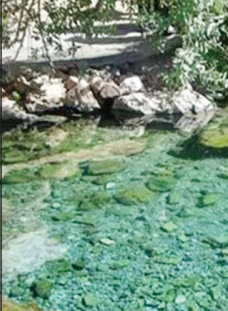
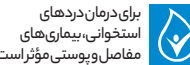
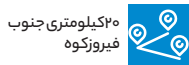


**راه دسترسی:**

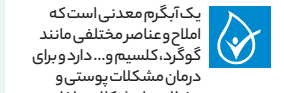
جاده دماوند فیروزکوه تا سهرام امین‌آباد بروید. در سمت راست پس از دیدن تابلوی زرین‌شهر وارد شوید و مسیر را تا رسیدن به تابلوی روستای خمد در سمت چپ جاده ادامه دهید. تابلوهای راهنما شما را به مقصد می‌رسانند.



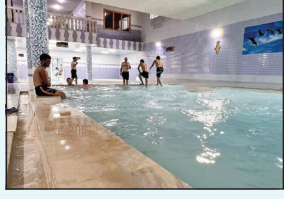
**معرفی:** از مهم‌ترین جاذبه‌ها و در یک کیلومتری این روستا قرار دارد. استخری پر از آب خنک و شفافیتش که «خمویه» یا «بی خامبو» نیز نامیده می‌شود، در کنار چشمه وجود دارد. آب زلال این استخر بزگ، از چشمه خمد تامین می‌شود. در ساخت استخر از مواد و مصالح غیرطبیعی استفاده نشده‌اند و همه عناصر تشکیل‌دهنده آن بومی و طبیعی هستند. آب چشمه و استخر خمد قابل شرب نیست.

**روز هفتم**

**چشمه آبگرم رینه**



یک آبگرم معدنی است که املاح و عناصر مختلفی مانند گوگرد، کلسیم و... دارد و برای درمان مشکلات پوستی و عضلانی تا مشکلات داخلی و صدمات تعدد اعصاب مفید است. البته باید حواستان باشد که استفاده از این آب‌های معدنی درمانی محدود کنید؛ چراکه ماندن طولانی مدت در معرض گازهای مانند گوگرد ممکن است باعث بروز حساسیت شود. مقدار زیاد گوگرد باعث شده که آب این چشمه غیرقابل نوشیدن و طعم آن تلخ یا ترش مزه باشد.



**راه دسترسی:** از طریق جاده هراز یا گذر از امامزاده هاشم و روستای بلور، به روستای آب‌اسک می‌رسید که کمتر از ۱۰ کیلومتر با رینه فاصله دارد. ۳ کیلومتر پس از آب‌اسک، تابلوی روستای رینه نمایان می‌شود.

**رینه؛ قلب تپنده دماوند**

هر چند دماوند از بیرون سرد و خاموش به نظر می‌رسد، اما قلب این کوه آتشفشانی هنوز می‌تپد و نتیجه آن ایجاد چشمه‌های آبگرمی شده که گل سرسید آنها چشمه آبگرم رینه است. چشمه آبگرم رینه یکی از پرآب‌ترین چشمه‌های آبگرم حوالی دماوند است که از دوره قاجار مورد توجه قرار گرفت و حتی در دوران قاجار هم درباریان هم برای استفاده از خواص این چشمه به رینه می‌رفتند. آبدهی چشمه به‌طور متوسط هزار لیتر در ثانیه و دمای آب چشمه معمولاً در همه ایام سال ثابت و حدود ۲۶.۵ تا ۲۷ درجه سانتی‌گراد است.

**بیخ گوش تهران**

آبگرم رینه تنها آبگرم دماوند نیست، ولی قطعاً نزدیک‌ترین آبگرم به تهران است. رینه با ارتفاع ۲۴۰۰ متری از سطح دریا بعد از فریدن شهر و سمیرم اصفهان، سومین شهر مرتفع در کل کشور است. همین ارتفاع زیاد از سطح دریا و نزدیکی به قلب آتشفشانی دماوند باعث شده که این شهر با آن آبگرم‌های معروفش میان گردشگران بسیار محبوب باشد.

**چشمه هراز آبعلی**



**راه دسترسی:** در بزرگراه شهید بابایی به سمت شرق رانندگی کنید و وارد آزادراه تهران پردیس شوید. بعد از گذر از کمربندی بومهن به سمت جاده هراز بروید. ۱۰ کیلومتر بعد از آبعلی چشمه غیرقابل نوشیدن و طعم آن تلخ یا ترش مزه باشد.



**چشمه البرز آبعلی**

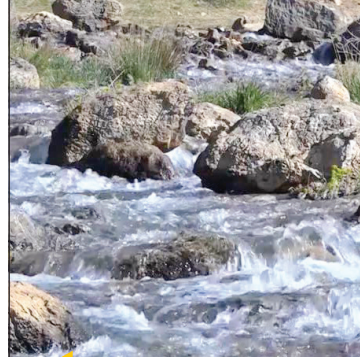


**راه دسترسی:** در بزرگراه شهید بابایی به سمت شرق رانندگی کنید و وارد آزادراه تهران پردیس شوید. بعد از گذر از کمربندی بومهن به سمت جاده هراز بروید. به منطقه آبعلی می‌رسید. چشمه در شمال آعلی قرار دارد.



**معرفی:** در ۳۰۰ متری چشمه هراز واقع شده و آب آن گازدار و عاری از میکروب است. در گذشته با ساخت کارخانه‌ای، از آب چشمه برای تهیه فرآورده‌های مانند دوغ و شربت استفاده می‌کردند، ولی اکنون این کارخانه بدون استفاده مانده و آب آن علاوه بر مصرف‌های محلی، سرانجام به رودخانه‌ای که از جوار کارخانه می‌گذرد، می‌ریزد. چشمه دیگر منطقه هم آب‌آهن نام دارد که در حدود ۳۰۰ متری چشمه آبعلی واقع شده و یک چشمه کوچک است.

**چشمه سیاه‌سنگ**



**راه دسترسی:** به سمت جاده فیروزکوه بروید و در محدوده پل‌سیراه دماوند، وارد خیابان ولیعصر جنوبی و سپس بلوار شهید سلیمانی شوید. بعد از بلوار شهیدبشتی وارد جاده تیزاب و دشت مرزاد شوید سپس چند کیلومتر پیاده‌روی و کوهپوئی کنید تا به چشمه برسید.

**معرفی:** آب این چشمه تند و گس است، وچه تسمیه این چشمه هم به سبب ترش و خاص بودن مزه آب آن است. وجود درختان پید و رودخانه‌ای پرآب، آب و هوای مطبوع و دلپذیری را برای علاقه‌مندان به تفریح و طبیعت‌دوستان فراهم کرده و هر سال ده‌ها زبانی از گردشگران برای بازدید از این منطقه خوش‌آب‌وهوا و کوهستانی مسیری طولانی را می‌پیمایند. ویژگی آب این چشمه باعث شده که جوی‌های جاری از آن شکل خاصی پیدا کنند و حالتی گلی به‌خود بگیرند.

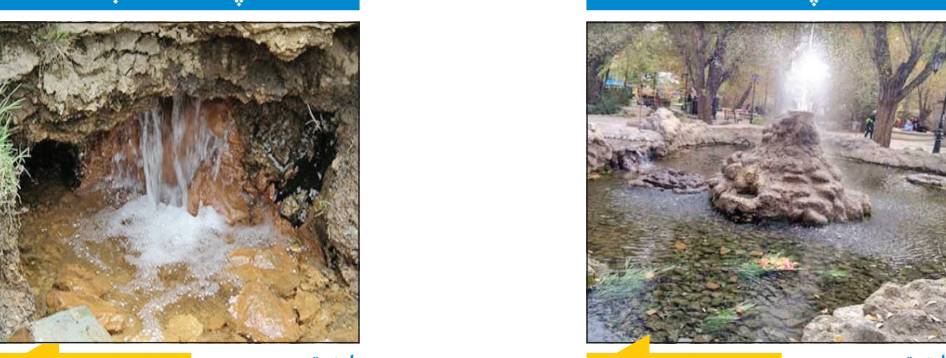
**گشت‌وگذار در خنکای چشمه‌های شرق پایتخت که بیشترین پراکندگی را دارند**

**همیشه آب این چشمه روان باد**

**برسا نوری، نیلوفر ذوالفقاری** وقتی شیفته طبیعت و گشت‌وگذار در آن باشید، هر بار سراغ یکی از جلوه‌های زیبای آن می‌روید تا ساعتی دور از شلوغی و سر و صدای شهر، پنجره چشم‌ها بتنا را رو به آفریده‌های زیبای پروردگار باز کنید. از میان کوه و جنگل با آبشار و رودخانه، این بار پیشنهاد ما این است که سراغ چشمه‌های



**چشمه اعلا**



**راه دسترسی:** بعد از گذر از کمربندی بومهن در جاده فیروزکوه برای ۲۰ کیلومتر به سمت راه دماوند وارد بلوار سردار سلیمانی شوید. سپس شهیدبشتی شوید. مسیر را به سمت شمال ادامه دهید تا به روستای چشمه اعلا برسید.

**معرفی:** بر فرازهای روی قله دماوند مسیری بسیار طولانی را می‌ان لایه‌های مختلف در داخل کوه طی می‌کنند تا به مخزنی در دل کوه می‌رسند و آب چشمه اعلا از این مخزن می‌جوشد. جالب است بدانید به‌دلیل کیفیت بالای آب این چشمه و همچنین خواص درمانی آن، اسم این چشمه را چشمه اعلا گذاشته‌اند. در سال ۱۳۵۲ یک شرکت فرانسوی پس از بررسی چشمه‌های معدنی در ایران، چشمه اعلا را با قناری، غلف شکمی، یولاف، بومادران، گل گاوزبان و گل بنفشه رویداند که همگی خاصیت درمانی پرشمار دارند. بسته‌بندی آب در نزدیکی چشمه ساخت.

**چشمه دریاک**

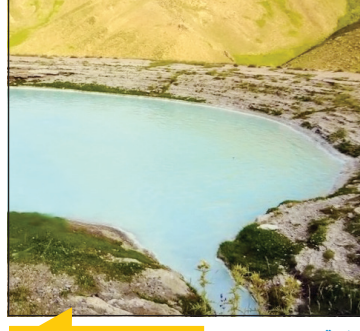


**راه دسترسی:** در مسیر جاده دماوند-فیروزکوه، بعد از سه‌راه امین‌آباد و رسیدن به جاده فرعی زرین‌دشت، کافی است ۲۰ کیلومتر به سمت روستای آنتشان بروید.



**معرفی:** دریاک که از دل کوه می‌جوشد، در قسمت دامنه کوه و باغ‌های اطراف به حوضچه‌ای با همین نام سرازیر می‌شود. آب چشمه بسیار سرد، زلال و گوارا است و به باغ‌های اطراف سرازیر می‌شود. اطراف چشمه نیستانی زیبا وجود دارد. در تابستان درختان کهنسال در کنار چشمه سایه پهن می‌کنند تا گردشگران از خنکای آب و سایه لذت ببرند. شغل اهالی روستای دریاک فیروزکوه بیشتر کشاورزی، دامداری و باغداری است و از آب این چشمه برای باغ‌ها و دام‌های خود استفاده می‌کنند.

**چشمه دیو آسیاب**



**راه دسترسی:** جاده هراز را به سمت جاده فرعی بلور بروید و از آنجا باید مسیر را به طرف سد لار ادامه دهید تا به مقصد برسید.

**معرفی:** این چشمه که در اطراف قشم است، آبی پدطم و تیره‌رنگ دارد. این آب، مملو از مواد کانی است. به‌علت مزه‌نبد آب چشمه به آن تلخاب می‌گویند. این چشمه از زیر سنگی سرخ‌رنگ می‌جوشد که این آب سنگ‌های اطراف آن را هم به رنگ مسی متمایل به سرخ درآورد است. چشمه تلخاب در واقع از چشمه تشکیل شده چشمه نخست آب تلخ‌مزه و گازداری را زمینه رنگ مسی دارد و چشمه دوم هم تقریباً چسبیده به چشمه اول است که آب ترش‌مزای دارد و چشمه سوم در سمت چپ، دارای آب شیرین است.

**چشمه آب ترش**



**راه دسترسی:** جاده دماوند به فیروزکوه را تا ۳ کیلومتری جنوب‌شرقی شهر آبسرد باید بروید تا به روستای زان برسید و از آنجا تا چشمه راهی نیست.



**معرفی:** روستای زان چشمه آب ترش و آب شور دارد که در فاصله چند صد متری از هم هستند. این چشمه‌ها از کوه وری که در جنوب‌شرق روستای زان واقع در ۶ کیلومتر جنوب‌شرق شهر آبسرد و ۸ کیلومتری شمال‌شرق شهر کیلان واقع شده، سرچشمه می‌گیرند. این کوه بزرگ‌ترین علامت مشخصه آن وجود تعدادی درخت خودروی اورس (ورس) یا همان سرو کوهی در سایه گیر دامنه شمالی است. در گذشته افراد مختلفی در این منطقه حضور پیدا کرده و با توجه به اینکه آب چشمه دارای گاز است، با استفاده از ماست‌های محلی دوغ‌های گازدار درست می‌کردند.

**قلعه دختر**



**راه دسترسی:** از مسیر شرقی بزرگراه بابایی به جاده دماوند بروید، بعد از کمربندی بومهن وارد جاده هراز شوید. در گردنه امامزاده هاشم به سمت بلور رانندگی کنید. نزدیکی تانسیسات نونل امامزاده هاشم، چشمه دیده می‌شود.

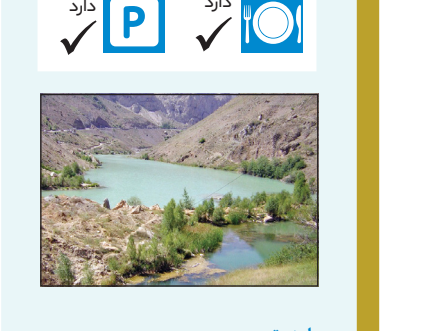
**معرفی:** وجه تسمیه چشمه قلعه دختر دماوند به خاطر قلعه‌ای به همین نام است که در کنار آن قرار دارد. مظهر چشمه قلعه دختر دماوند در زمین‌های آهکی تیره و سخت از دوره زوراسیک-دوران دوم زمین‌شناسی- است. آب چشمه قلعه دختر دماوند از گروه‌های بی‌کربناته کلسیک سبک و سبز یا PH نزدیک به خنثی است. برای بیماری‌های دستگاه گوارش، کبد و لوزالمعده مفید است. همچنین به سبب مدبر بودن در درمان بیماری‌های مفصلی، تقرسی، آوره بالا و دفع سنگ‌های دستگاه ادراری مؤثر است.

**راه دسترسی:** بزرگراه شهید بابایی را تا جاده قدیم دماوند، رودهن بروید و پس از گذر از بیخ‌وخم‌هایی به بل جاجرود می‌رسید. همینطور منطقه را ادامه دهید تا به روستای کمرد برسید.

**ویژه‌نامه روز هفتم**  
۶ مهر ۱۴۰۲  
شماره ۱۴

**چشمه آبگرم لاریجان**

شمال‌شرق شهرستان دماوند  
مؤثر در درمان بیماری‌های پوستی، بیماری‌های تنفسی و ناراحتی‌های عصبی است.



**راه دسترسی:** مسیر جاده هراز را به سمت شرق ادامه دهید تا به خروجی روستای لاریجان برسید.  
**معرفی:** یکی از پرطرفدارترین چشمه‌های آب معدنی و گرم است که به‌دلیل نزدیک بودن به پایتخت، در بیشتر فصول سال میزبان مسافران است.

**چشمه‌هایی با آب شفافیت**

در دامنه‌های البرز به‌ویژه اطراف قله دماوند، به دلایل خاص زمین‌شناختی، آب‌های معدنی با خواص مختلف درمانی وجود دارد. چشمه‌های جوشان آبگرم لاریجان، از دل قله دماوند سرچشمه می‌گیرند و عمر زیادی دارند. علاوه بر این، آبگرم‌های این منطقه از لحاظ درمانی خاصیت‌های زیادی دارند. املاح موجود در آب‌های آبگرم لاریجان شامل کلسیم، لیتیم و گوگرد است که خاصیت درمانی زیادی دارند. این املاح سبب تحریک جریان خون، کاهش دردهای مفصلی و استخوانی، بهبود روند درمانی امراض پوستی و التقای حس آرامش می‌شوند. شرایط خاص زمین‌شناختی دامنه‌های رشته کوه البرز، به‌خصوص در اطراف قله دماوند، به‌نحوی است که آب‌های زیرزمینی این منطقه املاح معدنی زیادی دارند و از خواص درمانی مختلفی برخوردار هستند؛ همین سبب شده است چشمه‌های آبگرم این منطقه به‌دلیل خاصیت درمانی خود، مورد توجه گردشگران زیادی قرار بگیرند.

**آبنتی در حوضچه‌های آبگرم**

چشمه‌های آبگرم در سراسر ایران و به‌ویژه در دامنه کوه‌های البرز و زاگرس پراکنده‌اند. امکانات مختلفی در آبگرم لاریجان فراهم شده تا اقامت برای گردشگران بسیار راحت باشد؛ از حوضچه‌های جکوزی و استخر گرفته تا واحدهای اقامتی، همگی برای رفاه گردشگران در دسترس هستند. روستای آبگرم لاریجان هم، تنها یک آبگرم عمومی دارد که با پرداخت هزینه می‌توان از آن استفاده کرد.