



صاحب امتیاز: مؤسسه همشهری  
مدیر مسئول: محسن مهدیان  
سر دبیر: دانیال معمار

معاون ضمايم: پروانه بهرام‌نژاد  
دبیر ویژه‌نامه: مهلا داریان

## واحد فنی:

مدیر فنی: حامد یزدانی، مدیر هنری: مهدی سلامی  
صفحه آرایی: مجید اصغری  
عکس‌ها: حامد خورشیدی، حامد عسگری‌پور،  
مونا فاضلی

## صندوق پستی:

۱۹۳۹۵/۵۴۴۶  
تلفن: ۲۳۰۲۳۶۶۳

## چاپ:

همشهری

پذیرش آگهی: ۸۴۳۲۱۰۰۰

## همشهری

## گروه ضمايم همشهری ناشر نشریات:

دوچرخه، بچه‌ها، خانواده، پایداری، اقتصاد،  
تندرستی، خردنامه، داستان، دانستنیها،  
سرزمین من، ماه، معماری، ۲۴، شهر نگار،  
سرخ و محله

نشانی: تهران، خیابان ولی‌عصر، نرسیده به پارک‌وی،  
کوچه شهید قریشی، شماره ۱۴، روزنامه همشهری

## جای زانوهای رستم در جنگل ۵ میلیون ساله

«الیما» گیاهی است که نام جنگل الیمستان نیز از آن گرفته شده است

قلاردن از جنگل الیمستان، حدود ۲ ساعت کوه‌پیمایی دارد و گرچه شیب‌دار است، اما برای کسانی که به کوه‌پیمایی علاقه‌مند هستند، تجربه‌ای بی‌نظیر خواهد بود.

◆ چشم‌انداز خیره‌کننده دماوند و جنگل‌های بی‌پایان پس از پیمایش این مسیر، جنگل‌های پرپشت الیمستان و منظره دیدنی قله دماوند شما را غافلگیر می‌کند. در فصل بهار دشت‌های سرسبز الیمستان با گل‌های وحشی پر می‌شوند و هوای پاک و تازه احساس آزادی و شادابی را به هر طبیعت‌دوستی می‌بخشد. این جنگل نه تنها به خاطر تاریخ و افسانه‌هایش، بلکه به خاطر طبیعت ناب و بکرش یکی از بهترین مقاصد گردشگری آمل است.

پیش از ورود به جنگل است. بسیاری از مسافران از امامزاده روستا بازدید می‌کنند، آبی تازه برای راه خود برمی‌دارند و از سرویس‌های بهداشتی استفاده می‌کنند. مردم روستا بیشتر به کشاورزی و دامداری مشغول هستند و زرشک‌های وحشی و گیاهان دارویی چون «الیما» که تره‌های کوهی است، بخشی از محصولات محلی این منطقه است. «الیما» گیاهی است که نام جنگل الیمستان از آن گرفته شده و در بهار تبدیل به غذای ویژه محلی‌ها می‌شود.

## ◆ مسیر کوه‌پیمایی و رسیدن به قلاردن

یکی از جاذبه‌های دیدنی اطراف الیمستان، منطقه قلاردن است که در فصل بهار گل‌های گاوزبان و دیگر گیاهان بومی بهشتی کوچک بر فراز کوه دیده می‌شود. مسیر دسترسی به

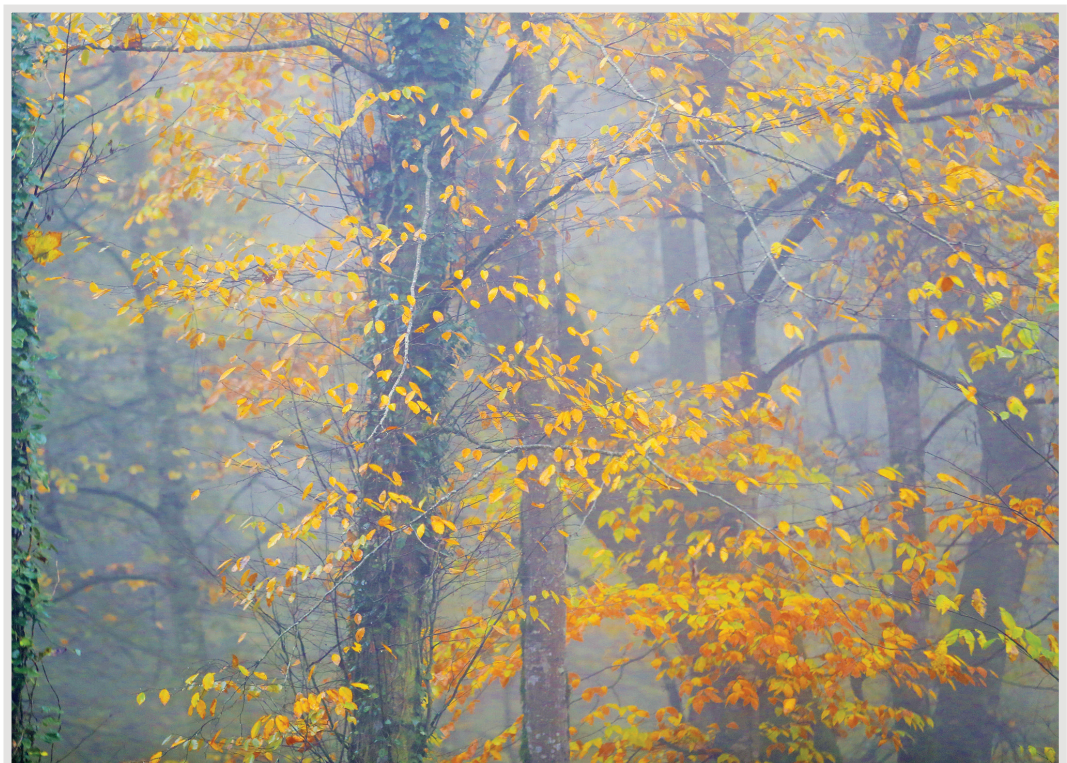
جنگل الیمستان یکی از بکرترین و زیباترین جاهای دیدنی استان مازندران و از توابع بخش مرکزی شهرستان آمل است. این جنگل سرسبز و قدیمی بخشی از جنگل‌های هیرکانی است که قدمتی بیش از ۵۰ میلیون سال دارد و به همین دلیل، گونه‌های گیاهی نادر و ویژه‌ای در این منطقه رشد می‌کند. هر قدم در دل این جنگل، تجربه‌ای از تاریخ طبیعت کهن و ارتباط عمیق انسان با جنگل‌های قدیمی را زنده می‌کند.

## ◆ روستای لهاش: دروازه‌ای به جنگل الیمستان

در مسیر دسترسی به جنگل الیمستان، روستای کوچک و دلنشین لهاش قرار دارد. این روستا با هوای معتدل و کوهستانی خود، ایستگاهی برای استراحت گردشگران



عکس‌ها: حامد خورشیدی - جنگل الیمستان



## ◆ نقش پای رستم؛ داستانی که با طبیعت پیوند خورده است

یکی از جذاب‌ترین و متفاوت‌ترین جاذبه‌های الیمستان چاله‌های عظیمی است که به «نقش پای رستم» معروف‌اند. این ۲ چاله بزرگ درست قبل از رسیدن به قله امامزاده قاسم (ع) قرار دارند و محلی‌ها بر این باورند که جای زانوهای رستم است. طبق داستان محلی‌ها، رستم در این منطقه زانو زده تا از آب دریا بنوشد و آنجا که چاله‌های عمیق به وجود آمده جای زانوهای اوست. از لحاظ علمی این چاله‌ها بر اثر برخورد شهاب‌سنگ‌ها به وجود آمده‌اند، اما افسانه رستم همچنان جذابیت خود را برای گردشگران حفظ کرده است.

مسیر دسترسی: برای رسیدن به جنگل الیمستان، اگر از تهران سفر می‌کنید باید مسیر جاده هراز را در پیش بگیرید و پس از طی ۱۴۰ کیلومتر به تابلوی «امامزاده لهاش» برسید. از اینجا باید وارد مسیر فرعی شوید. مسیر فرعی آسفالتی، اما باریک و پرپیچ‌وخم است که شما را پس از عبور از روستای لهاش به ورودی جنگل می‌رساند. اگر خودروی آفرود دارید، می‌توانید از جاده خاکی ادامه دهید تا به ایستگاه ابتدایی مسیر پیاده‌روی الیمستان و امامزاده قاسم (ع) برسید.

