

نشریه گروه کوهنوردی تهران

شماره ۸ - پائیز ۷۱

کوه



خواننده عزیز

فصلنامه اوج از نظر مالی در مضیقه قرار دارد. این مضیقه از این روست که ما از یک طرف برای بیش از ۵۰ گروه کوهنوردی کشورمان و سایر سازمان‌ها و ارگان‌ها، نشریه را رایگان می‌فرستیم و باقیمانده را نیز فقط به قیمت کاغذ آنها در اختیار علاقمندان می‌گذاریم. چون چاپ نشریه زیراکسی است. بهای تمام شده به چاپ آن گران است و قادر به ارائه آن روی میزها و کیوسک‌های مطبوعاتی و تقلیل قیمت تمام شده از طریق بالا بردن تیراژ نیستیم. بنابراین، در شرایط موجود تا زمانی که موفق به اخذ مجوز نشریه‌ای برابر با استاندارد نشریه‌های کشور از وزارت ارشاد اسلامی نشویم، تنها یک راه برای تداوم کار کنونی باقی می‌ماند و آن این است که گروه‌های کوهنوردی، بهای تمام شده نشریه دریافتی را پرداخت کنند.

در صورتی که به بقاء و ادامه کار ما علاقمندید، خواهشمند است با تکمیل فرم اشتراک و واریز بهاء به حساب شماره ۹۴۷ بانک صادرات، شعبه ۱۲۳۸ میدان سیدجمال‌الدین اسدآبادی (تهران) به نام فروزان زیادلو راد، نشریه را در ادامه راهش همراهی فرمایید. لطفاً اصل فیش بانکی را به همراه فتوکپی فرم اشتراک زیر به آدرس نشریه: تهران، صندوق پستی شماره ۷۱۵۸-۱۱۳۶۵ با پست سفارشی ارسال فرمایید. بهای هر شماره ۵۰۰ ریال می‌باشد.

اوج

بولتن گروه کوهنوردی تهران

زیر نظر: شورای نویسندگان

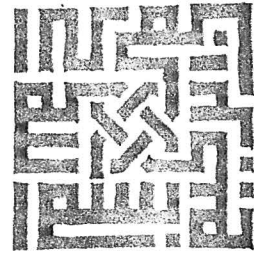
حروفچینی: میترا ظفری - افسانه آروان

تکثیر: دفتر فنی اسودیان دسترسی

صندوق پستی: ۷۱۵۸-۱۱۳۶۵

نشانی: ضلع جنوبی ورزشگاه شهید شیرودی - دفتر مشترک فدراسیون‌ها - طبقه اول

گروه کوهنوردی تهران



فهرست

- ۴ یادداشت.....
- ۵ نخستین تجربه روی دیواره مصنوعی.....
گزارشی از مسابقه سنگنوردی قهرمانی کشور
- ۶ سنگی برای مسابقه گیر نیامد.....
گفت و گو با مسئول کمیته رقابت های هیأت کوهنوردی تهران
- ۷ نظراتی درباره پناهگاهها.....
- ۸ کوه محل حادثه نیست.....
- ۱۰ سیستم قلب و گردش خون و ارتباط آن با ورزش.....
- ۱۱ قند بخوریم، بالا برویم.....
- ۱۲ گنجی در سینه الوند.....
گزارشی از دیدنی های همدان
- ۱۴ چرا برخی افراد شجاع ترند؟.....
- ۱۶ بدنسازی برای سنگنوردان.....
کشش هایی برای سنگنوردی آزاد
- ۲۰ بی توجهی به ورزش؛ رشد فرهنگ بی عملی.....
- ۲۱ عوارض صعود به ارتفاعات.....
- ۲۲ رنگین کمان.....
- ۲۴ در کوهستان چه خبر.....
- ۲۸ پاسخ به نامه ها.....

با فرارسیدن فصل سرما باید از
وسایل و تجهیزات کوهنوردی
خود مطمئن باشیم

احتیاط شرط اساسی

برنامه های زمستانی است

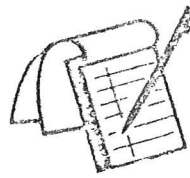
در زمستان بدون آشنایی به
منطقه و شناخت مسیرهای
بهمین گیر، به آنجا نرویم

غذا، سوخت، پوشاک و همه

وسایل ضروری را در کوله

داشته باشیم، اما آن را

سنگین نکنیم



ایرانیت

«اگر می‌خواستیم کاری کنیم که هیچ‌کس از آن ایرادی نگیرد، یقیناً تا به حال کاری انجام نداده بودیم.»

شعار همه دست اندرکاران اوج همین است که خواندید. ما به زعم خود، ضعفی را در ورزش کوهنوردی حس کرده‌ایم که همان فقدان یک نشریه تخصصی و پرمحتوا بوده است. دست تصادف افرادی را در گروه کوهنوردی تهران گردهم آورد که می‌توانستند با تشریک مساعی همدیگر نشریه‌ای با اوصافی که گفته شد منتشر کنند. با آن که از مشکلات و موانع سرراهمان آگاه بودیم، به خاطر احساس یک ضرورت و عشق فراوان به طبیعت و کوه، تصمیم نهایی خود را گرفتیم و شماره اول را منتشر ساختیم. از همان ابتدا تشویق‌های دوستان و هم‌نوردان ما را در ادامه راهمان جدی‌تر کرد و البته دوستانی نیز احساس مسئولیت بیشتری کردند و با نگاه تیزبینشان انتقادات مختلفی را به ما ارائه دادند که در بهتر شدن شماره‌های بعدی مؤثر بود. در این چند شماره دلگرمی ما، توجه خوانندگان و دقت نظر ایشان بوده است. قصد نداریم رنج نامه بنویسیم ولی کافی است نگاهی به برخی از مشکلات ما بیاندازید؛ یک، آن که ما بیشتر خواننده برای خود دست و پا کرده‌ایم تا همکار! ما از همان اول هدفمان آن بود که تمام یازان با تجربه و اهل کمال این ورزش، ولی دورافتاده از میدان آن را توسط محملی به نام اوج گرد هم آوریم، تا بلکه اطلاعات گران‌قیمت نسل گذشته و کنونی ورزش کوهنوردی، حداقل در جایی ثبت گردد، اما چه کنیم؟، شاید ما و کار ما را جدی نگرفته‌اند.

دو، دیگر آن که ما اساساً با مشکل مالی روبرو هستیم. شاید آنانی که از دوردستی برآتش دارند ندانند ما چه می‌کنیم. هر شماره که منتشر می‌شود انگار معجزه‌ای رخ داده است! تصورش را بفرمائید که هر نشریه‌ای از این دست حداقل یک کادر ثابت و تمام وقت در اختیار دارد که با متمرکز کردن انرژی و توان خود بسیاری از گره‌ها را می‌کشایند، ولی ما چطور؟! یکی می‌آید، یکی می‌رود، همه مشغله خاص خود را دارند (بعضی هم مشاغل خاص خود را) و فعالیت برای اوج کار دست سوم اینان می‌شود. نتیجه همان می‌شود که دیدید. شماره‌های ۶ و ۷ با آن همه تأخیر منتشر می‌شود. مشکلات مالی ما هم با توجه به شرایط موجود زندگی، دیگر نیاز به تذکر ندارد (فکرش را بکنید که اوج با حق عضویت‌های ماهانه منتشر می‌شود و هر بار هم ضرر می‌دهد). در این وانفسا ما مجبوریم حدود هشتاد شماره را مجانی توزیع کنیم. عده‌ای هم نسبه می‌برند که معمولاً پولش برنمی‌گردد! اگر فکر می‌کنید که اوج ارزشش را دارد، رک و راست به مجله خودتان یاری برسانید، و اگر نه همینطور لنگ لنگان به راهمان ادامه خواهیم داد و خدا نیارود آن روزی را که اوج هم مثل دیگر نشریات کوهنوردی سرازیری قبر را تجربه کند (زبانمان لال!) سوم، آن که در کار توزیع هم با مشکلاتی دست به گریبانیم. مشکلی که قابل حل است. کافی است شما برای ما بنویسید که قادرید چند شماره را هر دفعه به دست خوانندگان برسانید. شماره حساب ما را هم که دارید، الباقی کار با ما!

دروود بر کوهستان بکر

اگر می‌خواهید بدانید کوهستان بکر چیست بهتر

است اول یک کوهستان غیر بکر را نظاره کنید. کوهستان توچال و دره‌های زمانی یکی از زیباترین نقاط طبیعی این مرزوبوم محسوب می‌شد. زیبایی گلابدره مثل بود. جمال‌زاده برای آن قصه می‌نوشت. تا همین بیست سال پیش آب گوارای رودخانه در بند را با اطمینان خاطر می‌نوشیدند، اما حالا سُمی شده است! طبیعت زخم خورده کوهستان شمال تهران؛ آلودگی هوا، آب و صدا را یک جا دارد! اینجا طبیعت در حال جان دادن است. چنایکار را هم که می‌شناسیم، فقط محاکمه‌ای در میان نیست. حالا ما فقط افسوس می‌خوریم. حتی ترمیم دره‌های توچال با تمام هزینه‌ای که در پی دارد قادر نیست طبیعت زیبا و بکر سابق را بازگرداند. تازه، هر چیز زیبایی که به این محیط آورده شود ساختگی خواهد بود. انسان ناآگاه فقط طبیعت را تخریب می‌کند. چه بسا بازسازی بی مطالعه، خود، تخریبی دیگر باشد. حالا دیگر همه می‌دانند که درمز بقای انسان در مبارزه با طبیعت و غلبه بر آن نیست بلکه در هماهنگی با آن است. آگاهی به این نکته ظریف و دست شستن از سودهای روزمره و بدون آینده‌نگری شاید، راهی برای حفظ محیط زیست طبیعی ما باشد. بیاید از خطاهای گذشته درس بگیریم و طبیعت را ویران نکنیم. یکی از این خطاها، فعالیت‌هایی است که شرکت مترو در منطقه علم کوه انجام می‌دهد. علم کوه به عنوان کعبه کوهنوردان ایرانی، ربه ویرانی است. این جاده‌های خاکی متعددی دل دره‌ها و کوه‌های منطقه را شکافته است. این جاده‌ها را از جاهایی کشیده‌اند که زیباترین دره‌های علم کوه را تشکیل می‌دهد. در جوار تابلوی قرارگاه رودبارک، تابلوی مترو به چشم می‌خورد که هدف پروژه را استخراج سنگ گرانیت برای کارهای ساختمانی ذکر می‌کند. گرانیت علم کوه از مرغوب‌ترین گرانیت‌های این دیار است. رنگ سفید و زیبای آن مشتریان زیادی را به سمت خود جلب می‌کند. خیلی‌ها آرزو داشتند و دارند که نمای ویلایشان از این گرانیت باشد. ولی هر طور که حساب می‌کنی، می‌بینی نمی‌ارزد. محیط بکر، زیبا و بی‌نظیر علم کوه تخریب شود، عده‌ای قلیل، نمای طبیعت را خراب کنند تا نمای خانه خود را بیارایند. به همین دلیل ساده بود که سال‌ها سازمان محیط زیست مجوز تأسیس معدن سنگ را به هیچ‌کس نمی‌داد. فکر می‌کنید چند علم کوه و کلاردشت در این سرزمین یافت می‌شود؟ تازه وقتی می‌خوانیم «استخراج سنگ گرانیت جهت کارهای ساختمانی مترو» باید در صحت مطلب شک کنیم. چرا که در گوشه و کنار این کشور گرانیت‌های فراوانی یافت می‌شود. یکی همین گرانیت قصر فیروزه، بیخ گوش همین تهران بزرگ که قرار است مترودار شود. (این همه هزینه جاده کشیدن هم نمی‌خواست) یا گرانیت‌های کاشان و از همه معروف‌تر، گرانیت‌های الوند همدان که استخراج هم می‌شود. وقتی تحقیق می‌کنیم، پس می‌بریم شکمان بی‌سبب نبوده است. مترو برای تأمین اعتبارات لازم و ارزش مورد نیاز خود، سنگ‌ها را استخراج می‌کند و به ثمن‌بخس به خارج از کشور صادر می‌کند. (قبلاً هم امتیاز صدور مازوت را دریافت کرده بود) آن وقت چه چیزی نصیب ما می‌شود؟ سنگ‌های زیبایی که نمای خانه‌های اجنبی می‌شود، مترویی که ما را سریع‌تر به مقصد می‌رساند، طبیعتی که تخریب شده است و دیگر هیچگاه نمی‌توان آن را احیاء کرد، و سرانجام افسوسی که به گذشته‌های زیبا خواهیم خورد. باور کنید زیان ما در این کار بیش از سود ماست. بیاید کاری نکنیم که مجبور به پرداخت بهای این زیان باشیم.

نخستین تجربه روی دیواره مصنوعی

گزارشی از مسابقه سنگ نوردی قهرمانی کشور

گزارشگر: محمد جمالی

کنده می شد ثبت می گردید. دو داور روی دیواره خطای صعودکنندگان را اعلام می کردند و داوران دیگر زمان و ارتفاع صعود را ثبت می کردند.

مرحله اول مسابقه در ساعت ۱:۴۵ به پایان رسید. در این زمان یک ساعت استراحت اعلام شد. در این مدت داوران پس از بررسی نتایج، چهار نفر برتر مرحله اول را انتخاب و معرفی کردند. مرحله دوم در ساعت ۳:۱۰ آغاز گردید و تا ساعت ۴:۱۵ ادامه داشت. طی مرحله دوم نیز نتایج زیر بدست آمد.

نام و نام خانوادگی	استان	مسافت	زمان
رحمان کشوری	تهران	12.6	5'51''
بابک کیانپور	تهران	11.5	6'
حسن نجاریان	زنجان	11.4	4'8''
ناصر سرور ماسوله	تهران	8.5	5'7''
حمید اولنج	همدان	8.3	3'46''
علیرضا خادم شیروان	خراسان	6.8	2'3''
مهدی ارسنجانی	کرمان	6.6	2'48''
حمید رضاروحانی	همدان	6.15	2'9''
مسعود همت خانی	تهران	6.15	4'9''
فرامرز شجاعی	قزوین	6.1	1'43''

مرحله دوم مسابقه در ساعت ۳:۱۰ آغاز شد و تا ساعت ۴:۱۵ ادامه داشت. در این رقابتها نتایج زیر بدست آمد:

نام و نام خانوادگی	استان	مسافت	زمان
بابک کیانپور	تهران	انتهای مسیر	5'65''
رحمان کشوری	تهران	11.45	4'14''
حسن نجاریان	زنجان	11.35	2'46''
مهدی ارسنجانی	کرمان	7.2	3'9''
فرامرز شجاعی	قزوین	7.15	2'55''
حمید روحانی	همدان	7.1	1'26''
ناصر سرور ماسوله	تهران	6.7	2'59''
علیرضا خادم شیروان	خراسان	6.5	2'47''
حمید اولنج	همدان	6.5	2'50''
مسعود همت خانی	تهران	2.6	—

در ادامه برگزاری مسابقات سنگ نوردی منطقه ای کشور و انتخاب نفرات برگزیده، مسابقات سنگ نوردی قهرمانی کشور در تاریخ ۷۱/۸/۸ در ورزشگاه شیروان برگزار شد. این مسابقه بر روی دیواره مصنوعی انجام گرفت. این دیواره توسط فدراسیون ظرف یک ماه ساخته شد. این مسابقه دومین دوره خود را پشت سر گذاشت و اولین دوره ای بود که روی دیواره مصنوعی انجام می گرفت.

مراسم روز جمعه رأس ساعت ۹:۲۰ آغاز شد. شرکت کنندگان در مسابقه ۳۵ نفر بودند که از مناطق اصفهان، تهران، خراسان، زنجان، کرمانشاهان و همدان انتخاب شده بودند. مراسم با تلاوت آیاتی از کلام الله مجید آغاز شد. سپس دبیر فدراسیون آقای بنامولائی به حضار خوش آمد گفت و برنامه را اعلام کرد. پس از اعلام برنامه آقای مهندس فیاض دبیر فدراسیون طی سخنانی از سازندگان دیواره مصنوعی تقدیر به عمل آورد. سپس اسامی مسابقه دهندگان خوانده شد و آنها به محل قرنطینه راهنمایی شدند. سپس افتتاح دیواره انجام شد. پس از افتتاح، دیواره توسط داوران مورد بازرسی مجدد قرار گرفت.

این دیواره که روی دیوار غربی ساختمان امور مشترک فدراسیون ها تعبیه شده بود دارای ۱۴ متر ارتفاع و حدود ۴ متر عرض بود. گیره های بکار رفته روی دیواره از جنس سیلیس بودند و دارای طرح های مختلف. همچنین روی دیواره حمایت های میانی و باند تراژ نیز وجود داشت که بعداً باعث بروز مشکل شد. آنچه در این میان مسأله ساز شده بود عدم دید کافی و مناسب برای تماشاچیان بود که جمع کثیری بودند. سرانجام در ساعت ۱۰:۱۰ اولین صعودکننده به محل دیواره راهنمایی و مسابقه آغاز شد. لحظاتی پیش از صعود توسط داور نکات لازم به شرکت کننده گوشزد می شد. پس از آن شخص می توانست تا یک دقیقه دقیقته مسیر را نگاه کند و سپس باید شروع به صعود می کرد. زمان صعود از اولین لحظه ای که پای دوم شرکت کننده از زمین

در حاشیه برگزاری مسابقات:

یکی از مسائل جالب توجه در مسابقه حضور فردی از بوشهر در میان مسابقه دهندگان بود. این شخص با علاقه فراوان راه چند صد کیلومتری را شب قبل از مسابقه پشت سر گذاشته بود تا بتواند در مسابقه شرکت کند. علاقه این فرد تحسین برانگیز است. ولی خب در همان ابتدای کار یکی از اصول اولیه مسابقات سنگ نوردی که همان عدم استفاده از حمایت میانی بود را زیر پا گذاشت که البته از صعود وی جلوگیری شد. این مسأله نشان می داد که در تعدادی از استان های کشورمان هیچ گونه امکانات سنگ نوردی وجود ندارد و اگر فردی مانند همین شرکت کننده نسبت به این ورزش علاقه مند باشد هم نمی تواند در این زمینه پیشرفتی داشته باشد. از مسائل دیگر می توان به عدم آشنائی بسیاری از مسابقه دهندگان با گیره ها و دیواره مصنوعی اشاره کرد. این مسأله باعث شده بود که تعدادی از شرکت کنندگان با اضطراب بیشتری در مسابقه شرکت کنند که این امر باعث افت کار می شد.

از مسائل مهم در این دوره از مسابقات مسأله داوری بود. البته در این مسابقه داوری نسبتاً خوب انجام شد. البته در چند مورد جنجال پیاپی شد که خب داوران بی تقصیر نبودند. از آنجمله بود تصمیمات متفاوتی که در مورد خطاهای مشابه صعودکنندگان گرفته می شد.

و بالاخره در پایان یک موضوع می ماند آنهم این است که، داوری دارای کلاس ویژه ای در مسابقات است. آیا عکاسی به هنگام داوری، ایسن کلاس را پائین نمی آورد. حتی اگر گرفتن چند عکس، اختلالی در نتیجه قضاوت ایجاد نکند!!

گفت و گو با مسئول کمیته رقابت‌های هیأت کوهنوردی تهران

سنگی برای مسابقه گیر نیامد

در پی انجام مسابقات سنگ‌نوردی سال جاری که در استان تهران تقریباً به طور مرتب انجام شد؛ و در پی انجام آخرین مسابقه یعنی مسابقه مقدماتی منطقه‌ای تهران بر آن شدیم تا با مسئول برگزاری این سه مسابقه (مجید علمی) صحبتی داشته باشیم و در ضمن علت تأخیر مسابقه مقدماتی منطقه تهران را نیز جویا شویم. آقای علمی خسته نباشید. امسال اولین سالی است که این تعداد مسابقه سنگ‌نوردی در یک استان برگزار شده است. لطفاً به خوانندگان اوج بفرمائید که علت برگزاری ۳ مسابقه در تهران چه بود و به نظر شما انجام چنین مسابقاتی چه تأثیری در پیشرفت ورزش سنگ‌نوردی در کشورمان دارد؟ در رابطه با علت برگزاری مسابقات می‌توانم بگویم که ۲ مسابقه اول در جهت آمادگی بچه‌های استان تهران انجام شد و مسابقه سوم هم که مقدماتی مسابقات قهرمان‌کشی بود (که نتیجه خوبی هم داشته است) از نظر تأثیر این مسابقات هم همان‌طور که می‌دانید این مسابقات از نوع صعود دشار بوده و این نوع صعودها در پیشرفت تکنیک‌های سنگ‌نوردی نقش مهمی دارند. به نظر من مسابقاتی از این نوع هم باعث تشویق سنگ‌نوردها می‌شود و هم تجربه آنها را جهت صعودهای دشوارتر افزون می‌کند. لازم به ذکر است که مسابقاتی از نوع سرعتی نیز وجود دارند که از نظر ما کمکی به پیشرفت سنگ‌نوردی نمی‌کنند. به همین دلیل هم بوده که ما به دنبال چنین مسابقاتی نرفته‌ایم.

همان‌طور که می‌دانید این مسابقه مقدماتی با یک‌ماه و نیم تأخیر انجام شد. علت چه بود؟ به نظر من علت تأخیر، عدم وجود هماهنگی‌های لازم و اتخاذ برخی تصمیمات غیر مسئولانه بوده است. البته علی‌الظاهر به دلیل این که سنگ انتخاب شده برای مسابقه مناسب نبوده

است داوران سنگ را رد کرده‌اند ولی در اصل اگر از قبل برای انتخاب سنگ هماهنگی‌های لازم بین داوران و ما (منظور برگزارکنندگان مسابقه) انجام شده بود و انتخاب سنگ زودتر انجام می‌شد، ما به این مشکل بر نمی‌خوردیم. البته در مسابقه اخیر این کار بهتر انجام شد، بدین ترتیب که چند روز قبل از مسابقه من به همراه سرداور مسابقه جهت انتخاب سنگ به منطقه مورد نظر رفتیم و چند سنگ را برای انجام مسابقه انتخاب کردیم. سپس روز قبل از مسابقه به همراه داوران مسیر مورد نظر را انتخاب کرده و برای اجرای مسابقه آماده کردیم.

به نظر شما کیفیت برگزاری چند مسابقه‌ای که انجام شده چطور بوده است؟ با توجه به امکانات موجود به نظرم خوب بوده است. البته در طی این چند مسابقه که برگزار کرده‌ایم به ضعف‌هایی نیز پی برده‌ایم. از جمله قضاوت داوران و یا انتخاب مسیرها، البته علت غرض‌ورزی نبوده است. بلکه علت اصلی کم‌تجربگی و عدم وجود آئین‌نامه‌های مدون و کامل در این زمینه است. بدین ترتیب که در عرض ۶ ماه ما دو آئین‌نامه دریافت کرده‌ایم. مثلاً در همین مسابقه به مورد خاصی برخورد کردیم که امیدواریم در آینده برطرف شود. این مسأله همان شکستن گیرها بود.

آیا داورها در نظراتشان توافق داشتند؟ خیر اصلاً این‌طور نبود. البته همان‌طور که گفتیم علت نبود یک قانون جامع و کامل است. پیشنهاد شما برای آینده چیست تا دیگر به این مشکلات برنخوریم؟

به نظر من فقط صرف استفاده از آئین‌نامه‌های خارج از کشور کافی نیست. شاید بین ترجمه‌های متفاوت اختلاف فراوان باشد. به نظر من ما باید از مریبان داوران خارجی استفاده

کنیم. زیرا این افراد می‌توانند به طور عملی طراحی و داوری را به ما بیاموزند.

مشکلات شما در برگزاری این سه مسابقه به غیر از قضاوت و طراحی مسیر چه بوده است؟

مهمترین مشکل موجود همان مشکل مالی است. در صورت به وجود آمدن چنین امکاناتی ما می‌توانیم کارهای بزرگ‌تری انجام دهیم.

آیا تربیت بدنی استان با شما همکاری می‌کند؟ خیر، اصلاً. به عنوان نمونه عرض کنم ما به عنوان میزبان باید حداقل امکانات پذیرایی از داوران و شرکت‌کنندگان را فراهم می‌آوردیم، در صورتی که حتی نتوانستیم آب خالی به آنها بدهیم. در استان تهران تعداد زیادی خوابگاه وجود دارد ولی داوران ما که از استان‌های دیگر آمده بودند شب را در پارک می‌گذرانند.

اصولاً هزینه‌های مختصری که به این ورزش اختصاص داده‌اند بسیار کم و قلیل است. این استان با استان‌های دیگر تفاوت دارد. ما در استان تهران حداقل ۴۰ گروه رسمی داریم. می‌توانم بگویم که هیأت استان تهران فدراسیون دوم کشور است. البته ما سعی کرده‌ایم با همین امکانات کم هم فعالیت‌های خود را انجام دهیم و همان‌طور که می‌بینید ما تا حدی کلاس‌های آموزشی، مسابقات صعودهای عمومی، برنامه‌های عمومی و غیره را انجام داده‌ایم، با این حال با این بودجه ما نمی‌توانیم سرویس‌های لازم را به گروه‌ها برسانیم.

آقای علمی، وجود حداقل امکانات پزشکی در مسابقات الزامی است زیرا هر لحظه امکان بروز حادثه وجود دارد. در این زمینه چه کرده‌اید؟

تاکنون بارها به هیأت پزشکی استان تهران اعلام نیاز کرده‌ایم ولی آن هیأت هیچ‌گونه همکاری در این زمینه با ما نداشته است. مجموعاً در ۵ مسابقه انجام شده (منظور ۲ مسابقه

نظراتی دربارهٔ پناهگاه‌ها

به دنبال چاپ مطلبی تحت عنوان «کمیتهٔ پناهگاه‌ها چه می‌کند» در شمارهٔ قبل، نامه‌ای از فدراسیون کوهنوردی به دستمان رسید. از این که می‌بینیم بر خلاف آنچه معروف است: «گوش شنوایی وجود ندارد»، در فدراسیون کوهنوردی هموردانی هستند که به انتقادات توجه کنند، خوشحال شدیم. در این نامه خواسته شده بود که طرح‌ها و برنامه‌هایی که پناهگاه‌ها نیاز دارند برای فدراسیون ارسال نماییم تا: «تحت بررسی و اقدام قرار گیرد». بد ندانستیم که این موضوع را در نشریه مطرح کنیم و از همهٔ خوانندگان بخواهیم که نظرات خود را در مورد پناهگاه‌هایی که دیده‌اند برای ما بفرستند. از این شماره، این صفحه در اختیار شماست که نظرات خود را در آن منعکس کنید. در اینجا نظرات چند تن از دوستانمان را می‌خوانیم:

راهپیمایی و ۳ مسابقه سنگ‌نوردی) آنها هیچگونه کاری را انجام نداده‌اند.

نظر شما در مورد مسابقه‌ای کردن مسابقات چیست؟

به نظر من ایده خوبی است. با این امکانات موجود مشکل است که سنگ‌نوردان برای انجام مسابقه راهی طولانی را بپیمایند. به نظر من باید این مسابقات استانی انجام شوند تا کار بهتر و راحت‌تر انجام شود.

با تشکر فراوان که دعوت ما را برای مصاحبه پذیرا شدید، اگر صحبتی دارید، بفرمایید.

من هم متشکرم. در پایان می‌خواهم پیشنهادی بدهم. تا آنجا که ما خبر داریم در برخی از کشورهای جهان بنا به نیازهای موجود مسابقاتی به نام مسابقات منطقه‌ای انجام می‌شود که این مسابقات از آئین‌نامه‌های خاص خود استفاده می‌کنند. به نظر من ما نیز می‌توانیم بنابر نیازهای خود چنین مسابقاتی را ترتیب دهیم. امیدواریم گروه‌ها در این زمینه ما را یاری کنند. متشکرم.

گروه کوهنوردی همراه، تأسیس شد

گروه کوهنوردی همراه با مشارکت پرسنل بیمه البرز و بیمه دانا رسماً اعلام موجودیت می‌نماید.

این گروه از سال ۱۳۶۳ به طور غیررسمی فعال بوده و قله‌های علم‌کوه، دماوند، سبلان، اشتران‌کوه و بسیاری از قله‌های البرز مرکزی را صعود کرده است.

پرسنل صنعت بیمه می‌توانند برای عضویت به نشانی زیر مراجعه کنند:

خیابان شهید قروه‌نی، شرکت بیمه البرز
تلفن ۸۹۴۱۵۲ - کمال

رسیدگی بیش از حد شود، در صورتی که پناهگاه‌هایی چون اسپدکمر - شروین - اردلان - تخت فریدون - علم‌چال - سیاه سنگ - خرسان و غیره که برای فدراسیون درآمدی ندارند اصلاً رسیدگی نشود؟ آیا مسئولین فکر این را کرده‌اند که اگر بخواهند یک پاکت سیمان به منطقهٔ تخت فریدون برسانند چقدر هزینه دربر خواهد داشت؟ پی‌های پناهگاه تخت فریدون در حال فرو ریختن است. پناهگاه بزرگی چون اردلان در همین قلهٔ توچال خودمان به صورت هشاد درصد ویران شده است. پناهگاه‌های شروین و اسپدکمر تقریباً از بدو تأسیس تاکنون رسیدگی اساسی نشده است و هنگام بارش از سقف آن آب چکه می‌کند. شیشه‌های پناهگاه اردلان در سال ۶۲ توسط اینجانب و یکی از علاقمندان به کوه اندازه‌گیری شد و تحویل مسئولین گردید. از آن تاریخ به بعد اصلاً ترمیمی مشاهده نشد! و حالا مقایسه کنید هزینهٔ این تعمیر را با ساخت یک پناهگاه جدید، تعمیر می‌توانید از امکانات منطقه استفاده کنید (مانند تله‌کابین)، نیروهای کاری را هم که گروه‌ها هیچ وقت دریغ نکرده‌اند. بدانید که دیگر کمتر کسی می‌آید یک ماه وقت صرف کند تا پناهگاهی در فلان منطقه بسازد.

حسین نساچ: دربارهٔ پناهگاه توچال باید گفت که پناهگاه فلزی از نظر اسکلت سالم است، اما ورق‌های آن از جا درآمده و شیشه‌های آن شکسته شده است. فکر می‌کنم اگر مواد زیر تهیه شود به آسانی بتوان پناهگاه را تعمیر کرد: ۱- ورق سفید، که در محل به اندازه‌های گوناگون بریده شود ۲- پشم شیشه برای استفاده در بین دو ورق ۳- مقداری شیشه برای پنجره‌ها ۴- مقداری پیچ خودکار و سرانجام ۵- سیمان برای تعمیر اطاق پناهگاه.

محمد جواد شرکت مقدم: در مورد خرابی پناهگاه‌ها مواردی به نظر آمد که باید به عرض برسانم: پناهگاه تخت فریدون در جبههٔ شمال شرقی دماوند نیاز به تعمیر اساسی دارد. پنجره‌ها شیشه ندارند که باید نصب گردد. درها چفت و بست محکمی ندارند که تعمیر آنها ضروری است. یا پناهگاه‌های چشمه گل‌گل و چال‌کبود در مواقع بارندگی بسیار نامناسبند. به‌ویژه هنگامی که از سقف پوسیدهٔ آن آب سرازیر می‌شود. اینها از پناهگاه‌های مهم کشور ما هستند که باید تعمیرات اساسی در آنها صورت گیرد.

محمد فرسادی: مگر نه این که پناهگاه‌ها سرمایه‌های این ورزش هستند و وظیفهٔ کمیتهٔ پناهگاه‌ها رسیدگی به تمامی آنها می‌باشد؟ آیا این درست است که به پناهگاه‌هایی همچون شیرپلا و پلنگ‌چال و یارودبارک و کلک‌چال

کوه محل حادثه نیست

عبدالله عزیزی



نشریه اوج شماره ۶ و ۷ را مطالعه کردم، در مورد مقاله شب سرد و مه و یخچال دماوند، مطالبی که حایز اهمیت است و به نظر از نقاط منفی یک برنامه کوهنوردیست به عرض دوستان و علاقمندان می‌رسانم. شاید که سودمند آید.

۱- آقای کریس بانینگتون اعجوبه قرن گفته‌اند که کوه محل (حادثه) است.

باید به عرض برسانم که ایشان اعجوبه قرن نیستند، بلکه یک کوهنورد سرشناس اهل انگلستان هستند که بیشتر در کار هدایت تیم‌ها مهارت دارند نه در صعودهای مشکل و یا کار تخصصی فن کوهنوردی. و اما این که ایشان فرموده‌اند که کوه محل حادثه است. من فکر می‌کنم مترجم شاید به غلط جمله را عنوان کرده است. آقای بانینگتون بهتر از

هرکس می‌داند که حادثه در همه جا و هر آن در کمین بشر است به خصوص که ماجراجویی نیز چاشنی کار او باشد. حادثه معمولاً برای کسی اتفاق می‌افتد که فاقد تجربه، مهارت، تجهیزات لازمه و اطلاعات کافیست، و با اصول و قواعد کوهنوردی در فصول مختلف بیگانه است. کوهستان محل حادثه نیست بلکه این ما هستیم که حادثه را در آنجا ایجاد می‌کنیم. حوادث کوهستان جز ریزش سنگ و یخ، سرازیر شدن بهمن و دگرگونی آب‌وهوا چیز دیگری نخواهد بود و نیست. اما اگر ما تجربه و مهارت لازمه را نداشته باشیم، جسم ما هر آن در معرض خطر و حادثه است. مطمئناً حوادث رخ داده کوهستان را اگر بررسی کنیم به این مهم خواهیم رسید که تلفات و مرگ و میرهای کوهستان ناشی از کم توجهی ما و بی اطلاعی ما بوده است نه از کوهساران.

۲- در صعودهای بزرگ و مخصوصاً در فصل زمستان و صعودهای انفرادی (سولو)، معبر و مسیر

مورد نظر قبل از حرکت تیم می‌بایست از جهات مختلف بررسی و حتی در فصل مناسب صعود شود تا پس از کسب اطلاعات کافی و آشنایی نزدیک با عوارض طبیعی آن و محاسبه زمان و شرایط مختلف (هوای نامناسب) و بررسی تجهیزات مورد نیاز اقدام به طرح و اجرای برنامه با نفرات دارای شرایط مناسب شود.

گزارش صعود نشان می‌دهد که قبلاً از جانب آقای بهره‌ور هیچ صعودی از این مسیر انجام نگرفته و اگر هم گروه شمیران چنین کاری را انجام داده با محاسبه و بررسی دقیقی نبوده، مخصوصاً حرکت از ارتفاع ۴۲۰۰ متر (قرارگاه اصلی یال سرداغ) تا قله که نزدیک به ۱۵۰۰ متر ارتفاع را در برمی‌گیرد. صعود و بازگشت در یک روز!

۳- آقای بهره‌ور قصد تراورس دماوند را داشتند و سپس با تشخیص این که نیروی بدنی و تمرینات خوبی دارند به یکباره تغییر مسیر داده و صعود انفرادی از یخچال یال غربی و بازگشت از مسیر شرق را انتخاب می‌کنند! سؤال اینجاست آیا تراورس دماوند نیازی به نیروی بدنی و تمرینات بدنی خوب ندارد؟! و یا این که این هم یک نوع روش جدیدی از انتخاب مسیر و صعود است. مثلاً اگر خواهیم منطقه تخت سلیمان را بررسی کنیم و دور بزینم می‌بایست قله علم‌کوه را صعود کنیم؟! آن هم از مسیر دیواره، چون که تمرینات خوبی داریم!

سؤال دوم: آیا آقای بهره‌ور قبلاً از یال غربی به قله دماوند صعودی داشتند و از یال شرقی صعود و یا فرودی انجام داده‌اند، که چنین برنامه‌ای را طرح‌ریزی می‌کنند؟ اصلاً در مورد یال غربی و شرقی آشنایی دارند و با عوارض طبیعی این دو ناحیه که کاملاً با هم متفاوت هستند روبه‌رو شده‌اند؟

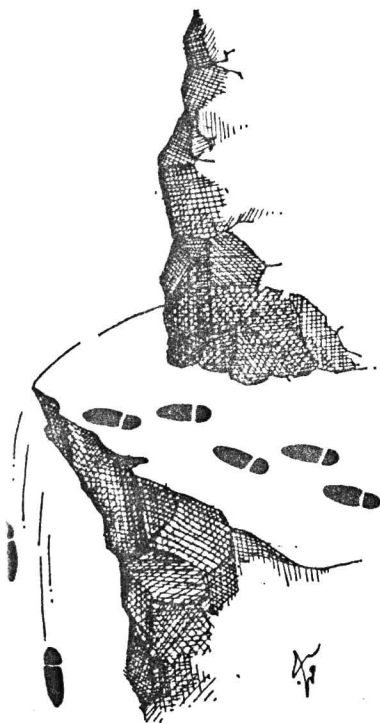
۴- خستگی مفراط در هنگام صعود مانع از کمک‌رسانی به دوستان دیگر می‌شود. چرا! این مسأله نشانه عدم آمادگی (تمرینات خوب) و برنامه‌ریزی صحیح است. تشخیص موقعیت و توان فکر کردن و داشتن نیرو می‌توانست در آن لحظه حساس بعد از کمک مؤثر به افراد حادثه دیده خود فرد را نیز به قله هدایت کند و در بازگشت نیز دچار حادثه نشود. استفاده از تمام نیرو در فتح قله حادثه آفرین است. اصلاً فتح قله با تمام نیرو چه ارزش و لطفی دارد. این حرکات از افرادی سر می‌زند که با اصول و قوانین کوهنوردی آشنا نیستند، و بیشتر به نیروی جسمانی خود متکی هستند تا اصول کلاسیک که اساس ورزش کوهنوردی بر آن بنا شده است. به نظر بعد قهرمانی صعود در اینجا از اهمیت بیشتری برخوردار است و این همان جمله‌ایست که گزارشگر مطرح نموده‌اند (صعود به هر قیمت)!!

جهت اطلاع: معمولاً کوهنورد انرژی را به سه قسمت ۱- انرژی صعود ۲- انرژی فرود ۳- انرژی ذخیره تقسیم می‌کند که هر کدام از این سه مورد یک سوم انرژی فرد را در برمی‌گیرد و کم و زیاد شدن موارد ۱ و ۲ فقط از طریق مورد ۳ جبران و ذخیره می‌شود.

علاقتمندان و ایجاد فکر کاذب در میان آینده‌سازان این ورزش مردمی را به بیراهه سوق ندهند. هر چند که می‌دانیم موفق نیز نخواهند شد.

در خاتمه انتقادی نیز از گزارشگر اوج آقای زیادلو دارم و آن این که بهتر بود این گزارش با حضور اعضای تیم شمیران و به خصوص آقایان دکتر بطحائی و اصغر پاشا دیگر فاتحین قله که کار این دو نفر نیز کمتر از فعالیت آقای بهره‌ور نبود انجام می‌گرفت و نقاط مثبت و منفی مطالب این دوستان هم درج می‌شد، و از چگونگی حرکت آنها از قرارگاه اصلی و فتح قله و بازگشت، چگونگی حادثه و رهایی از آن و مهم‌تر از همه شروع سرمازدگی انگشتان پاها، طول و شیوه مداوا و علت قطع اعضاء توسط پزشکان و نوع بیماری و چگونگی مداوای اولیه و مطالب زیادی در این خصوص که به علت نزدیک بودن فصل زمستان برای دوستانی که علاقمند به اجرای برنامه‌های سنگین هستند کارساز بوده و زنگ خطری نیز برای افراد بی‌اطلاع و کم تجربه. امید این که چنین مصاحبه‌ای ولو در یک صفحه با این عزیزان که از معلولین کوهستان هستند نه با این عنوان که کوه محل حادثه است. ضمن ارج نهادن به زحمات جاناتان از گفتارشان به نحوه احسن استفاده شود.

کوهستان دانشگاه انسان سازیت. بیاید به دنبال کسب مهارت و اطلاعات اولیه نخست خود را بشناسیم و سپس کوهستان را. کوهستان شتاببخش است اگر به درستی با آن برخورد کنیم.



● خستگی مفرط در هنگام صعود مانع از کمک‌رسانی به دوستان دیگر می‌شود

● از خودفریبی و غرور کاذب دوری بجوئیم و با دستی پر از اطلاعات، برنامه‌ها را اجرا کنیم

توموسزن کوه‌نورد یوگسلاوی رسیده‌ام و آن این که ایشان تمام صعودهای مهم را به صورتی انجام داده‌اند که شب به قله موردنظر رسیده‌اند! و تاکنون نیز هیچ عکسی از فراز این قله با خود به همراه نیاورده‌اند! شاید آقای بهره‌ور نیز از این روش می‌خواستند استفاده کنند، اما این خستگی مفرط یک چیز را نصیب ایشان کرده که آقای توموسزن از آن بی‌بهره شده‌اند و آن عکس سر قله است!!

نتیجه‌ای که از این گزارش عاید کوه‌نوردان علی‌الخصوص جوانان علاقمند می‌شود این که از خودفریبی و غرور کاذب دوری جست و توان و کارایی خود را در مقابل طبیعت به خوبی آزموده و با دیدی باز، نخست با فعالیت و تحقیق و موشکافی عمیق در معبر و مسیر دلخواه با اندوخته و دستی پر از اطلاعات اقدام به اجرای برنامه کنند و خدای ناکرده با صعودهای بی‌حساب باعث انحراف اذهان دیگر

● بیاید به دنبال کسب مهارت و اطلاعات اولیه، نخست خود را بشناسیم و سپس کوهستان را

● استفاده از تمام نیرو برای فتح قله حادثه آفرین است. این کار چه لطفی دارد؟

● تلفات و مرگ و میرهای کوهستان ناشی از کم‌توجهی ما و بی‌اطلاعی ما بوده است، نه از کوهساران

۵- معمولاً قرارگاه اصلی در پای کوه مبدأ صعود برپا میشود، نه در میانه راه (روی یال سرداغ) ارتفاع ۴۲۰۰ متر، که در ایران این ارتفاع خود قله محسوب می‌شود. با احتساب این که میانگین قله ایران ارتفاعی در حدود ۳۶۰۰ متر را دارا است. همچنین صعود انفرادی نیز از پای کوه محسوب می‌شود نه از میانه راه!

۶- در زمان درخواست کمک در کوهستان از جانب هرکسی ضرورت در این است که به باری افراد در بند بشتابیم و از نیت و قصد فتح قله و مسیر حتی برای اولین بار صرف‌نظر کنیم. این یکی از اصول اولیه و ظریف و مهم در ورزش کوه‌نوردیست. ورزش کوه‌نوردی بعد رقابتی و قهرمانی ندارد و از این که اخیراً به صورت مسابقه به غلط آن را رواج می‌دهند جای بحث و صحبت است. بعدها عرفانی و انسانی از ورزش کوه‌نوردی با این اعمال از بین می‌رود. چرا رقابت و قهرمان‌پروری را در این ورزش حاکم می‌کنید؟ کوهستان مظهر اتحاد و برادری، پاکی، صفا و صمیمیت و دانشگاه بزرگ انسان‌سازیتست نه پرورش وحود و ستیز پرستی بلکه میدان خداپرستی است، میدانیت برای شناخت خویشتن و نزدیک شدن به عالم ربانی و اخوت. البته زمان بحث در اینجا نیست. بگذریم تا فرصتی دیگر. به هر حال کمک و باری در چنین لحظاتی از خصایص بارز ورزش کوه‌نوردیست. فرد سوم اگر به آن دو کمک می‌کرد، هم آنها زودتر از درگیری رها می‌شدند و هم خود از ادامه صعود صرف‌نظر می‌کرد و با آنها به پایین بازمی‌گشت. چرا که صعود در هوای بد توأم با ریزش برف از کوه‌نورد طلب آن را می‌کند که ارتفاع خود را هرچه سریع‌تر کم کرده و در محلی مناسب اطراق کند. نه این که صعود را ادامه داده و در تاریکی شب به قله‌ای برسد که آن را نمی‌تواند تشخیص دهد. چرا که نای استفاده از چراغ قوه را ندارد!

۸- فرد سوم بعد از سپری کردن شب بر فراز قله در صبح روز بعد در هوای بد و نامساعد بدون این که از جهت یاب (قطب‌نما) کمک بگیرد از قله سرازیر می‌شود، به کدام سو و به کدام جهت؟

دانش کاذب ایجاد می‌کند که به دیده بسنده کند، عجب تجربه و مهارتی. اگر جهت‌یاب را به همراه نداشتند باز می‌توانستند از اثر جای پای افراد روزی قبل استفاده کنند، هر چند که برف جای پاها را پر کرده باشد با کمی دقت خط عبوری معلوم می‌شود، ایشان از این روش نیز استفاده نکرده‌اند. جالب است بگویم که به یک نتیجه در مورد صعودهای آقای

سیستم قلب و گردش خون و ارتباط آن با ورزش

کوروش علی‌زاده

● خود قلب نیز به عنوان یک عضو بسیار فعال از سلول‌هایی تشکیل شده است و این سلول‌ها نیازمند مواد انرژی‌زا و اکسیژن جهت ادامه فعالیت انقباضی خود هستند

به طور معمول هریک از شما در طول فعالیت‌های بدنی خود متوجه افزایش سرعت ضربان قلب و تنفس و همچنین حالت تعریق و برافروختگی خود شده‌اید. این مسأله بخصوص در ارتفاعات که از غلظت اکسیژن کمتری برخوردارند ملموس‌تر است. در این نوشتار سعی شده است در مورد نقش سیستم قلب و گردش خون در انجام فعالیت‌های بدنی توضیحاتی داده شود و در پایان نیز نکات عملی این موضوع شرح داده خواهد شد.

هنگامی که انسان در حال انجام فعالیت‌های جسمانی است دستگاه حرکتی وی بیشترین فعالیت را دارد. سلول‌های عضلانی که جزء اصلی سیستم حرکتی هستند همگام با افزایش فعالیت، نیازشان به مواد انرژی‌زا و اکسیژن افزایش می‌یابد. تأمین‌کننده این نیازها سیستم گردش خون فرد می‌باشد. همچنین با مصرف این مواد جهت تولید انرژی مواد زائد و سمی در سلول‌ها تولید می‌شود که در صورت تجمع این مواد در سلول‌ها فعالیت طبیعی آنها مختل می‌شود. در نتیجه برای دفع این مواد زائد نیز دستگاه گردش خون نقش فعالی ایفا می‌کند.

در اینجا به دو مفهوم عرضه (Supply) و تقاضا (Demand) اشاره می‌کنیم. تقاضا همان نیازی است که سلول‌ها و بافت‌های بدن به مواد غذایی و اکسیژن دارند و عرضه، آن میزان مواد غذایی و اکسیژن است که توسط سیستم گردش خون در اختیار بافت‌ها قرار داده می‌شود. طبیعتاً میزان عرضه و تقاضا باید متناسب باشد و در صورت بیشتر شدن تقاضا نسبت به عرضه فعالیت سیستم طی مدت نسبتاً کوتاهی متوقف خواهد شد.

حال می‌رسیم به اهمیت سیستم قلب و گردش خون، قلب در این سیستم وظیفه به گردش درآوردن خون را دارد و رگ‌های بدن خون را به بافت‌های بدن هدایت می‌کنند. قلب خون سیاهرگی را - که میزان اکسیژن آن پایین است - از بافت‌ها دریافت می‌کند و پس از عبور دادن آن از ریه‌ها خون سرخرگی را - که غنی از اکسیژن است - به بافت‌های نیازمند می‌رساند. توجه کنید خود قلب نیز به عنوان یک عضو بسیار فعال از سلول‌هایی تشکیل شده است و این سلول‌ها خود نیازمند مواد انرژی‌زا و اکسیژن جهت ادامه فعالیت انقباضی خود هستند. این مواد و اکسیژن مورد نیاز قلب از طریق خونی که از سیستم رگ‌های کرونر قلب می‌گذرد، تأمین می‌شود و سلامت این سیستم تأثیر بسزایی در سلامت قلب (بخصوص در حین فعالیت که باید این رگ‌ها از کارآیی خوبی برخوردار باشند) دارد. چه بسا رگ‌های کرونر قلب در حالت عادی قادر به تأمین نیازهای سلول‌های عضله قلب باشند ولی در حین فعالیت جسمانی که نیاز قلب به این مواد افزایش می‌یابد به علت تنگی رگ‌ها ناشی از رسوب املاح چربی، قادر به تأمین این نیازها نباشند. در این هنگام به علت نرسیدن خون کافی به قسمتی از قلب حالتی از قبیل درد جلوی قفسه سینه و در حالت شدیدتر سکته قلبی (انفارکتوس) بر فرد عارض می‌شود.

برای جلوگیری از ابتلا به این بیماری (تنگی رگ‌ها) باید عوامل خطر این بیماری را شناخت و در صورتی که فردی دارای این عوامل خطر باشد باید توجه بیشتری را مبذول داشت.

یک دسته از این عوامل غیرقابل اجتناب هستند و شخص دربارۀ آنها کاری نمی‌تواند

انجام دهد مثل افزایش سن، جنسیت (مذکر بودن) و سوابق فامیلی و ارثی. دسته دیگر، عواملی هستند که شخص می‌تواند در کاهش و یا افزایش اثرات آنها مؤثر بوده و نقش داشته باشد که به اختصار به آنها اشاره می‌کنیم.

۱- استعمال دخانیات: مشخص شده است که افراد سیگاری بیشتر از افراد غیر سیگاری مستعد ابتلا به عوارض عروقی قلب می‌باشند. به نظر می‌رسد که نیکوتین موجود در سیگار عامل اصلی ایجادکننده انسداد پیشرونده رگ‌هاست که در نهایت منجر به سکته قلبی خواهد شد.

۲- کلسترول (Cholesterol): با افزایش هرچه بیشتر سن کلسترول (یک نوع چربی موجود در خون) بیشتری در جداره داخلی عروق انباشته شده و رسوب می‌کند و شانس بروز انسداد عروقی، و انفارکتوس قلبی بیشتر می‌شود. افزایش وزن، توأم بودن افزایش کلسترول خون (هیپرکلسترولمی) همراه با افزایش تری‌گلیسیرید خون که یک نوع چربی دیگر موجود در خون می‌باشد بخصوص اگر همراه بیماری قند (دیابت) و مصرف دخانیات و الکل باشد همراه با عدم تحرک جسمی رایج در جوامع صنعتی می‌تواند اثرات مخرب آن را تشدید کرده و برای سلامتی فوق‌العاده زیانبار باشد.

۳- بیماری قند: مبتلایان به بیماری قند در صورت عدم درمان صحیح، بیشتر در معرض حمله‌های قلبی قرار دارند.

۴- چاقی: همان‌طور که اشاره شد از عوامل تشدیدکننده و تسریع‌کننده در بروز حمله‌های قلبی می‌باشد.

۵- فشار خون بالا: افراد دارای فشار خون بالا نسبت به افراد با فشار خون طبیعی بیشتر در معرض سکته قلبی و عوارض عروقی قلب

قند بخوریم، بالا برویم

- توصیه می‌شود که ۶۰ تا ۷۰ درصد کالری روزانه از مواد نشاسته‌ای، ۲۰ تا ۳۰ درصد از چربی‌ها و ۱۰ تا ۱۵ درصد از پروتئین‌ها تأمین شود

ورزشی است. برای افزایش میزان ذخایر کربوهیدرات‌ها در عضلات به این صورت عمل می‌شود که تا یک هفته قبل از انجام فعالیت ورزشی اصلی، تمرینات شدید و طولانی انجام می‌شود. سپس رژیم غذایی که شامل پروتئین و چربی و مقدار کمتری کربوهیدرات است مصرف می‌شود و تمرینات ورزشی با شدت کمتری انجام می‌شود. در طی این سه روز عضلات که ذخایر کربوهیدراتشان به شدت پایین آمده است به اصطلاح تشنهٔ قند می‌شوند و آماده می‌شوند برای سه روز رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات‌ها (قند، شیرینی، مواد نشاسته‌ای) که بلافاصله آغاز می‌شود. با این روش میزان ذخایر کربوهیدرات عضلات تا دو برابر میزان عادی بالا می‌رود. و طبعاً کاری که این عضلات انجام می‌دهند بهتر و بیشتر خواهد بود.

مصرف مواد قندی در حین انجام فعالیت ورزشی هم می‌تواند باعث نگهداری ذخایر کربوهیدرات عضلات در حد مورد نیاز شود. در این میان مواد قندی که در آب حل شده باشند و حالت مایع داشته باشند توصیه می‌شوند. به این علت که تحمل فرد نسبت به مایعات بیشتر است و همچنین باعث جذب سریع‌تر این مواد از جدار روده می‌شود. علاوه بر آن به تأمین آب بدن - که

موفقیت و پیشرفت در ورزش‌های استقامتی در حین ورزش از ضروریات - است کمک

قویاً به وسیلهٔ منابع کربوهیدرات بدن تعیین می‌کند. می‌شود. (گلیکوژن عضلات و گلوکز خون) ذکر این نکته ضروریست که به علت تعریق روش‌هایی وجود دارد که به وسیلهٔ آنها می‌توان زیاد هنگام فعالیت بدنی و به علت این که آب میزان این مواد را در بدن بالا برده و بنابراین باعث برای اعمال طبیعی بدن یک ماده حیاتی است، در بهبود وضعیت ورزشی فرد می‌شوند. این روش‌ها حین فعالیت ورزشی نباید از نوشیدن آب امساک شامل افزایش ذخایر اولیه کربوهیدرات‌ها و کنیم.

خوراک در همه رشته‌ها بخصوص رشته‌های استقامت نقش مهمی دارد. بدن انسان ماشین‌گرایی است و برای کارش به سوخت نیاز دارد که خوراک است.

مواد غذایی انرژی‌زا سه دسته‌اند: ۱- کربوهیدرات‌ها (قندها و نشاسته) ۲- چربی‌ها (روغن، کره) ۳- پروتئین‌ها (گوشت، تخم‌مرغ) کربوهیدرات‌ها سوخت (انرژی) اساسی بدن را تأمین می‌کنند و از هر گرم آن ۴/۱ کیلو کالری انرژی به دست می‌آید. چربی‌ها با وزن مساوی بیش از دو برابر قندها انرژی تولید می‌کنند و ذخیره انرژی هستند و در ساختمان غشای سلول‌ها به کار می‌روند. پروتئین‌ها در رشد و ترمیم بافت‌ها و هم تولید انرژی دست دارند. به طور کلی توصیه می‌شود ۶۰ تا ۷۰ درصد

کالری روزانه از مواد نشاسته‌ای، ۲۰ تا ۳۰ درصد از چربی‌ها و ۱۰ تا ۱۵ درصد از پروتئین‌ها تأمین شود.

ورزشکاران بیش از افراد عادی نیرو به کار می‌برند پس لازم است که مواد غذایی بیشتری بخورند. این نیروی اضافی عمدتاً باید از کربورات‌ها (نشاسته، گلوکز، قند میوه) تأمین شود. این دستور به‌ویژه برای ورزش‌های طولانی مدت و استقامتی توصیه می‌شود.

موفقیت و پیشرفت در ورزش‌های استقامتی

قویاً به وسیلهٔ منابع کربوهیدرات بدن تعیین می‌کند. می‌شود. (گلیکوژن عضلات و گلوکز خون) ذکر این نکته ضروریست که به علت تعریق روش‌هایی وجود دارد که به وسیلهٔ آنها می‌توان زیاد هنگام فعالیت بدنی و به علت این که آب میزان این مواد را در بدن بالا برده و بنابراین باعث برای اعمال طبیعی بدن یک ماده حیاتی است، در بهبود وضعیت ورزشی فرد می‌شوند. این روش‌ها حین فعالیت ورزشی نباید از نوشیدن آب امساک شامل افزایش ذخایر اولیه کربوهیدرات‌ها و کنیم.

جایگزین کردن آنها در حین انجام فعالیت

- فعالیت ورزشی باید مداوم و مستمر باشد

- بعد از صرف غذای سنگین از فعالیت شدید مثل کوهنوردی و دویدن خودداری کنید

می‌باشند که باید این فشار خون را با رژیم کم‌نمک و استفاده از داروهای ضد فشار خون کم کرد.

۶- روش زندگی بی‌تحرك و به اصطلاح نشسته: در افرادی که از تحرك بدنی کمی برخوردارند مرگ ناگهانی خیلی شایع‌تر از افراد فعال از نظر جسمی و فیزیکی می‌باشد. ورزش مستمر و روزانه در کاهش شیوع این بلیه نقش مؤثر دارد. با توجه به موارد بالا، رعایت نکات ذیل می‌تواند در سلامتی فرد و یا نجات دادن جان وی نقش مؤثر داشته باشد.

۱- فعالیت ورزشی باید مداوم و مستمر باشد. بخصوص برای انجام کارهای سنگین مثل صعود به ارتفاعات هرگز بدون آمادگی قبلی مبادرت به این کار نکنید.

۲- لازم است فردی که مبادرت به ورزش‌های سنگین می‌کند قبلاً از سلامت سیستم قلب و گردش خون مطمئن شود.

۳- از استعمال دخانیات جداً خودداری کرده و از رژیم غذایی صحیح استفاده نمایید. نمک زیاد، مصرف روغن جامد و حیوانی، کره، خامه و زرده تخم‌مرغ فرد را مستعد بروز عوارض قلبی عروقی می‌کند و باید از آن اجتناب کرد.

۴- بعد از صرف غذای سنگین از فعالیت سنگین مثل کوهنوردی و دویدن خودداری نمائید.

۵- به هنگام بروز سانحهٔ قلبی و انفارکتوس و احیاناً ایست قلبی و تنفسی اطرافیان باید ضمن حفظ خونسردی و آرامش سریعاً به کمک فرد سانحه دیده بشتابند. لذا هرگز در کوهستان به تنهایی حرکت نکنند.

گنجی در سینه الوند

گزارشی از دیدنی‌های همدان

حسین محمدی

شهر را پیوسته مرکز دانشمندان و اهل دین و جایگاه پادشاهان و سلاطین دانسته و از صفا و نزهت و لطف و طراوت هوای همدان و وصف کوه الوند و دامنه سرسبز و باصفای آن شاعران و سخنورانی چون احمد بن بشار و وهب بن شاذان و محمد بن بشار و غیره داد معنی داده و اشعاری نغز و شیرین سروده‌اند.

همدان در زمان حال

همدان در طول دره وسیعی که از دو طرف به کوه‌های بلند و ارتفاعات الوند محصور است واقع شده است، این شهرستان با مساحت ۱۳۵۵۰ کیلومتر مربع از شمال به بیجار و زنجان و قزوین، از مشرق به ساوه و تفرش، از جنوب به اراک و ملایر و تویسرکان و از مغرب به کرمانشاه و سنقر و قروه محدود می‌شود، ارتفاع آن از سطح دریا ۱۸۰۰ متر است، جمعیت این شهر ۶۸۱۱۰۷ نفر است و شهر دارای ۷ بخش است. همدان از شهرهای نادر ایران است که دارای نقشه شهری اندیشه شده‌ای می‌باشد.

نقشه شهر ۵۰ سال پیش توسط یک مهندس آلمانی به نام کارل فریش طراحی شده و در جغرافیای شهر، این نوع شهرها را شهرهای شعاعی با دوایر متحدالمرکز می‌گویند.

گنج‌نامه یا جنگ‌نامه

جنگ‌نامه یا گنج‌نامه در پای کوه الوند در منطقه عباس‌آباد همدان واقع شده است و مربوط می‌شود به دو تن از پادشاهان بزرگ سلسله هخامنش یعنی داریوش اول و فرزندش خشایار شا این دو لوحه یا کتیبه و دیگر تصاویر اطراف کوه الوند در زمان هخامنشیان با زحمت و کوشش فراوان بر روی صخره‌های سخت و مقاوم الوند (نوع سنگ گرانیت سخت) نقش بسته شده است. کتیبه اول مربوط به داریوش بزرگ در قسمت چپ کتیبه دوم و کمی بالاتر از آن قرار دارد و خشایار شا کتیبه خود را به احترام پدر کمی پایین‌تر از کتیبه اول قرار داده است. ابعاد لوحه مربوط به داریوش اول ۲/۹۰ متر طول و ۱/۹۰ متر عرض دارد و لوحه خشایار شا ۲/۷۰ طول و ۱/۹۰ عرض دارد. این دو کتیبه به سه زبان پارسی قدیم - عیلامی - بابلی نوشته شده است و دارای ۲۳ سطر می‌باشد.

دروازه‌های همدان از آثار اشکانیان است، در سال ۲۳ هجری همدان پس از جنگ نهاوند به وسیله قوای اسلام تصرف شد و از این زمان به بعد گاه مرکز آبادی و ثروت و در زمانی دچار چپاول و فقر بوده است. گویند مرداوینج پادشاه آل زیار در قتل عامی که از مردم آن شهر نمود دو خسروار ابریشم از بسند ازار (بند شلوار) کشته شدگان به دست آورد.

در زمان تسلط دیلمیان (۱۳۱۹ هـ.ق) لطمات فراوان دیده، در قرن ششم هجری سلجوقیان مرکز خود را از بغداد به همدان منتقل کردند و مدت پنجاه سال این شهر قدیمی پایتخت سلجوقیان بود، در قرن هفتم با حمله مغول به ایران، همدان به تصرف مغول درآمد و به ویرانه‌ای مبدل شد. بایدوخان مغول در این شهر تاجگذاری کرد و همدان را مرمت نمود. در زمان تسلط تیموریان بر ایران بار دیگر به وسیله تیموریان خراب شد. در زمان سلاطین صفوی شهر همدان از نعمت آبادی بهره‌مند گردید. پس از انقراض صفویه و بروز هرج و مرج در سال ۱۱۳۸ هجری همدان به تصرف احمد شاه والی عثمانی درآمد ولی شش سال بعد به همت نادر شاه افشار از نیروی مهاجم ترک عثمانی تخلیه و بازپس گرفته شد. پس از این تاریخی بارها همدان مورد تهاجم و تسلط قرار گرفت تا این که بر طبق قرارداد ۱۱۴۵ هجری کاملاً به ایران برگشت. شهر همدان به علت واقع بودن بر سر راه‌های اصلی منطقه غربی ایران در قرون اخیر همواره از نظر بازرگانی مورد توجه بوده است. اکثر مورخان و جغرافیدانان اسلامی چون استخری، ابن خردادبه، ابن الفقیه و مقدسی و غیره که از همدان نام برده‌اند از عظمت و وسعت و اهمیت آن یاد کرده و این شهر را از اعظم بلاد شمرده‌اند، ابن‌رسته در اطلاق النقیسه می‌نویسد: همدان شهر است وسیع و بزرگ دارای بلاد بسیار و خراج آن ۶ هزار هزار درهم است، یا قوت این

بنای اولیه شهر همدان را به دیاکو پادشاه ماد (۷۰۰ ق.م) نسبت می‌دهند، هرودوت مورخ یونانی در تاریخ خود نوشته است که: این پادشاه اکباتان را جهت پایتختی انتخاب کرد و در آن کاخی عجیب و مستحکم به صورت هفت قلعه که هر یک درون دیگری قرار گرفته بود ساخت و به تقلید از قصرهای بابلی کنگره‌های هر یک از دیوارهای قصر را به رنگی درآورد، این قصر ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ اطاق داشت و آن را هگمتان (محل اجتماع) یا هگمتانه یا اکباتان می‌خواندند، در کتیبه تیگلات پالاسر اول (پادشاه آشور) که مربوط به یازده قرن قبل از میلاد است نام همدان آنادانا یا همدانا نوشته شده است. بنابراین شاید بنای اولیه این شهر به وسیله دیاکو درست بوده و او آن را مرمت کرده باشد.

پلی‌بوس مورخ یونانی (حدود ۲۰۰ سال ق.م) از زیبایی و وسعت، عظمت بنا، ستون‌ها و تزئینات و نقش‌ونگار فوق‌العاده کاخ مزبور یاد می‌کند، اما امروز از قصر هفت حصار و عظمت آن چیزی پیدا نیست. حفاری‌های مختلفی که در قرن اخیر در محله سرقلعه انجام گرفته و همچنین احداث خیابان اکباتان از جانب غربی تپه مزبور و کشف ته ستون‌های سنگی که سالم‌ترین آنها مربوط به اردشیر دوم ساسانی است و کشف یک لوح طلا و یک لوح نقره در سال ۱۳۰۷ شمسی به نام داریوش اول نشان می‌دهد که قصر نامبرده متعلق به شاهان هخامنشی و قبل از آن متعلق به مادها بوده است. شهر همدان در زمان بخت‌النصر ویران شده و داریوش بزرگ آن را مرمت کرده است.

در زمان اشکانیان که تیسفون پایتخت کشور بود همدان نیز پایتخت و اقامتگاه تابستانی اشکانیان بوده. بعد از اشکانیان، ساسانیان نیز در این شهر قصرهایی تابستانی برای خود ساخته بودند، خرابه‌های باروی قلعه اشکانی بر فراز تپه مصلی و مجسمه سنگ شیر در یکی از



علت حک این خطوط بر روی صخره‌های الوند را متفاوت دانسته‌اند اما آنچه مسلم است داریوش و خشایار شا با مخالفانی در مناطق همدان (مرکز مادها) کرمانشاه و کردستان مواجهه بودند و هر چند وقت یک بار اغتشاشاتی در آن مناطق رخ می‌داد و آنان با لشگرکشی‌هایی سعی در سرکوبی مخالفان داشتند و احتمالاً در برگشت از آن حوالی جهت نشان دادن برتری و قدرت سلطنتشان مبادرت به نوشتن آن خطوط کرده‌اند و مشابه این نوشته‌ها را با تصاویر و شرح سرکوبی مخالفان بخصوص بردیای دروغین در بیستون توسط داریوش اول به طور مفصل بیان شده است.

مردم عامی در برخورد با این خطوط و کتیبه‌ها به علت عدم آشنائی با تاریخ‌گذشتگان و همین‌طور عدم آگاهی و آشنائی به خطوط باستانی به خیال خودشان این نوشته‌ها رمز و رموز گنج یا خزائن می‌باشد که از طریق آن می‌توانند به گنج دست بیابند و به همین جهت است که این دو لوحه به نام گنج‌نامه در نزد عموم معروف می‌گردد که نام اصلی و درست آن جنگ‌نامه می‌باشد.

ترجمه کتیبه اول

خدای بزرگی است اهورامزدا که این زمین را آفرید. که آن آسمان را آفرید. که مردم را آفرید. که شادی برای مردم آفرید. که داریوش را شاه کرد. یک شاه از بسیاری. یک فرمانده از بسیاری. من هستم داریوش شاه بزرگ. شاه شاهان. شاه کشورهای دارای مردم بسیار. شاه در این سرزمین دور و دراز. پسر و پشت‌سپ هر خامنشی.

شرح کتیبه دوم

خدای بزرگی است اهورامزدا که بزرگ‌ترین خدایان است. که این زمین را آفرید. که آن آسمان را آفرید. که مردم را آفرید که برای مردم شادی آفرید. که خشایار شا را شاه کرد. یگانه شاه. شاهان بسیار. یگانه فرمانروای فرمانروایان بسیار. من خشایار شا هستم. شاه بزرگ. شاه شاهان. شاه کشورهای دارای ملل بسیار. شاه در این زمین بزرگ و دور و دراز. پسر داریوش شاه هر خامنش.

معرفی دیگر مناطق باستانی و دیدنی شهر همدان

۱- تپه مصلی: در قسمت شرقی شهر همدان تپه‌ای به طول تقریبی ۶۰۰ متر و عرض ۴۰۰ متر قرار دارد. این تپه با میدان مرکزی شهر فاصله چندانی ندارد. از بالای این تپه شهر همدان به خوبی نمایان است. تنها اثر تاریخی این تپه بقایای باروی ساده عهد اشکانیان بر فراز آن است.

۲- شیر سنگی: در دامنه مصلی شیر سنگی به طول کمی بیش از ۲ متر و عرض ۱/۱۵ متر و ارتفاع قسمت سینه آن ۱/۲۰ متر است. ظاهراً در زمان اشکانیان این مجسمه با مجسمه دیگری که نظیر و قرینه آن بوده و در کنار یکی از دروازه‌های شهر نصب بوده است بعدها عرب‌ها آن دروازه را باب‌الاسد خواندند.

۳- گنبد علویان: مربوط به اواخر دوران سلجوقی است (قرن ۶ ه‍.ق)

۴- بقعه استرومردخای: ساخت بنا مربوط به قرن ۷ ه‍.ق است و بنا بر روایات مشهور این محل آرامگاه استر ملکه شوش و بانوی پادشاه ایران، خشایار شا و مردخای عموی ملکه است. احتمال دارد بنای بقعه استرومردخای نخستین بار در حدود ۱۱ قرن پیش به دست کلیمیان و به یادگار این دو تن ساخته شده باشد.

۵- آرامگاه بوعلی سینا: دانشمند و فیلسوف بزرگ ایران. این بنا از روی قدیمی‌ترین بنای تاریخ‌دار اسلامی در ایران یعنی بنای عظیم گنبد کاووس (قابوس) با تغییرات کوچکی ساخته شده است. ساختمان بنای جدید از سال ۱۳۲۵ ه‍.ش. شروع و در سال ۱۳۳۳ تمام شده است. کتابخانه آرامگاه دارای حدود ۵۲۰۰ جلد کتاب است و در محل کتابخانه موزه بسیار جالبی از کتب خطی دایر است. در محوطه آرامگاه نیز

قبر ابوالقاسم عارف قزوینی شاعر و ترانه‌سرای معروف معاصر قرار دارد.

۶- آرامگاه بابا طاهر عریان: باباطاهر که حدوداً در اواخر قرن چهارم و اوایل قرن پنجم می‌زیسته است یکی از عرفای بزرگ روزگار خود بوده است. او بیشتر دوران زندگیش را همراه با فقر گذرانیده است. ترانه‌های دویتی او مهم‌ترین و معروف‌ترین اثر وی است که با لهجه مخصوصی سروده است.

۷- غار علی صدر (علی‌سدا علی‌سرد): در ۶۰ کیلومتری شمال غربی همدان در کوه‌های موسوم به سوباش و در روستای علی‌سدا که به غلط آن را علی‌صدر می‌نامند (در فرهنگ جغرافیایی ایران و لغت‌نامه دهخدا و نتیجه حاصل از مجموع پرسش‌هایی که از اهالی به عمل آمده نام اصلی این روستا علی‌سدا ذکر شده و علی‌سرد نام رایج آن است) یکی از زیباترین پدیده‌های طبیعی جهان با نام غار علی‌سرد وجود دارد. این غار یکی از پرجاذبه‌ترین نقاط توریستی استان همدان است که همه ساله از اقصی نقاط کشور و حتی از کشورهای خارجی تعداد قابل ملاحظه‌ای از آن بازدید می‌نمایند.

- ۸- برج قربان ۹- مسجد جامع ۱۰- امامزاده هادی ابن علی ۱۱- امامزاده اهل ابن علی ۱۲- شاهزاده حسین ۱۳- امامزاده یحیی ۱۴- امامزاده اسماعیل ۱۵- امامزاده عبدالله ۱۶- زبیده خاتون

منابع و مأخذ:

- ۱- جغرافیای کامل ایران ۲ جلد جعفری
- ۲- ایران از آغاز تا اسلام پرفسور گریشن
- ۳- ایران باستانی مشیرالدوله (حسن پیرنیا)
- ۴- اطلاق النقیبه ابن رسته
- ۵- الفهرست ابن‌الندیم
- ۶- تاریخ ایران (قبل از اسلام) ایران کبریج

چرا برخی افراد شجاع ترند؟

فریدون لسان تیز - از نروژ

پريدن از بالای یک دیواره با چتر نجات عملی است دلیرانه. همچنین به خطر انداختن جان خود برای نجات جان دیگری. اما محرک این دو عمل عناصری جداگانه اند.

چه چیزی باعث می شود که شخص داوطلبانه با بستن یک طناب کشی به پا از ارتفاع شصت متری شیرجه برود؟ و یا با اسکی از هواپیما پرود و مدتی در هوا اسکی کند، قبل از این که چتر نجات را بگشاید؟ و یا دیواره های بلند را بدون داشتن هیچگونه حمایتی صعود کند؟ محققین و دانشمندان پس از تحقیقات در این زمینه موفق به تمایز گروه خاصی از افراد شده اند و این گروه را «ماجراجو» نامیده اند زیرا وجه مشترک و علامت مشخصه این افراد استقبال از خطر و لذت بردن از آن است.

توضیح ساده روانشناسی آن این است که این افراد نیاز فوق العاده و شدید به هیجان در زندگی دارند. اما واقعیت امر این است که تفاوت ساختار شیمیایی بدن آنها موجب انجام اعمالی می شود که مردم عادی حتی از فکر کردن به آن هم به وحشت می افتند و موبر اندامشان راست می شود.

به عنوان مثال اکنون ثابت شده که سیستم یا مکانیزم بیدارکننده (هشدار دهنده) در مغز نزد این گروه خاص تنبل تر و کندتر عمل می کند. درجه و میزان هشیاری یا بیداری توسط یک مکانیزم بیدارکننده در مغز تعیین می شود. و آن شبکه ای است که باعث سرعت بخشیدن به سلول های مغزی و افزایش فعالیت مغز می شود. هر چیزی (از یک وضعیت هیجان انگیز تا فعالیت فکری) می تواند باعث تحریک این سیستم بشود. و همین فعالیت فکری است که بعضی شبها مغز را بیدار نگاه داشته و مانع خوابیدن می شود.

مشاهده می شود که این شبکه و سیستم نزد افراد «ماجراجو» کمی تنبل تر عمل می کند و بالطبع این دسته افراد نیاز به هیجان و شور بیشتری نسبت به مردم عادی دارند تا زنده بودن را احساس کنند و در غیر این صورت احساس خستگی و کسالت می کنند.

و از آنجا که همه ما احتیاج به احساس زندگی و زنده بودن داریم این دسته از افراد باید بیش از مردم عادی در جستجوی هیجان باشند تا به این احساس دست یابند.

در ضمن خون افراد ماجراجو دارای هورمون های جنسی متفاوت است و به همین جهت این افراد راحت تر از مردم عادی احساس رضایت و خوشی می کنند. به عنوان مثال وضعیتی که لذت و ترس توأم و به یک اندازه در آن وجود داشته باشد (شوز کردن در پیست اسکی و صعود دیواره و از این قبیل) این افراد را سرشار از لذت می سازد. حال آن که مردم عادی از یک چنین وضعیتی دچار ترس و وحشت می شوند. آزمایشات و تحقیقات نشان می دهد که در اینگونه افراد تمرکز بیشتری از هورمون NORADRENALIN وجود دارد. و به نظر می آید که این هورمون علی الخصوص روی قسمت هایی از مغز که کارشان در رابطه با رویدادها و تجربیات لذت بخش است فعال و مؤثر است.

شجاع یا ترس؟

شجاعت می تواند از نترسیدن سرچشمه بگیرد اما معمولاً شخص شجاع هم به همان اندازه مردم عادی احساس ترس می نماید و تنها تفاوت این است که اشخاص شجاع قادر به غلبه و چیره شدن بر ترس و پريدن داخل مهلکه می باشند.

نتیجه یک همه پرسی از خلبانان جنگ جهانی دوم نشان می دهد که فقط یک درصد از آنها به دلیل این که اصلاً نمی ترسیده اند

قادر به اجرای دقیق مأموریت های خطیر شده اند و بقیه همگی دچار ترس و وحشت بوده اند - بخصوص در اوایل شروع جنگ - ولی رفته رفته موفق به غلبه بر ترس و تسلط بر آن شده اند.

آن یک درصدی را که اصلاً ترس را تجربه نکرده بودند نمی توان «شجاع» نامید. بلکه باید به آنها لقب نترس داد، هر چند که رفتار مردم نترس می تواند با شجاعت اشتباه گرفته شود ولی باید آن را «تهور بیجا» یا ابلهانه توصیف کرد تا شجاعانه. در بین افراد بزهکار و قانون شکن هم به نظر می رسد بیشتر صحبت از نترسی است تا شجاعت.

اعتماد به نفس قهرمان ساز است

از هفت فضا نورد منتخب همگی از سفر فضایی که در پیش داشتند، اظهار ترس نمودند. ولی آنها یک اجبار طبیعی برای غلبه و تسلط بر ترس خود داشتند به صورتی که این ترس قادر به متزلزل ساختن و کاستن از قدرت آنها نبود.

وجه اشتراک همه این افراد اعتماد به نفس شدید و تجربه شان در مورد غلبه بر وضعیت های بسیار دشوار بود. آنها در مورد مشکلات زندگی زیاد متوجه خشخاش نمی گذاشتند ولی آمادگی برخورد معقول و حل مشکلات را در آن واحد داشتند.

تحسین تبه کاری و جنایت

از طرفی یکی از صفاتی که ما مردم بیش از هر چیز آن را تحسین می کنیم جنایتکاری و تبه کاری است. و این عمل چنان اثری عمیق در انسان دارد که افراد عادی را به افرادی بسیار شجاع و دلیر در مقابل دشمن و در میدان های جنگ مبدل می سازد. و شخص عادی می تواند در اثر همین تحسین ها و تلقین ها قادر به اعمال بسیار دلیرانه در مقابل اشخاصی گردد که در حالت عادی از آنها دوری می جوید (مانند جنایتکاران).

این پدیده می تواند ارث و میراث بشر از دوران ماقبل تاریخ باشد که مردم در جوامع کوچک میزیستند. و دائم در حال جنگ و ستیز با دشمن و یا نبرد و تلاش برای نجات



جان خود بودند.

در چنین جوامع کوچکی گاه گاه افراد برجسته و قهرمان ظهور می‌کردند که کارشان دفاع و حمایت از مردم در مقابل دشمن خارجی بود، چنانچه در جامعه امروزی نیز می‌توان از این نمونه‌ها پیدا کرد.

این پدیده امروز به صورت یک غریزه در اعماق احساسات مردم جای دارد و منشأ آن هم به احساس خوب و زیبایی امنیت برمی‌گردد.

و در واقع همین غریزه است که در مردم احساس تحسین عمیق برای قهرمان فیلم که دائماً در حال جنایت است به وجود می‌آورد. به عنوان مثال کلیه فیلم‌هایی که توسط آمریکائیان از جنگ ویتنام ساخته شده، تجاوز به خاک و مال و جان و ناموس مردم بی‌دفاع را به صورت عملیات قهرمانانه و سربازان آمریکایی را که از هیچ جنایتی فروگذار نکردند به صورت قهرمان در نظر مردم جلوه می‌دهد.

یک چنین آمادگی به احتمال قوی وسیله دفاعی خوبی در مقابل فلج شدن و از کار افتادن به علت ترس و وحشت است. با گرفتن تصمیمات منطقی خیلی راحت‌تر می‌توان بر ترس غلبه نمود تا این که فقط نشست و انتظار کشید تا ترس دست از سر آدم بردارد. و می‌توان نتیجه گرفت که فضانوردان پس از بارها و بارها رودرروی و غلبه بر مشکلات به این رشد رسیده بودند که در مواجهه با خطر با آغوش باز آن را بپذیرند.

جرات و اقبال است

البته دلیل دیگری هم به جز مکانیزم مغزی می‌تواند موجب ماجراجویی باشد به عنوان مثال اگر شخصی بین افراد ماجراجو رشد کرده باشد این خصیصه به او هم سرایت خواهد کرد چون با تقلید از الگوها و مدل‌ها تجربه غلبه بر ترس و تسلط بر آن را پیدا می‌کند.

ماجراجویی حتی می‌تواند از عدم اعتماد به نفس هم سرچشمه بگیرد. شخص مبتلا به یک عدم اطمینان آزردهنده نسبت به خودش یا احساس عدم هماهنگی و تناسب با دیگران،

برای اثبات عکس مطلب به خود و دیگران اغلب حاضر به انجام عملیات خطرناک می‌باشد.

و آخرین دسته کسانی هستند که در مقاطعی از زندگی دچار تزلزل و کسالت روحی می‌شوند.

این گونه افراد ناخودآگاه تبدیل به داوطلبان خودکشی می‌شوند که همیشه به دنبال عملیات خطرناک می‌گردند.

وقتی که ترسوترین آدم تبدیل به شجاع‌ترین می‌شود

ظهور شجاعت بیش از هر چیز بستگی به وضعیتی که شخص در آن واقع می‌شود دارد و بعضی از وضعیت‌ها می‌تواند تقریباً از هر کسی قهرمان بسازد.

در بررسی جنگ جهانی دوم معلوم شد که خلبانان انگلیسی بیش از پیاده نظام جرات و شجاعت به خرج داده‌اند و این مطلقاً به این دلیل نبود که خلبانان را از بین افراد شجاع انتخاب کرده بودند.

محققین این پدیده را بدین صورت تعبیر می‌کنند که خلبانان در گروه‌های کوچک با یکدیگر همکاری داشته‌اند ولی سربازان پیاده‌نظام در دسته‌ها و گروه‌های بزرگ، و شخص متعلق به گروه کوچک با احساس همبستگی زیاد خیلی بیشتر قادر به غلبه بر ترس می‌باشد. به این دلیل که نمی‌خواهد گروه و دوستانش را تضعیف کند.

این وضعیت و فشار گروهی که باعث شجاع شدن افراد می‌شود گاه می‌تواند ترسوترین شخص را بدل به شجاع‌ترین نماید.

و راز آن هم در پدیده‌ای است که روانشناسان آن را «ترس اجتماعی» می‌نامند. ترس از پست شدن و خوار شدن و مورد مسخره دیگران واقع شدن، تحقیر شدن، و پشیمانی.

برای بعضی ترس اجتماعی بدتر و بیش از صدمات فیزیکی و نقص عضو می‌باشد.

غلبه بر ترس با جایزه

به غیر از ترس از حقارت عامل دیگری نیز برای شجاعت وجود دارد و آن میل به پاداش و تشویق، به شکل مورد قبول قرارگرفتن از جانب دیگران است که بدون شک یک چنین انگیزه‌ای می‌تواند یک محرک قوی برای شجاعت باشد.

به عنوان مثال ارتقاء درجه یا مدال دادن به یک سرباز معمولی انگلیسی می‌تواند او را به سربازی شجاع تبدیل نماید. فقط بزهکاران نیستند که به خاطر پول بیشتر از خود رشادت نشان می‌دهند.

افرادی منتخب که همگی از مار ترس و وحشت داشتند بدون استثناء اظهار داشتند که هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند آنها را وادار به لمس تن مار کند. ولی با این حال پس از این که به آنها قول جایزه و پول کلان داده شد نیمی از آنها موفق به غلبه بر ترس خود و لمس تن مار شدند.

باور مذهبی محرک قوی برای شجاعت

اعتقاد به مورد رضای خدا بودن عمل و اجر اخروی می‌تواند انگیزه‌ای برای جسارت و شهامت باشد.

ترجمه از مجله FAKTA شماره ۲ سال ۱۹۹۲

کشش‌هایی برای سنگ‌نوردی آزاد

پدئسازي برای سنگ‌نوردان

روحي و رواني خوب.

در حقيقت يك سنگ‌نورد خوب بايد تركيبی از عوامل بالا را داشته باشد. با اين حال می‌بينيم كه اين طور نيست و معمولاً اكثر سنگ‌نوردها تلاش می‌کنند كه توانائی تكنيكي خود را بالا ببرند و يا حداكثر به دو عامل قدرت و تكنيك بسنده می‌کنند و از عوامل ديگر غافل می‌شوند و به آنها اهميت نمی‌دهند. در صورتي كه انعطاف‌پذيري و كنترل روحي عواملی هستند كه در درجه اول اهميت قرار دارند.

آيا تا بحال به اين فكر كرده‌ايد كه بسياری از فشارهائی كه روی سنگ به خود وارد می‌كنيد اضافی و غير ضروري است؟ و تازه در آن صورت هم باز نمی‌توانيد به جای پای مناسب دست يابيد. آيا هرگز به اين فكر افتاده‌ايد كه نقص شما چيست؟ برای انجام يك سنگ‌نوردی آزاد و موفق شما بايد دارای مشخصات زیر باشيد: ۱- انگشتان قوی ۲- قدرت بالاتنه ۳- مهارت‌های تكنيكي (استيل مناسب) ۴- انعطاف‌پذيري ۵- تحمل و پايمردی در كار ۶- عضلات قلبی مناسب و بالاخره كنترل

نوشته: مايكل پاپكيك

Michael Papciak

برگردان: مسعود خرمرودی

نسبت به حرکاتتان افزايش می‌دهد. آگاهی به اين كه دارای پاهای نرم و دستان انعطاف‌پذير هستيد می‌تواند در استفاده بهتر شما از اين اعضاء كاملاً مؤثر باشد.

ممکن است شما اين طور فكر كنيد كه با افزايش قدرت خود می‌توانيد در سنگ‌نوردی حرف اول را بزنيد. در صورتي كه شما به راحتی می‌توانيد با افزايش انعطاف‌پذيري خود به هدف‌تان برسيد بدون اين كه احتياج به افزايش قدرت خود داشته باشيد. البته شما می‌توانيد به تدريج بر قدرت بدنی خود بيافزائيد ولی مطمئن باشيد كه با دنبال كردن منظم يك سري تمرينات كششی به

لازم را به وجود آورند. به‌عنوان مثال هرگاه شما هر دو پای خود را پشت گردن‌تان قفل كنيد در سنگ‌نوردی كارائی ندارد و بسيار كم ارزش‌تر از نرم كردن دست‌ها و پاها است كه مستقيماً در سنگ‌نوردی شما تأثير می‌کنند.

برای به‌دست آوردن انعطاف‌پذيري بيشتر احتياج به فكر باز و فعال نیز هست. شما بايد تا حد زيادی نسبت به توانائيهای خود آگاهی داشته باشيد. اين آگاهی‌ها به شما كمك می‌کند كه به درستي از قابليت‌های خود استفاده كنيد. انعطاف‌پذيري به شما كمك می‌کند كه هرچه بيشتر صعود كنيد. همچنين توجه و دقت شما را

تمرينات مخصوص پائين تنه:

انعطاف‌پذيري و ضرورت آن:

انعطاف‌پذيري عبارت است از مقدار چرخش و حرکت يك عضو حول محور مفصلی خود كه البته شامل كشش بافت‌ها هم می‌شود.

به‌عنوان مثال يك پای انعطاف‌پذير می‌تواند حول مفصل ران به راحتی باز شود. وقتی ماهيچه‌های ران به حد كافی نرم و قابل انعطاف باشند به سنگ‌نورد اجازه می‌دهند هر وضعیتی را كه مناسب است روی سنگ اختيار كنند. تمرينات كششی می‌تواند در بخش‌هایی از بدن شما كه مستقيماً در سنگ‌نوردی دخالت دارند، انعطاف



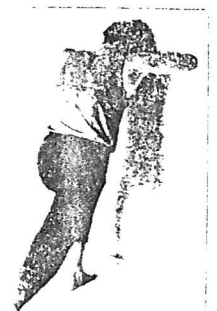
۴- بيرون ران: ابتدا پای راست را مطابق شك روی پای چپ قرار دهيد، سپس با هر دو دست پای چپ را به سمت داخل بدن بكشيد، توجه داشته باشيد كه نبايد ناحیه پائين كمر از زمين بلند شود.



۳- چمباتمه: آسيبایی: اين حالت درون و پشت ران‌ها را كمش می‌دهد. هر دو پا را از هم دور كنيد و كم كم سعی كنيد پنجه پايان به سمت بيرون حرکت كنند. باشنه‌های پا ۴ تا ۶ اينچ از هم فاصله دارند. باشنه پاها نیز به زمين جسده باشند.



۲- حرکت پروانه: هر دو ران پا را در امتداد هم باز كنيد. كف دو پای خود را مانند شكل بهم بچسبانيد و تا حد امكان به باسن خود نزديك كنيد. اجازه دهيد جاذبه زمين زانوهای شما را به طرف زمين بكشد.



۱- ماهيچه ساق پا: پای عقبی را راست نگاه داريد. قسمت اعظم وزن بدن را روی پای جلویی مستقل كنيد. هر دو پا را موازی هم نگاه داريد.

۴- جلوی بازو: عضله

سه گوش جلو و فسه سینه را کشش دهید. از یک کمک برای فیکس کردن استفاده کنید. کمک شما باید دستان شما را از طرفین بهم نزدیک کند. کف دستان را به طرف بالا نگاه دارید. آرنجتان باید کاملاً صاف باشد.



۲- پشت بازوی ۱:

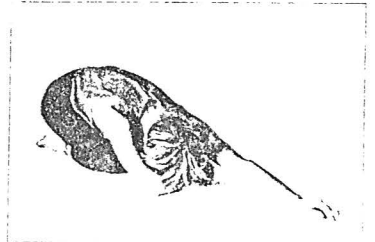
این کشش مخصوص عضله سه سر پشتی است. بازو را به کمک دست دیگر در جهت عرض به طرف داخل بدن بکشید، توجه داشته باشید به طرف پائین فشار نیاورید. در این حالت عضلات دوزنقه‌ای (*Latissimus dorsi*) کشیده خواهند شد.

۳- پشت بازوی ۲:

این یک کشش غیرعادی برای عضله سه سر عقب و عضله‌های درگیر در محل قفل شدن دست می‌باشد. می‌توانید از دست دیگر و یا از دیوار برای قفل کردن استفاده کنید.



۱- بازو، عضله پشت کتف و سینه: باید به آرامی نقطه بین بازو و کتف را کش بدید. کف دست خود را روی زمین فشار دهید و از بدن دور کنید. این کار را برای هر دو دست تکرار کنید.

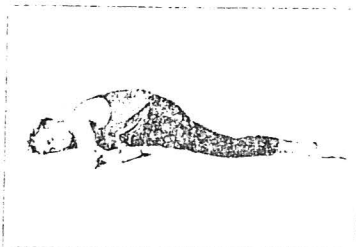


تمرینات بالاتنه

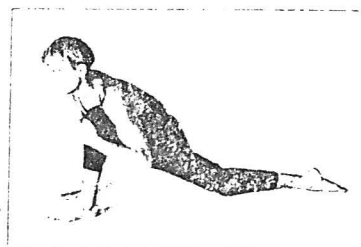
و سختی فوق‌العاده آن است. برای پیشگیری از صدمات صعود، وجود انعطاف پذیری اجتناب ناپذیر است. انگشتان و عضله قسمت ساعد که پر از بافت‌های بهم پیوسته است، معمولاً از انعطاف پذیری کمی برخوردار است. این قسمت احتیاج به تمرین و کشش بیشتری دارد. این تمرین‌ها باعث می‌شوند که سنگ‌نورد پس از صعود دچار مشکل نشود و از حالت دردناکی که عضلات پس از یک روز سخت به خود می‌گیرند برحذر باشد. به علاوه اگر این تمرینات به درستی انجام شوند آرامش خاصی را به انسان می‌دهند.

می‌سازند بر محدودیت‌های خودمان غلبه کنیم، بدانیم. ستاره‌های سنگ‌نوردی جهان اغلب از انعطاف پذیری یک نقطه در بدن حداکثر استفاده را می‌کنند. آن نقطه بین دو پا یعنی لگن است که به انگلیسی *Hip* گفته می‌شود. اگر تاکنون نسبت به حرکات پا و ناحیه کمر افرادی از قبیل بابی بسنسن (*Bobbi Bensman*) و پاتریک ادلینگر (*Patrick Edlinger*) هنگام صعود دقت کرده باشید دیگر نسبت به مؤثرترین انعطاف پذیری شکی نخواهید داشت. طبیعت سنگ‌نوردی‌های مشکل، پیچیدگی

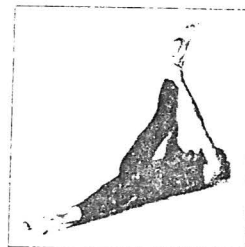
سرعت می‌توانید سنگ‌نوردی خود را بهبود بخشید. درست مانند کریستیان گریفث (*Christian Griffith*)، زمانی او به خاطر استفاده درست و بجا از دست‌ها و پاهای خود در مسیرهای یوسمیتی مشهور شده بود. وقتی در مورد علت موفقیتش از او سؤال شد چنین جواب داد: «همه ما نمی‌توانیم انگشتان قوی بن‌مون (*Ben Moon*) را داشته باشیم (مون به خاطر انگشتان بسیار قویش مشهور شده بود). جان کلام گریفث این بود که تنها قدرت باعث پیشرفت نیست بلکه ما باید تمامی نکات و احتیاجات و واقعیات سبک‌های سنگ‌نوردی را که ما را قادر



۷a- کشش سطح بالای ۲: گونه‌ای دیگر از کشش قبلی است.



۷- کشش سطح بالای ۱: این کشش به طور همزمان عضلات جلوی یک پا و پشت پای دیگر را کش می‌دهد و در همان زمان وسط پا نیز کشیده می‌شود. این حرکت نیاز به انعطاف پذیری ران‌ها دارد.

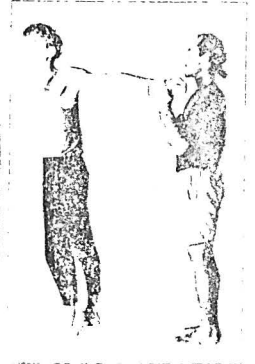


۶- پشت پای ۲: این تمرین نیز همان ماهیچه‌های درگیر در تمرین قبل را کشش می‌دهد. تا هنگامی که مبتدی هستید با هردو دست، پا را بکشید. پا را به سمت داخل سینه خود بکشید. هردو پا باید کاملاً مستقیم باشند.

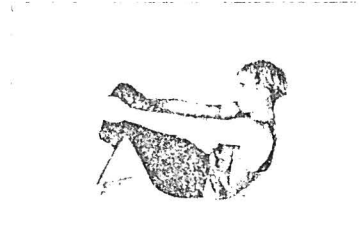


۵- پشت پای ۱: این حرکت در ابتدا عضلات پشت ران و اطراف زانو را کش می‌دهد. این کشش را می‌توانید همراه با دستان آویزان به پائین که نقش یک وزنه را بازی می‌کنند، انجام دهید. این حرکت را با عوض کردن پاها، ادامه دهید.

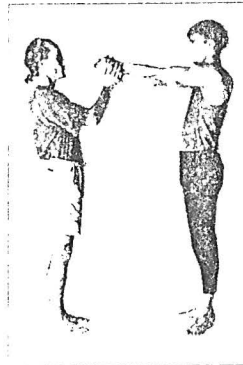
۵- سینه: عضلات سینه و عضله دوسر بازویی را کش بدید. آرنجتان کاملاً صاف باشد و کاملاً صاف و مستقیم بایستید. دست را طوری بگیرید که شستتان به سمت بیرون باشد.



۶- مرکز پشت: در این حالت کشش را در اطراف ستون فقراتان احساس می‌کنید. زانوها را بهم بچسبانید و با دست‌های کاملاً صاف آنها را قفل کنید. سعی کنید سینه و قسمت معده‌تان را به سمت عقب و بیرون بدهید. قسمت پائین کمر باید روی زمین باشد. وقتی حالت درست را به خودتان بگیرید آنگاه کشش را در اطراف ستون فقرات احساس خواهید کرد.



۷- پشت و جلوی بازو این یک کشش پیشرفته برای عضلات جلوی بازو و ناحیه عضلات سر پستی به طور همزمان با هم است. دستتان را در جلوی بدن بگیرید. آنها را به هم قفل کنید. حال در حالی که کمک شما آنها را ثابت نگاه داشته و یا آنها را در محل خاصی فیکس کرده‌اید، خیلی آرام بنشینید.



۸- عضلات خم کننده جلوی بازو: کششی که تا حدی مشکل است و اکثر سنگ‌نوردان از آن غافل هستند. آرنجتان را مانند شکل صاف نگاه دارید. انگشتان شما را به سمت زانوها بیاورید. حال سعی کنید به کمک بازوها، کف دستتان را از زمین بلند کنید. سعی کنید مانند شکل، انگشتان شما روی زمین باشد و از آن جدا نشود. حال انگشتان دستتان را آزادتر کنید.



روش تمرین:

در ابتدای کار بدن خود را گرم کنید. حرکات کششی از زمره تمریناتی که باعث گرم کردن بدن بشوند به شمار نمی‌روند. بخصوص هنگام صبح باید بدن خود را آماده کنید. حرکاتی از قبیل، چرخش دست و گردن، کمی طناب زدن، پرش‌های ارتفاع و بالا و پائین رفتن از پله‌ها برای چند دقیقه می‌تواند حرکات خوبی برای گرم کردن بدن باشد.

در مرحله دوم باید آرام باشید، آرامش روحی و روانی، از نوشیدن قهوه و چای غلیظ و یا شنیدن موزیک تند غربی پرهیز کنید. از طرف دیگر آرامش باعث می‌شود تا شما دقت بیشتری

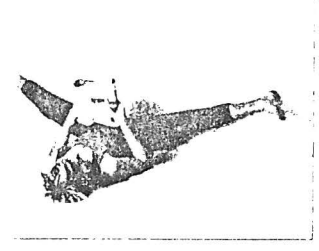
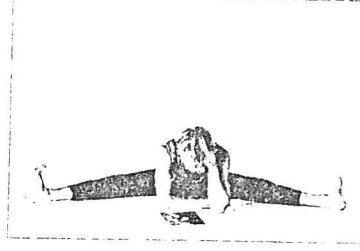
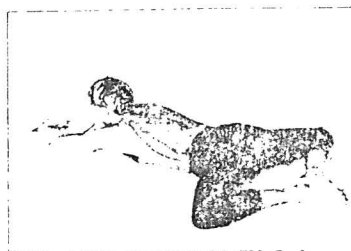
روی عضله خود داشته باشید.

توجه روی عضله به این علت است که بدانید تا چه حدی کشش را انجام دهید که نه کم باشد و نه بیشتر از حد معمول، شما باید به دقت ماهیچه‌های خود را زیر نظر داشته باشید تا بدانید آیا ماهیچه‌ها قادر به تحمل کشش هستند و یا احساس ناراحتی می‌کنند.

در مرحله سوم باید نسبت به کشش علاقه‌مند باشید و به همان جدیتی که سنگ‌نوردی می‌کنید تمرینات را انجام دهید. اگر شما مثل همیشه قبل از سنگ‌نوردی با عجله تمرینات کوتاهی مانند خم شدن و یا شنا رفتن را انجام بدهید نه تنها بدن شما نرم نخواهد شد بلکه احتمالاً این کارها

باعث خواهند شد که به بدن شما آسیب‌هایی وارد آید و یا حداقل هنگامی که نیاز دارید نرم باشید، سفت و غیرقابل انعطاف خواهند ماند. گرم کردن بدن در حقیقت یک سری تشریفات تمرینی پیش از سنگ‌نوردی است که عضلات و تاندون‌های بدن را برای فشارهای سخت آماده می‌کند.

مسئله مهم دیگر جدیت و پشتکار در کار است. بی‌صبری و عجله یکی از بدترین دشمنان انعطاف پذیری هستند. پافشاری در کار تمرین، قدرت شما را در تمرینات قدرتی بالا می‌برد. با گذاردن وقت بیشتر روی تمرینات، عضلات به حدی نرم می‌شوند که حتی



۸- جدا کردن پاها از جلو: این تمرین تشویقی است برای شما که هرچه بیشتر پاهای خود را باز کنید و برای مدتی در همین حال باقی بمانید. برای راحت‌تر شدن کار، شلوازی بپوشید که اصطکاک میان پاهای شما و دیوار را کم کند. باسن باید به دیوار چسبیده باشد. اجازه دهید نیروی جاذبه پای شما را به سمت زمین بکشد.

۸a- باز کردن پاها ۲: این حرکت از حرکات مشکل است، اگر شما دوست دارید این حرکت را انجام دهید ولی نمی‌توانید باسن خود را به زمین نزدیک کنید. سعی کنید لافل ستون فقراتان راست و مستقیم باقی بماند.

۹- باز کردن وسط پا: در این حالت سعی کنید، ستون فقراتان مستقیم باشد و ناحیه پائین کمر هم روی زمین باشد. باید پاشنه و کف پایتان بهم چسبیده باشد و تا جایی که می‌توانید پاشنه را به باسن نزدیک کنید. حال اجازه دهید نیروی جاذبه پاهای شما را به سمت پائین بکشد. هیچ‌گاه سعی نکنید با فشار زانوها را به زمین نزدیک کند.

۹a- باز کردن وسط پا ۲: این حرکت هم مشکل است. ناحیه پائین کمر و باسن باید روی زمین باشند.

۱۰- انگشتان: این

کشش مخصوص تاندون‌های عضلات خم کننده انگشتان است. شما باید با کف دست فقط نوک انگشتان فعال در سنگ‌نوردی را به سمت عقب فشار دهید. می‌توانید با تک‌تک انگشتان چنین کنید و یا هر چهارتا را با هم کشش دهید.

۹- کشش جسلوی

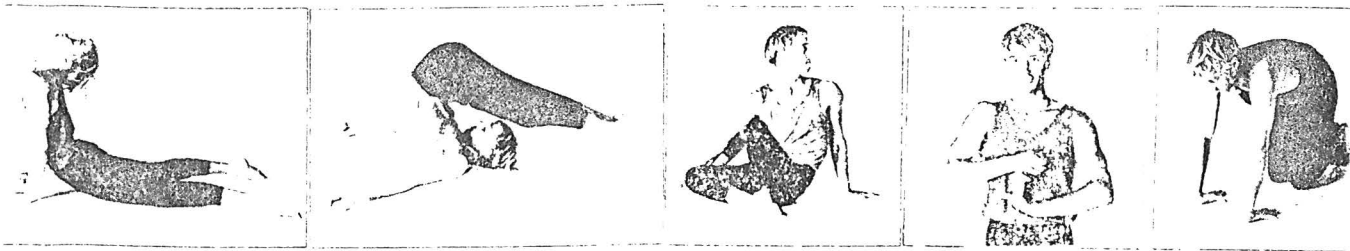
بازو: درست مثل حرکت قیل، اما این بار به جای کف دست باید پشت دست روی زمین باشد. حال دوباره همان حرکت قیل را انجام دهید.

۱۲- انحناء ستون فقرات:

۱۱- کشش دو پاهای خود را به سمت بالای سر بیاورید و تا حد امکان آنها را دورتر از گرفتن این حالت برایشان سر قرار دهید. حال به آرامی به حالت مشکل است می‌توانید پایی را که روی زمین قرار دارد، دراز کنید. توجه داشته باشید که نباید مقدار کشش بیش از حد لازم باشد. می‌توانید سر را به طرف عقب بچرخانید.

۱۳- شکم: ناحیه کمر باید

به زمین چسبیده باشد. تا حد امکان کف دست را به کمر نزدیک کنید. حال این انحناء را توسط سینه و گردن بیشتر کنید.



شکاک‌ترین تمرین‌کننده را نیز متعجب خواهد کرد. بنابراین اجازه دهید که جدیت و علاقه شما سازنده انعطاف‌پذیری بدن شما باشند. سعی کنید یک مقدار زمان مشخص را برای این حرکات در نظر بگیرید مثلاً ۳۰ دقیقه برای تمرین که البته زمانی طولانی نیست. این زمان به راحتی به شما کمک خواهد کرد که پاهای خود را هرچه بیشتر از هم باز کنید. این حرکت، حرکتی بسیار مهم در صعودهای سخت و آزاد است. اجازه دهید این مقدار زمان را برای بالاتنه هم در نظر بگیریم، بازوها، انگشتان و عضلات دیگر هم باید نرم و قابل انعطاف باشند، البته این قسمت‌ها در مقایسه با قسمت‌های محکم و سخت بدن از قبیل ران‌های باسن، راحت‌تر و منعطف‌ترند و زودتر نرم می‌شوند.

به تمرکز و دقت فراوان دارند نمی‌توان هیچ‌گاه در پای یک مسیر صعود انجام داد. شما باید وقت بیشتری برای کشش بگذارید. هیچ‌گاه ۱۰ دقیقه قبل از سنگ‌نوردی برای این کار مناسب نمی‌باشد.

خب، حال که شما آماده شدید می‌توانید به آرامی شروع به تمرین کنید ولی فقط تا زمانی این کار را انجام دهید که اولین درد ملایم را در ماهیچه‌های خود احساس کنید. در این زمان لحظاتی توقف کنید، استراحت کنید و راحت باشید. به زودی این درد ملایم از میان خواهد رفت، این بار می‌توانید تمرین خود را با چند درجه فشار و کشش بیشتر انجام دهید. البته باز هم تاجایی که همان کشش و درد درونی را احساس کنید. این عملیات را باید تا جایی که در تمرین موفق شوید انجام دهید.

مشکل در انجام تمرینات چیست؟

ماهیچه‌ها از طریق یک مقاومت کششی محافظت می‌شوند. برای این که در مقابل پاره شدن احتمالی این عامل دفاع، بیمه شوید، باید کشش‌ها را بسیار آرام و در مدت زمان طولانی انجام دهید. اگر تمرینات کششی شدید انجام شوند، آنگاه ممکن است ماهیچه‌ها به حالتی برسند که دیگر تمرین کششی مفید نبوده و حتی مضر باشند و به جای نرم کردن، عضلات را شق و سفت می‌کند. مرز بین کشش ملایم داخلی

برای این که بهتر و بیشتر بدنتان منعطف شود باید در اکثر اوقات در حال کشش باشید. مثلاً وقتی کتاب می‌خوانید یا موزیک گوش می‌دهید و یا تلویزیون نگاه می‌کنید، سعی کنید پاهای خود را از هم دور کنید و یا تمرینات دیگر را انجام دهید. بدین ترتیب بدن شما سریع‌تر منعطف خواهد شد.

در مورد گرم کردن بدن پیش از سنگ‌نوردی می‌توان گفت که مانند وارد شدن آرام و آرام به محیط انعطاف‌پذیری بدن است. بنابراین حرکاتی مانند باز کردن پاها را که احتیاج

عضلات و درد ناشی از مجروح شدن عضله کاملاً مشهود است، سعی کنید هیچ‌گاه از این مرز عبور نکنید.



بی توجهی به ورزش؛ رشد فرهنگ بی عملی

حسین مهجوری

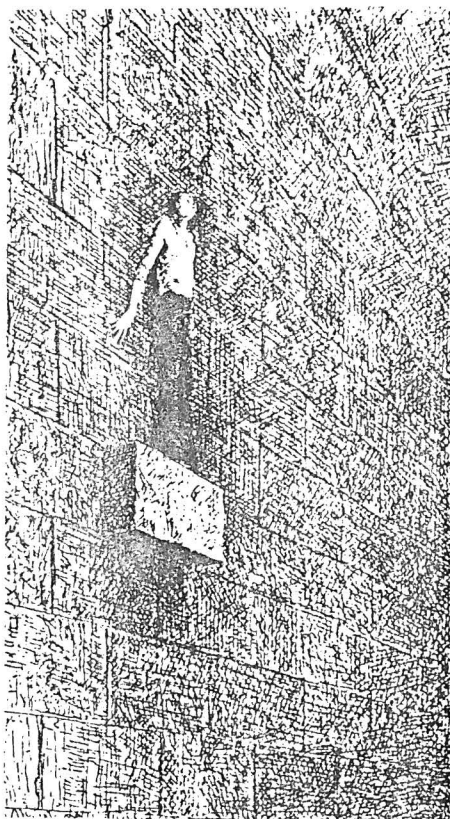
برخورد و نیکی در سلوک و آموزش راه و رسم معاشرت، حفظ و رعایت انضباط و حقوق دیگران است و از این طریق می‌توان عواطف را بین افراد جامعه پرورش داد.

ورزش جزء زندگی مردم است که بدون آن ادامه حیات امکان ندارد و همان طور که در زندگی فردی مؤثر است، در زندگی اجتماعی هم تأثیر بسزایی دارد. کارشناسان علوم اجتماعی و روان‌پزشکی بر این عقیده‌اند که ورزش به عنوان یکی از مهم‌ترین پدیده‌های اجتماعی قادر به حل مؤثر بسیاری از دردهای جسمی و روحی آدمی است. حال با وجود اهمیت و ضرورت انجام ورزش به وظایفی که مسئولین مربوطه در قبال آن دارند، نظری می‌اندازیم. بخشی از امکانات و خدمات عمومی جامعه معطوف جبران ضایعات ناشی از کهولت و تن‌پروری می‌شود که در این رابطه، مسئولین باید با برنامه‌ریزی اصولی و اساسی گام در راهی مثبت گذاشته و ضرورت‌های ورزشی را با تعیین اولویت‌ها و سرپرست انتخاب - یا در واقع انتصاب - می‌کنند. اگر از روی شناخت صحیح و درست نباشد، در حقیقت اقدامی مغایر و مخالف شئون اجتماعی دیگر افراد جامعه انجام داده‌اند.

به منظور جلوگیری از سوء برخوردها باید هر کاری به اهل آن سپرده شود تا درگیر نوعی هرج و مرج و بی‌نظمی نشویم. فی‌الواقع اگر کاخ آرزوهایمان در ورزش هنوز فرو نریخته است، این را باید مدیون مردان بلند همتی بدانیم که بی‌ریا و بی‌تکبر و غرور به کار خویش مشغولند و هرگز از ناسپاسی این و آن ننالیده‌اند. امروز در کشورمان ورزش تنها به همت و یاری تنها چند گروه و جریان ورزشی که در راستای اهداف مقدسشان تلاش می‌کنند، آن هم با صرف جان و مال و همه امکانات زندگی خویش، که امید است الگویی برای سایر مسئولین جامعه ورزشی ما قرار گیرد. انشاءالله.

حقیقت ورزش فعالیت و اعمال نیروست. هر عضوی از بدن ورزشی مناسب خود دارد. اما متأسفانه در میان مردم ما تا وقتی اوقات فراغت دوران تحصیل یا جوانی وجود دارد، ورزش و تحرک نیز وجود دارد ولی وقتی دوران اشتغال و استقلال زندگی آغاز می‌شود، معمولاً ورزش نیز ترک می‌شود. علت این امر آنست که ما معمولاً به ورزش به عنوان صرف «بازی» و تفریح نگاه می‌کنیم. تفریحی که به راحتی جای خود را به عادت دیگر می‌دهد.

اگر انجام کلیه حرکات مختلف اعضای بدن را در سلامت وجود مؤثر بدانیم و هر حرکتی را که موجب سلامتی بشود، یک نوع ورزش محسوب کنیم، باید بپذیریم که ورزش با حیات بشر توأم بوده و برای پیدایش آن نمی‌توان تاریخی را معین کرد. پس ورزش با انسان خلق و با زمان تکمیل شده است. از جمله اهداف ورزش تأمین سلامت تن و رشد و تقویت بدن، حسن



متأسفانه در مواردی نارسایی‌هایی در این زمینه‌ها به چشم می‌خورد.

از جمله وظایف مسئولین امر ورزش و تربیت بدنی، یافتن ارزش‌ها و استخراج مفهومی‌های اساسی آن برای تبیین هدف‌های حرکت جامعه و ورزش است. ورزش می‌تواند بالندگی داشته و هدفمند باشد.

بباید بپذیریم و به همه بقبولانیم همانگونه که تعلیم و تربیت سن و سال نمی‌شناسد، ورزش هم سن و سال نمی‌شناسد و با استفاده از تجارب دیگران و برنامه‌ریزی و تبلیغات و سرمایه‌گذاری و تشکیل مدارس ورزش و حرکت به سوی علمی کردن ورزش کشور آستین‌ها را بالا زده دست به کار شویم. یکی از عوامل مؤثر در پیشرفت ورزش که متأسفانه هنوز هم از پایه و مایه علمی برخوردار نیست، بهره‌گیری از تجربیات مردان کهنه کار از طرفی و شوق و میل نیروهای جوان به بالندگی از طرف دیگر است که از ترکیب همگون آنها راه حصول به اهداف - که همانا اعتلاء ورزش می‌باشد - کوتاه و کوتاه‌تر می‌شود.

اگر به میزان و کارایی تجربیاتی که افراد در مدت تصدی خود کسب کرده‌اند و میزان هزینه‌هایی که جامعه در این رابطه متحمل شده است، توجه کنیم در سرعت این تغییر و تبدیل‌ها درنگ و تأمل بیشتری خواهیم کرد. ورزش هم به عنوان پدیده‌ای مهم و رایج در جوامع کنونی بشری از این قاعده مستثنی نیست. از تجربیات گذشتگان باید به نحو احسن سود برد.

یکی از دلایل عمده رشد فرهنگ بی‌عملی، عدم آشنایی بسیاری از دست‌اندرکاران و مسئولین با ورزش و روحیات و خلیقات افراد این جامعه است. متأسفانه تجربه نشان داده است که این بیگانگی و عدم شناخت مانع از پیشرفت امور شده است. این که کسانی را تحت عنوان مسئول یا در نظر گرفتن جانب انصاف رعایت کنند.

عوارض صعود به ارتفاعات

به نقل از روزنامه جمهوری اسلامی

انجام هر نوع فعالیت تدریجاً کاهش می‌یابد. پاره‌ای از عوارض اقامت طولانی در ارتفاعات حتی با بازگشت به ترازهای معارف نیز از میان نمی‌رود. از قواعد مفیدی که در صعود به کوه می‌باید به کار بست علاوه بر صعود آهسته و تدریجی، خودداری از صعود بیش از ۷۰۰ متر در طول روز در ارتفاعات بالاتر از ۲۲۰۰ متر، نوشیدن مقادیر زیاده‌تر آب نسبت به مقدار آبی که در ارتفاعات عادی نوشیده می‌شود، خودداری از فعالیت شدید در روزهای اول صعود، مصرف کمتر نمک و بالاخره خوابیدن در ارتفاعی پائین‌تر از ارتفاعی که در طی روز بدان صعود شده در مورد اشخاصی که عوارض کوه‌زدگی در آنها نمودار گردیده می‌باشد. یکی از تازه‌ترین و موفق‌ترین راه‌های مبارزه با کوه‌زدگی بجز شیوه معارف و فوق‌العاده مؤثر انتقال کوه‌زده به ارتفاعات پائین استفاده از یک کیسه هواست که فشار هوا در آن متناسب با ارتفاع سطح دریا تنظیم شده است. استراحت شخص کوه‌زده در این کیسه هوا می‌تواند به بهبودی سریع وی کمک نماید.

از ۳۶ ساعت در این ارتفاع به ورم مغز منجر می‌گردد و شخص توان تصمیم‌گیری صحیح را از دست می‌دهد. صعود به ارتفاع بالاتر از ۳۵۰۰ متر منجر به بروز احساس خستگی و درد سینه، افزایش مقدار گلبول‌های قرمز در خون و گاهی اوقات سکته قلبی می‌شود. در ارتفاعات بالاتر رگ‌های موئین داخل چشم دچار خونریزی می‌گردند و این امر به نوبه خود سبب پائین آمدن میزان دید شخص می‌گردد. محققان نشان داده‌اند که به ازای از ۳۰۰ متر در ارتفاع محل زیست، بازده کاری اشخاص حدود ۳ درصد پائین می‌آید.

سانتیفیک امریکن می‌افزاید نکته قابل توجه آن که هرچند اقامت طولانی در ارتفاعات و صعود آهسته و تدریجی به بدن کمک می‌کند تا خود را تا اندازه‌ای با شرایط تازه تطبیق دهد لکن بر اساس اطلاعات موجود انسان نمی‌تواند به طور دائم در ارتفاع بیش از ۵۲۰۰ متر زیست کند. کسانی که به مدت طولانی در اینچنین ارتفاعاتی زندگی می‌کنند به تدریج اشتهای خود و همراه آن مقدار قابل ملاحظه‌ای از وزن بدن خویش را از دست می‌دهند و اشتیاقشان برای

صعود به ارتفاعات بالاتر از دو هزار متر از سطح دریا می‌تواند به بروز عوارض مختلف از سردرد و سرگیجه گرفته تا تورم ریه و تورم مغز و خونریزی داخلی منجر گردد و در مواردی سبب مرگ شخص شود. به گزارش خبرگزاری جمهوری اسلامی از لندن ماهنامه علمی سانتیفیک امریکن در آخرین شماره خود طی یک گزارش طولانی در خصوص عوارض ناشی از صعود به ارتفاعات فهرست مفصلی را از ناراحتی‌هایی که برای کوهنوردان به وجود می‌آید تنظیم کرده و ضمن آن یادآور گردیده که هرچند هنوز علت دقیق بسیاری از عوارض کوه‌زدگی ناشناخته است لکن اطلاعات موجود به پزشکان و متخصصان اجازه می‌دهد که بتوانند با اطمینان نسبی در خصوص آنچه که غالباً برای اشخاصی که در ارتفاعات زندگی می‌کنند و یا به قله نسبتاً مرتفع صعود می‌نمایند رخ می‌دهد اظهار نظر کنند. شایع‌ترین امری که در ارتفاعات دامنگیر اشخاص می‌شود کم شدن اکسیژن محیط است که این امر به نوبه خود به بروز عوارض گوناگون منجر می‌گردد. این عوارض را می‌توان به طور خلاصه چنین دسته‌بندی کرد: صعود به ارتفاع حدود ۲۰۰۰ تا ۲۲۰۰ متر در ۱۵ تا ۱۷ درصد کوهنوردان عوارضی از قبیل سردرد، خستگی، تنگی نفس، کم‌خوابی، گاهی اوقات تهوع که معمولاً با برگشت به پائین از میان می‌رود. صعود به ارتفاعات بین ۲۲۰۰ تا ۳۰۰۰ متر باعث بروز تنگی نفس، سرفه‌های شدید همراه با اختلاط آغشته به خون، سردرد شدید و بالاخره در صورتی که مدت اقامت در کوه از ۵۰ ساعت تجاوز کند تب ملایم همراه با رخوت و سستی عمومی خواهد شد. در ارتفاع بالاتر از ۳۲۰۰ متر، شخص دچار گیجی و فقدان کنترل عصبی می‌شود و شبیه اشخاص مست به تلو تلو خوردن می‌افتد و حرکت کردن به صورت عادی برایش دشوار می‌گردد. اقامت بیش

برنامه‌های آموزشی گروه کوهنوردی تهران، شش ماهه دوم

اطلاعیه

ردیف	موضوع	تاریخ	مدرس
۱-	زمین‌شناسی	۷/۱ و ۷/۸	فرهاد احمدی شیخانی
۲-	یوشناک و نگهداری وسایل	۷/۱۵ و ۷/۲۱	محمد فرسادی
۳-	نحوه چیدن کوله پشتی	۷/۲۹	قربانعلی اعراب‌چی
۴-	انواع چادر و نحوه برپایی	۷/۸/۶	مسعود خرم‌رودی
۵-	درجه بندی صعود سنگ‌ها	۷/۸/۱۳	ناصر سرور ماسوله
۶-	کمک‌های اولیه (گرفتگی عضلات)	۷/۸/۲۷ و ۸/۲۰	دکتر علیزاده
۷-	هنر سرپرستی در کوهنوردی	۷/۹/۴	جواد شرکت مقدم
۸-	جهت‌یابی و نقشه‌خوانی کسار یا قطب‌نما	۷/۹/۲۵ و ۹/۱۸ و ۹/۱۱	فرهاد احمدی شیخانی
۹-	استفاده از کلنگ و کرابون	۷/۱۰/۲	مجید درودگر
۱۰-	همکاری گروهی و اخلاق در کوهستان	۷/۱۰/۹	شیخانی
۱۱-	سرمازدگی و فرار از سرما	۷/۱۱/۷	دکتر کوروش علیزاده
۱۲-	گزارش میزان فعالیت گروه‌ها	۷/۱۱/۲۸ و ۱۱/۱۴	مسئولین گروه‌ها

گروه کوهنوردی تهران، به منظور ارتقاء دانش نظری کوهساران و اعضای گروه، برنامه‌هایی را تنظیم نموده است که به شرح جدول زیر به اطلاع می‌رساند. جلسان آموزشی از ساعت ۵/۵ شروع و تا ساعت ۷ بعد از ظهر در تاریخ‌های معین شده ادامه خواهد یافت. در این جلسات، همچنین از وسایل کمک آموزشی نظیر فیلم و اسلاید نیز در موارد مرتبط استفاده خواهد شد. ورود کلیه کوهساران عزیز به این جلسات آزاد بوده و گروه کوهنوردی تهران در طریقت میزبانی میهمانان گرامی جامعه افتخار خواهد پوشید.

رنگین کمان

کنسرو مواد غذایی

عدم دسترسی مردمان قدیم به یخچال و مشکل نگهداری غذا، مخترعین را برآن داشت تا چاره‌ای بیابند. ابتدا برای این کار ظروفی در بسته را انتخاب کردند ولی وجود هوا در داخل آن باعث می‌شد که خیلی زود دوباره غذاها فاسد شود. تا این که در سال ۱۷۹۵ نیکلا آپر اولین کنسرو غذایی را تهیه کرد که چندین هفته غذا در داخل آن سالم باقی ماند. از آن روز هجوم مردم به غذاهای کنسروی روز به روز افزایش یافت تا جایی که در عصر حاضر بسیاری از مردم جهان ترجیح می‌دهند از این نوع بسته‌بندی استفاده کنند.

رنگین کمان جلوه‌ای از کوه و دشت و طبیعت است. صلابت صخره‌ها و دشواری بالارفتن از شیب‌های تند در غرش تندبادها و نیز صفای نظاره دشت‌ها و مراتع سرسبز و ترانه خوانی باد در شاخ و برگ درختان جنگل.

رنگین کمان چنین است. از همه رنگ و رنگ و وارنگ.

رنگین کمان: قوس و قزح، چتر رنگین آسمان. جلوه رنگ‌ها کنار هم، در طراوت پس از باران. خیال انگیز چون گاهواره‌ای برای زمین آویخته بر آسمان.

راهی رنگین از افق تا اوج و شیبی خوش نواخت از فراز تا به افق.

چشم نواز و دلگشا چون گره‌گشایی مقده‌ها پس از گریه باران.

ازگیل میوه فصل

ازگیل درختی است از دسته سیب‌وش، گل‌هایی سفیدرنگ دارد و میوه‌اش شبیه به زالزالک است ولی درشت‌تر و به رنگ قهوه‌ای، طعمش شیرین و کمی گس است. حاوی ویتامین‌های B و C و موادقندی و تانن و سلولز و اسیدسیتریک است. گفته می‌شود که مصرف آن در تنظیم عمل روده‌ها و جلوگیری از اسهال و اختلال دستگاه گوارش نافع است.

بام اروپا کجاست؟

کوه سفید (مون‌بلان) بلندترین کوه اروپا است که در سلسله جبال آلپ قرار دارد. در دامنه این کوه بلند دشت‌های کشورهای ایتالیا، فرانسه، سوئیس قرار گرفته‌اند. ارتفاع این قله به ۴۸۰۷ متر می‌رسد. البته قله دیگری مانند «پیکوورد» ۴۱۲۱ متر و «گرانڈژوراس» ۴۲۰۶ متر نیز وجود دارد. یک خط آهن به طول ۱۴ کیلومتر این امکان را به وجود می‌آورد که علاقمندان خود را به یخچال‌های بزرگ «مردگلاس» برسانند. می‌توان از کوه‌های مون‌بلان به وسیله تله کابین بالا رفت و خود را به قله «میری» به ارتفاع ۳۸۴۳ متری رساند (که زمانی بزرگ‌ترین تله کابین دنیا بود) و یا از طریق یک تونل به طول ۱۱۶ کیلومتر که دره آئوستا در ایتالیا را به شامونیکس در فرانسه وصل می‌کند از زیر آن عبور کرد. راه‌های مختلفی برای بالا رفتن از قله مون‌بلان وجود دارد لیکن همه آنها خطرناک هستند و هر سال تعداد زیادی از کوهنوردان جان خود را بر سر این کار می‌گذارند.

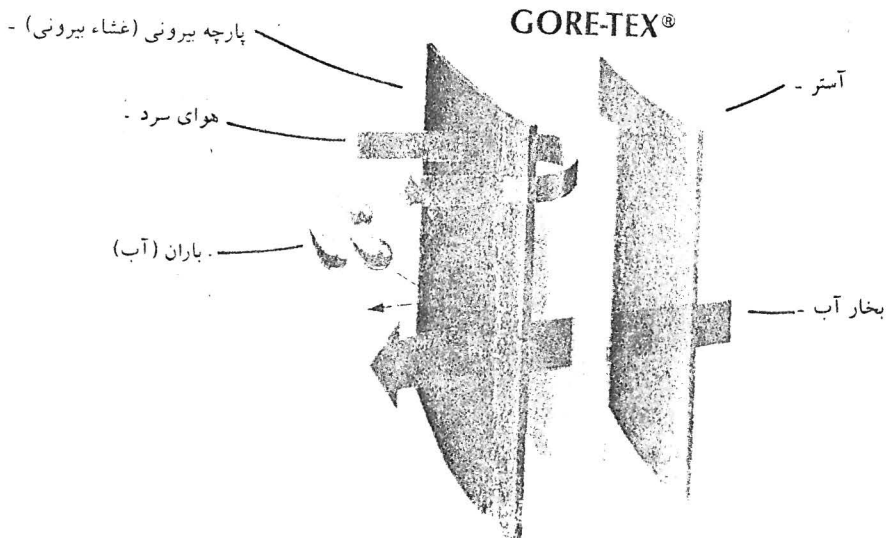
مترجم: فریبرز کتانی‌زاده (از سوند)

در حالت کلی قانون کنوکسیون (همرفت) حاکم است؛ بدین ترتیب که هوای گرم بدن به همراه بخار به بیرون رانده می‌شود و این در آب و هوای سرد و مرطوب انجام می‌گیرد و به حال Gore-Tex فرقی نمی‌کند. یعنی اگر روکش چادر و کیسه خواب از جنس Gore-Tex انتخاب شود، دیگر در برنامه‌های زمستانی عمل برفک زدن صورت نخواهد گرفت.

خلاصه آنکه جنس گور-تکس عایق خوبی برای سرما و باران و باد است. از بین منافذ آن بخار عرق بدن راه به بیرون می‌یابد و در نتیجه از یخ زدن عرق بدن در پوشش داخلی جلوگیری می‌کند و نهایتاً آنکه بدن سرد نمی‌شود.

گور-تکس (Gore-Tex) چیست؟

Gore-Tex غشاء نازکی است که دقیقاً مثل پوست انسان عمل می‌کند، به شکلی که آب از بیرون به درون آن راه پیدا نمی‌کند، ولی بخار حاصل از فعالیت بدن، می‌تواند براحتی از این غشاء عبور کند. در Gore-Tex لایه‌ها بر روی هم فشرده شده‌اند. در هر سانتیمتر مربع از پوسته بیرونی بیش از یک میلیارد منفذ یا روزه وجود دارد. هر منفذ بیست هزار مرتبه از یک قطره آب کوچکتر است، در حالی که هفتصد هزار مرتبه بزرگتر از یک مولکول آب است، به همین دلیل بخار می‌تواند به راحتی به بیرون راه پیدا کند ولی آب نمی‌تواند به درون راه پیدا کند. در عین حال غشاء بیرونی این پارچه عایق حرارتی است.



زمین شناسان معتقدند که در گذشته در روی زمین یخبندان‌های شدیدی اتفاق افتاده است و گسترش یخچال‌ها بسیار بیشتر از امروز بوده و چندین بار نیز پیشروی و پسروی کرده‌اند. آنچه عقیده وجود یخچال‌های قدیم را محکم می‌کند این است که برخی از پدیده‌ها در طبیعت وجود دارند که فقط توسط یخچال ممکن است رخ دهد. مثلاً هیچ جریان آبی قادر نیست که بعضی از قطعه سنگ‌های بسیار بزرگ را به حرکت درآورد. به‌ویژه این که بعضی از آنها در بالای ارتفاعاتی واقع شده‌اند که رود فقط در موقع طغیان می‌تواند به آن نزدیک شود. ثابت شده است که یخچال‌ها در طی یک میلیون سال گذشته چهار بار گسترش یافته‌اند و متناوباً تا ۲۰۰ هزار سال پیش تمام شده است و ما اکنون در حال گذراندن یک عصر بین یخبندان هستیم و بار دیگر پس از پنجاه هزار سال، عصر یخبندان دیگری آغاز خواهد شد.

کره زمین:

میلیاردتن $5/883/000/000/000 =$ وزن
 میلیون کیلومتر مکعب $1/083/727 =$ حجم
 $P = 5/52 \text{ g/Cm}^B$
 خنکی $2148/147/214 \text{ Km}^2$
 آب $312/748/781 \text{ Km}^2$
 $2 = \text{ شعاع} = 6378 \text{ km}$
 $\text{Ar} = 1\% , \text{O}_2 = 21\% , \text{N}_2 = 78\%$ = گازهای موجود

اختراع چراغ

چراغ در حدود پانزده هزارسال پیش به دست مردم عصر سنگ اختراع شد. این چراغ‌ها منحصراً از یک نعلبکی پیه حیوانی و یک رشته نخ تشکیل می‌شد که وقتی آن را روشن می‌کردند رشته آغشته به روغن با دود سیاه و غلیظی می‌سوخت. در فاصله طولانی عصر سنگ تا قرن هیجدهم هیچ کس نتوانست چراغ نفتی بهتری اختراع کند تا این که در سال ۱۸۷۰ یک شیمیدان سوئسی موفق به ساختن چراغ نفتی بدون دود شد. در ۵۰ سال بعد به علت کشف مواد سوختی بهتر، چراغ‌ها هم تکامل بیشتری یافتند. از آن زمان چراغ‌هایی ساخته شد که با «ترباتین» و «الکل» و یا «پارافین» می‌سوختند.

روی هم رفته بشر در مدت بسیار قلیلی توانست از چراغ‌های نفتی برون دود استفاده کند و هنوز یک قرن از تکامل چراغ‌های نفتی نگذشته بود که برق اختراع شد.



یک عکس یادگاری

دریاچه:

دریاچه از لحاظ لغوی به معنای دریای کوچک و محدود است که در میان خشکی‌ها محصور شده است، ولی از نظر مشخصات مانند دریاهاست، چنانچه امواج حاصله از آن بر سواحل مرتفع همان اثر را دارد که در دریاها دارد، ولی کمی ضعیف‌تر می‌باشد، صفات توپوگرافی دریاچه‌ها بر حسب منشاء آنها متفاوت است، به طوری که ممکن است فرورفتگی بسته‌ای که آب در آن انباشته شده تماماً در داخل سنگ باشد، یا آن که در نتیجه ایجاد سد در مسیر رودخانه به وجود آید.

تغییر شکل قشر زمین، پدیده‌های آتشفشانی، اثرات غیر طبیعی یخچال‌ها روی ناهمواری‌های زمین علل تشکیل دریاچه‌هاست. به عنوان مثال دریاچه‌هایی که منشاء آنها اثرات تکتونیک زمین است، دریاچه‌های ویکتوریا و تانگانیکا در آفریقای شرقی، و یا در مناطق آهکی در فرورفتگی‌های محدودی نظیر «دولین» آبهایی جمع می‌شود و تشکیل دریاچه را می‌دهد، مانند دولینی که در کوه درفک وجود دارد. گاهی نیز به دهانه آتشفشان خاموش ممکن است آب‌های حاصل از ذوب برف‌ها و باران راه یابد و دریاچه‌های مدور و عمیق بدون جریان سطحی را به وجود آورد، مانند دریاچه سبلان. دریاچه‌های سدی نیز ممکن است بر اثر ریزش مواد در نواحی کوهستانی در مسیر رودخانه ایجاد گردد، مثل دریاچه لاسم.

سرودی در برف

تنها مانده‌ای
 بر برف جاده‌ها
 کولی وار، با تاب تب تنهایی.
 می‌خواستم سروده‌هایت را بنویسم
 بر یخ و بر سنگ
 در شب و در تیرگی نیمروز
 با فروغی که می‌تراود،
 از چشم‌های من،
 می‌خواستم آوازی سردهم
 که رود خنیاگر را
 از رفتار باز دارد.
 اما تو، تنها ماندی
 با سرودهایت، در یخبندان سپیده‌دم.
 بر یخ و بر سنگ،
 باد دیوانه تازیانه می‌زند؛
 و شب،
 از گریزگاه سردش
 می‌گریزد.

م. البرز.

ناگهان

آمد

انفجار غلتانکوه،

صخره می‌کند و،

خانه زندگی‌ها را

عباس عارف

لاله‌های گلستان کوه

در گذار بادهای سرد

بوسه بر خاک می‌نهد

لاله‌های واژگون

تا بهار

به گردش تشویش و گل

در گلستان کوه

خیمه می‌زند.

فرامرز سلیمانی

در کوهستان چه خبر؟ در کوهستان چه خبر؟ در کوهستان چه خبر؟

برنامه‌های آینده فدراسیون کوهنوردی تورنمنت بین‌المللی کوهنوردی تحت عنوان فجر پیروزی انقلاب اسلامی از مرداد ماه سال آینده در ایران برگزار خواهد شد.

محمدرضا فیاض رئیس فدراسیون کوهنوردی در گفت‌وگویی با خبرنگار خبرگزاری جمهوری اسلامی ضمن اعلام این مطلب به تشریح فعالیت‌های این فدراسیون پرداخت.

وی پیرامون برگزاری تورنمنت مذکور گفت: این فدراسیون قصد دارد جهت گرامیداشت سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی به علت نامناسب بودن وضعیت هوا در ماه بهمن برنامه‌های خود را در مرداد ماه هر سال با حضور ورزشکاران کشورهای دیگر در یکی از قله‌ها، دماوند، سبلان، شیرکوه، علم‌کوه، دیواره علم‌کوه، تفتان و... برگزار نماید.

فیاض افزود: فدراسیون کوهنوردی برای این که توانایی خود را در برگزاری این برنامه‌ها بیازماید در سال جاری اقدام به یک صعود مشترک به قله سبلان با حضور ۳۶۵ کوهنورد از سراسر کشور با همکاری اداره تربیت‌بدنی استان آذربایجان شرقی، هیأت کوهنوردی این استان و گروه کوهنوردی آلپ تبریز نمود.

رئیس فدراسیون کوهنوردی درباره برنامه‌های برون مرزی در سال جاری گفت: این فدراسیون در نظر دارد جهت تقویت هیأت‌های کوهنوردی استان‌ها گروهی مشکل از هشت نفر از کوهنوردان استان‌های مختلف را جهت صعود به قله چیلتان واقع در پاکستان در شهریور ماه سال جاری به این کشور اعزام کند.

وی افزود: همچنین سه نفر از کوهنوردان کشورمان هم اکنون جهت صعود به قله کوه‌های بورس واقع در جمهوری آذربایجان در این جمهوری بسر می‌برند. علاوه بر این نماینده این فدراسیون در اجلاس سالانه اتحادیه بین‌المللی

کوهنوردی که همراه سال جاری در توکیو مرکز ژاپن برگزار خواهد شد شرکت خواهد کرد.

فیاض پیرامون فعالیت‌های آموزشی این فدراسیون افزود: با تلاش کمیته‌های فنی امور استان‌ها و مربیان این فدراسیون یک دوره کلاس آموزش درجه سه مربیگری با حضور ۶۱ نفر از مربیان سراسر کشور هم‌اکنون در منطقه رودبارک دایر است که پس از پایان این دوره نمرات قبول شده در یک دوره تکمیلی آموزش مربیگری کوهنوردی زیر نظر مدرسین خارجی قرار خواهند گرفت.

وی همچنین از کوهنوردان خواست قبل از صعود به چهار مورد ذیل توجه نمایند.

۱- هماهنگی لازم را جهت صعود با هیأت‌های کوهنوردی استان خود به عمل آورند.

۲- مسیر صعود را به اولین پست فدراسیون کوهنوردی اطلاع دهند.

۳- به توصیه‌های فدراسیون کوهنوردی توجه لازم رداشته باشند.

۴- حداقل وسایل مورد نیاز را همراه داشته باشند.

وی در پایان گفت که این فدراسیون مقداری وسایل ضروری کوهنوردی را از خارج وارد کرده که به زودی بین استان‌های مختلف توزیع خواهد شد.

جمهوری اسلامی ایران خواستار میزبانی اجلاس فدراسیون جهانی کوهنوردی شد
جمهوری اسلامی ایران خواستار برگزاری اجلاس سالانه فدراسیون جهانی کوهنوردی در سال ۱۳۷۳ شد.

این درخواست توسط نمایندگان فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران در اجلاس سالانه فدراسیون جهانی کوهنوردی که در شهر «کوماتسو» ژاپن برگزار شد تسلیم مسئولین این فدراسیون گردید.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی در این اجلاس همچنین قرار شد دو مربی فرانسوی جهت آموزش مربیان کوهنوردی کشورمان در اواخر آبان ماه سال جاری به تهران اعزام شوند.

همچنین دو مربی دیگر نیز در سال آینده (۷۲) برای آموزش به کشورمان سفر خواهند نمود.

افزون بر آن در این اجلاس پیرامون مسائل فنی، رقابت‌ها و سنگ‌نوردی بحث و تبادل نظر به عمل آمد.

شایان ذکر است محمد تقی بهره‌ور و حسین رضادوست مسئولین کمیته‌های فنی و رقابت‌های فدراسیون کوهنوردی در اجلاس فوق حضور داشتند.

کلاس بین‌المللی سنگ‌نوردی در تهران

یک دوره کلاس آموزش سنگ‌نوردی زیر نظر یکی از داوران بین‌المللی در تهران تشکیل می‌شود. «آلن رنو» داور فرانسوی که به دعوت فدراسیون کوهنوردی به ایران آمده، از سوی اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی، آموزش کلاس مذکور را که در هتل اوسون تشکیل خواهد شد، برعهده دارد.

وی در مدت دو هفته اقامت خود در تهران ۳۷ تن از سنگ‌نوردان ایرانی را که در این کلاس شرکت می‌کنند، آموزش خواهد داد.

آلن رنو با تدریس طراحی و داوری مسابقه‌های سنگ‌نوردی ارتقاء سطح دانش فنی سنگ‌نوردان کشورمان را بالا خواهد برد.

در سمینار یاسوج چه گذشت؟

با حضور ده کشور خارجی برنامه صعود مشترک به قله سبلان، با عنوان صلح و دوستی انجام خواهد شد.

بنامولایی دبیر فدراسیون کوهنوردی کشور



هومن آپرین بر فراز اورست

هومن آپرین، کوهنورد ایرانی، اولین ایرانی است که پا بر قله اورست نهاده است. وی در این صعود سرپرستی یک تیم بین‌المللی مرکب از کوهنوردانی از امریکا، کانادا و شوروی را به عهده داشت. آپرین، ابتدا از جبهه برج جنوبی اورست به همراه تیمش شروع به صعود کرد ولی به علت هوای نامناسب، ریزش برف سنگین و مجروح شدن یکی از نفرات تیم مجبور به عقب‌نشینی و بازگشت به کمپ اولیه شد. آنگاه تصمیم گرفته شد که از خط الرأس جنوبی صعود را آغاز کنند که با اخذ موافقت دولت نپال از این مسیر صعود را آغاز کردند. سرانجام، با تلاش فراوان و نیروی خستگی‌ناپذیر، اورست مرتفع‌ترین قله جهان در ساعت ۱۰/۴۵ صبح پنجم اکتبر ۱۹۹۰ زیر پای آپرین و همراهانش قرار گرفت.

هومن آپرین، از هنگام نوجوانی کوهنوردی را با صعود به پس‌قلعه و آبشار دوقلو شروع کرد. صعود به قله علم‌کوه با تجهیزات ابتدائی از کارهایی بود که پای او را بطور جدی به میدان کوهنوردی باز کرد.

آپرین در سال ۱۹۶۶ بعد از پایان دوره دبیرستان برای ادامه تحصیل اعزام امریکا شد، ولی پس از چندی از هوای خفه و زمین مسطح لوس‌آنجلس دلزده شد و به نواحی کوهستانی شمال کالیفرنیا رفت. در آنجا وی به کوه «سیرا» صعود کرد و بزودی درس و مدرسه رانیز رها کرد و بطور حرفه‌ای به پیشه کوهنوردی پرداخت. وی در ده سال گذشته سرپرستی تیم‌های متعددی را به قله‌های مختلف هیمالیا عهده‌دار بوده است. آپرین، هم‌چنین، شرکتی به نام «هیم - کوه» تأسیس کرده است که از مؤسسات فعال کوهنوردی در امریکا می‌باشد. لازم به توضیح است که «هیم» یا «هیمال» در زبانهای آسیائی به معنای کوه می‌باشد.

در سمینار منطقه‌ای گروه ۴ کشور در یاسوج نمایندگان هیأت‌ها و گروه‌های استان‌های فارس، اصفهان، چهارمحال بختیاری و کهگیلویه و بویراحمد و شهرستان‌های تابعه شرکت داشتند و در پایان بر اجرای برگزاری کلاس‌های کارآموزی - اجرای برنامه‌های صعود کوهنوردی - بررسی زمینه‌های ساخت پناهگاه‌های قله «زردکوه» و «دنا» و تلاش در امر بهبود ورزش کوهنوردی خواهران تأکید شد.

در این سمینار آقای فولادی مدیر کل تربیت‌بدنی استان و آقای حق‌بین رئیس هیأت کوهنوردی استان گزارشی از فعالیت‌های خود را ارائه دادند و نصب دیوارهای پیش‌ساخته در سالن ورزشی شهید پایدار یاسوج که مسابقات سنگ‌نوردی داخل سالن برای اولین بار در ایران در این مکان انجام خواهد شد، مورد توجه خاص قرارگرفت. در پایان این سمینار مسئولان فدراسیون کوهنوردی کشور با رئیس هیأت کوهنوردی و مسئولان این رشته از «خانه کوهنوردان سی‌سخت» بازدید کردند.

کوهنوردی در مدارس

برای اولین بار در ورزش مدارس کشور مسابقه کوهنوردی برگزار شد. در این رقابت ۹۲ کوهنورد مجهز به امکانات موردنیاز صعود توان خود را آزمودند که در نتیجه حسینعلی لیموچی زودتر از بقیه به ارتفاع ۳۲۵۰ متری بینالود نیشابور رسید و مقام اول را از آن خود کرد.

برگزاری کلاس مربیگری برف، یخ

و سنگ‌نوردی در کلاردشت

فدراسیون کوهنوردی کشور، یک‌دوره اردوی مربیگری درجه سه برف - یخ و سنگ‌نوردی با حضور ۶۰ نفر به سرپرستی محمدتقی بهره‌ور در کلاردشت برگزار کرد.

در سمینار منطقه‌ای در یاسوج ضمن اعلام این خبر افزود: با تشکیل کمیته جوانان و روابط بین‌الملل و کمیته رقابت‌های صعود، کوهنوردی حرکت جدیدی را آغاز کرده است. در شاخه کمیته جوانان با همکاری آموزش و پرورش برنامه‌هایی تدارک دیده شده است تا جوانان و دانش‌آموزان بیشتر به ورزش کوهنوردی جذب شوند. همچنین با تشکیل کمیته رقابت‌های صعود مسابقاتی در ردیف کوه‌پیمایی و سنگ‌نوردی در سطح کشور برگزار خواهد شد. و با تشکیل کمیته روابط بین‌الملل سعی در ارتباط هرچه بیشتر با گروه‌های خارجی خصوصاً با کشورهای تازه به استقلال رسیده شمال کشورمان انجام خواهد گرفت که در همین راستا ۷ نفر از اعضای فدراسیون کوهنوردی کشورمان به قله «شاه‌داغ» واقع در جمهوری آذربایجان (با ارتفاع ۴۳۵۰ متر) اعزام و اجرای برنامه نمودند.

آقای حیدریان مسئول کمیته استان‌ها در این سمینار گفت: کوهنوردان شهرستانی در مرداد ماه به قله کویت پاکستان صعود خواهند کرد.

وی افزود: با توجه به کوهستانی بودن کشورمان و داشتن کوه‌هایی بلندتر از ۴۰۰۰ متر، سازمان تربیت‌بدنی می‌بایست توجه بیشتری به ورزش کوهنوردی داشته باشد تا بتوانیم این ورزش را در کشور بهتر ارائه و تعمیم دهیم.

آقای سارنگ‌پور مسئول کمیته امداد و نجات فدراسیون کوهنوردی گفت: با توجه به خطرات احتمالی برای کوهنوردان از امسال تمامی کوهنوردان بیمه خواهند شد. وی افزود با کمک جمعیت هلال‌احمر تمامی هیأت‌های کوهنوردی دوره امداد و نجات را طی خواهند کرد و از این به بعد کمیته امداد و نجات به صورت فعال در تمامی هیأت‌ها وجود خواهد داشت تا در صورت بروز خطر احتمالی، هرچه سریع‌تر به کمک هم‌نوردان و حادثه‌دیدگان بشتابند.

نخستین صعود آپرین به هیمالیا، قله نانگا پاربات بود که در سال ۱۹۸۳ در نوردیده شد تا آنکه نوبت اورست در پائیز سال ۹۰ رسید.

هومن آشنائی عمیقی به زبان و فرهنگ نیالی دارد و نپال را کشور دوم خود می‌داند. در اکتبر سال ۹۱، هومن آپرین با دو نفر ایرانی دیگر که به همراهی یک تیم آمریکائی در ارتفاع ۵۰۰۰ متری هیمالیا آماده صعود به یکی از قله بودند، آشنا می‌شود و در همانجا قرار صعود یک تیم صدرصد ایرانی به اورست را می‌گذارند. در حال حاضر، آپرین، مشغول مذاکره با مقامات نیالی برای کسب اجازه این صعود است و آنطور که برنامه‌ریزی شده قصد دارند در سال ۹۳ یا ۹۴ به این صعود پردازند.

هومن، سر راه خود به نپال به ایران آمده بود تا سری نیز به دیار و یاران قدیم خود بزند. در این سفر، به همیاری یکی از کوهنوردان قدیمی کشور مجلسی برای قدردانی از وی و شنیدن گزارش صعودهای انجام شده و آشنائی کوهنوردان ایرانی با آپرین نیز برپا شد.

صعود خواهران دانشجوی جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران به قله «علم کوه»

۲۰ تن از خواهران دانشجوی عضو کمیته کوهنوردی جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران موفق شدند به قله «علم کوه» واقع در استان سماندران صعود کنند.

به گزارش رسیده صعود به قله ۴۸۴۵ متری علم کوه با این کمیت و کیفیت برای اولین بار در ایران صورت گرفته است.

اعضای گروه خواهران را افراد زیر تشکیل داد: شایسته اسفندیارپور، فریسا پولادی، شهلا احمدزاده، راضیه سلیمان، زهره مستقیم، آسیه فارسی، زهره احمدی پور، رضوان صادقی، معصومه خبازان‌نژاد، کفایت عامری، زهرا جمالی‌زاده، نسرین عزیزی، زهرا زینعلی، مریم پورصالحی، میترا حائری، فیروزه سودائی، مهری صفری، فرخنده کریمی و نسترن ریاحی.

سرپرستی گروه با راضیه سلیمان و برادران مجید بهبودی، سیاوش بیات، افشین آقایی و حسین ساداتی بود.

کانون کوهنوردی خواهران دانشگاه تربیت معلم بر فراز سبلان

به تلازمی دختران دانشجوی دانشگاه تربیت معلم فعالیت‌های پیگیرانه‌ای را در زمینه ورزش کوهنوردی آغاز کرده‌اند و در این مدت کوتاه موفق شدند برنامه‌های خوبی اجرا کنند. صعود قله ۴۸۱۱ متری سبلان یکی از درخشان‌ترین برنامه‌های اجرا شده آنهاست.

دانشجویان کوهنورد با یک برنامه‌ریزی هماهنگ، در تابستان امسال از سراسر کشور در تهران گرد هم آمدند و چندین برنامه نسبتاً سنگین اجرا کردند. صعود به قله ۳۹۰۰ متری توچال و قله ۳۵۸۰ متری الوند در همدان نیز از جمله برنامه‌های آنها بود.

صعود سبلان مستلزم آمادگی بدنی و برنامه‌ریزی فنی بود که آنها با موفقیت از عهده انجام آن برآمدند. شعاعری، سید شاهی و حقیقت جو سرپرستان این سه برنامه بودند.

برنامه‌های آینده دختران کوهنورد دانشگاه تربیت معلم صعود به قله‌های علم کوه، دنا، دماوند و چندین کوه دیگر است.

با عزیمت کوهنوردان یوگسلاوی به ایران

مخالفت شد

در هفته گذشته، به منظور حمایت از مردم بوسنی‌هرزگوین فدراسیون کوهنوردی ایران با درخواست کوهنوردان یوگسلاوی برای صعود به قله دماوند مخالفت کرد.

کوهنوردان یوگسلاوی قرار بود در دهه سوم مرداد ماه جاری به ایران اعزام شوند.

گروه کوهنوردی «خانه کوهنوردان تهران» بازگشایی شد

قله‌های مناره، خراسان جنوبی و هفت خوان به سه‌هزار در آن اجرا شد، صعود دماوند از مسیر یال‌داغ و فرود از سرکچال با اسکی، در ضمن برای صعود دیواره آزادکوه مطالعاتی انجام شد. «صعود زمستانی چیکرو» نیز از برنامه‌های شاخص زمستان امسال خواهد بود.

یکی از مسئولان گروه در گفت‌وگو با خبرنگار اوج اهداف گروه را برشمرد و از جمله گفت: «ما تصمیم بر اجرای برنامه‌های نو داریم و می‌خواهیم در ارتقاء سطح دانش و ورزش کوهنوردی سهمی داشته باشیم و برای پذیرش و تربیت اعضاء جدید برنامه‌هایی داریم که کلاس‌های آموزشی از جمله آنهاست.» وی در پاسخ به این پرسش که آیا برای صعودهای خارج از کشور برنامه‌ای دارید؟ گفت: «صعود کلیمانجارو در برنامه و تحت بررسی است.» در زمینه سنگ‌نوردی نیز یادآور شد: «تصمیم داریم نیروهای جوان را برای سنگ‌نوردی تربیت کنیم تا با استفاده از تجربه قدیمی‌ها و نیروی آنها بتوانیم کارهای خوبی ارائه دهیم. ولی هدف ما مسابقه نیست. دوست داریم پایبند به اصول اخلاقی و سنتی کوهنوردی باشیم.»

در مورد منابع تأمین مالی گروه می‌گوید: «درآمد گروه از طریق حق عضویت و کمک‌های مالی اعضاء تأمین می‌شود. حق عضویت ماهانه اعضاء ۱۰۰ تومان است.»

جلسات هفتگی خانه کوهنوردان تهران، روزهای سه‌شنبه از ساعت ۶ تا ۸ بعدازظهر در دفتر این گروه به نشانی خیابان دکتر مفتاح، مقابل دانشگاه تربیت معلم، پلاک ۷۸، برگزار می‌شود.

خانه کوهنوردان با شرکت چند تن از اعضای قدیمی و کوهنوردان با سابقه فعالیت خود را از سر گرفت. چند تن از مریسان کوهنوردی در میسان اعضای آن شرکت دارند. این گروه در نظر دارد برنامه‌های بکر و تازه‌ای اجرا کند و در عین حال محلی برای تربیت کوهنوردان جوان باشد.

هیأت مؤسس اولیه گروه کوهنوردی خانه کوهنوردان تهران متشکل از پنج نفر بود: جلال فروزان، حسین محبوب، عبدالله عزیزی، حمید آقایی و محمد رضانی. در دوره جدید فعالیت خانه کوهنوردان تنها نام سه نفر اول در لیست اعضاء هیأت مؤسس دیده می‌شود. خانه کوهنوردان قبلاً از ۱۳۵۸ تا ۱۳۶۰ فعالیت داشته است.

این گروه فعالیت خود را از اوایل سال ۷۱ آغاز کرد و اکنون با بیست عضو رسمی به فعالیت خود ادامه می‌دهد. برخی از اعضاء با اسکی آشنایی دارند و گروهی نیز تجربه صعود به قله‌های اروپائی مون‌بلان و ماترهورن و یا صعود به بیس‌کمپ اورست یا آنپورتارا دارند.

از سال ۷۰ که فدراسیون کوهنوردی اجازه فعالیت این گروه را صادر کرد، برای تهیه اساسنامه و شرح وظایف و برنامه‌ریزی‌های مختلف، کارهای بسیاری صورت گرفته و برنامه شش ماهه اول سال تهیه و اجرا شده است. بیش از ۸۰٪ از برنامه‌ها در نیمه اول سال اجرا شده و برنامه شش ماهه دوم نیز اعلام شده است. برخی از برنامه‌های قابل توجهی که اجرا شده‌اند عبارتند از: برنامه‌های ۶ روزه علم کوه که

پرواز از قله بیستون با گلایدر

محمد شهیدی پس از صعود به قله بیستون از فراز این قله با گلایدر به پرواز درآمد و پس از پانزده دقیقه در دشت‌های بیستون به زمین نشست.

اداره هواشناسی، تربیت بدنی و جمعی از کوهنوردان کرمانشاه، شهیدی را در این پرواز دیدنی یاری نمودند.

وی که یکی از مبتکران پرواز با گلایدر در ایران می‌باشد، تاکنون توانسته است ۳۰۰ پرواز را در ارتفاعات معروف کشور از جمله قله‌های زرین‌کوه، امامزاده هاشم، گله‌زرد، آبیک، دیزین و خلخال انجام دهد.

صعود کوهنوردان به قله مختلف هیمالیا

وزارت جهانگردی نپال اعلام کرد: یک تیم کوهنوردی فرانسوی موفق به فتح قله ۶۶۱۱ متری دسیتاچوچورا، شد. در حالی که دو تیم بین‌المللی کوهنوردی دیگر صعود خود را به دو قله هیمالیا نیمه‌کاره گذاشتند.

به گزارش یونایتد پرس از کاتماندو، «ژان پیرلورن» (۳۵ ساله) رهبر یک گروه ۷ نفره، «گالی هیرون» (۳۶ ساله) و «جین لوئیس» (۳۴ ساله) روز ۸ اکتبر (۱۶ مهر) از دیوار جنوبی موفق به فتح این قله شدند. این گروه کوهنوردی روز ۱۳ اکتبر (۲۱ مهر) اردوی اولیه خود را به قصد «کاتماندو» پایتخت نپال ترک کردند.

یک گروه کوهنوردی هفت نفره اسپانیایی به رهبری «یورگه اگوچیگا» (۲۵ ساله) با وزش بادهای شدید روبه‌رو شده و صعود خود به قله ۸۱۶۷ متری «دولاگیری» را در روز ۷ اکتبر (۱۵ مهر) پس از رسیدن به ارتفاع ۸ هزار متری نیمه‌کاره رها کردند.

یک گروه کوهنوردی دو نفره به رهبری «رنزو تورری» (۳۰ ساله) صعود به قله ۶۸۱۲ متری «اماد ایلام» از دیواره شمالی را در روز ۱۶ اکتبر (۲۴ مهر) پس از این که در ارتفاع ۵۳۵۰ متری با وزش بادهای شدید روبه‌رو شدند، نیمه‌کاره گذاشتند.

آخرین گزارش از سرنوشت «پیربگین»

کوهنورد فرانسوی

کنسولگری فرانسه در نپال اعلام کرد پیر بگین کوهنورد برجسته فرانسوی که مدت یک هفته در کوه آنابورنا مفقود شده است هزار متر به پایین این کوه سقوط کرده است و به نظر می‌رسد که جان خود را از دست داده باشد.

به گزارش خبرگزاری رویتر از پاریس فرانسوا دوفو کنسول فرانسه در یک مصاحبه رادیویی با رادیو فرانسه گفت: امیدی به زنده بودن وی نمی‌رود.

وی گفت: ژان کریستوف لافایل همراه مجروح این کوهنورد توسط هلی‌کوپتر به کاتماندو بازگردانده شد و در مورد چگونگی این حادثه در ارتفاع ۷ هزار متری دیواره جنوبی آنابورنا توضیح داد.

وی افزود: لافایل هنگامی که به تنهایی از کوه پایین می‌آمد از ناحیه بازو دچار شکستگی شد.

این دو کوهنورد سعی داشتند راه جدیدی در ارتفاع ۸۰۹۱ متری این کوه باز کنند.

این کوه برای نخستین بار در سال ۱۹۵۰ توسط لوئیس لاجنال و لوئیس هرزوگ که بعدها به وزارت ورزش فرانسه منصوب شد، فتح گردید.

بگین کوهنورد ۴۱ ساله اهل رتردام ۵ قله به ارتفاع بیش از ۸ هزار متر را در سلسله جبال هیمالیا فتح کرده است و چندین صعود انفرادی به آلپ و آند داشته است. وی به عنوان کارشناس در برف و بهمین در یک مرکز تحقیقاتی در دانشگاهی در شهر گرنوبل فرانسه مشغول به کار بود.

آنسی همسر وی نیز یکی از کوهنوردان برجسته است. در زمان سقوط بگین، وی به همراه یک گروه کوهنوردی دیگر مشغول فتح دومین قله بلند جهان بود.

چهار کوهنورد به علت سقوط از یک

کوه در آلاسکا کشته شدند

چهار کوهنورد که به وسیله طناب به یکدیگر متصل بودند در حین صعود به قله ۶ هزار و ۱۹۴ متری مونت مک اینلی سقوط کرده و جان باختند. به گزارش خبرگزاری فرانسه از تالکینا در آلاسکا جان کرینلی سخنگوی نشنال پارک سرویس با اعلام این مطلب به خبرنگاران گفت با وقوع این حادثه تعداد قربانیان کوهنوردی در آمریکا به ۱۱ تن می‌رسد که این تعداد شامل ۳ کوهنورد کره جنوبی که هفته گذشته در همین کوه سقوط کرده و کشته شدند نیز می‌باشد.

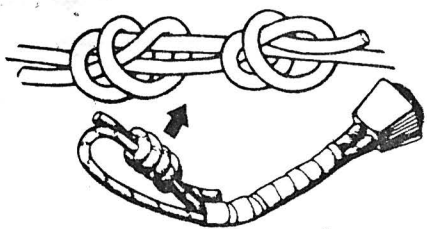
پس از سال‌های ۱۹۶۷ و ۱۹۸۰ که کوه مک اینلی ۸ قربانی گرفت، سال جاری بدترین

سال از نظر تعداد قربانیان این کوه می‌باشد. وی افزود یک مأمور پارک در زمان وقوع حادثه مذکور با دوربین خود شاهد سقوط این کوهنوردان بود. آنها از ارتفاع ۵۸۰۰ متری سقوط کردند و اجساد آنان در ارتفاع ۴۹۰۰ متری پیدا شد. ملیت این کوهنوردان گزارش نشده است.

گروامیداشت چهلمین سالگرد فتح اورست

سازمان دهندگان سالگرد فتح قله اورست روز سه‌شنبه گفتند: سرادموند هیلاری که برای نخستین بار در سال ۱۹۵۲ به همراه تنسینگ شربای خود موفق به صعود به قله اورست شد، موافقت کرد که در ماه مه آینده رهبری افتخاری یک گروه کوهنوردی به مناسبت سالگرد فتح این قله را به عهده گیرد.

به گزارش خبرگزاری رویتر از بارسلون، هیلاری کوهنورد ۷۳ ساله نیوزیلندی هفته آینده با اعضای این گروه کوهنوردی اسپانیایی در بارسلون ملاقات خواهد کرد.

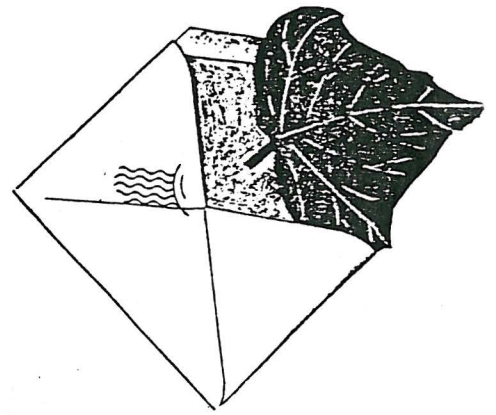


طرحی برای گزارش برنامه

«خانه کوهنوردان تهران» طرح یک فرم برای نوشتن گزارش برنامه را برای ما فرستاده‌اند. در این طرح مشخصات شروع تا انتهای مسیر و اطلاعات کامل مربوط به اجرای برنامه در فصل‌های مختلف پیش‌بینی شده است. در ضمن در پشت این صفحه جایی برای کشیدن کروکی پیش‌بینی شده و در زیر آن علائم اختصاری آورده شده که به کوهنورد کمک می‌کند تا کروکی را به صورت استاندارد ترسیم کند. این طرح برای اظهار نظر به گروه‌های مختلف ارائه شده و در دفتر گروه کوهنوردی تهران در اختیار علاقمندان است.

توضیح و پوزش

مقاله «بهره‌گیری از توان نامحدود جمعی» اشتهاها به نام آقای سید محمد صدیقیان چاپ شده که صحیح آن سید حمید صدیقیان می‌باشد.



پاسخ به نامه‌ها

شورای نویسندگان اوج

سلام. دست شما را به گرمی می‌فشارم. شمارهٔ اخیر اوج را که دیدم کلی خوشحال شدم. راستش از شما چه پنهان، دیگر ناامید شده بودم که دوباره اوج منتشر شود. سابقه انتشار فصلنامه و گاهنامه در زمینه کوهنوردی طوری بوده که همیشه چند صباحی بیش نپاییده است. در اوج توان و نیروی خوبی می‌دیدم و به همین خاطر به دوام آن خیلی امید بسته بودم. شمارهٔ ۶ که منتشر نشد، گفتم: نه، اوج هم نتوانست بماند. از این بابت البته حسرت بسیار خوردم و پیش خود می‌گفتم کاش می‌توانستم کمکی بکنم که اوج تعطیل نشود.

در نشریه شمارهٔ ۵ آه‌وناله‌های مربوط به مشکل مالی را خوانده بودم و دیر شدن انتشار پس از آن مطالب این یقین را در من به وجود آورد که اوج هم از پای درآمده است. چند بار اوج شماره ۵ را خواندم و حتی گاهی خودم را سرزنش می‌کردم که چرا من به نوبهٔ خود کمکی به آنها نکرده‌ام.

پس از چند ماه، نشریهٔ اوج شمارهٔ (۷ و ۶) را در منزل یکی از بستگانم دیدم. باور کنید آنقدر خوشحال شدم و دچار هیجان شده بودم که توجه همه میهمانان و صاحب‌خانه متوجه من شد. آن روز حدود نیم ساعت از گفت‌وگوی دوستان به اوج اختصاص یافت و دو سه نفر از آنها که اهل کوهنوردی هم نیستند، تصمیم گرفتند که خوانندهٔ همیشگی اوج باشند. اما از میان آن صحبت‌ها نظر یکی از دوستان - که با کار مطبوعات هم بیگانه نیست - برای من جالب‌تر بود و آن این که مشکل اوج بیشتر مالی نیست یا حداقل، فقط مالی نیست بلکه تدارک هر نشریه‌ای - حتی فصلنامه - مستلزم تدارک نیروی تحریریه و گزارشگر، جلسات منظم، ارتباط فعال

و غیره است. او می‌گفت که اوج دارای ویژگی‌های یک کار مطبوعاتی حرفه‌ای است و ارزش‌های ژورنالیستی برخوردار می‌باشد ولی معلوم است که فرصت ندارند یا بودجه اوج اجازه نمی‌دهد که آنها را همیشه در خدمت داشته باشد.

این سخنان مرا به فکر برد. تصمیم گرفتم که هرچه می‌توانم برای شما مطلب جمع کنم. من نویسنده نیستم و متأسفانه نمی‌توانم مقاله و گزارش تهیه کنم. ولی سعی می‌کنم به نوبهٔ خود هرچه از دستم برمی‌آید انجام دهم.

لطفاً چنانچه ممکن است در مورد سازماندهی کارها در اوج کمی برایم توضیح دهید و آیا اوج کادر ثابت و حقوق‌بگیر هم دارد؟

با تشکر - محمد به‌نژاد - دبیربازنشسته

* آقای به‌نژاد، نامه صمیمی و پر احساس شما منبیه دلگرمی شورای نویسندگان اوج است. راستش مواقعی بوده است که ما از ادامه انتشار اوج عاجز باشیم ولی با الهام از روحیه کوهنوردی که در حال خستگی و در شرایط ناسازگار هوا، به قله می‌رویم، اوج را منتشر کرده‌ایم. اما با دهها اشکال و نارسایی، نامهٔ شما به ما حکم می‌کند که بمانیم.

اما در مورد پرسش شما باید بگوئیم تهیه و تنظیم مطالب اوج توسط شورای نویسندگان به سرپرستی مسئول روابط عمومی گروه کوهنوردی تهران صورت می‌گیرد. اوج کادر ثابت تمام وقت ندارد. تحریریه و همکاران اوج همه به صورت موردی همکاری دارند. اوج حقوق‌بگیر ندارد و حق‌التحریر پرداخت نمی‌کند. البته این به معنای آن نیست که مطالب مفت و مجانی به دست می‌آید باز هم با ما در تماس باشید.

نشریه وزین اوج

با سلامی به پاک‌های هوای کوهستان

دوستان عزیز، از سومین شمارهٔ اوج من به این فکر افتادم که به شما پیشنهاد کنم اوج را به صورت مجله‌ای درست و حسابی منتشر و روی دکه‌ها توزیع کنید. ولی چندان مطمئن نبودم که این پیشنهاد منطقی باشد. حالا که شمارهٔ (۷ و ۶) اوج را دیده‌ام به جرأت می‌گویم که اگر شما همت کنید و اوج را به صورت یک نشریه

ثبت شده منتشر کنید، بسیار موفق خواهید بود. لطفاً در باره این پیشنهاد در اوج چیزی بنویسید.

بهرام پیش‌بین - تهران

* آقای پیش‌بین، از توجه شما سپاسگزاریم ولی فعلاً آمادگی چنین کاری را نداریم. در صورت اجرای چنین پیشنهادی، سازماندهی اداری، تحریریه و مالی بسیار متفاوتی لازم است و کادر ثابت و محل مناسب لازم می‌شود. تاکنون این پیشنهاد از طرف دوستان زیادی مطرح شده ولی امکان انجام آن میسر نیست. امیدواریم در آینده چنین امکانی فراهم شود.

چند پیام کوتاه

گروه کوهنوردی جنوب شرق تهران

امیدواریم مطالب این شماره نیز در بالا بردن سطح آگاهی کوهنوردان مفید بوده باشد. ما را از خودتان بی‌خبر نگذارید.

گروه کوهنوردی چکاد کوهستان - اصفهان

از این که برای ما آرزوی موفقیت کرده‌اید، سپاسگزاریم. حقیقت آن که ما از فعالیت‌های شما بی‌خبریم. اگر می‌توانید از وضعیت کوهنوردی در اصفهان برای ما چیزی بنویسید.

گروه کوهنوردی کیهان

نامه و کمک شما به اوج موجب دلگرمی و مسرت ما شد. باز هم با ما در تماس باشید و از برنامه‌های خود باخبرمان سازید. انتظار هم‌نوردان شما در گروه کوهنوردی تهران آنست که ارتباط تنگاتنگی بین ما باشد و با نشریهٔ اوج همکاری داشته باشید.

گروه کوهنوردی مهمات‌سازی

اخبار فعالیت‌های خود را دقیق‌تر برای ما بفرستید تا نسبت به درج آنها در اوج اقدام شود. همچنان که خواسته بودید بیست‌وپنج نسخه اول اوج برایتان ارسال خواهد شد.

از طرف هم‌نوردان عزیزمان در گروه کوهنوردی صنایع دفاع و میهمانان شرکت‌کننده در برنامه صعود به قله شیرکوه (۷۱/۸/۱۰) مبلغی به نشریه اوج کمک مالی داده شد، که مایه سپاس فراوان است.