

رودهن؛

نگین سبز شرق تهران

بهار فصل گشت‌وگذار در طبیعت است و گردشگران زیادی ترجیح می‌دهند قبل از اینکه تابستان گرم از راه برسد، از هوای مطلوب بهاری برای سفرهای یک‌روزه بهره ببرند. پایتخت‌نشینان هم دنبال مقصدی نزدیک و خوش‌آب‌وهوا هستند که برای یک روز، آنها را از شلوغی و ترافیک شهر دور کند. رودهن در همسایگی مرزهای شرقی پایتخت، با جاذبه‌های طبیعی متعدد، تفرجگاه‌ها و آثار تاریخی متنوع، مقصد مناسبی برای سفر بهاری یک‌روزه محسوب می‌شود. **پروم برویم** این شماره شما را برای گشت‌وگذار در رودهن، نگین سبز شرق تهران راهنمایی می‌کند.

دشت لار



معرفی ۷۰کیلومتری شمال شرقی تهران قرار دارد. این جاذبه طبیعی بکر بهشت طبیعت گرد ها و علاقه‌مندان به عکاسی، ماهیگیری و وقت گذراندن در طبیعت است.

نشانی **رودهن، پلور، دشت لار**

شقایق‌های دشت لار

در اردیبهشت دشت لار با شقایق‌های قرمز و زیبایی به دشت شقایق‌های وحشی معروف می‌شود. شقایق‌های دشت لار علاوه بر جذابیت بصری، در زیست‌بوم محلی نیز نقش مهمی دارند. دشت شقایق لار با تنوع زیستی و اکوسیستم خاص خود، یکی از جاهای دیدنی اطراف تهران به شمار می‌آید. این دشت در تابستان و فصل زیبای بهار با آب‌وهوای خنک و مطبوع، یکی از پرطرفدار ترین جاذبه‌های طبیعی تهران است.

گل‌های شقایق و گونه‌های گیاهی متنوع در این افضل زیبایی و جذابیت بیشتری به دشت لار می‌بخشد. منظره قله دماوند به همراه آب‌های زلال فیروزه‌ای رنگ دریاچه و گل‌های رنگی چشم‌اندازی فوق‌العاده در این دشت ایجاد می‌کند. آبشار سفیدآب یا آبشار قو یکی از دیدنی‌ها و جاذبه‌های طبیعی دشت لار است. این آبشار در انتهای دره

سفیدآب که محل قشلاق دامداران است، قرار دارد. دریاچه دیو آسیاب مکانی مناسب برای پیک‌نیک، ماهیگیری و قایق‌سواری فراهم می‌کند و بهشت طبیعت‌گردان و عکاسان است و کوه‌ها و ارتفاعات دشت لار هم منظره‌ای تماشایی دارند. این ارتفاعات شامل قله‌هایی مانند دیو آسیاب، کمردشت، گل زرد و قله دماوند است.

جاذبه‌های طبیعی رودهن در فصل بهار تماشایی است

از دشت سیاه پالاس تا غار چهل دختران

دشت سیاه پالاس

معرفی دشت سیاه پالاس یا گل‌های شقایق و لاله در بهار، چشم‌اندازی خیره‌کننده دارد. این منطقه در فصل‌های گرم سال، چراگاه عشایر است.

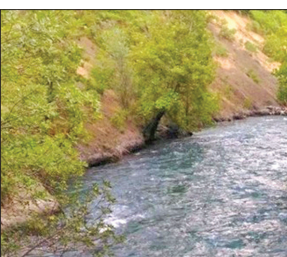
نشانی **شمال شهر رودهن، بلوار شریعتی، مسیر پارک ملی لار**

چانه‌های هزار ساله دشت سیاه پالاس در شمال رودهن و در محدوده پارک ملی لار قرار دارد و با داشتن چشمه‌ها و رودخانه‌های فراوانی، محل زیست‌ماهی قزل‌آلای خال‌قرمز رنگین‌کمان است که از کمیاب‌ترین ماهی‌های دنیا محسوب می‌شود. البته صید در این رودخانه غیرقانونی است. بخشی از این دشت در فصل‌های بهار و تابستان چراگاه دام‌های عشایری است. در مجاورت روستای مهرآباد، ۴چنار در منطقه‌ای به همین نام قرار دارند که قدمت آنها به حدود هزار سال قبل می‌رسد.

رودخانه رودهن

معرفی رودخانه رودهن یک رودخانه فصلی است که باعث آبادانی روستاهای اطرافش شده است. در اطراف این رودخانه باغ و روستاهای زیادی وجود دارند که حیات خود را از این رودخانه گرفته‌اند.

نشانی **رودهن، بلوار مطهری**



نشانی **رودهن، پلور، دشت لار**

چطور برویم: از بزرگراه شهید بابایی، جاده جاجرود را دنبال کنید تا به رودهن برسید. در ابتدای بلوار مطهری می‌توانید رودخانه رودهن را ببینید.

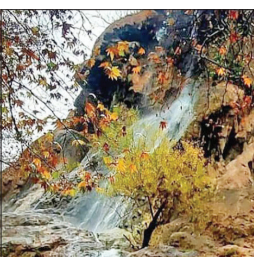
زیستگاه قزل آلای خال قرمز

ماهی قزل‌آلای خال‌قرمز یا رنگین‌کمانی یکی از کمیاب‌ترین ماهی‌ها در دنیااست که در رودخانه رودهن پرورش می‌یابد اما صید آن نیاز به مجوز دارد، پس حواستان باشد که بدون مجوز در این رودخانه ماهیگیری نکنید. یکی از جاذبه‌های اطراف این رودخانه، پل نمبراست که روی رودخانه رودهن قرار دارد. این پل مربوط به دوران ساسانیان، در عصر صفویه بازسازی شده است. برای گردش اطراف رودخانه رودهن، حتما حواستان به اطلاعاتی سازمان هواشناسی باشد چرا که در بعضی فصول، احتمال سیلابی شدن رودخانه وجود دارد.

آبشار کمرد

معرفی آبشار کمرد در نزدیکی رودهن، مسیر بابت آبادانی روستاهای اطرافش شده است. در اطراف این رودخانه باغ و روستاهای زیادی وجود دارند که حیات خود را از این رودخانه گرفته‌اند.

نشانی **۱۰کیلومتری غرب رودهن، روستای کمرد**



نشانی **رودهن، پلور، دشت لار**

چطور برویم: در جاده تهران-فیروزکوه پس از ۵کیلومتر از جاجرود، به منطقه کمرد و پس از طی ۵کیلومتر به روستای کمرد می‌رسید.

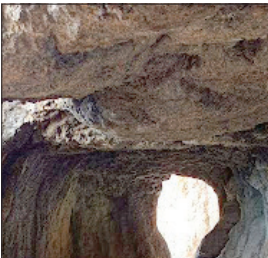
آبشار فصلی

آبشار کمرد در قسمت شمالی روستایی به همین نام قرار دارد. این آبشار در فصل‌های بهار و تابستان پرآب است اما خشک‌بودن یا نبودن آن در فصل‌های سرد سال به میزان بارش سالانه منطقه وابسته است. پشت آبشار کمرد، غار چهل دختر قرار دارد. نام‌گذاری این غار به نام چهل دختر به این دلیل است که مردم محلی روستا معتقدند در سال‌های خیلی دور، چهل دختر به این غار رفتند و برگشتند. در این روستا خانه‌های قدیمی وجود دارد که هنگام پیاده‌روی به سمت آبشار می‌توانید از آنها دیدن کنید.

غار چهل دختر

معرفی غار چهل دختر در پشت آبشار کمرد قرار دارد. برای ورود به غار باید از دل آبشار صخره نوری کنید.

نشانی **شهرستان پردیس، روستای کمرد**



نشانی **شهرستان پردیس، روستای کمرد**

چطور برویم: در جاده تهران-فیروزکوه پس از ۵کیلومتر از جاجرود، به منطقه کمرد و پس از طی ۵کیلومتر به روستای کمرد می‌رسید.

چطور برویم: در جاده تهران-فیروزکوه پس از ۵کیلومتر از جاجرود، به منطقه کمرد و پس از طی ۵کیلومتر به روستای کمرد می‌رسید.

مدفن دختران بی‌بازگشت

غار چهل دختر افسانه‌ها و روایت‌های بسیاری را در خود جای داده است. قدیمی‌ها معتقد بودند اگر فردی حاجتی داشته باشد باید ابتدائیت بعد ۴۰سنگ ریزه را به سمت آبشار پرتاب کند. بعضی هم معتقد بودند در زمان جنگ ۴۰دختر در این غار پنهان شدند و هرگز از این غار خارج نشدند و هم‌اکنون نیز هاله‌ای از جسم دختران روی دیوارهای سنگی غار به چشم می‌خورد. در کنار این غار، غارهای کوچک و بزرگ و شکاف‌های عمیق بر دیواره آبشار کمرد وجود دارد.

قله آراکوه

معرفی این قله از سمت شمال به روستای هنزا، از جنوب به منطقه کمرد، از شرق توسط خط‌الراس به گردنه پورزند (پورزن) و از غرب به دره جاجرود منتهی می‌شود.

نشانی **پردیس، روستای کمرد**



نشانی **پردیس، روستای کمرد**

چطور برویم: در جاده تهران -دماوندبه سمت جاجرود حرکت کنید. درست سمت شمالی پل جاجرود یک جاده فرعی وجود دارد که به روستای کمرد می‌رسد.

چشم‌اندازی به دیو سفید

متداول‌ترین مسیر صعود به قله آراکوه از روستای کمرد است. با ایستادن روی خط الرأس این قله می‌توان در سمت شمال دریاچه سد لتیان و در سمت جنوب جاده و روستاهای منطقه جاجرود و هزارز را به‌خوبی دید. بهترین دسترسی به این قله از جاجرود و روستای کمرد و همچنین از لواسان بزرگ و روستای نیکنام است. از جاذبه‌های این منطقه می‌توان به پوشش گیاهی گوناگون کوهستانی مانند ریواس در فصل بهار ودشت‌ها، آبشار و باغستان‌های دامنه کوه و چشم‌اندازی از قله دماوند اشاره کرد.

آبسرِد

- موقعیت: ۴۵کیلومتری شرق تهران

معرفی: شهر آبسرِد، یکی از زیباترین شهرهای شهرستان دماوند است که طبق گفته محققان قدمتی بیش ۱۰۰سال دارد. این شهر تا قبل از سال ۱۳۷۵ روستایی با جمعیت محدود بود، اما پس از اینکه با روستای مرانک و تاسکین ترکیب شد، جمعیت آن افزایش یافت و تبدیل به شهر شد. آب و هوای دل‌انگیز آبسرِد باعث شده تا اکنون به‌عنوان یکی از مراکز عمده تولید گل‌های شاخه بریده و صیفی‌جات در استان تهران شناخته شود. این شهر همچنین جاذبه‌های گردشگری بسیاری مانند آبشارهای متعدد، بافت تاریخی و... را در خود جای داده است.

آبسرِد

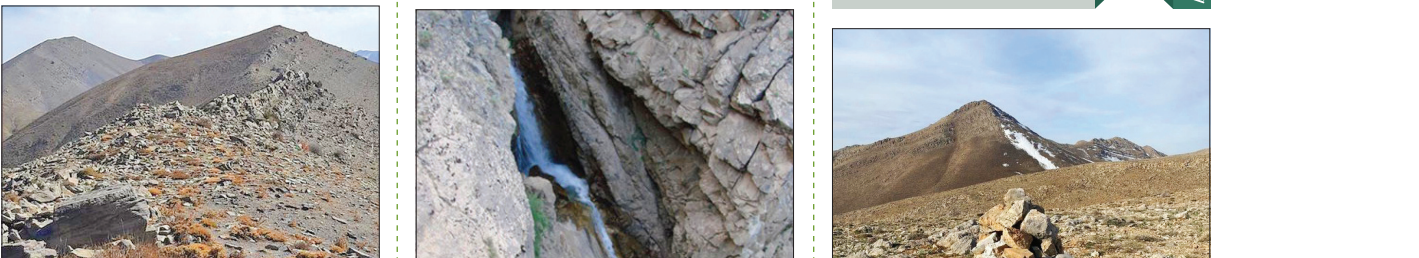
- موقعیت: ۴۵کیلومتری شرق تهران

✓ **مهدیه‌تقوی‌راد** حالا که بهار است و طبیعت نو شده، سفرهای یک‌روزه و طبیعت‌گردی بیشتر از قبل طر‌فدار دارد. در شرق تهران مناطق زیادی برای پیاده‌روی، کوهنوردی، طبیعت‌گردی و گذراندن اوقات فراغت در محیطی آرام و دل‌انگیز وجود دارد که برای رفتن به آنها کافی است بار و بنه یک سفر یک‌روزه را ببندید و مقصدتان را در برنامه‌های مسیر یاب، شهر رودهن انتخاب کنید. بعد به یکی از این مقاصد گردشگری که برایتان معرفی کرده‌ایم بروید و از جاذبه‌های طبیعی رودهن لذت ببرید.



معرفی این آبشار در ۲کیلومتری شرق شهرستان دماوند و محله روح‌افزا در دره گروبار قرار دارد.

نشانی **آزادراه تهران – پردیس، دماوند**



نشانی **آزادراه تهران – پردیس، دماوند**

چطور برویم: از جاده آبعلی به طرف روستای تیرک هزار دشت مسیر را ادامه دهید.

چطور برویم: از جاده آبعلی به طرف روستای تیرک هزار دشت مسیر را ادامه دهید.

خاک رنگارنگ

مسیر صعود به قله وستون از سمت جنوبی آغاز می‌شود و از روستای تیرک که ۶۶کیلومتر با تهران فاصله دارد، قابل دسترسی است. چندین قله فرعی بیش از رسیدن به قله اصلی وستون سر راه کوهپیمایان قرار دارد. این قله‌ها شکل تیغه‌ای دارند اما عبور از آنها خطرناک نیست. شیب زیر قله اشک‌ریزه هم در مسیر صعود و هم در مسیر فرود نسبتاً زیاد است. در مسیر صعود به قله تنوع رنگ خاک را می‌بینید. خاک سرخ، سیاه و طوسی جلوه‌ای زیبا و منحصر‌به‌فرد به مسیر کوهپیمایی داده است.

- ویژه‌نامه روز پنجشنبه
- ۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴
- شماره ۸۳

پارک ملی خجیر



معرفی این بوستان ۱۰هکتاری از زمان قاجار شکارگاه سلطنتی بود و در سال ۱۳۵۸ به‌عنوان منطقه حفاظت‌شده تحت نظر سازمان محیط‌زیست قرار گرفت.

نشانی **انتهای بزرگراه شهید بابایی**

منطقه حفاظت‌شده

این پارک ملی فاصله مناسبی با تهران دارد و دور از دسترس شهروندان است. همین ویژگی باعث شده گونه‌های کمیاب جانوری در این پارک به‌راحتی زندگی کنند. خجیر پوشیده از تپه‌ماهورها و دشت‌هاست و تعداد زیادی چشمه و رودخانه در آن وجود دارد که سرچشمه آنها آب‌های رشته‌کوه البرز است. رودخانه جاجرود مهم‌ترین و پرآب‌ترین رود این پارک و چشمه‌های دره چنار، باغ انگوری، سنگ‌بندی، باغ اناری، باغشاه، سیدرضا و نایب‌علی از دیگر چشمه‌های آن هستند. برخی از قله‌های معروف آن هم آسمان کوه، برجمالی، زیرک‌چال و قویداغ هستند که از ۱۴۰۰ تا ۲۴۰۰متر ارتفاع دارند.

خانه گیاهان و جانوران کمیاب

در این پارک بیش از صدها گونه گیاهی و جانوری وجود دارد که برخی از آنها بسیار کمیابند. گیاهانی مثل گز، قدومه، بومادران، آویشن، زالزالک، زرشک، شیرین‌بیان، خاکشیر، بادامک، گوجه‌وحشی و بسیاری از گونه‌های نادر و رو به انقراض گیاهی مثل نوعی کتیرا، عدس وحشی، نخودوحشی یا زیره سیاه در این پارک دیده شده‌اند. دیگر این پارک را پوشانده‌اند. حتی در ارتفاعات پارک هم انواع بوته‌ها و گیاهان دیده می‌شود. بسیاری از این گیاهان خواص دارویی دارند. در بهار، دشت‌های خجیر از شقایق پوشیده می‌شوند که بسیار دیدنی هستند. گونه‌های جانوری خجیر هم از تنوع بالایی برخوردارند، از انواع پستانداران و پرندگان گرفته تا خزندگان مختلف. پارک ملی خجیر زیستگاه حیواناتی مثل پلنگ، روباه، آهوی ایرانی، گراز، شغال، گوسفند وحشی، قفتار، سمور، انواع موش و خفاش و مار است. این پارک به‌دلیل موقعیت محلی‌اش، در مسیر مهاجرت بسیاری از گونه‌های پرندگان قرار دارد و تبدیل به خانه این پرندگان شده است.

