

السلامة
والصحة
والخير
والبر

از
دکتر سائوند

همیشه
سالم

زهرا جمالی

انتشارات همداد



سرشناسه: جمالی، زهرا، ۱۳۴۵ -
 عنوان و نام پدیدآور: از دماوند تا هیمالیا / زهرا جمالی.
 مشخصات نشر: تهران: همداد، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۳۳۳ ص: مصور.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۷۲-۱۲-۰۰
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: کوه‌ها
 Mountains موضوع:
 موضوع: کوه‌ها -- بوم‌شناسی
 Mountain ecology موضوع:
 موضوع: زمین‌شناسی
 Geology موضوع:
 موضوع: کوه‌رزدی
 Mountain erosion موضوع:
 رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۴ الف ۵۱۲/ج GB
 رده بندی دیویی: ۵۱۱/۱۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۶۷۰۱

از دماوند تا هیمالیا

زهرا جمالی

صفحه آرایی و طراحی جلد: بهمن سرداری

شمارگان: ۵۰۰

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان



آشاران همداد

نشانی و شماره تماس:

تهران بزرگراه ارتش - خ نخل - پستی ۱۳۳۲۲ - ۷۶۵۱۱۳۳۲

- پلاک ۱۳ - واحد ۷ و ۸

تلفن تماس: ۰۹۱۲۳۸۵۲۳۶۳ - ۷۶۵۱۱۳۳۲ - ۲۲۴۵۸۸۸۲

پایگاه اینترنتی: www.hammadbook.com

نشانی الکترونیکی: hammad_p@yahoo.com

همه‌ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای نویسنده محفوظ است.

پیش‌سخن
آن‌سوهای دور و رؤیایی

کوه از منظر علم زمین‌شناسی

کوه چیست؟ (Mountain)
پوسته چیست و ویژگی‌های آن کدام است؟
عملکرد کوه‌ها

کوه و اعجاز آفرینش در قرآن، نهج‌البلاغه و احادیث و روایات

نشانه‌های خداوند در آفرینش کوه‌ها
کوه‌ها ما را به بابت رزمین:
نقش کوه‌ها و اعجاز علمی قرآنی
یک حدیث اعجاز آمیز درباره آفرینش کوه‌ها
سخنی از یک دانشمند اسلامی
کوه به روایت نهج‌البلاغه
کوه در روایات و احادیث
تحلیل جملات امام صادق با استناد به علم امروز

تعریف کوه، قله، تپه، رشته‌کوه

کوه‌ها چگونه تشکیل شده‌اند؟
چگونگی تشکیل کوه‌ها، آتشفشان‌ها، دوران‌های زمین‌شناسی و رشته‌کوه‌های ایران
انواع آتشفشان
آتشفشان‌های مهم دنیا
خطرناک‌ترین آتشفشان‌های جهان

قلل بالای ۸۰۰۰ متر هیمالیا

۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر
قله‌ها و آتشفشان‌های هفت قاره
۵ قله بالای ۷۰۰۰ متر معروف به «ببر برف»
فهرست خطرناک‌ترین قله‌های جهان
کوه‌های زیردريا و جزیره‌ها

دوران زمین‌شناسی، تولد کوه‌ها، معرفی موقعیت

رشته کوه‌های ایران
کوه‌های شمالی ایران
رشته‌کوه‌های غربی ایران
رشته‌کوه‌های جنوبی ایران
کوه‌های مرکزی و شرقی:

۷۹	رشته کوه البرز
۸۰	رشته کوه زاگرس
۸۰	رشته کوه مرکزی ایران
۸۱	کوه‌های مرتفع ایران
۸۷	ده کوه برتر و دیدنی ایران
۹۸	سه کوه با ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد در ایران
۹۸	الوند با جاذبه گردشگری بسیار زیاد
۹۹	کوه‌های رنگی یا آلا‌داغ‌لار شگفتی عجیب طبیعت!
۱۰۰	پردیس کوهی شگفتی‌آور درمانی در ایران
۱۰۳	کوه‌های آتشفشان ایران
۱۰۶	آتشفشان‌های ایران و آخرین فوران‌های آنها:
۱۰۶	مهم‌ترین قله‌های ایران عبارت‌اند از:
۱۰۷	نام برخی کوه‌های ایران با ذکر ارتفاع و موقعیت جغرافیایی
۱۱۱	پوشش گیاهی کوه‌های ایران
۱۱۱	گل‌های کوهی
۱۱۲	تنوع گونه‌های گیاهی کوهستان‌های ایران
۱۱۸	گونه‌های جانوری در کوه‌های ایران
۱۱۹	کوه‌های طالقان
۱۲۴	ذخیره‌گاه زیست کره توران

کوه‌نوردی

۱۲۹	تعریف کوه‌نوردی از نگاه اولین فاتح قله اورست
۱۳۰	کوه‌نوردی
۱۳۰	آشنایی با اصطلاحات کوه‌نوردی:
۱۴۲	ابزار کوه‌نوردی
۴۴۱	آموزش اولیه کوه‌نوردی:
۱۴۴	مناطق کوهستانی
۱۴۵	اصول اولیه راه‌پیمایی در کوه:
۱۴۶	مطالبی برای سلامتی کوه‌نوردان
۱۴۷	اصول حرکت و گام برداری در کوه
۱۴۸	اصول گام برداری و پیاده‌روی صحیح در کوه‌نوردی
۶۵۱	قانون نایسمیت برای تخمین زمان انجام یک برنامه:
۱۵۷	عبور از رودخانه
۱۵۹	تأثیر کوه‌نوردی بر سلامت جسم
۱۶۱	بیماری‌های رایج در کوه‌نوردی



۱۶۲	بیماری‌های حاد کوهستان
۱۶۹	حوادث در کوه‌نوردی
۱۷۱	تاریخچه کوه‌نوردی
۱۷۲	هواشناسی کوه‌نوردی
۱۷۲	گروه کوه‌نوردی
۱۷۳	مجموع‌های کوهستانی، قرارگاه‌ها و پناه‌گاه‌ها و اماکن رفاهی کوهستانی

۱۷۵ بزرگان کوه‌نوردی جهان

۱۷۷	رینهولد منر
۱۸۲	هنس کم‌مدر
۱۸۴	جورج باند
۱۸۵	جونگو تابی
۱۸۶	سپ مایرل
۱۸۷	کیم‌چانگ‌هو
۱۸۸	آنی اسمیت پک
۱۸۹	ویتالی میخیلویچ آبالاکف
۱۹۰	آدام بیلکی
۱۹۰	دکتر کارل هرلیخ کوفر
۱۹۱	تونی کینشوفر
۱۹۲	آلکسی بولوتف
۱۹۲	سیلویو موندلینی
۱۹۴	ایوان والرو
۱۹۵	کریستین استانگل
۱۹۷	اندرو لاک:
۱۹۹	جورج مالوری:
۲۰۰	ماسیج بریکا:
۲۰۰	گرلیند کالتنبرونر:
۲۰۱	موریس هرزوک:
۲۰۲	ژان کریستف لافائل:
۲۰۸	پیربگین
۲۰۸	آلبرتو اینورانگی
۲۱۰	کریس بانینگتون
۲۱۲	آنگ ریتاست
۲۱۴	ادورنه پاسابان

۲۱۶	یولی استک
۲۱۷	مارک اینگلیس
۲۱۸	اد ویسترز
۲۲۱	نیوس مروی:
۲۲۳	اینوکی اوکاچا دی اولزا
۲۲۵	شانتل مادویی
۲۲۶	کالتن برونر:
۲۲۸	ژائو گارسیا
۲۳۱	کورت یمبرگر
۲۳۲	آنانولم بوکریف
۲۳۴	سر ادموند هیلاری
۲۳۷	دنیس اوریگو
۲۳۹	سیمون مورو
۲۴۱	والتر بوناتتی
۲۴۲	پیتر هابلر
۲۴۳	هرمان بول
۲۴۴	کارلوس کارسولیو
۲۴۶	واندا ریکویچ
۲۴۸	کریستف ویلیچکی
۲۵۰	پارک یانگ سوک

کوهنوردی در ایران

۲۵۵	قله‌های قابل صعود ایران
۲۵۶	قله‌های برتر و قابل صعود ایران به ترتیب حروف الفبا:

کوهنوردان ایرانی

۲۶۳	کوهنوردان جان‌باخته ایرانی:
۵۶۲	بزرگ‌ترین هیمالیانورد ایرانی تا سال ۱۳۹۵
۲۷۴	زنان هیمالیانورد ایران:

ادبیات کوه

۲۸۱	تعریف اسطوره یا افسانه
۲۸۳	کوه و اسطوره
۲۸۴	کوه‌های اسطوره‌ای در ایران
۲۸۸	هفت کوه افسانه‌ای در ایران
۲۹۰	



۲۹۹	افسانه کوه سه برادر
۲۹۹	افسانه دیوهای کوههای تخت سلیمان
۳۰۰	افسانه مارکشه یا افسانه ازدها و گاو در کرمان
۳۰۱	افسانه دژکوه اوشیدم
۳۰۱	کوه عاروس یا عروس در بامیان
۳۰۲	کوه افسانه‌ای مهراب
۳۰۲	افسانه دردآور بی‌بی شهربانو
۳۰۳	کوه در آثار شاعران
۳۱۶	داستان‌های کوه
۳۱۹	چند ضرب‌المثل کوه
۳۲۰	یک ترانه کرغی
۳۲۱	لطیفه کوه
۳۲۱	دل‌نوشته‌های کوه
۱۳۳	منابع:

پیش‌سخن

سال‌هاست با کوه مأنوسم، با این گستره‌ی قد برافراشته از فرود زمین تا فراز آسمان، که شرحش در وصف نمی‌شود و اقتدارش را زبان قلم یارای توصیف ندارد. بر عهده‌ی خود دیدم تا فرازهایی از این منزه‌اتمداد و آرامش را در قالب: شعر، داستان، قطعه‌ی ادبی، خاطره، مباحث آموزشی و پژوهشی، بر این گردآورد به رشته‌ی تحریر کشم و نیز اشارتی داشته باشم به رادمردان و شیرزنان این عرصه که همواره بر فراز و بلندای کوه‌ها حماسه‌هایی وصف‌ناشدنی و سترگ آفریدند، آن باهمان و تهمال و پوچم رافراشتگان و قهرمانان و جاوید نامانی که گمنام پای در این وادی نهادند و نیز اینچنین دار فانی را وداع گفتند.

باشد که راوی قطره‌ای از دریای بی‌کراندی - ماسه‌هایشان باشم، بدیهی است که در نگارش این گردآورد، قصور و ایراداتی بر بنده وارد است که در شما خواننده‌ی فرهیخته پوزش می‌خواهم و خواستار راهنمایی و مساعدتم، تا با یاری خداوند در نمودهای شما گرانمایگان، در چاپ‌های بعدی جبران مافات نمایم. امید که این بضاعت ضعیف قبول طبع شما گرامی بزرگوار قرار گیرد.

زهره جمالی



آن سوهای دور و رؤیایی

می‌روم بالا، بالا و بالاتر تا فراز آن سوهای دور و رؤیایی، تا آنجا که خورشید در آسمان زلال می‌خندد و ابر بر فراز آن، سبک بار می‌بارد و نسیم روحنواز می‌وزد، آنجا که کوه‌ها کوتاه و بلند، سر بر شانه‌ی هم تا قلب آسمان قد برافراشته‌اند و انبوه درخت با دست‌های گشوده رو به گستره‌ای آبی و بی‌کرانه، در نیایش‌اند. می‌روم بالا و ناگهان نم‌باران و عطر درهم خاک نمناک و گل‌های وحشی و خنکای نسیم و باد و رقص موج برگ درخت‌ها و چشم‌انداز زیبای جنگل، سبز و انبوه در دوردست‌ها، انگار که بهشتی کوچک، بر فراز یال قله‌ای که سر بر سر آسمان ساییده و قارقار دسته‌جمعی کلاغ‌ها در هوای مه‌آلود و جاده‌ای خاکی و سنگی که سر بر شانه کوه نهاده و باریکه راهی منتهی به رودخانه‌ای خروشان و کف‌آلود که بر دیواره‌ی بلندش، آبشاری فرومی‌ریزد و ترانه‌ی موزونش، دل را تا خدا بالا می‌برد و لطافت هوایی روح‌بخش که جان را صاف می‌دهد.

این سویت تپه‌هایی خاکی و کوه و بلند، شانه‌به‌شانه‌ی هم داه و آن سویت دره‌ای سرسبز و روبرویت، قله‌هایی خاکی و سنگی به آن، پیکره‌هایی اساطیری خیره بر نگاهت.

کوهستان و هوایی زندگی‌بخش، بهشت زمینی و تجلی‌گاه دنیایی (جَنَاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ) و گردونه‌ی بازی آسمان و زمین و باران و آفتاب و نسیم و باد و مه و برف و بوران، درخت و رودخانه و نغمه‌ی پرنده و جاده‌های باران و رود تو و قل‌قل چشمه و فراز کوه و فرود دره و عطر درهم علف‌های خیس و گل‌های رنگارنگ و بخند خاک و رویش جوانه‌های عشق و امید در دل‌های عاشق و زمزمه‌ی سرود زیستنی دوباره زهرا و آغازی باز سبز.

زهرا جمالی