

يَا مَنْ فِي الْجِبَالِ آيَاتُهُ

از مجموعه کتاب‌های راهنمای کاربردی

کوچه‌پیمایه و طبیعت‌گردی

تألیف: احمد نظری - مهدی ورکش

ترجمه منابع: محمد نظری - سامان شاهین ورد

انتشارات مهر



وزارت آموزش و پرورش

اثر تقدیری پانزدهمین

حشواری کتاب رشد



فصل دوم: برنامه‌ریزی برای حرکت

• برنامه‌ریزی برای کوه‌پیمایی کوتاه ۱۰۴

برنامه‌ی آینده ۱۰۴

کوه‌پیمایی یک‌روزه ۱۰۷

وسایل مورد نیاز برای پیاده‌روی یک‌روزه ۱۱۰

کوه‌پیمایی چندروزه ۱۱۲

وسایل مورد نیاز برای کوه‌پیمایی چندروزه ۱۱۴

• برنامه‌ریزی برای کوه‌پیمایی مستقل ۱۱۶

درباره‌ی مقصد خود اطلاعات کسب کنید. ۱۱۶

برنامه‌ی سفر ۱۲۲

برنامه‌ریزی برای مسیر ۱۲۴

پیاده‌روی خارج از کشور ۱۲۶

• انتخاب برنامه‌ی مشخص ۱۲۷

برنامه‌ی مشخص برای پیاده‌روی ۱۲۷

اتفاقات پیش‌رو ۱۳۱

• آمادگی برای کوه‌پیمایی ۱۳۳

بررسی وسایل مناسب ۱۳۳

آمادگی جسمی برای پیاده‌روی ۱۳۵

تمرین در منزل ۱۳۶

انواع حرکات کششی ساده ۱۳۷

انتخاب غذا ۱۴۲

مراحل تغذیه‌ی مناسب ۱۴۴

ترکیبات مواد غذایی ۱۴۴

نکات مهم ۱۴۶

• آمادگی برای حرکت ۱۴۸

۱۴۸

آماده کردن کوله برای

سفری ایمن ۱۴۸



تنظیم و آن را پر کنید. ۴۵

کوله‌های سبک یک‌روزه ۴۸

• چادر ۵۰

ساختار چادر ۵۰

انواع چادر ۵۲

چادری برای شرایط خاص ۵۴

رقابت از چادر ۵۵

• کیسه خواب ۵۷

ویژگی‌های کیسه خواب ۵۷

تشک خواب (زیربازو کیسه خواب) ۶۰

مراقبت از کیسه خواب و تشک بادی ۶۳

• تجهیزات پخت‌وپز ۶۵

اجاق خوراک‌پزی ۶۵

ظروف پخت‌وپز و وسایل جانبی ۶۹

محفظه‌های آب ۷۱

وسایلی برای تصفیه‌ی آب ۷۲

• وسایل ضروری ۷۳

کیف بقا ۷۳

کاربرد پتوی نجات ۷۴

کیف کمک‌های اولیه ۷۶

سایر وسایل پزشکی ۸۰

• وسایل تخصصی ۸۲

وسایل لازم برای آب‌وهوای سرد ۸۲

چوب‌دست (عصا، باتون) ۸۵

وسایل مقابله با حیوانات ۹۱

ابزارهای مکانیکی و الکترونیکی ۹۲

عکس‌برداری ۹۴

دوربین‌های ضد آب گوپرو ۹۷

• وسایل مورد نیاز در هر برنامه ۱۰۰



فصل چهارم: اردو زدن

• اردو زدن در فضای باز ۲۱۲

محل برای چادر زدن ۲۱۲

راماندازی چادر ۲۱۴

شبمانی در فضای باز ۲۱۶

بهداشت فردی ۲۱۸

بهداشت محیط ۲۱۹



• اردو زدن با حداقل تأثیر در طبیعت ۲۲۰

تکنیک‌های کاربردی ۲۲۰

• غذا، آب و آتش ۲۲۲

به‌یرون آب بدن خود دقت کنید. ۲۲۲

تهیه غذا ۲۲۴

اجاق مسافری ۲۲۶

آتش ۲۲۸

پیدا کردن غذا در طبیعت ۲۳۰

فصل پنجم: چالش‌های پیش رو

• ساخت سریع پناهگاه ۲۳۸

سپری کردن شب در فضای باز ۲۳۸

یافتن آب ۲۴۰

• شرایط سخت آب‌وهوایی ۲۴۲

کوه‌پیمایی در گرما و شرایط طوفانی ۲۴۲

حرکت در مه، برف و هوای یخبندان ۲۴۶

ممانعت از فجایع طبیعی ۲۴۸

فصل سوم: در طول مسیر

• شروع کوه‌پیمایی ۱۵۴

حرکت به آرامی ۱۵۴

جلوگیری از اسپاسم عضلات ۱۵۷

مراقبت از پا ۱۵۹

• کوه‌پیمایی با دیگران ۱۶۱

در سفر با هم شریک شوید. ۱۶۱

لباس‌های گرم ۱۶۳

• راهیابی با استفاده از نقشه ۱۶۶

استفاده از نقشه و کماند ۱۷۰

روش‌های دیگر راه‌یابی ۱۷۲

استفاده از علائم مسیر ۱۷۷

• کوه‌پیمایی در مسیرهای دشوار ۱۷۹

عبور از مسیرهای سنگی ۱۷۹

عبور از رودخانه ۱۸۴

عبور از باتلاق ۱۸۹

عبور از برف و یخ ۱۹۰

• شرایط آب‌وهوایی ۱۹۶

آب‌وهوا و برنامه‌ریزی ۱۹۶

شناخت آب‌وهوا ۱۹۸

پیش‌بینی آب‌وهوا ۲۰۰

مقیاس‌های هواشناسی ۲۰۱

ابره‌ای طبقه‌ی پایین ۲۰۱

ابره‌ای خاص ۲۰۴

• ایمنی اولیه ۲۰۶

از غریزه و منطق خود استفاده کنید. ۲۰۶

برنامه‌ریزی برای

آینده ۲۰۸





- سرپرستی و راهبری ۲۹۰
- ویژگی‌های سرپرست و راهنما ۲۹۰
- نقش آموزش در کوه‌پیمایی و

طبیعت‌گردی ۲۹۲

- فدراسیون کوهنوردی و صعودهای ورزشی ۲۹۲
- سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ۳۰۳
- دوره‌ی مشترک فدراسیون کوهنوردی و سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ۳۰۵

- بازگشت به مسیر اصلی ۲۵۰
- استفاده از نقشه برای راهیابی ۲۵۰
- استفاده از نقشه و عوارض برای مسیریابی ۲۵۲

• خوردن با حیوانات ۲۵۱



- برخورد با حیوانات وحشی ۲۵۱
- در طول مسیر ۲۵۴
- نکات کاربردی ۲۵۴
- برخورد با حیوانات ۲۵۴
- نکات کلی ۲۵۶

ضمائم

فصل ششم: پزشکی کوهستان

• نمایه‌ی واژگان کتاب ۳۰۶

• منابع مآخذ ۳۰۹

• نام نگار ۳۱۲

• بیماری‌های عمومی ۲۶۰

• درمان‌های اولیه ۲۶۰

• نیش‌زدگی، گازگرفتگی و مسمومیت‌های

گیاهی ۲۶۳

• شرایط اضطراری پزشکی ۲۶۶

• کمبود آب و بیماری‌های گرمایی ۲۶۶

• جراحی ۲۷۲

• شوک ۲۷۶



فصل هفتم: مهارت‌های جانبی

• حقوق و کوه‌پیمایی ۲۸۴

• مسئولیت کیفری ۲۸۵

• مسئولیت مدنی ۲۸۹

به نام خدا

«مَنْتَ خدای را عَزَّ و جَلَّ، که طاعتش موجب قربت است و به شکر اندرش مزید نعمت، هر نفسی که فرو می‌رود مُمِدِّ حیات است و چون برمی‌آید مَفْرَحِ ذات؛ پس در هر نفسی دو نعمت موجود است و بر هر نعمت شکری واجب.»

شیخ اجل، سعدی شیرازی

چاپ قبلی این کتاب، ترجمه‌ای آزاد بود از کتاب "Backpacking and Hiking" نوشته‌ی کارن برگر که توسط انتشارات DK به چاپ رسیده بود. با این توضیح که در راستای افزودن به غنای علمی کتاب و با توجه به اقلیم، آب و هوا، طبیعت و فرهنگ و آداب و رسوم کشور عزیزمان و همچنین با هدف استفاده از نظرات جدید ارائه‌شده در کنکاش‌های علمی صورت گرفته توسط متخصصان این حوزه، درصد زیادی از متن اصلی و تصاویر کتاب تغییر یافته بود. به دلیل بازخورد مثبتی که از نگارش و تألیف بخش‌های مختلف و تغییر بخش‌های موجود در کتاب گرفتیم، بر آن شدیم تا در ویرایش جدید کتاب، تغییرات عمده‌تری در راستای کاربردی‌تر شدن آن ارائه دهیم. برای نیل به این هدف بخش‌ها و مطالب جدیدی به کتاب اضافه کرده و درصد بالایی از تصاویر کتاب را به‌روز کردیم. مبنای مطالب ارائه‌شده، علاوه بر تجربیات عملی کوه‌نوردان و طبیعت‌گردان، کتاب‌های آموزشی، نوشته‌ها و کتاب‌های به‌روزی است که توسط متخصصان حوزه‌های مختلف مرتبط با کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی نگاشته شده است. بدین ترتیب، کتاب ضرورتاً دربردارنده‌ی مقدمه‌ای تبدیل شد که هر آنچه برای شروع کوه‌پیمایی و طبیعت‌گردی نیاز است، در خود دارد. در نحوه‌ی نگارش این کتاب تلاش شده است مطالب به صورت کوتاه و روان بیایند و با استفاده از جداول، تصاویر رنگی و توضیحات مرتبط، انتقال مفهوم آن‌ها در صورت پذیرد. تصاویر به کاررفته در متن به منظور شفاف‌تر شدن مطالب است و متنی که در همه‌جانبه‌ی آن‌ها.

جامعه‌ی هدف این کتاب، افرادی هستند که به تازگی به عرصه‌ی طبیعت‌گردی و کوه‌پیمایی نهاده‌اند و برای شروع مناسب و ادامه‌ی آن به تدریج و به تدریج به آموزش منسجم و علمی نیاز دارند. به‌رغم تلاش‌هایی که صورت گرفته است، همان‌طور که در متن اشاره شده، مطالعه‌ی کتاب‌های تخصصی‌تر و شرکت در جلسات و دوره‌های آموزشی بسیار ضروری است. به دلیل برخی محدودیت‌ها و ضرورت‌ها، هم‌سطح بودن برخی مطالب



در بعضی از فصل‌ها رعایت نشده و توضیحاتی بیشتر از سطح عمومی مطالب آورده شده است. از طرف دیگر برخی موضوعات، مورد بحث و بررسی قرار نگرفته‌اند که به امید خدا در مجالی دیگر به آن خواهیم پرداخت.

از آقایان دکتر ابوالفضل جوادی، رضا زارعی، محمد حاتم‌آبادی فراهانی، امیر جلوانی، محسن عسگری، محسن هاشم‌نژاد، عباس کلهر، علیرضا صالحان و مجتبی امیرشکاری که در آموزش، بازخوانی و تصحیح مطالب و ارائه‌ی ایده‌های خلاقانه ما را یاری رساندند، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

از آقایان محمد گائینی، همایون ریشه‌چی فیاض، مهدی گلی‌طبری، بهروز مقدسی، کیاوش زاهدی‌نژاد، مجتبی امیرشکاری، علی جعفری‌اصل، مجید نبیان، علی سعیدی، مظفر کشاورز محمدیان، امیر فتاح‌زاده، احسان مهدی‌زاده، افشین یوسفی، س. روش میرزایی، علیرضا صالحان، علی بیات، علی کرمی، میثم رودکی، حمیدرضا باقرپور، محمدعلی کریمی، محمدرضا پوره‌اشمی، یونس شریعت‌مداری، مهدی بشیری، حسین امیراللهی، محمد پیرجمال، کیوان حسنی، بهارالدین افضل، حمید قاسمی‌نژاد، حسن دبی‌آرمین ارجمندیان، یاسر ابراهیمی اصل، مهدی طاهری، مصطفی بای و پرویز برقی‌کار و تمام‌ها محبوه علمیه، زهرا محسنی، فاطمه عفتی، فاطمه ورکش، رقیه حبیب‌زاده، ستاقریشی و همین‌طور انجمن غار و غارشناسی ایرانیان و باشگاه فرهنگی ورزشی سراز جوان و هنرمندان و هم‌نوردان عزیز که در تهیه و ارائه‌ی تصاویر مرتبط با ما همکاری داشتند، سپاسگزاریم.

جا دارد از مدیریت محترم انتشارات مبداء و عزیزان، جناب آقای احمد اختیاری و همکاران محترمشان که در تهیه‌ی این کتاب دلسوزانه ما را یاری کردند، سپاسگزاری ویژه کنیم.

در پایان از همه‌ی هم‌نوردان گرامی، به‌ویژه مربیان که ایمان تقاضا می‌شود بر ما منت نهاده و نواقص و مطالب پیشنهادی خود را از طریق پست الکترونیکی یا دفتر انتشارات با ما در میان بگذارند.

۱۳۹۸

محمد نوری

amirnazari@gmail.com

مهدی حسن

varakesh@gmail.com

