

برای آبتنی و خنک‌شدن در این تابستان گرم کجا برویم؟

شیرجه در آب خنک!

حالا که خورشید حسایی وسط آسمان جا خوش کرده و با تمام توان گرمایش بر سرمان می‌بارد، همه ما برای گردش و تفریح دنبال مکان‌هایی می‌گردیم که خوش آب و هوا باشند و بتوانیم برای ساعتی از گرما فرار کنیم. هر جا خنک باشد، این روزها بساط تفریح، گشت و گذار و آب‌تنی یهن است. اگر هوس آب‌تنی و خنک شدن، جایی همین حوالی پایتخت به سرتان زده، ما برایتان پیشنهادهای متنوعی داریم. در روز هفتم این شماره از لب رودخانه و دریاچه و پای آبشار در طبیعت گرفته تا مجهزترین مجموعه‌های ورزشی آبی و استخرها در مناطق مختلف شهر، گزینه‌های گشت و گذار به قصد آبتنی و خنک شدن را معرفی کرده‌ایم.

حبله‌رود



حبله‌رود از روستای زربین‌دشت می‌گذرد و همین باعث طبیعت منحصر به فرد این روستا شده‌است.

نشانی	۴۰کیلومتری جنوب‌غرب شهر فیروزکوه
--------------	----------------------------------

چطور برویم: جاده تهران - فیروز کوه را رانندگی کنید. در فاصله ۱۰کیلومتری شهر فیروز کوه تا یلوی روستای زربین دشت پیدااست.

همسایگی با روستاهای سرسبز

حبله رود در طول مسیر خود با رودهای واشی و نمرود برخورد می‌کند و در نهایت در فاصله حدود ۴۵کیلومتری جنوب‌شرقی گرمسار به رودخانه گلو می‌رسد و در شوره‌زارهای کویری فرو می‌رود. آب این رودخانه در بالادست شیرین است اما پس از انشعاب در طول مسیر شیمایی، نمکی و گچی می‌شود. روستاهای سیمین‌دشت، زربین‌دشت، دهگردان، آتشان، انزها و گچه از خوش‌آب و هواترین مناطق و روستاهای بیلاهی در حاشیه حبله‌رود هستند. از فصل بهار دامنه‌های سرسبز اطراف این رودخانه پوشیده از گل‌های وحشی و گیاهان معطر و دارویی می‌شود. در تابستان آب و هوای حاشیه رودخانه خنک و مناسب گشت و گذار است.روستای فرح‌آباد، تنگه واشی و چشمه‌آب معدنی خمد از جاذبههای نزدیک این رودخانه هستند.یادان پانذ که نشادر حبله‌رود منومع است و فقط می‌توانید با اتراق در حاشیه آب با فاصله مناسب کمی آبپازی کنید و از خنکای آب لذت ببرید.

پیک‌نیک کنار رودخانه‌ها در روزهای تابستان لذتبخش است

گشت و گذار خنک لب رود

رودک لواسان

رودخانه رودک از دل روستایی به همین نام می‌گذرد و وجودش باعث رفت‌وآمد گردشگران در روزهای آخر هفته به این روستا می‌شود.

نشانی	شعوران، رودبار قمران
امکانات	رستوران، سرویس بهداشتی، مسجد
مناسب	خانواده

تابستان‌های خنک رودبارک

آب و هوای روستای رودک که به رودبارک هم معروف است، در تابستان خنک و دلپذیر است، به همین دلیل هم آخر هفته‌های تابستانی، مسیر رسیدن به این روستا و رودخانه آن حسایی پرترافیک می‌شود. رودک رودخانه‌ای زلال و پر آب است. می‌توانید علاوه بر آب بازی، در حاشیه سرسبز رود بساط پیک‌نیک بپن کنید و از چشم‌انداز زیبای رودخانه بهره‌مند شوید. پیشنهاد می‌کنیم دوربین عکاسی همراه خود داشته باشید و از دره ییلاقی نزدیک رودخانه تصویربرداری کنید.

نشانی	شعیرانات، بعد از روستای آهار
امکانات	سرویس بهداشتی، رستوران
مناسب	خانواده

رودخانه هزار بند از منطقه کوهستانی روستای سییان‌دره عبور می‌کند و به طرف جنوب استان البرز جاری می‌شود.

نشانی	ساوجیلاغ، ۸کیلومتری روستای سییان‌دره
امکانات	مسجد، سرویس بهداشتی
مناسب	خانواده



چطور برویم: در آزادراه کرج - قزوین به سمت خروجی کردان حرکت کنید و سپس مسیرتان را به سمت شمال ادامه دهید تا به ساوجیلاغ برسید.

رودخانه چهارفصل

هزاربند در اغلب طول مسیر بر بستر سنگی، با شیب تند و پر پیچ و خمی جریان دارد، اما عمق آن چندان زیاد نیست، طوری که در ژرف‌ترین نقاط رودخانه حداکثر ارتفاع آب به کمر می‌رسد، بنابراین یکی از رودهای خنک مناسب برای آب‌بازی محسوب می‌شود. این رودخانه از ارتفاعات بن‌رود سرچشمه می‌گیرد و با عبور از روستا و سیراب کردن باغ‌های این منطقه، به سمت رودخانه کردان سسرآزیر می‌شود.اگر در امتداد رودخانه طبیعت‌گردی شیمیایی، نمکی و گچی می‌شود. روستاهای سیمین‌دشت، زربین‌دشت، دهگردان، آتشان، انزها و گچه از خوش‌آب و هواترین مناطق و روستاهای بیلاهی در حاشیه حبله‌رود هستند. از فصل بهار دامنه‌های سرسبز اطراف این رودخانه پوشیده از گل‌های وحشی و گیاهان معطر و دارویی می‌شود. در تابستان آب و هوای حاشیه رودخانه خنک و مناسب گشت و گذار است.

نشانی	شعیرانات، بعد از روستای آهار
امکانات	سرویس بهداشتی، رستوران
مناسب	خانواده

رودخانه شامل رودخانه‌های پرآب با چندین شکر آب است که در روستای آهار جریان دارد.

آزاد بر البرز

این منطقه شامل رودخانه‌ای پر آب با چندین شکر آب است که در روستای آهار جریان دارد.

نشانی	جاده چالوس، بعد از گچسر
امکانات	سرویس بهداشتی، رستوران
مناسب	خانواده



چطور برویم: جاده چالوس را به سمت شمال رانندگی کنید، بعد از تونل شماره ۱۱، به سمت چپ بپیچید و از جاده فرعی به سمت روستای آزادبر بروید.

همسایه گل‌های وحشی

آزادبر به دلیل قرار گرفتن در شمالی‌ترین نقطه استان البرز در قلب سلسله کوه‌های البرز مر کزی، نقطه‌ای سردسیر است. آزادبر رودخانه‌ای زلال و خروشان است که از جناح شمالی قلل هفت‌خوان و ونتار سرچشمه می‌گیرد. رودخانه‌های کوچکی از ارتفاعات آ‌رنگ می‌شود، در مسیر خود باغ‌های سرسیزی می‌گذرد.اگر تا آخر تابستان به این محدوده سرزنید، می‌توانید زیر سایه درخت‌های پر از گیلاس و آلبالو بساط پهن کنید. عرض رودخانه در مسیری که طی می‌کند متغیر است و در برخی نقاط، دسترسی به حاشیه رودخانه برای نشستن و آب‌بازی راحت‌تر است.

نشانی	جاده چالوس، بعد از گچسر
امکانات	سرویس بهداشتی، رستوران
مناسب	خانواده

این منطقه شامل رودخانه‌ای پر آب با چندین شکر آب است که در روستای آهار جریان دارد.



رودخانه کن

رودخانه کن با طول ۲۳کیلومتر، پر آب‌ترین رودخانه‌ای است که از استان تهران می‌گذرد و مسیر شمال تا جنوب پایتخت را طی می‌کند.

نشانی	انتهای بلوار منتهی به امامزاده داوود(د)، کن- سولقان
امکانات	فروشگاه، سرویس بهداشتی، رستوران
مناسب	خانواده



چطور برویم: بز گرگراه حکیم غرب را ادامه دهید تا به بلوار کوهسار برسید. در امتداد جاده کوهستانی رودخانه کن پیداست.

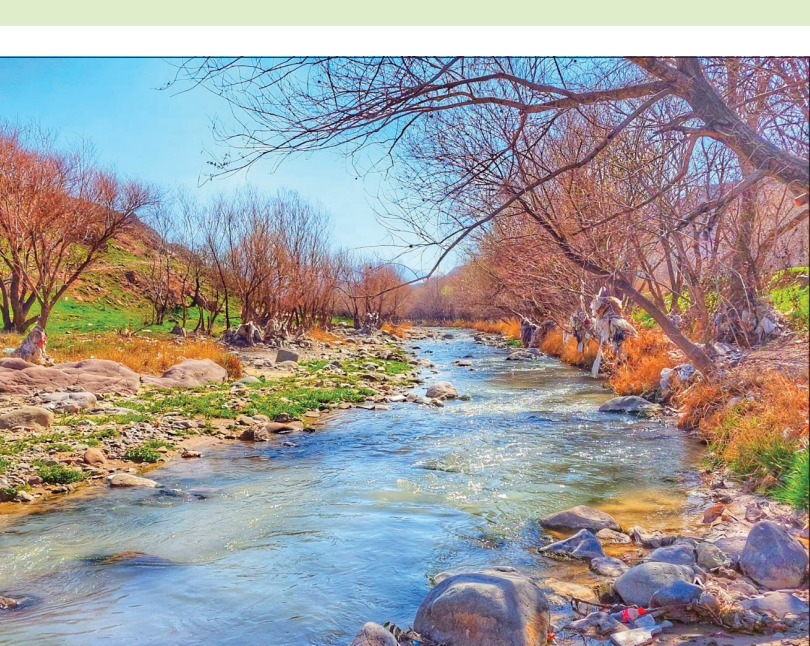
پرآب‌ترین رود پایتخت

کن رودخانه‌ای عریض و طویل است که آب آن با خروش از دل روستای سولقان عبور کرده و به دریاچه چیتگر می‌ریزد. در مسیر رودخانه در محدوده کن سولقان سفره‌خانه‌ها و رستوران‌های زیادی برای استراحت کردن وجود دارد. اگر هم نشستن کنار رودخانه را ترجیح می‌دهید، کافی است دقایقی پیاده‌روی کنید و جایی دنج برای نشستن پیدا کنید. عمق آب در بخش‌های مختلف این رودخانه متغیر است، بنابراین بهتر است به آب‌بازی در حاشیه رودکتفا کنید و وارد آب نشوید.

مجهز باشید

✓ **مرگان مهربانی**

در روزهای تابستان که گرمای هوا ابیداد می‌کند، بیشتر ما به دنبال محل‌های خنک مثل اطراف رودخانه‌ها می‌گردیم تا کنارشان بساط پیک‌نیک بپن کنیم، تنی به آب بز نیم و با آب‌بازی خنک شویم و کمی از گرمای این فصل کم کنیم. برای داشتن یک روز تفریحی خنک، نیازی به سفر چندساعته به شهرهای شمالی کشور نیست. در نزدیکی تهران هم رودخانه‌های پر آب زیادی هست که دیدنشان خستگی را از تن بیرون می‌کند، چه برسد به اینکه بخواهید آب‌بازی هم بکنید و خاطره یک روز شاد را کنار خانواده بسازید.

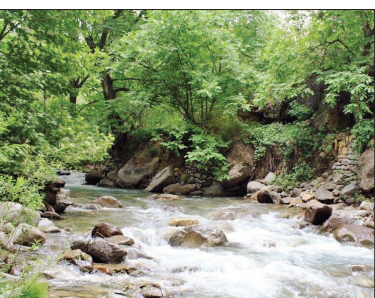


نشانی	آزادراه تهران- کرج شهرستان ساوجیلاغ، روستای برغان
امکانات	آلاچیق، سرویس بهداشتی، رستوران مسجد
مناسب	خانواده

رودخانه برغان

رودخانه برغان، از کوه‌های برغان سرچشمه می‌گیرد و به کردان می‌ریزد. این رود با رودهای سنج و شاهرود هم‌مسیر است.

نشانی	آزادراه تهران- کرج شهرستان ساوجیلاغ، روستای برغان
امکانات	آلاچیق، سرویس بهداشتی، رستوران مسجد
مناسب	خانواده



چطور برویم: از بز گرگراه شهید بابایی به سمت لواسان بروید. جایی که جاده به آبخش تقسیم می‌شود، مسیر سمت راست را ادامه دهید تا به رودخانه جاجرود برسید.

طبیعت سرسبز کوهستانی جاجرود

رودخانه جاجرود در دهکده اوشان به رودخانه آهار ملحق می‌شود و در نهایت پس از مسیری ۴۰کیلومتری به سد لتیان سرریز می‌شود. در همین محدوده دریاچه سد لتیان یکی از مناطقی است که می‌توانید از آن بازدید کنید. امکان قایقرانی و اسکی روی آب در دریاچه پشت سد وجود دارد. در حاشیه رودخانه با مسیر پر درختی مواجه می‌شوید بنابراین امکان پهن کردن بساط پیک‌نیک در سایه کنار رودخانه وجود دارد. اگر تصمیم به شب‌مانی در کنار رودخانه دارید حتماً وجود دارد که دلیل خنک بودن هوای برغان هستند.

نشانی	آزادراه تهران- کرج شهرستان ساوجیلاغ، روستای برغان
امکانات	آلاچیق، سرویس بهداشتی، رستوران مسجد
مناسب	خانواده

این رودخانه چند سرشاخه دارد که یکی از دامنه‌های کلسون بستک و دیگری از دامنه‌های جنوبی خرسنگ شروع به حرکت می‌کند و در فشم به یکدیگر ملحق می‌شوند.

- ویژه‌نامه روز پنجشنبه
- ۲۵ مرداد ۱۴۰۳
- شماره ۵۰

تنگه واشی



تنگه واشی یکی از جذاب‌ترین و منحصر به فردترین مکان‌های گردشگری استان تهران است.

نشانی	کیلومتر ۱۷جاده تهران- فیروزکوه
--------------	---------------------------------------

چطور برویم: جساده تهران - فیروز کوه را رانندگی کرده و ۲کیلومتر مانده به شهر فیروز کوه، وارد جاده فرعی سمت چپ شوید.

پیاده‌روی در آب رودخانه

برای رفتن کنار رودخانه ابتدا باید مسیر ۳۰۰متری در تنگه واشی را پیاده گز کنید تا به دشت ساواشی برسید؛ دشتی پر گل که برای نشستن و عکاسی فضای بسیار مناسبی است. بعد از آن مسیری حدود ۲کیلومتر پیاده‌روی کنید و با رسیدن به تنگه دوم (تنگه سسا) می‌توانید رودخانه خروشان را ببینید. نکته قابل توجه اینکه در تمام طول مسیر پیاده‌روی که از ابتدای تنگه واشی شروع و به آبشار ۱۵متری ختم می‌شود، اکثر راه را باید در رودخانه پیاده‌روی کنید. از آنجا که مسیر رودخانه پر از سنگریزه و آب آن بسیار سرد است، سفر به تنگه واشی برای سالمندان و کودکان می‌تواند در دسر ساز باشد.

مجهز بروید

تنگه واشی با دیگر مکان‌های تفریحی فرق دارد. برای رفتن به اینجا باید حتماً مجهز باشید. پیاده‌روی شما از زمانی که ماشین خود را در پارکینگ روستا پارک می‌کنید آغاز می‌شود. بنابراین بهتر است لوازم مورد نیاز خود را در کوله پشتی بگذارید تا خیس نشوند. اگر کوله ضدآب نذارید بهتر است روی کوله خود را با پلاستیک بپوشانید. کفش‌های خود را با دمپایی پلاستیکی عوض کنید. کلاه آفتابی، کرم ضدآفتاب، عینک آفتابی، غذای سبک و آب معدنی وسایلی هستند که داشتن‌شان در این گشت و گذار الزامی است. داشتن عصای کوهنوردی در طول مسیر به حفظ تعادل شما کمک می‌کند. اگر یکی از این وسایل را انداختید نگران نشوید، روستای‌ها امکان خرید مایحتاج شما را فراهم کرده و انواع لوازم مورد نیاز را می‌فروشند. بهتر است قبل از حرکت، وضعیت جوی منطقه و دمای تنگه را استعلام کنید. این منطقه مستعد رگبار و بارش‌های ناگهانی شدید است و به‌دلیل باریکی قسمت‌هایی از مسیر تنگه، در زمان بارش این مسیر سیلابی می‌شود و خطرات جدی دارد. تیر و مر داد بهترین زمان‌ها برای سفر به تنگه واشی هستند.