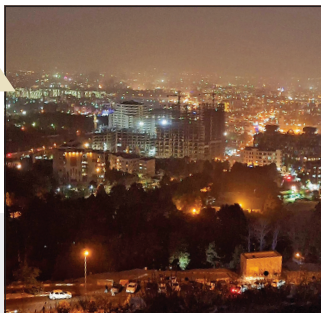


بام محک

معرفی:

بام محک شب‌ها جذاب‌تر است و امکان تماشای منظره زیبای شهر با نورهای رنگارنگ را فراهم می‌کند و در این‌جا از آلودگی‌ها و رنگ‌های خاکستری روز خبری نیست. این مکان در فصل پاییز نیز از زیبایی بیشتری برخوردار است و در کنار نرده‌ها و صندلی‌های بام می‌توان زیباترین لحظه‌ها را با نوشیدن یک نوشیدنی داغ در جو خنک آن گذراند بدون اینکه نگران تاریکی بود چون امنیت توسط نیروهای پلیس مستقر در کیوسک نیروی انتظامی تامین می‌شود. بنابراین می‌توانید خانوادگی هم به این مکان مراجعه کنید. در محک، رستورانی وجود ندارد اما در مسیر منتهی به آن ون کافه‌ها و کافه‌هایی مستقر هستند که می‌توانید خود را سیر کنید یا نوشیدنی گرم سفارش دهید. یا به محدوده جنوبی بام بروید و از رستوران‌های اطراف آن استفاده کنید.



نشانی: انتهای بلوار وثوق، میدان شورا، خیابان اردستانی	ساعت فعالیت: ۲۴ ساعته	وضعیت قیمت: متوسط
تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد
جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد
حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد

روز هفتم

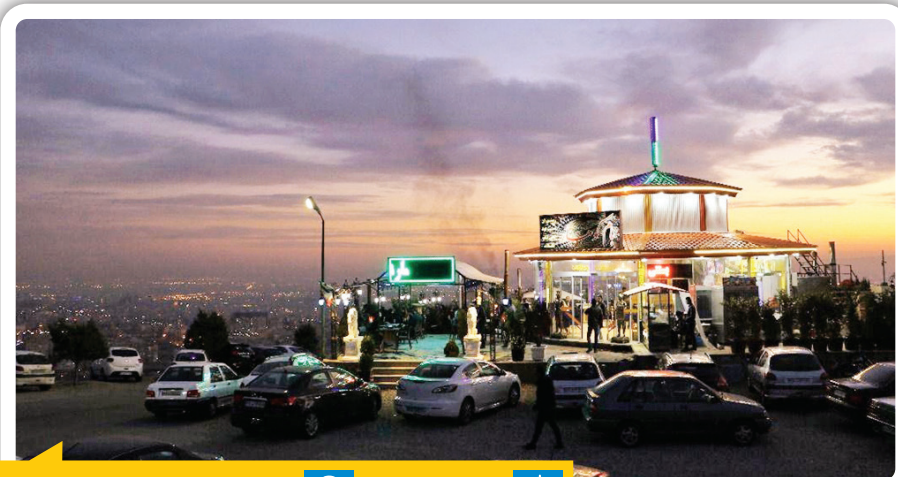
۲

باتوق‌های خوشمزه

اگر هر چند وقت یکبار محله زندگی خود را ترک می‌کنید و برای خوردن غذایی خاص یا خریدن مواد اولیه غذایی به محله‌های دیگر شهر می‌روید، شما یک گردشگر غذایی هستید. شاید باورتان نشود اما در این صنعت همه افراد دوستدار خوراک که همواره به دنبال امتحان کردن فضاهای جدید شکمی هستند، یک گردشگر محسوب می‌شوند. پس اگر می‌خواهید شما هم جزو این دسته قرار بگیرید می‌توانید در صفحات پیش رو یک سفر خوشمزه و پر از طعم‌های بی نظیر به نقطه نقطه پایتخت شلوغ بلوغ مان داشته باشید! این راهنما را بخوانید و با ما در گشت و گذار در دبی‌خوری‌ها و رستوران‌های غذاهای آسیایی تاقست‌فودی‌ها و کلیج‌ها، همراه شوید و شکم‌گردی در تهران را از دست ندهید.

گردش و غذاخوری متفاوت وقتی شهرزیرپایتان است

سورسات گرسنه‌ها در اوج



سعیه مرادی

برای فرار از هر ج و مرج و شلوغی خیابان‌های پایتخت، پناه بردن به جایی مثل بام‌ها و ارتفاعات می‌تواند با آرامش همراه باشد؛ محدوده‌هایی که می‌توان در آنجا کمی پیاده‌روی کرد، روی نیمکت‌های نشسته و منظره‌های فوق‌العاده از کل شهر تهران را همراه با نوشیدن چای، دمنوش، قهوه در هوای سرد یا غذایی سبک نظاره کرد. این امکانات گاه توسط رستوران‌ها و برخی مواقع با خودروهایی جمع و جور در ارتفاعات تهران برای علاقه‌مندان فراهم می‌شود تا هنگام غروب و تاریکی شب، با حضور در آنجا شهر روشن را تماشا کنند. این بام‌ها کجا هستند؟

بایدها و نبایدهای غذا خوردن در خیابان

شکم‌گردی و سرزدن به رستوران‌ها و کافه‌های شهر اگر چه بسیار لذتبخش است، اما باید دانست که این تفریح خوشمزه نیز مانند بسیاری از کارهای دیگر آدابی دارد که دانستن آنها خالی از لطف نیست.

۱ هنگامی که در صف انتظار برای گرفتن غذا هستیم، رعایت نوبت از جمله نکاتی است که باید به آن توجه لازم داشت و به آن عمل کرد.

۲ شستن دست‌ها قبل از شروع غذا را فراموش نکنید، باور کنید بسیاری از بیماری‌ها از طریق دست آلوده و دهان به ما منتقل می‌شود.

۳ هنگام توقف در کنار خیابان به‌ویژه مقابل‌های غذای‌فروشی‌هایی که پارکینگ ندارند، حریم خیابان را رعایت کنید و سدمعبر نکنید.

۴ حتی الامکان از خوردن سالاد و غذا در رستوران‌های ارزان‌یا از دکمه‌های کنار خیابانی پرهیز کنید.

۵ هنگام غذا خوردن، ملج و ملوچ کردن و تولید صداهایی از دهان، کار منجرکننده‌ای است. بنابراین با صدا و دهان باز غذا نخورید و هنگام جویدن لقمه در دهان حرف نزنید.

۶ اگر غذای‌فروشی میز سرو غذا دارد، در پایان، میز خود را به‌هم ریخته ترک نکنید و اضافه‌غذای خود را با خود ببرید تا غذا دور ریخته نشود.

۷ زباله و باقیمانده غذا یا ظرف‌های خود را کنار پیاده‌رو نریزید و با خودتان حمل کنید تا به سطل زباله برسید.

۸ حین غذا خوردن به دیگران خیره نشوید و بالای سر مردم نایستید تا غذایشان تمام شود!

۹ هر چه را که لازم دارید از همان ابتدا سفارش دهید و باید دقت داشته باشید که بیش از حد غذا سفارش ندهید تا روی میز بماند.

۱۰ هنگام غذا خوردن در اماکن عمومی با صدای بلند یا یکدیگر یا با تلفن همراه‌تان صحبت نکنید. بلند نخندید و قهقهه نزنید و باعث سلب آرامش دیگران نشوید. خیلی‌ها برای کسب آرامش شکم‌گردی می‌کنند.

بام کوهسار

معرفی: مهم‌ترین مزیت بام کوهسار خانوادگی بودن آن است؛ وجود امکاناتی نظیر باربیکیوها، بوفه‌ها و رستوران‌های فضای بسیار مناسبی را برای تفریحات خانوادگی فراهم آورده و شرایطی را مهیا ساخته تا خانواده‌ها در کنار هوای خوب از غذاهایی لذیذ بهره‌مند شوند. البته رفتن به کوهسار برای افراد نابلد هنگام شب به‌دلیل مسیر پیچ در پیچ توصیه نمی‌شود.

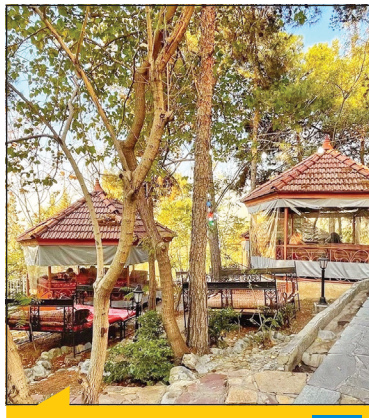
جای نشستن: دارد	موقعیت: بزرگراه شهید آیت‌الله، بلوار شهران شمالی
ساعت فعالیت: ۲۴ ساعته	وضعیت قیمت: متوسط و متوسط رو به بالا
تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد
حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد

بام آرژانتین



موقعیت: میدان آرژانتین، خیابان الوند	ساعت فعالیت: ۲۴ ساعته	وضعیت قیمت: متوسط و متوسط رو به بالا
تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد
جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد
حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد

بام شیان



موقعیت: لویزان، خیابان هنگام، بالاتر از چهارراه استقلال، داخل جنگل لویزان	ساعت فعالیت: ۲۲ تا ۲۴	وضعیت قیمت: متوسط و متوسط رو به بالا
تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد
جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد
حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد

بام توچال (بام تهران)



موقعیت: بزرگراه شهید چمران، خیابان یمن، انتهای خیابان ونجک، بام تهران	ساعت فعالیت: ۷ صبح تا نیمه شب	وضعیت قیمت: متوسط رو به بالا
تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد	تایم‌اوت: ندارد
جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد	جای نشستن: دارد
حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد	حق سرویس: ندارد

معرفی: از بام‌های بسیار دنج تهران است که برای پیاده‌روی و دورهمی‌های دوستانه مناسب است. در اطراف این بام رستوران و کافی‌شاپ‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید یک قهوه داغ سفارش دهید و ضمن تماشای پایتخت بنوشید. یا با سفارش غذاهای خوشمزه لذت گردش خود را دوچندان کنید و یک روز یا شب ماندگار را برای خود رقم بزنید.

معرفی: آب‌وهوای حوالی پارک جنگلی لویزان بسیار دلنشین و پاکیزه است و از طرفی باتوجه به قرار داشتن روی بلندی، حضور در آنجا تجربه متفاوتی را به گردشگران هدیه می‌دهد. در دل درختان تنومند لویزان و شیان دیدن شهر از شرق تهران تماشایی‌تر بوده و با وسعت دید بیشتری همراه است. امکانات متعددی چون سرویس بهداشتی، بوفه، صندلی، رستوران، مسجد و باربیکیو در بام شیان وجود دارد.

معرفی: برای رسیدن به بام تهران، بعد از پارک خودرو در پارکینگ توچال، ۲ کیلومتری باید پیاده‌روی کرد. گرچه در این مسیر رستوران‌ها، کافه‌ها و برخی مجموعه‌های تفریحی هم وجود دارد اما بیشترین تعدادشان در محدوده ابتدایی تله‌کابین و ارتفاعات توچال قرار دارد و از آنجا می‌توان با یک لیوان قهوه یا چای گرم در هوای سرد به تماشای شهر نشست و چندبرش پیتزای خانگی هم خورد.