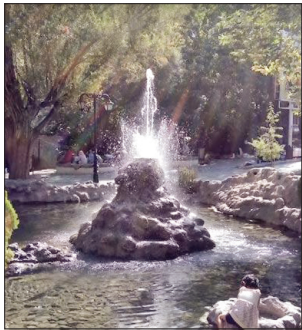


## چشمه اعلا دماوند



با سفر به چشمه اعلا علاوه بر بهره‌مندی از زیبایی‌های طبیعت، می‌توانید از خواص آب معدنی این چشمه در دل کوه استفاده کنید. آب موجود در چشمه حاصل نفوذ برف و باران سالانه به درون زمین است.

**نشانی** ۴۵ کیلومتری شرق تهران، ۴۴ کیلومتری شهر دماوند

**امکانات** تراس آفتاب، کافه، فروشگاه تجهیزات شنا

چطور برویم: از بزرگراه شهید بابایی به طرف ابعلی حرکت کنید. ۵۱ کیلومتر بعد به چشمه اعلا می‌رسید.

## چشمه‌ای با خواص درمانی

برف‌های روی قله دماوند مسیری بسیار طولانی را از میان لایه‌های مختلف در داخل کوه طی می‌کنند تا به مخزنی در دل کوه برسند.

آب و هوای کوهستانی و سردسیر چشمه اعلا باعث شده که گردشگران زیادی برای فرار از گرمی هوا، گردش در این محدوده را انتخاب کنند.

بر اساس بررسی‌ها روی آب چشمه اعلا، آب این چشمه خوراکی و دارای خواص درمانی است. جالب است بدانید که به دلیل کیفیت بالای آب این چشمه و همچنین خواص درمانی آن، اسم این چشمه را چشمه اعلا گذاشته‌اند.

آب این چشمه از آب‌های بی‌کربنات کلسیم از نوع آب سرد، سبک و کاملاً خوراکی است و با اثری که روی کلسیم، پتاسیم، منیزیم و سدیم می‌گذارد، روی بیماری پرفشاری خون تأثیر دارد و باعث کاهش فشار خون می‌شود. همچنین مصرف آب چشمه اعلا برای بیماران قلبی مفید است.

## پیک‌نیک کنار چشمه

روستایی به همین نام در نزدیکی چشمه قرار گرفته که سکنه کمی دارد اما وجود آن باعث شده امکانات رفاهی مثل فروشگاه و مسجد در دسترس گردشگران قرار بگیرد.

اگر قصد دارید یک شب را در این طبیعت سرسبز و خنک اقامت کنید، امکان اجاره اقامتگاه هم در دماوند وجود دارد. جالب است بدانید آب و هوا شرایط مناسب آب، از این منطقه دشتی حاصلخیز ساخته که محصولات کشاورزی مثل گیلاس، زردآلو، سیب، گردو، آلبالو و ... در آن برداشت می‌شود. اگر به اطراف چشمه اعلا رفتید، می‌توانید از فروشندگان محلی انواع عسل‌های طبیعی را تهیه کنید. بوستانی در حاشیه چشمه ساخته شده که امکانات لازم برای پیک‌نیک را در اختیار می‌گذارد.

## چشمه‌های اطراف پایتخت مقصد یک گردش تابستانه‌اند

# آب‌تنی در خنکای چشمه‌ها

✓ نیلوفر ذوالفقاری انتخاب اول خانواده‌ها برای تفریح تابستانی در طبیعت، رفتن به محل‌هایی است که خنک و خوش آب و هوا باشد. از میان کوه و جنگل یا آبشار و رودخانه، این بار پیشنهاد ما این است که سراغ چشمه‌های جوشان اطراف پایتخت بروید؛ چشمه‌هایی که بعضی سرچشمه رودها و آبشارها شده‌اند و بعضی دیگر به دلیل داشتن خواص معدنی، مقصد درمانی برای گردشگران محسوب می‌شوند. این چشمه‌ها می‌توانند مقصد شما برای یک گردش خنک و دلچسب همراه آب‌تنی و آب‌بازی باشند.

## چشمه خمد

چشمه آب معدنی خمد از مهم‌ترین جاذبه‌های طبیعی روستایی به همین نام است که در یک کیلومتری روستا قرار دارد.

چطور برویم: در ۲۰ کیلومتری جنوب فیروزکوه، مسیر زین شهر را ادامه دهید تا به روستای خمد برسید.

**نشانی** بزرگراه شهید بابایی، جاده فیروزکوه، زین شهر

**امکانات** رستوران، کافه، پارکینگ عمومی

**مناسب** خانواده

## چشمه‌ای با آب معدنی

استخری پر از آب خنک که «خموبه» یا «بی‌خامبو» نیز نامیده می‌شود، در کنار چشمه وجود دارد. آب زلال این استخر بزرگ، از چشمه خمد تامین می‌شود. در ساخت استخر از هیچ‌گونه مواد و مصالح غیرطبیعی استفاده نشده و همه عناصر تشکیل‌دهنده آن بومی و طبیعی هستند. آب چشمه و استخر خمد قابل شرب نیست. آب‌تنی در این چشمه، استخر طبیعی و خنک شدن در آب جویبارهای منشعب از این چشمه، تابستان‌ها گردشگران زیادی را راهی طبیعت این محدوده می‌کند.



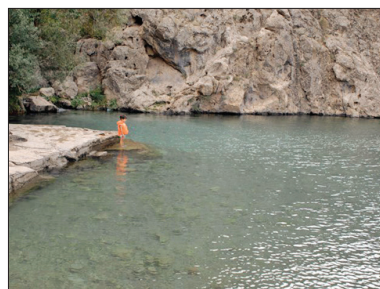
## چشمه البرز ابعلی

چشمه البرز ابعلی در ۶۰ کیلومتری شمال شرق تهران و ۳۰۰ متری چشمه هراز واقع شده و برای ویژگی‌هایش هر سال گردشگران زیادی را به این منطقه می‌کشاند.

**نشانی** ۱۰ کیلومتری شمال شرق رودهن، شهر ابعلی

**امکانات** سوپرمارکت، سرویس بهداشتی، رستوران

**مناسب** خانواده



چطور برویم: در بزرگراه شهید بابایی به سمت شرق رانندگی کنید تا وارد آزادراه تهران - پردیس شوید. بعد از گذر از کمربندی بومهن به سمت جاده هراز برآید.

## منبع دوغ ابعلی!

آب چشمه ابعلی بی‌رنگ و بی‌بو است و خواص معدنی دارد. قرار گرفتن در منطقه سردسیر باعث شده آب این چشمه حتی در تابستان‌ها خنک باشد به همین دلیل هم گردشگران زیادی برای فرار از گرما، این چشمه را به عنوان مقصد گشت و گذار خود انتخاب می‌کنند. ۳ چشمه معدنی در ابعلی وجود دارد و چشمه البرز در شمال این شهر واقع شده است. جالب است بدانید این چشمه با آب پرخاصیتش، منبع تولید دوغ ابعلی معروف بوده است. آب چشمه به رودخانه‌ای که هم‌جوار آن است می‌ریزد.



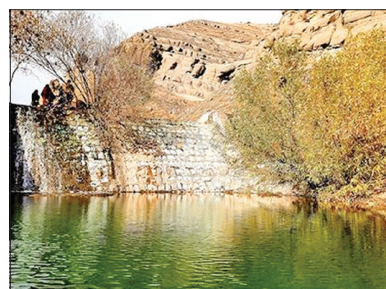
## چشمه شاهی

این چشمه در ارتفاعات و بین قله‌های پهنه حصار و چشمه شاهی، در دشتی سرسبز با انواع گیاهان واقع شده است.

**نشانی** ۶ کیلومتر از آزادراه تهران کرج، انتهای بلوار شهید اردستانی، روستای وردیج و واریش

**امکانات** کافه و رستوران، سرویس بهداشتی

**مناسب** بزرگسالان



چطور برویم: در آزادراه تهران کرج، وارد بلوار شهید اردستانی شوید و تا بلوهای راهنما را تا روستای وردیج و واریش دنبال کنید.

## چشمه همیشه سرد

تا چند سال پیش در شمال روستای واریش چشمه‌های زیادی مانند واریش وجود داشت که به دلیل جانمایی آب بندها، این چشمه‌ها این روزها جاری نیستند. تنها چشمه‌ای که اکنون همچنان می‌توان از آب گوارایش استفاده کرد، آب چشمه شاهی است. آب این چشمه به دلیل قرار داشتن در محیط کوهستانی همیشه سرد است. این چشمه بیشتر مقصد کوهنوردانی است که تابستان‌ها تصمیم می‌گیرند در خنکای طبیعت واریش اتراق کنند. به دلیل بکر بودن محیط، آب چشمه هم زلال است اما رسیدن به آن مستلزم پیاده‌روی در طبیعت است.



## چشمه علی

در فهرست آثار طبیعی کشور، چشمه علی به عنوان سومین اثر ثبت شده است. این چشمه از میان صخره‌های بزرگ خارج شده و به سوی جنوب و سپس جنوب شرق جاری می‌شود.

**نشانی** شهرری، بزرگراه آوینی، بین بلوار صفائیه و بلوار شهید غیوری

**امکانات** فضای بازی، پارکینگ، سرویس بهداشتی

**مناسب** خانواده



چطور برویم: خود را به بزرگراه آوینی در شهرری برسانید. چشمه علی بین بلوار صفائیه و بلوار شهید غیوری در کوچه اول قرار دارد.

## چشمه ۸ هزار ساله

چشمه علی قدمتی ۸ هزار ساله دارد و هر چند حالا دیگر جوشش و خروج سال‌های گذشته را ندارد، اما هنوز باعث ایجاد تفرجگاهی خنک در جنوب پایتخت شده که تابستان‌ها طرفداران زیادی دارد. آب چشمه علی به ۲ حوضچه در پایین چشمه می‌ریزد. وجود یک بوستان در حاشیه چشمه باعث شده این محدوده به مقصد گردشگری تابستانی برای شهروندانی تبدیل شود که قصد دارند کنار خنکای آب اتراق کنند. آب‌تنی در حوضچه‌های چشمه سال‌های قبل مرسوم بود اما حالا آب آن به اندازه‌ای است که بچه‌ها بتوانند در آن آب‌بازی کنند.



حالا که طبیعت همه زیبایی‌اش را در اختیار شما گذاشته تا ساعتی کنار چشمه، به صدای آب روان گوش دهید و از خنکای آب و هوای لذت ببرید، شما هم دوست طبیعت باشید و به آن آسیب نزنید. از ریختن هر نوع زباله در آب خودداری کنید، کیسه بزرگ زباله همراه‌تان باشد تا همه زباله‌ها به‌خصوص انواع پلاستیک را با خودتان از طبیعت بیرون ببرید. همین توصیه ساده می‌تواند تا حد زیادی به حفظ چشمه‌ها و آلوده‌شدن آب‌های روان کمک کند. از روشن کردن آتش در محل‌های غیرمجاز خودداری کنید. حواستان باشد حضور شما در طبیعت، به گیاهان و جانوران آن محدوده آسیبی وارد نکند.

