

شماره ۳

تیرماه ۱۳۷۰

نشریه گروه کوهنوردی تهران

کوه

آقای مربی نظر شما چیست؟

پنج پرسش از سه مربی

کلیمانجارو چگونه فتح شد؟

بای صحت سرپرست تیم گروه کوهنوردی پیام

سفر سبز، زنجان تا ماسوله

طرحی نو برای دره دربند

گرمادگی و چاره آن





اوج

بولتن گروه کوهنوردی تهران

زیر نظر شورای نویسندگان

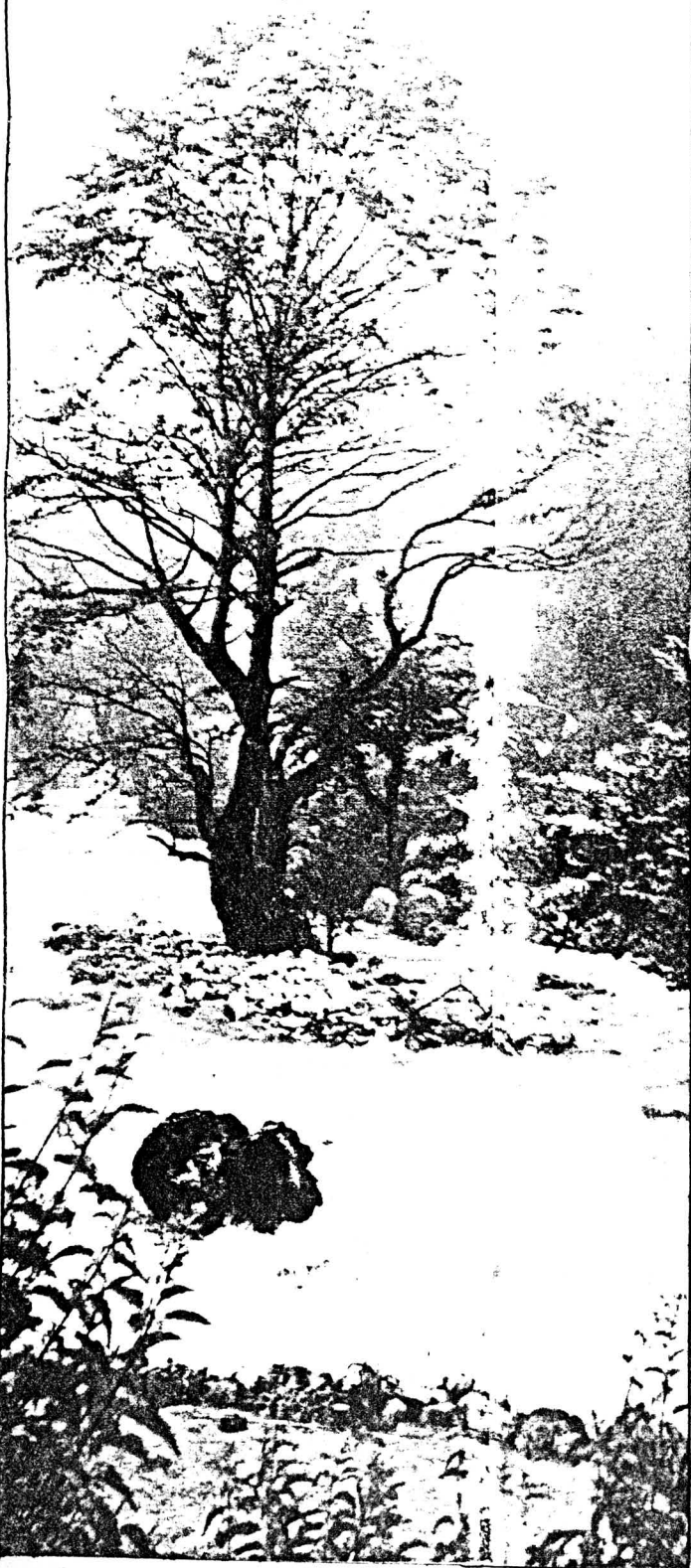
مندوق پستی : ۱۱۳۶۵ - ۷۱۵۸

نشانی : ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیروودی دفتر مشرك فدراسیونها ، طبقه اول ، گروه کوهنوردی تهران

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرست

صفحه	عنوان
۲	آقای مربی نظر شما چیست؟
۷	پیام ایران برفراز بلندترین قله آفریقا
۸	کلیمانجارو چگونه فتح شد؟
۹	قله سپید در حلقه تانزانیا ی سیاه
۱۰	طرحی نو برای دره دربند
۱۲	همچو فرهاد بود کوه کنی پیشه ما
۱۴	سفر سیز، زنجان تا ماسوله
۱۷	گرمازدگی و چاره آن
۱۸	گروه دماوند، کوهی از تجربه
۲۰	گروه کوهنوردی تهران آنچنان که هست
۲۱	بیاد شهریار در سینه کوه و کوهنوردان
۲۲	برپائی سومین سمینار دست اندرکاران کوهنوردی
۲۳	از لای آرشو
۲۴	گونگون
۲۴	از کوه سار دیگران
۲۵	پاسخ به خوانندگان



پنج پرسش از سه مربی آقای مربی نظر شما چیست؟

بررسی مسائل و مشکلات ورزش کوهنوردی و پیدا کردن راههای بهبود و گسترش آن در جامعه هدف همه علاقمندان به کوهنوردی است. گفتگو با دست اندرکاران و به ویژه مربیان این ورزش می تواند راهگشای رسیدن به این هدف باشد.

بدین منظور " اوج " در شماره پیشین میزگردی با شرکت چندتن از مربیان برگزار کرد که مورد استقبال بسیاری از کوهنوردان قرار گرفت. به دنبال آن میز گرد در این شماره نیز نظرخواهی از مربیان را دنبال می کنیم. البته چون این نشریه امکان برگزاری میزگردهای نویتی را ندارد، این بار پرسش نامه هایی را به مربیان عزیز تقدیم داشتیم و از آنها خواستیم درباره موضوع پرسش های آن اظهار نظر بفرمایند.

در این نظر خواهی از آقایان عبدالله اشتری، هادی بنکدار، سید مرتضی موسوی و محسن نوری خواهش کرده بودیم که نظراتشان را زینت بخش سوپن شماره اوج سازند. کار انکی با شتاب صورت گرفت. که البته گناه آن به گردن ما بود. اما همت مربیان عزیز آن را جبران کرد. گرچه همه آنان خوشتر می داشتند که در فرصتی بهتر و با آرامش خاطر و آمادگی بیشتری به ما پاسخ گویند، اطمینان داریم که همین مختصر نیز برای همه جامعه کوهنوردی ایران بسیار ارزشمند خواهد بود. متأسفانه آقای سید مرتضی موسوی به علت کمی وقت و حجم زیاد کارهای شغلی، پاسخی به پرسش های اوج ندادند که جای آن در این شماره خالی است.

آنچه در دنبال می آید نظرات سه تن از مربیان کوهنوردی کشور است:

پرسش های اوج از مربیان

۳- درباره گسترش ورزش کوهنوردی در

جامعه و جلب اقبال وسیع مردم به

این ورزش چه شیوه ها و وسایلی

را توصیه می کنید؟

۴- آمادگی مربیان کشور رو بهمرفته

در سطح رضایت بخشی قرار دارد یا

خیر؟

۵- عمده ترین خواستهای مربیان

کوهنوردی کدامند؟

۱- موقعیت کنونی ورزش کوهنوردی را

در ایران چگونه می بینید؟

مهمترین مشکلات و نارسایی ها، علل

و جهات مشکلات، چشم انداز آینده،

مهمترین نقاط قوت و استعدادها

در کوهنوردی کشور کدامند و پیشنهادهای

شما برای حل مسایل و مشکلات چیست؟

۲- نقش فدراسیون را قبل و بعد از انقلاب

چگونه ارزیابی می کنید؟

ه - عدم وجود وسایل کافی

به فدراسیون قبل از انقلاب کاری ندارم چون به نظر من پرداختن به آن ، مشکلی از مشکلات ما را حل نخواهد کرد .

فدراسیون کوهنوردی بعد از انقلاب هم تا به امروز اندر خم یک کوچه مانده است حالا از این به بعد را باید ببینیم چه خواهد کرد .

۳

صرف جلب اقبال و وسیع مردم کمکی به این ورزش نخواهد کرد همانطور که شرکت یک نفر داوطلب ۴۰-۳۵ ساله در دوره کارآموزی فدراسیون کوهنوردی ائتلاف وقت ، انرژی و بودجه خواهد بود و این آدم عملاً " در سالهای بعد بازدهی نخواهد داشت .

ورزش کوهنوردی هم اکنون نیز گسترش پیدا کرده است و هر جمعه شاهد روی آوردن صدها هزار مرد و زن به کوهستانهای سراسر کشور هستیم . منتهی این گسترش فقط کمی بوده و این ما هستیم که از قافله عقب مانده ایم و قادر به انجام مسئولیت و رسالت خود نبوده ایم .

باید اقبال وسیعی که هر جمعه به کوه می روند در مرحله اول بررسی آماری شوند و درصد جوانان زیر ۲۰ و زیر ۱۵ سال آن مشخص شده برنامه ریزی صحیح و دقیقی برای جذب آنها صورت گیرد و در مرحله دوم به سازماندهی آموزش آنان پرداخته شود .

به عنوان یک راه مؤثر برای گسترش ورزش کوهنوردی پیشنهاد می کنم بین وزارت آموزش و پرورش و فدراسیون کوهنوردی هماهنگی هایی صورت گیرد . همچنین با ایجاد امکانات ساده ای می توان جوانان را به کوهسار کشاند . مثلاً " بکار گرفتن اتوبوس های شرکت واحد در میدانهای مختلف برای بردن جوانان به پای کوه .

۴

آمادگی مربیان از نظر جسمی و تکنیک های فردی نسبتاً " رضایت بخش است اما از نظر تجهیز و تقویت آنها از طریق انتقال فن و تجربه و تشکیل کلاسهای ویژه در وضع خوبی نیستند .

۵

من عمده ترین خواستهای مربیان را نمی دانم ولی عمده ترین خواسته من در درجه اول ایجاد مرکزی جهت تشکل مربیان و ایجاد تشکیلاتی مستقل (به هر نامی که باشد فرق نمی کند) و قانونی است ، که این تشکل بتواند با تنظیم آیین نامه و اساسنامه مربوطه و تشکیل کمیته های مختلف ، کاری انجام دهد . و دوم ، استفاده از کوهنوردان لایق ، کاردان ، صاحب نظر دلسوز و صادق در تشکیلات فدراسیون کوهنوردی است .

این کمبودها و مشکلات علت های ریشه ای دارند که به کل سیستم ورزش کشور مربوط می شود .

بنابراین چشم انداز آینده این ورزش پیشرفت فوق العاده ای را نشان نمی دهد . کوهنوردی ، لنگه لنگان ، کم و بیش به همین وضع جلو خواهد رفت . البته اگر بدتر نشود .

با این همه ، چیزهایی هم برای دلگرمی یافست می شود :

استعدادهای بالقوه خوبی میان کوهنوردی است و جوانها به آموزش علمی و مدرن کوهنوردی علاقمند هستند و رویدادها و تکنیک های کوهنوردی جهان را دنبال می کنند .

بازتاب کم سویی از پیشرفت این ورزش در سطح دنیا به دیار ما رسیده و به عده معدودی ، انسدک نوری تابانده است (که مناسبانه همه گیر نیست و در این ده سال اخیر درمیدانی بسته باقی مانده است)

استعداد جوانان ما در حدی است که اگر چنانچه در یک سیستم آموزشی خوبی قرار گیرند ، قادر به صعود قله های ۷۰۰۰ و یا ۸۰۰۰ متری هم خواهند بود . از نقاط مثبت و امیدوار کننده دیگر آنکه در سالهای اخیر ، ضرورت پرداختن به مسائلی چون بدن سازی ، نگرش علمی به مسایل مربوط به کوهنوردی ، بررسی و شناخت مسیرها و اهمیت به ارزش صعود ، تغذیه ، مسایل مربوط به ارتفاعات بلند و همچنین ایجاد تحول در سیستم آموزشی تا حدی مطرح شده و در جاهایی شاهد تغییراتی هستیم . اما چاره کار چیست ؟

اگر تشکیلات کوهنوردی موجود کشور و دست اندر کاران مربوطه بین خیل عظیم کوژوان (کوهروها) یعنی توده های صدها هزار نفری جوانانی که روزهای تعطیل بدون هیچگونه امکانات و بدون ارتباط با مراکز کوهنوردی به کوه روی می آورند وعده بسیار اندکی از کوهنوردان که هنوز قدرت و توان ایثار برای این ورزش در وجودشان باقی است ، پلی برقرارکنند ، شاید تحولات مثبتی پدید آید .

برای ایجاد این پل باید کلیه امکانات مالی ، پرسنلی و برنامه ریزی فدراسیون (در مرحله اول) و دیگر مراکز کوهنوردی در خدمت آموزش و جذب این جوانان قرار گیرد .

۶

در مورد عملکرد فدراسیون ترجیح می دهم بیشتر به آینده آن امیدوار باشم و درباره گذشته اش چیزی نگویم .



عبدالله شاری

۲۸ ساله

آموزگار

مناهل و دارای یک فرزند

کوهنوردی را از سال ۱۳۴۶ آغاز کرد او یکی از سخت کوش ترین کوهنوردان بوده و هشتاد و دو سال ۶۲ با فدراسیون کوهنوردی به همکاری پرداخت . وی پیوسته در بالا بردن دانش فنی خویش و انتقال آن به کوهنوردان کوشا بوده و در چندین صعود سطح بالای کوهنوردی ایران شرکت داشته است . از سال ۵۹ تاکنون در چندین کلاس سنگنوردی ، کمکهای اولیه ، بهمن شناسی و ارتفاعات بلند تدریس نموده است .

۱

به نظر من ورزش کوهنوردی در ایران از نظر کیفی سیری نزولی را طی می کند . عمده ترین کمبودها و مشکلات ورزش کوهنوردی در کشور ما عبارتند از :

الف - عدم وجود مراکز جذب و آموزش علاقمندان
ب - تامین نبودن کوهنورد . کوهنورد ما پس از سالها زحمت در این ورزش و رسیدن به سطحی قابل قبول از تجربه و تخصص باز هم نمی تواند زندگی خود و خانواده اش را از این راه تامین نماید بنابراین کوهنوردان مرحله به مرحله با این ورزش وداع کرده به دنبال حل مشکلات و معضلات خود ، می روند .

ج - کمبود بیان (مدرسین) خوب ولایق
د - نبود تشکیلات درست در فدراسیون کوهنوردی و عدم برنامه ریزی مناسب بر مبنای تشخیص معضلات



هادی بینکدار

۲۲ ساله

شغل آزاد

متاهل، دارای یک فرزند

از دوره نوجوانی به کوهنوردی پرداخته است و تا به امروز بسیاری از قله های مناطق مختلف ایران را در فصل های گوناگون صعود کرده است. مربی با سابقه کوهنوردی است و با اسکی نیز آشنایی کافی دارد. او در چند دوره، سنگ نوردی یخ نوردی و نقشه خوانی را تدریس کرده است. به همراه یک کوهنورد دیگر، نخستین ایرانی بود که آارات را صعود کرد. بیشتر گروه های کوهنوردی از همکاری های او بهره مند بوده اند.

۱

کوهنوردی به طور کلی بر دو نوع است:

اول عمومی (یا کوهپیمایی)، دوم تخصصی. ما بیشتر، با جنبه تخصصی یا ورزشی آن کار داریم نه با جنبه تفریحی. برای اینکه بتوانیم موقعیت کوهنوردی کشورمان را به درستی ارزیابی کنیم باید آنرا با کوهنوردی کشورهای پیشرفته مقایسه کنیم. کوهنوردی اروپا با آنهمه تجربه در صعودهای بلند و آن تکنیک های مدرن در کارفنی و همچنین با تولید وسایل فنی و بررسی های علمی در همه زمینه های ورزشی، بسیار از ما جلوتر است.

ما هنوز در خم یک کوچه مانده ایم. سطح آموزش های ما از آنچه مثلا "بیست سال پیش بود، فراتر نرفته است و بویژه در زمینه هیمالیایوردی کار درخور توجهی ارائه نداده ایم و اساسا "هیچوقت به طور برنامه ریزی شده حرکت نکرده ایم و هدفهایی برای زمانبندی معین نداشته ایم که بخواهیم به آنها برسیم. اشکال اساسی به نظر من در همه سالهای گذشته، در درجه اول بی

برنامگی فدراسیون کوهنوردی بوده است. روشن است وقتی آب از سرچشمه گل آلود باشد، دیگر هر کاری هم بکنی فایده ندارد. وقتی یک تغییر و تحول در مدیریت یک جایی، همه کارهای گذشته، نادیده گرفته می شود، ما نمی توانیم رشد کنیم.

ما از کوهنوردی پیشرفته جهان بسیار عقب تریم ولی بدتر از آن اینکه از کوهنوردی جهانی چندان هم اطلاع نداریم منظورم در سطح همگانی است وگرنه ممکن است کسانی با خواندن چند مجله و کاتالوگ نکاتی را بیاموزند. متاسفانه حتی از آنچه در اختیار داریم به خوبی استفاده نمی شود و همه مربیان به کار گرفته نمی شوند و خیلی چیزها بصورت اسمی هستند ولی محتوی لازم را ندارند. مثلا "همین کمیته نجات که اعضای آن آموزش های لازم را ندیده اند، کمیته های نجات ما نقش نجات را ایفا نمی کنند. آنها کمیته مرده کشی هستند در صورتی که گروه های نجاتی که از خارج برای زلزله آمده بودند، همه چیز بلد بودند. (میدانم که آنها برای کوه تربیت نشده بودند ولی منظورم توانایی در انجام وظیفه است.)

در حالی که در سهای مدرسه و دبیرستان در فاصله ۱۰-۱۵ سال بارها عوض شده اند و سنگین تر شده اند، محتوی آموزش مربی ها تغییر چندانی نکرده است. ما آموزش تئوری و عملی در سطح پائین داریم و مربیان از دوره های تکمیلی محرومند. در صورتی که وقت و انرژی فدراسیون صرف کارهای دیگری می شود.

فدراسیون الان قصد دارد که برنامه صعود به اورست را در سال ۱۹۹۵ اجرا کند و همین امسال می خواهد تیمی را به پیک لنین در شوروی بفرستد. این می تواند نیروی محرکه ای برای همه گروه های کوهنوردی باشد، در صورتی که ضوابط آن کاملا "برای همه روشن باشد یعنی به گروه ها ابلاغ شود که چه کسانی می توانند در این برنامه شرکت کنند. اما اگر در پشت درهای بسته و خدای ناکرده از روی روابط کسانی فرستاده شوند هم مایه دل سردی دیگران می شود و هم ممکن است توفیقی برای کشورمان به ارمان نیارد.

اگر هر یک از بچه ها بدانند که ممکن است عضو تیم اعزامی باشند سعی می کنند خودشان را آماده نگه دارند و تمرینات منظمی داشته باشند.

از آنچه گفته شد نباید نتیجه گرفت که آینده تیره و تار است، در ناامیدی بسی امید است و مهمترین نقطه قوت و چیزی که مایه امیدواری است روی آوردن عموم مردم به کوه می باشد و نقطه قوت دیگر تلاش خود کوهنوردان است. چینی هایی که قله های هیمالیا را بارها صعود کرده بودند در برنامه مشترک با ایرانی ها

به دماوند، به بچه ها گفتند که شما می توانید هیمالیا را صعود کنید.

۴

فدراسیون قبل از انقلاب و بعد از آن با کمی تفاوت خودش را تافته جدا بافته ای از جامعه کوهنوردی دانسته و عمدتا "حرف و ادعا در آن بیشتر بوده تا کار و سازندگی. به نظر من تنها در زمان مرحوم داوودی داشت کارهایی صورت می گرفت: برخی نشریات خارجی به دست کوهنوردان ایرانی رسید و چند پناهگاه پیش ساخته در مناطق مختلف (از جمله شمالی دماوند) نصب گردید.

به هر حال رویه گرفته، فدراسیون های کوهنوردی موفق نبوده و دلایل هم همین وضع امروز ماست. گذشته از نارسایی های دیگر، پناهگاههای موجود بخوبی حفاظت نمی شوند بیشتر پناهگاهها احتیاج به تعمیرات جزئی دارند و در صورت بی توجهی ویرانه می شوند، پناهگاه علم چال هم رو به نابودی است و باید فکری برای آن کرد.

فدراسیون معمولا "به صورتی بسته کار کرده است و امکانات و وسایل و حتی اطلاعات را برای عده معدود نگه داشته و در اختیار کوهنوردان و مربیان قرار نداده است. حتی اگر کسانی یا گروههایی از فدراسیون لوازمی تقاضا کنند، باید کرایه بدهند و این کرایه هم مبلغ نسبتا "زیادی است.

آیا فدراسیون های گذشته چند کتاب ترجمه کرده اند؟ چند مربی تربیت کرده اند؟ در حالی که مربی ها در واقع بازوی اجرایی فدراسیون هستند.

سال ۶۴ که می خواستیم به آارات برویم، فدراسیون حتی یک پرچم کوچولو در اختیار مانگذاشت تاکنون حتی کارهای ساده ای مانند بیمه کردن مربی ها یا تمدید کارت های آنان هم صورت نگرفته است. امیدوارم که با تغییر سرپرستی فدراسیون و جامع بندی تجربه های گذشته، آینده بهتری داشته باشیم، آنچه در این دوره جدید انجام شده، یک سمینار بوده که تصمیمات نسبتا "خوبی در آن گرفته شده و امیدوارم بزودی به جامعه کوهنوردی ایران گزارشی از اقدامات انجام شده در راستای آن تصمیمات، داده شود.

من امیدوارم که همین نظرخواهی ها به سمتگیری درست فدراسیون کمک کند تا بتواند با جلب اعتماد همه کوهنوردان فضای خوبی برای همکاری فراهم نماید.

۳

همانطور که در پرسش اول گفتم، کوهنوردی عمومی (تفریحی) و تخصصی (ورزشی) دو شاخه هستند که البته به یکدیگر هم وابسته اند، در مورد جلب همه

بلحاظ عدم وجود ابزار و وسایل پیشرفته در کشورمان و عدم وجود خط مشی صحیح در جهت ارائه و فراگیری تکنیک های جدید بصورت یکنواخت ، و عدم ایجاد تسهیلات لازم از طریق فدراسیون و برخورد غیراصولی با باشگاهها و کوهنوردان و مربیان و ... مشکلاتی برای ارتقاء سطح همگانی این ورزش در کشور بوجود آمده است .



محسن نوری

۴۰ ساله

کارمند

متاهل و دارای دو فرزند

فدراسیون می تواند با ایجاد برنامه های صحیح و اصولی در جهت حل معضلات موجود بمنظور بهبود این ورزش اقدام تا موقعیت این ورزش نه تنها در کشور بلکه در سایر جوامع بهتر شود، زیرا که ما در کشورمان دارای قله ها و دیواره های نسبتاً مرتفع بوده و کوهنوردان کشورمان قادر خواهند بود در سطح دنیا مطرح باشند .

کشور ما از نظر کوه بسیار غنی و در جوار کشورهای قرار دارد که بلندترین قله های دنیا در آن وجود دارد و با توجه به اینکه کوهنوردان کشورمان از استعداد و توان فوق العاده برخوردار هستند ولی بلحاظ مشکلات اقتصادی، حتی قادر به انجام بعضی از فعالیت های داخلی و بطور کلی فعالیت های خارج از کشور نمی باشند و به برنامه های معمولی اکتفا می نمایند، و بدین ترتیب چشم انداز این ورزش در کشور به همین منوال ادامه خواهد داشت . ولی همانطور که کوهنوردان خارجی، با توجه به اینکه کشورشان فاقد ارتفاعاتی نظیر کشور ایران است ، از طریق سازمان های خصوصی و یا تشکیلات رسمی آن کشور پشتیبانی می گردند ، کوهنوردان کشور ما نیز از این امر برخوردار شوند کوهنوردی ایران در زمان بسیار کوتاه رشد و در مجامع بین المللی مطرح و قاعدتاً ایجاد همین ارتباط در جهت ارتقاء این ورزش در کشور تاثیر خواهد نمود .

کوهنوردان کشورمان از استعداد فوق العاده برخوردار هستند زیرا که با عدم وجود تسهیلات کافی توانسته اند موقعیت خوبی از نظر سطح کوهنوردی در کشور ایجاد نمایند و لازمست که این استعدادها تقویت شود ، ولی مهمترین نقاط قوت در کوهنوردی را بمنظور آینده بهتر این ورزش باید در میان نوجوانان (مدارس) با برنامه ریزی صحیح جستجو کرد .

مردم به کوهنوردی بمنظرم تبلیغات نقش مهمی دارند . خوب است نشریاتی برای آموزش و ترغیب جوانها باشد .

در تلویزیون و مجله ها آرم بسیاری از ورزشکاران داده می شود به غیر از کوهنوردی به ویژه در تلویزیون نکات منفی در رابطه با کوهنوردی نشان می دهند (مثلاً " یکی سقوط می کند ، ۰۰۰۰) و یادآوری ها دارد (مثل سنگ نوردی های نمایشی و بدون حمایت های لازم) .

آموزش فرهنگی به مردم برای استفاده درست از کوه و طبیعت به طوری که مزاحم آرامش دیگران نباشند نیز کاری ضروری است چون بسیاری از مردم برای آرامش و تمدید اعصاب به کوه می آیند، پاکیزه نگه داشتن کوهستان بسیار ضروری است . اما در مورد کوهنوردی ورزشی و تخصصی نظر بنده این است که باید از نوجوانان شروع کرد باید ریشه های کار کرد . باید از میان جوانان آنهایی را که علاقمندند پیدا کرد و تربیت شان نمود .

به نظر من اغلب مربیان از آمادگی مطلوب برخوردار نیستند . بخشی از این عدم آمادگی به کمبودهای خود مربی ها مربوط می شود ولی بخش دیگر آن به خاطر نداشتن برنامه در ارگانهای مسئول است . کسی که مربی درجه یک می شود دیگر برنامه های تکمیلی ندارد و به حال خود رها می شود . حتی استفاده مطلوب هم از او به عمل نمی آید .

به نظر این حقیر خواست اغلب مربی ها این است که طوری با آنها رفتار شود که آنچه را آموخته اند به دیگران انتقال دهند و خودشان همیشه با اطلاعات و یافته های تازه ، بازسازی شوند و آمادگی لازم را داشته باشند و امکاناتی در اختیار مربی ها قرار گیرد و به جنبه اقتصادی زندگی شان توجه شود .

در حالی که مربی های شنا و دیگر ورزشها درآمد دارند و در ازای خدمتشان معمولاً " درآمدی هم نصیبشان می شود ، مربی های کوهنوردی از هر حقوقی محرومند و حتی بچه های گروهها این رانمی پذیرند که به مربی پول داده شود تا همراهشان به فلان یا بهمان برنامه بروند . حتی مربی هایی هستند که حق الزحمه دو سال پیش خود را از فدراسیون نگرفته اند ، امیدوارم در اساننامه جدید جای کمیته مربیان ، حقوق ، اختیارات و وظایف آن مشخص شود .

از سال ۴۸ به ورزش کوهنوردی روی آورد . سال ۵۳ شاگرد اول دوره کارآموزی شد و سال ۵۵ از نفرات ممتاز دوره تکمیلی بود . سال ۵۶ یک دوره کلاس سنگ و یخ نوردی را در اتریش گذراند .

نوری از کوهنوردان و مربیان فعالی است که نخستین صعود زمستانی را در سال ۵۵ بر روی قله " سن بران " انجام داد . صعودهای زمستانی سالهای اخیرش در منطقه علم کوه نیز در نوع خود کارهای کم سابقه ای بوده اند :

(زمستان ۶۷ صعود کرده ، زمستان ۶۸ فعالیت روی دیواره و زمستان ۶۹ صعود کرده) .

خوشبختانه این ورزش در میان قشر کوهنوردان از موقعیت مناسبی برخوردار می باشد و سهم بیشتر این موقعیت به همت و تلاش خود آنان بوجود آمده است چرا که بعضی از این افراد با مطالعه نشریات کوهنوردی خارج از کشور ، در جریان تحولات و تکنیک ها قرار گرفته و با بسط آن در میان دیگران اقدام به بالا بردن سطح این ورزش در کشور نموده اند . اما چون بعضی ها این تکنیک ها را بصورت غیر اصولی فرا می گیرند گاهی با حوادث و عوارضی روبرو می گردند . با این حال کوهنوردان در جهت اجرای برنامه های برتر و جدید بمنظور ایجاد موقعیت بهتر برای این ورزش میکوشند .

شادباش

شورای نویسندگان اوج ازدواج هنرمند عزیز، ناصر ظاهری را به وی و همسر گرامی اش شادباش می گویند و به خاطر همکاری در تهیه طرحها و کمک در کارهای هنری نشریه، صمیمانه از وی سپاسگزار می نمایم.



بهار امسال سرآغاز زندگی زناشویی هنرمند عزیز و عضو قدیمی گروه کوهنوردی تهران، مهدی محسنی بود. برای مهدی و همسر گرامی اش آرزوی کامیابی و بهر روزی داریم.



در آخرین روزهای آماده سازی نشریه، باخبر شدیم ناصر جانجانی مربی و عضو گروه پیوند زناشویی بسته است امید که نسرین و ناصر عزیز را همواره شادکام و پر نشاط ببینیم.

شماره حساب نشریه اوج :

۹۴۷-بانک صادرات، شعبه میدان سید جمال الدین
اسدآبادی به نام فروزان زیادلو
دوستانی که می خواهند به این نشریه کمک مالی اهدا کنند می توانند پولهایشان را به این حساب واریز نمایند.
کسانی که می خواهند یک یا چند جلد از نشریه را خریداری کنند، می توانند فیش پرداخت مبلغی به این شماره حساب را به همراه آدرس خود، برای ما ارسال دارند.

ضوابط درج آگهی در نشریه اوج :

- ۱- بهای يك صفحه آگهی ۴۵۰۰ تومان و هر ستون ($\frac{1}{3}$ صفحه) ، ۱۵۰۰ تومان می باشد.
- ۲- درج آگهی هایی که کمتر از $\frac{1}{3}$ ستون باشند، حداقل ۵۰۰ تومان می باشد.
- ۳- بهای يك صفحه آگهی در پشت جلد ۵۰۰۰ تومان می باشد.
- ۴- چنانچه سفارش دهنده بخواهد برای آگهی او طراحی کنیم، هزینه طراحی، جداگانه محاسبه می شود ولی برای شماره های بعدی، تنها هزینه درج آگهی مطابق ردیف های بالا دریافت خواهد شد.
- ۵- نشریه در انتخاب جای درج آگهی، متناسب با امکانات صفحه بندی آزاد است.

توجه نمود، جهت دادن به این حرکت مردم می باشد و به همین منظور اصلح است فدراسیون با برنامه ریزی صحیح و ارائه طریق به هیاتهای ذیربط، هماهنگی با رسانه های گروهی، ایجاد مدرسه کوهنوردی و استفاده از تجربیات کوهنوردان ماحینظر و استفاده از منافع شخصی، مردم را بصورت اصولی با این ورزش آشنا سازد، چراکه این امر باعث شناخت و جذب بیشتر اقشار مردم و برخورد مناسب با این ورزش خواهد شد.



بلحاظ مشکلات اقتصادی مربیان و عدم پشتیبانی لازم از طریق مسئولین ذیربط که منجر به دوری جستن مربیان از تشکیلات این رشته ورزشی گردیده و عدم وجود برنامه های خارج از کشور و برقرار نبودن کلاسهای هماهنگی برای مربیان، اکثر مربیان در جهت رشد آمادگی جسمانی اشتیاقی نشان نمی دهند. چرا که انگیزه ای ندارند و چنانچه از این ورزش کناره گیری نمایند، نهایتاً به همان برنامه های معمولی اکتفا می نمایند، در صورتیکه صرف نظر از مشکلات اقتصادی، فدراسیون می تواند با ایجاد انگیزه، در جهت رشد آمادگی مربیان، عامل اصلی محسوب شود. و در این صورت است که مربیان به تمرینات اصولی بدنسازی خواهند پرداخت و نهایتاً منافع آن در جهت اهداف فدراسیون و بالا بردن کیفیت این ورزش خواهد شد.



ارج نهادن به زحمات مربیان از طریق مسئولین ذیربط چرا که در غیر اینصورت وضعیت کنونی، که همانا دوری جستن مربیان از تشکیلات مربوطه می باشد، ادامه خواهد یافت.
امیداست با درایتی که ریاست فدراسیون مبذول خواهند نمود، علل و عوامل این وضعیت در جهت بهبود و سازندگی حرکت نمایند.

بنظر من در شرایط فعلی با حسن رابطه میان فدراسیون و هیاتهای مربوطه با کوهنوردان و مربیان کشور که بازوی اجرایی این تشکیلات هستند و همچنین با ایجاد تسهیلات لازم در زمینه های گوناگون می توان تا حدودی از مشکلات کاست.

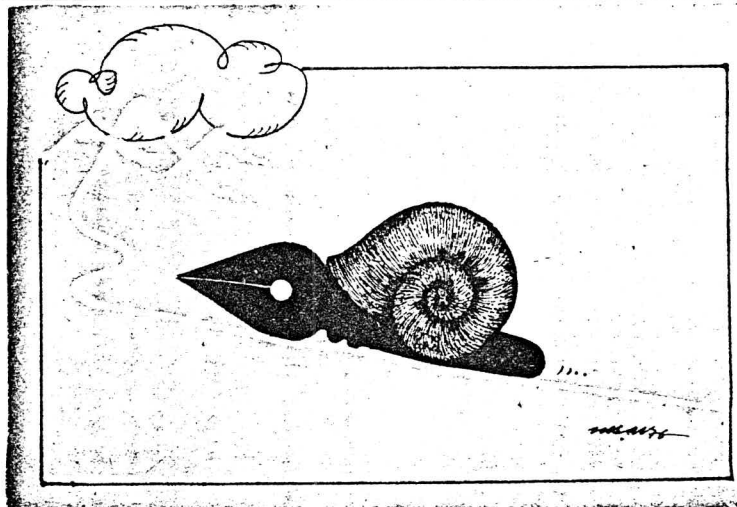


نقش فدراسیون در قیل و بعد از انقلاب همانا گسترش کوهنوردی در جامعه و برنامه ریزی صحیح در جهت ارتقای آن می باشد. اما آنچه که نشانگر نقش واقعی فدراسیون می باشد عوامل موجود در آن خواهد بود.
کارگزاران فدراسیون قبل از انقلاب، حدوداً از سال ۵۰ بدین واقف گشته بودند که لازمه گسترش این ورزش در کشور و مطرح شدن در مجامع کوهنوردی دنیا ارتباط با خارج از کشور می باشد. به همین لحاظ اقدام به اعزام تیمهایی به خارج از کشور بمنظور صعود قله بلند، دیدن کلاسهای گوناگون، و دعوت از مربیان خارجی بمنظور تدریس در داخل کشور نمودند.

ولی بعد از انقلاب از طرفی مشکلات ناشی از جنگ و از طرف دیگر نگرش عوامل فدراسیون، مانع از ادامه این حرکت شد و اگر فعالیتی در رابطه با خارج کشور صورت گرفته عمدتاً بصورت منفرد و بدون بازدهی برای جامعه کوهنوردی بوده است. اما حدوداً از سال ۶۶ که نیابت فدراسیون بعهده زنده یاد محمد داودی بود، بلحاظ نگرش ایشان به این ورزش و آگاهی به توان و نیاز کوهنوردان کشور، تحولاتی در حال وقوع بود که با رفتن او، بارکود مواجه شد.



بلحاظ تنوع سرگرمیهای نامناسب در قبل از انقلاب و از بین رفتن آنها بعد از انقلاب، قشر عظیمی از مردم این مملکت علی الخصوص جوانان بصورت تفریحی به این ورزش روی آورده اند و آنچه که اکنون باید بدان



گزارش صعود تیمی از گروه کوهنوردی پیام به قله کلیمانجارو

پیام ایران بر فراز بلندترین قله افریقا



گزارشگر: جوادعلی آبادی فراهانی

می گذشت ، هوا بسیار خراب شد . برف تمام سر و صورت و کوله بارهای ما را پوشانده بود . بهرحال در ساعت ۷ و ۱۰ دقیقه صبح بر فراز قله رسیدیم .

با روشنی صبح ، هوا هم روشن شده بود ولی مه همه جا را گرفته بود . پس از گرفتن عکس و اسلاید از پرچم جمهوری اسلامی ایران و تانزانیا و آرم هیات تهران و سر دادن فریاد الله اکبر ، دستور بازگشت داده شد . در راه برگشت به طرف کمپ سوم به تیم آلمانی و یک نفر سوئیس بر خوردیم . آنها به ما تبریک گفتند . ساعت ۸/۳۰ کمپ کیبو رسیدیم و پس از استراحتی کوتاه ، وسایلمان را جمع کردیم و به طرف کمپ دوم سرازیر شدیم . شب را در آنجا ماندیم و صبح ۲۹ مارس به طرف ماندارا و آنجا به پارک ملی رفتیم همگی دفتر پارک را امضا کردیم و با تأیید راهنمای اصلی به صعود کنندگان گواهینامه صعود به قله کلیمانجارو داده شد چون ترن تنها در روزهای جمعه دوشنبه و چهارشنبه از موشی به طرف دارالسلامی رفت مجبور شدیم دو روز دیگر در موشی بمانیم . روز دوم آوریل ، ساعت ۹ صبح به دارالسلام وارد شدیم و روز بعد به سفارت ایران در تانزانیا رفتیم و قالیچه ای با طرح کلیمانجارو و به سفارت تقدیم کردیم ، آقای توخته (سفیر جمهوری اسلامی ایران) نیز هدایایی به کوهنوردان اهدا کرد .

سرانجام ، روز پنج شنبه ، چهارم آوریل ساعت ۵ بعد از ظهر با بدرقه چندتن از کارکنان سفارت به طرف نای رویی و سپس دوی پرواز کردیم و روز شنبه بیستم فرودین ساعت ۱ بعد از ظهر به تهران رسیدیم که مورد استقبال چندتن از کارمندان شرکت مخابرات و گروه کوهنوردی پیام قرار گرفتیم

اعضای تیم گروه کوهنوردی پیام :

محسن جلالی مشایخی (سرپرست)

غلامرضا عباسپورتهرانی

ناصر یادگاری

کریم بنا مولایی

مرتضی نظری

جواد علی آبادی فراهانی

تصحیح و پوزش

در گزارش صعود زمستانی شاه البرز ، مندرج در دومین شماره اوج ، نام گروه کوهنوردی پیام را از قلم انداخته بودیم . بدین وسیله از دوستان گروه پیام پوزش می خواهیم و اعلام می داریم که صعود شاه البرز ، برنامه مشترک گروه پیام و گروه تهران بود .

می شد . حرکت کردیم . با ماشین ۴۵ دقیقه راه را پشت سر گذاشتیم تا به پارک ملی رسیدیم . پس از تقسیم بارها ، گرفتن کمک راهنما و باربر و ثبت نام در دفتر ویژه پارک در ساعت ۱۱ صبح راهپیمایی را آغاز کردیم . گفتنی است که همه این کارها زیر نظر شریای اصلی یعنی آقای کاسپر انجام می گرفت . مسیری جنگلی را تا کمپ اول (ماندارا) MANDARA به ارتفاع ۲۷۰۵ متر پیمودیم که برنامه سبکی بود . شب را آنجا خوابیدیم و صبح روز بعد (۲۶ مارس) به طرف کمپ دوم (هورومبو) HOROMBO به ارتفاع ۳۲۳۰ به راه افتادیم و ساعت ۲ بعد از ظهر آنجا رسیدیم و به استراحت و دیدار گروه های دیگر و تماشای مناظر اطراف گذرانیدیم . روز بعد یعنی (۲۷ مارس) به سوی کمپ (کیبو) KIBO که در ارتفاع ۴۷۲۷ متر قرار دارد ، روانه شدیم ، ساعت ۲ بعد از ظهر به آنجا رسیده ، استراحت کردیم . چون براساس برنامه ای که راهنما ارائه می داد ، باید شب حرکت می کردیم ، به سرعت خود را آماده کردیم . ظاهراً " برنامه تیمهای آلمانی ، سوئیس ، سوئدی و انگلیسی هم همین بود .

ساعت ۱ بامداد بیست و هشتم مارس به همراهی دوشریا به نامهای " فردریک " و " گاسکوا " صعود به سوی قله را آغاز کردیم . یکی از بچه ها برای رسیدگی به تدارکات در کمپ سوم ماند . تیم ایرانی نخستین تیمی بود که در آن روز به طرف قله می رفت . ۱۰۰۰ متری تا قله راه بود هوا هم خوب بود ولی پس از ۲ ساعت که از حرکت ما

نخستین ساعت چهارشنبه ۶۹/۱۲/۲۹ هر شش نفر در فرودگاه حاضر بودیم و پس از تحویل بار در ساعت ۶ صبح به مقصدی پرواز نمودیم . بیست دقیقه در آنجا به صورت ترانزیت بسر بردیم و ساعت ۸ صبح با هواپیمای شرکت هوایی اتیوپی به سوی تانزانیا (دارالسلام) پرواز کردیم ساعت ۱ صبح هواپیمای ما به مقصد رسید . در آنجا با استقبال دو تن از اعضای سفارت ایران و یکی از کارکنان جهاد سازندگی مستقر در آن کشور روبرو شدیم که راهنمایی و کمکهای ارزنده ای به ما کردند .

پس از دو روز توقف در دارالسلام به کمک آقای ملکلی از کارکنان سفارت و یک سیاهپوست محلی که فارسی را خوب صحبت می کرد ، توانستیم بلیط قطار برای سفر به شهر " موشی " را بگیریم . شانزده ساعت در دل جنگل و بر سینه دشتهای سر سبز ، سوار بر ترن ، راه پیمودیم تا به آنجا رسیدیم . چون موشی در پای کلیمانجارو قرار گرفته ، آنرا کلیمانجارو نیز می نامند . ارتفاع شهر موشی از سطح دریا ۱۲۰۰ متر می باشد .

در این شهر زیر نظر یکی از کسانی که گواهینامه صعود و راهنمایی به قله کلیمانجارو را داشت ، قرار گرفتیم . هافردای آن روز (۲۵ مارس ۱۹۹۱) به طرف قله حرکت کنیم .

همراه راهنمای محلی (شریا) به نام " کاسپر " به طرف پارک ملی NATIONAL PARK که از آنجا اجازه حرکت به طرف کوه کلیمانجارو داده

اوج پیش از هر چیز از طرف گروه کوهنوردی تهران و نشریه اوج به شما تبریک می‌گویم که موفق به صعود قله کلیمانجارو شدید. خواهشمندم در آغاز، چند کلمه ای درباره خودتان و سابقه کوهنوردی تان بگوئید.

من هم از شما متشکرم که این همه به کار ما توجه دارید ولی راستش کار ما چندان هم قابل این محبت‌ها نیست. من متولد اراک، ۲۸ ساله، متاهل، دارای ۴ فرزند و کارمند شرکت مخابرات هستم.

به طور رسمی ۱۵-۱۶ سالی می‌شود که کوهنوردی می‌کنم. با در گروه‌های کوهنوردی بوده‌ام، ولی پیش از این‌ها هم به کوه می‌رفتم. اکنون عضو گروه کوهنوردی پیام هستم. اوج - آیا این برنامه نخستین سفر ورزشی شما به خارج از کشور بود یا پیش از این هم چنین برنامه‌هایی داشته‌اید؟

سال ۱۳۵۶ به همراه دوستان (شهید کاظم سمیعی) به کلیمانجارو رفته بودم و همان سال هم به همراه تیم ۱۵-۱۶ نفری گروه بیستون به منطقه آلپ رفتم که قله مون بلان (۴۸۰۷ متر) را صعود کردیم و در ایتالیا قله زمیشتاین (۴۴۲۰ متر) را به علاوه سال ۶۱ هم از طرف هیات کرج در برنامه مشترکی با استان خراسان، سفری به منطقه هیمالیا داشتم که به منظور شناسایی آنپورناها بود. در این برنامه قله ۶۰۹۰ متری پی‌سانگ پیک را هم صعود کردیم.

اوج - لایه‌بند برنامه‌ها را رفته‌اید، زبان خارجی هم می‌توانید صحبت کنید؟

متأسفانه، نه. من نمی‌توانم به خوبی صحبت کنم ولی در حدی که نیازهای ابتدائی روزمره را برطرف کنم می‌توانم انگلیسی حرف بزنم. به ویژه در این برنامه‌هاست که آدم می‌فهمد چقدر لازم است که یک زبان خارجی را بلد باشد. در همین برنامه کلیمانجارو اگر ما (۱۹ نفر) یکی از ما می‌توانست خوب انگلیسی یا آلمانی صحبت کند، می‌توانستیم کلی مطلب از کوهنوردان کشورهای دیگر بگیریم. البته هرطور بود چند کلمه ای با آنها صحبت کردیم ولی این کمیود مایه تأسف بسیار است.

اوج - میانگین سنی تیم شما چند سال بود؟

میانگین ۳۹ سال بود. جوان‌ترین عضو گروه ۲۸ ساله و مسن‌ترین ۵۲ ساله بود.

اوج - برای رفتن به کلیمانجارو گزارش برنامه‌ای هم داشتید که براساس آن برنامه‌ریزی کنید؟

نه. ولی چون من خودم سال ۵۶ رفته بودم، در واقع نوعی گزارش برنامه را در حافظه‌ام داشتم. تیمی که سال

پای صحبت سرپرست تیم گروه کوهنوردی پیام

کلیمانجارو

چگونه

فتح شد؟



محسن مشکینی

از طرف راهنماهای محلی تعیین می‌شود. ولی بهر حال داشتن گزارش برنامه برای کسی که اولین بار به آنجا می‌رود بسیار موثر است.

اوج - آیا با داشتن امکانات و آشنایی به محل استفاده از راهنمای محلی الزامی است؟ یا اینکه بدون راهنما اجازه صعود نمی‌دهند؟

گمان نمی‌کنم اجازه ندهند ولی مسائلی هست که همیشه بهتر است به کمک راهنما و شریک‌های محلی صعود کرد. چون آنجا آدم از وطن دور است، زبان مردم را نمی‌داند و از نظر ایمنی و به ویژه بهداشت شاید تأمین کافی نداشته باشد. بهتر است که مبلغ درخواستی را بپردازد و از امکانات موجود در مسیر استفاده کند. تنها چیزی که آنها مشروط به همراهی راهنما می‌کنند، صدور گواهینامه صعود است که حتماً باید با تأیید راهنما باشد.

اوج - خرج برنامه در چه حد است؟

از نشنال پارک (پارک ملی) تا قله و برگشت، روی هم رفته چهار شب طول می‌کشد، همراهی شریک در این چهار روز و استفاده از کمپ‌ها و صدور گواهینامه جمعاً ۱۶۵ دلار می‌شود که البته برای بیشتر کوهنوردان اروپایی رقم ناچیزی است. البته این مبلغ تنها برای رفتن و برگشت از نشنال پارک تا قله است. هزینه اقامت در هتل و چیزهای دیگر جداسط. به هر حال برای کشور تانزانیا این یک امکانات توریستی و درآمد نسبتاً خوبی فراهم می‌آورد.

اوج - کل هزینه چقدر می‌شود؟

این هزینه متغیر است. سال ۵۶ هزینه پانسیون هتل و صعود و همه چیز ۱۵۰ دلار بود. سال ۶۴ بالاترین رقم ۲۰۰ دلار و امسال ۵۳۵ دلار بود.

در شهر موشی هتل‌هایی هستند که هم سکونت، هم غذا و هم راهنما و شریک را تهیه می‌کنند ولی ما خودمان غذا و امکانات کافی به همراه برده بودیم. نفری ۱۶۵ دلار فقط برای استفاده از خوابگاه‌ها، امداد و راهنما پرداخت کردیم.

اوج - اگر به علتی (مثلاً بدی هوا) زمان اجرای برنامه بیشتر شود پول بیشتری نمی‌خواهند؟

راستش درست نمی‌دانم ولی امکان دارد بیشتر بخواهند.

اوج - سرویس دهی آنها در برابر این هزینه، رضایتبخش هست؟

بله. نظم و احساس مسئولیت خوبی به چشم می‌خورد. امکانات خوابگاه‌ها خوب است. سوئیت‌های چند نفره

۶۴ می‌خواست به کلیمانجارو بروم گزارش سال ۵۶ را گرفت و من گزارش صعود سال ۶۴ آنها را خوانده بودم. گزارش ما برای آنها خیلی مفید نیفتاد و گزارش آنها برای برنامه‌کنونی ما کمک زیادی نکرد.

اوج - چرا؟

چون فاصله زمانی بین برنامه‌ها نسبتاً زیاد است و بعضی چیزها عوض می‌شود. در ضمن مسیر صعود معمولاً

قله سپید

در حلقه

تانزانیای سیاه

فرهاد احمدی شیخانی

جمهوری متحده تانزانیا

مساحت :	۹۴۵۰۸۷ KM ^۲
جمعیت :	۲۰۵۲۴۰۰۰

پایتخت و بزرگترین شهر : دار السلام با ۱۶ میلیون

نفر جمعیت

واحد پول : شیلینگ تانزانیایی

زبانها : سواحیلی ، بانسو ، عبری ، انگلیسی

با سواد : ۶۱٪

محصولات عمده : شکر ، ذرت ، برنج ، گندم ، پنبه ،

قهوه ، کنف ، چای ، تنباکو ، چشم‌گاو ،

گل میخک ، پیاز گل

تولیدات صنعتی : پارچه ، لوازم زندگی ، تصفیه نفت ،

سیمان ، کود

منابع طبیعی و انسانی : الماس ، آهن ، زغال سنگ ، گاز

ویژگیهای طبیعی و انسانی

کشور تانزانیا از يك سرزمین نسبتاً " وسیع به نام

تانگانیکا و سه جزیره زنگبار ، مافیا و پمبا تشکیل شده

است ، آب و هوای این کشور در مناطق ساحلی گرم و

مرطوب ، در فلات های مرکز گرم و خشک و در نواحی

کوهستانی معتدل است . قسمت های ساحلی این کشور

از جلگه های پست و بخشهای مرکزی آن از فلات های

مرتفعی بوجود آمده است . این کشور از ناحیه شمال

به قله کلیمانجارو (۵۸۹۶ م) ، که مرتفع ترین

قله افریقا است ، منتهی می شود . علاوه بر قله کلیمانجارو

(مثلاً " ۴ نفره) مجزا دارند و با استفاده از يك سیستم انرژی خورشیدی ، روشنایی آنها را تامین می کنند . خدمات امدادی خوبی دارند و همه کمپ ها مجهز به بی سیم می باشند . البته قیمت خوراکی ها در محل کمپ ها گران بود . مثلاً " يك نوشابه در شهر ۶۰ شیلینگ و لی در کمپ ۳۰۰ شیلینگ بود .

اوج - صعود زمستانی این برنامه چه وضعی دارد ؟

آب و هوای آنجا استوایی است و صعود زمستانی به آن معنایی که در ذهن ماست ندارد .

اساساً " فصل صعود کلیمانجارو دو دوره در سال است یکی حدود آبان و آذر و دیگری بهمن و اسفند . این ها بهترین فصل صعود هستند . ماه کمی دیر رفته بودیم و بارندگی ها شروع شده بود . به همین خاطر این بار روی قله نتوانستیم هیچ جا را ببینیم چون با طلوع آفتاب همه جا را مه گرفته بود در حالی که یخچالهای پله پله ای بسیار زیبایی از آنجا دیده می شوند . با پایان گرفتن این دو دوره بسیاری از کمپ های موقت برچیده می شوند و فعالیت افراد محلی هم بسیار کم می شود .

اوج - دستاورد شما از این برنامه چه بود ؟

اول این را بگویم که صعود ما از نظر فنی و کارآیی کوهنوردی چندان از سطح کوهنوردی در کشور خودمان بالاتر نبود . ولی از جنبه های دیگر دستاوردهای زیادی داشت . مشکلات و کم و کاستی هایمان را در برنامه های خارجی شناختیم . تیمهای کوهنوردی اروپایی را در کوهستان دیدیم و با آنها ارتباطی هر چند ضعیف برقرار کردیم . ما از تیم آلمانی دعوت کردیم که برای صعود به چند قله ایران به کشورمان بیایند و این می تواند به تبادل تیمها بیانجامد که کمک بزرگی به کوهنوردی کشور خواهد بود و امکان تجربه آموزی را فراهم می سازد .

اوج - هزینه برنامه چقدر شد و فدراسیون چه کمکی به شما

کرد ؟

به غیر از بلیط هواپیما برای هر نفر در این سفر ۱۵ روزه ، مبلغ ۷۰۰ دلار هزینه شده که تماماً " از طرف شرکت مخابرات پرداخت شد . فدراسیون کمک مالی به ما نکرد ولی آقای فیاض کمک های ارزنده دیگری به ما کردند و آن تماس گرفتن با سفارت ایران در دارالسلام و سفارش همکاری با ما بود که به حال ما بس مفید افتاد . همین جا از طرف گروه کوهنوردی پیام از ایشان و آقای توخته سفیر ایران در تانزانیا سپاسگزاری می کنم همیتطور از برادران جهاد سازندگی مستقر در دارالسلام ممنونم .

قله NEGRO-NEGRO در این منطقه قرار دارد .

قله نگرو نگرو بیش از ۲۰ کیلومتر عرض دارد و بزرگترین

دهانه آتشفشان دنیاست . این کشور چندین دریاچه

دارد که بزرگترین آنها دریاچه ویکتوریا (VICTORIA)

در شمال و دریاچه نیا سا (NYAZA) در جنوب است

دریاچه ویکتوریا سرچشمه رود بزرگ نیل است . اکثریت

مردم این کشور سیاه پوست هستند ، گروه های مختلف

هندی و ایرانی ، اروپایی نیز در این کشور به سر

می برند . ۹۰٪ جمعیت در مناطق روستایی زندگی

می کنند . زبان رسمی این کشور سواحیلی است و لی

به انگلیسی نیز گفتگو می کنند . مهمترین دین های

رایج در تانزانیا اسلام و مسیحیت است ، مسلمانان

بیشتر در سواحل شرقی و جزایر زنگبار و پمبا سکونت

دارند . مسلمانان تانزانیا اغلب اعراب ، هندیها و

ایرانیانی هستند که سالها پیش به این کشور مهاجرت

کرده اند . برخی از قبایل بومی به آنیمیسیم باور

دارند .

ویژگیهای تاریخی و سیاسی

سرگذشت این کشور را باید به صورتی مجزا برای دو

منطقه زنگبار و تانگانیا بیان کرد . زنگبار از سالها پیش

که بیشتر نقاط قاره افریقا ناشناخته بوده اند مورد نظر

بازرگانان و دریانوردان کشورهای حوزه دریای سرخ

خلیج فارس و هندوستان بود . تجارت برده و عاج و ادویه

نیز در این جزیره رواج داشت . دین اسلام به وسیله

تاجران عرب و بدنبال آن بازرگانان و مهاجران ایرانی .

به آنجا برده شد . مهاجران ایرانی از شهر شیراز

وارد زنگبار شدند و گفته می شود که نام این جزیره

را ایرانیها بر آن گذاشته اند .

زنگبار ابتدا بوسیله حکمرانان عرب اداره می شد

و سپس استعمارگران اروپایی و سرانجام انگلستان

بر آنجا مسلط شدند .

با شروع حرکت های ضد استعماری در آفریقای شرقی ،

احزاب ناسیونالیستی مختلفی از جمله حزب آفریقا

شیرازی شروع به فعالیت کردند سرانجام در اثر

مبارزات مردم در سال ۱۹۶۳ زنگبار مستقل شد . پس

از استقلال زنگبار اعراب قدرت را در دست گرفتند این

امر موجب ناراضی بومیان منطقه و در رأس آن حزب

آفریقا شیرازی شد . این ناراضی منجر به کودتایی

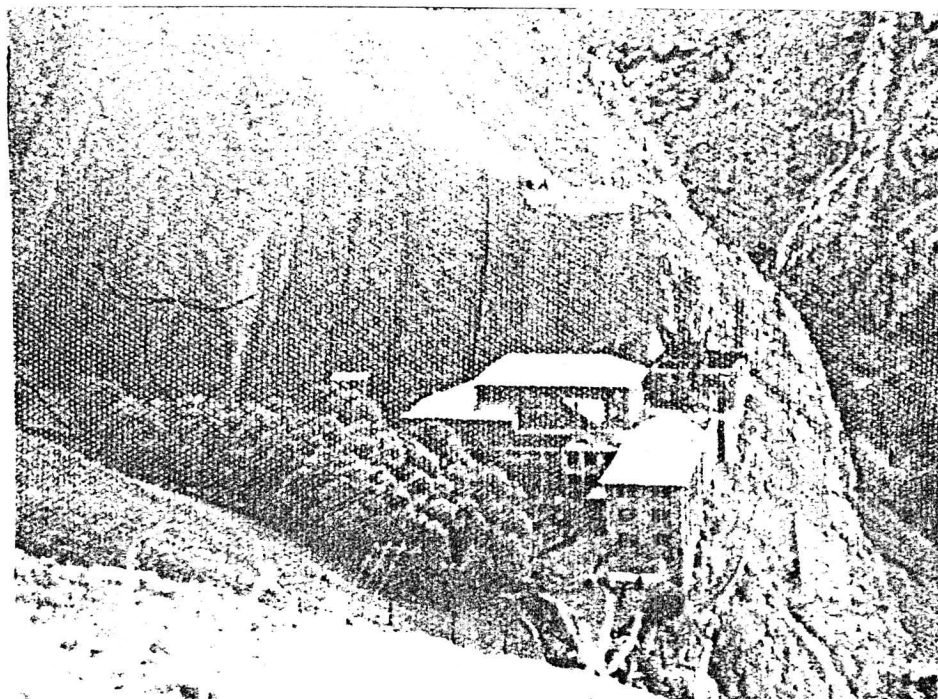
توسط این حزب شد و " عبید کرومه " رهبر حزب مذکور

به عنوان اولین رئیس جمهور زنگبار قدرت را در دست

گرفت .

طرحی نو برای دره دربند

کوروش حسن زاده



کوهستان تنها برای کوهنوردان حرفه ای و ورزشکاران نیست بلکه به عنوان یکی از تفریحگاههای اساسی مردم به شمار می رود جتی مردم برخی کشورهای صنعتی که طبیعت جغرافیایی آنها بگونه ای است که منطقه کوهستانی ندارند، به صورت تورهایی مسافرتی به کوهپایه های کشورهای دیگر سفر می کنند.

- برای ساکنان شهرهای بزرگ صنعتی، رفتن به کوهستان و تنفس در هوای پاک آن يك ضرورت است.
- اگرچه تهران از نظر آلودگی هوا جای ویژه ای دارد، این شانس را هم دارد که در دامنه کوهپایه های خوش آب و هوایی جای گرفته است.
- اما استفاده از این دامنه ها و دره های بیلاقی در تابستان و زمستان و آماده سازی مسیرها و جایگاهها برای استراحت و ورزش و در همان حال حفاظت از بافت طبیعی منطقه مستلزم سرمایه گذاری و پیش از آن برنامه ریزی حساب شده است.
- چشم انداز این تفریحگاهها می تواند بس زیبا تر از آنچه هست باشد.
- مقاله زیر چشم انداز تازه ای از دربند را ترسیم می کند.

از نظر اقتصادی نیز ضربات جبران ناپذیری متوجه جامعه می شود چرا که نحوه زندگی در تهران چه در مقیاس شخصی و چه در مقیاس جامعه، مصرف انرژی و هزینه های هنگفتی را ایجاد می کند که با توجه به گستردگی تهران و حجم بالای جمعیت، بسیاری غیر متعارف بر دوش اقتصاد ملی می باشد.

ورزش یکی از روشهای مقابله با عوارض روحی و جسمی ناشی از زندگی شهری می باشد. از این رو ضرورت ایجاد و گسترش امکانات ورزشی در سطح شهر و بویژه در محله های پرتراکم، بخوبی پیداست.

به نظر می رسد همه اقداماتی که تاکنون به طور مقطعی صورت گرفته اند، مَسکنی بیش نبوده اند و این روند خطرناک همچنان به پیش می رود.

زندگی در شهری با هوای آلوده، ترافیک سنگین و دشواری های دیگر، شادابی و نشاط شهروندان را در معرض مخاطره قرار می دهد. این وضع سبب بروز ناراحتی های جسمی و روحی فراوانی می شود که در نهایت موجب فرسودگی شخص و ناهنجاری های اجتماعی می گردد.

گسترش فزاینده شهر تهران، زندگی را برای ساکنان این شهر سخت کرده و تاثیرهای گوناگونی بر زندگی روزمره آنان داشته است. فرآیند گسترش با تخریب فضاهای زیست محیطی شهری و منطقه ای همراه بوده و خسارات جبران ناپذیری را سبب گردیده است. گسترش بی رویه کارخانه ها و تاسیسات آلوده کننده محیط تخریب فضاهای سبز و تبدیل آنها به شهرکها و آپارتمان ها از جمله پی آمدهای این گسترش ناموزون است.

خود، از عمده ترین موارد نابودکننده دره است. باید توجه داشت که بدون داشتن طرحی جامع برای کل دره نمی توان به مکان یابی درست و طراحی مفید بناها و تاسیسات پرداخت. نبود طرح جامع سبب عدم هماهنگی در شکل و نوع ساختمانهای موجود در مسیر شده است.

چشمه ها و باغها و جنگل های موجود در مسیر به صورت ابتدایی مورد استفاده قرار می گیرند بدون آنکه به محل سرچشمه ها و محل های نشستن در بین درختان توجهی شده باشد.

بدین ترتیب هر روز از میزان درختان کاسته شده و دره عریان تر می گردد.

علاوه بر آنچه گفته شد، بررسی فرهنگرفتاری استفاده کنندگان حائز اهمیت است چرا که در آن صورت می توان به نوع استفاده از هر مکان پی برد و به بهسازی آن پرداخت. برای مثال، اگر زیر آبشار دو قلوب برای استفاده در شب و خواب مورد استفاده قرار می گیرد چه اشکالی دارد اگر در آن محل با ایجاد کف سازی مناسب، برای نصب چادر، دستشویی و آبخوری و نصب سطل زباله و اجاق یک کب رویاز کوهستانی متناسب با محیط پدید آورد و از تخریب و آلودگی آن مکان توسط افرادی که به فرهنگ کوهنوردی و حفظ محیط زیست آشنایی ندارند، جلوگیری نمود.

پهنه معروف بند یخچال را با ایجاد پناهگاه و امثال آن که برخوردار از امکاناتی مانند آب و غذا باشد،

کوهپیمائی امکانات بالقوه ای برای تبدیل شدن به یک ورزش همگانی و فراگیر را دارد.

برای استفاده سنگ نوردان آماده نمود تا بتوانند جایگاهی مستقل در محیط داشته باشند و زمان بیشتری از امکانات سنگ نوردی استفاده کنند.

این گونه بهسازی طبیعت پیشنهادی دوران واقعیت و بر فراز رویا نمی باشد، تجارب متعدد کشورهای ژاپن، چین، آلمان، ایتالیا و برخی از کشورهای آمریکای جنوبی مبین این واقعیت است که مدیریت کوهنوردی کشور به همراهی سازمان تربیت بدنی و شهرداری و وزارت مسکن و شهرسازی به طور مشترک می توانند طرح جامع و تفصیلی بهسازی و احیاء دره، دربند را نمایند تا ضمن جلوگیری از نابودی دره به احیای آن پرداخته و همگان را از مواهب طبیعت بهره مند سازند.

طرح جامع در بند می تواند دره های مشابه را نیز در نظر داشته باشد. در این باره سخن بسیار است. در اینجا ما تنها به طرح موضوع بسنده کرده ایم.

بدون داشتن طرح جامع برای کل دره نمی توان به مکان یابی درست و طراحی مفید بناها و تاسیسات پرداخت

از چشمه ساران و باغها به صورت ابتدایی استفاده می شود، بدون اینکه به محل های نشستن در بین درختان توجهی شده باشد.

بخشیده و آن را از سایر نقاط متمایز ساخته است همچنین وجود مکانی به نام بند یخچال، امکانات بی مانندی را برای آموزش سنگ نوردی ایجاد نموده است. وجود سنگهای گوناگون از ارتفاع کم تا دیوار ه سبب غنای دره گردیده و مشتاقان بسیاری را به سوی خود جلب می کند.

در ابتدای دره و در ارتفاعات کم وجود رودخانه و درختان فراوان فضاهای بسیار زیبایی برای پیک نیک و هواخوری افراد مسن و خانواده ها فراهم می سازد که بسیار حائز اهمیت است.

وجود تله سی یز بر فراز دره از جمله امکاناتی است که به خانواده ها و غیر ورزشکاران کمک می کند تا به ارتفاع بالاتری صعود کرده، از چشم اندازهای طبیعی استفاده بیشتری ببرند.

شاخه های فرعی دره مانند دره اوسون نشان دیگری از عظمت و گوناگونی چشم اندازها و امکانات این دره می باشد.

* * *

افسوس که با وجود چنین دره ای به علت عدم شناخت و بررسی امکانات بالقوه و نبود برنامه ریزی متناسب با قشرهای مختلف استفاده کننده و نیز برخوردهای حساب نشده مردم و اهالی محلی با طبیعت، بقای این دره که یکی از سرمایه های ملی محسوب می شود به خطر افتاده است.

رشد قارچ گونه قهوه خانه ها بدون در نظر گرفتن موازین زیبایی شناسی، با حداکثر تخریب پیرامون



چرا که تا هنگامی که ورزش در سطح جامعه تعمیم نیابد، پاسخگوی مشکلات نخواهد بود. از طرفی، کمبود امکانات گسترده و بودجه اندک تحقق این امر را غیرممکن می سازد.

به نظر می رسد ورزش فرح بخش کوهنوردی و کوهپیمایی از جمله موفق ترین ورزشها باشد که می تواند شرایط اشاره شده را تحقق بخشد و امکانات بالقوه ای جهت تبدیل شدن به یک ورزش همگانی و فراگیری را دارد. شاهد این مدعا، از یک سو امکانات طبیعی گسترده ایست که تهران را در بر گرفته اند و از نظر زیبایی طبیعی و کیفیت های ورزش کوهنوردی در حد بسیار بالایی قرار دارند.

فضاهای کم نظیر دره، دربند، تله کابین توچال، دره، درکه و گلابدره که همگی در روزهای تعطیل پذیرای افراد بسیاری با انگیزه های مختلف (هواخوری و استراحت و صرف نهار تا کوه پیمایی و سنگ نوردی) می باشند. این استقبال کم نظیر و درخور توجه، به لزوم بازنگری به سرمایه های طبیعی منطقه افزوده و جایگاه ویژه و امکانات بالقوه آنرا بیش از پیش آشکار می سازد.

دربند از جمله معروف ترین و بزرگ ترین دره های موجود می باشد که گوناگونی بسیاری را در سوزه ها داراست. این ویژگی سبب تمایز آن از سایر دره های مجاور شده است.

تا هنگامی که ورزش در سطح جامعه تعمیم نیابد، پاسخگوی مشکلات نخواهد بود.

از نظر تفریحی، وجود آبشارهای فراوان، درختزارها باغها، رودخانه و چشمه های فراوان، از ویژگی های طبیعی دره می باشد که چشم اندازهای بسیاری را پیش روی گذارد. از سوی دیگر از نظر ورزشی، دربند نزدیکترین و سریع ترین مسیر صعود به قله بلند توچال می باشد. از اینرو همواره مسیری دوست داشتنی برای کوهنوردان بوده و برای آنانی که خواستار راهپیمایی های سنگین هستند، محکی برای سنجش آمادگی خود بوده است.

وجود پناهگاه مجهز شیر پلا در نیمه مسیر سبب گردیده است تا یک مسیر کوتاه از دربند تا شیر پلا ایجاد گردد. به واسطه آن راهپیمایی های متوسط برای همه علاقمندان و غیر ورزشکاران امکان پذیر گردیده است. تحرك و تنوع مسیر، از شیبهای ملایم گرفته تا درگیری ملایم با سنگ، شیرینی خاصی به مسیر

سرگذشت زندگی اش، نشان می دهد که وی به چه بهای گرانی و با تحمل چه سختی هایی آزادگی خویش را پاس داشته است .

منم روی از جهان در گوشه کرده

کف نان جوین را توشه کرده

برخلاف بضاعت مادی، نظامی ذوقی سرشار داشت . شعرا و صنعت های ادبی را به کمال دارد و ذهن خلاق و ابداع گریش، آفرینشگر صدها ایهام، استعاره و کنایه زیبا بوده است شعرهای او چشم اندازهای دل انگیزی از طبیعت و باریک بینی های هنرمندانه از شخصیت پردازای و حالت های روانی قهرمانان داستان را در خود دارد .

پنج گنج (خمس نظامی) براستی گنجینه ای از گوهرهای بی مانند ادب پارسی است . مخزن الاسرار، خسرو و شیرین، لیلی و مجنون، هفت پیکر و اسکندرنامه هر یک گنجی گرانبهاست اما میان اینها خسرو و شیرین عطر و بوی دیگری دارد . این داستان دل انگیز عشقی، شاهکار نظامی به شمار می رود .

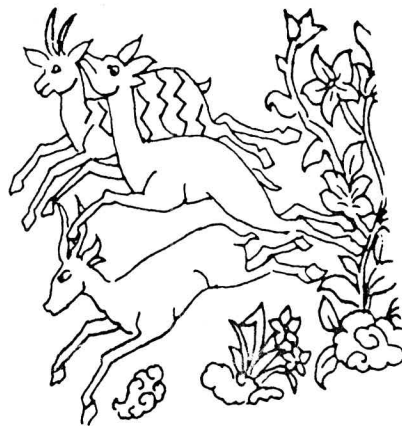
داستان خسرو و شیرین از دوران ساسانی بین ایرانیان نقل می شده و در کتابهای قدیمی از جمله در شاهنامه آمده است ولی در منظومه جاودان نظامی، داستان پردازای آن به پایه ای فزاینده از همه می رسد . نظامی با وارد کردن قهرمان دیگری به نام فرهاد، به این داستان فضای نوینی می بخشد .

امروزه فرهاد کوهکن از هر شخصیت دیگر این منظومه پر آوازه تر است .

اکنون در نهمین سال تولد نظامی و همزمان با کنگره گرامیداشت او، از گنج "خسرو و شیرین" گوهری به ارمغان می آوریم . برای "اوج" کدام گوهر می تواند برانزده تر از داستان فرهاد کوهکن باشد؟

بدین منظور گزیده ای از مقاله تحقیقی "دو حکیم و یک حکایت" نوشته خانم زهره نوروزی صحنه را که در مجله ادبستان شماره ۱۸ (خرداد ۱۳۷۰) به چاپ رسیده می آوریم :

همچو فرهاد بود کوه کنی پیشه ما



بلهوسی این یا آن شاعر، بلکه برآمده از ضرورت تکامل جامعه و متأثر از تاریخی بوده که بر جامعه ما گذشته است .

نظامی به سبک غالب زمانه اش - سبک خراسانی - شعری سرودند اما نه در ستایش شاهان -

آنچنان که بیشتر قصیده ها بودند -

ندانم کرد خدمت های شاهی

مگر لختی سجود صبحگاهی

او واژه های ساده ای برای شعرش برمیگزید و به جای قصیده به مثنوی روی آورد و موضوع

غنائی و روایی (داستانی) را خوشتر می داشت . استقلال شاعر از دربار و آلوده نشدن به

مدح ستمگران در روزگار نظامی کاری گران بود که تنها از روحی بلند و آزاده ساخته بود . گرچه

به رسم روزگار و ضرورت زندگی، او هم گنج های شعرش را به نام امیران محلی می نوشت یا

موضوع شعر و داستانهایش همچنان که

آسمان ادب ایران را خرمن ها ستاره پوشانده است اما در این میان، ستارگانی هستند که درخشندگی شان زینت آسمان و راهنمای رهروان است و فروغ روشنایی شان چنان است که هر چه هم از ما دور باشند، چشم را خیره می کنند .

حکیم نظامی یکی از اختران درخشان این پهنه است که از پس نه قرن و هزاران رویداد و دگرگونی، صدها جنگ و آشوب و فتنه، دهها خرابی و زلزله و قحطی و بیماری همچنان در اوج می درخشد .

شعر پارسی پس از نظامی سبک های تازه به تازه ای بخود دیده، با این حال شعرا و هر دوره الهام بخش شاعران بوده است .

سبک عراقی، هندی، بازگشت ادبی و سپس شعر نو و سپید هر یک ارمغانی تازه آورند و گنجینه شعر فارسی را پربارتر ساختند . این دگرگونی های ادبی نه از سر تفنن و نه از سر