

فشریه دوستداران طبیعت

۱۴

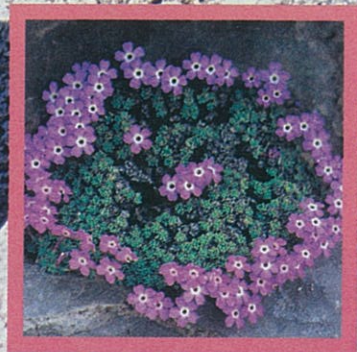
کوه

فصلنامه

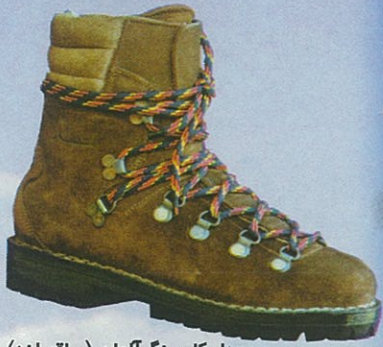
سال چهارم - بهار ۱۳۷۸ - بها: ۴۰۰۰ ریال
ISSN 1027 - 104x

KOUH
Mountain Sports

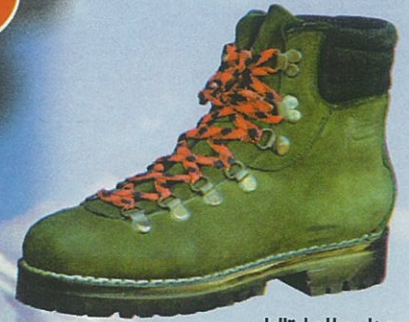
مسابقه
عکس کوهستان



کوهپیار



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)



مدل میلان ایتالیا

فروشنده انواع لوازم کوهنوردی
و کمپینگ داخلی و خارجی



مدل میلان، شبرو
(ساق متوسط)



طرح ابتکاری کوهپیار



مدل سوپر شارون فرانسه
(کوهپیمایی سبک)



جدیدترین مدل آلپ اتریش



مدل اتریشی (ساق کوتاه)

طراح و تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی
طرف قرار داده با هیئت های کوهنوردی.
اداره جات. سازماتها و کلیه
گروههای کوهنوردی



مدل میلان ایتالیا



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان منیریه، روبروی خیابان مهدیه
جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷ تلفن: ۶۴۰۶۱۱۹۸ مدیر: غفار حسین زاده

مدل جدید، طراحی شده توسط کوه - کس از همون ریح زاده - طرح جی مسالسی

نشریه دوستداران طبیعت



عکس روی جلد از علی قلمسیاه
یزد، قله شیر کوه (۴۰۸۰ متر)

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

بهار ۱۳۷۸

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

مدیر داخلی: مسعود اشرفی

با تشکر از:

جلیل کتیبه‌ای - دکتر محسن محسنین - مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنوی - مرتضی موسوی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس - م.برزگر - مهندس مجید بنی‌هاشمی

ویراستار: مرضیه مرآت نیا

تایپ کامپیوتری، گرافیک و صفحه‌آرایی: فصلنامه کوه (کتابون محمدی جنیدی، فاطمه صبوری و امیر حسین صالحی جم)

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف، ۸۷۶۷۴۹۹ - ۸۷۶۰۶۴۹
چاپ و صحافی: مازیار، ۳ - ۸۸۴۸۰۲۰

○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.
○ فصلنامه کوه در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ مطالب ارسالی را با خط خوانا بنویسید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید.

- ۲ خاطر شادی
- ۳ فراخوان مسابقه و نمایشگاه عکس
- ۴ آیا «۱۳» برای کوه نحس بود؟!
- ۵ کوهنوردی نوین در ایران
- ۱۰ کلات در رهگذر هنر و تاریخ
- ۱۲ فرم اشتراک کوه
- ۱۳ عبور از خطالرأس دنا
- ۱۶ علم کوه به دماوند
- ۱۹ در کنار آبشارها
- ۲۰ بر بلندای شهباز
- ۲۲ یخچالهای ایران
- ۲۵ نگاهی به کوههای آسیایی منطقه پامیر
- ۳۰ مسابقات بین‌المللی سنگنوردی
- ۳۳ سفر در مسیر باد
- ۳۷ چواویو
- ۴۰ راکاپوشی ۷۷۸۸
- ۴۵ جدول
- ۴۶ پس از پنجهزار سال ...
- ۵۰ آذرخش
- ۵۱ آموزش کوهنوردی و سنگنوردی برای جوانان
- ۵۴ تخته‌ها و وسایل تمرین خانگی
- ۵۶ آموزش هنگام اجرای تمرینات در ارتفاع
- ۵۹ چه ببوشیم و چه بخوریم
- ۶۰ کمکهای اولیه
- ۶۴ دائرةالمعارف کوهنوردی
- ۶۶ واژه نامه کوهنوردی
- ۶۸ کوهی که اسیر مقررات شده است
- ۷۰ مقررات مربوط به هیئت‌های ...
- ۷۲ نگرشی به گذشته
- ۷۵ منطقه حفاظت شده فارس
- ۷۹ باهو کلات
- ۸۰ کوه ملی کدام است؟!
- ۸۳ خانه را نقش فساد است به سقف ...
- ۸۴ آشنایی با پیشکسوتان
- ۸۵ آشنایی با انجمن کوهنوردی
- ۸۶ ... هوا سرد است! ...
- ۸۸ گنو - ۲۳۴۷
- ۸۹ اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
- ۹۰ اخبار
- ۹۲ گونگون
- ۹۴ نامه‌های رسیده

حافظ شاد

خیر تا از در میخانه گشادی طلبیم
بر ره دوست نشینیم و مرادی طلبیم

زاد راه حرم وصل نداریم مگر
به کدایی ز در می کده زادی طلبیم

اسک آلوده ما کرچه روان است ولی
به رسالت سوی او پاک نهادی طلبیم

لذت دایع غمت بر دل ماباد حرام
اگر از جور غم عشق تو دادی طلبیم

نقطه خال تو بر لوح بصره نتوان زد
مگر از مرد مک دیده دادی طلبیم

عشوه ای از لب شیرین تو دل خواست بجان
به سگر خنده لبست گفت مرادی طلبیم

تا بود نغمه عطری دل سودازده را
از خط غالیه سامی تو سوادی طلبیم

چون غمت انتوان یافت مگر در دل شاد
ما با امید غمت حافظ شاد می طلبیم

بر در مدرسه تا چند نشینی حافظ

خیر تا از در میخانه گشادی طلبیم

فراخوان مسابقه و نمایشگاه عکاسی

به منظور ایجاد انگیزه و تشویق علاقمندان به عکاسی از طبیعت (شاخه کوهستان) و همچنین ارتقاء کیفیت «دید عکاسی» از طبیعت، مجله کوه با همکاری دوستداران طبیعت و ورزش نمایشگاه عکس از آثار برگزیده عکاسان کوهستان با عنوان «سنگ، کوهستان، انسان» از تاریخ اول لغایت ۱۵ مرداد ۷۸ برگزار می‌کند.

شرایط:

۱. عکسها می‌تواند به صورت سیاه و سفید و رنگی ارائه شود.
۲. حداکثر قطع عکسها (۲۵x۳۰) سانتیمتر می‌تواند باشد.
۳. از هر عکاس فقط ۳ قطعه عکس رنگی و یا سیاه و سفید پذیرفته می‌شود.
۴. آخرین مهلت دریافت عکس‌ها تا بیستم تیرماه ۷۸ اعلام می‌گردد.

۵. عکسها باید با پست سفارشی به آدرس مجله کوه ارسال شود.
۶. عکسهایی که بعد از آخرین مهلت اعلام شده به پست داده شود، پذیرفته نمی‌شود.
۷. در قبال هر نوع خسارت وارده به عکسها، از قبیل شکستگی، پارگی و یا مفقود شدن آنها در جریان ارسال پستی آن مجله کوه و کمیته برگزاری مسابقه و نمایشگاه مسئولیتی نمی‌پذیرد.
۸. از جسیانندن عکسها روی مقوا، خودداری شود.

۱. هر عکاس علاوه بر ارسال ۳ قطعه عکس در موضوع انفرادی می‌تواند «مجموعه عکس» نیز ارسال دارد.
۲. ترتیب نمایش مجموعه عکس با شماره ردیف یا ترتیب آن مشخص می‌گردد.
۳. هیئت داوران در پذیرفتن و یا رد یک یا تمامی عکسهای ارسالی اتخاذ تصمیم نهایی می‌نمایند.

جوایز:

- به برگزیدگان تار تبه سوم جوایزی به شرح زیر داده می‌شود:
- نفر اول:** دیپلم افتخار، یک سکه طلا، به اضافه یک سال اشتراک رایگان مجله کوه، یک جفت کفش کوهنوردی.
- نفر دوم:** دیپلم افتخار، نیم سکه طلا، یکسال اشتراک رایگان مجله کوه، یک جفت کفش کوهنوردی.

- نفر سوم:** دیپلم افتخار، ربع سکه طلا، یکسال اشتراک رایگان فصلنامه کوه، یک جفت کفش کوهنوردی.
- به نفرات چهارم تا ششم:** دیپلم افتخار، یکسال اشتراک فصلنامه کوه.
- نتایج و اسامی برگزیدگان در شماره ۱۶ مجله کوه اعلام می‌گردد.

مجله کوه: حق چاپ عکسهای منتخب را در نشریه دارد و حقوق مربوط به عکاس را در مورد تصاویر انتخابی برای روی جلد مجله براساس تعرفه‌های موجود خواهد پرداخت. ضمناً عکسهای ارسالی در آرشیو نشریه باقی می‌ماند. A

دبیر برگزاری نمایشگاه عکس
کوهستان و مسئول گروه داوران
علی قلمسیاه

آیا «۱۳» برای کوه نحس بود؟!

توضیح و پوزش

حتماً خوانندگان عزیز با موضوع نحسی عدد ۱۳ که از زمانهای بسیار دور میان ایرانیان سینه به سینه نقل شده است، آگاه هستند.

هنگامی که در حال جمع‌آوری و آماده کردن مطالب نشریه شماره ۱۳، بودیم به دوستان دست اندرکار مجله گفتیم: بیاید برای تفنن هم که شده این شماره را با درج عدد ۱۲+۱ بر روی جلد منتشر کنیم تا اگر این گفته صحیح باشد ما از این دام رها شویم!! لیکن دوستان همکار این مطلب را که به مزاح گفته شد، به شوخی گرفته و از آن گذشتند.

... و اما روال کار ما بر این است که در هنگام صفحه بندی نشریه به تدریج در صدد تهیه کاغذ تحریر داخل و گلاسه روی جلد برمی‌آییم تا مقدمات چاپ را آماده کرده باشیم و این بار هم سفارش لازم را برای خرید دادیم. لیکن در کمال ناباوری شنیدیم که کاغذ خارجی هر بند ۵۳۰۰ تومانی برای داخل مجله تا حدود ۱۱۰۰۰ تومان افزایش پیدا کرده است. در عین حال همگی ما بر این موضوع اتفاق نظر داشتیم که افزایش فوق بایستی بحرانی زودگذر باشد و بهتر است در زمان چاپ اقدام به خرید کاغذ کنیم. ولی گویا این فکر «خیالی» بیش نبود و هنگامی که برای خرید مجدد مراجعه کردیم، قیمت قبلی به ۱۳۰۰۰ تومان افزایش پیدا کرده بود و از طرفی کاغذ تحریر از نوع داخلی، به ۵۶۰۰ تومان رسیده بود. در این حال و هوا و کمبود وقت، یا می‌بایستی با یک افزایش ناگهانی قیمت همانند آنچه بر سر ما آورده بودند مجله را به دست دوستان می‌رساندیم و یا کاغذ ایرانی انتخاب می‌کردیم و تحمل مابقی موضوع را به خواننده واگذار می‌کردیم. در نهایت تصمیم دوم را گرفتیم و کار نشر شماره ۱۳ را به پایان بردیم. ما در خیال خودمان نحسی ۱۳ را پشت سر گذاشتیم. لیکن گویا این فکر خامی بود! هنوز یک هفته از توزیع نشریه نگذشته بود، که سرو صدای دست‌اندرکاران نشریه از یک طرف و خوانندگان از طرف دیگر بلند شد! موضوع از این قرار بود: همانگونه که علاقمندان به نشریه از شماره یک تاکنون مجله خودشان را همراهی نموده‌اند ملاحظه کرده‌اند که امور اجرایی در لیتوگرافی، چاپ و صحافی هر شماره در مکانهای گوناگونی صورت گرفته است که دلیل اصلی آن برای ما در وهله نخست رسیدن به کیفیت مطلوب و در مرحله دوم رساندن به موقع نشریه به دست دوستان آن بوده است. برای انتشار شماره ۱۳ (بخشید ۱۲+۱) نیز به توصیه دوستانی که خودشان در کار نشر دست اندر کار و به اصطلاح خاک خورده این کار بودند، چاپخانه مازیار را که از مراکز قدیمی و با امکانات وسیع و مناسب چاپ است انتخاب کردیم. ولی گویا این بار عدد ۱۳ نیز برای این چاپخانه معتبر نحس بود و یک بی‌دقتی در کار صحافی مجله موجب گردید که صفحات نشریه در اولین لحظات استفاده از آن از یکدیگر جدا شده و معضل مهمی را بوجود آورد.... گفتگو با چاپخانه و پذیرش این اشکال از طرف آنان با عذرخواهیهای مکرری توأم شد که در اینجا لازم است آن را به اطلاع خوانندگان خوب و محترم خودمان برسانیم و خود نیز عذرخواه هموردان باشیم.

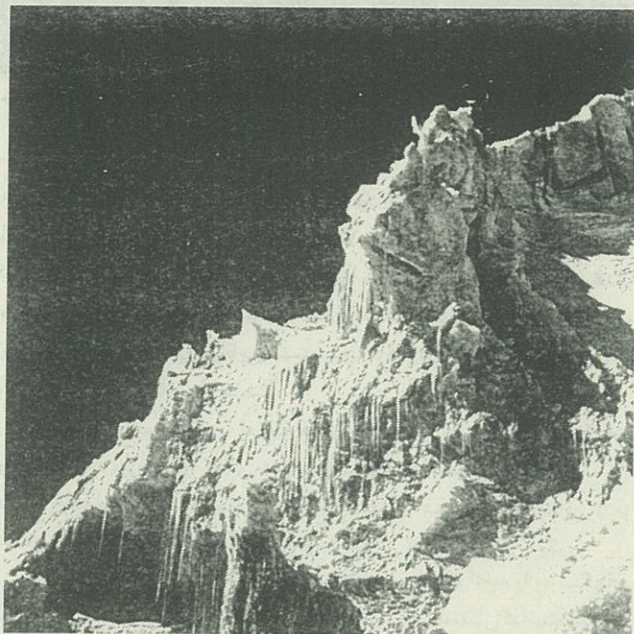
از سوی دیگر باید یادآوری کنیم که بر طبق تصمیم اتخاذ شده توسط مسئولین مربوطه به دلیل مشکلات اقتصادی و ارزی موجود در کشور، ورود کاغذ خارجی بسیار محدود شده و ما نیز مجبور هستیم که در ادامه نشر از کاغذ تحریر داخلی همانند آنچه که ملاحظه می‌فرمایید، استفاده کنیم که متأسفانه و در کمال تعجب این بار افزایش قیمت‌های موجود گریبانگیر کاغذ داخلی نیز شده و به حدود ۸۵۰۰ تومان در حال حاضر رسیده است. این موضوع در مورد کاغذ گلاسه نیز صادق است! این روند افزایش غیر منطقی مسلماً تعدادی از نشریات را به تعطیلی خواهد کشاند و ادامه انتشار مجله ما را هم با تهدید رو به رو کرده است که امیدواریم آن روز پیش نیاید. Δ

کوهنوردی نوین در ایران

جلیل کبیهای

از میان برکهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

- ۹ -



از زیباییهای یخچال یخار، که به وسیله بهمن ناصحی در سال ۴۴ گرفته شده است.

در پایین دست، و دیواره و شکافهای یخی اش را تا بام برفی، از نظر گذراندند و با شگفتی و بیم بازگشتند و نفرینها کردند.

سال ۴۴ بود که جهانگیر امانی و بهمن ناصحی برای یکمین بار به این دره نآشنا پای نهادند. این دو جوان حادثه‌جو، دره ژرف و دراز یخار را از ابتدای به نوردش آمدند. در راهشان، از فراز یخهای ابدی خفته به زیر خاکسترها و سنگهای کهنه آتشفشانی گذشتند و رودخانه سکوت شکن «تلو» را که همواره تلخ مزه و گل آلود و فرار است تا سرچشمه‌های پنهانش بررسی کردند؛ از تنگه‌های هولناک سنگ غلتانها گریختند و پس از نزدیک شدن به شگفتیهای دل‌انگیز و مهیب یخچال یخار و عکسبرداری از آنها، از دهلیزی در سمت راست بخش شمالی دره، به گرده تخت فریدون راه بردند و به قله رسیدند. برنامه آنها روی هم با سه قرارگاه در ۳۰۰۰ و ۳۹۰۰ و ۴۸۵۰ متری، چهار روز و سه شب (از دره) برای رفت و برگشت به درازا کشید.

تا سال ۵۶ چند تن از کوهنوردان ایرانی و بیگانه، تا لب این دره (از جبهه شرقی) و دوبار دیگر هم کنجکاوان خودمانی، تا کف بخش بالایی دره رفتند، و در این جبهه دماوند نیز توسط محمد شهیدی و رضا هاشمی صعود شد. اما بخشی از دیواره‌های اصلی یخار مرکزی، تنها یکبار، دو کوهنورد فرانسوی را پذیرفت که آن هم در سال ۳۵ بود. شرحی جداگانه درباره این دره و صعودها و تلاشهای در آنجا را برای خوانندگان گرامی تهیه خواهیم کرد. (ملاحظه می‌فرمایید که چندبار چنین قولهایی را در این مجله به شما عزیزان داده‌ام؛ اما هنوز به عمل در نیآورده‌امشان و البته شرمنده!).

ما اینک در پایان تابستان سال ۵۶ هستیم. جلال رابوکی، با توصیه‌هایی که از

خوانندگان گرامی پژوهنده و وفادار، یادشان است که در شماره گذشته از چه تلاشهایی قلم بر کاغذ ساییدیم و بر چه کوهها یا غارهایی راه بردیم. در میان پیروزیه‌ها، شکستها و دردهایی را نیز مرور کردیم که خود پنجره‌هایی بودند بر درخششهای بعدی: تزر جان و دماوند در زمستان، نخستین گامها بر قله و دیواره بیستون، ماناسلو (اوج پیروزیه‌ها)، گذر از گرده علم‌کوه در برف و یخ، تسلیم شدن هرم داغ، یادهای تلخ و شیرین از گاشربروم، بلند پروازترین بانوی ایرانی، گره خوردن دو راه و... چند نکته و حاشیه... و اینک، همراه با خوشامد گویی به نوروز و بهار، و آرزوهای هر چه نیکتر است برای شما عزیزان در سالی که به آستانه‌اش راه یافته و به آغازش گام نهاده‌ایم، نوشته‌ها را دنبال می‌کنیم:

ت

آنجا که بررسیها در تاریخ کهن سرزمین مان و در هزاره‌های بعدش، و حتی در همن یکی دو صد سال اخیر نشان می‌دهند، نزدیک به همه راهیابیها، شناساییها و صعودهای افسانه‌ای، تاریخی یا راستین به دماوند کوه - این ابهت داستانی و بلندتر کشورمان - از جبهه جنوبی رو به آفتابش بوده است. ناپیروز و پیروز، گنگ و مستند، همه از این صفحه با کمی این سو و آن سوترش، گفته و نوشته‌اند. اگر چه از دیرباز، نامهایی تاریخی، برگرفته مشرق شمال شرقی (مانند تخت فریدون) یا حتی بر کنار گودال یخ بسته قله (قبر ضحاک) را می‌توان از خاطر گذرانید، یا به صعود قلمی (و نه قدمی) دوره ناصری، از دره و یخچال یخی به قله دماوند نیز گوشه چشمی نثار کرد!

- از یخار در دماوند چندین هزار ساله، تا ۲۵ سالگی دماوند
- تنها همچون فرهادی دیگر در بیستون.

اما نخستین شرح و سندی که از کناره آن روی دیگر این سکه جالب دماوند داریم، مربوط است به گزارشی از «لودویک شتیناور» کوهنورد برجسته آلمانی که در سال ۱۳۱۵ با همراهانش به دماوند صعود کرد. اگر چه آنان نیز از جنوب رو به بالا نهادند اما از قله وی و «ولفگانگ گورت» راه دیگری را برای بازگشت برمی‌گزینند که به دهلیزهای اوج یخار می‌پیوندد. از این جریان و نیز شرح «ناپذیرفتن» نخستین صعود تاریخی (!) از یخار فعلاً در می‌گذریم و به هنگام دیگر وامی‌گذاریمشان.

اما از هنگامی که خود من، و پیشگامتر از من، محمداکظم گیلان‌پور، سوزنیهای زیبایی بُن‌کبود و درخشان یخچالهای شمال دماوند را دیدیم و از آنها برای صعود به قله بهره‌گرفتیم، و به ویژه با گذر کردن از کنار دره پر هیبت و بسیار به خود کشاننده یخار، دل از دست دادیم، از آن پس به هر کسی بر می‌خوریم که می‌خواست دماوند را زیارت کند، آن دوسویس را به او می‌شناسانیدیم.

سال ۲۹ بود که با کوهنورد قدیمی و بر علاقه «استیان مرادیان» قرار و مداری گذاشتیم تا در سال بعدش، برنامه‌ای در یخار پیاده کنیم، که حادثه پای من، بر آن نظر و هدف خطی درست کشید!

در سالهای ۳۱ و ۳۲ کوهنوردانی از تهران، از جبهه شرقی دماوند تا لب دره یخار بالا رفتند، غرش رودخانه خروشان را شنیدند و ریزش سنگهای غلتان را



بیستون زیبای پر از دیواره و ستون - عکس از حسین عیسی حاج

«رونگیوک» برپا داشتند؛ جایی که جبهه و دیواره‌های شمالی اورست، همچون پرده‌ای گسترده و فریبا در دور دست استوارند. هفته‌ای بعد نخستین قرارگاه در ۵۵۰۰ متری، و سپس دومی در ۶۰۰۰ متر و آنگاه سومین، پانصد متر بالاتر، بر یخچال رونگیوک شرقی افراشته شدند. برای رسیدن به چهارمین قرارگاه که جایش روی گردنه شمالی می‌بایست باشد و ۶۹۹۰ متر بلندی دارد (در سال ۱۳۰۰ برای نخستین بار پای بشر بدانجا رسید)، ۹ نفر چینی و دو نفر از ایران - جلال رابوکی و مجتبی مظاهری - برگزیده شدند.

این گروه تا ۷۵۰۰ متری نیز بالا رفت و قرار بود که قرارگاه بعدی را در ۸۲۰۰ متری بر پا دارد که هوا، بنای بد رفتاری گذاشت. چون رسیدن به قله در برنامه نبود، در آنجا عکسهایی به یادگار گرفتند و به پایین بازگشتند.

در همین ماه اردیبهشت که در این سو، صعود آزمایشی ایران و چین صورت می‌گرفت، در سوی دیگر اورست، در راه گردنه جنوبی (۷۹۹۶ متر)، التهاب و هیجان و انتظاری بزرگ حکمفرما بود. از کاروان اتریشی که به سرپرستی و. نایرتس، در

این دره شنیده و با آنچه خودش از دور، دید زده بود، یکی دو نا از یارانش را برداشت با هم از یال شرقی دماوند تا ۴۸۰۰ متری بالا رفتند و از لب دره، هیبتها را برانداز کردند و بازگشتند. پاییز آرام ۵۳ داشت به انتها می‌رسید که برای بار دوم و به هدف صعود، به سوی یخار رفتند. اما شتاب زمستان دماوند بیشتر از آنها بود. بارش برف و ریزش بهمنهای پی در پی، توانایی دست و پنجه نرم کردن با یخهای دیواره و بالاتر را به احتیاط و بازگشت مبدل ساخت.

اما پاییز کوه بیستون رو به آفتاب، هنوز حال و هوای زمستانی به خود نگرفته بود که کوهنورد ورزیده و پر تلاش، فریدون اسماعیل‌زاده (همدان) فرهاد وار به کوه زد و راه همدانیها در این کوهستان را تکنفره در ۸/۱۵ صعود کرد که ارمغانی بود از همت و شهامت برای همشهریان و نیز دوستانش در تهران و جاهای دیگر. در سال ۵۷، باز پستوانه کوششهای بی‌وقفه، عیوضی و آمایه را به سنگهای طاق بستان کشانید و راه «تراورس پیروزی» را پیش پای همتشان گذاشت. سازمان دهاوند در تهران نیز، بیست و پنج سالگی موجودیتش را با صعودهای گسترده‌ای جشن گرفت و بیش از پنجاه کوهنورد را به بیش از ۱۵ قله فرستاد که راه همه آنها، شبیه‌ای مداوم خاکی نبود، بلکه لازم می‌آمد که در بعضی کوهها از درجه‌های سختی ۱۷ هم بگذرند.

● ایران در اورست چین،

و چینها در صعود به این بلندترین

● پیش‌بینی برای آرمیدن، و یا پناه گرفتن!

● یک پیروزی زمستانی، با پنج قرارگاه

در سال ۵۷، گامی دیگر در بنیاد هیمالایا برداشته شد. پس از پیروزی دو سال پیش ایران (و ژاپن) بر نخستین قله هشت هزار متری و رضایتی که از آن صعود به دست آمد، هدف بعدی را، بلندترین قله در نظر گرفتند، و البته که باز هم با همکاری با تجربه‌ترها... و این بار، کوهنوردی کشور چین. مذاکره و آمد و رفت به نتیجه رسید و قرار شد که در تابستان این سال، کوهنوردان دو کشور، صعودی آزمایشی را از راه تبت، تاگردنه شمالی و بالاتر، به اجرا در بیاورند.

از ایران، پانزده کوهنورد بایک بزشگ و یک فیلمبردار و با ۵ تن وسیله؛ و از چین ۲۰ کوهنورد برای صعود، ۴۰ نفر به عنوان افراد کمکی، ۵۰ نفر برای گروه امداد، با ۱۸۵ تن وسیله، راهی جبهه شمالی اورست شدند.

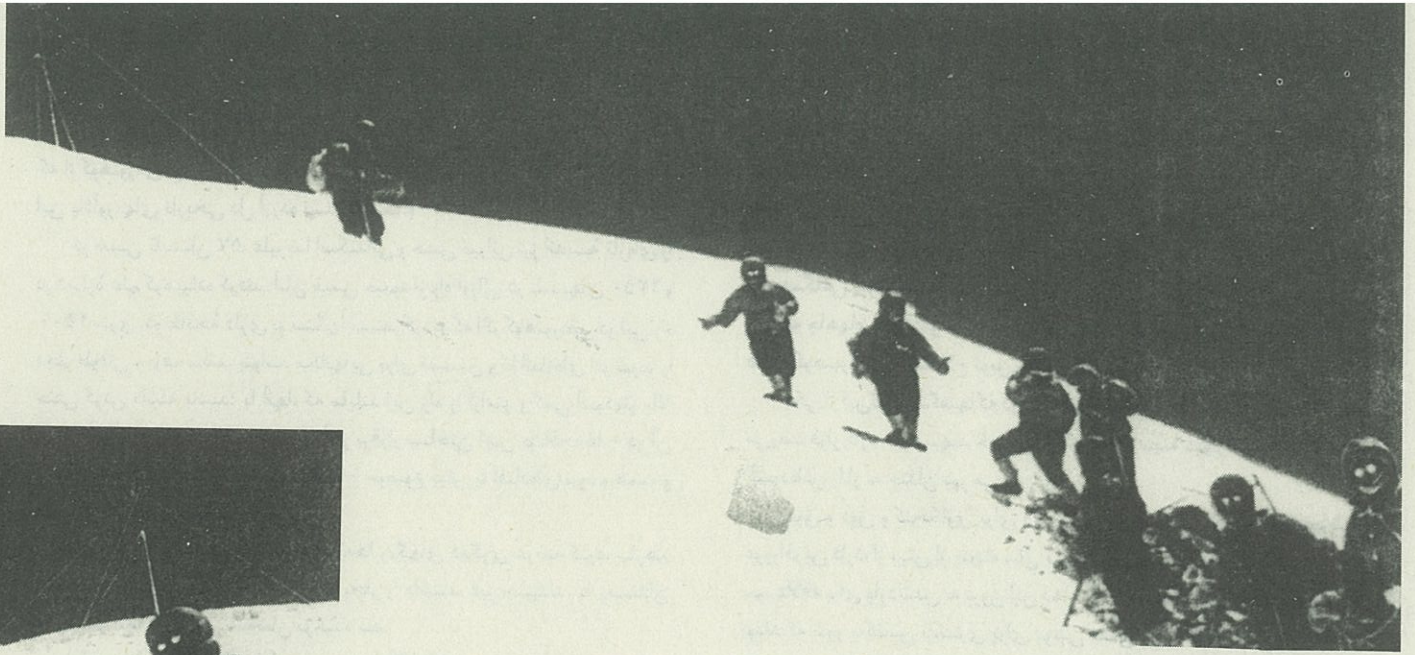
یکصد باربر، ۶۰ سرباز و ۳۰ یاک (نوعی گاو ساخدار ویژه آن منطقه که مانند قاطر در بسیاری جاهای دیگر، وسایل را تا بلندیهای معین حمل می‌کنند) نیز در برنامه بودند. سرپرست گروه ایران با محمد خاکبیز رئیس بنیاد هیمالایا بود و گروه چینی را «شی - چان - چون» رهبری می‌کرد که گروه اورست سال ۱۹۶۰ = ۱۳۳۹ ش را نیز سرپرست بود.

بارگاه اصلی را روز ۵۷/۲/۱۷ در پنج هزار متری و در پایین دست یخچال



شی چان چون، سرپرست گروه ۱۹۶۰ چین و نیز گروه ۱۹۷۸، که با گروه ایران برنامه داشتند.

برچمهای ایران و چین در برابر جبهه شمالی اورست (بارگاه اصلی) - سال ۱۳۵۷



در سال ۱۳۵۴، چینیها بدون استفاده از ماسک اکسیژن ۷۰ دقیقه در قله اورست ماندند.



فانتوک، دومین بانوی پیروز اورست، در کنار قله

آنجا برای رسیدن به قله اورست تلاش می‌کرد، دو نفر می‌خواستند نخستین موضوعی را که مدتها با نگرشی منفی، زیر نظر و پرسش پزشکان و زیست‌شناسان قرار داشت، به بررسی عملی بکشاند. «رینهولد مسنر» ایتالیایی و «پیترو هابلر» اتریشی تصمیم گرفته بودند بدون بهره‌گیری از اکسیژن مصنوعی، بر قله اورست پا بگذارند. چشم و گوش دست اندرکاران در گیتی، بدانسوی کشانیده شده بود.

سرانجام روز هجدهم اردیبهشت، بی هیچ عارضه‌ای، پرده این ابهام کنار رفت و هر دوی این کوهنوردان مشهور، به شهرت بیشتر و جهانی دست یافتند. با اشاره به برنامه ایران و چین در اورست، بد نیست که نگاهی نیز به گذشته‌های این سوی اورست از جهت کوهنوردی بیندازیم.

سال ۱۹۲۱ = ۱۳۰۰ ش، بود که نخستین کاروان انگلیسی روانه این راه شد تا اورست را صعود کند. بلندی ۶۹۸۰ متری در گردنه شمالی، هدیه‌ای بود برای آن زمان که نصیب «مالوری» و دو نفر همراهش شد.

سال ۱۹۲۲ = ۱۳۰۱ ش، (سال تولد نگارنده) دومین کاروان انگلیسی از دیواره شمالی اورست بالا رفت. مالوری + نورتون + سامرول تا ۸۲۰۰ متری (۸۲۹۲)، و سپس فینچ + براس تا ۸۳۲۶ متری بالا کشیدند.

سال ۱۹۲۴ = ۱۳۰۳ ش، باز هم انگلیسیها به سوی دیواره و گرده شمالی، و با تجربه‌های پیشین. سامرول تا ۸۵۴۰ متر و نورتون تا ۸۵۷۲ متر (۸۵۸۰ هم گفته‌اند) صعود کردند؛ جایی که حتی توانایی یک گام بیشتر و بالاتر نداشتند. اما این بلندی، خود یک تلاش بسیار درخشان بود؛ آن هم با وسایل پوشاک و خوراک آن زمان و بدون دستگاههای امروزی اکسیژن مصنوعی... و به هر حال، ارتقاعی بالاتر از یازده تا از قله‌های هشت هزار متری، از جمله ۷۱ متر بالاتر از لوتسه، ۹۱ متر بالاتر از ماکالو، و که تنها ۳۹ متر پایین‌تر از ۲۵، K2، ۲۵ متر پایین از کان چن چونگا، و تنها ۲۷۶ متر کمتر از اورست بود. در همین برنامه بود که برای وایسین بار، مالوری و ایروین را در میان انبوهی از ابرومه دیدند که در ۸۵۳۰ متری، کمی پایین‌تر از پله یکم (۸۵۳۴ متر) در راه گرده شمال شرقی، در حال صعود بودند. این آخرین باری بود که دیده شدند و چون دیگر بازنگشتند، امکان رسیدن آنها به قله و نابود شدنشان در هنگام بازگشت، همچنان در ابهام باقی مانده است.

در سال ۱۹۳۳ = ۱۳۱۲ ش، چهارمین کاروان به شمال اورست تاخت. باز هم بلندی بیشتر از ۸۵۷۲ متر نتوانست زیر گامهای و. هاریس + واگنر. و سپس سمیت، قرار بگیرد. زیرا طوفان و سرمای تاریخی بر اورست هجوم آورد و خطر ریزش بهمن آنها را تهدید می‌کرد.

سال بعد یک انگلیسی دیگر (م. ویلسون) که عقاید ویژه‌ای داشت و به نیروهای درونی‌اش متکی بود هوس کرد که به تنهایی تاج افتخار پیروزی را بر سر بگذارد. اما پیش از رسیدن به گردنه شمالی، از سرما و گرسنگی و خستگی، این افتخار را به خود

اورست واگذار کرد!

یادمان باشد که در همین سالها بود که «تنسینگ نورگی» بزرگ نیز داشت خود را کماکان برای هیمالایا نوردی آماده می‌کرد.

چند جمله‌ای نیز از خود چینیها بیاوریم که گفته‌اند در سال ۱۹۶۰ = ۱۳۳۹ ش، یک کاروان از آن کشور و از سوی شمال به اورست فرستاده شد و سه نفر از آن گروه، شب هنگام به قله رسیدند. اما هنوز هم پس از ۳۸ سال دنیای کوهنوردی آن را کاملاً نپذیرفته است. در ابتدا شایع شده بود که قله صعود شده چینیها، «آمنه ماچین ۷۱۶۰ متری» بوده است، نه اورست. اما با وجود اینکه چینیها در سال ۱۹۶۲، فیلمی از صعودشان به اورست را در لندن به نمایش گذاشتند، کارشناسان، آخرین حد بالا رفتنشان را حدود ۸۵۰۰ متر برآورد کردند.

در سالهای ۱۹۶۶ و ۱۹۶۸ (۴۵ و ۴۷ ش) باز هم چینیها از شمال راهی قله اورست شدند. اما خبرهای کافی و قابل پذیرش به دنیای کوهنوردی نرسید. آنچه از این دو صعود دانسته شد، یکی شکست سال ۶۸ بود، و دیگری اینکه از ۲۵ یا ۲۶ نفری که در سال ۶۶ از گردنه شمالی صعود کردند، تنها دو نفرشان به گردنه بازگشتند!

اما صعود سال ۱۹۷۵ = ۱۳۵۴ ش، چین را، دنیا دید و تحسین کرد، که در آن برنامه یک زن و هشت مرد کوهنورد (بانو فانتوک، دومین زن پیروز اورست است) بر فراز این بلندترین ایستادند؛ ماسکهای اکسیژن‌شان را از چهره برگرفتند و ساعتی را در آنجا گذراندند؛ و نیز سه پایه‌ای به یادگار، بر برف و یخ قله استوار کردند. (می‌دانم

● **دنیایی بدون نور: اشگفتها**
● **دهلیزهای رابوکی و شهیدی**

اکنون هنوز هوا سرد نشده است و برف و طوفان یادی از کوهساران نکرده‌اند، اگر همگامی بفرمایید، باز سری می‌زنیم به آن گونه غارها که راه بردن به درون و به ویژه به چاههای سخت و سرد و خوفناک آنها، نیاز به بهره‌گیری از وسایل مصنوعی دارد و کوهنوردی به اصطلاح نوین و فنی را می‌طلبد.

یکی از این گونه اشگفتها که در نزدیکی بایتخت و در کنار راهی که به مازندران می‌رسد قرار دارد غار سپهبد خورشید است که در سینه دیواره‌های سنگی، دهان گشوده‌اش را از نه چندان دور می‌توان دید.

شوق و ذوق و کنجکاوی برای دیدن این غار که نامی تاریخی و خاطره‌ای غرورآفرین دارد، از بیش از پنجاه سال پیش آغاز شده است. اما از سال ۲۹ به این سو، علاقه برای وارد شدن به درون این دهان گشاده بیشتر شد و به ویژه کوهنوردانی بودند که شور و کشش بیشتری برای پوشش نشان می‌دادند. در سالهای دهه ۳۰، یکی دوبار تا پای دیواره نیز رفتند، اما چون وسایل فنی همراه نداشتند، دسترسی به دهانه غار میسر نگشت. در سال ۴۱ بود که با همت ۳ نفر از هیئت غارشناسان (عباس امین حاجی باشی، بهمن بوستان، چنگیز شیخلی)، تلاششان به نتیجه رسید و توانستند با روشهای نوین سنگنوردی خود را به درون این غار برسانند.



نمایی از دهانه غار سپهبد خورشید، در دل دیواره‌های سنگی.

غار تیشه کن در لرستان نیز از آنهایی بود که در بدنه دیواره‌های قرار دارد، و به همین سبب، وارد شدن به آن، ساده نبود و افسانه‌های گنجهای درونش در میان مردم جایگزین شده بود. این اشگفت نیز در سال ۵۱ از حالت رویا و خیال به درآمد و کوهنوردانی از گروه دماوند به درونش راه یافتند. هر دوی این حفره‌ها، فضایی کوچک دارند.

اشگفتهای کوچک و بزرگ دیگری هم هستند که باید درباره آنها جداگانه نوشت و تفسیر کرد، مانند کرفتو، علی سرد و...

اما از جالبترین این دنیاها تاریک، در استان باختران و در شکم کوه بلند و زیبای پراو (۳۳۵۷ متری) جای دارد، که نامش را نیز از همین کوه دارا شده است. اگرچه باز پیشتازان راهیابی بدین غار، اهل ایران نبودند (انگلیسیها در سال ۴۹ و لهستانیها در ۵۲)، اما رفته رفته چشم و گوش جوانان تلاشگر خودمان نیز باز و بازتر شدند و به ویژه خود باخترانیها به برانگیختگی و کنجکاوی آمدند... و از سال ۵۲ بود که دسته‌های مستقل ایرانی رهسپار غار پراو گشتند، و البته دانشگاهیان. هیئت غارشناسان، کوهنوردان و به ویژه غار پیمایان کرمانشاهی، در ردیف جلو ایستادند و به دیدار و شناسایی بیشتر رفتند.

که از کوهنوردی نوین ایران باز به حاشیه رفته‌ام، اما امیدوارم که خوانندگان گرامی از این یادآوریهای تاریخی دل آزرده نشده باشند؟!)

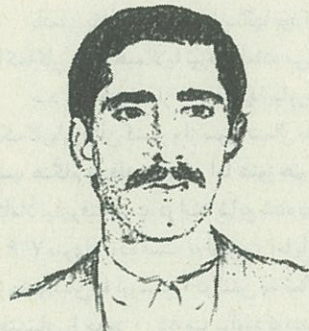
در همین تابستان ۵۷، علیرضا اسکندانی و حسن میرابی نیز اندیشه تازه‌ای را در دیواره علم کوه پیاده کردند. آنان ضمن صعود از راه اووال، در بلندیهای ۴۳۵۰ و ۴۵۰۰ متری، دو طاقچه فلزی بر سنگها مستقر کردند که اگر کوهنوردانی در این راه دچار طوفان و برف شدند، بتوانند مکانهایی برای نشستن و تا اندازه‌ای اثر سرما را خنثی کردن داشته باشند؛ یا آنها، که مایلند این راه را آرامتر و کمی آسوده‌تر بالا بروند، خیالشان راحت باشد! البته که کار برقرار ساختن این طاقچه‌ها - در آن سرمای علم کوه و روی آن دیواره سخت - موضوع پیش پا افتاده‌ای نبود و همت و تصمیمی جانانه می‌خواست.

بایز دل‌انگیز که باردیگر به کوهپایه‌ها رنگهای دیگری عرضه کرد، باز هم رابوکی و همراهانش که هدف صعود از یخار را داشتند، دیر جنیدند. یا زمستان زودرس بر آنها توفید و برنامه‌شان برچیده شد.

اما زمستان راستین که فرارسید، مسعود آقابالایی، یعقوب سجلی، حمید کاروان، حمید خلیل‌زاده برای رام ساختن قلعه ۱ هرم داغ، از تبریز روانه بخش سبلان شدند. برنامه‌شان از راه جنوب بود که با برپا کردن ۵ قرارگاه، خود راه کوه نزدیک ساختند. دو نفر آخر یاد شده در بالا، پیروزمندان برنامه و به ثمر رسانندگان یاریهای دوستانشان بودند.

به سال ۵۸ که نظر بیندازیم، می‌بینیم که هیئت کوهنوردی و مربیان پر شوق کرمانشاه، نخستین دوره سنگنوردی را در شهرستان خودشان برگزار می‌کنند و از نتیجه اندیشه و همتشان نیز خوشوقت می‌شوند. مربیان ورزیده آن سامان: حشمت حیدریان، محمد باقر عیوضی، محسن طلایی، حسین عیسی حاج، کامیز فرخ‌منش، امیر کیانی، مجتبی نخعی که خود از کوهنوردان فعال و برگزیده دیارشان هستند، آموزشهای این دوره و دوره‌های بعدی را زیر نظر داشتند.

همراه با این تلاشهای آموزشی، راه کلاهدک سرطاق (طاقستان) را اسدآبادیان، پورحسینی، حیدریان و عیوضی می‌گشایند، و در بیستون علی احسان صمدی (فقید) یا علی اشرف طلایی و محسن ملکی از راه تازه‌ای به قله می‌رسند که آن را با «نبشی الومینیوم» می‌شناسانند.



علی احسان صمدی، کوهنورد
پیروزمند و فقید کرمانشاه

در همین سال برای ایجاد هیئت کوهنوردی در شهرستانهای کوچک همت به خرج داده می‌شود، و در آذربایجان (ارومیه و...) دوره‌های آموزش نوین کوهنوردی بر پا می‌گردد.

باز اگر سری به بیستون تاریخی بزنیم، ایزدی، حیدریان، عیوضی و نادری را در گشایش راهی می‌بینیم که آن را کلاهدک شناخت می‌نامند، و در آن سال به پایانش نمی‌برند. اما راهی که با نام «کرمانشاهیها» مشخص و در سال ۵۶ آغاز شده بود، اینک توسط آمایه، اسدآبادیان، پورحسینی، عیوضی، قلعه‌ای، مهدوی و نادری سرانجام می‌یابد و به تاریخچه کوهنوردی کرمانشاه می‌پیوندد.



دره ژرف یخار و راهی که در سال ۵۸ جلال رابوکی و عزیز بزرگی برگزیدند.

در سال ۵۸، تعداد کسانی که مهار نهمین پویش را به دست گرفته بودند، فزونی گرفت. این بار ۱۴ تن از غارنوردان کرمانشاه به دیدار این غار دشوار رفتند: پرویز احمدوند، علی پورحسینی، حاجیمراد پیری، خسرو خالیکران، هادی رجایی فرید، عبدالرضا شهلایی، علی طلائی، باقر عیوضی، بهروز فرحمرزی، فرج قلعه‌ای، عبدالرضا گلزاری، فیض مردانیان، یزدان نجف‌آبادی و حمید یاقوتی.

از سختی‌های این غار، چاهای فراوان آن است که فرود به آنها و بازگشت از ژرفایشان، نیرو، شهامت و پایداری زیادی می‌طلبد. در این سال چند تا از این چاهها، به زیر دست و پنجه‌های این غارنوردان تسلیم شده، اما همه آنها که به ۲۶ چاه می‌رسد، ماند برای بعد.

از حفره‌های دل‌انگیز و ماجرا آفرین بدون خورشید که بیرون بیاییم، بار دیگر جلال رابوکی را در راه یخار دماوند پی می‌گیریم. همراهش عزیز بزرگی است و شب ۶۰ درجه‌ای «چشمه پهن کوه» زیر پاهایشان.

پس از رسیدن به کف دره یخار، چادر اصلی‌شان را در ۳۲۳۰ متری برپا می‌دارند. روز دیگر (۶/۱۳) از رگبارهای سنگ غلطان نجات می‌یابند، راه را کمی اریب‌وار، از یخها به سنگها می‌کشانند؛ و بار دیگر ناگزیر می‌شوند که به یخچال برگردند و جای چادر یکم را در ۴۷۰۰ متری مطمئن سازند. روز ۵۸/۶/۱۵ از یخچال که تا زیر دیواره‌های یخار اصلی گسترده است، بالا می‌روند؛ دیواره دماغه یخار را از نزدیک برانداز می‌کنند؛ و در همان دقیقه‌ها که در نشئه آن همه زیبایی و ابهت فرو رفته بودند، ناگهان... رابوکی می‌نویسد: «... محو زیبایی و بررسی دیواره بودیم که ریزش وحشتناکی از سنگهای ریز و درشت می‌خکوبمان کرد. یک سنگ کوچک به کلاه و شانه‌ام برخورد که کتفم را از کار انداخت...». با این حادثه، تصمیم می‌گیرند که دهلیزی را که در کناره راست دیواره دراز یخار اصلی قرار دارد، هدف بگیرند و از آن بالا بروند. این راه تازه (که باید آن را دهلیز رابوکی بنامیم، همچنان که لازم می‌آید تا راه و دهلیز یخی سمت چپ یخار اصلی را با نام محمد شهیدی مربوط بدانیم که نخستین صعود از آن راه، وی رهبری کرد) با سنگ و یخ به بالا دست اوج می‌گیرد و سپس در انتهایش باید، از بالاترین بخش دیواره یخ به روی یخچال گسترده یخار اصلی صعود کرد و سپس...

رابوکی ادامه می‌دهد: «... به برجهای یخی بسیار زیبایی برخورد می‌کنیم... ستونهای یخ معلق تا می‌تواند، رمق و توانمان را می‌گیرد. تصویر کردن همه زیباییهای یخار، واقعاً برایمان دشوار است... آخرین انوار خورشید بر جسمهای خسته‌مان می‌تابد... قلّه دماوند در چند قدمی‌مان است. سرانجام پیروزی و بازگشت از راه گرده تخت فریدون، که ساعت ۲۲، زیر درخشش ستارگان درشت و روشن به پناهگاه می‌خزند. دو روز بعد را صرف رسیدن به چادرهای خودشان و بازگشت از دره زیبا و هولناک یخار می‌کنند.

● طوفان، گاه تسلیم شده، و گاه پیروز!

از یک غار دیگر هم یادی بکنیم و آن گاه از سرمای یخچالهای کبود رنگ دماوند، راه به زمستان ببریم. پنج نفر از غارنوردان گروه دماوند در تابستان ۵۸ از غار «خرمنه سر» دیدن کردند و به بخشهایی از آنجا که پیش از آن، به سبب ناآشنایی با روشهای نوین کوه و غارنوردی، از دسترس به دورمانده بود، راه یافتند و یادداشتهای این غار را کامل کردند.

برای زمستان ۵۸، دو صعود داریم: یکی در غالیه کوه (قالی کوه) ۴۳۰۰ متری که نخستین دوستان این فصلش را پذیرا می‌شوند: محمدرضا پرهیزکار، بهمن تهرانی، ناصر خوشه‌چین، علی دریایی، اصغر مریخی و علی محمدپور (سرپرست) در روز یکم تا ۳۸۰۰ متری بالا می‌روند و به گرده راه صعود می‌رسند. در دومین روز با برف و طوفان از آنها پذیرایی می‌شود. روز سوم محمدپور و خوشه‌چین، تن به ییکاری با هوای خراب می‌سپارند و بالاتر می‌روند. اما نیروی آن، بیشتر از این دو

بود. در بازگشت، به دشواری توانستند چادرشان را در طوفانی که بر همه جا حاکم بود بیابند، و همراه با دوستانشان، ناگزیر شدند که همه شب، در آن زندان نازک دیوار لرزان، بیدار بنشینند که در صورت شدیدتر شدن طوفان، آماده فرار به پایین دستها باشند!

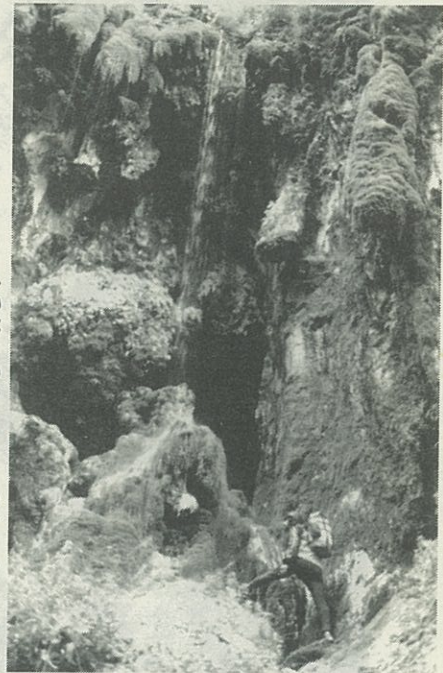
در چهارمین روز، آسمان روشن شد. با آنکه باد، از هجوم خود نکاسته بود، اما فرصت را نمی‌بایست از کف داد. ساعت ۱۴ بود که بر فراز قله، طعم پیروزی را با چاشنی فضای یخ بسته آن اوج چشیدند، و طوفان، بوسه‌های دوستی و شوقشان را بر همه کوههای پیرامون پراکند.

در علم کوه نیز باردیگر جنب و جوش پیروزی بر گرده شمالی، آغاز می‌شود. گروهی از خانه کوهنوردان تهران به سرپرستی جلال رابوکی، بر سنگهای یخ بسته آنجا گام می‌گذارند. اما سرما و طوفان پیش از آنان، در آن دیار امید و نومیدی، جا خیز کرده بود. آخرین حد توانایی، باز هم بلندی ۴۶۵۰ متر (زیر سه رکابی) بود که ع. عزیزی، مهدی شیرازی و محمد شهیدی، در آن مکان، به گرده بدرود گفتند و به سوی دوستان یاری‌کننده‌شان: رضا کفایش، حسین عزیزی و سرپرست گروه پایین آمدند. این دسته از همکاریهای رسول نقوی و علیمحمد فرضی (راهنمایان محلی) نیز بهره گرفت.

از کوششهای دیگر زمستانی ۵۸ ترتیب دادن دوره‌هایی برای نخواستگیهای کرمانشاه بود که زیر نظر مربیان آن شهرستان، به یادگیری تلاشهای در برف و یخ پرداختند.

■ در شماره دیگر، دهه پنجاه را با صعودهایی که بیشترشان در زمستان است به پایان می‌بریم. نیز اشاره‌هایی ریز عنوان «نکنه‌ها» داریم. سپس با چند صعود نخستین به دهه ۶۰ گام می‌نهمیم، از یک صعود تکنفره در دیواره‌ای سترک، و نیز آغاز گشایش راهی سخت در آنجا یاد می‌کنیم و باز به یخار می‌رویم و سدی را می‌شکنیم، و باز هم از این سو و آن سو یادداشتهایی را برای خوانندگان گرامی می‌آوریم.

ادامه دارد ...



حوالی روستای آرنگند - عکس از حسن نعیم آبادی

از کجا باید آغاز کرد؟

نزدیکترین و مطمئن‌ترین مسیر برای اولین تجربه و سفری پر ثمر محور تاریخی کلات نادری است که دارای جاذبه‌های تاریخی و طبیعی است. از این رو به سوی کلات این قلعه شگفت انگیز و حادنه‌ساز تاریخی به راه می‌افتیم.

نگاهی اجمالی به پیشینه تاریخی کلات:

حصار طبیعی و مستحکم کلات از آن قلعه استوار و تسخیرناپذیری ساخته که همواره در طول تاریخ مورد توجه بوده است. این دژ طبیعی تنها از دو راه و معبر دریند ارغوانشاه (یا ارغون شاه - با لهجه‌های مختلف ادا می‌شود) در جنوب و در بند تفته در شمال به بیرون از حصار دسترسی پیدا می‌کند و به همین دلیل یکی از مطمئن‌ترین پایگاهها و قلاع نظامی مورد توجه حکام خراسان بزرگ و جنگ آوران این خطه بوده است.

جاده کلات که سالها خاکی و پر بیج و خم و بسیار خطرناک بود، با احداث تونل مدخل کلات وضع بهتری یافت.

ساعتی بعد که به اطراف نظری انداختیم رشته کوه حصار مانند، گرداگرد کلات از فاصله بسیار دوری خودنمایی می‌کند. واقعاً شگفت‌انگیز است. هیئت این دژ طبیعی به گونه‌ای است که انگار کسی به عمد و به قصد دیواری سنگی و مرتفع گرد ملکی کشیده باشد.

حقیقتاً که دسترسی به داخل آن سخت و دشوار است. تنها مدخل جنوبی آن به استثناء دریند ارغوانشاه که در فصول باران خیز مسیل بسیار خطرناکی برای عبور و مرور است تونلی است که در سالهای اخیر احداث شده است.

در بدو ورود به کلات با توجه به شهرت تاریخی آن انتظار می‌رود که با شهری بزرگ، پر جمعیت و پر هیاهو روبه‌رو شویم. ولی بر عکس، مخصوصاً به دلیل محدودیت زمین برای ساخت و ساز و دره بودن شهر و بعضی مسائل دیگر که معضلی اساسی و بنیادی در مسیر توسعه و پیشرفت کمی و کیفی این شهر تاریخی است، با شهری خلوت و کم جمعیت و دور از انتظار روبه‌رو می‌شویم. قدیمیترین ذکر تاریخی از کلات در شاهنامه فردوسی است از جمله در ذکر استان فرود بارها به کلات و چرم (در حال حاضر یکی از روستاهای معمور کلات در فاصله حدوداً ۲۵ کیلومتری جنوب غربی کلات) اشاره شده است.

کلات در طول دوران اسلامی نیز همواره معمور و مورد توجه بوده است. در متون تاریخی عهد سلجوقی آمده است که ابوعلی و فایق از حکام و سردمداران توس و سپس ارغوان شاهزاده ایلخانی پس از طغیان بر علیه احمد تکودار و شکست به قلعه کلات پناهنده شدند. گفته شده است که تیمور ۱۴ مرتبه به قصد تسخیر کلات حمله برد تا موفق به تسخیر آن شد. با این حال شهرت اصلی کلات مربوط به دوران نادرشاه افشار است که از همان ابتدا این دژ استراتژیک را مأمون و پایگاه نظامی خود قرار داد و از آنجا به تقویت نیرو پرداخت.

از آن زمان به بعد و به واسطه وجود آثار و ابنیه و عمارات متعدد مربوط به عهد نادری از جمله عمارت مشهور به قصد خورشید، کلات نادری شهرت یافت.

قصر خورشید:

عمارت معروف به قصر خورشید، این بنای عظیم سنگی، با معماری جالب توجه و کم نظیری که دارد یکی از زیباترین و با شکوه‌ترین ابنیه تاریخی ایران اسلامی، در بخش مرکزی کلات واقع است. این بنا دارای طرح ۸ ضلعی در زوایا به قطر ۳۴ متر بر روی ۵ ردیف پلکان سنگی هری می شکل قرار گرفته است. فضای مرکزی آن دارای گنبدی مرتفع با پوشش بیرونی استوانه‌ای شکل است. ارتفاع استوانه ۲۵ متر و قطر آن ۱۰ است (یا نمای نیم ستونهای سنگی) دارای یک ایوان بزرگ و دو ایوانچه و دو طاقنمای مطبق در طرفین آن، در هر یک از اضلاع عریض بنا و یک زیرزمین سردابه مانند در زیر طبقه همکف است. مصالح استفاده شده در ساختمان بنا، آجر و طلا و ساروج و نمای سنگ قرمز حجاری شده است. تزئینات آن علاوه بر طاقها و قوسهای متعدد، مقرنس کاریها حجاریهای زیبای نمای بیرونی شامل نقوش بسیار زیبای اسلیمی و گل و گیاه مشبک و پرندگان و انواع میوه‌ها مانند خوشه انگور، آناناس، گلابی و موز... است.

بسیاری از این نقوش ناتمام رها شده که گفته می‌شود به دلیل حادثه فتح آباد قوچان و قتل نادر است در مورد کاربری این بنا علی‌رغم شهرت آن به کاخ یا قصر براساس نتایج آخرین پژوهشها گفته شده که در واقع مقبره یا آرامگاهی بوده است. علاوه بر فضای محدود زیرگنبد، کتیبه قرآنی داخل بنا شامل سوره مبارکه عمّ یتسائلون مؤید این نظر است.

آثار یک ردیف آب‌نما و فواره‌های سنگی در گرداگرد بنا به چشم می‌خورد که آب مورد نیاز آن به

کلات در گذر هنر و تاریخ

علیرضا عطاریانی

مقدمه

در فرهنگ و جوامع اسلامی سیر و سیاحت همواره به عنوان یک موضوع با اهمیت تلقی شده و مورد توجه بزرگان و عالمان و طالبان دانش و تجربه بوده است. در طول تاریخ حیات درخشان تمدن اسلامی ما نیز بسیاری از اندیشمندان و مشاهیر و مفاخر سیاسی، عملی و ادبی در جریان سیر و سفر و سیاحت به شهرت و مقام رسیده‌اند. معمولاً ارزشمندترین و جاودانه‌ترین آثار علمی و ادبی نیز از قبیل همین سفرها به ثمر رسیده است. در فرهنگ اسلامی همیشه بر سیر و سفر و سیر و سیاحت حتی تا اقصی نقاط جهان و خاصه در طلب علم و اندوختن تجربه و تعقل دور و تأمل در رمز و راز و شگفتیهای جهان آفرینش و راز خلقت و شناخت و معرفت و مقام و مرتبت حضرت احدیت تأکید شده است. حداقل در ۱۴ آیه شریفه قرآن کریم سیر در زمین و تأمل و تعقل در آثار و عاقبت گذشتگان توصیه شده است.



واسطه تنبوشه‌های سفالی و سنگی از آب جسمه قره‌سو در ده کیلومتری جنوب کلات تأمین می‌شده است.

مسجد کبود گنبد:

تنها خیابان کلات به مسجد کبود گنبد کلات منتهی می‌شود که این مسجد از معدود مساجد باقیمانده عهد نادری است که دارای طرح چهار ایوانی، با گنبدی مرتفع و ساقه بلند و کشیده مزین به کاشیکاری هفت رنگ، کتیبه خط کوفی معقلی با اسامی مقدس الله محمد و علی است.

بر دیواره ایوان ورودی مسجد کتیبه‌ای از سنگ مرمر نصب شده است. ایوان ورودی با یک هستی به صحن مسجد راه می‌یابد. کاشیکاری هفت رنگ و زیبایی که بر دیواره بنا از صحن قابل مشاهده است جلوه خاصی دارد. البته ساخت و ساز جدید و الحاقات تازه آن در کنار بخش‌های اصیل و تاریخی بنا و صله‌های ناجوری می‌نماید. فضای زیر گنبد کبود مسجد در دوران جنگ تحمیلی به گلزار شهدای کلات تبدیل شده است.

بندر نادر:

در فاصله تقریبی ۵ کیلومتری شمال کلات و در محلی مصروف به سربند، بند نادری واقع است. در مسیر کلات به سربند، یکی از میل برج‌های نادری در فاصله نسبتاً دوری روی تپه‌های سمت راست جاده خاکی آن به چشم می‌خورد. بند نادری از سنگ و آجر و ساروج به قطر ۷ تا ۱۰ متر و ارتفاع حدود ۲۵ متر ساخته شده که دارای چند دهنه چشمه مربوط به کنترل آب بند بوده است. استحکام، اجرکاری و سنگ کاری منظم و ... آن نیز قابل توجه است.

کتیبه نادری، برج و آثار و بقایای سد دروازه ارغوانشاه:

آخرین دیدنی‌های تاریخی کلات در این سفر، آثار تاریخی دربند کلات (مدخل سابق کلات) است. اولین اثری که به چشم می‌خورد، دیده‌بانی سنگ بلندی است در دامنه کوه و مشرف بر روستای دربند که دارای تزیینات اجرکاری و تیرکشی‌هایی برای نگهدارنده است. در دوران قبل از فراز این برج بر رفت و آمد به درون قلعه کلات نظارت می‌شده است. اندکی بالاتر از آن آثار و بقایای توده‌های آجری دروازه ارغوانشاه (که صحیحتر آن ارغوان شاه

قصر خورشید، کلات نادر - عکس از حسن نعیم آبادی

پیشینیان به مسئله تأمین آب روستاها با توجه به موقعیت روستا و کمبود آن مخصوصاً در فصول گرم سال دارد.

در نهایت بازدید از منطقه کلات را به همه دوستداران طبیعت و آثار تاریخی و باستانی توصیه می‌کنم. Δ

است)، احتمالاً مربوط به دوره ایلخانی، به چشم می‌خورد:

بر دیواره کوه سنگی مشرف به بقایای دروازه مذکور، کتیبه نادری شامل اشعار ترکی از گلین افشار شاعره عهد نادری در ثنای نادر شاه به چشم می‌خورد که با ذکر تخلص وی به اتمام رسیده است این کتیبه به خط نستعلیق و به زبان ترکی در ۴ سطر با تزیینات حاشیه‌ای اسلیمی و در دیواره کوه نقش شده است.

قره‌سو (منطقه کوهنوردی):

بیلاق زیبای قره‌سو در دامنه کوه‌های هزار مسجد، در فاصله ده کیلومتری جنوب کلات و در ابتدای جاده کلات به لاین نو با مناظر و آبشارهای زیبای آن یکی از زیباترین و در عین حال شگفت‌انگیزترین جاذبه‌های طبیعی دامنه‌های رشته کوه هزار مسجد است.

قریه خشت:

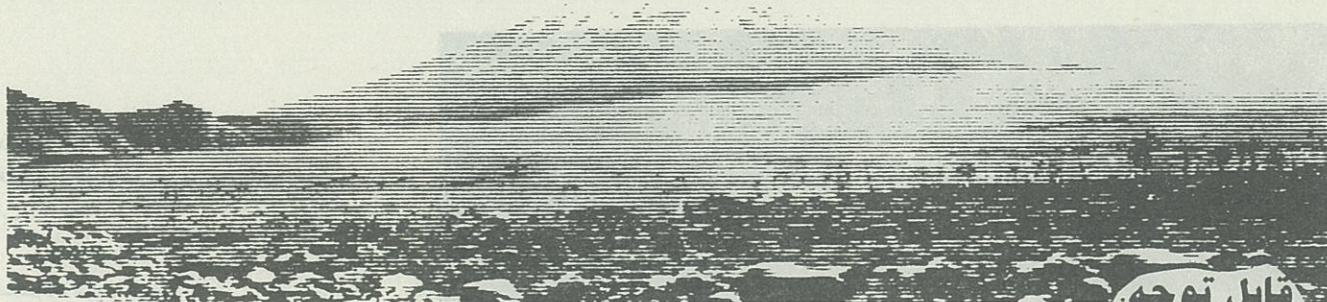
یکی از مناطق تاریخی و دیدنی بخش کلات، «خشت» است. قریه خشت در فاصله تقریبی ۱۳ کیلومتری شمال غربی کلات بر فراز تپه‌ای بلند واقع است. نام این روستا از انبوه آجرهای به جای مانده از آثار متعدد تاریخی موجود گرفته شده است. این آثار شامل بقایای اقامتگاه نادرشاه و آب انبارها نمی‌شود. اعتقاد مردم منطقه بر این است که ۳۶۵ آب انبار به تعداد مجموع روزهای سال یا خشت ساخته شده است و اگر چه این تعداد اغراق آمیز به نظر می‌رسد، کثرت آب انبارها نشان از توجه

بهستون

فروشگاه ورزشی
* بهستون *
عرضه کننده وسائل و تجهیزات کوه پیمانی و کوه‌نوردی (فنی و تخصصی)



کرمانشاه: خیابان مدرس
مجتمع تجاری
سکوی حشمت السلطنه
تلفن ۰۸۳۱-۷۷۹۷۶۵
موبایل ۰۹۱۱-۸۳۱۱۵۰۷



قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط‌الرأس توچال در ابعاد ۳۲ × ۱۰۰ به صورت ۴ رنگ همراه جزوه اطلاع‌رسانی از منطقه منتشر شد.

اشتراک فصلنامه کوه، بهترین هدیه شما به دوستداران طبیعت

آن دسته از خوانندگان گرامی که مایلند فصلنامه کوه را به طور مرتب دریافت کنند می‌توانند با تنظیم و ارسال فرم اشتراک به خانواده مشترکان این نشریه پیوندند و از این رهگذر ما را در ادامه راه فرهنگی که آغاز کرده‌ایم یاری فرمایند.

راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

در صورتی که مایلید فصلنامه کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه در داخل ایران ۱۶۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۲۲۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۶۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین‌السلک به نام فصلنامه کوه (قابل پرداخت در کلیه شعب مذکور) واریز گردد و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.

۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.

۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

قابل توجه مشترکان

از شماره‌های موجود فصلنامه کوه می‌توانید شماره ۸ (هر جلد به مبلغ ۳۰۰۰ ریال) و ۶، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۳ (۴۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید.

توجه: کد اشتراک شما بر روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

مشترکان محترم: به لحاظ اعلام وصول تعدادی از حواله‌های بانکی مبنی بر اشتراک شما توسط بانک مربوطه، و عدم دریافت فرمهای اشتراک از طریق پست، خواهشمند است پس از ۱۰ روز از واریز وجه و ارسال مدارک جهت قطعیت موضوع با دفتر فصلنامه تماس تلفنی برقرار کنید.

فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

کد پستی: صندوق پستی: طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:

درخواست از شماره: تا: مورخه:



عبور از خطالرأس دنا

نعمت الله اخضری

با عبور از نیمی از خطالرأس دنا و از سی سخت تا ده خفر. همچنین با استفاده از اطلاعات دوست گرامی، رسول عارف، و اطلاعات کسب شده از گزارشهای هیئت کوهنوردی و محیط زیست کهگیلویه و بویراحمد و سایر اطلاعات متفرقه سعی کردهام اطلاعات جامعی از منطقه صعود قله‌های مسیر خطالرأس تنظیم و در دسترس کوهنوردان عزیز کشورمان قرار دهم. امیدوارم که کوهنوردان جوان ما این مناطق بسیار زیبای کوهنوردی ایران را جولانگاه خود قرار دهند و از این موهبت طبیعی و بسیار زیبای کشورمان با عظمت شگرف آن نهایت استفاده و بهره‌برداری را به عمل آورند.

قله‌های مهم مسیر خطالرأس دنا از گردنه بیژن به ترتیب عبارتند از: ۱. قله‌های سی چانی شامل سه قله به ارتفاع ۴۱۰۰ متر، ۲. قله حوض دال به ارتفاع ۴۲۵۰ متر، ۳. سه برج آسمانی (سه قبه آسمانی) شامل بیژن ۱ و بیژن ۲ به ارتفاع ۴۳۵۰ متر ۴. قله بیژن ۳ یا قاش مستان به ارتفاع ۴۴۱۲ متر ۵. قله مورگل ۴۴۰۰ متر، ۶. قله تل گردل به ارتفاع ۴۲۲۰ متر، ۷. قله لوکوره، ۸. قله خرسان، ۹. قله شیدا بلبل، ۱۰. قله قدویس شامل سه قله مجاور هم به ارتفاع ۴۱۰۰ متر که به آن سه قبه شمالی هم می‌گویند.

سایر اطلاعات در مورد منطقه دنا

۱. کوههای دنا از روی خطالرأس ارتفاعی بیش از ۴۰۰۰ متر دارند. قسمتهای شرقی آن عمدتاً یخچالهای بسیار عظیم و در قسمتهای غربی

رشته کوه قرار دارد. در خصوص نام قله‌های معروف دنا متأسفانه بین کوهنوردان و اهالی منطقه اختلاف نظر زیادی وجود دارد؛ به طوری که نقشه‌های تنظیمی با اسامی مختلفی نوشته شده است.

اهالی سی سخت که لر هستند برای قله‌ها نامهایی را به گویش خود اظهار می‌کنند و اهالی مناطق شرقی که ترک هستند نامهای دیگری را بیان می‌کنند. متأسفانه بعد از دهها سال فعالیت روی دنا، بیشتر قله‌هایی که صعود می‌شود نام ثابت و مشخصی ندارد. امیدواریم که با گردهمایی کوهنوردان محلی استان فارس و کهگیلویه و غیر محلی که منطه را زیرپا گذاشته‌اند و اهالی منطقه و اساتید کوهنوردی ایران و همچنین کارشناسان مجرب سازمان جغرافیایی کشور و سازمان محیط زیست موضوع، مورد بحث و بررسی قرار گیرد و پس از اتخاذ تصمیم و قطعی شدن نام قله‌ها با نصب تابلو بر روی قله‌ها این اختلاف نظرها از بین برود.

به منظور تکمیل اطلاعات، دو مرتبه، به طور کامل منطقه را پشت سر گذاشتیم: یکبار در سال ۱۳۶۵ به همراه ابراهیم بابایی و کوهنوردان آرش تهران، و بار دیگر در سال ۱۳۷۳ به همراه گروه کوهنوردی بابک همدان و یکبار هم در سال ۱۳۷۲

رشته کوه دنا، بخشی از رشته کوه زاگرس، با ۶۰ کیلومتر طول روی مدار ۳۱ درجه شمالی و ۵۱/۳۰ درجه شرقی از یاسوج (مرکز استان کهگیلویه) تا نزدیک شهرستان سمیرم اصفهان کشیده شده است. قسمت اعظم آن در استان کهگیلویه و بویراحمد قرار دارد و دارای دهها قله با ارتفاع بیش از ۴۰۰۰ متر است که بیش از ده قله اصلی آن در مسیر خطالرأس قرار گرفته است و تعداد زیادی قله هم در جوار خطالرأس قرار دارد. بنا به نوشته محیط زیست کهگیلویه و بویر احمد بیش از ۴۰ قله بالاتر از ۴۰۰۰ متر و به نقل از هیئت کوهنوردی کهگیلویه دارای ۷۴ قله مرتفع است.

این رشته کوه از جهت شمال غربی به طرف جنوب شرقی کشیده شده است؛ به طوری که شهرستان سمیرم در شمال آن و یاسوج در جنوب آن قرار گرفته است. قسمت جنوبی دنا از جنوب گردنه بیژن با ارتفاع ۲۷۰۰ متر به طرف یاسوج کشیده شد و دارای قله‌های مرتفع به نامهای کل خرمن، نول و یازن پیر است. قسمت شمالی دنا از گردنه بیژن تا گردنه آب ملخ کشیده شده است. دهات زیبای خفر در شرق، سی سخت در سمت جنوب غربی، دشتک در سمت غرب. آب ملخ در قسمت شمال این

دیواره‌های بزرگی دارد. بعضی از قله‌ها از دو یا سه جبهه صخره‌ای و صعود آنها دشوار است.

۲. بهترین فصل صعود تابستانی در سالهای پر برف، اوایل مرداد ماه و در سالهای کم برف تیرماه است. در ارتفاعات چشمه‌های آب به ندرت وجود دارد. ولی همیشه آب برفها قابل استفاده است و مشکل کم آبی وجود ندارد. در ماههای کم برف فقط در جاهایی که برف وجود دارد می‌توان از آب برفها استفاده کرد.

۳. گردنه بیژن، منطقه شرقی دنا را به منطقه غربی ارتباط می‌دهد و جاده خاکی آن جیب رو و در تابستان قابل عبور است.

۴. رود ماریره از قسمت‌های شمالی از شرق به غرب جاری است و رود بشار در قسمت جنوب دنا پس از طی مسافتی به هم می‌پیوندند و یکی از مهمترین سرشاخه‌های رود کارون را تشکیل می‌دهد.

۵. پوشش گیاهی: در دامنه‌های جنوبی تا ارتفاع ۲۵۰۰ متر جنگل بلوط همه جا را پوشانده است و گونه‌های جنگلی دیگری نظیر بنه، کیکم، ارژن، زالزالک و انواع بادام کوهی تا ارتفاع ۳۵۰۰ متر به چشم می‌خورد. از ارتفاع ۳۵۰۰ متر به بالا درخت و درختچه مشاهده نمی‌شود. از ارتفاع ۴۰۰۰ متر به بالا بوته‌های دیده نمی‌شود. اما گلهای و گیاهان کوچکی در لابه‌لای سنگها و در ارتفاعات به چشم می‌خورد که بسیار زیبا و ظریف و کوچک هستند.

۶. حیات وحش دنا: در دنا خرسهای قهوه‌ای بزرگ، کبک دری، انواع عقاب و کرکس، گرگ و پلنگ و بزکوهی وجود دارد.

روز اول

از اصفهان به شهرضا - سمیرم، سی سخت و از سی سخت با یک دستگاه لندرو به طرف گردنه بیژن حرکت کردیم. پس از طی ۴۰ دقیقه مسافت جاده خاکی، تا بالای چشمه میشی که در سمت راست جاده است رفتیم. در قسمت چپ جاده (شمال جاده و نزدیک گردنه بیژن) دره‌ای بسیار بزرگ و پهن وجود دارد که شروع صعود از این محل است. از داخل دره شروع به صعود کردیم. پس از مدتی راهیمایی به طرف تنگه سمت چپ پیچیدیم و شیب تندی را بالا رفتیم و بعد از سه ساعت و نیم راهیمایی به بالای تنگه رسیدیم. روی سنگ بزرگی که در آنجاست اسامی کوهنوردان ه صعودکنندگان نوشته شده است. از این محل قله سی چانی اولین قله دنا صعود می‌شود. در سمت غرب این سنگ مسیر دیگری وجود دارد. اگر از این محل از سمت غرب دنا مسیر را به صورت تراورس ادامه بدهیم به میدانی می‌رسیم که چابانه چشمه پیدنی

در آنجا قرار دارد. عشایر هم در این محل چادرهایی را بر پا و دامداری می‌کنند.

روز دوم

ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شدیم و ساعت ۶/۳۰ به طرف قله سی چانی به راه افتادیم. یال بلندی را که منتهی به قله اول می‌شود ادامه دادیم و پس از حدود دو ساعت و نیم به قله اول رسیدیم و مسیر را به طرف قله دوم و قله سوم سی چانی ادامه دادیم. پس از کمی استراحت به طرف قله حوض دال حرکت کردیم.

پس از صعود از چند قله کوچک از روی یالی که به طرف قله حوض دال (۴۲۵۰ متر ارتفاع) امتداد داشت، و پس از دو ساعت طی مسیر به قله حوض دال رسیدیم. نزدیک قله یک محل تخت وجود داشت. روی قله سنگین شده و روستاهای اطراف از جمله ده بسیار زیبای خفر خودنمایی می‌کرد. پس از کمی استراحت و عکسبرداری از یک شیب تند کوه

از قله بیژن یک به طرف بیژن دو، که به آن برج مقوم هم می‌گویند، حرکت کردیم. بیژن ۲ یک قله تماماً سنگی و صخره‌ای است. از یک دره به طرف محل گردنه ماندنی سرازیر شدیم. مسیر شیبی تند و کمی ریزش داشت. به فاصله دو کوه رسیدیم. باید قله بیژن ۲ را بایستی به طرف شمال تراورس می‌کردیم. مسیر با کمی دشواری و سنگنوردی از سمت غرب طی شد. بالاخره ساعت ۶/۳۰ بعدازظهر به میدان بزرگی رسیدیم که در بخش شرقی آن یخچال بسیار بزرگی به طرف ده خفر ادامه داشت. در جنوب این میدان، قله بیژن ۲ و در شمال آن قله بیژن ۳ یا قاش مستان قرار داشت. در این قسمت کوهها صخره‌ای و بسیار زیبا و صعود آنها همراه با سنگنوردی است. برای شبمانی چادر را در این محل برپا کردیم.

روز سوم

ساعت ۸ صبح برای صعود قله بیژن ۲ یا برج



سرازیر شدیم و به طرف میدانی حرکت کردیم که در زیر چند قله بزرگ و کوچک به نام سه قیه و بیژن یک قرار دارد. پس از یک ساعت به این میدان رسیدیم و نهار را در چمنزار کوچکی که تازه از زیر برف بیرون آمده بود و گل‌های زرد کوچکی آن را تزئین می‌داد صرف کردیم. ساعت ۳/۳۰ به طرف قله سه قیه یا بیژن یک یا برج آسمانی حرکت کردیم و پس از حدود یک ساعت به آن رسیدیم. صعود با کمی سنگنوردی همراه بود و حمل کوله‌های سنگین برای یک برنامه شش روزه خسته کننده بود.

مقوم به راه افتادیم. این قله صخره‌ای و مسیرهای صعود آن همراه با سنگنوردی و کمی دشوار به نظر می‌رسید. مسیر صعود ما از قسمت شمالی کوه و تقریباً از سمت چپ قسمت‌های سنگی شروع شد. سعی می‌کردیم راههایی را طی کنیم که درگیری کمتری داشته باشد و وقت زیادی نگیرد. پس از حدود یک و نیم ساعت سنگنوردی، با احتیاط به روی یال قله رسیدیم. ساعت ۱۰ صبح روی قله زیبای بیژن ۲ بودیم. پس از عکسبرداری از مناظر اطراف، از قله مراجعت کردیم و ساعت ۱۱/۳۰ در



روز چهارم

ساعت ۶ صبح از زیر دیواره‌های غربی کوه بیژن ۳ (قاش مستان) به طرف قلّه مورگل به راه افتادیم. بعد از حدود یک ساعت به گردنه‌ای رسیدیم که فاصله قلّه قاش مستان و مورگل بود. از این گردنه، راه ساده‌تر صعود قلّه قاش مستان مشاهده می‌شود. در این منطقه، یک یخچال بسیار بزرگ به طرف ده خفر کشیده شده و به نظر می‌رسد بزرگترین یخچال منطقه است. برای صعود قلّه مورگل، مانند قلّه قاش مستان، مسیر جنوبی کوه را انتخاب کردیم و از یخچال سرازیر شدیم. برای رسیدن به یالی که در قسمت شرقی کوه قرار داشت از مسیرهای دشوار سنگی عبور کردیم. پس از سه ساعت طی مسافت به قلّه رسیدیم. برگشت به گردنه حدود ۱/۵ ساعت وقت ما را گرفت. در خور ذکر است که صعود این قلّه هم از مسیر شمالی مناسب‌تر است و درگیری کمتری با سنگ و صخره دارد. پس از صرف نهار از زیر دیواره‌های غربی مورگل به طرف شمال کوه مسیر را ادامه دادیم و به محلی رسیدیم که لای کره نامیده می‌شود. مسیر را از روی خطالرأس و از قسمت بالایی یخچالها ادامه دادیم و از قلّه‌های تل گردل عبور کردیم و پس از شش ساعت راهپیمایی به بالایی تنگه آرا رسیدیم. ادامه خطالرأس همراه با یک دیواره بزرگ و صخره‌ای بود که امکان عبور با کوله‌پشتی‌های سنگین وجود نداشت و به ناچار به طرف کف تنگه سرازیر شدیم. پس از حدود یک ساعت به آن محل رسیدیم و از آب فراوانی که در آن محل وجود داشت بهره‌مند شدیم و شب را در آن محل به سر بردیم.

روز پنجم

ساعت ۵ صبح از خواب برخاستیم و ساعت ۵/۳۰ به طرف گردنه مشرف به منطقه قدویس به نام تل‌بزی حرکت کردیم. در کمتر از دو ساعت به

گردنه رسیدیم. پس از صرف صبحانه، ساعت ۹/۳۰ به طرف خطالرأس که دارای افت و خیزهای زیادی بود به راه افتادیم. ادامه مسیر از بالای یخچالها و صخره‌ها طولانی بود و در بعضی از قسمت‌ها با درگیری با سنگ و برف همراه بود. این قسمت خرسان نام دارد. در قسمتی سنگهایی با شکافهایی زیاد وجود داشت که در لابه‌لای آن بقایای یک هواپیمای سقوط کرده (خرده آلومینیوم) به چشم می‌خورد. در این قسمت، از دو قلّه لوکوره و خرسان عبور کردیم. نهار را در گردنه خرسان صرف کردیم و ساعت ۲/۳۰ مجدد به راه افتادیم. پس از طی مسافتی به قلّه شیدا بلبل رسیدیم و از این قلّه سرازیر شده به طرف گردنه‌ای که به طرف قلّه قدویس ادامه داشت حرکت کردیم. این مسیر پوشیده از سنگ و برف بود و شیب تندی داشت. بالاخره حدود ساعت ۶ بعدازظهر در محلی در نزدیکی گردنه زیر قلّه‌های قدویس توقف کردیم و شب را در آن محل به سر بردیم.

روز ششم

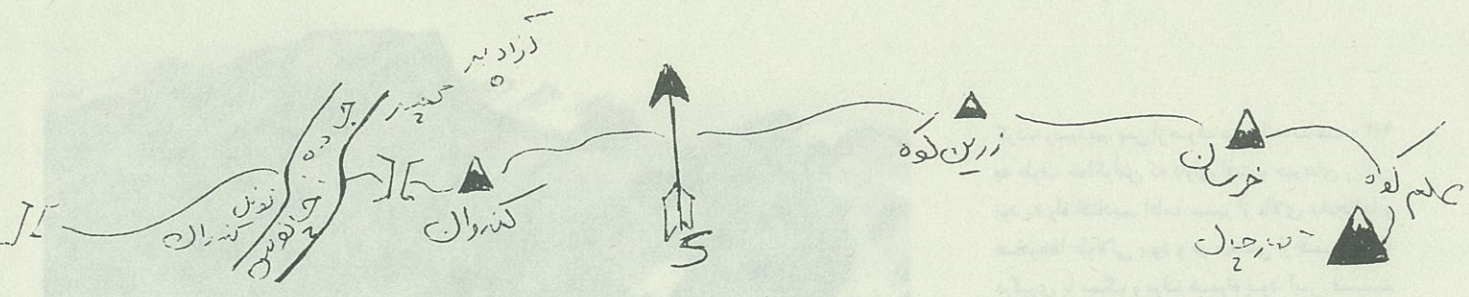
ساعت ۸/۳۰ به طرف قلّه‌های قدویس حرکت کردیم. پس از عبور از مسیرهای پر شیب سنی و قسمت‌های سنگی انتهایی قلّه از سه قلّه قدویس به مدت دو ساعت گذشتیم. از روی قلّه قدویس، گردنه آب ملخ به چشم می‌خورد. مسیری پر شیب و طولانی و خسته‌کننده در پیش داشتیم پس از حدود ۲/۵ ساعت سرازیری به گردنه آب ملخ رسیدیم و باز مسیر را به طرف ده آب ملخ (قسمت شمالی گردنه) ادامه دادیم. پس از یک ساعت طی مسافت به چشمه آب ملخ رسیدیم. نهار را نزدیکی چشمه صرف کردیم و پس از کمی استراحت به طرف آب ملخ سرازیر شدیم. این مسیر حدود سه ساعت وقت ما را گرفت و هنگام عصر در آب ملخ بودیم و برنامه به پایان رسید. در حالی که یک مسیر شش روزه را با کوله‌پشتی‌های سنگین و در آب و هوای گوناگون در سرمای ارتفاعات در زیر نور ماه و گاهی همراه با بارندگی و عبور از قلّه‌های بزرگ خطالرأس دنا پشت سر گذاشته بودیم و به شدت احساس خستگی می‌کردیم. اما یاد مناظر بسیار زیبا و پر شکوه این کوه بزرگ، یخچالهای بزرگ دیواره‌های سرکش و قلّه‌های بسیار زیبا و سرفراز و مناظر کل منطقه باعث می‌شد خستگی را خیلی زود فراموش کنیم.

سایر اعضای شرکت‌کننده در برنامه‌های سالهای ۷۲ و ۷۳: علیرضا ادریسی، علیرضا رفتاری، علی مرادی، مجتبی لک، غلامی، رضا شوشتری، عباس دانشگر، جواد حسینی. Δ

محل چادر بودیم. بعد از صرف نهار و کمی استراحت، ساعت ۲ بعدازظهر به طرف قلّه بیژن ۳ یا قاش مستان به راه افتادیم. مسیر موردنظر از قسمت جنوبی قلّه بود و به علت دیواره‌ای بودن این قسمت از یخچالها به طرف پایین رفتیم. از قسمت پایین یخچالها راحتتر می‌توان به روی یال منتهی به قلّه (یال غربی) سوار شد و به قلّه رسید. مسیری که برای رسیدن به یال سنگی انتخاب کردیم کمی مشکل بود. با سنگنوردی و حمایت یکدیگر خود را به روی یال رساندیم. این یال تماماً سنگی به قلّه منتهی می‌شد. بالاخره پس از طی سه ساعت به روی قلّه رسیدیم. فکر می‌کردیم این قلّه بلندترین قلّه باشد. ولی قلّه مشابه دیگری به نام مورگل در قسمت شمال کوه مشاهده کردیم و در شک بودیم که کدام یک از این دو قلّه بلندتر است.

پس از کمی استراحت، از همان مسیر صعود سرازیر شدیم تا به یخچال رسیدیم. پس از طی سر بالایی اندکی در محل چادرها بودیم. رفت و برگشت این قلّه حدود ۴ تا ۵ ساعت به طول انجامید پس از صعود متوجه شدیم که مسیر شمالی این کوه ساده‌تر و بدون درگیری با سنگ و صخره ولی از یک شیب تند و کمی ریزشی برخوردار است.

توضیح: از قسمت یخچال بین دو قلّه بیژن ۳ و قاش مستان می‌توان به طرف ده خفر سرازیر شد. در انتهایی یخچال یک میدان وجود دارد به نام تخت آسمانی و بریدگی‌هایی دارد که عبور از آن مشکل است. قسمت شمالی تخت آسمانی به طرف ده خفر دیواره و صخره‌ای و راهی ندارد و با مشکلات زیاد می‌توان راه پیدا کرد. بهتر است از قسمت جنوب تخت آسمانی که یک راه مالرو وجود دارد و کوه را دور می‌زند و پس از یک مسافت طولانی و بی‌خطر به خفر می‌رسد، استفاده کرد.



علم کوه ب

پس از طی مسیر از سمت راست خطالرأس و درگیری با سوزنیهای ریزشی و خطرناک به شکافی رو به قله مرجی کش رسیدیم. با بستن کارگاه حدود دوازده متر از شکاف پایین رفتیم و به لبه پرتگاهی رسیدیم و با تراورس از بالای پرتگاه به گردنه‌ای کوچک بین سوزنیها رسیدیم و بقیه راه را از روی تیغه‌ها ادامه دادیم. ساعت ۱۵/۳۰ خراسان میانی صعود شد و با ادامه مسیر از روی تیغه‌های ریزشی و گذشتن از ویران کوه ساعت ۱۶/۳۰ خراسان جنوبی، ساعت ۱۷ قله ستاره و نیم ساعت بعد قله مناره را صعود کردیم. ساعت ۱۸ به سمت قله گردونه کوه روان شدیم و پس از ۳۵ دقیقه راه به قله گردونه کوه رسیدیم. بعد از استراحت کوتاهی، دوباره راهی شدیم و با گذشتن ده دقیقه راه از قله به سمت جنوب به جانیهای سنگی و کوچک که توسط کوهنوردان پر تلاش ایران دوجرخ قزوین ساخته شده است رسیدیم. در این پناهگاه وسایل ضروری زندگی از جمله چراغ، نفت، دارو وجود داشت ساعت ۲۰ به کف حصار چال رسیدیم و پس از یازده ساعت راهپیمایی و کوهنوردی، با جسمی خسته و روانی شاد و امیدوار، با پاهایی خسته و چشمانی شاداب به محل اتراق رسیدیم و مشغول دم کردن گل گاوزبان و تهیه شام شدیم. شبی مهتابی و درخشان با هوایی سرد و در

چندی بود که تصمیم به اجرای یک برنامه طولانی در البرز داشتیم تا توان خود را بسنجیم و تجربیات لازم را کسب کنیم و با شناخت کاستیهای خود در رفع آنها بکوشیم. سرانجام با بحث و تبادل نظر بر این شدیم که مسیر علم کوه به دماوند را طوری طی کنیم که سراسر مسیر از ارتفاعات باشد. پس از بررسی مسیر و پرس و جو و آماده کردن و سایل لازم، ۲۱ تیرماه ۷۶ از همدان به طرف رودبارک حرکت کردیم و شب را در پناهگاه رودبارک به سر بردیم. با استفاده از راهنمایی علی دوست فرضی از مسئولان رودبارک به این نتیجه رسیدیم که به جای صعود از علم چال، کار خود را از حصار چال شروع کنیم. به علت وجود جاده خاکی تا نزدیک حصار چال می توانستیم در وقت صرفه جویی کنیم، و از طرفی درگیری با صخره‌های پوشیده از برف تازه سیاه سنگها با بار تقریباً ۱۸ کیلوگرم خالی از خطر نبود.

یکشنبه: صبح زود با استفاده از وانت بار، خود را به سیاه چاله رساندیم و پس از صرف صبحانه با عبور از تنگ گلو به حصار چال رسیدیم. دنیای زیبایی و طبیعت دست نخورده، در مقابل دیدگان ما ظاهر شد. از هر سو آب چشمه‌ها و یخچالها در مخملی سبز رنگ روان بود و گلهای آلاله جلوه ویژه‌ای به چمن بخشیده بود. دور تا دور ما قله‌های علم کوه، خراسانها، مناره و گردونه کوه قدرت‌نمایی می‌کردند. پس از برپایی چادر به بررسی کوههای منطقه پرداختیم.

دوشنبه: ساعت ۷/۳۰ با بار سبک از حصار چال به سمت علم کوه حرکت کردیم و پس از عبور از زردگل و مرجی کش ساعت ۱۱/۳۰ به قله علم کوه رسیدیم. ساعت ۱۳/۳۰ به سمت قله خراسان شمالی حرکت کردیم و از تیغه شمالی، رو به جانیها صعود کردیم و ساعت ۱۴ خود را به قله خراسان شمالی رساندیم. سپس به سمت خراسان میانی ادامه مسیر دادیم و

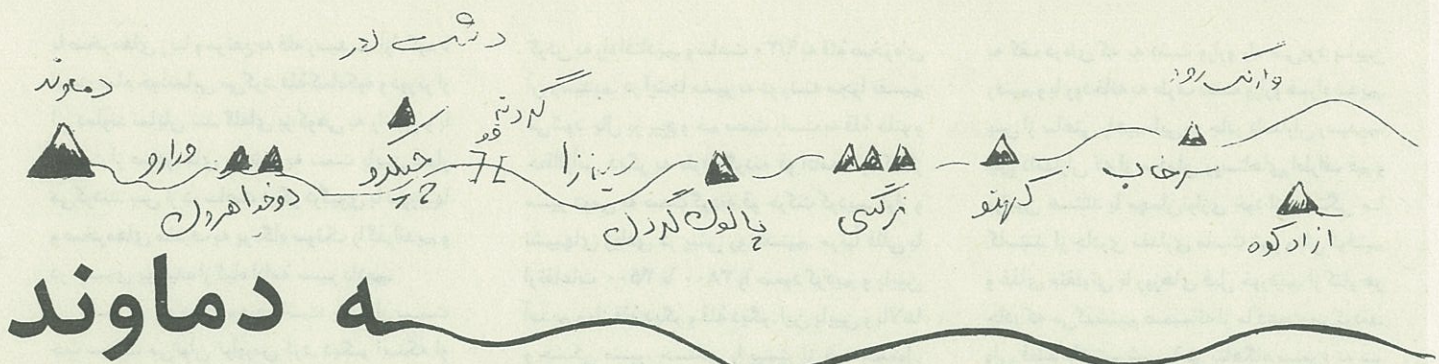
عین حال فرح بخش بود. در میان کیسه خوابها فرو رفتیم و به راه پر فراز و نشیب و طول مسیر فکر می‌کردیم. آیا موفق خواهیم شد؟

با فکر دماوند به خواب رفتیم.

سه‌شنبه: بعد از صبحانه و تقسیم مجدد بارها، ساعت ۹/۳۰ به سمت یخچال هزار چم حرکت کردیم و پس از ۳۰ دقیقه راهپیمایی به یخچال رسیدیم. از راه زیگزاگی و پر شیب شمالی قله بالا رفتیم و ساعت ۱۱/۲۰ به قله لشگرک بزرگ رسیدیم. از یخچال هزارچم تا قله لشگرک با بار سنگین یک ساعت راه است. سطح قله مانند قله ناظر تخت است. در شرق قله خطالرأس صخره‌ای و باشکوه دیو چال و در جنوب شرقی دره الیت و دلیر دیده می‌شود. دماوند در هوای غبارآلود پنهان بود. پس از استراحت، مسیر را به سمت جنوب غربی ادامه دادیم و پس از خوردن نهار و استراحت ساعت ۱۴/۴۵ حرکت کردیم. مسیر در ادامه خطالرأس تماماً سوزنی و صخره‌ای است؛ صخره‌هایی با اشکال عجیب. صخره‌ای به شکل سر و گردن اردک است. سمت چپ، دیواره و پرتگاه و سمت راست با



پر فراز قله زربینه کوه



ه دماوند

محمد شیرین

چمن و برف برای شبمانی توقف کردیم. معلوم نبود که بعد از آنجا به این زودی‌ها به آب برخورد کنیم. قبل از انجماد برف، ظرفها را از آب برف پر کردیم. گودالی هم برای جمع کردن آب کنديد.

پنجشنبه: ساعت ۸ صبح حرکت کردیم. به علت پایین بودن ارتفاع، پیدا کردن مسیر مشکل شده بود. پس از بررسی، خطالواس را به سمت چپ ادامه دادیم. از قله‌ای صخره‌ای بالا رفتیم و به مرتع وسیعی رسیدیم که راه مالرویی در آن دیده می‌شد. یک برج سنگ‌چین شده به ارتفاع بیش از دو متر در کنار راه و چشمه‌ی پر آبی در پایین دست قرار داشت. قله‌ی اندرسون در روبه‌رو نمایان بود. پس از گذشتن از قله‌ی انگوران که به طور طولی کشیده شده است و گردنه‌ی عسلک، به گردنه‌ی بین گچسر و آزادبر رسیدیم. از قله‌ی بعدی کمی بالا رفتیم و از کمرکوه به طور عرضی گذشتیم، این عبور اریب با مسیرهای نامناسب تقریباً یک ساعت طول کشید. مسیر خسته‌کننده و بی‌آب است. قله‌ی کندوان را پشت سر گذاشتیم و از راه مالرو طولانی که در سمت چپ دکل مخابرات است به دره‌ای به نام سیاه کمر روبه‌کندوان رسیدیم. چشمه‌ی پر آبی در آنجا می‌جوشد. شب مشغول بررسی مواد غذایی و تهیه‌ی فهرستی از مواد مورد نیاز شدیم.

جمعه: ساعت ۷/۴۵ از چشمه‌ی سیاه کمر حرکت کردیم. از جاده‌ی خاکی و پهن زیر دکل مخابرات به گردنه‌ی کندوان رسیدیم. دو نفر به گچسر رفته و مقداری میوه، نان و چیزهای دیگر خریدند. در سمت دیگر کندوان شروع به صعود کردیم و پس از گذشتن از قله‌ی دونا، ساعت ۱۸ به قله‌ی سرخاب رسیدیم که در جنوب شرقی قله‌ی روستای دونا قرار دارد. ساعت ۱۹ زیر قله‌ی سوتک کوچک در گردنه‌ای که روستای وارنگ رود در سمت راست آن قرار دارد چادر زدیم و شب را در آنجا به سر بردیم.

شنبه: ساعت ۸ حرکت کردیم و خیلی زود درگیری صخره‌های سوتک شدیم. پس از دو ساعت درگیری

به قله‌ی زرین کوه رسیدیم. پس از گرفتن عکس و خوردن بودر فندق زرین کوه را پشت سر گذاشتیم و به سوی کندوان حرکت کردیم. قله‌ی تاز و کهار در سمت راست مسیر خودنمایی می‌کردند. زرین کوه آخرین قله‌ی مهم در منطقه علم‌کوه است. از این به بعد باید ارتفاع کم می‌کردیم. قله‌های سه گنج، نمه چال کوچک، نمه چال بزرگ و آبند را گذراندیم. بعد از قله‌های زردگل و اسپرز خط‌الرأس سوخته است. مسیر را از خط‌الرأس که به سمت جنوب کشیده شده است ادامه دادیم. قله‌های بسیاری را صعود یا تراورس کردیم. دامنه‌ی این قله‌ها پوشیده از گیاهان متنوع و زیبای سنگ، زنبق کوهی، آذرنه و مفرح بود. در مسیر به یک قله‌ی آهکی و سفید رنگ رسیدیم. پژواک صدای گام‌هایمان نشانگر خالی بودن زیر پا بود. کوه آهکی پر از غار و شکاف بود. در پناه صخره‌های اتراق کردیم. دو نفر از داخل شیاری در سمت راست پایین رفتند و با ظرفهای پر از آب گل‌آلود برف بازگشتند. پس از نهار و استراحت، ساعت ۱۵/۳۰ حرکت کردیم. فراز و نشیبهای بسیاری را که خشک و بدون آب بودند گذراندیم تا ساعت ۲۰ در سمت چپ قله‌ای در کنار قطعه‌ای

شیب ملایمی به پایین می‌رفت. فرسایش کفشها در میان سنگهای تیز و ریزش خیلی زود شروع شده بود. از میان صخره‌های مشرف به پرتگاه سمت چپ آب گوارایی می‌جوشید. پس از نوشیدن آب و پر کردن ظرفها شروع به ارتفاع گرفتن کردیم. ساعت ۲۰/۳۰ در بین قله‌های سیاه لیز و زرینه کوه در یک کاسه‌ی وسیع پوشیده از سنگریزه و برف در میان سنگ چین مناسبی، برای شب توقف کردیم. راه مالرویی پا خورده‌ای از وسط کاسه عبور می‌کرد و از شرق خط‌الرأس بالا می‌آمد و از غرب به پایین ادامه داشت. جادر را برپا کردیم. وضع آب بسیار خوب بود. شبی زیبا و به یاد ماندنی را در زیر نور ماه و غرقه در سکوت لذت‌بخش کوهستان پشت سر گذاشتیم.

چهارشنبه: صبح به سمت زرینه کوه حرکت کردیم. سیاه لیز در سمت راست و ورزا کول در سمت چپ ما بود. به گردنه که رسیدیم مسیر را به سمت چپ ادامه دادیم. روستای ناریان از روی یال نمودار شد. ادامه‌ی مسیر به سمت جنوب بود. در سمت چپ یخچال زرین کوه و دریاچه‌های سه برار را مشاهده کردیم. قله‌های سه برار و آلانه سر را که صخره‌ای هستند رد کردیم و به راهی شنی با شیب زیادی رسیدیم. راه را به سمت قله ادامه دادیم و ساعت ۱۱



قله‌ی کمرنگ رود

با صخره‌های زیبا و مرتفع به قله رسیدیم. آزادکوه با ابهت تمام خودنمایی می‌کرد. قله کمانکوه و دورتر از آن دماوند نمایان شد. گله‌ای بز کوهی به راحتی و با سرعت از صخره‌های ریزی به سمت پایین فرار می‌کردند. پس از دو ساعت دیگر درگیری با سوزنیها و صخره‌های مشرف به پرتگاه سوتک را گذرانیدیم و در مسیری پوشیده از گیاه ادامه مسیر دادیم.

البته دو راه دیگر وجود داشت: یکی از سمت جب سوتک می‌توان تراورس کرد. دیگر اینکه از گردنه به دره وارنگ رود رفت و از دل دره به سمت کمانکوه حرکت کرد تا از درگیری با قله سوتک بگریزید.

مسیر پر از ردپای جانوران وحشی مانند خرس، گراز و بز کوهی است. دره نسن و آزادکوه در سمت چپ قرار داشت. در گردنه بعدی از راه مالرویی رفتیم تا به یخچال زیبایی رسیدیم که بین سه قله یخچال، سرماهو و کمانکوه محصور شده است. منطقه سرسبز بسیار زیبایی است؛ حتی می‌توان گفت زیباتر از حصار چال، برکه آبی میان سبزه‌ها قرار داشت که اطراف آن پر از ردپای گراز بود. آب یخچالها و چشمه‌ها به صورت جویبار پر آبی از وسط چمنزار می‌گذشت. چادر زدیم و آماده تهیه غذا شدیم.

یکشنبه: صبح سه قله بلند یخچال و سرماهو و کمانکوه را صعود کردیم. این سه قله در یک ردیف، هر کدام به فاصله نیم ساعت راه با قله دیگر از غرب به شرق کشیده شده و کاسه یخچالی در شمال آنها قرار دارد. وقتی به محل شبمانی نگاه کردیم، جولانگه حیوانات درشت بیکر به رنگهای قهوه‌ای و سیاه درآمده بود. پس از بازگشت از این سه قله، قله صخره‌ای و ریزی کهنو را در پیتس رو داشتیم. بیشتر صخره‌ها و سوزنیها از دیدمان پنهان بودند و هر چه پیش می‌رفتیم باز هم صخره‌های دیگر در مقابل ما نمایان می‌شدند. پس از صعود و عبور از کهنو، ساعت ۱۴ برای ناهار توقف کردیم و چون منطقه، بی‌آب بود، دو نفر برای تهیه آب به ارتفاعات خیلی پایین‌تر رفتند. بعد از ظهر چندین قله فرعی را صعود کردیم و به سمت شرق ادامه مسیر دادیم. قله خلنو در سمت راست کمی جلوتر نمایان بود. نرگس ۳ و ۲ را صعود کردیم و بین نرگس ۲ و ۱ مشغول کندن زمین و آماده کردن جای مناسبی برای برپایی چادر شدیم. محل سنگلاخی بود و باد شدیدی هم می‌وزید. پس از ۱/۵ ساعت کار، چادر را بر پا و گل گاوزبان دم کردیم. در مسیرهای طولانی این نوشیدنی برای رفع خستگی بسیار مؤثر است. شبی سرد و مهتابی را گذرانیدیم.

دوشنبه: پس از صعود قله نرگس به سمت قله پالون

گردن به راه افتادیم. و ساعت ۹/۳۰ به قله صخره‌ای آن رسیدیم. در اینجا مسیر به دو رشته مجزا تقسیم می‌شود. یال پر پیچ و خم سمت راست به قله خلنو و خطالرأس دیگر به طرف گردنه قو ادامه دارد که از مسیر دومی به سمت گردنه قو حرکت کردیم. فراز و نشیبهای زیادی در پیش رو داشتیم. مرتباً قللی با ارتفاعات ۳۵۰۰ تا ۳۸۰۰ را صعود کردیم و پایین آمدیم و باز قله دیگر و قله دیگر. این پایین و بالاها و خشکی مسیر، خستگی را بیشتر از حد معمول می‌کرد. گرما شدید و آفتاب سوزان بود. خوشبختانه در جبهه شمالی قله‌های نسبتاً بلندتر اندک برفی مانده بود. ظرفها را که از آب برف پر می‌کردیم، به هر ظرف حبه‌ای قند و اندکی نمک می‌افزودیم. ساعت ۲۱ به گردنه سوده رسیدیم. در شیباری زیر گردنه، آب خوبی جریان داشت. ولی آن محل به علت شیب زیاد برای چادر زدن مناسب نبود. لذا روی قطعه برفی ست شده و فشرده به جا مانده از بهمنهای زمستان چادر را بر پا کردیم.

چشمه پرآبی از زیر برف جریان داشت که از شیب تند دره با سر و صدا به پایین می‌رفت. پس از



در کنار پناهگاه سیمرغ

شست‌وشوی حسابی مقدمات شام را فراهم کردیم و در چادر دور هم نشستیم و به تجدید خاطرات پرداختیم.

سه‌شنبه: صبح زود از گردنه سوده حرکت کردیم. پس از فراز و نشیبهای بسیار ساعت ۱۲/۳۰ به گردنه قو رسیدیم. یکی از همراهان یوتینهای پاره شده‌اش را در شکاف سنگی بر جای نهاد و کفشهای اسپرتکس خود را پوشید. از گردنه به سمت بالا حرکت کردیم و به راه مالرویی رسیدیم که به طرف گاوینک چال ادامه داشت. به سوی قله چیکرو تغییر مسیر دادیم و شب را در یخچال چیکرو گذرانیدیم.

چهارشنبه: صبح به سمت قله چیکرو حرکت کردیم و پس از صعود قله‌های چیکرو، تخت خرس، کهو شرقی و غربی و دو خواهران برای صرف ناهار

به کف دره‌ای که به دشت ورارو راه می‌برد پایین رفتیم و با رودخانه به طرف دشت ورارو همراه شدیم. پس از ساعتی راهیمیایی به چادر دامداران رسیدیم. این دامداران که از مردمان روستاهای اطراف قم و ورامین هستند با مهمان‌نوازی خود از خستگی ما کاستند. از چادری مقداری ماست شیر و نان گرفتیم و غذای متفاوتی با روزهای قبل خوردیم. از کنار هر چادر که می‌گذشتیم صمیمانه از ما دعوت می‌کردند. ولی قصد داشتیم شب را در پناهگاه سیمرغ به سر ببریم. لذا بر سرعت خود افزودیم. رفته رفته فضای بازتری در پیش روی ما نمایان شد. دره وسیعتر و آب فراوان شده بود. عاقبت به دشت سرسبز و خندان ورارو رسیدیم. جا به جای پهنه دشت چادرهای دامداران افزاشته بود و کودکان با هیاهو و شادی مشغول اسب سواری بودند. فضای دشت، سرشار از شادمانی و طراوت بود و روح زندگی در جای جای آن موج می‌زد. دماوند همیشه سربلند، ناظر بر دشت، با صلابت ویژه‌اش جلوه‌های دیگر به محیط بخشیده بود. پس از ساعتی استراحت در کنار چادر جوانان ناندلی و پذیرایی گرم ایشان به سمت جبهه غربی دماوند حرکت کردیم. ساعت ۲۱/۳۰ در میان صخره‌ها به فاصله دو ساعت راه از پناهگاه سیمرغ توقف کردیم تا دیر وقت رسیدن ما به پناهگاه باعث مزاحمت برای کسانی که احتمالاً خوابیده بودند نشود. بساط شام را گسترده کردیم و پس از شام همان جا میان صخره‌ها خوابیدیم.

پنج‌شنبه ۵/۲: صبح ساعت ۶ به سمت پناهگاه حرکت کردیم و صبحانه را در پناهگاه سیمرغ خوردیم. ساعت ۱۰/۳۰ از پناهگاه به سمت قله صعود کردیم. در مسیر با فردی برخورد کردیم که به علت ارتفاع گرفتگی دوست همراهش، بار بسیار سنگینی را حمل می‌کرد. پس از تقسیم اضافه بار او بین خودمان به راه خود ادامه دادیم. قبل از رسیدن به قله، هوا ابری شد کمی برف بارید. ساعت ۱۶ بر فراز قله دماوند بودیم. هوا آرام گرفته بود، همچنان که ما به آرامش رسیده بودیم. پس از استراحت کوتاهی در حالیکه از نخستین روز برنامه دوازده روز می‌گذشت، وسوسه صعود خطالرأس دیوچال در ذهنمان رفته رفته جان می‌گرفت و در این حال و هوا، از مسیر جنوبی سرازیر شدیم.

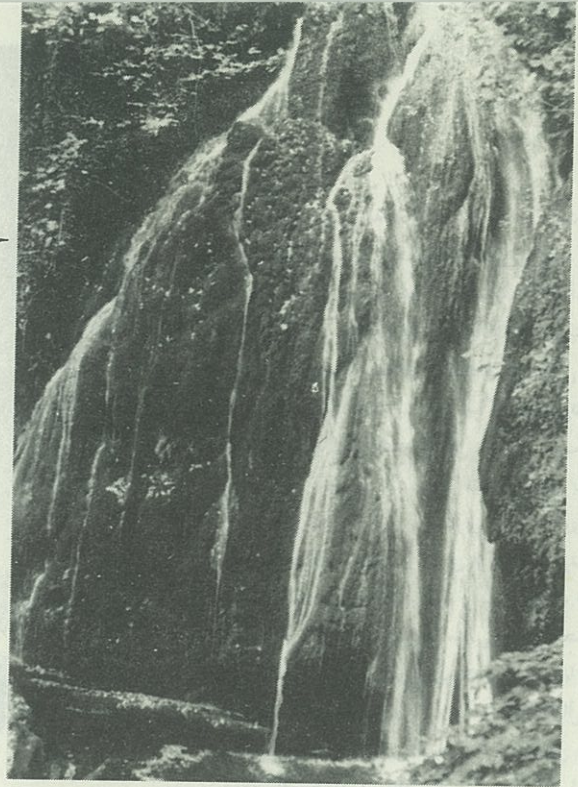
در این هنگام است که انسان به خود اعتماد بیشتری پیدا می‌کند. زیرا پس از صعود هر قله انسان پیروز می‌شود، نه بر کوه و بر طبیعت، بلکه بر ضعفهای درونی و خودخواهی‌هایش مسلط می‌شود.

سایر اعضای گروه: احمد بابایی‌پور، جواد

حمیدی و داریوش بگر. Δ

علی آباد و آبشار شیرآباد در بخش خان ببین بین گرگان و آزادشهر از زیباییهای منطقه است. محیطی است با درخشش ویژه که هر فردی را به وجد و نشاط می آورد. مشتاقان می توانند برای رسیدن به این دو آبشار با راهپیماییهای چند روزه از جنگل به شهرهای استان سمنان و بازدید از جنگل نهارخوران و قرق (گرگان)، آبشار لوه (گنبد) و سواحل تماشایی بندرگز و در برگشت دریاچه و عمارت شاه عباس (عباس آباد) در بهشهر را با قشنگترین لحظات به پایان رسانند.

فصل بازدید اوایل بهار - پاییز Δ

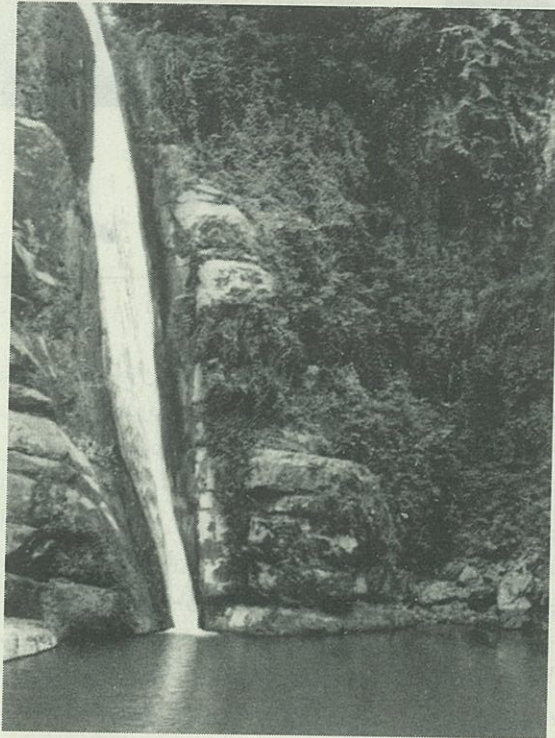


در کنار آبشارها

حسین نظر

ایران این سرزمین گریه‌نما که در جای جای آن نمادهایی از برترین نشانه‌های فرهنگ و تاریخ و طبیعت را به این ملت و دنیا نشان داده استانی را در شمال شرق خود جای داده که گستره فراخ دامن سرسبز آن از علی آباد و تالابهای میانکلاه، آلاگل، آشوراده تا جنگل عظیم گلستان آغوش گرم و مهربانی است که به روی همه دوستداران طبیعت و زیبایی گسترده است.

استان گلستان با مرکزیت گرگان و فاصله ۳۹۷ کیلومتر از تهران منطقه‌ای است دل‌انگیز و رویایی همراه با اقلیمی فرح‌بخش که به کوه‌های البرز شرقی و شاهکوه تکیه زده است. شهری تاریخی که برج آجری قابوس و شمشگیر در گنبد و دیگر آثار معتبر آن حرف‌هایی برای گفتن دارد. آبشار کبود وال در ۱۰ کیلومتری شهر



آبشار شیرآباد خان ببین گرگان

بخارا

مجله فرهنگی و هنری

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

شماره سوم مجله فرهنگی و هنری بخارا با مقالاتی از نویسندگان، مترجمان، و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر ایران منتشر شد. آثاری از:

عبدالحسین زرین‌کوب - یحیی نکاء - علی بهزادی - عزت‌الله فولادوند - ایرج افشار - باستانی پاریزی - کلی ترقی - ویدا فرهودی - سیروس علی‌نژاد - پونه ندایی - جهانگیر افکاری - عبدالحسین آذرنگ - احسان نراقی - رضاسیدحسینی - صفدر تقی‌زاده - بهاء‌الدین خرمشاهی - محمدجعفر یاحقی - علی موسوی گرمارودی - پانته‌آ مهاجرکنگلو - سیدفرید قاسمی - مهری شاه‌حسینی - زاون قوکاسیان - مریم بیات - شارلوت کریگوریان - محمدعلی همایون کاتوزیان - هرمز همایون‌پور - پرویز اتابکی - جمشیدارجمند - رضا رضازاده لنگرودی - سیدمحمد دبیرسیاقی - فریدون مشیری - سعید نیازکرمانی - مهدی ستایشگر - بیژن ترقی - فتح‌الله مجتبیایی - ادیب برومند - مفتون امینی - عمران صلاحی - حسن میرعابدینی - روزه زرین‌کوب و ...

تلفن و فاکس: ۸۷۰۷۱۳۲ تهران - صندوق پستی ۱۶۶-۱۵۶۵۵



بر بلندای شهباز

احمد اخوان

شب را در محلی که برای ما تدارک دیده بودند به صبح رساندیم. روز پنجشنبه وانت‌باری اجاره کردیم و عازم باغک شدیم. هر قدر که از اراک فاصله می‌گرفتیم، بر مقدار برف و سرما افزوده می‌شد. با ورود به شهرستان شازند اطلاعاتی از اهالی محل کسب کردیم که همه بر بدی هوا گواهی می‌داد. راه خود را ادامه دادیم تا به راه‌آهن رسیدیم. مشکل ما تازه از اینجا شروع شد. زیرا راننده از رفتن به جلو امتناع می‌کرد و اصرار و دلداری دادن بر وی اثر نداشت. منطقه، خلوت و عاری از هرگونه تردد بود. سرمای سختی حاکم بود و برف همه جا را سفیدپوش کرده بود. پس از مدتی جر و بحث با راننده ناگاه مردی با سر و صورت پیچیده پیدا شد از ایشان در خصوص وضع هوای منطقه سؤال شد متأسفانه ایشان به طور کلی راننده را از رفتن به جلو برحذر داشت. به هر حال بناچار تسلیم نظر ایشان شدیم و با روحیه‌ای کسل به اراک مراجعت کردیم. این شرایط ناموفق به دلیل زحمات زیادی که برای برنامه‌ریزی و سازماندهی کار کشیده بودیم در روحیه من تأثیر نامطلوبی گذاشت که خاطره تلخ برنامه صعود به قله مون بلان در سال ۵۰ برایم تداعی شد.

گروه ما با دست خالی به تهران برگشت

حاصل کار ۴۵ سال کوهنوردی من این نتیجه را برایم به ارمغان آورده است که اگر شکست‌ها را خوب و اصولی بررسی کنیم، پیروزی به دنبال خواهد داشت. پس از بررسی علل این ناکامی مجدداً بر خود مسلط شدیم و قرار گذاشتیم تا با انضباط و وقت‌شناسی برنامه سال آینده را تدارک ببینیم. لذا تمرینهای مداوم کوهنوردی و بدنسازی و ورزش دو را در برنامه خود قرار دادیم. در بهار سال ۵۳ در راه صعود به قله اشترانکوه فرصتی دست داد تا ششی را در باغک سپری کنیم. آن شب با پیرمردی آشنا شدم که وجود و شخصیت استوارش آموزش‌های گراندقدری به من داد مردی که حدود ۹۵ ساله بود. ولی علی‌رغم بالا بودن سنش شاداب و سرحال بود. خدا رحمتش کند. آن شب میهمان او بودیم و پذیرایی بسیار صمیمانه‌ای از ما به عمل آورد. درصدد برآمدن ما با غنیمت شمردن فرصت به دست آمده از تجارب ایشان استفاده کنم و مشکل و هدفم را که همانا دستیابی به بلندی قله شهباز زیبا بود، با او در میان بگذارم. وی بعد از شنیدن حرفهای من با تأمل رو به من کرد و گفت: این باغی که شماها مشاهده می‌کنید در آغاز مانند دشت، خالی از درخت و گل و گیاه بوده

برنامه‌ها در عدم توجه جدی به مسائل فنی و جسمانی گروهها بوده است. لذا به طور جدی بررسی همه جانبه نکات فنی صعود و تقویت بنیه جسمی گروه صعود را در دستور کار خود قرار دادیم. البته در کنار این مسائل باید به موضوع تدارکات نیز اهمیت می‌دادیم و برای بهره‌مندی از دیدگاهها و اندوخته هموردان با آنان به بحث و تبادل نظر می‌پرداختیم. با احمد خیامی، یکی از هموردان که به تازگی از قره‌قروم باکستان برگشته بود مشورت کردیم. ضمن تبادل نظر با ایشان از دیدگاههای وی در برنامه‌ریزیها استفاده کردیم که از آن جمله توجه به تعداد افراد گروه بود که لازم می‌دانست برای چنین برنامه‌ای گروه از نظر کمی محدود و از نظر کیفی قوی باشد. قرار شد صعود در فصل پاییز صورت گیرد و قبل از صعود نهایی نیز یک گروه بهاره و یک گروه نیز در تابستان به منطقه اعزام شود. اطلاعات و تجارب آنها برای صعود نهایی بسیار نافع می‌بود. لذا تصمیم گرفتیم گروهی چهار نفره متشکل از: احمد خیامی، علی احمدی، امیر اسفندیاری و من این برنامه را اجرا کنیم.

ذکر این نکته ضروری است که همه قله رشته‌راسوند دارای سنگهای آهکی و آزاردهنده است. با علم به این موضوع و سایر مخاطرات گروه ما اول آذر سال ۵۱ عازم منطقه شد. آن وقتها جاده شازند به باغک بسیار ناهموار بود؛ به خصوص در فصل بارانی. غروب روز چهارشنبه وارد شهر اراک شدیم. با هماهنگیهای لازم با تربیت بدنی مورد محبتهای بی‌شائبه مسئولان وقت این اداره قرار گرفتیم. و

سازمان نوپا و جوان مهرگان در سال ۴۹ غنی ساختن فرهنگ کوهنوردی و بسط و گسترش این ورزش مفرح را رسالت خود می‌دانست. با آنکه از یشتوانهای مالی برخوردار نبودیم، ولی تب و تاب آن سالها و شور جوانی اعضای سازمان تازه تأسیس ما را به فعالیتی دو چندان وا می‌داشت. صعود غرورانگیز قله لاجور در سازمان کوهنوردی آن زمان سروصدایی به پا کرده بود. به همین دلیل برنامه صعود به قله شهباز را تدارک دیدیم. این قله به ارتفاع ۳۷۵۰ متر از سطح دریا در منطقه شازند اراک رشته‌راسوند قرار دارد. قصد کردیم با صعود بر بلندای آن زیباییهای دشت زیبا و پر برف منطقه را نظاره‌گر باشیم. ما پس از صعود به لاجور جسارت بیشتری پیدا کرده بودیم. سازمان به منظور شناسایی راههای صعود در سال ۴۹ به طور مرتب گروههای متعدد کوهنوردی فعال آن زمان را راهنمایی می‌کرد؛ و تجارب نسبی خود را در اختیار آنان قرار می‌داد و از گزارشهای آنان نیز برای تکمیل کردن بایگانی خود بهره می‌برد. اکثر گروهها برای صعود به قله شهباز، مسیر شازند - عباس‌آباد - سورانه را انتخاب می‌کردند. ولی گروه ما مسیر شازند به باغک را انتخاب کرده بود که تا آن زمان صعود موفق روی آن صورت نگرفته بود. بیشتر صعودهایی هم که صورت گرفته بود با موفقیت توأم نبود. ولی ما به طور پیگیر این برنامه را تحلیل می‌کردیم و سعی داشتیم تا بازدهی کارمان را با استفاده از این تجارب بالا ببریم. در تجزیه و تحلیل علل ناکامیها به این نتیجه رسیده بودیم که اشکال



SHAHOO

شاهو

مرکز تهیه و تولید انواع
وسایل کوهنوردی و سنگ نوردی
در استان کرمانشاه



تولید با کیفیت عالی و
هدف ما
قیمت مناسب می باشد



رسول چنگرپور

آدرس:
کرمانشاه
خیابان مدرس
پاساژ قدس
تلفن: ۰۸۳۱-۸۳۰۸۵۵



خودم گفتم که این شتری است که دیر یا زود در خانه همه خواهد خوابید. ولی تا وقتی که هستی باید استوار و با اراده و انسان باشی به خودم دلداری دادم که این مملکت باز هم از این مردان پیر و با تجربه دارد و تو می توانی همواره از وجود با برکت آنها استفاده کنی. خوشبختانه این دلداری ام درست بود. اکنون در دامنه های کوه های پاک و سرسبز ایران زمین از این دوستان کهنسال تجربه اندوخته فراوان داریم که دیدار سالی یکبار آنها همانند عید دیدنی تبدیل به یک وظیفه سنتی برایم شده است؛ مشهدی رضا در اشترانکوه، علی محمد فرضی علم کوه، و مهدی عسگری در کرمان آنان در دامنه های قلل زیبایی ایران یاران قدیمی من و موجب دلگرمی و بخشی از زندگی من هستند.

فردای آن روز با دلی غمگین از نبود پیرمرد و اراده ای استوار با استفاده از پندهای سال قبل وی خود را برای آخرین بار محک زدیم. خوشبختانه هوا بی اندازه مطلوب بود. با کوله باری از تجربه خود را برای صعود آماده کردیم خطاهای قبلی را اصلاح کردیم و این بار بخت با ما یار بود.

با ۱۰ ساعت کوهنوردی مسیر باغک را بدون هیچ مشکلی طی کردیم و ساعت ۴ بعدازظهر به هدف و آرزوی دیرینه خود یعنی قله شهباز پای نهادیم و بر بلندای قله برای روح پیرمرد فاتحه خواندیم و یادگرا نقدرش را گرامی داشتیم. سپس غم را به شادی آمیختیم و جشن بیروزی گرفتیم.

حال که به کندوکاو خاطراتم مشغولم، بر خود لازم می دانم صمیمانه از هموردان بسیار ارجمندم که در این صعود آن هم در آن سالهای کم تجربه گی بدون امکانات، محبت و یاری خود را از ما دریغ نداشتند تشکر و قدردانی کنم؛ بالاخص ناصر خوشه چین و علی طاهری. به امید روزی که همه کوهوردان در راه اعتلای ورزش کوهنوردی قلم بزنند. Δ

ولی با همت و تلاش و اراده من تبدیل به این باغ شده است.

صحبت او و نگاه عاشقانه اش به باغش خیلی من جوان را تحت تأثیر قرار داد. در حرفهای او به قدری صفا و صداقت و تلاش و پیگیری و امید نهفته بود که در دل او را تحسین کردم. سخن و عقل این مرد به من جرئت داد تا همه مسائل و شکستها و تردیدها و واژه های ناشی از ناکامیهای قبلی را با او در میان بگذارم. آن شب او سفارشی به من کرد که برایم درس گرانبهایی شد و در تمامی دوران زندگی آویزه گوشم شد. او گفت: ترس، ترا از تمام موفقیتها دور می کند. باید این واژه را از خود دور کنی تا ضامن آینده ورزش انسان ساز تو شود. در جملات ایشان که ساده و بی آرایش بود دنیایی معنا نهفته بود. شب آرامی نداشتیم و تا صبح به هدقم و حرفهای محکم و قوی پیرمرد فکر می کردم در آن ایام روزها به سختی سپری می شد. گویی عفریه ساعت اصلاً حرکت نمی کرد. مدام در این اندیشه بودم که انسان تنها زمانی خود را موفق و شادمان خواهد یافت که براساس ارزشها و معیارهای خود زندگی کند.

از اعضای گروه سال قبل یک نفر به سبب گرفتاری شخصی نتوانست ما را همراهی کند. گروه سه نفره ما (من و علی طاهری و ناصر خوشه چین) پاییز ۵۳ دوباره عازم منطقه شدیم. این بار بر خلاف سال قبل حال و هوای دیگری بر باغ پیرمرد حاکم بود. سراغ پیرمرد را گرفتیم در کمال ناباوری خیر درگذشت وی را شنیدیم. گفتند که آبادکننده این باغ به سرای باقی شتافته است. به شدت متأثر شدیم. ولی آموخته بودم که حقیقت را باید پذیرفت؛ هر چند که تلخ باشد. ناخودآگاه یاد حرف سال قبل پیرمرد افتادم که گفته بود: «از هر آنچه بترسی به سرت خواهد آمد. پس سعی کن هیچ گاه هراس به خود راه ندهی.» او با این نصایح ارزشمندش رفته بود. پیش

یخچالهای ایران

قسمت سوم

دکتر جمشید حسن زاده (۱) - دکتر محمدفخاری (۲)

کوههای سبلان

ناحیه سبلان (عرض ۳۸،۱۵ شمالی و طول ۴۷،۴۹ شرقی) آب و هوای قاره‌ای یا تابستانهای گرم و خشک و زمستانهای فوق‌العاده سرد و برفی دارد. اگر چه ایستگاه هواشناسی روی خودکوه وجود ندارد، ولی بر اساس ارتفاع کوه و برون‌یابی داده‌های ایستگاههای اطراف، بارش سالانه آن بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ میلیمتر تخمین زده شده است. بارش که تقریباً بدون استثناء به صورت برف در پاییز و زمستان و بهار است، یخچالهای واقع در بلندترین قله‌ها را تغذیه می‌کند.

نخستین بار در سال ۱۸۸۵، وجود یخچالها در سبلان (۴۷۷۰ متر) گزارش شد. بدین ترتیب که کاسه یخچالی کوچکی توصیف شد که حدود یک کیلومتر طول و ۳۳۰ متر عرض آن بوده و تا حدود ۳۸۰۰ متر پایین می‌آمد. اما این گزارش انعکاس وسیعی پیدا نکرد. بوبک در سال ۱۹۳۴، این یخچالها را از دور

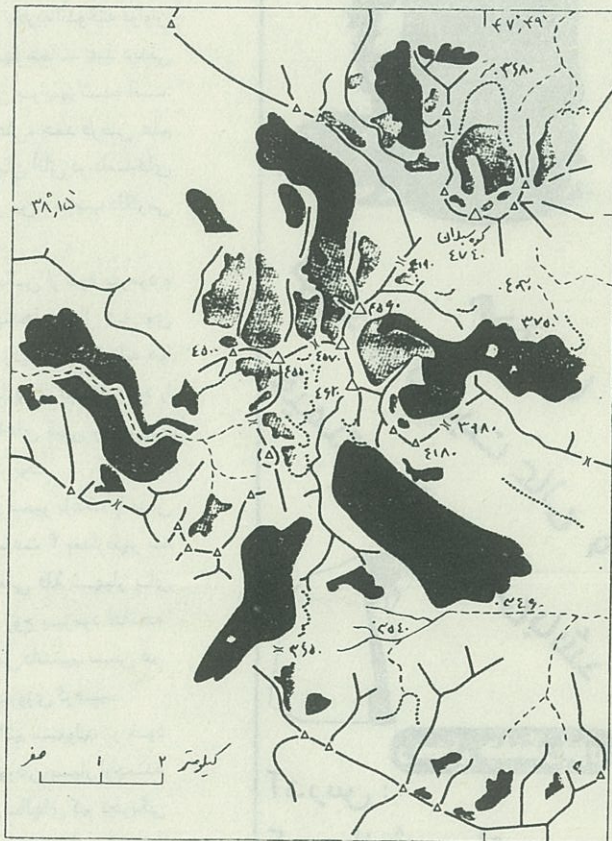


شکل ۲ - یخچالهای سبلان از دامنه شمالی عکس از مسعود جابری

مشاهده کرد و خط برف را بین ۳۹۰۰ و ۴۰۰۰ متر تخمین زد. چند سال بعد، بوبک بلندی خط برف را در سمت شمال سبلان بین ۴۰۰۰ تا ۴۱۰۰ متر ذکر کرد.

در سپتامبر ۱۹۵۵، یک گروه کوهنورد آلمانی به قله صعود کرد و از یخچالها عکس گرفت و آنها را توصیف کرد. در دامنه شمال غربی، یخچالهای بزرگ و به هم پیوسته‌ای وجود داشت که از قله تا ارتفاع ۴۰۰۰ متر به پایین ادامه می‌یافت. در دامنه‌های جنوب تا جنوب شرقی فقط میدانهای برفی و برفچالهای محدودی وجود داشت.

در سالهای ۱۹۶۸ و ۱۹۶۹، شوایتزر، مطالعات صحرایی گسترده‌ای را در این ناحیه انجام داد. توصیف وی از یخچالها خیلی مفصل است و اطلاعاتی درباره اندازه یخچال و جهت یابی و بالاترین و پایین‌ترین ارتفاعهای یخ را شامل می‌شود که در جدول شماره یک آمده است. وی هفت یخچال را برشمرد و از موقعیت آنها کروکی تهیه کرد (شکل ۱). بزرگترین یخچال در دامنه تند شمالی قله اصلی یا قله شرقی قرار دارد. اندکی در سمت مشرق این یخچال دره عمیق باریک و تاب خورده‌ای واقع است که به طور بخشی با یخچال کوچکی پر شده است که یکی از کوچکترین یخچالهای این گروه است (شکلای ۲ و ۳).



شرح علامت‌ها

	یخچال یا برفچال		قله اصلی و فرعی
	یخچال خشک بزرگ		گرددنه
	دریاچه		سورن‌تدی
	خط‌الرأس		آبراهه طاق درون‌سورن

شکل ۱ - نمایش موقعیت یخچالهای منطقه سبلان اقباس از شوایتزر



شکل ۳ - تصویر نزدیکتری از یخچالهای شمالی سبلان عکس از عسگر آذری

یخچال	نوع یخچال	جهت	بالاترین و پایینترین سطح و تراز یخچال (متر)	حداکثر طول (متر)	حداکثر عرض (متر)
یخچال یزری شمالی	کاسه‌ای	شمال	۳۹۸۰ - ۴۷۰۰	۹۰۰	۶۵۰
یخچال دره شمالی	دره‌ای	شمال	۴۰۰۰ - ۴۵۰۰	۷۵۰	۱۵۰
یخچال شرقی	کاسه‌ای	شرق-شمال شرق	۴۰۲۰ - ۴۲۵۰	۷۵۰	۶۰۰
یخچال شرقی شمال غرب	دامنه‌ای	شمال	۴۰۰۰ - ۴۵۰۰	۸۵۰	۵۵۰
یخچال میانی شمال غرب	دامنه‌ای	شمال	۴۰۵۰ - ۴۵۴۰	۸۵۰	۴۵۰
یخچال غربی شمال غرب	دامنه‌ای	شمال	۴۰۰۰ - ۴۴۲۰	۸۰۰	۴۵۰
یخچال قله غربی	صاف	غرب	۴۴۶۰ - ۴۵۰۰	۴۰۰	۳۵۰

جدول شماره یک - یخچالهای فعلی کوههای سبلان اکتباس از شواپتزر ۱۹۷۰

قله‌های میانی و غربی (هرمها و کسره‌داغ) در بردارنده بقیه یخچالهایی است که شواپتزر آنها را مشاهده و توصیف کرده است (شکل ۴ و ۵). تنها یخچالی که رخنمون شرقی دارد، کاسه یخچالی کوچکی است که جنوبی‌ترین کاسه‌های یخچالی منطقه است.

سه یخچال کوچک کنار هم روی دیواره برشیب شمالی این قله‌ها قرار دارند. آخرین یخچال، لکه کوچکی از یخ روی دامنه غربی قله غربی است. یخچالهای سبلان غالباً به صورت پوشش سنگین و پیوسته‌ای از خرده سنگ مشخص هستند و به نظر می‌رسد که بیشتر یخچالها به یخچالهای سنگی تبدیل می‌شوند. شواپتزر ارتفاع خط برف را در ۴۵۰۰ متری ذکر کرده



شکل ۴ - یخچالهای شمال غربی سبلان عکس از عسگر آذری



شکل ۵ - تصویر نزدیکی از یخچال شمال غربی سبلان عکس از قاسم نور محمدی

است. آدمکهای برفی نیز در قله سبلان از ۴۲۰۰ متر به بالا یافت می‌شوند و به بهترین شکل در بالاتر از ۴۵۰۰ متر ایجاد شده‌اند. بررسی عکسهای هوایی و تصاویر ماهواره‌ای ارتفاعات سبلان، و قله‌های هرم ۱، ۲ و ۳ و همچنین کسره داغ نشان می‌دهد که در این ناحیه به

شکل ۶ - یخچال دامنه جنوبی کسره داغ، ادامه دره به سمت شهر سراب است. عکس از عسگر آذری



شکل ۷ - قلّه هرم ۱ در جلو و هرمهای ۲ و ۳ در ادامه سمت چپ آن و قلّه کسره داغ در سمت راست قرار دارد. تعدادی از یخچالهای پیرامون مجموعه هرم و کسره در عکس دیده می‌شوند.

طور کلی هفت یخچال بزرگ و بیش از شانزده یخچال کوچک وجود دارد که بعضی از آنها به علت قرار گرفتن در دامنه‌های جنوبی ارتفاعات در دوره‌های کم نزول فاقد یخ و برف در سطح زمین هستند. ولی در طی سالهای پربرف و نزولات جوی فراوان، یخچالهای فوق در سطح زمین نیز فعالیت قابل ملاحظه‌ای دارند (شکل ۶).

چنانکه گفته شد، دو مورد از یخچالهای بزرگ منطقه در شمال و شمال غرب قلّه سبلان قرار دارد و پنج مورد دیگر به صورت شعاعی در اطراف مجموعه هرم‌ها و کسره داغ واقع شده‌اند (شکل ۷). ده مورد از یخچالهای کوچک یا برفچالهای منطقه نیز در اطراف قله‌های اخیر و شمال غرب سبلان هستند و شش مورد دیگر در دامنه شمالی رشته کوه فرعی واقع در جنوب مجموعه سبلان قرار دارند که با یک گردنه ۳۶۵۰ متری از مجموعه اصلی جدا می‌شوند.

ادامه دارد...

مراجع:

۱. هانس بویک، ۱۹۳۴، ۱۹۵۷، سفر به شمال غرب ایران
۲. هاردینگ، ۱۹۵۷، مجله هیمالا یا
۳. شوایتزر، ۱۹۷۰، کوههای سبلان
۴. سازمان زمین شناسی آمریکا، ۱۹۹۱، یخچالهای خاور میانه
۵. واتسون، ۱۸۶۲، بازدید از کوههای البرز و کوه دماوند
۶. پگی، ۱۹۵۹، انجمن جغرافیایی فرانسه

۱- استادیار مؤسسه زئو فیزیک دانشگاه تهران

۲- رئیس بخش زمین شناسی ساختمانی اکتشاف شرکت ملی نفت ایران

نقشه راهنمای صعود کوه های شمال تهران بزرگ

(ارتفاعات جنوبغربی البرز مرکزی)

بزودی از سوی مؤسسه انتشارات اساتید با طراحی و تدوین آخرین اطلاعات و اسامی بر روی نقشه توسط علی مقیم در بهار ۷۸ منتشر می شود.

نقشه حاوی : معرفی قله شناسایی شده جدید ، نمایش مسیرهای معمولی و دشوار بر روی قله خود در صورتی که در مسیرهای زیبای کوهستانی منطقه ، مسیرهای کوه پیمایی جالب متنوع در تمام فصول سال ترسیم آخرین تغییرات درجاده های کوهستانی منطقه می باشد .

نگاهی به کوههای آسیایی منطقه پامیر

منطقه تیان شان غربی WESTERN TIEN - SHAN

در بیشکک هنوز هم به عنوان منطقه فعال کوهنوردی برای کوهنوردان قرقیز شناخته شده است.

مشکل است که دقیقاً عنوان کرد چه صعودهایی در این منطقه صورت گرفته است.

در دوران اتحاد جماهیر شوروی، زمانی بود که بین ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ کوهنورد در منطقه بیشکک فعالیت می‌کردند و مسئولان اداره کننده در اردوگاه کوهنوردی مستقر بودند.

اکنون تعداد کوهنوردان فعال محلی تقلیل پیدا کرده است و ممکن است به ۲۰ نفر برسد. آق سایی در فصل کوهنوردی ممکن است بیش از ۳۰ نفر بازدیدکننده نداشته باشد که اغلب آنها نیز کوهیما یا راهیان کوه هستند. این منطقه تا سال ۱۹۸۰ برای کوهنوردان خارجی غیرقابل دسترس بود. اولین بازدید کوهنوردان خارجی از این منطقه در سال ۱۹۸۸ صورت گرفت. ولی قبل از آن در سال ۱۹۷۶ طی یک همکاری بین‌المللی با امریکا تعدادی از کوهنوردان مسیرهای جدیدی در آق سایی گشودند.

قله‌های اطراف آق سایی برای کوهنوردی مناسب است و بالاترین قله در این منطقه قله سمنیووا (SEMINOVA) با ارتفاع ۴۸۷۵ متر است. سنگهای این منطقه از نوع گرانیت بوده و بعضی از آنها مناسب برای سنگنوردی است. دومین قله مرتفع، قله کُرنا (KORONA) یا قله نیم تاج است. زیرا شش قله به صورت نیم تاج یا نیم حلقه ایجاد کرده‌اند و ارتفاع بالاترین آن ۴۸۷۵ متر است.

در شمال غرب منطقه، اولین و بالاترین قله ۴۸۱۰ متر ارتفاع دارد و یخچالی به طول ۷۵۰ متر در پای قله واقع است که در آن مسیرهای سخت سنگنوردی و یخنوردی وجود دارد.

جالب توجه آن است که در سال ۱۹۷۶ گروه مشترک کوهنوردان امریکایی و روسی مرکب از گرگ لوو و گریک مارتینسون همراه با گروه کوهنوردان روسی به نامهای میشاواهانکو و روژوسکی در اولین صعود توانستند ستون عظیم سنگی (pillar) جبهه غربی را باز کنند. مسیرهای سخت صعود شده در طول طناب براساس مقیاسهای استاندارد برابر با ۵/۹ ارزیابی شد.

در پایان مسیر طولانی یال غرب شمال غرب، مسیر کوتاه ولی بسیار فنی یخنوردی و سنگنوردی قرار دارد که پس از طی این مسیر و یک فرود را پل پناهگاه کرونا قابل دسترسی خواهد بود. در جبهه جنوب غرب و غرب برجهای پنجم و ششم که در اطراف یخچال کرونا قرار دارد، دیواره‌های یخی قابل توجهی دیده می‌شود. چهار مسیر به طول ۸۰۰ متر با درجه سختی 5A - 6A باز شده است که آخرین صعود را با درجه سختی 6A در سال ۱۹۹۴ بوسیله گروهی مرکب از بالزین، کوخانوو، اوبدین، ساولیوو و راخارف در جبهه جنوب غربی برج پنجم صورت گرفت.

ارتفاعات مهم یالهای غربی و جنوبی کرونا که دارای مسیرهای سخت نیز هستند دورگایا - کاسموناولوف - بایلان باشی و سیماگیتاست. معروفترین آنها

قله بایچی‌چی کی ۴۵۱۰ متر - راهرو و معبر شیب‌دار یخی در سمت چپ عکس و پیلارها یا ستون‌های سنگی این قله در سمت راست قرار دارند.

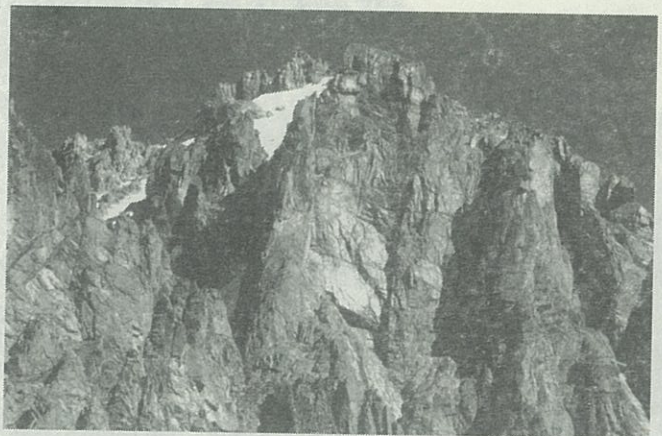
رشته کوههای قرقیزآلتایو (قرقیزآلتایو) که در شمال غرب قرقیزستان قرار دارد از مجموعه کوههایی به درازای ۴۰۰ کیلومتر تشکیل شده است و از نزدیک کناره‌های دریاچه ایسیک کول ISSYK - KUL شروع می‌شود و به سمت غرب در نزدیکی جنوب دوشنبه پایان می‌یابد. منطقه وسیع پارک جنگلی و کوهستانی آلاآرچادر ۴۵ کیلومتری بیشکک، پایتخت قرقیزستان، از معروفترین مناطق کوهنوردی در این رشته کوهها به شمار می‌آید.

شرح مختصر از موقعیت آلا آرچا

بازدیدکنندگان این منطقه با پرداخت مبلغ کمی وارد پارک می‌شوند و پس از ۱۲ کیلومتر رانندگی در جاده صاف به توقفگاه اردوگاه قدیم، کوهنوردان که اکنون تقریباً نیمه دایر است می‌رسند. این اردوگاه در دوران حکومت جمهوری شوروی سابق نه تنها اولین بلکه بزرگترین اردوگاه محسوب می‌شده است. بازدیدکنندگان پس از طی مسیر راهتمایی شده از دره اصلی به سمت جنوب و به داخل منطقه وارد می‌شوند و از آنجا با استفاده از تله‌سی‌یژ می‌توانند تا ارتفاع ۱۲۱۸ متر نیز صعود کنند. تله‌سی‌یژ نصب شده در منطقه امکان اسکی در تابستان را نیز فراهم کرده است.

دامنه شمالی این منطقه به علت پوشش دائمی برف محل مناسبی برای اسکی کردن است. از اردوگاه کوهنوردان یک مسیر مستقیم به سمت دامنه جنوب شرقی کشیده شده است که در سمت چپ یخچال آق سایی (Ak - Sai) و بالاترین و زیباترین قله در این رشته کوه قرار دارد.

در نزدیکی یخچال در ارتفاع ۳۳۵۰ متری پناهگاه چوبی به نام RATSEK قابل استفاده برای همگان وجود دارد. این پناهگاه دارای تختخواب چوبی ولی فاقد دیگر تسهیلات است. در ارتفاع ۳۸۰۰ متر دو ساختمان نظیر هم که خیلی محقرانه مرمت شده‌اند به عنوان جانپناه قرار دارند. این منطقه با وجود محدودیتهای موجود





منطقه آلا آرچا

در سالهای اخیر متأسفانه تعداد صعودکنندگان به قله در فصل صعود به حدود ۳۰ نفر تقلیل یافته است. ولی علی‌رغم این تعداد کم، در سال ۱۹۷۷ آق‌سای شاهد

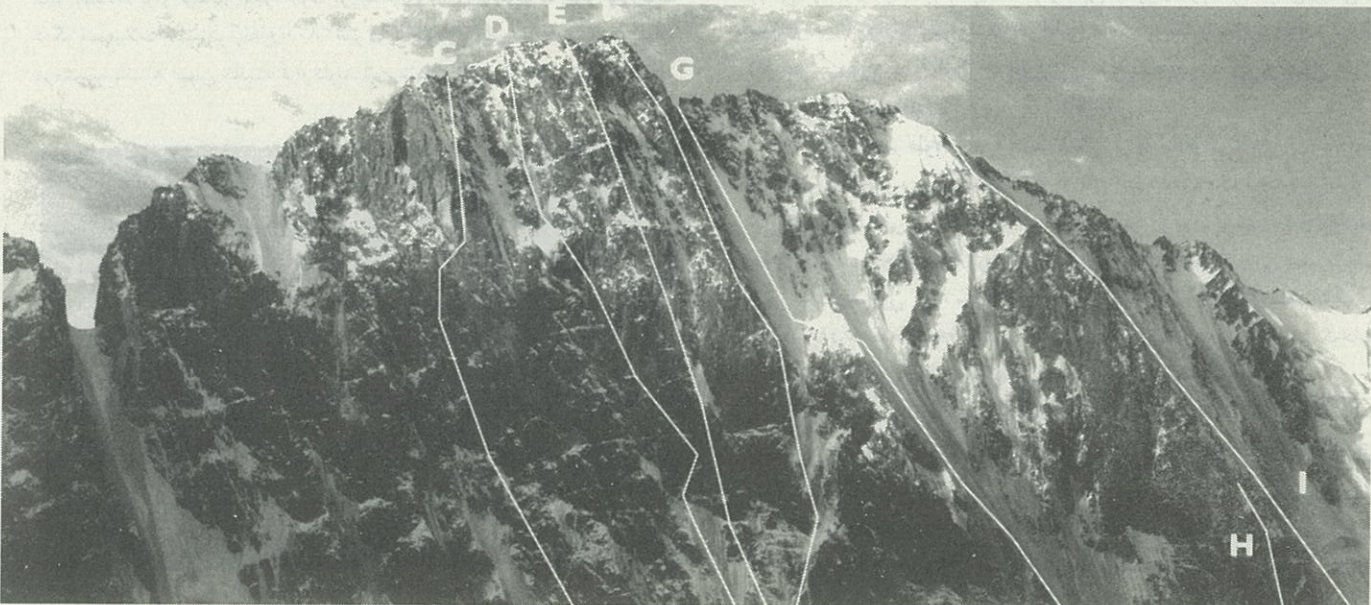
در این تصویر قسمت فوقانی جبهه شمالی قله کره آزاد و بالاترین ارتفاع آن (۴۷۴۰) متر است نشان داده می‌شود شرح نقاط مشخص عبارتند از: A- دالان بین ارتفاع کره آزاد و سیما گینا در قسمت بالائی شمالی آن. B- خط‌الرأس شرقی. C - مسیر صعود جبهه شمالی که به وسیله کاستوفسکی در سال ۱۹۶۳ صعود شد. درجه سختی آن 6A/6B ارزیابی شد. D- مسیر صعود جبهه شمالی که در سال ۱۹۷۵ به وسیله پوپنکوو و سایر اعضای گروه صعود شده و درجه سختی آن 6B ارزیابی شد. E- مسیر صعود جبهه شمالی از پیلاز که در سال ۱۹۶۹ به وسیله بزوبگین و اعضای گروه صعود شده درجه سختی آن 6A/6B ارزیابی شد. F- مسیر صعود جبهه شمالی با استفاده از پیلازهای سمت راست که در سال ۱۹۶۱ به وسیله میشایو و اعضای گروه صعود شد و درجه سختی آن 5B ارزیابی شد. G- مسیر صعود از راهرو مرکزی معروف به مسیر هنری باربر که در سال ۱۹۷۶ بوسیله همین کوهنورد صعود شد و درجه سختی آن 5B ارزیابی شد. H- مسیر ناتمام برای دسترسی به مسیر I. I- مسیر صعود جورج لوو که در سال ۱۹۷۶ به وسیله همین کوهنورد آمریکایی گشوده شد. درجه سختی آن 5A ارزیابی شد.

جبهه شمال غرب دیواره آق‌تو و یخچال آق‌سای؛ نقطه A قله اصلی آق‌تو به ارتفاع ۴۶۲۰ متر و نقطه B قله دوم این جبهه را نشان می‌دهد. در سال ۱۹۸۵ به وسیله گروه کوهنوردان اسلونیا و سپس در سال ۱۹۹۶ به وسیله بکویت و انگلین انگلیسی این قله صعود شد درجه سختی آن 5A و شیب مسیر حداکثر ۸۰ درجه تخمین زده شده است.

قله کره آزاد با ارتفاع ۴۷۴۰ متر (Svobodna Korea) است که توجه همگان را جلب کرده است. جبهه شمالی ۸۵۰ متر طول و شیب تندی دارد. در این جبهه تعدادی مسیرهای سنگنوردی - یخنوردی و یا ترکیبی از هر دو وجود دارد که مورد توجه کوهنوردان بوده است. اولین و سخت‌ترین صعود زمستانی با درجه 6B به وسیله کوهنوردان اتحاد جماهیر شوروی انجام شد. دو کوهنورد و یخنورد با تجربه آمریکایی به نامهای جورج لوو و هنری باربر، دو مسیر بسیار جالب در این جبهه بازکردند. جورج لوو مسیر اریب با شیب ۵۰ - ۴۵ درجه را از سمت راست و پایین جبهه شروع کرد و صعود خود را در انتهای سمت چپ دیواره به اتمام رسانید. هنری باربر همین روش اریب را انتخاب کرد ولی با شیب بیشتر او صعود را از پائین و وسط دیواره شروع کرد و سپس مسیر خود را به سمت راست کج کرد و دیواره را با روش کاملاً کلاسیک به پایان رسانید.

خط‌الرأس کوههای آق‌سای به سمت شمال غرب ادامه دارد و به کوه آق‌تو AK TOO - به ارتفاع ۴۶۲۰ و قله تکه تور به ارتفاع ۴۴۴۱ متر و قله بوکس به ارتفاع ۴۲۴۰ متر می‌رسد که در مقابل آن پناهگاه رت‌سک قرار دارد. دیواره‌ها و یخچال بسیار جالبی نیز وجود دارد که تاکنون صعود نشده است.

در شرق جان‌پناه رت‌سک، قله صخره‌ای بای‌چی‌چی‌کی به ارتفاع ۴۵۱۰ متر قرار دارد. در دامنه این قله معبرهای یخی از قسمتهای بالای یخچال‌ها شروع به پایین ادامه دارد و در بعضی از قسمتها شیب آنها به ۸۰ درجه نیز می‌رسد. همچنین در این جبهه، پنج مسیر بسیار عالی در ستونهای سنگی قرار دارد که از نظر صعودهای فنی مورد توجه سنگنوردان است و درجه سختی آنها نیز برابر با 5. ارزیابی شده است.





جبهه شمالی فراکم در رسته کوه چویسکی شمالی به ارتفاع ۳۹۷۲ متر و تنها مسیری که در این جبهه گشوده شد به وسیله گوزنتسو در سال ۱۹۶۲ بود و مسیرکه به وسیله او نیز به ثبت رسید. درجه سختی این مسیر 5B ارزیابی شد.

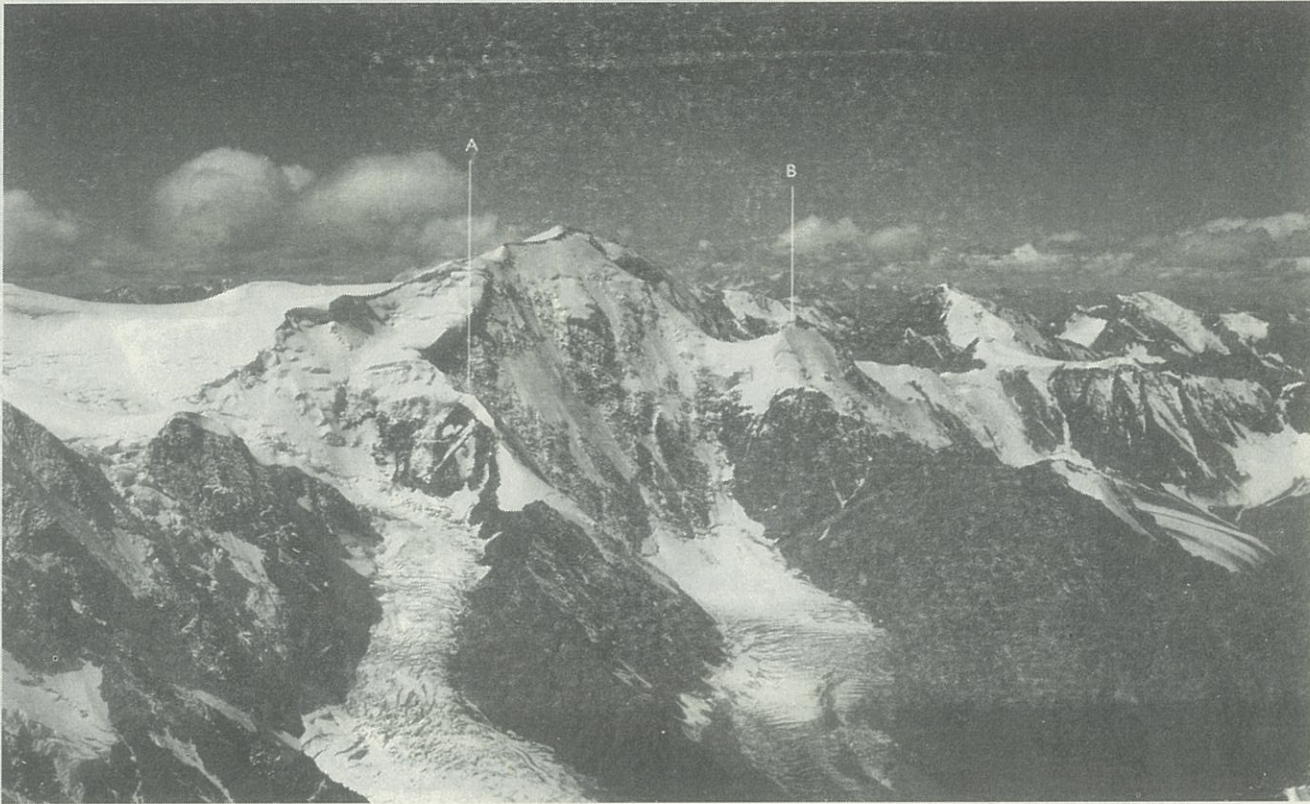
دو حادثه منجر به مرگ بوده است. در زمستان سال ۹۷ - ۱۹۹۶ قرقیزستان مواجه با یک زمستان غیرعادی همراه با هوای معتدل و خشک و برف کم در مناطق کوهستانی به ویژه در پیست‌های اسکی بوده است. در تابستان نیز هوای گرم غیرمعمولی در منطقه گشوده شده و دمای بیشکک پایتخت قرقیزستان به ۴۰ درجه سلسیوس رسید. در نیمه اول ماه اگوست هوا گرم و مطبوع ولی کوهها کاملاً عاری از برف بوده است.

جبهه‌ها یا عاری از برف و یخ شده یا آنکه خاک روی یخهای باقی مانده را پوشانیده بود در نتیجه در نیمه دوم ماه اگوست با سرد شدن هوا و کاهش دما یخهای باقی مانده مجدداً سردتر، شکننده و کم مقاومت شدند. یخچال کروتا نیز از این مسئله مستثنی نبوده است. در این رابطه دو حادثه مرگبار برای کوهنوردان رخ داد. یک مورد آن حادثه منجر به مرگ یک کوهنورد با سابقه در یکی از شکاف‌های یخ در آق‌سای بود. مورد دیگر برخورد سنگهای ریزشی بر سر یک زن کوهنورد در حال صعود از مسیر هنری باربر در قله کره آزاد بود که منجر به فوت شد. در سالهای اخیر چندین گروه کوهنورد انگلیسی و امریکایی در این ناحیه صعودهای قابل توجه و چشمگیری اجرا کردند که علت اصلی آن پایداری وضعیت جوی منطقه بوده است.

در نیمه دوم اگوست سال ۱۹۷۷ گروه مشترک از کوهنوردان امریکایی و انگلیسی مرکب از گارت ویلیز از امریکا و یک ویت انگلین و گریفین از انگلیس عازم منطقه شدند. آنها مدتی در منطقه آق‌سای اقامت کردند و صعودهای خود را مطابق

با برنامه انجام دادند. در مدت اقامت آنها در جان پناه با وجود آنکه تعداد گروههای محدودی از کوهنوردان یا کوه‌پیمایان وارد منطقه شدند ولی اغلب آنها فعالیت چشمگیری نداشتند.

یک ویت و انگلین دو کوهنورد انگلیسی، صعود خود را از جان پناه (پناهگاه) رت سک آغاز کردند و با عبور از دو معبر یخی جبهه شمالی بوکس را صعود کردند. هر چند درجه سختی این دو مسیر براساس مقیاس درجه‌بندی روسها 4A ارزیابی شده ولی با توجه به مسیرهای دیواره‌ای یخی و دیواره سنگی که مستقیماً پس از اتمام برف به سمت بالا قد برافراشته است باید درجه سختی مسیر بیش از 4A باشد. دو کوهنورد پس از عبور از یک مسیر کاملاً لغزنده از قسمت بالا و سمت راست معبر یخ و با شیب ۶۵ درجه به مسیر آسان ولی دائماً در خطر ریزش سنگ رسیدند که همواره شرایط خطرناکی برای جان کوهنوردان ایجاد می‌کند. این مسیر حدود ۳۰۰ متر از جبهه شمال غرب را دربردارد. آنها بعد از این نقطه تا قله ۴۲۴۰ متر اریب پیش رفتند تا به گردنه بین قله بوکس و تکه تور رسیدند و از طریق دالان گسترده از یخ و سنگ همراه با میخکوبی به سمت پایین حرکت کردند. مدت زمان صعود آنها از جان پناه حدود ۱۷ ساعت طول کشید که در قسمتهایی از صعود با مسیرهای واقعاً خطرناک مواجه شدند. این دو کوهنورد بر اثر مواجهه با هوای طوفانی مجبور شدند در جان پناه کورونا اقامت کنند در آنجا با ویلیز کوهنورد دیگر انگلیسی ملاقات کردند و وقتی هوا خوب شد هر سه کوهنورد مسافتی برابر با شش طول طناب ۶۰ متری Pitch به سمت خط‌الرأس صعود کردند شیب این مسیر بین ۵۰ تا ۶۰ درجه و در سخت‌ترین قسمت‌ها تا ۷۰ درجه نیز ارزیابی شد. پس از آن خط‌الرأس دیواره سنگی قله تکه تور به ارتفاع ۴۴۴۱ متر اریب طی شد و قبل از صعود به قله بوکس مجدداً به سمت گردنه بین دو قله بوکس و تکه تور ارتفاع کم کردند و سپس قله



چویسکی شمالی و قله ماآشی به ارتفاع ۴۱۷۷ متر. نقطه A مشخص کننده یال شمال شرق و B قسمت مرتفع یال شمالی و قله آن به ارتفاع ۳۷۵۰ متر کاملاً در تصویر مشخص است. هر دو یال به وسیله گروه مشترک امریکایی - انگلیسی در سال ۱۹۹۷ صعود شد. جبهه بین دو یال هنوز بکر و صعود نشده است. جبهه دیگر که در سمت راست یال شمالی قرار دارد بوسیله گروه بودانوف در سال ۱۹۶۰ صعود شد و درجه سختی آن 5B ارزیابی شده است.

کوههای آلتای

بنا بر بررسیهای صورت گرفته بهترین زمان برای سنگنوردی و یخنوردی کلاسیک ماه اکتبر است. زمانی که برف بیشتری باریده و پوشش برف در منطقه گسترده تر و هوا نیز سرد ولی صاف است. صعودهای زمستانی این منطقه قابل اجرا خواهد بود.

رشته کوههای آلتای حدود ۱۵۰۰ کیلومتر امتداد دارد و از قسمتهای جنوبی سبیری روسیه شروع می شود و در امتداد مرز روسیه و قزاقستان ادامه می یابد و به مغولستان و چین می رسد. اطلاعات کمتری درباره این رشته کوه طولانی و گسترده در میان مرز چند کشور موجود و در دسترس است. البته اطلاعات پراکنده ای در مورد صعودهای محدود ارائه شده است.

رشته کوه تابون بوگدو در میان سه مرز روسیه، مغولستان و چین قرار دارد. در شمال این منطقه دو رشته کوه اصلی به نام کاتوتنسکی و چوئیسکی امتداد دارد. رشته کوه کاتون دارای گروه قله های معروف بلوخوا است که بلندترین قله در این گروه مرتفعترین قله در تمامی منطقه آلتای است. بلوخوا شرقی دارای قله ای به ارتفاع ۴۵۰۶ متر است. گروه قله های بلوخوا همواره مورد توجه کوهنوردان روسی بوده و در دوره حکومت اتحاد جماهیر شوروی اردوهای آموزشی کوهنوردی در این منطقه برگزار می شده است.

اردوگاه دیگری که در منطقه آلتای وجود دارد در دره آق ترو واقع در شمال رشته کوه چویسکی شمالی است و از نظر دسترسی به منطقه راحت تر از بلوخوا است و هنوز هم این منطقه مورد توجه کوهنوردان محلی است.

بوکس را فتح کردند. زمان اجرای این برنامه از مبدأ جان پناه کورونا حدود ۱۸ ساعت ثبت شد.

پس از صعود این دو قله وضعیت جوی درهم ریخت و این زمانی بود که ویلیز و انگلین ناموفق سعی می کردند مسیر دیواره ای واقع در کورونا را صعود کنند. بک ویت و گریفین تا مرکز جبهه شمالی قله ایزیس کاتل یا قله محقق به ارتفاع ۴۵۷۰ متر صعود کردند برای دسترسی به این جبهه ابتدا از یخچال آق سایی به راه افتادند و از طریق شیب یخی ۶۵ درجه در سمت چپ جبهه جنوبی صعود انجام شد.

ویلیز به علت اتمام زمان اقامت منطقه را به قصد بیشکک ترک کرد و سه کوهنورد به جان پناه رت سک فرود آمدند تا یکی از ستون های سنگی معروف به بای چی چی کی که از گرانبه ای تشکیل شده است، صعود کنند. بک ویت و انگلین قبل از اجرای برنامه های صعود وسایل و ادوات فنی سنگنوردی - کیسه خوابها و وسایل دیگر را در یک نقطه ای در نزدیک جان پناه کورونا مخفی کرده بودند با این امید که هنگام برگشت بتوانند از این وسائل برای صعود به قله بای چی چی کی استفاده کنند ولی هنگام مراجعه به مخفی گاه خود مشاهده کردند که کلیه وسایل دزدیده شده است. بعداً یکی از مأمورین محلی اموال دزدیده را کشف کرد ولی در هر حال برنامه فعالیت سنگنوردی متوقف ماند.



جبهه شمالی مآشی به ارتفاع ۴۱۷۷ متر در رشته کوه چویسکی شمالی؛ مسیر مشخص شده مسیری است که گروه مشترک کوهنوردان انگلیسی و امریکایی در جولای ۱۹۹۷ برای فتح قله، آن را صعود کردند.

چویسکی شمالی

در اواسط ماه ژوئن سال ۱۹۹۷ اولین گروه مشترک از کوهنوردان امریکایی و انگلیسی برای بازدید از دره مآشی از رشته کوههای چویسکی وارد اردوگاه اصلی شدند. اعضای گروه عبارت بودند از جاستین کانی و بیل فیشه لیز از کوهنوردان امریکا و میشل دوویل و پل نات از انگلستان. این کوهنوردان پس از یک پرواز طولانی به نوو سبیرسک و حدود دو روز مسافرت زمینی به گورنو آلتایسک و سپس چویسکی تراکت و نهایتاً پس از پنج ساعت راه پیمایی به منطقه رسیدند. یخچال مآشی به تعدادی قله‌های قابل توجه از نظر کوهنوردی به ارتفاع بیش از ۴۰۰۰ متر هدایت می‌کند و بلندترین قله در چویسکی شمالی، قله مآشی به ارتفاع ۴۱۷۷ متر است.

از سال ۱۹۶۰ تا ۱۹۷۰ کوهنوردان روسی قله‌های اصلی این منطقه را صعود کردند. ولی بعد از آن برای گشایش مسیرهای جدید در این جبهه اقدام چندانی صورت نگرفت. سخت ترین مسیر در منطقه دارای درجه سختی 5B در مقیاس استاندارد است و در جبهه شمالی مآشی و قراگم قرار دارد. گروههای غیر روسی که در گذشته در این منطقه فعالیت داشتند عبارتند از کوهنوردان لهستانی در سال ۱۹۹۴ و گروه کوهنوردان بلغار در سال ۱۹۹۶ که گزارش صعودهای آنها ثبت و نگهداری می‌شود.

این دره از نظر حفاظت محیط زیست دارای مشکل است. این منطقه دارای خاک کم ضخامت همراه با تعداد کمی درخت و بته است مردم بومی در تابستان برای بخت و یز از چوبی استفاده می‌کنند که از قطع درختان و بوته‌ها تأمین می‌شود. قوطی‌های کنسرو و آشغالهای باقی مانده از اجاق‌های بیابانی سبب آلوده شدن

محیط کوهستان است. همچنین فضولات انسانی و حیوانی اغلب در نزدیکی منابع و چشمه‌های آب پراکنده و باقی مانده و سبب آلودگی شدید آب آشامیدنی است. گروه کوهنوردان (غیر از افراد بومی) غذای خود را با وسیله اجاق‌های بنزینی نظیر پریموس و غیره می‌پزند و مواد زائد خوراکی را نیز می‌سوزانند و بقایای مواد زائد را هم به پایین انتقال می‌دهند ولی متأسفانه آلودگی محیط کوهستان در این منطقه روز افزون است.

منطقه آلتای آب و هوای خاص منطقه‌ای ندارد و در تابستان سال‌های گذشته نیز هوای خاصی نداشته است. سنگ‌های دیواره‌ها اغلب از نوع رسوبی بوده و از نظر سنگ‌نوردی از درجه کیفیت کمتری برخوردار است.

در ۲۱ جولای گروه کوهنوردان امریکایی و انگلیسی به دو دسته تقسیم شدند و هر یک مسیر جدیدی در سمت شمال کوه مآشی صعود کردند و مسیر صعود نشده و جدیدی به ثبت رسانیدند. Δ

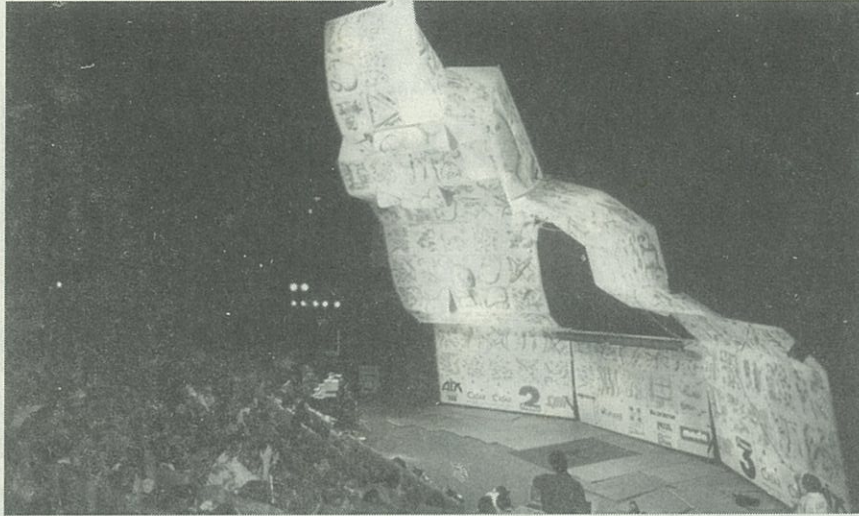
بسم رب الشهداء

پس از ۱۶ سال انتظار پیکر شهید علی افغان به همراه ۴۴۰ تن از هم‌زمانش به میهن رجعت کردند، از کلیه عزیزان، اساتید، مربیان، هیئت کوهنوردی استان تهران، کوهنوردان و از هیئت تحریریه مجله کوه که در مجالس بزرگداشت شرکت داشتند کمال تشکر و قدردانی را داریم. محمود افغان

بررسی اولین دوره دهساله مسابقات بین‌المللی سنگنوردی داخل سالن (۱۹۸۷ - ۱۹۹۷)

قسمت دوم

با نظارت و مسنولیت اجرایی UIAA (اتحادیه بین‌المللی کوهنوردی و سنگنوردی)



فنی اجلاس UIAA در بوداپست برندگان جام جهانی سال ۱۹۹۰ در رشته مسیر دشوار در گروه مردان، فرانسوا لگراند از فرانسه و در گروه زنان، لین هیل از آمریکا و ایزابل پاتیشیه از فرانسه مشترکاً اول شدند. در رشته صعود سرعتی مسابقه‌ای برگزار نشد.

سال ۱۹۹۱: در سوم فوریه ۱۹۹۱ جلسه هیئت مدیره CEC/CICE در بروکسل تشکیل شد و انتخابات زیر صورت گرفت: ایور دلافیلد از انگلستان رییس، ایویکا بیل جیک از یوگسلاو، نایب رییس CEC و رابرت رنزلز از اتریش رییس کمیسیون CICE انتخاب شدند. در دوم فوریه ۱۹۹۱، CICE آسیایی نیز در هنگ‌کنگ موجودیت سازمانی خود را اعلام کرد.

در سال ۱۹۹۱ مسابقات جهانی اتحادیه کوهنوردی UIAA مسابقات جام جهانی سنگنوردی برگزار شد. شرح مختصر هر یک در این مقاله ارائه می‌شود.

۱. اولین مسابقات جهانی اتحادیه کوهنوردی UIAA - از اول تا ششم اکتبر در فرانکورت آلمان برگزار شد و برندگان در دو رشته مسیر دشوار و صعود سرعتی به قرار زیر معرفی شدند:

الف. رشته مسیر دشوار، در گروه مردان نفر اول فرانسوا لگراند از فرانسه (طلا)، نفر دوم یوجی هیرایاما از ژاپن (نقره)، نفر سوم گویدو کاسترومایر ا:

گروه زنان لین هیل از آمریکا اول شدند. ۶. ششمین دور مسابقات در تاریخ ۳۰ نوامبر تا ۲ دسامبر در بارسلون اسپانیا برگزار شد. در گروه مردان جکی گودف از فرانسه و در گروه زنان لین هیل از آمریکا اول شدند. با محاسبه امتیازات به دست آمده در شش دوره مسابقات و برابر تصمیمات اتخاذ شده در کمیسیون

سال ۱۹۹۰: مسابقات جام جهانی فقط در رشته مسیر دشوار در کشورهای مختلف و در شش دوره به ترتیب زیر انجام شد.

۱. دور اول مسابقات از ۲۶ تا ۲۹ آوریل ۱۹۹۰ در وین اتریش برگزار شد و در گروه مردان جکی گودف از فرانسه و در گروه زنان نانت ریپوا مقام اول را کسب کردند.

۲. دومین دور مسابقه جام جهانی سنگنوردی از ۲۶ تا ۲۹ ژوئیه در مادونا - ایتالیا برپا شد. در این دور مسابقات در گروه مردان فرانسوا لگراند از فرانسه و در گروه زنان ایزابل پاتیشیه از فرانسه اول شدند.

۳. سومین دور مسابقات ۱۶ تا ۱۹ اوت در برکلی آمریکا برپا شد. در گروه مردان سایمون نادین از انگلستان و در گروه زنان نانت ریپوا از فرانسه اول شدند.

۴. چهارمین دور مسابقات از تاریخ ۲ تا ۴ نوامبر در نورنبرگ آلمان برگزار شد. در این دور مسابقات در گروه مردان فرانسوا لگراند و در گروه زنان ایزابل پاتیشیه هر دو از فرانسه اول شدند.

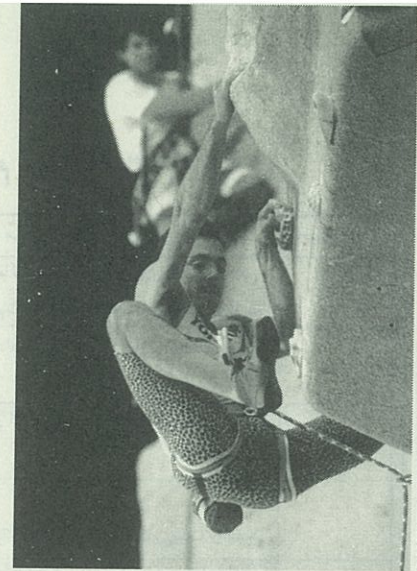
۵. پنجمین دور مسابقات جام جهانی از ۱۶ تا ۱۸ سپتامبر در لیون فرانسه برگزار شد. در این مسابقه در گروه مردان دیدیه رابوتو از فرانسه و در

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سال ۱۹۹۰

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۲۶ تا ۲۹ آوریل	وین اتریش	مسیر دشوار	جکی گودف / فرانسه	نانت ریپوا / فرانسه	
۲	۲۶ تا ۲۹ ژوئیه	مادونا ایتالیا	مسیر دشوار	فرانسوا لگراند / فرانسه	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	
۳	۱۶ تا ۱۹ اوت	برکلی آمریکا	مسیر دشوار	سیمون نادین / انگلستان	نانت ریپوا / فرانسه	
۴	۲ تا ۴ نوامبر	نورنبرگ آلمان	مسیر دشوار	فرانسوا لگراند / فرانسه	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	
۵	۱۶ تا ۱۸ نوامبر	لیون فرانسه	مسیر دشوار	دیدیه رابوتو / فرانسه	لین هیل / آمریکا	
۶	۳۰ نوامبر تا ۲ دسامبر	بارسلون اسپانیا	مسیر دشوار	جکی گودف / فرانسه	لین هیل / آمریکا	
برنده نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۰						
		مسیر دشوار	فرانسوا لگراند / فرانسه	لین هیل / آمریکا	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	رای کمیسیون فنی UIAA

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سال ۱۹۹۱

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۲۵ تا ۲۸ آوریل	وین اتریش	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	-
۲	۳۰ اوت تا اول اکتبر	کلوسون ایتالیا	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	سوزی گود / سوئیس	-
۳	۲۰ تا ۲۲ اکتبر	اینسبروک اتریش	مسیر دشوار	صلوات رحمتف / قزاقستان	نانت ریوا / فرانسه	-
۴	۱۶ تا ۲۰ اکتبر	توکيو ژاپن	مسیر دشوار	یوجین هیرایاما / ژاپن	رابین اربسفیلد / آمریکا	-
۵	۳۱ اکتبر تا سوم نوامبر	نورنبرگ آلمان	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	-
۶	۸ تا ۱۵ دسامبر	بیرمنگام انگلستان	مسیر دشوار	فرانسولومبارد / فرانسه	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	-
برنده نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۱: مسیر دشوار / فرانسوالگرانند / فرانسه / ایزابیل پاتیشیه / فرانسه / برندگان جام جهانی						



تریبو در حال عبور از مسیر 7c+/8a

آلمان (پرنز)، دو گروه زنان. نفر اول سوزی گود از سوئیس (طلا)، نفر دوم ایزابیل پاتیشیه از فرانسه (نقره) و نفر سوم رابین اربسفیلد از آمریکا (برنز).

ب. در رشته صعود سرعتی، در گروه مردان: نفر اول هانس فلورین از آمریکا (طلا)، نفر دوم جکی گودف از فرانسه (نقره)، و نفر سوم خیرات رحمتوف از قزاقستان (نقره)؛ و در گروه زنان: نفر اول ایزابیل دورسیموند از بلژیک (طلا)، نفر دوم آگنس برارد از فرانسه (نقره) و نفر دوم ونرا چریشنوا از روسیه (برنز).

۲. مسابقات جام جهانی سنگنوردی در رشته مسیر دشوار و در شش دوره برگزار شد. تاریخ و محل برگزاری هر دوره و افراد اول در گروه مردان و زنان به طور خلاصه در جدول آمده است.

سال ۱۹۹۲: طی بررسیهای انجام شده درجه بندی امتیازات به طریق زیر تغییر کرد و به نفر اول یکصد امتیاز و به نفر سی ام یک امتیاز تعلق

اولگابی بیک از روسیه مقام اول را کسب کردند.

ج. در گروه ۱۸ و ۱۹ ساله، در میان پسران لارنس لانر و در میان دختران کاترین وان بلین شن، هر دو از بلژیک، اول شناخته شدند.

* از تاریخ ۱۸ تا ۲۰ سپتامبر ۱۹۹۲ مسابقات قهرمانی اروپا در فرانکفورت برگزار شد و در رشته مسیر دشوار در گروه مردان فرانسوالگرانند از فرانسه و در گروه زنان سوزی گود از سوئیس مقام اول را کسب کردند. در رشته سرعت (صعود سرعتی) در گروه مردان خیرات رحمتوف از قزاقستان و در گروه زنان الن اوجینیکووا از روسیه اول شدند.

* اولین مسابقه قهرمانی آسیا از ۱۱ تا ۱۳ دسامبر در سئول کره جنوبی برگزار شد.

* مسابقات جام جهانی سنگنوردی در رشته مسیر دشوار در پنج دوره مقدماتی و یک دوره نهایی برپا شد و با احتساب امتیازات به دست آمده در این شش دوره افراد اول در گروه مردان و گروه زنان معرفی شدند.

گرفت. به استناد این امتیازبندی اولین مسابقه جهانی قهرمانی جوانان مربوط به UIAA در باسل سوئیس از ۲۶ فوریه تا اول مارس برگزار شد. در این مسابقات ۱۳۰ سنگنورد نوجوان از ۱۸ کشور و در سه گروه سنی: ۱۴ - ۱۵ ساله، ۱۶ - ۱۷ ساله و ۱۸ - ۱۹ ساله شرکت کردند. برندگان اول در هر گروه سنی در میان پسران و دختران به ترتیب زیر معرفی شدند:

الف. در گروه سنی ۱۴ و ۱۵ ساله، در میان پسران پاول سامولین از روسیه و در میان دختران موریل سارکانی از بلژیک نفر اول شناخته شدند.

ب. در گروه ۱۶ و ۱۷ ساله، در میان پسران فرانسویس پتیت از فرانسه و در میان دختران

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سال ۱۹۹۲

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۱۱ تا ۳ مه	زوریخ سوئیس	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	-
۲	۸ تا ۱۱ اکتبر	کوب ژاپن	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	ایزابیل پاتیشیه / فرانسه	-
۳	۳۰ اکتبر تا اول نوامبر	نورنبرگ آلمان	مسیر دشوار	خیرات رحمتوف / قزاقستان	رابین اربسفیلد / آمریکا	جوئلیا اینورمتسیوا / روسیه
۴	۱۴ تا ۱۵ نوامبر	سن پولتن اتریش	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	سوزی گود / سوئیس	-
۵	۲۰ تا ۲۲ نوامبر	لاوال فرانسه	مسیر دشوار	کریستف فینکل / آلمان	سوزی گود / سوئیس	ایزابیل لافونت / فرانسه
۶	۴ تا ۶ دسامبر	بیرمنگام انگلستان	مسیر دشوار	فرانسوالگرانند / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	-
برنده نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۲: مسیر دشوار / فرانسوالگرانند / فرانسه / رابین اربسفیلد / آمریکا						



فرانسوالگرانند در حال گذر از کلاهیهای پی در پی

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سال ۱۹۹۳

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۲ تا ۴ آوریل	فرانکفورت آلمان	مسیر دشوار سرعت	یوجی هیرایاما / ژاپن ولادیمیر نستوتایف / روسیه	سوزی گود / سوئیس رناتا پیتزجک / لهستان	
۲	۱۵ تا ۱۷ مه	زوریخ سوئیس	مسیر دشوار -	فرانسوالگرانند / فرانسه	سوزی گود / سوئیس	
۳	۲۸ تا ۲۹ مه	تولون فرانسه	مسیر دشوار -	فرانسوالگرانند / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	
۴	۲۷ تا ۲۹ اوت	آلینا بلغارستان	صعود سرعتی	ولادیمیر نستوتایف / روسیه	اولگابی بیک / روسیه	
۵	۵ تا ۷ نوامبر	نورنبرگ آلمان	مسیر دشوار -	فرانسوالگرانند / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	
۶	۱۰ تا ۱۲ دسامبر	لاوال فرانسه	مسیر دشوار صعود سرعتی	فرانسوالگرانند / فرانسه دانیل آندرراد / اسپانیا	رابین اربسفیلد / آمریکا اینوزمتسا / روسیه	
	برنده نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۳					

سال ۱۹۹۳: دومین دوره مسابقات

سنگنوردی قهرمانی جهان ۳۰ آوریل تا ۲ مه در اینسبروک اتریش در رشته مسیر دشوار و صعود سرعتی برگزار شد. در گروه مردان فرانسوالگرانند از فرانسه نفر اول، استفان گلوواکز از آلمان نفر دوم و یوجی هیرایاما از ژاپن نفر سوم شناخته شدند؛ و در گروه زنان سوزی گود از سوئیس نفر اول، رابین اربسفیلد از آمریکا نفر دوم، و ایزابیل پاتیشیه از فرانسه نفر سوم معرفی شدند. در رشته صعود سرعتی در گروه مردان و ولادیمیر نستوتایف از روسیه نفر اول، سربک کازیکوف از قزاقستان نفر دوم، و اوژن کری ویستوف از اوکراین نفر سوم شناخته شدند؛ و در گروه زنان اولگابی بیک از روسیه نفر اول، ایزابیل دورسیموند از بلژیک نفر دوم و رناتا پیتزجک از لهستان نفر سوم معرفی شدند؛ و به هر یک متناسب مقام به دست آورده مدال طلا، نقره و برنز اعطاء شد.

* مسابقات جام جهانی سنگنوردی سال ۱۹۹۳

در شش دوره و در رشته مسیر دشوار و صعود سرعتی برگزار شد.

سال ۱۹۹۴: دومین مسابقه قهرمانی جوانان

جهان در لایپزیک آلمان و با شرکت بیش از ۱۸۰ شرکت کننده نوجوان از ۱۸ کشور برگزار شد؛ و برندگان در هر گروه سنی از دختران و پسران معرفی شدند که در گروه ۱۴ - ۱۵ ساله در میان پسران فردریک توسکان از فرانسه و در گروه دختران ایوا هارتمن از سوئیس.

در گروه ۱۶ - ۱۷ ساله در میان پسران دیوید کاراترو از اسپانیا و در میان دختران لیوسانسوز از فرانسه.

در گروه سنی ۱۸ - ۱۹ ساله در میان پسران فابیان مارز از فرانسه و در میان دختران ماریا ژیلت از فرانسه.

فرانسوا پیتیت در عبور از دشوار ترین قسمت صعود

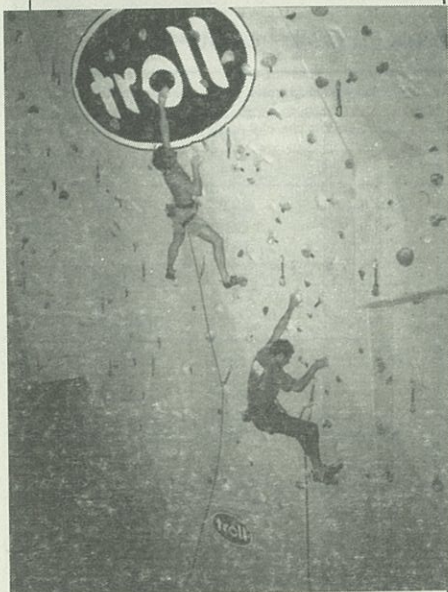
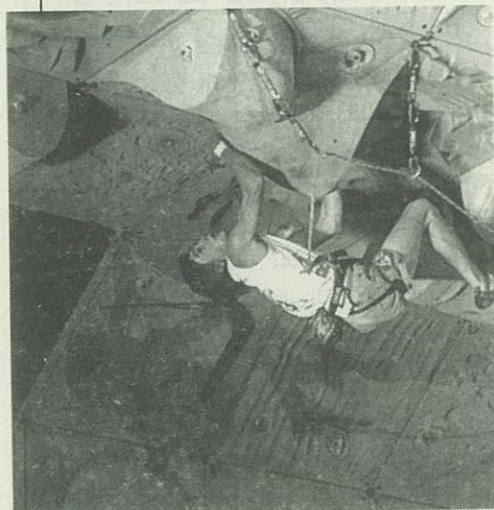
* مسابقات سنگنوردی قهرمانی آسیا در دومین سال تأسیس در ماتسوتو ژاپن برگزار شد. شرکت کنندگان از کشورهای چین، هنگ کنگ، اندونزی، ژاپن، کره و سنگاپور بودند. برندگان مسابقه از مردان، یونگلی از کره و از زنان یاسوکاتو از ژاپن بودند که مقام اول را کسب کردند.

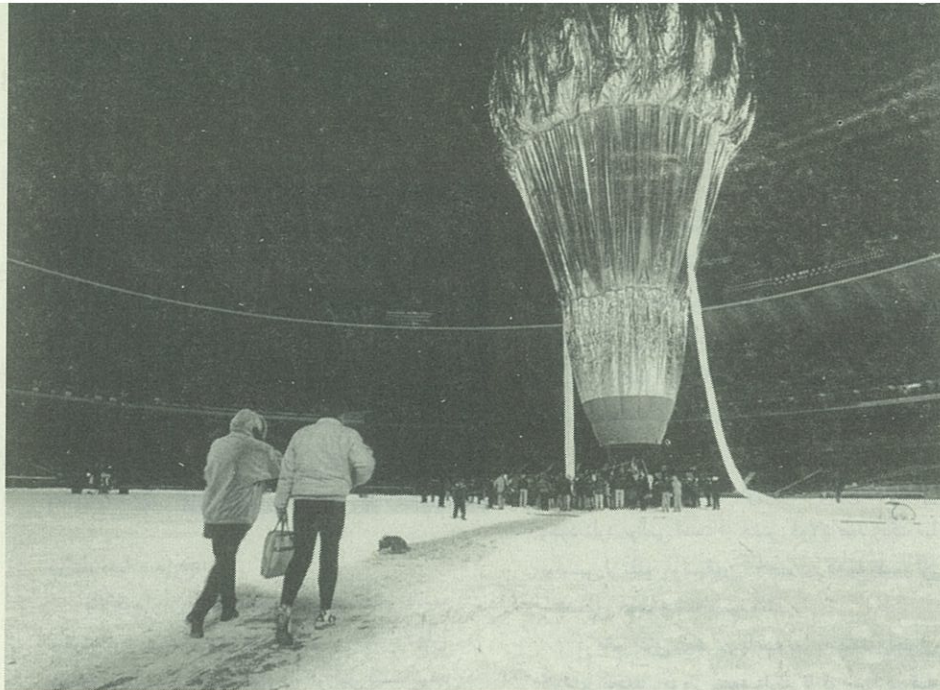
سال ۱۹۹۴: این مسابقات در چهار دوره برگزار شد. در این سال در گروه مردان فرانسوا لومبارد از فرانسه و در گروه زنان رابین اربسفیلد از آمریکا اول شدند.

ادامه دارد ...

خلاصه اطلاعات مسابقات جام جهانی سال ۱۹۹۴

ردیف	تاریخ مسابقه	محل برگزاری مسابقه	نوع مسابقه	نفر اول گروه مردان	نفر اول گروه زنان	توضیحات
۱	۱۶ تا ۱۷ آوریل	ویلاش اتریش	مسیر دشوار -	فرانسوالگرانند / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	
۲	۲۹ آوریل اول مه	مسکو روسیه	مسیر دشوار -	فرانسوالگرانند / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	
۳	۱۸ تا ۲۰ نوامبر	اکس لی بان فرانسه	مسیر دشوار -	فرانسوا لومبارد / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	
۴	۲۶ تا ۲۷ نوامبر	بیرمنگام انگلستان	مسیر دشوار -	فرانسوالومبارد / فرانسه	رابین اربسفیلد / آمریکا	
	برنده نهایی جام جهانی سال ۱۹۹۴					





سفر در مسیر باد

ریچارد کانیف
ترجمه م.برزگر (خلیلی)

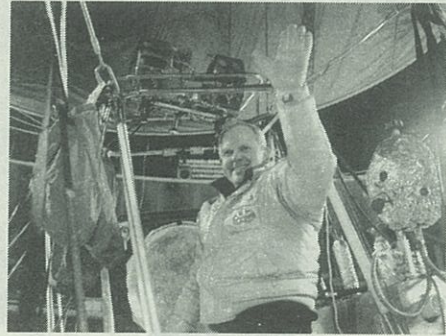
رویای پرواز بدون توقف با بالون به دور دنیا چیزی بین نبوغ و دیوانگی است و اکثر مردم آن را نوعی دیوانگی می‌دانند. از پله‌ها بالا می‌روی، داخل جعبه‌ای می‌شوی که دور تا دور آن را مخازن سوخت فرا گرفته و با سیم به یک بالون ظریف که شبیه تزئینات درخت کریسمس است وصل شده است. مشعلهایی که بالای سر شما قرار دارد جریان سریع دود آبی رنگی را به آسمان می‌فرستد و ناگهان در میان فریاد شادی مردم صعود می‌کنی. پرواز بدون توقف، برای مردانی که سعی بر انجام آن دارند. آخرین کار بزرگ هوایی در این قرن خواهد بود. تا به حال هیچ کس موفق نشده است با بالون که قدیمترین وسیله نقلیه هوایی است به دور دنیا سفر کند، شاید به این دلیل که بالون قدیمترین فاجعه هوایی بشر بوده است. یک متخصص می‌گوید که هر بالون وقتی شروع به پرواز کند یک خطر در حال پرواز است.

سه گروه بالون سوار (دو گروه اروپایی و یک گروه آمریکایی) با یکدیگر به رقابت می‌پردازند. هر سه دسته بالون‌هایی با سیستم «رُزیه» انتخاب کرده‌اند که با روشی ترفیقی از فن آوری هوای گرم و نیز گاز پروپان کار می‌کند. «رُزیه» نام کسی است که برای نخستین بار با بالون پرواز کرد و همچنین نخستین کسی است که در حین پرواز جان سپرد. «رُزیه» عقیده داشت که باید از نیروی هوای گرم و نیز قدرت انبساطی گاز استفاده کرد. او در سال ۱۷۸۵ از تلفیق این دو نیرو برای پرواز بر فراز کانال مانش استفاده کرد ولی گاز مورد استفاده او هیدروژن بود که در ارتفاع ۵۳۰ متری شعله‌ور شد و مرگ وی را در پی داشت. در بالونهای امروزی به جای هیدروژن از گاز هلیوم که مشتعل نمی‌شود استفاده می‌شود. امروزه این نوع بالونها روز به روز بزرگتر (به ارتفاع ساختمانهای ۱۲ تا ۲۰ طبقه) گرانتر (گاه صد هزار دلار قیمت دارد) و نیز نازک و شکننده (تقریباً یکبار مصرف) می‌شوند.

متری به یک توده هوای وارونه برخورد می‌کند و همین باعث می‌شود که تغییر جهت دهد و دوباره به سمت محل شروع پرواز حرکت کند و در نتیجه تغییرات ناگهانی فشار هوا دائماً به بالا و پایین می‌رود و از کنترل خارج می‌شود. گویی یکی اسباب بازی را در وان حمام که زیر آب آن را کشیده‌اند انداخته باشیم. خلبان دوم، «ورستر تن» مشعلها را به کار می‌اندازد و این «اسباب بازی» را از این جریان

روز ۱۲ ژانویه درست قبل از طلوع خورشید گروهی به نام «برتینگ آریتور» که یک شرکت ساعت‌سازی سوئسی مخارج آن را پرداخت می‌کند در ناحیه مرکزی سوئیس آماده پرواز می‌شود. این بالون دو خلبان دارد. یکی از آن‌ها به نام «برتراند پیکارد» یک روانپزشک ۳۸ ساله است. در حقیقت او نوه یکی از پیشگامان بالون سواری است. ده دقیقه پس از شروع صعود، این بالون در ارتفاع ۵۰۰

در تمام روزهای ماه دسامبر هر سه دسته شرکت‌کننده در حالی که وسایل و تجهیزات را آماده می‌کردند، مراقب وضعیت هوا نیز بودند و در انتظار شرایط جوی مساعد روز شماری می‌کردند. فصل مناسب برای بالون سواری به دور دنیا، از اواسط نوامبر تا اواسط فوریه است. در این فاصله زمانی وضعیت خورشید نسبت به نیمکره شمالی اندکی مایل می‌شود و نیروی باد سبب حرکت کانال هوایی از سمت قطب به نواحی جنوبی تا ناحیه آفریقای شمالی و جنوب چین می‌شود. این کانال مانند یک رودخانه هوایی به مساحت صدها کیلومتر در ارتفاع ۶۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ متری از سطح زمین جریان دارد و در گروههای اروپایی شرکت‌کننده در این مسابقه مصمم هستند که خود را در مسیر این کانال هوایی قرار دهند و به این ترتیب با سرعت ۳۶۰ کیلومتر در ساعت پرواز کنند و از نظر سوخت هم صرفه‌جویی کنند. ولی برنامه شرکت‌کننده آمریکایی این است که اندکی پایین‌تر از کانال و با سرعتی کمتر حرکت کند. نخستین بالون به نام «ویرجین گلبال چلنجر» که در تاریخ ۷ ژانویه از پایگاهی در مراکش برمی‌خیزد متعلق به «ریچارد برنسن» انگلیسی، است و خلبان آن «پرلیندسترن» نام دارد که از اهالی سوئد است. این بالون از نظر فنی دارای پیشرفته‌ترین وسایل است. ولی بعد از صعود شروع پرواز معلوم شد که به علت عجله کارکنان اتصالات مخزن سوخت اشتباهی وصل شده است؛ طوری که اگر در وضعیت اضطراری خلبان بخواهد برای کم کردن وزن بالون مخازن را به پایین پرتاب کند آنها جدا نمی‌شوند و فقط به بدنه بیرونی بالون آویزان می‌شوند. هنگامی که در آفریقا بر فراز کوههای اطلس در پرواز بودند، ناگهان با یک جبهه بادهای شدید روبه‌رو شدند و بالون با سرعت رو به پایین سرازیر شد. خلبان مشعلها را روشن می‌کند تا بر اثر گرما بالون بالا رود. ولی تأثیر چندانی ندارد. سپس شروع به پرتاب وسایل و لوازم و حتی بسته‌های غذا می‌کنند. بازهم چندان سودی ندارد. در نهایت یکی از اعضا در هوای بسیار سرد با چتر نجات از بالون بالا می‌رود. و در آن سرمای کشنده با زحمت بسیار اتصالات مخازن را باز می‌کند و آنها را به پایین پرتاب می‌کند. تقریباً در ارتفاع ۳۴۰ متری سطح زمین توانست یک مخزن سوخت به وزن یک تن را پرت کن و بعد از آن بالون به سبب سبک شدن کمی ارتفاع گرفت و از سقوط مرگبار نجات یافتند. پرواز آنها فقط ۲۰ ساعت طول کشید و تنها ۷۰۰ کیلومتر مسافت را پیمودند و اجباراً در صحرای الجزایر بر زمین نشستند.



مرگبار نجات می‌دهد.

بالاخره از آن جریان هوای سرد نجات می‌یابند، از دره خارج می‌شوند و آرامش برقرار می‌شود. ناگهان متوجه می‌شوند از یکی از لوله‌ها، گازوئیل نشت کرده است. پیکارد پیامی رایانه‌ای به این مضمون ارسال می‌دارد. «از لوله‌ها گازوئیل نشت کرده است و ما نمی‌توانیم آن را تعمیر کنیم گویا کابوسی هولناک در پیش رو داریم زود پاسخ دهید». مرکز کنترل پیشنهاد می‌دهد که ارتفاع را کم و دریچه را باز کنند تا به سواحل الجزایر برسند. ولی خلبانها که از بوی گازوئیل و دود بیمار شده‌اند از ادامه پرواز منصرف می‌شوند و پس از شش ساعت در دریای مدیترانه کناره سواحل فرانسه سقوط می‌کنند. سیزدهم ژانویه ۱۹۹۷، در شامگاهی بسیار سرد یک بالون موسوم به «سلو سیریت» در میدانی پوشیده از برف، حوالی شیکاگو، آماده پرواز است. مخازن گاز پرویان و لوازم مختلف از کیسول این بالون اویزان هستند؛ مانند کیسه‌ها و گونی‌هایی که از ارایه یک کولی سرگردان اویزان است و وقتی باد شدت می‌گیرد آنها بر هم می‌خورند و سر و صدا راه می‌اندازند. هفته گذشته دو بالون، یکی انگلیسی به ارزش دو میلیون دلار و دیگری سوئیسی به ارزش یک و نیم میلیون دلار صعود کردند و تقریباً خیلی زود به علت مشکلات فنی به زمین نشستند. فقط بالون سلو سیریت هنوز باقی است تا پرواز طولانی خود را شروع کند و وجهه‌ای برای بالون سواری کسب کند.

کار مهم و اصلی خلبان این است که با استفاده از جریان باد بر فراز کوهها و اقیانوسها پرواز کند، از طوفانها بگریزد، از فراز آسمان ملل کینه‌جو بگذرد و اگر شانس بیاورد بعد از سه هفته و عبور از چهل هزار کیلومتر نامش در تاریخ ثبت خواهد شد. در محوطه پرواز، گروهی از مردم جمع شده‌اند تا شاهد مراحل نهایی پرواز باشند. قرار است که اگر این بالون جرخه بر فراز زمین بزند، سیصد هزار دلار جایزه بگیرد و البته این سوی استفاده‌های تجاری است. آنها عمداً تصمیم گرفته‌اند که برای ادوات

هدایت بالون از وسایل و لوازم به ظاهر زیبا که عمدتاً کم دوام و شکننده هستند، صرف‌نظر کنند. اتاقک خلبان در حقیقت از یک جعبه کوچک سخت تشکیل شده و خلبان مجبور است که در هوای سرد زمستانی، در ارتفاع نسبتاً کم پرواز کند. یک گزارشگر گفته است که این شرایط غیرعادلانه و سخت است و گروه آمریکایی آن را مانند فریاد مبارزه می‌داند.

در میان لوازم و وسایلی که در بالون سوئیسی وجود دارد توالتی است از جنس فولاد ضد زنگ با پوششی از تفلون و سیفون مخصوص که به طعنه آن را «سطل خوشبخت» نامیده‌اند.

در بالون‌های دیگر دو یا سه نفر به منظور اجرای کارهای مختلف پرواز وجود دارند تا در پروازی که ممکن است سه هفته طول بکشد با هم مشارکت و همکاری کنند. ولی در سلو سیریت فقط یک نفر عهده‌دار تمام امور است. این خلبان که شغل اصلی‌اش تجارت است، موهایی خاکستری و کم پشت دارد و رفتارش مؤدبانه است. نام او «ستيو فاست» است و گویی در میان جمعیتی که در میدان جمع شده‌اند گم شده است.

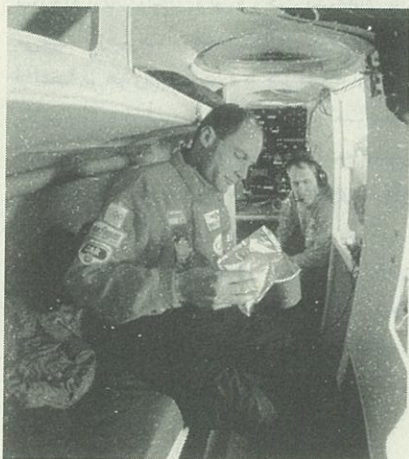
در همین موقع ریچارد برنسن، میلیاردر انگلیسی، که او هم یک بالون‌سوار است به استادبوم بوش وارد می‌شود. چند روز قبل پرواز او با شکست روبرو شد و بعد هم یک بالون سوار سوئیسی در کوههای آلپ دچار مشکلاتی شد. یک خبرنگار فیلمبردار که بلوزی ارغوانی برتن دارد با موهایی شانه کشیده نزدیک می‌شود تا جزئیات را فیلمبرداری و ثبت کند. برنسن با صدایی بلند خلبان امریکایی شجاعی را که می‌خواهد در آن جعبه کوچک پرواز کند، تحسین می‌کند و می‌گوید «می‌خواستم بگویم که ستیو چه پرواز پر ماجرای خواهد داشت». مردی که در آن نزدیکی ایستاده است، می‌گوید: من ستیو هستم سپس به سادگی لبخندزنان به بالون سوار می‌شود و به آسمان پرواز می‌کند.

ستيو فاست یکی از بالون سواران مشهور دنیا است و قبلاً چهار پرواز طولانی را با موفقیت انجام داده است. ولی تا چهار سال قبل هرگز پا به یک بالون نگذاشته بود. چهار سال قبل ناگهان تصمیم گرفت اولین کسی باشد که به تنهایی بدون توقف با بالون به دور دنیا پرواز کند. شغل اصلی فاست تجارت در بازار سهام است. شرکتی در شیکاگو دارد ولی ساکن کلرادو و اسکی باز است و از آنجا از قایق شخصی خود در میان اقیانوس مرتباً با تجارتخانه خود تماس می‌گیرد و ترتیب کارها را می‌دهد. ۵۲

سال سن دارد و به ورزش و کارهای قهرمانی علاقه‌مند است. تا به حال قله مرتفع زیادی را در قاره‌های مختلف صعود کرده است. (هر چند که دو بار در صعود به اورست شکست خورد) کانال مانس را با شنا پیموده؛ تنگه داردانل را با شنا رفته و برگشته، در مسابقات سورتمه‌سواری شرکت کرده و در مسابقات قایقرانی هشت رکورد از خود بر جای گذاشته است.

فاست در کودکی یک پیشاهنگ بود و یکی از دوستانش درباره او می‌گوید: «گویی هنوز کودکی است که در جستجوی نشانهای پیشاهنگی است» فاست با لیخند پاسخ می‌دهد: «من هرگز از اجرای کارهای مهم و سخت خسته نمی‌شوم» دوستانش می‌گویند: «او یک کودک سالمند است». شخصی است که می‌تواند بر مشکلات سخت غالب شود؛ ناراحتیهای مهم را تحمل کند و چنان از این هیجانات لذت می‌برد که گویی آن روز را روی نیمکت در گوشه‌ای از یک پارک زیبا گذرانده است. از حضور در اجتماعات بزرگ خودداری می‌کند و از کارهای خطرناک دوری می‌جوید و می‌گوید: «من دوست ندارم بترسم». ولی در ضمن علاقه‌مند به کارهای جسورانه است؛ مثلاً زمانی که در حین پرواز به علت حمله گروههای تروریستی مسلح به موشکهای دوربرد، او را از پرواز بر فراز کشوری منع کردند، او این موضوع را نادیده گرفت و گفت: «مجموعه‌آدار آنها قوی و کامل نیست و به آسانی می‌توان از آنجا عبور کرد».

امروز که اولین روز پرواز بالون سلوسیریت است، فاست با اعتماد به نفس مشغول کار می‌سود. یک پیغام کوتاه رایانه‌ای به دفتر فروش در شیکاگو ارسال می‌دارد و اعلام می‌کند که مصمم است بر فراز اقیانوس اطلس به پرواز درآید. در ارتفاع ۶۰۰۰ متری با سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت به سوی ساحل کارولینای شمالی پیش می‌رود؛ در حالی که



بالون نقره‌ای رنگ او در نور خورشید صبحگاهی می‌درخشد و جلوه زیبایی دارد.

روز بعد فاست در پرواز بر فراز اقیانوس اطلس دستگاه مشعل را دوازده ساعت متوالی روشن کرد و خود را به ارتفاع ۷۰۰۰ متری رساند. این حداکثر ارتفاعی است که او می‌تواند بدون استفاده از ماسک اکسیژن در یک بالون در فضای آزاد داشته باشد. او از ماسک اکسیژن خود استفاده نمی‌کند، مگر در مواردی که از بالون بالا می‌رود تا سوخت را کم و زیاد کند. در حقیقت اکثر اوقات ساکت روی یک نیمکت، کنار دیواره اتاقک می‌نشیند و در حالی که با رایانه خود کار می‌کند. در ضمن دستگاهها را تحت نظر دارد. نقشه‌های هواشناسی را مطالعه می‌کند و با پایگاه اصلی تماس می‌گیرد. خوشبختانه دچار سردرد و سایر عوارض ناشی از ارتفاع زیاد نشده است. جیره غذایی اندک است ولی اشتهای خوبی دارد و گاه از داروهای ضد اسید معده هم استفاده می‌کند. تا به حال تنها مشکل فارست این است که بخاریهای بالون گاه به گاه کار نمی‌کنند و در نتیجه شبها حرارت اتاقک به ده درجه زیر صفر می‌رسد.

چکمه‌های مخصوص اسکیموها به پا دارد. گرم کن سراسری زیر لباسش پوشیده به طور کلی پوشاکی مناسب سفرهای قطبی در بر دارد. برای خوابیدن از کیسه خواب مناسب استفاده می‌کند ولی نیمکتی که روی آن می‌خوابد باریک است و قسمتی از شانه و دستش از نیمکت آویزان است. روزها گاهی چرت می‌زند و خوابهای کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای دارد. روی هم رفته در هر شبانه‌روز بیشتر از دو ساعت نمی‌خوابد و موفقیت او بستگی به این دارد که تا چه مدت بتواند این وضع را تحمل کند.

برنامه اولیه او آن بوده است که بر فراز اروپا پرواز کند سپس از مسیر دریای سیاه و ترکیه خود را به آسیا برساند. ولی جریان باد او را به سمت افریقا پیش برد و پس از گذر از خلیج فارس به هندوستان رسید.

یکی از مشکلات این است که مصرف سوخت سلو سیریت بیش از اندازه پیش‌بینی شده است. بالون از تنگه جبل الطارق می‌گذرد و به سمت لیبی پیش می‌رود. در این موقع افراد مرکز کنترل او سعی می‌کنند که از لیبی برای عبور او از آسمان آن کشور اجازه بگیرند. از جمله با سرپرست تلویزیون سی. ان. ان و نیز لویی فراخان (رهبر سیاهپوستان آمریکا) تماس می‌گیرند. رقیب او ریچارد برنسن طی نمابری برای معمر قزافی از او درخواست می‌کند که برای کمک به روحیه قهرمانی چنین اجازه‌ای صادر کند. در چهارمین روز پرواز فاست پیام رایانه‌ای به مرکز کنترل خود می‌فرستد: «از سرما و



دور کرده است، پاسخ مثبت کشور لیبی را دریافت می‌کند. ولی همین تأخیر در پاسخ باعث اتلاف وقت و سوخت شده است. فاست با کمبود اکسیژن و کم خوابی روبه‌رو است. اعضای گروه او در پایگاه مرکزی شیکاگو منتظر می‌مانند تا او از حالت خواب آلودگی خارج شود و بتواند خوب متمرکز شود. درست در همین لحظه پیامی بر روی صفحه رایانه ظاهر می‌شود. پیام فاست این است: «پرواز به دور دنیا محتمل نیست. به علت مصرف زیاد گاز وئیل، سوخت باقیمانده فقط برای پنج روز و نیم کافی است؛ در حالی که از نظر زمانی لااقل به ده روز دیگر وقت احتیاج است». تا این لحظه او رکورد مسافتی پرواز با بالون را شکسته است و تصمیم دارد که بر این مسافت بیفزاید. همچنین مصمم است که رکورد زمانی پرواز با بالون را نیز بشکند و نیز اولین بالون سواری باشد که قاره افریقا را پیموده است. سایر گروه‌های داوطلب پرواز به دور دنیا باید تا سال آینده صبر کنند.

دو روز بعد جریان باد او را به هندوستان می‌رساند. در حقیقت از نقطه شروع، نیمی از مسیر را پیموده است. بدون سوخت کافی برای عبور از اقیانوس کبیر فاست تصمیم می‌گیرد که ارتفاع را کم کند و با سرعت باد پیش رود تا از نظر زمانی نیز رکورد قبلی را بشکند. سحرگاه آن روز، آسمان را

کم خوابی رنج می‌برم و شاید فکر سفر به دور دنیا را رها کنم.»

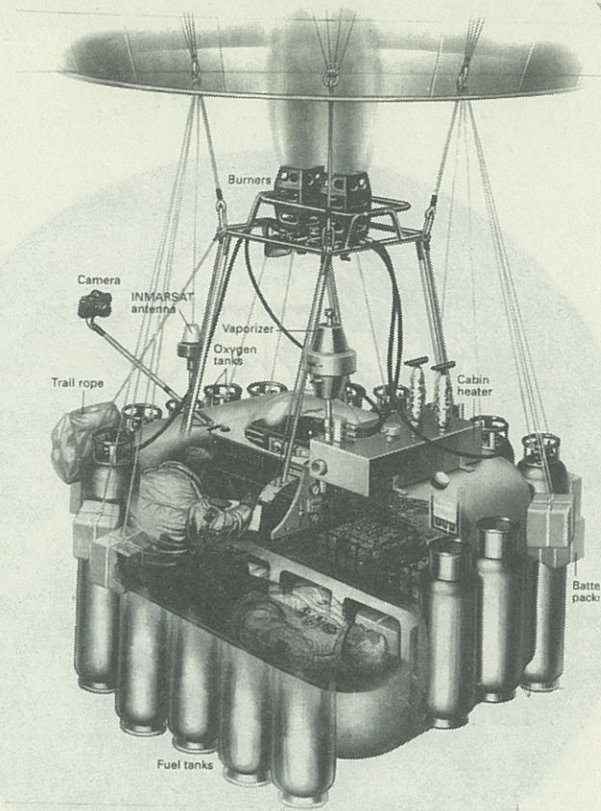
در نبراسکا در حاشیه کشتزارهای پوشیده از برف، سرپرست هواشناسی سلوسیریت دائماً به روی نقشه‌های هواشناسی خم می‌شود و الگوهای رایانه‌ای هوانوردی را نگاه می‌کند. او از جریان نمونه‌هایی که در دوران جنگ سرد برای پیش‌بینی مسیر غبارهای رادیواکتیو استفاده می‌شد، بهره می‌گیرد و در این مورد بخصوص به جای ذرات رادیو اکتیو یک بالون در ارتفاع ۸۰۰۰ متری، استیو فاست را، از آسمان الجزایر، با سرعت ۱۴۰ کیلومتر در ساعت به سوی لیبی می‌برد و لیبی تا این لحظه از صدور اجازه عبور خودداری کرده است. لیبی کشوری است که حتی فاست با تمام خوش بینیهایش تمایلی به عبور بدون اجازه از آن را ندارد. ناگهان فکری به مغز سرپرست هواشناسی می‌رسد و بیگامی به سلو سیریت می‌فرستد و فاست را راهنمایی می‌کند که اگر از ارتفاع خود بکاهد می‌تواند به جای عبور از فراز لیبی مسیر خود را اندکی منحرف کند و از کنار آن بگذرد؛ همان‌طور که یک راننده تاکسی گاه در خیابانها راه انحرافی را برمی‌گزیند.

فاست به تدریج ارتفاع را کم می‌کند تا از کشور لیبی دوری جوید. زمانی که راهش را ۵۰۰ کیلومتر

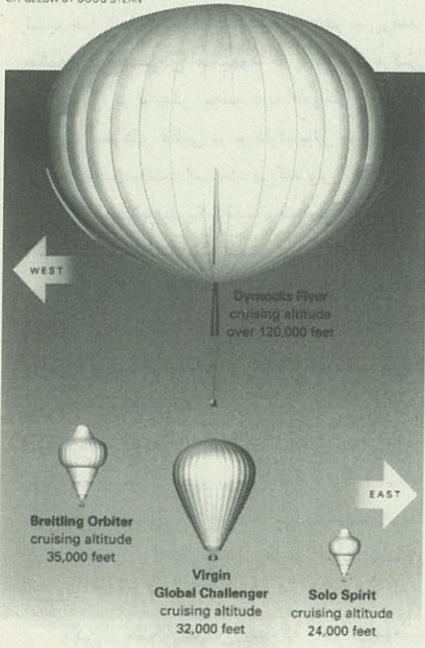
وسایل و تجهیزات و دو هوانورد بود به ارتفاع ۷۳۴۹ متر فرستادند. این رکورد تا ۲۱ سال بعد باقی بود.

رکورد بالاترین سقوط آزاد - اوت ۱۹۶۰
یک چتر باز به نام ژرف کتینگر تا ارتفاع ۱۰۴۱۷ متر پرواز کرد و سپس از آن ارتفاع اقدام به فرود آزاد می‌کند. در این سقوط سرعت او به ۱۱۰۰ متر در ساعت می‌رسد. سپس با باز کردن چتر نجات به سلامت در صحرای نیومکزیکو بر زمین می‌نشیند.

اولین عبور از اقیانوس اطلس - اوت ۱۹۷۸
سه نفر به نامهای اندرسن، ابروزو و نیومن موفق می‌شوند از ناحیه‌ای در شرق آمریکا برخیزند و بعد از ۱۳۷ ساعت و ۶ دقیقه به فرانسه برسند. قبلاً سیزده گروه در این کار شکست خورده بودند.



ART BELOW BY DOUG STERN



طولانی‌ترین پرواز - ژانویه ۱۹۹۷
ستیفو فاست در پرواز با بالون سلوسپیریت موفق می‌شود که دو رکورد باقی بگذارد: رکورد زمانی (۶ روز و ۲ ساعت و ۴۴ دقیقه) و رکورد مسافت تقریبی (۱۷۰۰۰ کیلومتر). Δ.

سال آینده لازم دارد. دوستان او در مرکز کنترل شیکاگو صحبت او را قطع می‌کنند و می‌گویند که اخبار مربوط به او در روزنامه‌ها و تلویزیون‌های سراسر دنیا ذکر شده است و موزه هوا - فضا در شهر واشنگتن می‌خواهد بالون او را خریداری کند و در موزه به معرض تماشا بگذارد فاست پاسخ می‌دهد: «نمی‌دانستم که کارم تا این حد پر اهمیت بوده است.»

رکوردهایی در تاریخ بالون سواری

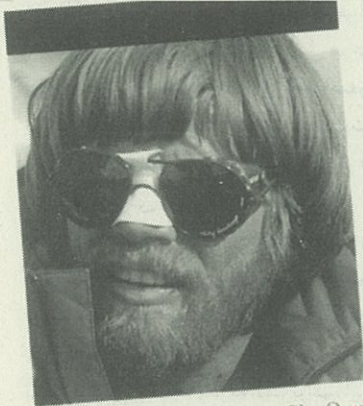
اولین پرواز با بالون - نوامبر ۱۷۸۳
ژان فرانسوا رزیه و ماری آرلاند به مدت ۲۵ دقیقه با بالون روی پاریس پرواز کردند تقریباً ۸ کیلومتر مسافت را پیمودند. ولی بالون آنها آتش گرفت.

اولین پرواز بر فراز قطب شمال - جولای ۱۸۹۷

سه نفر سوئدی که امیدوار بودند جریان بادهای مساعد، بالون آنها را به قطب شمال برساند، از سقوط نجات یافتند. ولی به علت خوردن گوشت فاسد شده خرسهای قطبی جان سپردند.

رکورد بالاترین ارتفاع - نوامبر ۱۹۳۵
«جمعیت نشنال جئوگرافیک» و نیروی هوایی آمریکا، به طور مشترک بالونی که حاوی دو تن

پوششی از غبار و دود و ذرات آب فرا گرفته بود و او از ارتفاع ۳۴۰ متری نمی‌توانست زمین را ببیند. مرکز کنترل اخطار می‌کند و او را از طوفانهایی که در راه است بر حذر می‌دارد و توصیه می‌کند که موضوع رکورد را فراموش کند و هر چه زودتر فرود آید. یک ساعت بعد فاست پاسخ می‌دهد که تا به حال طوفان شدید نبوده و به من صدمه‌ای نزنده است. شش ساعت بعد گویی چیزی منفجر می‌شود و دود غلیظی همه جا را فرا می‌گیرد. ولی در حقیقت مشکل کوچکی بوده است و فاست به پرواز ادامه می‌دهد. به این ترتیب می‌تواند از نظر زمانی ۲ ساعت و ۲۸ دقیقه بیشتر از رکورد قبلی پرواز کند. در ساعت مورد نظر شروع به تخلیه هلیوم می‌کند تا ارتفاع کم و آماده فرود شود. سرعت فرود در ابتدا سریع بود و وقتی به ارتفاع ۳۴۰ متری رسید مجبور شد اندکی از سرعت بکاهد. سپس به شدت به زمین برخورد کرد و دوباره به آسمان بلند شد. بالاخره به کشتزاری رسید. بالون را به سوی درختی هدایت می‌کند و در حالی که ۱۷۰۰۰ کیلومتر را پیموده است صحیح و سالم در مقابل چشمان حیرت زده روستاییان هندی در ناحیه‌ای نزدیک سلطانبور قدم بر زمین می‌گذارد. ده ساعت بعد، که فاست توانست از یک باجه تلفن با مرکز کنترل خود تماس بگیرد خیلی مختصر صحبت کرد: «مردم با تعجب به من نگاه می‌کنند» ساعتها است که غذا نخورده و استراحت نکرده است ولی بیشتر در این فکر است که وسایل و لوازم خود را جمع و جور کند. زیرا آنها را برای پرواز بعدی خود در



1983

Cho Oyu

الهه فیروزه‌ای رنگ

مسنر

9

۱۴ هشت هزار متری

اول دسامبر آغاز کردیم. تمامی کوهنوردان اردوی مبدأ را ترک کردند و از آنجا که آب و هوا مساعد بود، به سرعت پیشروی کردند. باد و سرما در بخش پایینی کوهستان هم چندان آزاردهنده نبود. اما زمانی که به ارتفاع ۷۵۰۰ متری رسیدیم و دیگر مسافتی تا قله نمانده بود، برف اسیرمان کرد.

جت استریم، بزرگترین مانع

با اینکه قبل از آغاز سفر، همه جوانب را بررسی کرده بودم، اما در استدلالاتم در یک مورد مرتکب اشتباه شده بودم. مشاهدات، مرا به این نتیجه رهنمون ساخته بود که در جبهه جنوب شرق در زمستان از طوفانهای مرگبار جبهه شمال غرب در امان خواهیم بود. در سایر جبهه‌ها باد «جت استریم» که از تبت می‌وزد، بزرگترین مانع به شمار می‌آید. این باد در ارتفاع زیاد، مرگبار است. اما امیدوار بودم که بتوانیم در جبهه مقابل، پیشروی مناسبی داشته باشیم.

به خوبی موفق شدیم تا از گذرگاههای پریشیب که فاقد برف تازه بودند، عبور کنیم. فقط گاهی از تلاطمات بالای سرمان از حضور باد آگاه می‌شدیم. اما هنگامی که دشواریهای صعود از چواویو را پشت سر نهادیم و به نقطه‌ای رسیدیم که شیب کمتر شد، ناگهان با توده برف وسیعی روبروی شدیم که تا کمر در آن فرو رفتیم. عبور از آن غیرممکن می‌نمود. می‌دانستم که اگر دامنه کوه در نقطه‌ای فرورفتگی داشته باشد، کارمان ساخته است. از این رو، من و هانس کامرلندر که جلوتر از سایرین حرکت می‌کردیم، تصمیم گرفتیم جلوتر نرویم؛ گرچه دیگر راهی تا قله نمانده بود. پیشروی، بسیار مخاطره‌آمیز به نظر می‌رسید. بدین ترتیب، اضطراب و نگرانی، متوقفمان کرد.

در تحلیل نهایی باید گفت که صعود به قله

روز ۱۷ فوریه ۱۹۸۰، کوهنوردان لهستانی نام خود را به عنوان نخستین گروهی که در زمستان پا بر قله اورست نهاد ثبت کردند. با وجود این در هیچ کجا به طور رسمی از آنها یاد نشد. زیرا براساس قوانین «نپالیها» صعود زمستانی باید در فاصله زمانی اول دسامبر تا ۱۵ فوریه صورت گیرد. اما تا آنجایی که به من مربوط می‌شود، این صعود را اولین صعود زمستانی از یک قله هشت هزار متری می‌دانم.

زمانی که مقامات نپالی شروع به صدور مجوز برای صعود از قله‌های رفیع کشورشان کردند، هیجان تازه‌ای آغاز شد. من ابتدا شک داشتم که با استفاده از حداقل وسایل بتوان دست به چنین کاری زد. با وجود این، مصمم شدم تا در زمستان ۱۹۸۲-۳ خودم دست به امتحان بزنم. در آن هنگام، هنوز هیچ صعود زمستانی به شکل رسمی انجام نشده بود.

اوایل دسامبر که در صدد بالا رفتن از یال جنوب شرقی چواویو بودیم، یک گروه ژاپنی به قله داتولاگیری رسید. ژاپنی‌ها با علم به تأثیر آب و هوای نامساعد بر صعود از یک قله رفیع، سفرشان را گونه‌ای برنامه‌ریزی کردند تا در فاصله پس از باد موسمی تا ماه نوامبر صورت گیرد. اردوهای تحتانی‌شان را گونه‌ای برپا کردند تا بتوانند در اولین روزهای دسامبر به قله راه یابند. ما آماده به کارگیری چنین روشی در چواویو نبودیم.

از پنج کوهنورد برای سفر دعوت کردم. علاوه بر آن، از دو هنرمند از اهالی جنوب تیروول نیز دعوت کردم؛ «لویی استجر» نقاش و «برونو لینز» نویسنده. قرار بود این دو، از دیدگاه خود، تأثیر کوهستان را بر انسان ثبت کنند. صعود زمستانی ما به چواویو، تجربه‌ای گرانمایه بود.

ما کوهنوردان در اردوی مبدأ، بهتر می‌توانیم بیاساییم. در آن چادر ساده بزرگ می‌توانستیم به طور کامل، کوهستان و مخاطراتش را به دست فراموشی بسپاریم و تا پاسی از شب با دوستانم صحبت کنیم. ابتدا در دهه «گوکیو» برای هم‌هوایی توقف کردیم و سپس از قسمت تحتانی جبهه جنوب لوتسه از «پیک‌آیلند» بالا رفتیم. صعود واقعی را از

هشت هزارمتری - از جمله چواویو - مستلزم نوعی درگیری درونی است. بینشی که از این طریق حاصل می‌شود بر هر گونه چشم‌اندازی که از قله به چشم می‌خورد ارجحیت دارد. من سعی کرده‌ام تا بر جاه‌طلبی‌ام غلبه یابم. با وجود این، صعود برایم نوعی جست‌وجو و طلب است. صعود نه برایم درگیری است، نه نبردی علیه صخره‌عریان و نه رقابتی با سایر کوهنوردان بلکه تلاش برای اجرای نقشه‌هایی است که با دقت فراوان طراحی کرده‌ام. در طول صعود زمستانی‌مان به چواویو، چندین بار از مکانی که «راینهارد کارل» شش ماه پیش کشته شده بود، عبور کردیم. او تلاش داشت تا در دوره پیش از باد موسمی، به عنوان عضوی از گروه «ولفگانگ نیز» از جبهه جنوب شرقی صعود کند. هنگامی که در ارتفاع ۶۵۰۰ متری، پای دیواره قله رسیدند، اسیر بهمین شدند. ولفگانگ هرچور بود، خود را رها کرد. اما راینهارد جاننش را از دست داد.

اولین سفر با هانس کامرلندر

زمانی که این حادثه رخ داد، دیگر راهی تا قله نبود. هر دو از اعتماد به نفس بالایی برخوردار بودند و شور زندگی در وجودشان موج می‌زد. پس از آن هم، نیز از ادامه صعود، خودداری کرد. هنوز معلوم نیست که کوهنورد موفق و محتاطی چون راینهارد کارل چگونه در چنین نقطه خطرناکی اردو زد. البته یک کوهنورد حرفه‌ای به خوبی می‌داند که خطر با زندگی‌اش عجین شده است. اگر خودش دنبال آن نرود، خطر در گوشه‌ای او را می‌باید. ما ۱۰۰۰ متر از آنها بالاتر رفتیم. اما باز هم با شکست روبه‌رو شدیم.

این سفر زمستانی، اولین همراهی «هانس کامرلندر» با من در ارتفاعات بود. در همان چند روز ابتدای سفر، چنان اعتمادی به این کوهنورد جوان زاده جنوب تیرویل پیدا کردم که جای خالی سایر همسفرانم را به ندرت حس می‌کردم. او نه تنها قوی بود، بلکه با مشکلات هم به راحتی کنار می‌آمد. پس از مدتی، برایم ارزشی برابر با «فریدل موچلختر» و برادرم «گونتر» یافت؛ به گونه‌ای که در صعود مجدد به چواویو در سال ۱۹۸۳ نیز از او دعوت کردم. «میشل واخر» نیز به ما ملحق شد. او دیگر در آلمان غربی کوهنوردی موفق شناخته شده بود.

پیش از آغاز سفر در سال ۱۹۸۳ مجوزی برای صعود از پهلوی جنوب غربی چواویو دریافت کردیم. از این قسمت، صعود آسانتر بود. اما قله سهل‌الوصول تر نمی‌نمود. دولت نیپال وضعیتی پیش آورده بود که نتوانم با عبور از نانگ پالا به تبت برسم. این همان مسیری بود که شرباها در قرن هفدهم از طریق آن، از تبت به نیپال مهاجرت می‌کردند. بدین ترتیب، از نامچه بازار در سولوخومبو راهی تامه و سپس دره پایین نانگ پالا شدیم.

کمی پایین‌تر از مسیر مذکور اردوی مبدأ را در ارتفاع ۵۰۰۰ متری برپا کردیم و حیوانات را پس فرستادیم. آنها در حالی که تا سینه در برف فرو رفته بودند، با زحمت فراوان تا یخچال نانگ پالا آمده بودند. بالاتر، در «نانگ پالا»، اولین اردوی رفیع خود را که نوعی اردوی مبدأ پیشرفته بود، بنا کردیم.

از آنجا، سعی کردیم تا از «نانگ پای گوسوم» به شکل عرضی عبور کنیم و خودمان را به یال جنوب غربی برسانیم. گذرگاه کوچکی بود که عبور از آن

نسبتاً آسان بود و اگر از سوی دیگر آن پایین می‌رفتی، به راحتی به تبت می‌رسیدی و لزومی به عبور از نانگ پالای ممنوعه نداشتی. بدین ترتیب، چرخه به دور چواویو زدیم. در واقع، پا به دنیای ممنوعه گذاشته بودیم؛ البته با استفاده از راههای قانونی. در عین اینکه از دستور وزارت جهانگردی سرپیچی نکردم، سرانجام به مسیر مورد نظر دست یافتم. از آنجا که هیچ شریایی همراهی مان نمی‌کرد، بارمان بسیار سنگین بود.

صعود به قله در طول سه روز و بدون هیچ حادثه قابل ذکری انجام شد. هیچ مشکل جدی پیش نیامد. روز آخر، بیش از ۱۰۰۰ متر بالا رفتیم. هنگامی که به جلگه وسیع قله رسیدیم، قله بسیار دور از دسترس به نظر می‌رسید. پس از پشت سر نهادن هر تپه پوشیده از برف، تپه دیگری در برابرمان ظاهر می‌شد. به راستی آیا هیچ نقطه پایانی وجود نداشت؟

سرانجام روز ۵ مه توانستیم پا بر بلندترین نقطه کوهستان بگذاریم. از همدیگر عکس گرفتیم و پایین آمدیم. روز بعد، به اردوی پیشرفته‌مان در پهلوی جنوبی نانگ پالا بازگشتیم.

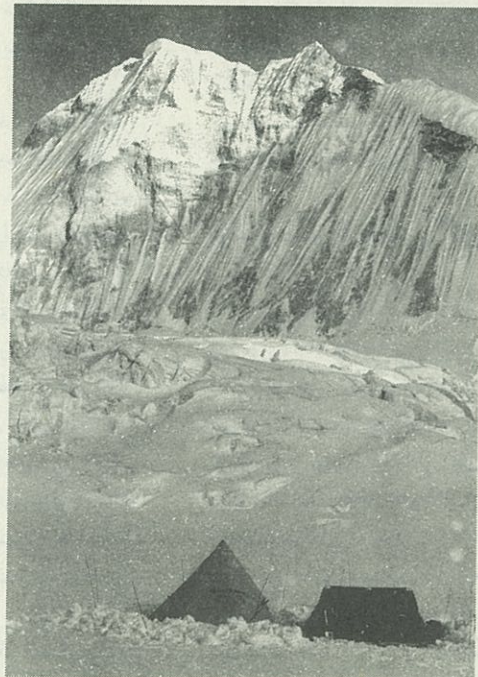
در این سفر - برخلاف سفر قبلی - وقت مطالعه و نگارش درباره کوهستان را نداشتیم. صعود به سرعت صورت پذیرفت و همه چیز در مدت کوتاهی به پایان رسید. به یاد نمی‌آورم که پیش از این هیچ صعودی با این سرعت و بدون هم‌هوایی انجام گرفته باشد. چنین سفری لذت‌بخش نیست. اکنون جنبه معنوی سفر، بیش از هر چیز برایم اهمیت یافته است.

در بهار ۱۹۸۳، فقط از مرز میان چین و نیپال عبور نکردم، بلکه پا به دنیا تازه‌ای گذاشتم. به عنوان کسی که با طبیعت زندگی می‌کند، مخاطرات کوهستان، بخش لاینفک زندگی‌ام شده است. می‌توان گفت بدان معتاد شده‌ام. اگر اجباراً مدتی طولانی در اروپا به سر می‌بردم، خلقم تنگ می‌شد. برای زنده‌مان لازم بود که هفته یا ماهی را به تنهایی یا با چند دوست دستچین شده در هیمالایا سپری کنم.

زندگی دوگانه

این نوع زندگی، بخشی از وجودم بود. سپس از بازگشت به اروپا و در میان مردم بودن، لذت می‌بردم. از سویی به تنهایی احتیاج داشتم و از سوی دیگر از بازگشت به تمدن، کار و تنش روزانه، شاد می‌شدم. من جزه آن دسته از مردم هستم که مجذوب اندیشه‌هایشان می‌شوند و برای اینکه از نظر جسمی و روحی سالم بمانند، باید فعال باشند. زندگی‌ام به دو بخش کاملاً مجزا تقسیم شده بود: یک بخش در تنهایی مطلق هیمالایا و دیگری در جریان سرسام‌آور شهری اروپایی. من همواره در جست‌وجوی اوج و حسیض بودم و به چنین تضادی احتیاج داشتم. کوهستان به تنهایی نیازم را برطرف نمی‌کرد. چنین زندگی پاندول ماندنی چنان برایم طبیعی شده بود که می‌توانستم امروز را در هتلی مجهز سپری کنم و فردا در چادری در قلب کوهستان رحل اقامت افکنم و از بابت هیچ چیز متأسف نباشم. برخلاف تصور دیگران، در این «زندگی دوگانه» هیچ‌گونه تضادی حس نمی‌کردم. هرگاه از برنامه‌های از پیش تعیین شده و سؤال و جوابهای متعدد خسته می‌شدم، بار سفر می‌بستم. زندگی در آسیا از بسیار جهات با زندگی مألوف من فرق داشت. هنگامی که پا به کوهستان می‌گذاشتم، کوه، آبهای روان و ابرها برایم حکم پروردگار را پیدا می‌کردند. مردم در آنجا با همان کنجکاوی که من به آنها می‌نگریستم، نگاهم می‌کردند. اما از تعدد بازگشت من، دریافته بودند که به سرزمین و کوهستانشان عشق می‌ورزم. بسیاری از سنت‌هایشان را نیز آموخته‌ام؛ مثلاً از سال ۱۹۸۱، همواره یک سنگ \times به گردنم آویخته‌ام. در ضمن با اشتیاقی همچون

اردوی مبدأ پیشرفته زیر نانگ پالا (۱۹۸۳):
چادر کوچکتر متعلق به دو شریایی بود که ما یحتاج را
از اردوی اصلی بالا می‌آوردند. ما چادر بزرگتر را در
اختیار داشتیم. در پس زمینه، نانگ پای گوسوم دیده
می‌شود.





هانس کامرلندر و رینهولد مسنر در حال صعود از جبهه جنوب غربی چواویو.

مابری را واداشت تا به بیمارستان هیلاری در کوند مراجعه کند.

۱۹۸۳: «ر. مسنر» که به علت مواجهه با هوای نامساعد برفی بازگشته بود، در بهار باردیگر رهسپار چواویو شد. او با همراهی «ف. کامرلندر» و «م. داخر» از مسیری نسبتاً جدید - کناره جنوب غربی - روز ۵ مه به قله راه یافت (چهارمین صعود).

۱۹۸۴: یک گروه از کوهنوردان چک، آمریکا و نیال به رهبری «و. کومارکوا» رهسپار قله شدند. دو زن و دو شریا از میان آنان به قله رسیدند. در پاییز، گروه یوگسلاوها تا ارتفاع ۷۶۰۰ متری ستون جنوبی بالا رفتند.

۱۹۸۵: کوهنوردان لهستان (از جمله ج. کوکوچکا) در زمستان (۱۲ و ۱۳ فوریه) با موفقیت از مسیر یوگسلاوها صعود کردند. در بهار، گروه‌های چینی و اسپانیایی با صعود از مسیر عادی، این مسیر را به طور کامل پیمودند. یک گروه لهستانی، آمریکایی در صعود از تیغه شرقی با شکست روبه‌رو شد و از مسیر عادی بالا رفت. یک گروه کانادایی، آمریکایی، چک نیز در زمستان از مسیر عادی صعود کرد.

۱۹۸۶: لهستانیها در بهار از طریق تیغه جنوب غربی به قله راه یافتند. یک گروه از کوهنوردان سراسر دنیا نیز در سه روز جداگانه به قله صعود کردند. یک گروه سوئسی به رهبری «ا. لورتان» پس از مرگ یکی از اعضا به نام «ب. ا. استینر» در صعود از جبهه جنوب غربی با شکست روبه‌رو شد. Δ

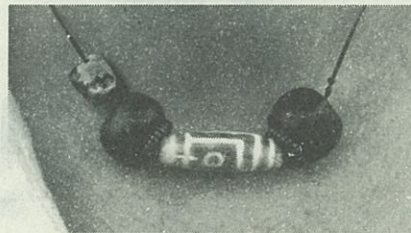


رهسپار قله شدند. اما طوفانی شدید، آنها را از ارتفاع حوالی ۷۶۰۰ متری بازگرداند.

۱۹۵۸: یک گروه هندی به سرپرستی «ک. یونشاه» شریا پاسانگ به همراه «س. گیاتسو» از مسیر اتریشیها، به قله رسیدند (دومین صعود) یکی از اعضای گروه بر اثر ادم ریوی جان سپرد.

۱۹۵۹: «س. کوگان» به همراه گروهی از زنان کوهنورد سراسر دنیا اقدام به صعود مجدد کرد. بهمنی که اردوگاه ۴ را منهدم ساخت، جان او، یک زن کوهنورد بلژیکی و دو شریا را گرفت.

۱۹۶۴: سومین صعود توسط یکی از اعضای گروه



اسکی به نام «ف. استمبرگ» صورت گرفت که به دلیل عکسهای متناقض، چندان مورد تأیید نیست. استمبرگ در بازگشت، به ناچار دو تن از اعضای گروه را که به شدت ناتوان و خسته بودند (ا. ترمیر و گ. هوپر) در اردوگاه ۴ منطقه مرگ - بر جا نهاد. نه روز بعد، گروه نجات سر رسید. اما دیگر دیر شده بود و هر دو جان سپرده بودند.

۱۹۷۸: دو کوهنورد اتریشی، «ا. کوبل مولر» و «ا. فورتتر» در صعودی بدون مجوز، برای اولین بار از مسیر دشوار جبهه جنوب شرقی بالا رفتند. از آنجا که بدون مجوز کوهنوردی دست به چنین کاری زدند، اقدامشان خشم نیالیها را برانگیخت و موجب برقراری چندین ساله ممنوعیت صعود کوهنوردان شد.

۱۹۸۲: کوهنوردان آلمانی، اتریشی و سوئسی که در بهار درصدد صعود از جبهه جنوب شرقی برآمدند، دچار بداقبالی شدند. «ر. کارل» با فرود آمدن بهمن یخی روی چادش جان سپرد و «و. نیرز» به شدت مجروح شد. «ا. اولز» به علت ادم مغزی مجبور شد با اولین پرواز به زور یخ بازگردد و دندان درد شدید «ر.

یک کشمیری، می توانم به دادوستد بپردازم. در هیمالایا همچون خانام، احساس آرامش و راحتی می‌کنم.



رینهولد مسنر در طول سفرهای متعدد خود توانست رابطه صمیمانه‌ای با شریاها و اهالی تبت برقرار سازد. او در تینگری واقع در کوهپایه شمالی چواویو، سنگ xi به دست آورد؛ از آن به بعد، همواره آن را که در میان دو مهره مرجانی قرار دارد، بر گردنش می‌آویزد. می‌گویند این سنگها از نیرویی جادویی برخوردارند و موجبات تعادل روح و روان را فراهم می‌سازند. شریاها و تبتیها از اینکه این سنگ را بر گردن او می‌دیدند، متعجب می‌شدند. آنها غالباً جلو می‌آمدند و سنگ را لمس می‌کردند. بدین ترتیب، مسنر را جزء خودشان می‌دانستند.

تاریخچه صعود به چواویو

۱۹۵۲: اعضای گروه انگلیسی به گشت‌وگذار در جبهه شمال غرب چواویو پرداختند. «ا. شپیتون»، «ا. هیلاری» و «و. لوه» تا مانع بزرگ یخی در ارتفاع ۶۸۰۰ متری صعود کردند.

۱۹۵۴: یک گروه کوچک اتریشی به رهبری «ه. تیچی» به نخستین صعود به چواویو اقدام کرد تیچی (با وجود یخ‌زدگی)، «س. یوخلر» و شریا «سردار پاسانگ» روز ۱۹ اکتبر بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی، بر فراز قله ایستادند. آنها از مسیر تیغه غربی و جبهه غربی به قله رسیدند. همزمان، کوهنورد زن فرانسوی، «س. کوگان» و کوهنورد سوئسی، «ر. لامبرت» پس از بازگشت گروه تیچی.

راکاپوشی

۷۷۸۸

تلاش نافرجام

ساعت ۵/۱۵ روز ۱۵ مرداد است که از خواب برمی‌خیزیم و به سرعت صبحانه می‌خوریم. ساعت ۶ با اردوگاه ۴ تماس می‌گیریم. شجاعی، سرپرست گروه، آخرین سفارشها را می‌کند. طناب را فراموش نکنید، مراقب شکافهای یخی و مسیرهای بنهمنی باشید، در بین راه حتماً تماس بگیرید... در حالی که به دلیل تلاش روز قبل، هر سه نفر خسته‌ایم و علی‌رغم گمشدن مواد غذایی در زیر برفها شروع به صعود می‌کنیم، صعودی که بخش دیگری از ناشناخته‌ها را برایمان هویدا می‌سازد؛ ولی...

روز ۷۶/۴/۱۱، در حالی تهران را ترک می‌کنیم که دوستانمان در پاکستان و در تلاش برای صعود قله گاشربوم دو هستند. بدرقه گرم هم‌نوردان در فرودگاه مهرآباد اراده ما را برای موفقیت قوی‌تر می‌سازد. همایون بختیاری به دلیل مشکلات خانوادگی از همراهی ما باز می‌ماند. با تلاش بسیار، سرانجام شیرمحمد، دبیر فدارسیون، نیز در آخرین لحظات به کاروان ما ملحق می‌شود تا بلکه قدری از بار مسئولیت سرپرست گروه اجرای امور اداری در پاکستان کاسته شود. بجز ایشان گروه ما از یازده نفر تشکیل شده است: رامین شجاعی، سرپرست و مسئول فنی و مسئول مالی، داریوش بابازاده (مسئول تدارکات غذایی)، منصور افشاریان (مسئول امور پزشکی)، جلال چشمه‌قصابانی، فرشاد خلیلی، حسین خوش‌چشم، (مسئول تدارکات فنی)، محمد اوراز، اسماعیل متحیر پسند، محمد جریری، علیرضا امزجدیان، رضا زارعی.

اقامت در اسلام‌آباد و راولپندی تا زمان اتمام امور اداری حدود یک هفته طول می‌کشد. در این مدت سفارت ایران در اسلام‌آباد و به ویژه سفیر کشورمان آقای آخوندزاده چندین بار گروه ما را مورد لطف قرار دادند. آشنایی با گروههای پر تجربه‌ای که از اوکراین و اسپانیا برای صعود به نانگاپاربات آمده بودند برایمان خالی از لطف نبود. روز ۴/۱۸ گروه ما با استفاده از یک دستگاه اتوبوس پر زرق و برق پاکستانی و حدود ۱/۵ تن بار اسلام‌آباد را به مقصد شمال پاکستان ترک کرد. افسر رابط به نام ساجد، نماینده آونچرتورز به نام قادر (مسئول خدمات از اسلام‌آباد به بعد) و دو آشپز به نامهای سنیر، اعلم و کریم ما را همراهی می‌کردند.

مقدمه:

قله راکاپوشی با ۷۷۸۸ متر ارتفاع واقع در منطقه قراقرم پاکستان بیست و هفتمین کوه مرتفع جهان محسوب می‌شود. تابستان سال ۷۶ یک گروه از کوهنوردان ایرانی که از طرف فدراسیون کوهنوردی حمایت می‌شدند موفق گردیدند پس از حدود پنجاه روز تلاش در راه رسیدن به قله با موفقیت پا بر آن پا نهند و گوشه‌ای دیگر از عزم استوار جوانان ورزشکار ایرانی را به نمایش بگذارند. گزارشی زیر که به همت رضا زارعی یکی از افراد گروه تهیه شده است به ثبت گوشه‌هایی از این تلاش جانانه می‌پردازد.

تشکیل می‌دهند.

ظهر ۱۹ تیرماه که تلفنچی هتل خبر فتح قله گاشربوم دو توسط دوستانمان را می‌دهد. استقبال گرم شیعیان پاکستانی در گیلگیت و گلوت که آخرین دهکده سر راهمان بود، و همچنین محبت‌های دکتر اقبال، مسئول امور پزشکی منطقه، که همسری ایرانی داشت غم دوری از وطن را زدود.

۵۲ جعبه و حدود ۳۰ بشکه مجموع بار گروه را تشکیل می‌دهد که بین باربران محلی تقسیم شده است.

عبور از بزرگراه قراقرم، مسیری که از کنار رود زیبای ایندوس می‌گذرد، خستگی حاصل از صندلیهای خشک اتوبوس را از یادمان می‌برد. یک شب در چیلاس می‌مانیم. اولین دورنما از کوه پر عظمت نانگاپاربات و یک سنگ بنا که نمایش دهنده محل تلاقی سه رشته کوه هندوکش، قراقرم و هیمالایاست نیز از جلوه‌های به یادماندنی مسیر است. سرانجام به شهر زیبای گیلگیت می‌رسیم. شهری که حدود ۶۰٪ مردم آن را شیعیان و مردمی با آداب و سنن خودمان

PAKISTANI PEAKS		
K.2	HEIGHT	RANK
NANPA PARBAT	28251	2
GASHA BRUM.I	26660	9
BROAD PEAK	26470	11
GASHA BRUM.II	26400	12
GASHA BRUM.III	26360	14
GASHA BRUM.IV	26090	15
DASTIGHIL SAR	26000	17
KUNYANG KUSH	25968	20
MASHA BRUM SE	25760	22
RAKA POSHI	25660	24
BATURA.I	25550	27
KANJUT SAR	25540	28
SALTORO KANGRI	25460	29
TRIVOR	25400	32
TRICHUMB	25329	36
CHROBISA	25290	41
SHISH PAR	25110	46
	25000	49

جمعه ۲۰ تیرماه، امروز اولین روز حرکتمان را آغاز می‌کنیم رسیدن به اردوگاه اصلی حدود دو روز طول می‌کشد. ابتدا از باغهای زردآلو که ظاهراً تنها سرمایه مردم محلی است عبور می‌کنیم و سپس مسیر از میان دره‌ای زیبا و سرسبز که مملو از کاجها و سوزنیهای زیباست ادامه می‌یابد و ما اولین نمای راکاپوشی، بیست و هفتمین کوه مرتفع جهان، را در حالی مشاهده می‌کنیم که غرش بهمنهای یخچال غربی آن سکوت دره را به هم می‌زند.

پا جای پا، پس از ۴۰ سال

اولین صعود این کوه در سال ۱۹۵۸ توسط یک گروه انگلیسی و به وسیله بیک و هاتی و از طریق یال جنوب غربی صورت گرفته است؛ و ما پس از حدود ۴۰ سال می‌خواهیم پا جای پای آنها بگذاریم. دیگر مسیر این کوه، یال شمال غربی است که اولین بار توسط یوگسلاوها و خانم وندا رتکوچ صعود شد. و همچنین دیواره شمالی است که مسیر دیواره آن بارها توسط لهستانیها، روسها، ژاپنیها و آلمانیها کار شده و تنها ژاپنیها و کاناداییها موفق به صعود آن شده‌اند. از ارتفاع ۳۸۰۰ متر به مرور می‌باید روی مورنهای کاسه جنوبی راکاپوشی قدم برداریم. ارتفاع بارگاه اصلی ۴۴۰۰ متر است؛ و ما در سومین روز حرکت از ژاگلوت به آن می‌رسیم.

اطراف بارگاه اصلی را دیواره‌هایی عظیم و قللی بسیار زیبا احاطه کرده است. که علاوه بر دیواره جنوبی راکاپوشی که تا ارتفاع ۶۴۰۰ متر امتداد دارد، ارتفاع سایر قله اطراف بارگاه اصلی حدود ۶۰۰۰ متر است. جالب است که نامی از هیچ یک از این قله صعب‌العبور روی نقشه نوشته نشده است و چه بسا هیچ کدام تا امروز صعود نشده باشد. از نکات قابل ذکر این چند روز، تلاش باربرها برای گرفتن بول بیشتر و نیاوردن بارهاست. سرانجام با پرداخت اضافه بها بارهایمان به بارگاه اصلی می‌رسد.

یکشنبه ۲۲ تیرماه، پس از استقرار گروه در بارگاه اصلی شروع به بازکردن جعبه‌ها و بشکه‌ها کردیم. آشپزها نیز دو چادر برای غذاخوری و آشپزخانه و یک چادر کوچک برای امر رابط گروه نصب کردند. ما نیز شش چادر برای استقرار و انبار وسایلمان برپا کردیم. اکثر

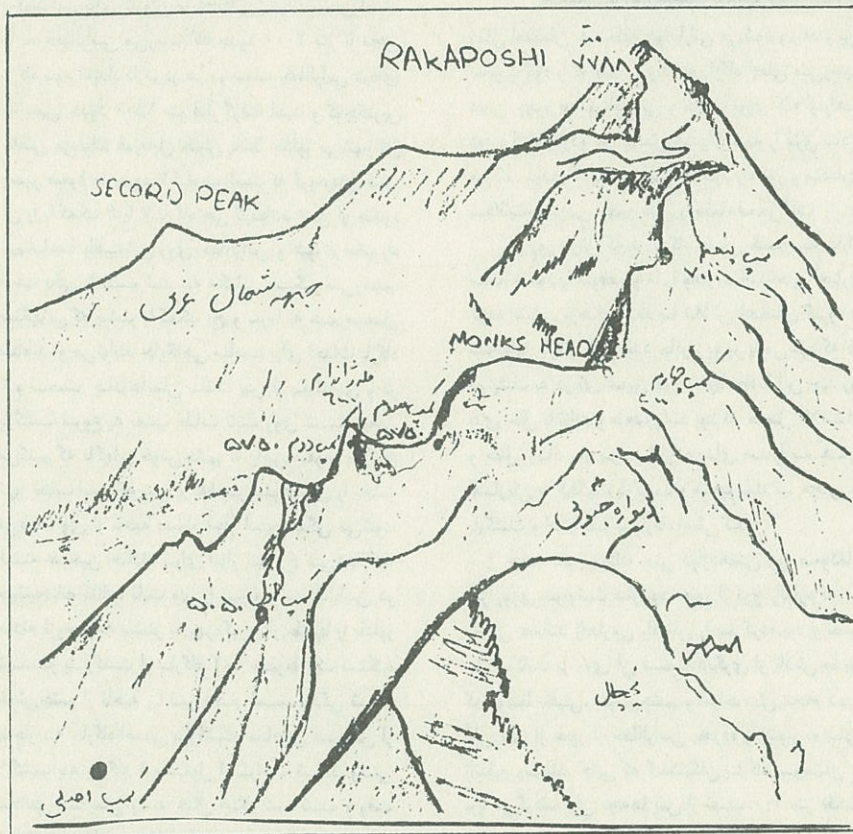
وسایل ما را لوازم فنی از جمله حدود ۱۵۰۰ متر طناب برای ثابت گذاری، پیچهای یخ و لنگرهای برف تشکیل می‌دهند. بعدازظهر به بررسی مسیر صعود تا بارگاه می‌پردازیم. لازم است یادآوری کنیم که اطلاعات نسبتاً کامل است و مربوط به صعود سال ۱۹۵۴ گروه دانشگاه کمبریج انگلستان و صعود سال ۱۹۵۶ پاکستان و انگلستان است.

به پیشنهاد سرپرست گروه، همگی ساعتها را یک ساعت به جلو می‌کشیم تا صبحها زودتر از خواب برخیزیم. (البته در این گزارش سعی شده است تمامی زمانها بدون احتساب کشیده شدن ساعتها به جلو درج شود).

دوشنبه ۲۳/۴، اولین روز صعود از بارگاه اصلی علی‌رغم اینکه بعضی از دوستان معتقد بودند باید یک روز در بارگاه اصلی استراحت کنیم، با نظر سرپرست گروه همان روز نخست شروع به حرکت کردیم. ساعت ۳ از خواب برخاستیم و پس از خوردن صبحانه، در ساعت ۴/۴۵ پس از عبور از زیر کلام... مجدداً حرکتمان را آغاز کردیم. امروز هر کدام از اعضای گروه علاوه بر بار شخصی حدود ۱۵ کیلو بار عمومی را نیز حمل می‌کنند. سه نفر (چشمه قصابانی، متحیرسند و حدیری) زودتر از سایرین و برای نصب طناب ثابتهای احتمالی حرکت کردند؛ و سایرین به فاصله حدود یک ساعت از آنها حرکت می‌کنند. پس از حدود ۴۵ دقیقه از بارگاه اصلی به یخچالی طولی در ابتدای مسیر می‌رسیم که تا حدود ارتفاع ۵۱۰۰ متر امتداد دارد. در سمت راست

یخچال، یالی سنگی ولی ریزشی قرار دارد. مقداری از راه را از روی یخچال و ادامه مسیر را از طریق یال سنگی طی می‌کنیم. ریزش سنگها بسیار است، به طوری که خیلی از ناحیه سر و افشاریان از ناحیه دست آسیب می‌بینند. گروه پیشناز برای تسهیل در امر صعود مجبور به نصب ۴ طول طناب ثابت می‌شود (طنابهای پلاستیکی و با قطر ۱۱ میلی‌متر) در طول راه تا بارگاه ۱ وسایل گروههای قبلی را می‌یابیم. ظاهراً آخرین گروه پس از بلژیکیهای سال ۹۲ میلادی، اسپانیاییها در سال ۹۴ بودند. این وسایل به ویژه در ۵۰۵۰ متر بیشتر از سایر جاهاست؛ مکانی محصور بین دو دره که شاید بتوان سه چادر در آنجا برپا کرد. هم‌نوردان برای شناسایی بالاتر می‌روند. ولی اعلام می‌کنند که بهترین نقطه برای برقراری اردوگاه ۱، همان ارتفاع ۵۰۵۰ است. راکاپوشی برایمان همچون سرزمین اسرارآمیزی است که می‌باید همه چیز را در آن جستجو کنیم؛ راههای صعود، محل اردوگاهها و آثار و بقایای گروههای گذشته را.

روزهای بعد همچنان به انتقال بارها به بارگاه ۱ اختصاص دارد. به مرور بهترین راه را برای صعود می‌یابیم و طنابهای ثابت را نیز به حاشیه یخچال انتقال می‌دهیم تا سرعت صعودمان افزایش یابد. ریزش سنگ بر یخچال بسیار است و ما مجبوریم صبحها زودتر برخیزیم و حرکت کنیم تا از ریزشها در امان باشیم. بر طبق نظر شجاعی، پس از هر سه روز کار، یک روز استراحت خواهیم کرد. بارگاه ۱، در سمت شرق



می‌توانیم قله زیبای هاراموش (۷۴۶۰ متری) را نیز مشاهده کنیم. غرش بهمنها که روزهای نخست ما را به هیجان می‌آورد، دیگر برایمان عادی شده است و با هر ریزش از چادر خارج نمی‌شویم. اکثر بهمنها از دیواره جنوبی راکپوشی سقوط می‌کنند.

به تدریج همه هم هوا می‌شوند و راحت‌تر صعود می‌کنند. موفق می‌شویم بارهای لازم برای شش بارگاه را به بارگاه اول انتقال دهیم. (یادآوری می‌کنم که همچنان کوله پشتی‌هایمان بیش از ۲۰ کیلو وزن دارند که از این مقدار حدود ۱۵ کیلو بار عمومی و بقیه را بار شخصی تشکیل می‌دهد).

شنبه ۲۸ تیرماه ششمین روز صعود، چهار نفر (شجاعی، خوش‌چشم، اوراز و من) برای حمل بار و ثابت‌گذاری به طرف بارگاه ۲ می‌رویم. مسیر بین بارگاه ۱ و ۲ ابتدا از حاشیه یخچال است و در ارتفاع ۵۷۰۰ متر مجدداً روی سنگها ادامه می‌یابد. این مسیر تا ۵۷۵۰ به خط‌الرأس منتهی می‌شود. هم‌نوردان مجبور به نصب حدود ۳۲۰ متر طناب ثابت برای تسهیل در امر صعود شدند. ثابت‌گذاری در حین حمل حدود ۱۷ کیلو بار برایمان کاری دشوار است که با توکل به خداوند موفق به انجام آن می‌شویم.

عبور از مرز رؤیاها حادثه و هشدار

رسیدن به ارتفاع ۵۷۵۰ متر عبور از مرز رؤیاهایمان است؛ یعنی رسیدن به ارتفاعی بالاتر از قله دماوند این برای کاروان ما لحظاتی بسیار شیرین است. ما به خط‌الرأسی می‌رسیم که حدود ۲۰۰۰ متر تا محل بارگاه سوم امتداد دارد. در هر دو سمت خط‌الرأس دره‌ای به عمق حدود ۱۵۰۰ متر قرار گرفته است و کوچکترین غلغلی می‌تواند غیرقابل جبران باشد. یادآور می‌شوم کل مسیر صعود ما حدود ۷ کیلومتر است که گروه‌های قبلی آن را با کمک ۶ یا ۷ بارگاه طی کرده‌اند. پس از حدود نیم ساعت راهیمایی روی خط‌الرأس و عبور از یک راه اریب یخی با شیب تند به مکانی سنگی می‌رسیم. سنگهایی که بیشتر با کمک یخ و سرما به هم متصل شده‌اند، و می‌توانند جایگاهی مناسب برای احداث بارگاه ۲ و نصب چادرهایمان باشد. پس از بارگذاری و در بازگشت شروع به نصب طناب ثابت روی شیب یخی می‌کنیم که ناگهان خوش‌چشم به پایین سقوط می‌کند. تنها طناب است که پس از ۱۵ متر سقوط، وی را نجات می‌دهد. وی از ناحیه دست دچار آسیب‌دیدگی می‌شود. البته همین حادثه برای اوراز نیز رخ می‌دهد که خوشبختانه طناب ثابت وی را نیز نجات داد. این دو حادثه لزوم توجه بیشتر به بهره‌گیری از طنابها را یادآور شد. در بازگشت از بارگاه ۲ با سقوط یک سنگ، خوش‌چشم از ناحیه پا نیز دچار آسیب‌دیدگی شد و بناچار به بارگاه اصلی بازگشت. سایرین نیز پس از بازگشت به بارگاه ۱ مشغول استراحت شدند. وقتی شجاعی صدایمان زد به خیال اینکه شب شده و وقت شام است برخاستیم. غافل از اینکه خستگی شدید ما را

به خوابی ۱۲ ساعته فرو برده و می‌باید برای خوردن صبحانه و حمل مجدد بار به بارگاه ۲ برخیزیم.

امروز یکشنبه ۲۹ تیرماه و هفتمین روز صعود است. هم‌نوردان از بارگاه اصلی به بارگاه ۱ می‌آیند و ما نیز با حدود ۱۸ کیلو بار به بارگاه ۲ می‌رویم. امروز بعدازظهر پس از بارگذاری و بازگشت از بارگاه ۲ در حالی که در چادرهایمان به استراحت مشغولیم صدایی توجهمان را جلب می‌کند صدا از حاشیه یخچال است. چشمه قصابانی و افشاریان هستند که با فریاد، خیر آمدن آقاجانی را به ما می‌دهند. (من، شجاعی و اوراز) خوشحال به پایین می‌آیم. در حالی که برای اولین بار از

زمان آمدنمان به منطقه هوا بارانی می‌شود و رعد و برق سکوت کوه را به هم می‌زند. به بارگاه اصلی می‌رسیم. دیدن چهره صادق آقاجانی و محمد نوری که از راهی دور و از اسکاردو به دیدنمان آمده‌اند همه را غرق شادی می‌کند. دیدن ۴ عدد بی‌سیم با برد راه دور و مقداری شکلات، شیرینی حضورشان را مضاعف می‌کند.

دو روز بارش که در بارگاه اصلی همراه با باران است، صعود را متوقف و ما را وادار به استراحتی اجباری کرده است. روزهای بعد با تلاش اعضای گروه در سنگهای بارگاه ۲ دو عدد چادر زیبا بر پا می‌شود که هر دو پشت به دره‌ای عمیق دارند. تنها حادثه این چند روز بدی حال بابازاده و متحیرپسند بود که حاصل تلاششان و حمل زیاد بار بود. بابازاده برای مداوا به همراه افشاریان به گیلگیت بازگشت و متحیرپسند نیز مجبور به بازگشت و استراحت در بارگاه اصلی شد.

جمعه سوم مرداد، یعنی دوازدهمین روز صعودمان نیز روزی سرتوشت ساز بود. عبور از برج ژاندارم که به راستی همانند ژاندارمی راهمان را سد کرده بود و نصب طناب ثابت بر روی آن قسمت دیگری از تلاش ما بود که توسط خلیلی، خوش‌چشم و امزاجردیان انجام شد. آنان پس از عبور از خط‌الرأسی یخزده و دشوار به پای ژاندارم رسیدند. جایی که گذشتگان بارگاه سومشان را برپا می‌کردند. ولی بچه‌ها پس از نصب ۱۰۰ متر طناب ثابت خود را به اوج ژاندارم یعنی ۵۹۵۰ متر رساندند.

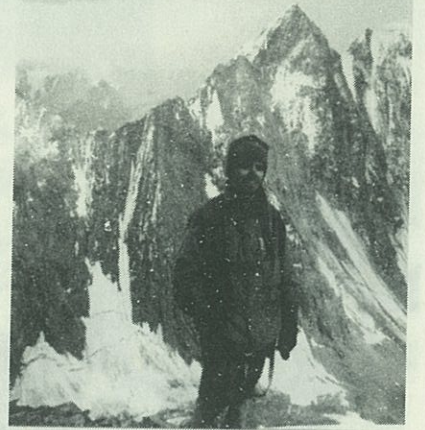
۲۰۰ متر طناب ثابت در پشت ژاندارم که توأم با فرود یک شیب تند یخی و یک تراورس طولانی از خط‌الرأسی مشرف به دره است ارزش کارشان را دو چندان می‌کند. پس از صعود ژاندارم، همان‌گونه که بیان شد، مجدداً ارتفاع کم شد؛ به طوری که بارگاه سوم نیز در ارتفاع حدود ۵۷۵۰ متر قرار داشت. در جلوی بارگاه نیز یک فلات طولانی و سپس مهم‌ترین قسمت مسیرمان یعنی پیشانی یخی با ارتفاع حدود ۷۰۰ متر قرار داشت که می‌بایست ثابت‌گذاری می‌شد.

روز سه‌شنبه ۷ مرداد، شانزدهمین روز صعود، پس از احداث بارگاه سوم و انتقال بارها به بارگاه ۲، در حالی



اعضای گروه ایستاده از چپ به راست: فرشاد خلیلی، جلال چشمه قصابانی، داریوش بابازاده، محمد جدیری، منصور افشاریان، اسماعیل متحیرپسند، محمد اوراز، نشسته از چپ به راست: رامین شجاعی، حسین خوش‌چشم، رضا زارعی، علیرضا امزا جردیان

که شجاعی اصرار به حرکت زود هنگاممان داشت، به دلیل بارش سنگین برف و سقوط بهمن از حاشیه سمت راست پیشانی یخی از کار منصرف شدیم. ولی به محض توقف بارش چادرمان را به قصد پیشانی یخی ترک کردیم. چشمه قصابانی، امزاجردیان و من مسئولیت نصب طنابها را بر عهده داریم. عبور از روی یک شکاف یخی و گذر از روی بقایای بهمن شب قبل ما را به ابتدای شیب تند یخی رساند. صعود طولانی اول و دوم به دلیل شیب تند مسیر (شیب مسیر حدود ۶۰ - ۵۰ درجه است) و همچنین درگیری با سنگها به کندی صورت می‌گیرد؛ به طوری که تا ساعت ۱ تنها دو طول از مسیر را تمام می‌کنیم. ولی با تلاشهای بی‌وقفه چشمه قصابانی تا ساعت ۵ بعدازظهر موفق به نصب حدود ۷ طول ۴۰ یا ۵۰ متری دیگر طنابها شدیم. اغلب میانینه یخ و در بالای مسیر لنگر برف است و تنها در یکجا از یک ستون سنگی برای کارگاه استفاده کردیم. با تاریکی شب فرود نمی‌آیم و باقی کار را به روز بعد موکول می‌کنیم. اعلام نصب ۹ طول طناب ثابت



نمایی زیبا از سوزنهای منطقه

همنوردان سایر بارگاهها را غرق در شادی می‌کند. لازم است متذکر شوم که سایرین طی روزهای گذشته با تلاشی بی‌وقفه بارها را به بارگاههای ۲ و ۳ انتقال می‌دادند.

چهارشنبه ۸ مرداد، امروز نیز موفق به نصب باقیمانده طنابها شدیم؛ یعنی ۴ طول دیگر؛ و این در حالی بود که فریاد شادی بچه‌ها از پشت بی‌سیم خستگی را از تنمان زدود. ادامه مسیر از میان مهی غلیظ و تا ارتفاع ۶۴۰۰ متر صورت گرفت. به دلیل خرابی هوا در محلی بر فراز قله مانکس هد بارگذاری کردیم. غافل از اینکه عدم نصب پرچمهای راهنما در بالای بارها در روزهای آینده ما را با مشکلات زیادی روبرو می‌کند.

دو روز و دو شب بارش پی‌درپی، ارتفاع برف را به حدود ۱ متر رساند و برای چادرهایی که در کنار شیب قرار دارد تهدیدی جدی است. البته به خاطر کم ارتفاع بودن یال به ذهن هیچ کدام ما نمی‌رسید که ممکن است بر اثر بارش زیاد برف اتفاق ناگواری رخ دهد؛ ولی...

شنبه ۱۱ مرداد، ساعت ۴/۳۰ صبح است که خلیلی از داخل چادرشان همه را بیدار می‌کند. بارش سنگین برف راه خروج را مسدود کرده است. همگی با زحمت و ضمن پاک کردن برف جلو چادرها که اینک در زیر برف دفن شده است به بیرون می‌آییم و به سرعت شروع به بیرون کشیدن چادرها از زیر برف می‌کنیم. ناگهان توده‌ای عظیم برف به سوی ما سرازیر می‌شود و ضمن شکستن تیرک چادرها آنها را می‌خواباند. در حالیکه هوا هنوز تاریک است چادری را که متعلق به بارگاههای بالاتر است بر روی یالی پر از باد نصب می‌کنیم. به مرور شروع به خارج کردن وسایلمان از زیر برف می‌کنیم. تلاشمان تا ساعت ۱۱ ادامه دارد. پس از خوردن کمی غذا به پیشنهاد خلیلی شروع به ساختن یک اتاق برفی می‌کنیم. این کار در این ارتفاع بسیار مشکل و طاقت‌فرسا است و تا ساعت ۲ ادامه می‌یابد. سپس مجدداً برف شروع به باریدن می‌کند. ما با انتقال وسایلمان به اتاق برفی و همچنین نصب یک چادر دیگر بر روی یال باقی روز را سپری می‌کنیم.

دوشنبه ۱۳ مرداد، با بهتر شدن هوا چشمه‌قصابانی و اوراز برای بیرون کشیدن طناب ثابتهای پیشانی یخی به طرف آن می‌روند ولی به دلیل خطر سقوط بهمن از این کار منصرف می‌شوند. خلیلی، افشاریان، امزاجردیان و من نیز برای بیرون کشیدن طنابهای بین بارگاههای ۱ و ۲ از زیر برف و بازکردن راه زاندارم و همچنین آوردن بار از بارگاه ۲ به طرف آنجا می‌رویم. خوشبختانه پیش از رسیدن ما بهمنهای مسیر سقوط کرده است. پس از برفکوبی سنگین در جاهای هموار مسیر راه بارگاه ۲ به ۳ نیز باز می‌شود. شایان ذکر است که طی روزهایی که بچه‌های بارگاه سوم در چادرهایشان حبس بودند، سایرین در بارگاههای پایین‌تر همچنان علی‌رغم خرابی هوا به تلاششان برای انتقال بارها ادامه می‌دادند.

سه‌شنبه ۱۴ مرداد، امروز قرار شد ۷ نفر از افراد مستقر در بارگاه سوم به طرف بارگاه چهارم حرکت کنند. بیرون کشیدن طنابها از زیر برف و یخ باعث کندی حرکتان شده است. ولی پس از حدود ۶ ساعت تلاش و حمل حدود ۱۲ تا ۱۵ کیلو بار توسط هر نفر به محل بارگاه ۴ می‌رسیم. متأسفانه بارش سنگین برف و عدم نصب پرچم باعث گم شدن بارهای حمل شده در روزهای قبل شد. علی‌رغم خستگی شدید حاصل از صعود به ۶۴۰۰ متر، شروع به جستجو برای پیدا کردن بارها می‌کنیم. سه ساعت تلاش بی‌ثمر همه را از یافتن بارها مأیوس می‌کند. بارهای گمشده شامل مقدار زیادی موادغذایی متعلق به بارگاههای ۴ و ۵ به همراه یک تخته چادر و دو طول طناب و تعدادی پیچ و لنگر برف است. بجز چشمه‌قصابانی، خوش چشم و من که قرار است روز بعد به سمت بارگاه ۵ برویم سایرین به پایین بازمی‌گردند. چشمه‌قصابانی بیشتر از سایرین نسبت به گم شدن وسایلمان احساس مسئولیت می‌کند؛ و به همین دلیل به تلاشی مضاعف دست می‌زنند. ولی این جستجو تنها وی را خسته می‌کند.

چهارشنبه ۱۵ مرداد، در حالی برمی‌خیزیم که هوا به شدت سرد است و ما به دلیل تلاش روز قبل بسیار خسته‌ایم. بار هر کداممان حدود ۱۵ کیلو است. علی‌رغم سفارشهای شجاعی برای زود حرکت کردن به دلیل سرمای شدید تا تابش خورشید چادر را ترک نمی‌کنیم. برفکوبی سنگین و شیب مسیر خطر سقوط بهمن را زیاد کرده است. از اینجا به بعد باید راهنما را از میان شکافها و برفهای یخی بیابیم. عریض بودن یکی از شکافها، خوش چشم را مجبور می‌کند تا طناب ثابتی را نصب کند. سرانجام پس از ۹ ساعت تلاش بی‌وقفه در هوایی مه‌آلود همراه با پایازاده به محلی تخت می‌رسیم که بدون شک محل بارگاه پنجم است. ارتفاع این محل ۷۰۱۰ متر است. قرار است امشب از این محل اولین حمله به سمت قله را انجام دهیم. علی‌رغم خستگی شدید شروع به تخت کردن جای چادر و نصب آن می‌کنیم. از خستگی توان درست کردن غذا را نذاریم. احتمال خرابتر شدن هوا زیاد است و ممکن است به دلیل بارش برف مجبور به چند روز ماندن در بارگاه ۵ شویم. پس از ارتباط بارگاه ۴ شجاعی به دلیل خستگی

زیادمان دستور بازگشت به بارگاه ۴ را می‌دهد. ما که بازگشت را پایان آرزوهایمان می‌دانیم از این کار طفره می‌رویم. ولی طی تماسهای بعدی او متقاعدمان می‌کند پایین برویم و پس از کسب نیرو حمله مجددی را در روزهای بعد تدارک ببینیم.

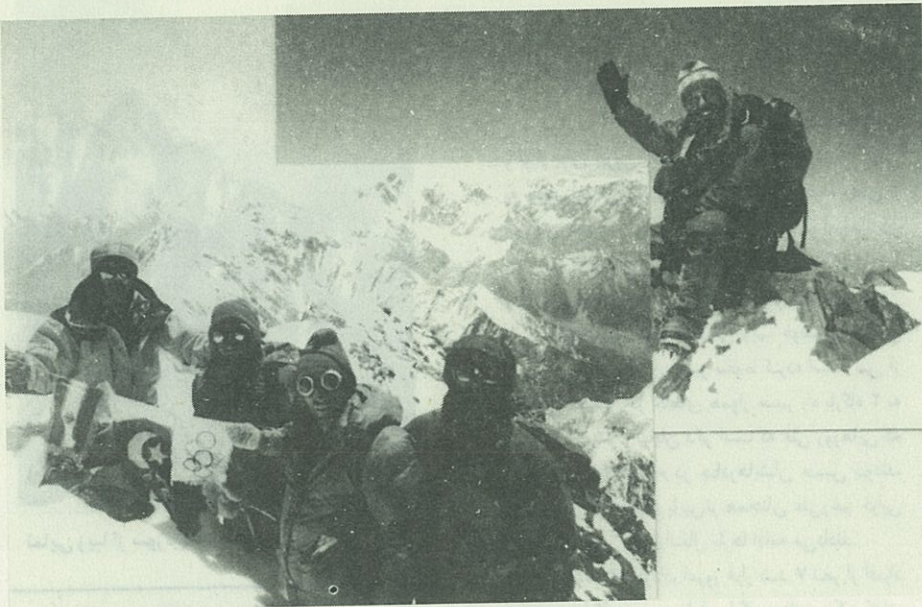
بناچار پس از یک شب ماندن در ۷۰۰۰ متر مجدداً به ۶۴۰۰ بازمی‌گردیم. در بارگاه ۴ با استقبال شجاعی، خلیلی و اوراز روبرو می‌شویم و این در حالی است که به دلیل کاستن ارتفاع حاملان بهتر شده است.

جمعه ۱۷ مرداد، پس از نظرخواهی، شجاعی سرانجام هر شش نفر را راهی بارگاه ۵ می‌کند. یک تخته چادر با حمل غذا و تدارکات برای سه روز عبور از همان مسیر روزهای قبل پس از حدود ۵ ساعت به ۷۰۱۰ متر می‌رسیم. در هوایی آفتابی شروع به نصب چادر دوم در بارگاه ۵ می‌کنیم. بچه‌ها اصرار دارند به دلیل داشتن زمان کافی به طرف ۷۳۵۰ متر یعنی محل بارگاه ششم گروههای قبل برویم تا روز بعد از بارگاه ۶ به قله حمله کنیم. ولی شجاعی مخالفت می‌کند و بچه‌ها را وادار به استراحت می‌کند. تا اواخر شب از بارگاه پنجم برای صعود قله تلاش کنیم. در آخرین ارتباطمان با بارگاههای پایینتر قصدمان را به اطلاعشان می‌رسانیم. قرار است سایرین نیز به بارگاه ۴ بیایند تا تیم حمله را پشتیبانی کنند.

هوای خوب - صعود عالی

شنبه ۱۸ مرداد، بیست و هفتمین روز صعود حدود ساعت ۱۲/۳۰ شب با سروصدای زیاد همه را از خواب بیدار کردم. خوب بودن هوا روحیه‌مان را مضاعف کرده است. همه آماده حرکت می‌شویم. اما باد شدیدی از غرب شروع به وزیدن کرده، گرچه حرکت ما آغاز شده است.

هیئت ایرانی مسیر بارگاه ۵ را با عبور از یک شیب تند یخی که به یخچال غربی راکاپوشی مشرف می‌شود ترک می‌کند. یک یال پر برف بر سر راه است. دو ساعت اول را شجاعی برفکوبی می‌کند. سپس تک تک بچه‌ها به تناسب مسیر را باز می‌کنند. ساعت ۶/۳۰، در حالیکه تابش آفتاب یخ پاهایمان را باز می‌کند به ۷۳۵۰ متر می‌رسیم؛ جایی که گذشتگان از آن به عنوان بارگاه ششم استفاده می‌کردند. پس از کمی استراحت و خوردن چای مجدداً به طرف قله حرکت می‌کنیم. یک شیب تند یخی ما را به انتهای مسیر هدایت می‌کند. خوشبختانه هوا بسیار خوب است. باد تیر قطع شده است. سرانجام کاروان به مقصد می‌رسد. پس از حدود ۹ ساعت تلاش یک به یک خود را به قله می‌رسانیم؛ حلال، حسین، محمد، فرشاد، رضا و رامین، سرپرست جوانی که از ابتدا مسئولیتی سخت را بر عهده گرفت و تا انتهای کار از آن شانه خالی نکرد. دو ساعت ماندن بر فراز قله و تماشای قله اطراف، نظیر نانگاپاربات، دیران‌بیک، هاراموش، مارلوبیتنگ و دره زیبای هونزا در شمال راکاپوشی و همچنین اعماق دره‌های شمالی و دیواره راکاپوشی همه را به وجد آورده است پس از نصب پرچم ایران و



بر فراز قله از راست: خوش چشم، اوراز، چشمه قصابانی، خلیلی، زارعی

می‌کنیم که راکاپوشی با غرش بهمنی عظیم در یخچال غربی با ما وداع می‌کند. به راستی این کوه رام و نجیب چون خاطره‌ای شیرین در ذهنمان نقش می‌بندد تا ما به درگاه خداوند سجده شکر به جای آوریم. Δ

توسط اوراز و در آخرین روز صعود توسط متحیربند و زارعی تا بارگاه ۲ و حمل بارهای باقیمانده و جمع کردن سایر طنابهای ثابت و بازگشتشان به بارگاه اصلی هرگز از خاطرم نخواهد رفت. در آخرین روز نیز سقوط افشاریان در یخچال و در رفتن کتف وی که با تلاش بچه‌ها و راهنمایهای خود وی جا انداخته شد خاطراتمان را تکمیل کرد. شنبه ۲۵ مرداد، در حالی بارگاه اصلی را ترک

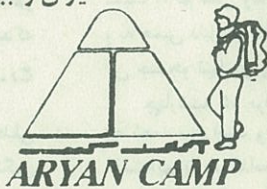
عکاسی و فیلمبرداری، صعود را از طریق بی‌سیم به افسر رابط گروه که با دوربین از بارگاه اصلی ما را تماشا می‌کند اطلاع می‌دهیم. از زحمات همراهانمان، بابازاده، افشاریان، متحیربند، جدیری و امزاجردیان قدردانی می‌کنیم که بدون شک گرچه جسمشان در بارگاههای پایین بود، ولی خود در دل ما بر فراز قله قرار داشتند و بدون زحماتشان هیچ‌گاه قله فتح نمی‌شد. در نهایت به طرف پایین حرکت می‌کنیم و پس از سه ساعت تلاش به بارگاه ۵ باز می‌گردیم.

یکشنبه ۱۹ مرداد، در حالی که مشغول جمع‌آوری بارگاه پنجم هستیم، متحیربند، بابازاده، امزاجردیان نیز برای کمک به ما به بارگاه ۵ می‌آیند و جشن صعود را در بارگاه ۵ می‌گیریم. امروز همچنین با تلاش چشمه قصابانی باره‌بمان نیز سر از برف بیرون آورد.

در روزهای بعد علی‌رغم اینکه قله صعود شده است کار همچنان ادامه دارد و عمده فعالیت‌های ما حمل بارها به بارگاههای پایین‌تر و جمع‌آوری زباله‌هاست. جمع‌آوری طنابهای ثابت که شجاعی اصرار زیادی بر آن داشت روزهای سخت و شیرین راکاپوشی را کامل می‌کند. بدون شک تلاش خلیلی و متحیربند بر جمع‌آوری طنابهای پیشانی یخی و زحمات چشمه‌قصابانی و خوش چشم در جمع کردن طنابهای ثابت زاندارم و همچنین جمع‌آوری زباله‌ها در بارگاه اول

ایران را پاس بداریم چون کهن و با شکوه است

ایران را ببینیم چون همه چیز دارد



اولین برگزار کننده تورهای کمپینگ در ایران با امکانات کامل اردویی در دل طبیعت چهار فصل ایران

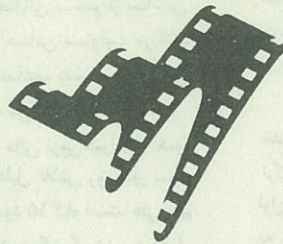
مسافرت - اردوهای تفریحی و آموزشی

آژانس هوایی پرسیان

PERSIAN

تهران. خیابان مطهری بعد از مفتح. پلاک ۱۵۹
تلفن: ۸۷۴۴۹۲۰ فاکس: ۸۷۴۴۹۲۱-۲۲

سینا فیلم لنگرود



تهیه فیلمهای مستند و آموزشی از برنامه‌های کوهنوردی و زیست محیطی

لنگرود. پاساژ اسلام

سیروس تقی پور

تلفنهای:

۰۱۴۲۵۲ - ۴۴۹۵ ۵۰۳۷

* ایران به زیبایی یک جهان *

نگاه به طبیعت و تاریخ ایران از دریچه کامپیوتر CD

** توجه توجه توجه **

حداکثر سیستم با حداقل قیمت SHARGHI S Hg SYSTEMCO برتر در عرضه نرم افزار، سخت افزار شبکه تعمیر و نگهداری سالیانه، آموزش شرکت شرقی سیستم

تلفاکس ۶۴۰۰۱۷۰

مهندس الوندی. جلیلیان



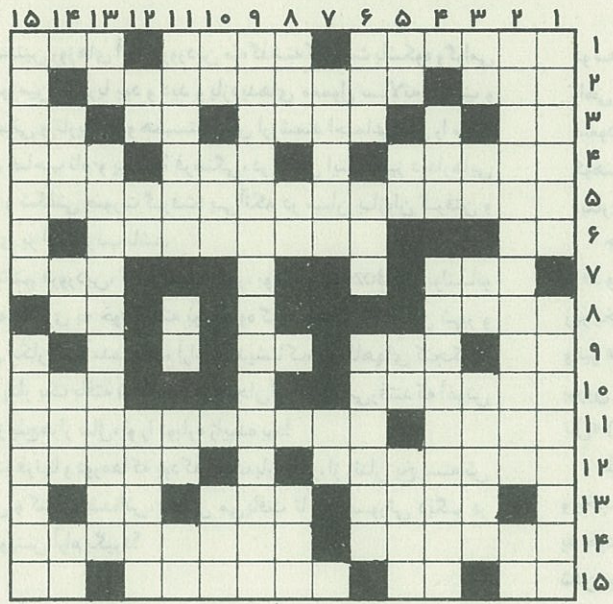
کوروش هدایت نسب

تراورس :

- ۱- یکی از یخچالهای دائمی دماوند - جوبان - خوب - ۲- غربال - نام غاری است در ماه نشان زنجان ۳- از سازها - تازه رسیده - مظهر لطافت و زیبایی - شامه نواز ۴- باران شدید - مخفف تورا - گندم از آسیاب برگشته ۵- پیام فصلنامه کوه به دوستداران طبیعت ۶- واحد بول زاین - محلولی برای نظافت دهان و دندان ۷- از لوازم کوهنوردی - لایه محافظ جو زمین ۸- بر انگشتر می نشیند - رودی در اروپا ۹- درخت انگور - با اصول همراه آورند - بایخت فراری ۱۰- انبر - از حروف عربی ۱۱- گوش به لسان عمو سام - نویسنده کتاب آمریکایی آرام ۱۲- ملوس است - از قفل بالای ۸۰۰۰ متر ۱۳- جریان متناوب - ماه محبت - از حروف جمع ۱۴- مرتفعترین کوه در قطب جنوب - از مرکبات ۱۵- حون - سرگردان - نام محلی دومین کوه مرتفع جهان - برهنه.

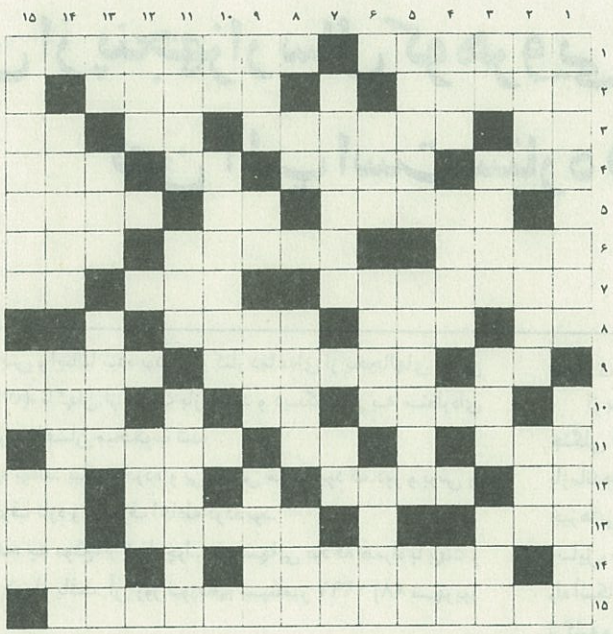
فرود :

- ۱- رسیدگی قضایی - شهری سیاحتی در ۱۲ کیلومتری غرب چانوس ۲- یکی از سنگ نوردان معروف بود - دریا ۳- سستی در زمین فوتبال - از راه هوا می گیرند - خط کش نوشیدنی - دلیل ۴- دریاچه‌ای است در ترکیه - نام کوچک داسایف دروازه‌بان روسی - زلف ۵- حیوان با وفا - رخساره - ماهی است - پیام آور ۶- رنگ - ماه تمام - غسل و شهاد ۷- حیوان مکار - راه کوتاه ۸-



شاس ۱۳- عددی است - سومین فاتح قفل بالای ۸۰۰۰ متر ۱۴- یکی از نتایج مسابقه - قرین مرد - نام اختصاری فدراسیون بین‌المللی اسکی - زبانه آتش ۱۵- نام آبشاری است و آن را بهشت بنهان کوههای بختیاری نام نهاده‌اند - بی اندازه و بی پایان Δ

یکی از خواص تمام میدانهای برداری است - ویتامین انعقاد خون - صورت غذا ۹- در این روز اورست برای اولین بار به تسخیر در آمد. ۱۰- ضمیر اشاره - زهاو - مارکی بر انواع اتومبیل ۱۱- محل برگزاری هجدهمین دوره بازیهای زمستانی - آب منجمد - گل بنونه - واحد سطح ۱۲- سیم منفی برق - حرف بیروزی - جواهر



بهرام ذوالفقاری

تراورس :

- ۱- از قفل البرز مرکزی - یکی از چهارده گانه ۲- خداوند - رسته کوهی در روسیه ۳- بیسوند منفی - کوه زیبایی در نزدیکی کربند در کردستان - ضمیری است - گاه نیست ۴- رود مرزی - یکبار - شناوری زیبا - ماه میلادی ۵- فرشته مهر و محبت در ائین زرتشت - پاره - از قفل مرتفع البرز مرکزی ۶- مددکار - قلعه آتش فشانی - باطری ۷- منطقه زیبا در کردستان در مسیر رودخانه سیروان - از قفل رسته کوه دنا - از حروف ندا ۸- قطب منفی برق - قله‌ای در غرب الوند - شهری در استان مرکزی ۹- آب منجمد - رسته کوهی در خراسان - ماده ای فرار - ۱۰- گلابه - نکرار حرفی - واحد قدرت الکتریسته ۱۱- شیر عرب - این هم حرف ندا است - قله‌ای در کرمان ۱۲- حرف شرط - تمام کنده - ازاده - برابر ترکی ۱۳- براتی - انجام عادات دائمی - مادر ۱۴- کوهنورد بر جسته قافسانی بود و جان باخت - رنگی است ۱۵- بانوی انساندوست و هنرمند در عرصه موسیقی .

فرود :

- ۱- از پیشگامان کوهنوردی ایران - از قفل رسته کوه بختیاری ۲- این هم قله‌ای در کرمان - بالاتر - وسیله پرواز ۳- مورد قبول نیست - جانور مکنده - تندخو - هوای گرفته ۴- کشوری افریقایی - ابزار و آلات - نمجب خانمها ۵- شیمایی - بیوند و نکاح - همه ۶- سدی در نزدیکی تهران - خدا - بزرگ داشته شده - تکریم شده - دو استقامت - مادر - خاندان ۸- نکرار حرفی - بنی آدم - صدای گریه ۹- کشتی جنگی - این هم هواپیمای جنگی - اهلی - غاری در نزدیکی رودبار ۱۰- ضمیر مفرد - کوهی در آذربایجان ۱۱- غاری در کرمانشاه - قله - چینه سبز ایران ۱۲- دریاچه ترک - آماس ۱۳- فرمان - رسته کوه اروپا - اشوب - نیم تنه ۱۴- وسیله‌ای در هندسه تریسمی - بدنیال کار ۱۵- از فلات غرب آسیا - تکه - اثر Δ

پوزش و تصحیح

در فصلنامه شماره ۱۳ صفحه ۶۸، نام آقای امید قراچورلو، مترجم مقاله پیشگامان فیلمبرداری در کوهستان ذکر نگردیده بود که بدینوسیله تصحیح می‌شود.

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ک	ا	ن	ک	ا	ن	ک	ا	ن	ک	ا	ن	ک	ا	ن
۲	ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س
۳	ت	ث	ج	ل	د	ی	ا	ب	ج	د	ه	و	ز	ح	ط
۴	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی
۵	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز
۶	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق
۷	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک
۸	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و
۹	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط
۱۰	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی
۱۱	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق
۱۲	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن
۱۳	گ	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه
۱۴	ن	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و
۱۵	س	ه	و	ز	ح	ط	ی	ق	ک	گ	ن	س	ه	و	ز

همزمان با نخستین روزهای آغاز فروردین ماه گذشته که سنت باشکوه و گرامی نوروزی در کهن سرزمین ما برپا بود و دید و بازدیدهای معمول سالانه، جنب و جوشهای جالب انسانی و تاریخی، و همبستگیهای ارزشمند اجتماعی مان را سبب شده بود، در شهری صاحب نام و پیشینه فرهنگی، در شمال ایتالیا، نیز دیدارهایی باسکوت و هیجان و شگفتی صورت گرفت؛ بی آنکه در میان بازوان گرفتن و دیده‌بوسی و بازدیدی بر آن مترتب باشد.

از بامداد روز هشتم فروردین، گوشه‌ای از شهر، بوتسن (Bozen) یا بولتسانو (Bolzano) چهره دیگری به خود گرفته بود. گروه گروه مردمی که از این شهر و جاهای دیگر در آن مکان گردآمده بودند، آرام و اندیشناک، با نگاههای کنجکاو و بهت‌انگیزشان به دیدار یک یافته شده بزرگ و هیجان‌آور تاریخ می‌رفتند که آغوش سرد طبیعت، پس از پنج‌هزار سال، او را دوباره زاییده بود!

این پنهان مانده قرن‌ها و دوره‌ها که بود که اینک بار دیگر، از زندان یخ بسته‌اش یا از دنیای مومیایی و کنسرو شده‌اش، رهایی می‌یافت تا به صورتی دیگر در زیستگاه (!) تازه و نوینش آرام بگیرد؟

شگفتی همراه با حیرت

هفت سال پیش، یک زن و شوهر کوهنورد آلمانی (اریکا و هلموت سیمون) که

دو سه تن از پزشکان ویژه کالبدشکافی و نیز کارشناسان باستانشناسی، با هلیکوپتر راهی مکانی شدند که جسد در آنجا دیده شده بود. حتی رینهولد مسنر و دوست صعودهای بزرگش کامرلندر نیز که در همان نزدیکیها زندگی می‌کنند، در کوهنوردیهایشان در آن سامان، گذارشان به آنجا افتاد و با رقیب قدیمی‌شان دیداری کردند!

جسد در یخهای هزاران ساله مومیایی شده، از آن مردی بود در حدود ۳۵ سال، با قد و قامتی رسا و نیرومند که پشتش به آسمان بود و بخشی از پایین بدنش هنوز زیر یخهای به برف تبدیل شده قرار داشت. بررسی کنندگان جسد را «مرد یخچال» و نیز «اولتی» (otzi) نامیدند. زیرا افزون بر اینکه او از دل یخچالهای بسیار کهن بیرون آمده بود، آن دره و بخشی از کوهستانی که وی در بالای آن یافت شد، «اوتس تال» (Otztal) خوانده می‌شود.

طی چند روز آمد و رفت، و سرانجام جدا ساختن با دقت و احتیاط جسد از بند کوه و یخچال و فرود آوردنش به شهر برای بررسیهای بیشتر، موضوع، حالت جدی تری به خود گرفت. به ویژه با تجسسهای کارشناسان، در یخچال و پیرامون جای پیدا شدن جسد، باقیمانده‌هایی از وسایل و تکه‌های لباس و ابزارهایی از وی یافتند که روی هم به عنوان یافته شده بسیار با اهمیت قرن، در سراسر جهان پخش شد.

پژوهشهای نخستین نشان داد که مرد یخچال باید از مردمانی باشد که پنج هزار سال پیش در نزدیکی این گردنه و کوهستان سکنی داشتند و به زراعت و

پس از پنج‌هزار سال کوه‌رویی که زاییده یخچالهای کهن آلپ است ستاره فیلمی می‌شود

جلیل کتیبه‌ای

دامداری می‌پرداختند.

از باقیمانده‌های لباس وی، این گونه فهمیده شد که وی وابسته به بخش جنگلی آن منطقه بوده است. زیرا اثری از پارچه یا چیزی از آن دست در این بازمانده‌ها یافت نشد. پوشش او را پشم حیوانهایی چون گوزن تشکیل می‌داد. چیزهایی که همراه داشت، مانند وسایل پختن، سلاح، ابزار کار و لوازم تعمیراتی این وسایل، نشان می‌داد که او می‌خواست از آنها برای مدتی نه کوتاه بهره بگیرد. در این راه آشکار شد که بدون تردید وی می‌توانسته با لوازم و پوشاکی که داشته، مدتی دور از کلبه و کسان خود به سر برد. خالکوبیهای روی پوست بدن او نشان می‌دهد که مرد یخچال برای معالجه، با «حکیم‌باشی» آن زمان در تماس بوده است.

از آنچه در میان بازمانده لباسهایش یا آتشدانی که همراه خود داشته به دست آمد (دانه‌های غلات)، روشن می‌شود که وی در سال مرگش، به هنگام درو کردن، در یک منطقه زراعتی روستایی نشین مقیم بوده است؛ و نیز پوشش او و شاید بعضی قسمتهای تجهیزاتش، به ویژه جلد اسلحه‌اش (کاردرستگی)، می‌توانند به وسیله دیگران تهیه و ساخته و پرداخته شده باشند. وصله‌های جورواجور پوشش وی نیز این نظریه را تایید می‌کند. اما مرمتیهایی که با ساقه علفهای به یکدیگر تابیده شده در لباسش دیده می‌شود، به طور یقین کار خودش بوده است.

دانشمندان همچنین حدس زدند که مرد یخچالی با یک یا چند مجموعه کلبه‌های آن منطقه در ارتباط بوده است. نظریه دیگری حکایت از آن دارد که او، از

رهسپار کوههای اتریش و ایتالیا شده بودند، در کنار دماغه‌ای از یخچالهای بخش «اوتس تال» (otztal)، ناگهان از حرکت بازماندند و دیدگانشان به منظره‌ای باورنکردنی، در دومتی راهشان میخکوب شد.

نه، اشتباه نکرده بودند. بیکر یخزده و بی‌پوشش مردی بود که دور و برش را بخشی از یخچال و برف تازه و آب برف احاطه کرده بود.

چه کسی، چگونه، چه موقع، از کجا، چرا... پرسشهایی بود که همراه با بهت و شگفتی، به ذهن آن دو راه یافت. آن روز نوزدهم سپتامبر ۱۹۹۱ (۲۸ شهریور ۱۳۷۰) بود.

این پرسشها، برای این زن و شوهر بیش نیامد؛ بلکه هر کس که از ماجرا آگاهی یافت، همین پرسشها را داشت؛ حتی سازمانهای مربوط به پلیس و متوفیات و پزشکی قانونی و باستان‌شناسی، و البته نیز متخصصان و دانشمندان.

آیا این جسد از آن یک روستایی است یا یک مرد مذهبی که خود را فدای عقیده‌اش کرده است؟ آیا یک شکارچی، یک زایر، یک جست و جوگر سنگهای معدنی یا یک چوپان بوده است؟

یابندگان این بیکر مبهم، برابر معمول، از کوه که پایین آمدند، موضوع را به آگاهی ژاندارمری رساندند. رخدادهای نخستین، کم هیجان و عادی بود. اما همین که خبر به گوش مسئولان و مقامات رسمی بالاتر رسید، رفته رفته پرسشها و کنجکاوها بیشتر شد. روزهای بعد چند تن از ماموران پزشکی قانونی، کارآگاهی و

کردن و بریدن گوشت را برای خشک کردن داشته است؛ و ما می‌دانیم که در دوره نخستین عصر حجر (دوران سنگ)، شکار کردن، کار مشخص مردم برای تهیه گوشت مورد مصرفشان بوده است.

در نزدیکی جای پیدا شدن جسد، سنگهایی است که روی آنها نقشهایی از دوره سنگ وجود دارد. نیز در راه بالا رفتن مرد یخچال کوهستان بلند، جایی است که تکه‌هایی مانند طاقچه، در سنگ‌هایش به گونه طبیعی ایجاد شده که می‌توانسته است. برای استراحت، پناه گرفتن یا گذراندن شب، مورد بهره‌گیری او قرار بگیرد.

صعود باور نکردنی عددها

اگر تاریخ زیستن مرد یخچال به ۵ هزار سال پیش برمی‌گردد، عددهای صد و هزار و بالاتر را باید در موضوع او، از جنبه‌های دیگر، بر قلم و زبان جاری ساخت. پس از اینکه در ابتدا گمان می‌رفت که با چند نفر و در یکی دو هفته، کار پژوهش پایان می‌پذیرد، رفته رفته عددها در هر دو موضوع (زمان و پژوهشگران) رو به بالا رفتن نهاد؛ به طوری که از هفته‌ها به ماه‌ها، و سرانجام به چند سال وقت، و

جمله مردمان مذهبی آن زمان بوده، و راه بردنش به کوهستان بلند نیز از این سبب بوده که در آنجا خودش را به خدایانش و معتقداتش نزدیکتر احساس می‌کرده است یا اینکه اصولاً می‌خواست به قله کوه بالا برود و در آن بلندی، خویشتن را فدای خدایان بکند. دلایل و برهانی که برای این نظریه گفته شده، سکوت و خلوت و بلندی جالبی که جسد پیدا شده است، و همراه داشتن چیزی شبیه طلسم، وسایل ناتمام شکار و نیز حیوانات خالکوبی‌های بدن او بوده است.

گردنه‌ای که جسد مرد یخچال در پایین یخچالهای آن پیدا شد، «هاوزلاب یوخ» (Hauslab joch) نام دارد با بلندی ۳۲۱۰ متر. این بلندترین جایی است که تاکنون در آلبهای اروپا، از نظر باستانشناسی، آثاری از انسانهای دوران پیش از تاریخ در آن کشف شده است.

از چیزهای دیگری که معرف مذهبی بودن این مرد است، گلوله مرمربی است که در پوششی از پوست حیوان و مزین به چیزی مانند منگوله، در میان وسایل او پیدا شد. زیرا در همه گورهایی که از آن زمان پیدا کرده‌اند، چنین گلوله‌ای مرمربین نیز همراه جسدها بوده است.

نظریه دیگری نیز هست که امکان دارد این مرد، یک جست و جوگر سنگهای



بخشی از کوهستان و یخچالها و دره اوتس تال - اتریش

کوششهای گسترده ۱۵۰ تن از دانشمندان منجر شد. در این کار، استادان و کارشناسان بزرگ جهانی در رشته‌های پزشکی، میکروبی شناسی، جامعه‌شناسی، جراحی، استخوان، زیست‌شناسی و باستان‌شناسی همکاری نزدیک و بی‌وقفه‌ای داشتند. به گفته «کنراد شپیندلر» کارشناس و استاد ماقبل تاریخ اتریش: در ابتدا تصور می‌شد که این موضوع در چند روز به پایان می‌رسد، اما پس از چندی متوجه شدیم که این کار به این زودیها سرانجام نخواهد یافت.» از سوی دیگر، آگاهی رسانه‌های ارتباط جمعی از این موضوع و خبرهای آن، که پدیده و کشف بزرگ قرن نام گرفت، سبب شد که صدها سخنرانی همراه با نمایش اسلاید و هزاران مصاحبه اجرا شود، کتابهای چندی درباره مرد یخچال به چاپ برسد و هزاران عنوان و مطلب را در روزنامه‌ها و مجله‌ها به خود اختصاص بدهد. البته هزاران نفر نیز از همان ابتدا به دره و کوهستان «اوتس» رفتند تا جای پای مرد یخچال را که از زندان قرون و اعشارش بیرون خزیده است، تماشا کنند.

اوتسی به صورت کارت پستال، چاپ روی پیراهن، چیزهای یادبود، حتی

معدنی بوده است. زیرا یک تکه مس با خود داشته که نشان می‌دهد وی باکسانی که با این گونه سنگها و فلزات کار می‌کرده‌اند، سر و کار داشته است و رفتن او به کوهستان می‌توانسته برای یافتن این سنگها باشد. همچنین حدس زده می‌شود که مرد یخچال، یک داد و ستد کار یا فروشنده بوده است.

از چیزهایی که با زندگی این مرد، ظاهراً بستگی نزدیکی نداشته، سنگ چخماق و لبه پهن بیلچه‌ای است که در کنار جسدش پیدا شده است که شاید برای معامله و معاوضه آنها را همراه خود داشته است یا در راه رفتن به گردنه، در اختیارش گذاشته‌اند.

اما برای شکارچی بودنش، می‌توان تیر و کمان را دلیل آورد که از بیست هزار سال پیش به کار گرفته می‌شده است. اگر چه از این دو وسیله، برای دفاع از خود یا بیکار با دشمنان نیز می‌توانسته استفاده کند. اما آنچه حدس را به شکارچی بودن او بیشتر نزدیک می‌سازد، تور بافته شده‌ای است که در کنار جسد پیدا شده است و معمولاً برای شکار پرندگان از آن استفاده می‌شود. مرد یخچال می‌توانسته با بیلچه به حیوانات شکار کرده، ضربه بزند؛ با کاردستی و لبه تیز سنگ چخماقی آن و نیز نیزه تهیه شده از شاخ گوزن، توانایی حمله بردن، ضربه وارد آوردن، پوست را جدا

متری رو به آب شدن می‌گذاشته است.

از حدسه‌های دیگری که زده شد یکی هم این بود که ممکن است مرد یخچال، با کس یا کسانی درگیری و نزاع داشته و از جنگ آنها به کوهستان گریخته است؛ یا اینکه غلات، یا گوشت برای تعویض با چیزهای مورد نیاز زندگی با خود حمل می‌کرده که مورد حمله دشمنان یا راهزنان قرار گرفته و حتی کمانش را از دست داده و دنده‌اش نیز در آن بیکار شکسته است.

از نظر پژوهشگران، بسیاری از واقعتهای زندگی اوتسی هنوز روشن نشده و آنچه هم صورت گرفته تازه آغاز کار را می‌نمایاند. به نظر این دانشمندان، باید باز هم هر چه بیشتر به پژوهش ادامه داد. در برنامه‌های اینان آزمایشهای تازه و ژرفتری از کثافات زیر ناخنهای مرد یخچالی، لایه‌های استخوانی، موها، چوبهای کمان و تیرها، پره‌های پرندگان که در بیکانه‌ها به کار رفته، فلز بیلچه، و حتی آب برفی که بدن اوتسی را در کنار آن یافته‌اند قرار دارد.

جان و کار تازه برای مرد یخچال

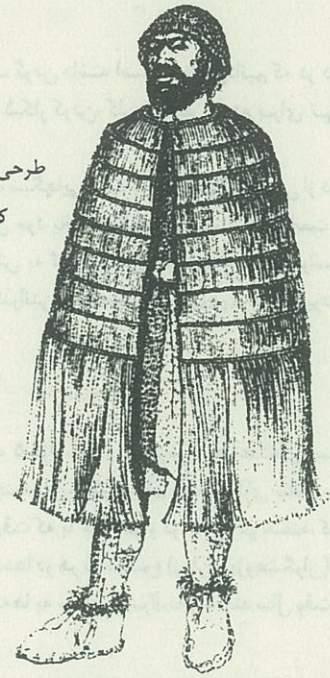
در جریان پژوهشها بود که بجز طرح ایجاد موزه‌ای برای مرد یخچال، اندیشه برپاداشتن مجسمه‌ای از وی نیز به میان آمد. بدین منظور متخصصان مردم و جامعه و باستانشناسی و سایر اندیشمندان، طرحهای لباس و کفش و کلاه را تهیه کردند؛ و هنرمندان به ساختن پیکر و سر و صورت او پرداختند که البته بسیار دشوار و پردقت بود. زیرا هدف این بود که وجود ساخته و پرداخته شده آنان کاملاً شبیه خود اصل باشد.

اینک پس از مدتها نمونه سازی و تبدیل و تغییرها، سرانجام، دیدارکنندگان از موزه، شکل و شمایل و قامت ایستاده مرد یخچال را نیز می‌توانند از نزدیک برانداز کنند، با همان پوشاکی که در زمان حیاتش داشته است. اما پس از آن همه گزارشها و کتابها و مقاله‌ها و ... که تهیه شد، فیلمبرداران و سینماگران هم بیکار ننشسته‌اند. مرد یخچالهای سرد کوهستان، پس از ۵۳۰۰ سال که از درگذشتش می‌گذرد و پس از نزدیک به هفت سال از یافته شدنش، اینک می‌رود که دوباره جان بگیرد؟ این شکارچی یا مرد مذهبی یا ... که متعلق به دوره نخست دوران سنگ است، ستاره فیلمی می‌شود برای تلویزیون!



در کارگاه مجسمه سازی برای تهیه چهره واقعی مرد یخچالی

طرحی با کلاه و لباسی از ساقه‌های گیاهان و کفشی از چرم که حتی تا آغاز سده اخیر چوپانان در کشورهای مختلف از آنها استفاده می‌کردند.



آب‌نبات برای بچه‌ها به مقدار میلیونی وارد بازار فروش شد.

پژوهشهای دانشمندان که با عکسبرداری با اشعه ایکس، توموگرافیهای کامپیوتری، مطالعه روی حشره‌ها، گرده‌های گل گیاهان و نیز ناخنهای مرد یخچال، آزمایشهای فراوان در آزمایشگاهها از استخوان، پوست، امعاء و بازمانده‌های رگ و پی، از پوشش او و ابزارهای به دست آمده‌اش و ... و ... همچنان ادامه داشت، پس از نزدیک به هفت سال، ظاهراً پایان یافت و او را از روی تختهای بررسی و آزمایش، به جایگاه آرام و خلوت و ساکتش جابجا کردند؛ یعنی همانجایی که در آغاز این نوشته از آن یاد شد.

دخمه‌ای پربها

این جایگاه، موزه‌ای است ویژه این کشف بزرگ که در شهر «بوتسن» با هزینه‌ای حدود پنج میلیارد و نیم تومان برپا شده است. در این موزه، جای این مرد پنج هزار سال پیش که در صحنه گسترده کوهستانها می‌زیست، اتاقک کوچک و محصور است که از تاریخ ۷۷/۱/۸ بدن مومیایی شده او در سرمای زیر صفر از پشت بدنه شیشه‌ای‌اش در معرض تماشای دیدارکنندگان قرار گرفته است.

از آخرین آزمایشها و بررسیهایی که به عمل آمد، تشخیص داده شد که مرد یخچال حدوداً چهار ساله، با ۱/۶ متر قد و ۶۰ کیلوگرم وزن بوده است. بر دندانهایش حالت ساییدگی بسیار دیده می‌شود. در مفصلها و مهره‌های پشتش، حالت التهاب و نوعی آرتروز وجود دارد. شکستگی در استخوان بینی و نیز شکستگی ترمیم یافته در دنده‌های چپ، و ترمیم نیافته در دنده‌های راست، و آثار سرمازدگی در انگشت کوچک پا دیده شده است.

به نظر کلسناسان، از هشت هزار سال پیش، شکارچیان در بعضی بخشها از کوههای آلپ به شکار کردن می‌پرداخته و برای این کار از گردنه‌های بلند کوهها می‌گذشته‌اند. مرد یخچال نیز ممکن است یکی از آن شکارچیان به حساب آید. زیرا به طور مسلم او تنها کسی نبوده که در آن بلندیها آمد و رفت داشته است.

بنابر همین سنجشها، زمان زندگی مرد یخچال مقارن بوده با هنگامی که تمدن کهن در بخش بین‌النهرین کنونی و مثلث مصر شکوفا شده بود. در آن روزگار، هوای آلپ اروپا زیاد سرد نبوده و تابستانها، برفهای زمستانی بلندیهای سه هزار

«آخرین سال زندگی اوتسی» نام این فیلم مستند است که توسط فیلمبردار شناخته شده اتریشی «کورت موندل» تهیه می‌شود. نخستین بخشهای این فیلم، در همان جایی که مرد یخچال را یافته‌اند، فیلمبرداری شده است. هنرپیشگان فیلم با همان لباسها و وسایل زمان زندگی اوتسی، یعنی در پوششی از پوست خرس و با پاپوشهایی از پوست بز، در صحنه‌ها ظاهر می‌شوند. این فیلم می‌خواهد نشان بدهد که در پنج هزار سال پیش در آن دره و کوهستان چه اتفاقاتی افتاده است. این فیلم که زندگی و مرگ مرد یخچال را نشان می‌دهد، اواسط سال ۱۹۹۹ بر صفحه‌های تلویزیون آلمان و اتریش و ... آشکار خواهد شد.

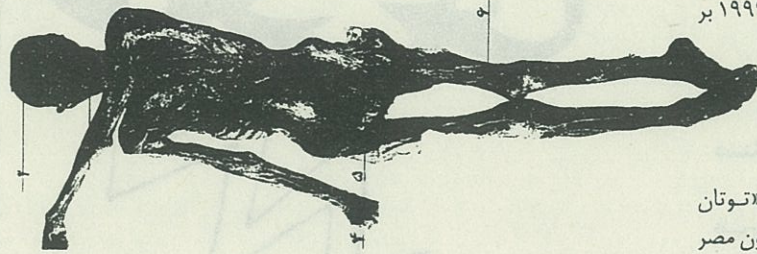
* در پایان از یاد نبریم که:

○ نخستین کشف بزرگ تاریخ بشریت را، یافتن جسد مومیایی «توتان شامون» می‌دانند که ۷۶ سال پیش در مصر صورت گرفت. با اینکه این فرعون مصر دوهزار سال پس از مرد یخچال می‌زیسته است (۱۳۴۷ تا ۳۹ ق.م.) اما به دلیل دارا بودن اهمیت در تاریخ و فرهنگ مصر - و در نتیجه در جهان - مرد یخچال در مرتبه‌ای بعد از آن قرار داده شد.

○ در ایران خودمان نیز در همین چند ماه پیش بود که جسدی به طور طبیعی مدفون شده در نمک یافتند. این یافته شده تاریخی و قدیمی (که باید کارشناسان ارزش و مرتبه آن را تعیین کنند) که به هنگام برگزاری هفته گنجینه‌های میراث ملی و تاریخی در تهران، در معرض تماشای دیدارکنندگان قرار گرفت، دارای بدنی کامل نیست؛ گوشواره‌ای بر گوش و چکمه‌ای به تنها پای موجودش دارد.

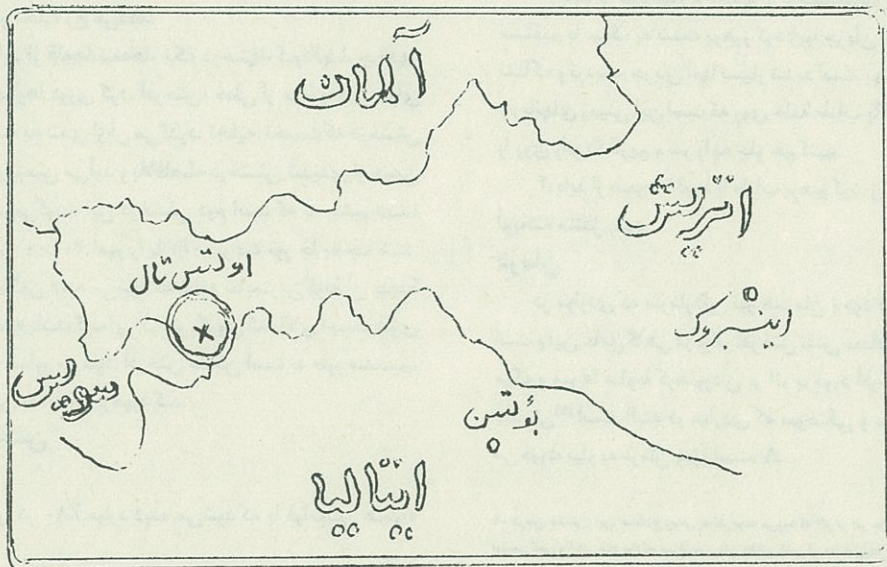
○ اگر چه این یخچال مرد و نیز بیشروان او را می‌توان از پیشگامان راه برده به کوهستان دانست، همچنانکه بعدها نیز تعداد زیادی از همجنسان ما به سببهای گوناگون راهی کوهساران شدند و از گردنه‌ها و شاید قله‌ها نیز گذشتند، اما البته که نمی‌توان او و آنها را پیشگامان کوهنوردی شناخت. زیرا روشن است که هدف آنان، کوهنوردی به معنای ویژه‌اش، که تاریخش از دویست و خرده‌ای سال پیش آغاز شده، نبوده است.

وضع قرار گرفتن بدن مرد یخچالی نشان می‌دهد که وی بر اثر ناراحتی و خستگی زیاد، در حالی بر زمین افتاده که می‌خواسته با دست جیش، تکیه‌گاهی برای خنثی کردن فشار دردی که در نتیجه شکستگی استخوان دنده داشته است فراهم بیاورد. او به همین حالت منجمد شده است. Δ



و اینک نگاهی به توضیح مربوط به شماره‌ها:

- ۱- توموگرافی کامپیوتری از مجسمه نشان داد که مغز سر دچار فشردگی و کوچک شدگی شده که علت آن را نتیجه حالت خشکی دانستند که جسد را به مومیایی تبدیل کرده است.
- ۲- در کنار جسد، توده‌ای مو با درازای تا ۹ سانتیمتر پیدا شد که گمان می‌رود بر اثر قرار گرفتن بدن به مدت زیادی در زیر یخ، مرد یخچالی دچار ریزش موی سر شده باشد.
- ۳- سایدگی زیاد دندانها باید بر اثر وارد شد سنگریزه در آردی باشد که از غلات تهیه می‌شده و به مصرف خوردن می‌رسیده است.
- ۴- انگشتان دست مرد یخچال فاقد ناخن بود. به نظر دانشمندان این موضوع نشان می‌دهد که وی در ماههای آخر زندگی‌اش زیر فشار هیجانهای روحی قرار داشته است.
- ۵- در عکسبرداریها بااشعه ایکس نشان داده شد که ضایعه‌ای در قسمت چپ کمر و پیچیدگی سر استخوان ران وجود دارد، که آنها را مربوط به جابجایی جسد هنگام انتقالش به پایین دانستند. اما در سمت چپ مفصل تهیگاه نیز ترکهایی مشاهده شد که آنها را ناشی از فشارهای زیاد کار تشخیص دادند.
- ۶- آزمایشهای میکروسکوپی الکترونیک در این قسمت پوست، نشان داد که پوسته پوسته و دانه دانه بودن روی پوست، در نتیجه هوای گرم ویژه‌ای است که اغلب از ایتالیا به سوی آلبهای شمالی جریان می‌یابد.



موقعیت دره اوتس تال و جایی که مومیایی پنجهزار ساله پیدا شد.

آذرخش

ترجمه ناصر ترابی

۲. آسیب مغزی به ندرت رخ می‌دهد.

۳. اگر آذرخش به سر برخورد کند باعث خونریزی مغزی و فلج بدن می‌شود.

۴. گاهی اعصاب مغزی از جمله عصب شنوایی آسیب می‌بیند.

دستگاه قلب و گردش خون:

۱. حمله قلبی تنها هنگامی دیده می‌شود که آذرخش به طور مستقیم به قلب برخورد کند.

۲. مشکلات قلبی یا ناشی از کاهش خونرسانی است یا پیامد تغییر آهنگ طبیعی قلب.

پوست:

۱. ضایعاتی در سطح پوست شبیه به آذرخش آسمان پدید می‌آورد.

۲. سوختگی‌های گوناگون در پوست که شدیدترین آنها در محل ورود به خروج آذرخش از بدن دیده می‌شود.

سایر نقاط بدن:

۱. گاهی اختلالات ریوی همراه مشکلات تنفسی دیده می‌شود.

۲. گاهی مشکلات چشمی، گوارشی، روانی پدید می‌آورد.

۳. اگر شخصی حامله باشد در ۵۰٪ موارد منجر به مرگ جنین می‌شود.

پیشگیری

بهترین پیشگیری این است که در هوای ناپایدار به کوهستان نرویم. همچنین برای پرهیز از خطر آذرخش باید از دست‌های ساده‌ای پیروی کرد:

۱. باید از قله‌ها و تیغه‌ها دوری جست. زیرا جریان بالارونده آذرخش در این نقاط کشنده است.

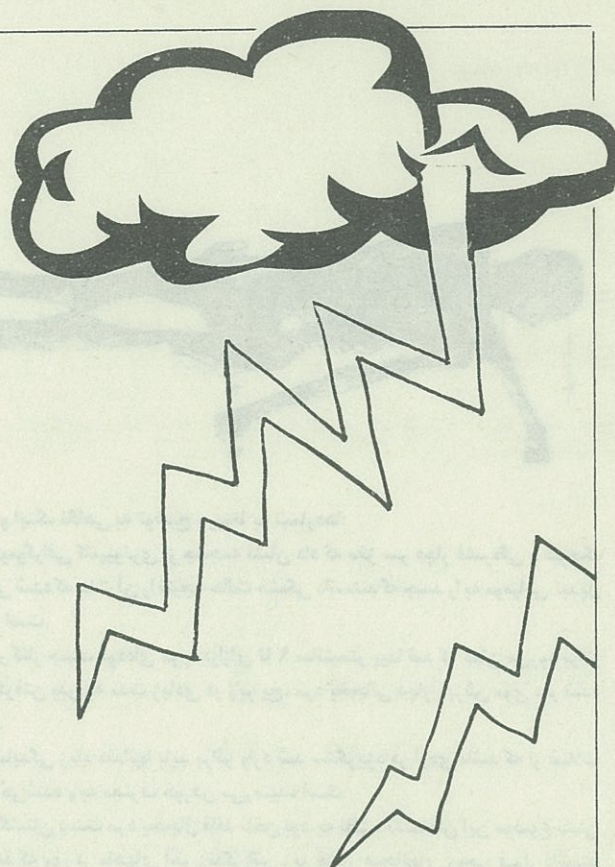
۲. باید از پناه گرفتن زیر اشیای فلزی و پوشاندن سر با پوشش‌های فلزی (کلاه کاسکت...) خودداری کرد. زیرا تماس فلز با پوست می‌تواند موجب سوختگی شود.

۳. باید از شکافها، کلاهکها و برجستگی‌های سنگی و هرگونه تماس مستقیم با سنگ به شدت پرهیز کرد زیرا جریان الکتریسته در زمین به ویژه نمناک و نزدیک جریان آنها بسیار شدید است. بهترین وضعیت برای پرهیز از جریانهای زمینی این است که روی حلقه طناب یا کوله‌پشتی بنشینیم و دستها را روی زانو بگذاریم و سر را به جلو خم کنیم.

۴. باید از صعود یا فرود با طناب پرهیز کرد. زیرا آذرخش می‌تواند از طناب آویخته منتقل شود.

درمان

در مواردی که سرمازدگی نیز همزمان وجود دارد. ضایعات کاملاً متفاوت است و این عامل گاهی در برابر آذرخش نقش محافظت‌کننده دارد. علت بیشتر مرگ و میرها سقوط کوهنوردان بر اثر برخورد آذرخش است. درمان معمولاً علامتی^(۱) است. البته در مواردی که سوختگی و سرمازدگی همزمان به چشم می‌خورد، نیاز به درمان ویژه است. Δ



آذرخش گونه‌ای تخلیه الکتریکی است که معمولاً با تندر همراه است و هنگامی رخ می‌دهد که بار الکتریکی فزاینده ابر (معمولاً کومولونیمبوس) بر خاصیت عایق هوای پیرامون غلبه کند. کوهنوردان به دلیل حرکت روی زمین برهنه و تماس با تغییرات ناگهانی هوا بیش از دیگران در معرض خطر برخورد آذرخش هستند. جا به جایی سریع یک جبهه هوای سرد یا افزایش شدید دمای سطح زمین که موجب جا به جایی هوا به سمت بالا می‌شود، شرایط پیدایش آذرخش را فراهم می‌کند. پیدایش ابرهای کومولونیمبوس را می‌توان نشانه‌ای از آغاز قطبی شدن (پلاریزاسیون) هوا دانست که سرانجام ابر بدل به یک باتری غول‌آسا می‌شود و تخلیه رخ می‌دهد.

هنگام رعدوبرق باید از قله‌ها، تیغه‌ها، تک درختها، گودالها، چاهها، آبروها، کلاهکها، و جویبارها دوری کرد. آذرخش، خطی از مولکولهای هوای یونیزه است که الکتریسته به تندی از آن می‌گذرد. تخلیه، نخست که درخشش کمی دارد، از ابر به سوی زمین می‌آید و بلافاصله درخشش شدیدی از همین مسیر به سوی آسمان برمی‌گردد. این درخشش دوم است که به چشم دیده می‌شود و می‌تواند جریان ۱۰۰۰۰ آمپر را با ۰/۱ سرعت نور جا به جا کند. آذرخش به شکلهای گوناگون دیده می‌شود که شاید شایعترین گونه آن پدیده دهشتناک «آتش سن‌المو» باشد، گونه‌ای آذرخش کروی که بالای اجسام فلزی یا برجستگی‌های سنگی شناور می‌شود. آذرخش ممکن است به طور مستقیم، غیرمستقیم یا از راه زمین به انسان برخورد کند.

آسیب‌شناسی آذرخش

دستگاه عصبی:

۱. کاهش هوشیاری در ۸۰٪ موارد دیده می‌شود که با فراموشی همراه است.

۱- درمان علامتی: این اصطلاح زمانی به کار برده می‌رود که اگر بر اثر حادثه‌ای ضایعاتی به بدن وارد آید، جدا از بررسی کمی و کیفی خود حادثه، صرفاً به درمان علائم ناشی از حادثه بپردازیم.

آموزش کوهنوردی و سنگنوردی برای جوانان

فیزیولوژی کوهنوردان جوان و احتمال خطرهای ناشی از آموزش فشرده

قسمت اول

من در یازده سالگی اولین کفشهای کوهنوردی از نوع EB را به پا کردم؛ در حالی که به خوبی می‌دانستم که کاملاً مجذوب این ورزش شده‌ام. اکنون بعد از گذشت حدود ۱۰ سال و اندی، با همه علاقه‌ام جرأت نمی‌کنم به میزان اشتیاقم در آن روز فکر کنم.

کسانی که در جوانی به این ورزش پرداخته‌اند، قطعاً تایید می‌کنند که چند سال اول کوهنوردی بسیار هیجان‌انگیز است؛ از جمله تمرینات بالا رفتن از ساختمانها، بررسی کتابهای راهنما در شبهای متوالی یا تهیه اولین گیره‌ها. وقتی که یک فرد جوان خود را از دیواره یا صخره‌ای بالا می‌کشد، متوقف کردن او بی‌حاصل است؛ مگر آنکه والدین یا مربی او را مجبور کنند.

اکنون ورزش کوهنوردی آنقدر در معرض رقابت قرار گرفته که اگر کسی مایل باشد در ده کوهنوردان زنده جهان قرار گیرد، بدون شک باید به سالهای اول شروع این ورزش توجه کند؛ مخصوصاً به سالهای جوانی. هم اکنون بعضی کارهای برجسته را جوانانی مانند کریس شارما، لئو هولدینگ، کتی براون و به ویژه نوجوان ۱۳ ساله آمریکایی اریک سکولی انجام داده‌اند. این نوجوان حتی صعود با درجه را پشت سر گذاشته است.

از کوهنوردی در سنین جوانی تجربیات ارزنده‌ای به دست می‌آید. ولی در عین حال مهم است که توجه شود چه چیز از دست می‌رود. ما جوانان را تشویق به پیشرفت در ورزش کوهنوردی می‌کنیم. اما آیا کسی متوجه احتمال خطرات و آثار ناشی از آن در دراز مدت هست؟

کاملاً واضح است که واکنش جوانان نسبت به فعالیتهای جسمانی متفاوت از واکنش بزرگسالان است. در این صورت چه مقدار ورزش کوهنوردی، برای چه مدت و با چه درجه سختی برای جوانان توصیه و تجویز می‌شود؟ آیا آنها فقط باید در

مسیرهای عادی کوهنوردی کنند یا می‌توانند به دیواره و صخره نوردی هم بپردازند؟ از نظر رعایت نکات ایمنی چه زمانی جوانان به مرحله زندگی در اردو، جادر و غیره می‌رسند؟

در هر حال در زمان بررسی برنامه آموزشی کوهنوردان جوان لازم است به عوامل متعددی توجه شود. هدف قسمت اول این مقاله پرداختن به این عوامل است. با بررسی تمرینات فیزیولوژیکی جوانان می‌توان به تدوین چارچوب مشخص برنامه آموزشی آنها پرداخت.

رشد و بلوغ جنسی

بچه‌ها به طور یکنواخت رشد نمی‌کنند. شتاب جهش‌دار رشد در شروع دوران بلوغ معمولاً بهبود فعالیت و مهارت ورزشی را به همراه دارد. این امر درباره دختران در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی و درباره پسران در سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی صادق است. بنابراین در دوران بلوغ، دختران از پسران قوی‌تر، مصمم‌تر و استوارترند؛ و اکثر مربیان کوهنوردی قبول دارند که حداقل در سنین اول نوجوانی دختران از پسران در ورزش کوهنوردی برترند. همچنین لازم است به این موضوع توجه شود که درباره دختران جوان کوهنورد و ورزشکار، رابطه مهمی بین آموزش (تمرین) و بلوغ جنسی وجود دارد. از نظر علم پزشکی عادت ماهانه در دختران ورزشکار به مراتب دیرتر ظاهر می‌شود تا در دختران غیرورزشکار. از آن گذشته ثابت شده است که هر چه فعالیت ورزشی بیشتر در سنین پایین‌تر صورت گیرد، به همان

اندازه عادت ماهانه دیرتر رخ می‌دهد. در یک بررسی پزشکی مشخص شده است که عادت ماهانه در دختران بالترین در سن ۱۴/۵ و در دختران ژیمناست در سن ۱۵/۵ ظاهر می‌شود.

استخوانها

قبل از شروع بلوغ، دختر و پسر از نظر استخوان‌بندی مانند یکدیگرند. با شروع دوران بلوغ در پسران شانه‌ها عریض‌تر می‌شود و در دختران رشد باسن بیشتر است. بنابراین پسران صاحب امتیازات بیومکانیکی در قسمت بالا و دختران در قسمت پایین بدن هستند. برای ورزش کوهنوردی امتیازات بیومکانیکی در قسمت بالای بدن موثرتر است. ورزشهای تکراری و قدرتی مانند کوهنوردی بر

نیل گرشام

ترجمه مجید بنی‌هاشمی

روی صفحه غضروفی در زیر برجستگی انتهای استخوان فشارهای قابل ملاحظه‌ای وارد می‌کند. بررسی‌های به عمل آمده نشان می‌دهد که فشار مضاعف بر روی این صفحات غضروفی قبل از آنکه استخوان کاملاً با کلسیم پر و سخت شود، ممکن است منجر به کوتاه ماندن و دیگر اختلالات استخوانهای بلند شود. همچنین ثابت شده است که بیماری کوتاه شدن شدید استخوانهای بلند می‌تواند به دلیل فعالیت جسمانی شدید در سالهای اولیه و بحرانی رشد استخوانها باشد.

چربی بدن

در دوران کودکی چربی بدن دختران فقط کمی بیشتر از پسران است. با شروع رشد چربی در بدن پسران کمتر و در بدن دختران بیشتر می‌شود (سطح چربی در بدن یک دختر و پسر ۱۷ ساله به ترتیب ۱۴ و ۲۵ درصد است). نتایج داده‌های بالا کاملاً واضح است. دختران جوانی که اجازه می‌دهند چربی بدنشان بین ۱۶ تا ۱۸ درصد قرار گیرد، ممکن است به طور موقت دچار عادت ماهانه نسوند و حتی نسبت به بیماری کم‌اشتهایی عصبی حساس شوند. برای پسران نیز از نظر تمرینات ورزشی احتمال خطرهای متعددی در پایین بودن سطح چربی طبیعی تعیین شده برای بدن وجود دارد. بنابراین برای سلامتی عمومی بدن و ساخت و ساز درست حداقلی از چربی بدن لازم است. حتی در دوران بزرگسالی کمی سطح چربی بدن به معنای انرژی کمتر، بازسازی کندتر و خطر آسیب دیدن هر چه بیشتر است؛ و این موارد در جوانان به مراتب جدی‌تر است. بنابراین برای جوانان فقط دو روش برای افزایش چربی بدن وجود دارد: افزایش تعداد سلولهای مولد چربی زیرپوستی و رشد زیادتر این سلولها. بعد از خاتمه دوران بلوغ، تعداد سلولهای مولد چربی بدن ثابت می‌شود و از آن زمان افزایش سطح چربی فقط از طریق رشد زیادتر این سلولها امکان‌پذیر است. این بدان معناست که اگر شخصی تا سن ۲۰ سالگی به اندازه کافی سلولهای مولد چربی در بدن نداشته باشد، از آن به بعد نیز سطح چربی بدن افزایش چندانی پیدا نخواهد کرد.

قلب و ششها

در زن و مرد قلب در حدود ۲۰ سالگی به بالاترین رشد خود می‌رسد. شواهد زیادی درباره تأثیرات منفی تمرینات سنگین روی قلب تا رسیدن

به این سن وجود دارد. بررسی مورگان روت در سال ۱۹۷۷ نشان می‌دهد که تمرینات سنگین در سنین پایین منجر به کوچک ماندن قلب و ضخیم‌تر شدن جدارهای آن و احتمال افزایش فشار خون در سنین بالا می‌شود. البته صحت این موضوع تا به حال ثابت نشده است. در هر حال به نظر می‌رسد که برای جوانان تمرینات هوازی برای رشد قلب و رگها و نیز فشار کمتر روی استخوانها و مفاصل مناسبتر است.

نیروی هوازی و غیرهوازی

در مقایسه با بزرگسالان، کودکان قسمت بیشتری از انرژی خود را از منابع هوازی می‌گیرند تا منابع غیرهوازی؛ و به همین دلیل در درازمدت دارای پایداری بیشتری هستند تا در کوتاه مدت.



دلیل این امر بالا بودن ظرفیت دستگاه تنفسی غیرهوازی آنهاست. به عبارت دیگر، کودکان برای تنفس کردن احتیاج به زمان و تلاش بیشتری دارند. بنابراین آنها در زمان پر و خالی کردن ششها توان کمتری برای قرار گرفتن در حالت میانی تنفس دارند تا بزرگسالان. این بدان معناست که عضلات آنها اسیدلاکتیک کمتری را می‌تواند تحمل کنند. بنابراین بدن کودکان در حین تمرین از کمبود اکسیژن، کمتر رنج می‌برند و در نتیجه خیلی سریعتر نیروی خود را بازسازی می‌کنند. به عبارت دیگر کودکان چون کمتر خسته می‌شوند، بازسازی بدن سریعتری دارند. به همین دلیل به نظر می‌آید که نوجوانان در حین کوهنوردی دارای منبع انرژی تمام نشدنی هستند. نتیجه مطالب بالا این است که نوجوانان و جوانان به کوهنوردی دراز مدت بهتر می‌پردازند تا کوهنوردی فشرده کوتاه مدت. اریکسون در سال ۱۹۷۱ نشان داد که جوانان بین

سنین ۱۱ تا ۱۵ سالگی هنوز می‌توانند دستگاههای تنفسی غیرهوازی خود را از طریق آموزشهای مناسب افزایش دهند.

تقسیم‌بندی نوع ورزشکاری

از عضلات یک فرد بالغ می‌شود سه نمونه کوهنورد یا ورزشکار را تشخیص داد. الف. نمونه (ورزشکار) ماشین قدرتی سریع. ب. نمونه (ورزشکار) ماشین قدرتی مقاوم و کند. ج. نمونه (ورزشکار) که در وسط قرار دارد. او در ارتباط با مشخصه‌های دو نمونه بالا خوب است ولی عالی نیست. از نظر علم فیزیولوژی جوانان در مقام مقایسه با بزرگسالان کمتر در معرض تقسیم‌بندی بالا قرار می‌گیرند. معمولاً جوانی که ورزشکار خوبی به حساب می‌آید دو نمونه (الف) و (ب) شاملش می‌شود.

با آنکه شخص از بدو تولد آمادگی فعالیت عضلانی را دارد تا شروع دوران بلوغ آثار فعالیت عضلات ظاهر نمی‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که جوانان برای رسیدن به حداکثر فعالیت کوهنوردی، آموزش و تمرینات خود را حتی الامکان به آخر دوران نوجوانی و بلوغ موکول کنند.

تعادل بین گرما و آب بدن

تعادل بین گرما و آب بدن (هوموستازیس) در جوانان و بزرگسالان کاملاً متفاوت است. نوجوانان نه تنها در بدن گرمای بیشتری تولید می‌کنند، بلکه غدد تولیدکننده عرق در بدن آنها برای تبخیر گرما کمتر فعال است تا در بزرگسالان. در نتیجه نوجوانانی که مبادرت به ورزش کوهنوردی سنگین می‌کنند در معرض فعل و انفعال فوق گرمایی قرار می‌گیرند و باید به خنک شدن بدنشان در طی مسیر توجه بسیاری مبذول دارند؛ به خصوص اگر هوا بسیار گرم باشد یا آنها موقتاً برای استراحت در داخل فضای بسته قرار گیرند. همچنین نوجوانان خود را بیشتر در معرض کم شدن آب بدن قرار می‌دهند تا بزرگسالان. بنابراین پدیده رسیدن به سطح تشنگی و خارج شدن از میزان احتیاج بدن به مایعات از آثار کم شدن آب بدن است.

کسب آگاهی از تمرینات

اصولاً نوجوانان و جوانان درک و آگاهی کمتری نسبت به خستگی ناشی از آموزش و تمرینات دارند.

تمایل آنها همیشه عمل و فعالیت است؛ حتی زمانی که به صورت خطرناکی خسته شده باشند. بنابراین اعمال محدودیت در فعالیت ورزشی و انضباط از سنین پایین امری الزامی است.

هدف و پیامدهای روان شناختی

کوهنوردی بیش از اندازه یک تهدید در زندگی به حساب می آید. فشار ناشی از رقابت و مسابقه یا ترس از درگیر شدن با یک مسیر دشوار حتی برای افراد بالغ و قوی هم مسئله آفرین است چه رسد به نوجوانان نابالغ احساساتی. البته برای اثبات موارد بالا مدارک مستندی وجود ندارد؛ ولی واقعیت مؤید توضیحات ذکر شده است.

کوهنوردان جوان معمولاً در حضور والدین، معلمان، دوستان، تماشاگران، مدیران مسابقات و بعضی مواقع داوران به ورزش کوهنوردی می پردازند. روانشناسان ورزشی معتقدند که حضور این افراد تاثیر قاطعی در تحول روانی و احساسی ورزشکاران جوان دارد تا در نوع ورزش. بررسیهای موجود نشان می دهد که سطح هیجان و آگاهی بر توانایی مهمترین عوامل تعیین کننده در پیشرفت ورزشکاران جوان در یک رشته ورزشی است. اسکان لان و لیوت وایت در یک بررسی در سال

۱۹۸۸ نشان دادند که والدین و مربیان از طریق دخالت مثبت و دقیق در تشویق جوانان به ورزش باعث افزایش اعتماد به نفس و علاقه و در نهایت تحول در نحوه فعالیت ورزشی آنها می شوند. از طرف دیگر نظر منفی افراد یا فشار بیش از حد آنها باعث نتیجه عکس می شود.

در رابطه با عوامل تعیین کننده برای دستیابی به هدف، بسیاری از ورزشکاران جوان به دلیل عدم علاقه به ورزشهای مدرسه‌ای (مخصوصاً ورزشهای گروهی) یا به طور ساده به این دلیل که از نظر طبیعی یا سرکشند و یا بیرون‌گرا متوجه ورزش کوهنوردی می شوند. بعضی نکات علمی جالب دیگری نیز در زمینه هدف جوانان از ورزش وجود دارد. از جمله بررسی گولد در سال ۱۹۸۵ نشان داد که جوانان دختر و پسر هر دو به طور یکسان برای دستیابی به موفقیت تلاش می کنند، در حالی که ورزشکاران دختر بیشتر متوجه کنترل وزن، تفریح و برقراری روابط دوستانه‌اند تا ورزشکاران پسر.

اطلاعات در مورد آسیبها

در مورد علت و بروز آسیبها در جوانان در حین ورزشهای مادر اطلاعات پراکنده‌ای وجود دارد و در

مورد کوهنوردی به مراتب کمتر. در هر حال محققان معتقدند که میزان آسیبها در جوانان به نسبت سطح رقابتها و میزان شرکت کردن در مسابقات در حال افزایش است. مشخص نیست که آیا این امر درباره ورزش کوهنوردی نیز صادق است؟ بنا بر بررسی میشل در سال ۱۹۸۳ تمامی کسانی که درگیر تهیه و تدارک امور ورزشی برای جوانان هستند باید خطرهای آسیب دیدگی را در نظر گیرند و اقدامات پیشگیرانه را در برنامه‌های خود منظور کنند. امید است که این مقاله از این بابت نیز موثر واقع شود.

نتیجه

کاملاً واضح است که آموزش فشرده کوهنوردی احتمال خطرهای فیزیولوژیکی و روانی هم برای کوهنوردان جوان و هم برای افراد بالغ به همراه دارد. به همین دلیل برای توجیه این نظریه پیچیده سعی بر این است که در قسمت دوم این مقاله یک چهارچوب مطمئن و عملی برای آموزش ورزشکاران جوان تا سنین بزرگسالی تدوین شود. همچنین به اظهار نظر بعضی از کوهنوردان زبده انگلیسی درباره مسائل فوق اشاره خواهد شد.

ادامه دارد ...
مآخذ مجله های

جلوه‌های افسانه‌ای طبیعت و پدیده‌هایش را هرچه زیباتر نقش بزنیم مژده به نقش آفرینان و عکاسان حرفه‌ای و آماتور افتتاح لابر اتوار چاپ عکس رنگی ۱۲ دقیقه‌ای (سبلان)

لابر اتوار چاپ عکس رنگی سبلان هنر عکاسی شمارا باشکوه و شوکت رویایی قله زیبای سبلان می‌آمیزد

فروش انواع دوربینهای عکاسی و فیلمبرداری و انواع فیلم

در این مرکز به دوستان طبیعت و کوهنوردان ۱۰٪ تخفیف داده می‌شود

آموزش رایگان دوربین شما

به مدیریت: جنکیز امیر محمدیان - سدر اکسدر اقیان

تبریز. شریعتی جنوبی. روبروی کوچه ارک. تلفن ۵۳۶۳۱۳

تمرین خانگی

قسمت آخر

وسایل کوهنوردی موجود است به رغم تنوع فراوان در کیفیت، بسیار گرانقیمت هستند. اگر قصد دارید تخته رزینی تهیه کنید، مطمئن شوید که بافت آن زیاد زبر نباشد که یکی از نقاط ضعف معمول آنهاست. همچنین اطمینان حاصل کنید که حفره‌ها لبه‌های تیز نداشته باشد و هنگامی که با کف دست لمس می‌شود زیاد زبر نباشد. لبه‌هایی با اندازه‌های مختلف فراهم کنید تا بتوانید با درجات سختی مقاومت تمرین کنید.

تخته انگشت چوبی دست‌ساز

اگر تخته انگشت خود را از تخته سه لایه بسازید، نه تنها از لحاظ مادی صرفه‌جویی کرده‌اید، بلکه وسیله‌ای ساخته‌اید که چند کاره و کارآمدتر از هر تخته رزینی است، حسن کار در این است که وسیله‌ای بسازید که کاملاً قابل تنظیم باشد و بتوانید محل گیره‌ها را به راحتی و به سرعت روی آن تغییر دهید. به این طریق می‌توانید تخته‌ای داشته باشید که به اندازه نیمی از یک تخته انگشت رزینی متوسط است و دارای تعداد نامحدودی فرم‌های گیره است. تنها کاری که باید انجام دهید این است: فضای مورد نظر را اندازه بگیرید. یک تکه تخته سه لایه — اینچی ببرد. سوراخ‌های متعددی روی آن ایجاد کنید و در آنها رول پلاک قرار دهید. تخته را جلوتر از دیوار نصب کنید طوری که فضای خالی برای دسترسی به پیچ و مهره‌های آن وجود داشته باشد. آسانترین راه حل مشکل نصب تخته به طوری که قابل برداشتن باشد استفاده از لولاهایی است که می‌توانید به راحتی داخل هر چهارچوب دری قرار دهید و در عرض چند ثانیه آن را بردارید. در خصوص گیره‌ها، تنها چیزی که نیاز دارید ساختن چند لبه چوبی و چند گیره مشت برای تنوع بیشتر است. برای تمرینات خاص بازو، خریدن دو گیره مشت بزرگ که بتوانید آنها را پیچ و بعد جا به جا کنید، بسیار مفید است. راه دیگر سوراخ کردن تخته و ساختن گیره‌های مشت بزرگ یا حتی حفره‌های کوچکتر است، به این شرط که آنها را با سنباده کاملاً صاف کنید و تکه‌هایی از چوب‌های نیم دایره‌ای شکل پشت آنها قرار دهید تا شکل دست و انگشتان شما را پیدا کند. آخرین کار قرار دادن یک جفت حلقه فلزی (کارابین) در قسمت پایین تخته است تا بتوان حلقه طناب یا رکابها را به آن وصل کرد یا حین اجرای تمرینات سخت‌تر آنها را برداشت. پس از آن بقیه کار به عهده شماست. جدول نمونه تمرینات ساده تخته انگشت را برایتان طرح کرده‌ایم تا نشان‌دهنده اشکال مختلف و نامحدود حرکات باشد:



تخته باریکس یک تخته انگشت بزرگ با شیب منفی است که می‌توان اشکال مختلف حرکتی همچون صعود و باریکس و آویزان شدن را روی آن به درستی انجام داد. به همین دلیل از تخته انگشت بهتر است. تخته باریکس بالای چهارچوب در نصب می‌شود و در نتیجه فضای کافی برای حرکت پایین تنه وجود خواهد داشت. یک تخته باریکس مناسب باید حداقل یک متر طول داشته باشد

صعودکنندگان تراز اول قابل استفاده می‌سازد. اگر به تازگی با این نوع تمرین آشنا شده‌اید، لازم است که روی رکابی که از حلقه طنابی پلاستیکی ساخته شده، بایستید تا از صرف نامعقول نیرو در حین تمرین جلوگیری کنید. راه دیگر این است که چند گیره کوچک یا روی چهارچوب در و دو طرف تخته قرار دهید؛ یا حتی بهتر است از یک تخته پا که به طور جداگانه در زیر و عقبتر از تخته باریکس قرار داده شده است، استفاده کنید. شاید این مطلوبترین راه باشد، چون همان طور که مشخص است شما می‌توانید صعودی واقعی داشته باشید، در حالی که دستهایتان روی تخته باریکس و پاهایتان روی تخته پا است. اگر تخته پا قابل جدا شدن باشد، این امکان وجود دارد که آن را در فواصل مختلف از تخته باریکس قرار دهید و در نتیجه می‌توانید شیب کلی صعود را تغییر دهید.

تخته‌های انگشت

گر چه بهتر است که چندین شکل مختلف از صعود واقعی را در برنامه تمرین خود بگنجانید، اگر وقت کافی برای رفتن به پای دیواره ندارید، استفاده از تخته انگشت بهتر از هیچی است. اگر تمرینات خود را به نحو شایسته‌ای تنظیم کنید، می‌توانید از جلسات تمرین با تخته انگشت برای افزایش قدرت و استقامت و از جلسات دیواره برای صرف آن نیرو برای اشکال متنوع صعود استفاده کنید. دلبستگی و علاقه‌مندی جزو ملزومات است. اگر همیشه در حال سفر هستید، به وسیله‌ای قابل حمل نیاز دارید که بتوان آن را در صندوق عقب ماشین یا حتی داخل کوله‌پشتی یا ساک قرار داد.

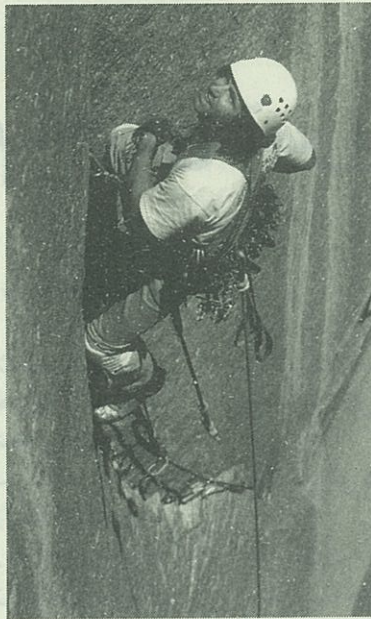
تخته انگشت رزینی

تخته انگشت‌های رزینی که در فروشگاه‌های

تایوانید حرکات طولانی را که در یک سلسله کامل از حرکات باعث تقویت بازو می‌شود، انجام دهید. یعنی اگر سقف اتاقتان کوتاه است یا باید از اتاقی استفاده کنید که سقف آن از ارتفاع شانه به بالا قابل باز شدن باشد و یا اینکه از یک تخته انگشت کوچک‌تر استفاده کنید. بهتر است که تخته باریکس بین ۱۰ تا ۲۰ درجه شیب منفی داشته باشد و دارای تعداد زیادی رول پلاک باشد، به نحوی که بتوان به آسانی و سریع گیره‌ها را جا به جا و متصل کرد. این مسئله برای تخته‌های صعود بزرگتر، مهمتر است، چون خیلی زود از شکل و فرم گیره‌ها خسته می‌شوید. از گیره‌هایی استفاده کنید که تا حد ممکن یا مصرف‌کننده سازگار باشد، چون بیشترین فشار بر انگشتان وارد می‌شود. از استفاده از دستگیره‌های کوچک و تیز یا حفره‌های زیر خودداری کنید. از گیره‌های استفاده کنید که با مخلوطی از چوب و رزین (صمغ نوعی کاج) ساخته شده است.

رزین‌هایی را انتخاب کنید که با پوست شما سازگار باشد. فراموش نکنید که چند گیره مشت بزرگ را در فاصله نسبتاً دوری از هم قرار دهید تا بتوانید تنها به کمک قدرت بازوانتان کار کنید. همچنین قرار دادن یک پله نردبانی نوک انگشتی در قسمت پایین تخته و یک پله قابل تنظیم نزدیک به بالای آن بسیار خوب است. چون می‌توانید تمرین‌های مختلف را روی آن اجرا کنید.

به نظر می‌رسد که عقیده صرف صعود بدون استفاده از پا، این امکان‌ها را تنها برای



برای کاهش شدت و سختی تمرین و رسیدن به حد نهایی تکرار یک حرکت از رکاب یا حلقه طناب استفاده کنید. سعی کنید همه حرکات را کامل انجام دهید مگر آخرین مرحله از هر تمرین را. به مرور تعداد حرکات هر مرحله و شدت هر تمرین را افزایش دهید و به طور کامل خود را گرم کنید.

۱ - بارفیکس روی نوک انگشت

مثال: روی اولین لبه صاف متصل شده مراحل تصاعدی

۴ حرکت $3 \times$ (حداکثر شدت) - ۳ تا ۴ دقیقه بین هر مرحله استراحت کنید.

۶ حرکت $2 \times$

۸ حرکت $1 \times$

۲ - حرکات مشکل - بدون ترتیب از حرکات و گیره‌ها استفاده کنید.

- مانند مرحله قبل استراحت کنید.

۴ حرکت مشکل $2 \times$

۶ حرکت مشکل $1 \times$

۸ حرکت مشکل $1 \times$
 ۳ - بارفیکس روی گیره مشتی در صورت تمایل می‌توان حرکات را با صعود یا کشش قدرتی رو به بالا ترکیب کرد.
 ۲ تا ۴ حرکت $3 \times$ (حداکثر شدت، برای مثال: با سنگین کردن خود یا روی یک بازو ماندن)
 ۶ تا ۸ حرکت $2 \times$
 ۴ - آویزان شدن قدرتی (با آرنج‌های تا شده و رسیدن چانه به دستها)
 روی لبه انگشتی و با کمک حلقه طناب یا گیره یا با یک یا دو بازو بر حسب توانایی شخص
 گیره پنج انگشتی ۴ تا ۱۲ ثانیه $2 \times$ (هر بازو)
 گیره مشتی ۴ تا ۱۲ ثانیه $2 \times$ (هر بازو)
 (گیره کف دستی یا حفره ۴ تا ۱۲ ثانیه $2 \times$ با استفاده از هر دو بازو)
 حرکات کششی و اتمام تمرین. Δ
 مأخذ: مجله‌های

هموطن!

ورزش راهی است بسوی سلامت جسم و جان - در سرزمین ما - کوهنوردی، فراگیرترین ورزش‌هاست

همه با هم، بسوی توسعه ورزش کوهنوردی



وزارت ورزش و جوانان

ورزش کوه: تولید کننده وسایل ورزشهای کوهستانی

تهران - شرق میدان فردوسی

کوچه رفعت‌جاه - شماره ۲

تلفن: ۸۸۲۷۷۴۲۲ فاکس: ۸۸۴۲۰۳۴

تجهیزات کوهنوردی

کوهسار

کلیه تجهیزات کوهنوردی،

سگنوردی، یخنوردی، غارنوردی

قائم‌شهر - پاساژ نسیم

تلفن: ۹۳۱۳۶

* عیسی‌پور *

قابل توجه کلیه مصرف کنندگان کفش کوهنوردی

۱. کوهنوردان عزیز بهترین و نازلترین کفش کوهنوردی را از کارگاه کفش‌گاندی خریداری کنید.

۲. همه نوع سفارشات کفش کوهنوردی پذیرفته می‌شود
 ۳. توجه کنید از تولید به مصرف با یکبار مراجعه به این مغازه مشتری دائمی ما خواهید شد

۴. همه نوع تعمیرات کفش کوهنوردی پذیرفته می‌شود

خیابان ۱۵ خرداد فرعی، کوی درخونگاه، روبه روی مسجد حاجی رجبعلی

کفش کوهنوردی گاندی

تلفن ۵۸۰۲۷۵۲

کوهستان جان بخش است؛

نه جان ستان

مأخذ: الفبای کوهنوردی

و از یاد مبرید که:

تندرست و هوشیار به کوه بروید

و تندرست و سوده برده بازگردید!

آموزش هنگام اجرای تمرینات در ارتفاع

فرانک و. دیک
ترجمه اشرف اعزازی

چکیده:

بدون شک برای آماده ساختن ورزشکاران در ارتفاعات، آموزش در ارتفاع ضروری است. با این حال به نظر می‌رسد که اهمیت آموزش در ارتفاع آن گونه که باید برای مربیان و دست‌اندرکاران مشخص نشده است. واقعیت این است که معدودی از ورزشکاران قدرتی می‌توانند آن مرز بحرانی را که آموزش در ارتفاع ایجاد می‌کند نادیده بگیرند. به کار بستن هر نکته می‌تواند شکست را به موفقیت تبدیل کند. علاوه بر این، در مواردی که خط مشی‌ها به سرعت وابسته است بر تعداد طرفداران آموزش در ارتفاع افزوده می‌شود. این مقاله سعی دارد با بررسی جنبه‌های عملی آموزش در ارتفاع اهمیت این موضوع را روشن کند. این جنبه‌ها شامل یک فهرست کنترل است که کارهایی را که باید و نباید در ارتفاع انجام داد، وقتی را که بسته به هدف رقابتها باید از ارتفاع بهره گرفت، و نمونه‌های آموزش ویژه را نشان می‌دهد.

مقدمه:

بحث و گفتگو میان دانشمندان ورزشی درباره ارزش آموزش در ارتفاع به منظور آمادگی برای رقابت در سطح دریا همچنان ادامه دارد. مربیان و ورزشکاران شکی در این مهم ندارند. به گفته الکساندر پولونین، سرمربی استقامت شوروی سابق «آموزش در ارتفاع برای همه مفید است».

هرچه مربی تجربه بیشتری درباره آموزش ورزشکاران در ارتفاع داشته باشد، احتمالاً بهتر می‌تواند اصول آموزش را از طریق تمرین صحیح به کار گیرد تا نیازهای هر ورزشکار برآورده شود. بدون شک تجربه جمعی مربیان بلغار، رومانی، شوروی سابق و آلمان بنیان موفقیت‌های ورزشکارانشان را در رقابت‌های استقامت بنا نهاد. اما باید گفت که موفقیت ورزشکاران زن آنها بارها بیش از مردان است! در این خصوص شاید علت را باید در شرایط اجتماعی جست که نسبت به فرهنگ‌های دیگر هم‌عصر خود، موجب ارتقای بیشتر ورزش زنان شده است.

در انگلستان، تنها دوره تجربه فشرده ما پیش از المپیک ۱۹۶۸ مکزیکوسیتهی پیش آمد. البته این تجربه در برنامه پیش المپیک سال ۱۹۷۲ دنبال شد. اما محدودیت‌های اقتصادی و وجود یک جامعه «نامطمئن» علوم ورزشی این شکل کارآموزی را به سمت کار مربیان انگلیسی استقامت سوق داد.

در سال ۱۹۹۱ کنگره استقامت انجمن مربیان ورزشی اروپایی در ویروماکی فنلاند به گرایش جدیدی جهت گرفت. بتارونو بلغاری تجربه گسترده خود را در اختیار مربیان قرار داد و با وجود مسائل مالی و تردیدهای بسیاری از فیزیولوژیست‌ها «شیوه مربیان ما تغییر یافت و تصمیم گرفتند آموزش در ارتفاع را تجربه کنند».

این گزارش «آموزش در ارتفاع تحت عمل» مبتنی است بر تجربیات عملی مربیان انگلیسی (نورمن یول، هری ویلسون و رن هولمن فقید)، اطلاعات افراد دیگری که توصیه‌های خود را بزرگوارانه در دسترس قرار دادند (الکساندر پولونین از شوروی سابق، پیتربونو از بلغارستان، والتر گلادرو از آلمان، کری سینکونن از فنلاند)، و تجربیات شخصی خودم. این تجربیات بیشتر به «شواهد ضمن تمرین»

مربوط می‌شود تا «شواهد کنترل شده علمی»؛ یعنی اینکه ورزشکاران با چه مهارتی اجرا، رفع خستگی و احساس می‌کنند.

چرا آموزش در ارتفاع؟

- مهمترین دلایلی که مربیان، آموزش در ارتفاع را در برنامه سال ورزشکاران تراز اول می‌گنجانند از این قرار است:
۱. تقویت هوازی قبل از کارآموزی فشرده
 ۲. مزایای اجرا در رقابت‌های استقامتی در سطح دریا
 ۳. بهبود سرعت / هماهنگی
 ۴. تناسب هوازی در خلال یک آسیب‌دیدگی و پس از آن
 ۵. رفع خستگی سریعتر بین دوره‌های رقابت و بین رقابتها در سطح دریا
 ۶. اجرا در ارتفاع
- ما اهداف ۵،۲،۱ را بررسی می‌کنیم.

کجا باید رفت؟

همه مربیان موفق اتفاق نظر دارند که ورزشکاران را باید در ارتفاع بیش از ۲۰۰۰ متری آموزش داد. به نظر می‌رسد که ۲۲۰۰ متری بهترین ارتفاع باشد. مناطقی که ورزشکاران بین‌المللی در نوردریده‌اند در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

در تمام مدت طول سال	ماه مه - اکتبر	فقط ورزشکاران محلی
شهر مکزیک ۲۲۰۰ متر	دریاچه جنوبی تاهو ۲۲۰۰ متر	اتوپوی ۲۲۰۰ متر
زوهانسبورگ ۱۸۰۰ متر	نس الاموس ۲۲۰۰ متر	رومانی ۲۰۰۰ متر
نایروبی ۱۵۰۰ متر	بلمکان ۲۱۰۰ متر	مراکش ۱۹۰۰ متر
ابشار تامسون ۲۸۰۰ متر	سنت موریس ۲۱۰۰ متر	ساکادزور ۱۷۰۰ متر
کلمبیا ۲۰۰۰ متر	فونت رومیو ۱۸۰۰ متر	الکی پرز ۲۲۰۰ متر
استلن بوش ۲۰۰۰ متر	بیس تریر ۱۸۰۰ متر	۲۰۰۰ متر
	داووس ۱۷۵۰ متر	۱۹۰۰ متر
	کورتینا دل باسو ۱۷۰۰ متر	۱۷۰۰ متر
	الاموزا ۱۵۰۰ متر	۱۷۰۰ متر
	دریاچه کراتر ۱۵۰۰ متر	
	بولدر ۱۵۰۰ متر	
	الورکورکو ۱۵۰۰ متر	

چه وقت و چگونه آموزش در ارتفاع اجرا شود؟

اگر قرار است آموزش در ارتفاع در برنامه یک ورزشکار گنجانیده شود، قبل از هر چیز باید فرصتی برای یک «dry - run» پیدا کند. منظور از «dry _ run» عبارت است از:

الف. آشنایی با مشکلات، شیوه‌ها و دستورالعمل‌های گوناگونی که با ارتفاع همراه است.

ب. یادگیری آنچه از لحاظ روش آموزش برای ورزشکار مناسب و نامناسب است.

ج. تعیین تعداد روزهایی که برای بازگشت به سطح دریا لازم است تا از اجرای برنامه آموزش در ارتفاع بیشترین فایده را کسب کرد.

مدت هر اردوی آموزشی باید ۳ هفته باشد.
گنجاندن دو دوره مقدماتی آموزش در ارتفاع در برنامه سالانه به طریق زیر مطلوب است:

۱. پایان آموزش زمستانه / آغاز آموزش بهاره (بیش فصل).

۲. آمادگی نهایی قبل از مسابقات قهرمانی اصلی فصل، از آخر اولین دوره تا آغاز دومین دوره (باید یک دوره ۷ هفته‌ای باشد).

بنابراین زمانهای آموزش در ارتفاع بدین گونه تعیین می‌شود:

- با اولین روز رقابت اصلی قهرمانی شروع می‌شود (یعنی دور اول) = زمان الف

- قبل از آن زمان، به تعداد روزهایی که برای ورزشکاران کافی باشد تا از ارتفاع

پایین بیایند و ۳ تا ۴ روز پس از انجام بیشترین اجرا = زمان ب

- قبل از آن، مدت سه هفته پس از آغاز دوره ۱ = زمان ج



- قبل از آن، مدت ۱۰ هفته پس از زمان ج برای آغاز دوره ۲ = زمان د
ورزشکاران نیمکره شمالی به هنگام آمادگی برای مسابقات قهرمانی فصل تابستان، در اولین دوره آموزش در ارتفاع لازم است. برای یافتن محلی که آب و هوای آن به آنها امکان آموزش در شرایط مناسب را بدهد راهی طولانی بپیمایند.

توضیح:

۱. سه هفته کار در ارتفاع کافی است؛ به ویژه آنکه به بودجه چندان نیاز ندارد.

۲. هفت هفته آموزش در سطح دریا، بین دوره‌های آموزش در ارتفاع، مدت مطلوبی به شمار می‌رود.

۳. در فرود، زمان لازم است تا ورزشکار بتواند به مرحله‌ای برسد که تأثیر آموزش به گونه‌ای آشکار شود که برتر از اجرای مورد انتظار پس از گذراندن دوره آموزش در سطح دریا باشد. این مقدار زمان، همانند طول دوره‌ای که برای کسب چنین مهارتهایی لازم است، از ورزشکاری تا ورزشکار دیگر متفاوت است. دامنه‌های معمولی عبارت است از:

- فرود: روز صفر

- اجرای ضعیف: روز ۱ تا ۸ تا ۱۱

- اجرای عادی: روز ۸ تا ۱۱ تا روز ۱۴ تا ۱۷

- حداکثر اجرا:

روز ۱۵ تا روز ۲۴ تا ۲۸

ورزشکاران همچنان که به پایان هفته سوم می‌رسند کم‌کم خسته می‌شوند و اجرای اولیه در مرحله فرود کیفیت پایینی پیدا می‌کند. سه تا چهار روز پس از بازگشت به سطح دریا می‌توان بازگشت کوتاهی به اجرای «عادی» داشت. اما پس از آن تا روز ۸-۱۱ مجدداً کیفیت کارها وضعیت نسبتاً پایینی پیدا می‌کند.
آنچه مربیان در آن اتفاق نظر دارند این است که دوره اوج اجرا برای ورزشکارانی که سالها به طور منظم در ارتفاع تمرین می‌کنند ۱۴ روز پس از فرود آغاز می‌شود. باز هم باید تأکید کرد که واکنش فردی ورزشکارانی که حتی با یک مربی مشترک کار می‌کنند و برنامه‌های کارآموزی بسیار مشابهی دارند با یکدیگر تفاوت بسیار دارد.

چه تمرینی به ما می‌آموزد که چه کنیم و چه نکنیم

نکات کلی:

۱. محل تمرین و امکانات آن باید قبل از رسیدن کاملاً بررسی شود تا بتوان برنامه را مطابق شرایط تمرین طراحی کرد.

۲. یک یزشک یا فیزیوتراپ باید با ورزشکاران همراه باشد؛ یا امکان دسترسی به او فراهم شود.

۳. اطمینان از دریافت مواد غذایی مناسب، به ویژه مواد غذایی ریز (ریز - عنصرها). ورزشکار باید داروی مولتی ویتامین - آهن همراه داشته باشد و طی تمرین در ارتفاع هر روز از آن استفاده کند.

۴. ورزشکار باید در ارتفاع هر روز یک لیتر آب اضافی بنوشد. زیرا هوا خشک و تعریق شدید است؛ و از دست دادن آب می‌تواند مسئله‌ساز شود. بدین لحاظ ثابت شده است که مصرف کربوئیدرات «محلول‌های معدنی در خلال دوره‌های آموزشی و پس از آن» مؤثر است، و معتقدند که امکان بروز گرفتگی ماهیچه را کاهش می‌دهد.

۵. ورزشکاران در چند شب اول در ارتفاع ممکن است بسیار ناآرام باشند. این کاملاً طبیعی است. از آنجا که هنگام آموزش در ارتفاع زودتر خسته می‌شوند و به زمان بیشتری برای رفع خستگی نیاز دارند لازم است که به اندازه کافی استراحت کنند. خوابی کوتاه پس از نهار برای بازگرداندن نیروی آنان کافی است.

۶. بعضی از ورزشکاران ممکن است در روزهای اول تمرین سردرد بگیرند، خون از بینی‌شان جاری شود یا احساس بدحالی کنند. تمرین و استراحت باید مطابق با حال ورزشکار برنامه‌ریزی شود. بنابراین برنامه ثابت و از پیش تهیه شده توصیه نمی‌شود.

۷. هوای متغیر تنوع لباس در هوای گرم، مرطوب یا سرد را ایجاد می‌کند.

۸. در ارتفاع، خورشید مستقیم‌تر از سطح دریا می‌تابد. بنابراین باید از گرم ضدآفتاب و عینک آفتابی استفاده کرد؛ حتی اگر ورزشکار به طور معمول عادت به استفاده از آنها نداشته باشد.

۹. تعداد ضربان قلب در سطح دریا علامت شدت بار تمرین در ارتفاع محسوب نمی‌شود. در اولین هفته ضربان قلب در حال استراحت می‌تواند ۱۰ درصد به بالا باشد که در سطح دریا بیشترین ضربان قلب است. کمترین مقدار بار نیز می‌تواند ضربان قلب را بالا برد و ورزشکار را کاملاً به نفس‌زدن اندازد. بنابراین، تعداد ضربان قلب در ارتفاع صرفاً یک راهنمای نسبی غیردقیق رفع خستگی است.

۱۰. شاید لازم شود دوره‌های رفع خستگی چهار برابر شود تا تکرار کیفی موجود در یک برنامه به تعداد کافی باشد.

۱۱. در ارتفاع نباید دوره‌های تحمل حجم بالا یا شدت بالا تمرین شود.

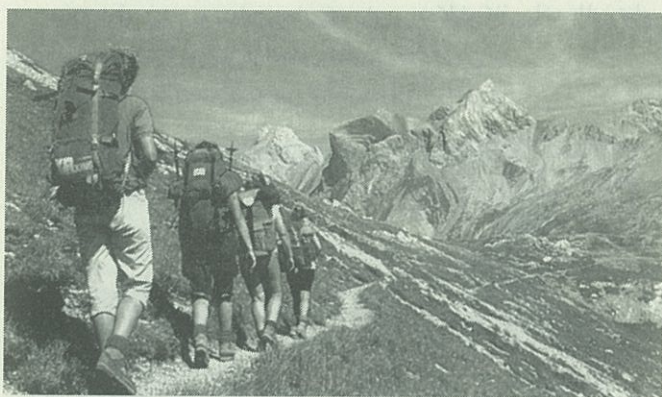
۱۲. افرادی که برای اولین یا دومین بار ارتفاع را تجربه می‌کنند باید طول تکرار را ۱۰۰ متر و فاصله کار را به ۶۰۰ متر محدود کنند تا دریابند که بدنشان چگونه با

این برنامه همانند بیشتر برنامه‌ها، مبتنی بر علاقه فردی است. اما می‌تواند برای کسانی که می‌خواهند از ابزار ارزشمند تمرین استفاده کنند مانند راهنما به کار آید.

چه کسانی باید تمرین در ارتفاع را به کار بندند؟

تنها ورزشکاران با تجربه می‌توانند به آموزش در ارتفاع مبادرت ورزند. این کار مشکل است و به علت دورافتادگی نقاطی که باید در آنها مستقر شوند، باید ورزشکاران به سطح معینی از کمال رسیده باشند تا بر شرایطی که می‌تواند به سهولت کسل‌کننده شود فایز آیند. بنابراین آموزش در ارتفاع برای هر ورزشکاری توصیه نمی‌شود. ورزشکاران باید ۲۱، ۲۲ سال و بیشتر داشته باشند.

ورزشکاران صدمه دیده و بیمار فقط در صورتی باید به این دوره آموزشی برونند



که هدف صرفاً توانبخشی پس از صدمه یا بیماری از طریق یک برنامه هوازی بهبودبخش باشد.

این مطلب برای همه ورزشکاران استقامت و ورزشکارانی که می‌خواهند هماهنگی فنی در سرعت را بیاموزند ارزش بسیار دارد. Δ

مأخذ: مجله بین‌المللی اسپرت مدیسین

مسائل ارتفاع تطبیق پیدا می‌کند.

۱۳. در خلال دیدارهای اولیه، واحدهای هوازی بیایی در سطح دریا به سرعت ده درصد و واحدهای قدرت طبیعی سکویی مطمئن برای پیشرفت هستند. دویدن روی تپه نیز مناسب است. اما فاصله‌ها باید بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ متر با شیب ۵ تا ۱۰ درصد باشد. در ۲ تا ۳ هفته اول قدم بلند به سمت بالای تپه مناسب است؛ مثلاً صعود به ۶۰۰ متری در مسافت ۴ کیلومتری و در ۳۶-۴۰ دقیقه.

۱۴. به منظور پیشرفت در تطبیق‌پذیری، ورزشکار باید توجه داشته باشد که ضربان قلب را آرام کند (تعداد اصلی آن در لحظه بیدار شدن صبحگاهی). این تعداد باید پس از ۵ تا ۷ روز به تعداد ضربان قلب در سطح دریا بازگردد.

۱۵. از آنجا که اردوهای آموزش در ارتفاع معمولاً در جاهای نسبتاً دور افتاده‌ای برپا می‌شود باید به تنظیم برنامه‌های تفریحی مانند تماشای ویدئو، بازی، موسیقی، کتاب و غیره توجه شود.

۱۶. برای کمک به امر آموزش و غنی کردن برنامه تفریحی بهتر است که با گروهی از ورزشکاران همراه شویم.

نکات مهم درباره دوره‌بندی

آموزش سه هفته‌ای در ارتفاع به سه مرحله تقسیم می‌شود که دوره اصلی آموزش آن ۱۱-۱۴ روز است. مرحله ۲ پس از زمانی است که ورزشکار به سازگاری اولیه به ارتفاع رسیده است.

مرحله نهایی (بازسازی) در ارتفاع به اولین مرحله از سه مرحله سطح دریا منجر می‌شود، یعنی زمانی که ورزشکار از کار مرحله ۲ آسوده شده و دوباره خود را با سطح دریا وفق می‌دهد. سپس آمادگی نهایی برای رقابت در مرحله ۵ حاصل می‌شود - و نتایج در مرحله ۶ به بار می‌نشیند.

جدول ۲ برای توضیح ارائه می‌شود.

آموزش در ارتفاعات		آموزش در سطح دریا	
روز ۵	روز ۷	روز ۲-۴	روز ۱۰-۱۲
سازگاری	کاربرد	بازسازی	بازسازی
(سازگاری اولیه با ارتفاع)	(افزایش بار آموزشی)	(بهبودی)	(بهبودی)
مرحله ۱	مرحله ۲	مرحله ۳	مرحله ۴
			مرحله ۵
			مرحله ۶

فروشگاه ورزشی فرهنگ

عید سعید نوروز را به کلیه ورزشکاران

تبریک عرض می‌نماید

یزد - چهارراه فرهنگیان

لوازم ورزشی فرهنگ

عرضه کننده انواع لوازم ورزشی مخصوصاً

وسایل کوهنوردی

تلفن: ۵۵۶۷۶ محمد مهدی کمالیان



ARAZ TOUR AGENCY

تور بهاره

متخصص در برگزاری تورهای ترکینگ

- EVEREST B.C.

- Annapurna B.C.

تلفن: ۷۶۹۲۹۲

فاکس: ۷۵۰۹۶۷۸

Email: Araz @ neda.net

چه بپوشیم و چه بخوریم؟



آخرین نتایج به دست آمده در تحقیقات شیمی آلی نشان می‌دهد که بین کمبود قند درون ماهیچه و خستگی جسمانی و در نتیجه ناتوانی در ادامه فعالیت رابطه مستقیمی وجود دارد.

با شرکت در یک تمرین سخت قاعدتاً اسکی‌باز دچار کمبود قند درون ماهیچه‌ها خواهد شد. در نتیجه فعالیت و انعطاف‌پذیری وی کاهش و خطر آسیب‌دیدگی او افزایش می‌یابد.

بنابراین باید با تغذیه درست مانع از این کمبود شد؛ مثلاً از هیدرات کربن میوه‌ها، نشاسته ماکارونی و نان و... می‌توان استفاده کرد. فراموش نکنید که برای جذب و ذخیره قند ماهیچه‌ها (در صورتی که ذخیره قبلی تمام شده باشد) به حدود ۲۴ تا ۳۶ ساعت وقت نیاز است.

توجه داشته باشید که مصرف دخانیات توانایی خون را برای جذب اکسیژن و رساندن آن به قسمتهای فعال ماهیچه‌ها در حدود ۱۰٪ کاهش می‌دهد. نرسیدن اکسیژن باعث بد کار کردن موتور بدن و در نتیجه تولید اسید لاکتیک در ماهیچه‌ها می‌شود. اسید لاکتیک تولید شده در ماهیچه‌ها باعث تحدید فعالیت‌های ماهیچه‌ای و انعطاف حرکات می‌گردد. بنابراین سعی کنید در طول روز سیگار نکشید. اگر این کار خیلی برایتان مشکل است، حداقل از یکی دو ساعت قبل از رفتن روی پیست اسکی سیگار نکشید. این امر به خون کمک می‌کند تا اکسیژن را به ماهیچه‌ها برساند. زیرا حدود یک تا دو ساعت طول می‌کشد تا اکسیدکربن تولید شده در خون، که از حمل اکسیژن به وسیله گلبولهای قرمز جلوگیری می‌کند، دفع شود. Δ

خطرناک باشد و باعث سرمازدگی شود.

پاها را گرم نگاه دارید این نکته بسیار مهم است. زیرا اگر پاهایتان سرد باشد، نمی‌توانید به راحتی حرکات خود را حس کنید و در ضمن تعادلتان نیز به هم می‌خورد. کلاه را نیز فراموش نکنید. زیرا مقدار بسیار زیادی از گرمای بدن از سر خارج می‌شود. در نتیجه یک کلاه خوب بر سر، پاها را نیز گرم نگاه می‌دارد.

رژیم غذایی برای یک روز اسکی

رژیم غذایی اسکی‌باز اهمیت خاصی دارد. در اسکی، نیروی بسیاری مصرف می‌شود و این موضوع برای کسانی که به کم کردن وزن علاقه‌مند بسیار جالب توجه است. از طرفی اگر اسکی‌باز نتواند مواد غذایی لازم را به ماهیچه‌هایش برساند، مصرف نیرو باعث کمبود مواد مورد نیاز بدن می‌شود. این کمبود زمانی ایجاد می‌شود که اسکی‌باز غذای کافی و لازم نخورده باشد. با اینکه قند و چربی، هر دو، سوخت بدن محسوب می‌شوند، ولی اثر یکسان ندارند. چربیها دارای اکتان پایین (مانند بنزین و انواع آن) و قند دارای اکتان بالاتری است. هر چقدر فعالیت ماهیچه‌ای شدیدتر باشد سوخت بیشتری - و تنها قند - مصرف می‌شود. قند در کبد، ماهیچه‌ها و به مقدار خیلی کمی در خون ذخیره است. کل قند موجود در بدن نسبتاً اندک است و چند ساعت ورزش شدید و مداوم مثل یک مسابقه دو یا یک مسابقه اسکی استقامت ذخیره قند را مصرف می‌کند. اگر اسکی‌باز تمرین نداشته باشد. تمامی قند ذخیره شده، مخصوصاً قند درون ماهیچه‌ها تمام می‌شود.

ماهیچه‌ها وقتی گرم هستند، بهتر کار می‌کنند. بنابراین هنگام اسکی باید به پوشاک مناسب و گرم توجه داشت. اسکی‌باز مبتدی لزوماً احتیاجی به گرم شدن ندارد. زیرا اگر به اندازه کافی پوشیده باشد، بستن اسکیها و پوشیدن کفشها و استفاده از تله اسکی ماهیچه‌هایش را به اندازه کافی گرم می‌کند. ولی اگر دما پایین باشد یا باد بیاید، سرما می‌تواند آزاردهنده باشد. در نتیجه، برای جلوگیری از یخ کردن، به خصوص روی تله شیر، باید به اندازه کافی لباس بپوشید. البته بیش از حد نباید بپوشید. وقتی شما نیروی زیادی برای اسکی کردن مصرف می‌کنید مقدار زیادی حرارت در ماهیچه‌هایتان انباشته می‌شود (۷۰ تا ۹۰) درصد از نیرو در ماهیچه‌هایتان به گرما تبدیل می‌شود. خون حرارت تولید شده را به سطح پوست هدایت می‌کند و در این مرحله اگر زیاده از حد پوشیده باشید، لباستان از خروج این حرارت جلوگیری می‌کند و باعث جذب دوباره آن در بدن می‌شود. در نتیجه ترمق نیز شدید می‌شود و این از دست دادن بیش از حد آب بدن حرکت را مشکلتر می‌سازد. در یک روز پرکار اسکی، حدود یک تا دو کیلو از وزن بدن کم می‌شود و ۵ تا ۱۰ درصد از آمادگی بدن نیز از دست می‌رود. کم شدن آب بدن را می‌توان در طول روز با نوشیدن مقدار نسبتاً زیادی مایعات (غیر از الکل) جبران کرد. بهترین شخص برای انتخاب لباس اسکی، خود اسکی‌باز است. با تجربه می‌توان دریافت چه لباسی برای حرکت آزادتر و برای گرما مناسبتر است. اگر به تنهایی نمی‌توانید تصمیم بگیرید، از مربی‌تان کمک بگیرید.

در عین حال قسمتهای مهمتر بدن باید به خوبی پوشیده باشد، باید در جریان هوا نیز قرار گیرد. در اینجا ۳ لایه برای این نقاط حساس در نظر گرفته شده است. لباسهایی که با بدن به خصوص با پاها در تماس است، باید عرق را جذب کند و پوست را خشک نگاه دارد. پشم (اگر پوستتان را تحریک نمی‌کند) پارچه مناسبی برای این امر است. پارچه‌های مصنوعی جدید نیز مناسب است. دومین لایه باید رطوبت را جذب کند و لایه خارجی باید حالت عایق و محافظ داشته باشد. نوع لایه سوم را درجه حرارت و شدت باد تعیین می‌کند. بادگیر، زاکت، کاپشن و... پوشش خارجی مناسبی هستند. فراموش نکنیم که لباسهای خیس می‌تواند خیلی

کمک‌های اولیه

قسمت هفتم



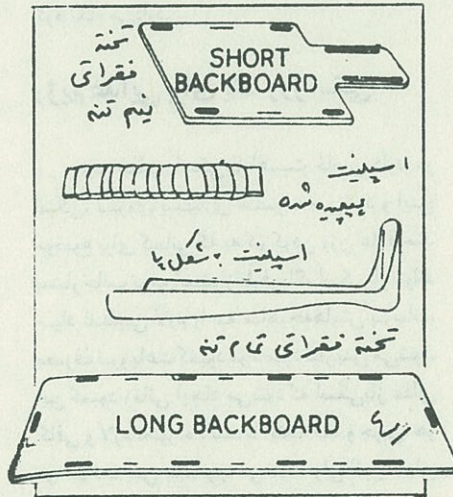
دردآور است و حتی در پاره‌ای موارد موجب بروز شوک می‌شود، در فورتیها این نوع ضایعه در اندامهای یاد شده علی‌رغم ناراحتی و درد شدید مصدوم نمی‌تواند زیاد نگران‌کننده باشد. چرا که با رعایت نکات ساده‌ای که خواهیم گفت و انتقال بیمار به نزد پزشک، مصدوم بعد از مدتی سلامتی خود را بازمی‌یابد. ولی برخی دیگر از شکستگیها در استخوانهای ثابت و کم تحرک وجود دارد که بسیار خطرناک است؛ مانند شکستگی استخوان جمجمه، شکستگی ستون فقرات یا شکستگی دنده‌ها همان‌طور که قبلاً در معرفی اسکلت بدن توضیح داده شد یکی از وظایف استخوانها حراست از اندامهای حساس مانند مغز، رشته‌های عصبی و احشاء داخلی مانند قلب و ریه در داخل قفسه صدری یا آسترونوم است. بی‌تردید شکستگی این استخوانهای محافظ و فرورفتن آن در اعضای حساس عصبی یا قلب و ریه می‌تواند تهدیدی جدی در زندگی مجروح باشد. از این رو فرد کمک‌کننده باید در این موارد، بسیار حساس و دقیق عمل کند تا موجب شدت ضایعات نشود.

تشخیص ضایعات استخوانی (شکستگی و دررفتگی)

در بیشتر موارد شکستگی اگر مصدوم بهوش باشد، از درد در ناحیه شکستگی شکایت می‌کند و در پاره‌ای از موارد حتی مصدوم ابراز می‌کند صدای شکستگی استخوان یا دررفتگی را شنیده است یا از عدم حرکت عضو شکسته و درد در موقع جابه‌جایی شکایت می‌کند. مصدوم تحت هیچ شرایطی نباید از روی کنجکاوای عضو شکسته را حرکت دهد. چون این کار ممکن است یک شکستگی بسته (ساده) را تبدیل به یک شکستگی باز یا مرکب کند.

در صورت عدم اطلاع یا بیهوشی مصدوم می‌توان به راحتی از محل شکستگی با معاینات ساده مطلع شد. نقطه مشترک بیشتر شکستگیها تورم در محل ضایعه است. همچنین هماتوم یا به اصطلاح خون‌مردگی، تغییر شکل غیرطبیعی، باز یا بسته بودن مفاصل خارج از شعاع عملکرد طبیعی آنها و مشاهده عینی سر استخوان که از پوست خارج شده، همه نشانه‌های انواع شکستگی و دررفتگی است. اما در خصوص شکستگی ستون مهره‌ها و دنده‌ها علائم قدری متفاوت است. اغلب در آسیبهای ستون مهره‌ها مصدوم بیهوش است و فرد کمک‌کننده باید با در نظر گرفتن این احتمال که در ناحیه مذکور شکستگی رخ داده، طول ستون مهره‌ها را به آرامی و بدون آنکه به مصدوم حرکت داده شود

از آنجا که استخوانها بسیار سفت و سخت هستند، در هنگام شکستگی لبه‌های تیز و برنده‌ای پیدا می‌کنند و در صورت جابه‌جایی شدید می‌توانند اعضای داخلی را مجروح کنند. حتی در موارد زیادی تمام عضلات و نسوج داخلی را سوراخ می‌کنند و مانند پیکان نوک تیزی به بیرون از بدن راه می‌یابند. در شکستگی بسته استخوان شکسته از محل خود جابه‌جا نمی‌شود یا حرکت آن بسیار ناچیز است. از این رو جراحی ایجاد نمی‌کند؛ مانند ترکهای استخوانی. اما در شکستگیهای باز یا مرکب استخوان، نسوج اطراف را پاره و ایجاد خونریزی داخلی می‌کند و همان‌طور که در بالا ذکر شد در برخی موارد حتی سر استخوان از بدن خارج می‌شود. علاوه بر انواع آسیبهای استخوانی که در بالا



ذکر شد شکل شکستگی نیز از دیگر موارد تقسیم‌بندی شکستگیهاست؛ مانند شکستگی عرضی - مورب یا خردشدگی. اما به لحاظ آنکه نوع شکستگیهای مذکور تنها جنبه تخصصی دارد و در اقدام کمک‌های اولیه برای امدادرسان حایز اهمیت نیست از توضیح آنها و موارد دیگر اشکال شکستگی صرف‌نظر می‌کنیم. منظور از آنچه تاکنون عنوان شد بیشتر در خصوص شکستگی اندامهای حرکتی مانند دستها، انگشتان و پاهاست. اگرچه شکستگی در هر ناحیه‌ای از اسکلت بدن

یافت استخوانی، همان‌طور که قبلاً توضیح داده شد، تشکیل دهنده اصلی اسکلت بدن است این بافت اگرچه سخت‌ترین بخش بدن را تشکیل می‌دهد، در بسیاری از حوادث و سوانح آسیبهای جدی می‌بیند. شایعترین آسیب وارده به استخوانها شکستگی و در رفتگی استخوانهاست. استخوانها در محلهای خاصی به نام مفاصل با لایه‌ای غضروفی به یکدیگر متصل شده‌اند. محل اتصال دو سر استخوان در مفاصل با کیسول مفصلی و رباطها در جای خود محکم شده است و در شرایط ارادی ما می‌توانیم با عضلات متصل به دو سر این استخوانها حرکتی خاصی را در اندامهای حرکتی اعمال کنیم. به واسطه این توانایی قادر هستیم راه برویم، در جایی بنشینیم، و با استفاده از مفاصل انگشتان اشیاء را با ظرافت خاصی در دست نگاه داریم یا با مفاصل ساعد و آرنج ابزار و وسایل سنگین را جابه‌جا کنیم. مفاصل هر یک بر حسب جایگاه خود کارایی خاصی دارند و از همه مهمتر هر یک از مفاصل در زاویه‌ای محدود و مشخص قادر به حرکت است. برای مثال مفصل آرنج می‌تواند در زاویه‌ای حدود ۴۵ تا ۱۸۰ درجه شعاع عملکرد داشته باشد؛ یا مفصل شانه توانایی آن را دارد تا ۳۶۰ درجه حول محور خود گردش کند یا کمی بیش از ۱۸۰ درجه از پهلو بدن به سمت بالای سر حرکت داشته باشد. ترکیب این زوایا عملکرد گسترده‌ای را باعث می‌شود. دیدن حرکات موزون یک ژیمناست در هنگام مسابقات بیانگر وسعت عمل شگفت‌انگیز مفاصل است. اما ضربات و فشارهای غیرمتعارف به مفاصل که موجب شود استخوانها در ناحیه مفصل زوایه‌ای خارج از حد طبیعی خود پیدا کنند باعث می‌شود تا کیسول مفصلی پاره شود و سر یک از استخوانها که در مفصل حرکت دارد از آن خارج شود که به آن دررفتگی می‌گوییم. نوع دیگر صدمات وارده به استخوانها شکستگی است. هرگونه شکستگی و ایجاد شکاف در استخوان شکستگی نامیده می‌شود. شکستگیها در کل به دو نوع تقسیم می‌شود: ۱. شکستگی بسته، ۲. شکستگی باز یا (مرکب) (مانند شکل)

به منظور یافتن هرگونه برآمدگی یا فرورفتگی غیرطبیعی با دست لمس کند. در صورت عدم اطمینان کامل از طبیعی بودن ستون مهره‌ها حتی اگر مصدوم بیهوش باشد، امدادگران باید با مصدوم همانند فردی که دچار ضایعهٔ ستون مهره‌هاست رفتار کند؛ و از حرکت دادن او بدون و به کارگیری تمهیدات این نوع مصدومیت جلوگیری کند. هنگام شکستگی دنده‌ها عوارض گوناگونی بروز می‌کند؛ از جمله تنفس همراه با درد حالت خفگی و سیانوز حرکت قفسه سینه به طور غیرطبیعی در هنگام تنفس، خلط خونی، نبض تند و ضعیف در پاره‌ای موارد همراه با شوک، وجود کبودی و زخم در روی سینه و تمایل بیمار به قرار دادن دست روی سینه و نگه‌داشتن محل شکستگی دنده در هنگام تنفس علائم بالینی این نوع آسیب است.

مراقبت‌های اولیه در شکستگیها

همان‌گونه که توضیح داده شد بدترین کار در شکستگیها که موجب شدت یا گسترش آسیبها و همچنین طولانیتر شدن مدت درمان می‌شود حرکت اعضای شکسته است. چرا که لبهٔ تیز استخوانهای شکسته همانند چاقویی تیز از داخل می‌تواند نسوج، عروق و رشته‌های عصبی را پاره کند و مصدوم را بیشتر به مخاطره بیندازد. از این رو پس از معاینهٔ کامل تمام اعضای که ممکن است دچار شکستگی شده باشند و پس از اطمینان از محل شکستگی، نسبت به ثابت کردن آن باید اقدام کرد. باید توجه داشت دیدن اولین شکستگی، نشانهٔ تنها ضایعه استخوانی در مصدوم نیست. چرا که ممکن است آسیب شکستگی چندین مورد باشد. از این رو حتماً باید معاینات در صورت بیهوشی و حتی پاره‌ای موارد در زمان هوش بودن مصدوم در تمام بدن صورت گیرد.

هیچ‌گاه نباید برای جا انداختن شکستگی و دررفتگی یا فشار دادن استخوانهای شکسته شده در شکستگیهای باز به داخل بدن اقدام کنید. تنها کمک مناسب قرار دادن شیئی صاف و بدون انعطاف (آتل) در محل شکستگی و بستن آن با باند به عضو شکسته است تا از حرکت عضو شکسته جلوگیری شود. برای این کار می‌توانید از شاخهٔ درخت، با توم اسکی، فنرهای زین کوله‌پشتی، چتر و یا اسپلینت (ابزار ویژه‌ای است که به شکل خارجی قسمتهای مختلف دست و پا ساخته شده و معمولاً از جنس آلومینیوم، فلز، چوب و پلاستیک است و برای ثابت کردن عضو شکسته شده بسیار مناسب است.) استفاده کنید اما در مواقع شکستگی باز که استخوان

مشاهده می‌شود و خونریزی نیز شدت دارد کار قدری دشوار است. ابتدا باید با حلقه کردن باند یا تکه پارچه‌ای تمیز حلقه‌ای گرد و تو خالی به قطر کمی بیشتر از ارتفاع استخوان بیرون آمده از سطح پوست درست کنید. سپس روی محل جراحت یک تکه گاز استریل یا پارچهٔ تمیز بدون فشار قرار دهید. و حلقه‌ای را که درست کرده‌اید دور استخوان بگذارید و اطراف و روی آن را باند پیچی کنید. سپس آتل را در زیر آن قرار دهید. و عضو را ثابت نگاه دارید. خونریزی داخلی و خارجی با این بانداز و بستن آتل و بی‌حرکت کردن عضو، قطع می‌شود یا کاهش می‌یابد. دقت کنید که بانداز یا آتل آن قدر سفت بسته نشود که مسیر گردش خون را قطع کند.

شکستگی ستون فقرات

درخصوص صدمات نخاع شوکی (ستون مهره‌ها) باید دقت کامل داشت که مصدوم کوچکترین حرکتی نداشته باشد. از این رو باید صفحه‌ای غیرقابل انعطاف که بتواند سر تا سر پشت مصدوم از پشت سر تا پایین باسن را به صورت صاف یک تکه بپوشاند در پشت وی قرار داد و آتل را با باند یا هر وسیلهٔ دیگر به پشت او ثابت کرد و



اطراف صورت و گردن را با یک بتوی لوله شده در دو طرف گونه یا بالش و لباس تا شده بپوشاند تا گردن در هنگام حرکت به چپ و راست حرکت نکند و گودی زیر گردن و کمر با پارچه‌ای به اندازه طبیعی قوس آن پر شود. در صورت امکان بهتر است آتل مورد استفاده بلندتر باشد و تا زیر پاشنه پا را بپوشاند. در غیر این صورت در موقع حمل با برانکارد باید دقت کنید که پاها حرکت تند و خارج از راستای بدن نداشته باشد. و آنها را برای ثبات بیشتر به یکدیگر ببندید البته برای این منظور دو نوع آتل آماده به نام

تخته فقراتی وجود دارد که یکی نیم تنه بالا و دیگری تمام طول بدن را ثابت می‌کند. اما این وسیله سنگین و تنها در آمبولانسها، مراکز درمانی و گروههای نجات و امداد سازمانی قابل استفاده است و در همه مکانها وجود ندارد. از یک نردبان، یک قطعه در، بستن یک جفت چوب اسکی کنار یکدیگر و استفاده از کف آن، یا اتصال زین دو کوله پشتی و قراردادن زیراندازی زخیم و سفت بر روی آن و یا با امکانات دسترس و موجود می‌توان تخته فقراتی مناسب تهیه کرد. برای ثابت کردن ناحیه گردن می‌توانید یک روزنامه را به پهناى زیر چانه تا گودی گردن تا کنید و آن را در پارچه‌ای ببیچید و سپس مرکز روزنامه را در جلوی گردن قرار دهید و آن را به طرفین تا کنید و دو سر پارچه را که روزنامه در آن قرار دارد در جلو گردن گره بزنید. باید دقت شود آتل مانع تنفس نباشد.

شکستگی قفسه سینه

شکستگی دنده‌ها بسیار خطرناک است و هر بی‌احتیاطی و فشار بیموردی می‌تواند موجب فرورفتن سر تیز دنده‌های شکسته در قلب یا ریه‌ها شود و صدمات مرگباری را به مصدوم وارد سازد. از این رو هنگام حوادث، برای ماساژ قلبی با معاینهٔ صحیح قفسهٔ سینه دقت کنید تا شکستگی در دنده‌ها وجود نداشته باشد. اما در این نوع ضایعه برای ثابت کردن قفسهٔ سینه بهتر است دست طرف دنده‌های شکسته شده را به صورتی روی سینه قرار دهید که کف دست راست تا ناحیهٔ زیر گردن و نوک انگشتان تا نزدیک کتف چپ را لمس کند و سپس با پارچه‌ای پهن یا مانند شال دست را به بدن ببندید و ثابت کنید. موقع گره زدن از مصدوم بخواهید که نفس عمیقی بکشد و زمان خروج هوای بازدم گره را محکم کنید. البته فشار گره نباید آن قدر باشد که موجب فرورفتگی دنده‌ها شود. در صورتی که شکستگی دنده‌ها در هر دو طرف باشد، می‌توانید هر دو دست را به روش فوق به بدن ثابت کنید.

شکستگی جمجمه

از آنجایی که صدمهٔ جمجمه بسیار خطرناک است. به همین لحاظ موارد آن را در بخش جداگانه‌ای ذکر می‌کنیم. استخوان جمجمه به لحاظ شکل کروی که دارد نیروی ضربه را در تمامی سطح پخش می‌کند و اثر ضربه را تا حد زیادی می‌گیرد. اما همین محافظ محکم و مناسب در ضربات بسیار شدید دچار شکستگی می‌شود که در پاره‌ای موارد

رعایت نکات ایمنی در ورزش کوهنوردی

تهیه و تنظیم سلیم شالوم

قسمت ششم

۴۱. اگر در برخورد با شرایط غیر منتظره‌ای مجبور شدید شب را بدون برنامه قبلی در کوه بمانید، ابتدا از ارتفاع صعود خود کم کنید. پناه دیواره‌ها، داخل شکافها و غارها بهترین مکان برای شب مانی است. لباسهای اضافی خود را بپوشید. پاهایتان را داخل کوله بستی قرار دهید و در صورت امکان یا نوشیدن چای داغ بدن خود را گرم نگه دارید. صبح در هوای مساعد به طرف پایین حرکت کنید و با اولین تلفن خانواده و دوستان خود را در جریان قرار دهید.

۴۲. تمامی اعضای گروه باید اطلاع کاملی از چگونگی و نحوه برپایی انواع چادرها داشته باشند و این کار را قبل از اجرای برنامه تمرین کنند.

۴۳. اگر در شرایط بحرانی زمستان (کولاک، گم شدن، حادثه) بدون تجهیزات مجبور به شب ماندن در کوه شدید، در صورت امکان تونل یا غار برفی درست کنید و در آن پناه بگیرید. با روشن کردن یک شمع تا صبح در امان خواهید بود. در غیر این صورت در هوای آزاد تا صبح با آواز خواندن و حرکت دادن بدن خود از خوابیدن افراد گروه جلوگیری کنید. در هنگام صعود و فرود هم از نشستن و توقفهای بلند در چنین موقعیتهای بحرانی جداً بپرهیزید. زیرا کسی که خسته است و در سرما روی برف می‌نشیند به علت خستگی و ضعف به خواب می‌رود؛ و این خواب مرگ است که جامعه کوهنوردی بارها شاهد آن بوده است.

یکی از کوهنوردان فرانسوی که در طوفان زنده مانده بود می‌گفت که در ارتفاع ۱۰۰۰۰ پایی مرگ مثل یک رختخواب گرم و نرم به ما چشمک می‌زد. ۴۴. در صعودهای بیش از یک روز که به امید رسیدن به جان پناه می‌روید چادر را حتماً به همراه داشته باشید. ممکن است به علت خرابی هوا، گم شدن در مسیر، حادثه‌ای پیش‌بینی نشده، بهمنی بودن مسیر، طغیان رودخانه که اجازه عبور ندهد، برخورد به تاریکی، کمک به گروهی که دچار حادثه شده و ... به آن احتیاج پیدا کنید.

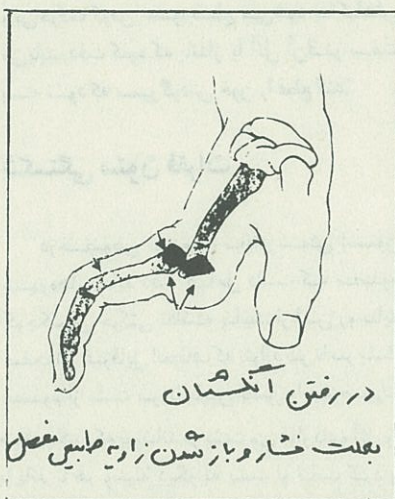
ادامه دارد ...

چرا که تجمع آنها باعث بالا رفتن فشار بر روی مغز می‌شود و خطرناک است.

۴. از بانداژ سفت برای جلوگیری از خونریزی در محل شکستگی و فرورفتگی جمجمه خودداری کنید. چون فشار بانداژ ممکن است باعث ایجاد جراحات مغز به علت تماس با استخوانهای شکسته شود.

۵. برانکاردر را به گونه‌ای حمل کنید که سر بیمار قدری بالاتر از سایر اندامها باشد.

۶. مصدوم را فوراً به پزشک برسانید. در صورت



امکان از دیگران بخواهید تا سریعتر برای آماده کردن و اطلاع بیمارستان و اعزام آمبولانس اقدام کنند.

۷. پوششهای تنگ مانند کمربند را برای تسهیل گردش خون از بدن مصدوم باز کنید.

۸. هیچ‌گونه مواد غذایی و آشامیدنی به مصدوم نخورانید.

۹. در صورت بهوش آمدن مصدوم از اعزام او به بیمارستان منصرف نشوید. ممکن است وضعیت عمومی او مجدداً خطرناک شود.

ادامه دارد ...

استخوانها به سمت داخل فرورفتگی پیدا می‌کند که با لمس محل ضربه یا مشاهده عینی قابل رؤیت است در این حالت استخوانهای شکسته ممکن است وارد نسوج مغز شود و آسیبهای جدی به مصدوم وارد سازد. این وضعیت موجب بروز ضربه مغزی می‌شود. البته ضربه مغزی ممکن است در برخی حوادث بدون شکستگی جمجمه نیز بروز کند. که به علت تکان شدید مغز در داخل جمجمه است. علائم ضربه مغزی به طور کلی عبارت است از برافروختگی پوست صورت، بیهوشی موقت یا طولانی مدت، حالت تهوع، کندی نبض، اختلال تنفسی، مساوی نبودن مردمکهای چشم، یکنواخت نبودن واکنش مردمکها در برابر نور، گشاد شدن بیش از حد مردمکها و عدم پاسخ طبیعی در برابر نور خروج مایع شفاف نخاع یا خون از گوش و بینی و کیبودی و خون مردگی در چشم و زیر چشم، دفع غیرارادی ادرار، کج شدن عضلات صورت، بیحسی در یک طرف یا هر دو طرف بدن، همه از علائم ضربه مغزی می‌تواند باشد.

مراقبتهای اولیه

۱. در صورت نبودن یا نقص در تنفس راههای تنفسی را باز کنید و همواره تمیز نگهدارید و بیمار را در وضعیت مناسب برای خروج مواد مسدود کننده راههای تنفسی به پهلو بخوابانید. در تمام مدت راههای تنفسی را واریسی کنید و عملیات تجدید حیات را اجرا کنید.

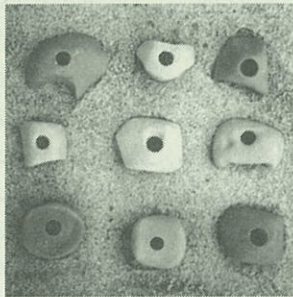
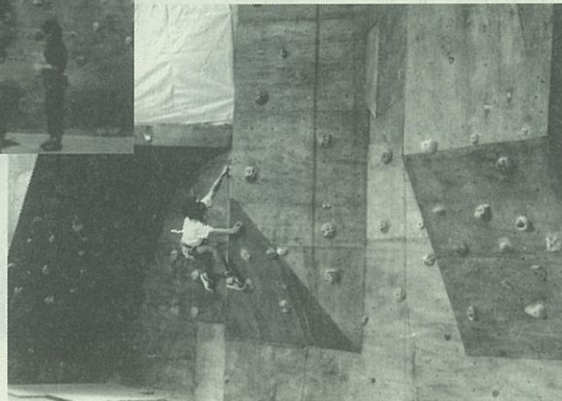
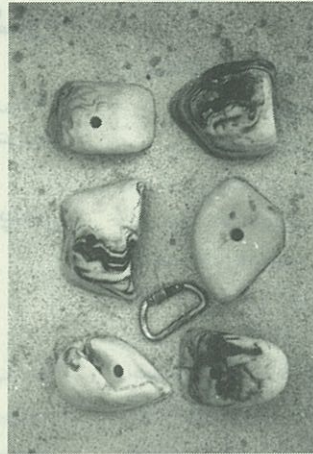
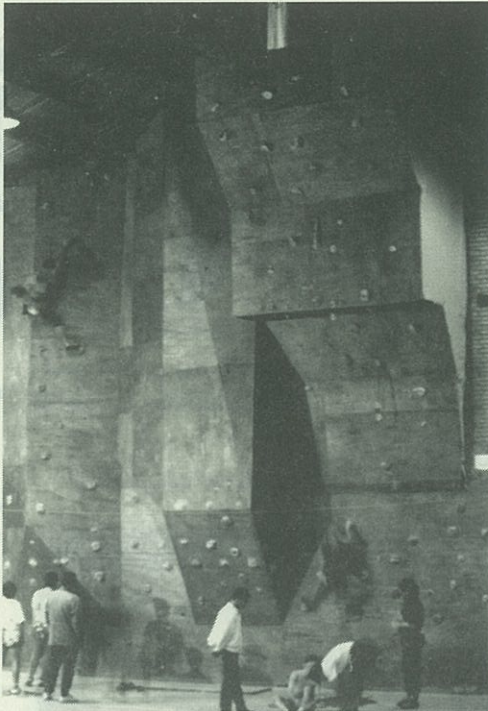
۲. دقت کنید در ضربات مغزی به علت شدت ضربه ممکن است در ناحیه مهره‌های گردن شکستگی ایجاد شده باشد. طبق مواردی که قبلاً گفته شد ناحیه مهره‌های گردن را ثابت نگاه دارید.

۳. به هیچ عنوان از خروج مایع نخاعی و خون از بینی و حفره گوش با قرار دادن بانداژ جلوگیری نکنید و اجازه دهید خون و مایع نخاعی خارج شود.

ضمن پوزش از خوانندگان محترم فصلنامه کوه بدینوسیله پاره‌ای از مطالب «مقاله بدون بازگشت

– قسمت دوم» به شرح زیر تصحیح می‌گردد:

- صفحه ۲ – ستون ۲: در سال ۱۹۶۰ کوهنوردان چینی با کوهنوردان روس صعود نداشتند، بلکه در آن سال تنها کوهنوردان چینی برنامه صعود داشتند.
- صفحه ۲ – ستون ۲: در برنامه سال ۱۹۷۵ خانم «فانتوک» دومین زنی بود که به قله اورست رسید. چند روز پیش از او خانم «جونکو تابه‌ای» از یک گروه ژاپنی اولین زنی بود که اورست را صعود کرده بود.
- صفحه ۲ – ستون ۲: در سال ۱۹۸۳ کوهنوردان آمریکایی نه از طریق دیواره شمالی، بلکه از دیواره شرقی صعود داشتند. نام این دیواره «لاتگ شونگ» است.
- صفحه ۲ – ستون ۲: در سال ۱۹۸۲ کوهنوردان روسی از طریق تپه جنوب غربی قله اورست را صعود کردند.
- صفحه ۲ – ستون ۱: اولین تلاش برای صعود دیواره شرقی «لاتگ شونگ» توسط گروهی آمریکایی و به همراه یک کوهنورد انگلیسی به نام ونلز بود.
- صفحه ۲ – ستون ۳: مسیر شماره ۸ صعود رینولد مستر در سال ۱۹۸۰ از شمال اورست بود.
- صفحه ۲ – ستون ۲ – شماره ۱۰: صعود کوهنوردان آمریکایی در سال ۱۹۸۳ از طریق دیواره شرقی یا دیواره «لاتگ شونگ».
- صفحه ۲ – ستون ۲ – شماره ۱۲: صعود کوهنوردان کانادایی در سال ۱۹۸۶ از راه پنجاه روتنوک به بال غربی بود.
- صفحه ۲ – ستون ۲ – شماره ۱۳: صعود کوهنوردان آمریکایی در سال ۱۹۸۸ از طریق دیواره شرقی.
- صفحه ۲ – ستون ۲ – شماره ۱۴: صعود کوهنوردان ژاپنی در سال ۱۹۹۵ از طریق یال شمال شرقی.



با تلاش پیگیر کوهنوردان گروه کوهنوردی شقایق کرج، دیواره سنگ نوردی داخل سالن بزرگ و پیشرفته‌ای با بالاترین حد استاندارد جهانی در سالن ورزشی جانبازان مجموعه ورزشی استقلال کرج ساخته شد. طراحی و عملیات مقدماتی ساخت و اجراء این دیواره در اوایل اردیبهشت سال ۷۷ توسط گروه تولیدی شقایق آغاز گردید و با صرف ۹ ماه کار مداوم و استفاده از حدود ۷۰۵۰ نفر - ساعت نیروی متخصص کار اجرایی فاز اول دیواره در دی ماه به پایان رسید. عرض این دیواره ۱۸ متر و ارتفاع قسمت تراورس آن ۳/۶۰ متر می‌باشد طولانی‌ترین مسیر صعود دیواره بصورت قائم ۱۵ متر است که حدود ۴ متر آن کلاهیکی و ۸ متر آن شیب منفی با زوایای از ۱۵ تا ۴۵ درجه متغیر می‌باشد. لازم به ذکر است که حداکثر ارتفاع دیواره از سطح زمین ۹/۶۰ متر می‌باشد. پس از تکمیل دیواره در دی ماه سال ۷۷، در تاریخ ۱۳۷۷/۱۰/۲۵ مراسمی به میزبانی گروه کوهنوردی شقایق جهت افتتاح دیواره ترتیب داده شد که با حضور چشمگیر علاقه‌مندان، ورزشکاران و مسئولین شهر مواجه شد. بدنبال این مراسم در تاریخهای ۱۵ و ۱۶ بهمن ماه سال جاری مسابقات قهرمانی سنگ نوردی جام فجر یادواره شادروان محمد داودی از طرف فدراسیون و به میزبانی گروه کوهنوردی شقایق کرج با حضور ۱۱۴ شرکت کننده از ۱۸ استان کشور در شهر کرج برگزار شد که تعداد شرکت کنندگان در این دوره از مسابقات از افزایش قابل توجهی نسبت به سال گذشته برخوردار بوده است. ضمناً گروه کوهنوردی شقایق جا دارد از همکاری صمیمانه گروه کوهنوردی کاهاار و دارو سازی لقمان در برگزاری این دوره از مسابقات تشکر و قدردانی بعمل آورد.

۱- در پایان مسابقات نیز جوایز ارزشمندی از طرف گروه تولیدی شقایق به نفرات برتر مسابقات اهدا گردید.

قابل توجه سنگنوردان داخل سالن گروه تولیدی شقایق آمادگی خود را جهت ارائه خدمات ذیل اعلام می‌نماید:
الف) ساخت و تولید هر نوع گیره مصنوعی سنگنوردی داخل سالن

ب) طراحی، ساخت و اجراء هر نوع دیواره مصنوعی سنگنوردی

ج) ساخت انواع رول بولت جهت کارگزاری در دیوارهای سنگی و سیمانی

جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید با شماره های ذیل تماس حاصل فرمائید.

شماره‌های دفتر: ۴۴۹۵۹۳-۴۶۸۹۷۸-۰۲۶۱

شماره‌های همراه: ۰۹۱۱-۲۲۷۳۱۹۹

۰۹۱۱-۲۶۴۰۱۵۵

نمابر ۰۲۶۱-۴۴۲۸۵۷-۴۵۹۱۷۱

صندوق پستی: کرج ۴۵۳-۳۱۵۸۵

نوع گیره	قیمت به ریال
ویان	۸۹۰۰
ناز	۵۸۰۰
سایه	۵۸۰۰
راوک	۶۳۰۰
پگاه	۱۹۵۰۰
سارا	۷۹۰۰
دیبا	۸۹۰۰
پروانک	۱۲۸۰۰
رز	۵۸۰۰
کسری	۳۹۰۰
نگار	۱۶۸۰۰
کیانا	۱۰۵۰

A B C D E F G H I J K L M

دائرة المعارف کوهنوردی

C

رشته کوه راکی در
Canada Rockies کانادا

رشته کوهی است به طول ۶۲۵

والث آنس ورت
ترجمه جمشید هدایت نسب

قسمت پنجم

طول این قله نزدیک به ۱۷۸
کیلومتر است و یک جاده ماشین رو در



گذرگاه «ورمیلیون» باعث شده است
که این منطقه بیش از سایر نقاط این
رشته در دسترس کوهنوردان قرار
گیرد.

تمامی منطقه یخچالی است و
برف بودری به آن صورت به چشم
نمی خورد. صخره های آن نیز حالت
رسوب دارند که باعث یک
چین خوردگی در سطح زمینهای آنجا
شده است. اولین گروهی که عازم این
منطقه شد، گروهی از باشگاه آپالچی
آمریکا بود که در سال ۱۸۹۰
عملیاتی روی قله اجرا کرد که طی
آن در اولین صعود حادثه های ناگوار رخ
داد و فیلیپ ابوت در حین صعود قله
مون لفروی جان خود را از دست داد.
پس از آن کوهنوردانی از جمله ویمپر،
کولی و وولی راهی قله آن شدند.
سرانجام در سال ۱۹۱۳ مون رابسون
از طریق گردنه کین توسط مک
کارتی و فوستر صعود شد. جالب توجه
است که بدانید مون آلبرتا را اولین بار
زاینه در سال ۱۹۲۵ فتح کردند که

کیلومتر که از جهت غربی کانادا تا مرز
آمریکا امتداد یافته است. این رشته
کوه از جانب غرب با کوههای تماماً
صخره ای تریج (۱) محدود شده و از
شرق پوشیده از چمنزارها و مراتع
است. برخی قله این رشته، همچون
قللی که حد فاصل مون جو فره
(۳۴۴۷ متر) و تامون رابسون (۳۹۵۱
متر)، بلندترین قله منطقه واقع
شده اند، برای کوهنوردان از جذبه
خاصی برخوردارند.
قلل مهم و معروف منطقه از شمال به
جنوب به قرار زیر است:

مون رابسون	۳۹۵۱ متر
مون کلمبیا	۳۷۴۵ متر
مون فوربس	۳۶۲۵ متر
مون آلبرتا	۳۶۱۷ متر
مون آسینی بوین	۳۶۱۵ متر
مون لایل	۳۵۰۳ متر
مون جو فره	۳۴۴۷ متر
مون جرج	۳۴۲۰ متر
مون دوکلاس	۳۴۰۳ متر
مون ادیت کارل	۳۳۶۱ متر

این اولین دیدار یک گروه خاورمیانه
از قله بود.

رشته کوه آبشارها

Cascades Range

رشته کوهی طولانی که از شمال
از آرگون و واشنگتن تا مرز کانادا
امتداد یافته است و شامل قله
برجسته ای همچون مون رینیر
(۴۳۸۹ متر) مون آدامز (۳۷۹۸ متر)
مون هور (۳۴۱۹ متر) و مون
جفرسون است. قله منطقه و
مخصوصاً مون رینیر یخچالی
هستند؛ به طوری که مون رینیر ۲۸
یخچال دشوار دارد این منطقه از
کناره شمالی به بعد، قله کمتری دارد؛
ولیکن از لحاظ کیفیت کار
کوهنوردی، چه سنگ و چه یخ، وضع
بهتری دارد. بارندگی در منطقه بسیار
زیاد است و این موضوع موجب
تابستانهای مطبوع و زیباست برای
کوهنوردانی که چندان با فنون
کوهنوردی آشنایی ندارند منطقه
المپیک که در نزدیکی این رشته
قرار دارد مناسب است.



ریکار دوکاسین (تولد ۱۹۰۹)

Cassin, Riccardo (b.1909)

کوهنورد ایتالیایی که یکی از
بهترین کوهنوردان قرن حاضر است.
وی در لکو متولد شده است و تاکنون
زندگی کوهنوردی پر فراز و نشیبی
داشته است که می توان آن را به دو
دوره پیش از جنگ و پس از جنگ
تقسیم کرد.
سنگنوردی را در سال ۱۹۲۸ در

گریکنا به اتفاق کوهنوردان محلی
آغاز کرد و پس از مدتی با آنها «گروه
جوانان کوهنورد ایتالیا» را تشکیل
داد. اولین دیدارش از دولومیتها در
سال ۱۹۳۲ بود. پس از آن صعود،
دشوارترین مسیرهای آن را به نام
خود به ثبت رساند و بزرگترین
پیروزی را با اولین صعود جبهه
شمالی «سیما اوست» به دست آورد.
در سال ۱۹۳۷ با صعود جبهه شمالی
بیزو بادیل که تا مدتها یکی از
خاطره انگیزترین صعودها در آلپ بود
برشمار موفقیتهاش افزود. این
صعود که راتی واسپوزیتو دو کوهنورد
اهل کومو، کاسین را همراهی
می کردند پایانی ناگوار داشت و دو
کوهنورد اهل کومو بر اثر خستگی
جان خود را از دست دادند. در سال
۱۹۳۸، کاسین در یکی از بهترین
صعودهایش طی روزهای چهارم تا
ششم اوت به اتفاق اسپوزیتو تیزونی
موفق به فتح تیغه دشوار گراند
جوارسس شد.

کاسین علی رغم داشتن
گواهینامه کاردانی در اسکی و
سنگنوردی هیچگاه راهنما نشد او در
لکو تعمیرکار ماشین آلات بود و بعد
به سمت مدیر یک شرکت مهندسی
برگزیده شد. در جریان جنگ به
پارتیزانها پیوست. پس از جنگ
کارخانه سازنده لوازم کوهنوردی را
تأسیس کرد. او در سن شصت و دو
سالگی در سطح بالایی از کوهنوردی
صعود یال شمال شرقی بیزوبادیل را
تکرار کرد. از دیگر صعودهای موفق
که به سرپرستی کاسین صورت گرفته
است می توان از صعود گاشبریوم ۴
(۱۹۵۸) جبهه جنوبی مک اینلی
(۱۹۶۱) و جبهه غربی جیری شانکا
(۱۹۶۹) نام برد.

قفقاز

Caucasus

رشته کوهی مرتفع به طول ۳۷۵
کیلومتر که مابین دریای سیاه در
غرب و دریای خزر در شرق قرار گرفته
است. این رشته که به طور کامل در

اجرا کردند که با شکست مواجه شدند. در سال ۱۹۵۹ مائستری، اگر و ناوا به منطقه بازگشتند و جبهه شرقی را از طریق گردنه شمالی فتح کردند. آنان به قله رسیدند؛ اما در بازگشت اگر بر اثر سقوط بهمن یخی جان خود را از دست داد و همین باعث شد که صعود قله توسط مائستری مورد شک و تردید واقع شود.

در سال ۱۹۶۸ یک گروه قوی انگلیسی تلاش روی یال جنوب شرقی را آغاز کرد و پس از طی ۶۰۹ متر از مسیر که پیش از آن توسط ژاپنیها و آرژانتینیها پیموده شده بود شکست را پذیرا شد. بعدها موری هم در سال ۱۹۷۰ در بازگشت مجدد به جبهه غربی کاری از پیش نبرد.

در زمستان سال ۱۹۷۰، مائستری برخی تدارکات را روی یال جنوب شرقی به انجام رساند و چند ماه بعد کلاوس و آلمینوتا برای تکمیل مسیر به منطقه بازگشت. او در این صعود برای سوراخ کردن سنگ و جا دادن میخ از دریل هوایی سود برد که موجب برخی گفتگوها و اظهارنظرها شد. در سالهای ۷۱ - ۷۲ نیز دو گروه اسپانیایی و انگلیسی در صعود یال جنوب شرقی ناکام ماندند تا سرانجام در سال ۱۹۷۴ فراری، چپایا، کنتی و نگری از طریق جبهه غربی و یال جنوب غربی قله را فتح کردند.



تتولد ۴۸۵۳ متر
جیمارای چوخ ۴۷۰۷ متر
اولو - اوز ۴۶۷۶ متر
خروم کل ۴۶۷۲ متر
آوای خوچ ۴۶۴۳ متر
تیخ تن گن ۴۶۱۰ متر
و قله دیگری که ارتفاعی کمتر از ۴۵۶۹ متر دارند.

قفقاز شرقی

در شرق گذرگاه کریستف قرار گرفته و از دو بخش دیگر خشکتر است. اکثر قله منطقه مجزا هستند و برای کوهنوردان جذبه چندانی ندارند. بلندترین قله آن بتولوس (۴۴۹۱ متر) نام دارد و علاوه بر آن قله متعدد دیگری را نیز می توان یافت که ارتفاعی بالای ۳۹۶۰ متر دارند. اولین صعود به منطقه در سال ۱۸۶۸ توسط فرسفالید، مور و تاکر به قله های البروز و کاسبک صورت گرفت پس از آن کوهنوردان انگلیسی نه صعود قابل توجه را در منطقه به انجام رساندند.

این منطقه به دلیل موقعیت خوب، یالهای طولانی برای عبور آریب و جبهه های دارای شیب زیاد بسیار جالب توجه است و گروه های بسیار را به سوی خود جلب می کند. در سال ۱۹۶۱ مکینز و ریچی دو تن از کوهنوردان انگلیسی طی نه روز قله شخلدا را صعود کردند و صعودهای دیگر فقط تکرار مسیر شورویها بود.

سرو توره (۳۱۳۱ متر)

Cerro Torre (3131 meter)
قله ای است تماشایی و دشوار با هوایی بد و پوشیده از صخره و یخ که در رشته کوه آند در پاتاگونیا واقع شده است. صعود قله یکی از صعودهای دشوار کوهنوردی است که به طور عمده از سه مسیر به آن حمله می کنند: جبهه شرقی، جبهه غربی و یال جنوب شرقی.
در سال ۱۹۵۸ بوناتی و موری و مائستری روی جبهه شرقی عملیاتی

بالای ۳۶۵۵ متر در منطقه وجود دارد.

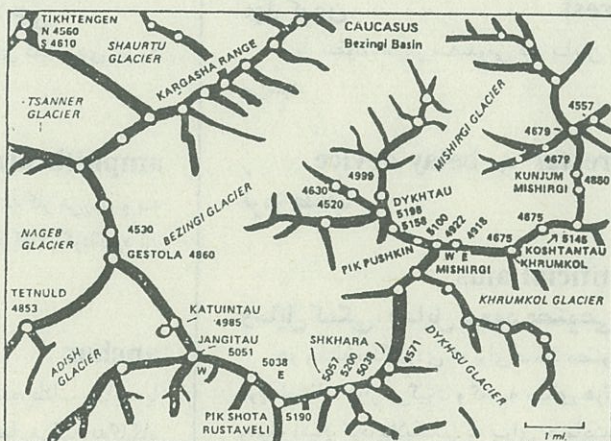
قفقاز مرکزی

از گذرگاه کلخور آغاز می شود و تا گذرگاه کریستف ادامه می یابد و مرتفعترین قله منطقه را در خود جای داده است. شکافهای عظیم یخی و پهناور منطقه باعث شده است که این ناحیه دور از دسترس بماند. قله دندان دندانه و کنگره دار نیز بر دشواری کار افزوده است. یکی از دشوارترین صعودها، دیواره قله بزینگی است که نزدیک به ۱۸۲۷ متر ارتفاع و حدود ۵ کیلومتر طول دارد. شخلدا (۴۳۱۷ متر) نیز یکی دیگر از قله قابل توجه منطقه

روسیه واقع شده از جنوب با آذربایجان و از شمال با کشورهای مشترک المنافع محدود شده است. بلندترین قله آن البروز (۵۶۳ متر) نام دارد. در قفقاز مرکزی می توان قله ای یافت که حداقل ۹۱۴ متر از قله آلب مرتفعتر هستند.

این رشته به طور طبیعی به سه بخش متفاوت تقسیم شده است: قفقاز غربی، قفقاز مرکزی و قفقاز شرقی که هر سه دارای قله مرتفعی هستند. هوا در غرب بهتر است و با این که خطوط برفی آن از آلب نیز بلندتر است ولی از لحاظ یخچالی مناطق شرقی گسترده ترند.

1 - Trench



است. از صعودهای ساده نیز می توان از البروز نام برد که در سال ۱۸۶۸ فرسفالید، مور و تاکر از طریق قله کوتاهتر شرقی برای اولین بار آن را فتح کردند. قله معروف منطقه به ترتیب عبارت است از:

البروز ۵۶۲۹ متر
دیختاو ۵۲۰۱ متر
روستاولی ۵۱۹۰ متر
کوشانتاو ۵۱۴۵ متر
جانگیتاو ۵۰۴۷ متر
کاسبک ۵۰۴۰ متر
شخارا ۵۰۳۸ متر
کاتونیناو ۴۹۸۵ متر
میشوگی ۴۹۱۹ متر
کونجوم ۴۸۷۷ متر
گستولا ۴۸۶۰ متر

قفقاز غربی

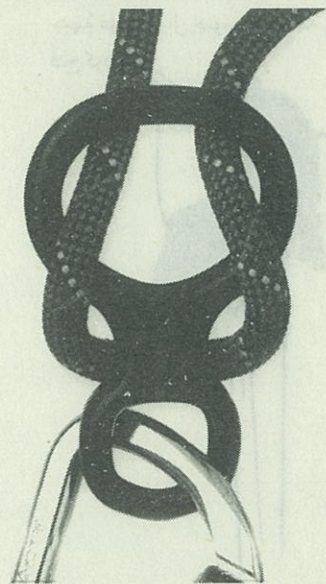
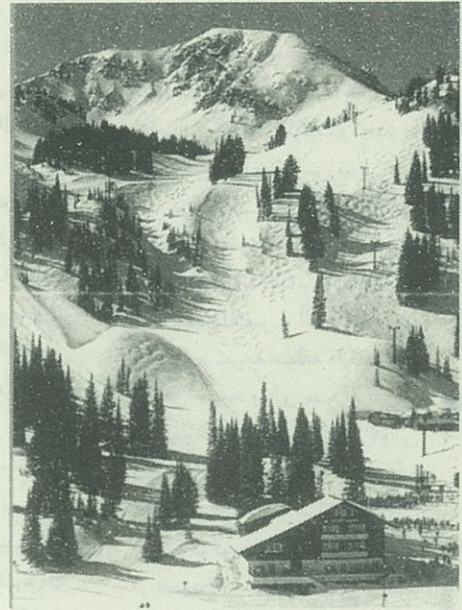
حدود آن تاگذرگاه کلخور است و در بخش شرقی موقعیت مناسبی برای کوهنوردی دارد. از جمله بلندترین قله آن می توان از دومبای اولگن (۴۰۳۷ متر) نام برد که برای اولین بار در سال ۱۹۱۴ فیشر و سوسنر آن را فتح کردند. دیگر قله مهم این بخش عبارت است از:

جاگوتور لیوجات ۳۹۱۸ متر
بو - اوگکن ۳۹۱۰ متر
اکسات ۳۹۰۷ متر
کاراکایا ۳۸۹۳ متر
ارتزوگ ۳۸۶۴ متر
دوتاخ - کایا ۳۸۶۱ متر
علاوه بر اینها چندین قله دیگر

عباس محمدی

واژه‌نامه کوهنوردی

قسمت سوم



کوهنوردی (Fr.) alpinisme

در زبان فرانسوی به معنای «کوه‌روی» یا کوهنوردی به معنای اعم، و در انگلیسی بیشتر به معنای کوهنوردی در ارتفاعات بالا - توأم با کار یخ و برف - است؛ کوهنوردی جدی.

رشته کوه آلپ، آلپها Alps, The

leading → alternate leads through

سر طنابی متناوب

ارتفاع سنج altimeter

وسیله‌ای برای اندازه‌گیری ارتفاع از سطح دریا.

A.M.C. (Appalachian Mountain Club)

باشگاه کوهنوردی آپالاچی

از قدیمی‌ترین باشگاه‌های کوهنوردی آمریکا و جهان. تأسیس: ۱۸۷۶.

آمفی تئاتر amphitheatre

اصطلاحی که در بریتانیا به کار می‌رود، و به «چال» کوچکی اطلاق می‌شود که در گرداگرد آن می‌توان سنگنوردی کرد.

کارگاه، نقطهٔ حمایت anchor

نقطه‌ای که فرد حمایت‌کننده، طناب حمایت یا طناب «خودحمایت» را به آن وصل می‌کند. به کارگاه فرود هم گفته می‌شود.

کوهنوردی (Sp.) andinismo

اصطلاح متداول در آمریکای جنوبی.

میخ ناودانی angle piton

گرده طناب anneau de corde (Fr.) → sling

بادگیر anorak

پوشش ضدباد که معمولاً روی لباس‌های دیگر پوشیده می‌شود (شلوار بادگیر، پیراهن بادگیر).

Antarctica جنوبگان، قارهٔ قطب جنوب

approach march

پیش‌راه، پیش‌راهپیمایی

راهپیمایی اولیه برای نزدیک شدن به هدف اصلی. راهپیمایی برای رسیدن به جایی که صعود جدی معمولاً با طناب آغاز می‌شود.

شمالگان، قارهٔ قطب شمال Arctic

گرده، تیزه Arête (Fr.)

یال باریک و تیز کوهستان، یا لبهٔ صخره. و نیز یال به معنای کلی. در جغرافیا به یالهایی که بر اثر فرسایش دو چال (cirque) در شرف الحاق به هم تشکیل می‌شود، arete می‌گویند.

arête faitière (Fr.)

یال (گرده) اصلی

مهمترین یا مشخص‌ترین یال کوه.

مه‌ار کردن arrest

مه‌ار سقوط، مه‌ار مصدومی که پایین داده می‌شود.

arrester → belay device ✓

ترمز طناب

artificial aids

وسایل کمکی، وسایل صعود مصنوعی

هر وسیلهٔ سنگنوردی که برای صعود مصنوعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. و گاه به معنای هرگونه وسیله (میخ، گوه، قلابک...) که برای حمایت، در سنگ کار گذاشته می‌شود.

artificial climbing

صعود مصنوعی، صعود کمکی

روش صعودی که در آن از وسایل کار گذاشته شده، به عنوان گیره یا برای کمک به بالا کشیدن خود استفاده می‌شود. (← ← صعود آزاد)

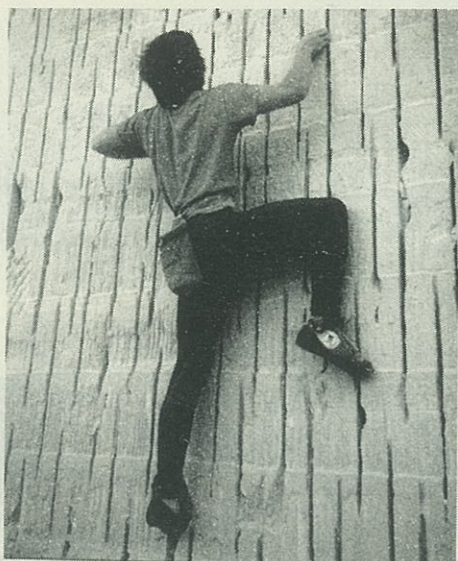
artificial route گریز راه

مسیری که پس از شروع صعود می‌توان روی آن به چپ یا راست - معمولاً به سمت مسیری ساده‌تر - گریز زد.

Asian CICE «سیس» آسیا

کمیتهٔ آسیایی مسابقات بین‌المللی صعود. (CICE ← ←)

ascender / ascendeur بالا کش



avalanch wind **باد بهمن**
باد ناشی از ریزش بهمن که گاه تا فاصله‌های دور اثر مخرب دارد.

aven (Fr.) → sink hole **چاهک**
(غ) گودالی که بر اثر ویژگی حل‌کنندگی آب به وجود آمده است. شکاف سنگ که به این علت گسترش یافته است. چاهک معمولاً معرف وجود غار است.

به مجراهای عمودی که از یک دالان غار منشعب می‌شود اما به سطح زمین نمی‌رسد نیز چاهک می‌گویند.

aven d'effondrement (Fr.)
چاهک رمبشی

(غ) راه یافتگی تالار یا دالان به سطح زمین بر اثر ریزش سقف غار. نشانه مشخص آن «سنگ کومه» ای است که در زیر سقف جمع شده است.

baby carrier → papoose
زین بچه
کوله برای حمل بچه.



Bachmann knot
گرهٔ بچمن، گرهٔ پروسیک کارابین
گرهٔ چفت‌شونده، مناسب برای نجات از یخچاک (شکاف یخ)، بویژه هنگامی که نمی‌توان دستکش را درآورد.

back and foot / back and knee → backing up
پشت پا / پشت و زانو

تنوره کردن، صعود تنوره‌ای، تلاش دوطرفه
backing up
بالا رفتن از تنوره‌ها که ممکن است به صورت «پشت و پا» یا «پشت و زانو» انجام شود.
ادامه دارد ...

کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، احتیاط، خودداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی صحیح، امکان بروز حادثه را به حداقل ممکن برسانیم.

وسایلی که روی طناب متصل می‌شوند و به سمت بالا حرکت می‌کنند، اما اگر به پایین کشیده شوند حرکتی نمی‌کنند (مانند: clogger, jumar و Petzl jammer). از این وسایل برای بالا رفتن از طنابهای ثابت و برای کارهای امدادی استفاده می‌شود.

ascensionist **کوهنورد**

ascent **صعود**
بالاروی تا قلهٔ یک کوه، بالا رفتن از یک دیواره و مانند آن.

assurance (Fr.) → belay
حمایت، حمایت کردن

Attachment → tying on **اتصال**
روشهای وصل کردن طناب صعود به خود، با گرهٔ کمر، گرهٔ سینه یا توسط صندلی صعود.

avalanche **بهمن**
ریزش انبوه مواد از دامنهٔ کوه. معمولترین آن بهمن برف است، اما انواع دیگری مانند بهمن یخ، بهمن سنگ و خاک، و «زمین لغزه» (earth - avalanche) نیز وجود دارد.

avalanch cord **نخ بهمن**
نخ بلندی که به کمر اسکی‌باز یا کوهنورد بسته می‌شود تا در صورت ریزش بهمن، پیدا کردن او ساده‌تر انجام شود.

avalanch cone /avalanch fan
مخروط بهمن
تودهٔ برفی که پس از ریزش بهمن، معمولاً در پای دره یا دهلیز باقی می‌ماند.

avalonch probe **میل بهمن**
میلی که برای فرو کردن در بهمن و یافتن افراد بهمن‌زده به کار می‌رود (فرانسه: سوند).

avalanch transceiver
رادبوی بهمن
دستگاه کوچک فرستنده و گیرنده که با پخش امواج رادیویی (با بسامدهای متفاوت) که قابل دریافت با یک دستگاه دیگر است، به یافتن شخص بهمن‌زده کمک می‌کند.

یخچالی به طول ۷۰ کیلومتر

سیاحان اروپایی آرزو داشتند که غیر از گذرگاه «سالنورو» و «بیلافوندا» به طرف جنوب، بتوانند راه تجارتهای مناسب دیگری بیابند. وقتی که «لاتگستاف» به گذرگاه رسید، ستاره اقبال خود را در حال افول دید؛ آن هم نه در مرکز آسیا، بلکه در یخچالی پهناور با طول بیش از هفتاد کیلومتر. او گفته است که این یخچال، طولانیترین یخچال در خارج از آلاسکا و مناطق قطبی است. احتمالاً در منطقه بامیر یخچالهایی از این دست یافت می‌شود؛ منتها یخچال «سیاچن» به مراتب بزرگتر است. برای درک بهتر موقعیت یخچال در منطقه قراقرم، تصور کنید که در محور تقارن یک حرف «M» کشیده‌اید و از شمال غرب به سمت جنوب شرق می‌دوید. از چهار شاخه «بیافو»، «هیسپار»، «بالتورو» و «سیاچن» غیر از چند مایل که از توده‌های کوچکی در محدوده بین زباله‌های «هیسپار» و «بالتورو» تشکیل شده، حرف «M» به صورت یک بزرگراه امتداد دارد. فقط یک دسته از گروه اسکی «کلن رولز» در ۱۹۸۰ با عبور خود چهار یخچال را به هم متصل کردند. آنها به جای عبور از «بیلافوندا» (که نزدیکتر بود) از قسمت سفلی «سیاچن» به قله حمله کردند؛ ولی به چه دلیل؟ زیانده‌های سیاچن در دره «نابرا» زیر نظر دولت هند اداره می‌شود. اما در محدوده «بیلافوندا» کشور پاکستان ادعای مالکیت دارد. با عبور از آن مسیر اعضای گروه «دولز» توانستند با موافقت مقامات مسئول همگی سفرشان را به سلامت در کشور پاکستان به پایان برند. هنگامی که چند گروه دیگر کوهنوردی از پاکستان عازم قسمت علیایی سیاچن بودند، مقامات هندی از این امر آگاه شدند و با ترشروی از آنها پرسیدند: آیا فکر نمی‌کنید که سیاچن متعلق به هند است؟

چرا؟ برای شما ممکن است یا این سؤال پیش بیاید که منظور آنها از این برخورد چیست؟ در همه کتابها این مسئله عنوان شده که در رابطه با مسئله نزاع بر سر تمامیت ارضی کشمیر حق با کدام طرف است؟ یکی از مسائل مورد بحث در این نزاع به پیمان «امرتیسار» در ۱۸۴۶ برمی‌گردد. وقتی که انگلیسیها بعد از شکست دادن فرمانروای «سیک»، «گولبال سینگ»، رهبر هندوها را به عنوان مهاراچه «جامو» و کشمیر و «لاداخ» منسوب کردند. محتوای قرارداد در دو مورد روشن نبود؛ یکی تبعیت مهاراچه و وفاداری او به فرماندار انگلیسی (۱) هند و دیگری در مورد طول مرزها بود. گولبال سینگ بیهوده برای گسترش قلمرو خود کوشش می‌کرد و بارها دست به حمله زد. در سال ۱۹۰۸ «آرتو نوه» شروع به کاوش و تحقیق در رابطه با یخچال سیاچن کرد و این مقارن با آخرین سال

توضیح زیر عکس: بالا: هادیش کاپادیا در بارگاه اصلی پیشرفته گروه «ایمو» نزدیک به قسمت سفلی یخچالی سیاچن



کوهی که اسیر مقررات شده است

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم
موجیم که آسودگی ما عدم ماست
«علامه اقبال لاهوری»

بیشترین دلیلی که برای جلوگیری از فعالیتهای کوهنوردی در هیمالایا بیان شده، مشاجره اداری و درگیریهای آن و کاغذبازی است. در سالهای اخیر دولت هند برای گروههای اعزامی خارجی مقرراتی وضع کرده است. به این ترتیب که با جوازهای سفر تعدادی از آنها را تا اطلاع ثانوی لغو کرده یا جوازهای صادره از دهلی نو مورد قبول مقامات نظامی منطقه نبوده است. ظاهراً امسال قانونی برای خارجیان وجود نداشت. در ماه جولای یک گروه از کوهنوردان شعر بمبی به سرپرستی «هاریش کاپادیا» که همگی از مقامات عالیرتبه شهر بودند، از یخچال سیاچن برگردانده شدند. از سال ۱۹۸۴ تا کنون سیاچن مرکز درگیریهای نظامی بوده است. سعی می‌شود که سابقه سیاسی این درگیریها توضیح داده شود. اما بهتر است ابتدا نگاهی داشته باشیم به موقعیت یخچال. این یخچال در منطقه «لاداخ» شمالی درست در غرب گذرگاه قدیمی «ساسرلا» و «قراقرم» قرار گرفته است. گذرگاهی خشک و نامن که در قدیم راه تجارتهای بین جنوب و مرکز آسیا بوده است. وجود این یخچال نزدیک به نیم قرن جزء اسرار باقی مانده بود؛ تا در سال ۱۹۰۹ محدوده قانونی و درست آن توسط «تام لاتگستاف» کشف و مشخص شد.

در این مقاله صحبت از کشمیر به میان آمده و اقبال نیز از آن سامان به جرگه شعرا و متفکرانی فارسی زبان پیوسته است. پس چه بهتر که با این شعر که مصداق بارز زندگی و لوح نبشته بر قلب هر کوهنورد است، سخن آغاز کنیم. حتماً در اخبار و جراید، شنیده یا خوانده‌اید که هنوز بر سر «کشمیر» و سرنوشت آن بین کشورهای هند و پاکستان اختلاف و درگیری وجود دارد. قوم‌گرایی در شبه قاره هند با ۴۰۰ فرقه و آیین مذهبی به صورت یک مسئله جدی درآمده است و مسلمانان در این خصوص بیشترین صدمات را متحمل شده‌اند. در واقع همین درگیریها باعث جدایی‌های کشوری مثل پاکستان و بنگلادش از هند شده است. ولی مسئله کشمیر به قوت خود باقی است. به همین دلیل پای ورزش هم به سیاست کشیده شده است. «استفان ونبلز» درد دل‌های دوست هندی خود، «همادیش کاپادیا»، را در انتهای مقاله بیان کرده است. به نظر می‌رسد که کاپادیا به علت محدودیت سیاسی نتوانسته در کشور خود اظهاراتش را بر زبان آورد.

فعالیت «لاتکستاف» در آن منطقه بود. یکصد سال پس از عقد پیمان امرتیسار، انگلیسیها هندوستان را ترک کردند. در آن موقع امتداد مرزهای کشمیر تمام سلسله جبال قراقرم را در برمی گرفت. هنگامی که مسلمانان کشمیر که اکثریت مردم منطقه را تشکیل می دهند رأی خود را مبنی بر استقلال کشمیر از حکومت مهاراجه هندو که وابسته به حکومت هند بود، اعلام کردند، منطقه قراقرم تحت نظارت دولت پاکستان درآمد. بعد از درگیریهای متعدد بین اقلیتهای قومی و مسلمانان در ۱۹۴۷ مرز بین منطقه تصرف شده توسط پاکستان و همین طور مناطق تحت نظارت دولت هند به وضوح در اطلس جهانی ترسیم و بالاترین نقطه مرزی با توافق طرفین، یخچال سیاچن تعیین شد. مسئله ای که شبه برانگیز است، درستکار بودن نقشه برادران و درست بودن مدارک ارائه شده از طرف آنهاست. حتی در بهترین نسخه هندی هم نکات مبهم کوچکی یافت می شود. تا دهه هشتاد، مجوزهایی که دارای اعتبار لازم نبودند توسط دولت پاکستان برای هیئتهای اعزامی خارجی به قسمت علیای سیاچن صادر می شد. اما در سال ۱۹۸۴ به خاطر درگیریهای قومی در امتداد مرز دو کشور، دولت هند تصمیم گرفت که در آرایش نیروهای تغییر ایجاد کند و برای اثبات مالکیت خود، نیروهای هندی بلندپایه و نقاط کلیدی و حساس اطراف قله یخچال و همچنین گذرگاه تاریخی «سالتورو» را اشغال کردند؛ جایی که تا به امروز نیز در تصرف آنهاست. دستاورد این حرکت برای کوهنوردان این بود که هر کس قصد صعود به منطقه سیاچن را داشت باید از هند یکسره به آنجا روانه می شد و تقریباً برای کوهنوردان خارجی آثار مثبتی به همراه داشت. درست است که حاکمیت هند بر آنجا ثابت نشده است ولی بعید به نظر می رسد که مقامات هندی علاقه داشته باشند که یخچال سیاچن همیشه در تصرف هند باشد. (۲)

ژاپنیا در اولین صعود خود به قله K12 و «آپسا راساس ۱» (یعنی بلندترین قله ای که برای متخصصین (۳) انگلیسی مثل گروه «آسپاراکاس» مهم بود) ادعای مالکیت هند را مردود دانستند و به طور غیررسمی اعلام کردند که این قله متعلق به پاکستان است. با این حال هر کس که قصد کوهنوردی در این منطقه را داشته باشد باید از مقامات «دهلی نو» کسب اجازه کند.

کارشکنی نظامیان

من خوش اقبال بودم که قبل از وضع قوانین جدید به عضویت یکی از گروههای اعزامی به شرق قراقرم درآمدم. هیئت اعزامی هندی - انگلیسی ما، در ۱۹۸۵ به سرپرستی «هادیش کاپادیا» در اولین قدم گروه شناسایی یعنی گروه «دیوم» را در نزدیکی یخچال سیاچن تشکیل داد. قوانین دست و پاگیر اداری در آنجا برای ما مشکلاتی به همراه داشت. ولی در تمام مدت از طرف نیروهای هندی کاملاً پشتیبانی می شدیم. از ۱۹۸۵ تاکنون گروههای دیگری با چنین اقبالی روبه رو نشده اند. خیلی از آنها پس از بازگشت، داستانهایی از تأخیر و کارشکنی مقامات نظامی منطقه تعریف می کردند. در چند قرارداد

بسته شده، برای کوهنوردان صعود به قله های بالای هفت هزار متری نزدیک به قله سیاچن آزاد شده، اما گفته شده که این صعودها در زمان توقف درگیرها در خط آتش بین هند و پاکستان قابل اجراست. در ضمن از صعود کوهنوردان خارجی به قله «آپساراساس» مثل «ترام کانگری» و «سالتورو کانگری» ممانعت به عمل می آید. حالا امسال یک گروه اعزامی که همگی هندی بودند، مجبور شدند که از منطقه برگردند. گروه «کاپادیا» نقشه بلند پروازانه ای کشیده بود. به این شکل که صعود به سیاچن از طریق دشت کماتی شکل و مرتفع «ترام شهر» صورت می گرفت که قبلاً فقط یکبار در ۱۹۳۰ صعود شده بود. هر عضو این گروه وابسته به هیئت وزیران (۴) در دهلی نو بود و کاپادیا برای برپایی این صعود به نفوذ این مقامات عالیترتبه برای حل تمامی مشکلات اداری نیاز داشت. اعضای گروه با تأخیر از دره «نابرا» حرکت خود را آغاز کرد. مدتی بعد در روی یخچال در «ترانگ» دوباره به گذرگاه قدیمی رسیدند. قبل از شروع صعود به سیاچن از سوی ارتش، پیامی برای کاپادیا فرستاده شد که از او و گروهش خواسته شده بود که منطقه را ترک کنند. چنین به نظر می رسید که مقامات اداری دهلی نو در دره پرتی مثل نابرا نمی توانند نفوذ زیادی بر فرماندهان ارتش داشته باشند. بنابراین کوهنوردان مجبور شدند که به زحمت به شهر «له» مراجعت کنند؛ جایی که آنها در روزهای باقیمانده شاهد شکست تدریجی برنامه دقیقشان بودند. اما آخرین اهانت این بود که فرماندهان ارتش ضمن خوشامد گویی به گروه کاپادیا برای آمدن به یخچال سیاچن، اخطار کردند که اعضای گروه که مقام دولتی هستند. موظفند به سر کار خود در بمبئی برگردند؛ هادیش کاپادیا، خود یک مهندس پرست دوآتسه بود. به همان اندازه که دور می شدند بر نگرانی او افزوده می شد و به خاطر مسائل امنیتی هیچ سؤال و بحثی راجع به کشمیر نمی کرد؛ مخصوصاً این مسئله به امنیت ملی کشورش نیز مربوط می شد.

در سال ۱۹۶۵، چینها قسمتهای وسیعی از «آکسای چن» در منطقه لااچ را به تصرف خود درآوردند و این مسئله واکنش طرف هندی را برانگیخت. بنابراین، هر دو طرف نسبت به جهت شمالی که نوک حمله نیروها به حساب می آمد، کاملاً حساس و هوشیار شده بودند. مرزهای منطقه سیاچن از نظر نظامی برای هر سه دولت حالت بحرانی و سوق الجیشی پیدا کرده است. چون از یک طرف محل درگیریهای بین چین و هند و از طرف دیگر خط آتش بس بین پاکستان و هند است.

هندیها بر مالکیت تمام گذرگاههای یخچال در محدوده ارتفاع بالای ۲۰ هزار پایی سرسختانه پافشاری می کنند و این امر را یک وظیفه ملی می دانند و البته این امر مورد قبول کاپادیا هم هست. با وجود این در گزارش اخیر گروه اعزامی خود با لحن معترضانه ای نوشته است: ضروری است که برای حفظ منافع ملی کشور هند و همین طور تقویت و گسترش روابط و تبادل نظر در این مورد، جلساتی توسط کوهنوردان کشور هند برگزار شود. هیئتهای اعزامی در کشور، چه هندی و چه خارجی، باید از

طرف دولت تقویت و حمایت شوند. به علت طولانی بودن راه احتیاج به نیروی کمکی و پشتیبانی است تا مشکلی با گروههای دست راستی (هندوهای افراطی) در کمر بند شرق قراقرم پیش نیاید دولت هند باید در این باره سیاست جامع و درستی در پیش گیرد. ولی متأسفانه دولت تحت نفوذ ارتش قرار دارد.

او به تقاطعی از هیمالایا که خارج از کشور هند قرار دارد مانند پاکستان و چین سفر کرد تا بتواند حمایت کوهنوردان گروههای اعزامی از این کشورها را جلب کند. او می نویسد:

امروزه در دوران فن آوری باید در درک مفهوم «امنیت» تجدیدنظر شود.

«کاپادیا» نگرانی خود را از وضع موجود ابراز داشته است و می گوید: «تخریب و لطمه به محیط زیست تنها نتیجه حضور ۱۲ ساله نظامیان در سیاچن بوده است. تجمع زباله، قطع درختان سرو کوهی، شکار بی رویه بز کوهی (مارال) باعث به هم خوردن تعادل در طبیعت شده و خود به خود باعث کاهش تعداد گروههای اعزامی کوهنوردی به منطقه شده است.» در پایان او با لحن تأسف باری می گوید: «زبانہ سیاچن از ۱۹۸۵ تاکنون ۸۰۰ متر عقب نشینی کرده که این امر موجب خشک شدن یخچال «ترانگ» گردیده است.» او همچنین دلایلی آورده که برجهای یخی در منطقه در حال محو شدن هستند. البته مطمئن نیستیم که این مسئله به این دلیل صورت گرفته باشد. (۵) شاید در دمای معمولی در یک طلوع ابری یا در موقع بارش تابستانه و به طور کلی موقعی که درخشش کامل آفتاب وجود ندارد، برجهای یخی چشم انداز جالبی ندارند. باید دید نظر دانشمندان در این رابطه چیست؟ Δ

- ۱- در قرن نوزدهم شبه قاره هند زیر نظر کمپانی هند شرقی اداره (استعماری) می شد. حکومتی مشابه کشورهای کانادا، استرالیا که به صورت فرمانداری کل و زیر نظر انگلستان اداره می شوند.
- ۲- این مطلب نظر شخصی نویسنده است.
- ۳- منظور باستان شناسان و محققان انگلیسی هستند که جزء هیئتهای اعزامی به آن منطقه هستند.
- ۴- سامانه حکومتی کشورهای هند و پاکستان به علت وجود فرقه های مذهبی و اقوام مختلف، مقررات هر ایالت با ایالت دیگر تا حدی فرق می کند. هر ایالت برای خود هیئت وزیران و مجلس محلی دارد و هیئت وزیران را شخصی به نام «سروزیرو» سرپرستی می کند. بنابراین حتی ادارت دولتی هم دارای مقررات مختلف هستند و هر کدام به اصطلاح برای خودسازی می زنند بنابراین تعجبی ندارد که مجوز صادره از پایتخت کشور هند در منطقه سیاچن اعتبار ندارد.
- ۵- این پدیده ممکن است دلایل متفاوتی داشته باشد مثل اثر گلخانه ای، از بین رفتن لایه اوزون و باعث پدیده «ال نینو» صورت گرفته باشد.

مقررات مربوط به هیئتهای کوهنوردی که به کشور چین می‌روند

ترجمه محمد خاکبیز

کشور چین دارای کوههای متعددی است که ۹ قله از ۱۴ قله بالای هشت هزار متر را در خود جای داده است. این کشور دارای کوههایی زیبا، رودخانه‌هایی پرآب، دریاچه‌ها، غارهای کشف نشده، جنگلها و بیابانهای بی‌انتها و آب و هوایی بسیار متغیر است. در سالهای اخیر سازمان کوهنوردی کشور چین امکاناتی فراهم آورده است تا کوهنوردان جهان بتوانند با صعود به ارتفاعات آن سرزمین از مناظر طبیعی آن لذت برند و به ورزش کوهنوردی بپردازند. سازمان مزبور با تمام امکانات خود آماده همکاری با گروههایی است که قصد صعود به کوههای آن کشور را دارند.

فصل اول - نظریات کلی

۱. هدف از تهیه این مقررات بسط و توسعه کوهنوردی داخلی و بین‌المللی و همچنین سازمان دادن گروههایی است که به کشور چین می‌روند.
۲. این مقررات از هیئتهای کوهنوردی می‌خواهد که هنگام صعود در ارتفاعات زیر بررسیهای علمی و اندازه‌گیریهای منطقه‌ای به عمل آورند.
- الف) ارتفاعات بالای ۵ هزار متر در منطقه تبت ب) ارتفاعات بالای ۳۵۰۰ متر در استانهای دیگر
۳. هیئتهای کوهنوردی با تبعیت از قوانین کشور چین از حقوق قانونی خود برخوردار خواهند بود.
۴. کوهنوردی هیئتهای خارجی با سرپرستی مشترک و مسئولیت مقامات محلی صورت خواهد پذیرفت.
۵. صعود به قله‌ها با مجوز سازمان تربیت‌بدنی کشور و وزارت امنیت عمومی میسر خواهد بود.

فصل دوم - ملاحظات مربوط به اداره هیئتهای کوهنوردی در چین

۶. هیئتهای خارجی می‌توانند خودشان مستقیماً یا به طور مشترک با یک هیئت چینی صعود کنند.
۷. خارجیانی که برای کوهنوردی به چین می‌روند باید درخواست کتبی خود را به سازمان تربیت‌بدنی ارسال دارند. این تقاضای به وسیله خود گروه یا تربیت‌بدنی استان یا منطقه مورد نظر تنظیم می‌شود در صورت تشکیل گروه مشترک تصویب آن موکول به اجازه مقامات حزبی خواهد بود.
۸. سازمان تربیت‌بدنی در رد یا قبول تقاضا مجاز است و جواب آن طی ۶۰ روز اعلام می‌شود این تصمیم به طور کتبی به سازمانهای استانی یا محلی مربوطه ابلاغ می‌شود.
۹. پس از دریافت جواب مساعد، نماینده هیئت خارجی باید وجه ثبت‌نام را بپردازد و قراردادی را امضا کند یک نسخه از قرارداد برای سازمان تربیت‌بدنی ارسال می‌شود.
۱۰. هنگامی که قرارداد تسلیم سازمان تربیت‌بدنی شد هیچ تغییری در آن جایز نخواهد بود. در صورتی که نیاز به تغییر باشد تأیید گروه و مقامات چینی ضروری است. هر تغییری باید قبلاً به سازمان تربیت‌بدنی گزارش و اجازه دریافت شود.
۱۱. هیئت خارجی، یک ماه قبل از ورود به کشور چین، باید هزینه کوهنوردی خود را در چین بپردازد و ویزای خود را از سفارت یا کنسولگری که سازمان تربیت‌بدنی تعیین می‌کند دریافت کند.

فصل سوم - فعالیت‌های کوهنوردی

۱۲. قبل از شروع کوهنوردی باید کارکنان چینی که

- در خدمت گروه خارجی هستند بیمه شوند و برای حمایت از محیط زیست مقررات سازمان تربیت‌بدنی را بپذیرند.
۱۳. هیئتهای خارجی موظف به رعایت نکات زیر هستند:
 - الف. فقط مسیر و قله‌ای را که به اطلاع سازمان تربیت‌بدنی رسانده‌اند صعود کنند.
 - ب. گروه مجاز به پذیرفتن هیچ فرد خارجی در جمع خود نیست.
 - ج. برافراشتن پرچم ملی منوط به اجازه سازمان تربیت‌بدنی است.
 - د. گروه ملزم به قبول نام ارتفاعات و میزان ارتفاع تعیین شده به وسیله دولت چین است.
 - ه. راههای صعود و اردوگاههای مربوط باید کاملاً تمیز نگاهداری شود و هیچ شیمی نباید در آنجا باقی بماند مگر با اجازه قبلی.
 - و. نتایج کار گروه یا هرگونه اتفاقی باید به طور کتبی به سازمان تربیت‌بدنی یا واحد امضا کننده قرارداد گزارش شود.
 ۱۴. گروه به منظور تکمیل صعود خود موظف است گزارشی تهیه کند و آن را همراه با هر نوع کاست ویدئویی و غیره به طور مجانی در اختیار سازمان تربیت‌بدنی محل یا حکومت محلی که صعود در آن منطقه صورت پذیرفته است قرار دهد.
 ۱۵. گواهینامه صعود به گروهی داده می‌شود که قله مربوط را صعود کرده و مراتب آن مورد تأیید تربیت‌بدنی استان قرار گرفته باشد.
 ۱۶. هیئتهای خارجی را یک افسر رابط همراهی می‌کند که وظایفش او به شرح زیر است:
 - الف. نظارت و تأکید بر رعایت قوانین و مقررات



تهران، نمایشگاه بین‌المللی - اردیبهشت ۷۸

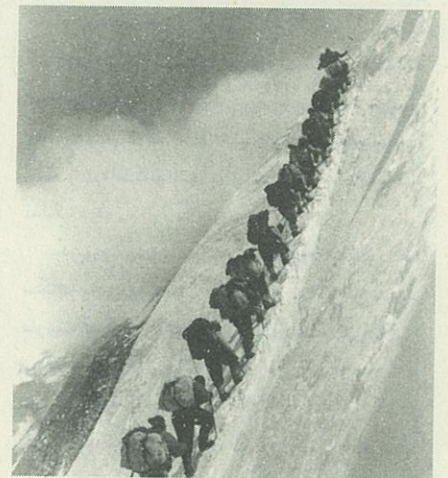
وعدۀ دیدار ما با شما در جشنواره مطبوعات

فصلنامه کوه

ب. حل مشکلات احتمالی گروه
ج. تهیه گزارش لازم مربوط به گروه خارجی
د. همکاری و هماهنگی بین گروه کوهنوردی و کارکنان خدماتی چینی
۱۷. خدمات افراد محلی برای گروه کوهنوردی با توجه به نرخهایی که تربیت بدنی استان تعیین کرده است و با نظارت افسر رابط پرداخت می‌شود.
۱۸. کوهنوردان خارجی باید پزشکی چینی انتخاب کنند. تهیه وسایل کمکهای اولیه و احتیاجات پخت و پز در اردوگاهها بدون دخالت افسر رابط صورت می‌گیرد. هیئتها مجاز نیستند کارکنان بومی را بدون کار پرداخت حقوق رها کنند. مسائل مربوط به کمکهای اولیه و پخت و پز در هیئتهای مشترک خارجی - چینی با توافق طرفین حل می‌شود.

فصل چهارم - هیئت‌های کوهنوردی که قصد مطالعات علمی و نقشه‌برداری دارند

۱۹. هیئتهایی که قصد بررسیهای علمی یا نقشه‌برداری دارند باید درخواست صعود خود را مراتب را قبلاً به سازمان تربیت‌بدنی ارسال دارند. قبل از تأیید ادارات علمی و فنی - نقشه‌برداری،



هیئت‌های کوهنوردی مجاز به بررسیهای علمی و نقشه‌برداری نیستند و هنگام عبور از مناطق کوهستانی نباید مبادرت به جمع‌آوری فسیلها، نمونه‌ها و نقشه‌برداری کنند.

۲۰. در صورتی که گروه خارجی، چه تنها و چه به طور مشترک با چینیها، به مطالعات علمی یا نقشه‌برداری پرداخته باشند، باید نتیجه مطالعات خود را به شرح زیر به واحدی که برنامه کوهنوردی آنان را تصویب کرده است ارسال دارند:

الف. تهیه فهرستی از فسیلها و نمونه‌های جمع‌آوری شده

ب. هر نوع نهال یا حیوانی که کشف کرده‌اند
ج. نمونه‌های نادر از گونه‌های نباتی و حیوانی
د. نتایج تجزیه‌های آزمایشگاهی نمونه‌ها و فسیلها
ه. یک نسخه از نوارهای ویدئویی و صوتی درباره تحقیقات علمی و در صورت انجام نقشه‌برداری یک نسخه از نتیجه کاردر اختیار واحدی که قرارداد کوهنوردی را امضا کرده است قرار گیرد.

فصل پنجم - ورود و خروج تجهیزات و وسایل کوهنوردی

۲۱. کوهنوردان خارجی باید تجهیزات و وسایل کوهنوردی را که به کشور چین می‌آورند باید به اداره گمرک ارائه کنند و پس از پرداخت وجه مقرر، مجوز خروج از گمرک را دریافت کنند.

۲۲. ورود مقدار معینی از اقلام شامل غذای مخصوص، دارو و سوخت بدون پرداخت حق گمرک به کشور چین آزاد است. مازاد بر آن شامل عوارض گمرکی می‌شود. ورود دستگاههای مخابراتی، عکاسی، فیلمبرداری، وسایل نقشه‌برداری، وسایل نقلیه به شرط داشتن مجوز از ادارات مربوط بلامانع است. بعد از اتمام کوهنوردی، وسایلی که عوارض گمرکی برای آنها پرداخت نشده است باید از کشور خارج شود. اگر به دلایل خاصی نتوان آنها را خارج کرد با نظر سازمان تربیت‌بدنی و توجه به قوانین مربوط تصمیم لازم گرفته خواهد شد.

۲۳. خروج فسیلها و نمونه‌های جمع‌آوری شده و نوارهای ویدئویی از کشور پس از بازرسی مقامات مسئول بلامانع است.

فصل ششم - ملاحظات مربوط به جریمه‌ها

۲۴. سازمان تربیت بدنی کشور یا استان یا حکومت‌های محلی می‌توانند به دلیل برخی حوادث ادامه حرکت هیئت کوهنوردی را متوقف کنند یا جریمه‌ای از ۵ هزار یوئن تا ۵۰ هزار یوئن (واحد پول چین) مطالبه کنند. این جریمه به کوهنوردانی تعلق می‌گیرد که شرطهای مندرج در ردیفهای ۱۲، ۱۳، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ را نادیده گرفته یا بدون کسب مجوز قبلی اقدام به صعود به کوه دیگری کرده باشند. در این صورت علاوه بر پرداخت جریمه، فسیلها و نمونه‌ها و سایر اقلام ویدئویی توقیف خواهد شد.

۲۵. در صورتی که هیئت کوهنوردی پرداخت جریمه را نپذیرد، می‌تواند تقاضای تجدید نظر کند. چنانچه تجدید نظر مورد موافقت هیئت قرار نگیرد، واحد تجدید نظرکننده با در نظر گرفتن محدودیت وقت می‌تواند از دادگاه تقاضای رأی قطعی مبنی بر پرداخت جریمه را کند. Δ

نگرشی به گذشته

ترجمه و تنظیم شاهپور صمصام - مسعود اشرفی

اکسیژن و از ارتفاع حدود ۷۹۰۰ اقدام به صعود آخرین مرحله کردند که با موفقیت پیش از مسنر و هابلر به قله رسیدند. لیکن صعود از این ارتفاع و بدون استفاده از محفظه اکسیژن برای این دو غیر منطقی به نظر می‌رسید و آنان ترجیح دادند از ۱۰۰۰ متر آخر (منطقه مرگ) یکسره به قله صعود کنند تا مدت زمان کمتری را در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر به سر ببرند.

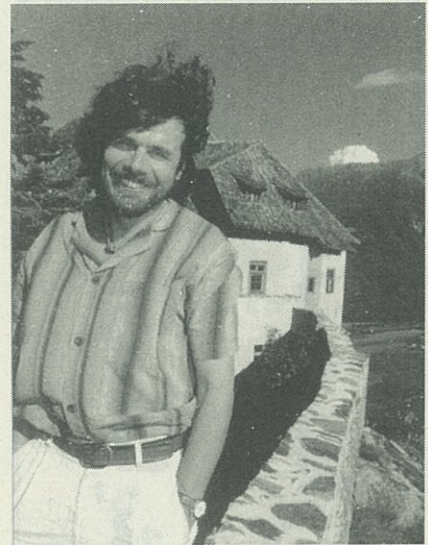
در اوایل صبح روز هشتمی که این دو شروع به حمله کردند چو ناشی از تبلیغات رسانه‌های گروهی مبنی بر اینکه این صعود با کشته شدن، یخ زدن و دیوانه شدن همراه است به شدت بر افکار آنان فشار می‌آورد و فکر اینکه آیا آنها اولین قربانیان این حرکت جدید خواهند بود یا نه فضایی از بیم و امید برایشان ساخته بود.

مسنر و هابلر ۱۰۰۰ متر آخر این صعود را در مدت هشت ساعت یعنی سریعتر از کوهنوردانی که با استفاده از محفظه اکسیژن به قله صعود کرده بودند طی کردند. مسنر با توقف در قدمگاه هیلاری و در جایی که مشکل صعود و خطرهای آن هر کوهنوردی را به وحشت می‌اندازد اقدام به فیلمبرداری از هابلر که توانست با قدرت، شجاعت و استفاده از سالها تجربه به طور خارق‌العاده‌ای قله را صعود نماید کرد. دقایقی نگذشت که هر دوی آنها روی قله یکدیگر را در آغوش کشیدند. این صعود برای خود آنها هم باور نکردنی بود.

سپس هابلر با عجله شروع به برگشت کرد و این در حالی بود که مسنر سرگرم فیلمبرداری و بیان خاطراتش در ضبط صوت جیبی همراهش بود. چرا که فکر می‌کرد شاید پس از برگشت از قله توان خود را از دست بدهد و دیگر قادر به ارائه آنچه بر او گذشته است نباشد.

در ارتفاعات پایین‌تر مختصر آسیبی به پای هابلر رسید و چشمان مسنر به دلیل برف‌زدگی شدید در معرض کوری قرار گرفت. هر دوی آنها به گردنه جنوبی رسیدند. در آن شب فراموش نشدنی تنها گریه می‌توانست موجب تسلی خاطر مسنر شود. زیرا او فکر می‌کرد که این کوری اولین واکنش طبیعی بدن او در مقابل ارتفاع است و به زودی فلج کامل به سراغش خواهد آمد.

در اروپا این صعود با شور و هیجان فراوان از طریق مطبوعات و رادیو و تلویزیون و کوهنوردان دنبال می‌شد و بیان شرح حال مسنر و هابلر در این



شروع اختلافات مسنر و هابلر
اورست بدون اکسیژن - غیرممکن

در بهار ۱۹۷۸ رینهولد مسنر و هم‌نورد و دوست دیرینه‌اش اعلام کردند که در نظر دارند قله ۸۸۴۸ متری اورست را بدون اکسیژن و کمک صعود کنند. به محض اعلام این مطلب در اقصی نقاط اروپا مفسران طراز اول جهان چنین صعودی را غیرممکن و خودکشی محض نامیدند. شبکه‌های تلویزیونی در مصاحبه‌ها پزشکان طراز اولی که تخصص آنها واکنش بدن انسان در برابر ارتفاعات بالا و کمبود اکسیژن است نظر آنان را جویا شدند و آنان با نگرانی و هیجان زیاد امکان این موضوع را از نظر پزشکی رد کردند و اظهار داشتند که بدن هیچ انسانی بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی قابل تطبیق با ارتفاعات بلند جهان نیست و در صورت اجرای چنین کاری با مرگ صددرصد روبه‌رو خواهد شد. چند نفری که معتقد بودند شاید این کار صورت گیرد (آن هم علناً اعلام نکردند) گفتند که نتیجه آن یک معلولیت صددرصد و فلج کامل خواهد بود.

در بهار همان سال مسنر و هابلر با استفاده از مجوز صعود یک گروه بزرگ از کوهنوردان اتریشی که عازم مسیر صعود نشده گردنه جنوبی و راه جنوب شرقی بودند عازم منطقه شدند. مسنر و هابلر تصمیم داشتند تا با انتخاب مسیر جدیدی اقدام به صعود کنند. ولی شرایط بد جوی آنان را وادار کرد تا از مسیر اتریشیها صعود کنند. در این زمان چهار نفر از گروه کوهنوردان اتریشی با استفاده از محفظه

صعود موجب شروع جنجال و اختلافاتی بود که این صعود به دنبال داشت و همین موجب شد که این دو قهرمان که تحولی بزرگ را در عرصه ارتفاعات بلند به وجود آورده بودند دیگر هیچ وقت با یکدیگر قدم به کوهی نگذارند و طنابی به کمر یکدیگر برای یک صعود مشترک نیندند.

صعود اورست بدون اکسیژن، دیوار وحشت از این‌گونه صعودها را شکست. لیکن مسنر هنوز یک هدف نهایی را در فکر خود دنبال می‌کرد و آن صعود انفرادی و بدون اکسیژن به قله بود. شرایط این صعود دو سال بعد یعنی ماه جون ۱۹۸۰ و از مسیر شمالی برای او فراهم شد. نامزدش، لانا هولگین، که هم اکنون همسرش است، به همراه یک افسر ارتباطی و یک آشپز تنها افرادی بودند که وی را تا بارگاه اصلی همراهی کردند. این اولین باری بود که مسنر هنگام پادهای موسمی به هیمالایا یا می‌گذاشت و به محض ورود به منطقه متوجه اشتهاء خود شد. شرایط بسیار نامناسب به او ثابت کرد که او باید تا ماه اوت به انتظار شرایط بهتری بماند. روز هیجدهم اوت که پادهای موسمی موقتاً پایان یافت. او از بارگاه اصلی حرکت خود را آغاز کرد. مسنر در سفرهای متعدد به هیمالایا صعودهای متعدد آلیی انجام داده و در همین اواخر ناگاه باریات را به شیوه آلیی صعود کرده بود. کوهنوردی مانند او آگاه بود که در چنین صعودی سرعت می‌تواند یکی از عوامل اصلی موفقیت باشد. او احتیاجات بسیار ضروری و اولیه را برداشت و تنها برای سه روز مواد غذایی تدارک دید.

در زیر گردنه شمالی با سقوط در داخل یک شکاف یخی، به عمق ۸ متری آن پرتاب شد و تنها سرعت عمل در استفاده از گلنگ یخ همراهش موجب نجات او از مرگ شد. در این شرایط سخت او به مسیر خود ادامه داد و در ارتفاع ۸۱۰۰ متری چادر خود را برپا کرد. بارش برف سنگین مسنر را به تغییر مسیر واداشت؛ به طوری که از دیواره شمالی به طرف گردنه شمالی تراورس کرد و مجدداً در ارتفاع ۸۲۲۵ متری چادر زد. صبح روز سوم تصمیم گرفت بدون حمل چادر و در یک حرکت نهایی قله را صعود کند و به چادر بازگردد. قدمهای آخرین برای صعود به قله با رنج فراوانی همراه بود و در روی قله او نقش بر زمین شد.

صعود مجدد و موفق مسنر مجدداً تمامی قواعد و احتمالات جهانی را بر هم زد. او در کتابش نوشت: آخرین مرحله در هر زمانی به وجود می‌آید. زمانی که فردی مصمم باشد که یک کار صددرصد غیرممکن را به ممکن تبدیل کند. ماجراجویی و حس

خطرطلبی باعث می‌شود که بشر به مرزهای جدیدی برسد. Δ

منطقه هیمالایا و اورست قدم می‌گذاشت او را تا ۱۰۰ متری زیر قله، در جایی که آخرین بار او را با اروین مشاهده کردند هدایت کرد و سپس....

ایستاده از چپ به راست: اندرو ایروین، جورج لایت مالوری



بدون ماجراجویی، تمدنها محکوم به نابودی هستند (۱)

حتی امروز نیز پس از گذشت هفتاد و پنج سال (از ۱۹۲۴) بسیاری از وقایع نگاران و کوهنوردان سرشناس این احتمال را می‌دهند که «مالوری» و «ایروین» اولین دو نفری بودند که در آن سال اورست را صعود کرده‌اند؛ و اگر صعود سال ۱۹۵۳ تنسینگ و هیلاری را با امکانات موجود آن زمان به عنوان یک دستاورد مهم تلقی کنیم - چنانچه در سال ۱۹۲۴ این صعود صورت گرفته باشد - می‌توان آن را در حد یک معجزه به حساب آورد. پل فاو یکی از کوهنوردان سرشناس امریکایی که تا کنون چهار گروه مختلف را برای صعود به قله اورست سرپرستی و هدایت کرده است، پس از پانزده سال تحقیق، بررسی و مطالعه با درج مقاله‌ای در مجله «راک اند آیس» به این موضوع پرداخته که ما گوشه‌هایی از آن را برای شما بازگو می‌کنیم.

جورج مالوری از خانواده‌ای انگلیسی، باسواد و بستکار فوق‌العاده بود که در ۳۸ سالگی با داشتن همسر و سه فرزند به نحوی جای خود را در محافل علمی و دانشگاهی آن زمان کشورش باز کرده بود که ریاست کالج «چارتر هائوس» را به عهده گرفت. در سال ۱۹۲۴ بعد از آنکه نورتون حمله اول را به اورست کرد و با شکست روبه‌رو شد، در روز ۸ ژوئن همان سال، اروین و مالوری بالاترین اردوگاه خود را به منظور فتح نهایی قله اورست ترک کردند. قدرت بستکار، شهامت و دید مالوری که برای سومین بار به

جاذبه خاصی است که چنانچه با تعمق در موضوع، پیگیری شود می‌تواند به کسب تجربه و جلوگیری از بروز، حوادث مشابه منجر شود.

منطقه هیمالایا به لحاظ گستردگی، تنوع و جاذبه‌های فراوان آن یکی از قطبهای اصلی ورزش کوهنوردی در سراسر جهان شناخته شده است و از دیدگاهی می‌توان این منطقه را به مثابه قلبی برای این پیکره متصور شد. با گذشت حدود سه سال از فاصله کشتار کوهنوردان در زیر قله اورست که اخبار آن را در شماره‌های ۵ و ۱۰ نشریه ملاحظه کردید، به لحاظ ابعاد وسیع این حادثه، از نظر تعداد کشته‌شدگان و وجود کوهنوردان نام‌آوری چون بوکریف، فیشر، بریشر و هال در آن گروه علاوه بر درج صدها مقاله در مجلات معتبر و تصاویر تلویزیونی که به فاصله کمی بعد از صعود صورت گرفت، دو کتاب نیز به نامهای در هوای رقیق نوشته



کوهنورد معروف جان کراکر در انتقاد از اعضای گروه و به خصوص بوکریف به چاپ رسید که صعود نوشته بوکریف، در پاسخ به مطالب جان کراکر به چاپ رسید که در مدت بسیار کمی چندین بار تجدید چاپ شد. با تلاش هیئت تحریریه مجله هر دو کتاب تهیه شده است که در این شماره و شماره‌های بعد به درج گوشه‌هایی از موضوعات جالب آن می‌پردازیم. نخست کتاب در هوای رقیق اثر جان کراکر را ورق می‌زنیم.

در آن سال، یعنی ۱۹۹۶، راب هال، سرپرست و مدیر یکی از گروههای تجاری همراه مشتریان خود به قصد صعود به قله اورست عازم منطقه شده بود.

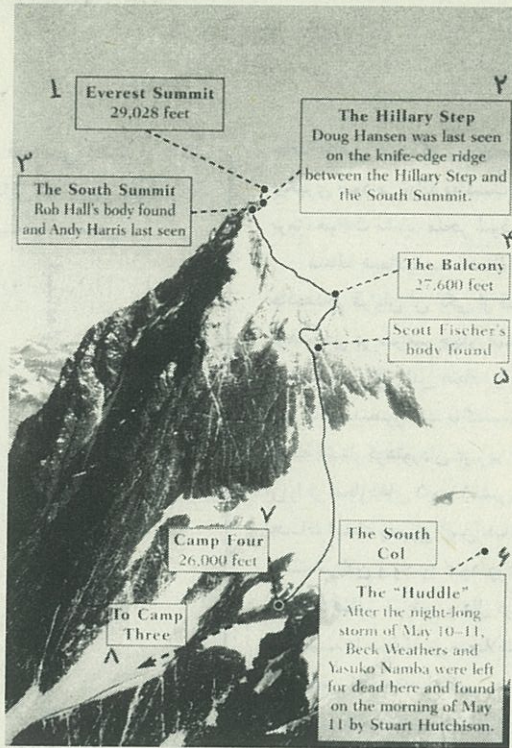
شاید بسیاری هنوز ندانند که جمله معروف مالوری که «برای اینکه آنجاست» در چه شرایطی گفته شد. ماجرا از این قرار بود که مالوری در یکی از سفرهای خود به ایالات مختلف امریکا، به همراه سایر افراد گروه، با یک خبرنگار کنجکاو روبه‌رو می‌شود. این خبرنگار سنج مدام از او سؤال می‌کند: چرا با وجود این همه خطر که در راه این سفر برای شما و دیگران وجود دارد شما همچنان بر تصمیم خود مبنی بر صعود به قله اورست پافشاری می‌کنید؟ مالوری پس از تحمل فراوان این خبرنگار با گفتن جمله «برای اینکه آنجاست» به زحمت او را از خودش دور می‌کند.

در پایان مقاله، نویسنده اشاره می‌کند که تقریباً تمامی کوهنوردان طراز اول دنیا با شناختی که از مالوری دارند معتقدند که برای او چشیدن طعم مرگ در این راه بسیار راحت‌تر از برگشت از زیر قله بوده است و به قول ادموند هیلاری، مالوری، مالوری بود.

سرانجام، در سال ۱۹۹۵ نوه مالوری که در هیئت تحقیق اعزامی حضور داشت، توانست از مسیر شمالی به قله اورست صعود کند و این کاری بود که حدود ۷۲ سال قبل پدرو بزرگس آن را بایه‌گذاری کرده بود. آن روز در سر قله، بار دیگر کوهنوردان یاد و راه مالوری و ایروین را گرامی داشتند. Δ

در هوای رقیق

درج اخبار حوادث ورزش کوهنوردی همیشه برای ورزشکاران این رشته و حتی عامه مردم دارای



عکس فوق نمایانگی محل کشف اجساد کوهنوردان مزبور و آخرین باری که برخی از آنان دیده شدند، است. ۱. قله اورست ۸۸۴۸ متر؛ ۳. قله جنوبی، کشف جسد راب هال و آخرین محلی که اندی هریس دیده شد؛ ۷. اردوگاه ۴ (۷۹۲۶ متر)؛ ۸. به طرف اردوگاه ۳

۲. دیدگاه هیلاری، آخرین بار داک هانسون در منطقه نیمه‌ای بین دیدگاه هیلاری و قله جنوبی دیده شد؛ ۳. بالکن ۲۷۶۰۰؛ ۴. محل کشف جسد اسکات فیشر؛ ۵. گردنه جنوبی، پس از نوب توفانی ۱۰ و ۱۱ ماه مه و بک وادر و یاسوکو نامبا در حال برگ در این محل رها شدند و در ۱۱ مه توسط اسکاوتز هانکینسون پیدا شدند.

مخصوص ارسال شد تا وی در ارتفاع ۶۰۰۰ متری خود را همزمان در دو نقطه کاملاً متفاوت، یعنی در ارتفاعات سرد هیمالایا و منزلش در نیویورک، احساس کند.

این تروتمند آمریکایی سعی کرد که با اسکناسهای یادآورده شوهرش از زمین تا هوا، از منزلش تا ارتفاعات هیمالایا پلی بسازد و از روی آن به قله صعود کند. ولی این بار نیز به آروزی دیرینه خودش دست نیافت و اورست فرصت این نام‌آوری را از وی گرفت. Δ

آخرین دست نوشته‌ها...

این هوای بسیار سرد و وحشتناک که همچنان ادامه دارد به غیر از بدبختی نام دیگری ندارد. تا آنجا که من آگاه هستم فکر نمی‌کنم هیچ بشری تا به حال این قدر درد و رنج و سختی را تحمل کرده باشد



که ما کردیم و باز هم زنده ماندیم و اگر مریضی هم‌رزم ما کاپیتان اودس نبود باز هم ما پیروز می‌شدیم. ما با انبار مواد غذایی و سوخت تنها هجده کیلومتر فاصله داریم و امید داشتیم با رسیدن به آنجا به تجدید قوا و تهیه و تدارکات بپردازیم و بخت پیروزی را داشته باشیم. ولی بدبختی اینجاست که این هوای غافلگیر کننده می‌خواهد آخرین ضربه را به ما وارد کند. همه ما از قبل از خطرها و مشقات آگاهی داشتیم. پس جای گله‌گذاری وجود ندارد. ما همه تسلیم به خواست خداوند هستیم و با این همه کارمان را برای کشورمان انگلستان ادامه می‌دهیم. اگر ما زنده می‌ماندیم من حتماً داستانهای جالبی از سختیها، تحمل رنجها، جرأت و جسارت هم‌زمانم داشته که برای شما بگویم که بدون شک و تردید خون را در قلب هر انگلیسی وطن پرست به جوشش در می‌آورد در هر حال این چند سطر نوشته و جسد‌های بی‌جان ما حتماً داستانهایی را به دنبال خواهد داشت که همگی حاکی از خودگذشتگی و تلاش ما خواهد بود. Δ

رئیس گروه اعزامی به قطب جنوب، ۲۹ مارس ۱۹۱۲، کاپیتان اسکات

۱- گفته‌ای از الفرد وایت هد، فیلسوف و ریاضیدان معروف انگلیسی

جهان به اسامی دیوید بریشر (که خود برای تهیه فیلم توسط تلویزیون MAC قرار دادی ۵ میلیون دلاری با وی منعقد کرد)، استیوسون سون، بری بلانچارد و چهره سرشناس یخنوردی جهان آلکس لوه، و با پرداخت ۲۵۰۰۰۰ دلار به آنان امکان هرگونه کمکی را به لحاظ نیروهای کارآمد و خیره برای خود فراهم آورد و این جدای از بهترین شریک‌های منطقه بودند که علاوه بر حقوقشان با انعامهای ۱۰۰ دلاری در خدمت او بودند. در آخرین تلاش، طناب ثابت نصب شده برای خانم پیت من وی را تا ارتفاع حدود ۷۵۰۰ متری نیز رساند، و آنجا او به این نتیجه رسید که قله اورست، حتی برای بار سوم و با این امکانات وسیع، هنوز برایش خواب و خیالی بیش نیست. تصمیم به بازگشت، درست قبل از شروع طوفان، گرفته شد. از دیگر کارهای عجیب این تروتمند آمریکایی می‌توان استفاده دو آرایشگر مخصوص در بارگاه اصلی، دریافت بسته‌های مخصوص و حاوی بهترین و گرانترین مواد غذایی که هر چهار روز یکبار از امریکا به بارگاه اصلی می‌رسید، استفاده از بهترین تجهیزات و لباس مخصوص ارتفاعات که توسط شرکت‌های معتبر و با نشان تبلیغی آن برایش دوخته شده بود را نام برد. در چادر اختصاصی ایشان در بارگاه اصلی یک دستگاه تلویزیون و ویدئو، دو رایانه یک دوربین فیلمبرداری ویدیویی سه دوربین ۳۵ میلیمتری، دو ضبط صوت با کاست سی دی، یک چاپگر و تعداد زیادی باتری به چشم می‌خورد. این صعود ناموفق با عید پاک مسیحیان همزمان بود. به همین دلیل برای خانم پیت من از امریکا ۴ عدد تخم مرغ رنگی

وی با وجود چهار بار صعود قبلی به قله و کسب شهرت فراوان، پس از این واقعه، مورد حملات شدیدی از طرف عامه مردم و کوهنوردان مشهوری چون سرادموند هیلاری قرار می‌گیرد. هیلاری با محکوم کردن این گونه صعودهای تجاری که به عقیده وی از قداست کوهنوردی می‌کاهد راب هال را به باد انتقاد می‌گیرد. هیلاری در زادگاهش زلاندنو از محبوبیت نفوذ و شهرت زیادی برخوردار است. از طرف دیگر راب هال نیز از اهالی زندلانوست و از کودکی عکس هیلاری را در بالای تختخواب خود نصب کرده و احترام فوق‌العاده‌ای برای الگوی ورزشی‌اش قابل است. بنابراین به خود اجازه دفاع کردن در مقابل این حملات را نمی‌دهد و سعی می‌کند با سکوت به نحوی از ادامه این فشار بر خود بکاهد.

از دیگر نکات جالب این کتاب اشاره‌ای به خانمی به نام سندی پیت من است که از مستریان گروه تجاری اسکات فیشر، کوهنورد معروف آمریکایی، است. این خانم که همسر یکی از چهره‌های سرشناس، تروتمند و صاحب نفوذ آمریکایی است مکرراً به مناسبت‌های مختلف در محلات مختلف کشورش مطرح می‌شود. جاه‌طلبی، رفاه‌طلبی، شهرت‌طلبی و ثروت بی حد و حساب وی که حتی در شهر محل اقامتش، نیویورک، با هلیکوپتر شخصی تردد می‌کند موجب می‌شود که او امکانات وسیعی را برای خود در بارگاه اصلی اورست و قرارگاه‌های بالاتر تدارک ببیند. این موضوع بی‌سابقه موجب بهت و حیرت نه تنها شریک‌های محل بلکه اعضای گروه‌های تجاری شده است. خانم پیت من با استخدام چهار کوهنورد برجسته

سوراخ‌ها و حفره‌های متعددی وجود دارد که آب دریاچه از آنها به زمین فرو می‌رود. در سالهای کم باران وسعت دریاچه به چند صد هکتار علفزارهای مرطوب محدود می‌شود.

تاریخچه:

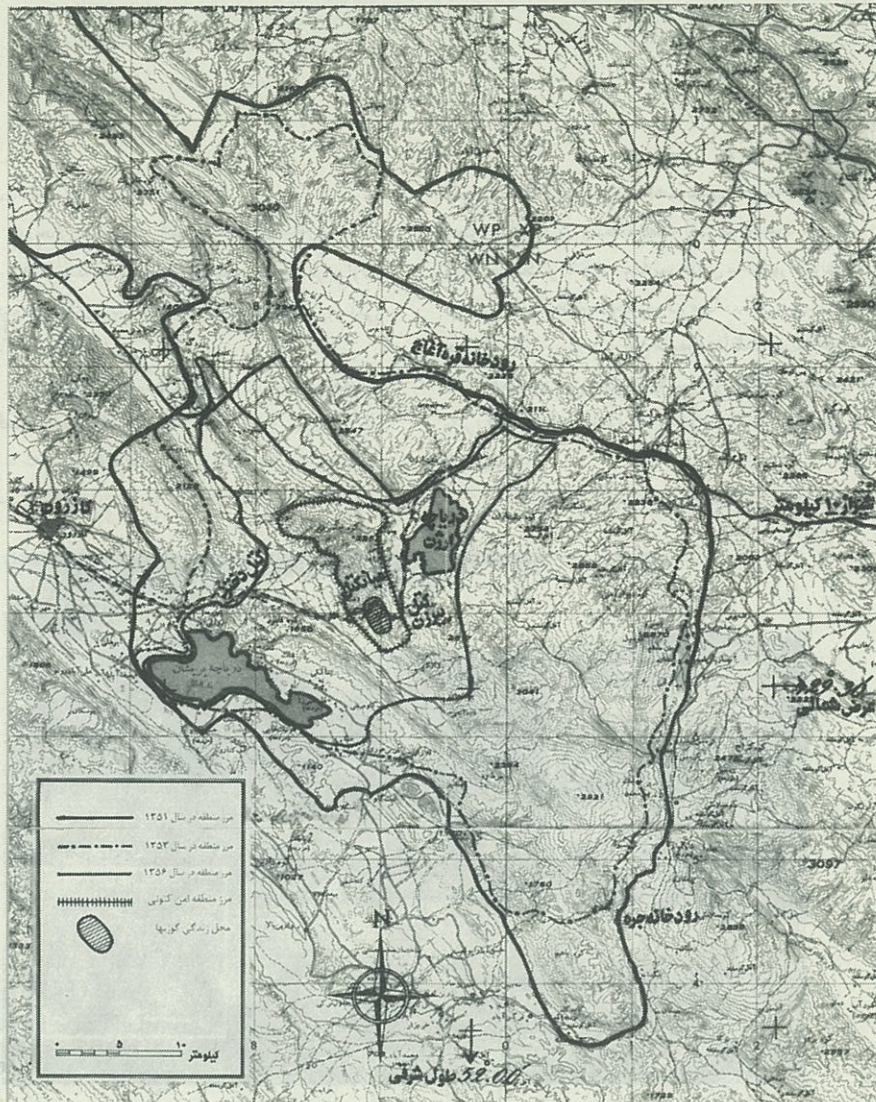
نواحی اطراف دریاچه‌های ارژن و پریشان و همچنین کوه‌های پوشیده از جنگل بین این دو دریاچه از قدیم به عنوان یکی از بهترین شکارگاه‌های فارس معروف بوده است. این منطقه از نظر جنگل و مرتع نیز موقعیت ممتازی داشته و مراتع آن از نظر تنوع گونه‌های خوشخواراک دام و میزان تولید بی‌نظیر بوده است. بارندگی سالیانه بیش از ۵۰۰ میلی‌متر باعث رویش جنگل انبوه و مراتع پرپرشت در این مناطق می‌گردیده است. هنوز هم پیرمردان دامدار منطقه کیفیت بسیار بالای مراتع این ناحیه را فراموش نکرده‌اند.

در تمام کتب جغرافیایی قدیم و در اکثر سفرنامه‌های جهانگردان که از ایران دیدن کرده‌اند از این دریاچه‌ها نام برده شده و همواره ذکر گردیده که این نواحی زیستگاه شیر ایرانی بوده است. تا هفتاد سال پیش نیز تعدادی شیر در این نواحی می‌زیسته‌اند، اما پس از آن به دلیل تخریب زیستگاه گسترش شکار، نسل شیر ایرانی منقرض گردیده است.

شیر ایرانی با شیر آفریقایی تفاوت زیادی داشته ولی شیرهایی که در هند باقی مانده‌اند از نژاد شیر ایران می‌باشند.

از بیست و پنج سال پیش در سازمان شکاربانی و نظارت بر صید آن زمان که به سازمان حفاظت محیط زیست کنونی تبدیل شده در مورد بازگرداندن شیر ایرانی به کشورمان بحثها و کوششهایی آغاز شد. اما زیستگاهی که مناسب رهاسازی و زندگی شیر باشد در کشور وجود نداشت. تصمیم گرفته شد جایی را انتخاب کنند که پس از چند سال حفاظت به مکان مناسب زندگی شیر تبدیل شود. مناطق اطراف این دو دریاچه برای این منظور مناسب‌تر از هر مکانی تشخیص داده شدند.

از طرف دیگر در کنفرانس جهانی تالابها و پرندگان مهاجر که در سال ۱۳۵۰ در ایران و در شهر رامسر برگزار گردید، تصمیم گرفته شد که ایران یکی از تالابهای باارزش خود را به عنوان مرکز پژوهش جهانی تالابها تحت مدیریت ویژه بین‌المللی قرار دهد. کارشناسان سازمان محیط زیست و همچنین گروهی از کارشناسان جهان که از وضعیت تالابهای ایران آگاه بودند، پس از بررسی تالابهای کشور، از نظر تنوع پرندگان و زیبایی چشم



منطقه حفاظت شده فارس

گزارش و عکس از بیژن فرهنگ دره‌شوری (۱)

مناطق پیرامون دریاچه ارژن که در شمال منطقه و در ارتفاع دو هزار متری قرار دارد زمستانها بسیار سرد است. اکثر بارش سالیانه در ارژن به صورت برف بوده و به دلیل یخبندانهای طولانی، پاره‌ای از این برفها تا بهار باقی می‌مانند. به طور کلی هوای ارژن که به خط مستقیم پانزده کیلومتر از پریشان فاصله دارد، در هر فصلی تقریباً پانزده درجه سانتیگراد از پریشان خنک‌تر است.

دریاچه پریشان یکی از زیباترین دریاچه‌های کشور است. این دریاچه با وسعتی در حدود ۴۰۰۰ هکتار دارای آب نسبتاً شیرین بوده و به دلیل قرار گرفتن در کنار کوه‌های جنگلی و به دلیل نيزارها و لویی‌زارهای وسیعی که در حاشیه آن روئیده زیبایی شگفت‌انگیزی دارد. وجود هزاران پرنده از انواع گوناگون زیبایی آن را دو چندان می‌کند. دریاچه ارژن کوچکتر از پریشان ولی به همان زیبایی است. وسعت دریاچه ارژن از ۲۰۰۰ هکتار بیشتر می‌شود. در بستر این دریاچه و در دامنه کوه‌های شرقی آن

منطقه حفاظت شده ارژن و پریشان در بخش جنوبی رشته کوه‌های زاگرس و در شصت کیلومتری غرب شیراز قرار دارد و جاده مهم شیراز به استان‌های خوزستان و بوشهر از کنار آن می‌گذرد.

در بلندترین نقطه منطقه حفاظت شده که قله چاه برفی است و ۲۹۰۰ متر ارتفاع دارد، درختان سرو کوهی به صورت پراکنده روئیده‌اند، چند صدمتر پایین‌تر از قله، جنگل بلوط آغاز می‌شود و بخش عمده منطقه را می‌پوشاند. کم ارتفاع‌ترین بخش منطقه دشتهای اطراف دریاچه پریشان است که هشتصد متر ارتفاع دارد و گونه غالب جنگلی آن در گذشته درخت کنار بوده است. اکنون جز در جوار امامزاده‌ها اثری از آن جنگلها باقی نمانده است.

هوای دشتهای پیرامون دریاچه پریشان تابستانها گرم است و از ۴۵ سانتیگراد بیشتر می‌شود. زمستانها حتی در شب به ندرت یخبندان صورت می‌گیرد و با دمیدن خورشید حرارت هوا از ده درجه سانتیگراد بالاتر می‌رود. در حالی که هوای

اندازه‌ها ارژن و پریشان را انتخاب نمودند. در آن زمان سازمان نوپا و فعال محیط زیست به سرعت مناطق طبیعی بالارزش کشور را یکی پس از دیگری بررسی و حفاظت می‌نمود. این دو عامل مهم باعث شدند تا در تاریخ ۱۳۵۱/۱۱/۱ منطقه‌ای به وسعت ۱۹۱ هزار هکتار با عنوان پارک بین‌المللی انتخاب گردد. دو دریاچه ارژن و پریشان در وسط پارک قرار می‌گرفتند.

از آنجا که این طرح، عظیم و بلندپروازانه بود در عمل با مشکلات اجتماعی فراوانی روبرو گردید. کوچ دادن عشایر و اهالی روستاهای متعددی که در محدوده پارک زندگی می‌کردند مهمترین این مشکلات بود. در سال ۱۳۵۳ وسعت منطقه به ۹۱ و سپس به ۶۵ هزار هکتار کاهش یافت. عنوان منطقه نیز به پارک ملی تبدیل گردید. و در همین سال پارک ملی ارژن و پریشان از طرف یونسکو و سازمان ملل (MAB) به عنوان ذخیره‌گاه زیستکره برگزیده شد. در سال ۱۳۵۶ با فراهم شدن همه مقدمات لازم و تامین اعتبار کافی خرید خانه، باغ، زمین و کلیه مایملک غیرقابل انتقال روستاییان آغاز گردید. چند ماهی بیشتر از آغاز عملیات اجرایی این طرح نگذشته بود که نخستین جرقه‌های انقلاب شکوهمند اسلامی اصل طرح را که تصور می‌شد در مسیر وابستگی رژیم گذشته است متوقف ساخت.

پس از انقلاب به دلیل اهمیت طبیعی منطقه، رهاکردن طرح به طور کامل صلاح نبود اما به تدریج از اهداف اولیه طرح و وسعت منطقه کاسته و در نهایت تصمیم گرفته شد تنها دو دریاچه و مناطق کوهستانی بین آنها به صورت حفاظت شده کنترل شوند.

گوزن زرد در خطر انقراض

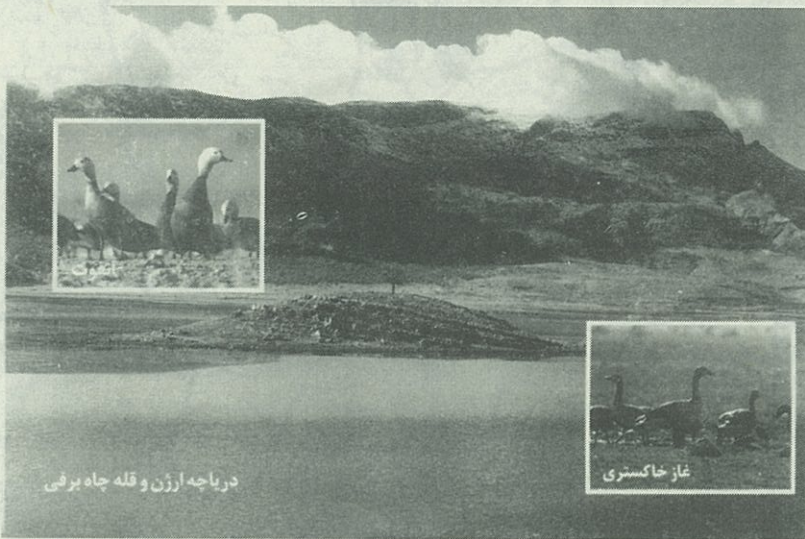
در چند سال اخیر تلاش اداره کل حفاظت محیط زیست استان فارس برای نجات گوزن زرد ایرانی از خطر انقراض به اهمیت این منطقه افزوده است. گوزن زرد ایرانی که از رنگین‌ترین و زیباترین گوزنهای جهان است بیش از بیست سال به عنوان جانوری منقرض شده اعلام شده و در سراسر زیستگاهش که دامنه‌های غربی زاگرس و دشتهای بین‌النهرین بود هیچ نشانی از آن در دست نبود. در سال ۱۳۳۴ به نحو کاملاً تصادفی مشخص شد. هنوز تعدادی از آنها در جنگلهای باقیمانده در کنار رودخانه‌های دز و کرخه به زندگی ادامه می‌دهند. با کشف غیرمنتظره گوزن زرد ایرانی اقداماتی برای حفاظت از آنها به عمل آمد. تعدادی از گوزن‌ها زنده‌گیری و برای حفاظت بیشتر و تکثیر به اروپا و

دشت ناز ساری منتقل شدند.

در حال حاضر از باکی نژاد گوزنهایمان که به اروپا فرستاده‌ایم مطمئن نیستیم، چون در پارک خصوصی آقای اُبل در آلمان با گوزنهای اروپایی زندگی می‌کنند.

محل زندگی گوزنهای دشت ناز نیز محدوده محصور و کوچکی به وسعت پنجاه و پنج هکتار است که زیستگاه اصلی این گوزن نمی‌باشد. از بیست سال پیش در سازمان حفاظت محیط زیست

صورت نگرفت. پس از فراهم شدن امنیت کامل، محل مناسبی در وسط منطقه امن به وسعت حدود دویست هکتار انتخاب و با تور فلزی محصور گردید. در کنار منطقه محصور دو ساختمان پاسگاه حفاظتی احداث و چند نفر مأمور حفاظت نیز به کار گمارده شدند. پس از آن در پاییز سال ۱۳۷۲، بیست رأس از گوزنهای دشت ناز به این محدوده منتقل گردیدند. در حال حاضر گوزن‌ها از نظر سازگاری با محیط



بازگرداندن گوزن‌ها به زیستگاه اصلی‌شان همواره مطرح بوده، اما به دلیل فراهم نبودن زیستگاهی مطمئن در زاگرس انتقال ممکن نبوده است. طی این سالها تعدادی از گوزنهای دشت ناز که به تدریج به بیش از صد رأس بالغ شده بودند به جزایر دریاچه ارومیه، خلیج فارس و زیستگاهی در کرمانشاه منتقل گردیدند. هرچند گوزن‌ها در جزیره اشک دریاچه ارومیه زادآوری خوبی داشته‌اند ولی این گونه نادر حیات وحش در نهایت می‌بایست به زادگاه اصلی خود در زاگرس بازمی‌گشت. بررسی سه ساله کارشناسان در زاگرس منجر به گزینش چند منطقه گردید و در نهایت کوهها و دشتهای کوچک جنگلی واقع در بین دریاچه‌های ارژن و پریشان مناسبتر از همه جا تشخیص داده شد. محیط زیست فارس این محل را که بالغ بر هفت هزار هکتار وسعت داشته و از جنگل انبوهی پوشیده است به عنوان محدوده امن منطقه حفاظت شده ارژن و پریشان انتخاب و از سال ۱۳۷۱ توجه ویژه‌ای نسبت به آن مبذول نمود. در محدوده امن انتخابی از چرای دام جلوگیری به عمل آمده است و از آنجا که روستای میانکتل قبل از انقلاب خریداری شده و اهالی منطقه را ترک نموده بودند فعالیتهای کشاورزی هم در این محدوده

و میزان زایمان در وضعیت کاملاً رضایت‌بخشی می‌باشند و از بهمن ۷۲ تاکنون تلفاتی نداشته‌اند. محیط زیست فارس با کمک سازمان برنامه و بودجه استان از سال گذشته محصور کردن محدوده امن هفت هزار هکتاری را آغاز نموده است. در صورت تکمیل این برنامه حفاظتی، گوزن زرد ایرانی زیستگاه وسیع و مناسبی به دست آورده و از خطر انقراض نجات خواهد یافت. اقدامات سنجیده محیط زیست فارس برای بازگرداندن گوزن زرد به زاگرس دستاوردهای جانبی مهمی نیز داشته است، از سال ۱۳۷۱ تاکنون که از چرای دام و تخریب محیط جلوگیری به عمل آمده وضعیت طبیعی منطقه کاملاً دگرگون گردیده است. پوشش گیاهی منطقه که در حال تخریب بود، احیا شده، سطح زمین که به دلیل فرسایش خاک از سنگ پوشیده شده بود اکنون پوشیده از گل و گیاه و نهالهای تازه روییده درختان جنگلی است. گل‌های لاله وازگون و دیگر انواع لاله‌ها، تعلیها، زنبق‌ها و جام زربین‌ها سال به سال در منطقه بیشتر می‌شوند. همه جا نهالهای تازه و جوان بلوط، داغداغان، بادام کوهی، زالزالک و انواع گون‌ها در سن یک تا چهارساله دیده می‌شوند. بسیاری از گونه‌های گیاهی در خطر انقراض

زاگرس در این محدوده هفت هزار هکتاری پاگرفته‌اند و تکثیر می‌شوند. جمعیت پرندگان و دیگر جانوران به سرعت در حال افزایش است. پرندگانی از قبیل جی‌حاق، کبک، انواع چرخ‌ریسک، کبوتر جنگلی و انواع سهره‌ها به وفور در منطقه زندگی می‌کنند. جمعیت گرازها به سرعت باورنکردنی رو به افزایش است گویی همه گرازهای منطقه به محدوده امن کوچ کرده‌اند. خرس قهوه‌ای که سالهای متمادی در این منطقه دیده نشده بود از سال گذشته بارها دیده شده است. دستاوردهای جانبی طرح گوزن بسیار مهم و آموزنده است. چهار سال حفاظت چهره منطقه را دگرگون ساخته است. این امر توانایی شگرف منطقه را برای ترمیم همه ویرانی‌ها نشان داده و بیانگر آن است که اگر از این سرزمین بهره‌برداری معقولی به عمل آید تولید و بازده آن بسیار بالا خواهد بود.

عوامل تخریب

دامنه تخریب محیط‌زیست در منطقه ارژن و پریشان واقعاً گسترده است به نحوی که می‌توان گفت همه به تخریب محیط می‌پردازند. کشاورزان بدون مجوز مبادرت به حفر چاه کرده و جنگل و مرتع را به اراضی کشاورزی تبدیل می‌کنند. دامداران خارج از فصل و بیش از ظرفیت

بدون مجوز در سراسر دریاچه پریشان دام می‌گسترانند و علاوه بر صید غیرقانونی ماهی، اردکهای غواص بسیار نادر و در خطر انقراض را در تورهایشان خفه می‌کنند. شکارچیان همچنان به شکار غیرقانونی ادامه می‌دهند و بازدیدکنندگان گل و گیاه منطقه را در می‌کنند. محیط زیست با مأمور کم، بدون اعتبار و امکانات ضروری در برابر خیل عظیم متخلفین و متجاوزین تنها مانده و در بن‌بست عجیبی گرفتار شده است. محیط زیست برای رهایی از این گرفتاری به حمایت نیروهای نیازمند است که اکنون رو در روی آنان است.

دیگر ارزشهای منطقه

دریاچه‌های ارژن و پریشان همانند زیستگاه گوزن زرد از ارزشهای مهم منطقه حفاظت شده به شمار می‌روند. این دریاچه‌ها از مجموعه ذخایر برگزیده برنامه «انسان و کره مسکون» (MAB) سازمان ملل و همچنین از مناطق برگزیده کنوانسیون رامسر بوده و هر دو برای زادآوری و زمستان‌گذرانی انواع بسیار زیادی از پرندگان از جمله پلیکان پاخاکستری، اردک مرمی، اردک سرسفید و اردک بلوطی که همه از پرندگان در خطر انقراض می‌باشند اهمیت زیادی دارند. این دو



دریاچه علاوه بر پرندگان در خطر انقراض برای زمستان‌گذرانی بسیاری از پرندگان دیگر مانند درنا، غاز، آنقوت، سرسبز، لک‌لک، لک‌سياه، باکلان و چنگر مکان مناسبی است. هر دو دریاچه در سطح جهان معروف و مورد توجه مراکز پژوهشی بین‌المللی می‌باشند. سازمان بین‌المللی پرندگان چند سال پیش این منطقه را به عنوان «منطقه مهم برای پرندگان» برگزید و در سال

۱۳۷۳ از طرف چند سازمان جهانی تیم کارشناسی بسیار ورزیده‌ای برای ارزیابی هر دو تالاب به منطقه آمدند. گزارش تهیه شده توسط این تیم همراه با پیشنهادها و توصیه‌های مفید و اصل گردیده است. نزارها و لویی‌زارهای انبوه حاشیه دریاچه پریشان برای زادآوری پرندگانی از قبیل انواع بوتیمارها، حواصیل‌ها، اگرته‌ها، اکراس سیاه، کفچه نوک و پلیکان پاخاکستری مکان بسیار مناسبی به وجود آورده است. متجاوز از صدها پرنده در این مکان زنده‌گیری و توسط کارشناسان علامتگذاری شده‌اند.

در چند سال گذشته جمعیت قابل توجهی از طاوسکها در پریشان سکنی گزیده و در لویی‌زارهای حاشیه آن به زادآوری می‌پردازند. در دریاچه ارژن علاوه بر اردکها و چنگرها، یلوه‌نوک سبز، یلوه آبی و درسالهای پرباران حدود ۲۰ جفت کشیم‌گردن سیاه زادآوری می‌نمایند. پرندگان کمیابی مانند عروس غاز، غاز پیشانی سفید کوچک، سلیم کوهی و پاشلک بزرگ به این دریاچه مهاجرت پیوسته‌ای دارند.

عقاب دریایی دم سفید، عقاب شاهی، عقاب تالابی، بالابان، دلجه، سقر تالابی و دلجه کوچک از جمله پرندگان شکاری می‌باشند که در اطراف تالابها دیده می‌شوند. از پرندگان مهم و بسیار زیبایی که در منطقه زادآوری می‌نمایند دراج، ماهی خورک سینه سفید، ماهی خورک ابلق، سسک ابرو سفید، گلاریول، دیدومک و سسک تالابی پر سر و صدا را می‌توان نام برد. دم جنابنک کله زرد و گلوبابی زمستانها در منطقه دیده می‌شوند.

به دلیل تنوع اقلیمی و گیاهی پرندگان متنوعی در منطقه زندگی می‌کنند پرندگان نمونه جنگلهای بلوط، پرندگان شاخص جنگلهای گرمسیری، تالابی و کوهستانی همه جا در این جا حضور دارند. تاکنون حداقل ۲۶۳ گونه پرنده در منطقه حفاظت شده مشاهده شده است.

تنوع پستانداران منطقه نیز بسیار زیاد است. بیش از پنجاه گونه پستاندار شناسایی شده‌اند و احتمالاً با بررسی مختصری بر روی جونندگان و خفاشهای منطقه تعداد این گونه‌ها به مراتب افزایش خواهد یافت. در حال حاضر پستاندارانی از قبیل گرگ، روباه، خرگوش، تشی، کفتار، نمس، شغال، گراز، سمور به وفور و پستاندارانی از قبیل کاراکل، گربه جنگلی، خرس، پلنگ، قوچ و میش، بز و بازن، گوزن زرد، ... به تعداد کم در منطقه وجود دارند. در مورد گیاهان منطقه تحقیق جامعی به عمل نیامده است ولی کاملاً روشن است که تنوع گیاهی

نو احیا کنند. در صورتی که گروه کارشناسی اهداف مشخصی را برگزیده و برنامه کار مستدلی تدوین نماید، حمایت گسترده مقامات استان و مردم منطقه را جلب خواهد نمود. **حفاظت مطلوب از منطقه حفاظت شده ارژن و پریشان در مرحله اول به نفع مردم منطقه و در نهایت به نفع کشورمان است.** Δ

۱- این گزارش در بولتن اداره کل محیط زیست استان فارس درج شده است.

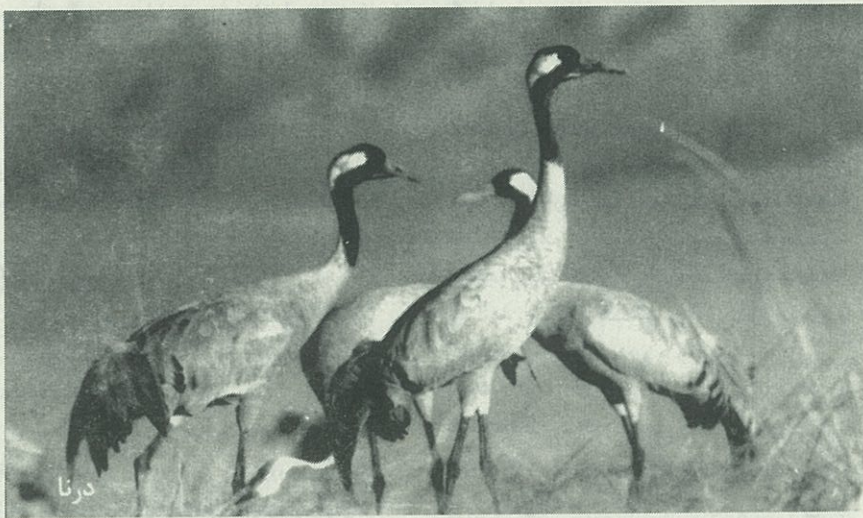
با هماهنگی دیگر ادارات استان از دیم کاری در دامنه‌ها جداً جلوگیری به عمل آید. رودخانه‌های شاپور و دالکی از این نواحی سرچشمه می‌گیرند و چشمه‌های متعدد و پر آب منطقه بخش عمده آب این رودخانه‌ها را تأمین می‌کنند. حفاظت مطلوب از ارژن و پریشان تأثیر بسیار مثبت و همه جانبه در زندگی مردم منطقه و کل حوزه آبخیز خواهد داشت. مردم این نواحی با سابقه درخشان و موفقی که در احداث باغ میوه دیم دارند در صورت حمایت محیط زیست می‌توانند همه جنگلهای مخروبه را از

منطقه بسیار زیاد است. منطقه حفاظت شده ارژن و پریشان به دلیل دربرداشتن کوههای بلند دشتهای متعدد با ارتفاع مختلف و آب و هوای گوناگون جنگلهای بلوط، بنه، بادام کوهی و کُنار و تالابهایی با آب شیرین و لیشور، گونه‌های بی شماری از گیاهان را در خود پرورش می‌دهد. تعداد زیادی از گیاهان در خطر انقراض زاگرس در این منطقه مشاهده می‌شوند. این تنوع گیاهی و جانوری سرمایه بسیار مهم و بالارزشی از ژن برای کشورمان محسوب می‌شوند.

در پایان

به دلیل اینکه در بررسی‌های اولیه، گزینش و تأسیس منطقه حفاظت شده ارژن و پریشان کارشناسان خارجی مشارکت فعالی داشتند و همچنین به دلیل اینکه در سالهای قبل از انقلاب کارشناسان و مقامات بالای کشورهای جهان بازدیدهای مکرری از این منطقه به عمل آوردند، در اذهان مردم بدگمانی‌هایی ایجاد شد که هنوز هم به نحوی تداوم دارد. سازمان محیط زیست طی سالهای پس از انقلاب هرگز به طور جدی به حل و فصل مسائل متعدد حفاظت از این منطقه نپرداخته و به همین دلیل در اجرای اغلب طرحهای خود موفق نبوده است.

اکنون که ارزشهای علمی، ورزشی، آموزشی و تفریحی منطقه برای ما کاملاً روشن می‌باشد و تنوع بیکران گیاهی و جانوری آن را میراث طبیعی گرانبهایی برای نسلهای آینده می‌دانیم. سازمان حفاظت محیط زیست باید با به کار گرفتن یک گروه کارشناسی ورزیده با تخصص‌های گوناگون، ارزیابی جدیدی از مدیریت، اهداف، روش کار و همه طرحها و پروژه‌های خود طی بیست سال گذشته به عمل آورد، و با توجه به اهمیت واقعی منطقه از نظر جهانی و ملی و همچنین با توجه به توسعه و تغییرات سریعی که در منطقه صورت گرفته، اهداف جدید و عملی حفاظت از منطقه را مشخص کند. به دلیل خاک حاصلخیز و آب فراوانی که در کنار دریاچه‌ها وجود دارد، جمعیت و فعالیت کشاورزی سال به سال بیشتر می‌شود. در این بخش از منطقه حفاظت شده تأمین امنیت برای تداوم زندگی، زادآوری پرندگان و دیگر جانوران بسیار مهم است. با مشخص شدن مکانهای زیست و زادآوری در دریاچه پریشان صید و تردد قایقها را می‌توان به فصل خاص و بخش ویژه‌ای از دریاچه محدود نمود. در نواحی کوهستانی که کشت گندم دیم و جرای بی‌رویه منجر به نابودی جنگل و مرتع گردیده و باعث فرسایش خاک و کاهش منابع آب می‌شود باید



کارابین دنا

دستاوردی جدید در صنعت نوین ایران

از این پس با کارابین دنا با مقاومت ۲۲۰۰ استوار و پیروز بر فراز قتل و صخره‌ها باشیم

قابل رقابت با مشابه‌های خارجی و با ۳ سال ضمانت و تایید شده توسط مرکز تحقیقات مهندسی اصفهان.

قیمتی نازل

آدرس: اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر تلفن: ۰۲۶۳۹۰-۰۳۲۷۳

ابزار فنی دانا در خدمت کوهنوردان مهین

باهوكلات

آفريقاى ايران

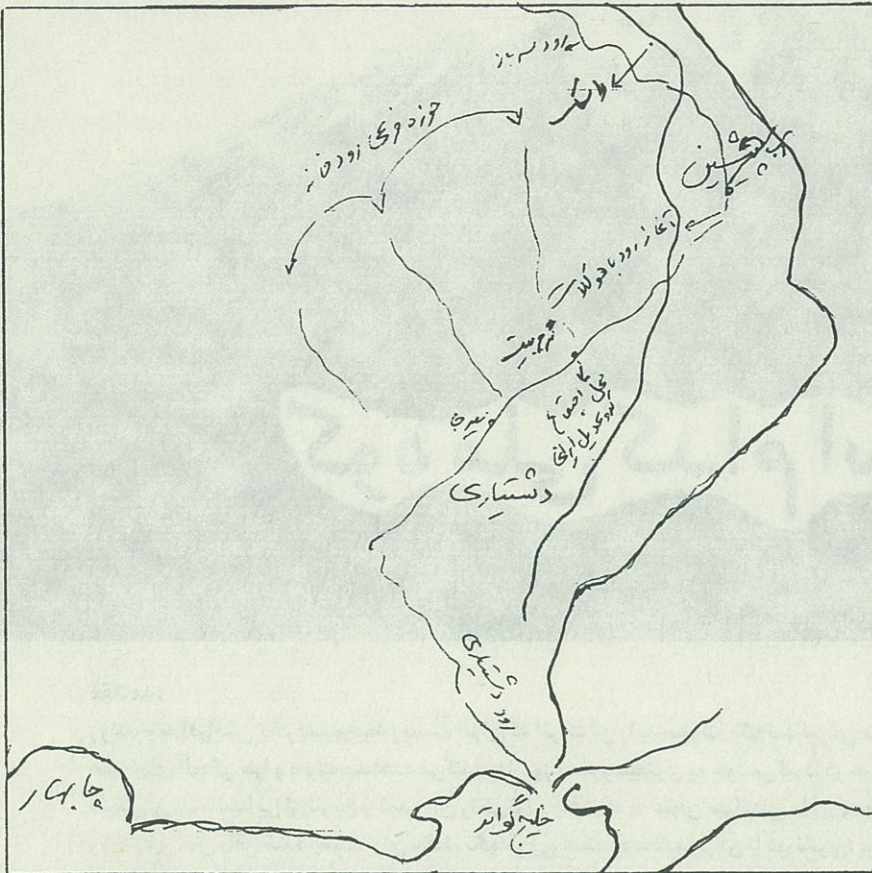
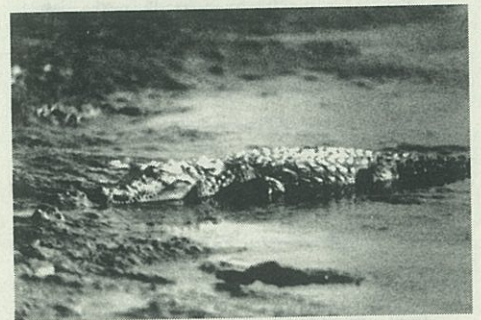
حسين نظر

استان سيستان و بلوچستان در جنوب شرقى ايران قرار گرفته و در حدود ۱۸۲۰۰۰ كيلومتر مربع است و با تهران حدود ۱۶۰۵ كيلومتر فاصله دارد كه از شهرهاى مهمى همچون كاشان، نابين، يزد و كرمان مى‌گذرد. بيشترين مساحت استان مربوط به بلوچستان است كه داراى موقعيت كوهستانى زيبا و خاصى است. توده آتشفشانى نيمه‌فعال تفتان به ارتفاع ۴۰۵۰ متر از دوره بالئوسن تاريخ زمين‌شناسى مهمترين چين خوردگى كوههاى شرق ايران را تشكيل مى‌دهد.

آب و هواى بيشتر شهرهاى اين منطقه گرم و خشك همراه با طوفانهاى شديد شن و خاك است. فقط بندر (چهاربهار) آب و هوايى گرم و مرطوب دارد. اين وضعيت از به هم پيوستن دو جبهه هواى موسمى شبه قاره هند و جبهه استوايى مديترانه‌اى ايجاد مى‌شود و موجب ريزش باران در شش ماه دوم سال مى‌شود. همچنين شرايط حاره‌اى محيطى سر سبزى درختان در تمام فصول سال را موجب مى‌شود.

۵۰۰۰ سال قدمت پيش از ميلاد

اين سرزمين جاذبه‌هاى گردشگرى جالبى را به عاشقان طبيعت عرضه مى‌كند. درياچه هامون در زابل (سيستان) و نماهاى طبيعى دامنه كوه خواجه در مركز درياچه، كوهپايه‌هاى سرسبز بيمپور و جنگلهائى نخل سراوان و باغات مركبات و برنج كارى در ايرانشهر و راسك و ديگر آثار تاريخى چون



ادامه دارد. محل اجتماع و پراكنديگى زيستى اين جانور (كه تعدادشان بيش از ۶۰۰ عدد است) از شمال به جنوب و همچنين در بركه‌هاى پيرسهراب، گزتل، شيرگواز، جورولانئى، گرم بيت، وارى، شنگر، پلنگى و ديگر حوضه‌هاى باهوكلات است. اين رودخانه پس از سيراب كردن زمينهاى دشتيارى و باهو به خليج گواتر مى‌ريزد كه بخشى از آن در كشور همسايه، پاكستان، جارى است. اين خليج بى نظير را مى‌توان بهشت دريايى ايران و حتى آسيا نام برد. جنگلهائى بى نظير حرا و گونه‌هاى نادر پرنديگانى مثل حواصيل هندى، فلامينگو، عقاب ماهى‌گير و آبزيان دريايى و ديگر حيوانات خشكى از جمله گربه شنى، مار افعى شاخدار، خرس هيماليائى و پلنگ جلوه‌هاى ويژه اين اكوسيستم آفريقايى در ايران است.

خاك خشك منطقه بلوچستان از برترين خاكهاى جهان شناخته شده كه با هدايت صحيح آب، ميوه‌هاى مرغوبى همچون موز، خربزه درختى، انبه، مركبات و غلات و خرما به عمل مى‌آيد. در پوشش گياهى آن نيز گونه‌هاى سندی، سودان، صحارا، تورانى و همچنين درختچه‌هاى لول، گز، خرزهره، حرا ديده مى‌شود. Δ

كركوى، خرابه‌هاى شهر سوخته، دهانه غلامان تپه‌هاى باستانى مربوط به ۱۵۰۰ و تپه مهتاب خزانه با ۵۰۰۰ سال قدمت قبل از ميلاد و قلعه واسك و سام و طيس و سواحل وحشى و افسانه‌اى درياى عمان تا بندر گواتر، همه اينها مجموعه‌اى تماشائى از بهترينهاى ايران است. از ديگر ديدنيهاى بلوچستان كه حايز اهميت بسيار و از موقعيت ويژه بين المللى برخوردار است تماشاي خزنه باهوكلات در منطقه كاجو و سرباز است. اين خزنه از دسته كروكديل پوزه كوتاه (با طول حداكثر ۴ متر) و در جهان بسيار نادر است. اين جانور از پرنديگان، ماهيها و ديگر جانداران كنار بركه در تاريخى تغذيه مى‌كند. معمولاً حركت اين خزنه را هنگام بارندگى در فصل پاييز و زمستان و پير آب شدن رودخانه مى‌توان حس كرد.

از پاييز به بعد و آغاز فصل بارندگى، اين حيوان شب هنگام حفره‌اى به عمق ۴۰ تا ۵۰ سانتيمتر مى‌كند تا بتواند بيش از ۱۵ عدد تخم (به اندازه ۶ سانتيمتر طول و ۴ سانتيمتر عرض) در آن قرار بدهد. بعد با دمش روى گودال را با خاك مى‌پوشاند. تخمها نژديك ۲ ماه تا وقت تولدشان، تحت مراقبت شديد مادر هستند. اين مراقبت تا ۸ سالگى

کوه ملی کدام است؟!

مقدمه:

روند رو به افزایش تخریب محیط زیست ایران که اثرات آن را به صورت یک ضد ارزش مورد قبول قرار گرفته در زندگی شهری به صورتهای آلودگی هوا و صوت مشاهده می‌کنیم، هر روز ابعاد وسیعتری به خود می‌گیرد. در هر کشور بنا به سوابق تاریخی و جغرافیایی طبیعی آن، نشانه‌هایی از تاریخ و تمدن آن را می‌توان یافت که به عنوان میراث‌های مادی و معنوی آن سرزمین همیشه مورد نظر مردم و دولتهای آنان واقع شده است. برای حفظ، نگهداری و استفاده مطلوب از آن با دورنگری؛ برنامه‌ریزی کرده و قوانین خاصی برای آن وضع می‌شود. در کشور ما نیز اگر ارگ بم، تخت جمشید، عالی قاپو و صدها آثار گرانبهای تاریخی را به عنوان نشانه‌های تاریخی این کشور تلقی کنیم، دماوند، علم کوه، سبلان و دهها ارتفاعات بلند آن را نیز می‌باید به دیده نشانه‌های طبیعی منظور کرد. اما دریغ، آنچه تاکنون خود دیده‌ایم، شنیده‌ایم و خوانده‌ایم گویای این واقعیت بوده است که بی توجهی در حفظ و حراست از طبیعت ایران همچنان ادامه داشته و اکثریت استفاده‌کنندگان از این مواهب الهی نیز به دلیل بی توجهی، بی ثباتی و عدم وجود ضمانتهای اجرایی برای قوانین وضع شده در برخورد با متخلفین همچنان به ادامه تخریب و با انواع روشها آزاد گذاشته شده‌اند و گویا پایانی بر آن نمی‌توان تصور شد. مقاله زیر که از طرف یکی از کوهنوردان با سابقه و فعال تهیه شده است، گویای واقعیتهای تلخی است که ضرورت توجه مسئولین مربوطه را دو چندان می‌کند. ما باز هم امیدواریم با درج این قبیل موضوعات که بررسی آن در ارتفاعات بلند آسان به دست نیامده است، توجه کافی و لازم متولیان منابع طبیعی، محیط زیست، فدراسیون کوهنوردی و ... را به موضوع، جلب نماییم.

در پناهگاه جنوبی دیده می‌شوند. در بخش غربی، جایی که امروزه پناهگاه سیمرغ در آن قرار دارد و قبل از اینکه این جبهه به روی کوهنوردان گشوده شود کلهای بزرگ وجود داشته است. احداث جاده ماشین‌رو موجب شد تا سیل شکارچیان شکم‌گنده که هرگز راه نرفته بودند با ماشینهای باترول به این منطقه سرازیر شود. و نتیجه این کار، نابودی و فرار بقیه وحوش از منطقه بود. بقایای آنها به ارتفاعات بسیار بالا و مجاورت یخچالها و مناطق امن پناه بردند. چون علف در بالا به واسطه شرایط آتشفشانی دماوند بسار اندک است، این حیوانات مجبور هستند برای ذخیره چربی زمستانی هراز گاهی به دشتهای پایین‌تر فرود بیایند که در اینجا گرفتار شکارچیان خواهند شد.

دماوند که بلندترین و زیباترین کوه ایران محسوب می‌شود، دارای حیوانات وحشی منحصر به فردی است. گونه‌هایی نادر از پرندگان از جمله کبک دری بسیار بزرگ، عقاب سیاه، قرقی‌هایی در ساخکهای دره یخار، زاغهای بسیار زیبای تخت فریدون. وجود کل و بزکوهی و غزال بسیار موجب شده تا شکارچیان سنتی که در حال حاضر عده آنها از همیشه بیشتر است اقدام به شکار بی‌رویه این حیوانات کنند و باعث انقراض گونه‌هایی از غزالهای استثنایی و نادر این منطقه شوند.

روزگاری نه چندان دور، سر تا سر کوه دماوند، یعنی در تمامی جبهه‌های شناخته شده، گله‌های بزرگ حتی تا تعداد ۴۵ رأس از این حیوانات شمارش و شناسایی شده‌اند. گله‌های بزرگ کل هم

جلال رابوکی

در گذشته بهترین شکار در وزمین چال و پهنه گسترده غربی بود. شکارچیان محلی مناطق رینه و آبگرم - گزانه و حتی دهکده‌های حاشیه رودخانه هراز برای شکار به وزمین چال می‌رفتند. آنها با برداشتن بار چند روزه و داشتن قاطر به این مکان که در ارتفاع ۴۰۰۰ متر است صعود می‌کنند و چند روزی آنجا می‌مانند و از شکارها تغذیه می‌کنند. اراضی وزمین چال به واسطه گیاهان و علفهایی که دارد در دماوند بی‌نظیر است و این سرسبزی را تا ارتفاع ۴۵۰۰ متری می‌توان مشاهده کرد. در جای جای این کوه، به خصوص در گذرهای باریک سنگچین شده، کمین‌گاه شکارچیان است.

پوک‌های فشنگ چهار پر بر زمین ریخته است. من تا دو سال پیش هم در همین منطقه غزال دیده‌ام. امسال خیلی دقت کردم که شاید آنها را در دوردستها مشاهده کنم، ولی موفق نشدم. اما شاخهای شکارشده آنها در همه جا به چشم می‌خورد.

فرار وحوش به ارتفاعات تاکجا!؟

سال گذشته در ارتفاع ۵۲۰۰ متری و در مجاورت دیواره شرقی که مشرف به حوضچه‌های گوگردی شرقی است غزال شکار شده‌ای را دیدم که شکارچیان در تعقیب این حیوان تا آن ارتفاع صعود کرده و بقایای شاخها و ساقهای غزال را به جای گذاشته بودند.

چندین سال قبل در زمستان بر روی گردنه خاک زرد تخت فریدون گاوکوهی بزرگی را در شرایط آب و هوایی بسیار سخت و طوفانی مشاهده کردم. ما دو روز در چادر گرفتار طوفان بودیم و نتوانستیم از آن خارج شویم. ولی این حیوان به دنبال غذا بود.

یادم می‌آید که در تابستان سال ۷۳ در یخار در جستجوی راهی بودم که بشود دهلیز شماره ۵ را صعود کرد. کلید این معما گذر خطرناکی بود که در ارتفاع ۴۶۰۰ متری قرار داشت. پس از یک شب مانی در نزدیکی این محل و در جایی نامطمئن و خطرناک معلوم شد که عبور کردن در روز غیر ممکن است و سنگها از دو جناح و با شکافتن هوا روزه کشان از این نقطه گذر می‌کنند. هنگامی که تصمیم به بازگشت داشتیم، از بالای سرمان سنگها سرازیر شدند. پناه گرفتیم و دیدیم که ۸ تا ۱۰ رأس بزکوهی از ترس شکارچیان به نقطه‌ای پناه برده‌اند که از مخوفترین و متروکترین دره‌ها و بدون سبزه و گیاه است و به جای آن بوی گوگرد در همه جا به مشام می‌رسد.

چند سال پیش در قسمت شمالی دماوند و در هنگام صعود از یخچال سیوله و در بالای پیشانی یخی دو شکار را دیدم که بر روی یخها بر اثر برخورد سنگ تلف شده بودند.

امروزه این حیوانات را بیشتر در دره‌های یخار، سیوله، خاک زردهای دره متروک دو بی سل و در بخش غربی در حاشیه یخچال و مرده یخچال نزدیک قله دماوند می‌توان مشاهده کرد که این باور کردنش هم مشکل است. اواخر بهار امسال در روی قله دماوند ردپای شکار بزرگی بر روی برفها نقش بسته بود. این حیوان از شرق دره یخار به طرف غرب و از طریق دهانه عبور کرده بود. اول مرداد ماه که از شاخکهای شرقی به اتفاق مجید بنی‌هاشمی

به قله صعود می‌گردیم، در کاسه شرقی و در مجاورت همین حوضچه‌های گوگردی باز ردپای دو غزال در خاکسترهای آتشفشان به چشم می‌خورد. اینجا هیچ گیاه و سبزه‌ای قابل رویدن نیست و ارتفاع آن ۵۴۰۰ متر است.

این نوشته‌ها داستان نیست؛ بلکه گوشه‌ای از واقعیت‌هایی است که وجود دارد. بله وقتی نسل این حیوانات که از بومیان قله دماوند هستند (و نه مهاجر) رو به انقراض است، از ترس شکار شدن به بالاترین نقطه می‌روند که گیاه هم در آنجا نیست. شاید شبانگاه برای چرا به پایین بیایند.

چه کسی جز شکارچیان را می‌توان قاتلان اصلی این وحوش به حساب آورد؟ من اطمینان دارم که اینان هیچ مجوزی برای شکار ندارند. مگر می‌شود که پروانه این شکارهای نادر را صادر کرد؟!

به اتفاق ابراهیم بابایی، قله دماوند را از جبهه چال صعود می‌کردیم. در ارتفاع حدود ۴۳۰۰ متری ۶ رأس کل بزرگ را مشاهده کردیم که به آرامی در حرکت بودند. با دیدن ما توقف کردند و به تماشای ما مشغول شدند. یکی از آنان بزرگتر و دارای شاخ پیچیده‌ای بود. همچنان که ما در مسیر حرکت می‌کردیم آنها هم جلوی ما در حرکت بودند و گویی هیچ ترسی از ما به دل نداشتند. هرازگاهی می‌ایستادند و ما را زیر نظر می‌گرفتند. این اولین بار است که بعد از چند سال ما این شکارها را به این راحتی در دماوند می‌بینیم.

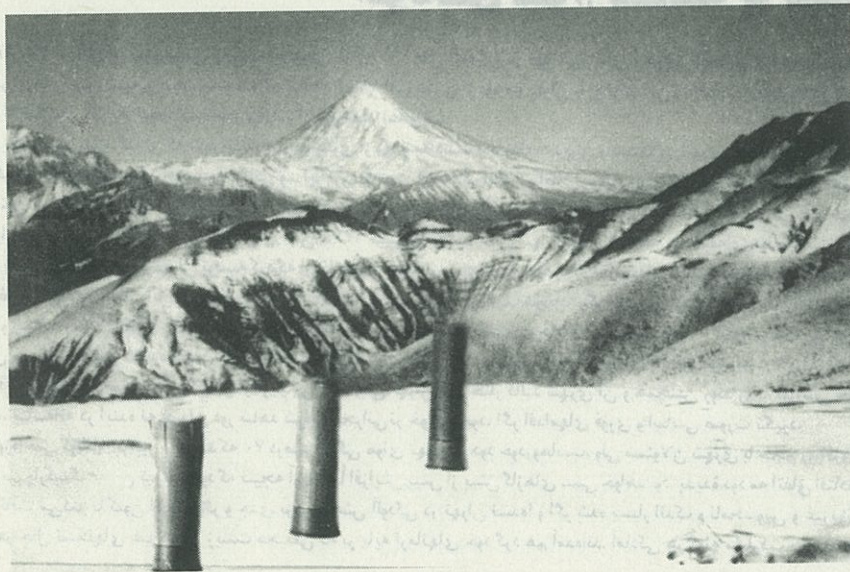
حیواناتی وحشی چون خرس، گرگ، گورکن، روباه، خرگوش، گراز، موشهای بزرگ و مارهای سمی در ارتفاعات بالای کوه دماوند زندگی می‌کنند.

خرسها را در جبهه شمالی و در بالای دهکده کیان و در اطراف چشمه پهن کوه، لبه شمالی دره یخار، مارها را در زیر کاسه شرقی و حوضچه یخچال شرقی و بالای تخت فریدون در ارتفاع ۴۸۰۰ متری، گله‌های بزرگ گراز را در جبهه گشوده نشده جنوب غربی، گورکنها را در جبهه جنوب غربی، روباهها را در بخش غربی و شرقی و بیشتر در جبهه شمالی، خرگوش و موش را تقریباً در همه جای این کوه، گرگ را هم بیشتر در دشت دلار استاق جبهه شمالی و تمامی پهنه غربی می‌توان مشاهده کرد.

همه دست در دست هم برای تخریب

محیط زیست اراضی قله دماوند مسئله‌ای است که باید جدی با آن برخورد کرد. بی‌توجهی به آن و هجوم گسترده کوهنوردان، گله‌داران و معدن‌داران این را بیش از پیش مورد تهدید قرار داده است.

سیلابهای شدید ناشی از بارندگیهای تیر و مرداد خسارتهای جبران‌ناپذیری به محیط‌زیست وارد آورده است. شاید سالها طول بکشد تا طبیعت، قسمتی از آن را ترمیم کند. کوهنوردان که حامیان اصلی حراست از این طبیعت هستند باید که در راه حفظ این میراث کوشا باشند. معدن‌داران که بیشترشان سودجو هستند، به دنبال منافع بیشتر دست به تخریب و نابودی این محیط می‌زنند. برای مثال معدن پوکه قره در جبهه جنوب غربی امروزه متروکه مانده و دارای حدود ۲۰ تا ۲۵ کیلومتر جاده است که بر اثر گذشت زمان غیرقابل استفاده است.



پوک‌های فشنگ شکارچیان در ارتفاعات ۴۰۰۰ و ۴۵۰۰ متر و زمین‌چال در سال ۷۷

اراضی با این طول مسیر به عرض ۷ متر نابود شده است.

امسال گله‌داران در دماوند بیشتر از همیشه هستند. با گران شدن گوشت و فرآورده‌های دامی، کوچ‌نشینان در بخشهای وسیع جبهه غربی به طور بی‌سابقه‌ای افزایش یافته‌اند. دره‌ای که در مسیر پناهگاه سیمرغ قرار دارد، مرکز کوچ‌نشینان و گله‌داران است. حدود ۳ سال پیش به زحمت در این دره ۳ تا ۵ چادر کوچ‌نشینان به چشم می‌خورد. ولی حالا تعداد آنها بیش از یکصد چادر است. طبیعی است که چوپانان برای دسترسی به علوفه بیشتر مراتع بیشتری را زیر پا می‌گذارند. با ادامه بیشتر تا چند سال دیگر که دامها به چند برابر می‌رسند مراتع رو به نابودی می‌گذارد. بنابراین نباید به امید اینکه امسال فراوانی علوفه است دل خوش کرد. باید جلو این شیوه غلط را گرفت.

اکثر چوپانان افغانی هستند و باید آموزش ببینند. آنان در ارتفاعات، هنگام چرای گوسفندان، گونه‌های بزرگ تازه را برای گریز از سرما یا جای درست کردن آتش می‌زنند. جای جای این کوهستان آثاری از تخریب و پشته‌ای از سوخته‌گونها به چشم می‌خورد. هر یک از گونهای تازه گلپایی بنفش دارند و پرندگان لانه‌های خود را در زیر آنها می‌سازند.

در مرداد ماه امسال در گوسفند سرای احسان، بخش جنوبی شاهد بودم که پشته‌هایی از گونهای جوان و تازه را کنده بودند و گذاشته بودند تا خشک شود که به عنوان هیزم استفاده کنند. در صورتی که ماشین به راحتی به آنجا می‌رود و گله‌داران می‌توانند نفت یا چوب در اختیار داشته باشند.

در سال گذشته، هنگام صعود به قلّه ساماموس از طریق قلّه خش چال شب را روی گردنه‌ای در

نزدیکی کاسه جنوبی اتراق کردیم. کاروانی که در پشت سر ما قرار داشت عده زیادی از کوهنوردان دانشگاهها بود که چندین نفر استاد سرشناس دانشگاه در میان آنها دیده می‌شدند. آنان اقدام به آتش زدن گونهای بزرگ کردند آنان ساعتها در راه قله بودند و همچنان گونها را یکی بعد از دیگری به آتش می‌کشیدند. ما که از این وضعیت به سختی ناراحت شده بودیم به آنها اعتراض کردیم. ولی جلودارهای آنها تا سپیده صبح هر چه سر راه بود به آتش کشیدند. صبحگاهان که به طرف کاسه سرازیر شدیم. مشاهده کردیم که ۳۳ گون بسیار بزرگ و تعدادی هم گون کوچک را تبدیل به خاکستر کرده‌اند.

ابراهیم بابایی از سرپرست این گروه توضیح خواست و به آنها گفت که شما باید آموزش ببینید که محیط زیست را این گونه از بین نبرید.

در بخش جنوبی دماوند بین پلور تاریخ دهها جاده خاکی از جاده آسفالت منشعب شده که تعدادی متروک است و قابل استفاده نیست. از بعضی هم خیلی کم استفاده می‌شود. مثلاً جاده‌ای به خاطر یک گوسفند سرای کوچک کشیده شده است و هفته‌ای یک بار ماشین مواد غذایی به آنجا می‌آورد. در نزدیکی رینه معدن عظیم پوکه قرقه در ابعاد بسیار گسترده‌ای محیط زیست را تخریب کرده است. معدن پوکه ملارد که در قسمت شرقی قلّه دماوند واقع شده بیش از ۴۰ سال مشغول تخریب این اراضی است.

چندین معدن متروک با جاده‌های ارتباطی متروک در همین بخش حاصل کار معدن داران است. در بخش شمالی هم کم و بیش همین وضعیت

حاکم است.

وضعیت پناهگاه جنوبی که اسفبار است، تا دو ماه پیش یک زیاله‌دانی بود.

آیا کاشربروم و اورست کوه ملی است یا دماوند؟ در بهار و تابستان کوهنوردان و اسکی‌بازان خارجی و شخصیت‌های کوهنوردی از سراسر جهان به ایران می‌آیند که فقط قلّه دماوند را صعود کنند. آن وقت هم مواجه می‌شوند با یک چنین استراحتگاه غریبی. در تیرماه شاهد عکسبرداری یک فرانسوی از اشغال‌های پناهگاه بارگاه سوم بودم. آیا قلّه کوه دماوند که در دنیا بی‌نظیر و استثنایی است باید این پناهگاه را داشته باشد؟ این است آبروی کوهنوردی ایران در مقابل خارجیها و شخصیت‌های کوهنوردی؟ فدارسیون کوهنوردی امروزه چه کاره است؟ فقط مسئول برنامه‌های برون مرزی؟! بودجه‌ای که برای ساخت پناهگاه جدید در بارگاه سوم در نظر گرفته شده بود چه شد؟! *

چند وقت پیش تعدادی از مهمانان سفارت سوئد قصد صعود به قلّه دماوند از جبهه جنوبی را داشتند از مجید بنی‌هاشمی خواهش کردند که همراه ایشان باشند. ایشان هم با من تماس گرفت و من گفتم که پناهگاه جنوبی اصلاً جای مناسبی نیست. با سفارت سوئد هماهنگ کردیم و از جبهه غربی صعود کردیم. نکته جالب اینکه سوئدیها از پناهگاه غربی تعریف کردند و باورشان نمی‌شد که دماوند چنین پناهگاهی داشته باشد. در پایان آرزو می‌کنیم که کوهنوردان همیشه پیشگامان حراست از محیط زیست و منابع طبیعی خود باشند. Δ

آلودگی هوا. مقابله یا تسلیم

در ۷۷/۹/۲۲ تشکلهای غیردولتی زیست محیطی ۴۵/۰ (۱) طی نامه‌ای در مورد روزهای بحرانی آلودگی هوا به مسئولان ذی‌ربط چنین نوشتند:

«در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه هفته گذشته (۱۸ و ۱۹ آذر) چتری از دود مه تهران را پوشاند. این پدیده برای شهروندان تازگی نداشت. ولی آنچه جدید بود غلظت لایتدها و دوام آن بود که به گفته کارشناسان شرایط ایجاد شده نادر و فراتر از مرز خطر اعلام شد.

در یک چنین روز مریباری که شهروندان در زیر چتری از دود و مه دست و پا زدند، مدیران و مسئولان شهری چه کردند؟ آیا جز چند توصیه که از رادیو پیام پخش شد اقدام عملی و مؤثر دیگری صورت گرفت؟ خطرهای جانی، اقتصادی، روانی و... این روز چه بود؟ آیا ضعف آمار و اطلاع‌رسانی را می‌توان به حساب خروج موفقیت‌آمیز از این چتر دود مه ایجاد شده گذاشت؟ شواهد مثال تلفات جانی چنین شرایطی در شهرهای بزرگ دنیا تاکنون کم نبوده است. از اوایل قرن بیستم ما شاهد پیشامدهای ناگواری در اکثر شهرهای بزرگ صنعتی جهان بوده‌ایم که نتیجه آن منجر به تلفات جانی فراوانی بوده است. در روز پنجشنبه چهارم آبان ۱۳۶۵ میلیونها نفر ساکنان شهر تهران با فاجعه بی‌سابقه‌ای مواجه گشتند که به باران سیاه معروف شد. پرونده باران سیاه تهران طی یک اطلاعیه دو سطرگی که به مردم تهران توصیه کرد که از خانه‌های خود بیرون نروند و متعاقب آن اعلامیه‌ای از طرف سازمان محیط زیست که علت آن را اعلام کرد ظاهر بستر شد و به فراموشی سپرده شد. به نظر برخی کارشناسان این فاجعه کم‌اهمیت نبود و برخی آن را حتی در ردیف سوانح دیگر ناشی از آلودگی هوا در دنیا نظیر دره رود موز (MEUSE ۱۹۳۰) و دنرا (DONORA) در بنسیلوانیا (۱۹۴۸) و اسمگ (SMOUG) معروف لندن (۱۹۵۲) گذاشتند. به یاد داشته باشیم در حادثه لندن بیش از ۴۰۰۰ نفر در یک روز جان خود را به خاطر آلودگی هوا از دست دادند. این حوادث و حوادث مشابه آن می‌تواند هشدار دهنده باشد! آیا شرایط ایجاد شده در روزهای یاد شده فوق آخرین روزهای بحرانی دود مه در تهران بوده است؟

ما فکر می‌کنیم با توجه به ویژگیهای جغرافیایی - اقلیمی تهران و ساختار کالبد شهری آن و همچنین روند رو به افزایش خودروها و متعاقب آن افزایش سفرهای درون شهری در این بستر نامناسب، متأسفانه در آینده نه چندان دور شاهد شرایط بحرانی تر خواهیم بود، اگر اقدامهای فوری و اساسی صورت نگیرد.

امروزه حتی کودکان ما نیز می‌دانند که ۷۰ درصد آلودگی هوای تهران از دود خودروهاست. ولی مسئولان شهری با حجم روزافزون خودروها تاکنون چه کرده‌اند؟ تهران اینک با شتاب می‌رود که به بزرگترین پارکینگ تبدیل شود که نتیجه آن قطعاً افزایش بیش از پیش گازهای سمی خواهد بود. پدیده دود مه اتفاق افتاده در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه هفته گذشته محکمترین سند است که ثابت می‌کند تاکنون اقدام مؤثر و جدی برای کاهش آلودگی در تهران نشده! و اگر شده بسیار اندک و نامحسوس و غیرمؤثر بوده است.

در هر حال تشکلهای غیر دولتی زیست محیطی که بر پایه آرمانهای خود گرد هم آمده‌اند. آمادگی هر گونه مشارکت برای رفع این بحران را برای بار دیگر اعلام می‌کنند. Δ

۱- جمعیت زنان مبارزه با آلودگی محیط زیست، انجمن حفظ محیط کوهستان، جبهه سبز ایران (صلح سبز)، گروه سبز نوجوان و انجمن جبهه طبیعت (انجمن دوستداران طبیعت)، جوانان حامی طبیعت (آوای سبز).

روزگاری مجلس انس کوهنوردان از دیواره یخ بسته برگشته بوده است. با خود فکر می‌کنم کاشکی مهمانانمان دیرتر می‌رسیدند و فرصت دیگری به ما داده می‌شد تا بسیجی از کوهنوردان به راه بیندازیم برای جمع‌آوری این تلمبار زباله.

فکر می‌کنم آیا بهتر نبود در این جانپناه را می‌بستند تا منطقه را از این همه آلودگی برهاند. فکر می‌کنم نامه سرگشاده‌ای برای نیروهای انتظامی منطقه بنویسم که تذکر دادن قوانین جاری را به جوانان جزء مسئولیتهای خود می‌دانند. اما توجه به این ماده صریح قانون را جزء وظایف خود



خانه را نقش فساد است به سقف

سرنگون خواهد شد بر سر ما^(۱)

مهری جعفریان

در اجرای دانسته‌های خود نخواهد دید یا کمتر رغبت نشان خواهد داد که تکه کوچک پوست شکلات خود را درون زباله‌های انباشته یرت نکند. در مسیر، هیچ سطل زباله‌ای به چشم نمی‌خورد. اما در عوض سرایشیهای منتهی به رود جای خالی زباله‌دان را پر کرده است. شیب پایین امامزاده ابراهیم نیز تبدیل به زباله‌دانی شده است.

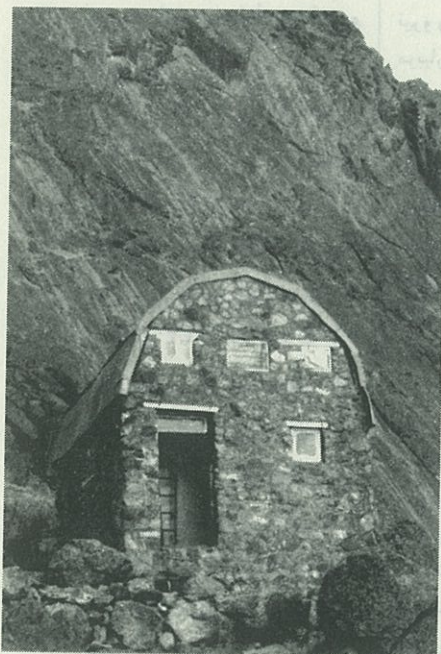
مسلماً از شدت خجلت نمی‌توانیم مهمانانمان را همراهی کنیم. سالیان پیش منطقه سنگنوردی محل فعالیت کارآزمودگان طبیعت بود که خوب می‌دانستند زیر سنگهای محبوب خود را نباید با قوطی کنسرو و کپسول گاز و بسته‌های آلومینیومی آب میوه بیالایند. اما کودکان امروز، سالن پرورده‌های آموزش ندیده‌ای هستند که جز رقابتهای معمول و پیشرفتهای درجه کار خود فکر دیگری ندارند.

صبح جمعه در کنار جانپناه سروین هستیم. گویی آدمها ساعتها هن هن کنان راه پیموده‌اند تا تلی از آهن و پلاستیک و کثافت و آشغال را در این شیب منتهی به جانپناه انباشته کنند. بوی زنده این زباله‌ها حاکی از آن است که خیلی‌ها روزهایتمادی به اینجا آمده‌اند و رفته‌اند. در جانپناه کنده شده و به گوشه‌ای تکیه داده شده است. از سر کنجکاوی سری به داخل جانپناه می‌زنم. دود فضا را انباشته است و تلی از خاکستر در گوشه‌ای نمایان است. گوش تا گوش، آدم می‌بینم که پتوها را روی خود کشیده و به خواب عمیق فرو رفته‌اند. کجایند آن دوشهای خسته که تکه تکه سنگهای این پناه‌دهنده جانها را کشیده بودند. این کلبه بی در و پیکر که مأمّن بزهکاران اجتماعی شده است

یک روز پنج‌شنبه را برای سنگنوردی در منطقه بند یخچال تعیین کرده‌ایم و تصمیم داریم فردای آن روز را برای صعود دیواره حرکت کنیم. اما من این بار می‌خواهم منطقه را با دیدی تازه ببینم مثل اینکه اولین بار است به این منطقه پا می‌گذارم. آخر ما هفته آینده میزبان چهار میهمان انگلیسی خواهیم بود. و مثل هر میزبان ایرانی دیگری می‌خواهیم با منزلی پاک و پیراسته پذیرای میهمانانمان باشیم. اما این را هم خوب می‌دانیم که خرابی سالیان را یک روزه نمی‌توان از دید غریبه پنهان داشت و جمع‌آوری زباله‌های پراکنده ده دربند تا دیواره بندیخچال نه کار یک گروه کوچک است. داستان همیشگی زباله‌های کافه‌ها و چایخانه‌های بین مسیر است که بیرحمانه درون رودخانه ریخته می‌شود و مقدارش آن قدر زیاد است که رود هم توان حمل آن را ندارد و در اطراف خود می‌پراکند و انباشته می‌کند.

این ده دربند نیز معلوم نیست از طرف کدام سازمان و نهادی باید تحت پوشش بهداشتی قرار گیرد. زباله‌های آن را چه کسی باید جمع‌آوری کند؟ همان‌گونه که هیچ‌گاه فکری به حال زباله‌روستاهای دیگر نمی‌شود.

منطقه آن قدر کیف است که آن شهروندی هم که مقید به حفاظت از محیط زندگی‌اش است، هنگام مواجهه با سیل زباله‌های اطراف خود، دیگر لزومی



نمی‌بینند و علناً و عملاً شاهد نقص آن هستند. (ماده ۶۸۸ قانون مجازات اسلامی)

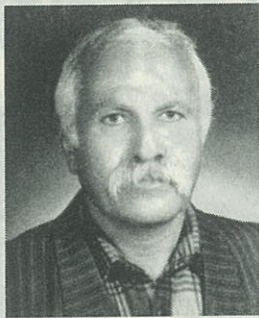
هر اقدامی که تهدید علیه بهداشت عمومی و آلودگی محیط زیست شناخته شود از قبیل: آلوده کردن آب آشامیدنی... دفع غیربهداشتی فضولات انسانی و دامی و مواد زاید، ریختن مواد مسموم کننده در رودخانه‌ها، زباله در خیابان... ممنوع می‌باشد و مرتکبین چنانچه طبق قوانین خاص مشمول مجازات شدیدتری نباشند به حبس از یک ماه تا یک سال محکوم خواهند شد. Δ

آشنایی با پیشکسوتان



خانم روح‌انگیز حکیمی، متولد سوادکوه در سال ۱۳۲۵، کارمند وزارت راه و ترابری.

از خردسالی ورزش کوهنوردی را در معیت خانواده شروع کرد. در ۱۴ سالگی به قله دماوند صعود کرد. زمستان سال ۱۳۵۲ به عنوان نخستین بانوی کوهنورد ایرانی از جبهه شمالی به قله دماوند صعود کرد و همگام با هیئت اعزامی ایران در شهریور همان سال به منطقه هیمالایا تا اردوگاه اصلی رسید و موفق به صعود قله پوکادله به ارتفاع ۶۵۰۰ متر شد. در سال ۱۳۵۶ به همراه یک گروه ایرانی به ارتفاعات آلپ و قله مون‌بلان صعود کرد؛ و در مرداد سال ۱۳۷۷ در سن ۵۲ سالگی به همراه پسر نوجوان خود قله دماوند را فتح کرد. ایشان موفق به صعود اکثر قله بلند ایران شده است. Δ



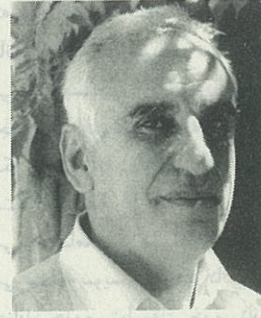
آقای غلامعلی عباسی دیپلمه، متولد سال ۱۳۱۹ در قزوین. شروع کوهنوردی وی از سال ۱۳۳۵ در دامنه‌ها و ارتفاعات منطقه الموت که با شهر محل زادگاهش فاصله چندانی نداشت، آغاز شد. کوچکی شهر و عدم آشنایی مردم با این ورزش، مانعی در برابر عشق وافر وی نبود. آشنایی با سایر دوستداران طبیعت سببی شد تا وی به تدریج اصول و قواعد این ورزش را فراگیرد و در هر برنامه بر تجربیات خود بیفزاید. صعودهای متعدد بر فراز قله بلند ایران و در شرایط مختلف فصلی، آشنایی او را با ارتفاعات ایران دو چندان کرد. قبول مسئولیت نایب رئیسی هیئت کوهنوردی قزوین، کمک در نصب جان‌پناه و قرارگاه کوهنوردی و آموزش به جوانان علاقمند را می‌توان از جمله فعالیت‌های ایشان برشمرد. این پیشکسوت کوهنوردی در شهر قزوین در ورود به دهه ۶۰ از زندگی خویش همچنان به فعالیت ورزشی خود ادامه می‌دهد. Δ



آقای اسماعیل کلاتی در سال ۱۳۰۹ در تهران به دنیا آمد. پس از طی دوران کودکی و نوجوانی، در سال ۱۳۳۷ به عضویت باشگاه نیرو و راستی درآمد و زیر نظر مربیان به کارآموزی پرداخت. در اغلب برنامه‌های این باشگاه در صعود به ارتفاعات و کشف غارهای ناشناخته شرکت داشته است. پس از تعطیل باشگاه در سال ۱۳۴۷، در تأسیس و بنیاد باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند مشارکت کرد و در خلال این مدت تلاش و فعالیت زیادی در اجرای برنامه‌های باشگاه کرد. از سال ۱۳۵۰ به مدت ۵ سال مدیریت پناهگاه‌های شیریلوپلنگ چال را با نهایت صمیمیت عهده‌دار شد. در زمان مدیریت ایشان پناهگاه‌ها به صورت مطلوبی اداره می‌شد. در قسمت امداد و نجات کوهستان فعالیت چشمگیر و تلاش‌های پیگیری داشته است.

فعال کم و بیش به کوهنوردی ادامه می‌دهد و اوقات خود را در دامنه‌های ارتفاعات منطقه علم کوه و تخت سلیمان می‌گذراند و مقیم دائمی آن منطقه است.

خانه ایشان به منزله موزه‌ای است از صدها عکس و نشان‌های به جا مانده از تلاش و فعالیت دوران جوانی و سابقه‌ای ۴۰ ساله که در آن همواره با گشاده‌روی و صفا و صمیمیت به روی همه علاقه‌مندان به کوهستان و طبیعت باز است. Δ



آقای احمد معرفت، متولد شیراز در سال ۱۳۰۶، لیسانسیه تاریخ و جغرافیا و دبیر بازنشسته آموزش و پرورش.

کوهنوردی را از سال ۱۳۲۰ آغاز کرد و به زودی دوره مربیگری فدراسیون را گذراند. از سال ۱۳۳۱ دبیر سازمان کوهنوردی شیراز و از سال ۱۳۳۴ به مدت ۲۲ سال دبیری هیئت کوهنوردی فارس را برعهده داشته است. از اهم فعالیت‌های ورزشی او شناسایی، صعود و نامگذاری ۱۲ قله بالای ۴۰۰۰ متر و بیش از ۴۰ غار و چاه را می‌توان نام برد. از فعالیت‌های برون مرزی ایشان، صعود قله مون‌بلان، فوجی یاما و قله یخی گروس کلوکز در اتریش بوده است. تألیف کتاب کوهها و غارهای ایران که چاپ اول آن در سال ۱۳۵۲ و چاپ دوم آن در سال ۱۳۷۳ است را می‌توان نقطه عطفی در کارهای فرهنگی و ورزشی‌اش به شمار آورد. Δ

آشنایی با انجمن کوهنوردی آموزشگاههای کشور

انجمن کوهنوردی

- نعمت‌الله گل محمدی - وحید عباسی - مهدی زشتی با سرپرستی محمدباقر عیوضی و مربیگری حسن جوادی در مسابقات سنگنوردی داخل سالن قهرمانی کشور (جام فجر) در تاریخهای ۱۵ و ۱۶ بهمن ماه که در کرج برگزار شد کسب مقامهای دوم و پنجم مسابقات در بین ۱۱۵ نفر بوسیله مهدی زشتی و حسین یزدان دوست رابه دنبال داشت. همچنین برگزاری مسابقات آموزشگاهی کشور در قزوین.

* **نتایج مسابقات تیمی:** قزوین اول - تهران دوم - همدان سوم.
انفرادی: نوید جوادی اول - کامیار خسروآبادی دوم - حسین یزدان دوست سوم. Δ

- صعود به مناسبتهای مختلف از جمله دهه مبارکه فجر و روز معلم و دانش‌آموز به قله‌های توچال - کُک چال - سیلان - شیرکوه - تفتان - آبدیر بزرگ - اشتران کوه - بینالود.

- برگزاری چندین دوره مسابقه سنگنوردی داخل سالن به وسیله استانها.

- برگزاری اولین دوره مسابقات سنگنوردی داخل سالن دانش‌آموزان سراسر کشور در همدان (۱۳۷۶) و همچنین دومین دوره این مسابقات نیز در بهمن ماه ۱۳۷۷ به مناسبت دهه فجر در قزوین برگزار گردید. لازم به ذکر است که چند نفر از دانش‌آموزان در اکثر اردوهای تیم ملی سنگنوردی حضور فعال دارند و در سال ۷۷ - ۱۳۷۶ پیروسی توانسته است در مسابقات آسیایی مقام هفتم و در سال ۱۳۷۷ مقام چهارم را کسب کند.

- برگزاری دوره‌های کارآموزی و مربیگری ویژه مربیان ورزش و رؤسای انجمن‌های کوهنوردی استانها با حضور نمایندگان فدارسیون کوهنوردی در کرمانشاه - اردبیل - سمنان - ایلام - تهران - چهارمحال بختیاری - همدان - مرکزی و خراسان. تهیه و تدوین آیین‌نامه تشکیل گروههای کوهنوردی مدارس کشور که با تأیید امضاء وزیر آموزش و پرورش جهت اجراء به استانها ارسال و اجراء شده است.

- تهیه و تدوین تقویم ورزشی انجمن کوهنوردی مدارس کشور.

- آیین‌نامه نحوه فعالیت انجمن‌های ورزشی آموزشگاهها در سطوح مختلف. بولتن‌های متعدد در مورد گزارش برنامه صعودهای سراسری دانش‌آموزان منتخب سراسر کشور به وسیله انجمن و کارشناس‌ها منتشر شده است.

- ارسال بخشنامه‌های لازم و مرتبط با مسایل کوهنوردی.

- تدوین و ارسال آیین‌نامه برگزاری مسابقات سنگنوردی دانش‌آموزان مدارس کشور.

- توزیع وسایل عمومی و فنی کوهنوردی به استانها.

- شرکت در فعالیتهای پاک‌سازی محیط کوهستان.

- برپایی و احداث چندین دیواره مصنوعی در سالنهای ورزشی در سطح کشور.

ضمناً شرکت تیم منتخب دانش‌آموزان کشور با ترکیب ۷ نفر و اسامی نوید جوادی - کامیار خسروآبادی - حسین یزدان دوست - مسعود یولجی

در اجرای اساسنامه شورای عالی تربیت بدنی آموزشگاههای کشور و نظر به اهمیت نقش تربیت بدنی و ورزش در ساختار شخصیت و آمادگی جسمانی عزیزان دانش‌آموز در دوران یازسازاری، انجمن‌های ورزشی مدارس به منظور توسعه فعالیتها و گسترش تربیت بدنی و ورزش تشکیل گردید و در این راستا انجمن کوهنوردی مدارس کشور به عنوان بالاترین مرجع ذیصلاح در رشته ورزشی ذی‌ربط به فعالیت مشغول شد. برنامه‌ریزی و نظارت بر اجرای برنامه‌ها (اعم از مسابقات - جاری و اجرایی - آموزشی، تحقیقاتی، ارزشیابی و...) به عهده انجمن آموزشگاهها است. و به این منظور در سطوح مختلف (کشور - استان - شهرستان و منطقه و...) مسئولین انجمن ساعاتی را برابر مفاد آیین‌نامه مربوطه جهت انجام امور و وظایف محوله در ادارات ذی‌ربط به کار و برنامه‌ریزی اشتغال دارند. هیئت رئیسه انجمن کوهنوردی آموزشگاههای کشور برای مدت دو سال تعیین می‌شوند و در حال حاضر رئیس انجمن کوهنوردی کشور عبدا... شیرازی (رئیس اداره آموزش و پرورش منطقه یک تهران) می‌باشند که از بدو تأسیس انجمن عهده‌دار این سمت بوده‌اند و با تعهد و علاقه تاکنون انجمن کوهنوردی مدارس کشور به اهداف والایی در تعمیم و گسترش این رشته در بین دانش‌آموزان و مربیان ورزش نایل آمده است. نایب رئیس و مسئول فنی انجمن محمدباقر عیوضی از مربیان کوهنوردی و کوهنوردان با سابقه و فعال کشور می‌باشند که با ترکیب حسن لطفی به عنوان دبیر - حمید لطفی پور - غلامعلی قیدی - محمدرضا قیدی - محمدرحیم سلمانپور هیئت رئیسه انجمن تشکیل گردیده است. برخی از اقدامات و فعالیت‌های انجمن کوهنوردی مدارس کشور به شرح ذیل می‌باشد:

- شرکت فعال در کنگره‌های سراسری انجمن‌های ورزشی مدارس استانهای کشور در مشهد و تهران و برگزاری کمیسیون روستای انجمن‌های کوهنوردی کشور.

- شرکت دانش‌آموزان کوهنورد سراسر کشور در المپیادهای ورزش مشهد و رامسر.

- برگزاری چند دوره مسابقه کوه‌پیمایی دانش‌آموزان سراسر کشور در (ژشک و خلج) خراسان و (کُک چال) تهران.

- گردهمایی رؤسای انجمن و مربیان و سرپرستان کوهنوردی استانها در مشهد - تهران - همدان - یزد - کردستان - اردبیل.

همکار برای فصلنامه کوه

خانم مسلط به

کامپیوتر، تایپ و

صفحه بندی با

سیستم زرنگار

علاقمندان می‌توانند در

ساعات اداری با دفتر فصلنامه

تماس حاصل نمایند.

... هوا سرد است! ...

علی قلمسیاه

بر فلک پیدا شد آن استاره‌اش کوری فرعون و مکر و چاره‌اش

در کوهستان طنین می‌افکنند. دو سالی است که او را می‌شناسم ولی نمی‌دانستم این چنین زیبا می‌خواند! از خواب تماشا به حیرت تفکر فرو می‌روم. ادامه می‌دهد:

چون مکان بر لامکان حمله برد خون خود ریزد بلاها را خرد

حسین صالحی جهم، رضا چهکنویی و مسعود را پیش رو دارم. حسین دستش شکسته است و آن را وبال گردن کرده است. احمد درگاهی و من با شنیدن این اشعار گم‌گوش می‌کنیم: «چقدر زیبا می‌خواند مولانا پس از هزاره‌ای شگفت، حضوری در آینده دارد»؟

آفتاب تابستان سال شصت و پنج زودتر از موعد، در کوهستان پنهان می‌شود و او نیز با آن صورت داودیش چون آفتاب اهل زود رفتن است. او که راهنما و میزبان ما در منطقه کلاردشت است. با آقا صادق که رئیس است سر قدمها را تندتر می‌کنند.

هوا سرد است.

می‌پرسم اینچا چه کنی؟ باز هم می‌خواند! توی این سرما چرا یک لاقبا شده‌ای، سبزه قبا؟ می‌گوید آمده‌ام خداحافظی کنم! هفته قبل بود که از من خداحافظی کرده بود. قرار بود از دیواره علم کوه صعود زمستانه داشته باشند.

فدارسیون کوهنوردی بسیج شده بود و فیلمبردار و هلیکوپتر به سرچال برده بودند. خبرهای رسیده حاکی از موفقیت‌های بسیار بود. عجیب بود که ناگهان سر و کله‌اش با آن تک‌پوش سبز بلند و تابستانه بیدایش شده بود!

گفت: «نمی‌خواهی بر می‌گردم!»! خندید و تندوتیر به درون دفتر فدارسیون کوهنوردی رفت، مانند یک شیخ چند ثانیه عجیبی بود! به خود آمد، صدای خنده‌اش آرام آرام دور شد. به دنبال کارم می‌روم.

هوا سرد است.

جمعیت انبوه شده است. چشمها گرم نیستند. دلها سرد شده‌اند. حاج محمود خسروی وفا با آن وقار و ویژگی نیز بی‌تابی می‌کند. از میان حرفها و زمزمه‌ها و نجواها و بغض‌ها و گریه‌ها، کلمات افسوس و وا اسفا و تسلیت مفهوم‌تر است. صدای حرف سین در سرم سوت می‌کشد. هیچ نگاهی به صراطی مستقیم نمی‌شود. همه دنبال چیزی می‌گردند. صدای بلند لااله الاالله، محمد رسول الله، همه را سمت و سو می‌دهد تا بوتي غرق در گلهای سرخ محمدی و گلهای داودی از درون مسجد گیاهی بر روی دست‌ها به میان بازار تجریش می‌آید.

شبی از شبهای تابستان سال شصت و شش است، از شبهای موشک باران، شیشه‌ها را برای جلوگیری از شکستن ضربدر زده‌ام، شانزده پله تا درب ورودی باید طی شود. به پله ششم که می‌رسم صدای آژیر قرمز شنیده می‌شود. ساعت ۲۰ دقیقه نیمه شب است. به سرعت باین می‌روم. درب را که باز می‌کنم! در آن تاریکی، سفیدی چشمهایش با سفیدی دندان‌ش که به خنده همیشگیش باز شده‌اند، شادمانه می‌کند. نفس راحتی می‌کشم. این وقته شب؟ ساعت یازده شب از تجریش. یا دزاشیب، راه افتاده‌ام. پیاده آمده‌ای؟ برویم پناهگاه! آژیر قرمز می‌زنند! ولش کن! ترقه بازی! باز هم می‌خواند، همسایه‌ها به تکاپو افتاده‌اند، دنبال زیر پله و زیر زمین و پناهگاه می‌گردند، با هم به بالا می‌رویم.

وعده ما برای روز بعد ساعت ده و نیم صبح در فرودگاه مهرآباد بود. تا با هم به یزد پرواز کنیم. سمینار مدیران تربیت بدنی و رؤسای فدارسیونهای ورزشی به دعوت احمد درگاهی رئیس وقت سازمان تربیت بدنی در آن شهرستان برگزار شده بود. ۲ روز آن گذشته بود. قرار بود برای روز نهایی با هم به اجلاس بییونیدیم. طبق معمول زودتر از موعد به قرار آمده بود! او اهل زود رفتن است در آن نیمه شب تابستان، پنجره را می‌گشایم. نسیم خنکی به داخل می‌لغزد. هوا خنک شده است.

هوا سرد است.

بیج و خم باریکه کنار گذر با بیج و تاب رود، سر به سر، شادمانه‌ای دارند، هیچکدام از سنگهای بزرگ راه بند هراس ندارند رود، کف آلود و خشمگین سنگها را حریف شده و سختی آنها را سیقل داده است، جاده، سنگها را با سکوت و متانت دور زده است. هر دو نوعی عبور از مقاومتها و سرسنگیها و تاجر را به آزمون و آموزش گذاشته‌اند. از رود بارک به بالا می‌رویم. به سوی آبشار آکاؤل، آنان که از رود و راه پند نگرفته‌اند با سنگرسازی ویلاآسای خود در مسیر سنگ انداخته‌اند!

نقاشی زیبای طبیعت را با سنگ و سیمان و شیروانی، مخدوش کرده‌اند. پسند کوه و سیاه کمان، چند پرده ابر سفید را خط خطی می‌کنند
نوایی داودی:

دور از انتظار! در راهروی ساختمان فدارسیون‌ها که دیدم. ایستاد و با توجه به نگاه متعجب من!! با صدای بلند خندید! خطوط تعجب در نگاه و صورت، جای خود را به لبخندی داد. تک‌پوش بلند سبز رنگی پوشیده بود، ساعت ۱۰ صبح روز بیست و هشتم دیماه است. گفتمش: چطور سبزه قبا ی هندی؟ باز هم خندید، رو در روی هم که شدیم. در حالی که می‌خندید بوسیدمش بوسه خنده‌اش را با کف دست از روی گونه‌ام جمع می‌کنم.

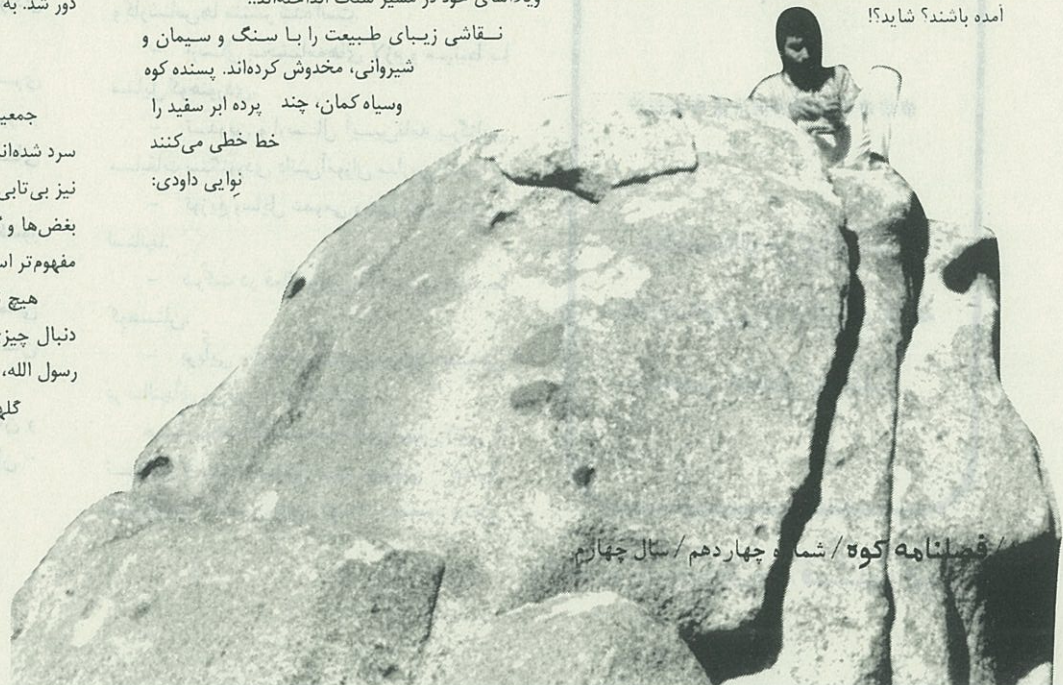
هوا سرد است.

ورودی راسته بازار میدان تجریش، حاج محمود و مسعود در کنارم ایستاده‌اند. جمعیت زیادی حضور دارند. ساعت کار است، ولی مغازه‌ها بسته‌اند. حاج محمود چند گامی جابه‌جا می‌شود. او را در راه رفتن استوارتر از دوندگان می‌بینم انگار نه انگار که پای راست خود را از بالای ران در میدان جنگ تقدیم حفظ استقلال و تمامیت این سرزمین کرده است. کسی خرفی نمی‌زند، حال و احوالپرسی بر تعارف و طولانی مرسوم جای خود را به سلامهای کوتاه و زمزمه‌اسا داده است! همه بهت زده‌اند از چشمهای آبی رنگ مسعود قطرات اشک به روی گونه‌اش جاری می‌گردد. گویی دریا سرازیر می‌شود! برخی بی‌تابی می‌کنند!

هوا سرد است.

شب از نیمه گذشته بود، در حال و هوای خلسه ورود به خواب و درهم و برهم شنیدن و محو شدن صدای گوینده اخبار نیمه شب رادیو، صدای زنگ خانه به بیداری می‌کشاندم «کیه اینوقت شب؟» چند پاسخ از ذهنم می‌گذرد. همه را پاک می‌کنم! پنجره آشپزخانه به کوچه راه دارد. تا کمر به پایین خم می‌شوم در تاریکی چیزی دیده نمی‌شود، کیه!

«تشریف بیاورید پائین». صدای آمرانه‌ایست، برای آن موقع شب، جالب نیست، می‌گویم صبر کنید!! همسرم نیز بیدار می‌شود. چی شده؟ چه خبره؟ مهم نیست شما بروید بخوابید. می‌گوید شاید مهمان باشد. از اصفهان آمده باشند؟ شاید!



صدای گریه‌ها بلندتر می‌شود. صلوات فضای بازار را عطرآگین می‌کند. ساعت ده صبح روز سیزده بهمن است. سیزده را دوست ندارم.

هوا سرد است.

گفت: «مزاحم که نیستم، حساب کردم که خونه شما از شهرآرا به فرودگاه نزدیکتر است. خوابم نمی‌برد. ۱۱ شب از تجریش راه افتادم و بیاده تا اینجا آمده‌ام». تند آمده بود. جای که آماده شد، ضدهوایی همه شهر را بیدار کرده بود. آن بیمار روانی، جنگ روانی راه انداخته بود. دو صدای پیایی، انفجار موشک حتی او را ذره‌ای جابه‌جا نکرد آرام خندید. من ظاهر را حفظ کردم! گفت: «رو در بایستی نکن، پوشکت را عوض کن. پوشک جواب موشک!!» خندید.

دوربین عکاسی ام آماده بود، گفتم بشین روی صندلی از تو عکس بگیرم. ساعت ۱ نیمه شب بود. گفت «دوربین آقا شعاعی است. ما از سال ۶۳ تا حالا هر وقت عکس گرفته‌ای از تو عکسی ندیده‌ایم. حالا کی این عکسو می‌بینیم. گفتم: وقت مناسب.

در فرودگاه اصرار من و او به جایی نرسید، گفتند دیر رسیده‌اید پرواز را بسته‌اند!! بیش از نیم ساعت از وقت پرواز مانده بود!!

گفتم چه کنیم، گفت: «برای اوسا افت دارد. باید به مجلس برسیم. بلیط اصفهان را برای پرواز ساعت ۱ بعدازظهر تهیه کرد. در فرودگاه ماندیم. مطالعه کردن و قدم زدن و گفتگو. سوآلی از ذهنم گذشت. از او پرسیدم. گفت نمی‌دانم. ولی این هفته در قم از آیت‌الله مصباح یزدی و یا آیت‌الله مکارم شیرازی سؤال می‌کنم. جوابت را می‌دهم. با هم بگو مگو کردیم. هوا، ایما نیم ساعت بیشتر روی باند مهرآباد تهران معطل ماند. گفتند وضعیت قرمز اعلام شده است.

سر جمع تأخیر از سوئی و شرایط موجود از سوئی دیگر بر دلشوره‌ام می‌افزود. ساعت ۲/۲۰ بعدازظهر در فرودگاه اصفهان فرود آمدیم. تا اینجای کار جلسه صبح را از دست داده بودیم. جلسه بعدازظهر ساعت ۴ آغاز می‌شد و ساعت ۶ پایان می‌پذیرفت ساعت ۲/۴۰ بعدازظهر اول جاده یزد بودیم. گفت: ناهار بخوریم گفتیم: جل الخالق ۳/۱۵ دقیقه بیگانی پیدا شد که حاضر شد ۱۰۰۰ تومان درستی ما را به یزد ببرد. ساعت ۴ بعدازظهر جاده خلوت گرمای تابستان کویر و راننده آرام و متین یزدی حدود ۸۰ کیلومتر سرعت گرفته بود.

شوخیش گل کرد. گفت: «آق قای راننده ما درست مخلص شمانیم مسافر دیدگه هم سوار نمی‌کنیم». راننده گفت: «آخ تیار دارن خودم درست شمام» به طوری که راننده بشنود به من گفت: قربان اطلاع دادند که صدام دیوانه امشب قرار است یزد را بمباران کند و ما باید استانداری را زودتر از ماجرا و اقدامات امنیتی

لازم آگاه کنیم. نظر جنابعالی چیست؟

راننده منتظر پاسخ من ماند و سراسیمه گفت آق آ راست یمن، آخ چه خاکی تو سرم کنم. زن و بچم چه مشن؟ و به طور ناگهانی بر سرعت افزود و سرعت را به حدود ۱۴۰ کیلومتر در ساعت رساند، لبخند همیشگی اش نقش بست، پلتیک گرفته بود. ساعت ۵/۴۰ دقیقه روی روی استانداری یزد که محل سمینار بود پیاده شدیم به راننده گفتم آقا خیالتون راحت باشد صدام نمی‌تواند یزد را بزند. وقتی وارد جلسه شدیم حضار صلوات فرستادند.

جلسه تمام شده بود و داشتند هدایای استانداری را که شیرینی‌های یزدی و ترمه بود توزیع می‌کردند. با صدای بلند به طوری که همه بشنوند گفت: به‌به، عجب جلسه پرباری! وقت توزیع غنایم رسیدیم. شیرینی گفتار او و خنده شدید حضار تلخی دیر رسیدن و خستگی راه را زدود.

ساعت ۱ بعدازظهر روز بعد زمان بلیط بازگشت به تهران بود. ۷ صبح آن روز مرا صدا زد که علی تا (ده بالا) برویم و برگردیم. گفتم به موقع می‌رسیم. گفت راهی نیست زود برمی‌گردیم.

۹ صبح در روستای ده بالا پیاده شدیم. گفت تا باغ ملک نزد آقا رضا برویم و شیرینی غنیمتی را به او هم بدهیم. خانه او خوابگاه کوهنوردان و صعودکنندگان شیرکوه است. ۲ ساعت تا محل باغ ملک پیاده‌روی ما طول کشید. مناظر زیبای کوهستان شیرکوه و روستای زیبا «هدش» یا «ده بالا» از غرولند من می‌کاست و بحثهای معمول سیاسی و عقیدتی و روشنفکری و سازمان و جایگاه ورزش مرا از ساعت و زمان و دلهره دور نگهداشت. پیرمرد سرایدار با لهجه شیرین و روی خوش ما را استقبال کرد و کدبانوی پشت خمیده و مهربان او آبگوشت مطبوعی با نان معطر روستایی به من ارزانی داشت و این دلپذیرترین و مهربانانه‌ترین پذیرایی را فراموش نمی‌کنم ساعت ۳ بعدازظهر سراسیمه از خواب پریدم، پیرمرد گفت: دلش نیامد شما را بیدار کند. خودش رفته توی کوه و کمر قدمی بزند. پرواز را از دست داده بودم و کوهستان دلپذیر را هدیه گرفته بودم. وقتی مرا دید باز هم خندید. پانزده دقیقه، شاید هم نیم ساعت خندید. گفت قسمت است که یک شیرکوه هم با هم بزنیم.

صبح روز بعد عازم شدیم. نزدیکیهای ظهر قله بودیم در آن تابستان گرم کویر بر فراز قله ۴ هزار متری شیرکوه، صوت داودیش طنین افکن شد:

چون ملالم گیرد از سفلی صفات

بر پریم همچون طیور الصافات
لحن داودی به سنگ و که رسید

گوش آن سنگین دلانش کم شنید

با این ابیات مولانا بر فراز شیرکوه به خود لرزیدم.

هوا سرد است.

عطر گل محمدی و رنگ گل داودی، حیرت زده‌ام می‌کند. هفت قدم تابوت را همراهی می‌کنم می‌خواهم گریه کنم یادآوری صورت خندانمش اجازه نمی‌دهد، می‌خواهم فریاد بزنم یادآوری آرامش او محکوم می‌کند، پا پس می‌کشم، او پیش می‌رود، این بار او را می‌برند، نه او آنها را دارد می‌برد، اگر چه آرمیده است. خبر به آقا هم رسیده است ایشان هم ناراحت می‌شوند. آقا او را دوست داشتند. برای آقا هم در کوهستان آواز خوانده بود آقا به او گفته بودند شما **داود محمدی** هستید. اگر اشکها نبودند که آتش جگرها را خاموش کنند، جگرها می‌سوختند. وقتی تابوت را در آخرین مسیر و مقصد زمین می‌گذرانند. احساس سرما می‌کنم.

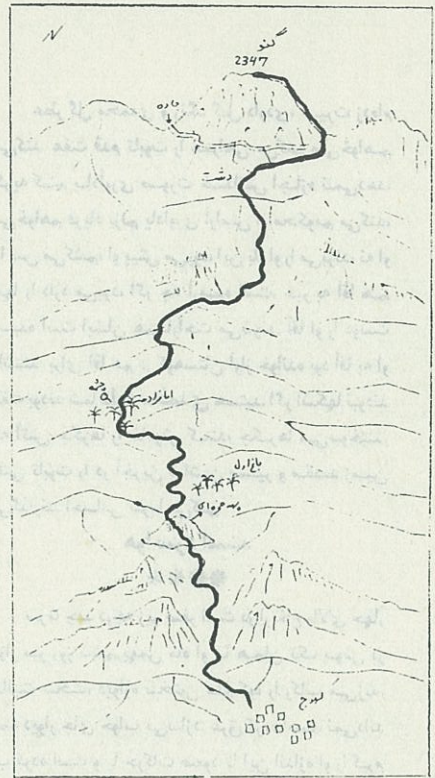
هوا سرد است.

سرما چند درجه زیر صفر است در ارتفاع بالای چهار هزار متر روز ششم بهمن ماه او یا همان تک پوش در فعالیت سخت، دیواره سختون علم کوه را رکاب می‌زند، نیمه دیوار جای خواب می‌سازد. عرق کرده است، نمی‌داند تب کرده است و یا حرکات صعود تا این اندازه او را گرم کرده است. پایین می‌آید در پناهگاه بی‌قراری می‌کند. او تب کرده است. افراد تیم نگران هستند. برف و کولاک و سرما قشقرقی به پا کرده است. سرفه می‌کند. بد نفس می‌کشد. هوا خراب است. هلیکوپتر نمی‌تواند او را پرواز دهد. روز بعد او را سورت‌تمه می‌کنند.

برف تا کمر را می‌گیرد. چند سال است چنین برف و کولاکی را به یاد نمی‌آورند، آقا صادق مدیریت می‌کند یک روز طول می‌کشد تا رودبارک پایین بیایند. مسعود اشرفی او را در بیمارستانی در تهران بستری می‌کند. ذات‌الریه گرفته است وضع بحرانی است. زیر چادر اکسیژن است. سرفه امانش نمی‌دهد با هر حمله سرفه تا مرز نشستن از روی تخت بیمارستان به بالا پرتاب می‌شود. مسعود حال او را در بیمارستان برابم تعریف می‌کند اشکهایش امان نمی‌دهد دریای چشمانش طوفانی شده است. بعدازظهر روز دوازدهم است لحظه‌ای چشمش را می‌گشاید **مسعود** را می‌بیند، می‌خندد و خطوط خنده‌اش، آخرین نقش چهره او می‌شوند.

خبر چون صاعقه محافل ورزشی و کوهنوردی را می‌خشکاند. برای تشییع روز سیزدهم به بازار تجریش آمده‌ام. بهت زده‌ام او نمی‌میرد. او نمرده است. امروز چند سال بعد از آن سیزده شوم تمام جزئیات دوران با او بودن را با همان طراوت به یاد دارم. دیگران هم به یاد دارند تا کنون من درباره کسی این همه حاضر و زنده بودن را به یاد نمی‌آورم. بهشت زهرا از گریه دوستان آبیاری شده است. ای زمین گرمترین دوست خود را به تو می‌سپاریم. گنج گران قیمت خود را در دل تو پنهان می‌کنیم. به خود می‌لرزیم، ای داود محمدی، ای محمد داودی، ای جان عزیز... Δ

هوا چقدر سرد است،



گنو - ۲۳۴۷

نظاره‌گری بر خلیج فارس

انجمن کوهنوردی بانوان کشور (۱)

برنامه صعود سراسری به قله گنو در استان هرمزگان بنا به دعوت هیئت کوهنوردی بانوان استان از ۱۱/۷ تا ۱۱/۱۰/۷۷ با حضور و مشارکت فعال هیئتهای کوهنوردی همدان، کردستان، فارس، زنجان، کهگیلویه و بویراحمد و تهران به اجرا درآمد. آنچه در ذیل می‌خوانید ماحصل این برنامه است.

کوه منفرد ۲۳۴۷ متری گنو در شمال شهر بندرعباس نظاره‌گر همیشگی گستره خلیج فارس و دریای عمان است. گنو، بلندترین ارتفاع سواحل جنوبی خلیج فارس و دریای عمان، از جمله ارتفاعاتی است که همه ساله مشتاقان از اطراف و اکناف کشور برای صعود به آن به سویش گام در راهی طولانی می‌نهند.

بهترین زمان برای دستیابی به این قله زمستان است. چراکه آب و هوای بهار و تابستان قله بسیار گرم و خشک است. کوهستان گنو دارای قله منفرد متعددی است که در اطراف قله مرزی جای دارند.

این کوهستان در فاصله ۵۰ کیلومتری بندرعباس و در پیرامون روستاهای ایسین، درگیر،

تازیان پایین، تازیان بالا، بنوبند، قرار گرفته است. از جمله راههای صعود به آن باید از مسیرهای جنوبی ده کهنوج و شمالی از روستاهای تنگ باغ، شمال شرقی آبگرم و مسیر شرقی از روستای دزک نام برد. هیئتهای مهمان پس از ورود به بندرعباس، شب را در خوابگاه تربیت بدنی استان هرمزگان به سر می‌برند و صبح روز بعد رهسپار بازدید از جزیره قشم می‌شوند و بعدازظهر همان روز به بندرعباس بازمی‌گردند. سپس اعضای هیئتهای اعزامی خود را برای صعود به قله گنو آماده می‌سازند.

صبح زود از خواب برخاستیم و پس از جمع و جور کردن وسایل با وسیله نقلیه به سوی روستای کهنوج براه افتادیم و پس از یک ساعت و نیم به روستای ساکت و آرام آن رسیدیم.

از ماشین پیاده می‌شویم و مسیری را در میان دره نسبتاً وسیعی که دو طرف آن دیواره‌های صخره‌ای کوتاهی در بر گرفته‌اند به سوی شمال پی می‌گیریم. هوای بسیار مطبوعی است. مسیر با پیچ و

استراحت، مسیر را از میان تپه ماهورها پی می‌گیریم. از راه مشخصی با عبور از میان دو دیواره سنگلاخی به دشت مسطحی در زیر قله اصلی گنو می‌رسیم از اینجا میله بلند منطقه نظامی گنو در بالای سرمان دیده می‌شود. در صورت هماهنگیهای قبلی با مسئولان این منطقه نظامی می‌توان مقدار راه باقیمانده تا قله را از طریق جاده آسفالت پیمود. در غیر این صورت باید از این نقطه در فاصله ۳۰ دقیقه‌ای قله به پایین بازگشت. کوه گنو به دلیل تغییر دما و آب و هوای معتدل از دامنه تا قله گنو بسته به تغییر ارتفاع از سطح دریا دارای پوشش گیاهی متنوع و گونه‌گون است. این پوشش از بالا به پایین عبارتند از پرخ، آگاسیا، کنار، کهور، انجیر، پیچک، گون، اینوس، بنه، ارژن، زیتون، شیرخشت، بادام و مهرخوش.

گنو به دلیل بافتهای مختلف و گوناگون از دامنه تا تپه‌ها و ارتفاع بلند آن زیستگاه انواع حیات وحش است که هم اکنون تحت حفاظت اداره کل محیط



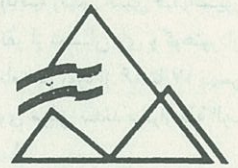
زیست استان هرمزگان قرار دارد.

از جمله غیر منتظره‌ترین مناظر، پس از طی مسیری طولانی با پای پیاده در فراز قله، جاده آسفالت‌های است که برای تأسیسات نظامی کشیده شده است. دیدار این جاده برای صعودکنندگان به قله با شادی زائدالوصفی توأم است که خستگی صعود طولانی را از بین می‌برد! Δ

خمهای بیابی به تدریج ارتفاع می‌گیرد. بالاخره دیواره‌ها به پایان می‌رسد و ما به پهنه سنگی بسیار زیبایی می‌رسیم که از عجایب طبیعت منطقه است. پهنه سنگی به طول تقریبی ۲۰ متر و عرض ۳۰ متر به صورت خفته در انتهای مسیر دیده می‌شود. از این پهنه صعود می‌کنیم و بر بالای آن قرار می‌گیریم. ناگهان به باغ مصفایی با درختان نخل می‌رسیم. این باغ در سمت راست ما و کمی پایین‌تر قرار دارد. مسیر را در پاکوب مشخصی به سوی شمال در می‌نوریدیم به باغ زیبای دیگری با یک امامزاده و چشمه آبی گوارا می‌رسیم. پس از

۱- مسئول هیئت کوهنوردی بانوان استان هرمزگان خانم معصومه مشت زن می‌باشد.

● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی



اردوی آمادگی در دماوند

با گسترش روزافزون صعود به قله ۸۰۰۰ متری هیمالا یا که نقطه اوج آن صعود تیم ملی کوهنوردی کشورمان بر قله ۸۸۴۸ متری اورست به مناسبت بیستمین سالگرد انقلاب شکوهمند اسلامی ایران بر بام جهان بود، پنجمین اردوی تیم ملی کوهنوردی در منطقه دماوند از جبهه شمال شرقی با شرکت بیست و پنج نفر از بهترین کوهنوردان سراسر کشور از تاریخ ۱۹ لغایت ۲۳ بهمن ۱۳۷۷ برگزار شد. به منظور آمادگی لازم جهت صعود به یکی دیگر از قله ۸۰۰۰ متری جهان، طی تقویم ورزشی سال ۷۸ فدراسیون کوهنوردی، تمریناتی در زمینه فعالیتهای فنی و استقامتی انجام شد. Δ

برگزاری سمینار

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی سمینار سراسری مسئولان هیئتهای کوهنوردی استانهای سراسر کشور از تاریخ ۱۱/۱۶ لغایت ۱۷/۱۱/۹۷ در پناهگاه کلاردشت برگزار شد.

این سمینار با هدف بررسی مسائل روز کوهنوردی کشور و مشکلات جامعه کوهنوردی و ورزشهای وابسته به کوهستان نظیر سنگنوردی طبیعی و سنگنوردی داخل سالن برگزار شد. در این سمینار مسئولان هیئتهای کوهنوردی بیست استان کشور شرکت کردند و در حاشیه کمیسیونها سه کمیته کوهنوردی، صعودهای ورزشی و امور استانها به بررسی مسائل خاص خود پرداخته و تصمیماتی به منظور بهبود و ترویج ورزش کوهنوردی و سنگنوردی در سطح استانها گرفته شد همچنین در این سمینار جلسات بحث آزاد و تبادل نظر در خصوص مسائل مختلف کوهنوردی و هیمالایانوردی تشکیل شد.

در حاشیه سمینار نیز نماینده بزرگداشت صعود ملی اورست با شرکت مسئولان منطقه، بخشدار، شهردار و رئیس فدراسیون برگزار شد که با استقبال مردم منطقه روبهرو شد.

مسابقه طراحی پوستر

در راستای گسترش روزافزون ورزشهای زیبای هوایی زیر نظر فدراسیون کوهنوردی، که تنها نماینده رسمی فدراسیون بینالمللی هوانوردی در ایران است، جهت مسابقات بینالمللی ورزشهای هوایی که در سال جاری در کشور قبرس برگزار خواهد شد فدراسیون بینالمللی هوانوردی FAL اقدام به برگزاری یک مسابقه بینالمللی برای طراحی پوستر مسابقات ورزشهای هوایی در بین جوانان تمامی کشورهای عضو فدراسیون بینالمللی هوانوردی کرده است. زمینههای طرح باید نشانگر شعار «پرواز نشاط آور است» و همچنین استفاده از عبارات و طرح وسایل پروازی نظیر پاراگلایدر، کایت، چتربازی

باشد. این مسابقه برای گروههای سنی ۶ تا ۹ سال، ۱۰ تا ۱۳ سال و ۱۴ تا ۱۷ سال است و هرکس می تواند تا ۳ طرح پوستر ارسال کند. حداکثر زمان ارسال پوسترها ۷۸/۱/۱۵ است. علاقمندان می توانند آثار خود را روی کاغذ A3 طراحی کنند و آن را به نشانی انجمن ورزشهای هوایی تهران، صندوق پستی ۵۷۳۵ - ۱۴۱۵۵ ارسال یا برای کسب اطلاعات بیشتر با انجمن ورزشهای هوایی با شماره تلفن ۹۱۶۹۹۱ تماس حاصل کنند.

آثار ارسالی پس از بررسی مقدماتی برای قضاوت بینالمللی به دفتر مرکزی فدراسیون واقع در پاریس ارسال خواهد شد. برندگان در هر گروه سنی موفق به دریافت نشانهای طلا، نقره و برنز به همراه دیپلم افتخار خواهند شد. جوایز این مسابقه در همایش عمومی فدراسیون بینالمللی هوانوردی، در مهرماه ۱۳۷۸ در شهر لیما سول قبرس به برندگان اعطا خواهد شد.

لازم است شرکتکنندگان موارد زیر را رعایت کنند:

۱. ابزار کار مجاز: آبرنگ، اکریلیک، رنگ روغن، مداد شمعی، مداد رنگی، پاستل یا هر وسیله نقاشی پاک نشدنی مشابه، خودکار نرم، ماژیک، جوهر پاک نشدنی.
۲. از وسایل طراحی و نقاشی پاک نشدنی نمی توان استفاده کرد. Δ

مسابقات سنگنوردی

چهارمین دوره مسابقات سنگنوردی داخل سالن آزاد دهه فجر گرامیداشت بیستمین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی و یادواره زنده یاد محمد داودی در تاریخ ۱۵ و ۱۶ بهمن ماه در سالن استقلال شهرستان کرج برگزار شد. در این مسابقات که طی چهار مرحله با درجه سختی مرحله اول

۵/۱۰ و مرحله دوم ۵/۱۱ و مرحله سوم ۵/۱۲ طراحی شده بود، تعداد ۱۱۴ سنگنورد از استانهای سیستان و بلوچستان، فارس، مرکزی، لرستان، خراسان، همدان، اصفهان، تهران، قزوین، گیلان، کرمانشاه، آذربایجان شرقی، کرمان، زنجان، تیم منتخب آموزشگاههای شهرستانهای کرج و شیروان با هم به رقابت پرداختند که استانهای اردبیل، فارس، کرمان، سیستان و بلوچستان برای اولین بار حضور فعال در این مسابقه داشتند.

مرحله اول و دوم مسابقه از ساعت ۹ صبح پانزدهم بهمن آغاز و تا ساعت ۲۳/۳۰ به طول انجامید. طی دو روز رقابت ۱۸۱ صعود انجام گرفت. ضمناً استقبالی ۱۱۴ سنگنورد در این مسابقات تاکنون بی سابقه بوده و نشان از رشد این ورزش در بین جوانان دارد. همچنین حضور انبوه کثیری از خانوادهها برای تماشای این مسابقه بیانگر علاقمندی به این رشته ورزشی است.

نکته قابل توجه در این مسابقات این بود که در مرحله سوم به علت صعود نفر اول و دوم تا انتهای مسیر، مرحله چهارم به عنوان سوپر فینال طراحی شد که نهایتاً نفرات برگزیده به شرح ذیل می باشد:

اول: امیر پیروسی، استان همدان
دوم: مهدی زشتی، استان تهران
سوم: محمد رضا رضانپور، استان خراسان

چهارم: محمد مهدی حجاریان، استان اصفهان

پنجم: حسین یزدان دوست، استان همدان

ششم: ادموند بابایی، استان تهران

این مسابقات در سالن جانبازان باشگاه استقلال شهرستان کرج و با همکاری اداره تربیت بدنی این شهر، گروه کوهنوردی شقایق کرج و فدراسیون کوهنوردی برگزار شد و به نفرات اول تا ششم جوایز نفیسی از سوی فدراسیون کوهنوردی اهداء شد. Δ

یاداران

روز وصل دوستداران یار باد

یار باد آن روزگاران یار باد

به مناسبت دهمین سالگرد درگذشت شادروان محمد رضا داودی (نایب رئیس اسبق فدراسیون کوهنوردی) پانزده نفر از دوستان وی و کوهنوردان تهرانی طی یک برنامه دو روزه از ۱۶ تا ۱۷ بهمن ماه در شرایط بد جوی موفق شدند بر فراز قله الوند یاد او را گرامی دارند. Δ



جشن میلاد بر فراز شیرکوه

همزمان با ایام خجسته ماه شعبان و میلاد پر برکت امام زمان (عج) و روز دانشجو یک گروه از بانوان کانون کوهنوردی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی تهران موفق شدند طی یک برنامه سه روزه به قله شیرکوه از مسیر ده بالا صعود کنند. Δ

کتاب بهمن

نوشته بقسی آر. آرمسترانگ و ناکس ویلیامز
ترجمه دکتر منوچهر دادخواه
انتشارات دانشگاه تهران - ۱۳۷۷
۳۰۴ صفحه - مصور - ۸۵۰۰ ریال
اولین کتاب اختصاصی با موضوع بهمن را احد سالکی در سال ۱۳۵۵ با نام «احتیاط بهمن می‌آید» چاپ کرد و پس از ۲۲ سال این دومین کتابی است که توسط دانشگاه تهران به چاپ می‌رسد. چاپ اول کتاب در سال ۱۹۸۶ و چاپ دوم ۶ سال بعد منتشر شده است. ترجمه فارسی از چاپ دوم، هفت سال پیش صورت گرفته است. کتاب منحصرأ به

باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند چهل و چهارمین بولتن این باشگاه به نام آوای دماوند منتشر و توزیع شد. مطالب این شماره که در پنجاه صفحه و به صورت زیراکس تهیه شده است اختصاص به موضوعاتی در ارتباط با نحوه شکل گیری این باشگاه، حفاظت از محیط زیست، هدایت گروه، پوشاک در طبیعت، ... و جداول برنامه های اجرا شده این باشگاه در سال ۷۷ دارد. Δ

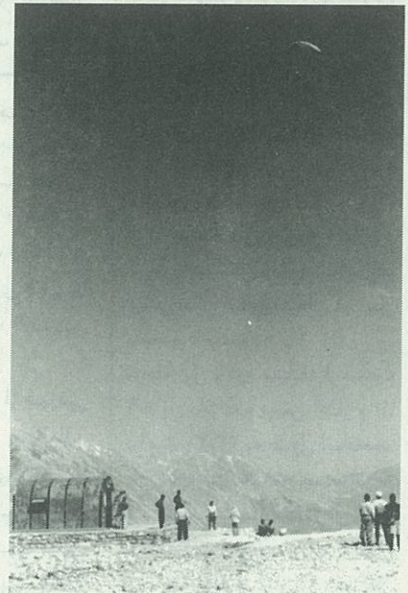
نگاه خوزستانیها به ارتفاعات

دوستداران طبیعت و ورزش در دشت خوزستان بر آن شده‌اند تا با تلاشی جدید و از نگاهی دیگر اینبار از فراز قله ایران به تماشای سرزمین خود بپردازند. هیئت کوهنوردی خوزستان در این راه با دائر نمودن دفتر هیئت، اجرای کلاس کار آموزشی کوهنوردی در آذر ماه، تشکیل و فعال نمودن ۹ هیئت تحت پوشش در استان و صعود به قله علم کوه و دنا در تابستان ۷۷ حضوری چشمگیرتر در صحنه فعالیت‌های کوهنوردی کشور از خود به نمایش گذاشتند. Δ



یادواره میرزا کوچک خان

در آذر ماه، به مناسبت سالگرد شهادت میرزا کوچک خان جنگلی گروه‌های کوهنوردی رشت اقدام به یک راهپیمایی از «شمه‌راه» محل شهادت آن شهید کردند. در این برنامه یک روزه که در هوای برفی و با مساعدت استانداری صورت گرفت، کوهنوردان ضمن تجمع بر سر مزار میرزا کوچک با قرائت فاتحه یاد و نام این مبارز صدیق ایران را که غلیم مبارزه با دشمنان داخلی و خارجی رامدتها بدوش می‌کشید گرامی داشتند. Δ



پرواز از زردکوه

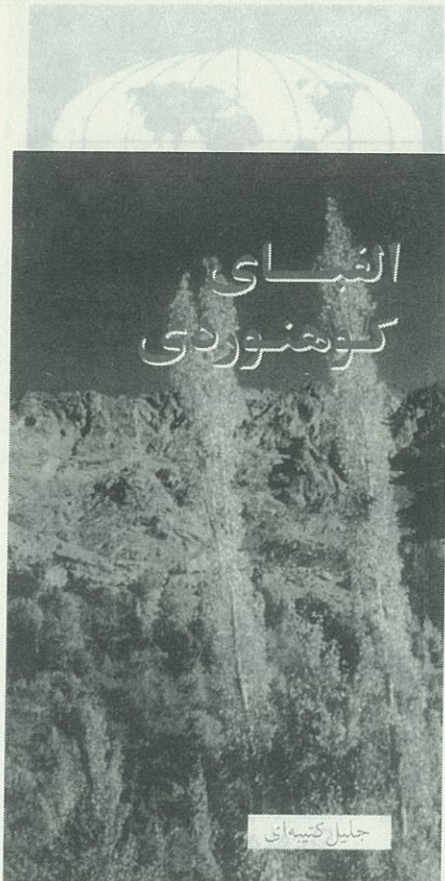
یک گروه از کوهنوردان گروه کوهنوردی مهر اراک در تیر ماه سال جاری به قله زردکوه صعود کرد. در این صعود موفق و پس از برگشت یکی از افراد گروه به نام مهندس مهرداد رضوانپور موفق شد از قسمت بالای یخچال چال میشان (حدود ۴۰۰۰ متری) توسط پاراگلایدر پرواز کند و به سلامت در نزدیکی سدکوه رنگ به زمین نشیند. Δ

علیصدر

نام کتابی است که به کوشش عبدالله حاجیلو یکی از پیشکسوتان ورزش کوهنوردی در همدان به نگارش در آمده و به چاپ رسیده است. در این کتاب که در حدود ۲۴۰ صفحه و با تصاویر و نقشه‌هایی از درون غار به نشر رسیده است، از نحوه شناسایی تا چگونگی استفاده از آن جهت گردشگران و موضوعات جانبی در ارتباط با غار و غارنوردی در ایران و جهان سخن به میان آمده و در انتها چکیده‌ای از متن فارسی به زبان انگلیسی ترجمه و درج شده است. قیمت این کتاب به صورت تکفروشی ۷۵۰۰ ریال است. Δ

آوای دماوند

همزمان با چهل و پنجمین سالگرد تأسیس



الفبای کوهنوردی

عنوان کتابی است از استاد جلیل کتبی‌های که انتشار چاپ چهارم آن در پاییز ۷۷ در اختیار تمامی دوستداران طبیعت قرار گرفته است. در قسمتی از پیش‌گفتار این کتاب ارزشمند چنین نوشته شده: «در میان ورزشها، کوهنوردی وضع ویژه‌ای دارد. اگر در ورزشهای دیگر، وسیله‌های تلاش و بازی و رقابت، توپ و آهن و چوب و آب و ... هستند، و یا رقیب ورزش و بازی ما، همجنس خود ماست، اما در کوهنوردی باید ما با طبیعت روبه‌رو شویم که اگر چه آغوش زیبا و با صفا و دل‌انگیزش همواره به رویمان گسترده است، اما گهگاه نیز اخم در هم می‌کشد، به غرش در می‌آید و می‌خواهد این فرزندان فرار کرده و بازگشته‌اش را کمی آزمایش کند». الفبای کوهنوردی که با نثری روان و ساده به نحوه ارتباط صحیح و شایسته انسان با طبیعت می‌پردازد و می‌تواند پاسخگوی نیاز کلیه ورزش‌دوستان باشد که حتی با سوابق ممتد در کوهنوردی نکات جدیدی را در آن ملاحظه کرده و بر تجارب خودشان بیفزایند. این کتاب در ۹۶ صفحه به صورت سیاه و سفید و با جلد رنگی از طرف انتشارات آشیانه کتاب به قیمت ۳۰۰۰ ریال توزیع گردیده است. Δ

تربیت بدنی و بنیاد مستضعفان و جانبازان به نتایج قابل ملاحظه‌ای جهت ایجاد این کمیته در ایران دست یافت. دیدار این مقام عالی رتبه از ایران و مشاهده چندین مسابقه ورزشی جانبازان و معلولان در رشته‌های گوناگون اطلاعات جدیدی را در اختیار ایشان گذاشت. لازم به ذکر است که فعالیتهای کوهنوردی نیز که چندی است به همت یکی از جانبازان در این فدراسیون آغاز شده است، با استقبال جالبی روبه‌رو شده است. Δ

مسابقات سنگنوردی بانوان

دومین دوره مسابقات قهرمانی سنگنوردی بانوان کشور در رده سنی بزرگسالان و جوانان در مورخه ۷۷/۱۲/۱ در سالن استقلال شهرستان کرج با حضور استانهای خراسان، مازندران، گیلان، کرمانشاه، همدان، مرکزی، قزوین، کردستان و تهران با شرکت ۱۹ ورزشکار برگزار گردید. طراحان مسیر ناصر سرور ماسوله و مجید جمال آبادی از تهران و داوران خانها: بهرامی، صادق، گرجی، نامی، تنباکوزاده بودند. خانم زهرا تاجیک سرپرستی این مسابقه را به عهده داشتند.



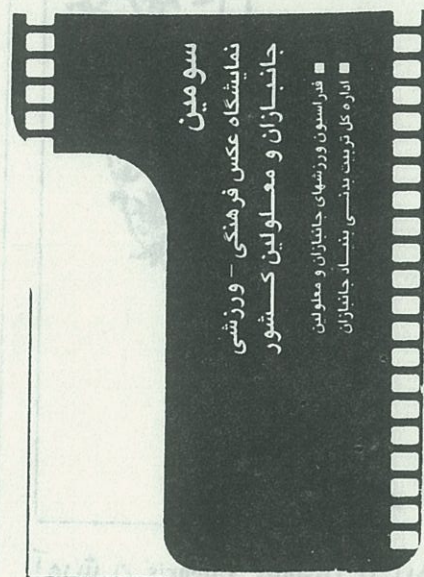
نتایج مسابقات

استان	رده بزرگسالان
تهران	۱. پریسا فقیه نوبی
مرکزی	۲. آذر عبدی
تهران	۳. منصوره قنبری
استان	رده جوانان
کرمانشاه	۱. سونیا طاهری
گیلان	۲. مریم پورکریمی نژاد جلالی
خراسان	۳. سمیه عسگری حسینی

با تشکر از همکاری صمیمانه گروه کوهنوردی شقایق کرج. Δ

امریکای شمالی پرداخته است و در قسمت بررسی سوانح، بهمنهایی که در امریکا و کانادا فرو ریخته‌اند مورد توجه قرار گرفته‌اند. کتاب بهمین شامل ۹ بخش به شرح زیر است:

۱. صحبت در مورد بهمینها چرا؟؛ ۲. تاریخ و بهمینها؛
۳. توده برف کوهستان؛ ۴. تشکیل بهمین و سقوط آن؛ ۵. انتخاب درست؛ ۶. زمانی که مسائل به کژراهه می‌روند؛ ۷. مهار بهمین؛ ۸. بهمین و قوانین؛ ۹. مطالعات در زمینه بهمین. Δ

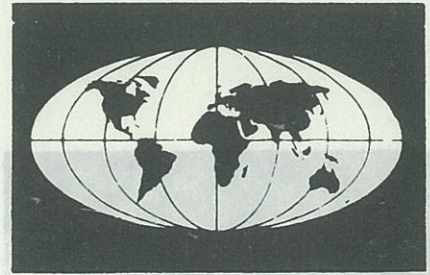


سومین نمایشگاه عکس

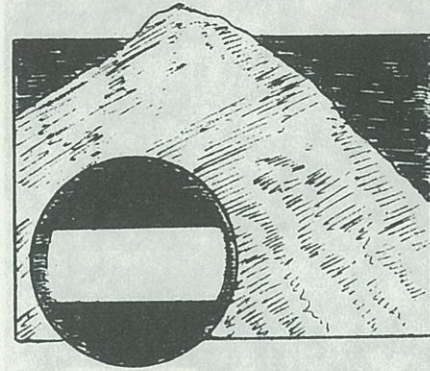
به همت فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین و اداره کل تربیت بدنی بنیاد جانبازان سومین نمایشگاه عکس فرهنگی - ورزشی برگزار شد. در این نمایشگاه که به مدت هشت روز در بهمن ماه گذشته و در خانه عکاسان ایران برگزار شده بود، علاوه بر ارائه دهها تصویر از رشته‌های گوناگون ورزشی، تصاویر متنوع و زیبایی از صعود و فعالیتهای کوهنوردی جانبازان و معلولین کشور به نمایش گذاشته شد که از جمله جالبترین این تصاویرها صعود نابینایان بر فراز قله ایران بود. Δ

شکل‌گیری کمیته پارا المپیک در ایران

رابرت دانیل استیوارد، ریاست کمیته بین‌المللی پارا المپیک، که به دعوت فدراسیون ورزشهای جانبازان و معلولین به ایران سفر کرده بود، ایران را به عنوان میزبان شایسته‌ای برای برگزاری مسابقات جهانی پارا المپیک دانست. استیوارد طی اقامت چهار روزه خود ضمن دیدار با رؤسای مجلس،



گوخاکون



صعود به اورست ممنوع؟

سر ادموند هیلاری نخستین فاتح اورست پیشنهاد کرد: به منظور حفاظت از محیط زیست اورست، صعود به این قله برای مدت پنج سال ممنوع اعلام شود. گزارشات رسیده از جانب کوهنوردانی که به ارتفاعات بالای این قله دسترسی پیدا کرده‌اند حاکی از انباشته شدن صدها کیلو زباله از قبیل کبسولهای اکسیژن، چادرهای پاره پاره شده، تجهیزات انفرادی و باقیمانده مواد غذایی و ظروف کوهنوردان است. در ارتفاعات پایینتر وضعیت به مراتب خطرناکتر است. شارما یکی از مقامات سازمان حفاظت از محیط زیست نیپال اظهار داشت: فشار ناشی از درخواست در حال افزایش شرکت‌های جهانگردی و کوهنوردان به منظور حضور در این منطقه، مانعی در تصمیم‌گیری این امر مهم شده است. Δ

سربند - توچال، ۲۲۰۰۰ قدم

اکبر راد یکی از علاقمندان به فصلنامه کوه که مدت‌های مدیدی است به ورزش کوهپیمایی پرداخته و ارتفاعات شمال تهران را مکرراً به زیر پایهای خود نهاده است، تصمیم می‌گیرد که فاصله شروع مسیر صعود به قله توچال یعنی میدان سربند تجریش را تا قله، گام شماری کند و نتیجه آن را برای تمامی دوستداران طبیعت که مکرراً در این مسیر گام گزارده و اطلاعاتی از این موضوع ندارند انعکاس دهد. لازم به اشاره است که این قدم‌سنجی در زمانهای

مختلف صورت گرفته است.

سربند تا آبشار دوقلو ۶۵۰۰ قدم، آبشار دو قلو تا پناهگاه شیرپلا ۳۰۰۰ قدم، شیرپلا تا پناهگاه امیری (سیاه سنگ) ۷۰۰۰ قدم، پناهگاه امیری تا قله توچال ۵۵۰۰ قدم و جمعاً ۲۲۰۰۰ قدم که حدوداً ده کیلومتر تخمین زده می‌شود. این مسافتی است که شما برای صعود به قله ۳۹۶۵ متری توچال، بام تهران، طی می‌کنید. برگشت از این مسیر طی و طریق یک مسافت بیست کیلومتری را در بردارد. Δ

توصیه یک راهنمای تور

مایل کوئین که یکی از افراد سرشناس به منظور راهنمایی تورهای تجاری است، توصیه‌هایی به کوهنوردانی که به دنبال کسب منابع مالی برای اجرای برنامه‌های کوهنوردی هستند، کرده است: «سطح کوهنوردی کوهنوردان موجب ترغیب سرمایه‌گذاران به حمایت‌های مالی نخواهد شد، مگر آنکه شما رینولد مسنر یا آلکس لوه باشید.»

چون جامعه کوهنوردی ما کوچک است، باید در ارائه طرح خود صادق باشید. زیرا اکثر شرکتها از بیان اینکه با صعود به قله می‌خواهید نشانه آنها را تبلیغ کنید خسته شده‌اند و آن را کاری تکراری می‌دانند. شما باید یا اولین بازکننده مسیر یا اولین صعودکننده یک قله باشید تا شرکتها به حمایت از شما تمایل داشته باشند؛ و چون اکثر کوهنوردان این توان را ندارند به گرافه‌گویی می‌پردازند و این موضوع، خود باعث بی‌توجهی شرکتها از حمایت شما خواهد بود. Δ

آیا آثار زیانبار زباله و نیز زمان تجزیه آن را در محیط و طبیعت می‌دانید؟

مدت تجزیه	نوع زباله
۱۰۰ سال	۱. لاستیک
	(کفش کهنه، چرخ ماشین)
۲۰۰ سال	۲. قطعی کنسرو
	و درب نوشابه
۴۵۰ سال	۳. کیسه و مواد پلاستیکی
	۴. ظروف آلومینیومی
۷۰۰ سال	۵. شیشه
۱۰۰۰۰۰۰ سال (یک میلیون)	۶. طبیعت مهربانتر باشیم و حفظ محیط زیست

را برای همگان واجب بدانیم.

بهار طبیعت به دوستداران کوه و جنگل تهنیت باد. جنگلها قبل از ملتها، بیابانها بعد از ملتها. Δ

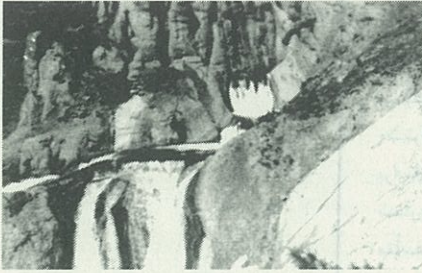


آویشن Thymus Valgaris (تیره نعناع)

امید کاظمی

درختچه‌ای کوتاه و پر شاخه که شاخه‌های علفی آن پوشیده از برگهای متقابل و نازک است. از بغل این برگها در قسمت فوقانی ساقه گل‌های سفید ریزی به طور چتری و منفرد می‌رویند. میوه آن فندقه چهار قسمتی است. تمام اندامهای گیاه معطر است. محل رویش اولیه آن منطقه مدیترانه بوده است و در حال حاضر در باغها و مزارع به عنوان گیاهی معطر و دارویی کشت می‌شود. مصریهای قدیم از اسانس آویشن برای مومیایی کردن مردگان خود استفاده می‌کرده‌اند.

برای مصارف دارویی، سر شاخه‌های این گیاه را در اوایل دوره گلدهی جمع‌آوری می‌کنند در (طول تابستان سال بعد، گیاه مجدداً خود را ترمیم می‌کند) سپس آنها را در لایه‌های نازک در سایه یا در خشک کن با حداکثر ۳۰ درجه سانتیگراد حرارت خشک می‌کنند. سرشاخه‌های آن حاوی یک اسانس روغنی (ماده اصلی تشکیل دهنده این اسانس تیمول و کارواکرول است)، تانن‌ها، مواد اصلی تلخ، ساپونین‌ها و ضد عفونی‌کننده‌های گیاهی است.



سرچشمه کوهرنگ

ابراهیم صدقی

در گوشه و کنار سرزمین کهنسال ما، ایران، دیدنیهای زیادی وجود دارد که برخی از آنها در سراسر گیتی بی‌مثل و مانند است و سرچشمه کوهرنگ یکی از آنهاست.

کوهرنگ از دامنه‌های زردکوه بختیاری است که سرچشمه‌اش از منبع بسیار بزرگ آبی در دل این کوه مانند تونل طبیعی با وسعت زیاد مثل آب انباری عمیق و بیقرار همواره در جریان است و آب را از حفره‌ای با فشار زیاد به بیرون پرتاب می‌کند و با به وجود آوردن چندین آبشار بزرگ و کوچک، رودخانه پرآب شیخعلیخانی را تشکیل می‌دهد. اغلب گردشگران ایرانی و خارجی که این سرچشمه عجیب و جذاب و بی‌همتا را دیده‌اند آن را پدیده‌ای شگفت دانسته‌اند. Δ

معرفی گروه‌های کوهنوردی



نام گروه: دماوند
تاریخ تأسیس: ۱۳۳۲
تاریخ شروع فعالیت رسمی: ۱۳۳۲
فعالیت در زمینه ورزش: آقایان +
تلفن: ۶۷۵۷۶۳۹
آدرس: تهران، اول خیابان لاله‌زار نو، پلاک ۲



نام گروه: طبیعت دوست شیراز
تاریخ تأسیس: ۱۳۶۷
تاریخ شروع فعالیت رسمی: ۱۳۷۱
فعالیت در زمینه ورزش: آقایان +
تلفن: ۳۳۷۰۴۳
آدرس: شیراز، صندوق پستی ۷۱۴۵۵-۵۴۴

میخ می‌شود که به کلی از دید پنهان است.

۳. یک سقوط ۵۰ سانتیمتری، مقدار تحمل بار به اندازه ۳۵۰ کیلوگرم را کاهش می‌دهد. خیلی از میخهای فرسوده که آزمایش شده، حتی پایین‌تر از نمونه‌های بی‌اعتبار بوده‌اند.

۴. گرچه برخی معتقدند که میخهای بزرگ قویتر از میخهای کوچک است این عقیده درست نیست. قدرت یک میخ

ستگی به کیفیت جای گذاری آن دارد.

۵. تغییراتی در سبک صعود به وجود آمده است. امروزه دیگر سنگنوردان به طور طبیعی چکش میخ را با خود حمل نمی‌کنند. در گذشته این یک امر طبیعی بود و چکش برای امتحان میخ استفاده می‌شد تا اگر مناسب نیست عوض شود. امروزه این کار به ندرت صورت می‌گیرد. به نظر می‌رسد که سنگنوردان مطمئن هستند که در صورت افتادن میخ یا رول می‌تواند فشار ناشی از سقوط را تحمل کند.

۶. وسایلی که ظاهراً سالم به نظر می‌رسند، ممکن است خراب باشند. در نمونه‌ای از یک رول، نشان می‌داد که دوخوردگی آزاد بر روی آن احتمالاً به وسیله جسم جامدی به یکدیگر متصل شده است. هنگام آزمایش، نمونه‌ای سالم از آن ۲۵۰۰ کیلوگرم مقاومت داشته است. در حالی که آن جسم، مقاومت آن را تا ۲۵۰ کیلوگرم کاهش داده بود. این فشار به راحتی می‌تواند به آن صدمه وارد کند.

۷. هنگامی یک رول که تنها به نظر می‌رسد در مکان نامناسبی قرار گرفته، پایه آن را تعویض یا وسیله‌ای به آن اضافه می‌کنند همین، سبب ایجاد چهره‌های زشت برای سنگ و نگرانی واقعی دوستاناران حفاظت از محیط زیست شده است. رولهای مقاوم در برابر خوردگی، یا حلقه‌های U می‌تواند حمایتی با دوام را فراهم آورد. اینها می‌توانند باری برابر ۲۵۰۰ تا ۳۵۰۰ کیلوگرم را بدون سقوط نگه دارند و برای مدت زیادی حفظ شوند.

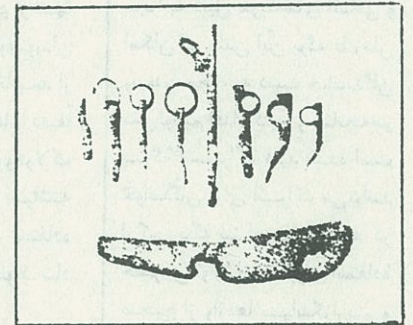
هیچ راه حلی برای این مشکل توصیه نشده است. اما در مورد بقا و نگهداری وسایل و فرهنگ استفاده آن تحقیق و انتشاراتی صورت گرفته است. دست کم می‌توان کوهنوردان، سنگنوردان و راهنمایان را برای حمل یک چکش به منظور آزمایش حمایت میانه‌های مشکوک، تشویق کرد. Δ

مآخذ: بولتن UIAA

دمکرده آن به مقدار یک قاشق مرباخوری در هر فنجان آب (سه بار در روز) به هضم غذا کمک می‌کند و ضد سرفه است. این گیاه تشنجات را تسکین می‌دهد و ضد بو نیز است. از جوشانده این گیاه برای غرغره و حمامهای کمکی در رژیمهای لاغرکننده استفاده می‌شود. از شاخه‌های تازه آن اسانس آویشن به دست می‌آید که سرشار از تیمول است و در دندان‌سازی و صنایع آرایشی و همچنین در تهیه خمیرها و آبها برای شستشوی دندانها بکار می‌رود.

آویشن، گیاهی معطر است و از آن برای معطر ساختن سسها، غذاهای گوشتی، ماهیها، (کنسروسازی) استفاده می‌شود. از عطر آن نیز در مراسم مذهبی استفاده می‌کنند.

دوران گلدهی، اردیبهشت و خرداد و زمان برداشت سرشاخه‌ها، خرداد تا مرداد است. Δ



فطر میفهای قدیمی در کوههای آلپ

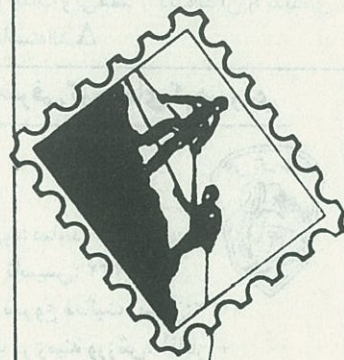
ترجمه فرزاد عبدالملکی

۱. بیش از صد سال است که در آلپ میخ وجود دارد. خیلی از آنها عمری از ۳۰ تا ۹۰ سال دارند؛ و با خوردگیهای عمیق صدمه دیده‌اند، که شاید به واسطه بارانهای اسیدی باشد. خیلی از آنها کاملاً ابتدایی هستند. برای مثال می‌توان لولای، هندل دوچرخه، میخ و سیم جادر، میخ ۱۶ اینچی) گوئه چوبی فرسوده، قطعه‌ای از یک سیم کهنه و غیره را نام برد. کسی در مورد عمر آنها چیزی نمی‌داند.

۲. خیلی از آنها با خوردگیهای شدید صدمه دیده‌اند. اغلب خوردگیها روی سطح میخ معلوم نیست. اما در شکافها، جایی که آب در تیغه میخ جمع می‌شود، ۸۰ تا ۹۰ درصد مواد آن از دست می‌رود. این خوردگی مخفی در اغاب رولهای کهنه وجود دارد.

برخی از نمونه‌ها نشان می‌دهد، جایی که در آن باران اسیدی می‌بارد، سطح روی میخ را فرو می‌ریزد و آنجایی که آب جمع می‌شود سبب خوردگی درون

هفته‌های رستیده



مهرداد جبل عاملی از اصفهان: دوست و همورد گرامی، از عنایتی که به مجله کوه دارید

سیاسگزاریم و به شما پیشنهاد می‌کنیم برای این که مجله راحت‌تر به دست شما برسد و به موقع از آن استفاده کنید آن را مشترک شوید تا از طریق پست برایتان ارسال شود. درباره مجله شماره ۱۳ باید بگوییم که ما هم متأسف هستیم. ولی چاره‌ای نبود بجز استفاده از کاغذ روزنامه‌ای. لازم است بدانید همین کاغذ را به قیمت بالاتر از کاغذ سفید مجله شماره ۱۲ تهیه کرده‌ایم و اگر می‌خواستیم به غیر از این عمل کنیم قیمت مجله تا ۵۰٪ اضافه می‌شد و بار مالی سنگینی را بر گرداندگان آن تحمیل می‌کرد. امیدواریم قیمت کاغذ کاهش یابد تا ما شرمند شما عزیزان نشویم. موفق باشید.

رضا منتظری عضو گروه

کوهنوردی شقایق رینه: همورد عزیز، در مورد پخش فیلم صعود اورست که توسط کوهنوردان سخت‌کوش کشورمان صورت گرفته است در شماره‌های قبل هم نوشتیم و از طرف شما عزیزان از فدارسیون کوهنوردی درخواست کرده‌ایم که گزارش و فیلمهای این صعود افتخارآمیز را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند و هموطنان عزیز و دوستان کوهنوردی را از لذت آشنایی و دیدن فیلمهای مربوطه به طور عمومی بهره‌مند سازند. اما متأسفانه نمی‌دانیم چرا تاکنون به این درخواست عمومی پاسخی داده نشده و تنها به گزارشی که در اختیار مجله قرار گرفته اکتفا شده است. امیدواریم مسئولان فدارسیون کوهنوردی در آینده نزدیک در این خصوص اقدام کنند. چاپ عکس رنگی در مجله، همان‌طور که خود شما اشاره کرده‌اید موجب افزایش هزینه و قیمت مجله می‌شود و از آنجا که سیاست مجله اجرای کاری فرهنگی است و بیشتر سعی داریم

تا همگان بتوانند از مجله استفاده کنند، از چاپ عکسهای رنگی که بی‌تردید به زیبایی مجله نیز می‌افزاید معذوریم. اما در نظر داریم در آیند با تأمین هزینه‌های این کار از سایر منابع مانند آگهیها و غیره بتوانیم این خواسته شما عزیزان را اجابت کنیم. ان‌شاءالله بتوانیم. از شعر زیبایی که برایمان ارسال کرده‌اید نیز سیاسگزاریم. شاد و سربلند باشید.

علیرضا ورزم از تبریز:

همورد گرامی، صعود شما و دوستانتان را به قله سبلان تبریک می‌گوییم و از اشاره صحیح و خوب شما در خصوص بستن در پناهگاهها بعد از خروج از آنها تشکر می‌کنیم. از همه کوهنوردان عزیز درخواست می‌کنیم تا بعد از ترک پناهگاه در و پنجره‌ها را دقیقاً بازرسی کنند و ببندند تا باد و کولاک برف را در داخل پناهگاه انباشته نکند و کوهنوردان دیگر در استفاده از پناهگاه دچار مشکل نشوند. شاد و پیروز باشید.

نعمت‌الله امیریان از شیراز:

همورد گرامی، از این همه لطف و عنایت شما به مجله کوه سیاسگزاریم و از اینکه توانسته‌ایم قدمی در راه ارتقای این ورزش زیبا و نشاط‌انگیز برداریم خوشحالییم و امیدوار هستیم خداوند این قدرت و توانایی را به ما عطا کند تا بتوانیم کار نشر مجله را و رسالتی را که بر عهده گرفته‌ایم ادامه دهیم. تا همین جای کار تنها با لطف خداوند و همیاری و پشتیبانی شما عزیزان توانسته‌ایم به وظیفه خود عمل کنیم امیدواریم در آینده نیز بیشتر از این مواهب بهره‌مند شویم. از مقالات ارسالی شما نیز سیاسگزاریم. همه مقالات در تحریریه بررسی می‌شود و اگر مقاله‌ای یا مطلبی چاپ نمی‌شود خدای ناکرده علت آن بی‌ارزش بودن مطالب نیست؛ بلکه کمبود

جای مجله و اولویت‌هایی است که باید در مجله مد نظر قرار گیرد. سرافراز باشید.

جبار پیوسته از گروه کانون

کوهنوردان کرمانشاه: از توجه شما برای تبلیغ به منظور افزایش مشترکین مجله سیاسگزاریم. بهترین تبلیغ یک نشریه برای جلب خواننده بیشتر محتوا و مطالب نشریه است و با درج شعارهای تبلیغی در مجله، بجز گرفتن جای مطالب، کاری را از پیش نمی‌توان برد. برگ درخواست اشتراک، موجب جلب توجه خوانندگان به مشترک شدن است. در مورد برگ اشتراک به صورت مجزا به دلیل هزینه‌های اضافی و امکان گم شدن این برگه تا زمان رسیدن مجله به دست خوانندگان نمی‌توانیم اقدام کنیم و چنانچه در برگه اشتراک قید شده است خوانندگان برای اشتراک می‌توانند از کپی برگه نیز استفاده کنند. در خصوص توضیح شما برای استفاده صحیح از واژه‌ها سیاسگزاریم و سعی خواهیم کرد دقت شود و امیدواریم در شماره‌های بعدی چنین مواردی پیش نیاید. شاد و پیروز باشید.

امید کاظمی از گرگان:

دوست و همورد گرامی، از تلاش شما در فعالیتهای کوهنوردی استان تقدیر می‌کنیم و امیدواریم همیشه پر تلاش و پر نیرو در راه پیشرفت ورزش کوهنوردی استان گرگان بکوشید. برای تکمیل مجموعه مجله‌های خود پیشنهاد می‌کنیم یک دوره صحافی شده مجله کوه را از دفتر مجله درخواست کنید تا برایتان ارسال شود. برای اطلاع از چگونگی ارسال دوره مذکور می‌توانید با دفتر نشریه تماس بگیرید. موفق و سربلند باشید.

بهزاد امیرعابدی از نقده:

دوست و همورد ارجمند، از لطف و تشویق‌های شما سیاسگزاریم و



The construction and installation of a quay, with the use of explosives was another major feat in the engineering sphere to convert this cave into a tourist attraction.

Hotel accommodation, together with messing facilities, and a host of after development projects in implemented adjacent to this cave, offers a multitude of opportunities not only for tourist, but also, for mountain and caving enthusiasts.

Bearing in mind the above, we can assert, without fear of contradiction, that the "Alisadr" cave must surely rank as a masterpiece of creation in all its grandeur.

KOUH

Mountain Sports

Tel. 2712816

Fax. 2712817

IRAN. Tehran. P.O.Box 19615.686

دائمی شما؛ درج مقالاتی چون صعود به قله شب و خامی معرفی نقاط بکر و کم شناخته کشورمان است. ما در انتخاب مقالات تنها به فنی یا سرعتی بودن موضوع توجه نمی‌کنیم. لطفاً در مورد ارسال گزارش برنامه‌هایتان و نسبت به معرفی بیشتر منطقه به همراه راه‌های صعود و کروی، ووشش گیاهی و جانوری و تصویری از دور نمای آن برای ما اقدام فرمائید. صعودهای خوبی در پیش داشته باشید.

ضمن تشکر و قدردانی از تمامی عزیزانی که در ارتباط دائمی با فصلنامه هستند، به درج نام دوستانی که با دفتر مجله مکاتبه کرده‌اند، می‌پردازیم.

هیئت کوهنوردی از آذربایجان غربی - حوزه مقاومت بسیج فولاد مبارکه از اصفهان - جمعیت هلال احمر از تهران - گروه کوهنوردی خانه کوهنوردان - گروه کوهنوردی آناهیتا از کنگاور - معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی

- گروه کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی از زاهدان - گروه کوهنوردی استقلال - گروه کوهنوردی طبیعت دوست از شیراز - گروه کوهنوردی طلوع از کرمانشاه - دانشگاه آزاد اسلامی از یزد.

دکتر مسعود حمیدی از گیلان - جلال رابوکی - علی طاهری از اراک - دکتر ابوالفضل جوادی از قزوین - علیرضا ولیان از مشهد - محمود حمیدی - احمد معرفت از شیراز - قدرت‌الله نیکخواه از اهواز - ناصر و منیژه جمال صفای - وحید اشرفی - چنگیز امیرمحمدیان از تبریز - سلام اسماعیل سرخ از دیواندره - سیدجواد مرنندی - حسن وجدان خوش - امجد سمواتی از اصفهان - اکبر فتاحی - محمد تفنگدار - دکتر افشین ایران پور - دکتر احمد محبی - رامین شجاعی - وحید آقایی از تهران. Δ

امیدواریم بتوانیم پاسخگوی محبت‌های شما عزیزان باشیم. درباره درخواست شما برای دو ماهه کردن مجله باید بگوییم که مدتی است در فکر این کار هستیم و امیدواریم در صورتی که شرایط مهیا شود این خواسته علاقه‌مندان را اجابت کنیم. درباره چاپ عکسهای رنگی در مجله نیز در همین صفحه توضیح داده‌ایم. شاد و پیروز باشید.

یزدان یوسفزاده از

نپاوند: دوست و همورد عزیز، از این همه لطف و محبت شما و سایر عزیزان که برای ما نامه می‌نویسند سپاسگزاریم و امیدواریم توفیق این خدمت ادامه داشته باشد تا بتوانیم دین خود را به جامعه کوهنوردی ادا کنیم و همچنین از محبت‌های شما بهره‌مند شویم. در نامه نوشته بودید که در اهواز مشغول خدمت هستید و از شهرستان خود دورید. فرق نمی‌کند هر کجای ایران که باشید خانه شما است. شاد و موفق باشید.

علیرضا هاشمی از تهران:

دوست عزیز و همورد رنج دیده از تخریب طبیعت ایران! گلایه شما را پیرامون عدم درج مقاله زیست محیطی در ارتباط با منطقه علم‌کوه دریافت کردیم. متأسفانه تنوع آلودگی زیست محیطی و ادامه روند تخریب آن در ایران به صورت یک معضل عمومی درآمده و درج مقالات مختلف در این مورد که در ۱۴ شماره نشریه تاکنون صورت گرفته است بیانگر توجه ما به این موضوع است. چنانچه شما به مقاله صفحه ۲۶ از شماره ۱۰ نشریه مراجعه فرمایید تصاویر و بخشی از این مقاله به تخریب این منطقه کوهستانی و استثنایی نیز پرداخته است. ما در حد مقدرات خود قادر به درج این‌گونه مطالب هستیم. با تشکر از پیگیری شما.

همورد عزیز آقای جواد

زیرکی: با تشکر فراوان از ارتباط



English section: compiled and edited by: Shapour Samsam

THE ALISADR CAVE

In an attempt to afford sufficient coverage to the exceptional sites and landscapes, which are of special interest to the lovers of nature and mountain enthusiasts; we have decided, in this edition, to focus on the "Alisadr Cave".

Much of the text and factual information has been culled from the outstanding effort, which was compiled and prepared in a bilingual pamphlet, by A. Haji loo, whose indefatigable industry warrants special merit and acclaim.

This cave is located on the Bijar - Hamedan road, 1950 meters above sea level. The dimensions of the cave comprise hundreds of main and secondary galleries, with length of tracks a little above 4000 meters. The climatic environment inside the cave is calm, with temperatures, at 12 degree centigrade, throughout the year. The water in the cave is the light bicarbonated group.

The volume of water of the cave is rigidly subject to fluctuation based on the annual rainfall. No wildlife exists in the cave due to the deprivation of

light and the existence of several salt deposits. The water inside the cave is so pure and clear that, with a naked eye, the 10 meter depth, is easily viewable.

The elderly regale the younger generation with tales, that during times of conflict and aggression, this cave was used as a place of refuge.

The Alisadr cave is among the few in the world, in addition to the Moolis in France, Knight and Bookan in Australia, which is endowed with such exquisite beauty, consisting of stone decoration, white calsite bushes, argonite crystals; that will etch an indelible mark on the minds and memories of any one visiting this site in all its splendour. Another outstanding feature of this cave is the fact that the climate inside the cave is generally held to be the most salubrious for visitors and tourists. No presence of dust, dirt or contamination can be detected.

Although state funding never existed, private contributions have made it possible to level the uneven and rough passages inside the cave and thus make it accessible.

PAYAR

- ۱- مدل نور دیگا دو زبانه محافظ برف و باران در زمستان و شن و ماسه در تابستان
- ۲- مدل همان واگ آلمان ساق بلند همراه با آگیر کناره زبانه
- ۳- مدل کاسینگر اتریش
- ۴- مدل آلپ
- ۵- مدل ترکینگ مخصوص راهپیمایی و کوهپیمایی



کفش دوپوش چرمی مدل آسولو ایتالیا
پوش داخلی چسبی (بدون بند) با لایه ایفای ویسکوز مقاوم در برابر سرما
سرعت پوشیدن در زمستان
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود



کفش پایار

اولین و تنها تولید کننده کفش دو پوش در ایران
تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی
فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲



Shandiz

Total Sunblock Cream
For Sensitive Skin



R.A.M.C.R.A.P.H.I.C.S

کرم ضد آفتاب

شانديز

مخصوص پوستهای حساس در مقابل نور آفتاب **SPF=28**
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپائی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲

تلفن مرکزپخش: ۶۷۰۶۴۸۵ و ۸۶-۶۴۹۶۷۰۴-۶۷۹۵۶۶

