



**معرفی:** در کارنامه هنری علیرضا افتخاری، خواننده محبوب موسیقی سنتی، جز قطعات مختلفی که حال و هوای پاییزی دارند، ۱۲ آلبوم کاملاً پاییزی با نام‌های «پادشاه فصل‌ها» و «پاییز» ثبت شده‌اند که آلبوم پاییز با ۸ قطعه به آهنگسازی حسین پیرنیا منتشر شده است و آلبوم دیگری که از او با این مضمون منتشر شده، «پادشاه فصل‌ها» نام دارد که شامل ۱۲ قطعه است. نام این آلبوم برگرفته از شعر باغ من مهدی اخوان ثالث است. در این آلبوم از اشعار شاعرانی از جمله حافظ، نیما یوشیج، احمد شاملو و مهدی اخوان ثالث آهنگ ساخته شده است. همچنین مجید فلاح‌پور، مهدی سالک اردستانی صدابرداران این اثر هستند. افتخاری یکی از تواناترین و پرکارترین خوانندگان موسیقی ایرانی است که به‌واسطه قابلیت‌های تکنیکی بیشتر به تصنیف پرداخته است.

ویژه‌نامه روز هفتم  
۱۴۰۲ آبان  
شماره ۱۸

۳

## گشت‌گذار در پارک‌های جنگلی شهر فرصت دلچسب و خنکی را برایتان مهیا می‌کند صدای نفس برگ‌های زرد می‌آید

مهدیه نقوی‌راد

خیلی از ما دوست داریم ساعتی از زندگی مان را فراغ از دغدغه‌های روزمره در میان درختان و جنگل بگذرانیم. چه لذتی بالاتر از این وجود دارد که کودکان را در حال بازی با توپ ببینیم و خودمان مشغول نوشیدن یک فنجان چای دلچسب، شاید هم در حال باد زدن کباب روی منقل یا پختن سبب زمینی زیر خاکستر زغال باشیم. بوستان‌های جنگلی یکی از گزینه‌های مناسب برای تجلی این مناظر و گذراندن روزهای پاییزی و لذت تماشای درختان رنگارنگی است که سر به آسمان می‌سایند و سایه گستر زمین شده‌اند.



### بوستان طالقانی



حداقل بزرگراه‌های شهید  
حقانی، همت و مدرس

مناسب گردش:  
خانوادگی  
و دوستانه

امکان عکاسی:  
دارد

امکانات رفاهی:  
دارد

جای پارک:  
دارد



بزرگراه ارتش، امتداد  
جاده لشکرک، ضلع  
شمالی جاده

مناسب گردش:  
مجردی و  
خانوادگی

امکان عکاسی:  
دارد

امکانات رفاهی:  
دارد

جای پارک:  
دارد

### پارک جنگلی سوهانک

**معرفی:** با مساحت حدوداً ۴۰۰ هکتاری یکی از بزرگ‌ترین پارک‌های جنگلی در خاورمیانه به حساب می‌آید. در این پارک درختان متنوع و زیادی از جمله کاج، ارغوان، سنجد، زبان گنجشک، عرعر، کاج سیاه، سرو نقره‌ای، افاقیا، بادام، توت، پسته و سماق وجود دارد که در کنار حیواناتی اعم از خرگوش و روباه و انواع پرندگان از قبیل کبک، غاز وحشی، اردک، پرستو و کبوتر در میان برگ‌های خزان‌زده دیده می‌شوند. با رفتن به این پارک شما می‌توانید به بلندترین نقطه تهران بروید و تمام پایتخت را از بالا نظاره کنید. همچنین در ارتفاعات قسمت شرقی پارک، به تماشای دریاچه سد لتیان بنشینید و در جاده پیچ در پیچ دوچرخه سواری کنید.

چرا اینجا برویم:

چون پوشش گیاهی متنوع اینجا را به یکی از زیباترین نقاط تهران تبدیل کرده و درختان انبوه و فضای خلوت و دلچسب در فصل پاییز مناظر منحصر به فردی را به بینندگان هدیه می‌دهد.

### پارک جنگلی توسکا



مشیریه

امکان عکاسی:  
دارد

مناسب گردش:  
خانوادگی

جای پارک:  
دارد

امکانات رفاهی:  
دارد

### پارک جنگلی پردیسان



ضلع شمالی بزرگراه حکیم، بین بزرگراه‌های  
شیخ فضل‌الله و یادگار امام (ره)

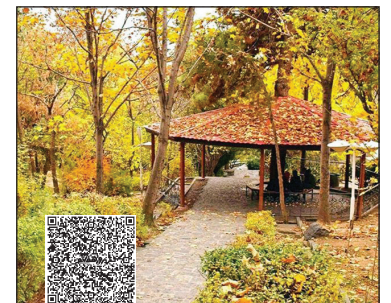
امکان عکاسی:  
دارد

مناسب گردش:  
عمومی

جای پارک:  
دارد

امکانات رفاهی:  
دارد

### پارک جنگلی لویزان (شیان)



بزرگراه شهید بابایی شرق، نرسیده به بزرگراه  
شهید باقری، خیابان کوهستان

امکان عکاسی:  
دارد

مناسب گردش:  
خانوادگی

جای پارک:  
دارد

امکانات رفاهی:  
دارد

**چرا اینجا برویم:** چون چشم‌انداز متفاوت، راه چوبی و تنوع گونه‌های گیاهی با رنگ‌های رنگارنگ و امکانات متعدد عکاسی و لذت تفریح در اینجا را در اختیار شما می‌کند.

**معرفی:** به علت قرار گرفتن در ارتفاعات، چشم‌اندازی مشرف به شهر تهران دارد و جانمایی بزرگ‌ترین پرچم ایران با یک هزار متر مربع مساحت و ۱۵۰ متر ارتفاع یکی دیگر از جاذبه‌های این بوستان زیباست که از نظر ارتفاع، سومین پرچم دنیا به شمار می‌آید و از نظر ارتفاع از دریا، مرتفع‌ترین پرچم دنیا است. یکی دیگر از جاذبه‌های پارک، راه چوبی آن است که در سراسر پارک دیده می‌شود. راهی که جلوه فوق‌العاده‌ای به فضای جنگلی بوستان داده است و مدت‌ها می‌توان روی آن قدم زد و عکاسی کرد و خاطره ساخت.

### قدم زدن میان سروها

پوشش گیاهی این بوستان جنگلی به گونه‌ای است که در هر فصل حال و هوا و نمای متفاوتی به خود می‌گیرد. انواع کاج، افاقیا، توت، سپیدار، نارون، چنار، گردو، افرا، انجیر، سرو و انواع درختچه‌ها نظیر توری و یاس زرد و بلوط همیشه سبز نیز که یکی از گونه‌های نادر گیاهی است در این بوستان حفظ و نگهداری می‌شود. بوستان طالقانی از طریق پل طبیعت که روی بزرگراه مدرس قرار دارد، به بوستان آب و آتش متصل می‌شود و شما می‌توانید از طریق این پل بین آب‌و‌هوای بوستان به شکل پیاده‌تردد کنید. در قسمت‌های مختلف پارک و خیابان و پیاده‌روی که در ضلع شرقی آن قرار دارد، وسایل بازی و زمین‌های ورزشی مختلفی به چشم می‌آید. این بازی‌ها شامل بسکتبال، گل کوچک، تنیس روی میز، شطرنج، والیبال، ورزش‌های زورخانه‌ای و... می‌شود.



چرا اینجا برویم:

به‌خاطر اینکه اگر ساکن جنوب و شرق تهران هستید، می‌توانید به راحتی اینجا را برای یک گردش پاییزی انتخاب کنید. آلاچیق‌های متعددی محل مناسبی برای چادر زدن و تفریحات آخر هفته هستند.

**معرفی:** حدود یک میلیون متر مربع وسعت و پوشش گیاهی متنوعی دارد و پوشیده از انبوه درختان چنار، زبان گنجشک، کاج و صنوبر است که همگی در کنار هم نمای خوبی به پارک بخشیده‌اند. وجود آلاچیق‌ها در میان درختان، فرصت مناسبی برای چادر زدن و پیک‌نیک آخر هفته‌هاست و قسمتی از پارک جنگلی توسکا به وسایل و تجهیزات ورزشی همگانی مجهز شده که قابل استفاده برای گروه‌های سنی مختلف است که کنار مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری امکان گشت‌گذار خوب را برای گردشگران فراهم می‌کند. همچنین جانمایی نیمکت‌هایی دسترسی شهروندان را به آنها هموار کرده است. یک مجموعه ورزشی هم با امکاناتی از قبیل سالن بازی فوتبال والیبال، فوتبال دستی، استخر و... در پارک دیده می‌شود.

چرا اینجا برویم:

زیرا مرتفع است و وجود چندین بزرگراه در اطراف پردیسان باعث شده تا دسترسی به این بوستان جنگلی از همه مناطق و محدوده‌های پایتخت آسان شود.

**معرفی:** اگر آخر هفته‌ها به پارک پردیسان بروید جشنواره‌ای از رنگ‌ها را خواهید دید که به فراز آسمان جولان می‌دهند و پاتوق بادبادک‌بازهاست. ۳۲۰ گونه گیاهی در اینجا وجود دارد که هر یک زیبایی متفاوتی به اینجا می‌بخشد. همچنین مرکز بازپروری حیات‌وحش، کلینیک تخصصی حیات‌وحش و تکثیر و بازپروری یوز آسیایی دارد که در آن حیوانات آسیب‌دیده را تیمار می‌کنند. باغ‌وحش این پارک نیز پذیرای مجموعه‌ای کوچک از حیواناتی مثل اردک، طاووس، لاک‌پشت و... است که در ضلع شمال غرب پارک قرار دارد. در پارک پردیسان تقریباً همه امکانات یک تفریح در فضای دلپز و چشم‌نواز فراهم شده است. بوستان جنگلی پردیسان قبلاً تپه‌هایی مملو از درختان پسته و بادام وحشی بود.

چرا اینجا برویم:

برای اینکه در گرما و سرما، با امکاناتی که دارد میزبان خانواده‌ها، گروه دوستانه و زوج‌های جوان است. امنیت اینجا با استقرار کانکس‌های پلیس در نقاط مختلف و گشت مستمر مأموران بالاست و به راحتی می‌توانید پیاده‌روی و ورزش کنید.

**معرفی:** سرو، بلوط، افاقیا و افرا اگرچه دیرتر از چنار و بقیه گونه‌های گیاهی زرد می‌شوند و خزان دیرتری دارند، اما همگی در روزهای پاییزی جلوه متفاوتی به این بوستان جنگلی می‌بخشند. تفریحگاهی که تمام امکانات مورد نیاز پیک‌نیک یک روزه را در خود جای داده و از کافی‌شاپ، رستوران، نیمکت، آلاچیق، سطل‌های زباله، کباب‌پز، سرویس بهداشتی، مسجد و... به اندازه کافی برخوردار است. یکی از مهم‌ترین امکاناتی که در پارک جنگلی شیان ساخته شده است انواع زمین‌های بازی کودکان و بزرگسالان است، با وقت‌گذرانی در زمین‌های ورزشی، میزهای پینگ‌پنگ، مسیر دوچرخه‌سواری و... می‌توانید خاطرات خوبی رقم بزنید.