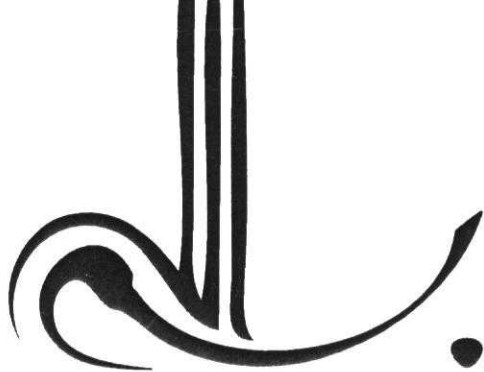


8018

1500
128
33



www.ketab.ir



دماوند: زیبایی جاودان

زهرا عباسی

سرشناسه: عباسی، زهرا، ۱۳۶۰-

عنوان و نام پدیدآور: دماوند: زیبایی جاودان/ نویسنده زهرا عباسی.

مشخصات نشر: قم: تلاش اندیشه، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۴۶-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: قله دماوند

Damavand, Mount (Iran) : موضوع

موضوع: کوهنوردی -- ایران -- قله دماوند -- کتاب‌های راهنما

Mountaineering -- Iran -- Damavand Peak -- Guidebooks : موضوع

موضوع: دماوند

(Damavand (Iran : موضوع

دهبندی کنگره: ۱۳۹۳ ۷۲۱۷/۱۹۲ DSR

دهبندی دیویی: ۹۵۵/۲۲۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۳۲۶۳۰

انتشارات تلاش اندیشه

دماوند: زیبایی جاودان

نویسنده: زهرا عباسی

ویراست: کاظم مطلق

طرح جلد: جواد واعظی

تاریخ انتشار: ۱۳۹۳ - نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۴۶-۴۶-۰

ارتباطات: ۰۲۵۳۷۷۳۳۷۴۴ - ۰۲۱۶۶۴۸۴۱۷۹

تهران/ خیابان انقلاب/ شهدای ژاندارمری/ پلاک ۵۸/ واحد ۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۱۳	مقدمه
۱۴	ارتفاع کوه دماوند
۱۵	فاصله دماوند از شهرهای نزدیک
۱۵	رودخانه‌های پیرامون کوه دماوند
۱۵	دمای کوه دماوند در ارتفاعات
۱۶	سرعت باد
۱۶	میزان بارش آبی در قله دماوند
۱۶	فشار هوا
۱۶	آتشفشان
۱۸	نام‌ها و ریشه‌شناسی
۱۸	روز ملی دماوند
۱۹	ثبت قله دماوند به عنوان اثر طبیعی ملی
۲۰	کوهنوردی در دماوند
۲۱	مسیرهای اصلی صعود
۲۲	پناهگاه‌ها
۲۲	آبشار موجود در کوه دماوند
۲۳	یخچال‌های معروف کوه دماوند
۲۴	پوشش جانوری کوه دماوند
۲۶	پوشش گیاهی دماوند
۲۸	آسیب‌ها

دماوند در نگاه اول ۲۹

۱- موقعیت جغرافیایی، آب و هوا و طبیعت ۲۹

۲- جمعیت ۳۲

۳- تقسیمات کشوری ۳۳

۴- مذهب و زبان ۳۳

۵- تاریخچه ۳۳

۶- جلوه‌هایی از طبیعت زیبای دماوند ۳۵

الف- کوه دماوند ۳۵

ب- چشمه اعلا ۳۶

ج- تارياچه مرغی و تار ۳۶

د- غار دافسان ۳۷

ه- بیست انگی ۳۷

و- چشمه تیزاب ۳۸

ز- چشمه سیاه سنگ ۳۸

ح- چشمه اُبعلی ۳۹

ط- اغلب مناطق دماوند ۴۰

۷- آثار تاریخی ۴۰

الف- شهر دماوند ۴۱

ب- امامزادگان ۴۲

۱. بقعه متبرکه امامزاده هاشم (ع) ۴۲

۲. بقعه متبرکه امامزادگان عبد الله و عیدالله (ع) دماوند ۴۳

۳. بقعه متبرکه امامزاده عبد الله (ع) آئینه ورزان ۴۴

۴. بقعه متبرکه امامزاده محمد (ع) ۴۵

۵. بقعه متبرکه امامزاده سید محمد گتمیر (ع)، مشهور به میر مطهر ۴۶

۶. بقعه متبرکه امامزاده محمد تقی (ع) ۴۷

ج- بناهای تاریخی ۴۸

- ۴۸..... الف) بنای شیخ شبلی
- ۴۹..... ب) مسجد جامع دماوند
- ۵۰..... ج) قلاع متعدد در منطقه ساران، کیلان، آپسرد
- ۵۰..... د) بناهای تاریخی دیگر
- ۵۰..... ه) محوطه تاریخی ولیران
- ۵۱..... ۸- سوغات محلی دماوند
- ۵۱..... ۹- محصولات طبیعی
- ۵۲..... ۱۰- صنایع دستی
- ۵۲..... ویژگی‌های دماوند
- ۵۲..... ارتفاع کوه دماوند
- ۵۴..... موقعیت جغرافیایی کوه دماوند
- ۵۴..... رودخانه‌های پیرامون کوه دماوند
- ۵۴..... آب و هوای کوه دماوند
- ۵۵..... سخن آخر
- ۵۶..... راه‌های صعود به قله دماوند
- ۵۸..... صعود از جبهه غربی
- ۵۹..... صعود از جبهه شمال شرقی
- ۶۱..... صعود از جبهه شمالی
- ۶۳..... تجهیزات برای صعود به دماوند
- ۶۴..... آمادگی بدنی در صعود به قله دماوند
- ۶۵..... چه ماه‌هایی از سال صعود کنیم؟
- ۶۶..... چه روزهایی از هفته صعود کنیم؟
- ۶۶..... چه ساعتی از روز صعود کنیم؟
- ۶۷..... آشنا بودن به منطقه و مسیر صعود
- ۶۷..... برنامه غذایی

- ۶۸..... همراهان / هم‌نوردان
- ۶۸..... حمل کوله پشتی و وسایل
- ۶۹..... مشکل هم‌هوایی یا تطابق با ارتفاع
- ۷۰..... آب آشامیدنی
- ۷۱..... در طول مسیر صعود به قله دماوند
- ۷۲..... ضروری‌ترین تجهیزات برای صعود
- ۷۳..... خطرهای صعود به کوه دماوند
- ۷۳..... خطرهای محیط در صعود به قله دماوند
- ۷۳..... ۱. سرما
- ۷۴..... ۲. یخ‌فان ریزه و باد
- ۷۵..... ۳. بهمن
- ۷۵..... ۴. ریزش زمین، شکستگی و لای
- ۷۵..... ۵. خطرهای جسمی در صعود به قله دماوند
- ۷۶..... دسترسی به پیس کمپ دماوند
- ۷۷..... شگفتی‌های دماوند
- ۷۸..... ۱- نام تاریخی دماوند، «دنباوند» بوده است
- ۷۹..... ۲- ارتفاع دماوند
- ۷۹..... ۳- نماد ملی ایران
- ۷۹..... ۴- سرمای شدید
- ۸۰..... ۵- پیشینه ادبی
- ۸۱..... ۶- یکی از قله‌های خطرناک دنیا
- ۸۱..... ۷- اولین صعود به دماوند در سال ۲۹۲ هجری بوده
- ۸۱..... ۸- کوهی مملو از یخچال‌های طبیعی
- ۸۱..... ۹- اولین فوران آتشفشانی دماوند
- ۸۲..... ۱۰- جشن روز ملی دماوند

۸۲	قله دماوند به زبان ساده
۸۳	قله دماوند- گوگل ارت
۸۵	مشخصات کلی
۹۱	موسیقی ملی دماوند
۹۱	ثبت قله دماوند به عنوان اثر طبیعی ملی
۹۳	رودخانه‌های پیرامون دماوند
۹۳	مسیرهای اصلی صعود به دماوند
۹۶	بچال‌های معروف کوه دماوند
۹۹	بویش گیاهی کوه دماوند
۱۰۱	آسیب‌های وارد به کوه دماوند
۱۰۳	دماوند از نگاه کشورهای دیگر
۱۰۴	تجارب گردشگران خارجی در دماوند
۱۰۵	وضعیت آب و هوا
۱۰۶	تجربه ما از فتح دماوند
۱۰۷	چند نکته برای دوستانی که قصد صعود به دماوند را دارند
۱۱۱	نکات کوهنوردی
۱۱۳	۱- آموزش‌های کوهنوردی
۱۱۴	۲- آماده سازی و برنامه ریزی برای کوهنوردی
۱۱۵	۳- کفش مناسب کوهنوردی
۱۱۵	الف- مشخصات کفی و رویه کفش کوهنوردی
۱۱۷	ب- راهنمای انتخاب و خرید کفش کوهنوردی
۱۱۸	نکات مهم در انتخاب و خرید کفش کوهنوردی
۱۲۵	کوهنوردی
۱۲۶	ابزار کوهنوردی

۱۲۸.....	تاریخچه.....
۱۳۰.....	هواشناسی کوهنوردی.....
۱۳۰.....	گروه کوهنوردی.....
۱۳۱.....	اورست و تفاوت‌های آن با کوه دماوند.....
۱۳۳.....	مسیرهای صعود.....
۱۳۵.....	حقایق جالب.....
۱۳۶.....	شروع به فتح دماوند.....
۱۳۶.....	۱- تحقیق کنید.....
۱۳۷.....	۲- قدرت روحی خود را ارزیابی کنید.....
۱۳۸.....	۳- بدن خود را آماده کنید.....
۱۳۹.....	۴- آموزش بسپارید.....
۱۴۰.....	۵- اولین صعود خود را برنامه ریزی کنید.....
۱۴۰.....	۶- بهبود مهارت‌های خود را ادامه دهید و صعود کوه‌ها را سخت‌تر کنید.....
۱۴۱.....	
۱۴۱.....	۷- یک راهنمای خوب پیدا کنید.....
۱۴۳.....	۸- برای سفر آماده شوید.....
۱۴۵.....	فواید فتح دماوند.....
۱۴۸.....	فواید کوهنوردی.....
۱۴۸.....	۱- تاثیر کوه نوردی در باز شدن مویرگهای بدن.....
۱۴۸.....	۲- تاثیر کوه نوردی در جلوگیری از بیماریهای قند خون (دیابت).....
۱۴۹.....	۳- تاثیر کوه نوردی در از بین رفتن چربی بدن.....
۱۴۹.....	۴- تاثیر کوه نوردی در زیاد شدن میزان خون در عضلات.....
۱۴۹.....	ویژگی‌های یک کوهنورد.....
۱۵۱.....	واژه‌های یک کوهنورد.....
۱۵۵.....	تاریخچه دماوند.....

- ۱- نام تاریخی دماوند، «دِماوند» بوده است..... ۱۵۶
- ۲- ارتفاع دماوند..... ۱۵۷
- ۳- نماد ملی ایران..... ۱۵۷
- ۴- سرمای شدید..... ۱۵۷
- ۵- پیشینه ادبی..... ۱۵۸
- ۶- یکی از قله‌های خطرناک دنیا..... ۱۵۹
- ۷- اولین صعود به دماوند در سال ۲۹۲ هجری بوده..... ۱۵۹
- ۸- کوهی مملو از یخچال‌های طبیعی..... ۱۵۹
- ۹- اولین فوران آتشفشانی دماوند..... ۱۵۹
- ۱۰- جشن روز ملی دماوند..... ۱۶۰
- ۱۱- باد با سرعت ۱۵۰ کیلومتر در ساعت..... ۱۶۰
- ۱۲- آبشار یخی..... ۱۶۱
- ۱۳- دشت سقایق..... ۱۶۲
- ۱۴- حیوانات وحشی..... ۱۶۲
- تصاویر مربوط به کوه دماوند..... ۱۶۳

مقدمه

کوه دماوند کوهی در شمال ایران است که بلندترین کوه ایران و خاورمیانه و بلندترین قله آتشفشانی آسیا است. این کوه در قسمت مرکزی رشته کوه البرز در جنوب دریای خزر و در بخش لاریجان شهرستان امل قرار دارد. کوه دماوند که از نظر تقسیمات کشوری در استان مازندران قرار دارد، به هنگام صاف و آفتابی بودن هوا، از شهرهای تهران، ورامین و قزوین و همچنین کرانه های دریای خزر قابل رؤیت است. کوه دماوند در سی و امیرماه سال ۱۳۸۷ به عنوان نخستین اثر طبیعی ایران در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد. همچنین کوه دماوند از سال ۱۳۸۱ به عنوان «اثر طبیعی ملی» در شمار مناطق چهارگانه ارزشمند از نظر حفاظت محیط زیست قرار گرفته است.

از دماوند در اساطیر ایران هم یاد شده است و شهرت آن پیش از هر چیز به این سبب است که ضحاک (پادشاهی ستمگر و ازدهافش) در آن به بند کشیده شده است. در آثار ادبی فارسی نیز

فراوان به این اسطوره و به طور کلی تر کوه دماوند اشاره شده است. در بندهش اینچنین آمده: رود هرهمز (هرمز) در تیرستان است و از کوه دماوند سرچشمه می گیرد. قصیده دماوندیه ملک الشعراء بهار هم معروف است. دماوند دارای چشمه های آب گرم لاریجان، اسک و روانه است.

ارتفاع کوه دماوند

منابع مختلف اندازه های گوناگونی برای ارتفاع کوه دماوند از سطح آب های آزاد ذکر کرده اند. به نقل از درگاه ملی آمار ایران، ارتفاع این کوه ۵'۶۱۰ متر است. در حمله پایگاه ملی داده های علوم زمین ایران و وب گاه رصدخانه زمین ناسا، ارتفاع ۵'۶۷۰ متر و ۵'۶۷۱ متر را نیز برای قله این کوه ذکر کرده اند. دائرةالمعارف فارسی فهرستی شش موردی از ارتفاع هایی را که برای این قله آمده است ذکر می کند که از ۵'۵۴۳ تا ۶'۴۰۰ متر می رسد.

ارتفاع نسبی دماوند، که با اندازه گیری ارتفاع قله نسبت به پست ترین دره بین این قله و نزدیکترین قله مرتفع تر تعیین می شود،