



قیسی‌های تهران معروف هستند. در گذشته زردآلو بیش از آنکه در سید میوه بنشینند، وارد قابلمه می‌شدند. این آش در میان همه اعضای خانواده‌ها به‌ویژه کودکان به‌دلیل شیرینی‌اش پر خلاف دیگر انواع آش، پرطرفدار بود. این روزها می‌توانید با فراوانی زردآلو این آش را بپزید.

مواد لازم:

- برنج: یک پیمانه
- لپه: یک دوم پیمانه
- سبزی آش: نیم کیلوگرم
- زردآلوی خشک بدون هسته: یک پیمانه
- روغن: به مقدار لازم
- نعنا داغ، سسیر داغ، کشک و ماست: به مقدار لازم برای تزیین
- نمک و فلفل: به مقدار لازم

روش تهیه: لپه را به همراه زردچوبه، نمک و کمی فلفل درون ظرفی پرآب بریزید و با شعله ملایم اجازه دهید که بپزد. پس از نرم شدن، سبزی آش را به آن اضافه کنید تا بجوشد. برنج را در ظرف دیگری با آب مخلوط و کته کنید. برنج کته را فشار دهید تا بافت آن در هم بشکند و حالت دانه‌دانه نداشته باشد اما خمیر هم نشود. مقداری آب جوش به برنج کوبیده شده اضافه کنید تا برنج در آن غوطه‌ور شود. برنج، لپه و سبزی‌ها را با هم مخلوط کرده و خوب هم بزنید. بعد زردآلوهای خشک را به مواد اضافه کنید، پس از نیم‌ساعت آش آماده می‌شود.

بفرمایید آش زردآلو

ویژه‌نامه روز هفتم
۱۹ مرداد ۱۴۰۲
شماره ۹

۷

تنگه‌واشی غرب تهران

در انتهای ترین محدوده حصارک، مکانی وجود دارد که تاکنون بکر باقی مانده و بیشتر محل تردد باغداران و کوهنوردان است. این مکان به‌گفته ساکنان قدیمی بیش از ۷۰۰ سال قدمت دارد و بین اهالی قدیمی به «گل تنگ» معروف است. این تنگه شامل رودخانه، دره، آبشار، چشمه‌ها و قنات‌ها و تعداد زیادی درخت می‌شود. البته این محل اکنون به «گلو تنگ» حصارک شهرت دارد.

● به تماشای شکر آب

بعد از بزرگراه شهید ستاری و خیابان‌های سیمون بولیوار و کشاورز محلی هست که بیش از همه سکوت در آن جریان دارد و به جز شکر آب و چهچهه پرندها صدایی به گوش نمی‌رسد. برای رسیدن به این مکان باید پیاده رفت چون با عبور از کوچه‌ای باریک و خاکی، طبیعتی زیبا پیش شما خودنمایی می‌کند که در محدوده شرقی‌اش کوه‌ها در کنار هم قدم علم کرده و در سمت غرب دره‌ای با درختان گاه تنومند قرار گرفته است. میانه‌هایش هم رودی جاری است. اینجا اول گلو تنگ است. این مکان به چند بخش تقسیم می‌شود. در بخشی از آن دره‌ها قرار گرفته‌اند. در میانه‌های راه برای عبور باید مانند تنگه‌واشی از میان رودها و آب‌ها گذر کرد و در این مسیر ۷ آبشار در اندازه‌های مختلف وجود دارد.

● گشت و گذار میان باغ‌ها

تابستان زمان برداشت میوه‌هایی مانند توت و آلو و پاییز هم خرما، انار ترش و گردو است که درختانش در دره و اطراف آن پراکنده‌اند. پس از نیم‌ساعت پیاده‌روی در جنوب دره، جایی که درختان در کنار هم قرار گرفته‌اند، در میان‌شان رودی جریان دارد. آب رودخانه از کوه‌ها و چشمه‌هایی تأمین می‌شود که هر یک از این چشمه‌ها نامی دارند. اما بین اهالی، چشمه آب زندگانی، جایگاه ویژه‌ای دارد چون معتقدند آب چشمه زندگی، خالص است و از دل کوه خارج می‌شود. به همین دلیل قدیمی‌ها گاه از روستا برای تهیه آب به اینجا می‌آمدند. با بالا رفتن از مسیر پاکوپ یا آبشارها در انتهای گلو تنگ مسیرهایی وجود دارد که بیشتر مناسب کوهنوردان است.

نشانی: بزرگراه شهید ستاری، خیابان سیمون بولیوار، خیابان کشاورز
راه دسترسی:

خودروی شخصی: پس از رسیدن به میدان دانشگاه آزاد در محدوده بلوار شهدای حصارک و بزرگراه ستاری، به سمت خیابان سیمون بولیوار حرکت کنید. پس از ۲ کیلومتر وارد مسیر کندرو شده و به خیابان کشاورز وارد شوید. این خیابان را تا انتها بروید و در نهایت با عبور از محدوده خیابان صحرا، در انتها مسیر خاکی است و ادامه آن با خودرو امکان پذیر نیست.

حمل و نقل عمومی: با استفاده از اتوبوس‌های تندرو تا میدان دانشگاه آزاد اسلامی بروید و با کمک تاکسی‌های مسیر سیمون بولیوار راه را ادامه دهید. در ابتدای خیابان کشاورز پیاده شوید و به سمت مقصد بروید.

روستای کشار سفلی

بهترین زمان حضور
ابتدای صبح تا غروب

نشانی: ۱۰ کیلومتر جاده کن - سولقان

خدمات رفاهی: رودخانه، دهکاه‌ها برای نوشیدن چای و خرید مایحتاج

راه‌های دسترسی:

خودروی شخصی: پس از ورود به بزرگراه خرازی و حرکت به سمت ده سولقان، ۱۰۰ متر جلوتر، بریدگی‌ای به چشم می‌خورد که چندان به جاده شباهت ندارد اما جاده «کشار» از همین جا شروع می‌شود. تا دوراهی کشار، حدود ۲ کیلومتر راه هست. **حمل و نقل عمومی:** با تاکسی‌های مستقر در شهران و جنت آباد به مقصد روستای سولقان و پس از آن می‌توان از خودروهای عبوری به سمت روستای کشار استفاده کرد.



یکی از روستاهای سرسبز و باصفا اطراف تهران است. دره کشار کن دره‌ای طولانی و با پیچ و خم‌های با شیب بالا و پایین در ۱۰ کیلومتر جاده کن - سولقان قرار دارد. سراسر دره توسط درختان خودرو و کاشته احاطه شده و مکان‌هایی مناسب برای گشت و گذار در کنار رودخانه‌ای کوچک قرار دارد. البته در بازدید از رودخانه کشار و طبیعت اطراف آن می‌توان در جوار باغ‌های پردرخت اتراق کرد و از پیک‌نیک در طبیعت این ناحیه لذت برد. برای اتراق در جوار رودخانه کشار باید به عمق دره رفت که شیب آن در بعضی بخش‌ها زیاد است و نیاز به آمادگی بدنی نسبی دارد.

روستای باغدره

بهترین زمان حضور
تا پیش از غروب آفتاب

نشانی: بزرگراه شهید خرازی، جاده سنگان

خدمات رفاهی: محل‌هایی برای خرید صنایع دستی و میوه‌های فصلی

راه‌های دسترسی:

خودروی شخصی: پس از عبور از بزرگراه شهید خرازی، باید وارد آزادراه تهران - شمال شد. در مسیر با دیدن تابلوی روستاهای سنگان به مسیر ادامه داد. **حمل و نقل عمومی:** این روستا تا کاسی و اتوبوس ندارد و فقط می‌توان تا بزرگراه شهید خرازی با اتوبوس تردد کرد.



نزدیکی به تهران و داشتن هوای دلپذیر به دلیل قرار داشتن میان کوه‌های البرز، همچنین منظره‌های فوق‌العاده از ویژگی‌های روستای باغدره است. این روستای کوهستانی در زبان محلی «سنگون» هم گفته می‌شود و در ارتفاع ۱۰۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد. شغل مردم روستا، کشاورزی و باغداری مدرن است. وجود باغ‌هایی با درختان میوه مانند زردآلو، انجیر، آلبالو، گیلاس، گردو، توت و سیب باعث شده تا گردشگران هنگام ورود به این روستا از میوه‌های تازه با پرداخت کمترین هزینه بهره‌مند شوند. یکی از جاذبه‌های روستا رودخانه اطرافش است که از ارتفاعات بلند توجال سرچشمه می‌گیرد. نکته جالب اینکه آب دریاچه مصنوعی «چیتگر» از همین آب تأمین می‌شود. به دلیل نداشتن مسیر آسفالت تا روستا افراد ناآشنا بهتر است در شب از این مسیر تردد نکنند.

سفر دلنشین به روستاهای غرب پایتخت را از دست ندهید

گشت و گذار

در خطه باغ‌ها و رودها

مریم باقرپور

غرب تهران به برج‌ها و بوستان‌هایش شهرت دارد، اما در همین محدوده و ارتفاعات روستاهایی هستند که با تردد کمتر از یک ساعت، می‌توان به محدوده‌ای با آب و هوای بکر به دلیل وجود باغ‌های متعدد و رودهای خروشان رسید. برخی از این روستاها ناشناخته مانده‌اند اما مکان‌های دیدنی و جذابی هم دارند و می‌توان در هوای گرم تابستان بدون هزینه‌ای به این مناطق سفر کرد.

روستای شهرستانک

بهترین زمان حضور
طول روز

نشانی: بزرگراه تهران شمال، بعد از جاده چالوس

خدمات رفاهی: رودخانه و آبشار و امکان بازدید از مکان‌های تاریخی

راه‌های دسترسی:

خودروی شخصی: بزرگراه آزادگان به سمت شمال، پس از عبور از خروجی شهید خرازی و آزادراه تهران - شمال، با گذر از ۴۰ کیلومتر باید وارد جاده چالوس شد. جاده شهرستانک در سمت چپ قرار دارد و برای رسیدن به آن باید ۹ کیلومتری تردد کرد.

حمل و نقل عمومی: می‌توان از اتوبوس‌هایی که از جاده چالوس به سمت شهرهای شمالی می‌روند، استفاده کرد، سپس در دوراهی شهرستانک پیاده شد و منتظر ماند تا خودروهای از این جاده عبور کنند.



از ضلع شمال به روستای «کسبل» و از جنوب به «کن»، «سولقان» و «امامزاده داود» می‌رسد و از سمت شرق به «شکرآب» و «آهار» و از سوی غرب به «سرک»، «لانیز» و «شلینگ» محدود می‌شود. در ارتفاعات این روستا انواع گیاهان دارویی و سبزی مانند پونه، الک شورک و قارچ کوهی، ریواس و... می‌روید.

برای همین بوی این گیاهان و سبزی‌های معطر به مشام می‌رسد. از انواع گونه‌های جانوری هم می‌توان به روباه، شغال، خرگوش، آهو، گرگ، قوچ، میش، بز کوهی و کبک اشاره کرد. آب و هوای شهرستانک، معتدل و سرد است و زمستان‌هایی سرد و تابستان‌هایی معتدل و دلپذیر دارد. به همین دلیل روستای بیلاقی به‌شمار می‌آید. سفر به این روستا در تابستان با چشم‌انداز درختان سرسبز و باغ‌های میوه همراه است. رودخانه نسبتاً پرآب شهرستانک هم از وسط روستا می‌گذرد و در نهایت به رودخانه کرج می‌ریزد.

روستای ازگی

بهترین زمان حضور
تا قبل از نیمه شب

نشانی: مرز بین منطقه ۲۲ تهران و استان البرز، شرق به غرب بزرگراه شهید خرازی، نزدیک روستای وردیج

خدمات رفاهی: چشمه‌ها و آب‌های روان، محدوده‌ای برای کوهنوردی و صخره‌نوردی

راه‌های دسترسی:

خودروی شخصی: در مسیر غرب به شرق بزرگراه شهید خرازی، پس از پمپ بنزین غدیر و مجتمع رفاهی خورشید باید به سمت روستای وردیج رفت.

حمل و نقل عمومی: تردد در این مسیر با خودروی عمومی چندان آسان نیست و فقط می‌توان تا روستای وردیج از تاکسی‌های عبوری استفاده کرد.



با ورود به این روستا در نخستین دوراهی، گردشگران با چشمه‌ای مواجه می‌شوند. آب این چشمه بسیار گوارا بوده و به گفته اهالی، خواص زیادی دارد. به همین دلیل تعداد زیادی از افراد به این روستا و به نزدیکی این چشمه می‌آیند تا علاوه بر تفریح در محیط سرسبز و خنک روستا، با بطری و حتی دبه از آب چشمه بردارند. در برخی از مسیرهای این روستا باید پیاده‌روی و در این مسیر از چشم‌اندازها دیدن کرد. همچنین دیدن غروب از ارتفاعات اینجا جذاب است، به همین دلیل غروب‌های شلوغی دارد. در ارتفاعات این نواحی امکان چادرزدن یا استفاده از خدمات فروشگاهی وجود نداشته و گردشگران باید تجهیزات و امکانات لازم را همراه داشته باشند.