

تشریح کرده که موردی تهران

شماره ۲ فروردین ۱۳۲۰

# گنجینه

مقتضای نهج البلاغه

چشمه پند اربعه گوشتی  
بغیر وجود غیظت

گنجینه موعود در کربلا  
گنجینه موعود در کربلا

گنجینه موعود در کربلا  
گنجینه موعود در کربلا

گنجینه موعود در کربلا

گنجینه موعود در کربلا

گنجینه موعود در کربلا

گنجینه موعود در کربلا

۱۱۳

بولتن گروه کوهنوردی تهران



زیر نظر شورای نویسندگان

طرح روی جلد از : کامبیز تیموری

با تشکر از آتلیه کبود

صندوق پستی : ۷۱۵۸ - ۱۱۳۶۵

نشانی : ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیخ — رودی دفتر مشترك فدراسیونها ، طبقه اول ، گروه کوهنوردی تهران



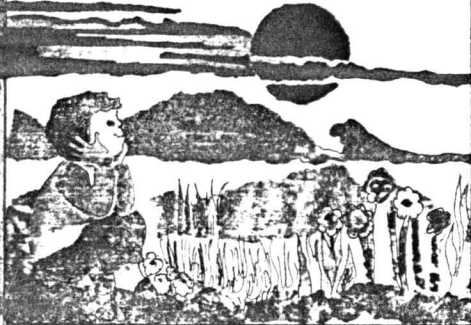
## فهرست

صفحه	عنوان
۲	— بهاریه
۴	— آقای رئیس فدراسیون خوش آمدید کار بسیار است
۱۱	— ارتفاع زدگی : پیشگیری و درمان
۱۲	— حماسه در کوهستان
۱۴	— نخستن صعود زمستانی شاه البرز
۱۵	— گذری در طالقان
۱۶	— طلسم دیوار علم شکست
۱۷	— اوانگشتان نش را به علم بخشید
۱۸	— زانودرد بیماری ویژه کوهنوردان
۲۰	— نگاهی از درون
۲۲	— بهمن در کوههای شوروی جان ۴۳ نفر را گرفت
۲۴	— گوناگون
۲۵	— پاسخ به خوانندگان

فرارسیدن  
نوروز باستانی،  
بهار دلکش  
و  
ماه مبارک رمضان  
را  
پیشاپیش میگوئیم



## بهاریه



که با طناب به دو درخت می بستیم ، از یکدیگر  
پیشی می گرفتیم . بالا ، بالاتر!

برای گرفتن شیر و ماست پیش سیاه چادرهای  
عشایر می رفتیم . بزه های نوزاد را بغل می کردیم  
و تما می کردیم ما را بشت کره الاغی بنشانند تا دمی  
سواری کنیم . آنها آرام آرام آماده کوچ می شدند .  
تا به سردسیر برسند . بهار به آنجا هم می رسید .

اگر عشایر غروسی داشتند که دل نمی کشیدیم  
از آنجا بیانییم . صدای دهل و سرتا که برای همین  
فخای باز ساخته شده اند ، صدایی که در سالن ها  
تنگی می کند ، همه جا را پر می کرد . ضرر باهنگدهل ،  
حرکت پای دشمنان به دستهایی را که به صورت  
دایره می رقصیدند ، هماهنگ می ساخت ، دشمنان های  
رنگی در آسمان آبی در پرواز بودند و بردان و زناسی  
که با چوقای راه راه و سا دامن های چین چین گلدار  
یکدرمیان در حلقه رقص جای گرفته بودند ، گاه نرم  
و گاه تند به چرخ می آمدند .

همه چیز دیدنی بود : حرکت پراز ناز پروانه ها .  
بال زدن با وقار لک لک ها که بر بام بلندترین درخت ها  
می نشستند و چالاکي پرستوها که چون شهابی از پیش  
ما می گذشتند . ما می خواستیم چون پرستوها باشیم :  
بیک بهار ، سرزنده و بی قواز .

برای چیدن لاله و شقایق و گلهای وحشی ، ساعت ها  
دشت و دمن را می بیسودیم . از تپه ها بالا می رفتیم ،  
دستها را ستون بدن می ساختیم و لبها را به آب زلال  
جویبارها می رساندیم و جرعه ای می نوشدیم و بساز  
راه می رفتیم . . . تا آن جا که برفها آب می شدند ،  
برفی که سفیدی اش به سفیدی می زد و این جا و آن جا  
گل های سرخ از آن سر بر آورده بودند .

شاید شادی آن روزهاست که اکنون در کوهها بسه  
دنبال آنیم . کم شده ما همان تفرای کودکی است .

کنند : آبی آسمان از همیشه با صفاتر و روشن تر ،  
برگه درختان تر و تازه ، گلها رنگه به رنگ ، همه رقصان  
در ترنم باد .

نه ، وقت ماندن در خانه نبود . حتی مشق ها را باید  
به صحرا برد و زیر آفتاب بهاری نوشت . هرگاه آفتاب گرم  
می شد ابری می آمد و جلوی اش را می گرفت اما بساز  
سردمان می شد ولسی هنوز دستان به بلوز نرفته بود  
که آفتاب خودش را از زیر ابر بیرون می کشید : بسازی  
ابر و آفتاب . گویا میداند از این بازی باد بود . باد  
نه ، نسیم که چون از بر ما می گذشت ، کمی می لرزیدیم  
و درخنگای آن بوی عطر گلها را تا عمق جان ، نفس  
می کشیدیم و وقتی به گندمزارهای سبز یکدست می وزید  
در آن موج می انداخت و رنگین کمان رنگها را می دیدیم  
که با شتاب روی گندمزارها می لغزید . دشت یکپارچه  
به جنبش می آمد .

نه ، دیگر جای نشستن نبود . بلند می شدیم و  
می دویدیم . اگر توبی بود بازی می کردیم وگر نه دنبال  
هم می کردیم یا دنبال خرگوشی که لحظه ای خود را  
نشانمان داده و در رفته بود . خسته که نمی شدیم ، اما  
به هوای کمی آجیل و شیرینی که همراه آورده بودیم ،  
سرجایمان برمی گشتیم . گاهی خون می کوردیم  
کتابنویسی عید را درست مثل کتاب بنویسیم ، حتی  
عکس هایش را نقاشی کنیم و در زیر پای عکس گوزنی که  
شاخهایش در درخت گیر کرده بود ، گلهایی مثل آن  
گلهای بابونه که دور و برمان بود . بکشیم . در آن هوای  
هوشریا ، نقاشی بهتر از نوشتن می چسبید .

هنوز تا غروب پایی مانده بود که ماه بالا می آمد  
گویای آسمان نمی خواست دمی بی چراغ بماند . هوا  
رو به تاریکی می رفت که به خانه برمی گشتیم اما  
دلمان در آنجا بود .

دید و باز دیدهای دو - سه روز اول که تمام می شد ،  
همگی به باغ و دشت و دمن اطراف شهر می رفتیم .  
سرست از بوی بهار نارنج برای سوار شدن بر تابی

کودکی هم عالمی داشت ! هم غمها بزرگ می نمودند و  
هم شادی ها ، اما بیشتر شادی هایش به یاد می مانسد و  
شادتر از همه روزهای آخر سال و نوروز و سیزده بدر .

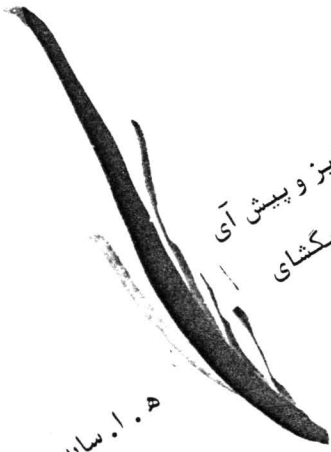
تدارک ترقه و باروت برای چهارشنبه سوری ، کپه کپه  
آتش و فریاد و هیاهوی هنگام پریدن از آن ، همه نویسد  
می دادند که تا نوروز چیزی نمانده است . خرید شب عید  
کفش و لباسهای نو ( که هر روز نگاهشان می کردیم تا  
کی سال تحویل نزدیک شود و آنها را بیوشیم ) و بعد  
دفعه مشق های شب عید که سعی می کردیم اگر  
بتوانیم هنوز عید نشده تمامشان کنیم ! دل مشغولی  
هفته آخر سالمان بود .

هرچه همه سال ، حوصله تر و تمیز کردن اتاق را  
نداشتیم و حتی برای حمام رفتن عرا می گرفتیم ،  
این هفته آخر ، کیف می کردیم که در خانه نکانی ،  
کمک کنیم . اشیای را که یک سال تمام از جایشان  
تکان نخورده بودند ، بیرون می کشیدیم و همه چیز را  
پاک می کردیم و می شستیم .

پیش از سال تحویل ، همه به حمام می رفتیم  
ترگل و رگل بیهن می آمدیم و لباس های نورسی پوشیدیم  
گرمای آفتاب نواز شمان می داد . آب چشمه ها فروسی  
می گرفت ، رنگ پوست درختان روشن تر می شد .  
جوانه ها تک و تک باز می شدند . طبیعت بر سر  
صهر می آمد و به همراه آن بابا از همیشه مهربان تر  
می شد . ما را می بوسید و عیدی می داد ، دیگر  
بزرگترها هم همینطور به راستی که در نوروز همه چیز  
نومی شد . نه تنها لباس . که رفتار ما نیز رنگی دیگر  
گرفت : دوستی و صفا .

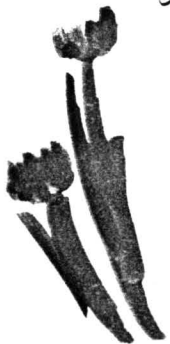
همه چیز به مانند آن کوزه های سبز شده و تخم مرغ های  
رنگین ، خوب و دوست داشتنی بود . عیدی را که گرفتیم  
یک فیلم سینمایی نوروزی می دیدیم ، بعد هـ  
دو چرخه ای کرایه می کردیم و همه کوچه های شهر را  
دور می زدیم یا به طرف بیرون شهر و باغها می رفتیم  
کویی زمین و آسمان خود را آراسته بودند که از ما دلبری





۵. ا. سایه

هنوز اینجای جوانی دلنشین است  
هنوز اینجا نفسها آتشین است  
میس کاین شاخه، بشکسته خشک است  
چو فردا بنگری، پر بید مشک است  
برآید سرخ گل، خواهی نخواهی  
وگر خود صد خزان آرد تپاهی



اگر خود عمر باشد، سر برآیم  
دل و جان در هوای هم گماریم  
میان خون و آتش ره گشاییم  
از این موج و ازین طوفان برآیم  
دگریارت چوبینم، شادبینم  
سرت سبز و دلت آباد بینم.



بهاره تلخ منشین، خیز و پیش آی  
گره واکن ز ابرو، چهره بکشای  
بهاره، خیز وزان ابر سیکرو  
بزن آی به روی سیزه، نو  
گریبان چاک شد از ناشکیبان  
برون آور گل از چاک گریبان  
نسیم صبحدم گو نرم بر خیز  
گل از خواب زمستانی برانگیر

بهاره، از گل رمی آتشی ساز  
پلاس درد و غم در آتش انداز  
گهی چون جویبارم نغمه آموز  
گهی چون آدرخشم رخ برافروز  
بهاره، زنده مانی، زندگی بخش  
به فروردین ما فرخندگی بخش

وقتی شب در آغوش آسمان خوابید  
و زمانی که شبنم بر بستر یک برگ خیال تکبیه زد  
یک دل تنها، سبش را برداشت  
و ستاره ای چید،  
درختی، شاخه های برهنه اش را  
در طلب باران  
رو به آسمان بلند کرد،  
گوزن پیر به آرامی خوابید،  
و قلب غزال کوچک  
از شوق تماشای فردا،  
تا صبح در سینه اش  
جست و خیز کرد.



من ندیدم دو صنوبر را با هم دشمن  
من ندیدم بیدی، سایه اش را بفروشد به زمین  
رایگان می بخشد نارون، شاخه خود به کلاغ  
"سهراب سبیری"



توده ی برف از هم شکافید  
قله ی کوه شد یکسر ابلق  
مرد چوپان درآمد ز دخمه  
خنده ز دشادمان و موفق  
که دگر وقت سبزه چرانی است



میزگرد  
مربیان کوهنوردی

# اقای رئیس فدراسیون، خوش امیدید! کار بسیار است



محمود افغان



عزیز خلیج



ناصر رستمی

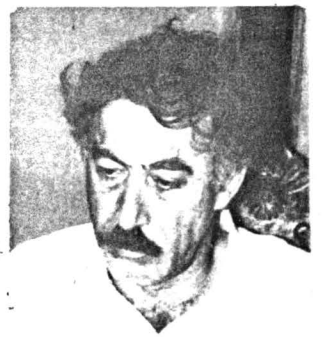
در این نشست آقایان: ناصر رستمی (مربی با سابقه کوهنوردی و اسکی)، محمود افغان، عزیز خلیج، علی اصغر مریخی و فریبرز ناززکی حضور داشتند.

همچنین فروزان زیادلو از طرف "اوج" به عنوان "مجری" در این میزگرد شرکت نمود. آنچه در زیر می خوانید حاصل این نشست است.

"اوج" امید دارد که این گفتگوها راه گشای پیشرفت ورزش کوهنوردی کشورمان باشد. انشاالله.

بررسی گذشته و حال ورزش کوهنوردی، مطالعه مشکلات و کمبودهای کنونی آن و چاره جویی برای برطرف ساختن آنها از جمله هدف های اساسی "اوج" بوده است. به این خاطر چنچتن از مربیان سرشناس کوهنوردی را فرا خواندیم تا در یک میزگرد، این مهم را به بحث بگذارند.

روشن است که "اوج" خواهد کوشید نظر دیگر مربیان و دست اندرکاران کوهنوردی را نیز بازتاب دهد.



فروزان زیادلو

رستمی - راستش ما با این سن و سال و بعد از ۲۰۳۰ سال کار، اولین بار است که در يك مصاحبه شرکت می‌کنم. کوهنوردی همیشه مورد بی‌مهری و از نظر مطبوعات فراموش شده بوده است. صحبت کردن برای ما مشکل است بهتر است خودتان سؤال کنید.

اوج - خوب، شما چه ویژگی‌هایی را در کوهنوردی - که آنرا فراموش شده می‌دانید - می‌بینید؟ چه سیسری داشته و جایگاهش در جامعه ما چیست؟

رستمی - اولاً "کوهنوردی فراموش شده نبود بلکه من گفتم مطبوعات توجه کمتری به آن داشته اند منتها همانطور که می‌دانید در این مملکت، يك ورزش جوان است. این ورزش الان در اروپا از ما بسیار جلوتر است و البته فرهنگ آنها هم فرق می‌کند. چه خوب بود که اینجا از کوهنوردان قدیمی و پیش کسوت دعوت می‌شد. چون در این ده سال حتی يك جلسه معارفه که اکثر آنان باشند برگزار نشده. حداقل چهل نفر مربی داریم که هرکدام بیست سال تجربه و سابقه کوهنوردی دارند یعنی نزدیک به ۸۰۰ سال تجربه این تجربه میراث ملی ما به حساب می‌آید چه قدر خوب بود که تجربه قدیمی‌ها و قدرت و پشتکار جوانها با هم آمیخته شود.



فریبرز نازداکی



علی اصغر مریخی

اوج - خیلی ممنون، انشاءاً ۰۰۱ باز هم جناب‌عالی صحبت بفرمایید. آقای افغان خواهش می‌کنم شما درباره وضعیت کنونی کوهنوردی چند کلمه ای بفرمائید.

افغان - البته، با تشکر، پیرو سخنان استادام آقای رستمی، که فرمودند تجربه قدیمی‌ها و پشتکار جوانها با هم باشد، باید بگویم، این زمانی عملی می‌شود که فدراسیون، هدف و برنامه ای داشته باشد. فدراسیون از سالها پیش تنها چون چیزی می‌بایست به این نام باشد، بوده است. این طور نبوده که يك برنامه‌ای را بگیرد دنبال کند. و یا از تجربه پیش کسوتان، مربیان و صاحب نظران استفاده کند. چند سال پیش همین گروه شما (گروه تهران) آمدند يك جشن سالگرد گذاشتند، تعداد زیادی از پیش کسوتان و اعضای فدراسیون و ۰۰۰ در سالن باشگاه استقلال جمع بودند. مسئول فدراسیون، آنجا در حضور همه (آقای مریخی و نازداکی ۰۰۰ هم بودند)، گفتند، (پاشید بروید دنبال زندگی‌تان، کوه رفتن می‌خواهید چکار ۰۰۰ و حرفه‌ای از این قبیل) ولی بعدمی بینیم در چهار یا پنج سال بعد از آن مسائل را به گونه ای دیگر عنوان می‌کنند.

قبل از هر صحبتی لازم می‌دانم از طرف نشریه و گروه کوهنوردی تهران از شما تشکر کنم که به این میز گرد تشریف آوردید. میدانیم که همه شما به خاطر کار و زندگی و ورزش و غیره به اندازه کافی گرفتار هستید. آقای خلیج شاید حدود ۱۵ ساعت دیگری خواهند برای برنامه آارات بترکیه مسافرت کنند. واقعا " بر ما منت گذاشتید. خواهش می‌کنم از آقای رستمی که پیش کسوت این جمع هستند گفتگو را آغاز کنند و بعد به همین ترتیبی که نشسته ایم، دوستان صحبت خواهند کرد.

اوج - برای شماره اول، تصمیم داشتیم با مربیان خوب کشورمان نشستی داشته باشیم و نظراتشان را در باره مسائل مختلف کوهنوردی بدانیم. که فرصت این کار را نداشتیم. حالا می‌خواهیم آنچه را در متن جامعه کوهنوردی کشور می‌گذرد از زبان صاحب نظران جمع و جور کنیم و در نشریه چاپ کنیم با این هدف که انعکاس این نظرات کمکی باشد به مدیریت کوهنوردی در ارگانهای رسمی و اداری کشور تا مسائل را بهتر ببینند. امید ما این است که این گفت و شنودها به يك نتیجه عملی منجر شود.

این يك نمونه بود که عرض کردم، بهر حال برنامه‌ها همیشه مقطعی بوده است.

اوج - خیلی معنون ، بهرحال مشکلات بسیار متنوع است مانند نداشتن امکانات فنی ، بی برنامه گسی ، شرایط فرهنگی و اجتماعی جامعه و بسیاری چیزهای دیگر ، خواهش من این است که آقایان عمده ترین آنها را عنوان کنند چون اگر بخواهیم به همه چیز بپردازیم ، مثنوی هفتاد من کاغذ می شود اوج کاغذ ندارد .

آقای خلیج بفرمایید .

خلیج - با تشکر از ترتیب دهندگان این برنامه بهتر است واضح تر صحبت شود .

من فکر می کنم اروپایی ها که آقای رستمی فرمودند از ما جلوترند ) ، چارچوبشان شکل گرفته است . برای ورزش هم قانون اساسی محکمی دارند یعنی گرداننده اصلی آنها تشکیلاتی است که پابرجاست . وابسته به این و یا آن فرد نیست . دوم اینکه به خاطر یک مشت حرفهای سیاسی که در رابطه با کوه زده شده ( فقط حرف این یا آن دسته ، چون در ورزش کوهنوردی که هیچ وقت عمل مشخصی در رابطه با سیاست نشده است ) ، لطمه زیادی به این ورزش خورده که هنوز هم تشکیلات اطمینانی ندارند به این یا آن کوهنورد

متاسفانه هرکس آمد اس کار هم گذشتہ را

نادیده گرفت . از آنهمه فعالیت ، آنهمه کسروکی ،

سوابق ، تجارب در منطقه هیمالیا ، تجربه های داخل

کشور ، حالا اگر بخواهید یک برگ پیدا کنید نمی توانید .

سابق که بتواند گروهی را اداره کند . این بی اعتمادی در مواردی باعث متلاشی شدن باشگاههای کوهنوردی شد . سومین مطلب این است که هیچ آرشیوی در فدراسیون نیست که مثلاً " آقای مهندس فیاض بدانند سابقه فرضا " آقای رستمی چیست ، آقای مریخی چه کرده ، نازدادکی چه و ... متاسفانه هرکس آمد اس کار هم گذشتہ را نادیده گرفت . از آنهمه فعالیت ، آنهمه کسروکی ، سوابق ، تجارب در منطقه هیمالیا ، تجربه های داخل کشور ، حالا اگر بخواهید یک برگ پیدا کنید نمی توانید . کوهنوردی از این کار ( باید بگویم فاجعه ) لطمه خورده است . چهارم ، مشکلات مالی فدراسیون است . کوهنوردی ورزش گرانی است ( اگر بخواهد برنامه سنگین اجرا کند ) وسایلی همه خارجی و گران قیمت است . فدراسیون هم درآمد ندارد . چیزهایی که می توانست برای فدراسیون درآمد بیاورد هم در دستش نیست مثل تله کابین که به دست بنیاد مستضعفان اداره می شود ، یا کلک چال . پنجم هم اینکه کلا " در سطح تهران سه ، چهار تا باشگاه

فعال داریم . در صورتی که همین باشگاهها ریشه هر ورزشی هستند . نمونه اش فدراسیون فوتبال . اگر فوتبالیت نباشد ، باشگاه نباشد ، دیگر مسابقه ای هم نیست و تیم ملی فوتبال تغذیه نمی شود . پیشرفت ورزش ما هم وقتی میسر است که باشگاهها زیاد باشند اگر فدراسیون رسماً " مری ها را به کار گیرد مثلاً " فدراسیون حقوق آبرومندانه ای به آنها بدهد و از قدیمی ها که هرکدام گنجینه ای هستند ، استفاده بشود آن وقت کارها درست می شود . ششم اینکه بهرحال مشکلات زندگی زیاد است . مری ها هم گرفتار مسائل مالی زندگی شان هستند . الان آقای شهوندی که بنیان گذار برنامه های زمستانی در ایران بوده ، در آن بالاخانه شب و روز کار می کند تا دخلش را به خرجش برساند . نکته دیگر این است که یک مقداری هم اشکال کار از قدیمی هاست . ما الان دیگر جوان نیستیم ، تجربه آموخته ایم و من الان می فهمم که آن موقع ، آقای شهوندی هم تصور کرده آقای رستمی تصور کرده و دیگران . اینها به نظر من همه نکات مهمی هستند نمی توانم بگویم یکی از همه مهمتر است ولی خوبست یکبار دیگر همه با دلسوزی و دور از جنجال و خط بازی ببینیم

متاسفانه هرکس آمد اس کار هم گذشتہ را

نادیده گرفت . از آنهمه فعالیت ، آنهمه کسروکی ،

سوابق ، تجارب در منطقه هیمالیا ، تجربه های داخل

کشور ، حالا اگر بخواهید یک برگ پیدا کنید نمی توانید .

ورزش کوهنوردی چه گذشته و هر طرفی که تصور کرده به سهم خودش برگردد و اصلاح کند . آقای رستمی اطلاع دارند که زمینی در جنوب شهر تهران مشخص شده بود و بنا بود همه آنجا ، جایی داشته باشیم ولی متاسفانه دیدیم که شاخه شاخه شد . به هرحال حالا گذشته ها گذشته الان دولت خودش می خواهد ورزش را گسترش دهد می خواهد به جای اینکه جوانی آلوده شود به مواد مخدر ، به کوه برود حالا فضا طوری است که می توان با تعمق و بررسی تصمیم گرفت و شتابزدگی به خرج نداد . در اروپا مسابقات صخره نوردی و چیزهای دیگری هست ولی اروپایی ها الان دیگر از خیلی مراحل گذشته اند اوج - معذرت می خواهم آقای خلیج اگر اجازه بفرمایید مسائل خارجی برای دور دیگر گفتگو باشد .

خلیج - حالا تماشای می کنم ، با پوزش از آقایان .

بله آنها کاملاً " حواسشان جمع است کسل اندر نسل تجربه ها را انتقال می دهند . یک برنامه ریزی که

مثلاً " مری تیم ملی فوتبال آلمان می ؟ ، د ، سال دیگر هم جانشین او ، همان را با کمی تغییر ، ادامه می دهد . آنها حساب این را می کنند که آنچه سرمایه گذاری شده و باید به نتیجه برسد . اما اینجا با عوض شدن رئیس خیلی چیزها عوض می شود شاید اگر کس دیگری جای آقای فیاض بودند ، همین برنامه ترکیه را کسه دارد انجام می شود ، لغو می کردند .

حالا بعضی بچه های ما نمایش های اروپاییان را یاد گرفته اند ، الان مدرسه سنگ نوردی ما بند بخچال است جایی است که نمایش همه چیز است . بعضی بچه ها ممکن است کارهای عجیب و غریبی هم بکنند ولی اگر یک گروه به آنها بدهی ، بگویی این ده نفر را سالم ببر دماوند و برگردان کمیتش لنگ است . بعضی بچه های جوان از همه جا بی خبر دنبال این نمایش ها و یا دنبال فیلم های کوتاه تلویزیونی می روند کارهایی می کنند که زیر دیواره های آبچال هرسال چند نفر متاسفانه می میرند . این به خاطر نبودن باشگاهها به تعداد کافی است تا همه جا را زیر بال خود بگیرد . حالا بعضی ها به قدیمی ها کم لطفی هم می کنند البته همانطور که گفتم قدیمی ها هم تصور کرده اند ولی سزاوار ناسپاسی نیستند . بهرحال ما نباید در جابز نیم من الان تلاش می کنم که بچه من مثل من زندگی نکند و فکرش از من بازتر باشد . می بخشید مثل اینکه من زیاد صحبت کردم .

اوج - متشکر از آقای خلیج که گرچه سخنانشان قدری از

کنجایش نشریه ما فراتر رفت ولی آنقدر شیرین و جالبند که باید هرطور شده برگهای نشریه را بیشتر کنیم . خواهش می کنم جناب مریخی ، شما بفرمایید مشکلات کوهنوردی را در چه چیزهایی می بینید .

مریخی - خوشحالم که فرصتی پیش آمد تا مسائل کوهنوردی را به بحث بگذاریم . من با اجازه شما این مساله را در چند پرسش و ارائه پاسخ آنها عرض می کنم :

۱- کوهنوردی را چگونه می بینید ؟ از دیدگاه من و نیز بنظر کسی که مرا آموزش داد ، کوهنوردی ورزش نیست . بلکه یک دانش همه جانبه است . کسی که به کوه می رود و خودش را با مشکلات کوهستان وفق می دهد ، در ظاهر فکر می کند ورزش - می کند ولی در باطن دنیایی دانش است . که باید می گیرد .

۲- کوهنوردان از چه دسته ای هستند ؟ اکثراً " از طبقه پائین : با معنای " ذاتا " علاقمند به طبیعت می باشند ، یا کسانی هستند که زندگی



خود را ندارد، همنطور هم آقای نازدکی به مسائل مشابهی اشاره کردند. علت آن است که ما دارای آن سازمان بافتگی لازم نیستیم.

در مورد نقش کوهنوردی در اقتصاد ملی می گفتیم در کوهنوردی رشته های فعالیت متعدد و متنوعی وجود دارد. شما حساب کنید رشته های خدماتی، تولیدی، توزیعی، آموزشی، حمل و نقل، اطلاع رسانی، نگهداری تاسیسات و تبلیغات و بیمه و چقدر می تواند اشتغال ایجاد کند. و اگر درست کار کند، چقدر عایدی توریستی بوجود می آورد.

مثلا " در کشوری مانند فرانسه علاوه بر این که هر سال حجم عظیمی پول در این رشته جابجا می شود و مشاغل زیادی ایجاد می شود، توریست های زیادی می آیند که به " مون بلان " بروند. این کم کم بصورت شاخه ای از اقتصاد ملی در می آید.

ما آن جایگاه را پیدا نکرده ایم. علی رغم اینکه بتانسیل آنرا هم داریم یعنی نیروی بالقوه داریم. در ایران ما زیباترین مناظر و کوهستانها را داریم، تجربه کوهنوردی نسبتا " قابل قبولی داریم. از نظر پولی و مالی زیاد دست تنگ نیستیم ( ما که پاکستان یا اوگاندا

در کوهنوردی رشته های فعالیت متعدد و متنوعی وجود دارد. شما حساب کنید رشته های خدماتی، تولیدی، توزیعی، آموزشی، حمل و نقل، اطلاع رسانی، نگهداری تاسیسات و تبلیغات و بیمه و چقدر می تواند اشتغال ایجاد کند. و اگر درست کار کند، چقدر عایدی

(که طبعاً " مهره های برارزش و موجهی باید باشند) بهره گیری می نماید.

اوج - بانسکر از آقای نازدکی، خوب است خودبنده هم چند کلمه صحبت کنم و سپس چند دقیقه هم تنفس بدهیم.

زبادلو - استادان و مربیان عزیز نکات بسیار جالبی فرمودند و من از حضورشان اجازه می خواهم به یک نکته بنیادی اشاره بکنم ( البته به اختصار ) تا بیشتر از محضر آقایان استفاده کنیم.

آقای خلع فرمودند کوهنوردی اروپا دارای انگیزه های ماجراجویانه است و دلیل آنرا نمایشها و رقابت های سنگ نوردی دانستند. من جساترا " عرض کنم که همیشه اینطور نیست بکار آنها بیشتر خلعت رقابتی دارد تا ماجراجویی. الان در کشورهای اروپایی کوهنوردی به صورت بخشی از اقتصاد درآمده و مثل حرفه فعالیت اقتصادی دیگر در یک بازار آزاد، توام با رقابت است. حرفه ای ها برای اینکه بتوانند جایگاه شغلی خودشان را حفظ کنند، مجبورند روی سنگها و صخره ها دست به عملیات جالب توجه بزنند و دائما " تمرین کنند. این یک رقابت حرفه ای است.

توریستی بوجود می آورد. شاید مهمترین مشکل سازمان نایافتگی کوهنوردی در کشور ما به خاطر این باشد که در اقتصاد ملی جای خود را ندارد و به همین دلیل به راحتی به تصمیم این یا آن فرد متکی می گردچون به صورت یک حرفه در دنیا ما تا بقا و تکامل خود را تامین کند، در زندگی اجتماعی. در سازمان اجتماعی شهری جایی ندارد.

درجایی که مسائل هنوز شکل نگرفته، سیستم و انتظام نپذیرفته باشد، البته فرد می تواند تاثیر زیادی بگذارد. اما اگر جایی سازمان یافته باشد، فرد تنها تاثیر معینی دارد. تاثیرش ریشه ای نیست بلکه در جهت بالا یا پائین بردن کارایی است ولی نمی تواند نظم و موجودیت سیستم را بهم بریزد. مدیریت است مقدار رفتارهای عقلایی است.

جناب رستمی فرمودند بین گذشته و حال پیوند طبیعی برقرار نشده، چند صد سال تجربه، جای شایسته

عادی در شهر آنها را ارضا نمی کند، وقتی می بیند در کوه ارضا می شود به مرور زمان کنانی اش تبدیل به کفش کوه می شود و آرام آرام وسایلش را جور می کند برنامه زمستانی می رود و می خواهد باز هم برنامه های اساسی تر برود که تازه مشکلات به او روی می آورد.

و مشکلات بسیاریند و اگر بخواهیم در میزگرد شرکت کنیم و بحث را به میان بکشیم، و از هر دری سخنی به میان بیاوریم، گفتنی زیاد است. انتقاد در مقابل حرکت های گذشتگان و برنامه ریزی های آنها و همچنین درباره افراد انتخاب شده و در جمع کادر فدراسیون قرار گرفتن و از اهداف آنها، گفتنی زیاد است و انتقاد بیشتر ولی همه این بحث ها بنظر من زمانی اثر دارد که با مسئولین با هم در کنار هم بنشینیم و انتقادهای سازنده را عنوان کرده و راه حل آنها را ارائه بدهیم و دست همدیگر را گرفته و برای پیشرفت این رشته کوهنوردی تلاش نمائیم.

متاسفانه تاکنون اینطور نبوده است و تجربه ها به خوبی به جوانان منتقل نشده است.

اوج - با سپاس از آقای مریخی، خواهش می کنم آقای نازدکی جنابعالی از هر جا که فکر می کنید لازم است شروع بفرمایید. موضوع که دیگر روشن است.

نازدکی - خوشبختانه خیلی از مطالب را دوستان بیان فرمودند و من دیگر وارد آن بحث ها نمی شوم.

عملکرد عوامل اجرایی در هر دوره ای از ادوار گذشته همیشه برای انسان خاطرات شیرین و تلخی را زنده می کند، امید است با کسانی که در آینده مدیریت اجرایی را عهده دار می شوند، نیروهای زنده تر و با دانش تری باشند و در انجام وظایف محوله از حسب و بغض ها ( که عامل ترمزی است )، بدور باشند. به هر حال هر چه گذشته گجزو تاریخ و سابقه این ورزش ثبت شده چه تلخ و چه شیرین، تجربه ای برای همه دست اندر کاران و علاقمندان است، حالا چه باید کرد؟ مهم ترین موضوعی که اکنون در مورد ورزش و بالاخص کوهنوردی مطرح است، " مدیریت " می باشد. معمولا " مدیریت ها بر اساس تخصص و بینش افراد، عملکرد دارد و در راستای دستیابی به اهداف اساسنامه ای فدراسیون رسالتی را که به عهده اش گذاشته شده باید انجام دهد. مهم ترین نکته " برنامه ریزی " است.

مدیر بر اساس نیازها باید " تشکیلات " را سازمان دهد و مسائل بودجه ای را نیز به موازات آن سامان بخشد. ابزار و وسائل که عرض کردم حتی می تواند دانش و تجربه متراکم باشد: مدیریت امروزی از آنچه در مغز و تفکر نیروی انسانی متبحرش و مربی هایش

نیستیم) از همه مهمتر ما نسل جوان خوبی در اختیار داریم. مقایسه کنیم با سوئد که سالخورده گانش بیش از جوانانند. در کشور ما نزدیک ۵۰٪ جمعیت را زیر بیست ساله ها تشکیل می دهند. این نسل جوان احتیاج به آموزش و تربیت دارد. تربیت را اینطور تعریف می کنند: " اثر گذاری نسل قدیم بر نسل جدید " انتقال تجربه ورزشی هم در شمار همین اثر گذاری ها و انتقال فرهنگ است.

با همه این چیزهایی که بر شمردم، کوهنوردی ما رشد نکرده است، اما اگر این امکانات به درستی به کار گرفته شود و کوهنوردی با همه جوانیش در اقتصاد ملی و در جامعه شهری چیزی فزاینده از پرکردن اوقات فراغت بشود، آنوقت پیشرفت کمی و کیفی قابل ملاحظه ای خواهد یافت.

پس من هم با آقایان موافقم که مساله عمده مدیریت

الان امثال آقای میناسیان و دیگران هستند ، سعی کنیم از آنها استفاده کنیم . صعودهای خارجی را دنبال کنیم . هر سال چند نفر را به اروپا بفرستیم و صعودهایی که انجام می شود ، با فیلم و اسلایدش در جامعه منتشر کنیم و مجلاتی داشته باشیم .

من خودم کنار هستم ولی همه اخبار را دنبال می کنم تا همین دیروز را خبر دارم که این آفستای نوری رفته و الحمدا . موفق شده است .  
فدراسیون اگر به وظیفه اصلی اش که برنامه ریزی و ساختن استاسیون و پناهگاه و آموزش دادن باشد خیلی موثرتر است تا به صورت یک باشگاه ، خودش بخواید برنامه اجرا کند . فدراسیون طرح می دهد ، گروهها اجرا می کنند . من چون ۲۵ سال مری ایکی بوده ام عرض می کنم الان در دنیا ، اکثر مرییان کوهنوردی ، مری ایکی هم هستند . فدراسیون خوب است به این مسائل توجه داشته باشد . اما اگر بنیاد باشد وقت فدراسیون صرف اجرای برنامه شود دیگر فرصتی برای کارهای زیربنایی مثل برگسزازی کنفرانس هایی با شرکت خبره ها و مری ها نمی ماند اینطور است که ما شخصی داریم که مری ایکی و مری کوهنوردی است و از بهترین هواشناس های ایران است و شما هنوز ندیده اید دو ساعت بیاید برای شما صحبت کند .

اوج - یا تشکر از آقای رستمی ، چون در دور اول صحبتها به این نتیجه رسیدیم که مهمترین مشکل کوهنوردی مدیریت آن است حالا در دور دوم به پیشنهادها و راه حل ها نیز بپردازیم . حالا از آقای افغان می خواهم ضمن اینکه فاصله ما را با کوهنوردی سطح بالای جهان بیان می کنند ، در زمینه راه حل ها هم صحبت بفرمایند .

افغان - بعضی از مسئولان فدراسیون معتقدند که کوهنورد ایرانی به هیمالیا نوردی احتیاجی ندارد چرا که هنوز در ایران کوههای زیادی هست که صعود نشده . در حالی که بنظر من باید مثل دو امتدادی تجربه ها دست بدست بشود و نسل بعدی به قله هایی بالاتر از دماوند بروند ، به هیمالیا بروند . اگر بنیاد باشد هرکس شروع کند باز همان طور که ما کار کرده ایم کار بگند ، خوب ، بعد از چند سال فرض کنید می شود آقای مریخی فعلی بعد انرزی اش تمام می شود (معذرت می خواهم سو ، تفاهم نشود) مشکلات زندگی است و پایش را می گیرد .

با یک نفر ژاپنی به قله " مانسلو " صعود کردند . متاسفانه حتی چند خبر از این صعود در جراید ایران منعکس نشد . آقای اسدی الان به درجه سرهنگی یا سرتیپی رسیده و در لویزان برای ارتش خدمت می کند .

این افراد را در اروپا خیلی ارج می گذارند ولی اینجا کسی آنها را نمی شناسد . خوب است فدراسیون کسانی را که به کمپ چهارم یا پنجم اورست ، به ارتفاع ۷۵۰۰ متری صعود کرده اند مثل ( همین آقای خلج ) ، بخواید و تجربه شان را در اختیار نسل جوان قرار دهد .

هیمالیانوردی و آلپ نوردی با کارهای بند یخچال ما خیلی فرق دارد . بله دیواره علم خیلی شباهت دارد به صعودهایی که در آلپ انجام می شود . منتهی زمستانش ، تابستانش ، حتی دقیقه هایش هم فرق دارد .

الان امثال آقای میناسیان و دیگران هستند ، سعی کنیم از آنها استفاده کنیم . صعودهای خارجی را دنبال کنیم . هر سال چند نفر را به اروپا بفرستیم و صعودهایی که انجام می شود ، با فیلم و اسلایدش در جامعه منتشر کنیم و مجلاتی در این رابطه داشته باشیم .



و برنامه ریزی است و با توجه به آنچه گفته شد در وضعیت کنونی نقش مدیر از افزایش یا کاهش راندمان فراتر است ، نقش آینده سازی دارد .

اوج - جناب رستمی ما باید از محضر شما بیشتر استفاده کنیم . برای ما از کلاس کوهنوردی ایران و جهان بگوئید ما فقط می گوئیم فاصله ما با کوهنوردی اروپا زیاد است . اما راستش تصور روشنی از ارتفاعات بالاتر از شش هزار متر و از هیمالیانوردی نداریم . خواهش می کنم جنابعالی بفرمائید که فاصله ما تا کوهنوردی پیشرفته و با استانداردها ( اگر چینی استانداردهایی باشد ) چقدر است .

رستمی - فاصله از نظر قدرت آنقدرها زیاد نیست ، فاصله بیشتر از نظر تکنیک و فن است . متاسفانه آنچه داریم هم برایش ارج قابل نیستند . ما اشخاصی داریم که به اروپا رفته اند کلاسهایی دیده اند تجربه کسب کرده اند .

اشاره فرمودید به هیمالیانوردی ، ما بچه هایی داریم که هیمالیا نوردی کرده اند . تعدادشان شاید از بیست نفر متجاوز باشد . منتها نخواستیم تجربه های آنها به دیگران منتقل شود . ما الان در ایران شخصی داریم که تنها مرد هشت هزار متری ایران است حتی فکر کنم شما اسمشان را هم نشنیده باشید .

در این ده سال شاید این شخص یکبار هم جایی دعوت نشده باشد .

سال ۱۹۷۴ که برای اولین بار یک ایرانی به قله ۸۱۶۵ متری " مانسلو " صعود کرد ، این صعود مشترک بود با ژاپنی ها . خود من در گروه پیشرو این برنامه شرکت داشتم و یک ایرانی بنام سروان جعفر اسدی

همین مسئولان گفته اند که ما از کوهنوردی دنیا چهارسال عقبیم. من قیلا " هم عرض کرده ام ، هفتاد سال عقبیم. چون کاری که مثلا " مالوری در سال ۱۹۲۰ اگر د ما هنوز انجام نداده ایم که برسیم زیر ۸۵۰۰ متر، همه قله های بالای ۸۰۰۰ متر سالهاست که فتح شده اند و ما هیچ تیمی را به ۸۰۰۰ متر نرسانده ایم .

چطور می گویند ، چهارسال عقبیم ؟

بعد هم برای جبران عقب ماندگی مسابقات سنگد نوردی ترتیب داده می شود . این آسانترین راه برای ارضای جوانان است ولی آیا به تربیت کوهنوردی یا سنگد نورد به معنای اصلیش ، کمکی می کند ؟ البته در خود فدراسیون هم همه با این کار موافق نبودند . من نمی گویم

این کار یک چیز بدی است ولی ما نباید تنها به تقلید خارجی ها بپردازیم ، باید ببینیم آیا این کار با فرهنگ جامعه ما و سنت های کوهنوردی ما سازگار هست یا نه .

همانطور که آقای خلج گفتند چون باشگاهها و کلوبها فعالیتشان متوقف شد، بچه ها پراکنده شدند و رفتند در بند یخچال دلخوش کردند به بعضی نمایشات . من نمی گویم مهارت روی سنگ بد است ، منظورم این است که کوهنورد باید بتواند در ارتفاع کار کند . ما کارهای مهمتری داریم که زمین مانده است (مثل صعودهای هفت هزار و هشت هزار ) . حالا بعضی می گویند سنگ نوردی از کوهنوردی جداست . در صورتی که اصلا " سنگ نوردی برای گذشتن از مسیرهای سنگی بخاطر رسیدن به قله ها بوده ، یعنی جایی که کوه پیمای معمولی نمی تواند برود آنجا کوهنورد بتواند برود . یخ نوردی هم همین طور ، اینها همه لازمه های کوه نوردی است نه اینکه خودشان هدف باشند .

همانند افرادی که پس از صعود دیواره علم ، در همان علم چال وسایلشان را می بخشند چون دیگر چیزی پیش روی نمی بینند ، قله ها را رفته اند .

بنظر من راه حل ، تدارک و برنامه ریزی برای صعودهای بلند است با استفاده از تجربه قدیمی ها و ارتقای آن تجربه توسط جوان ها .

بنظر من خوب است همانطور که الان مسئولان برای مبارزه با مواد مخدر خرج می کنند، برای ورزش و - نمی دانم - خلاصه آب از چشمه که می جوشد زلال است . بویژه کوهنوردی خرج کنند تا با گسترش آن جوانان دنبال آن کارها نروند . حق این است که برای ورزشکاران کنونی ، انگیزه های تازه ای بوجود آورند . و کمک کنند تا آنها بتوانند برنامه های هر چه بهتری اجرا کنند . الان هر برنامه ای بخوای بروی کلی هزینه بر می دارد . فراموش نکنید که بیشتر قشر ورزشکاران ما را طبقات پائین جامعه تشکیل می دهند .

حالا دیگر هنگام تدارک و برنامه ریزی برای صعودهای بلند است ، با استفاده از تجربه قدیمی ها و ارتقای آن تجربه توسط جوانها .

اوج - با تشکر از آقای افغان ، از آقای خلج می خواهم درباره راه حل ها صحبت بفرمایند . و اگر مایل بودند بفرمایند همین برنامه آرزات آیا صرفا " برای بازدید پس دادن به ترکها است که سال پیش به دماوند آمدند یا اینکه در آمادگی ما برای صعودهای بلند موثر است یعنی چیزی بیشتر از اینجا به ما می دهد .

خلج - بله گفتیم که مدیریت باید نقش اساسی تری به عهده بگیرد . پس باید کادر ثابتی با حقوق و همه چیز داشته باشد . الان رئیس جدید جناب آقای فیاض به خاطر مسئولیت هایی که دارند کمتر فرصت رسیدن به کارها را دارند که خوب ، طبیعی است . ولی در عوض باید کادر مسئولان آنجا تکمیل شود . در حال حاضر گمان می کنم تنها سه نفر حقوق بگیر در فدراسیون هست . آن هم حقوقی که واقعا " ناچیز است .

بودجه فدراسیون و هیئت ها باید افزایش یابد ، از پیش کسوتها دعوت به همکاری شود و روابط بین المللی توسعه پذیرد .

تا حالا بیشتر کارهایی که در رابطه با خارج از کشور شده به ابتکار فردی صورت گرفته . من دوبار به منطقه هیمالیا رفتم که یک بار به هزینه خودم و بدون اینکه زبان بدانم ، با هزار مشقت به آنجا رفتم .

بهرحال مشکلات بسیار است در فدراسیون و اطراف آن هم ( همانطور که آقای نازدکی هم اشاره کردند ) و

ما از کوهنوردی دنیا ، هفتاد سال عقبیم . چون کاری که مثلا " مالوری در سال ۱۹۲۰ اگر د ما هنوز انجام نداده ایم که برسیم زیر ۸۵۰۰ متر، همه قله های بالای ۸۰۰۰ متر سالهاست که فتح شده اند و ما هیچ تیمی را به ۸۰۰۰ متر نرسانده ایم .

آدم های با حسن نیت بسازند ، حالا چرا نتیجه نمی دهد . ولی مساله کوهنوردی هم باید پایبای چیزهای دیگر در جامعه درست شود که انشاا... دارد درست می شود . مشکلات اجتماعی یک واقعیت است ولی همه باید همت کنیم از آن نوع همتی که در عرض دو ماه پناهگاه سرکچال ساخته شد یا زیر دیواره ، ظرف دو هفته دیوارهای پناهگاه شروین بالا رفت .

الان هر کار جزئی بخوای بکنی کلی خرج دارد همین برنامه زمستانی گروه آرش ، هیچ که خرج برداشته باشد، ۵۰ هزار تومان هزینه داشته است . آخرین حرف من این است ( که خدمت رئیس

فدراسیون هم عرض کرده ام ) تا زمانی که اعتماد تمام افرادی که با فدراسیون در رابطه اند ، ( گروهها ، نغرات ، پیشکسوت ها و ... ) بدست نیاید ، این چرخ خوب نمی چرخد . من امیدوارم همه با دلسوزی و با روحیه ورزشکاری دست همدیگر را بگیریم و کوهنوردی ایران را به سطح عالی برسانیم . در مورد آرزات هم عرض کنم که برنامه زمستانی اش بخاطر کار یخ نوردی خوبی که دارد و بخاطر ارتباطات بین المللی ، چیزهای

به ما می دهد که با ارزش است .  
افغان - در تأیید صحبت های آقای خلج عرض کنم که اگر اعتماد باشد مردم خیلی کارها می کنند مثل کمک هائی که مردم برای پناهگاه شیرپلا کردند، یا آن پناهگاه سرکچال که آقای خلج با کمک مردم ساختند. همیشه مشکلات از بودجه نیست . الان این جوانها پولی بر می دارند می روند ترکیه و این طرف و آن طرف خرج می کنند اگر یک برنامه ای باشد آنها را هدایت کند ، کمک فکری بدهد با ارز دولتی کمک شان کند ، می توانند با چند صد دلار بروند منطقه هیمالیا را . تجربه کنند که تازه هزینه اش می شود اندازه یک برنامه داخلی .

سال گذشته تیم هایی از منطقه هیمالیا مهمان ، بودند . با آنکه آنها چندین قله ۸۰۰۰ متر را صعود کرده بودند ، از قدرت و توان و بچه های ما شکفت زده شده بودند بطوری که آقای " هوکام سینگ " (از کوهنوردان برجسته که یکبار هم سرپرست برنامه ۲۵۰ نفری در - منطقه هیمالیا بوده اند ) ، چند بار گفتند که شما ایرانی ها براحتی می توانید قله های ۸۰۰۰ متری را صعود کنید . تازه آنهاش که آقای سینگ دیدند بهترین های ایران نبودند پس جا دارد که برای کوهنوردان ایرانی خرج بشود .

زیادلو - قبل از صحبت آقای مریخی من هم يك نکته ای را عرض کنم .

آقای افغان و آقای خلع بیشتر به مسائل اخلاقی در مدیریت پرداختند مثل اعتماد و ۰۰۰ من فکر می کنم مورد نظر آقایان این بود که باید فدراسیون در جای حقیقی خودش قرار بگیرد یعنی از حالت باشگاهی و اجرائی در بیاید و به مسائل مدیریتی بپردازد همان طور که آقای رستمی فرمودند گمان نمی کنم که تنها با حسن نظر مسایل حل بشود. اگر فدراسیون به مسئولیت اصلی خودش بپردازد، همه چی درست می شود چون پیشرفت نیاز به عوامل مادی دارد .

اوج - آقای مریخی، جنابعالی در زمینه راه حل ها و اینکه چه باید کرد، صحبت بفرمائید .

مریخی - خوب است، نفراتی را که فدراسیون می خواهد برای خودش انتخاب کند، با سه صدر و به دور از تنگ نظری انتخاب کند و با بی طرفی و حکیمانانه ناظر بر هیئت ها و گروهها باشد، خط دهنده و هادی و رهبر باشد .

مدیریت باید به درد دل ما گوش بدهد و فضای اعتماد متقابل ایجاد کند، بله خیلی ها هم در هر شرايطی از روی دلسوزی کار می کنند ولی اگر همه با رغبت جلب شوند چیز دیگری است . آقای خلع سالهاست آچار می کشند تا هزینه کوه رفتنشان را تامین کنند و آنجا هم کار می کنند تا خالی نماند کاری که هر کدام از ما به سهم خودمان انجام داده ایم بعضی وقت ها کارهای انفرادی رواج پیدا می کند ( که البته با این وضع شاید طبیعی باشد ) . در صورتی که کوهنوردی همیشه بر اساس کار جمعی بوده است . گزارشهای صعودهای هیمالیا را ورق بزنید ببینید ۱۲ نفر صعود کننده دارد از ۱۲ شهر یا کشور آنها بهترین ها را انتخاب می کنند، برنامه را هم بنام بشریت اجرا می کنند . محرك همه این ها، مدیریت صحیح است .

من امیدوارم که با دیدی تازه با احساس مسئولیت نسبت به جامعه و ورزش کوهنوردی، همکاری که از دستان ساخته است انجام دهیم .

اوج - خیلی ممنون . اگر اجازه بفرمائید آقای نازداکی هم صحبت بفرمایند و در پایان هم از آقای رستمی می خواهیم که حسن ختامی برای این محابه داشته باشند .

الان وضع نسبت به ده سال پیش فرق کرده ، امکانات بهتری هست ، شناخت بیشتری حاصل شده و مدیریت باید با بیای تغییرات نسبی که در جامعه طی این ده سال صورت گرفته ، پیش بیاید؛ پویایی داشته باشد یکی از لازمه های آن ارتباط فعال و خلاقه با خارج و با نیروهای کاری در هر جای ایران است .

خود رئیس فدراسیون جناب آقای فیاض و حتی آقای غفوری فرد هم از این پیشنهاد بسیار استقبال خواهند کرد .

بار دیگر از همه شما که منت گذاشتید و در این میز گرد شرکت کردید تشکر می کنم . امید اینکه نظرات شما مورد توجه کوهنوردان و نیز فدراسیون قرار خواهد گرفت، اگر اجازه بفرمایید به طور فشرده يك جمع بندی از همه گفتگوها بشود .

اولین مطلب این بود که کوهنوردی باید هدف هایی متناسب با وضع کشور داشته باشد .

دوم اینکه ، چون کوهنوردی ورزش پیچیده ای است باید مسئولان آن علاوه بر تجربه فنی و اجرائی سازمان دهندگان خوبی باشند که شرایط استفاده از همه امکانات را برای همه مردم فراهم آورند .

سومین نکته این بود که فدراسیون نقشی برتر از يك باشگاه دارد و باید کارهای زیربنایی را انجام دهد مثل برنامه ریزی ، مثل احداث پناهگاه ها ، مثل آموزش ، بسط انتشارات ، ارتباطات بین المللی و ۰۰۰ چهارم اینکه توسعه و گسترش کوهنوردی از طریق گروهها و کلبه ها میسر است پس باید آنها را گسترش داد .

پنجم ، ضرورت بکارگیری نیروهایی است که سالها در این رشته کار کرده اند و باید از این تجربه مترکام استفاده کرد . همچنین از تجربه های جهانی نیز به خوبی استفاده شود .

بهر حال نشست بسیار خوبی بود و مطمئنم که به این شماره اوج وزگی خوبی خواهد بخشید . امیدوارم که باز هم چنین گفتگوهای داشته باشیم

با به شکلی دیگر ، بهر حال نظرات گوناگون را منعکس کنیم . جا دارد بار دیگر از همه سروران عزیز که به ما محبت کردند سپاسگزار می کنیم و با آرزوی موفقیت برای آقای خلع که فردا عازم سفر ترکیه هستند ، این گفتگو را پایان برسانیم .

نازداکی - قبلا " گفتم که مدیریت این چیزها را در بر می گیرد : برنامه ریزی ، تشکیلات و بودجه و نیروی انسانی و ابزار و وسایل بعد از همه اینها از همه مهمتر ، آموزش است یعنی باید از يك طرف نیروی انسانی باشد و از طرف دیگر آموزش . آموزش و سازماندهی آن از دیگر مسائل است که قطعاً جزو وظایف اصلی فدراسیون است . برای فدراسیون این افتخار نیست که مثلا " بیست کلاس گذاشته شد و در هر کلاس هشت نفر شرکت کردند باید دید که برای آینده چه برنامه ای دارد آنچه بود تا این لحظه بود . چند نفر از این افراد آموزش دیده به کلاسهای بالاتر آمدند ؟ مدیریت برنامه های آموزشی نیاز به يك فرم اساسی دارد .

خوب ؛ الان وضع نسبت به ده سال پیش فرق کرده ، امکانات بهتری هست ، شناخت بیشتری حاصل شده و مدیریت باید با بیای تغییرات نسبی که در جامعه طی این ده سال صورت گرفته ، پیش بیاید پویایی داشته باشد یکی از لازمه های آن ارتباط فعال و خلاقه با خارج و با نیروهای کاری در هر جای ایران است . من دیگر از تکرار حرفهای دوستان خودداری می کنم ورشته سخن را به آقای رستمی می سپارم .

رستمی - من يك خواهشی دارم که از طریق این نشریه يك تقاضایی بشود از ریاست جدید فدراسیون که ایشان باعث و بانی بشوند که پیش کسوتان ، مربیان قدیم ، مربیان جدید ، کوهنوردان جوان ، اینها را ، همه را در يك گردهمایی جمع کنند و از همه تقاضا کنند که دست به دست هم دهند و این ورزش کوهنوردی را از این رکودی که هست نجات دهند ، و به جایی برسانند که در آن اوج واقعی خودش قرار بگیرد . و چه خوب است که نشریه اوج این پیشنهاد را مطرح کند .

اوج - خیلی متشکریم ، بسیار پیشنهاد جالبی است و انشاء ۰۰۰ عملی خواهد شد . ما گمان می کنیم که



معرفی اسلا به این بیماری قرار دارند .

**پیشگیری :** اولین مسئله در پیشگیری این عارضه صعود آهسته است . صعود روزانه ۳۰۰ متر در ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر غالباً " سؤمند خواهد بود . علاوه بر آن افراد باید صعود خود را با ضعیف ترین فرد گروه هماهنگ کنند . کوهنوردان گرچه نسبت به شرایط اکسیژن ناآشنی مقاومت دارند اما این بدیده باعث نمی شود که آنها اصلاً دچار این بیماری نشوند . مسئله دیگر در پیشگیری این عارضه تامین آب آشامیدنی کافی است زیرا کمبود آب ، بدن فرد را برای ابتلا به این بیماری مستعدتر می کند .

قرص استازولامید ( دیاموکس ) نیز در پیشگیری از این عارضه سؤمند است ولی باید این دارو را برای مواقعی که اجباب می کند صعود سریع انجام شود ذخیره نگاه داشت ، و مصرف آن به طور معمول توصیه نمی شود .

**درمان :** حالت خفیف بیماری بندرت به درمانهایی - بیش از تامین آب کافی ، مسکن ، رژیم غذایی سبک و استراحت نسبی در بستر نیاز خواهد داشت . هر وقت که علائم حالت خفیف و ریح این بیماری دیده شد صعود آن فرد باید متوقف شود ولی اغلب احتیاجی به کم کردن ارتفاع نیست . اگر با وجود این درمانها علائم فروکش نکرد یا حتی بدتر شد سرعت باید ارتفاع را بین ۱۰۰۰ - ۷۰۰ متر کم کرد و دوباره به ارزیابی وضع بیمار پرداخت . استفاده از کپسولهای حاوی اکسیژن نیز مفید خواهد بود . علاوه بر آن از داروی استازولامید ( دیاموکس ) در اینجا نیز می توان استفاده کرد .

درمان حالت شدید بیماری پیچیده بوده و در اینجا نگر نمی شود . اما کم کردن ارتفاع در این موارد يك اقدام اساسی است . در مورد رژیم غذایی باید گفت که يك رژیم شرشار از مواد قندی ایده آل است . موادی از قبیل - مربا - میوه - سیب زمینی - برنج و نان برای بیمار مفید خواهد بود . برای تسکین سردرد نیز آسپرین توصیه می شود .

نسبتاً " شدید ، احساس خستگی ، تهوع و استفراغ ، بی اشتهائی و اختلالات خواب بروز خواهد کرد . علائم ظرف ۸ تا ۹۶ ساعت بعد از قرار گرفتن در ارتفاع شروع شده و اغلب ظرف چند روز به طور خود بخود از بین خواهد رفت . البته در عده ای از این افراد در صورت صعود به ارتفاع بالاتر علائم دوباره ظاهر خواهد شد . در درصد ناچیزی از این افراد علائم سیر پیشرونده به خود گرفته و به تجمع مایع در ریه ها ( خیز ریوی ) خواهد انجامید . در این مرحله تنگی نفس حتی در هنگام استراحت ، علامت اصلی بیماری بوده و فرد از سرفه های خشک شاکي خواهد بود . بیمار شدت مضطرب و نگران بوده و چهره وی کمود خواهد شد . در این حالت افزایش شدید ضربان قلب و گاهی افت فشار خون دیده می شود . خطر مرگ در این وضعیت جدی بوده بایستی بسیار مراقب بود . در عده بسیار کمی از افراد علائم باز هم پیشرفت نموده و به تجمع مایع در مغز ( خیز مغزی ) خواهد انجامید که بسیار خطرناک است . بیمار در این حالت علائم ریح ارتفاع گرفتگی را برای چند روز داشته و بتدریج دچار حالت هذیان گویی : عدم درک زمان و مکان ، ناتوانی شدید در حفظ تعادل خود ، اغما و سرانجام مرگ خواهد شد .

#### چه عواملی فرد را مستعد این بیماری می سازند ؟

۱- سن : افراد زیر ۲۰ سال نسبت به این بیماری حساس تر بوده ، در صورت ابتلا سریعتر به مراحل خطرناک آن رسیدن بنا بر این لازم است از صعود اطفال به ارتفاعات جلوگیری شود .

۲- سابقه ابتلا قبلی : افرادی که قبلاً " به این عارضه دچار شده اند شانس بیشتری برای ابتلا مجدد دارند .  
۳- صعود دوباره : افرادی که در ارتفاعات زندگی می کنند اگر برای مدتی در نقاط پست اقامت کنند ، در صورت صعود مجدد به ارتفاع ، شانس بیشتری برای پیدایش ارتفاع زدگی دارند .

۴- سرعت صعود : هرچه سرعت صعود بیشتر باشد شانس ابتلا نیز بیشتر خواهد بود . استراحت کافی در بین فواصل صعود غالباً " سؤمند است .

۵- میزان فعالیت : هرچه فرد بار بیشتری را حمل کند و یا شرایط سخت تری را برای صعود داشته باشد ( یخ و برف ) شانس بروز بیماری بیشتر می شود .

۶- میزان ارتفاع : هرچه میزان ارتفاع مورد نظر برای صعود بیشتر باشد طبیعتاً " احتمال بروز بیماری - بیشتر خواهد بود .

۷- عدم آمادگی جسمانی : افرادی که آمادگی جسمانی کافی نداشته باشند ( بویژه آمادگی قلب و ریه ) در

# ارتفاع زدگی ، پیشگیری و درمان

کوروش علی زاده

در شماره گذشته درباره ارتفاع گرفتگی قدری صحبت شد . در این مقاله سعی شده است ضمن توصیف بیماری ارتفاع گرفتگی به بررسی روشهای پیشگیری و درمان این بیماری پرداخته شود .

۱) (سازش با فشار بائیس اکسیژن ) : هرگاه شخصی برای مدتی در ارتفاعات اقامت کند ، بتدریج با فشار اکسیژن بائیس سازش پیدا می کند بطوریکه فشار اکسیژن بائیس موجب اثرات زیان آور هرچه کمتری در بدن او می شود و لذا شخص قادر می شود که کار سخت تری انجام بدهد و یا به ارتفاعات باز هم بالاتر صعود کند . این سازش تقریباً " تمام سیستم های بدن را در بر می گیرد و اگر چه ممکن است بتدریج طی زمانی طولانی بدست آید اما بیشترین سازش تقریباً " در همان ساعات و روزهای اولیه انجام می گیرد . مهمترین تغییراتی که در بدن برای جبران کاهش فشار اکسیژن انجام می پذیرد شامل افزایش تهویه ریوی ، تغییرات خونی در جهت تسهیل انتقال اکسیژن به بافتها ، افزایش قدرت سلولها برای مصرف رسانیدن اکسیژن و افزایش قدرت تلمبه ای قلب برای به جریان انداختن خون است .

**بیماری ارتفاع زدگی :** این موضوع بخوبی شناخته شده که از بین افرادی که به ارتفاعات بلند صعود می کنند بعضی از آنها دچار ارتفاع زدگی یا کوه گرفتگی میشوند . علائم آن اگر چه ممکن است در اشخاص مختلف متفاوت باشد ولی شروع آن حتی در ارتفاع ۲۷۰۰ متری نیز گزارش شده است .

این بیماری در ریح ترین شکل خود به شکل سردرد

منابع :  
1- Oxford: Text book of medicine (1987)  
2- The merk manual (1987)  
3- Guyton, s Text book of medical Physiology (1986)

## حماسه در کوهستان

بگویم چو "شهنامه" یک داستان  
بدان نوکنم نامه باستان  
چو فردوسی، آن شاعر پر هنر  
که بخشید تاریخ را زیب و فر



بسا چشم بیننده در کوه داشت  
رسیده است اکنون به کاشان حشر  
که سازند آن شهر، در بای خون  
ز طهران و هم اصفهان آمدند  
بگردند در هر سوی استوار  
نشسته است گویی به کهسار، برف  
بکوشید از جان و دل هر کسی  
کشانند عراده‌ها را به کوه  
به سوای تخریب برج و حصار  
نظر کرد و گردید چشمش سیاه  
فراوان و جنبان، چنان مور و مار  
نیامد به حیرت، نشد در فغان  
عجب خنده دلنوازنده‌ای!  
خرمند مردی، سخن پروری  
یکی مرد جنگی به از صد هزار  
فراخاست تا توپ آرد به دست  
خدا را به همراهی خویش خواند  
فرو مانده‌ام، زین جهت طاغیم  
به از زندگی و زبونی کشتی  
بگشتند سالاریان بسی قرار  
ملون به سرخی، منقش به شیر  
به یاد مهین رایت کاویان  
که یاد آورد کاویانی درفش  
چو افزار دست شهان گشته بود  
شده یکسر از روح طغیان، تهی  
بباید شود طغیانی درفش  
به نام دگر، نایبانی درفش  
سرودی پر از شور بر ساختند

به هر قلای دیدبانی گماشت  
به سالار ناگاه آمد خبر  
شده چند اردو به کاشان درون  
یکایک بدان آستان آمدند  
سراپرده‌ها را در آن کوهسار  
سفید آمد از خیمه‌ها هر طرف  
در اطراف بستند سنگر بسی  
بسی رنج بردند تا هم‌گروه  
بگردند آن توپ‌ها را سوار  
چو سالار آمد به آوردگاه  
بیابان همه دید زیر سوار  
ز انبوهی لشکر دشمنان  
به یاران چنین گفت با خنده‌ای  
شنیدی که گفته است دانشوری  
«سیاهی لشکر نباید به کار  
چو از توپ آمد بدیشان شکست  
به سرعت سوی دامن کوه راند  
ستمدیده‌ام، زین سبب یاغیم  
اگر کشته گردم به گردنکشی  
پس از این سخن‌های طغیان مدار  
گزیدند یک رایت چشمگیر  
به اندیشه کاوه پهلوان  
همی خوانده شد «طاغیانی درفش»  
درفشی که ارثیه کاوه بود  
نبود آن دگر آیت مردمی  
بگفتند پس کاویانی درفش  
به نام دگر، یاغیانی درفش  
از آن پس سرودی برداختند

در فاصله انتشار نخستین و دومین شماره اوج،  
به مناسبت هزاره انتشار شاهنامه کنگره بزرگداشت  
فردوسی در تهران برگزار گردید. جا دارد که  
"اوج" نیز از فردوسی این سراینده اوج و شکوه  
انسان، ستاینده زیبایی‌های زمین و آسمان، نمایشگر  
رزم داد و بیداد یاد کند.

شعر حماسی با نام فردوسی گره خورده است. این  
را بارها منتقدان و شرق‌شناسان باز گفته اند و در آن  
کنگره نیز بارها گفته شد. ما می‌خواهیم از نهرهایی  
یاد کنیم که از سرچشمه گوارای "شاهنامه" روان  
گشته اند.

مردم ایران هر جا که بوی حماسه و قهرمانی  
شنیده اند، به شاهنامه روی آورده اند و حماسه  
سرایان هر چند با ویژگی زمان خود، اما با زبان و  
اندیشه فردوسی سروده اند.

دو نمونه از آخرین سروده‌های حماسی ایران  
یکی "حماسه فتحنامه نایبی" است که درباره  
طغیان نایبیان در منطقه کویری کاشان در زمان  
ناصرالدین شاه است و با جنبش مشروطه پیوند  
می‌خورد که وزن آن همان وزن شاهنامه است و دیگری  
منظومه بلند آرش با وزن شعر نیمایی، با همان  
روح حماسی شاهنامه و با بهره‌گیری از اسطوره‌ای  
ایرانی.

توان ما اندک است و خرمن این حماسه‌ها بس  
فراخ، پس تنها خوشه‌ای چند توانیم چید و آنچنان  
که براننده "اوج" است، قطعه‌ای را که از کوه‌نشانی  
دارد.

.....  
 .....  
 جو خورشید تابنده بنمود تاج  
 بگسترده کافور بر تخت عاج  
 به نزدیک کوه هماون رسید  
 بر آن دامن کوه لشکر کشید  
 همه دیده بر خون و دل برز داغ  
 ز رخ روان گشته چون بر زاغ  
 چنین گفت طوس سپهبد به گبو  
 که ای بر خرد نامبردار نیو  
 سه روز است تا زین نشان رفته ایم  
 به خواب و به خوردن نبرد خفته ایم  
 بیا و بیاسای و چیزی بخور  
 به آسایش و جامه بنمای سر

بشد گویا خسگان سوی کوه  
 ز جان گشته سیر و رگیتی ستوه  
 چنین گفت کس کوه سر خان ماست  
 بساید کنون خویشتن کرد راست  
 ز جوشن نگهبان و آوای زنگ  
 تو گفستی خروش آمد از کوه و سنگ  
 چنین تا برآمد ز کوه آفتاب  
 دل لشکر ترک شد بر شتاب  
 به هر سو سپاه اندر آمد چو کوه  
 بر آن کوه دامن گروه گروه  
 بر ایشان چوراه علف تنگ شد  
 سپهبد سوی چاره جنگ شد  
 چنین گفت با طوس گودرز بیز  
 که ما را کنون جنگ شد ناگریز



سیاوش کسرائی

قطعه ای از منظومه بلند «آرش کمان گیر»

.....  
 زمین خاموش بود آسمان خاموش  
 نوگوشی این جهان بود با گفتار آرش گوش  
 به یال کوهها لغزید کم پنجه خورشید  
 هزاران نیزه زرین بچشم آسمان پاشید

آرش ، اما همچنان خاموش ،  
 از شکاف دامن البرز با لافرت ،  
 وزپی او ،  
 پرده های اشک پی در پی فرود آمد .

نظرا فکنند آرش سوی شهر آرام  
 کودکان بر بام ،  
 دختران بنشسته بر روزن ،  
 مادران غمگین کنار در ،  
 مردها در راه  
 سرود بی کلامی ، با غمی جانکاه ،  
 ز جثمان برهمی شد بانسیم صبحدم همراه

بست یکدم چشمها پیش را عمونوروز ،  
 خنده بربلب ، غرقه در رویا ،  
 کودکان با دیدگان خسته و پی جو  
 در شگفت از پهلوانیها .  
 شعله های کوره در پرواز  
 باد دروغا .

کدامین نغمه میریزد ،  
 کدام آهنگ آیا میتواند ساخت ،  
 طنین گامهای استواری را که سوی نیستی مردانه میرفتند ؛  
 طنین گامهای را که آکاها نه میرفتند -

شامگان  
 راه جویانیکه میجستند ، آرش را بر وی قله ها ، پیکی  
 بازگردیدند ،  
 بی نشان از پیکر آرش ،  
 با کمان و ترکشی بی تیر .

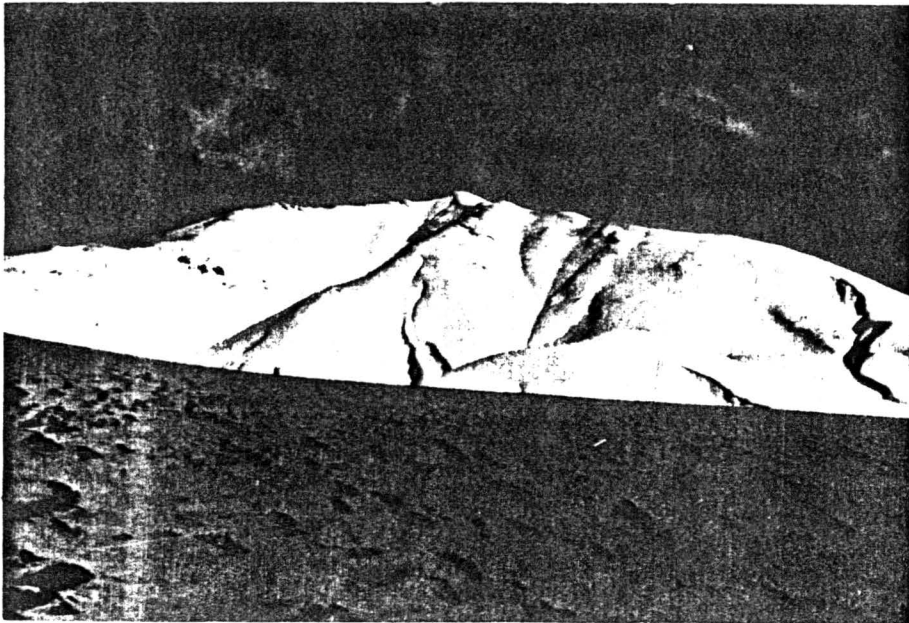
آری ، آری ، جان خود در تیر کرد آرش  
 کارصدها صدهزاران تیغه شمشیر کرد آرش  
 تیر آرش را سوارانی که میراندند بر جیحون  
 به دیگر نیمی روزی از پی آرزو  
 نشسته بر تن او ساق کردوشی فرودند ،  
 و آنجا را از آن پس ،  
 مرزایران شهر و توران با زنا میدند .

آفتاب ،  
 در گریزی شتاب خویش  
 سالها بر بام دنیا پا کشان سرزد .  
 ماهتاب ،  
 بی نصب از تبر و پهایش ، همه خاموش  
 در دل هر کوی و هر برزن  
 سربه های بان و هر درزد .  
 آفتاب و ماه را در گشت  
 سالها بگذشت  
 سالها و باز ،  
 در تمام پهنه البرز  
 وین سرا سر قلعه مغموم و خاموشی که می بینید  
 و ندرون دره های برف آلودی که میدانید  
 رهگذرهای که شب در راه میمانند  
 نام آرش را بی پای در دل کهسار میخوانند  
 و دنیا ز خویش میخوانند .

با دهان سنگهای کوه ، آرش میدهد پا سخ  
 میکندشان از فراز و از نشیب دره ها آگاه  
 می دهد امید .  
 می نماید راه .  
 .....

# نخستین صعود زمستانی شاه البرز

از جبهه غربی



حمید صدقیان محمد تقی نصیری

بالاخره بهمن ماه در رسید. آخرین نشست هماهنگی صورت گرفت و هرچه کم و کسر داشتیم، فراهم ساختیم. سحرگاه پنج شنبه یازدهم بهمن ۶۹، در میدان انقلاب حاضر شدیم و به سوی طالقان به راه افتادیم. صبحانه را در کرج خوردیم ساعت ۹/۵ صبح دو نفر همسورد زنجانی سر دوراهی به ما پیوستند. ۱۲/۵ ظهر به ده محمود آباد رسیدیم. پس از صرف ناهار و تهیه قاطر برای حمل بارها، ساعت ۲ به طرف آوه به راه افتادیم. گفتنی است که راه محمود آباد - آوه در زمستان قابل استفاده نیست. ساعت ۱۷/۳۰ به ده آوه رسیدیم و در منزل خانواده رشوند مستقر شدیم. جمعاً ۱۲ بهمن، ساعت ۵ صبح برخاسته صبحانه خوردیم اما هوا بر سر مهر نبود. در انتظار ماندیم. نزدیک به ساعت ده صبح شعاع آفتاب پرده به را شکافت. بی درنگ به راه افتادیم. شیب اصلی ده را پشت سر گذاشته. در يك صف نه نفره روی ایال شرف به بیلاق که به کمپ اصلی ما منتهی می شد. پیش رفتیم ایمن باز نیز ۲۵ پرچم دیگر را تا کمپ. در برف نشاندیم ساعت ۱۵/۳۰ توقف و کمپ شماره يك را با دو عدد چادر بر پا کردیم.

شنبه ۱۳ بهمن ماه، صبح زود بیدار شدیم. پس از خوردن صبحانه به طرف کمپ اصلی به راه افتادیم و در کمتر از يك ساعت، یعنی ۹ صبح به محل کمپ اصلی رسیدیم. بلافاصله پنج نفر به سوی قله شتافتند و چهار نفر دیگر سرگرم برسا کردن چادرها و تدارک کمپ اصلی شدند. با وجود آفتاب، هوا بسیار سرد بود. باد گزنده ای آشوبی در برفها بپا کرده بود و آنها را بر سر صورتمان می کوفت. همه پرچم هایی که در مسیر نصب کرده بودیم سالم و برافراشته بودند. برآستی که این پرچم ها در چنین مسیر برف گیری با آن همه نقابهای برفی، چه

اطمینانی به کوهنورد می دهند! ساعت ۱۲/۳۰ به قله رسیدیم. از شادی، سرما را از یاد برده بودیم. پس از گرفتن عکس و اسلاید به کمپ برگشتیم. بچه ها به پیشواز آمدند و در چادر با شیر کاکائو و غذای گرم ما پذیرایی کردند.

قرار شد فردا چهار نفر دیگر هم به قله بروند. آنها ساعت ۳ بامداد بکشنه ۱۴ بهمن ماه، در هوایی بسیار سرد روانه قله شدند. ساعت ۶/۳۰ صبح به قله رسیدند و ۸/۴۵ به کمپ بازگشتند تا وسایلمان را جمع و جور کردیم ظهر شد. ساعت ۱۳ به کمپ شماره يك رسیدیم و چادرها را جمع کردیم. ساعت ۱۶/۱۵ به ده آوه وارد شدیم. اهالی ده ما را در میان گرفتند. باز هم شب را در کنار خانواده مهریگان رشوند گذراندیم.

صبح دو شنبه ۱۵ بهمن ماه به محمود آباد و سپس قزوین و از آنجا به تهران بازگشتیم و شب ساعت ۲۲ به خوبی و خوشی از همدیگر خداحافظی کردیم.

## شرکت کنندگان برنامه :

کریم بنا مولایی ( سرپرست )

علی کرملو

ناصر طاهری

جعفر جوهری

عباس سمعی

امیرحوشنگ پهلوان زاده

محمد تقی نصیری

منصور افشاری ( میهمان زنجانی )

حمید صدقیان ( " " )

سال گذشته برنامه زمستانی گروه کوهنوردی تهران قله ۴۲۰۰ متری " شاه البرز " بود که به خاطر بدی هوا در نزدیکی قله از پیشروی باز ماندیم. با تجربه گذشته، امسال ده روز را برای فتح قله پیش بینی کرده بودیم و از دو ماه پیش برای شناسایی بهتر منطقه نصب پرچمهای نشانه گذاری و جا سازی آذوقه، مسیر شاه البرز را پیمودیم. دو نفر از کوهنوردان زنجانی هم با ما همراه بودند در این برنامه. دو روزه که در آبان ماه اجرا شد، جای کمپ اصلی را در محلی که از گزینش ساد و ریزش بهمن در امان و دسترسی به قله نیز از آنجا آسان باشد. در ارتفاع ۳۵۵۰ متری، شناسایی کردیم و پس از جاسازی ۶ بشکه ۳۰ لیتری آذوقه بار، تیم حمله به قله رفت. پس از نصب ۴۵ پرچم، به سه ده " آوه " و سپس به تهران برگشتیم. با فرا رسیدن زمستان چند برنامه يك روزه فشرده اجرا کردیم تا برای صعود شاه البرز آماده باشیم.



طالقان دارای ماسه سنگهای سرخ با ذخیره فراوان به همراه سنگهای توف سبزرنگ (تشکیلات کسرج) سنگ ساختمانی استان تهران را تشکیل می دهد.

این بخش، سه روستای عمده (بالا طالقان، میان طالقان و پایین طالقان) را در بر می گیرد. مرکز آن "شهرک" در "میان طالقان" جای دارد. راههای ارتباطی بیشتر خاکی اند و به ویژه در زمستان به دشواری می توان از آنها گذر کرد. تنها راه اسفالتت در این بخش، جاده پر پیچ و خم آبیگ به "شهرک" است که از بزرگراه تهران - قزوین جدا می شود.

از جاهای تاریخی طالقان می توان قلعهمصوره را که هنوز خرابه هایش در شمال شرقی "کولسه" موجودند و قلعه ارژنگ در بالای میناوند و بقعه امامزاده یوسف در روستای بادامستان و همچنین دژهای قالیس (که در سال ۸۸۹ در زلزله دیلمان خراب شد)، دژ جنگ یا قلادوش در میناوند، قلعه بزرگ نزدیک آبادی بزرگ، قلعه هرنج در روستای هرنج بالای جزینان، دژهای دره دیران، مهران و پیرایان و جزینان درسد و دختر قلعه بالای کته ده را نام برد.

چهره های نامداری که از طالقان برخاسته اند، سبازند، شماری از آنها عبارتند از: "درویش عبدالمجید خان" سرآمد شگفته نویسان مستعلق در دوره کریم خان زند، "شیخ علی سوهامی" معروف به تنها، غلامحسین خان معروف به درویش خان استاد موسیقی و نوازنده تار در اواخر حکومت قاجار، میرزا ابراهیم خان، معروف به دکتر حشمت از مبارزان نهضت جنگل، مرحوم آیت الله طالقانی و جلال آل احمد.

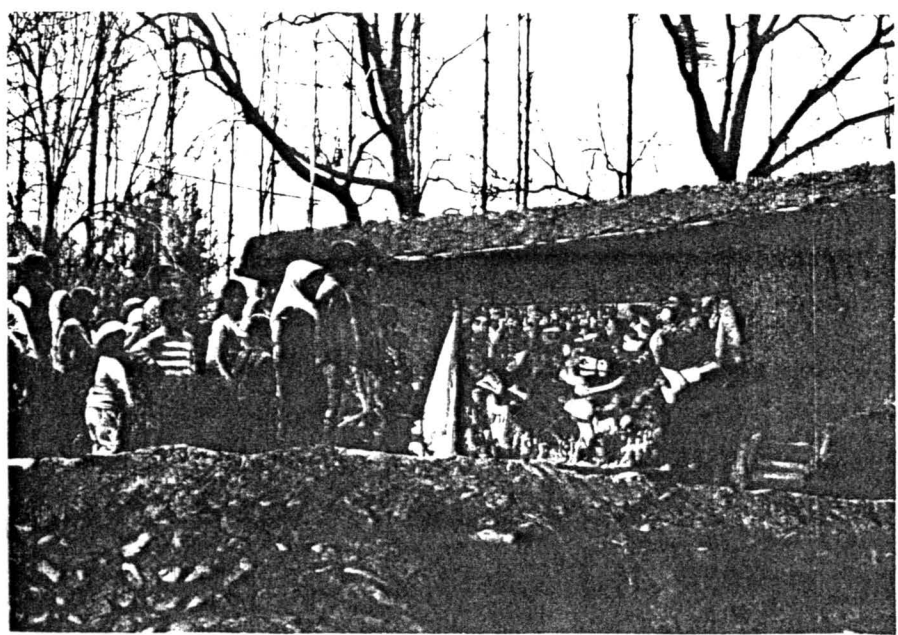
طالقان که در شمال غربی استان تهران و یکی از بخش های کرج می باشد، شامل دره طالقان رود و کوههای طالقان است و در جنوب رود الموت و کوههای تخت سلیمان آرمیده است.

طالقان با آب و هوای معتدل کوهستانی در طول جغرافیائی ۷۵ و ۵۰ و عرض جغرافیائی ۱۰ و ۳۶ قرار دارد. کوهپایش دنباله رشته کوههای کهار در شاخه جنوبی البرز مرکزی می باشند. شاه البرز با ارتفاع ۴۴۰۰ متر بلندترین قله این منطقه است.

طالقان رود از کوههای کندوان و کهار بزرگسرچشمه می گیرد، نهرهای علی زان و خسیان به آن می ریزند پس در دره طالقان به سوی مغرب جریان می یابند و پس از پیوستن به رود الموت در استان زنجان به نام شاهرود خوانده می شود.

مهم ترین فعالیتهای اقتصادی در طالقان باغداری، رمه گردانی تابستانی و اخیراً "زمنورداری است" به خاطر محدودیت های طبیعی منطقه، اهالی طالقان همواره بخش بزرگی از گندم و یا آرد مورد نیازشان را از روستاهای ساوجبلاغ یا کرج تهیه می کنند.

سیب درختی، گوجه، گیلاس، زردآلو و هلسواز عمده ترین فرآورده های منطقه اند. پوشش گیاهی دره و دامنه کوههای طالقان شامل انواع بوته های خاردار، گون، خارشتر، اسپرس، چوبک، خاکستر، درمنه، قدومه، ختمی، پیونجه، شیرین بیان، تلخه بیان و زنبق و شقایق وحشی است. کوههای طالقان زیستگاه کسل، بز وحشی و گوزن زرد و نیز آشیان پرندگان چون عقاب طلایی، تیپو، کبک و سینه سیاه است. بی سبب نیست که بخش طالقان برای شکار منطقه قرق به شمار می رود.



# گذری در طالقان

باسم کمالی

منابع :  
 جغرافیای کامل ایران  
 نلاع اسماعیلیه  
 تاریخ و جغرافیای طالقان (سید محمد تقی میرابوالقاسمی)  
 جلد یکم (منوچهرستوده)



# طلسم دیواره علم شکست

محمد نوری - هنگام بازگشت ، در علم چال

یک تیم سه نفره ، ۸۰ متر از مسیر را پیمود و به علم چال برگشت و تیم دوم پس از طی ۱۲۰ متر شب زاری تا قچه کوچکی به صبح رساند ، روز بعد ایشخان ابراهیمی احساس ناراحتی کرد ، آنها فرود آمدند و در پناهگاه متوجه سرمازدگی شدید دست و پای وی شدند و او را به تهران برگردانند . دو نفر نیز برای صعود دیواره می روند و سرانجام محمد نوری پس از یک ماه بسر بردن در منطقه برای نخستین بار در زمستان دیواره علم کوه را صعود می کند . گروه کوهنوردی تهران صمیمانه ترین شادباش ها را به دوستان گروه آرش تقدیم می کند و برای آنان کامیابی و پیروزی های هر چه بیشتر آرزو می نماید .

گروه آرش پس از تمرین ها و آماده سازی های بسیار ، روز ۲۸ دی ماه ۱۳۶۹ تیمی نه نفره را به سرپرستی ابراهیم بابایی و با شرکت فریدون اسماعیل زاده ، ایشخان ابراهیمی ، محمد نوری ، حسین خوش چشم ، احسان متحیر پسند ، مهدی فتاحی ، داریوش بابا زاده و جلال رابوکی ( از کوهنوردان آزاد تهران ) برای صعود زمستانی دیواره ۷۰۰ متری علم کوه روانه منطقه کرد . این دیواره به خاطر ارتفاع بالای آن از سطح دریا و نیز یخی بودن مسیر از دشوارترین مسیرهای سنگ نوردی در زمستان است . تلاش های کوهنوردان برای صعود زمستانی دیواره شمالی علم کوه در سالهای ۶۲ ، ۶۴ ، ۶۶ و ۶۸ همگی شکست خورده بودند .

به طرف دیواره رفت . در حالی که خود را با طناب و کارابین حمایت کرده بود دوبار سقوط کرد که در اثر آن ، طنابش بی آسیب دید و در سرمای ۳۰ درجه زیر صفر سه شب را روی دیواره ماند . وی عزم را جرم کرده بود که کار را بیکره کند بارها با خود می گفت که آنچه تلاش و تدارک ، آنچه برنامه ریزی و صعودهای تابستانی و آماده سازی ها باید امسال به بار بنشیند .

دوستانش بیم آن داشتند که وی نیر گرفتار چنگال های بلور آجین علم شده باشد . پس با کمک فدراسیون هلی کوپتری فراهم آوردند و برای نجات او و شاید هم باشین آوردن بیکریخ بسته اش ، به منطقه شتافتند . اما تا آنها به آنجا نرسند ، نوری کار را به پایان آورده بود . کاری کارسان !

پیش از نیمروز شبانه ( بیست و هفتم همین ) شاخ غول شکسته شد . محمد نوری با تنی خسته و سرما دیده روی خط الراس قله ، کمر راست کرد . دیواره رام شده زیر پلای او بود باد همچنان نعره می کشید اما دیگر ترسناک نه که سردود فتح و حماسه بود و پژواکش کوه به کوه می پیچید تا به توجال و تهران رسید .

" این سخن را هر دهانی زیر گویی - رگومی کرد چشم ها بی گفتگویی هر طرف را جستجو می کرد " روح آرش در کالبد نوری حلول کرده بود یا شعور انتقام انگشتان ایشخان او را نرمی انگیخت که بار دیگر پنجه در پنجه علم افکند ؟ بیم و امید ، خراس مرگ و آرزوی فتح به هم آویخته بودند .

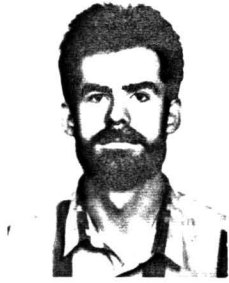
" هزاران چشم گویا و لب خاموش مرا پیک امید خویش می دانند هزاران دست لرزان و دل پر جوش گهی می گیرم که پیش می راند پیش می آیم ! "

محمد نوری به همراه " احسان متحیر پسند " روانه علم چال و در آنجا با " قدیر یزدانی " هم طناب می شوند اما ناکام می مانند . سرانجام نوری به تنهایی آهنگ صعود می کند .

پای از نیمه شب گذشته بود که محمد با یک حلقه طناب ۹ میلی متری و ۸ عدد کارابین ، رکاب ، چکش یخ ۳ عدد گوه ، ۱۰ عدد حلقه طنابچه ، پوشاک پرودستکش اضافی و همچنین اندکی غذا و چند تکه الکل جامد

سرانجام طلسم صعود زمستانی دیواره علم به دست گروه آرش شکست و باید هم به دست آرش می شکست . دیواره علم در زمستان غولی شده بود که تنها تدبیر ، تجربه ، ندادکاری و همتی آرش واری توانست شاخش را بشکند .

سرد سختی بود . دیواره طلسم شده ، هر زمستان کوهنوردانی چند را ناکام گذاشته و گاه جان حریفان را ستانده بود . همین پارسل ، داوودی را که سخت پرورده کارزار شده بود ، بر زمین زد و امسال نیز در چالشی سخت نخستین یورش های گروه آرش را بی اثر ساخت و گروه را پس از ده روز که در منطقه بود ، ناگزیر از بازگشت نمود . همگی به رودبارک آمدند انگشتان دست و پهای ایشخان سیاه شده بود . او را به تهران فرستادند . این ضربه ای کاری بر روحیه بچه ها بود . دیواره طلسم شده همچنان سبب و مغرور پیش روی آنها استاده بود و یخچال های عظیم در پای آن دهان ساز کرده بودند ، سرما سنگ را می ترکاند و تغییر بساد در تیغه های خراسان و شانه کوه چون زوزه کرد گرد گرسنه کوهنوردان را می ترساند . همه چیز از شکستی تلخ حکایت می کرد .



## او انگشتانش را به علم بخشید

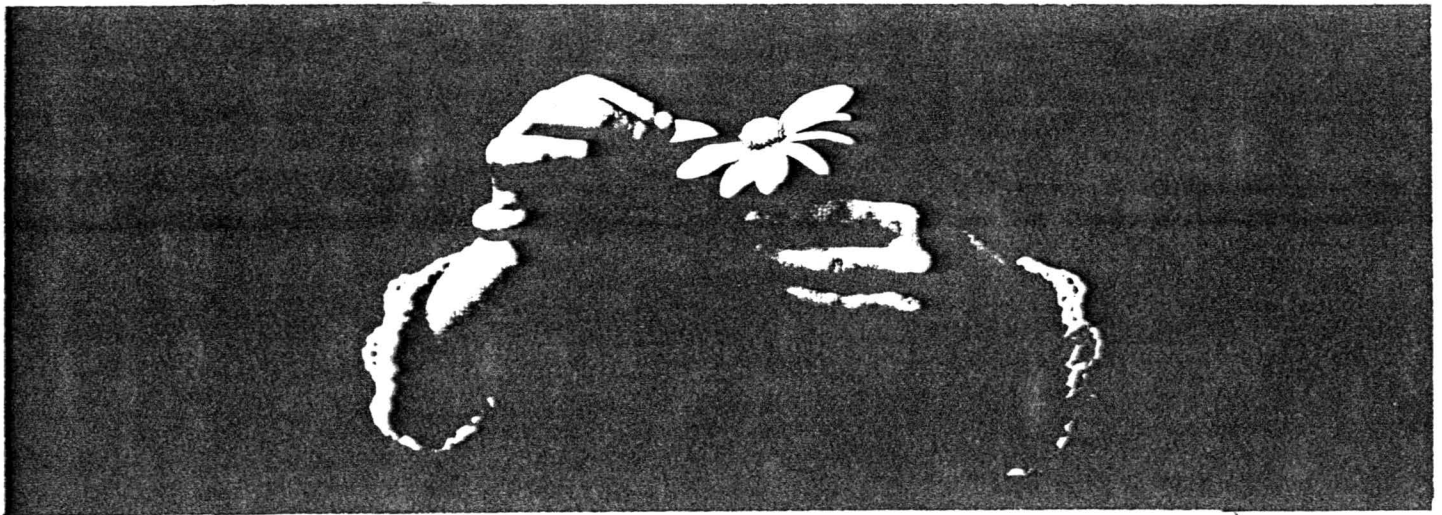
ایشان ابراهیمی مسیحی، ۲۰ ساله، عضو گروه کوهنوردی آرش در بهمن ماه ۶۹، در راه صعود از دیواره علم کوه، شب را روی دیواره ماند و دچار سرمازدگی شدیدی شد. سرانجام به ناچار همسه انگشتان پا و چهار تا از انگشتان دستش را که سیاه شده بود، بریدند.

اما او بالبخندی پر مهر طوری از این حادثه سخن می گوید که گویی انگشتانش را بخشیده است.

هنگامی که از برنامه و از روابط دوستانه کوهنوردی سخن می گوید، چشمانش برق می زند. ختسی از پیشرفت کند.

تنها خود او چنین نیست، پدر و مادر مهربانش نیز با گشاده رویی از دوستانش پذیرایی می کنند.

پدرش با لهجه ارمفی می گوید: "این بچه ما خوب می شود. مساله ای نیست. اما طوری بنویسید که دیگران بتوانند از تجربه او استفاده کنند و کوهنوردی پیشرفت کند."



اوج - غذا خوردن روی دیواره هم لابد به راحتی پناهگاه نبود.

روی دیواره خیلی احساس تشنگی می کردم شب خواب آب را می دیدم. همه چیز یخ زده بود. هیچ چیزی نمی توانستیم بخوریم، غذا داشتیم ولی یخ زده بنیرهایی را که لقمه کرده بودیم یخ زده بود چیزی از گلو پاشین نمی رفت. جایی که ایستاده بودیم هم راحت نبود و امکان مانور نداشتیم. آدم می ترسید کوله اش پاشین بیفتد.

اوج - آیا توقف شما در آنجا و یا فعالیت تا سر فلان ساعت طبق برنامه ریزی قبلی بود؟

ابتدا ما قرار گذاشته بودیم که باید به تراورس برسیم و شب را در آنجا باشیم و اگر نرسیدیم، به پاشین برگردیم. من، ابراهیم بابایی و محمد نوری هم طناب بودیم. ساعت ۹ صبح روی دیواره رفتم و تا حدود ۹ شب کار کردیم. (ساعت همراه نداشتیم چون روی دستمان یخ می زد ولی طبق قرار قبلی بچه ها ساعت ۸/۵ برای ما چراغ زدند) من کمی پاشین آمد و پیش بابایی مادام. صحبتی از برگشت شد. اما ماندیم تا نوری هم بالا آمد. بعد آنجا صحبت شد گفتیم بمانیم

تا سوز باد را که از کفش رویوش هم می گذشت احساس کنی. من یک بار که در جای مشکلی قرار گرفته بودم برای لحظه ای خواستم کارابین را به دهانم بگیرم (با اینکه در صعودهای تابستانی و پائیزی بارها تمرین کرده بودیم که این کار را بهیچ وجه نکنیم) همان آن فهمیدم و بیرون کشیدم. این کار در حدود یک دهم ثانیه بود ولی کارابین به زبانم چسبید و ذره ای از آنرا کند، کمی خون آمد ولی خوب شد و تا چند ساعت می سوخت ما از ترس سرما سر رکابها را با نوار قبطانی بسته بودیم تا عایقی برای آنها باشد.

اوج - وسایلتان چطور بود؟

وسایلمان هم بد نبود. خودمان همه چیز را آماده کرده بودیم. کفش هاگن "گفلا" بود که فایبر گلاس هستند ولی بنظرم کفش خوبی نیستند. اینها را فدراسیون به ما داده بود. در این کفش ها پا عرق می کند و در سرما اگر چند ساعت بی تحرک باشی همان عرق، یخ می زند. البته یک نوع فایبر گلاس عایق دار بنام ASOL بود که اگر آنها را به ما می دادند، خیلی بهتر بود. روبهمرفته من فکر می کنم اگر کفش های رویوش فدراسیون را می پوشیدیم از این کفش ها فایبر گلاس بهتر بود.

اوج - وقتی وارد منطقه شدید وضع آنجا چگونه بود؟

آنجا که رسیدیم تازه برف باریده بود از پاشین تا بالا برف کوبی داشتیم و این ما را بسیار خسته کرد. تا علم چال همه اش برف کوبی داشتیم.

پنج روز طول کشید تا طناب ثابت را روی دیواره گذاشتیم. یک روز طول کشید تا زیر گل سنگ رسیدیم. هوا خوب ولی برف نستا "شل بود. روز سوم روی "گل سنگ" بودیم گاهی برف تا سینه ما می رسید و واقعا "پیش روی خسته کننده بود.

روی دیواره هم برخلاف آنچه ما گمان می کردیم که در زمستان چون همه چیز یخ می زند، میخها محکم ترند، برخی میخ ها و گوه ها شل بودند. در حالیکه در پائیز و تابستان این مسیرها صعود شده بود و میخ ها سفت بود.

اوج - با این همه مشکل زمستان بیشتر سرمای آنست.

مشکلات همیشگی هم سرجایش بود. هوا بسیار سرد می شد، بخصوص شبها. از گل سنگ تا دیواره یسوار کار نمی کرد چون همه چیز یخ زده بود، یومار سر می خورد. به علت لباس های زیاد یا درگیری با کار متوجه سرما نبودیم ولی کافی بود اندکی درنگ کنسی

کوروش علی‌زاده



# زانودرد بیماری ویژه کوهنوردان

از بین دو مفصلی که در زانو وجود دارد - یکی مفصل بین استخوان ران و استخوان درشت نی و دیگری مفصل بین استخوان ران و استخوان کشکک زانو، مفصل دومی مسئول درصد عمده ای از درد های - زانو بیخ‌وسوم در بین ورزشکاران می باشد .

مادر این جاسمن توضیح مختصری پیرامون این درد به بررسی روشها و تعریفات می پردازیم که برای درمان این اختلال توصیه شده است .

آسیب مفصل کشکک زانومی تواند در نتیجه ضربه وارد آمدن نیروی بیش از حد یا عدم تقارن اجزا، مفصلی پدید آید . خوشبختانه شناخت بموقع و تصحیح این اختلال می تواند از بروز ضایعات جبران ناپذیر این مفصل جلوگیری نماید .

بطور معمول درد در ناحیه کشکک هنگامی احساس می گردد که زانو تا شده و فشار وزن بر آن وارد شود .

شکایت اصلی بیماران از پدید آمدن درد در هنگام بالا رفتن و بخصوص پایین آمدن از پله ها است . نشستن طولانی با زانوی کاملا " تا شده " می تواند سبب بروز درد گردد که این درد در اثر حرکت

" برخاستن از جا " تشدید شده و در حالی که باز کردن کامل مفصل زانو، باعث تسکین آن می گردد اگرچه بهبودی خود بخود این اختلال امکان پذیر است . اما تعدادی از موارد به سمت مرحله

استخوان آرتروز ( آرتروز ) برگشت ناپذیر زانو پیوسته می روند . از اینرو بر لزوم شناخت به موقع و

دوستان استدلال می کردند که سه سفری بهتر است زیرا اگر برای يك نفر شکل بیش ساید می تواند به او کمک کنند و پس از صعود دیواره برن کوی سگس را راحت تر انجام می دهند . ولی بنظر من در زمستان مساله اساسی آنست که در زمان هرچه کمتری کار را تمام کنی . بالای دیواره تا پناهگاه خراسان در تابستان ده دقیقه است در بدترین حالت زمستان ، دو ساعت هم که باشد برای دو نفر مشکل نیست ، ما اگر دو نفر بودیم حتما " وبدون شك به تراوس می رسیدیم .

اوج - پس چرا "نوری" و "قدیر" که دونفره بودند نتوانستند صعود کنند؟

درست است که قدیر و نوری که دونفره بودند هم باهم صعود نکردند ، اما علت آن چیز دیگری بود . علتش این بود که آنها همدیگر را خوب نمی شناختند . روی دیواره در آن سرما و با آن خستگی و در شرایط سخت ، هماهنگی و شناخت همدیگر خیلی مهم است . نوری نفر اول خوبی نبود ولی يك نفر دوم بسیار با حوصله و هم طناب بر شکمی بود . این بار نوری جلو رفته بود و وقتی قدیر معطل می شود . بردش می شود و بر می گردد .

محمد نوری بی نظیر است . من هیچ کس را با هیچکدام از بچه ها را ندیده ام که مثل او باشند . اراده ای بسیار قوی دارد و به ما این خاطر هم پیگیرانه تلاش کرد تا مناسب ترین وسایل را پیدا کند و کم و کاستی ها را برطرف کند تا بتواند صعود کند . تنها اراده و شکستی کسی مثل نوری می تواند ثروتمند را روی دیواره نگه دارد . بهرحال من از اینکه سوری موفق شد ، بسیار خوشحالم .

اوج - از آنچه گذشت چه بندی می توانی به دیگران دهی؟ آنچه می خواهم به بچه ها بگویم اینست که همیشه سنجیده رفتار کنند و هیچ چیز را سرری نگیرند

## افتخار آن نیست

که هرگز زمین نخوریم ،

## افتخار آن است

که پس از زمین خوردن برخیزیم

## " کنفوسیوس "

ترس از اینکه مبادا هوا خراب شود ما را وادار می کرد که هرچه زودتر کار را تمام کنیم . نمی خواستیم این چند متر را که بالا آمده بودیم از دست بدهیم . علیرغم اینکه جای خوبی نداشتیم ، همانجا ماندیم باید به حالت استاده می ماندیم . جای خوبی برای نشستن نبود جای من طوری بود که حتما " باید طناب را با دستم می گرفتم و يك دستم با سنگ تماس داشت سنگی که کمی هم برف روی آن بود . به این دلیل انگشت کوچک دستم بیشتر یخ زد .

اوج - به هرحال اگر می توانستید تحرك داشته باشید یا در جا نرمش کنید خطر کمتر بود .

۱۲ ساعت کار روی دیواره و آنهم برف کوبی های روزهای پیش و تغذیه ناکافی و جای بد مرا به شدت خسته کرده بود . چند بار از درد ستون فقرات گله کردم چند بار روی طناب می نشستم . در وضعی بودم که باید پاهایم را کمی باز می گذاشتم تا تعادل حفظ شود . در چنین وضعی که حفظ تعادل خودش مشکل بود دیگر میلی به ورزش و حرکت نداشتم از سوز سرما هم بیشتر خودم را جمع می کردم . تحرك من خیلی کم بود و این هم از علل سرمازدگی من است .

اگر به تراوس می رسیدیم دیگر مساله ای نبود همه چیز در گوله داشتیم . می توانستیم کفشان را درآوریم جوراب پر بپوشیم ، غذا گرم کنیم و هریکی دو ساعت ، قدری ورزش کنیم . و حتما " دستکش را عوض می کردم اوج - سرمازدگی را چگونه احساس کردی ؟ آیا دست و پابت درد می گرفت یا ... ؟

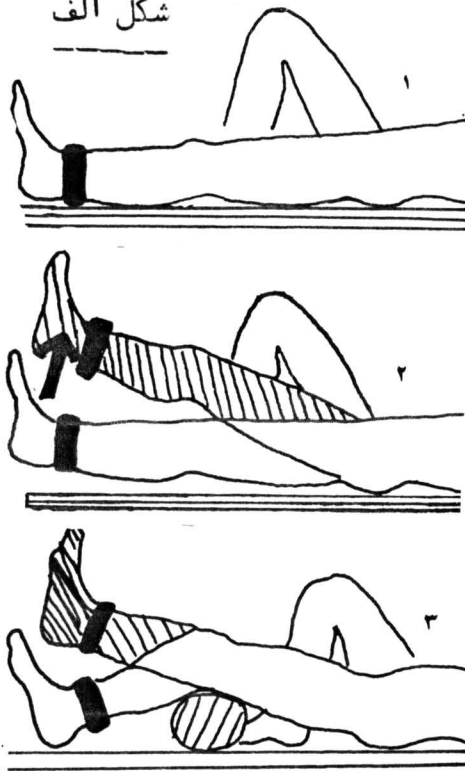
نمی دانم از شدت خستگی بود ، چه بود که متوجه دستکش خیس نشدم . نفهمیدم کی سرمازده شده ام . تنها وقتی پائین آمدم چون دستکش کمی پاره شده بود دیدم انگشتانم سیاه شده اند می ترسیدم آنها باز کنم و نگاه کنم .

انگشتان دستم بنفش شده بودند . پایم ابتدا سفید یخ زده بود و روز بعد سیاه شد ، و بعد تاول زد ، دستم همان روز تاول زد ، من از تجربه قبلی ( سال ۸۸ یکبار پایم سرما زده بود که به خیر گذشت ) می دانستم اگر پایم را در آب ولرم بشویم ، درد می گیرد و شاید نتوانم پائین بروم ، پس با همان وضع پائین آمدم ولی آنطور که کمتر گفت اگر سه ساعت از سرمازدگی بد ( سیاه ) بگذرد چون دیگر خون به عضو نمی رسد می میرد و حتما " باید بریده شود . با این همه من فکر نمی کردم دستم به آن حد رسیده باشد ولی دیدم که اینطور شد .

اوج - اشکال اساسی برنامه به نظر شما چه بود ؟ بنظر من اشکال اساسی ما صعود سه نفره بود چون خیلی وقت گیر است حتی برای تابستان مناسب نیست



شکل الف



ورزشهایی برای تقویت عضله چهارسرران :  
 الف - ۱- درحالی که ساق پایاز شده است و در حالت استراحت می باشد عضله چهارسر را به ملایم سفت می کنیم و سپس به آرامی شل می کنیم .  
 الف - ۲- پای مبتلا بدون تاشدن زانو، به آرامی تا ۴۵ درجه بالا برده شده ، مدت کوتاهی در همان حد باقی مانده و سپس پایین آورده شود پای مقابل برای محافظت از کمربند شود .  
 الف - ۳- پای مبتلای بیمار با استفاده از وزنه که به مح پایسته شده است تا حدود ۴۵ درجه تا می شود . سپس ساق پا از مفصل زانو باز شده و در این حالت باقیمانده و سپس به آرامی شل شود .



شکل ب

آهستگی از روی زمین تا (۳۰°) تا می کنیم این عمل با استفاده از وزنه ۴ کیلویی است که بیمار بر روی شکم خوابیده و برای کاهش قوس کمر زیر شکم او یک بالش فرارمی دهیم . زانو را به راد رهنویس تا ۳۰ بار تکرار کند .

درمان این اختلال تاکید می شود .

درمان :

درمان اساساً متکی است بر ورزشهای عضلات ران که زانو را در بر می گیرند . پاره ای از این ورزشها عبارتند از :

- ۱- باز کردن کامل پای مبتلا ، همراه با سفت زانو ، که اساساً باعث انقباض عضله چهارسر ران می شود . این عمل را می توان به ملایم و آهستگی و بدون درد انجام داد . برای محافظت کمردر جریان تمرینات زانوی مقابل را می توان تا ۹۰° درجه خم کرد . ( شکل الف ۱ )
- ۲- پای باز شده را با آهستگی در حالی که یک وزنه به مح پای متصل است بالای بریم . وزنه ها را می توان بسته به سن بیمار و قدرت عضله چهارسر را ۵/۰ - ۷ کیلو تا ۷ کیلو انتخاب نمود . ( شکل الف ۲ )
- ۳- پارا تا ۴۵° درجه خم می کنیم . سپس به آهستگی بازمی کنیم و بعدت تقریباً ۵ ثانیه نگه می داریم . سپس به آهستگی پای را پایین می آوریم ( شکل الف ۳ )

۴- پس از شل شدن پاد و باره تمرین از سر گرفته می شود . انجام تدریجی ۱۵ تا ۵۰ بار حرکت در هر جلسه و سه تا پنج جلسه در هر روز برای بیمار کمال مطلوب است . البته برای کسانی که بیمار نیستند ، به منظور پیشگیری ، تعداد دفعات کمتری مورد نیاز است .

عضلات ناحیه پشتی ران نیز باید تقویت شوند . این عمل را می توان با خوابیدن بر روی شکم کشش مستقیم زانو تا ۳۰ درجه خم شدن تدریج ۲۰ تا ۴۰ بار تکرار کرد . بطور متناوب ، یکبار پای چپ ، یکبار پای راست .

اثرات تسکین درد در نتیجه این تمرینات از آنچه که ثابت شده ، به مراتب بیشتر است اما این نکته را باید در نظر داشت که اثرات این تمرین ها در درازمدت نمایان می شود . بنابراین لزوم پیگیری و وقت در انجام این تمرینات توصیه می شود .

۲- Disorders of Musculoskeletal System

منابع :

Randolph M. Kessler

نوشته

۱- کتاب درد زانو انتشارات کمیته ملی المپیک

تسلیمیت

پدر آقای ایوب باهاری ، در زمستان ۱۳۶۹ درگذشت . آقای رسول افسر طلا از کوهنوردان خوب تهرانی در سوگ برادرشان نشسته اند . گروه کوهنوردی تهران برای همه بازماندگان بویژه ایوب عزیز صبر و بردباری آرزو می کند .

آقای رسول افسر طلا از کوهنوردان خوب تهرانی در سوگ برادرشان نشسته اند . گروه کوهنوردی تهران برای همه بازماندگان بویژه ایوب عزیز صبر و بردباری آرزو دارد .

# نگاهی از درون

## بررسی مشکل سازماندهی در گروه‌های کوهنوردی

جمدین گروه کوهنوردی در تهران و برخی شهرهای دیگر در حال فعالیتند. برخی از آنها بر سابقه و بازه ای جوان تریستند. گروه‌های سرپشت از آنست یا گرفته و از هم ناشیده شده‌اند. اما نه هر حال چند دهه است که جامعه کوهنوردی ایران همیشه شاهد حضور شکل‌های از کوهنوردان بوده است. گروه‌های تازه، با سنت و تجربه گروه‌های پیش‌گوت رایشست سر دارند و به طور معمول نشان‌گذاران گروه‌های کوهنوردی توپا، سالها در شکل‌های مشابه شرکت داشته‌اند. پس از گذشت یک دوره است - سی ساله - خراب است. تنگی در کسب و کسب امروز به کجا رسیده ایم. در این چند ساله چه سخرخته و چه تأثیری در جامعه داشته ایم؟ ورزش کوهنوردی را تا چه حد رواج داده است؟ کدام کنگک‌ها و روش‌های نویسن را به کار گرفته. کدام‌تنه تازه ای را نتج کرده و کدام مسیر کشوده ای را کشوده ایم؟ روند برگردهای سرعت و استقامت و صعودهای بلند چه اثراتی را نشان می‌دهد و سیستم آموزش ما چه بهبودی یافته است؟ به کدام کارآمد جندان درخشانی داشته باشیم؟ به هیچ روی می‌شواند ادعا کنیم که از گروه‌های کوهنوردی دو دهه پیش، جلوتریم. بالاترین قله‌های که گروه‌های کوهنوردی ایران سالارننه‌اند، ۵۶۷۱ متر است همان که پنجاه سال پیش بود. هیچ یک از گروه‌ها، تیمی برای صعود به قله‌های بلندتر به خارج - کشور اعزام نداشته‌اند. آموزش‌های ما هنوز هم در سطح ابتدایی است. آهیم، سبک‌گیر و مومسی، مناطق وسیع از کوه‌های ایران هنوز دست نخورده مانده‌اند. از نزدیک به ۲۰۰ قله در رشته کوه زاگرس تنها چند ده تایی آنها پیچوده شده‌اند و بسیاری از آنها کروی و حتی نام‌نشانند، شمار اعضای فعال هیچ یک از گروه‌های کوهنوردی به صد نمی‌رسد، کمتر گروهی جای مناسبی برای گردهمایی‌های نویستی اش و یا وسایلی کافی برای تجهیز سی نفر در برنامه‌های زمستانی دارا است. اینها و دهها واقعت دیگر گویای آن است که راندمان کار گروه‌های کوهنوردی رضایت بخش نیست کم نیستند. دوستانی که دلیل این ناکامی را تنها در بیرون از گروه‌های خود می‌جویند. البته می‌توان در این با آن مورد کلی یا جزئی، فدراسیون را مسئول شناخت. می‌توان تنگناهای مالی گروه‌ها را عمده کرد و ۰۰۰۰۰۰ ولی ما می‌خواهیم نگاهی از درون بیندازیم کثی‌ها و کاستی‌های خود را جوتیم و این البته به معنای تشریح فدراسیون یا هر ارگان دیگری نیست بررسی کاستی‌های آنها، محثی دیگر می‌خواهد اما همین جا بگوئیم. آنچه گناه فدراسیون باشد هم تا اندازه ای به گردن ماست که وظایف فدراسیون را به او

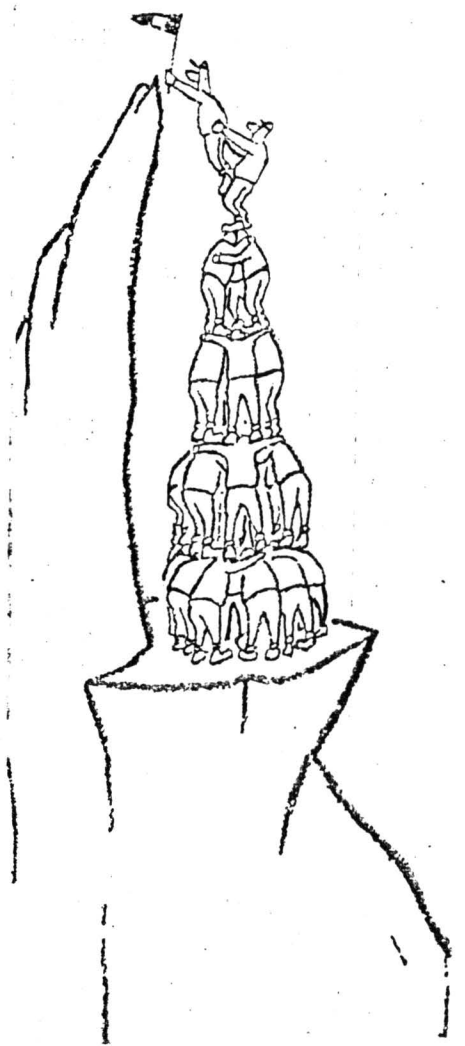
کوهنورد و حقوق خود را نه او بقبلم بگیرد. حرکتها و واقع‌گسی و دستی‌سناری - خود بگیرم. همه برین با رضایتی را در بارنده‌های گروه، تا و شوه‌کنار خود می‌نماید. نگر نه این است که همه گروه‌های کوهنوردی با هدف گسترش و کوفتایی و سخرت ورزش کوهنوردی می‌رسری شده‌اند. پس چرا امروز دستاورد آن همه سرعابه‌گذاری مادی و معنوی، آن همه تلاش و آرزوی نکت، چیر خوشحال‌کننده ای نیست؟

برای روشن شدن این ادعا بهتر است نگاهی به مقوله "گروه" بیان‌داریم. هر گروه اجتماعی "واحدی اجتماعی" است. مشکل از جندان که در هدف‌های معینی سهمیند و برای دستیابی به آن هدف‌ها، شیوه‌ها و وسایلی را برمی‌گزینند و هر یک از افراد آن، وظیفه و نقش معینی را بر عهده می‌گیرند و دارای کنش‌های متقابل اجتماعی‌اند که نوعی هماهنگی در آنان پدید می‌آورد. با این تعبیر هر گروه، یک "سیستم" است. یعنی پدیده ای که از اجزای به هم پیوسته، مرتبط به هم، با کارکردی معین و انتظامی خاص تشکیل می‌شود. روشن است که هر سیستم، زمانی کارایی خوبی دارد که ارتباط میان اجزای آن سنجیده و دارای ترکیبی برارنده و بویا باشند. بدیهی است که شکل‌ها و گروه‌های اجتماعی دارای کارایی و سطح تکامل یکسانی نیستند.

یکی از نظریه پردازان نامدار تئوری سیستم‌ها و علم مدیریت بنام "کنت بولدینگ"، سیستم‌ها را به ترتیب از ساده به عالی در هشت سطح دسته‌بندی کرده و برای هر یک نشانی ملموس برگزیده است:

- ۱- چارچوب یا قاب (Team work)
- ۲- ساعت (Clock work)
- ۳- ترموستات
- ۴- سلول
- ۵- گیاه
- ۶- حیوان
- ۷- ارگانسیم انسان
- ۸- سازمان (Organization)

ساده ترین سطح سیستم، چارچوب است. یعنی اجرای یک سیستم با انتظامی ساده تنها در یک کار معین کرد می‌آیند بدون اینکه رابطه ای منظم، سنجیده و پیچیده داشته باشند. سیستم‌هایی که به شکل ساعت کوکی کار می‌کنند در پله دوم جای می‌گیرند. با نظمی ساده، یکنواخت و بی احساس - سومین پله، سیستمی چون ترموستات است که گرما و سرما را می‌شناسد و هرگاه لازم باشد قطع و یا وصل می‌شود. جالب است بدانیم که سیستم کامپیوتر در پله دوم جای می‌گیرد در حالی که سلول زنده با همه کوچکی اش دارای آنچنان



## قدردانی از یک همورد



همایون کاشانی - متولد ۱۳۲۷ - تهران

بسیاری از اعضای گروه تهران نخستین تماشاگران با گروه، گفت و گویا همایون بوده است و هر هفته نیز همایون است که با دیدن آنها جو امتحان حاضر می نویسد. او همه سچه هارا می شناسد و همه او را آری همه او را می شناسند اما نه تنها به نام که خنیک، مردانگی، صمیمیت، انضباط، گذشت و فداکاری.

خلی از کارهای گروه را همایون یک تنه انجام می دهد و چه بی توقع!

شاید تا به امروز هیچ گاه از او به درستی قدردانی نشده باشد البته اوسی نیاز از این جرحاست. همت والا و مناعت طبعش یادآور دماوند و خنای سی درینش چون چشمه ساران گوارایی است که همه را بسی دریغ سیراب می کند.

همه آنها، بخشی از دلشان را با مهر وانگیزی را نیز با کینه پرمی کنند، اما همایون آن اندک جبارا هم به مهر داده است. کینه ورنجش نمی شناسد، به قول یکی از بچه ها او دویست سال زود به دنیا آمده است. خوش قلبی، سادگی، راستی و ایثار او از انسان های این دور و زمانه چند گام فراتر است.

همیاری، دقت و انضباط در کارها، وظیفه شناسی و پشتکار او باید سرمشق همه ما باشد.

کاشانی چند گاهی است که در پناهگاه پلنگ چال به کوهنوردان خدمت می کند.



آقای محسن صفایی عضو هیات مسئولین گروه کوهنوردی تهران، در بهمن ماه ۶۹ زندگی مشترکی را آغاز کردند. برای وی و همسرش آرزوی شانکامی و بهر روزی داریم.

آنکه اولویت آن موضوع، آمادگی یا تمایل آن دوست و زمان لازم برای مطالعه چنان موضوعی سنجیده شود. هفته بعد او به جای "خستگی" درباره "کسراز" صحبت می کند و خود اشاره کننده جلسه پیش از هفته ده تا سؤال مطرح می کند. بدین ترتیب یک نفر هم سخنران و موضوع سخنرانی را بر می گزیند، هم زمان لازم برای این کار تخصصی را تعیین می کند و هم شنونده و پرسشگر است البته باید به اوج داد چرا که انگیزه اش راه انداختن این آموزش ها و بالا بردن دانش فنی و علمی افراد گروه است. آیا اگر او این کار را نمی کرد برنامه آموزشی دیگری وجود داشت؟ گناه چنین وضعی به گردن یکایک افراد گروه است که با انفعالشان همسر دوست دلسوزی را به صورت انسانی تکرور می آورند.

وقتی دعوت صمدبارة کمک و مشارکت در کارها بی پاسخ می ماند، خواه ناخواه باید یک تنه کارها را به سامان آورد.

چند بار از همه خواسته شد که برای بهسازی گروه پیشنهاد دهند؟ چند بار درخواست ارائه پیشنهاد برای برنامه های شش ماهه شده است؟ دهها بار، اما پاسخ بچه ها به این درخواست ها چه بوده است؟ بسیار اندک! نتیجه این می شود که ۵۰٪ از برنامه های شش ماهه دوم سال ۶۹ طبق برنامه اجرا نگردد. گرچه در چند مورد برنامه های جایگزین اجرا شده است ولی این به معنای اجرای برنامه زمانبندی شده نیست. اگر چنین باشد دیگر به برنامه ریزی شش ماهه چه نیازی داریم؟

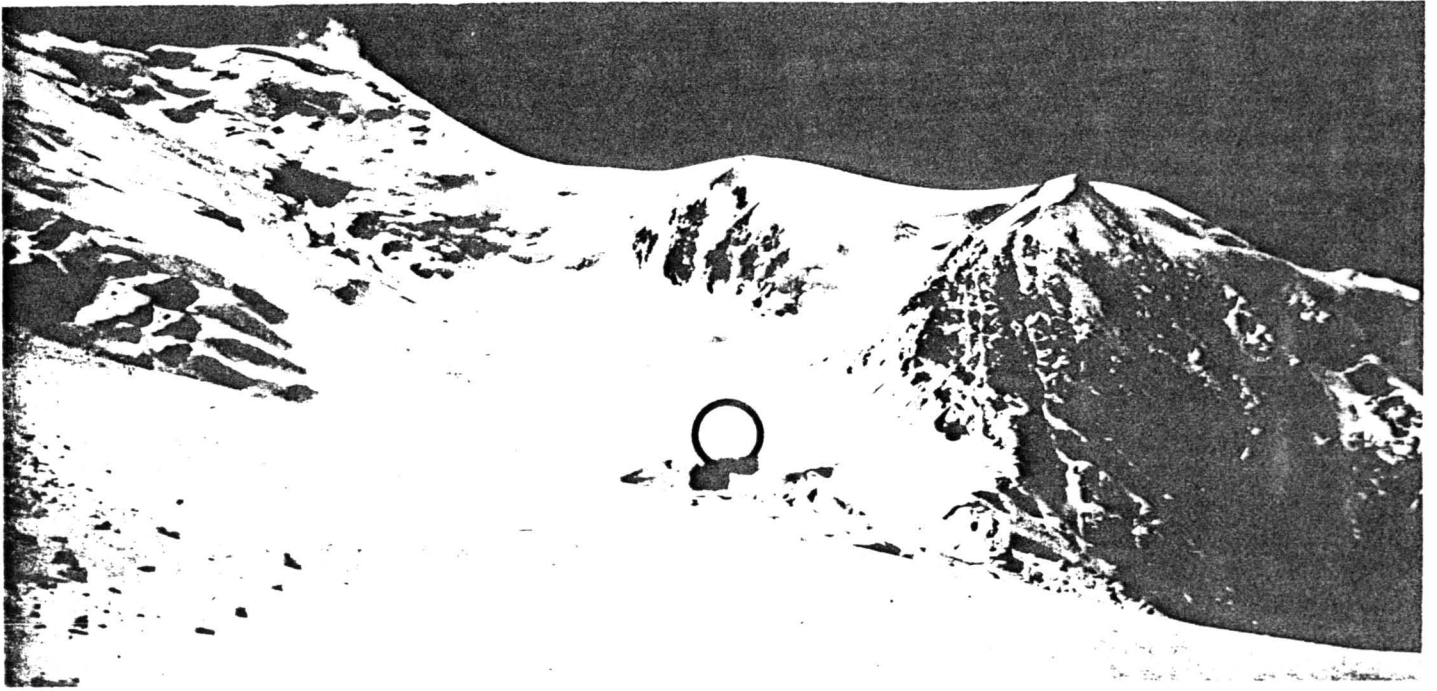
بر روشن است که نمی توان همه چیز را به گردن هیات مسئولین یا کمیته فنی گذاشت، برنامه هایی که بدون مشارکت فعال اعضا، سوخته شوند. اگر به درستی انجام گیرند، جای شگفتی است. به جرات می توان گفت اگر هر کس نیگری هم در هیات مسئولین و کمیته فنی می بود. دستاورد بهتری نداشتیم تا زمانی که گروه سازمان نیافته باشد، آتش همان است و کاسه همان راست است که سطح تکامل سازمانی در هر زمینه ای متناسب با سطح تکامل سازمانی در کل جامعه است و نمی توان جدا از زمینه اجتماعی، تاریخی و فرهنگی هر جامعه، سیستمی استثنایی پدید آورد ولی بطور نسبی می توان سازماندهی را بهبود بخشید. باید در گروه آنچنان سیستمی فراهم آورد که همه اعضا آگاهانسه و با شور و شوق و احساس مسئولیت، در جای خود و در بیوند با همدیگر فعالیتت سازنده و کارآمد داشته باشند. باید برای مشارکت همگانی، رشد استعدادها و پیشگیری از آفت های کار گروهی، همه امکانات لازم را مهیا ساخت. انتقاد سازنده کارسازترین اهرم برای چنین حرکتی است چیزی که خوشبختانه این روزها در گروه کوهنوردی تهران بیش از پیش مورد توجه قرار می گیرد.

روابط ارگانیک بین اجزاست که در جای چهارمی نشیند و... سرانجام " سازمان " عالی ترین سطح سیستمات در واقع در بسیاری موارد ناقص سازمانیم، بسا که ارتباط و همکاری بین اعضا تنها در حد " چارچوب " است کسانی که سال به سال در برنامه ها و نشست های هفتگی گروه شرکت نمی کنند و تنها حق عضویشان را می پردازند دارای ارتباطی این گونه اند. ارتباط آتھایی که همه تصمیمات و کارها را به گردن چند نفر می گذارند و بی هیچ ابتکار و پیشنهاد و انتقادی در نشست ها یا برنامه ها شرکت می کنند. در سطح " ساعت کوکی، است. این چنین ترکیبی تا " سازمان " فاصله بسیار دارد. ما از گروه های کوهنوردی دیگر نمی گوئیم ( شاید بساره ای از آنها دارای انتظامی بهتر از ما باشند )، از خودمان می گوئیم و به خود بی بالیم که جسارت این انتقاد از خود را داریم.

آری. اگر بخواهیم سخت گیرانه و نه سرسری ( به گروه ننگریم. ما گروهی سازمان نیافته ایم. وظایف به درستی میان اعضا توزیع نشده است. بسیاری از افراد گروه تنها در حاشه اند و گاه روابط دوستانه - که خودتان عالی ترین دستاوردهای گروه ماست - برنظم، هنجارهای سازمانی سایه می اندازد. ( همین جا بگوئیم که یادآوری این نکته به معنای جانبداری از نظم سربازخانه نیست. روابط دوستانه حتی بی نظم، هزار بار بهتر از نظم خشک و استعداد کش بی روح است )

روابط گروه، با ارگانهای پیرامونش برای اعضا روشن نیست. رابطه ما با فدراسیون انفعالی و یک طرفه است، به خاطر برخی روابط دوستانه. به جای اینکه پیام های فدراسیون یا هیات تهران به هیات مسئولین ابلاغ شود و پس از تصمیم گیری آنها، از طریق مسئولین گروه به اعضا اعلام گردد، بکرات در نشست هفتگی به بچه ها ابلاغ می شود. بدین ترتیب در چنین مواردی بالاترین مرجع منتخب گروه، نادیده انگاشته می شود. بنابه اساسنامه گروه، کمیته فنی باید توانایی افراد برای شرکت در برنامه ها را تأیید کند ولی کمتر پیش می آید که این کمیته اعمال نظر نماید. آموزش در گروه ما هدفمند و برنامه ریزی شده نیست.

بلکه تجمادی و نامنظم است. ما هنوز اساسی ترین محورهای آموزش و نیازهای خود را در این زمینه روشن نکرده و امکانات درون و بیرون گروه را بررسی ننموده ایم تا براساس آنها برنامه زمان بندی شده ای برای آموزش داشته باشیم و وظیفه هرکس را برای تاریخ معین، تعیین کنیم. تنها ضرورت آموزش را دریافته ایم و پس دوستی که گرداننده نشست هفتگی است، چشمش به همورد تازه واردی می افتد که دانشجوی پزشکی است، همان جا او را معرفی می کند و به گردنش می گذارد که هفته دیگر درباره فلان موضوع کنفرانس دهد. بدون



عکس کاسه برفی فله " رازلنی " که قبل از حادثه از کمپ انگلیسی ها گرفته شده کمپ شماره دو در عکس مشخص شده است.

بهمین از برجهای یخی - ۶۰ متری سمت چپ عکس شروع شده و کمپ شماره دو را از بالای صخره یخی جبارو کرد. آثار بهمین قبلی که بر سردیگی کمپ متوقف شده در عکس حایان است .

## بهمین در کوههای شوروی جان ۴۳ کوهنورد را گرفت

از مجله Montain

شماره 135 ، 1990

ترجمه از : اسکندر جهانبانی

نمی توانستند مسیر بهمین را تشخیص دهند ولی با نگاه به کمپ شماره دو ، توانستند حدود بیست نفر را ببینند که ایچادرها بیرون بسته و در حال فرار بودند .

به زودی آشکار شد که محل همیشگی کمپ شماره دو

درست در مسیر بهمین قرار دارد . طولی نکشید که بهمین

چادرها و کوهنوردان را در خود مدفون ساخت . پس از

انعام ریزش بهمین و باد ناشی از آن ، هیچ اثری از کمپ

بزرگ روسی دیده نمی شد . فقط صدایی که به زبان

انگلیسی سخنانی کمک می کرد به گوش می رسید . گروه

تخمم گرفت که بعد دو سینه تخمم شود . سروروم و

همراهانش به اتفاق دو نفر چکلوواکی ، به پائین

رفتند و در شکافی در ارتفاع ۲۸۰۰ متری در مکانی امن

چادر خود را برپا کردند و در همان حال میلر و کراس

و دو نفر باقیمانده به سوی محل کمپ نابود شده رفتند .

پس از نیم ساعت صدای نفاذاتی کمک ، قطع شد . با

وجود اس که چهار کوهنورد ، پنج ساعت تمام به جستجوی

خود در تاریکی ادامه دادند ، نتوانستند چیزی ببینند .

می تواند خود را با ارتفاع منطقه ثابت دهد . آنها

همچنین تمایل داشتند که مستقل از دیگر گروههای

بزرگ کوهنوردی که آنجا سر می برسد ، به کار خود

ادامه دهند . وقتی آنها متوجه وجود یک برج تنظیم

یخی در بالای سر محل همیشگی کمپ شماره دو شدند ،

عزمتان بر این که کمپ شان را در همان جای همیشگی

کمپ شماره دو برپا نکنند ، جزمتر شد .

چهار کوهنورد چکلوواکی نیز کمپ خود را در کنار آنان

زدند .

روز ریزش بهمین ، کراس و میلر وایلشان را تا ارتفاع

۶۰۰۰ متری بالا بردند . هوا بسیار سرد و بورانی بود

آنها به گروهی از کوهنوردان اسرائیلی برخورد کردند

و با هم پائین آمدند و چند ساعتی را با کوهنوردان نگون

بخت کمپ شماره دو ، به گپ زدن و جای خوردن گذراندند

و ساعت ۵:۴۵ بعد از ظهر به کمپ خود بازگشتند .

ساعت ۸:۳۰ شب صدای مهیبی شنیده شد . آنها

سراسمه از چادرهاشان بیرون دویدند . در آغاز

روز جمعه سیردهم ژوشیه هولناک ترین فاجعه

در تاریخ کوهنوردی دنیا ، زیر قله ۷۱۳۴ متری لنین

در رشته کوه پامیر اتحاد شوروی رخ داد که در اثر

آن ۲۳ کوهنورد جان باختند .

بر اثر ریزش یک برج یخی ( Serac ) از قله

رازلنی ( Razdelny ) سهمنی تنظیم فروریخت

و کمپ شماره دو را که در محل همیشگی خود قرار

داشت ، جارو کرد و باعث مرگ همه کوهنوردان مستقر

در آن ، جز دو نفر ا گردید .

شرح این واقعه به طور کامل و با جزئیات ، توسط

" مارت میلر " که با یک گروه انگلیسی قصد صعود به

لنین بیلدرا داشت ، بازگو شد . گزارش زیر خلاصه ای

برگرفته از گزارش اوست :

میلر با " مایک کراس " ، " اندی بروم " و گروهی

دیگر از کوهنوردان ، کمپ شماره دو خود را کمی بالاتر

و در بالای محل همیشگی و سنتی کمپ شماره دو برپا

کردند . زیرا گروه احساس می کرد که در آنجا بهتر

## ایرانی ها بر قله آارات

برای صعود مطمئن حتما " یادگرمیون و طناب ثابت داشت . تیم های شوروی و ترکیه و نیز ایران از نظر توان اجرای برنامه چطور بودند و کمبودهای ما چه بود ؟

■ کار ترکیه رو بهمرفته ضعیف بود . هر چند وسایل خیلی خوبی داشتند اما تیم شوروی با توجه به اینکه مسئول هیئت کوهنوردی که او را رسانه کوچک " ولا دیمیر " دعای کردیم ، شرکت کرده بود . کار قابل توجهی ارائه داد . ولا دیمیر مردی بسیار متین و کارآزموده با معلومات بود . چندبار به اورست رفته بود و در

صعود صلح اورست با شرکت شوروی ، چین و آمریکا شرکت داشته بود .

تیم ایرانی البته کمبودهایی داشت ولی رو بهمرفته توان بچه ها خوب بود و همین ولا دیمیر ما را تشویق کرد که توانسته ایم دصفر با هم به بالای قله رسیده ایم . بهرحال همگی با هم بودیم . تیم های شکست خورده به کمپ می کردند و از یکدیگر می آموختند .

بهرحال آقای موسوی سرپرست برنامه انشاء ... توضیحات مفصل خواهد داد . نظرم رو بهمرفته برنامه موافقی بود .

بعنوان آخرین سوال بفرمایید آیا بزودی برنامه خارج از از کشور خواهیم داشت ؟

■ اگر برنامه های گروه تهران منظورتان باشد که شما بهتر از من باید بدانید . اما انتظار داریم که فدراسیون چنین برنامه هایی داشته باشد .

در خاتمه غم تشکر و قدردانی از گردانندگان بولتن " اوج " با آوری می کنم که مشروع برنامه صعود آارات از طریق روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی ارائه خواهد شد .

صعود زمستانی آارات با شرکت تیم هایی از چند کشور در اسفندماه ۱۳۶۹ اجرا شد . برای آگاهی از چگونگی سازماندهی و اجرای این برنامه ما کربیم با موسی یکی از اعضای قدیمی گروه تهران که در این برنامه شرکت داشته ، گفتگویی کوتاه ای برگزار کردیم که در زیر می خوانید :

باتریک بمناسبت اجرای موفق صعود زمستانی آارات ، لطفا " بفرمائید که مناسبت این برنامه چه بود و ترتیب دهندگان آن چه کسانی بودند ؟

■ بسم ... الرحمن الرحیم . باسلام به دست اندرکاران " اوج " این برنامه به دعوت فدراسیون کوهنوردی ترکیه هر ساله انجام می شود که معمولا " صعودهای بین المللی هستند " ما با خاطر سالگرد مرحوم محمد داوودی هم بودیم که این برنامه را اجرا کردیم . چه کشورهایی در این برنامه شرکت داشتند ؟

■ شوروی ، ترکیه و ایران البته با خاطر جنگ خلیج فارس و مسائل پیرامون آن اسامی کشورهای کسری شرکت داشتند . از شوروی ۲ نفر ، و از ایران ۱۱ نفر میهمان ترکیه بودند .

نحوه انتخاب اعضای تیم ایرانی چگونه بود ؟

■ این را با سادان فدراسیون کوهنوردی برسد بهرحال ناآنجا که من دیدم کوهنوردانی از شهرستانها هم در این تیم بودند . مسئولان فدراسیون بزودی درباره این برنامه گزارشهایی خواهند داد .

قله آارات چه ویژگیهایی دارد ؟

■ آارات در منطقه مرزی سه کشور صعودکننده قرار دارد و سه همین خاطر ، منطقه ممنوعه است و بدون معرفی فدراسیون کوهنوردی و موافقت مرزبانان ترکیه ، نمیتوان به آن منطقه رفت . از ایستگاه گذشته ، حدود ۷۰۰ - ۶۰۰ متر انتهایی قله تماما " یخی است " با یخچالهایی سررگه که ویژگی آن بشمار می آید

کنند . بالاخره به این نتیجه رسیدند که چادرها و ساکنانشان در دل یخهای فروریخته شده زیر پایشان مدفون شده اند .

با بدتر شدن وضع هوا ، آنها حفره ای در برف کنده تا خودشان را در آن از سرما در امان نگاه دارند . درست پیش از سپیده صبح یکی از کوهنوردان چکسلواکی به سوی کمپ شماره یک سرازیر شد و سه نفر باقیمانده در هوایی که هر لحظه بدتر می شد ، به جستجو در نقطه ای که فکر می کردند صدای کمک را ابتدا از آنجا شنیده اند ، ادامه دادند ولی بدون تجهیزات فسی ، قطعه های یخ ریخته شده زیر پایشان ، بسیار خطرناک می نمود .

در ساعت ۹ صبح یکی از چکسلواکی ها ، دچار سرما زدگی شد ، زیرا وی بدون کیسه خواب شب را در حفره برفی گذرانده بود . بنا بر این دو کوهنورد انگلیسی جستجو را متوقف کردند و او را به چادر بردند تا او را گرم کنند . آنها به این نتیجه رسیده بودند که تا این ساعت دیگر کسی نمی تواند زنده مانده باشد .

ساعت ۱۱/۳۰ صبح ، گروه میلر در جای کمپ شماره دو با سه کوهنورد روسی که داشتند از کمپ شماره سه به پائین بر می گشتند ، برخورد کرد . سپس آنها با هم به کمپ شماره یک رفتند و در آنجا با یک گروه نجات روسی مواجه شدند که به سوی کمپ شماره دو بالا می آمد . آنها قبلا " توسط شروع از واقعه خبردار شده بودند " .

میلر به گروه نجات گفت که در محل قدیمی کمپ شماره دو ، چیزی نیست که دنبالش بگردند در نتیجه گروه نجات به طرف نقطه ای پائین تر از کمپ شماره یک شناخت . همگی به جستجو ادامه دادند و سرانجام به طور معجزه آسایی یک کوهنورد چکسلواکی و یک روسی را بدون کفش و با لباسی اندک ، زنده و گیج یافتند . نام همه کوهنوردانی که در این حادثه جان باختند بر ماروشن نیست ، فقط می توانیم تعداد و ملیت آنها را بیان کنیم :

۲۵ نفر روسی ( از جمله کوهنورد برجسته لئونوید تروشکا ) ، ۹ نفر چکسلواکی ، ۴ نفر اسرائیلی ، ۲ نفر سوئیسی ، ۲ نفر آلمانی و یک نفر اسپانیایی .

این حادثه نشان داد نقاطی که به طور سنتی برای کمپ انتخاب می شوند ، همیشه جای خوبی نیستند و ممکن است بدترین جا باشند . پس باید در هر برنامه علاوه بر شناخت قبلی به طور مشخص موقعیت را بررسی نمود .

توانگر فاسق کلوخ زراندد است  
و درویش صالح ، شاهد خاك آلود  
" سعدی "

شتر تا نزدیک کوه نشود ، حقارت خود نداند  
" ضرب المثلی هندی "

مناره بلند در دامنه الوند پست نماید  
" از امثال الحكم - به خدا "



## زندگی

وحید

زندگی آمدن و رفتن نیست

زندگی خوردن و خوابیدن نیست

زندگی دم بدم آمدن شدن يك دم نیست

زندگی زاده شدن مردن نیست

زندگی پرواز است

زندگی اوج گرفتن ز فلک

زندگی يك راز است

زندگی زیباییست

زندگی زنده شدن از مردن

زندگی شیدائیتست

زندگی بیداریست

زندگی چرخش پیوسته يك چرخ و فلک

زندگی هشیاریست

زندگی زاده شدن دارد و بس

زندگی مرگ ندارد بخدا

زندگی زیستن جاوید است

زندگی کاخ کهن کندن و نوساختن است

زندگی پرده اسرار برانداختن است

زندگی نرد غم و عشق زجان باختن است

زندگی همراه امید به تك تاختن است .

## گوناگون

گردآورنده : فرهاد احمدی شیخانی

بیش سنی اوضاع جوی براساس جهت باد : ایرانیان قدیم براساس جهت وزش باد بیش سنی هایی می کردند که اغلب از درستی سستا " ربادی برخوردار بود .

مثلا " معتقد بودند که اگر باد از شمال بوزد هوا سرد یا خشک و تقریبا " بدون باران خواهد بود و اگر باد از جنوب بوزد هوا گرم و مرطوب شده ، در نتیجه آسمان ابری خواهد شد و پس از آن باران خواهد بارید در صورتیکه باد از مشرق بوزد شانه آنت کسه در زمستان هوا سرد و در تابستان هوا گرم و خشک خواهد بود و بالاخره اگر باد غربی باشد چون از روی اقیانوس گذشته و رطوبت جذب کرده ، هوای ابری و بارانی می شود .

زهر زنبور : آزمایشها نشان داده اند که زهر زنبور عمل هنوز هم به مشابه ماده شیمیایی موثری است که در مایع نرح سن مفاصل و استخوانها اثر بارز دارد این آزمایشها نشان داده اند که زهر زنبور در موارد بسیار می تواند به درمان رماتیسم های مفاصل کمک کند .

عطسه زدن بدون آنکه چشم را ، حتی برای يك لحظه هم شده ، ببندند امکان پذیر نیست!

آدم در حال استادن رودتر از راه رفتن خسته می شود زیرا برای حفظ تعادل بدن به هنگام استادن ، بیش از سیمد عضله باید دائما " کار کند .

کوه آتشفشانی به جزیره مارتینیک در اقیانوس اطلس ( دریای کارائیب ) واقع است که در هشتم ماه مه ۱۹۰۲ در ساعت ۸ و دو دقیقه فعالیت کرد و در ساعت ۸ و سه دقیقه همان روز فعالیت آن خاتمه یافت و در کمتر از يك دقیقه ۳۰۰۰۰ نفر را هلاک کرد . گفته اند شدت انفجار آتشفشان کوه پله که شهر " سن پیر " را نابود کرد در حدود ۳۰ مگا تن ماده منفجره ، یعنی ۶۰۰ برابر قدرت بمب اتمی بود که در سال ۱۹۴۵ هیروشیما را ویران ساخت .

مغز : مغز در ارتفاعات زیاد کمتر از سطح دریا رشد می کند . تصور می رود که کمی اکسیژن در بلندیهما عامل این پدیده باشد .

وزنر زمین ، مخترع مشهور وسایل الکتریکی در سال ۱۸۷۴ نوشت که : روشایی سرق هرگز باعث متسروك شدن چراغهای نفتی نخواهد شد .

با یخ موجود در قطب جنوب می توان بر سراسر کسره زمین قشری از یخ به ضخامت ۸۵ متر گسترد .

طول مجموع سرخ رگها و مویرگها در بدن يك شخص بالغ ، صد هزار کیلومتر است .

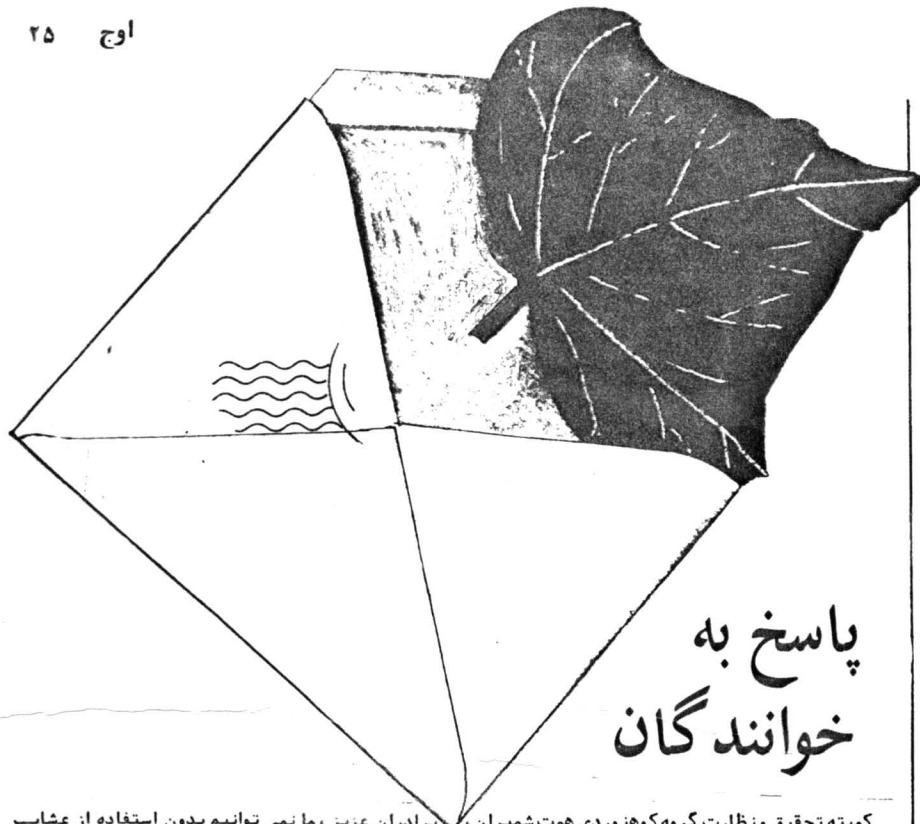
میان تمام حیوانات روی زمین ، تنها مگس ، حلزون و ستاره دریایی بکلی از قوه شنوایی محرومند .

پوست وارد بدن شود ولی حامل آن یعنی سوزنهای آمفیبول می تواند بصورت قطعات ریز از پوست عبور کند و یا اینکه از راه تنفس وارد ریه ها شود که مراحل سرطان شدن سلولها از آن به بعد شروع شود . جالب است بدانید که در روستاهای ایران از خاکستر این توریها بعنوان مرهم زخمها و جراحات استفاده می شود! به هر حال توصیه می شود با دست خالی این توریها را لمس نکنید ( می توانید از دستکش یا يك کیسه پلاستیکی استفاده نمایید ) و هرگز غبار خاکستر آنرا استنشاق نکنید .

آیا می دانید توری چراغهای روشایی می تواند سرطان را باشد ؟

این توریها از ماده معدنی خاصی بنام پنه سوز تهیه می شود که از کانیهای گروه آمفیبول است ، در این کانی عنصر توریم  $^{232}\text{Th}$  وجود دارد . این عنصر بعنوان يك عنصر رادیواکتیو اشعه  $(\text{He}^{2+})$  اطاع می کند این اشعه بسیار خطرناک بوده و اگر به سلولهای بافتی بدن برسد می تواند آنها را سرطان کند . لازم به تذکر است که این اشعه نمی تواند از طریق





## پاسخ به خوانندگان

### از بوطن های دیگر

شکل " نخستین شماره نشریه گروه کوهنوردی شکل باختران به تاریخ دی ماه ۶۹ منتشر شد . این شماره مطالب زیر را در بر دارد :

سرمقاله ، شعر ، بهداشت در کوهستان ، صخره نوردی ناهمواری های استان باختران ، جهت یابی و ... نکته قابل توجه در فعالیت این گروه ( آن طور که از لیست برنامه های سال ۶۹ آنها فهمیده می شود ) کار جدی در منطقه پراومی باشد . روی هم رفته در سال ۶۹ ، مدت ۲۲ روز را در این منطقه گذرانده اند . اهمیت این منطقه به خاطر وجود غار پراواست که یکی از بزرگترین غارها و سخت گذرترین آنهاست .

کمیته تحقیق و نظارت گروه کوهنوردی همت شمیران ، برادران عزیز ، ما نمی توانیم بدون استفاده از عشاير و بومی های ساکن هر منطقه بر روی ارتفاعات متعلق به آنها نامگذاری کنیم " .

ما بخشی از نامه کمیته تحقیق و نظارت گروه کوهنوردی همت شمیران را اینجا " نقل کردیم و به آنها در اینهمه دقت و حفظ امانت های قومی داشتن روحیه پژوهندگی و تحقیق علمی تبریک می گوئیم . در مورد ارتفاع قله کلونچی اشتباه تایپی رخ داده و ما از این برادران و سایر خوانندگان از این بابت پوزش می طلبیم و خواستار تصحیح ارتفاع ( ۴۲۲۱ متر ) هستیم . اما ، در مورد نامگذاری باید اضافه کنیم که ما درست همان روشی را بکار برده ایم که کمیته تحقیق و نظارت توصیه کرده است . یعنی واژه مصطلح و متداول بین بومیان و اهل محل را جستجو و یادداشت کرده و در گزارش خود آورده ایم و دقیقاً " از این حیث امانت تحقیق را مراعات کرده ایم . این نام ها نه فقط در همین صعود آخری ، بلکه طی صعود های دیگر نیز مورد پرسش قرار گرفته بود و ما پس از اطمینان خاطر از همه اقوال و بررسی سایر متون در گزارش برنامه آورده ایم .

کمیته تحقیق و نظارت یادآور شده است که در هیچیک از نقشه های تهیه شده بوسیله سازمان جغرافیائی و یا سایر سازمانها و افراد ، ارتفاع بلندترین قله منطقه زردکوه بختیاری یعنی کلونچی بیشتر از ۴۲۲۰ یا ۴۲۲۱ متر ذکر نشده ، در حالیکه در گزارش برنامه مندرج در اوج ، ارتفاع این قله ۴۵۲۱ متر آورده شده است . هم چنین ، کمیته راجع به نامگذاری قله این منطقه ایراداتی داشته است در این رابطه ، کمیته برای ما نوشته است :

" هویت فرهنگی هر منطقه از مناطق کوهستانی ایران برای مردم آن منطقه مورد احترام و بسطی محققان و منطقه شناسان و ما که خود را کوهنورد می دانیم با اوج و عظمت می باشد . بگذریم که غالب مردم کوه را مثنی سنگ و خاک بی مقدار می دانند و این نکته ای است که می بایست ما همواره مد نظر قرار بدهیم . منظور این است که ما نمی توانیم به مجرد دیدن يك قله مثل سیاه سنگ و یا بان کلاغ که مفهوم درست آن این است که مثلاً " گروه شما در یکی از صعود های شما در این نقطه دیده است که تعدادی کلاغ بر روی قله مزبور نشسته اند و شما آنرا بانداکلاغ و مخفف آنرا بان کلاغ نامیده اید که این خود جای بسی تعجب است . چرا که اگر مطلب به همین سادگی بود ما با اجرای چند برنامه در سطح ایران براحتمی می توانستیم تمامی قله های ایران را با مفاهیم ما تهرانی ها نامگذاری کنیم . نه

" سیمرغ " نشریه خانه کوهنوردان باختران ویژه زمستان ۶۹ انتشار یافت . " غار جوجار ، تربیت جسمانی ، مخاطرات هوای سرد ، آموت ، قمقمک " و چند مطلب ارزنده دیگر را در این شماره می خوانیم .

بیست و دومین شماره فصلنامه آزاد کوه که به همت غلامعباس جعفری منتشر می شود با عنوان " یادنامه استاد جلیل کتیبه ای - پدر کوهنوردی نوین ایران " ، انتشار یافت . در این شماره آقای مرتضی دزفولی نیز همکاری داشته اند .

### یادی از گذشته ها

از خاطرات استاد جلیل کتیبه ای :

آن روزها مردم کوهنورد را نمی شناختند در همین کوه های شمال تهران در روزهای تعطیل بجز تعداد انگشت شماری ، کسی برای کوهنوردی نمی آمد . خوب یادم هست يك بار حدود ساعت ۱۰ شب با ماشین هایی که نفال سنگ حمل می کردند به تهران بازگشتم . خسته و کوفته ، پیاده به راه افتادم که به خانه بروم که پاسانی جلو مرا گرفت هرچه می گفتم " بابا من ورزشکارم ، کوهنوردم " حالیش نمی شد مرا که با آن کوله و لباس آنچنانی دیده بود . با خودش فکر کرد بود ، که حتماً " دزدی را گرفته است و تلاش می کرد که مرا به کلانتری ببرد .

( برگرفته از فصل نامه آزاد کوه - شماره ۲۲ )

گروه کوهنوردی توحید زنجان درخواست يك برنامه مشترك به غاز " کتله خور " همراه با گروه کوهنوردی توانیر تهران و گروه کوهنوردی تهران را کرده است . با تشکر از این برادران ، باید بگوئیم که ما بتازگی از این غار

بازدید داشته ایم . خوشحال خواهیم شدکه در معیت شما صعودی به یکی از قله با بازدید از یکی دیگر از غارهای کشورمان را داشته باشیم . لطفاً برنامه مورد نظر و زمان آنرا تعیین و اعلام فرمائید .

گروه خانه کوهنوردان باختران ، گروه کوهنوردی مهمات سازی ، گروه کوهنوردی توحید زنجان و گروه کوهنوردی میگون ضمن اعلام وصول شماره اول اوج ، ما را مورد لطف و محبت خود قرار داده اند . از همه این برادران صمیمانه سپاسگزاریم و توفیق آنها در اعتلای کوهنوردی کشورمان خواستاریم .

اداره کل تربیت بدنی استان فارس ، ضمن اعلام وصول شماره اول " اوج " و قدردانی از دست اندرکاران ، درخواست کرده بودند که پنج جلد از نشریه برای آنها فرستاده شود .

۵ جلد " اوج " شماره ۱ رابه نشانی تان فرستاده ایم . لطفاً اعلام وصول فرمایید .

آقای هادی طی نامه ای پرسیده اند :

۱- چرا فدراسیون ضوابط صعود به قله اورست را که قرار است تیمی از ایران در سالهای آتی بدان منطقه عزیزت کند ، اعلام نمی کند که همه گروهها منطبق بر این ضوابط آمادگی لازم را در خود

فراهم کنند که انتخاب تیم بطور عادلانه براساس این آمادگی از میان " بهترین " های گروهها انجام گیرد .

۲- درمورد مسابقات سنگ نوردی ( دوره مربی سنگ ) ضوابط انتخاب افراد چه بوده است ؟

ما به دوستان هادی پیشنهاد می کنیم که در مورد سئوالات فوق را با فدراسیون مکاتبه کنند ، ما اطلاعی از برنامه های فدراسیون نداریم تا پاسخگو باشیم . ایشان می توانند به کمیته روابط عمومی فدراسیون نامه بنویسند ، البته ما نیز نامه ایشان را در اختیار مسئولان فدراسیون خواهیم گذارد .

آقای جلال خواه ، در نامه ای به ما نوشته اند که گزارش برنامه سایر گروهها نیز در اوج بجای رسانیده شود . ما با طرح پیشنهاد ایشان ، در همین جا از فرصت استفاده کرده و به گروههای کوهنوردی کشورمان اعلام می کنیم که در صورت تمایل می توانند گزارش برنامه های خود را برای انعکاس در اوج برای ما بفرستند .

ضمناً " ایشان نوشته اند که در اوج سلسله مقالاتی درباره علل ایجاد غارها ، هواشناسی ، گیاه شناسی ، جانور شناسی ، کمکهای اولیه و انتقال نفقات مصدوم در کوهستان ، بهمن شناسی و نظیر آن چاپ شود . به ایشان توجه می دهیم که این کار در سلسله اهدا ف هیات تحریریه اوج قرار دارد و در کنار سایر مطالب به درج این قبیل مقالات نیز خواهیم پرداخت .

کما اینکه در شماره اول ، مباحثی در بعضی زمینه ها داشتیم . درضمن اگر خود آقای جلال خواه یا دوستانشان مقالاتی در این زمینه ها داشته باشند ، برای ما بفرستند تا بنام خودشان بجای رسانیده شود . البته مقالات ارسالی باید حاوی نکات علمی و نو باشد .

آقای هادی ایرانی برای ما نوشته اند که در اواسط آبان ماه سال جاری به دنبال توصیه ها و تاکیدهای فدراسیون درمورد بیمه شدن افراد گروههای کوهنوردی ، گروه کوهنوردی تهران نیز از اعضای گروه مبالغی جمع آوری کرد و لیستی برای فدراسیون فرستاد . از آن زمان بیعد ، تصور می کردیم که در قبال حوادث احتمالی کوهستان بیمه بوده و در صورت بروز حادثه ای ، هزینه خدمات درمانی و معالجات از طرف بیمه گر ( شرکت بیمه ) پرداخت خواهد شد . الحق این اقدام خوبی بود و تخم امیدی در دل بچه ها پاشاند و همه فکر می کردند که کارها بتدریج در مسیر سازمان یافتن و انتظام است اما از آن تاریخ ماهها می گذرد و هنوز از کارت بیمه و مزایای درمانی مربوطه خبری نیست .

در ادامه نامه ، از حادثه ای که برایشان در کوه اتفاق افتاده بود و منجر به شکستن دستشان شده با دمیکنند که مخارج زیادی هم برایشان داشته است .

ایشان نوشته اند " بهتر است قولی داده نشود ، اگر داده می شود عمل گردد " .



## سخنی با خوانندگان

هدف " اوج " بالا بردن سطح ورزش کوهنوردی ایران و گسترش آن در جامعه می باشد . پرروشن است که دسترسی به چنین هدفی مستلزم شناخت مشکلات ، امکانات ، راه حلها و روند گذشته و حال این ورزش است .

از طرفی همه دوستداران کوهنوردی در این هدف با ما سهیمند و از طرف دیگر دسترسی به آن ، تلاشی همگانی را طلب می کند . از اینرو " اوج " همه کوهنوردان را به یاری فرامی خواند تا بهر صورت که میتوانند یاریش دهند .

بی شک این شماره " اوج " خالی از اشکال نیست ولی صمیمانه می گوشتا بهتر باشد . هرگونه انتقاد و پیشنهاد سازنده شما ، کمکی ارزشمند است .

مقالات خود را برای ما بفرستید ( البته روی کاغذ A4 و با خط خوانا ) . مانند همه نشریات دیگر ، اوج در حركت و اصلاح نوشته های رسیده از ادات و آنها را بازنمی گرداند ولی در صورت درج آنها در بولتن نام نویسنده را خواهد آورد .

برای ما نامه بنویسید و سائلی را که در رابطه با ورزش کوهنوردی از هر جهت بنظرتان میرسد مطرح فرمائید . " اوج " در هر شماره دست کم گزیده یکی از نامه های رسیده را مطرح می کند .

بمنظور تامین بخشی از مخارج این بولتن آگهی های فروش و سائلی کوهنوردی پذیرفته می شود . " اوج " هرگونه یاری شما در تامین هزینه ها را باسپاس می پذیرد .