

هوای تازه قورت دهید

✓ **مهدیه تقوی راد** یک سوم از وسعت فضای تکه بیست و دوم پایتخت را فضای سبز دربر گرفته است. بوستان های جنگلی متعدد این منطقه باعث شده تا آب و هوا در غرب تهران بسیار متفاوت تر از دیگر مناطق باشد. با این

توضیحات طبیعی است که بوستان گردی در منطقه ۲۲ یکی از گزینه های تفریحی مناسب به ویژه برای روزهای گرم سال باشد. برخی از این بوستان ها و پارک های جنگلی را با امکانات و مسیر دسترسی به آنها معرفی کرده ایم.

بوستان چیتگر

پارک چیتگر، در سال ۱۳۴۲ احداث شده است و حدود ۹۵۰ هکتار وسعت دارد. مهم ترین مزیت این پارک وجود پمپ بنزین، باشگاه های سوار کاری و بیست های مختلف ورزشی در آن است.

• **چطور برویم:** در بزرگراه شهید همت غرب به سمت بزرگراه شهید خرازی بروید و با کمک تابلوهای راهنما وارد پارک چیتگر شوید.

نشانی	بزرگراه تهران-کرج بعد از خروجی شهرک راه آهن
هزینه	ندارد
ساعت فعالیت	۲۴ تا ۶
مناسب برای	خانواده

بازدید از باغ وحش



این بوستان از امکانات تفریحی و رفاهی متنوعی مانند ۳ پیست دوچرخه سواری، پیست پیاده روی، باشگاه سوار کاری، باغ وحش و باغ راز هستی برخوردار است و موردی مختلف دارد. در باغ وحش چیتگر که در قسمت مرکزی پارک قرار دارد علاوه بر خرگوش، طابوس، قوچ و میش، گونه های ایرانی کمیاب و در معرض تهدید سازگار با اقلیم ایران نگهداری می شوند. در قسمت باغ نوازش، کودکان می توانند از نزدیک با حیوانات ارتباط برقرار کرده و آنها را نوازش کنند.

بوستان جنگلی وردآورد

پارک جنگلی وردآورد دومین پارک بزرگ جنگلی تهران است که پوشش گیاهی آن بسیار به پارک جنگلی سرخه حصار شباهت دارد.

• **چطور برویم:** در بزرگراه کرج تا ایستگاه تقیقلیل فشار گاز و یادگان سپاه بروید. سپس با استفاده از تابلوهای راهنما وارد مسیر پارک جنگلی شوید.

نشانی	حد فاصل بزرگراه کرج و یادگان سپاه روبه روی ایستگاه تقیقلیل فشار گاز
هزینه	ندارد
ساعت فعالیت	۲۴ ساعته
مناسب برای	خانواده



دومین پارک بزرگ جنگلی تهران

بوستان جنگلی وردآورد امکانات متعددی برای مراجعه کنندگان دارد و گزینه مناسبی برای گردشگری در تابستان است. سرویس بهداشتی، سیستم روشنایی، آلاچیق، غرفه، بوفه، میلمان پارکی و چمن مصنوعی برخی از امکانات برای رفاه حال گردشگران است. این بوستان در کنار امکانات رفاهی و تفریحی محل خوبی برای دوچرخه سواری نیز هست. پیست دوچرخه سواری، زمین های فوتبال، والیبال و تنیس در تمام روزهای هفته پذیرای ورزشکاران و علاقه مندان به این ورزش هاست. در اطراف پارک جنگلی وردآورد، جاذبه های دیدنی مانند موزه پروانه ها، باغ گیاه شناسی تهران، شهرک سینمایی غزالی و بوستان قوری چای وجود دارد.

بوستان جنگلی خرگوش دره

پارک جنگلی خرگوش دره با وسعت ۶۵ هکتار در دهه ۴۰ احداث شده است. پوشش گیاهی این پارک شامل درختان زبان گنجشک، سرو، کاج و افاقیا است که به صورت خط کشی شده و منظم قرار گرفته اند.

• **چطور برویم:** پس از وارد شدن به بزرگراه تهران - کرج و بعد از عبور از بلوار غربی استادبوم آزادی، به سمت بلوار چوگان که در اصلی ورزشگاه آزادی است بروید.

نشانی	بزرگراه تهران - کرج مجاور ورزشگاه آزادی
هزینه	ندارد
ساعت فعالیت	۲۴ ساعته
مناسب برای	خانواده



اسکان مسافران ورزشی

خرگوش دره امکاناتی نظیر زمین ورزش، زمین بازی برای کودکان، سکوی نشستن، سرویس بهداشتی، آب آشامیدنی، فضاهای مناسب برای چادر زدن، مکان هایی برای بازی کردن و آلاچیق دارد. در پارک جنگلی خرگوش دره، بوستان مسافران با مساحت ۱۲ هکتار برای اسکان موقت تماشاگران مسابقات فوتبال و مسافران احداث شده است. از جمله جاذبه های گردشگری که در اطراف خرگوش دره قرار دارد می توان به پارک ارم، باغ وحش ارم، شهر بازی ارم، باغ گیاه شناسی ملی ایران، مجموعه تفریحی ورزشی اوپارک، مجموعه ورزشی آزادی و موزه خودروهای تاریخی ایران اشاره کرد.

بوستان لتال کن

این بوستان بیش از ۱۰۰ هکتار وسعت دارد و در مجاورت آبشار بزرگ تهران واقع شده است. این بوستان در مسیر ورزش بادهای شرقی - غربی است و سهم زیادی در تلطیف هوای منطقه غرب تهران دارد.

• **چطور برویم:** در بزرگراه شهید همت غرب به سمت بزرگراه شهید خرازی و سپس به سمت بلوار زینعلی و خیابان جدی اردبیلی بروید.

نشانی	بزرگراه همت شرق به غرب، پس از بزرگراه آزادگان بلوار کاشان، بوستان جنگلی لتال کن
هزینه	ندارد
ساعت فعالیت	۲۳ تا ۶
مناسب برای	خانواده



نمای ابرخشت

در پارک جنگلی لتال کن می توانید از تمامی امکانات رفاهی و تفریحی بهره مند شوید. این پارک دارای باغ گل، جایگاه های پیک نیک، رستوران های متنوع، کافی شاپ ها، پارکینگ، پیست دوچرخه سواری ۱۰ کیلومتری و پیست پیاده روی، اسب سواری و امکانات ورزشی مختلف و پارکینگ است. در بخش های مختلف این پارک آلاچیق هایی برای نشستن وجود دارد. در برخی از نقاط این بوستان جنگلی فضای مناسبی برای چادر زدن در نظر گرفته شده است. این پارک جنگلی یک جان پناه ۲۰ متری هم دارد که به «تمامی ابرخشت» معروف است.



آبشار تهران

پارک ۲۰۰ هکتاری آبشار، ۸ برکه دارد که به وسیله کانال ها و جوی های آب بهم در ارتباط هستند. به دلیل طبقه طبقه بودن پارک در فاصله میان طبقات، آبشارهایی برای آبرسانی به برکه ها شکل گرفته است.

معرفی

نشانی

انتهای بزرگراه شهید همت غرب
بزرگراه شهید خرازی، خروجی آبشار تهران



برکه های مطبق

ارتفاع بلندترین آبشار این پارک به ۱۰ متر می رسد که آب این آبشار از جنگل های شمال کن تأمین می شود. مخزنی پایین تر از یک درخت قرار داده شده تا آب رودخانه کن به درون برکه های طبقات پایین تر پمپاژ شود. محل ذخیره و تصفیه آب مخزن هایی هستند که در ۳ نقطه در مسیر آبشارها تعبیه شده اند. این آب فقط برای زندگی مرغابی ها، ماهی ها و دیگر جاندارانی که در برکه ها زندگی می کنند مناسب است. در بالاترین نقطه پارک، آلاچیقی وجود دارد که به آن برج تقسیم آب می گویند. داخل آلاچیق برکه ای کوچک قرار دارد و دور تادور آلاچیق نیمکت هایی نصب کرده اند تا بازدید کنندگان بعد از بالا آمدن از تمام طبقات، آنجا استراحت کنند و از منظره پایین لذت ببرند. برای بالا رفتن از طبقات ۲ مسیر وجود دارد؛ یکی در سمت چپ آبشار که یک راه سنگی است و دیگری پلکان پیچ در پیچی که در سمت راست قرار دارد. توجه داشته باشید که ممکن است طی کردن این مسیر برای سالمندان و کودکان سخت باشد. جالب ترین و متفاوت ترین بخش دیدنی آبشار، آلاچیقی است که به برج حلزونی یا کبوتر معروفند. در این برج ها راه پله سنگی به شکل حلزون ساخته شده که با بالا رفتن از آن به لانه بزرگی از کبوتر می رسید. این آلاچیق ها جوری ساخته شده اند که شرایط لازم برای زندگی کبوترها و گنجشک ها فراهم شود و ساکنان دائمی این پارک محسوب می شوند.

باغ گیاهان دارویی کنار آبشار

در این مجموعه پوشش گیاهی بسیار متنوعی وجود دارد. سماق آمریکا، سیدالاشجار، بلوط، خرزهره، موگو، درخت گیلاس، سرو نقره ای، درخت آلبالو، درخت گردو، سدروس، انواع توت ها، دم موشی، انواع ازگیل ها، بید مجنون، درخت صنوبر، درخت تبریزی و درخت سپیدار تعدادی از گیاهانی است که در کنار آبشار رویداده اند. در کنار برکه سوم آبشار هم انواع کاکتوس کاشته شده است. در قسمت های مختلف پارک آبشار، بوفه هایی وجود دارد که انواع تنقلات و نوشیدنی های گرم و سرد هم به فروش می رسانند.

• نشانی: دهکده المپیک، دانشگاه علامه طباطبایی، مجتمع آموزشی - فرهنگی امام علی ۴

در این موزه علاوه بر اسناد و مدارک مربوط به تاریخچه دانشگاه علامه طباطبایی، نمایشگاه عکس، معرفی چهره های ماندگار، معرفی علامه طباطبایی و آثار و خدمات علمی این فیلسوف با بازسازی محل زندگی اش به نمایش گذاشته شده است. همچنین برخی از لوازم شخصی و دستخط مرحوم علامه طباطبایی را می توان در موزه دانشگاه علامه طباطبایی دید. در طول سال تحصیلی، هفته ای ۲ روز، به عنوان روزهای بازدید از موزه به همراه کارشناس آن، انتخاب شده است. درخواست های بازدید عمومی از موزه هم بعد از هماهنگی های لازم پذیرفته می شوند.

موزه
دانشگاه
علامه طباطبایی