

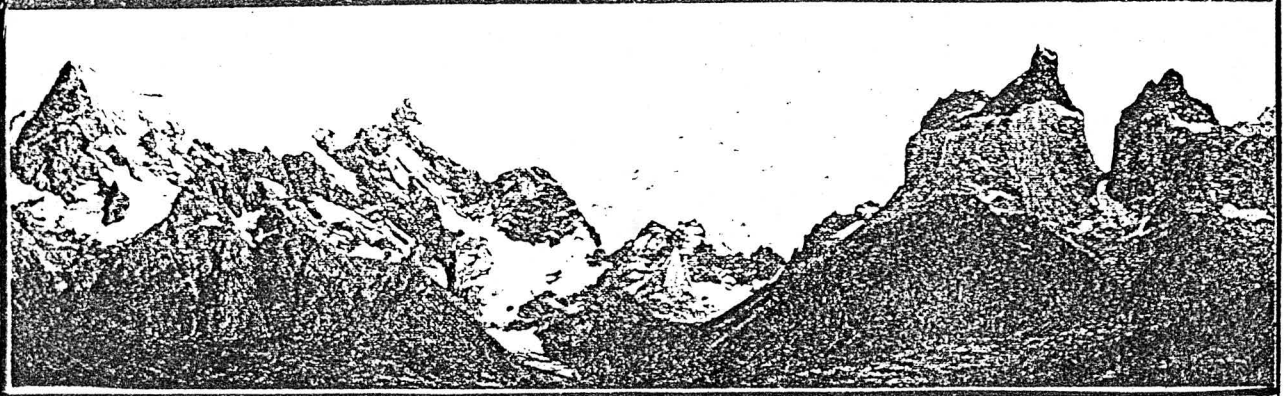
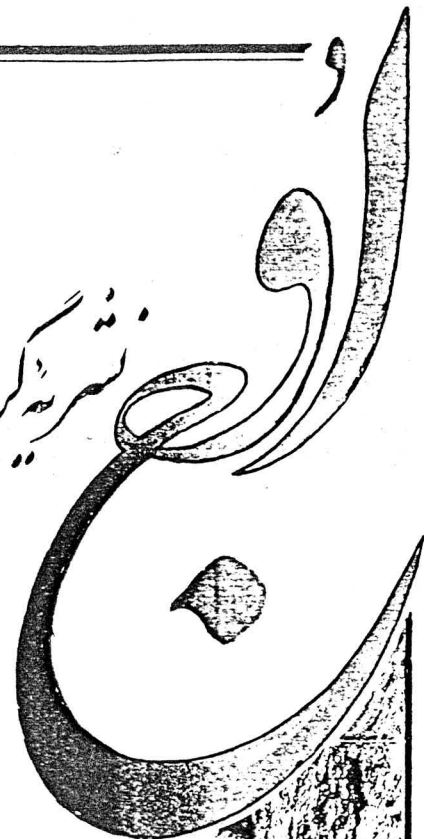
شماره ۱

دی ماه ۱۳۶۹

نشریه گروه کوهنوردی تهران

در این شماره میخوانید:

- ناگهان یک سقوط!
- مصاحبه با یوئندگان مسیری جدید بردیواره علم.
- وبساری از مطالب خواندنی دیگر...



اوج



بولتن گروه کوهنوردی تهران

زیر نظر شورای نویسندگان

طرح روی جلد از: کامبیز تیموری

صندوق پستی : ۷۱۵۸-۱۱۳۶۵

نشانی : ضلع جنوبی ورزشگاه شهیدشیرودی ، دفترمشترک فدراسیونها ، طبقه اول ، گروه کوهنوردی تهران •

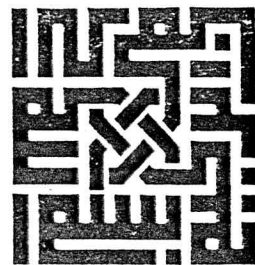
یادداشت

چند سالی است که اعضاء، هیات رئیسه و هیات موس گروه کوهنوردی تهران، همه، نیاز به داشتن نشریه‌ای را به عنوان سخنگوی گروه و مفصل ارتباطی آن با مجامع و گروههای کوهنوردی دیگر احساس می‌کنند. گفته می‌شد که گروه باید نشریه‌ای داشته باشد تا از یک طرف سطح اطلاعات تئوریک اعضاء را با درج مقالات بالا برد و آنها را در جریان آخرین رویدادهای داخلی و خارجی قرار دهد و از طرف دیگر، به واسطه این نشریه ارتباط نزدیک‌تر و دوستانه‌تری را با سایر گروههای کوهنوردی فراهم آورده و وسیله مبادله اطلاعات و اخبار و برنامه‌ها گردد.

چنین بود که فکر تهیه نشریه بتدریج پا گرفت و نشریه‌ای که اولین شماره آن در دست شما است، برگرفته و بالاآمده از این نیاز و احساس بوده است.

اما، نشریه دارای چه مضمون و هویتی است و به کجا می‌رود؟ به عبارت دیگر، سودمندی آن چیست؟

این نشریه، علاوه بر وسیله ارتباط گروهی و آموزش داخلی، مکانی خواهد بود که همه‌ی علاقمندان ورزش شریف کوهنوردی را به گرد یکدیگر جمع کرده و اگر حرفه‌ای‌هایی برای گفتن دارند که حاصل آن پیشرفت این ورزش و بسط دانش فنی و عمومی در زمینه این ورزش است، مطرح کنند. ما، در اینجا، از همه دست اندرکاران، از پیش کسوتان و بنیان گذاران این ورزش در ایران، مربیان



فهرست مندرجات

۱	یادداشت
۳	اخبار
۴	کوهنوردان درهنگامه زلزله
۵	گزارش صعود به قله‌های منطقه زردکوه
۶	ایل بختیاری و سرزمینش
۷	کروکی منطقه زردکوه بختیاری
۸	کوهنورد جوان نمونه گروه تهران
۹	مسیری جدید بردیواره علم
۱۰	ادبیات و کوه
۱۲	اصول اساسی آمادگی بدنی
۱۴	ابرها را بشناسیم
۱۵	کوهنوردی چگونه ورزشی است؟
۱۶	ارتفاع گرفتگی چیست؟
۱۶	سرمازدگی پیشگیری و درمان
۱۷	کوهنورد طبیعت، عکس
۱۸	آیا می‌دانید...
۲۰	یک حادثه یک تجربه
۲۴	سخنی با خوانندگان
۲۴	کارنامه شش ماهه اول سال ۶۹ گروه کوهنوردی تهران

محترم ، گروهها و مجامع کوهنوردی و علاقمندان آزاد به این رشته - آنها که صفا و معنویت و آرامش را در دامان پاکبزه طبیعت می جویند ، دعوت می کنیم که ما را در این کاریاری دهند . خرد و کوشش جمعی ، زاینده آفرینش ، توسعه ، ابتکار و پیشرفت است و ما ، بدین لحاظ از عاشقان کوه و طبیعت می خواهیم که در فرصتی که پدید آمده سهم شوند و به کادر محدود ما نیرو و قوت و وسعت خلاقیت و آفرینندگی بخشند تا نشریه بتواند در هر شماره تکامل یابد ، راه را ادامه دهد و سخنی و پیامی برای گفتن داشته باشد .

سرزمین ما ، ایران ، بکر و وسیع است و هنوز گوشه های نامکشوف و ابهام آمیز دارد . باید که به دیدار و تحقیق این زوایا برخیزیم و با مردمان مرز و بوم خویش ، فرهنگ اجتماعی و طبیعت پهناور و متنوع دیارمان آشنا شویم . باید که به حفظ ثروت های طبیعی و میراث های تاریخی خویش در این خطه بهر دازیم و باید که زیست - بوم خود را از استفاده ناصحیح ، تخریب و غفلت مصون بداریم . اینها ، همه بخشی دیگر از هویت نشریه ما را تشکیل می دهد و ما سعی داریم که در هر شماره مطالبی از این دست را به خوانندگان عرضه کنیم .

دیگر گاهی است که خیل عظیمی از پویندگان و دوستداران طبیعت یعنی مردم عادی به سلسله جبال روی می آورند تا تعطیل هفتگی خود را به تجدید قوا و فراغ بگذرانند . این نشریه می تواند به آنها نحوه کام برداری صحیح در طبیعت و حفاظت از سرزمین آباء و اجدادی را بیاموزد .

طبیعت ، در عین زیبایی و شکوه می تواند خطرزا نیز باشد - اگر که نا مطنئن ، ناساستوار ، غرورمند ، بی حفاظ و سهل انکار

در آن پاهمی . این نشریه ، می تواند و باید که این آموزش و آگاهی را بسط دهد تا از ضایعاتی که همه ساله جان پاره ای از هم وطنان و شهروندان ما را بباد می دهد ، به سهم خود جلوگیری کند .

غارهای زیبا و بی نظیر ایران ، گاه حتی بوسیله کوهنوردان حرفه ای تخریب می شود . ما ، باید یاد بگیریم که ثروت های طبیعی خویش را حفظ کنیم نه آنکه از بین ببریم . اینها ، نه فقط سهم ما ، بلکه سهم نیکران و آنان که از پس ما نیز می آیند ، هست و چرا که با زخمه چکش ، زندگی را ، شکوه را و زیبایی را به مرگ ، نیستی و نابودی بکشانیم . گل برشاخه زیباست و عطر و بو می پراکند ، وقتی که انرا از شاخه بریدی ، چند روز بیشتر نمی پاید و می میرد .

جهان ، در هر مقوله ای با سرعتی شگرف در حال تحول و دگرگونی و پیشرفت است ، ویر ما که در چارچوب هویت تاریخی ، فرهنگی و مذهبی خویش فسد پیشرفت و تکامل و بهسازی خانه خویش را داریم ، جای تردید و درنگ نیست که از تحولات و پیشرفت علم و فن در جهان بهره گیریم . در زمینه کوهنوردی نیز چنین است و هر روز در زمینه افزارها و تکنیک ها تحولی جدید روی می دهد . نشریه ما ، سر آن دارد که این نوآوری ها را در صفحات خود منعکس کرده و اطلاعات و رویدادها انسانی و جالب را نیز به اطلاع همگان برساند . سخن آخر اینکه ، کوهنوردی بیش از یک ورزش یعنی یک دانش ، یک تعهد اجتماعی و وسیله ای برای بهسازی و ارتقاء اخلاق است . و نشریه بر آن خواهد بود که در این عرصه نیز مباحثی را مطرح کند تا فضایل و ملکات اخلاقی را به سهم خویش وسعت بخشد . و تو ای هنورد ! هم پا و هم ره ما در این طریق نیز باش .

اخباری از ایران :

* در ساعت ۵ بعد از ظهر پنجشنبه ۶۹/۹/۲ مراسم انتخاب کوهنورد پیش کسوت سال ۶۹ تهران و کوهنورد نمونه سال ۶۹ همین استان در محل آمفی تئاتر دفتر امور مشترک فدراسیونها آغاز گردید . از گروه کوهنوردی تهران ، آقای اسمعیل ریاضی به عنوان کوهنورد پیش کسوت و آقای ناصر سرور ماسوله به عنوان کوهنورد نمونه قبالا به فدراسیون معرفی شده بودند .
در جلسه یاد شده ، از طرف هیات داوران آقای عباس خلیلی از پیش کسوتان کوهنوردی شیران به عنوان کوهنورد پیش کسوت ، و آقای نامور خانی زاده به عنوان کوهنورد جوان سال ۶۹ تهران انتخاب شدند و جوایزی به آنان اعطاء شد .



* نتایج کلاس کارآموزی سنگ تهران که در تابستان امسال توسط فدراسیون برگزار گردیده بود ، روز دوشنبه ۱۲ آذر ماه در آمفی تئاتر باشگاه استقلال طی مراسمی اعلام گردید . در این مراسم حکم قبولی دوره کارآموزی و هم چنین جوایزی به نفرات اهداء گردید . در پایان مراسم فیلمی از بهمن سال گذشته منطقه پلنگ چال نیز به نمایش گذاشته شد . در کلاس کارآموزی سنگ جمعا ۸۹ نفر شرکت کرده بودند که ۷۹ نفر آنان موفق به گذراندن دوره شدند . در این مراسم آقای کرد بنازلایی معاون مسئول هیئت تهران معرفی شدند . محضر نام مسئولین اعلام شد :
آقای رضا کفایش کشته فنی
ایوب ماهری دبیر



* سینار برنامه ریزی صعودهای زمستانی سال ۶۹ که در روز جمعه ۶۹/۹/۴ در محل آمفی تئاتر دفتر مشترک فدراسیونها برگزار گردید ، صعود به قله های زردکوه بختیاری ، الوند ، چهل نابالغان ، دماوند ، شاه البرز ، شیرکوه ، اشتران کوه ، گل زرد ، سرکچال و دیواره بیستون را در برنامه گرامی داشت ایام دهه فجر قرار داد . این صعودها ، با مشارکت تیم های مختلف از گروههای کوهنوردی کشورمان انجام خواهد گرفت .



* اولین دوره داوری سنگ که قرار بسود از طرف اتحادیه بین المللی کوهنوردی با شرکت ۲ نفر از مربیان این رشته از کشورهای فرانسه و ایتالیا در کشورمان برگزار گردد ، بلحاظ وجود بحران در منطقه خلیج فارس به تعویق افتاد .

قبلا در تاریخ ۶ مهر ماه آزمونی از طرف فدراسیون برای انتخاب افرادی که باید در این کلاس شرکت کنند ، انجام گرفته بود که نتیجتا ۱۵ نفر از کوهنوردان کرمان ، اراک ، تهران ، خراسان و باختران برای شرکت در این دوره انتخاب شده بودند . در این آزمون ، هم چنین ۶ نفر دیگر نیز به عنوان نفرات ذخیره انتخاب شده اند .



* عملیات ساختمانی پاسکامی واقع در منطقه آشار میر شیریلای تهران از طرف کمیته امداد آغاز گردید . نیمی از هزینه ساختمان این بنا توسط داوطلبان تامین گردیده است .

اخباری از جهان :

در هنگامی که همه هنوز درباره صعود برجسته " تومویزن " که برای اولین بار بطور انفرادی مسیر جدیدی را در جبهه شمالی " جانو " صعود کرد ، او ۶ این کوهنورد ۲۱ ساله اهل یوگسلاوی - مسیر انفرادی جدید دیگری را بر دیواره ای که " منسر " آنرا کساری دست نیافتنی تا سال ۲۰۰۰ میلادی نامید ، کشود . این مسیر ، در جبهه جنوبی " لوتس " (با ارتفاع ۸۵۱۶ متر) در نهال قرار دارد - قبلا لوتس کوشش دیگری در سال ۱۹۸۱ برای صعود از سمت چپ این مسیر انجام داده بود که ناموفق مانده بود .

* چهلین ساگرد صعود به قله " آتاپورنسا " (با ارتفاع ۸۰۰۰ متر) که بوسیله " موریس هرزوی " و " لاجنال " انجام گرفته بسود ، در کمپ انگلستان واقع در کومستان شلمونیکس فرانسه جشن گرفته شد .



* کنفرانس پاکیزه سازی " قره قوروم " (K2) تحت عنوان " حفاظت بوم " با شرکت انگلیس ، فرانسه ، سوئیس ، یونان ، اسپانیا و ایتالیا در شهر رم گشایش یافت . در این کنفرانس ، قرار شد که هیاتی به

منطقه اعزام شود تا ضمن جمع آوری آشغال ها ، کلیه طنابهای ثابتی را که در مسیرهای مختلف کار گذاشته شده است (حدود ۲۰ هزار متر) جمع آوری کند .

" کوهنوردان صلح " از آمریکا ، چین ، شوروی اورست را از جبهه شمالی از طریق تبت صعود کردند .



* کوهنوردان آمریکائی که قصد صعود به " مانلو " را داشتند ، در یک حادثه دلخراش سقوط بهمین تخته ای در ارتفاع ۵ هزار متری با از دست دادن ۴ نفر از اعضای تیم ، بدون موفقیت به پائین برگشتند .



* چهارمین فستیوال جهانی " ادبیات کوهنوردی " به ریاست " کریس بانینگتون " در اول دسامبر ۱۹۹۰ در انگلیس گشایش یافت . در این فستیوال کتابهای جدید درباره کوهنوردی ، تازه های عکس و نقاشی درباره کوه و شعر غنائی ملل درباره کومستان عرضه شد .



* تازه های جهان کوهنوردی در سال ۹۱ - ۹۰ عبارتست از :

- کاتالوک موسه NORTH FACE مشتمل بر ژاکتهای دو طرفه ، کیسه خوابهای جدید از پر غاز و وسایل فنی .
- کاتالوک EDLRID شامل محصولاتی جدید از کلاه کاسکت و صندلی .
- کاتالوک موسه TROLL شامل طنابها و نوارهای تسه جدید .
- پوتین های جدید از موسه " هیل ماستر " با یک رویه جدید که ساق آن از لحاظ قوزک پا بهبود یافته است .



Tomo Cesen

تومویزن

کوهنوردان در هنگامه زلزله

مرتضی تفرشی

بزرگی همه چیز به دلخواه ما نبود. پیش می آمد که يك يا چند قلم از اجناس (مانند چادر) کم باشد و روستائیان با یکدیگر با ما با همگو می کنند، یا سر راه وانتی را که روانه روستایی بالاتر بود بگیرند و جنس های مورد نیاز خود را بردارند. مقاومت بهبوده بود. آنها مردمی آسیب دیده و نیازمند بودند.

ظهر یکی از بچه های امداد پزشکی را که با هلیکوپتر به خانوارهای نزدیک قله دلفک سر زده بود، بسیار پریشان یافتیم. او تعریف می کرد: زن حامله ای را که خونریزی داشت و استخوان ترقوه اش شکسته بود هر چه اصرار کردیم سوار هلیکوپتر شود تا او را به بیمارستان برسانیم، راضی نشد، در حالیکه همکانش جز يك زن از بستگان شوهرش مرده بودند. بناچار او را به همان حال تنها گذاشته، آمدم.

بعد از ظهر خبر رسید که تیم امداد شوری ها در روستای فتک سرگرم یافتن زیر آوار ماندگانند. ما هم به سرعت خود را به آنجا رساندیم. روستا از روی کوه حرکت کرده و چند کیلومتر پائین آمده بود و ریزش کوه روی آنرا پوشانده بود. حتی رهگذرانی که از آنجا می گذشتند، در نگاه اول متوجه نمی شدند که اینجا روزگاری روستا وجود داشته است. تقریباً همه اهالی زیر خاک مانده بودند. شوری ها دستگاههایی داشتند که با آن زیر زمین را تا ۵ متر می دیدند ولی تنها در اول صبح که زمین گرم نشده باشد آنها می گفتند که هیچکدام از این دستگاهها مانند یک کارآبی ندارد. بهر حال به راهنمایی آنها چند نقطه را کنهیم. با گرفتن بوی لاشه ها نشان می داد که کدام مسیر را بیشتر بکنیم.

هنگام خاکبرداری اطراف جنازه يك زن، شوهرش در کنار ما ایستاده بود و بی تابی می کرد: پواش پواش او هفت ماهه حامله است، موظب باشید. برای مرد، او هنوز زنده بود. در جای دیگر دختر جوانی غننامه های سوزناکی می خواند و گاه با فریاد مادر یا زن برادرش را صدا می زد. در حالیکه ما پیکر آنها را زیر خاک جستجو می کردیم. دخترک ما را سخت متاثر کرده بود اما

همه جور خوراک و پوشاک و لوازم خانه و دارو با بسته بندی های گوناگون و اندازه های کم و زیاد از ماشین های باری سرازیر می شد. پس از شام بچه ها درباره شیوه کمک رسانی گفتگو می کردند. سخن بر سر این بود که اگر آمادگی برای چنین رویدادی می بود، می توانستیم همان فردای زلزله با چند هلیکوپتر صدها کوهنورد را در ارتفاعات پیاده کنیم و بسیاری مردم را نجات دهیم. برخی ها غر می زدند که نظم کارها رضایت بخش نیست. عده ای از اینکه در نقاط

همه چیز برای صعود بزرگ دماوند آماده شده بود که خبر زلزله ما را تکان داد. کوهی روحی یگانه در کالبد یکایک کوهنوردان بی تابی می کرد که خود را به منطقه زلزله زده برسانند. همه به تکاپو افتادند. با یکدیگر تماس گرفتند و به فدراسیون هجوم آوردند که بدانند "برنامه کمک به زلزله زدگان" به چه ترتیب است. اینچنین بود که صعود بزرگ دماوند به امداد زلزله زدگان فرا روئید، و جلوه ای از جنبه های انسانی ورزش کوهنوردی را به نمایش گذاشت.

زنی را دیدیم که می گفت به کمک پدرش

۸ جنازه (از جمله شوهرش) را از زیر آوار

بیرون کشیده و خاک کرده است. دانستیم

که ما کار بزرگی نکرده ایم، اصل کار را خود

مردم در همان ساعت های نخست انجام داده اند.

دردست کسانی نیازمند کمک باشند و ما اینجا به خرده کاری مشغولیم، آزاده خاطر بودند. سرانجام به این نتیجه رسیدیم که کار، کار است و آنچه با امکانات موجود می توان کرد، همین است. بچه ها برای کارهای گوناگون (خالی کردن و بار زدن ماشین ها، همراهی وانت ها به روستاها، خدمات درمانی یا تدارکات کمپ و...) تیم بندی شدند. تا صبح زمین چندین بار به شدت لرزید و پشه های سنج خواب را بر ما حرام کردند.

فردا همه سر کار تعیین شده رفتند. همه به چالاکي کار می کردند. مثلاً يك کامیون ۱۰ تن برنج را طرف ۱۵ دقیقه خالی کردیم. کسانی که کمک ها را می رساندند، موظب بودند هستی از جمعیت، نیازها و امکانات هر روستا را با خود بیاورند. همه در تلاش بودند ولی در گهرو دار فاجعه ای به این

همه جا ویرانی و ویرانی و تلاش و تلاش بود، تا به رستم آباد رسیدیم و به سوی قرارگاه امداد رسانی مستقر در رحمت آباد پیچیدیم. پارسال برای صعود به قله دلفک از اینجا گذشته بودیم و امروز آنرا ویران شده یافتیم. افتاب فرو می نشست اما جنب و جوش آنجا نشانی از پایان کار نداشت. چند تا از بچه ها که روز پیش آمده بودند، به پیشواز آمدند. بسوی کمپ کوهنوردان روی تپه بالای قرارگاه روانه شدیم. همه می خواستیم بی درنگ به سوی روستاهای مناطق کوهستانی برویم، می گفتند که ممکن است هلیکوپتر بیاید و ما را به بلندیها و جاهای دور از دسترس برساند. اما تا آخر هم خبری نشد. برخی از بچه ها برای بردن آذوقه و پوشاک با وانت ها رفته بودند و چند نفر هم ماشین های پر از کمک های مردمی را خالی می کردند. فرصت کافی برای دسته بندی اجناس نبود.

بمنظور آمادگی ، هم هوایی و آشنایی با منطقه همگی بطرف قله کارکنان راه افتادیم .
(شاید نام این قله به یاد کارگران سازنده تونل باشد ، چون تونل کوهرنک از زیر آن می گذرد) .

این صعود کمتر از ۱/۵ ساعت بطور انجامید . هوا صاف بود و همه منطقه بخوبی دیده می شد . مسير صعود فردا را شناسائی کردیم : ۷ مسير برای صعود در نظر گرفته و برای هر یک سرپرستی معین شد . این مسيرها از شمال به جنوب عبارتند از : (۱- دوزرده و هفت تنان ۲- پنبه کال ، سرچشمه ، قلل ناب ۳- ایلوک ۴- آب سفید (سردار) ۵- کلونچی-عشاه شهیدان ۶- چری) . بیشتر این قله ها بالای ۴۰۰۰ متر هستند ولی در يك برنامه یکروزه فشرده ازپای رودخانه می توان آنها را صعود کرد(پاره ای از قله ها مسيرشان مشترك بود و گاه دوتیم مسافت زیادی را با هم بودند . برخی مسيرها که بسوی يك قله می رفتند از چند قله دیگر می گذشتند . بدین ترتیب حدود ۲۰ قله صعود شد اما قله ها و مسيرهای بسیاری همچنان دست نخورده ماندند (زرد کوه نزدیک به ۸۰ قله بالای ۴۰۰۰ متر دارد) .

هر تیم يك نسخه از کروکی را به همراه داشت تا در مسير خود آنها تکمیل و اصلاح نماید . ساعت ۶ بعد از ظهر همان روز جمعه تیم هایی که راهشان دورتر بود (مسيرهای ۵ و ۷) با وانت به منطقه رسانده شدند . ساعت ۴/۲۰ صبح روز شنبه ۱۷ شهریور همه تیم ها بطرف قله های تعیین شده حرکت

دنباله در صفحه ۱۸



گزارش صعود مشترک به قله های منطقه زرد کوه

منطقه : شهرکرد - چلگرد (کوهرنک)

تعداد شرکت کنندگان : ۴۵ نفر

تاریخ اجرا : ۱۵ تا ۱۸ شهریور

تعداد قله های صعود شده : ۲۱

سرپرست : کریم بنا مولایی

ارتفاع بلندترین قله : کولنچی (۴۵۴۹ متر)

(مسئول تاسیسات سد ، آقای قنبری با کوهنوردان آشناست و دفتری را برای نوشتن گزارش تیم های کوهنوردی نگهداری می کند) تا ظهر جمعه شانزدهم شهریور ، تیم های شرکت کننده همگی آنجا حاضر بودند .

يك مال عشایری متشکل از چند خانوار که محل بوهون (سباه چادر) هایشان در کنار تاسیسات سد می باشد ، آماده کوچ به اندیکا (نزدیک مجد سلیمان) بودند . پس از صرف نهار و بازدید از سد ،

توضیح : گزارش صعود به هر يك از قله های صعود شده در این برنامه در دفتر گروه کوهنوردی تهران موجود است . از آنجا که آوردن همه آنها در اینجا امکان پذیر نیست ، تنها به گزارشی کلی بسنده می کنیم .

گروه های دماوند ، همت شهران ، بهنام و تهران توافق کرده بودند که بمناسبت سالگرد ۱۷ شهریور صعود مشترکی به منطقه زرد کوه انجام دهند . از گروه های کوهنوردی استانها و شهرستانهای دیگر هم دعوت شد . اما سرانجام دو گروه دماوند و همت در این برنامه شرکت نکردند و برنامه با شرکت ۴۵ نفر از کوهنوردان گروه تهران و بهنام و کوهنوردان اعزامی از سبزوار ، آذربایجان غربی (خوی) ، کردستان ، لرستان و شهرکرد اجرا شد . جای بچه های گروه دماوند و همت خالی بود .

پس از گذشتن از اصفهان ، شهر کسرد و فارسان به چلگرد رسیدیم (چلگرد بازار عمدتاً بختیاری ها و مرکز فروش دامهای آنهاست) سپس وارد يك جاده خاکی شديم و پس از حدود ۴۵ دقیقه به تاسیسات سد کوهرنک رسیدیم . این سد بخشی از آب سر شاخه های کارون را از راه تونل کوهرنک به زاینده رود می برد

ایل بختیاری و سرزمینش^(۱)

نام گذرگاه	نماد گذرگاه
تاسکونی	A
گذرگاه	B
بجی / کی نو	C
سبز *	D
بزرگال	E
منار	F
یلدرک *	G
زرده	H
گلنخی *	I
چری	J
زاد	K
دزبار	L
شالو	M

گذرگاه‌های ایل بختیاری بهنگام کوچ

* - دربارتال استفاده نیست .

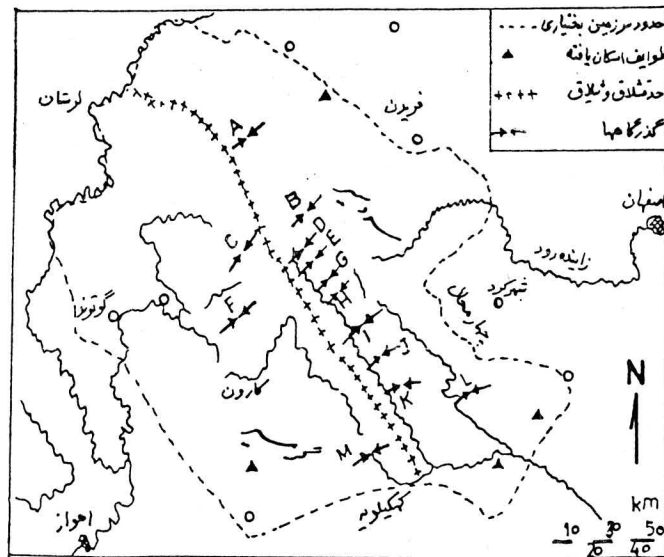
شهر وابسته اند و بهنگام کوچ، از ماشین نیز استفاده می کنند . با اینحال حتی روستا نشینان نیز کشاورزان خوبی نیستند . کشاورزی شغل جنبی ، در حاشیه روستا و بیشتر بصورت نیم است . اگرچه بختیاربهای شهرنشین ناگزیر پاره ای سنت ها را کنا گذاشته اند ، زندگی کوچ روما هنوز هم با پدرانشان چندان تفاوتی ندارد .

نمی از ۵۰۰/۱۰۰۰ نفر بختیاری آخر تابستان به کریمیر (قشلاق) می روند و اوایل بهار به سردسیر (پهلاک) بر می گردند . شیوه زندگی و تولید بختیاری ها بخاطر دسترسی به چراگاه ، بطور سنتی مستلزم خانه بدوشی آنها می باشد . سرزمین بختیاری به گستره ۷۵۰۰ کیلومتر مربع (یعنی بزرگتر از بعضی کشورهای اروپایی) بین استانهای لرستان ، اصفهان و خوزستان جای گرفته است .

مسیر کوچ هر تیره با تش همواره از یک گذرگاه معینی است . طول مسیر برخی تیره ها به ۳۰۰ کیلومتر می رسد . (۲)

بختیاری ها بخاطر استقلال نسبی سرزمینشان و دور بودن از دسترس سازمانهای دولتی ، دارای سازمان اجتماعی و اداری ویژه خود بوده اند . بر بنیاد نظامهای خویشاوندی و نظام دودمانی ، ایل دارای سلسله مراتبی است که تا ۶۰ - ۵۰ سال پیش سرپرستی آن از نظر سیاسی ، اجتماعی و اقتصادی بر عهده ایلخان بود که در رأس این هرم جای می گرفت . امروزه بخشی از بختیاربها ساکن شده اند و برای کارهای اداری و قضایی به ارگانهای دولتی مراجعه می کنند و با رشته های زیادی به

ایل بختیاری یکی از بزرگترین و قدیمی ترین ایل ها و عشایر ایران است و به دو بخش عمده هفت لنگ و چهار لنگ تقسیم می شود که هر کدام به چند طایفه و هر طایفه به چند تیره و هر تیره به چند تش تقسیم می شود . بختیاری متشکل از ۲۳ طایفه می باشد . معیشت ایل بختیار مبتنی بر دامداری است . زن و مرد و کودک ، همه در تولید نقش دارند . علاوه بر خانه داری ، شهر دوشی ، قالی بافی چادر بافی و نیز به عهده زنان است .



نقشه سرزمین ایل بختیاری

- (۱) با استفاده از مجموعه مقالات مردم شناسی " دفتر دوم ، وزارت فرهنگ و آموزش عالی
- (۲) مسیر کوچ در اردیبهشت ماه می توانست یک برنامه کوملوردی - راهپیمایی (سه چهارم روزه) بهار خوب باشد .



ناصر سرور: راه آن از خانه آشپزاش که مریوزی
برهمشکلی را پیشاپیش نویل می دهد - برای بسیاری
از کوهنوردان چهره‌ای آشناست .

جوانی ، نیرو و آمادگی بینی در کنار انضباط
همکاری و پیگیری و تلاش او را به یکی از امیدهای
سنگ نوردی گروه تهران بدل کرده است .

وی "کوهنورد جوان" برگزیده گروه است ،
از این پرو در نخستین شماره اوج با وی به گفتگو
نشستیم . باشد که این امید را همیشه در اوج ببینیم .



کوهنورد جوان نمونه گروه کوهنوردان تهران

جدی است . امروزه وسایل جدیدی به بازار
آمده که ما آنها را نداریم و شاید طرز
استفاده اش را هم نمی دانیم . کمبود دیگر
در زمینه آموزشی است . البته من کوچکتر
از آنم که نظر بدم ولی بطور کلی ، آموزش
ما هنوز در سطح اصول اولیه و کلاسیک مانده
(مثل اتکاء به نقطه و ...) و در صورتی که
تکنیک های امروزی تا اندازه ای مدرن تر
شده اند ولی کار ما تنوع ندارد چه در
تکنیک و چه در محل های صعود .

بنظر شما نداشتن دیواره های مصنوعی در سالن
از کمبودهای کوهنوردان نیست ؟

چرا ، حتماً چون حداقل در ۶ ماه از سال
فعالیت ما افت می کند و آمادگی کوهنورد
از دست می رود . دیواره مصنوعی باعث
صرفه جویی وقت هم در فصل و هم در روز -
می شود . تا آنجا که من شنیده ام یکی از
اساسی ترین علل پیشرفت سنگ نوردی در اروپا
همین دیواره های مصنوعی است .

شما بیشتر به کوه می روید یا به سنگ نوردی؟

بنا به موقعیت یعنی هم بخاطر سربازی و هم
بخاطر علاقه ام بیشتر به سنگ نوردی سی روم
چون بنسب پختال خیلی نزدیک است .

چه پیشنهادی برای بهبود وضع سنگ نوردی
دارید؟

کلاسهای آموزشی با استفاده از فیلم و اسلاید
برنامه ریزی شود و دیواره های مصنوعی تهیه

مرتب در برنامه ها و جلسات گروه و تلاش
در کار فنی بوده باشد .

آیا به این خاطر چیزی هم به شما تعلق گرفت؟

نه ، برای من همین محبت دوستان کافی است .

از گروه چه انتظاراتی دارید ، چه پیشنهادی
برای بهتر شدن آن دارید ؟

من به گروه به چشم يك گروه خوب نگاه
می کنم و پیشنهادم این است که به سنگ نوردی
بیشتر توجه شود . وضع کلاسهای سنگ نوردی
رو بهمرفته خوب است ولی برنامه ها پیوسته
نیست و در این چند سال حتی يك برنامه صعود
دیواره نداشته است .

عدم اجرای برنامه های سنگ نوردی سطح بالا
به چه خاطر است ؟

نفراشی هستند که می توانند در سطح خوب
کار کنند . شاید کم کاری برنامه ریزان
گروه بوده شاید هم کم کاری بچه های سنگ نورد
بطور پیگیری دنبال این نبوده اند که برنامه های
سنگ نوردی مهمی را در برنامه های گروه
بگنجانند .

کار سنگ نوردی در ایران بنظر شما در چه
سطحی است ؟

به آن صورت نمی توانم نظر بدم . ولی نسبت
به سالهای قبل بهتر شده . با اینهمه از جهات
زیادی عقب مانده ایم .

عمده ترین کمبودها و مشکلات سنگ نوردی
کدامند ؟

کمبود وسایل برای عموم کوهنوردان مشکلی

خودتان را معرفی کنید :

ناصر سرور ماسوله ، اهل تهران ، متولد
۱۳۴۸ ، الان سربازم ولی شغلم لوله کشی و
کارهای تاسیساتی است .

کوهنوردی را از چه زمانی آغاز کردید و چه
انگیزه ای داشتید ؟

از سال ۶۵ کوهنوردی را بطور تشکیلاتی
در گروه تهران شروع کردم ولی قبلاً بطور
پراکنده به کوه می رفتم چون طبیعت را دوست
داشتم و دوستی هایی را که در گروه پیدا
می شود . من ورزشهای دیگری هم کرده ام مثل
جودو و فوتبال ولی بلحاظ آن دو انگیزه به
کوهنوردی روی آوردم .

مهمترین مشخصه ورزش کوهنوردی را در چه
می بینید ؟

بنظر من از هر نظر به ورزشهای دیگر
ارجحیت دارد . بویژه استواری در برابر
سختی ها ، استحکام دوستی ها و اعتقاد به
یکدیگر .

چه موقع به سنگ نوردی رو آوردی ؟

از آغاز فعالیت با گروه به کار سنگ
علاقتمند شدم . البته تنها علاقه نبود بلکه در
توان خود می دیدم که بتوانم در این رشته
پیشرفت کنم .

شما بعنوان کوهنورد نمونه انتخاب شده اید ،
فکر می کنید علتش چه بود ؟

البته این نظر لطف بچه ها بود ولی من
خود را شایسته نمی دانم . شاید بخاطر شرکت



مسعود خرم رودی یکی از اعضای جوان گروه ماست . وی در تابستان گذشته، دیواره علمکوه را صعود کرد . برای آشنایی باروند پیشرفت این هنرمند عزیز و چگونگی صعود وی به دیواره علم ونیز دریافت نظراتش پیرامون ورزش کوهنوردی و گروه تهران ، با او گفتگویی ترتیب دادیم که در زیر می خوانید .

مسیر جدید بر دیواره علم

لطفاً خودتان را معرفی کنید و مختصری درباره سابقه کوهنوردی تان بگوئید .

● مسعود خرم رودی هستم . ۲۱ ساله ، دانشجوی سال چهارم کامپیوتر ، مجرد و اهل همدان هستم . کوهنوردی را اگر به شکل پیکیسر و اساسی اش حساب کنیم از سال ۶۴ شروع کرده ام ولی از ده سالگی هر چند وقت یکبار به کوه می رفتم . کلاس کارآموزی سنگ نوردی را سال ۶۵ گذراندم و هر سال دست کم یک قله بالای ۴۰۰۰ متر را صعود کرده ام .

از چه سالی به عضویت گروه کوهنوردی تهران در آمدید و چه دوره های آموزشی را گذرانده اید؟
از سال ۶۶ ، وارد گروه شدم و فقط دوره کارآموزی و کلاسهای تئوری تکمیلی را گذرانده ام .

آیا در زمینه کوهنوردی مطالعه هم دارید ؟

● معمولاً گزارش برنامه ها و کتابهای فنی و مجلات مربوط به کوه را می خوانم . کلاس ۲-۴ کتاب در این باره خوانده ام ولی از نشریات مختلف و بولتن گروههای کوهنوردی مطالب زیادی خوانده ام .

اساساً مطالعه را برای کوهنوردان لازم می دانید؟

● بله صد در صد . چون کار بدون تئوری، پیشرفت محدودی دارد . اصولاً در هر رشته ای وقتی ورزشکار از نوع ورزش ، تکنیک ها و حالات بدن در وضعیت های مختلف ، شرایط محیط و غیره و ارتباط همه اینها با هندیکر چیزی بداند ، خیلی بهتر و آسانتر می تواند

به کیفیت بالاتری برسد .

خوب حالا اگر موافق باشید کمی در باره صعودتان به دیواره علم کوه گفتگو کنیم .

● خواهش می کنم

چطور شد که به فکر صعود از دیواره علم کوه افتادید ؟

● بنظر من هر کسی که در ایران روی سنگ کار می کند ، در نهایت صعود علم را در نظر دارد . من که همیشه در آرزوی صعود آن بوده ام . با اینهمه این برنامه خیلی تصادفی جور شد . چند سال پیش برنامه اش را داشتیم ولی بدلیل عدم آمادگی و سایر مسائل جور نشد . ولیسی امسال مترجه شدیم از طرف هیئت تهران این برنامه هست . البته من در برنامه ریزی نقشی نداشتم ولی خودم را آماده کردم .

چه تدارک و چه آمادگی بدنی در خودتان بوجود آوردید ؟

● طرف دو هفته ۶ جلسه تمرین دو و نرمش داشتیم و چهار روز به سختی و فشرده تمرین سنگ نوردی در همدان داشتیم بعلاوه بسک آمادگی ذهنی میخواست ، که خوشبختانه آنرا داشتیم . بهرحال اگر این تمرینها نبود ،

صعود بسیار مشکل می شد . حتی بعد از این آماده سازی باز هم من در آخر کار کم آوردم . باید از عید تمرین دو و تقویت انگشتان ، عادت به ارتفاع و تنفس را بوجود آورد که در تابستان به دیواره علم صعود کرد .

البته چه بهتر که این آمادگی همیشه باشد .

مسئله ، آمادگی موسی هم دشوار بدست می آید هم زود از دست می رود . آنچه را کفتم برای اطمینان از آمادگی بدنی در زمان معین بود وگرنه بهتر است آمادگی همیشه باشد .

از کدام مسیر صعود کردید ؟

● من از مسیر فرانسویها صعود کردم . بچه های دیگر (۲ نفر) ، یکروزه از پناهگاه رودبارک مسیر لهستانیها تا علم صعود کردند . در باز کردن مسیر جدید روی دیواره همراه بچه ها بودم (سنت چپ قیف و سنت راست مسیر لهستانیها)

مشکلات صعودتان چه بود ؟

● تا آنجا که به خودم مربوط می شود ، تمرین کم باعث شد که در صعودهای طبیعی ، در جامه ریزشی ، مقداری کند شدم . البته وسایلم هم جندان تعریفی نداشت و وسایل فنی ما بد نبود . طناب مستعمل بود و خیلی پیچ می افتاد . ولی استحکامش خوب بود . من کفش کتانی داشتم که پاره شد .

بنظر شما عمده ترین مسائل و مشکلاتی که در جامعه کوهنوردی ایران وجود دارد چیست ؟

● برای پاسخ به این سؤال زیاد آمادگی ندارم ولی موردی که بنظر من می رسد این است که کوهنوردی برای مسئولان ما جا نیفتاده تا بودجه و امکانات برایش قرار دهند . حتی گاهی مسئول تربیت بدنی شهرستان یا استانی

فرزند بدسگالی اگر چون حرامیان
 بر حرمت تو تا خست ،
 هرگز تهی نشد دلت از مهر مادری
 با جمله ناسپاسی فرزند بی شناخت

زمین

ه. ا. سایه

آری ، زمین ستایش و تکریم راسزاست ،
 از اوست هر چه هست درین پهن بارگاه ،
 پروردگان گهواره و دامن ویند ،
 سهراب پهلوان و سلیمان پادشاه
 ای بس که تازیانه خونین برق و باد
 پیچیده در دناک بر گرده زمین

ای بس که سیل کف به لب آورده عبوس
 جوشیده سهمناک بر این خاک سهمگین
 زانگونه مرگبار که پنداشتی :

" دریغ ! دیگر زمین همیشه تهی مانده از حیات "
 اما زمین همیشه همانگونه سخت پشت ،
 بیرون کشیده تن از زیر هر بلا •
 و آغوش باز کرده به لبخند آفتاب ،
 زرین و پر سخاوت و سرسبز و دلگشا •

بگذار چون زمین ، من بگذرانم
 این شب توفان گرفته را •
 آنکه به نوشند گهربار آفتاب
 پیش تو گسترم همه گنج نهفته را •

زمین پیش شاعران شناخوان

— که چشمشان در سعد و نحس طالع و سیر ستاره بود —

بس نکته‌های نغز و غزل‌های پرنگار
 گفتند در ستایش این گنبد کبود

اما زمین که بیشتر از هر چه در جهان

شایسته ستایش و تکریم آدمی است ،

گمنام و ناشناخته‌ویی سپاس مانده بود •

ای ، مادر ، ای زمین !

امروز این منم که ستایشگر توام ،

از توست ریشه‌ورگ و خون و خروش من ،

فرزند حق‌گزار تو ، شاکر توام •

بس روزگار گشت و بهار و خزان گذشت ،

تو ماندی و گشادگی بیکران‌هات •

توفان نوح هم نتوانست شعله‌کشیت ،

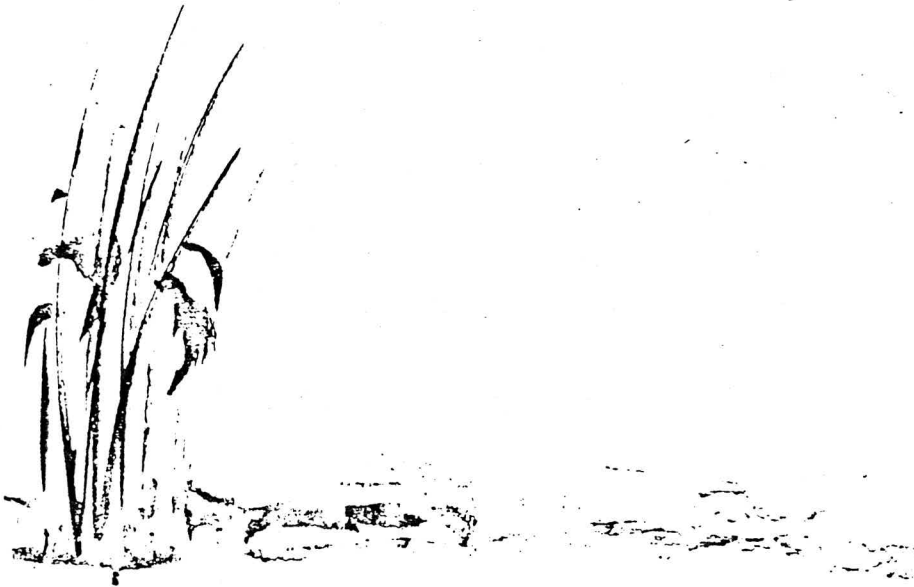
از آتش گداخته جاودانه‌ات •

هر پهلوان به خاک رسیده است گرده‌اش

غیر از توای زمین که در این صحنه ستیز ،

ماندی بجای خویش

پیوسته زورمند و گرانسنگ و استوار •



سفر بخیر

شیر کمر

- " به کجا چنین شتابان ؟ "
 گون از نسیم برسید .
 - " دل من گرفته زینجا ،
 هوس سفرندای
 ز غبار این بیابان ؟ "
 - " همه آرزوی من ، اما
 چه کنم که بسته پایم ... "
 - " به کجا چنین شتابان ؟ "

- " بهر آن کجا که باشد به جز این سرا میم ؟
 - " سرت بخیر! اما ، تو دوستی ، خدا را
 جواز این کویر و خفت به سلامتی گذشتی ،
 بد کوفه ها ، به باران ،
 برسان سلام ما را . "

قطعدای از زمان ده جلدی " کلیدر " نوشته محمود دولت آبادی

" بدجهمی اندشد گل محمد؟ "

شب ، سپید و سیاه ، هیرنگ زلفان و هگستره پندار گل محمد دره و درون کوه سنگ دره را
 انباشده بود . چپا رقله کوه ، چپا رکوهان شتر ، نمایان در متن ستارگان . سال کوه از
 قلعه تا قلعه سان موج بخت و کیل اسانی زمان ؛ اینجا و آنجا تیزی هراخ گزوش گزوش
 اسب . پاره ای بدتینای یال اسب و پاره ای به تیزنای نیزه ، تیزه بد دل آسمان .

کوه بکمره در بیت و آسمان بدجیل چپه خیره و خاموش . نکاتک ستاره ، نکاتک ستارگان ،
 نکاتک و دستان دست ، سرد و پریشان به هر سوی برق نگاه فرامی پراکنند ؛ نزدیک و دور
 می شوند ، دور و نزدیک می شوند . پس میزوند و پیش می آیند ، به جال کوه سرک می کشند
 و باز ... بجبهه ای را پنداری سرد گزوش هم می گذارند و چنین می خابند که دخترکان گریز
 بیم و پریسانی را مکرر می کنند .

لیخندی آرام ، کنج لبان گل محمد را به نرمی گودمی اندازد :

- " بازی روزگار ... هوم ! "

ستاره ای خوش کشید و خط دم برسیند سیاه آسمان در جایی بازگون شد و از چشم فرو افتاد . گل
 محمد بد ستاره واگشت و گفت :

- انگار هرگز نبوده ... هرگز ، چه !

ستاره گزید کرد :

- بود و نبود ، کار زمانه همین است !

اکنون چپا رمد ، چپا رگره سنگ در جال کوه خاموش شب و کوه برگرده چشمه نشسته بودند . شیرین
 چشمه در قعر قدح واره کوه سنگ در بود ، آبش خور آهوان و ددان ، وحش اهلی را بدان گذر
 نمی توانست افتاد . آب نه کوبنده و بیرجوش ، که بسیار کند و ملایم بیرون می جوشید ؛ هم بدان
 چند کده آهوان اندک و ددان گذری را بس توانستی بود . بسا که آن پلنگ ، پلنگی که بسا
 صرخان به گشتی در آمده بود ، بسیار بار از شیرین چشمه نوشیده بوده است .

- کوه یکه ایست سنگرد ، کوهی یکه و تنها !



اصول اساسی آمادگی بدنی^(۱)

(اقتباس) علی زاده)

آمادگی بدنی ، عبارت از توانایی بدن برای برآوردن از عهده فعالیت‌های روزمره است و فراتر از آن عملکرد بهینه کلیه سیستم‌های فیزیولوژیکی بدن مخصوصاً قلب ، رگهای خونی ، شش‌ها و عضلات است .
آمادگی جسمانی عمومی مستلزم چهار رکن اساسی مرتبط با هم می باشد .

۱- قدرت عضلانی

۲- استقامت عضلانی

۳- انعطاف پذیری

۴- استقامت قلبی - تنفسی

۱- قدرت عضلانی :

آشناترین رکن ، مربوط به توانایی عضله برای اعمال نیرو جهت غلبه بر مقاومت میباشد .

۲- استقامت عضلانی :

عبارت از توانایی یک عضله برای تحمل تکرار انقباض یا نگهداری یک انقباض کامل برای مدت زمان طولانی است . توانایی شخص برای دراز و نشست و بارفیکس و آهنگزان ماندن شخص از یک محور افقی همگی نوعی استقامت عضلانی را نشان می دهند .

۳- انعطاف پذیری :

به عنوان توانایی عضله برای حرکت کردن در کل دامنه حرکتی اش تعریف شده است .

انعطاف پذیری شامل خم کردن ، پیچاندن و کشش بدن می باشد

۴- استقامت قلبی - تنفسی :

به توانایی قلب ، ریه‌ها و رگ‌های خونی برای فعالیت مطلوب در زمان استراحت و در خلال تمرین و کار مربوط می شود .

ایمن رکن از آمادگی جسمانی مهمترین کیفیت جسمانی بدن سالم می باشد .

قلب سالم به هنگام استراحت به تعداد کمتری می زند ولی خون بیشتری را پمپ می کند .

در حقیقت ، قلب سالم و آماده ، در هر روز به تعداد کمتری از افراد بدون تمرین و

نا آماده می زند . تمرینات منظم استقامتی موجب افزایش ظرفیت استفاده از اکسیژن

و در نتیجه افزایش توان شخصی برای فعالیت می شود . آمادگی جسمانی به معنای کاربردیتر

با کیفیت بهتر است .

راهنمایی‌های اساسی برای تمرینات :

بهترین تمرین برای رسیدن به یک فرم ایده آل چیست ؟ در جواب این سؤال باید

گفت که چهار عامل اساسی برای توسعه یک برنامه تمرینی استوار ، ضروری است و باید

آنها را در نظر گرفت .

۱- فشار - میزان تقلا و کوشش

۲- طول تمرین زمانی که در جلسه تمرین کرد

۳- فراوانی - تعداد جلسات تمرین در هفته

۴- نوع یا سبک - نوع فعالیت

۱- فشار :

جهت افزایش آمادگی عضلانی و آمادگی قلبی -

تنفسی ، در تمامی مراحل برنامه فعالیت جسمانی ، باید فعالیت با یک بار مناسب

ادامه یابد . این بدان معناست که قلب ، ریه‌ها و عضلات باید به وسیله فعالیت و تحرک

قابل توجه ای که در عین حال متناسب با ظرفیت فرد هم باشد تحریک شود . مشخص

شده است که متناسب با افزایش فشار و بار کار ، بر ضربان قلب نیز اضافه می گردد .

بدین دلیل ، ضربان قلب به هنگام تمرین ساده ترین علامت و نشانه برای تعیین فشار

و بار وارد بر بدن می باشد . ضربان قلب و میزان استقامت برای تعیین میزان فشار

کار در بیشتر برنامه های سازماندهی شده تمرینی می باشد . برای تعیین ضربان قلب

به هنگام تمرین باید اختلاف ضربان قلب در حالت نشسته از حداکثر ضربان قلب به دست

آید و نتیجه آن در ۷۵٪ ضرب شود و انگشاه این مقدار به ضربان قلب در حالت نشسته

اضافه شود حداکثر ضربان قلب برای بزرگسالان بین ۱۷۰ الی ۱۹۰ ضربه در دقیقه

می باشد . این معیار (۱۹۰ - ۱۷۰) مشخص کننده حداکثر ضربان قلب قابل دسترس افراد

می باشد . حداکثر ضربان قلب وابسته به مرحله ای از آمادگی جسمانی است که فرد در

آن به سر می برد . اگرچه بهترین روش برای بدست آوردن حداکثر ضربان قلب اجرای یک

تست تمرینی با حداکثر بار می باشد (Exercise Tolerance Test) ولی

می توان با کم کردن سن شخص از عدد ۲۲۰ هم آنرا برآورد کرد . فرمول زیر چگونگی برآورد

ضربان قلب را به هنگام تمرین نشان می دهد . حداکثر ضربان قلب = سن شخص (سال) - ۲۲۰

ضربان قلب استراحت - حداکثر ضربان قلب ضربان ذخیره =

= ضربان استراحت + (ضربان ذخیره) × ۰/۷۵

میزان ضربان قلب در هنگام تمرین

ضربان قلب هنگام تمرین را باید بلافاصله بعد از توقف تمرین اصلی ، و در ۱۰ ثانیه شمرد

و نتیجه را در عدد ۶ ضرب کرد . برای شمرده آن باید از ضربان نبض کمک گرفت .

از فرمول بالا نتیجه گرفته می شود که ضربان قلب تمرینی در بین افراد فرق می کند و وابسته به سن افراد است .

۲- طول تمرین :

طول تمرین و فشار تمرینات با یکدیگر نسبت عکس دارند . هنگامی که فشار تمرین

در حد ضربان قلب تمرینی باشد طول جلسه تمرین بیشتر از زمانی است که ضربان قلب

تمرین در حد بالاتری باشد . اغلب تحقیقات توصیه می کند که یک تمرین ۲۰ الی ۴۰ دقیقه ای

بهترین زمان برای پیشرفت اساسی در آمادگی جسمانی تشخیص داده شده است . البته به

علت پائین بودن سطح آمادگی جسمانی در شروع تمرینات جلسات ابتدایی باید در زمان

کوتاهتری انجام شده و شدت تمرین نیز کمتر شود .



افزایش ضربان قلب تا ۷۵ درصد ضربان ذخیره امری دشوار است. بنابراین برای جبران آن باید ورزش در زمانی طولانی تری صورت بگیرد. کلید کار آن است که برنامه باید براساس نیازهای شخصی افراد (ناآماده) تنظیم شود. به مرور که ظرفیتهای آمادگی جسمانی فرد بالا می رود، می توان در برنامه تغییراتی داد که فشار کل حاصل از تمرین بالا برود اما هر جلسه تمرین باید به گونه ای باشد که شخص پس از یک ساعت استراحت کاملاً احساس کند که به حالت قبل از تمرین برگشته است. در آغاز کار اصلی در یک جلسه تمرین ممکن است فقط ۲۰ دقیقه به طول بیانجامد ولی این زمان به مرور می تواند اضافه شود. بدون آنکه از شدت تمرین کاسته شود.

سرد کردن: بعد از اتمام فعالیت اصلی، سرد کردن مرحله ای است که تدریجاً فعالیت را متوقف می کند با ادامه دادن فعالیت اصلی و کاهش تدریجی فشار آن، این عمل به بهترین نحو صورت می گیرد اما راه پیمایی عمومیست بیشتر دارد. منطقی است که در این مرحله بعضی از تمرینات کششی را که قبل از فعالیت اصلی برای گرم کردن انجام داده ایم دوباره تکرار کنیم. بطور کلی ۵ الی ۱۰ دقیقه زمان مناسبی برای برگشت به حالت عادی می باشد. برای بیشتر افراد در پایان دوره سرد کردن ضربان قلب باید کمتر از ۱۰۰ باشد.

بیشتر تمرین (۵ یا ۶ جلسه در هفته) با فشار کمتر و طول بیشتر (۴۵ تا ۶۰ دقیقه) نیاز دارد. افراد مسن و افرادی که دارای اضافه وزن زیاد هستند باید راه پیمایی را به عنوان تمرین اصلی خود قرار دهند و برنامه تمرینی خود را آغاز کنند. راه پیمایی فشار کمتری را بر دستگاه قلبی وارد می کند بنابراین برای رسیدن به آمادگی جسمانی نیاز به دوره طولانی تری برای تمرین دارد.

تنظیم جلسات تمرین:

هر جلسه تمرین باید شامل سه قسمت ضروری باشد: گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن.

گرم کردن: گرم کردن مناسب قبل از هر جلسه تمرین، عادت بسیار عاقلانه ای می باشد به علاوه جهت آماده کردن بدن برای افزایش فشار جلسه تمرین بازم گرم کردن احتیاطی است که از آسیب های غیر ضروری و دردهای عضلانی جلوگیری می کند. گرم کردن به صورت تدریجی قلب و ریه ها را تحریک کرده بر جریان خون می افزاید و کم کم درجه حرارت خون و عضلات را افزایش می دهد. یک برنامه گرم کردن کامل عضلات و تاندونها را تحت کشش درآورده و برای انقباضات نیرومند تر آماده می کند. ضمناً از نظر روحی نیز افراد را آماده اجرای فعالیت بزرگتر می نماید. شخص باید احساس همه جانبه ای از سرحال بودن را پس از اتمام گرم کردن تجربه نماید.

فعالیت اصلی: بعد از یک دوره گرم کردن مناسب، نوبت به فعالیت اصلی می رسد. مانند فعالیت های استقامتی از قبیل راه پیمایی، دوچرخه سواری، شنا، طناب زنی، اسکای، در اغلب تمرینات شدت کار در این مرحله باید نزدیک به ۷۵٪ ضربان ذخیره باشد. برای مبتدیان دوره فعالیت باید با فشار کمتری صورت بگیرد. نهایت شدت تمرین مرکز نباید از ۸۵ الی ۹۰ درصد ضربان قلب ذخیره بالاتر برود. برای کسانی که می توانند براحتی ۲۰ دقیقه و یا بیشتر بدون بالا بردن شدت تمرین تا ۸۵ درصد ضربان قلب ذخیره به سهولت امکان پذیر است در عوض برای افرادی که دارای برنامه پیاده روی هستند

ک فراوانی:

تحقیقات نشان داده است که تاثیرات برنامه تمرینی هم سریعاً ایجاد میشود و هم سریعاً از دست می رود. بنابراین تنظیم فراوانی جلسات و تداوم تمرینات در نهایت اهمیت قرار دارد.

اکثراً آمادگی جسمانی به وسیله چهار جلسه منظم تمرینی در هفته به دست می آید. اما باید دانست که توسعه آمادگی جسمانی وقتی میسر است که تمرینات بیش از چند ماه ادامه پیدا کند. ضمناً چند هفته طول می کشد تا بدن بتواند خود را با اجرای برنامه اصلی تطبیق دهد.

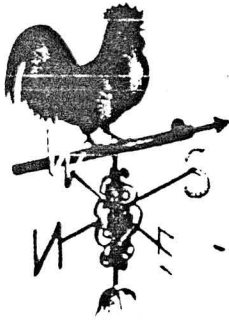
انواع فعالیت:

اعتبار و ارزش فعالیت های مختلف در ارتباط با پیشرفت آمادگی جسمانی بسته به میزان فشار فیزیولوژیکی تامین شده به وسیله آن - فعالیت می باشد. فعالیت های سنگین، مستد و ریتمیکی که مستلزم بکار گیری گروه های بزرگ عضلانی می باشد (مانند راه پیمایی، دوچرخه سواری و شنا) می تواند برای توسعه کامل آمادگی جسمانی نتایج چشمگیری داشته باشد. چنین فعالیت هایی قلب را وادار به تپش ریتمیک (به اندازه مناسب) و قوی نموده به نحو مطلوبی دستگاه قلبی - تنفسی را وارد میدان می کند.

بطور کلی فعالیت های انفجاری که دارای حرکت کوتاه و سریع می باشد، دارای اثر کمی بر روی توسعه دستگاه قلبی - تنفسی می باشد و به افرادی که قبلاً غیر فعال بوده اند توصیه می شود جدا از شرکت در رقابت های سنگین ورزشی که نیاز به حرکات انفجاری و سریع دارد پرهیز نمایند مگر آنکه به وسیله تمرینات آمادگی جسمانی مناسب پیشرفت های لازم را پیدا کرده باشند. فشارها - مزهله - فراوانی ها و مدهای متفاوت تمرینی:

سن، محدودیتهای پزشکی، اضافه وزن و با ترکیبی از اینها، تغییر در فشار و طول تمرین را اجتناب ناپذیر می کند. شخصی که قادر به فعالیت با ضربان قلب مناسب با زمان تمرین نمیباشد به فراوانی های

ابرها را بشناسیم



گردآورنده : فرهاد احمدی شیخانی

منابع :

* تقی زاده ، حبیب ، ابر ، رشد ، آموزش
زمین شناسی ، سال سوم ، تابستان ۶۶ ، شماره ۱

* قاشی ، هوشنگ ، مبانی هواشناسی ،
دانشگاه ملی ایران ، ۱۳۵۷

از تبخیر آب دریاها و اقیانوسها و سرد شدن آن ابر پدید می آید . شکل ابر و ارتفاع قسمت پائینی آن به چگونگی حرکت هوا بستگی دارد . از نظر شکل ، ابرها به دو گروه عمده تقسیم می شوند :

الف - ابرهای جوشی (کمولی فرم Comolo
با پنبه ای شکل) که بر اثر حرکت عمودی هوا شکل می گیرند و اغلب بصورت گل کلم با پنبه دیده می شوند . این ابرها در افق سفید رنگ دیده می شوند و زمانی که بالای

افقی آنها بسیار بیش از رشد عمودیشان بوده و بطور عمده در هوای پایدار شکل می گیرند . بارندگی حاصل از این ابرها معمولاً بصورت مداوم است . در نامگذاری ابرهای این گروه از واژه استراتوس یا استراتو استفاده می شود .

سر انسان قرار گیرند ، بخاطر ضخامت زیادشان تیره رنگ بنظر می رسند . این گونه ابرها ، منطقه محدودی را می پوشانند زیرا گسترش افقی ندارند . بارندگی حاصل از این ابرها معمولاً بصورت رگبار و رعده و برق و تگرگ است . در نامگذاری این گروه از واژه کمولوس ، یا کمولو استفاده می شود .

ب - ابرهای پوششی (استراتوسی فرم Stratiform ، لایه ای شکل) که رشد

در جدول زیر ابرها برحسب ارتفاع قسمت تحتانی شان از زمین دسته بندی شده اند و مشخصات ظاهری و همچنین اثر آنها در وضع هوا بیان شده است :

طبقه ابر	نام ابر	مشخصات ظاهری (شکل ابر)	وضع هوا
ابر بالا ۱۵ - ۱۲ کیلومتری	سیروس	تکه تکه و مجزا از هم بصورت پر مرغ ، سفید رنگ مانند رشته های ابریشم	نزدیک شدن جبهه هوا
	سیرواستراتوس	شفاف و تور مانند که در شب به دور ماه هاله ای ایجاد می کند	ایجاد هاله می کند
	سیروکمپلوس	نازک و تکه تکه ، قطعات توبی شکل و یا موج در کنارهم	نشانه بخصوصی ندارد
ابرمیوسط ۷ - ۲ کیلومتری	آلتوکومپلوس	خاکستری رنگ و ضخیم ، سایه دارد و از قسمتهای گرد تشکیل شده است .	برخی از آنها با جبهه بوده و ایجاد رعد می کند .
	آلتواستراتوس	خاکستری تا آبی تیره ، رشته رشته و پکنواخت ، همه آسمان را می پوشانند .	گاهی ایجاد بارندگی مداوم
ابرهائین ۲ تا کیلومتری	نیمبرواستراتوس	ضخیم ، خاکستری رنگ تا سیاه	معمولاً بارندگی مداوم و بارش برف
	استراتوس	خاکستری با ضخامت زیاد ، فشار هوا پایدار	بارندگی های ریز
	استراتوکومپلوس	در قسمت پائین سیاه و در بالا سفید و بسیار ضخیم ، پائین آن صاف و بالا گرد	اثر بخصوصی ندارد
ابرهای پنبه ای با رشد عمودی زیاد	کومپلوس	تکه های مجزا ، ضخامت زیاد - بالای آن به شکل گل کلم	کوچک آن نشانه هوای خوب - رشد یافته اش " ناپایدار "
	کومپلونیوس	متراکم قسمت پائینی آن صاف و گاه به شکل سندان و پائین ، قلوه ای .	گرد و خاک - رگبار شدید ، برف ، رعد و برق و تگرگ

کوهنوردی چگونه ورزشی است؟

هر ورزشی در پرورش تن و اندامها موثر و مایه نشاط و سرزندگی است. ورزشها در همان حال که نوعی رقابتند، هماهنگی، مینوایی و همبستگی جمعی را طلب می کنند. پس ورزشکار باید دارای روحیه ای پهلوانی باشد. آنچه در جامعه بنام "اخلاق ورزشی" زبانزد است، در واقع بهمین جنبه یعنی جنبه انسانی و روانی ورزش نظر دارد. بی شک کوهنوردی از این نظر در میان همه ورزش ها برجسته است. این سخن نه به معنای برتری این ورزش بر دیگر ورزشها و نه به معنای وجود ویژگی های عالی انسانی در همه کوهنوردان بلکه بیان طبیعت این ورزش می باشد که در صورت تلاش آگاهانه ورزشکار، می تواند در پرورش شخصیتش موثر افتد.

انجام يك برنامه کوهنوردی مستلزم همکاری، انضباط، وظیفه شناسی، سخت کوشی و استقامت است. ورزشی که در کوه و بیابان بدور از چشم دیگران و بدون تماشاچی انجام می شود جایی برای خودنمایی باقی نمی گذارد. رقابت در اینجا بکلی جای خود را به همکاری

می دهد. چرا که مسابقه ای در میان نیست و هدف نه زودتر رسیدن به قله بلکه با هم رسیدن است. کسی همنوردش را جدا نمی گذارد بلکه همه پاهای ناتوان تریس نفر می روند و به او کمک می کنند تا همراه بماند. تنها در شرایطی ویژه ممکن است چند نفر به نمایندگی جمع از دیگران جلوتر بروند.

چه بسا کسی علیرغم شوق به صعود از رفتن باز بماند و با رفیق خسته یا آسیب دیده اش برگردد. در کوه هیچکس پای دیگری را قلم نمی کند بلکه نان و آبش را با هر کوهنوردی قسمت می کند. اعتماد و کمک به یکدیگر يك اصل میان کوهنوردان است. در کوه غریبه و آشنا آنچنان توفیری ندارد. راهنمایی و یاری به هر کوهنوردی يك وظیفه است. کوهنوردی اراده انسان را نیرو می بخشد و بر تحمل او در برابر سختی ها می افزاید. آنگاه که پس از صعود به يك بلندی که آنرا پایان کار دانسته ای، بلندی دیگری پیش چشمت سبز می شود و با گامهایی خسته، خود را بالا می کشی تا به قله برسی، آنگاه که در بوران و مه و فضای وهم آمیز کوهستان نه پائین که بالا می روی، آنگاه که دشواری ها درازی راه مجالی برای غذا خوردن نمی دهد و با اینحال ساعتها راه می پیمانی و آنگاه که مسیری ناشناخته را می جویی، آزمونهای دشوار را می گذرانی و خود را آنچنان می ساز که سختی های زندگی را نیز به آسانی تاب آوری.

کوهنوردی دلستگی به طبیعت و لذت بردن از زیبایی های کوه و دشت و دمن، بهره گیری از کلبه و گیاهان خوشبو، چشمه های گوارا،

جنگلهای انبوه، غارهای رویانی، گذشتن از میان ابرها و دم زدن در "نس خرم باد سحر" است.

آشنائی با جغرافیای طبیعی، بوم شناسی و فرهنگ و شیوه زندگی مردم کوه و کنار ميهن را مهسر می سازد. گفتنی است که کوهنوردی با گام زدن بدون برنامه و آمادگی، بسیار تلاوت دارد. امروزه انجام درست این ورزش نیازمند آگاهی از تجربه های ارزنده جهانی، مطالعات علمی و استفاده از لوازم فنی ویژه و مستلزم آموزش هائی چون هواشناسی، نقشه خوانی... است. *

دنباله | صفحه ۴

بهر حال باید کار می کردم. با وجود بوی تند و زننده مجبور بودم چیزی بخورم تا بتوانم کار کنم. تنها کمی بیسکویت و کمپوت می خوردم. روز بعد، در تنکابن، زن میانسالی را دیدیم که می گفت به کمک پدرش ۸ جنازه (از جمله شوهرش) را از زیر آوار بیرون کشیده و خاک کرده است. دانستیم که ما کار بزرگی نکرده ایم، اصل کار را خود مردم در همان ساعت های نخست انجام داده اند. بخاطر نااهنگی با دست اندرکاران توزیع اجناس، ما روزهای آخر را بسوی کارهای دیگری رفتیم و فعالیت خود را بر کمک به اهالی برای بیرون کشیدن اسباب و وسایل زندگیشان از زیر آوار متمرکز کردیم. تیم های ۵-۴ نفری با بیل و کلنگ به روستاها روانه می شدیم. سر و روی بچه ها پر از خاک بود و آفتاب بس سوزان، اما هر گاه موفق می شدیم راه اتافی را باز کرده، اسباب را دست بدست کنیم، خستگی مان درمی رفت. دیدن صندوقچه های پر از جبهیزه دختران ناکام با دفترهای مشق کودکان، اشک در چشمانمان می نشاند. آه و ناله بستگان با قدردانی از ما هم همراه بود. آنها رفتاری بسیار صمیمانه و پر محبت داشتند و ما را از خود می دانستند. اینچنین بود که کوهنوردان در آن منطقه به یارانی صمیمی و سخت کوش زبانزد شده بودند.

گرچه بخاطر دشواریهای موجود، حضور کوهنوردان بیش از ۱۰ روز نپائید ولی همین زمان کوتاه، آنهم در نخستین روزهای حادثه، برای ما تجربه ای ارزنده بود.



ارتفاع / گرفتگی چیست؟^(۱)

د. اقتباس با اسم کمالی

سرمازدگی؛

پیشگیری و درمان

(کوشش علی زاده)

سرمازدگی در اثر سرمای مفرط ایجاد می شود. در موارد خفیف که به سرماگزیدگی موسوم است، پوست نواحی باز بدن از قبیل بینی و چانه، سفید و کمرخت شده، حس سرما در آن ناحیه به طور ناگهانی از بین می رود. در موارد شدیدتر تاوهایایی بر روی پوست ظاهر شده و قوام پوست سخت تر شده رنگ آن تیره تر می گردد که در این گونه موارد ممکن است به مرگ نسوج پخ زده بهانجامد. در مواردی نیز تورم نسوج زیر جلدی همراه احساس درد ضربان دار در قسمت سرمازده دیده می شود.

پیشگیری: شامل پوشیدن لباسهای مناسب و جلوگیری از خیس شدن اعضا بدن در شرایط سرما است. افرادی که قبلاً دچار سرمازدگی شده اند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرما زدگی هستند و باید بیشتر مراقب باشند. برای صعود به ارتفاعات بلند در هوای یخبندان باید از افراد با تجربه یاری طلبید.

درمان: در موارد خفیف سرمازدگی، می توان در همان محل اقدام به درمان نمود. از آنجائیکه این عارضه بیشتر در نواحی باز بدن از قبیل صورت اتفاق می افتد، هر فرد باید مراقب چهره افراد دیگر گروه باشد. به محض دیدن رنگ پریدگی و سفیدی پوست

کریه سازگاری انسان با محیط می تواند تا اندازه ای از تاثیر ارتفاع بر بدن بکاهد و مردم هر سرزمینی با شرایط اقلیمی آن سازگار می شوند ولی برای انسان امکان ندارد که پیوسته در ارتفاع بالاتر از ۵۵۰۰ متر زندگی کند.

مهمترین مسئله برای ارگانسیم انسان در ارتفاع بالا، همان انتقال اکسیژن از جویه درون سلولها می باشد. انسان برای انتقال اکسیژن از دو مکانسیم استفاده می کند:

۱- سیستم تنفسی - سیستم انتقال اکسیژن موجود در هموگلوبین خون به درون بافت های سراسر بدن. در ارتفاع بالاتر از ۲۵۰۰ متر فشار هوا کم می شود و در نتیجه نمی تواند هموگلوبین خون را از اکسیژن اشباع کند.

بنابراین در چنین ارتفاعی هر دو مکانسیم انتقال اکسیژن هوا به بافتهای بدن، خوب کار نمی کند و در نتیجه اکسیژن لازم را به بافت ها و بویژه به مغز نمی رساند. در اینصورت با باید شمار گلبولهای قرمز بیشتر شود و یا پمپاژ قلب تندتر شود تا بارده کار قلب با بارده آن در منطقه مسطح دریا برابر گردد.

گذشته از کاهش فشار هوا (جو)، سرما نیز سبب می شود خون کمتری در قسمتهای سطحی پوست جریان یابد که به نوبه خود نارسائی در رسیدن اکسیژن به بافتهای آنها شدت می بخشد.

ارتفاع گرفتگی همین پدیده نرسیدن اکسیژن به بافتهای بدن و بویژه به مغز است. در صورت آمادگی بدنی و تمرین و بکار بستن رهنمودهای علمی و تجربی می توان مقاومت بدن را در برابر این پدیده بالا برد.

(۲) فشاری که بک کار مخلوط با گازهای دیگر، در حالتی که به سهانی به همان مقدار باشد می تواند بر همان حجم اعمال کند.

بهتر مردم جهان در سرزمین هایی بسر می برند که کمتر از ۲۰۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارند. تنها ۱۵ میلیون نفر از مردم همیشه در ارتفاع ۲۰۰۰ تا ۴۸۰۰ متری بسر می برند. اینها بطور عمده ساکنان فلات مرتفع آند در آمریکای جنوبی و فلات تبت در آسیای مرکزی می باشند که البته خواه ناخواه با محدودیتهایی روبرویند.

تاثیر ارتفاع بر زندگی آدمی چیست؟ عمده ترین پدیده های فیزیکی در ارتفاع بالا، پائین آمدن فشار هوا و به دنبال آن پائین آمدن فشار جزئی گازهای تنفسی (اکسیژن)، تغییرات گسترده در درجه حرارت شب و روز و افزایش تشعشع خورشید است.

میزان فشار جزئی گازهای تنفسی و بویژه اکسیژن موجود در خون سرخرگها خاصی برای نشان دادن محدودیت های ناشی از ارتفاع است. جدول زیر رابطه بین ارتفاع، فشار اکسیژن و تاثیر آنها بر ارگانسیم (بدن انسان) نشان می دهد:

فشار جزئی اکسیژن میلی متر جیوه	ارتفاع بدن	وضعیت بدن
۹۰	سطح دریا	عادی
۷۰-۸۰	زیر ۲۲۰۰	نسبتاً عادی
۴۰-۷۰	۲۲۰۰-۵۵۰۰	تاثیر کمبود چشمگیرتر می شود
پائین تر از ۴۰	۵۵۰۰ بالا	اکسیژن موجود در خون بسیار کاهش می یابد

(۱) با استفاده از مقاله "اوضاع در آن بالا" شماره ۱۹۸۷ بهنام یونسکو، شماره ۲۰۵ ژانویه ۱۹۸۷



با استفاده از کتاب "تکنیک عکاسی" نوشته آندریاس فی نینگر، ترجمه نصرالله کسرائیان، شباهنگ، ۱۳۵۸

کوهنورد، طبیعت، عکس

کرد آوری و تنظیم از کوروش حسن زاده

چگونه است که در دنیای عکس میلیونها میلیون، سوژه و دید مختلف داریم. چگونه است که اگر به عده ای عکاس خوب بکنسوع دوربین، یک نوع فیلم و سوژه واحدی بدهیم خواهیم دید که عکسهای متفاوتی می گیرند. اختلاف میان این عکس ها در واقع بازتاب اختلافی است که این عکاسان از نظر شخصیت و بینش با یکدیگر دارند. اعمال و تفکرات شخص نمایشگر شخصیت و بینش افراد است. پس بحث تنها بر سر موارد تکنیکی در هنر عکاسی نیست، نحوه برخورد با احساس درونی و به تصویر کشیدن آن است، احساسی که منبعث از سرشت پاک و خالص یک کوهنورد باشد. باید دانست که به چه طریق می توانیم قدرت خود را در این زمینه افزایش دهیم و کدام عوامل در تقویت احساسان دخیل هستند. نخست باید بدانیم که لازمه این کار، خوب دیدن است. زیرا این کار مقدمه خوب عکس گرفتن است. اگر نسبت به طبیعت زیبای کوهستان و عناصر شکل دهنده آن حساس شویم و بتوانیم پیرامون خود را با دقت نظر بیشتری بنگریم، مسلماً به کشف زیباییهای بیشتری ناائل می شویم که اینها تماماً سوژه هستند، یعنی همان چیزی که در طبیعت فراوان است. از یک برگ زیبای گل وحشی تا تجمع هزاران برگ نارنجی رنگ در پائین از قطره های

باید بدنبال مکان مناسبی که از باد در امان باشد، برد و بعد از آن می توان با ماساژ دادن و گرم کردن آن قسمت و پرهشاندن البته گرم عضو سرمازده را گرم نمود و این کار را آنقدر باید ادامه داد تا رنگ پوست به حال طبیعی باز گردد. در موارد شدیدتر سرمازدگی، مصدوم را باید به کمپ های مجهز و بیمارستان منتقل نمود. اصولاً درمان این مصدومین شامل گرم کردن قسمت های سرمازده در آبی که ابتدا ۱۰ دما داشته و سپس هر پنج دقیقه ۵ برسد دمای آن افزوده می شود، است تا موقعی که دمای نهایی به ۴۲ برسد. در این دما معمولاً ۲۰ دقیقه گرم کردن کافی است

اگر آب با این دما در دسترس نبود می توان از گرمای طبیعی بدن افراد دیگر در سواحسی زیر بغل و شکم استفاده نمود. اقدامات دیگر از قبیل گرم کردن عمومی بدن، قراردادن مصدوم در کیسه خواب و نوشاندن مایعات گرم می تواند مفید واقع شود. عضو سرمازده را هرگز نباید در معرض حرارت مستقیم آتش قرارداد. بعد از گرم کردن، عضو آسیب دیده را باید بدقت و با ظرافت تمیز کرد و سپس تاو را را نباید پاره کرد. در صورت لزوم می توان از آنتی بیوتیکها برای جلوگیری از عفونت استفاده کرد.

لازم به ذکر است مصدومی که پایش از خنجر سرمازدگی رها شده است نباید فوراً اقدام به راه رفتن نماید زیرا باعث صدمات جبران ناپذیری به پای خود می شود. اما بسا پای شبان تا دریاچه های طبیعی، همه و همه موضوعاتی هستند قابل تعمق.

همانگونه که صعود قتل و دیواره ها و طوسی مسیرهای صعب العبور، تحمل سرمای زمستان و گرمای تابستان، و فراز و نشیب های طولانی همگی با هدفی خاص صورت می گیرد عکاسی

از طبیعت کوهستان نیز بایستی با هدف روشن و مشخص صورت گیرد.

عکاس هنگام عکس برداری از سوژه های ساکن برای گرفتن بهترین عکس وقت کافی در اختیار دارد، مگر اینکه لحظه معینی مثلاً آغاز طلوع یا غروب را در نظر داشته باشد. لذا نباید بغرف سوژه پورش برد. از این واقعیت که سوژه فرار نخواهد کرد، حداکثر استفاده را نمود. آنرا بدقت از زوایای مختلف نگرینت و سپس دکه خلاص دوربین را فشار داد. به عواملی نظیر بیادفت و ساخت سوژه، جداب و تمایز رنگها، زمینه کمپوزیسیون (ترکیب شکله) توجه شود.

عناصری نظیر زمینه پشت، زمینه جلو، آسمان و افق در عکاسی کوهستان از اهمیت بیشتری برخوردارند که به ذکر آنها می پردازیم.

زمینه پشت:

از لحاظ تصویری بیشتر عکس ها آمیزه ایست از دو جزء یا عنصر اصلی: یکی اصل سوژه و دیگر محیط یا فضای که آنرا احاطه کرده است. مثلاً پرتره ای که در هوای آزاد گرفته شده



است ، سر و پا صورت سوژه اصلی و دیگر چیزهایی که در عکس دیده می شوند زمینه به شمار می آیند . عدم اختلاط و آمیزش کرافیک سوژه و زمینه از اهمیت بسیاری برخوردار است . در مثال فوق باید توجه داشت که میان صورت و درخت تداخلی بوجود نیاید .
زمینه جلو :

زمینه جلوی عکس نمایشگر نزدیکی ، صمیمیت و خلقت های مادی است و حال آنکه زمینه پشت عکس و گستره آسمان نشان دهنده بعد مسافت و کیهیات معنوی است . عکاس می تواند با تاکید آگاهانه بر روی هر یک از زمینه های فوق ، عکس را واجد کیفیتی سازد که با اصل سوژه تناسب و هماهنگی بیشتری داشته باشد .

برای عکس آسمانهای گوناگون می توان انتخاب کرد: آسمانی که بکدست از ابر پوشیده شده و رنگ اشیاء را پاستلی می کند در بیننده عکس احساس آرامش را بوجود می آورد و آسمان پوشیده از ابرهای سهمگین عکس را هیجان انگیز می سازد . آسمان پوشیده از مه و غبار با ملایمتش و سرانجام آسمانی که از آن برف یا باران می بارد آسمانهایی است که به رنگهای مختلف از درجات گوناگون سفید و خاکستری گرفته تا طلایی دیده می شود .

الفق :

تا آنجا که به تعادل عکس مربوط می شود قرار گرفتن خطی که زمین و آسمان را از یکدیگر جدا می سازد - افق - تاثیر مهمی روی عکس می گذارد . هر قدر افق عکس پائین تر و در عوض وسعت آسمان بیشتر باشد ، عکس سبک تر و لغزایی تر بوده روی " وسعت حوزه دید " تاکید می شود . برعکس هر قدر سطح افق بالاتر باشد و آسمان کمتری در عکس دیده شود عکس سنگین تر و زمینی تر و در نتیجه روی جزئیات تاکید بیشتری خواهد شد .

مستقیم بودن ، مواج بودن ، دندانسه ای بودن - افقی و یا مورب بودن خط افق هر يك حالت خاص و جداگانه ای به عکس می دهند . افقی که مستقیم و موازی با حاشیه

چشمه ها چگونه تشکیل می شوند ؟

در سطوح مختلف در زیر سطح زمین ، منطقه ای وجود دارد که تمام حفره ها و محفظه ها داخل سنگها کاملاً پر از آب می باشد . به این منطقه ، " منطقه زیر زمینی " گفته می شود و سطح بالای آنرا نیز " سفره آب " می نامند . در دره ها یا سایر نقاط پست در روی سطح زمین یعنی پائین تر از سفره آب ، چشمه سارها در جاهایی که در سنگها شکاف وجود دارد ، پدید می آیند . به عبارت دیگر ، مقدار آبی که در منطقه مزبور انبار گردیده ، به صورت آب چشمه از زمین خارج می شود .

آتشفشان چیست ؟

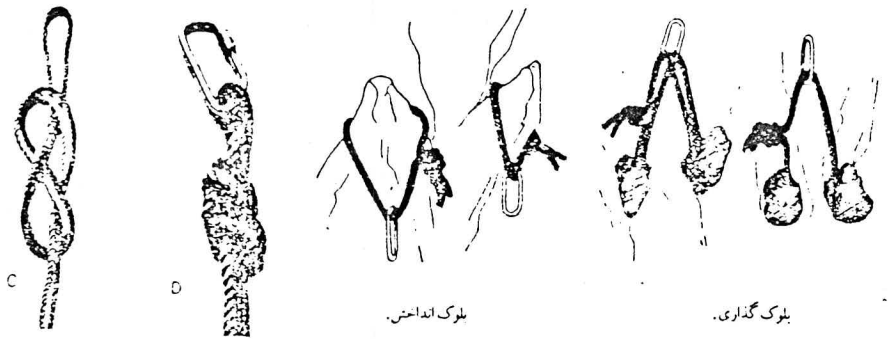
حدود ۲۰ کیلومتری عمق زمین درجه حرارت بقدری زیاد است که موجب ذوب کردن سنگها می شود . وقتی که سنگ ذوب می شود ، حجم آن گسترش یافته و نیاز به فضای بیشتری پیدا می کند . در بعضی نواحی جهان حین عمل کوه زائی ، فشار در زیر این کوههای صعود کننده کمتر گردیده و در نتیجه ممکن است که مخزنی طبیعی از سنگ مذاب در زیر آنها تشکیل گردد . این ماده مذاب از میان ترک ها و شکاف هائی که حین عمل

آبای می

کوه زائی پدید آمده است ، به طرف بالا متقابل می گردند . هنگامی که فشار در داخل این مخزن زیر زمینی بیشتر از سقف سنگی بالای آن باشد ، سقف مخزن در اثر فشار ترکیده و مواد مذاب با فشار زیاد از دهان کوه شروع به فوران کرده و به بیرون پرتاب می شوند .

جوراب را کی اختراع کرد ؟

جوراب در اصل چیزی بود که از چرم درست کرده و برای محافظت پاها بکار می برده اند . اما فکر محافظت از پاها به این طریق عملاً تا آغاز تاریخ مسیحی ایجاد نشده بود . این نوع جوراب ، هنوز در بین پاره ای از مردم روستا نشین یا اهل نشین کشورمان بنام " چارق " رواج دارد (طالشی ها و)



گرمت (C - D)

بلوک انداختن

بلوک گذاری

کیفیت را نشان داد . افق موج دار پستاندانه دار نوعی سیاست دگرگونی شتاب و حالتی دراماتیک به عکس می دهد . *

دنباله از صفحه ۵

کردند و پس از صعود قله ها ، یکی پس از دیگری به کمپ برگشتند . تا ساعت ۸/۲۰ شب همگی به کمپ اصلی در کنار تاسیسات سد کوهرنگ رسیدند . در این برنامه ، قله هایی ←

پائین عکس است - دریا ، دشت - احساس توازن و نظم و ثبات و دوام را در بیننده عکس بوجود می آورد .

چنانچه افق مستقیم ولی مورب باشد ، احساس بی ثباتی را در بیننده بوجود آورده ، عکس را کیفیتی دینامیک می بخشد . هنگامی که نمایانند سرعت و حرکت با استفاده از سایر سیل ها مقدور نباشد می توان با استفاده از افق مستقیم الخط شیبدار ، این

"فرهنگ لغات کوهنوردی"

از مجموع لغات کوهنوردی، برخی را - انتخاب و ترجمه کرده ایم که در زیر ملاحظه می کنید. در جلوی هر لغت نیز معادل انگلیسی آنرا بکار برده ایم. غرض از این کار بسط فرهنگ علمی و فنی کوهنوردی و سنگ نوردی بین هنوردان عزیز است.

دیواره : BIG WALL

مسیر طولانی و صعب العبوری که صعود از آن چند روز (بیش از یکروز) وقت می گیرد.

سنگ کوتاه : BOULDER

سنگ نسبتاً کوتاهی که بدون استفاده از حمایت و کاربرد طناب برای تمرینات و آموزش و بدن سازی بکار می رود.

طبقه بندی : CLASS

نمره بندی شش قسمتی صخره ها که صعودت مسیر یا ویژه گی صعود را براساس کاربرد ابزارها یا تکنیک های سنگ نوردی مشخص می کند.

جمع کردن : CLEAN

خارج کردن کلیه وسایل بکار رفته در صعود از شکاف مانند شفت (NUT)، کارابین، طنابچه و نظایر آنها. این کار ممکن است بوسیله رهبر گروه یا نفرات دوم با سوم انجام گردد.

صعود طبیعی : FREE CLIMBING

صعود فقط با استفاده از گیره های طبیعی سنگ (دستگیره، پاکگیره). در این صعود استفاده از طناب و ابزار فقط برای حمایت مجاز است و سنگ نورد از آنها برای تکیه کردن یا ایستادن یا کشیدن استفاده نمی کند.

درجه بندی : GRADE

درجه بندی شش قسمتی مسیرها که معرفه زمان مسروره بوسیله سنگ نوردان با تجربه است. درجات شش گانه با نمرات رومی (I تا VI) مشخص می شوند. درجه يك نشانگر زمانی معادل يك ساعت و درجه شش معادل ۲ روز یا بیشتر است.

(بخصوص در مناطق هم جوار کوه های آتشفشانی) و در آنجا آب را داغ کرده و حتی به حد جوش می رسانند و بدین نحو يك چشمه آب گرم بوجدمی آید.

آب پس از خشك شدن کجا می رود؟

خشك شدن یا تبخیر آب عبارتست از عملی که بوسیله آن مایعی که در برابر هوا قرار دارد، به تدریج تبدیل به گاز یا بخار می گردد. بعضی مایعات مانند الکل، بنزین و آمونیاك به سرعت و برخی مانند چوبه به كندی تبخیر می شوند.

چه چیز باعث تبخیر می شود؟

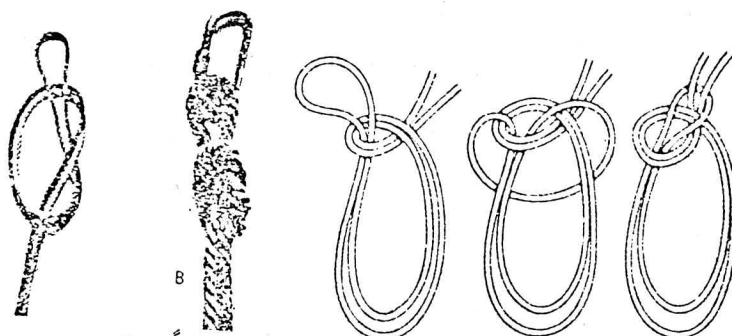
هر ماده از مقادیری مولكول ساخته شده است. در این مولكولها دو نیرو پیوسته در کار است: نیروئی که سبب چسبندگی و جاذبه می شود و نیروئی که عبارت از حرکت انفرادی مولكولها است و سعی در گریز و جدائی دارد. وقتی حرکت حرارتی آنچنان است که بر نیروی چسبندگی غلبه می کند، مولكولها دارای سرعت کافی برای فرار می شوند و ماده به صورت گاز یا بخار داخل هوا می شود.

دانید...

اولین بار مردمانی که سعی کردند جورابهائی شبیه آنچه که امروز ما استفاده می کنیم، سازند فرانسوی ها بودند و در قرن هفتم میلادی مردان فرانسوی از جورابه های چرمی برای محافظت و گرمی بیشتر پامایشان استفاده می کردند. اولین جورابه های کشیاف پشمی حدود سال ۱۵۶۵ در لندن عرضه گردید. به زودی مردم تمایل بیشتری برای پوشیدن جورابه های ظریف تر و زیباتر پیدا کرده و خواستار انواع دیگر شدند و جورابه های به بازار آمد که جنس آنها از پارچه یا ابریشم یا حتی مخمل بود. غالب این جورابه ها قلاب دوزی های طلائی داشتند.

چرا آب بعضی چشمه ها داغ است؟

گازهای متساعد از مواد مذاب اعماق زمین از داخل درزهای موجود در سنگها صعود کرده و به مخازن آب زیرزمینی می رسند



گره سوز (A-B)

گره سوز

بود که در پی می آید. ساعت ۹ صبح روز یکشنبه ۱۸ شهریور پس از صبحانه ماشین ها رسیدند و تیم های شرکت کنند به شهرهای خود بازگشتند. ما ساعت ۱۰ شب در میدان راه آهن تهران همگی به خوبی و خوشی و با آرزوی شرکت در برنامه های دیگر از هم جدا شدیم. در اینجا شایسته است از تدارکات مخابره، بخاطر فراهم آوردن خودرو که نقش مهمی در این برنامه داشت، سپاسگزاری شود.

چند شناسایی و نامگذاری شد. (توضیح اینکه، بخاطر بکر بودن منطقه، بسیاری قله ها نامگذاری نشده اند).

گفتنی است که با وجود تنوع افراد تیم ما هماهنگی و صمیمیتی چشمگیر در کار آنها دیده می شد. دستاورد این برنامه، دوستی های تازه، دانشی های ارزشمند درباره جغرافیای طبیعی و اجتماعی و فرهنگ استانهای دیگر و نیز تهیه يك کروکی کاملتر از منطقه رود کوه

یک حادثه

ناگهان

یکی

سقوط

ترجمه: حمید حقیقی

و همسرش زنده نگهدارد " بهشت احساس تنهایی می کردم . هیچگاه در زندگی اینقدر احساس تنهایی و نسو می ندی نگرفته بودم . حدود ۴۰ فوت از دیواره پائین آمدم . یک مراهیبی تند کوتاه در قسمت چپ دیواره ای که من روی آن ایستاده بودم وجود داشت که روی آن رفتم و ناگهان وی را دیدم . خون در رگهای منجمد شد. وی داد می زد ولی صدا ، صدای او نبود ، در حقیقت زهر رومی نداشتم صدای ضجه حیوانی بود که درد می کشید. صدا خس خس وحشتناکی داشت و بمختی نفس می کشید از ترس نمی توانستم به وی نزدیک شوم تصویر او در اعصاب مغزم رسوخ می کرد. صدایش ، مانند صدای مخلوق وحشتناکی بود. از خدا می خواستم منظره ای که به چشم می خورد حقیقی نباشد ، او را می دیدم که دو فوت پائین تر میان سنگها افتاده است و مانند یک هروسک اسباب بازی بخود می پیچید. نفس عمیقی کشیدم. پاهایم با تردید بسوی او گام بر می داشت. اما ذهن مرتب به آنها فرمان می داد راه بروند . بالاخره بالای سرش رسیدم . وی بگونه ای دراز کشیده بود که سرش روی سنگهای سخت خورده بود . در بالای پیشانی اش چاکی خورده بود که می توانستم انگشتانم را وارد آن نمایم . چشمانش بسوی بالا برکشته بود و نیمه بار مانده بود. خون از دهانش بیرون ریخته بود. با دومین نگاه دقیق به او حقیقت را درک کردم به پائین بدنش نگاه کردم و دیدم سنگی باعث پارگی یکی از ریه هایش شده است وی تشنج داشت و حرکت می کرد . سرش فریاد کشیدم بخاطر خدا حرکت نکن و سپس به بازرسی بدنش پرداختم . بنظر می رسید که صدایم را می شنود ولی قادر به کنترل خود نیست . من فهمیدم غیر از سرو سینه جای دیگر وی نشکسته است . به مغزم فشار آوردم تا اصول کمکهای اولیه را بیاد آوردم : تنفس ، خونریزی . آیا جراحت دیگری دارد؟ آیا پاهایش حس دارد؟ نمی توانستم بهمم چه چیزی را می گوید . آیا او فلج شده است ا

را در خانه خواهیم بود . اوایل راه را راحت پشت سر گذاشتیم ولی بعد از مدتی آهنگ راه رفتنمان اندکی آهسته تر شد. اکنون او نفس نفس می زد و خسته بنظر می آمد. به کافه کومستانی تا بسون چینی تغییر مسیر داده و در آنجا نشستیم و با چند نفر از دوستانمان برخورد کردیم. قرار شد زمانی مناسب به صحرا برویم و قرار گذاشتیم. بعد با "آدام" و "ایو" برخورد کرده و در غذایشان سهم شدیم .

هرچه که بالاتر می رفتیم ، مانند زمانهای قدیم ، از مصاحبت یکدیگر بیشتر لسلت می بردیم . مناظر طبیعی دودست را می دیدیم ، از صلابت سنگها گرمی می گرفتم و زیبایی کلیها را نظاره گسر بودیم . با ظهور آخرین دیواره سنگی هیچ وحشتی بدل راه ندانیم . راضی و خوشحال راهمان را بسوی دیواره "تراس" مانند کچ کردیم و از شمال صعود کردیم . ناگهان صدایی پشت سرم شنیدم و برگشتم ؛ او در حال پرواز به سمت پائین بود. مانند یک فیلم که آهسته نشان بدمنده وی سقوط می کرد. بنظر می رسید پایش از لبه لغزیده است. من از تعجب خشک شده بودم و به جایی می نگریستم که لحظه ای پیش آنجا ایستاده بودم . مغزم نمی توانست بپذیرد چه اتفاقی افتاده است . سپس وحشت سرهای وجودم را فرا گرفت . تمام بدنم می لرزید بدون اراده دهانم تکان می خورد و نام او را فریاد می کردم . با سرعت شروع به پائین آمدن کردم . "خدا می ، چه اتفاقی افتاده خدا بهش رحم کند و او را برای خانواده

عقیده خوبی به نظر میرسید . او پیش از ۱۲ ماه بود که کوهنوردی نگرفته بود . در یکی از روزها وی تصمیم گرفت که این مدت طولانی را بشکند و به چیزی که مورد علاقه اش بود یعنی کوهنوردی بپردازد . هوا بنظر خوب میرسید و خاطرات روزهای گذشته را در ذهنم زنده می کرد . روزهایی که مانند چنین روزی بر فراز کوههای "اسکای" ، "توریدون" و "لیک" گذرانده بودیم .

بنظر می رسید روزی عادی در پیش داریم و همه چیز مرتب است . جبال تیزبان به ما لبخند می زد ، و ما از ایستگاه پنجم به آرامی شروع به بالا رفتن می کردیم . لبخند کوه بهار دوستانه بود . ما ۲۰ سال بود آن- کوه را می شناختیم . صعود از جنبه شرقی بیان آن بود که روز تعطیل (یکشنبه) خوردت را به گشت و گذار بگذرانم. با آرامی بدون هیچ تعجیلی و با تبدلی مانند چهارپایی که راه را بشناسد بالا می رفتیم . آنچنان ساده که فکر می کردیم در بازگشت در بار محلی یک نوشیدنی خواهیم نوشید و آنگاه نامار

یک تجربه

توبره

هوای عجیبی بود ، به معنای واقعی کلمه سرد و زجر آور ! تازه وارد چادر شده بودیم ، ریخت و پاش عجیبی بود . کوله ها هر کدام یک طرف ولو بودند . راستش را بخواهید خودمان هم وضعی بهتر از آنها نداشتیم ، خیلی خسته بودیم ، آخه حسابی برف کوبی کرده بودیم . بهرحال توی همچین وضعیتی هیچ چیزی بهتر از یک لیوان چای داغ نبود . بلکه ، کوله پشتی را باز کردم ، چراغ و بقیه وسایل جای رو بیرون آوردم ، عجب وضعی ، شتر با بارش کم می شد برای تکان خوردن خودمون جا نبود ، حالا ریخت و پاش و جمع و جور کردن این وسایل هم اضافه شد ، یعنی یک چای ساده این همه دنگ و فنک داره ؟ یکی از بچه های قدیمی گفت : آرام باش جوان ، سپس دو تا توبره شعی قرمز و سفید رنگ را از کوله پشتی درآورد و گفت تمام وسایل چای از کتری و لیوان گرفته تا قند و چای و چراغ را بریز توی یکی از اینها و بقیه چیزها را هم در این یکی بریز و گوشه ای بگذار ، تا هم اینجا جمع و جور بشه و هم اینکه تو خلاص بشی و راحت کار خودت را انجام دهی . بله واقعا" هم کار ساده تر شد . چه چای لذت بخشی !

برای گرفتن کمک جلوتر حرکت کرده و دور شده بود . اکنون او بر می گشت و کوله اش را بعنوان علامت در هوا تکان می داد . ما نشستیم و مشغول بررسی راه شدیم . بنظر می رسید سمت غربی کوه آسانترین راه باشد . بهمراه زخمی آرام آرام شروع به راه رفتن کردیم رنگ وی خاکستری و کبود شده بود و من ترسیده بودم .

تا رسیدن گروه کمک بنظر رسید عمری سپری شده است . اول به زخمی کسی چای دادند سپس به کمکهای اولیه پرداختند . دو تن از جوانان دست به دست دادند و مانند صندلی او را بر دستهایشان حمل نکردند . جوانها یکسره راه را تا بیمارستان محلی پیمودند . ما آدرس و نام وی را به مقامات بیمارستان دادیم ، سپس وی را به بخش اورژانس بردند . لحظاتی بود که در ماشین نشسته بودم ، همچنانکه به طرف ایستگاه ۸۵ بر می گشتم از آینه به کوه تیزبان نگاه کردم . کوه هنوز دوستانه لبخند می زد ، شاید هم لبخندی طعنه آمیز . نفهمیدم چگونه به خانه رسیدم . احساس می کردم تازه زنده شده ام و همه چیز از نو شروع شده است . تا وقتی که در آینه خانه ام در بهم رنگام نگاه نکرده بودم متوجه وضع ظاهری ام نشده بودم . مانند قصابها بنظر می رسیدم و خون تا زیر ناخن انگشتانم نفوذ کرده بود ، روی پاهایم و همه جای لباسهایم خشکیده بود . بهرحال اکنون فکر می کردم چه سرنوشتی انتظار دوستم را می کشد .

من هنوز گاه و بیگاه او را می بینم . با هم اسکواش بازی می کنیم یا نوشابه ای می نوشیم یا یکشنبه ها پیاده روی می کنیم و به کبوتران پارک غذا می دهیم ، ولی هرگز تصمیم نداریم بدون آمادگی کامل جسمانی و با عجلانه به کوه برویم و سپس برای ناهار به خانه برگردیم .

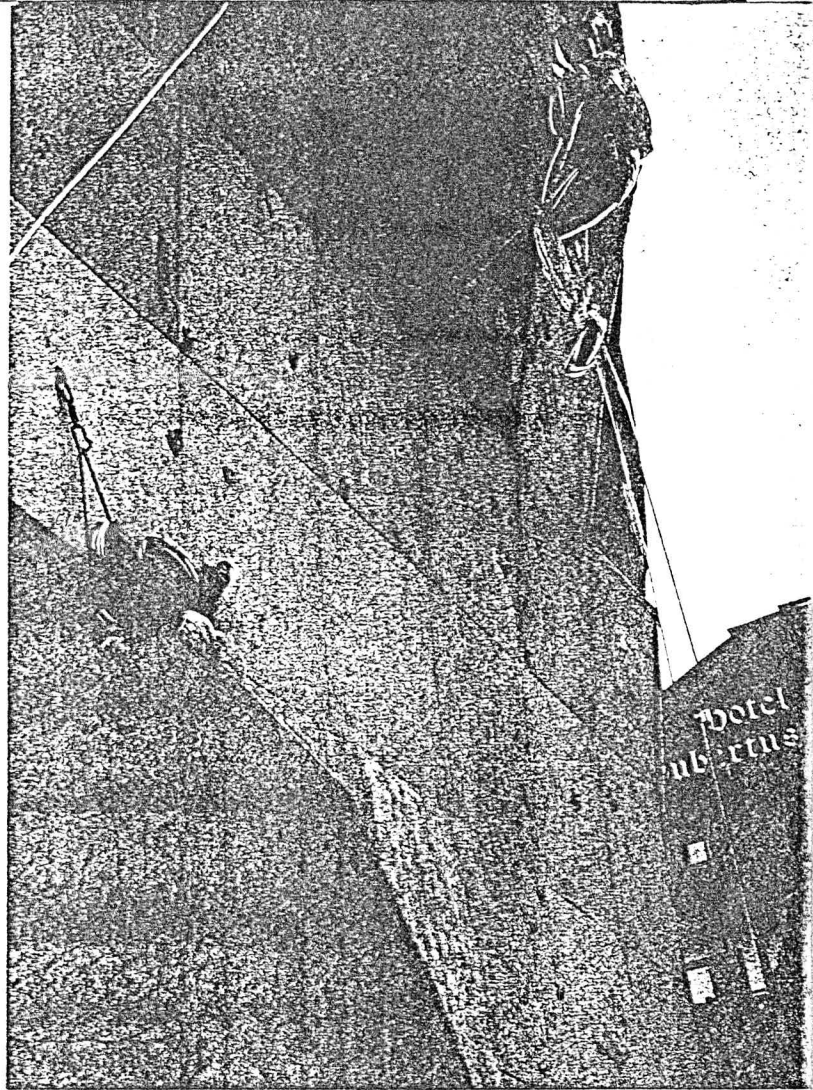
آها در جمعه اش شکستگی ایجاد شده است ؟ آها کمکهای اولیه در آنجا موجود بود ؟ تا آنجا که نیادم می آید سنگ قرمز رنگ در این کوهها نبود پس آیا خونریزی از پشت داره ؟ او - می توانست پایش را تکان بدهد . مردمسک چشمانش هنوز گشاد بودند . وی هر طرف که زبانش را می گرداند خون از دهانش بیرون می ریخت ، ظاهرا" زبانش را گاز گرفته بود . اکنون تا حدودی سعی می کردم از دستهای چکی و ترس بیرون آم . او به آرامی نشست ، کله او مانند یک توبه قرمز رنگ خون آلود بود . من می توانستم سنگهای خونین زیر سرش را ببینم که مانند بالشتی عمل کرده بودند . پشت سر او از فرق سر تا نزدیکی گردنش ترک خورده بود . من می توانستم استخوانهای خاکستری رنگ و قرمز خونین ججمه اش را ببینم . همینکه او نشست خون از زخمها و شکستگیهای سرش بیرون زد . من پیراهنم را پاره کردم و مانند عنابه ای بدور سرش پیچیدم و محکم به یکدیگر گره زدم . در حالی که این کار را می کردم با صدای آرام گفتم شرت از ناحیه پشت شکسته است . او از دستهای من شکایت داشت که باعث درد او می شود . ننگام به دستهای وی افتاد ، ناخنهای انگشتانش تا محل پوست ریشه شان برگشته بود .

دو صعود کننده دیگر سرعت و به سمت ما پائین می آمدند . آنها نزهتکی قله نزدیک ، بودند که صدای فریاد ما را شنیده بودند . یکی از آنها دکتری باز نشده بود که بدن او را معاینه کرد و از او پرسید آیا می توانی بایستی ، آیا می توانی ندره بروی ؟ جواب وی مثبت بود .

راه رفتن با تلو تلو خوردن ؟ دکتر باز نشده به من گفت سیکاری آتش بزنم و در دهان دوستم بگذارم شاید این کار باعث شود دردش کمتر شود . اکنون او بقدری درد دارد که قادر نیست دست در جیب پیراهنش کند و سیکاری در آورد .

بالاخره با همستی شروع به حرکت کردیم و به سوی دره بین قله ها حرکت کردیم فاصله ای معادل ۱۰۰ یارد را در حدود نیم ساعت طی کردیم . دوست دکتر باز نشده

High



نیباله از صفحه ۸

کردد و امکانات ارزی از طریق فدراسیون فراهم شود. البته ضروری است که خود مربیان هم مطالعه کنند و تجربه های جهانی را بپذیرانند دنبال کنند.

از راندمان کار گروه کوهنوردی تهران راضی

هستید؟

من چون سربازم و زیاد در کارها شرکت ندارم و مسئولیت معینی هم ندارم نمی توانم نظر درستی داشته باشم ولی می توانم بگویم که شرکت بچه ها زیاد نیست که طبیعتاً باعث کاهش راندمان گروه می شود.

خاطره ای داری برای خوانندگان اوج بگوئی؟

خاطره بله. زمستان سال ۶۷ برای صعود دیواره بیستون رفتیم و بدون راهنما و تجربه قبلی روی آن، به همراه دوستم خشایار و رسول کشوری و مجید رودگر آنرا صعود کردیم که بعد از کار زیاد مسیر را گم کردیم. بناچار پائین آمدیم و روز بعد با بچه های باختران رفتیم که بعزت برف نتوانستیم بالا برویم و فرصت خوبی از دست رفت.

از مناطق کوهستانی ایران کجا را بیشتر

می پسندید؟

شناخت کاملی از همه جا ندارم ولی تا آنجا که دیده ام، منطقه علم کوه را جالب ترین

می دانم

دیواره مصنوعی

ناپلهیری ته پای خود می شود. اما بهما پسای سرما زده می توان تا حدی بار حمل کرد تا به جان پناه مناسبی رسید. هیپوترمی : به کاهش درجه حرارت بدن تا زیر ۳۵+ هیپوترمی گفته می شود و از آنجا که خطر مرگ در این مورد جدی است باید توجه کافی به آن مبذول داشت.

هیپوترمی درموارد خفیف با لرزش عضلانی خود را نشان می دهد که در دمای ۳۵ حداکثر است و در دمای ۳۲ از بین می رود که نشانه بدی حال مصدوم است. درموارد شدیدتر با سرگیجه، عدم درک زمان و مکان، هلبهان و نارسانی در تکلم ظاهر می شود که اگر شرایط سرما ادامه یابد به ایست قلبی و تنفسی

از گرمای طبیعی بدن افراد دیگر در نواحی زیر بزل و شکم استفاده شود. اقدامات دیگر از تبیل گرم کردن عمومی بدن، قراردادن مصدوم در کوسه خواب و نوشاندن مایعات گرم می تواند مفید واقع شود. عضو سرمارزده را مرکز نباید در معرض حرارت مستقیم آتش قرارداد. بعد از گرم کردن، عضو آسیب دیده را باید بدقت و با ظرافت تمیز کرد و سپس تارلیها را نباید پاره کرد. در صورت لزوم می توان از آنتی بیوتیکها برای جلوگیری از عفونت استفاده کرد.

لازم به ذکر است مصدومی که پایش از خطر سرمزدگی رها شده است نباید فوراً اقدام به راه رفتن نماید زیرا باعث صدمات جبران

باید بدنبال مکان مناسبی که از باد در امان باشد، بود و بعد از آن می توان با ماساژ دادن و گرم کردن آن قسمت و پهرشانیدن البته گرم عضو سرمارزده را گرم نمود و این کار را آنقدر باید ادامه داد تا رنگ پوست به حال طبیعی باز گردد. درموارد شدیدتر سرمازدگی مصدوم را باید به کلبه های مجهز و بیمارستان منتقل نمود. اصولاً درمان این مصدومین شامل گرم کردن قسمت های سرمارزده در آبی که ابتدا ۱۰ درجه داشته و سپس هر پنج دقیقه ۵ درجه فضای آن افزوده می شود، است تا موقتی که دمای نهایی به ۳۲ برسد. در این ما معضلاً ۲۰ دقیقه گرم کردن کافی است اگر آب با این دما در دسترس نبود می توان

کوهنوردی را تفریح می داند ، نه ورزش تیک گرانی و کمبود وسایل و عدم آموزش سیستماتیک هم از مشکلات اساسی اند .

چه پیشنهادی برای برطرف کردن این مشکلات دارید ؟

همکاری بیشتر خود کوهنوردان برای کمک بهمدیگر . باید همه بکوشیم تا کوهنوردی چه در سطح و چه در عمق پیشرفت کند . در سطح یعنی گسترش آن در میان مردم و در عمق یعنی بالا بردن سطح کیفی برنامه ها در سطح کشورهای پیشرفته که اینجا امکانات حرف اولی را می زند .

درمورد امکانات اغراق نمی کنید ؟

به نظر خود ، نه برای کار سنگ در سطح عالی این يك ضرورت مسلم است .

آینده کوهنوردی را در ایران چگونه می بینید ؟

جوری نمی بینم . فقط امیدوارم که پیشرفت کند

در رابطه با تماسهای بین المللی چه نظری دارید ؟

روابط کوهنوردی در ایران با خارج تقریباً صفر است . ارتباط فرمکنی لازم است . ردو بدل کردن کتاب و گزارش برنامه لاقبل برای کسانی که زبان خارجی بلدند -

ضروری است . فدراسیون دست کم بایسد مقالات خوبی را ترجمه کند و در اختیار گروهها بگذارد . برنامه های مشترک با تیم های خارجی بگذارد یا مربی خارجی را برای دوره هایی حتی کوتاه مدت دعوت کند . . . ولی اینها بیشتر بلند پروازی است .

ممکن است ارزیابی مختصری از فعالیت گروه ارائه دهید ؟

این گروه يك محیط دوستانه است که چند نفر با هم به کوه می روند . جنبه آموزشی در آن کم است . منظورم تنها آموزش سنگ نوردی نیست بچه ها چیزهای کمی از گروه می گیرند . البته چون برنامه ها نسبتاً زیاد است ، بهرحال بچه ها تجربه های

فرا می گیرند . ولی آموزش سیستماتیک ، - برنامه ریزی شده و هدفمند نیست . خوب این کارها هم به خیلی نیرو و تلاش و سرمایه گذاری احتیاج دارد .

این کارها خیلی نیرو می خواهد ، پول میخواهد .

بله ، البته . بهرحال گروه به دلسوزی نیاز دارد . بچه های دلسوزی که وقت بگذرانند ، اندکند. البته خودم هم زیاد برای گروه کاری انجام نداده ام . با اینهمه چشم انداز آینده گروه را بسیار خوب می بینم .

خیلی متشکرم که در این گفتگو شرکت کردید

اگر چیز بنظرتان میرسد ، بفرمائید

نه ، منم به نوبه خود ممنونم .

" کریس بانینگتون "

کوهنورد و سنگ نورد نامدار انگلیسی



اغما و سرانجام به مرگ منتهی خواهد شد . در اینگونه موارد به مصدوم لباس گرم پوشانده و وی را در حال گرم قرار دهید . در صورت توقف ضربان قلب و تنفس اقدام به ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی نمایید . این عمل را آنقدر ادامه دهید تا نمای بدن مصدوم به ۳۵ پا بالاتر برسد که در این حالت شانس جواب به ماساژ قلبی بیشتر خواهد بود . بعد از اقدامات اولیه مصدوم را سریعاً به مراکز درمانی مجهز منتقل نمائید .

منابع :

- ۱- اصول طب داخلی هاریسون ۱۹۸۷
- 2-1986 MANUAL OF EMERGENCY MED-icine
- 3-1984 BLACK, S MEDICAL DICTION-ARY

کارنامه شش ماهه اول سال ۶۹

گروه کوهنوردی تهران

برنامه ششماهه نخست سال ۱۳۶۹ گروه کوهنوردی تهران با موفقیت توأم بود. اجرای ۸۵ برنامه های هفتگی اعلام شده (یک روزه - چند روزه) صعود تنی چند از اعضای گروه به دیواره علم کوه و نیز شرکت فعال در برنامه های کمک به زلزله زدگان را می توان از دلایل این موفقیت شمرد .

برنامه های این دوره با صعود به قله قاش مستان در آخرین روزهای شهریور به پایان رسید . در این دوره افراد مختلفی به قله های سباه بند ، گل زرد ، جانستون ، خلنو ، مهرچال ، کلون بستک ، آتشکوه ، زرد کوه بختیاری و قاش مستان صعود کردند . بیشترین افراد شرکت کننده در هر برنامه ۲۲ نفر و کمترین آن ۲ نفر بود . کوتاهترین قله ، کرکوه با ارتفاع ۷۰ و بلند ترین آن قاش مستان با ارتفاع ۴۴۵۰ بود . در کنار این برنامه ها راه پیمایی سنگین خاتون بارگاه به علمده (تهران - شمال) که طی آن افراد از مناظر زیبای طبیعت شمال کشور بهره مند

شدند و برنامه بازدید از غاربخ مراد نیز با موفقیت اجرا شد .

برنامه محوری در این ششماه برنامه صعود بزرگ به قله دماوند بود که به علت بروز فاجعه زلزله در استانهای گیلان و زنجان و لزوم بسیج امکانات گروههای کوهنوردی برای کمک به زلزله زدگان ، این برنامه لغو شد . در این راستا ۱۱ نفر از اعضای گروه زیر نظر فدراسیون کوهنوردی به مناطق زلزله زده اعزام شدند و کمکهای شایان توجه به افراد زلزله زده نمودند .

برنامه ای که بعداً به ابتکار گروه تهران جایگزین برنامه صعود بزرگ دماوند شد و به مناسبت ۱۷ شهریور انجام گرفت ، برنامه صعود مشترک به قله های منطقه زردکوه بختیاری بود . این برنامه با شرکت ۴۵ نفر متشکل از تیمهای آذربایجان غربی و سننوار و نمایندگان استانهای کردستان و شهر کرد و گروه تهران و لرستان انجام شد و طی آن ۲۱ قله صعود شد . در این برنامه همچنین کروکی دقیقی از محورهای

مختلف تهیه و چندین قله بدون نام نامگذاری شد . در زمینه برنامه های فنی و آموزشی باید از شرکت موفقیت آمیز ۱۱ تن از اعضا گروه در برنامه کلاسهای کارآموزی و سنگ نور دی - فدراسیون کوهنوردی که در ارتقای فنی اعضا سهم بسزایی داشت و نیز صعود غرور انگیز ۴ تن اعضای گروه از دیواره علم کوه یاد کرد که این موفقیت را به آنان تبریک می گوئیم . در پایان این راه هم بگوئیم که در تاریخ ۶۹/۶/۲۱ در مجمع عمومی سالانه گروه انتخابات هیئت مدیره جدید انجام گرفت و طی آن آقایان :

- ۱- جواد مقدم رئیس هیئت مسئولین
 - ۲- محسن صفایی " کمیته اجرایی
 - ۳- قربانعلی عرب " کمیته فنی
 - ۴- جعفر جوهری " کمیته تدارکات
 - ۵- فرزوان زیادلو " کمیته روابط عمومی
 - ۶- اسماعیل ریاضی بازرس
- انتخاب شدند . برای این عزیزان موفقیت آرزو داریم .

سخنی با خوانندگان

مقالات خود را برای ما بفرستید (المنشوری کاغذ A4 و با خط خوانا) . ما ندمه نشریات دیگر ، اوج درك و اصلاح نوشته های رسیده آزاد است و آنها را باز نمی گرداند ولی در صورت درج آنها در بولتن نام نویسنده را خواهد آورد .

برای مانده بنر رسیدن مسائلی را که در رابطه با ورزش کوهنوردی از هر جهت بنظرتان میرسد مطرح نمائید . "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 وسائل کوهنوردی پذیرفته می شود . "اوج" هرگونه یاری شما در تامین هزینه ها را با سپاس می پذیرد .

هدف "اوج" بالا بردن سطح ورزش کوهنوردی ایران و گسترش آن در جابه 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 هم 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 میتواند یاریش دهند .

بی شك ، نخستین شماره "اوج" خالی از اشکال نیست ولی همیچنان همی کوشد تا بهتر باشد . هرگونه انتقاد و پیشنهاد سازنده ، شما ، کمکی ارزشمند است .