

آوازهای کوهستان ...

سرکوه بلند . من نی ز نم نی
می چومان براه . تا بایه کوره
همگی و رمره رسوا بکوده
همه کس گه عجب شیدای اه ری
آی لیلی . جان لیلی . می جان جانان لیلی
لیلی تره من خوش دارم از دیل واز جان لیلی

توبالای تالار من در زمینم
تونارنج پوست کنی . من دتل غممنم
تی امره جو خوش بازی دیل خوش خوش
الهی کوره تی داغ نی دبسم
آی لیلی . جان لیلی . می جان جانان لیلی
لیلی تره من خوش دارم از دیل واز جان لیلی

اگه می یار ایسی راهانه بیا
اگه راهان نبو باغانه بیا
اگه دینی که دشمن در کمینه
سفید ماهی ببو روخانه بیا
آی لیلی . جان لیلی . می جان جانان لیلی
لیلی تره من خوش دارم از دیل واز جان لیلی

آشنایی با گیاهان دارویی ایران

بادرنجبویه Lemon balm

بادرنجبویه گیاهی است از تیره نعنائیان که بر گهایش قلبی شکل و دندانهای و گلهایش سفید یا زرد رنگ میباشد. این گیاه در اطراف تهران، سن قلعه، نواحی شمال و قسمت شرقی ایران می روید.

خواص درمانی: این گیاه طبیعت گرم و خشک دارد. معطر و مطبوع. بادشکن، هضم کننده غذا و نفوخت کننده اعصاب می باشد. ۲۰ تا ۵۰ گرم این گیاه را در یک لیتر آب خوش ب مدت چند دقیقه دم کرده و بجای چای مصرف می کنند. مصرف دم کرده این گیاه قلب را تقویت و خستگی روحی و بی حوصله گی را بر طرف می کند.

دانستنیهای کوهنوردی:

- ۱- شرایط جوی کره زمین به گونه ای است که به ازای هر هزار متر افزایش ارتفاع، حدود ۵ الی ۷ درجه هوا سردتر خواهد شد.
- ۲- هر کوهنورد موظف است مطابق توان مالی خود برای تکمیل وسایل و تجهیزات کوهنوردی از قبیل کفش کوه، کوله پشتی، پوشاک مناسب، کلنگ، کیسه خواب و ... تلاش نماید.
- ۳- قبل از انجام هر صعود ابتدا باید با حوصله و درایت تمامی مسیر صعود و فرود، ویژگی منطقه، شرایط آب و هوایی، ارتفاع، بناگاه، جان پناه ها، کلبه های بین راه، رودخانه ها، چشمه ها، بحال ها و محل های اطراق را مشخص نماید.
- ۴- برای پرهیز از خطرات تاریکی در کوهستان همواره صبح خیلی زود حرکت کنید.
- ۵- کوهنورد خوب بودن هرگز به معنای انجام کارهای خطرناک و غیر معمولی، صعود های بدون برنامه و حادثه ساز نیست.
- ۶- اگر در شروع حرکت می بایست از شیب های تند یا طولانی صعود نماید بخصوص اگر در ارتفاع بالاتر از ۳۰۰۰ متر هستید حداقل دو ساعت قبل از حرکت از خوردن غذاهای سنگین و پر حجم و دیر هضم خودداری نمایند.
- ۷- از دویدن در سرازیر پناه شدت پرهیز نمایید. این کار صدمات حیران ناپذیری به مفاصل شما وارد می سازد.
- ۸- قبل از انجام هر صعود با چند حرکت نرمشی و کششی بدن و مفاصل خود را گرم و آماده نمایید.
- ۹- کوه را تمیز تر از آنچه که قبل از آمدن بدان بود ترک کنید.
- ۱۰- تبعیت کامل از قوانین و توصیه مسئولان و کوه یاران و محترم شدن انتظامات حاکم بر گروه شرط ضروری انجام و موفقیت برنامه است.

به یاد اوراز ...

رفتی و رفتی توانش نهاد بر دل از کاروان چه ماند جز آتشی به منزل
در ۱۶ شهریور ۸۲ محمد اوراز، این بچه خوب آذربایجان از جمع خانواده کوهنوردان ایرانی رفت و بارفتن خود خامه و رزش ایران را به سوگ نشاند. بهمن مرگ چه زود به سراج او آمد، او که سی و چهار بهار بیشتر ندیده بود و هنوز امید یگانه کشور ما در فتح ارتفاعات و افتخارات بیشتر بین المللی بود. یادش گرامی باد.
دلهم از مرگ بیزار است
که مرگ اهرمن خود ادمی خوار است.

پوشاک و وسایل ناقص در کوهستان، حتی سبب مرگ می شوند.