذاشتند که اکنون دیگر خبری از آن تولید انبوه نیست. علاوه بر خنکی هوا، باغ‌های میوه تابستانی که بخشی از آن برای فروش به تهران عرضه می‌شود، با قیمت مناسب در این روستا در دسترس است.

تفریح در نگین سبز تلو

بوستان جنگلی تلو در بخش شمال شرقی تهران جای گرفته و به‌دلیل نزدیکی بودن آن به سد لتیان، توانسته طبیعت فوق‌العاده‌ای را پدید بیاورد. گشست و گذار در بوستان جنگلی - کوهستانی تلو که بین برخی تهرانی‌ها به پارک جنگلی غزال هم معروف است، یک پیشنهاد خوب برای دوستداران طبیعت به‌ویژه ساکنان شرق تهران است. زیبایی چشم‌نواز این بوستان هزار هکتاری در مجاورت با دریاچه نیلگون و سد لتیان به قدری مسحورکننده است که دلتان نمی‌آید چشم از آن بردارید. فضای آرام و مملو از درختان سرسبز و خنکی مطبوع همجواری با دریاچه یک نیمروز خوب تابستانی برای شما و خانواده‌تان می‌سازد.

گونه‌های گیاهی و جانوری

جاده‌ای که شما را به پارک جنگلی تلو می‌رساند، از طبیعتی بسیار زیبا برخوردار بوده و انواع درختان و گیاهان سرسبز، زیبا و کوتاه و بلند در آن قرار دارند. آبیاری درختان این بوستان به‌صورت قطره‌ای و از دریاچه لتیان تأمین می‌شود اما داخل مجموعه آب قابل شرب وجود ندارد و لازم است قبل از رفتن همراه با خودتان آب آشامیدنی به‌اندازه کافی داشته باشید. ممکن است در ارتفاعات این بوستان و میان انبوه درختان انواع جانوران اعم از کبک، شغال، روباه، خرگوش و پرندگانی مانند قرقی، عقاب، شاهین و... را ببینید، اما نگران نباشید این حیوانات به محدوده تردد گردشگران نزدیک نمی‌شوند.

تفریح و ورزش

بوستان جنگلی تلو یک مجموعه تفریحی کامل است که در آن امکانات و فضاهایی برای گردش و تفریح و ورزش فراهم آمده است. در این بوستان علاوه بر طبیعت‌گردی می‌توانید بنا به سلیقه‌تان از ورزش‌ها و سرگرمی‌هایی مثل والیبال و فوتبال ساحلی، پینت‌بال، دوچرخه‌سواری کوهستان و اسب‌دوانی لذت ببرید. بعد از این همه بازی و ورزش استراحت و صرف ناهار در آلاچیق‌های چوبی زیبا حسابی می‌چسبد.

در این مجموعه فضای بازی برای کودکان هم تعبیه شده، تا در گردش‌های خانوادگی، حوصله بچه‌ها هم سر نرود و در کنار بزرگ‌ترها به تفریح و استراحت مشغول شوند.

نشانی:

بزرگراه شهید بابایی شرق، خروجی تلو شمال، ۵ کیلومتر جاده تلو

راه‌های دسترسی

خودروی شخصی: بزرگراه شهید بابایی را که از شرقی‌ترین نقطه به سمت شمال یعنی جاده تلو پیش بروید، بعد از ۵ کیلومتر و با گذر از جاده‌ای پیچ در پیچ مجموعه تفریحی تلو با درختان قدو نیم‌قد و آلاچیق‌های زیبا نمایان می‌شود.