

# بهاریه شماره ۹

گروه کوهنوردی تیلار دی ۸۹

[www.tilar-sportgroup.com](http://www.tilar-sportgroup.com)



عشق عشق می آفریند  
عشق زنده گی می بخشد  
زنده گی رنج به همراه دارد  
رنج دلشوره می آفریند  
دلشوره جرات می بخشد  
جرات اعتماد به همراه دارد  
اعتماد امید می آفریند  
امید زنده گی می بخشد  
زنده گی عشق می آفریند  
عشق عشق می آفریند



مطالب این نشریه جهت اطلاع رسانی است و در آن از منابع اینترنتی استفاده شده است.

## فروغ فرخزاد

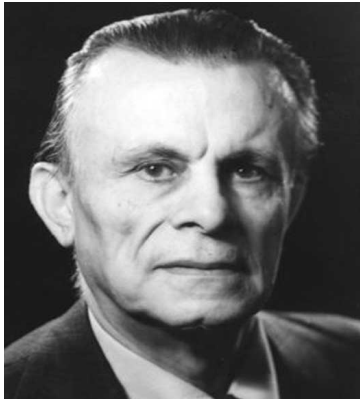


فروغ فرخزاد (۸ دی، ۱۳۱۳ - ۲۴ بهمن، ۱۳۴۵) شاعر معاصر ایرانی است. وی پنج دفتر شعر منتشر کرد که از نمونه‌های قابل توجه شعر معاصر فارسی هستند. فروغ فرخزاد در ۳۲ سالگی بر اثر تصادف اتومبیل بدرد حیات گفت. فروغ با مجموعه‌های «اسیر»، «دیوار» و «عصیان» در قالب شعر نیمایی کار خود را آغاز کرد. سپس آشنایی با ابراهیم گلستان نویسنده و فیلمساز سرشناس ایرانی و همکاری با او، موجب تحول فکری و ادبی در فروغ شد. وی در بازگشت دوباره به شعر، با انتشار مجموعه «تولد دیگر» تحسین گسترده‌ای را برانگیخت، سپس مجموعه «ایمان بیایوریم به آغاز فصل سرد» را منتشر کرد تا جایگاه خود را در شعر معاصر ایران به عنوان شاعری بزرگ تثبیت نماید.

فروغ در ظهر ۸ دی‌ماه در خیابان معزالسلطنه کوچه خادم آزاد در محله امیریه تهران از پدری تفرشی و مادری کاشانی‌تبار به دنیا آمد فروغ فرزند چهارم توران وزیری تبار و سرهنگ محمد فرخزاد است فروغ در سالهای ۱۳۳۰ در ۱۶ سالگی با پرویز شاپور طنزپرداز ایرانی که پسرخاله مادر وی بود، ازدواج کرد. این ازدواج در سال ۱۳۳۴ به جدایی انجامید. حاصل این ازدواج، پسری به نام کامیار بود پس از جدایی از شاپور، فروغ فرخزاد، برای گریز از هیاهوی روزمرگی، زندگی بسته و یکنواخت روابط شخصی و محفلی، به سفر رفت. او در این سیر و سفر، کوشید تا با فرهنگ اروپا آشنا شود. با آنکه زندگی روزانه‌اش به سختی می‌گذشت، به تئاتر و اپرا و موزه می‌رفت. وی در این دوره زبان ایتالیایی، فرانسه و آلمانی را آموخت. سفرهای فروغ به اروپا، آشنایی‌اش با فرهنگ هنری و ادبی اروپایی، زمینه‌ای برای دگرگونی فکری در او فراهم کرد. آشنایی با ابراهیم گلستان نویسنده و فیلمساز سرشناس ایرانی و همکاری با او، موجب تغییر فضای اجتماعی و در نتیجه تحول فکری و ادبی در فروغ شد.

در سال ۱۳۳۷ سینما توجه فروغ را جلب می‌کند. و چهار سال بعد یعنی در سال ۱۳۴۱ فیلم خانه سیاه است را در آسایشگاه جذامیان بابا باغی تبریز می‌سازند. و در سال ۱۳۴۲ در نمایشنامه شش شخصیت در جستجوی نویسنده بازی چشمگیری از خود نشان می‌دهد. در زمستان همان سال خبر می‌رسد که فیلم «خانه سیاه است» برنده جایزه نخست جشنواره اوبر هاووزن شده و باز در همان سال مجموعه تولدی دیگر را با تیراژ بالای سه هزار نسخه توسط انتشارات مروارید منتشر کرد. در سال ۱۳۴۳ به آلمان، ایتالیا و فرانسه سفر می‌کند. سال بعد در دومین جشنواره سینمای مولف در پزارو شرکت می‌کند که تهیه کنندگان سوئدی ساختن چند فیلم را به او پیشنهاد می‌دهند و ناشران اروپایی مشتاق نشر آثارش می‌شوند. پس از این دوره، وی مجموعه تولدی دیگر را منتشر کرد. اشعار وی در این کتاب تحسین گسترده‌ای را برانگیخت؛ پس از آن مجموعه ایمان بیایوریم به آغاز فصل سرد را منتشر نمود. آخرین مجموعه شعری که فروغ فرخزاد، خود، آن را به چاپ رساند مجموعه تولدی دیگر است. این مجموعه شامل ۳۱ قطعه شعر است که بین سال‌های ۱۳۳۸ تا ۱۳۴۲ سروده شده‌اند. به قولی دیگر آخرین اثر او «ایمان بیایوریم به آغاز فصل سرد» است که پس از مرگ او منتشر شد. فروغ فرخزاد در روز ۲۴ بهمن، ۱۳۴۵ هنگام رانندگی با اتومبیل جیب شخصی‌اش، بر اثر تصادف در جاده دروس-قلهک در تهران جان باخت. جسد او، روز چهارشنبه ۲۶ بهمن با حضور نویسندگان و همکارانش در گورستان ظهیرالدوله به خاک سپرده شد. آرزوی فروغ از زبان خودش: «آرزوی من آزادی زنان ایران و تساوی حقوق آن‌ها با مردان است من به رنج‌هایی که خواهرانم در این مملکت در اثر بی‌عدالتی مردان می‌برند، کاملاً واقف هستم و نیمی از هنرم را برای تجسم دردها و آلام آن‌ها به کار می‌برم.»

## زندگی محمود اعتمادزاده (به آذین)



در بیست و سوم دی ماه سال ۱۲۹۳ خورشیدی در کوی خُمِران چهل‌تن شهر رشت به دنیا آمد. آموزش ابتدایی را در رشت، سه سال اول متوسطه را در مشهد و سه سال آخر متوسطه را در تهران ادامه داد. در سال ۱۳۱۱ جزو دانشجویان اعزامی ایران به فرانسه رفت و تا دی‌ماه ۱۳۱۷ در فرانسه ماند. زبان فرانسوی را آموخت و از دانشکده مهندسی دریائی برست (Brest) و دانشکده مهندسی ساختمان دریائی در پاریس گواهی‌نامه گرفت. در چهارم شهریور ۱۳۲۰ در جریان اشغال ایران و بمباران در بندر انزلی زخمی برداشت که منجر به قطع دست چپ او و اتکایش به دست راست برای بقیه عمر گشت. چندی بعد، برای رهایی از قیدهای که افسر نیروی دریائی بودن برای فعالیت سیاسی و ادبی‌اش ایجاد کرده بود، استعفا داد سرانجام در بهار ۱۳۲۳ به گفته

خودش «رشته توان فرسای خدمت نظامی از گردنش باز شد» و به وزارت فرهنگ منتقل شد. سال‌هایی را به تدریس خصوصی زبان فرانسوی، تدریس ریاضی در دبیرستان‌ها و کار در کتابخانه ملی — در دایره روزنامه‌ها و مجلات — گذراند. چند هفته‌ای هم در دوره وزارت دکتر کشاورز، در سال ۱۳۲۵، سمت معاونت فرهنگ گیلان به عهده‌اش بود. در پی کودتای ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ او را منتظر خدمت کردند و دیگر اجازه کار در وزارت فرهنگ را به او ندادند. در تقابل با فشار تنگدستی و تنگناهای تأمین زندگی خانواده، به کار ترجمه پرداخت. از آن پس — تا پایان عمر — زندگی او به فعالیت سیاسی و اجتماعی و به ترجمه و نویسندگی گذشت. به آذین، روز چهارشنبه ۱۰ خرداد ۱۳۸۵ بر اثر ایست قلبی در بیمارستان آراد تهران درگذشت. در سال‌های پسین زندگی در مصاحبه با چیستا گفت: «دغدغه بزرگ من در چند سال اخیر سرنوشت کره خاکی ماست که دو اسبه به سوی نابودی رانده می‌شود. بیکاری اجباری ده‌ها و به زودی صدها میلیونی... بیماری‌های واگیردار ناشناخته یا دوباره سر بر آورده... جنگ و کشتار به بهانه دعوای مرزی، و دشمنی‌های قومی که می‌باید بازار فروش سلاح‌های از رده بیرون شده کشورهای پیشرفته را گرم بدارد. زمین دارد رقم از دست می‌دهد. نفسش دارد به شماره می‌افتد. باید پیش از آن که دیر شود، به دادش رسید... خیزش عمومی جهان لازم است. هر جا و همه جا، در راستای مهار کردن تولید انبوه سلاح، و ناممکن ساختن اسراف دیوانه‌وار کنونی در مصرف؛ اما نگذارید جهان نابود شود. به پا خیزید!» سه سال پیش از مرگ، بر اعتقاد خود به راه و روالی که پیموده تأکید کرد و در پاسخ مصاحبه‌گری که از او می‌پرسید «آیا اگر فرصت دوباره‌ای برای زیستن به شما بدهند باز هم همین راهی را که تا کنون پیموده‌اید در پیش خواهید گرفت؟» گفت: «دوست ارجمند، بر من بیخشید و سراب زندگی دوباره را به رُخم نکشید. پرسشی که پاسخ نمی‌تواند داشت از من نکنید. من جز آن چه بودم نمی‌توانم بود...»

**ترجمه‌ها:** بابا گوریو - زنبق درّه - چرم ساغری - دختر عمو بت نوشته انوره دو بالزاک - ژان کریستف - جان شیفته - سفر درونی نوشته رومن رولان - زمین نوآباد - دُن آرام نوشته میخائیل شولوخف شاه لیر - هملت - مکبث نوشته ویلیام شکسپیر - استثناء و قاعده نوشته برتولت برشت - فاوست نوشته یوهان ولفگانگ فون گوته

**نوشته‌ها:** • پراکنده (۱۳۲۳) • بسوی مردم (۱۳۲۷) • خانواده امین زادگان (زُمان ناتمام) • دختر رعیت (۱۳۳۰) • نقش پرند (۱۳۳۴) • مَهره مار (۱۳۴۴) • قالی ایران (۱۳۴۴) • گفتار در آزادی (۱۳۴۷) • شهر خدا (۱۳۴۹) • مهمان این آقایان (۱۳۵۰)، چاپ ۱۹۷۵، کُن، آلمان) • از آن سوی دیوار (۱۳۵۱) کاوه (نمایشنامه، ۱۳۵۵) • بار دیگر و این بار... (۱۳۷۰، انتشار: ۱۳۸۸) • از هر دری... (۱۳۷۱ و ۱۳۷۲) • مانگدیم و خورشیدچهر • دریاکنار مثنوی و دید و دریافت (۱۳۷۷) • نامه هائی به پسر (۱۳۸۲)

## حمایت حیاتی پایه

### وتنفس مصنوعی در بزرگسالان و کودکان (CPR)

در این قسمت بعد از عملیات ABC و معاینه بالینی در صورتی که مصدوم دچار ایست قلبی شده باشد می بایست عملیات احیای قلبی را انجام دهید. لازم به توضیح است می توانید در طول اجرای برنامه با کمک مسئول امداد به طور عملی این مورد حیاتی امداد را فرا گیرید



وضعیت پاسخ دهی مصدوم را بررسی کنید.  
با کف دست و نوک انگشت به مصدوم بزنید و فریاد کنید  
(حالت خوبه) اگر پاسخ نداد، با صدای بلند کمک بخواهید و به مرحله بعد بروید.

راه هوایی را باز کنید.

- سر را به عقب خم کنید و چانه را بالا بکشید.
- هرگونه انسداد آشکار را برطرف کنید.
- اگر به نظرتان آسیب نخاعی وجود دارد، از روش کشیدن فک به جای عقب راندن سر استفاده کنید.



تنفس را به مدت ۱۰ ثانیه بررسی کنید.

- به بالا و پایین رفتن قفسه سینه مصدوم نگاه کنید؛ گوش کنید و آن را حس کنید.

اگر مصدوم نفس میکشد، او را در وضعیت بهبودی قرار دهید.  
اگر تنفسها قفسه سینه را بالا نمی برد، ممکن است مجرای هوا بسته باشد. پس مجدداً وضعیت سر را درست کنید و دوباره تنفس بدهید  
اگر دوباره قفسه سینه بالا نرفت مرحله cpr را شروع می کنیم که در شماره آینده توضیح می دهیم

هنگامی که راه هوایی را باز می کنید تا تنفس بدهید، ببینید آیا جسم خارجی در حلق هست و اگر هست، آن را بردارید.



گردش خون را به مدت ۱۰ ثانیه بررسی کنید.

علائم گردش خون عبارتند از تنفس، سرفه، حرکت، وضع طبیعی پوست، پاسخ دهی و نبض.

اگر نفس نمیکشد اما دیگر علائم گردش خون را دارد هر ۴-۵ ثانیه یک تنفس به او بدهید.

اگر هیچکدام از علامتهای گردش خون وجود ندارد مرحله cpr را شروع می کنیم که در شماره آینده توضیح می دهیم



## GPS(۶)

### هدایت توسط GARMIN

etrex با استفاده از دستوری به نام go to که به معنی رفتن به سمت مقصود در یک خط مستقیم می باشد شما را به طرف مقصدتان هدایت می کند حالا بیایید با استفاده از خصوصیت GOTO و صفحه نشانگر به موقعیت آغازین خود برگردیم. برای شروع یک GOTO : ۱- دکمه page را فشار دهید و به صفحه menu بروید.

۲- دکمه up یا down را فشار دهید تا way points بصورت پر رنگ دیده شود.

۳- دکمه Inter را فشار دهید تا صفحه way point ظاهر شود.

۴- دکمه up یا down را فشار دهید تا جدولی که حاوی کلمه Home می باشد را انتخاب کنید و سپس کلید Inter را فشار دهید.

۵- دکمه up یا down را فشار دهید تا Home را انتخاب و دکمه Inter را فشار دهید صفحه Review way point ظاهر می شود.

۶- دکمه up یا down را فشار دهید تا کلمه GOTO بصورت پررنگ انتخاب شود و کلید Inter را فشار دهید صفحه قطب نما ظاهر می شود و علامتی به شکل پیکان جهت حرکت شما به نقطه آغاز حرکتتان را نشان می دهد. با هدایت etrex به خانه برگردید.

### پیشروی در جهت درست:

etrex با استفاده از صفحه نشانگر شما را به محلی که سفر خود را آغاز کرده اید هدایت می کند نشانگر که به شکل پیکان است جهت حرکت به سمت مقصد را به شما نشان می دهد به سمت جهتی که پیکان نشان می دهد پیشروی می کنید تا وقتی که نوک پیکان به بالای حلقه قطب شمال برسد. وقتی که نوک پیکان به سمت راست است یعنی باید به سمت راست حرکت کنید وقتی که پیکان به سمت چپ است به چپ بروید. وقتی که پیکان به سمت جلو است حالا در جهت درست قرار دارید. نام مقصد و میزان فاصله و زمان باقیمانده به برای رسیدن به آن در بالای صفحه نشان داده می شود و سرعت حرکت شما در زیر صفحه دیده می شود همین که شما به مقصد خود نزدیک شوید etrex به شما پیغامی می دهد که به مقصد رسیده اید arriving destination .

### لغو دستور GOTO :

۱- دکمه page را فشار دهید تا به صفحه pointer برسید. اکنون دکمه inter را فشار دهید.

۲- قسمت stop Navigation را در صفحه option انتخاب کرده کلید Enter را فشار دهید.

پاک کردن محتویات صفحه نقشه:

پس از مدتی استفاده از etrex و طی چندین مسیر مختلف صفحه نقشه مملو از خطوط مختلفی می شود که هر یک نشان دهنده مسیرهای مختلف طی شده توسط شما می باشد. شلوغی صفحه ممکن است پیدا کردن مسیر حرکت شما را مشکل نمایند شما می توانید با پاک کردن حافظه مسیرهای طی شدن (t rack log) صفحه نقشه را پاک نمایید.

### برای پاک کردن (track log):

۱- دکمه page را فشار دهید تا صفحه منو ظاهر شود.

۲- دکمه های up یا Down را فشار دهید تا کلمه track به صورت پر رنگ دیده شود.

۳- کلید inter را فشار دهید تا صفحه track log ظاهر شود.

دکمه up را فشار دهید تا کلمه clear پر رنگ شود و سپس کلید Inter را فشار دهید.

۴- اکنون دستگاه از شما می پرسد که آیا می خواهید track log را پاک کنید با فشار دادن دکمه Down کلمه yes را پررنگ کنید و سپس کلید inter را فشار دهید با این کار حافظه مسیرها پاک می شود. و

دیگر خطوط مربوط به مسیرهای قبلی طی شده از صفحه نقشه محو می شود.

## لوازم و تجهیزات کوهپیمایی (۳)

### لایه بندی پوشاک

راز گرم ماندن و راحتی در هوای آزاد چیست؟ بخصوص در هوای بسیار سرد.

جواب آن در لایه های پوشاک شما است. این درست که افراد زیادی به جمع آدمهای سرما زده در سال اضافه می شود اما نصف آنها بی احتیاط بوده اند. لایه بندی صحیح پوشاک به شما اجازه می دهد تا شما یک سیستم هوایی کوچک بسازید که بدن شما رو فرا بگیرد و با رطوبت، باد، دمای هوا و نیروی بدنی شما هماهنگ باشد.

کوهنوردی در کشور ابران بدلیل اینکه هوا ۴ فصل است با کوهنوردی در آلپ متفاوت است اما در هوای سرد شرایط یکسان است. حتی برای هوای گرم تابستانی نیز پوشاک با جنس خنک تر ساخته شده که از زودتر رطوبت آن خارج شود مانند بافت coolmax.

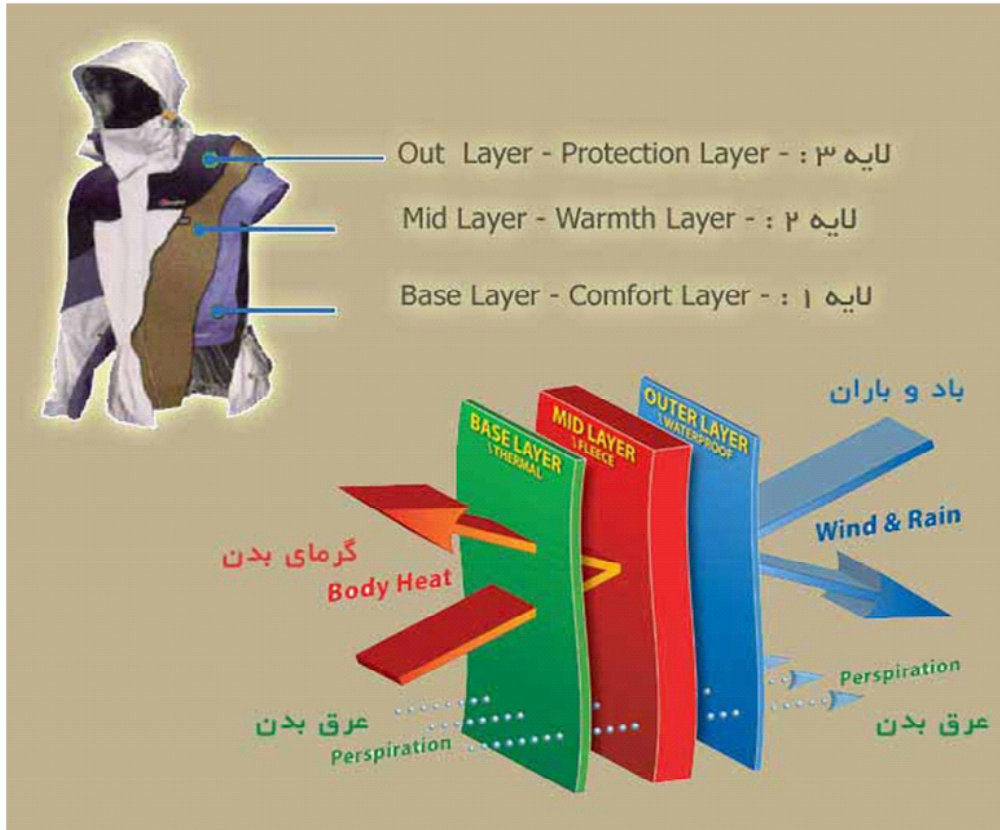
همانطور که می دانید امروزه در سیستم لایه بندی، ۳ لایه پوشاک در کوهنوردی استفاده می شود:

لایه ۱: این لایه بدلیل ارتباط مستقیم با پوست بدن اهمیت زیادی دارد. لباس زیر شما همین لایه خواهد بود: شرت - جوراب - شلوار و بلوز یا تی شرت. وظیفه پوشاک در این لایه خروج رطوبت و عرق پوست به بیرون یا لایه بعدی می باشد. بدلیل اینکه آب رسانی خوبی برای گرما است، پوشاک خیس یا نمناک گرمای ارزشمند بدن را خارج می کند. حتی در دمای بالای صفر هم این کار مناسب نیست.

در حال حاضر نخ و ابریشم و کتان برای این لایه استفاده نمی شود. امروزه بافت های جدید با مواد ترکیبی ساخته شده از پلی استر و پرو پیلن هستند. این مواد سبک، نرم و قوی هستند. آب کمی به خود جذب می کنند و به سرعت خشک می شوند. نکته اینکه پوشاک یک تکه با درز و دوخت ریز و صاف به پوست شما زیر بار کوله یا هارنس فشار وارد نمی کند.

لایه اصلی در باید با بدن شما تناسب داشته باشد و بیش از حد گشاد یا تنگ نباشد، به زبان خودمون سایز تن باشد. معمولا استرچ

این گونه لباسها معمولا در ۳ رده سبک، معمولی و سنگین بافته می شوند و برای ورزشها و دمای هواهای مختلف بکار می رود. سبک برای گرما، سنگین برای هوای سرد که بافت آن تراکم بیشتری دارد. نوع متوسط برای ورزشهایی هست که نیاز به کنترل رطوبت هوا داره و در اون حرکت و توقف وجود داره.

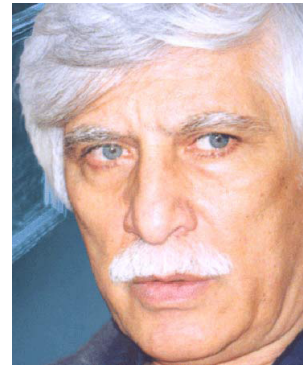


لایه ۳: این لایه از بدن در مقابل محیط طبیعی غیر عادی محافظت می کند. منظور از غیر عادی یعنی باران، رطوبت زیاد، برف و باد و... می باشد.



لایه ۲: این لایه هم عایق گرماست و هم باید تعریق لایه یک را به بیرون منتقل کند. برای کاهش اتلاف گرما، این لایه باید توانایی برگشت گرمای تولیدی بدن را داشته باشد. مواد ترکیبی از پشم مناسب این کار هستند چرا که در ساختار و بافت آنها مقداری فضای خالی وجود داره که مولکولهای هوای گرم رو نگه می داره. زیپ در این پوشاک مقدار هوا رو تنظیم می کنه. این لایه باید گرم و راحت باشه اما نباید خیلی تنگ باشد یا از نوع پشم خالص چرا که دیر خشک می شود.

## بهرام بیضایی

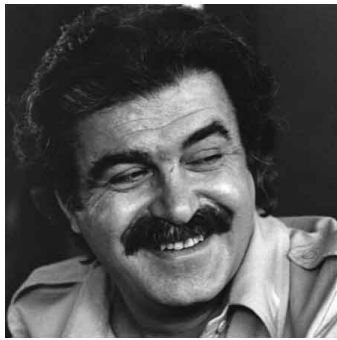


بهرام بیضایی (زاده ۵ دی‌ماه ۱۳۱۷ در تهران) کارگردان سینما و تئاتر و نمایش‌نامه‌نویس و فیلمنامه‌نویس و پژوهشگر ایرانی است. بیضایی علاوه بر کارگردانی و نمایش‌نامه‌نویسی، در سینما عرصه‌های دیگری چون تدوین، ساخت عنوان بندی و تهیه‌کنندگی را هم تجربه کرده‌است. وی کارگردان برخی از بهترین و ماندگارترین آثار سینمای تاریخ ایران است. چریکه تارا، مرگ یزدگرد، باشو غریبه کوچک، شاید وقتی دیگر، مسافران و سگ کشی از مهم‌ترین آثار وی هستند و یکی از پایه‌گذاران و اعضای اصلی کانون نویسندگان ایران در سال ۱۳۴۷ بود که در سال ۱۳۵۷ از آن کانون کناره‌گیری کرد فعالیت سینمایی را با فیلم‌برداری یک فیلم هشت میلیمتری چهار

دقیقه‌ای سیاه و سفید در سال ۱۳۴۱ آغاز کرد. پس از ساخت فیلم کوتاه «عموسبیلو» در سال ۱۳۴۹، اولین فیلم بلندش رگبار را در سال ۱۳۵۰ ساخت. چریکه تارا و مرگ یزدگرد فیلمهایی که او در سالهای ۱۳۵۷ و ۱۳۶۰ ساخت تاکنون در محاق توقیف می‌باشند. او در سالهای پیش و پس از انقلاب برای ساختن فیلم‌های خود با مشکلات و سنگ‌اندازی‌های بسیاری روبرو بوده‌است. او تا کنون ۹ فیلم بلند و ۴ فیلم کوتاه ساخته‌است و یکی از بهترین فیلم‌هایی که از او پس از ۱۰ سال به نمایش عمومی درآمد سگ کشی (۱۳۸۰) بود که با استقبال گسترده منتقدان و مردم روبرو شد. او در کنار کارگردانی سینما بزرگترین فیلمنامه‌نویس سینمای ایران نیز به شمار می‌رود. آخرین ساخته او وقتی همه خوابیم در سال ۱۳۸۷ تولید و به نمایش در آمد. بهرام بیضایی یکی از معدود هنرمندان ایرانی است که هم در صحنه تئاتر کارنامه‌ای درخشان دارد و هم در سینما. در عین حال او همیشه به پژوهش در زمینه تئاتر هم علاقه داشته و در سالهای دهه ۱۳۴۰ کتابهایی را درباره تئاتر در چین، ژاپن و ایران منتشر کرده که هنوز هم منبع درسی دانشجویان تئاتر محسوب می‌شود. بهرام بیضایی نوشتن نقد، تحقیق و مطالب پراکنده درباره تئاتر و سینما در نشریات علم و زندگی، هنر و سینما، گاهنامه آرش، مجله موسیقی، کیهان ماه، ماهنامه ستاره سینما، کتاب چراغ و... را در سال ۱۳۳۸ آغاز کرد. او از سال ۱۳۴۰ به صورت جدی به نوشتن نمایشنامه پرداخت و در سال ۱۳۴۵ اولین نمایش خود را کارگردانی کرد. او به همراه اکبر رادی و غلامحسین ساعدی پایه‌گذاران موج نوی نمایش‌نامه‌نویسی ایران می‌باشند. اجراهای صحنه‌ای او اغلب از تئاترهای پر مخاطب بوده‌اند. بیضایی در سال ۱۳۵۸ نمایش مرگ یزدگرد را به روی صحنه برد. او بعد از هجده سال محروم شدن از صحنه در ۱۳۷۶ دو نمایشنامه «کارنامه بنداریدخش» نوشته خودش و «بانو آتویی» را به طور هم‌زمان در سالن چهارسو و سالن قشقایی واقع در تئاتر شهر به روی صحنه برد. «شب هزارو یکم» را نیز در سال ۱۳۸۲ در سالن چهارسو اجرا کرد. در تابستان سال ۱۳۸۴ نمایش «مجلس شبیه در ذکر مصایب استاد نوید ماکان و همسرش مهندس رخشید فرزین» را، در سالن اصلی تئاتر شهر به روی صحنه برد که باز هم با استقبال گرم تماشاگران روبرو شد اما پس از مدتی کوتاه و پس از ۲۴ اجرا به دلیلی نامعلوم اجرای آن متوقف گردید. آثاری که بیضایی آنها را کارگردانی، تدوین و فیلمنامه آن را نوشته عبارتند از: وقتی همه خوابیم (۱۳۸۷) - قالی سخنگو (۱۳۸۵)

زمانه - فیلم کوتاه (۱۳۸۱) - گفتگو با باد فیلم کوتاه (۱۳۷۷) - سگ کشی (۱۳۸۰) - نقشی بر آب [تدوینگر] (۱۳۷۶) - فصل پنجم [فیلمنامه نویس] (۱۳۷۵) - بازی‌های پنهان [تدوینگر] (۱۳۷۴) - برج مینو [تدوینگر] (۱۳۷۴) - روز واقعه (شهرام اسدی) [فیلمنامه نویس] (۱۳۷۳) - مسافران (۱۳۷۰) - شاید وقتی دیگر (۱۳۶۶) باشو غریبه کوچک (۱۳۶۴) - دوندۀ [تدوینگر] (۱۳۶۳) - مرگ یزدگرد (۱۳۶۰) - خط قرمز [داستان نویس] (۱۳۶۰) - بچه‌های جنوب؛ - [فیلم نیمه بلند] - [تدوینگر] (۱۳۶۰) - سلندر - فیلم کوتاه - [تدوینگر] (۱۳۵۹) چریکه تارا - کلاغ (۱۳۵۵) - غریبه و مه (۱۳۵۲) - سفر (۱۳۵۱) - رگبار (۱۳۵۰) - عمو سبیلو (۱۳۴۹) همچنین وی جوایز بسیاری در جشنواره فیلم فجر و جشن خانه سینما دریافت کرده است.

## غلامحسین ساعدی



غلامحسین ساعدی معروف به گوهرمراد متولد شنبه ۱۳ دی ۱۳۱۴ در تبریز یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان معاصر ایرانی است. از داستان گاو او (در مجموعه عزاداران بیل)، فیلمی به همین نام ساخته شده‌است که موفقیتی جهانی یافت. او که خود ترک آذری بود و به زبان مادری خویش نیز بسیار علاقمند بود، درباره زبان فارسی و جایگاهش در ایجاد همبستگی و نقش آن در وحدت ملی ایرانیان، طی مصاحبه‌ای با رادیو بی‌بی‌سی چنین

گفت: «زبان فارسی، ستون فقرات یک ملت عظیم است. من می‌خواهم بارش بیابورم. هرچه که از بین برود، این زبان باید بماند.» ساعدی در ۱۳ دی ۱۳۱۴ در تبریز متولد شد. او کار خود را با روزنامه‌نگاری آغاز کرد. در نوجوانی به طور هم‌زمان در ۳ روزنامه فریاد، صعود و جوانان آذربایجان مطلب می‌نوشت. اولین دستگیری و زندان او چند ماه پس از ۲۸ مرداد ۱۳۳۲ اتفاق افتاد. این دستگیری‌ها در زندگی او تا زمانی که در ایران بود، تکرار شد. وی تحصیلات خود را با درجه دکترا پزشکی، گرایش روان‌پزشکی در تهران به پایان رساند. مطبش در خیابان دلگشا در تهران قرار داشت و او بیشتر اوقات بدون گرفتن حق ویزیت بیماران را معاینه می‌کرد. ساعدی با چوب بدست‌های ورزشی، بهترین بابای دنیا، تک‌نگاری اهل هوا، پنج نمایشنامه از انقلاب مشروطیت، پروراندان، دیکته و زاویه و آی با کلاه! آی بی کلاه، و چندین نمایشنامه دیگری که نوشت، وارد دنیای تئاتر ایران شد و نمایشنامه‌های او هنوز هم از بهترین نمایشنامه‌هایی هستند که از لحاظ ساختار و گفت‌وگو به فارسی نوشته شده‌اند. او یکی از کسانی بود که به همراه بهرام بیضایی، بهمن فرسی، عباس جوانمرد، بیژن مفید، آربی اوانسیان، عباس نعلبندیان، اکبر رادی، اسماعیل خلج و ... تئاتر ایران را در سال‌های ۴۰-۵۰ دگرگون کرد. پس از ۱۳۵۷ ساعدی مجبور شد ایران را ترک کرده و در فرانسه اقامت کند. نمایشنامه اتللو در سرزمین عجایب را در غربت نوشت. وی در روز شنبه ۲ آذر ۱۳۶۴ در پاریس درگذشت و در گورستان پرلاشز در کنار صادق هدایت به خاک سپرده‌شد.

### مجموعه داستان‌ها

۱۳۳۴ - خانه‌های شهر ری - ۱۳۳۹ - شب نشینی باشکوه - ۱۳۴۳ - عزاداران بیل ۸ داستان پیوسته.  
۱۳۴۵ - دندیل ۴ داستان. ۱۳۴۵ - گور و گهواره (۳ داستان کوتاه) - ۱۳۴۶ - واهمه‌های بی‌نام و نشان (۶ داستان کوتاه) - ۱۳۴۷ - ترس و لرز (۶ داستان کوتاه پیوسته) ۱۳۷۷ - آشفته حالان بیدار بخت (۱۰ داستان کوتاه)

### نمایش‌نامه‌ها

- کار بافک‌ها در سنگر - کلاته گل - ده لال بازی ۱۰ نمایش‌نامه پانتونیم - چوب به دست‌های ورزشی - بهترین بابای دنیا - پنج نمایشنامه از انقلاب مشروطیت - آی با کلاه، آی بی کلاه - خانه روشنی ۵ نمایشنامه - دیکته و زاویه ۲ نمایشنامه - پرواز بندان - وای بر مغلوب - ما نمی‌شنویم ۳ نمایشنامه - جانشین - چشم در برابر چشم - مار در معبد - قوردلار - عاقبت قلم فرسایی ۲ نمایشنامه - هنگامه آریان - ضحاک - ماه عسل

## حرفهای خودمانی در این نوشته آقای راحلی از اعضای قدیمی گروه نگاهی گذرا به شکل گیری کانون کوهنوردان گیلان دارند.

### نگاهی گذرا به شکل گیری کانون

اوایل دهه ۷۰ بود که کوهنوردی در استان گیلان نسبت به دهه ی گذشته جان تازه ای می گیرد و گروههای کوهنوردی با سازمان یابی مناسب بر طبق قوانین و ضوابط تشکیلاتی فدراسیون کوهنوردی شکل گرفته ، پروانه فعالیت دریافت می کنند. تا آنکه در اواخر نیمه اول سال ۱۳۷۳ از طرف هیئت کوهنوردی استان پیشنهاد حرکت جمعی به مناسبت روز دانش آموز برای تاریخ ۱۳ آبان همان سال داده می شود و برنامه ریزی آن را به عهده ی گروهها می گذارد. در این برنامه که عمومی و در منطقه ی لندیز صورت گرفت حدود ۸۰۰ نفر شرکت می کنند که با توجه به زمان اجرا و تعداد اندک کوهنوردان آن زمان رقم بالایی به شمار می رفت. این اولین حرکت جمعی کوهنوردی ما بود که برنامه ریزی بسیار گسترده ای نیز جهت اجرای آن انجام گرفت و تاثیرات بسیار خوبی نیز بر جای گذاشت. این برنامه کمک زیادی به نزدیک کردن اعضای گروهها به همدیگر نمود تا شناخت بیشتری از یکدیگر و کوه و کوهنوردی بدست آورند و همچنین این تمایل برانگیخته شد که دست به اجرای برنامه ها ی مشترک جدی تری بزنند که اولین حرکت آن صعود زمستانی به شاه معلم بود که در ۲۲ بهمن همان سال انجام شد و در زمان خود با توجه به تجربه ی کمتر صعود های زمستانی و تجهیزات ضعیف و ابتدایی ، در آن شرایط جوی برای ما بی نظیر بود. این برنامه تحت عنوان صعود زمستانی جمعی از کوهنوردان گیلانی انجام گرفت که ۷ نفر به شرح زیر در آن شرکت داشتند: ۱- محمود قلی زاده ۲- بهروز برزو ۳- علی فیاض ۴- عطا شکوفنده ۵- حسن توکلی ۶- حسین محمدی ۷- علی راحلی .

شیوه صعود به شاه معلم در آن زمان به مثل حالا یکروزه انجام نمی گرفت . بلکه ۲ روزه بود و از پایین خارن از مسیر مالروی گله داران هفت خونی که بیلاق بسیار آباد و حدود ۱۰ خانوار در تابستان ها در آن زندگی می کردند انجام شد و یک شب مانی در آنجا را به همراه داشت . صعود سخت و در کولاک برف انجام گرفت و موفقیت حاصل از آن و دلچسبی از این برنامه ی نو برای مدتی در خاطر ما نقش بست. متعاقب آن به مناسبت های مختلف این برنامه های ورزشی با حضور هیات ها گروههای کوهنوردی استان گیلان در طول سال به اجرا در می آمد و در هر چه نزدیک تر کردن همنوردان و تبادل تجربه بین آنان گام های موثری برداشته شد. که برای پیشبرد این برنامه ها از حمایت همه جانبه ی هیئت کوهنوردی برخوردار بودیم و نه تنها مشوق ما در این زمینه ها بودند بلکه فعالانه در آن شرکت می جستند و از هیچ کمکی دریغ نمی ورزیدند به گونه ای که دفتر هیات خانه ی ما به شمار می رفت.

اضافه گویی نکرده باشم که سالها تحت نام گروههای کوهنوردی و در ادامه جامعه کوهنوردی گیلان اطلاعیه ها ، پرده ها و برنامه هایی به اجرا در می آمد و با توجه به رشد کوهنوردی و پیدایش گروه های کوهنوردی جدید در شهرستانها این حرکات باز ابعاد گسترده تری می یافت .

تا آنکه گروهها به فکر افتادند سرو سامانی به این تشکل داده به عنوان یک NGO ورزشی در ثبت آن اهتمام ورزند که بدین جهت از گروههای فعال و علاقمند جهت بحث حول این مسئله و تنظیم اساسنامه دعوت به عمل آمد و نمایندگان از گروهها انتخاب و جهت چگونگی تدوین اساسنامه ، برنامه ریزی های اولیه صورت گرفت و طی ماهها بحث و جلسات متعدد در سال ۸۲-۸۳ پیش نویس اساسنامه به اتمام می رسد و جهت نظر خواهی به گروهها ارایه و باز پس گرفته می شود ولی در ثبت نهایی مشکلاتی ایجاد شده و کار ناتمام به همان صورت باقی می ماند.

اجرای برنامه گرامی داشت خواننده گرانقدر زنده یاد احمد عاشور پور که برنامه ریزی ها و بحث های جدی تر و همه جانبه تری نسبت به برنامه های دیگر را پی می گرفت باعث شد تا دیگر بار ضرورت به ثبت رساندن این تشکل در سال ۸۷ از نظر نمایندگان گروهها گذشت که جلسات منظم خود را پی می گرفتند. تا جدی تر در این راستا گام بردارند از جمله نیاز های محوری جهت پیشبرد این امر وجود اساسنامه ای جدید بود که با گذشت ۵ سال، اساسنامه قبلی می توانست با سلاقی امروزی همخوان نباشد . لذا جمع ۳ نفره ای از نمایندگان گروهها انتخاب، تا ضمن باز خوانی اساسنامه قبلی به بازنویسی اساسنامه جدید پرداخته شود که پس از آماده شدن پیش نویس آن طی ماهها غور و بررسی، در اختیار گروههای کوهنوردی قرار داده شد تا مورد مذاقه قرار گیرد و پس از مدت تعیین شده باز خورد آن در جلسات گروهها انعکاس یابد که با جمع بندی نهایی که اینک نام کانون کوهنوردان گیلان را بر خود نهاده بود تدوین نهایی را پشت سر گذاشت. اوایل سال ۸۹ بود که هیات موسس کانون موفق می شود مجموعه ی مدارک مورد نیاز استانداری جهت ثبت را فراهم تا از آن طریق به مراجع ذیربط ارایه نماید و تا حال پی گیر مسائل مربوط به پاسخنامه هایی هستند که می بایست از ادارات مختلف به استانداری داده شود که متأسفانه به کندی پیش می رود ولی دست اندرکاران با همه ی این کش و قوس ها ، خستگی ناپذیر پیش می روند .

کانون کوهنوردان گیلان ، به مثابه تشکیلاتی ورزشی و مسئول در جهت انجام وظایف مندرج در اساسنامه نظر دارد و همه ی تلاش های خود را در این راستا در هر چه نزدیک کردن گروهها به همدیگر به کار می بندد تا بتوانند با توجه به بالا رفتن توان اجرایی ، دست به کارهای بزرگتر و مفید تری بزنند و به امید همین تفکر است که مصرانه برای دریافت پروانه ی فعالیت تلاش می کند چرا که از حقوق اولیه ی تصریح شده در فعالیت نهادهای اجتماعی است و حق مسلم خود می داند که در این چهار چوبه ی قانونی تثبیت گردد.

علی راحلی - دی ۸۹

### تنفس در کوهستان

باید عمیق و آرام نفس بکشید و عمل دم را از بینی انجام دهید زیرا تنفس از راه دهان باعث تشنگی و خشکی گلو و در هنگام سردی هوا باعث سرماخوردگی و چرک کردن لوزه ها می شود. توجه داشته باشید که تعداد ضربان قلب شما در دقیقه بیش از حد بالا نرود، مدت استراحتهای موقت نباید بیش از ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به طول انجامد چرا که بدن کوهنورد کم کم سرد می شود و حالت خشکی پیدا می کند. این امر، حرکت مجدد را با مشکلات روبه رو می سازد.