



۱۴

## ناباوری در ناباروری!

۱۵

## عصاره ریحان محافظ سازه های فلزی



# زندگی

شنبه ۹ شهریور ۱۳۹۸ : شماره ۵۴۶۹



پانزدهای کوهنوردان در کنار چایان پناه بارگاه سوم دماوند عکس ها کاظم کوکرم

# ماجرای سرشاخ شدن با دیو سفید

## روایت خبرنگار جام جم از صعود به قله دماوند و حضور یک ساعته در دهانه آتشفشان خفته



چادرهای کوهنوردان در کنار چایان پناه بارگاه سوم دماوند عکس ها کاظم کوکرم

حق با  
شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۲۶۱۴۷

### # امنیت شغلی

پورشریف از تهران:

امنیت شغلی با توجه به فضای اسفبار بازار کار به پایین ترین حد خود رسیده و وزارت کار نیز هیچ حمایتی از نیروی انسانی شاغل در جامعه نمی کند.

با این روند به نظر می رسد در آینده ای نه چندان دور وزارت کار باید به خیل عظیم بیکاران بیمه بیکاری بپردازد.

### # پل - اسلامشهر

امینیان از اسلامشهر:

با وجود درخواست های مکرر برای ساخت پل روگذر یا زیرگذر در میدان نماز اسلامشهر که بسیار پرتراфик است، شهرداری این شهر تاکنون اقدامی نکرده است.

### # نمازخانه - بوستان

بلقار از تهران:

از شهرداری منطقه ۱۹ تهران درخواست می شود تعدادی نمازخانه در بوستان بزرگ ولایت احداث کند، چراکه فقط يك نمازخانه در این بوستان موجود است و با توجه به حجم بالای شهروندان، جوابگوی نیاز مردم نیست.

### # شهربازی - پارک

باقری از تهران:

از شهرداری منطقه ۱۴ درخواست می شود مکان مناسبی برای ساخت شهربازی مخصوص کودکان در پارک بسیج احداث کند.

### # وعده - مسکن

روستایی از تهران:

به رغم وعده های وزارت مسکن درباره اختصاص مصالح ساختمانی با قیمت ۴۰ درصد کمتر از بازار برای رونق تولید و کاهش قیمت مسکن، ولی این وعده تاکنون محقق نشده است.

### # ترافیک - بابل

قلی زاده از بابل:

پارک و توقف مسافربرهای شخصی و خودروهای گذری در میدان شهید کشوری و میدان ولایت شهر بابل، باعث ترافیک و سد معبر شده است. از راهنمایی و رانندگی درخواست رسیدگی دارم.

### # کمربندی - ایمنی

زارع از قائمشهر:

به علت نبود جدول کشی و نصب گاردریل در کمربندی قائمشهر به ساری و با توجه به این که در این محدوده مناطق مسکونی وجود دارد، خطر تصادف با عابر پیاده زیاد است. امیدوارم هرچه زودتر اقدامی بابت ساماندهی این کمربندی شود.



۱۶

## باشازده کوچولو در خیابان هزار و يك شب

پادداشت:  
دکتر علیرضا  
طیلبی خویی

جراح مغز و اعصاب

### تربیت پزشک متخصص به چه قیمت؟!

این روزها دغدغه عجیبی در ذهن هر کس که تریبونی به دست دارد شکل گرفته به نام کمبود پزشک و به خصوص کمبود متخصص! کویی همه آنها از نزدیک شاهد مصائب مردم ایران در مناطق محروم و دوردست بوده اند، انگار که به تمام جوانب و مقتضیات آنچه می گویند واقفند و صرفا نگران آن هستند که کسی در گوشه ای از ایران از وجود پزشک محروم نباشد و گویی پزشکانی که چه به عنوان پزشک عمومی و چه به عنوان متخصص چند سال از جوانی خود را در مناطق محروم ایران گذرانده اند هیچ نگرانی بابت کمبودهای مردم سرزمینشان نداشته و باید درک محرومیت ها را با واسطه کسانی داشته باشند که قطعا با واژه هایی مثل طرح پس از فارغ التحصیلی، رفت و آمد مکرر در جاده های فاجعه خیز و مسؤولیت لحظه به لحظه در قبال جان انسان ها آشناییستند.

هم اکنون در رشته جراحی مغز و اعصاب، حجم ورودی دوره دستیاری نسبت به ده سال قبل سه چهار برابر شده، اما در این ده سال امکانات آموزشی ما چه افزایشی داشته است؟! توانمندی های دستیاری که امروزه وارد این رشته می شوند با توجه به چند برابر سهل تر شدن قبولی در آن به اذعان بزرگان و استادان به سابقه کاهش یافته و از سوی دیگر محتوای آموزشی و ملزومات کسب مهارت های جراحی امروزه بین تعداد بیشتری تقسیم می شود، اما عنوان همه پس از فراغت از تحصیل «جراح مغز و اعصاب» خواهد بود. برخلاف آنها که صرفا برای کسب این عنوان وارد شده اند و از افزایش ظرفیت پذیرش سود برده اند، قشر پزشکان نخبه که در کنار گروه اول پذیرش تربیت می شوند منتظر خواهند شد امکان کسب توانمندی کافی تا پایان دوره را تا حد زیادی از دست خواهند داد، در حال حاضر شاهد خروج بیش از ۳۰۰ متخصص در سال از کشور به دلیل شرایط بد کاری هستیم و تقریبا تربیت دستیار بیشتر با خروجی متخصص بیشتر از کشور جبران می شود با یک تفاوت: کسانی که ایران راترک می کنند نخبگان کشور هستند و ناچار به فعالیت در کشور دیگر شده اند نه آنها که برای کسب عنوان جذاب متخصص، دوره دستیاری را گذرانده اند.

با نگاه از جانب دیگر، فارغ التحصیلان از هر دو گروه برای گذراندن طرح خود در نقاط مختلف کشور اعزام و مشغول به کار می شوند و در همین مرحله است که زیان این آموزش ناقص از پزشکان فراتر رفته و گریبانگیر بیماران خواهد شد. قطعا با مطالعه و بررسی دقیق تر همه جوانب و مشورت با صاحبان جامعه پزشکی می توان تصمیمات تریبخش تر از افزایش کمیت نیروی انسانی به جای کیفیت آن اتخاذ کرد تا هم برای حفظ نخبگان علمی ارزشمند کشور و هم خدمت صحیح به مردم این سرزمین در دوردست ترین نقاط موثر واقع شود.

سرگیجه و سنگینی سرم اضافه شد. يك قرص منیزیم و ویتامین B۶ خوردم تا این که حدود يك ساعت بعد به تدریج بهتر شدم و توانستم ناهار بخورم. سپس برای تمرین و هم هوایی بیشتر همراه سرگروهمان تا حدود ۳۰۰ متر بالاتر از پناهگاه صعود کردیم.

### # مهمانان بین المللی

ساختمان بارگاه سوم پر بود از کوهنوردان و جان داشت. مثل ده ها کوهنورد دیگر شب در چادر و کیسه خواب خوابیدیم. شنیدن زبان ها و لهجه های مختلف شیرازی، کرمانی، اصفهانی و ترکی تا زبان های انگلیسی، آلمانی و اسپانیایی حاکی از این بود که آدم هایی از ملیت ها و اقوام مختلف آن شب در دامنه دماوند کمپ زده اند و می خواهند صبح عازم گنبدگیتی شوند. حدود ساعت ۳ بامداد بیدار شدیم. باد شدیدی می وزید. کمی صبر کردیم و با یافت باد حوالی ۵ صبح با هدلا مپ های روشن حرکت کردیم. کلاه بر سر و دستکش در دست، باید آرام قدم بر می داشتیم. سانتی متر به سانتی متر، پشت سر هم و در مسیری زیگزاگی بالا می رفتیم. کسی حرف نمی زد. همه استرس صعود را داشتند. آب یخچال های طبیعی یخ زده بود.

سکوت دلچسبی بر طبیعت حکم فرما بود. فقط نور چراغ های خیابان های شلوع تهران بود که از دامنه دماوند دیده می شد. با روشن شدن هوا، سایه زمین در فضا و متعاقب آن سایه عظیم دماوند را روی غبار آفتاب مغرب دیدیم. مطمئنم تا آخر عمر آن منظره بی ماندن را فراموش نخواهم کرد.

### # بوی پیروزی

از بارگاه سوم، آبشار یخی را می دیدیم. آبشاری که سال هاست در ارتفاع ۵۱۰۰ متری در تمام طول سال یخ زده و حدود ۱۲ متر ارتفاع دارد. می گویند این بلندترین آبشار خاورمیانه است. به نظر می رسید تا بارگاه نباید فاصله زیادی داشته باشد. اما هرچه می رفتیم به آن نمی رسیدیم! سرانجام پس از پنج ساعت کوهپیمایی با گذر از صخره های پرشیب و عبور از نزدیکی آبشار یخی گذشتیم و به دامنه پرشیب سفیدرنگی رسیدیم که از آغاز مسیر گوگردی و رسیدن به چشمه های گوگردی نزدیک قله خبر می داد. این از سخت ترین بخش های مسیر است؛ هم فشار هوا بسیار کم است، هم خستگی به بدن نفوذ کرده و هم بوی گوگرد تنفس را دشوار می کند. در طول مسیر کوهنوردانی را دیدیم که برمی گشتند و می گفتند نتوانستند از کنار تپه گوگردی عبور کنند و سردرد و تهوع مانع صعودشان شده بود. نگران شدم، اما به خودم می گفتم تا ارتفاع ۵۳۰۰ متری نیامده ام که این ۳۰۰ متر آخر را نتوانم بالاتر بروم. به قول یکی از کوهنوردان، بوی گوگرد در مسیر قله دماوند، بوی پیروزی است!

هر بار که از مسیر جاده هزار از کنار دماوند عبور کرده ام یا از دوردست های کویر در نزدیکی کاشان، سمنان، دامغان، گرگان یا از پنجره هواپیما، قله سپیدپوش را می دیدم، داغ آرزویی قدیمی در دلم زنده می شد... کی قرار است طعم رسیدن به آن بالا را بچشیم؟ از آن بالا مناظر چطور دیده می شود؟ چقدر سرد است؟ دهانه آتشفشانی دماوند چه شکلی است و چه حسی دارد؟ اینها و ده ها سوال مشابه با هر بار ملاقات از دور و نزدیک دماوند در ذهنم رژه می رفت. بالاخره امسال با چند نفر از دوستانم قرار گذاشتیم برای صعود به دماوند آماده شویم. روال معمول این است که در کنار تدارک وسایلی همچون کوله استاندارد، باتوم، لباس های بیس و پلار و گورتکس مخصوص کوهنوردی، کیسه خواب، فوم چادر، عینک ورزشی و ... باید اصول قدم برداشتن، تنفس، تغذیه و صعود در مسیرهای کوهنوردی را کم کم آموخت. بهترین کار مراجعه به باشگاه ها و هیات های کوهنوردی است که خوشبختانه در سراسر کشور فعالند. پس از آن باید همراه با راهنما عازم چند قله با ارتفاع نه چندان بالا شویم تا کم کم بتوانید به دماوند صعود کنید. در تهران معمولا با مسیرهای کوهنوردی شمال تهران و صعود به توجال شروع می کنند و در ادامه با صعود به قله هایی همچون درفک، کلون بستک، دوپار، آزادکوه و سیلان در نهایت مهیای صعود ایمن به پام ایران می شوند.

به روال معمول این روزها گروهی در يك پیام رسان مجازی تشکیل دادیم. به جز خودمان چند نفر از دوستان با تجربه ترمان را که سال های قبل تجربه صعود به دماوند داشتند، هم در گروه عضو کردیم. بعد از برنامه ریزی های فراوان تیرماه توانستیم به قله توجال صعود کنیم و چقدر سخت بود! با وجود راهنمایی های دوستان کوهنوردمان درخصوص اهمیت هماهنگی قدم ها و هماهنگ کردن تنفس با برداشتن گام ها، هن و هن زنان بعد از حدود هشت ساعت کوهپیمایی به قله رسیدیم. من که اصولا عادت به خوردن میان وعده و خوراک های مختلف در طول روز نداشتم، وقتی به قله رسیدم، آن قدر ضعف داشتم که دوست داشتم هر چیز خوردنی را بخورم! صعود به توجال با ارتفاع ۳۹۶۴ متر، با آن که برای تهرانی ها شاید قله ای در دسترس به نظر برسد، اصلا آسان نیست. هفته های بعد دوستانم برای صعود مجدد به توجال و همین طور سیلان برنامه ریزی کردند. اما مشغله ام مانع از این شد که بتوانم همراهشان شوم؛ تا این که سرانجام گروه تصمیم گرفت روز عید غدیر از جبهه جنوبی به دماوند صعود کند. وقتی در گروه به دوستانم گفتم می خواهم همراهشان شوم، دوستان با تجربه ترم با شناختی که داشتند می گفتند اگر تغذیه خوبی داشته باشم، با انگیزه بالایی که برای صعود دارم به احتمال زیاد فقط در هم هوایی به مشکل خواهم خورد. از چند روز قبل از صعود، برنامه غذایی پروتئین، چربی و کربوهیدرات را در تغذیه ام جدی تر گفتم.

### # روز صعود

بالاخره دوشنبه ۲۸ مرداد، در قالب يك گروه چهار نفره زیر نظر یکی از دوستانم که تجربه ۲۱ مرتبه صعود به دماوند را داشت عازم پلور و گوسفند سرا شدیم. از پارکینگ تا گوسفند سرا را که آغاز مسیر کوهپیمایی است، باید با لندرو می رفتیم. از گوسفند سرا که حدود