

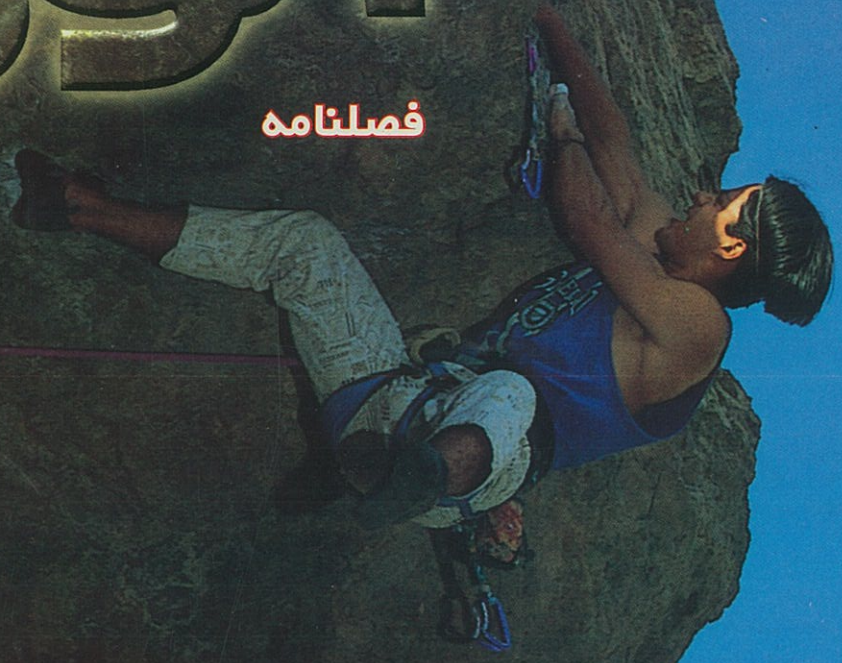
نشریه دوستداران طبیعت

۱۹

کوه

KOUH
Mountain Sports

فصلنامه



بانوان ایرانی و نخستین تجربه در هیمالیا



کوهیار

درسایزهای مختلف



طرح سوپرشارون فرانسه کوهپیمایی سبک



طرح ایس فال



طرح آلپ انریش ساق کوتاه



طرح ابتکاری کوهیار



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)

عرضه کننده انواع کوله پشتی های کوهنوردی کیسه خواب، طناب، چادر کوهنوردی و کمپینک بادگیر، تونیک سنگنوردی در مدل های مختلف، لوازم فنی سنگ و یخ نوردی



جدیدترین طرح نوردیکای ایتالیا - دوزبانه مدل ۲۰۰۰ طرح آلپ انریش

طراح و تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی طرف قرارداد با اداره جات، کارخانجات، سازمانها، ارگانها و کلیه گروههای کوهنوردی

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتراز میدان مشیر به روبروی خیابان مهدیه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷
تلفن: ۶۴۰۰۱۱۹۹ تلفکس: ۶۴۹۰۴۹۶
مدیر: غفار حسین زاده



چندین مدل



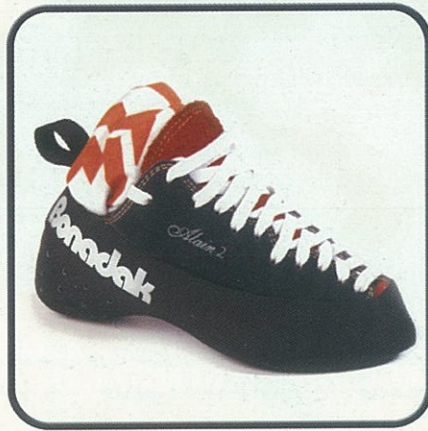
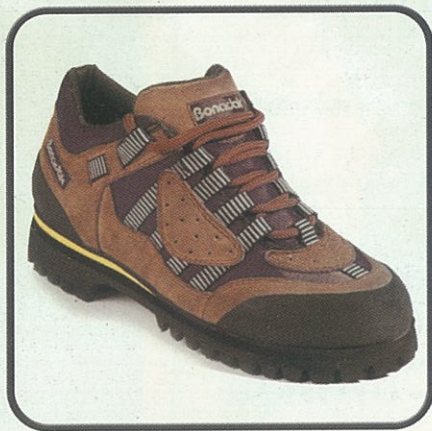
در چند مدل



چندین مدل

Bonadak

شرکت کفش بنادک سنگ صعود
اولین و تنها تولید کننده انواع کفش های
سنگ نوردی Climbing
راه پیمایی Trekking
پیاده روی ورزشی Walking Adventure



دفتر مرکزی: ۵۳۸۵۹۵۰
کوه اسکی ۶۷۰۲۲۸۰
ورزش کوه ۸۸۲۶۶۴۲
صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷
۰۹۱۱-۲۲۵۱۱۱۷

نمایندگی فروش:

هموطن!

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

همه با هم، در راه توسعه ورزش کوهنوردی



ورزش کوه

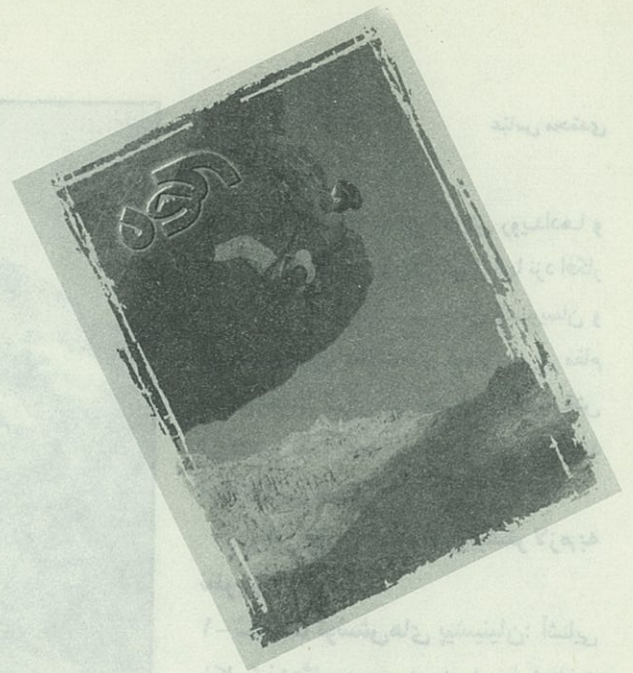
ورزش کوه

تولید و صادرات و سایل
ورزشهای کوهستانی و زمستانی

BARF 830288



تهران، شرق میدان فردوسی، بین ایرانشهر وفرمت، کوچه رفعت جاه شماره ۲ کدپستی: ۱۵۸۱۶
تلفن: ۸۸۲۶۶۴۲-۸۳۱۰۳۷ فاکس: ۸۸۴۲۰۳۴ صندوق پستی: تهران ۱۵۱۸-۱۵۸۱۵



۲	در نکوداشت استاد جلیل کتیبه‌ای
۵	رینهولد مسنر در جای تلاقی ...
۷	اشتراک فصلنامه
۸	رشته‌کوه سهند
۱۳	داستان سرود کوهستان
۱۴	راه‌پیمایی جنگلی طارم-شفت
۱۶	مسیری جدید بر دیواره بیستون
۱۸	گهر نگینی بر اشترانکوه
۲۱	مبانی حقوق حفاظت از کوهستانها
۲۲	آلنگ شاهی
۲۵	صعود تیم ملی کوهنوردی بانوان ...
۲۸	دوچرخه‌های کوهستان
۳۰	مجسمه هرکول در کوه بیستون
۳۳	دم‌خروس یا قسم ...
۳۴	باز تاب آفتاب ادبیات فارسی
۳۵	قدم برداشتن صحیح در کوهستان
۳۸	یک خاطره از راکا پوشی
۴۰	پنجاه کوه مهم جهان
۴۲	تأثیر ارتفاع بر عوامل فیزیولوژیکی
۴۶	گفتگو
۵۰	دوباره زندگی
۵۲	صعودهای سرعتی درست یا غلط
۵۴	اولین رکوردارها در هیمالیا
۶۱	آشنایی با بلندترین قله ...
۶۲	بیست روز در بالون به دور زمین
۶۶	رایج‌ترین آسیب‌دیدگی در اسکی
۶۹	نیم‌نگاهی به مدیران فدراسیون کوهنوردی
۷۰	روی اینترنت
۷۳	گونگون
۷۴	اطلاعات پزشکی کوهستان
۷۷	چگونه از طریق یوگا تنفس کنید
۸۰	دایرةالمعارف کوهنوردی
۸۲	واژه‌نامه کوهنوردی
۸۴	شناخت برف و بهمن
۸۶	تمرین برای صعود به ارتفاعات بلند
۸۸	یادمانی ارزنده
۹۰	اخبار
۹۲	اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
۹۴	پاسخ به نامه‌های رسیده
۹۶	جدول

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت
سال پنجم - تابستان ۱۳۷۹

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 چهکنویی - مرتضی موسوی

مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور - تایپ کامپیوتری: زویا شجاعی

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف چاپ: احمدی - داد

○ 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.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶

نمبر: ۲۷۱۲۸۱۷

۲۷۱۲۸۱۶ ☎

در نکوداشت استاد جلیل کتیبه‌ای

عباس محمدی

پدیده نقشی برجسته در نمایش رویدادها و تثبیت جایگاه آنها و جای‌گیر کردن آنها نزد افکار عمومی دارند. گزارش نویسان و تاریخچه‌نگاران، فعالیت‌های کوه‌نوردی در مقام مبلغان مستند‌گرایی این جریان ایفای نقش می‌کنند و ضمناً کارشان مرجع داورى در مورد اختلافات نیز هست.

در این مورد کمی توضیح بیشتر لازم به

نظر می‌رسد

۱- شناخت کوشش‌های پیشینیان: آشنایی با کار گذشتگان در هر زمینه شرط شناخت موضوع کار است. در زمینه‌ی مورد نظر ما - کوه‌نوردی - نشناختن کارهای متقدمان نه تنها مانع اشراف بر دست‌مایه‌ی این ورزش می‌شود، بلکه همچنین ممکن است باعث انجام صعودهای تکراری - اما با این پندار که کار نو است - بشود. بدیهی است که در این صورت روند پیشرفت و نوآوری کند می‌شود. از این گذشته خواندن گزارش کار قدیمی‌ها از دلکش‌ترین خواندنی‌ها است؛ به عنوان مثال نگاه کنید به گزارش تلاش مالوری و همراهانش روی اورست در سال ۱۹۲۴ (مجله‌ی Glimbing، شماره‌ی ۱۸۸، سپتامبر ۱۳۲۸) یا «یک سند تصویری از نخستین صعود یک ایرانی بر قله‌ی دماوند» (مجله کوه شماره ۱۷، زمستان ۱۳۲۸) که در هر دو مورد ملاحظه‌ی نحوه‌ی برنامه‌ریزی و صعود و مشاهده‌ی نوع پوشاک و وسایل کوه‌نوردان حدود هشتاد سال پیش بسیار جذاب است.

۲- گذشته چراغ راه آینده

این که با آگاهی از کارهای گذشتگان و دقت در عملکرد ایشان می‌توان برنامه‌ریزی بهتری برای آینده کرد، توضیح واضح است. نکته‌ای



استاد جلیل کتیبه‌ای نفر وسط در تصویر به هنگام استقبال از کوهنوردان ایرانی در بازگشت از قله‌ی ماتر هورن در سال ۱۳۴۱.

خودبینی، برگ‌برگ کوشش گذرندگان چکادها را بینی و از آنها بوستان سبزی فراهم کنی. چه همتی که در این زمانه‌ی کم‌حوصلگی خود و ناسپاسی خلاق که «قلم‌به‌دست» دشنام‌شان است، قلم‌برگیری و تلاش‌های بالارزش دیگران را بنمایی. درود بر این همه بزرگواری و گرم‌باد این دم مردانه.

سلسله مقاله‌های جلیل کتیبه‌ای در مجله‌ی کوه با عنوان «کوه‌نوردی نوین در ایران» نخستین تلاش برای تدوین تاریخچه‌ی کامل کوه‌نوردی ایران بود. نوشتن تاریخچه‌ها نه فقط برای شناخت کوشش‌های پیشینیان و حتی نه به عنوان چراغی فرا راه آینده، که علاوه بر اینها به منظور شکل دادن به تعدادی رویداد پراکنده و تبدیل آنها به یک جریان ریشه‌دار اجتماعی ضرورت دارد. درست است که هر پدیده‌ی اجتماعی بسته به عمق و گستردگی نفوذ آن در جامعه، موجودیت خود را مطرح می‌کند و به مردم می‌شناساند، اما در این میان مبلغان آن

کسانی که در انجام دادن کارهای خود پی‌گیرند، و تفنن و این شاخه و آن شاخه پریدن شیوه‌ی زندگی‌شان نیست، و قلم یا قدم‌شان را مجدانه در راه شایسته‌ای به کار می‌گیرند، و مصلحت‌اندیشی‌های روزانه یا آزمندی و کسب مال ذهن‌شان را از دنبال کردن مقصود منحرف نمی‌کند، سزاوار رساترین درودها و صمیمانه‌ترین ستایش‌ها هستند. و از این قبیله، در میان دوستان ما، یکی دوستدار کوه و کوه‌نورد جلیل کتیبه‌ای است که دست روزگار او را گوشه‌نشین کنجی از اروپا کرد. اما دل در گرو میهن دارد و می‌دانم که شب و روزش در اندیشه‌ی این خاک و بلندی‌های آن می‌گذرد. چه روح بلندی در کالبد بایدت و چه قلب بزرگی در سینه که پس از حدود نیم‌سده که پرده‌دار تقدیر به نوازش شمشیری پای در نوردیدن ستیغ‌ها را از تو گرفته، باز چنین عاشقانه از کوه‌ها بگویی و شکایتی نداشته باشی. چه بینشی که در این کویر کم‌آگاهی و



استاد جلیل کتیبه‌ای در سمت چپ تصویر سال ۱۳۳۰ بر روی قله‌ی شاخک در منطقه‌ی علم‌کوه.

که شاید کمتر به نظر آید، این است که با دقت در کار پیشینیان، گاه می‌توان به شیوه‌ای یا کار ناتمامی برخورد که از یک مقطع زمانی به بعد مغفول مانده و اگر مجدد پی‌گیری شود، ممکن است منشا جریان بالارزشی شود. مثلاً در نخستین تلاش‌ها برای صعود اورست، بیشتر کوه‌نوردان انگلیسی نظر موافقی در مورد استفاده از کپسول اکسیژن نداشتند و حتی در یک تلاش، ادوارد نورتون بدون اکسیژن تا ارتفاع ۸۵۸۰ متر رفت (۱۹۲۴) - رکوردی که به مدت ۵۴ سال، تا صعود بدون اکسیژن مسنر و هابلر، شکسته نشد. اما بعد که «فتح» اورست به هر قیمت در دستور کار قرار گرفت، چنان بر استفاده از کپسول اکسیژن تأکید شد که حتی گفته می‌شد صعود در چنان ارتفاعاتی بدون اکسیژن به جنون و مرگ منجر می‌شود. همچنین پیشاهنگانی مانند اریک-شپتون (در سال ۱۹۳۵) طرفدار و مجری برنامه‌های سبکبار هیمالیایی بودند. بعد مسنر گفت که با مراجعه به گزارش پیشتاژان هیمالیانوردی مصمم شد که صعودهای بزرگ را از شر کپسول و اردوکشی‌های نظامی‌وار رها کند. در ایران جلیل کتیبه‌ای در سال ۱۳۳۰ با محمدعلی تفرشی صعودی نو و متهورانه در علم‌کوه (روی دیواره شاخک) بدون بارگذاری قبلی و ثابت‌گذاری انجام دادند که تا چند دهه بعد مشابه آن تکرار نشد. دقت در این صعود می‌توانست و می‌تواند درس‌های بزرگی برای پویندگان این راه داشته باشد.

۳- ایجاد یک جریان اجتماعی

انجام فعالیت‌های کوه‌نوردی هر قدر که زیاد باشد، اگر در چارچوب اصول شناخته‌شده‌ی این ورزش نباشد اعتلای کیفی نمی‌یابد. این اصول همانند مقررات ورزش‌های سالی و میدانی، تعیین‌کننده‌ی حد و حدود هر بازیکن یا گروه بازیکنان است، و مانند همان مقررات نه به دست بازیکنان یا مطابق سلیقه‌ی آنان بلکه توسط دیگران و با محک خوردن و جرح و تعدیل شدن در طی زمان وضع می‌شود. در کوه‌نوردی به دلیل طبیعت خاص این ورزش

(میدان باز فعالیت، گونه‌گونی شاخه‌های آن، نبود رقابت در یک محدوده‌ی زمانی مشخص، نبود رویارویی مستقیم بین ورزشکاران و ... بی‌میلی بیشتر کوه‌نوردان به ایجاد فضای مسابقه‌ای، قواعد بازی به صورت کلاسیک و مشخص در جایی تدوین نشده و نیز به صورت دستور کار از سوی هیچ مرجع مقتدر و ذی‌نفوذی ابلاغ نگردیده است. آن چه که با عنوان اخلاقیات کوه‌نوردی (ethics of climbing) شناخته شده، در گذر نسبتاً طولانی زمان و کشاکش نظریه‌های گوناگون و به کارگیری شیوه‌های متفاوت صعود و برخورد آرا و عقاید شکل گرفته است.

تشخیص خوب و بد، یا برتر و پایین‌تر در کوه‌نوردی با خواندن گزارش‌ها و تاریخچه‌ها ممکن می‌شود؛ از این طریق و با نقادی حاصل از آن است که روشن می‌شود فلان صعود در چارچوب اصول ورزش کوه‌نوردی قرار دارد یا نه و نیز به این ترتیب رتبه‌ی آن صعود یا جایگاهش در میان صعودهای مشابه مشخص می‌شود. در همین جا یادآوری می‌کنم که در اینجا منظور من از کوه‌نوردی آن بخش از این فعالیت است که مشخصاً رگه‌ی ورزشی آن قوی‌تر است و در آن سعی در به کارگیری فنون

کوه‌نوردی می‌شود و افراد درگیر در آن می‌کوشند دست به کاری نو و با کیفیت بزنند. بدیهی است که کوه‌نوردی سبک یا کوه‌گردی هم ارزش و جایگاه خود را در جامعه دارد، اما از مقوله‌ی بحث ما یعنی کوه‌نوردی به معنای خاص آن (کوه‌نوردی فنی: alpinism) جدا است.

اگر در حیطه‌ی یک ورزش به حد اقلی از تعداد فعالیت دسترسی نباشد، اولاً مقایسه‌ی آنها امکان‌پذیر نیست و ثانیاً حضور آن در سطح جامعه آن قدر محسوس نخواهد بود که احساس وجود یک جریان اجتماعی حاصل شود. تاریخچه‌نویس با ردیابی حرکت‌های مشابه، هویت شاخه‌های گوناگون کوه‌نوردی را در نظرها عیان می‌کند و ریشه‌ها و تعدد فعالیت‌ها در هر شاخه را به داوری می‌گذارد. با تاریخچه‌ها می‌توان دریافت که چه حلقه‌هایی در گذر زمان یکی یکی در کنار هم قرار گرفته و زنجیره‌ای را شکل داده که امروز ورزش کوه‌نوردی نامیده می‌شود و در جامعه حضور ملموس و مؤثر دارد. حتی می‌توان گفت که گزارش و تاریخچه‌نویسی به اندازه‌ی خود فعالیت‌ها در شکل‌دهی جریان اجتماعی موسوم به کوه‌نوردی مؤثر است.



چهره‌ی استاد در سالهای اخیر.

۴- داوری در مورد اختلافات

هنوز هم بسیاری را عقیده بر این است که کوه‌نوردی ورزشی است بدون رقابت. این امر فقط تا آنجا صدق می‌کند که چه - گونه (genre) از کوه‌نوردی را در نظر داشته باشید. من کوه‌نوردی را می‌شناسم که در نیمه‌های شبی از شب‌های میان هفته به دور از چشم هر کسی تا توجال می‌رود و غالباً پیش از طلوع آفتاب به پایین برمی‌گردد. همچنین دو کوه‌نورد را می‌شناختم که در بیستون دست به متهوران‌ترین سنگ‌نوردی‌های بی‌طناب زده بودند اما مصرانه از گزارش دادن خودداری می‌کردند. این حرکت‌های فردی که شاید فقط با انگیزه‌ی حفظ سلامت جسمی یا نوعی سیروسلوک عارفانه انجام می‌شود، در اینجا از دایره‌ی بحث ما خارج است. اما در آنجا که بر جنبه‌ی ورزشی کوه‌نوردی تأکید می‌شود، و انجام کارهای نو (نو با متر و معیار فنی) هدف قرار می‌گیرد. عارف مسلک‌ترین کوه‌نوردان قدر مانند مسنر که گاه کوه‌نوردی را شیوه‌ای برای غلبه بر نفس خود خوانده است، نیز نمی‌تواند خود را منزله از رقیب‌گرایی جا بزنند. هم او است که در جای جای گزارش‌های خود مثلاً اشاره می‌کند که در فلان سال نخستین کسی بوده که سه قله‌ی بالای هشت‌هزار متر را صعود کرده بوده و یا در آخرین تلاش برای تکمیل فهرست ۱۴ هشت‌هزارمتری، دو قله را پی در پی صعود کرده تا کوکوژکا بر او پیشی نگیرد. مهم‌تر از همه این که مسنر مدال نقره‌ی کمیته‌ی جهانی المپیک را که تشکیلاتی ورزشی-رقابتی است پذیرفته است. در ایران هم سال‌ها است که بسیاری از اجرا

کنندگان برنامه‌ها بر نخستین بودن برنامه‌ها یا رکورد زمانی صعودهایشان اشاره‌ی مؤکد می‌کنند و این نیست جز به این دلیل که می‌خواهند در فضای رقابت‌آمیز ورزشی، به نوعی خود را مطرح کنند. مسابقه‌های سنگ‌نوردی که به جای خود، در زمینه‌ی کوه‌نوردی هم در حال حاضر آیین‌نامه‌ای با عنوان «آیین‌نامه‌ی صعودهای برگزیده» و کمیسیونی به همین نام در فدراسیون کوه‌نوردی وجود دارد که کارش شناسایی صعودهای برتر در زمینه‌های قله‌نوردی، دیواره‌نوردی، یخ‌نوردی و ... است (نخستین جشنواره‌ی صعودهای برگزیده: ۷ بهمن ۱۳۷۴). در گذشته هم شاهد جروب‌هایی بوده‌ایم که گاه رنگ تندی به خود گرفته (مثلاً در مورد نخستین شناسایی غار علیصدر: مجله‌ی کوه، شماره‌ی ۴ و ۳-۲) کتیبه‌ای نیز (که خود با داشتن طبع شاعرانه چندی نزد مرحوم جلال همایی ادیب و عارف معاصر، تلمذ کرده) مانند بسیاری از دیگر کوه‌نوردان ایرانی، در عین داشتن نگرش عارفانه نسبت به کوه‌نوردی، در بحث از ورزش کوه‌نوردی به اول و دوم کردن صعودها می‌پردازد. بنابراین بحث در این زمینه که کوه‌نوردی ورزشی است بدون رقابت، اساساً بلاموضوع است، چرا که ورزش کوه‌نوردی مانند دیگر ورزش‌ها در ذات خود جوهره‌ی رقابتی دارد.

در کوه‌نوردی هم مانند دیگر ورزش‌ها ممکن است اختلافاتی در زمینه‌ی رتبه‌بندی فعالیت‌ها پیش آید، و به این دلیل لازم است که مرجعی برای داوری وجود داشته باشد. تاریخچه نویسان با یادداشت‌های منتشر شده (یا حتی منتشر نشده)ی خود بهترین داوران تعیین تقدم و تأخر برنامه‌ها هستند. نیازی به توضیح نیست که انتشار تاریخچه‌ها می‌تواند آنها را با محک اظهارنظر دیگران، دقیق‌تر کند.

جنبه‌ای از شخصیت و کار کتیبه‌ای که بسیار تحسین برانگیز است، پشتکار او است؛ چه بسیار کسان که در ایران چند صباحی برای کوه و از کوه نوشته‌اند و بعد ردشان در زمان گم شده است.

همچنان که بسیاری از جوانان را دیده‌ایم که یک چند کوه‌های کشور یا سنگ‌های بندبختال و مناطق مشابه را جولانگاه خود ساخته‌اند، و ناگهان در اوج شکوفایی، یا هنگامی که می‌بایست به دیگران بهره برسانند از کوه‌نوردی کناره گرفته‌اند. به واقع این گسستگی در سیر کوه‌نوردی ایران بیشتر قاعده بوده است تا استثنا. اما کتیبه‌ای مداوماً در کار بوده است: در مدت پنجاه سال چند کتاب، و صدها مقاله و چند هزار نامه‌نوشته (ممکن نیست که او نامه‌ی کسی را بی‌پاسخ بگذارد یا دیرپاسخ دهد) و هیچ نشریه‌ی کوه‌نوردی نبوده که درخواستش از او اجابت نشده باشد. این بی‌گیری و پشتکار بزرگ‌ترین درسی است که همه‌ی ما باید از او بگیریم.

کتیبه‌ای با تدوین تاریخ کوه‌نوردی ایران (که امیدوارم به تکمیل آن موفق شود) خدمت بس بزرگی به کوه‌نوردی کشور کرده است. خودش گفته است که «... در همه‌ی این کوه‌نوردی‌ها که از آنها نام برده‌ام، با شما اجرا کنندگان برنامه‌ها همراه بوده‌ام. با شما لذت صعود و بر چکاد رسیدن‌ها را درک کرده‌ام...» (کوه، شماره‌ی ۱۷) و من می‌گویم که او با معرفی صعودهای شاخص کشور در یک مجموعه، به اندازه‌ی جمعی از بهترین این صعودکنندگان در ارتقای کوه‌نوردی کشور سهم داشته است. او شناسنامه‌ی کوه‌نوردی ایران را به دست داده و هویت آن را تسجیل کرده است.

سایه‌ی استاد بر سر کوه‌نوردی ما مستدام و قلمش همچنان روان باد. Δ

* توضیح:

به علت عدم دریافت نیمی از مطالب تاریخچه کوه‌نوردی نوین در ایران به قلم استاد کتیبه‌ای، متأسفانه امکان درج قسمت ۱۴ مقاله در این شماره برایمان فراهم نگردید. لازم به اشاره است مشکل ارسال و دریافت مکاتبات و مجلات از طریق پست یکی از معضلات دائمی این نشریه می‌باشد.

فصلنامه کوه

رینهولد مسنر

در جای تلاقی انسان و کوهستان

ترجمه‌ی جلیل کتیبه‌ای

مجله مشهور «در شپیگل» چاپ آلمان، گاهی مجله‌ی کوچکتری را نیز همراه خود دارد که ویژه‌ی موضوعهای گوناگون است. در نخستین شماره‌ی سال ۲۰۰۰، این ویژه‌نامه به هنر توجه دارد، و صفحه‌ای را نیز به گفت‌وگویی با رینهولد مسنر سپرده است. آن را که دیدم، به یاد مجله‌ی کوه خودمان آمدم، و اندیشیدم که شاید برگردانی از آن برای خوانندگان ارجمندمان خواندنی باشد.

حادثه‌جو و کوهنورد ۵۵ ساله، درباره‌ی یخزدگی انگلستان پاهایش، ضرورت داشتن آرزوها و خواسته‌ها در زندگی، و ارتباطش با کوه، سخن می‌گوید.

● : معمولاً هر کس در هفده سالگی، آرزوها و رویاهایی در زندگیش دارد. شما هم چیزی از آن زمان خود به یاد دارید؟

Δ : رویاها و آرزوهای من در دیواره‌های کوههای دولومیت ایتالیا به وقوع پیوستند. من در هفده سالگی شیفته‌ی چنگ‌افکنی در سنگهای دولومیت بودم و آرزو می‌کردم نخستین راهمایی را بکشایم که کسی نتواند صعود از آنها را تکرار کند.

● : آیا در آن زمان تصور می‌کردید که این آرزو برایتان در آینده، عنوان «شغل» را پیدا کند، و یا موضوع دیگری را در تخیل داشتید؟

Δ : من بسیار مایل بودم که مهندس بشوم. اما در همان زمان هم مانند امروز، می‌خواستم زندگیم را هدایت کنم، به کوهها بالا بروم، دور دنیا را بگردم و از صحراها بگذرم. اما البته نمی‌توانستم پیش‌بینی بکنم که گردش زندگی بدینسان خواهد شد. در آن هنگام حرفه‌ای به نام گذر از مرزها وجود نداشت.

● : پس چگونه شد که شما از این کار سر بیرون آوردید؟

Δ : ۲۵ ساله بودم که با برادرم برای شرکت در یک کاروان صعود به قله‌ای هشت‌هزار متری دعوت شدم. در این برنامه برادر من بر اثر ریزش بهمن جان باخت و من نیز دچار سرمازدگی پاها شدم. در بیمارستان، انگلستان پاهایم را بردند و دیگر نمی‌توانستم مانند گذشته سنگنوردی بکنم. بدین ترتیب، نخستین دوره‌ی حیات من پایان یافته بود.

سنگنورد نیز برای حرکت روی سنگها و صعود از دیواره‌ها، باید مانند هنرمندان بالت، از نوک پنجه‌های پایاری بگیرد و آنها را بر لبه‌ها و شکافهای کوچک سنگها محکم استوار کند. بدون انگلستان پا، این کار غیرممکن است.

● : این موضوع شما را مأیوس و واخورده کرد، و یا سبب تحریک و

برانگیختگی نیروهای شما شد؟

Δ : این مرگ برادرم بود که یأس و وازدگی ایجاد کرد. اما پس از شش ماه توانستم به خود آیم و بفهمم که من نمی‌توانم او را دوباره زنده کنم، اما نباید بگذارم که رویاها و آرزوهایم بمیرند. بدین ترتیب بود که با وجود نقص عضو، به سوی کوهنوردی در ارتفاعهای بالا، روی آوردم. کفشهایی که برایم تهیه شده، چنان سفت و کارساز است که درون آنها، دیگر نیازی به داشتن و کاربرد انگلستان پا نیست.

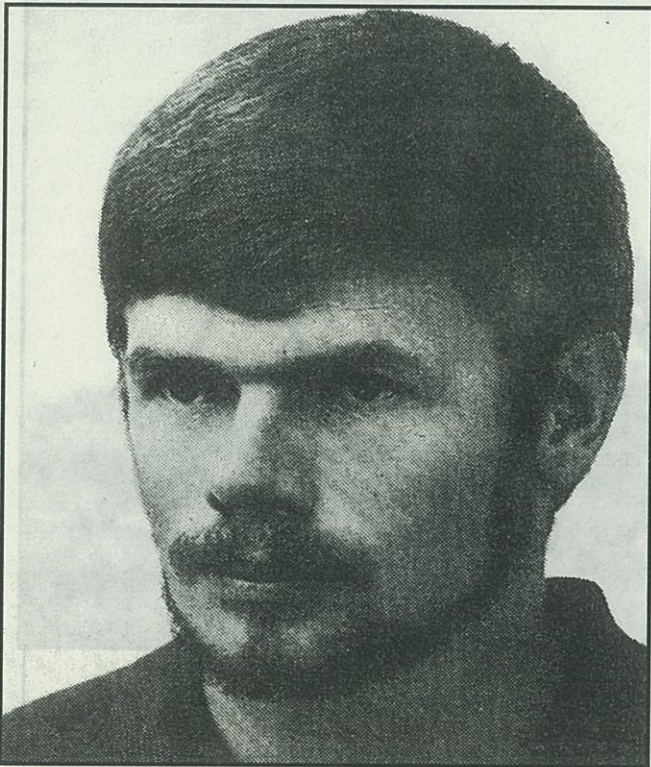
در آن موقع با جدیت و سماجت، هدف تازه‌ام را آغاز کردم و به خود گفتم که اینک به دنبال خواسته‌ها و آرزوهایم می‌روم و آنچه را مربوط به خودم است دنبال می‌کنم.

● : آیا از جمله آرزوها و هدفها، یکی هم این بود که یک هشت‌هزارمتری را بدون دستگاه اکسیژن صعود کنید؟

Δ : هنگامی که گفتم «من به اورست صعود می‌کنم، و آن هم بدون دستگاه اکسیژن» در همه جا خنده‌های مسخره‌آمیز شروع شد. در سال ۱۹۷۵ بود که خودم برای نخستین بار یک کاروان هشت‌هزارمتری به راه انداختم، و با یک روش کاملاً تازه آن را رهبری کردم.

این روش عبارت بود از: سریعتر، بسیار سبکبارتر و ارزانتر. با این طرح توانستم هزینه‌ی کاروانم را خود بپردازم، که این خود سرآغاز موجی از آرزوهای تازه برایم بود.

● : و این موج، شما را به کجا کشانید؟



رینهولد مسنر، در سالهایی که صعود از راههای دشوار را در کوههای دولومیت آغاز کرد.

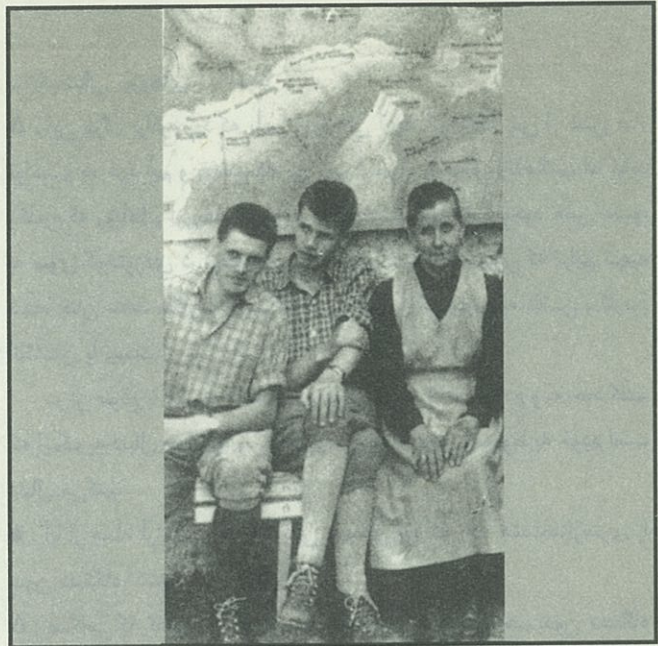
سپس هشت‌هزارمتری‌های باقیمانده را صعود کردم، اما این‌ها برای کامل کردن یک مجموعه بود و نه دیگر به حقیقت پیوستن آرزوها و رؤیایا. من دیگر از نظر مغزی، در جای دیگری بودم.

- : به نظر می‌آید که شما در حقیقت، آنچه را در ابتدا در مغز خود پروارنده بودید، توانسته‌اید آنها را با نیروی تعقل و استدلال پیگیری کنید.
- Δ : اکنون هم من از نظر مغزی و فکری، یازده سال جلوتر هستم.
- : و اینک خود را در کجا می‌یابید؟

Δ : در جای برخورد و تلاقی انسان با کوهستان. این یک آرزوی بزرگ و در عین حال پرزحمت‌ترین آنهاست که داشته‌ام. برای این آرزو، ۱۵ سال آمادگی قبلی لازم بود. در حالیکه هدف رفتن به قطب جنوب، ۳ سال مقدمه داشت.

● : گمان می‌کنید که تجربه‌های بزرگ خود را می‌توانید به دیگران منتقل بسازید؟

Δ : من می‌توانم دیگران را آگاهی بدهم که همه‌ی پیروزی‌هایم، از آرزوها، خواستها و اشتغال دایمی ذهنم به یک موضوع، سرچشمه گرفته‌اند. من با خواستها و اندیشه‌هایم در ارتباط و بازی دایمی هستم، و به همین جهت نیز به یک هنرمند و یا هنرپیشه‌ی یک صحنه و یا فیلم، نزدیکی و خویشاوندی بیشتری دارم تا یک ورزشکار. این حالت احساس و درک و ارتباط، به ویژه هنگامی مؤثرتر به کار می‌افتد که سر درون ابر و پا بر زمین قرار گرفته باشد. موج خواستها و آرزوها، بر سراسر زندگی من گسترده است. یک روز زمان من به سر خواهد آمد، اما آرزوهایم، هرگز. Δ



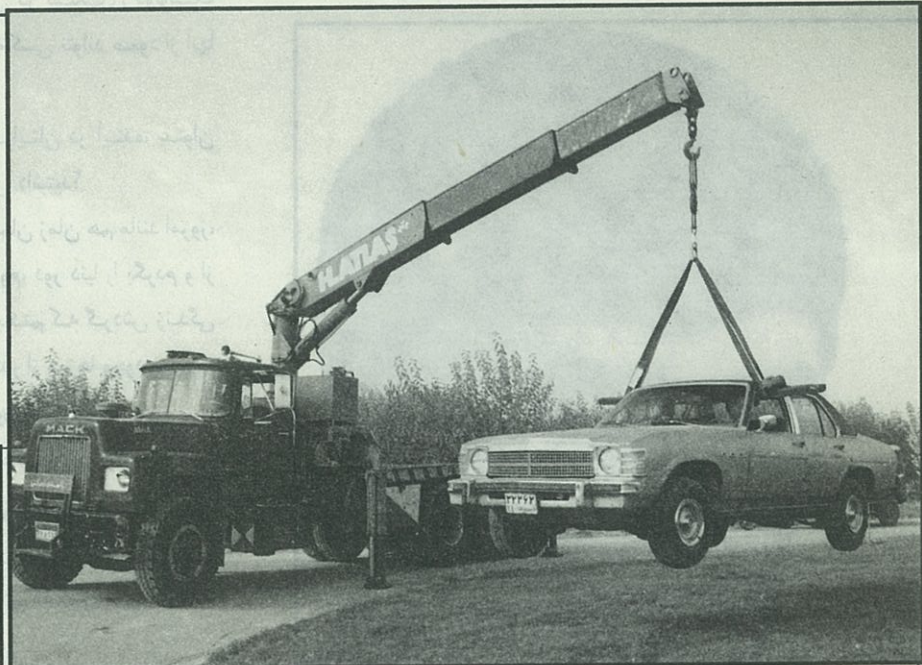
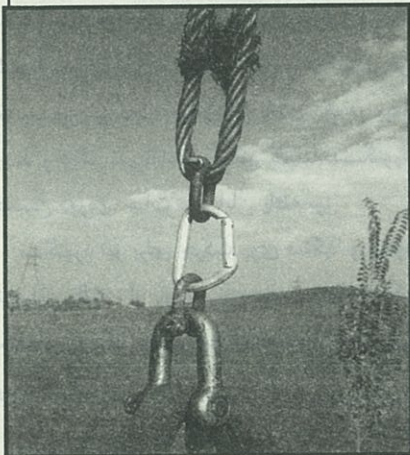
۱۹۶۵- رینهولد مسنر (در وسط) همراه با برادر و مادرشان که صاحب ۷ فرزند دیگر هم بود.

Δ : در نخستین ده سال، در بازی با بام جهان، همواره سعادت را همراه خود داشتم. تا آغاز دهه‌ی ۸۰، به کوهنوردی در ارتفاعهای زیاد، به گونه‌ای عملی، شکل دادم و هر چیزی را که برای انجام دادن وجود داشت، به ثمر رساندم: تنها به اورست، دشوارترین دیواره‌ها، و از دو قله‌ی هشت‌هزارمتری گذشتن، پشت سر هم و در یک برنامه.

آزمایش سخت و دشوار برای

کارابین

دنا



هدف ما: رشد صنعت ملی، تأمین لوازم کوه‌نوردی و صخره‌نوردی، رقابت با کالاهای خارجی، و پیشرفت ورزش کوه‌نوردی است.

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۲۷۳-۲۶۳۹۰ - نمایر: ۰۳۱-۴۱۱۶۶۳



دوره صحافی شده نشریات کوه

به اطلاع خوانندگان محترم می‌رساند، تعداد محدودی نشریات شماره ۱ الی ۱۶ فصلنامه کوه مجلد شده گالینگور و طلاکوب (در دو جلد) به قیمت ۷ و ۶ هزار تومان آماده ارایه می‌باشد. قابل توجه اینکه سه نسخه از مجلات جلد اول به صورت زیراکس ارایه شده است. جهت کسب اطلاع بیشتر و خرید با تلفن ۲۷۱۲۸۱۶ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایید.

قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط‌الرأس توچال در ابعاد ۳۳×۱۰۰ به صورت ۴ رنگ همراه جزوه اطلاع رسانی از منطقه منتشر شد.

اشتراک فصلنامه کوه، انتخابی است برای تداوم در انتشار مجله محبوب شما

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 (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۲۰۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۲۶۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۶۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین‌الملک 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، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴ (۴۰۰۰ ریال) و ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸ (۵۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید. توجه: کد اشتراک شمابر روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید. و چنانچه مشترک قبلی هستید برای اشتراک جدید حتماً کد خودتان را متذکر شوید. 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: کد اشتراک قبلی:

رشته کوه سهند

ناصر جمال صفای



دورنمایی از سهند - عکس از چنگیز محمدی

جغرافیای سهند

در فلات آذربایجان چندین رشته کوه جوان آتشفشانی وجود دارد که یکی از آنها کوهستان سهند در جنوب تبریز و شمال مراغه است. کوهستان سهند پس از سبلان یکی از بزرگترین و مهمترین برجستگیهای آذربایجان و از معروفترین کوههای آتشفشانی خاموش ایران است. کوهستان سهند در ۵۰ کیلومتری جنوب تبریز و شمال مراغه و بین $37/20$ تا $46/20$ درجهی عرض طول شرقی و $37/35$ تا $46/12$ درجهی شمالی قرار دارد، بلندترین قلهی سهند جام داغی به ارتفاع ۳۷۱۰ (۱۲۱۳۰ پا) متر است و از تعدادی قلههای آذرین تشکیل یافته که ۱۷ قلهی آن از ۳۰۰۰ متر تجاوز می نماید از شهر تبریز ۸ قلهی سهند که در اطراف سلطان داغی در مغرب، کریم داغی و لیقوان داغی در شرق آن قرار دارند به وضوح دیده می شود.

قلهی منفرد و آتشفشانی خاموش سهند در میان جلگهی آذربایجان قد برافراشته است، این کوهستان آتشفشانی خاموش، شبیه آرات، البرز، سبلان، بوده و خط فاصل بین دو تودهی خروجی البرز و تودهی ارمنستان به وجود آمده این ارتفاعات قابل ملاحظه، رطوبت هوای مناطق مجاور را به سهولت به طرف خود جلب می نماید، به نحوی که تا اوایل تیرماه پوشیده از برف می باشد و گاهی در جبههی شمالی آنها برف از سالی به سال دیگر باقی می ماند. ارتفاعات متوسط سهند ۱۴۰۰ تا ۲۲۰۰ متر بوده که در آن جا، دامنهها با شیبهای تند و با تنگههای باریک و رشتههای کشیده شده در موازات همدیگر به وجود آمده است. در این درهها و تنگههای کوهستانی رودخانههای پرآب به سوی دو آبگیر عمدهی آذربایجان یعنی دریاچهی ارومیه و درهی قزل اوزن جریان دارند.

جهت رشته کوههای سهند اکثراً به صورت شرقی - غربی است ولی در مجموع کوههای سهند به صورت شعاعی در جهات مساوی کشیده شده اند، حد شرقی سهند شهرستان هشترود تا درهی قزل اوزن و حد غربی آن سواحل شرقی دریاچهی ارومیه می باشد. معروفترین قله مرکزی سهند به نامهای چماقلو داغ، اولیا یا درویشلر داغی مشهور هستند که درههای باصفای بایندر و شاهپوری رابه وجود آورده اند در جبههی شمالی سهند مشرف بر جلگهی تبریز و بستان آباد، کوههای بویوک داغ، کمال داغ، لیقوان داغی، برکت داغی، قوتور داغی، دمیرچی، زری داغ، الوان داغ، قازان داغ، موتال داغ واقع شده اند از کوههای مهم سهند در بخش اسکو، ارشد داغی، سلطان داغی، نوورداغی، گارمیش داغی، کندوان داغی و قزل داغ هستند. غربی ترین کوهها، سلسله کوههای منطقهی آذرشهر (دهخوارقان) است که با شیب ملایمی

به سوی دریاچه‌ی ارومیه کشیده شده‌اند، معروفترین کوههای سهند در بخش آذرشهر کوه قره گل، یسارقان، دستبرد، قاف داغی (قافلاتنا) قبله داغی و پیرچوپان هستند.

در بخش شرقی عجب شیر در فاصله ۲۰ کیلومتری آن کوههای معروف از سهند قرار گرفته‌اند که می‌توان از کوههای باراز - نیگجه، قلعه‌ی ضحاک (داش قلعه) هوگلان داغی و قوزلوجه نام برد، کوههای جنوبی سهند همگی مشرف بر جلگه مراغه هستند، معروفترین قلعه‌ی این کوهها قشلاق داغی است. در مشرق سهند کوه آق داغ واقع شده که ۲۹۵۰ متر ارتفاع دارد، علاوه بر قلل نامبرده در روی خطی به طول ۴۰ کیلومتر پیشکوههای متعدد سهند قرار دارند که شامل قلعه‌ها و ارتفاعات متوسطی هستند، دره‌ها و دامنه‌های سهند را بزرگترین و عالی‌ترین مراتع و علفزار پوشانیده است و در سایه‌ی آب و هوای لطیف و آبهای زلال آن بدیع‌ترین و بی‌نظیرترین گلزارها و چمنزارهای سرسبز و خرم خلق شده است به همین مناسبت سهند را عروس کوهستانهای ایران گویند.

آب و هوای قلمرو سهند

ناحیه‌ی کوهستانی سهند دارای آب و هوای سردسیری است. مقدار بارندگی در این منطقه بین ۳۰۰ تا ۶۰۰ میلیمتر در سال می‌باشد از نظر تقسیم‌بندی آب و هوایی، منطقه‌ی سهند در ردیف مناطقی است که ارتفاع آنها بیش از ۲۰۰۰ متر است. وجود تابستانهای ملایم و زمستانهای سرد و طوفانی از خصوصیات این مناطق می‌باشد. باتوجه به وجود کوهستان آتشفشانی سهند که نوع خاصی از اقلیم را در آذربایجان به وجود آورده است دانشمندان علم هواشناسی در مورد اقلیم سهند و قلمرو آن نظرات چند ابراز داشته‌اند کوبین دانشمند کليماتولوژیست اطریشی درون پهنه‌ی آذربایجان را در شعاع کوهستان سهند و سیلان کليمای (DF) معین کرده است یعنی آب و هوای یارانی و مرطوب و خیلی سرد که زمستانش طولانی و نیمه خشک است. در این

کوهستان جنگل وجود ندارد ولی سراسر آن پوشیده از مراتع عالی و غنی است.

هانری پابو دانشمند فرانسوی، تورنت وایت کليماتولوژیست آمریکایی و دو مارتون محقق فرانسوی درباره‌ی اوضاع سهند تحقیقات بیشتری کرده‌اند و نظراتی ابراز داشته‌اند.

راههای ارتباطی سهند

سهند دارای قلل متعددی است که هرکدام خصوصیات جالب توجهی از نظر طبیعی، مناظر دلگشا و دیدنیهای بی‌همتا است که علاقه‌مندان به بررسی اوضاع سهند می‌توانند از دیدگاه انسانی، اقتصادی ایلات و عشایر را مورد توجه قرار دهند.

۱- راه قیرخ بولاغ به سهند: قسمتی از این راه اسفالته، بقیه جاده‌ی شنی روستایی است. راه ماشین رو از جاده‌ی اسفالتی مراغه به هشتگرد در ۱۰ کیلومتری جنوب غربی مراغه جدا شده پس از عبور از روی خط آهن مراغه - تهران از سه راهی روستای داش آقان به سوی شمال ادامه پیدا می‌کند این جاده‌ی شنی از روستاهای داش آقان - موردی، کرج آوا، سرکره، نیگجه، قره آتلو، کرده ده می‌گذرد تا به منطقه‌ی قیرخ بولاغ در دامنه‌ی جنوبی سهند می‌رسد از آخرین روستای مسیر یعنی روستای کرده ده راه ماشین رو بسیار ناهموار و خسته کننده است طول این راه در حدود ۴۰ کیلومتر می‌باشد.

۲- راه خطب به سهند: جاده‌ی ماشین رو شنی کوهستانی از خیابان کمربندی مراغه جدا شده از روستاهای جهانگیر بهنق، خطب می‌گذرد سرانجام به منطقه‌ی بیلاقی و باصفای بایندر دره سی در غرب سهند می‌رسد طول این راه تقریباً ۲۵ کیلومتر است به هنگام بارندگی رفت و آمد در این راه به سختی انجام می‌گیرد.

۳- راه مالرو کوهستانی ليقوان به سهند: در شمال کوهستان سهند از روستای ليقوان و اسبره خون و از کنار آب گرم ليقوان راه مالرو کوهستانی شروع شده از دره کمال و ممد دره‌سی و چپش دره سی گذشته به بایندر دره سی می‌رسد. دره بایندر محل سکونت تعدادی

از طوایف ایلات سهند بوده دارای عالی‌ترین مراتع و چمنزارها و چشمه‌های زلال و گوارا است و سرچشمه‌ی رودهای صوفی چای و موردی چای مراغه می‌باشد. مسیر دره‌های بایندر برای صعود به قله‌ی جام داغی سهند از جبهه‌ی غربی آن بسیار مناسب است. مدت راه پیاده‌ی مالرو از ليقوان به دره‌ی بایندر ده ساعت و از اسبره خون، هشت ساعت است.

۴- راه مالرو کوهستانی کندوان به سهند:

راه مالرو کوهستانی در شمال غربی سهند از روستای کندوان می‌گذرد پس از عبور از بیلاق ارشد از ارتفاعات تورپاقلی قیه گذشته وارد منطقه‌ی سکونت طایفه بالکانلو می‌شود. طول این راه با حرکت مستقیم در حدود ده ساعت است.

۵- راه مالرو عنصرود سلطان به سهند:

راه کوهستانی از روستای پرجمعیت زین جناب اسکو و عنصرود و از جبهه‌ی شرقی سلطانی داغی گذشته به سهند می‌رسد و امتداد این راه در مسیر رودخانه‌ی صوفی چای از روستاهای آشان و صومعه عبور کرده به شهر مراغه می‌رسد.

۶- راه کوهنوردی به قوچ گلی: قوچ گلی را

برابر جام داغی می‌دانند حتی به اعتباری ارتفاع قوچ گلی از تمام قلل سهند بیشتر است. برای رسیدن به این قله باید تا روستای بیرق (بره) در دره‌ی ليقوان چایی، یا روستای ثمرقران در دره‌ی متق چایی و به روستای نوجه ده در دره‌ی نوغه دی چایی با مینی‌بوس یا جیب مسافرت کرد و از این روستاها تا قله‌ی معروف قوچ گلی که راه کوهستانی قابل توجهی است باید پیاده راه‌پیمایی کرد.

۷- راه کوهنوردی سلطان اسکو: از اسکو تا

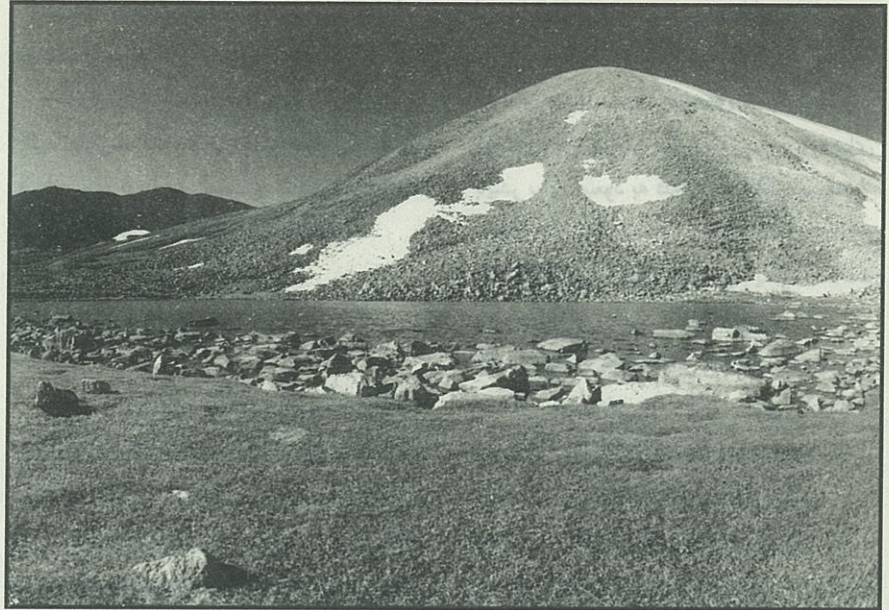
روستای بسیار زیبا و باطراوت عنصرود، راه شوسه‌ی اتومبیل رو روستایی است از عنصرود راه پیاده به کوهستان سلطان شروع می‌شود. معروفترین آب گوارا و زلال چوپان چشمه سی در این مسیر قرار دارد راه آسان صعود به قله‌ی زیارتگاه سلطان از جبهه‌ی شرقی و از بارگاه یخچالی بسیار کهن می‌باشد. راه دیگری که می‌توان به قله‌ی سلطان صعود کرد راه

اهالی و ایلات بومی احترام خاصی به آب آن قائل هستند. از روی قله و در صورت صاف بودن هوا قله قوچ‌گلی و کمال و کیره داغی در سمت شمال و در دور دستها دشت زیبای شاه‌یوردی و بایندر در پای قله و در همان جهت، کارخانه گچ‌سازی بستان آباد (آذربایجان) در شمال شرقی و شهرستان مراغه رادر جنوب غربی مشاهده خواهیم نمود. فاصله‌ی زمانی قیرخ بولاغ تا نوک قله ۳ الی ۴ ساعت راهپیمایی می‌تواند باشد اجرای این برنامه و در صورت بازگشت از همان مسیر از تبریز ۲ روز وقت احتیاج خواهد داشت.

مسیر شمالی به مبدأ صعود روستای

اسپراخون (سفیدخوان): این مسیر برای

کوهنوردانی که مایل به استفاده‌ی بیشتر از اوقات فراغت خود می‌باشند بسیار زیبا و متنوع خواهد بود. مبدأ صعود در این مسیر روستای اسپراخون به ارتفاع ۲۴۰۰ متر می‌باشد. این روستا در دامنه‌های شمالی سه‌سند آباد قرار گرفته و جاده‌ای خاکی به طول تقریبی ۲۵ کیلومتر آنرا به شهرستان تبریز متصل می‌نماید. برای این منظور می‌توان از سرویسهای محلی که همه روزه به مقصد این روستا در تردد است و یا وانت در بست استفاده نمود. بعد از رسیدن به مبدأ صعود راهپیمایی ما در جهت جنوب و از کنار رودخانه‌ی باسمنج چای و در خلاف جهت آن ادامه خواهد داشت و در طول راهپیمایی رودخانه‌ی مزبور در سمت چپمان خواهد بود. با ادامه‌ی مسیر بعد از ۲ الی ۳ ساعت راهپیمایی به محلی به نام آبگرم خواهیم رسید. این محل دارای یک ساختمان گنبدی شکل بوده و در عمق دومتری آن حوضچه‌ای از آب گرم معدنی وجود دارد و در صورت تمایل بهترین مکان برای برقراری کمپ خواهد بود بعد از آبگرم و سپری ساختن شب در این مکان راه را کماکان در همان جهت و از میان مزارع ادامه می‌دهیم تا به انتهای دره‌ی اصلی رسیده و بعد از ۹۰ درجه چرخش به سمت شرق (چپ) و پس از ادامه‌ی راهپیمایی به طرف راست به روی گردنه‌ای خواهیم رسید که در جهت جنوب این گردنه، گردنه‌ی دیگری قرار گرفته است و راهی مالرو



قله کمال و دریاچه زیبای آن قوچ‌گلی - عکس از چنگیز محمدی

کیلومتر راه خاکی در نهایت به قیرخ بولاغ خاتمه خواهد پذیرفت این مسیر بیشتر از مسیر دوم که به آن اشاره خواهد گردید مورد استفاده قرار می‌گیرد. دومین مسیر از همان محل آغاز و پس از طی مسافتی حدود ۳۰ کیلومتر در راه اصلی به طرف هشتروند در روستای خراجو، به سمت چپ (شمال) تغییر جهت داده در نهایت، بعد از طی حدود ۶۰ کیلومتر راه خاکی به قیرخ بولاغ منتهی خواهد شد فاصله‌ی زمانی شهرستان مراغه از هر دو مسیر حداکثر ۲/۵ ساعت وقت احتیاج خواهد داشت پس از رسیدن به قیرخ بولاغ در جهت شمال، راهی مالرو در وسط دو قله‌ی مجزا از هم دیده می‌شود و تا روی خط‌الرأس ادامه می‌یابد که مسیر مورد نظر ما همان خواهد بود. این راه تا قله کاملاً مشخص بوده و کمتر کسی است که آنرا اشتباه بگیرد قله سمت چپ (غربی) دارای ارتفاعی در حدود ۳۵۶۲ متر و قله‌ی سمت راست (شرقی) در حدود ۳۵۷۰ متر ارتفاع دارد که به نام جام داغی و در گویش محلی و ایلات به اماق مشهور می‌باشد. روی قله، سنگ‌چین‌های متعددی وجود داشته و در لابلای یکی از آنها یک چاه آب کم‌عمق ۱/۵ متری به چشم می‌خورد که احتیاجات کوهنوردان را برای آنهایی که بخواهند شب را در قله سپری نمایند مرتفع خواهد نمود.

کوهستانی کندوان به سلطان است که از جنوب کوه‌نوور داغی می‌گذرد. راه این کوهستان چهار ساعت طول می‌کشد.

۸- راه دره‌ی شاه‌یوردی: این راه مالرو قسمتی ماشین‌رو است راه مالرو تا دره‌ی شاه‌یوردی ادامه دارد ولی راه ماشین‌رو از بستان آباد شروع شده از روستای چیچکلوچینی بولاغ می‌گذرد. دره‌ی شاه‌یوردی سه‌سند زیباترین دره‌هاست و سرچشمه‌ی رودخانه‌ی قرانقوچای بوده و ماهی قزل‌آلای فراوانی دارد.

مسیرهای صعود به قله‌ی سه‌سند

مسیر جنوبی به مبدأ صعود قیرخ بولاغ: این

مسیر یکی از سهلترین و کوتاه‌ترین راه جهت صعود به قله‌ی سه‌سند می‌باشد، برای اجرای این برنامه ابتدا باید از ترمینال تبریز به مراغه رفت. فاصله‌ی این دو از یکدیگر ۱۳۵ کیلومتر بوده و حداکثر به ۲/۵ ساعت وقت احتیاج خواهد داشت. از مراغه می‌توانیم به دو طریق خود را به مبدأ صعود برسانیم اولین مسیر از شهرستان مراغه آغاز و پس از طی حدود ۸ کیلومتر در راه اصلی به طرف هشتروند (سراسکند) به سوی شمال و روستاهای کرج آباد و گُردنه ده تغییر جهت داده و پس از طی مسافتی حدود ۸۰

پس از تراورس یک دره‌ی فرعی ما را به روی گردنه‌ی دوم که (گردنه‌ی پالان توئکین) نام دارد و حدود ۳۱۰۰ متر ارتفاع دارد خواهد رساند. فاصله‌ی زمانی آبگرم تا گردنه‌ی دوم به طور متوسط ۶ الی ۷ ساعت طی خواهد شد و از روی این گردنه و در جهت جنوب شرق آن برای اولین بار قله‌ی سه‌پند به وضوح دیده خواهد شد. از این محل با کم کردن حدود ۲۰۰ متر ارتفاع و پس از عبور از رودخانه‌ی موردی چای به طرف دشت زیبای بایندر و قله حرکت می‌کنیم، هر کوهنوردی که پایش به دشت بایندر برسد خاطره‌ی دل‌انگیز چمنهای سرسبز و گل‌های رنگارنگ و چشمه‌های فراوان آن را برای همیشه در ذهن خود خواهد داشت. فاصله‌ی گردنه‌ی دوم تا نوک قله‌ی سه‌پند چیزی در حدود ۳ الی ۴ ساعت خواهد بود بدین ترتیب کل مسیر از اسپراخون تا قله به طور متوسط ۱۴ الی ۱۵ ساعت راهپیمایی خواهد داشت.

مسیر شمالی به مبدأ صعود روستای ليقوان: این مسیر از شهرستان تبریز شروع و پس از طی مسافتی حدود ۴۵ کیلومتر و پس از گذر از قریه باسمنج و روستاهای هرب و بیرق در نهایت به روستای ليقوان به ارتفاع ۲۳۰۰ متر خاتمه خواهد پذیرفت. برای این منظور می‌توان از سرویسه‌های محلی که به مقصد روستای ليقوان و بالعکس در تردد می‌باشند استفاده نمود. از ليقوان مسیر راهپیمایی ما از میان باغها و مزارع به طرف جنوب و از روی پلی که بر روی رودخانه باسمنج چای بسته شده ادامه می‌یابد بعد از حدود ۲ الی ۳ ساعت راهپیمایی به منطقه خواهیم رسید که در منتهی‌الیه آن، قله‌ی گروه داغی و قوچ‌گلی به وضوح از این محل قابل رویت می‌باشد. راه مالرو از روستای ليقوان تا روی گردنه و از آنجا تا ۲ روستای چیچکلو امتداد می‌یابد که در فصل تابستان بیشتر مورد استفاده‌ی اهالی قرار می‌گیرد و ما نبایستی به هیچ عنوان از آن خارج بشویم.

همچنین پرس و جو از اهالی محل نیز تا رسیدن به گردنه خالی از اهمیت نخواهد بود به طور متوسط فاصله بین ليقوان تا روی گردنه را ۷ الی ۸ ساعت می‌پیماییم. از روی گردنه قله

سه‌پند (جام) در منتهی‌الیه دشت شاه‌یوردی و چادرهای ارتش در جهت جنوب به وضوح دیده خواهد شد. راه مالرو را از روی گردنه به سمت چپ (شرقی) و با کم کردن ۱۵۰ متر ارتفاع و تراورس یک یال بیش از یک ساعت ادامه نمی‌دهیم چرا که امتداد آن به روستای چیچکلو ختم خواهد شد. از این نقطه مسیر ما به طرف چادرهای ارتش خواهد بود. فاصله‌ی گردنه تا دشت شاه‌یوردی را به طور متوسط ۳ ساعته طی می‌کنیم. این محل بهترین مکان برای برقراری کمپ خواهد بود. دشت فوق بعد از بایندر وسیعترین دشت در منطقه‌ی سه‌پند بوده و از لحاظ زیبایی و فراوانی سبزه و گل سرآمد مراتع سه‌پند آباد می‌باشد. از دشت شاه‌یوردی به طور متوسط تا نوک قله ۲ الی ۲/۵ ساعت راهپیمایی خواهیم داشت.

مسیر شرقی به مبدأ روستای چیچکلو: برای رسیدن به مبدأ صعود از این مسیر از دروازه‌ی تهران، تبریز پس از طی مسافتی حدود ۶۰ کیلومتر در جاده‌ی ترانزیتی به بستان‌آباد می‌رسیم، از بستان‌آباد به وسیله‌ی مینی‌بوسهای محلی، خود را به روستای چیچکلو به ارتفاع ۲۵۰۰ متر می‌رسانیم. از بستان‌آباد، ما به ترتیب از روستاهای پیشکلو، چینی بولاغ رد شده و در نهایت به چیچکلو خواهیم رسید، فاصله‌ی زمانی تبریز بستان‌آباد را

۱ ساعته و جاده‌ی خاکی از بستان‌آباد تا روستای چیچکلو را به طور متوسط ۲ ساعته طی می‌کنیم، از چیچکلو مسیر راهپیمایی ما در جهت غرب و به طرف گردنه‌ای که حدود ۳۰۰۰ متر ارتفاع دارد ادامه خواهد داشت تا اینکه بعد از حدود ۱ الی ۲ ساعت راهپیمایی به روی گردنه خواهیم رسید و قله‌ی سه‌پند را در جهت جنوب غرب مشاهده خواهیم نمود. از روی عبور از رودخانه‌ی رفتوچای به دشت شاه‌یوردی خواهیم رسید فاصله‌ی زمانی از روی گردنه تا دشت شاه‌یوردی حدود ۱/۵ ساعت راهپیمایی خواهد داشت و از دشت شاه‌یوردی تا نوک قله به طور متوسط ۲/۵ ساعت در راه خواهیم بود این مسیر از بکرترین راههای رسیدن به قله‌ی سه‌پند می‌باشد.

خوب دوستان و هموردان عزیز راههای صعود به قله‌ی زیبای سه‌پند را از نظر گذرانیم، حال نگاهی خواهیم داشت به صعود قله‌ی سه‌پند از یکی از مسیرهای ذکر شده به مبدأ صعود چیچکلو و یا قریخ بولاغ و بعد از آن راهپیمایی دل‌انگیز آن تا روستای تاریخی کندوان را از نظر خواهیم گذراند.

بدین ترتیب که مسیر شماره‌ی یک را تا رسیدن به نوک قله‌ی جام ادامه می‌دهیم شب را در قله به صبح رسانده و بعد از تماشای طلوع



قلل جام و سه‌پند - عکس از گروه کوهنوردی بانک ملی آمل

رعایت نکات ایمنی در ورزش کوهنوردی

قلمت آخر

تهیه و تنظیم سلیم شالوم

۶۹. کفش و گترهای خود را قبل از ورود به چادر به وسیله فرچه از برف و یخ تمیز کنید و سپس داخل نایلون بگذارید. در صورت امکان کفش خود را هنگام خواب در انتهای کیسه خواب قرار دهید تا برای روز بعد گرم و آماده باشد.

۷۰. دیربهای چادر را از داخل مورد حمایت قرار دهید تا از شکستن آنها در مواقع طوفان جلوگیری کنید.

۷۱. گروه صعود زمستانی باید بتواند خیلی سریع اقدام به ساختن غار یا تونل برفی کند. هنگام حفر غار یا تونل برفی به علت تماس کلیه نقاط بدن با برف از لباس شیمی یا گورتکس برای جلوگیری از خیس شدن لباسهای زیرین خود استفاده کنید.

۷۲. به علت بادهای شدید از برپایی چادر روی قله‌ها، تیغه‌ها و خط‌الرأسها بپرهیزید.

۷۳. اکثر بهمنها پس از یک بارندگی شدید (بیش از ۲/۵ سانتیمتر در ساعت) یا در هوای گرم و آفتابی یا بر اثر باد شدید فرو می‌ریزد. از حرکت در چنین مناطقی به مدت سه روز پرهیز کنید. خطرناکترین شرایط بهمنی، باد شدید همراه با بارش برف سنگین است.

۷۴. نگه داشتن وسیلهٔ رادیویی و ارتباطی در کت پر یا کلاه پشمی در هوای سرد زمستان، برای خالی نشدن باطری آنها ضروری است.

۷۵. حمایت در سنگ مطمئنتر از یخ و برف است. آشنایی به انواع کارگاهها و حمایتها و همچنین انواع یخ و شیبها از ضروریات است. استفادهٔ غلط از کلنگ، کرامیون، طناب و پیچ یخ می‌تواند به فاجعه منجر شود.

۷۶. چگونگی علامت دادن به خلبان هلیکوپتر برای فرود در منطقه و کمک به گروه آسیب دیده:

معمولاً خلبان جای امنی را برای فرود انتخاب می‌کند. رنگ پوشاک گروه زمینی باید برای جلب توجه او مناسب باشد. خرده‌های یخ و برف و سنگ را جمع کنید و هر نوع نشانه‌ای را در مرکز فرود محکم بکوبید و وزنه‌های سنگین روی آن قرار دهید که بر اثر باد هلیکوپتر تکان نخورد. تا خلبان به شما علامت نداده به هلیکوپتر نزدیک نشوید. هنگام نزدیک شدن نیز با احتیاط و در جهتی که او نشان داده است حرکت کنید. سعی کنید همواره در معرض دید خلبان باشید.

به منظور تهیهٔ مطالب ارانه شده علاوه بر اطلاعات و تجارب شخصی نگارنده از منابع زیر هم استفاده شده است:

کتابهای کوه، پیروزی بر اورست، فن کوهنوردی، اورست از مسیر دشوار، بهداشت و کمکهای اولیه در کوهستان، کوهنوردی و هنر سرپرستی، کوهنوردی و سیر و سیاحت در طبیعت، فصلنامهٔ آزاد کوه، گاهنامهٔ ارش شمارهٔ ۹ و نشریهٔ مانگ هلات.

بیگی تا این محل به طور متوسط ۱ ساعت طی خواهد شد. در این محل رودخانه به دو شاخه تقسیم می‌شود که مسیر رودخانه‌ی سمت چپ (غربی) مسیر مورد نظر، خواهد بود. راه را در خلاف جهت رودخانه ادامه می‌دهیم و بعد از حدود نیم ساعت به منطقه‌ای به نام گویدرق می‌رسیم. از گویدرق مسیر ما در همان جهت (غرب) و ادامه راه مارلو به طرف گردنه‌ای خواهد بود که حدود ۳۰۰۰ متر ارتفاع دارد بعد از رسیدن به روی گردنه قله‌ی ۳۳۰۰/ متری سلطان را در سمت شمال مشاهده خواهیم نمود. راهی مارلو از گردنه در جهت شمال غرب تا منطقه‌ای به نام ارشد چمنی ادامه می‌یابد. حدود ۱۵۰ متر از روی گردنه ارتفاع کم می‌کنیم و سپس به محل مزبور می‌رسیم. فاصله زمانی گویدرق تا ارشد چمنی حدود ۱/۵ ساعت راهپیمایی خواهد داشت. ارشد چمنی یکی دیگر از دشتهای پر از گل و سنبل منطقه‌ی سه‌سهند آباد می‌باشد. رودخانه‌ی اسکوچای را ادامه می‌دهیم و هرچقدر به روستای کندوان نزدیکتر می‌شویم راه رفته رفته عریضتر می‌شود تا اینکه بعد از حدود ۴ کیلومتر ۵ ساعت راهپیمایی به روستای تاریخی کندوان می‌رسیم.

موفقیت در این برنامه به عوامل زیر بستگی خواهد داشت:

۱- در تمام طول راهپیمایی از اهالی منطقه مسیرهای مورد بحث را جویا شویم. ۲- به علت طولانی بودن مسیر قدرت افراد را قبل از اجرای برنامه در نظر داشته باشیم. ۳- به هنگام گذر از رودخانه‌ها مواظب همدیگر باشیم. ۴- نقشه و قطب‌نما همراه داشته و طرز کار با آنها را بدانیم. ۵- کوهنوردان مرکز می‌توانند جهت بهتر اجرا نمودن برنامه از قطار تهران - مراغه استفاده نمایند.

شایان ذکر است که غیر از مسیر جنوبی تاکنون در تاریخ کوهنوردی ایران هیچ نوع فعالیتی در فصل زمستان از مسیرهای شرقی و شمالی روی قله انجام نگرفته است.

بوتون دنیالین دردی قانار داغ
سوال اشن سکوت ایلن دانا داغ
سهندین اوستی قار دیر آنی قاندر
بوجوشقون در دون بیرگون یا نار داغ. Δ

آفتاب برنامه‌ی راهپیمایی را آغاز می‌کنیم. راهپیمایی از روی قله به سمت شمال و دشت بایندر خواهد بود که محل مناسبی برای صرف صبحانه خواهد بود. مسیر از دشت بایندر به طرف شمال غرب و پس از گذر از رودخانه موردی چای به طرف گردنه‌ای خواهد بود که در گویش محلی به جیم بولاچی مشهور می‌باشد. راه ماشین‌رو مخروطی که در تابستان مورد استفاده عشایر قرار گرفته و در جهت شرقی - غربی کشیده شده بهترین شاخص جهت یافتن محل مذکور خواهد بود. یک چشمه آب گوارا ترسیده به گردنه وجود دارد که در صورت نیاز مورد استفاده قرار خواهد گرفت. فاصله‌ی بین قله تاجیم بولاچی به طور متوسط ۴ ساعت راهپیمایی خواهد داشت بعد از رسیدن به روی گردنه، مسیر راهپیمایی ما در جهت غرب خواهد بود پس از کم کردن چند متر ارتفاع راهی نسبتاً عریض را تا رسیدن به منطقه‌ای به نام گوزل بولاچی ادامه می‌دهیم فاصله‌ی جیم بولاچی تا گوزل بولاچی نیم ساعت راهپیمایی خواهد داشت. از گوزل بولاچی راه مارلوی که تا منطقه ایه هرری کشیده شده که به هیچ وجه ناپیستی از آن جدا بشویم.

از گوزل بولاچی بعد از گذر از یک شعبه‌ی نسبتاً پرآب رودخانه صوفی چای تراورس یک بال فرعی به روی گردنه یه هرری خواهیم رسید.

دو خانوار چادرنشین در این محل زندگی می‌کنند و می‌توان اطلاعات ذی‌قیمتی را جهت ادامه‌ی مسیر از آنها به دست آورد. مسیر و راه مارلو را کماکان در همان جهت ادامه داده و پس از دقایقی به محلی به نام آغچه بیگی می‌رسیم. فاصله‌ی زمانی گوزل بولاچی تا آغچه بیگی ۲ الی ۳ ساعته طی خواهد شد. آغچه بیگی زمین نسبتاً مسطحی است که عشایر منطقه در این محل اسکان یافته‌اند، یک چشمه آب گوارا و شیرین در این مکان وجود دارد. این محل بهترین مکان برای برقراری کمپ خواهد بود پس از سپری ساختن شب در کنار عشایر خونگرم و مهربان نواز و وداع با این عزیزان صبح روز بعد راهپیمایی ما به طرف شمال و در خلاف جهت صوفی چای و ادامه راه مارلو به طرف منطقه‌ای به نام ننه‌گوری آغازی خواهد بود (آبه «چادر» حاج سلیمان) فاصله‌ی آغچه



و هوای سرنگونی حکومت پهلوی را داشتند. سرود خود، سراسر محتوی عشق است به زندگی و سرزمین و مرز و بوم. عشق است به طبیعت و آزادی و سرفرازی. امروزه کمتر کسی است که نام شهید ناصر کارسچی - شهید اسکندر صادقی نژاد از سازمان تنسینگ - هیلاری و شهید سعید کلاتری - شهید اکبر صفایی فراهانی از گروه مردپرور کاوه که جان خود را در مبارزه با حکومت پهلوی فدا کردند بدانند که نامشان چون قله‌های سرسخت و محکم تا ابد در ورزش کوهنوردی ماندگار باشد. به هر جهت با موفقیت در صعود زمستانی علم‌کوه برای اولین بار در ورزش ما به خاطر عمومیت دادن به جمع کوهنوردان بند کوهنورد محکم باش به جای سازمان ت-هاش قرار گرفت و چنان پر جاذبه بود که علاوه بر عموم کوهنوردان حتی فدراسیون کوهنوردی در زمان تصدی سرکار سرهنگ خاکبیز این افسر کاردان و علاقمند آن را به عنوان سرود ویژه‌ی سومین کنگره کوهنوردی ایران انتخاب و طی بولتن رسمی شماره ۳ سومین کنگره‌ی کوهنوردی ایران-تهران ۲۶ تیرماه تا ۱۰ مرداد ماه مورخ ۱۳۴۴/۴/۲۹ منتشر نمود در حالیکه فدراسیون کوهنوردی کشور نه سازمان کوهنوردی تنسینگ - هیلاری را قبول داشت (به این علت که وابستگی باشگاهی نداشت) و نه مصطفی منتظم سراینده‌ی سرود و عضو این سازمان را. اما علت نوشتن این نامه این بود که اولاً همگان از داستان این سرود مطلع گردند و ثانیاً اخیراً رسول زندی در مجموعه‌ی سرودهای کوهستان در صفحه ۲۷، سرود را چاپ نموده‌اند که (ای) از سطر اول آن باید حذف شده و شاهین رزم‌آور به جای شاهین رزم‌آرا قرار گیرد و دو سطر آخر که به آن اضافه شده از جمع سرود قلم خورده شود تا اصالت آن محفوظ بماند. اینک برای اطلاع خوانندگان نشریه کوه متن اصلی سرود ذیلاً یادآوری می‌گردد.

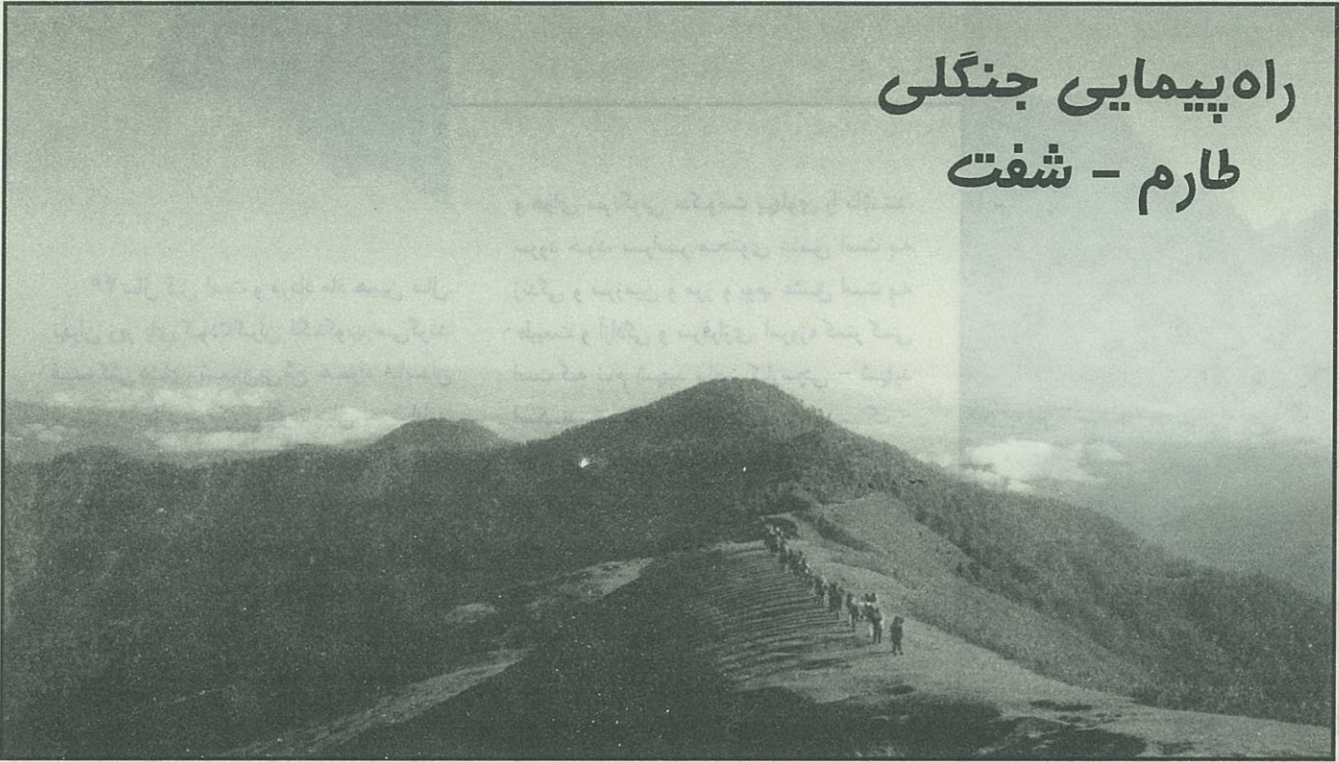
۴۶ سال قبل است و مرداد ماه همین سال. تهران زیر پای کودتاگران لگدکوب می‌گردد. قمه‌کش‌های شعبان‌بی‌مخ همراه فاسدان درباری در پناه سرنیزه‌ی کودتاچیان به خیابانها ریخته‌اند. هر جا نشانی از آزادی و اثری از نخست‌وزیر ملی ایران دکتر محمد مصدق است پس از غارت به آتش کشیده می‌شود. در این روزهای نابسامان دسته‌های فراری و پنهان‌کاران سیاسی از دست پلیس خشن کودتا راهی کوهستانهای شمیران می‌شوند تا غم و اندوه خود را در کوهستان آواز دهند و دل دردمند خود را تسکین بخشند. در این میان ما گروهی جوان در بند یخچال زیر سنگ مریم پناهگاهی ایجاد کردیم و خود را گروه شعله نام نهادیم و سپس با همکاری عده‌ای دیگر سازمان کوهنوردی تنسینگ - هیلاری یا سازمان T-H را پی‌ریزی نمودیم. در جمع ما مصطفی منتظم سراینده‌ی سرود، هم خوش‌فکر بود و هم مجلس‌آرا، با دمی جذاب که گه‌گاه زمزمه‌هایی سر می‌داد و آهنگهایی می‌خواند و بالاخره یکی از روزها گفت بچه‌ها دارم سرودی برای سازمان تهیه می‌کنم و چند بیتی خواند که استقبال شد. هر جمعه تیریراتی می‌داد و بچه‌ها نیز پیشنهاداتی می‌کردند و سرود با همکاری همگان و رهبری مصطفی کامل شد. ما دیگر در هر فرصتی سرود را دسته‌جمعی با صدای بلند سر می‌دادیم. تا اینکه هیأت زمستانی علم‌کوه سازمان یافت و مصطفی و پرویز ابوالقاسمی از ما و حسین رضایی و هبیتی از باشگاه تهران (جمعا کانون کوهنوردان تهران بعدی) و با انگیزه‌ی تأسیس کانون، سرود تبدیل به سرود کوهستان شد که هنوز بعد از گذشت چهار دهه نه کسی از داستان آن مطلع است و نه کسی می‌داند سروده‌ی کیست. کمتر کسی می‌داند که این سرود روزی نشانه‌ی مبارزه‌ی جوانان آرزومندی بود که حال

داستان سرود کوهستان

داود محمدی

سروده ویژه سومین کنگره کوهنوردی ایران
 کوهنورد محکم باش پیروز و پاینده باش
 چون قله‌ها سرسخت و محکم بر حوادث باش
 رو در کوه و صحرا
 جسم و جان بیارا
 بین آبشار زیبا را
 بر کوهساران شو چون شاهین رزم‌آور
 تا بنگری ابر و مه و طوفان و باران را
 رو در کوه و صحرا
 جسم و جان بیارا
 بین آبشار زیبا را
 شب در بر آتش رقصان تا سحرگاهان
 بیدار کن افسانه عهد نیاکان را
 رو در کوه و صحرا
 جسم و جان بیارا
 بین آبشار زیبا را Δ

راه پیمایی جنگلی طارم - شفت



گروه کوهنوردی اورست (۱)

دو روستای مذکور جزو روستاهای تخریب شده بر اثر زلزله سال ۶۹ می‌باشند و به علت اینکه تا بالای گردهای جمال‌آباد آبی یافت نمی‌شد لازم گشت از آب‌بر، با قمقمه‌های پر، حرکت کنیم. حدود ۲ ساعتی طی طریق کردیم تا از روی یالی که در انتها به قله‌ی کم‌ارتفاعی ختم می‌شد به بیلاق «جمال‌آباد» برسیم. در کنار جویبار و چمن خوش‌نقش آنجا محل مناسبی برای استراحت و صرف غذا وجود داشت. از بیلاق جمال‌آباد یک ربع وقت صرف شد تا به بالای خط‌الرأس شرقی-غربی مرز بین زنجان گیلان که در انتهای غربی به قله‌ی «ماسوله‌داغ» منتهی می‌شود برسیم که ارتفاعی قریب ۲۴۶۰ متر از سطح دریا دارد.

از بالای گردنه‌ی جمال‌آباد، یالی مارپیچ در مسیری پرشیب ما را به درون ابرهای بیکران رهنمون گردید تا پس از دو ساعت راه‌پیمایی به میان کلبه‌های جنگلی راه یابیم. در این محل قبلاً چشمه و آب شرب یافت می‌شد که امسال به دلیل شدت خشکسالی و کمی بارش چشمه‌ها خشکیده و محو شده بودند و اگر آب به همراه خود نداشتیم قطعاً دچار مشکل می‌گشتیم.

محل کلبه‌ها که نام «گردساب» را بر خود دارد در ارتفاع ۲۰۰۰ متری مکانی مناسب برای استراحت دلچسب شبانه می‌باشد.

روز بعد نیم ساعتی به سمت غرب تراورس کرده از روی یال ادامه‌ی مسیر را پی می‌گیریم تا ساعتی بعد از میان درختان جنگلی به امامزاده «دیدبانگاه» در ارتفاع ۱۰۴۰ متری برسیم. بعد از امامزاده «دیدبانگاه» دو مسیر را پیش روی داریم، راه اول به سمت روستای «شولم» می‌رود و راه

طارم که به حق هندوستان ایران نامیده شده است به لحاظ اهمیت اقتصادی و تولیدات متنوع زراعی و باغی از مناطق مهم و پراوازه‌ی ایران محسوب می‌شود.

برای رسیدن به این منطقه‌ی زیبا و پر رمز و راز و خاطره‌انگیز می‌توان از دو مسیر حرکت کرد. یکی از طریق جاده‌ی رشت-قزوین از رودبار به گیلان-طارم راه می‌یابد و دیگر مسیر، از پنج کیلومتری زنجان-تهران می‌باشد که وارد جاده‌ی طارم شده به سمت شمال ادامه می‌یابد تا پس از گذشت زمان ۲/۵ ساعت و طی ۸۵ کیلومتر راه پر پیچ و خم و مصفا که آسفالتی است به «آب‌بر»^(۲) برسیم.

آب‌بر شهری است سرسبز و مملو از درختان پر برکت زیتون با مردمی زحمتکش و خونگرم که زبان اصلی مردم آب‌بر، ترکی ممزوج با لهجه‌ی ترکی «تاتی» است. برای تدارک و تهیه‌ی مایحتاج مردم تعدادی مغازه و نانوايي و قهوه‌خانه به چشم می‌خورد که جنب‌وجوش و سرازیر شدن اعتبار و امکان به این شهر خیر از توسعه سریعتر آن را می‌دهد.

علاوه بر تولید محصولات زراعی و باغی گوناگون از جمله انار، سیر، گوجه‌فرنگی، برنج و ... درآمد عموم مردم از راه پرورش درختان زیتون و فروش سرشاخه‌ی زیتون و پروده و تولید روغن و گله دارای تأمین می‌گردد. برای رسیدن به ابتدای مسیر یال جمال‌آباد لازم بود جاده‌ی خاکی پر از دست‌انداز را در مدت ۴۵ دقیقه با نیشان طی کنیم تا به انتهای جاده یعنی بعد از دو راهی «باکلور» سمت راست و «جمال‌آباد» سمت چپ دست یابیم.^(۳)

نمی دانم بخندم یا بگیریم؟!

امین زینالی

هنگام مطالعه‌ی شماره ۱۸ نشریه‌ی کوه، وقتی آخرین قسمت گزارش «تجربش در گذشته و حال» را خواندم دلم به درد آمد و ناچار شدم بغض فروخورده‌ام را با نوشتن این نامه برای شما باز گویم.

نمی‌دانم نویسنده‌ی این گزارش می‌داند چه بلایی بر سر چنار امامزاده صالح آمده است یا نه؟ چند روز پیش بعد از اینکه خبر را از یک راوی شنیدم، آن را از رادیو هم پخش کردند: «چنار قدیمی امامزاده صالح به علت خطر سقوط و همچنین کمبود جا و... با اجازة‌ی سازمان میراث فرهنگی از جا درآورده شد. درخت، قبلاً خشک شده بود...» خیلی ساده و رسمی! انگار نه انگار که اتفاق مهمی افتاده باشد. روزنامه‌ها هم چیزی ننوشتند. ظاهراً برای کسی مهم نبود که چنار ۷۰۰ ساله (یا به قولی ۱۰۰۰ ساله) امامزاده صالح دیگر سر جایش نباشد.

چند سال پیش قنات معروف امامزاده که در گزارش صفر زمانی هم ذکر می‌شد از آن رفته بود به علت عدم رسیدگی و مرمت از بین رفت. با خشک شدن قنات، درخت بزرگ نیز به علت عدم آبیاری آرام آرام رو به خشک شدن نهاد و مسئولان امامزاده و ارگانها و نهادهای مسئول هم هیچ کاری برای جلوگیری از خشک شدن درخت انجام ندادند. سرانجام چنار بزرگ خشک شد و آخرین بقایای سرسبزی آن نیز با وقوع یک آتش‌سوزی مشکوک از بین رفت. وقتی سال پیش هنگام دیدار از امامزاده دیدم که ریشه‌های تنها شاخه‌ی سرسبز چنار را عمداً یا سهواً سوزانده‌اند متحیر ماندم. باورم نمی‌شد که این قدر ساده اتفاق افتاده باشد؟ با این همه هنوز تنه‌ی خشکیده‌ی درخت چون مدرک جرمی بر دوش مسئولان سنگینی می‌کرد تا اینکه دستور برداشتن آن صادر شد تا آیندگان نتوانند ببینند که بی‌توجهی و بی‌لیاقتی، چه فاجعه‌ی مضحکی پدید آورده است. نمی‌دانم از بین ۳۰ نسل از پدران ما که مسئول حفاظت از این درخت بودند چرا باید افتخار خشک کردن آن به ما برسد؟ در این فکر که اگر این درخت در یکی از کشورهای اروپایی قرار داشت چه سرنوشت متفاوتی می‌توانست داشته باشد؟ ممکن بود اتحادیه‌های حفاظت محیط زیست بابت آن گردهم آیی و تجمع تشکیل دهند. شاید تیمی از مهندسين باغداری و کشاورزی مسئول نگهداری آن می‌شدند و نام و نشانی آن بر نقشه‌های جهانگردی خودنمایی می‌کرد! و انجمن شهر می‌توانست افتخار کند که چنین میراث ارزشمند فرهنگی - تاریخی - زیست‌محیطی توانسته است منبع جذب جهانگردان و محققین بسیار شود. نمی‌دانم بخندم یا گریه کنم؟ فقط می‌توانم خواهش کنم این نوشته را به عنوان ادای احترام به روح آن درخت پیر هزار ساله از طرف تمامی ایرانیانی که در قلبشان برای طبیعت، کوهستان و موجودات زنده ارزش قائل هستند چاپ کنید تا آیندگان بدانند که ما چه شاهکارهایی مرتکب می‌شده‌ایم! Δ

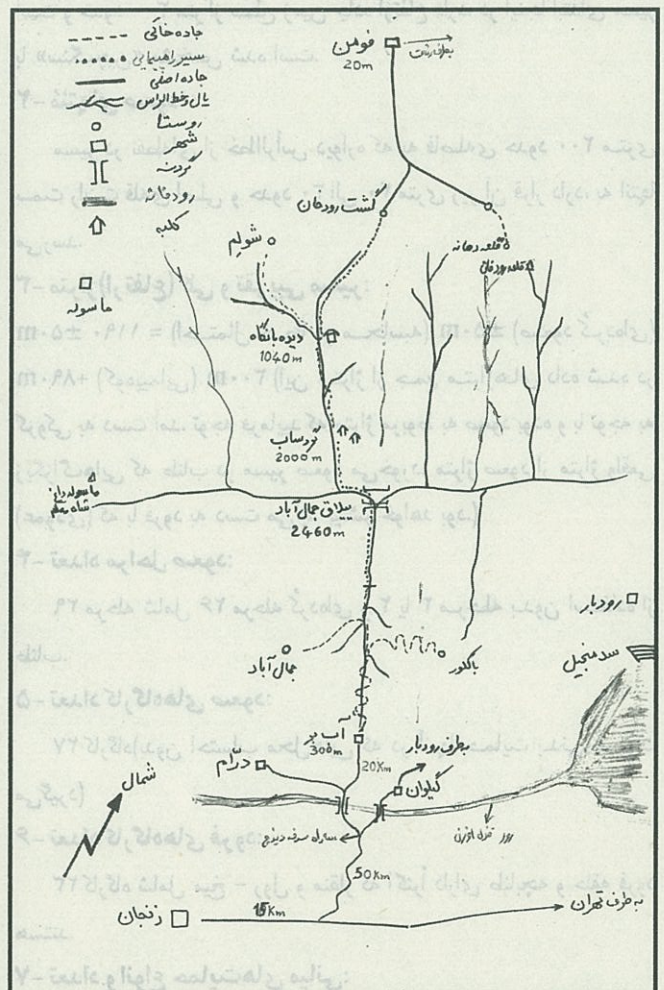
دیگر یعنی مسیر سمت راستی به «گشت رودخان» که ما آن را برگزیدیم. نیم ساعتی که رفتیم به ناگاه سگهای خشم‌آگین گله‌دارها به پیشوازمان شتافتند. شیب مسیر آرام آرام تندتر گردید تا در اواسط شیب به کنار چشمه‌ای زیبا و مناسب برای اطراق رسیدیم وقت خوردن غذا بود و جهت صرف نهار و استراحت و برداشتن آب توقف کردیم.

در مجموع از محل «گردساب» تا پایان مسیر که اولین کلبه‌های «گشت رودخان» نمایان می‌شد حدود هفت ساعت وقت صرف می‌شود تا در قهوه‌خانه‌ی آنجا شیبی خاطر‌انگیز را به ابوم خاطر‌اتمان بیفزاییم. فردای آن روز با یک ساعت راه‌پیمایی از حاشیه‌ی رودخانه به مرکز «گشت رودخان» که آغاز جاده‌ی آسفالتی است رسیدیم. در گشت رودخان علاوه بر مغازه و قهوه‌خانه و تلفن‌خانه - سواری و مینی‌بوس نیز جهت رسیدن به فومن در دسترس می‌باشد. Δ

۱- از زنجان

۲- قابل ذکر است که کرایه‌ی مینی‌بوس مسافربری برای هر نفر از زنجان تا آب‌بر در این مسیر ۵۰۰ تومان است.

۳- کرایه‌ی نیسان که گنجایش حمل حدود پانزده نفر را دارد مبلغ هفت هزار تومان می‌باشد.



مسیری جدید بر دیواره بیستون

گزارش از گروه کوهنوردی تاش

کرمانشاه تا حصار که از سطح جاده مشخص بوده و نشان آن دیواره‌ی عظیم و زردفام سختون است که حفره (غار) بسیار بزرگی در پایین و سمت راست آن سیاهی می‌زند به صورت کوه‌پیمایی طی کرد. این حصار یعنی حصار مبدأ صعود فنی مسیر در منطقه به حصار «حاج علی محمد» معروف است و حدود ۳۰۰ متر از سطح زمین جاده ارتفاع دارد. در اینجا ابتدای مسیر با «سنگ‌چین» مشخص شده است.

۲- مُنتهای صعود:

مسیر در نقطه‌ای از خط‌الرأس دیواره که به فاصله‌ی حدود ۲۰۰ متری سمت راست قله‌ی اصلی و حدود ۳۰ الی ۴۰ متری زیر آن قرار دارد، به انتها می‌رسد.

۳- متراژ (ارتفاع) کلی و تقریبی مسیر:

$1190 \pm 50m$ (احتمال خطا در محاسبه) $\pm 50m$ (صعود کُرده‌ای) $+890m$ (کوه‌پیمایی) $30m$ (این متراژ از جمع متراژهای داده شده در کروکی به دست آمد. توجه فرمایید که متراژ مربوط به صعود بوده و با توجه به زیگزاگ‌هایی که طناب در مسیر صعود می‌خورد، متراژ صعود از متراژ واقعی (عمودی) که با فرود به دست می‌آید بیشتر خواهد بود.)

۴- تعداد مراحل صعود:

۲۹ مرحله شامل ۲۶ مرحله کُرده‌ای و ۲ یا ۳ مرحله بدون استفاده از طناب.

۵- تعداد کارگاه‌های صعود:

۲۷ کارگاه (بدون احتساب محل‌هایی که در آنها حمایت بدنی صورت می‌گیرد)

۶- تعداد کارگاه‌های فرود:

۲۳ کارگاه شامل میخ - رول و منقار که اکثراً دارای طنابچه و حلقه فرود هستند.

۷- تعداد و انواع حمایت‌های میانی:

مقدمه:

طی شماره‌های گذشته اخبار حادثه سقوط و درگذشت «دکتر کامبیز شریف‌زاده» را که به هنگام صعود دیواره‌ی بیستون به رحمت ایزدی پیوست را به اطلاع شما رساندیم. گزارشی که ملاحظه می‌فرمائید حاصل تلاشی سخت و مستمر از دوستان باوفای آن مرحوم می‌باشد که یادمانی زیبا از او بر دیواره بیستون به جای گذاردند.

مسیر «شریف‌زاده» واقعی اما مسیری است طولانی به اندازه‌ی (زندگی) و سخت به سختی (مرگ)...

به نظر ما بی‌انصافی است که این نام تنها به یک مسیر با تعدادی میانی و چند کارگاه صعود و فرود اختصاص یابد... این نام شایسته‌ی بهترین مسیرهایی است که تاکنون بوده‌اند و از این پس خواهند بود. این نام برگردی این مسیر بسیار سنگین است. این نام باید مداوماً جاری و طنین‌انداز باشد. ما نمی‌خواهیم و حق خود نمی‌دانیم که پس از قرار دادن نام (شریف‌زاده) بر روی یک مسیر تمام شده، پرونده‌ی آن نام و یادواره‌ی آن بزرگ مرد بسته شود. بلکه این حق همه و از جمله حق خود ماست که از این پس نیز قلبمان با یاد او و با یاد پیش‌های او بطبد و دستانمان همچنان خاطره‌ی او و سیمای پر مهرش را بر پرده سنگ نقش زند.

این مسیر تنها به عنوان یادآور خاطره‌ای از «شریف‌زاده» خواهد ماند و تنها یک خاطره و نه بیشتر.

مشخصات فنی مسیر شریف‌زاده

۱- مبدأ صعود:

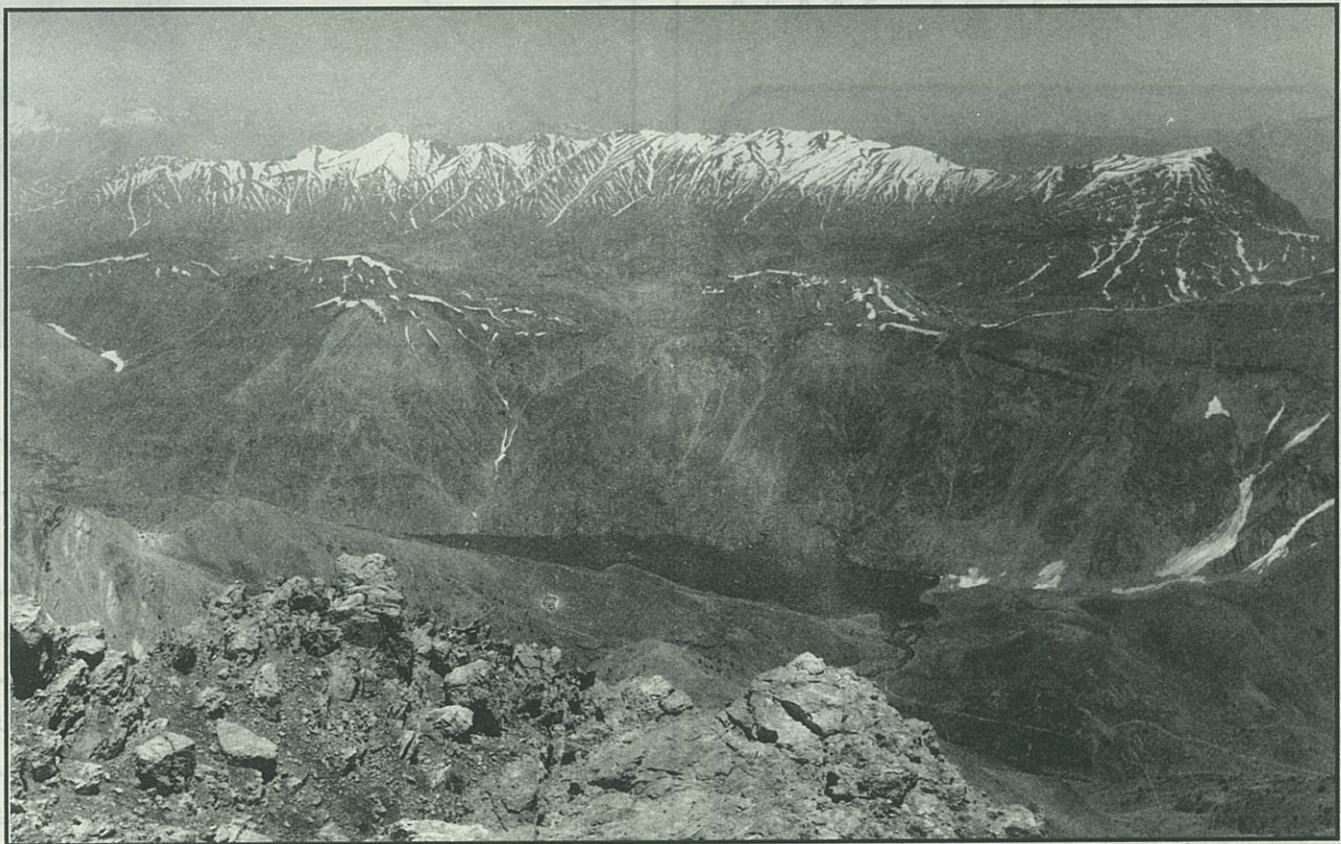
برای رسیدن به ابتدای مسیر (محل شروع کار فنی) می‌بایست ابتدا مسافتی را از محل دو راهی معروف به سنگبری واقع در جاده‌ی بیستون به

گهر نگینی بر اشترانکوه

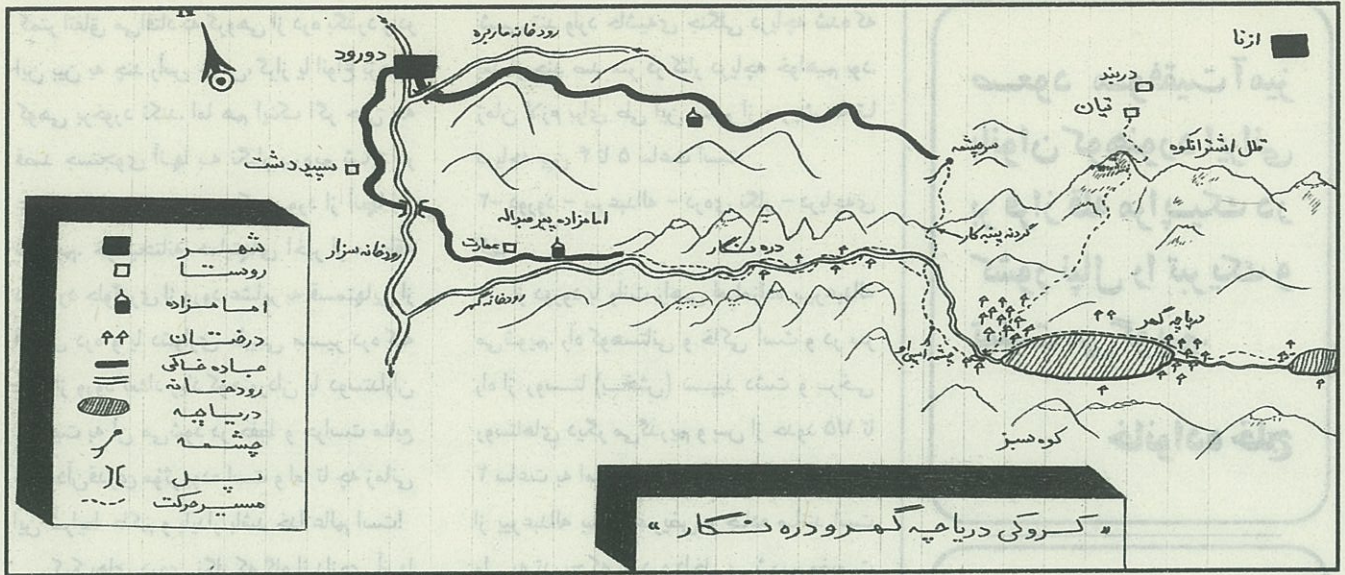
تا قبل از انقلاب اسلامی ایران منطقه‌ی اشترانکوه و به خصوص گهر، از شکارگاه‌های خانواده‌ی سلطنتی محسوب می‌شد و پس از سال ۱۳۵۷ به تدریج منطقه‌ی مذکور از انحصار گروه نامبرده خارج و شهرت گهر به تمام نقاط ایران رسید. این موضوع از جهتی موجب مسرت و خوشحالی است اما از جهت دیگر مشاهده و مقایسه‌ی وضعیت فعلی دریاچه با سالها قبل حقایقی را روشن می‌سازد. بعد از سال ۱۳۵۸ روز به روز بر تعداد کوهنوردانی که راهی گهر می‌شدند افزوده شد و از طرفی نیز عده‌ی زیادی که توصیف ماهی قزل‌آلای آنجا را شنیده بودند به خیل مشتاقان گهر پیوستند. سالها گذشت و به دلیل بی‌توجهی و عدم کنترل منطقی در صید ماهی به تدریج از تعداد آنها کاسته شد و امروزه به سختی می‌توان از دریاچه ماهی قزل‌آلا صید کرد. به خاطر دارم در سالهای اولیه‌ی دهه ۱۳۶۰ هر گاه کسی قصد صید ماهی داشت فقط ساعتی قبل از غذا خوردن کافی بود قلاب را در

سهیم هستند. و اما دریاچه‌ی گهر، نگینی است بر این انگشتری زیبا که اشترانکوه را در گستره‌ی بیکران زاگرس هر چه ممتازتر ساخته است. در حد واسط رشته کوههای اشترانکوه و غالیه کوه دره‌ای ژرف وجود دارد که عمیق‌ترین قسمت‌های آن محل تجمع آب حاصل از ذوب برفها و یخچالهای منطقه است. دو دریاچه در نزدیکی هم به نامهای گهر یک و دو یا گهر بزرگ و کوچک؛ نتیجه طبیعی این وضعیت جغرافیایی هستند. دریاچه‌ی اصلی گهر (بزرگ) با طولی بیش از دو هزار متر و عرض متوسط ۷۰۰ متر محیط آبی کم‌تخلیری است که در ارتفاع ۲۳۰۰ متر از سطح دریا با چشم‌اندازی بسیار زیبا هر بیننده‌ای را مسحور می‌سازد. فاصله‌ی زمینی مابین دو دریاچه حدود نیم ساعت است. عمق آب دریاچه در برخی نقاط تا حدود ۳۰ متر می‌رسد و در دو سوی دریاچه مجموعه‌ی درختان، پدید آورنده‌ی جنگلی با شکوه شده‌اند.

اشترانکوه بدون تردید از زیباترین جلوه‌های طبیعت کوهستانی ایران است. قله برافراشته و ستیغ‌های صخره‌ای آن مأمن حیات غنی جانوری و گونه‌های متنوع گیاهی است. یخچالهای دائمی و استثنائی اشترانکوه آوردگاه مشتاقان کوه و کوهنوردی است و صعود از آنها رؤیایی شیرین برای هر کوهنورد محسوب می‌گردد. چال کبود، میشان، شاه تخت، همایون و فیال‌سون و قله سن‌بوران، گل‌گل، میرزایی و ... همگی در خیال‌انگیزتر کردن این منطقه



دریاچه گهر از فراز قله اشترانکوه.



حوصله و درایت همواره به دنبال گذار مناسب باشیم. در مسیر طولانی دره‌ی نگار پوشش گیاهی متنوع و چشمگیر است و درختانی چون گردو، بلوط، چنار، بید، انجیر و نیز انگورهای وحشی که بسیار هم خوشمزه‌اند در جای جای منطقه به چشم می‌خورند. از دره‌ی اصلی چندین تنگ فرعی منشعب می‌شوند که دیدار از آنها هر یک برنامه‌ای کامل را می‌طلبد. به طور متوسط برای عبور از نگار به دو روز وقت نیاز داریم و هر چه به سمت انتهای آن می‌رویم عرض دره بیشتر شده و خشکی منطقه نیز افزون می‌گردد.

از شگفتیهای نگار باید به چاهی اشاره کرد که تمامی رودخانه را یکباره در خود می‌بلعد. ظاهراً به دنبال ریزش‌های شدید مکرر صخره‌های بلند اطراف، مسیر رودخانه قطع شده و به تدریج فضایی چاه مانند پدید آورد که تمامی آب رودخانه در آن فرو می‌رود و یکی از بدیع‌ترین صحنه‌های طبیعت را به نمایش می‌گذارد. رودخانه بعد از طی چند صد متر در زیر زمین (صخره‌ها) دوباره خودنمایی می‌کند و آدمی را بار دیگر در برابر این عظمت به خضوع وامی‌دارد.

متأسفانه طی چند سال اخیر حیات وحش منطقه دچار دگرگونی شده و به دلیل شکار بی‌رویه‌ی برخی حیوانات از تعداد آنها بسیار کاسته شده است. برای مثال حدود ده سال قبل

دریاچه که معمولاً مسیرهای صخره‌ای با آبشارهایی زیبا را در بر می‌گیرند می‌توانند جهت صعودی مهیج و به یادماندنی مورد استفاده کوهنوردان قرار گیرند. اما شاید برای تمامی دوستداران کوهنوردی بهترین و جالب‌ترین مسیری که از گهر قابل دسترسی است همان دره‌ی نگار باشد. آب خروجی دریاچه گهر با شیبی تقریباً ملایم در مسیر دره‌ای از آن، فاصله می‌گیرد و رود گهر را پدید می‌آورد. این رودخانه در ادامه‌ی راه خویش ابتدا از کنار چشمه‌ی معروف آب سفید (اپسی‌او) گذشته و پس از رسیدن به پای گردنه‌ی عظیم پنبه‌کار با انحراف به سمت چپ وارد دره‌ای کم‌نظیر و به نوعی ناشناخته به نام نگار می‌شود. رودخانه در گذر از عمق دره پیچ و خمهای متعددی را پدید آورده که مسیر کوهپیمایی را در آن بسیار صعب‌العبور ساخته است. دیوارهای عظیم و بلند صخره‌ای در دو طرف رودخانه گاه به قدری به هم نزدیک می‌شوند که آفتاب نورافشان را در آن مناطق راهی نیست. از ویژگیهای مهم دره‌ی نگار آنست که بدون تردید برای عبور از آن مجبور خواهید بود بارها از عرض رودخانه بگذرید و به دلیل نبودن پل در طول دره، این امر گاه مشکل ساز خواهد بود. در فصل بهار به دلیل افزایش سطح آب رودخانه و شدت جریان آن عبور از رودخانه به دفعات می‌تواند مشکلات مهمی در طی مسیر پدید آورد. بنابراین توصیه می‌شود با

آب دریاچه رها کرده و در مدت چند دقیقه به مقدار رفع نیاز ماهی صید می‌کرد. اما علاقه‌مندان بی‌شمار ماهیگیری، از یک طرف و سودجویان و افراد غیرمسئول که همواره با طبیعت بیگانه‌اند از طرف دیگر وضع نابسامانی پدید آورده‌اند که نتیجه‌ی آن، شرایط ناگوار فعلی است. دیگر آنکه هجوم کوهنوردان و سایر افراد به خصوص در فصل تابستان به این منطقه، موجب وارد آمدن صدمات مهمی به محیط زیست آنجا شده است. البته برخی اقدامات نظیر کنترل و نظارت بر صید ماهی از دریاچه (فقط در فصل تابستان و نه سایر فصول)، محدود کردن محل کمپهای گروهها در محل خاصی کنار دریاچه و تعیین محلهایی برای دفن زباله، اثرات مثبتی بر کنترل تخریب و آلودگی محل داشته است اما به طور یقین اگر امکانات را صدها برابر نیز فرض کنیم، در صورت عدم رعایت اصول و قوانین زیست‌محیطی باز نمی‌توان مانع صدمه به طبیعت شد. با این اوصاف لزوم کارهای فرهنگی و آموزشی هرچه بیشتر از پیش احساس می‌شود. علیرغم تمامی مشکلات و نارساییهای ذکر شده هنوز طبیعت بکر، کوهستانی و منحصر به فرد منطقه جاذبه‌ی فراوانی داشته و از طرفی محیط اطراف دریاچه محل مناسبی برای برقراری اردوگاه و بازدید از مناطق، تنگ‌ها و قلل متعددی است که آن را احاطه کرده‌اند. هر یک از تنگ‌های اطراف

صعود موفقیت آمیز بانوان کوهنورد ایرانی بر فراز قله مراپیک در کشور نپال را تبریک و تهنیت می‌گوییم.

خانواده خلیج

با کمال تأسف درگذشت ناگهانی شادروان حاج حیدر کشاورز را به خانواده محترم آن مرحوم و کلیه کوهنوردان شیراز به ویژه گروه کوهنوردی طبیعت دوست تسلیت می‌گوییم.

احمد معرفت - شاهین شهر

درگذشت هم‌نورد جوان شادروان کوروش معروفی را از صمیم قلب به خانواده و همه کوهنوردان شهرستان میان‌دوآب تسلیت عرض می‌نماییم.

روابط عمومی هیئت کوهنوردی شهرستان میان‌دوآب

شیبی تند وارد حاشیه‌ی جنگلی دریاچه شده که بعد از چند صد متر در کنار دریاچه خواهیم بود. زمان لازم برای طی این مسیر از سرچشمه تا دریاچه بین ۴ تا ۵ ساعت است.

۲- دورود - پیرعبداله - دره‌ی نگار - دریاچه‌ی گهر

از دورود با وانت راهی امامزاده پیرعبداله می‌شویم. راه کوهستانی و خاکی است و در سر راه از روستا (بخش) سپید دشت و برخی روستاهای دیگر می‌گذریم و پس از حدود ۱/۵ تا ۲ ساعت به امامزاده می‌رسیم. ابتدای مسیر بعد از پیرعبداله بسیار عریض و جاده مانند است ولی به تدریج که به دره داخل می‌شویم وضعیت فرق می‌کند. تمامی مسیر از کنار رودخانه طی خواهد شد. برای عبور از دره‌ی نگار معمولاً می‌بایست یک شب را در نگار خوابید. در انتهای دره به زیر گردنه‌ی پنبه‌کار می‌رسیم و دوباره در مسیر رودخانه به طرف دریاچه می‌رویم و بعد از حدود ۱/۵ ساعت دیگر به دریاچه می‌رسیم.

۳- دورود - تیان - قله‌ی اشترانکوه - دریاچه‌ی گهر

از دورود با ماشین یا قطار به روستا (ایستگاه) دربند می‌رویم و بعد به روستای تیان می‌رویم. مسیر صعود به قله اشترانکوه (۴۱۵۰ متر) از همانجا شروع می‌شود. بعد از صعود به قله در خط‌الرأس اصلی قله مسیری به صورت قیفی بزرگ به سمت دریاچه جدا می‌شود. مسیر مورد نظر با فلش علامتگذاری شده است و باید دقت کرد که وارد سایر راه‌های دیگر نشویم زیرا تمام آنها بن‌بست بوده و به پرتگاه ختم می‌شوند. بعد از فرود از روی یال و وارد شدن در تنگ مورد نظر از مسیری که اکثر طول آن شن اسکی است به سمت دریاچه سرازیر می‌شویم. از قله تا دریاچه حدود ۴ تا ۵ ساعت راه است. نکته‌ی مهم آن است که مسیر ذکر شده بسیار خطرناک و ریزشی است و توصیه می‌شود در صورت مهیا نبودن امکانات و شرایط گروه، به خصوص در بهار که در دهلیزهای این مسیر برف و یخ انباشته می‌شود از آن صرف‌نظر گردد. Δ

کمتر اتفاق می‌افتاد که گروهی از دره بگذرد و در این بین به چند رأس خرس، گراز یا انواع بزهای کوهی برخورد نکند. اما هم اینک اگر حتی به قصد جستجوی آنها به نگار برویم شاید در عرض چند روز، حتی به یک مورد از آنها بر نخوریم. خوشبختانه حمایت‌های اخیر از منطقه در مورد جلوگیری از ورود عشایر به قسمتهایی از ابتدای دره و یا دشواری طبیعی مسیر دره که مانع از ورود تعداد زیاد کوهنوردان یا دوستداران طبیعت به آن می‌شود در حفظ و حراست منابع موجود آن قدری مؤثر بوده است و اما تا چه زمانی این شرایط حاکم و پایدار باشد خدا عالم است! کبک‌های دره‌ی نگار که گاه اندازه‌ی آنها بسیار بزرگ نیز می‌باشد به تعداد زیاد در تمام طول دره دیده می‌شوند و انواع بز، کل، قوچ و میش نیز در بلندای صخره‌ها حکمرانی می‌کنند. یوزپلنگ از جانوران دیگری است که به ندرت در نگار دیده شده است.

در انتهای مسیر دره امامزاده پیرعبداله قرار گرفته که رودخانه از کنار آن می‌گذرد. از پیرعبداله جاده خاکی به سمت شهر دورود وجود دارد که به تناوب وانت بارها در این مسیر تردد می‌کنند.

مسیرها

برای رسیدن به دریاچه‌ی گهر می‌توان از چند مسیر متداول استفاده کرد:

۱- دورود - سرچشمه - پنبه‌کار - دریاچه‌ی گهر
از دورود به وسیله‌ی وانت مسیر کوهستانی نسبتاً طولانی را از در آستانه به سراوان و در نهایت سرچشمه که انتهای جاده‌ی خاکی است طی می‌کنیم. زمان پیمودن این مسیر توسط وانت‌ها حدود ۱/۵ ساعت است. از سرچشمه، کوهپیمایی شروع شده و در مسیر مالرو کاملاً مشخصی حرکت می‌کنیم تا به سرگردنه‌ی پنبه‌کار می‌رسیم. بعد از سرازیر شدن از شیب تند گردنه‌ی مذکور در پایین راه به رودخانه‌ی گهر می‌رسیم. بعد از عبور از عرض رودخانه در کنار آن راه را ادامه می‌دهیم و بعد از عبور از چشمه «اسپی‌او» و بعد از آن صعودی کوتاه از

مبانی حقوق حفاظت از کوهستانها

فرهاد دبیری (۱)

تأیید دستگاههای اجرایی ذینفع قرار نمی‌گیرند.

○ نقش سازمان جنگلها و مراتع کشور

لازم به یادآوری است که عرصه‌ی کوهستانها علاوه بر اینکه در شمار اکوسیستم‌های ارزشمند هستند جزو منابع طبیعی کشور و انفال محسوب و در خارج از مناطق چهارگانه‌ی محیط زیست در اختیار سازمان جنگلها و مراتع قرار داشته که این سازمان می‌تواند با عدم واگذاری عرصه و اراضی کوهستانها تا حدود زیادی از توسعه‌ی شهری و یا چرای بی‌رویه و به طور کلی تخریب اکوسیستم کوهستانی و نابودی این بخش از منابع طبیعی به موجب قوانین خود به ویژه قانون حفاظت و بهره‌برداری از جنگلها و مراتع کشور جلوگیری نماید ولی متأسفانه واگذاری اراضی کوهپایه‌ها خصوصاً اطراف شهرهای بزرگ از طریق سازمان مذکور و در اجرای ماده‌ی ۳۱ آیین‌نامه‌ی قانون احیا و واگذاری اراضی در حکومت اسلامی، مشکلات عدیده‌ی ایجاد و موجب تجاوز به حریم کوهستانها گردیده است. ضمن آنکه شورای عالی شهرسازی و معماری کشور نیز نقش عمده‌ای را می‌تواند در جلوگیری از گسترش شهرها و شهرکهای مسکونی در محدوده‌های کوهستانی داشته باشد. در فرصتهای آینده به تفصیل درباره‌ی جزئیات مقررات حفاظت محیط زیست کوهستانها و نقش هر یک از دستگاههای اجرایی کشور در حفاظت یا تخریب این اکوسیستم‌های آسیب‌پذیر، شکنده و ارزشمند سخن خواهیم گفت. Δ

(۱) مدیرکل حقوقی سازمان حفاظت محیط زیست

ولی زمانی که کوهستانها در قالب مجموعه‌های منابع و محیط زیست طبیعی، به عنوان اکوسیستم‌های ارزشمند، شناسایی و محسوب می‌گردند، قوانین حفاظت و بهسازی محیط زیست با مقررات کافی و لازم قادر به حمایت و حفاظت از کوهستانها تحت عناوین «پارکهای ملی» - «آثار طبیعی ملی» - «مناطق حفاظت شده» و حتی «پناهگاههای حیات وحش» می‌باشند.

● در کشور ما کوهستان همواره جایگاه رفیع و ارزشمند در اصول فرهنگی و سنتهای تاریخی داشته است.

به طور مثال در ماده‌ی ۲ آیین‌نامه اجرایی قانون حفاظت و بهسازی محیط زیست این عبارات به چشم می‌خورد: «پارک ملی به محدوده‌ای از منابع طبیعی کشور اعم از جنگل و مرتع، دشت و آب و کوهستان اطلاق می‌شود که نمایانگر نمونه‌های برجسته‌ای از مظاهر طبیعی ایران باشد و به منظور حفظ همیشگی وضع زندگی و طبیعی آن و محیط مناسب برای پرورش جانداران وحشی و رشد رستنیها در شرایط کاملاً طبیعی، تحت حفاظت قرار می‌گیرد.» در مقررات فصل دوم همان آیین‌نامه (مواد ۶ تا ۱۲) شرایط حفاظت و استفاده از این اکوسیستم‌های ارزشمند و حتی عبور و مرور و اجرای طرحهای صنعتی و معدنی بیان و تعیین گردیده است. ولی مسئله‌ی مهم و قابل توجه این است که اگر این محدوده‌های کوهستانی به خصوص در جوار شهرهای بزرگ طبق تصمیم شورای عالی حفاظت محیط زیست در زمره‌ی یکی از مناطق چهارگانه‌ی یاد شده در بالا قرار نگیرد در این صورت قوانین حفاظتی سازمان حفاظت محیط زیست دایره بر حفظ وضع طبیعی کوهستانها و جلوگیری از شهرسازی و تخریب و تغییر اکوسیستم کوهستان در آن محدوده‌ها جاری نخواهد بود. به عبارت دیگر صرفاً آن محدوده از کوهستانها که تحت عنوان حفاظت شده به تصویب شورای عالی برسند مشمول اجرای قوانین حفاظتی و کنترل کننده قرار دارند. از طرف دیگر تمام کوهستانها را نمی‌توان حفاظت شده اعلام نمود شاید به این دلیل که تمام ویژگیهای مناطق چهارگانه را نداشته و یا مورد

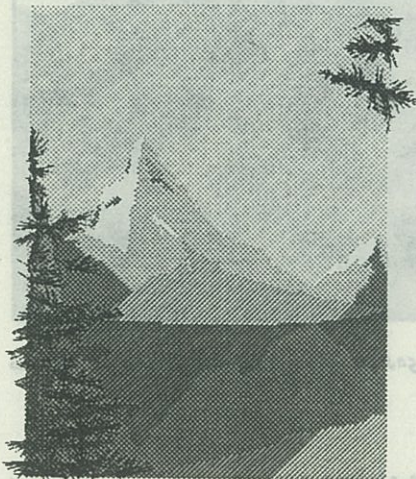
کوهستانهای کشورمان را با واژه‌های آشنا و اصطلاحات رایج مردم همچون کوه، کوهنوردی، قله سر به فلک کشیده و سلسله جبال مرتفع می‌شناسیم، مردم همواره از این واژه‌ها به سادگی استفاده می‌کنند و به کوه می‌روند و از کوهستان لذت می‌برند بدون آنکه از ارزش واقعی آن به ویژه از سرنوشت و آینده‌ی آن آگاه باشند. به عبارت گویاتر، کوهستان غربی آشنا و بیگانه‌ای معروف در میان ماست. ناشناخته‌ای است پر رمز و راز و قوانین حفاظت از کوهستان از آن هم ناشناخته‌تر و محدودتر.

در کشور ما کوهستان همواره جایگاه رفیع و ارزشمند در اصول فرهنگی و سنتهای تاریخی داشته است ولی به تدریج با دگرگون شدن شیوه‌های زندگی و تشدید فعالیتهای انسانی و توسعه‌ی جوامع شهری، کوهستانها نیز همانند سایر ارزشها و منابع محیط زیست از قبیل: جنگلها، تالابها و حیات وحش، از تجاوز، تخریب و استفاده‌ی بی‌رویه در امان نمانده است. این اکوسیستم ارزشمند با تمام منابع موجود در آن، اعم از جنگلهای کوهستانی، مراتع کوهپایه‌ای، حیات وحش کوهستانی و حتی سرچشمه‌های منابع آبی، در معرض تخریب و دگرگونی قرار گرفته است و اگر وضع به همین منوال پیش رود و تدابیر لازم و کافی و قانونی محکمتر و قوی‌تری به اجرا در نیاید، میراث طبیعی گرانقدر انسان امروز، برای نسلهای آینده قابل استفاده نخواهد بود و لاجرم آنچه باقی می‌ماند تأسف است و پیشمانی.

شاید اصل پنجاهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران را بتوان مهمترین و معتبرترین حکم قانونی در جهت حفاظت محیط زیست طبیعی از جمله کوهستانها و جلوگیری از تخریب این منابع حتی در قبال فعالیتهای اجتماعی و اقتصادی تلقی نمود و این اصل تکیه‌گاه و مستند ارزشمندی جهت تدوین و اجرای قوانین مربوط به حفاظت محیط زیست کوهستان می‌باشد.

○ نقش سازمان حفاظت محیط زیست

گرچه در قوانین و مقررات جاری کشور، متن قانونی و مقرراتی که به طور اخص کوهستان و حفاظت آن را مورد خطاب قرار دهد، وجود ندارد



آنک شاهی

می‌دهند علاقمند می‌شوم که با طرز تفکر و شخصیت ایشان بیشتر آشنا شوم نیم ساعتی صحبت از هر دری به میان می‌آید ایشان در گفته‌های خود می‌گویند از مشهد تا یونان را رکاب زده است جرعه در ذهنم زده می‌شود فوراً با خود فکر می‌کنم که اگر قدر جوانان کشور آن طور که شایسته است دانسته شود آیا روح‌های نادری دوباره تجلی نخواهد کرد قهرمانی که هیچکس او را نمی‌شناسد و از او قدرانی بعمل نمی‌آید؟ به جرأت ایشان را تحسین می‌کنیم و تا حدی با تعدیل نظر قبلی با گرفتن نیمه کروکی از ایشان خداحافظی کرده و راهی میدان بار نوغان می‌شویم ساعت ۱۳/۱۰ دقیقه از مشهد به طرف کلات نادر یا قلعه عقابها حرکت می‌کنیم راننده مردی خوش‌رو و صبور حدود ۶۰ سال سن دارد و با خونسردی تمام رانندگی می‌کند معلمی در صندلی مجاور ما نشسته و اطلاعات منطقه را به ما می‌دهد فاصله‌ی ۱۵۰ کیلومتری مشهد تا کلات با زیبایی و سبزی خاصی جلوه‌گری می‌کند در حدود چهار کیلومتری کلات در طرف سمت راست جاده، طبیعت هم داستانی خود را با نابغه نظامی ایران برای حفاظت کلات از دست مهاجمان با دیوارهای غیرقابل عبور صخره‌ای، انجام داده است.

حدود ده کیلومتری کلات شکستی در این دیواره‌ی طبیعی به وجود آمده که به دستور نادر دیواری در این محل احداث شده که هنوز بر جای خود پابرجاست. با عبور از تونلی که از کنار رودخانه می‌گذرد ساعت ۱۶ به کلات به ارتفاع ۹۰۰ متر می‌رسیم با وجود اینکه صبحانه و ناهار نخورده‌ایم مشتاقانه به دیدار قصر خورشید می‌شتابیم. قصر واقع در باغ مصفای نیمه ویرانه‌ای با جوهرهای آب و حجاریهای بسیار زیبا روی دیوارهای سنگی خود با عظمت و حاکی از اقتدار جهانی، زمانی نه چندان دور، با شکوه و جلال، خوندنمایی می‌کند. بخشی از قصر، خراب و دیوارهای سنگی آن ملوث به نوشته‌ی یادگاری افراد کوتاه‌فکر گردیده. اتفاق فلزی متعلق به حفظ میراث فرهنگی قرار دارد؟! امید است که مسئولین توجه بیشتری به این یادگار تاریخی مبذول دارند و اگر چه در حال حاضر به علت دورافتادگی بازدهی اقتصادی ندارد، ولی روزی خواهد رسید که با رشد فکری مردم، این بناها مورد توجه بیشتر قرار خواهند گرفت، روزی

امجد سماواتی

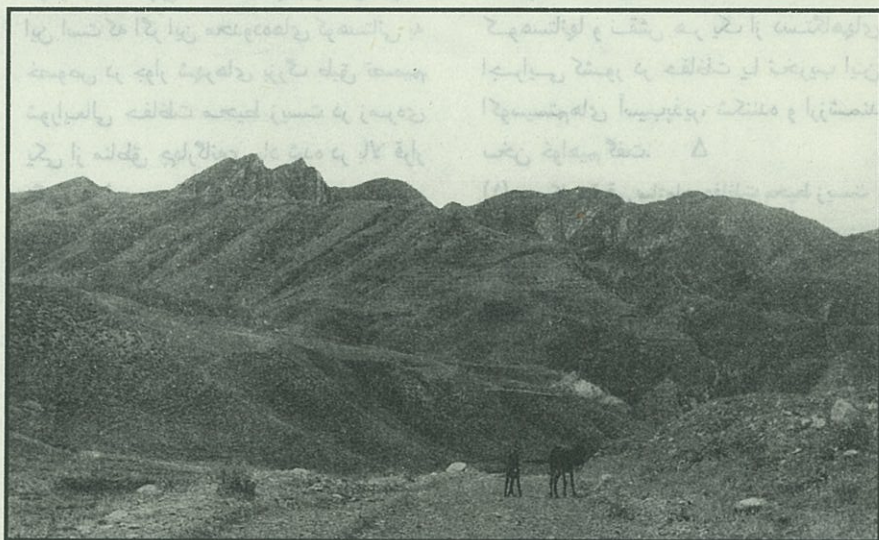
اذعان داشت که به دور از تعصب، مردمانی بلند نظرتر و باهوش‌تر از خراسانی‌ها و کوهپایه نشینان آن خطه در ایران نیافتیم؛ این مدعا بر اساس صعودهای خطالرأسی و تأمل و علاقه دربارهی مردمان کوهپایه‌های این مرز و بوم پهناور از تفتان تا چهل چشمه کردستان واقع در نزدیکیهای مرز عراق از جبال بارز تا سفیدکوه و کبیرکوه لرستان از هزار مسجد و بینالود تا قلعه‌ی بابک خرم‌دین در کلیبر از سراسر رشته کوه‌های اشترانکوه، قالی‌کوه، دنا و زردکوه، البرز و غیره ابراز می‌گردد.

به محض ورود به مشهد با خوشرویی مردمان آنجا روبرو می‌شویم، که جز اطلاعاتی پراکنده و قدیمی برای صعود هزارمسجد چیز دیگر در دست نداریم از آنجا در مورد هزار مسجد سؤال می‌کنیم خوشبختانه آدرس شخصی به نام خاکساری و تعمیرگاه اسلحه‌ی ایشان را به ما می‌دهند و می‌گویند که ایشان اطلاعات کافی را به شما خواهند داد در ابتدا تردیدی وجودمان را فرا می‌گیرد که نزد ایشان برویم یا نه؟

سرانجام از او سؤالاتی در مورد مسیر و طبیعت هزارمسجد می‌کنم از طرف دوستان هم سؤالاتی می‌شود که ایشان به آنها پاسخ

از خراسان آغاز می‌کنم: استانی پهناور و گسترده که وسعت خاک زرخیز آن بزرگتر از وسعت آلمان غربی قبل از اتحاد مجدد دو آلمان می‌باشد با سابقه‌ی تاریخی، فرهنگی درخشان و فراتر از قیود قراردادهای اجتماعی و جغرافیایی. به وسعت تفکر انسان با جاذبه‌های تاریخی، مذهبی، علم و ادب و عرفان و سرانجام مناطق سیاحتی بسیار زیبا.

قبر امام هشتم و دیگر رهبران مذهبی. با تاریخی آکنده از حماسه‌ی جنبش سرداران و سردارانی چون ابومسلم و نابغه‌ی نظامی چون نادر که قابل قیاس با نوابغ نظامی دنیا چون کلوزه و تیس، سرآمد استادان علم جنگ و ناپلئون بناپارت است. در پهنه‌ی علم و ادب و عرفان با داشتن بزرگانی چون فردوسی، شیخ عطار، حکیم عمر خیام خواجه نصیرالدین طوسی که نه به خراسان و نه ایران بلکه از مفاخر عالم بشریت‌اند و متعلق به تمام تاریخ. با جاذبه‌های سیاحتی: کوهنوردی با داشتن دو رشته کوه عظیم بینالود و هزارمسجد و دیواره‌های زیبایی اخمد، ما را به خود جذب می‌کند. بار دوم است که وارد خراسان به منظور کوهنوردی در آن خطه‌ی پهناور می‌شویم. باید



منطقه‌ی سرسبز هزارمسجد در مسیر دهکده‌ی رباط، دیواره‌ی صخره‌ای میدان سیستان در انتها.



یورد سپاهی، دیواره‌های عظیم شمالی و خط‌الرأس هزارمسجد.

نگفتم. می‌خواستیم ببینم این نوجوان روستایی کوهپایه نشین تا چه میزان دارای روح کنجکاوی است یک ربع گذشت به منطقه‌ای به نام روسولواخ (سوراخ) رسیدیم کنار رودخانه چشمه‌ی آب کوچکی از دل صخره تراوش می‌کرد آبی آشامیدیم و به دنبال پیرمرد هفتاد ساله آقای سپاهی که گله گوسفندان را به طرف یورد خودش به سمت بالا هدایت می‌کند و از چالاکای جوانهای سی‌ساله برخوردار بود به راه ادامه می‌دهیم حسن مدتی پابه‌پای من می‌آمد تا اسم اصلی قله را به او بگویم ولی من سکوت کرده بودم او هم حرمت نگاه داشته و سؤالی نمی‌کرد به راستی درد اشتیاق برای دانستن چه شورانگیز و وصف‌ناکردنی است پس از مدتی همدوش یکی دیگر از دوستانمان گردید دیدم که اسم قله را از او می‌پرسد او اسم اصلی قله و هر آنچه می‌دانست گفت در چهره‌ی حسن رضایت خاطر وصف ناکردنی را دیدم.

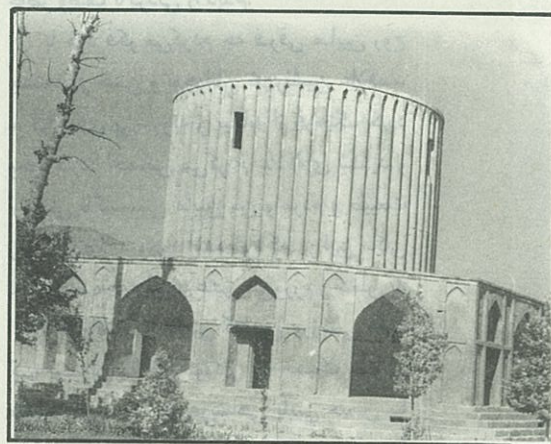
با خود فکر می‌کردم چه فرقی مابین روح جستجوگر حسن و نوجوانان شهرنشین علاقمند به فیلم‌های بی‌سروته و بیگانه از فرهنگ خود وجود دارد؟ احساس می‌کردم علاقه‌ای شدید و ارتباطی ناگسستگی مابین من و مردم و طبیعت زیبای اینجا به وجود آمده گویا که در این مکان به دنیا آمده‌ام به اینجا عشق می‌ورزم و متعلق به اینجا می‌باشم، به راستی کدامین ورزشی است که بتوان با کوهنوردی به سبک شرقی مقایسه‌اش نمود؟ در عربشاهی پایین حسن با دستان کوچکش با ما دست می‌دهد و با

پیرزن برطرف و تعارف می‌کند از این گله‌های خوشبو بچینید ولی برای ما وقت تنگ است. با خداحافظی دهکده خاکستر به ارتفاع ۱۴۵۰ متر را در ساعت ۷/۴۵ دقیقه به قصد رسیدن به چهارراه ترک می‌کنیم ساعت ۸/۴۵ دقیقه به دهکده چهارراه می‌رسیم بی‌درنگ با سؤال از اهالی به طرف عربشاهی پایین حرکت می‌کنیم از اینجا نوجوانی به نام حسن با ما همراه می‌گردد سؤالاتی در مورد کوهنوردی از ما می‌کند در مسیر حرکت با یکی از بزرگان آنجا به نام محمود سپاهی آشنا می‌شویم او به مناسبت فتح قله‌ی اورست توسط کوهنوردان ایرانی تبریک می‌گوید ما تا به حال به خاطر روی باز آنان به آنجا دل‌بستگی پیدا کرده بودیم حال با بحث‌هایی که پیرامون موفقیت‌های جوانان ایرانی در عرصه‌ی ورزش به دست آورده‌اند ما را بیش از پیش تحت تأثیر قرار داده و به خود دل‌بسته می‌کنند. حسن نوجوان از اورست سؤال می‌کند. به حسن گفتیم می‌دانی اسم اصلی قله اورست و معنی آن چیست. با خود فکر می‌کردم چرا اورست. مگر نه اینکه اسمش چومولونگما می‌باشد. حال که دنیا از نظر ساختار سیاسی و اقتصادی فرهنگی فرق پیدا کرده چرنا باید اسم این قله به اسم اصلی خود بازگردد. آیا فرهنگ و تمدن مردمان حاشیه‌نشین و طبیعت سرسخت و با عظمت (مادر خدای برفها) کم‌ارزش‌تر از مساحتی‌های جرج اورست است. شرح مساحتی‌های ارتش انگلستان و مسئول آن جرج اورست را به او دادم ولی اسم اصلی قله را به او

که این زبانهای گویای گذشته‌ی ایران به جوانان کشور معرفی و به جای سرگردانی فرهنگی با اقتدار و فرهنگ گذشته‌ی نیکان خود آشنا و اوج مقام خود را خواهند شناخت. پس از دیدار قصر خورشید با جیب لندکروز کرایه به طرف دهستان هزارمسجد (لابن‌نو) حرکت می‌کنیم پس از طی مسافت حدود ۲۵ کیلومتر ساعت ۱۸ به لابن‌نو می‌رسیم به علت آب بردگی جاده قسمتی از مسیر را که می‌توان با ماشین طی کرد پیاده طی می‌کنیم با گذر از شالیزارهای برنج تا رسول‌آباد، هزاران غوک سروصدای بسیار زیادی به راه انداخته‌اند. پس از رسول‌آباد، راه دهکده‌ی رباط را در پیش می‌گیریم. نزدیک رباط تنها پل دهکده را آب برده با عبور از چوب بسیار لغزنده روی رودخانه ساعت ۲۲/۵ به دهکده‌ی رباط می‌رسیم اهالی ده ما را دعوت به منازل خود می‌کنند ولی ما اقامت را در مسجد ترجیح می‌دهیم. متولی مسجد چراغ، نفت و غیره را در اختیار ما می‌گذارد شام را صرف می‌کنیم و بعد به خواب می‌رویم اواسط شب با صدای ریزش تند باران بیدار می‌شویم ساعت ۶/۵ بامداد با خداحافظی از اهالی مهمان‌نواز رباط به طرف دهکده خاکستر حرکت می‌کنیم برای رسیدن به خاکستر از دره‌ی پرپیچ‌وخمی که در نقاطی با مسیر رودخانه یکی شده است با عبور از میان آب و گذر از زیر درختانی که با انبوهی و کثرت خود روز را به غروب تبدیل کرده‌اند و بر سر شاخسارهای خود از هر سو اجازه‌ی نمه‌سرایبی به مرغان خوش‌الحان داده‌اند، حالتی غیرقابل توصیف در ما ایجاد کرده و یارای جلو رفتن را از ما سلب می‌کند. تأمل می‌کنیم به آب زلال در گذر شتابان رودخانه خیره می‌شویم تحرک رودخانه ما را به جلو رفتن تشویق می‌کند با بی‌میلی به خاطر دل‌کندن از آن همه زیبایی کوله‌ها را بر دوش انداخته تا به دهکده خاکستر می‌رسیم اهالی دهکده‌ی رباط به ما گفته بودند که چند سال پیش دهکده خاکستر به وسیله سیل ویران شده و در حال حاضر فقط یک یا دو خانه مسکونی در آنجا وجود دارد.

به در خانه‌ی مسکونی می‌رسیم یک پیرزن و نوه دخترش، جلو می‌رویم سلام می‌دهیم ابتدا با شک پیرزن روبرو می‌شویم گل محمدی بزرگی روبروی در اتاق گلی پیرزن هوا را عطرآگین کرده پس از لحظه‌ای سکوت، دودی

خداحافظی به طرف سر چاه که دره‌ی سمت چپ است حرکت می‌کند اگر تا آخر عمرم هرگز گذرم به این منطقه نیفتد یاد آنجا در ضمیر من همواره باقی می‌ماند. ساعت ۱۰/۴۵ دقیقه همدوش مرد بومی منطقه، سپاهی به طرف عرشاهی بالا حرکت می‌کنیم او از نژاد کردهایی است که زمان نادر به منظور جلوگیری از تاخت و تاز ازبک‌ها به این منطقه کوچانده شده‌اند. مردم منطقه متشکل از کرد، ترک و فارسها می‌باشند. سپاهی از گذشته‌ی خود، از تاخت تاز و به اسارت بردن زنان و بردن رمه‌های مردمان این منطقه توسط همسایه‌ی شمالی، صحبت می‌کند نزدیک به ساعت ۱۲ به یورد او می‌رسیم منطقه سبز خرم با جنگلهای تک درختی سرو، بن چشمه‌ایمان را نوازش می‌دهد خانه‌ی سپاهی که از گِل و سنگ بنا گردیده درست روبروی دره‌ی سرسبز و خرمی قرار دارد. گاهی رعد برقی زده می‌شود نم‌نم باران بوی دل‌انگیزی از خاک و علف و سبزه گیاه را به اطراف پراکنده می‌کند صدای کبک کوهساری و صدای گوسفندان و روح جسم ما را صیقل می‌زند. ناهار را مهمان او هستیم آبگوشت گردن، پیاز کوهی، نان گندم طبخ خودشان به قطر چهار سانتیمتر که آثاری از خمیر بودن یا نپختگی در آن به نظر نمی‌رسد ذائقه را تحریک می‌کند. با اشتهای فراوان ناهار را می‌خوریم پس از استراحتی کوتاه قصد حرکت می‌کنیم هیچکدام توان دل‌برگرفتن از این منطقه‌ی زیبا و مردمان خوب را نداریم ولی چاره چیست ساعت ۱۴/۴۰ دقیقه بود و دوستان سپاهی را به قصد قله ترک می‌کنیم تقریباً از این نقطه تا گردنه مشرف بر اولنگ‌شاهی شیب



قصر خورشید در کلات نادر

تسندی را باید پشت سر گذاشت درست روبرویمان صخره‌های عظیم و دیواره‌های پرشکوه قد برافراشته‌اند و تقریباً تمام خط‌الرأس شمالی دیواره مانند هزارمسجد با صخره‌های سر به فلک کشیده از این نقطه کاملاً نمایان است. گه‌گاه باد می‌وزد لکه‌های ابر سیاه را برای باریدن به یکدیگر ملحق می‌کند و صدای رعد و برق کوهستان را به لرزه درمی‌آورد. قطرات باران سر و صورت‌هایمان را با خنکای خود نوازش می‌دهد دوباره آفتاب زرفام هراس از رعدوبرق و برق‌زدگی را از ما دور می‌کند بالای گردنه‌ی قله با فاصله‌ی نه چندان دور خودنمایی می‌کند اولنگ با فاصله‌ی کوتاه در مقابل ما قرار دارد. اولنگ‌شاهی منطقه‌ای است مسطح با مساحت تقریباً ۱/۵×۲/۵ کیلومتر با چشمه و سبزه‌زارهای فراوان و گل‌های رنگارنگ که نظیر آن در هیچکدام از کوه‌های ایران یافت نمی‌شود شب را در اولنگ در خانه‌ای سنگی به سر می‌بریم صبحگاهان ساعت ۵/۵ به طرف قله حرکت می‌کنیم یک ساعت بعد بلندترین ارتفاع منطقه ۳۱۵۰ متری در زیر پاهایمان قرار دارد روی قله با کوهنوردان خراسانی از مشهد به سرپرستی رضا خوشدل آشنا می‌شویم از ما می‌پرسند از کجا آمده‌اید؟ می‌گوییم از اصفهان گروه کوهنوردی دنا، رول گروه را در دستهایمان می‌بیند، رولی را که برای شناساندن بر روی قله برای یادبود آماده شده او به ما می‌گوید که از آنها روی دیواره‌ی اخلمد استفاده کرده‌ام و تشکر بسیار می‌کند. احساس غروری از مفید بودن ابزار آلات ساخته شده سرپای و وجودمان را فرا می‌گیرد پس از چند دقیقه هم‌نوردان مشهدی خداحافظی کرده و به پایین سرازیر می‌شوند روی قله ۶ الی ۷ اتاق وجود دارد که در یکی از آنها تعداد زیادی وسایل آشپزی برای دادن خیرات وجود دارد در حین صعود و آشنایی با روستاییان و کوهپایه‌نشینان که قله محل گذر اولیاء است و چنانچه بیماری مدتی روی قله بماند در آنجا شفا پیدا می‌کند. اعتقادی ظریف و پر احساس از قله‌ی دوردست هزارمسجد با هوای پاک و چشم‌اندازی چون اولنگ، یک ساعت روی قله برای دیدن منطقه و کشیدن کروکی صرف می‌کنیم ساعت ۹/۲۰ دقیقه برای صرف صبحانه در اولنگ توقف می‌کنیم پس از یک ساعت استراحت و تفرج در اولنگ به طرف

عالی‌کل و ساعت ۱۲/۲۰ دقیقه با عبور از آنجا به میدان سیستان ساعت ۱۳/۲۰ دقیقه به ارتفاع ۲۴۵۰ متر می‌رسیم که میدان‌گاهی است سبز و خرم، و پس از عبور از بایرام قلعه و دیواره‌های سنگی آن قله، ساعت ۱۶ به اول دهکده حرکت کردیم می‌رسیم چند لقمه غذا می‌خوریم بعد وارد دهکده می‌شویم در مورد وسیله نقلیه برای رسیدن به مشهد از اهالی سؤال می‌کنیم در پاسخ به ما می‌گویند از اینجا یک روز در میان وسیله نقلیه به طرف مشهد رفت‌وآمد می‌کند که امروز صبح حرکت کرده و تا پس‌فردا وسیله‌ای به جز ماشین‌های عبوری که خیلی به ندرت به آنجا می‌آیند ماشین دیگری وجود ندارد ولی اگر خودتان را به مارشک برسانید شانس یافتن وسیله نقلیه بیشتر است فوراً تصمیم می‌گیریم که مسیر حرکت به مارشک را که حدود ۱۲ کیلومتر است پیاده طی کنیم در امتداد دره زیبایی که هر لحظه به حجم آب رودخانه آن افزوده می‌شد حرکت می‌کنیم درختان صنوبر و سپیدار سربلک کشیده که با هر وزش نسیم بر روی دم‌برگ خود رقصیده زیبایی غیرقابل توصیفی را به وجود آورده درختان پربرابر سیب، آلوچه و زردآلو جنگل انبوهی را تشکیل داده‌اند. آب رودخانه مجاور غیرقابل شرب است یک ساعت بعد چشمه‌ای زیبا از دل کوه تراوش می‌کند، قمقمه‌هایمان را پر کرده و به راه خود ادامه می‌دهیم حدود ۱۵ بار رودخانه با جاده طلاقی کرده و در بعضی مواقع با جاده یکی شده است رودخانه‌ای که یکی از رودهای تأمین‌کننده‌ی حوضچه‌ی سرکاردی می‌باشد ساعت ۱۹/۵ روی پشت‌بام منزل خالی از سکنه مارشک کفشها و شلوارهای خیس خود را از پاهایمان درآورده و با تحمل سرمای دیرآشنای کوهستان و با لرزیدن از سرما شام مختصری خورده و به کیسه خواب‌هایمان فرو می‌رویم و شبی به یادماندنی را زیر نور مهتاب با وزش نسیم و صدای حرکت برگ درختان و صدای چهچه بلبلان به صبح می‌رسانیم ساعت ۵/۴۰ دقیقه به طرف مارشک حرکت می‌کنیم ۶/۳۰ دقیقه وارد مارشک شده ساعت ۹ صبح با اتوبوس موتور جلو قدیمی به طرف مشهد حرکت می‌کنیم و ساعت ۱۳ وارد مشهد شده و عصر همان روز به طرف اصفهان حرکت می‌کنیم. Δ * النگ به معنای کشتزار و سبزه‌زار.

مقدمه:

به دنبال صعود تیم منتخب استانها به قله‌ی دماوند که در شهریور ماه سال ۱۳۷۸ به مناسبت یکصدمین سال تولد حضرت امام خمینی (ره) صورت پذیرفت، دو دوره تست آمادگی جسمانی و یک دوره تست کوهستان، همچنین صعود بین‌المللی زمستانی قله‌ی دماوند که در بهمن ماه سال گذشته انجام پذیرفت؛ انجمن کوهنوردی بانوان، شش نفر از بانوان کوهنورد کشور را به سرپرستی خانم ظریفه رحیم‌زاده، به اسامی خانمها: صدیقه مقدم، پوراندخت بوذری، فاطمه بطحایی، لیلا

بهرامی، فرخنده صادق و زهرا تاجیک، به ترتیب از استانهای: زنجان، مازندران، مازندران، تهران، تهران جهت صعود به قله‌ی مرابیک در کشور نپال برگزید.

شنبه ۷۹/۱/۱۳: تیم ملی بانوان کوهنورد، رأس ساعت ۶ صبح از تهران به سمت بحرین و از آنجا به ابوظبی سپس کاتماندو پرواز نمودند. رأس ساعت ۱۹/۳۵ در حالی که مورد استقبال تیم نماینده فدراسیون کوهنوردی، مستقر در کاتماندو و کمپانی تامسرکو قرار گرفته بود، به شهر کاتماندو وارد شد و شنبه شب در مراسم شامی که فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی به افتخار ورود بانوان کوهنورد ترتیب داده بود شرکت نمودند.

یکشنبه ۷۹/۱/۱۴: خانم رحیم‌زاده سرپرست تیم جهت انجام امور اداری و بررسی وسایل تخصصی کوهنوردی عازم کمپانی شد و کلیه‌ی وسایل فنی مورد نیاز جهت صعود را مورد بررسی قرار داد.

همان شب کمپانی تامسرکو جهت آشنایی تیم کوهنوردی بانوان از کوههای نپال و آشنایی با مسئولین، اسلایدی را به نمایش گذاشت. پس از آن افراد را به صرف شام دعوت نمود.

دوشنبه ۷۹/۱/۱۵: بعد از بدرقه‌ی تیم آقایان، خانمهای کوهنورد به همراه راهنما جهت بازدید از معابد کاتماندو (معبد پاسوپاتی و مایک تمیل) اعزام گردیدند و شب کلیه وسایل تیم بسته‌بندی و جهت ارسال به لوکلا به کمپانی تامسرکو تحویل گردید.

سه‌شنبه ۷۹/۱/۱۶: کمپانی تامسرکو، مراسم‌دعایی جهت سلامتی تیم بانوان برگزار نمود. سپس افراد بوسیله‌ی هواپیما به سمت شهر لوکلا حرکت نمودند. چهارشنبه ۷۹/۱/۱۷: اعضای تیم، پس از صرف صبحانه و جمع‌آوری وسایل شخصی رأس ساعت ۷ صبح برنامه‌ی کوهنوردی را از کوکونو آغاز و رأس ساعت ۱۶/۳۰ به پانگونما رسیدند.

پنج‌شنبه ۷۹/۱/۱۸: دو نفر از افراد به دلیل شرایط نامناسب بهداشتی در

صعود تیم ملی کوهنوردی بانوان به قله‌ی مرابیک

محل و تغذیه نادرست دچار بیماری شدند و با همین وضعیت تیم از پانگونما به سمت کمپ بعد در کاریکا حرکت نمود.

جمعه ۷۹/۱/۱۹: حرکت بر روی یالی صورت گرفت که تیم در میانه‌ی آن اطراق کرده بود. مسیر با شیب تند به طرف بالا ادامه یافت و از گردنه‌ای با ارتفاع ۴۴۵۰ متر که باید به صورت تراورس طی می‌شد عبور، آنگاه به سمت پایین گردنه حرکت نمود. رأس ساعت ۱۶/۲۰ به محل کمپ در کولکا در ارتفاع ۴۳۵۰ متر رسید و افراد با همکاری هم چادرهای کمپ را برپا نمودند.

شنبه ۷۹/۱/۲۰: در این روز عبور از مسیری جنگلی بود و اعضای تیم پس از پیمودن مسیری شیبدار و خزه‌پوش و لغزنده رأس ساعت ۱۵/۳۰ در محل سنگ‌اونگما که ارتفاع آن ۳۶۵۰ متر بود توقف نمود.

یکشنبه ۷۹/۱/۲۱: حرکت در امتداد رودخانه‌ای با سنگهای ریزشی خطرناک آغاز گردید در این مسیر که ۱/۵ ساعت به طول انجامید، چندین بار دیواره‌های خاک رس ریزش نمود. گفتنی است سال گذشته به دلیل ریزش سنگ در این مسیر، شش نفر از گروه کوهنوردی آمریکا، دچار حادثه شده و یک نفر جان باخته بود.

ساعت ۱۰/۵ صبح در حالی که ابرهای تیره آسمان کوهستان را فرا گرفته بود بارش برف آغاز گردید. از این روز به بعد همه روزه و بعضی از شبها بارش برف ادامه داشت. در همین شرایط و وزش باد شدید، تیم مسیر را ادامه داده به کمپی به نام تانگ‌ناگ رسید.

پس از برپا کردن چادرها و صرف شام و سپس انجام مراسم زیارت عاشورا تیم به استراحت پرداخت. گفتنی است انجام مراسم زیارت عاشورا هر شب جزء برنامه‌ی گروه بود.

دوشنبه ۷۹/۱/۲۲: بر اثر بارش شدید برف در شب گذشته، کوهستان لباسی سپید بر تن کرده بود در این روز کلیه‌ی اعضای تیم جهت انجام هم‌هوایی به یکی از ارتفاعات اطراف، به ارتفاع ۵۰۰۰ متر اعزام گردیدند و پس از صعود به

کمپ بازگشتند. و همان شب کلیه‌ی وسایل فنی به طور کامل و دقیق مورد بررسی قرار گرفت.

سه‌شنبه ۷۹/۱/۲۳: ادامه‌ی مسیر دره‌ای با شیب کم در شمال غربی مرا و رو به سمت شرق بود. اعضای تیم پس از گذشتن از شیب تند به فضای کم‌شیبی به نام کاره رسیدند. اکنون بارش شدید برف به بوران تبدیل شده است در اینجا تعداد زیادی از تیم‌های کشورهای مختلف که برای صعود به قله‌ی مرابیک آمده بودند دیده می‌شد.

قابل ذکر است در این محل افراد زیادی از یک تیم فرانسوی به دلیل عدم هم‌هوایی مناسب و بارش شدید برف از صعود منصرف شده به سمت پایین بازگشتند.

چهارشنبه ۷۹/۱/۲۴: کلیه‌ی وسایل تفکیک شد و باربرها تعدادی از وسایل را به کمپ اصلی (بیس کوچک) و مقداری به کمپ نهایی (های کمپ) انتقال دادند که در مسیر برای باربرها طناب ثابت نصب شده بود.

افراد مسیر دره‌ی کاره را که به سمت شمال بود پیمودند. در انتهای دره، یخچال‌های طبیعی (مورن) با شیب بسیار تندی آغاز گردید. حرکت در قسمت بالای شیب روی یخچال به سمت شرق تا گردنه‌ی مرالا ادامه یافت. از آنجا قله‌ی ماکالو و چاملانگ دیده می‌شد و گروه به دلیل هوای سرد جهت صرف ناهار ۱۰ دقیقه توقف نمود.

ساعت ۱۴ هوای بسیار سرد و وزش باد شدید و ریزش برف، حرکت را مشکل کرده بود. تیم در ساعت ۱۵/۴۰ به کمپ نهایی در ارتفاع ۵۸۰۰ متر رسید. در این مکان صخره‌های بزرگ از درون یخچالها برآمده بود و افراد چادرهای خود را در پناه این صخره‌ها برپا نمودند.

پنج‌شنبه ۷۹/۱/۲۵: تیم رأس ساعت ۲ بامداد وسایل فنی شامل کرامپون،

کارابین پیچ، طناب، تونیک، هشت‌فرو، طنابچه، یومار و کلنگ و مقداری مواد غذایی را تهیه و به سمت بالا حرکت نمود.

هوا بسیار سرد بود افراد گروه دائم برای گرم کردن و جدال با سرما انگشتان دست و پای خود را به حرکت در می‌آوردند. در طول مسیر شکاف‌های یخی که عرض آنها به ۰/۵ متر و طول آنها غیرقابل تخمین بود مشاهده می‌شود در این مکان قله‌های زیبا و با عظمت اورست و لوتسه در دوردست دیده می‌شد.

صبح هوا خوب و آفتابی بود. در آن روز سه مرتبه و هر بار به مدت ۵ دقیقه تیم استراحت نمود. افراد روحیه بسیار خوبی داشتند و هیچ‌گونه علائم ارتفاع‌زدگی در آنها مشاهده نمی‌شد.

با کمک کرامپون و کلنگ، شیب بسیار تند نهایی طی شد. رأس ساعت ۱۰/۲۰ گروه به

قله رسید و پس از برافراشتن پرچم مقدس جمهوری اسلامی، همه با هم سرود ملی ایران اسلامی را اجرا نمودند.

در بازگشت از قله؛ گروه به سمت کمپ نهایی حرکت نمود و در آنجا وسایل باقیمانده را برداشته عازم کمپ اصلی شد.

جمعه ۷۹/۱/۲۶: به دلیل کار زیاد روزهای گذشته در کمپ اصلی به همه افراد استراحت داده شد و زیارت عاشورا و نوحه‌سرایی به مناسبت شب عاشورا برگزار گردید.

شنبه ۷۹/۱/۲۷: در حالیکه فقط ۲۰ دقیقه از حرکت گروه می‌گذشت هوا دگرگون شد و گروه همچنان به سمت پایین دره‌ی سنگی و یخچالی به حرکت خود ادامه داد. پس از عبور از قسمتهای شنی و سنگلاخی در دامنه‌ی شمال غربی چاملانگ به محل کمپ رسید در آنجا کیفیت غذا و نوشیدنی بسیار بد و اغلب تکراری بود و افراد تیم به دلیل ذبح غیراسلامی از مصرف گوشت خودداری می‌نمودند و غذای گروه از کلم پخته و سیب‌زمینی نیم‌پز تشکیل می‌شد.

بارش برف در ارتفاع ۴۹۲۰ تا صبح به شدت ادامه داشت. **یکشنبه ۷۹/۱/۲۸:** هوا بسیار خوب بود. تمام اطراف را رشته‌کوه‌های با عظمت و یخچال‌های عظیم فرا گرفته بود در عمق دره در ارتفاع ۴۹۰۰ دریاچه‌های زیبایی بانج پکاری نظر هر بیننده‌ای را به خود جلب می‌نمود.

تیم پس از گذر از همه‌ی دریاچه‌ها در ارتفاع ۵۳۰۰ متر کمپ را بر پا نمود **دوشنبه ۷۹/۱/۲۹:** رأس ساعت ۴ بامداد افراد حرکت را آغاز نمودند و پس از عبور از دره از کنار تیغه‌ای یخی با کمک طناب ثابت عبور کردند.

مسیر به دلیل یخ روی سنگها بسیار خطرناک بود و همه با احتیاط لازم مسیر را پیمودند در آنجا یخهای سبز-آبی که سخت‌ترین نوع یخ بود به



سه‌شنبه ۷۹/۲/۶: حرکت از نامچه بازار در دره‌ی جنگلی با پلهای معلق و طولانی ادامه یافت و در قسمت ورودی پارک ملی ساقارماتا، پاسگاه پلیس کلبه‌ی مدارک افراد را بررسی کرد و در ادامه‌ی مسیر جهت برقراری کمپ، اعضای تیم به پاکدینگ رفتند.

چهارشنبه ۷۹/۲/۷: گروه حرکت را از پاکدینگ به سمت لوکلا آغاز نمود و در مسیر با کوهنوردان سایر کشورها ملاقات نمود.

پنج‌شنبه ۷۹/۲/۸: هوا بسیار نامناسب بود و به همین دلیل پروازهای لوکلا به کاتماندو به روز بعد موکول شد.

جمعه ۷۹/۲/۹: تیم از لوکلا به سمت کاتماندو پرواز نمود و در آنجا شرکت تامسکو از تیم بانوان استقبال کرد.

شنبه ۷۹/۲/۱۰: به علت اشتباه پرسنل فرودگاه، از پرواز ۱۱۰ نفر توریست جلوگیری شده و کلیه افراد به هتل‌ها منتقل شدند.

یکشنبه ۷۹/۲/۱۱: تیم یک روز استراحت نمود.

دوشنبه ۷۹/۲/۱۲: همه افراد گروه با هواپیما از کاتماندو به ابوظبی و سپس به دب‌ی پرواز نمودند.

و سرانجام روز سه‌شنبه ۷۹/۲/۱۳ بانوان سرافراز تیم کوهنوردی پس از انجام صعودی موفق به قله‌ی ۶۶۵۴ متری مراپیک و قله‌ی ۵۵۵۰ کالاپاتار، به میهن بازگشت.



وضوح مشاهده می‌شد.

رأس ساعت ۹ صبح کلیه افراد تیم در قسمت بالای گردنه‌ی زیبای آمفولاپسا در ارتفاع ۵۷۷۰ متر بودند. سپس با کمک طناب ثابت که قبلاً آماده شده بود فرود آمدند و به صورت تراورس در مسیر برف و یخ که ۱ متر ارتفاع داشت به حرکت خود ادامه دادند.

به دلیل ریزش برف، منطقه به سختی دیده می‌شد. رأس ساعت ۱۵ افراد به پایین شیب گردنه‌ی آمفورلاپسا یعنی به جبهه‌ی شمالی رسیدند.

سه‌شنبه ۷۹/۱/۳۰: افراد گروه پس از خروج از چادر به بررسی شیب گردنه پرداختند و خطرات موجود در هر قسمت را به هم تذکر می‌دادند. حرکت در مسیر دره به سمت پایین در سمت راست قله‌ی آمادابلام و چوگولی (قله‌ی مقدس) به طرف چوکونگ و سپس دینگ‌بوچه در ارتفاع ۴۳۵۰ متر (جایی که برای اولین بار تماس تلفنی با ایران صورت پذیرفت) ادامه یافت.

چهارشنبه ۷۹/۱/۳۱: از دره‌ی شمالی روستای دینگ‌بوچه به سمت لوبوچه در ارتفاع ۴۸۰۰ متر حرکت ادامه یافت.

پنج‌شنبه ۷۹/۲/۱: افراد جهت شارژ باتریها به سمت هتل ایتالیایی که مسیری یک ساعته بود حرکت نمود و سپس عازم محل کمپ در گراکش (جایی نسبتاً شلوغ که از تمام دنیا جهت دیدن اورست به آنجا می‌آیند) شدند.

جمعه ۷۹/۲/۲: گروه از گراکش به سمت بیس کمپ اورست مسیر را پیمود و با اورست بلندترین قله‌ی جهان و مکانی که هر کوهنورد آرزوی صعود به آنجا را دارد، دیدار کرد و پس از آن از بیس کمپ به گراکش حرکت نمود.

شنبه ۷۹/۲/۳: افراد گروه از گراکش به سمت قله‌ی کالاپاتار که ۵۵۵۰ متر ارتفاع داشت صعود نمودند و سپس از گراکش به سمت پانگ‌بوچه حرکت کرده و کمپ را در پانگ‌بوچه در ارتفاع ۴۰۰۰ متر بر پا نمودند.

یکشنبه ۷۹/۲/۴: گروه از پانگ‌بوچه به طرف تنگ‌بوچه حرکت کرده و از مسیر جنگلی با شیب زیاد عبور نمود پس از آن به سمت نامچه بازار مسیر را ادامه داد (نامچه بازار دهکده‌ای است کوچک که برق و تلفن دارد)

دوشنبه ۷۹/۲/۵: اعضای تیم از موزه‌ی نامچه بازار نیز دیدن کردند و تا روز ۷۹/۲/۶ به استراحت پرداختند.



حضور تیم کوهنوردی

بانوان کشور در فراسوی مرزها

و موفقیت آنان در صعود به قله‌ی

مراپیک - نیال را تبریک و تهنیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

دوچرخه‌های

کوهستان

امیرحسین صالحی جم

یک انعکاس صدا به جا می‌گذارید، و این امر نیاز به توجه به محیط پیرامون از طرف استفاده کنندگان آن دارد. تنها با این روش، دوچرخه سواران کوهستانی حق سوارکاری در پارکها، جنگلها و دیگر مناطق عمومی را دارند تا بتوانند محیطهای اطراف را به خصوص برای آیندگان حفظ نمایند.

اما در عین حال که این مفهوم آسان و روشن است پایداری مستمر در آن تا حدودی درست نمی‌باشد در واقع به جا گذاردن هیچگونه اثری غیرممکن می‌نماید. هر زمانی که تایر دوچرخه‌ای سر می‌خورد خاک مسیر علامت‌دار شده و سنگها را جابجا می‌کند، همانگونه که کفشهای افراد پیاده و سمهای جانوران همین کار را می‌کند.

تقلیل اثر تخریبی دوچرخه‌سواری کوهستانی

هدف ما به عنوان دوچرخه‌سواران کوهستانی تقلیل آثار نامطلوب خودمان در طبیعت می‌باشد. ما باید مسیرها را به دقت انتخاب نموده و همواره بین سنگها، درختان، بوته‌ها و ... خطوطی را جستجو نماییم که به ما عبور بدون آسیب‌زدن یا معیوب کردن خاک را اجازه بدهد. هنگامی که در صعودهایمان با تپه‌ی شیب‌دار خاصی مواجه می‌شویم که آن شیب فرصتی برای رکاب زدن برآیمان فراهم می‌سازد آنگاه می‌بایست از دوچرخه پیاده شده و قبل از شکافتن و زیرو کردن زمین با لاستیکهای دوچرخه‌مان، پیاده شده و دوچرخه را با دست حمل نماییم.

چند مثال: بیشتر باران یا برفهای در حال ذوب، بخشی از جاده را تبدیل به گل و لای می‌کند. آسانترین راه برای عبور از این مسیرها حرکت و تلاش در وسط جاده می‌باشد ولی این امر سبب جابجایی حجم بسیاری از گل و لای شده و مسیر را تخریب می‌نماید. بهترین راه پیاده شدن و درست گرفتن چرخ است. یا این که

چه مسیری را برای صعود و فرود برگزینیم (طراحی مسیر)

مسیرهای کوهنوردی کشور ما اغلب برای حرکت دوچرخه‌های کوهستانی طراحی نشده‌اند، اینها، مسیرهایی هستند که برای کوهپیمایی و کوهنوردی ایده‌آل و مناسباند در این مسیرها با صخره‌های طولانی و بلند، شیبه‌های تند و ... برخورد خواهیم کرد که تماماً برای ما مشکل‌آفرین خواهد بود. همیشه باید به خاطر داشته باشید که دوچرخه‌های کوهستان هم یک وسیله همانند دیگر وسایل کوهنوردی است که باید بجا و به موقع و در جای خود از آن استفاده کنید تا بالاترین کارایی را برایتان به ارمغان آورد. همه قلل، کوهها و مسیرها را با این دوچرخه‌ها نمی‌توان طی کرد پس همواره سعی کنید تا صعودی تمیز! انجام دهید یعنی اینکه شما بر روی چرخ باشید نه برعکس! شما می‌توانید دوچرخه را بر دوش گرفته و یکی از دیواره‌های مشکل کوههای ایران را صعود کنید ولی نام آن صعود با دوچرخه نیست بلکه دوچرخه هم همراه شما در این صعود شرکت داشته است!

چگونه مسیری را برگزینیم (طراحی مسیر)

همیشه کوتاه‌ترین مسیر، بهترین مسیر نیست. در ارتفاعات، اکسیژن هوا بسیار کمتر از مناطق پست بوده پس صعود از شیبهایی با درجه‌ی کم نیز در ارتفاع بسیار طاقت‌فرسا و مشکل است سعی کنید که مسیر انتخابی شما از کمترین شیب ممکن برخوردار باشد تا چه در صعود و چه در فرود با مشکل و خطر مواجه نشوید. مسیرهای طولانی که بتوانید در آن رکاب بزنید بسیار مناسبتر و معقولتر از مسیرهایی است که کوتاه‌ترند ولی در آن مجبور هستید چرخ را بر دوش گرفته و خود را به رنج و مشقت بیندازید. یالهای خفته و طولانی که با یک شیب کم به قله می‌رسند بهترین مسیر برای صعودهای شما هستند مسیرهایی با خاک سفت و سنگی (همانند اسفالت) و با حداقل پوشش

قسمت نهم

گیاهی برای صعود مناسب هستند و مناطقی با خاک نرم و بدون سنگ برای فرود توصیه می‌شود.

تهیه‌ی کروکی از مسیر

کیلومتر شمار، ارتفاع سنج، قطب‌نما و ساعت، بهترین وسایل کمک دهنده‌ی شما برای تهیه‌ی کروکی خواهند بود شما می‌توانید برای خود کیلومتری را در نظر بگیرید (به طور مثال هر یک کیلومتر و یا پنج کیلومتر و ...) و در ابتدای هر کیلومتر تعیین شده، ارتفاع را ثبت کنید با این روش می‌توانید جدولی از افت و خیزهای مسیر انتخابی خود همانند جدول ذیل داشته باشید.

مرحله‌ی بعدی مشخص نمودن شیبه‌ها در نقاط پیش فرض و کلیدی است که با یک شیب‌سنج این عمل هم امکان‌پذیر خواهد بود. برای آنکه مسیر خود را نسبت به شمال و جنوب تعیین کنید قطب‌نما وسیله‌ای بسیار عالی می‌باشد. سعی کنید از مسیرهایی که صعود کرده‌اید گزارشی تهیه و ثبت کنید تا بعدها ره‌گشای دیگر دوستان شما باشد، نکته‌ای که در انتها باید خاطر نشان کرد این است، که زمان آغاز و پایان صعود، استراحت و رسیدن به نقاط کلیدی مسیر را در گزارش خود مشخص کنید.

حرکت در طبیعت

دوچرخه‌ی کوهستان به شما این امکان را می‌دهد که پیاده‌روها را ترک نموده و سریعتر از دیگر مسافران غیرموتوری به اعماق دشته‌ها و کوهها وارد شوید، اما همراه با لذتی که این کار برایتان فراهم می‌سازد برای سوارکاری، الزامی پیش می‌آورد که ما آن را احترام به حقوق دیگران می‌نامیم.

ما این کار را دوچرخه‌سواری روان نام نهاده‌ایم و آن بدین معنی است: هنگامی که شما بر روی زمین رکاب می‌زنید از خود، فقط و فقط

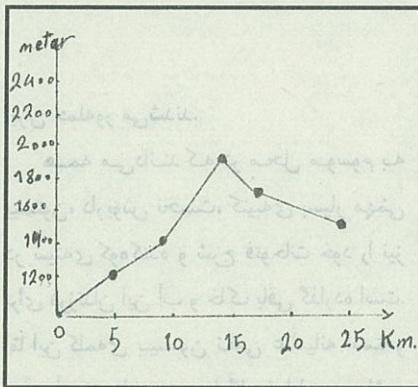
درختی یا سنگی در عرض یک مسیر سقوط کرده ما بجای پاک کردن جاده، مانع را دور می‌زنیم و مسیر جدیدی ایجاد می‌کنیم و نفرت بعدی هم مسیر ما را دنبال می‌کنند و این خود باعث تخریب پوشش گیاهی و سطحی خاک می‌گردد و یا این که بنا به هر دلیلی، مسیر جدیدی را خارج از مسیر معمولی برمی‌گزینیم و از آن عبور می‌کنیم که باعث زخمی شدن زمین می‌شود که معمولاً این آثار تخریبی تا چند سال ردشان روی زمین باقی می‌ماند. به تنهایی این کارها بنظر اندک می‌رسند اما وقتی این اعمال ضربدر تمام افراد در طبیعت شود، نتیجه فاجعه‌انگیز می‌باشد.

در نتیجه، اولین گام در حرکت‌های اول، شناخت راه‌های انتخابی موجود می‌باشد آن زمان ما خواهیم توانست برای تقلیل و تخفیف آثار خودمان مسیرهای مناسبتری را برگزینیم.

بعد اجتماعی که در دوچرخه‌سواری روان وجود دارد، این است که همواره به حقوق دیگر استفاده‌کنندگان از طبیعت، احترام بگذاریم. ما همواره سعی می‌نماییم برای تخریب نکردن طبیعت از مسیر اصلی خارج نشویم و از آن مسیرها خیلی سریع حرکت نماییم و این دقیقاً زمان وقوع یک حادثه می‌باشد چرا که سر یک پیچ خطری می‌تواند در کمین باشد و ما با دیگر رهگذران تصادف نماییم. پس احتیاط شرط اول کار است تا تمام ما بتوانیم از طبیعت لذت ببریم. اگر کلمه‌ای دوچرخه‌سواری روان را مشخص می‌کند، آن احساس مسئولیتی می‌باشد که تحت آن قواعد ما به طور کلی می‌بایست جوابگوی کارها و اعمال خودمان باشیم. اگر صدمه‌ای ببینیم و یا کسی را زیر بگیریم باید برای رسیدگی به آن مجهز و آماده باشیم. و یا اگر لاستیک دوچرخه‌ای پنچر گردد و یا دوچرخه‌ای دچار نقص فنی شود باید برای رسیدگی به آن ابزار و تجهیزات لازم را از قبل تهیه دیده و از حداقل ابزار حداکثر بهره را بجوییم و بدانیم که چه ابزار و لوازمی را در طول تمرین باید به همراه داشت. زباله‌ها و مواد مصرفی خود را از قبیل نایلونها و قوطی‌های کسرو و ... را حتماً از طبیعت خارج سازیم و در

حد امکان هر گونه آشغالی را که پیدا می‌کنیم جمع‌آوری نماییم، اگر بادی شاخه‌های درختان را در عرض مسیر انداخته باشد، باید حتی‌المقدور آن را پاکسازی نمود. همواره باید بیاد داشته باشیم که ما فقط سیاحانی در طبیعت و حومه‌ی شهرها هستیم نه مالک آنها.

در نهایت، دوچرخه‌سواری روان یک طریق زندگی، و راهی برای اندیشیدن می‌باشد که در جوار دوچرخه‌سواری کوهستانی بسط پیدا می‌کند. آن یک آگاهی می‌باشد مبنی بر این که جهان و خودمان به طور ثابت در حال بالندگی می‌باشیم. چه کسی می‌داند که دوچرخه‌سواری کوهستانی به چه چیزی شباهت خواهد داشت و در آینده این افراد قادر به چه کارهایی خواهند بود؟ شاید آنهایی که از لاستیکهای کلفت



دوچرخه‌ی کوهستانی می‌ترسند و مایلند ما را در خارج از طبیعت نگهدارند محق شناخته شوند و یا در آینده نسل جدیدی از محیط‌گراها دوچرخه‌سواری کوهستانی را به عنوان راه رستگاری انسانها به جهانیان بنمایانند.

ولی امری که مسلم به نظر می‌رسد این است که پی‌آمد اعمال ناهنجار ما آنقدر خظیر و دردناک خواهد بود که اصل ورزش دوچرخه‌سواری را خدشه‌دار می‌سازد.

درگیر شدن

دوچرخه‌سواری در مسیرهای شناخته شده (راه‌های معین) به عنوان ماهیت دوچرخه‌سواری کوهستانی، یک حق مسلم می‌باشد. برای نگهداری آن ما باید در دوچرخه‌سواری روان تمرین نموده و از مقررات

حفاظت کوهستان (جاده‌ها) برای تأمین اثر اندک بر روی زمین و دیگر استفاده‌کنندگان از مسیر پیروی نماییم.

تنها رکاب زدن و دوچرخه سواری نیست، بلکه کارهای دیگری هم وجود دارد که انجام بر هر کسی واجب است. ما باید مسیرها را یا به صورت گروه‌هایی از دوچرخه‌سواران یا هماهنگ با دیگر گروهها دائماً نگهداری و مرمت نماییم.

ما باید برای تأمین مسیرها و گذرگاههای مطمئن و فرح‌بخش و از نظر محیطی سالم برای هر کسی با سازمانها و ارگانها و گروهها همکاری نماییم و برای ایجاد مسیرهای نو و بکر با صاحبان اراضی و ملکها، هماهنگی نماییم. در اینجا چند تا از احکام خاص وجود دارند که به شما خواهیم گفت:

* کار روی مسیرها، بیشتر مسیرها و راه‌ها به علت فقدان پول و داوطلب نادیده گرفته شده است و شما می‌توانید با معرفی و تردد در آنها این گونه مسیرهای متروکه را به یک جاذبه‌ی طبیعی منطقه‌ی خود درآورید، آنگاه دیگر استفاده‌کنندگان این مسیرها می‌توانند از کمک دوچرخه‌سواران قدردانی نموده و به ما به نظر احترام زیاد بنگرید.

* یک گروه دوچرخه‌سواری یا کمیته‌ای به همین منظور در محدوده‌ی باشگاه و یا هیئت شهرستانهای خود ایجاد نمایید، در این زمان است که صاحبان املاک، مسئولین و ... به سخنان نمایندگان شما گوش می‌دهند و حرفهای شما را جدی می‌گیرند.

* یک گشت‌زنی دوچرخه‌سواری کوهستانی را راه‌اندازی نمایید. دوچرخه‌سواران کوهستانی گاهی بر حسب توانایی‌های خودشان در سرایشی‌ها، خیلی سریع حرکت می‌کنند اما این عمل به هنگامی که کسی در یک محوطه دور از شهر صدمه می‌بیند مزیتی به شمار می‌آید. در گشتهای دوچرخه‌سواری می‌توان کمکهای اولیه را به همراه داشت و به هر یک از افراد صدمه دیده خیلی سریع رساند در این صورت است که ما جزء افراد ارجمند جامعه قرار می‌گیریم.

ادامه دارد...

دکتر محمدرضا بیگدلی

مجسمه‌ی سنگی هرکول در دامنه‌ی کوه، مشرف به چشمه، در کنار جاده‌ی کرمانشاه-همدان است. این مجسمه در دامنه‌ی کوه بیستون، از زیر خاک بیرون آمده است، در حالی که همچنان به دامن صخره، همچون آغوش مادر، چسبیده است.

آن مجسمه مرد نیرومند کاملاً برهنه‌ای را عرضه می‌دارد که به پهلوی چپ بر روی نقش شیری زیر سایه‌ی درختی آرمیده است، طوری که روی آرنج دست چپ بر سر و کفل شیر قرار دارد. در دست چپ وی پیاله‌ای دیده می‌شود که قطر دهانه‌ی آن ۱۴ و عمق آن ۸۱۵ سانتی‌متر است. دست راستش بر روی پای راست است و پای چپش را تکیه‌گاه پای دیگر کرده است.

طول سکویی که مجسمه بر روی آن قرار دارد ۲۲۰ سانتی‌متر و بلندی آن ۱۵۰ سانتی‌متر است. در پای این سکو پله‌ای مکعب مستطیل شکل به ابعاد ۶۹×۶۹×۴۶ سانتی‌متر تعبیه گردیده است.

در پشت سر مجسمه، کتیبه و نقوشی دیده می‌شود. کتیبه به خط یونانی قدیم در هفت سطر بر روی لوحی به ابعاد ۳۲×۴۳ سانتی‌متر نقش شده است. نمای کلی کتیبه بی‌شبهت به نمای معابد یونانی نیست. نقوشی که در کنار کتیبه دیده می‌شود، عبارت است از: نقش درخت که بر شاخه‌ی آن کمانی به زه شده است که دو سر آن نوک اردکی است. تیردانی بر از تیر نیز از شاخه‌ی درخت آویخته است. در کنار درخت، گرز مخروطی شکل گره داری دیده می‌شود.

زمان ساخت این اثر سنگی با توجه به کتیبه‌ی آن همزمان با اواسط سلطنت مهرداد اول اشکانی - اشک ششم - (۱۷۴ - ۱۳۶ ق.م) است. زمان ساختن این مجسمه به سال ۱۶۴ ذکر شده و اگر آنرا با مبدأ تاریخ سلوکی که سال ۳۱۲ ق.م است، بسنجیم سال ۱۴۸ ق.م به



مجسمه‌ی هرکول در کوه بیستون

مجسمه هرکول با کتیبه‌ای به خط یونانی

ایران حمله‌ور می‌شدند.

همه می‌دانند که در محل موسوم به بیستون، داریوش نخست، کتیبه‌ی بسیار مهمی در سینه‌ی کوه‌کنده و شرح فتوحات خود را نیز برای فرزندان این آب و خاک باقی گذاشته است. اما این کلمه‌ی بیستون نامی عامیانه است و معنی آن بستان یعنی جایگاه خدایان، می‌باشد. کلمه‌ی بَع در فارسی باستان یعنی در کتیبه‌ی هخامنشی بسیار فراوان به کار رفته و به معنای «خدا» است و کلمه بغداد (بغ+داد) به معنای موهبت الهی یا بخشش یزدانی است.

این که داریوش این کتیبه‌ی عظیم و مهم خود را در نقطه‌ی به نام «جایگاه خدایان» نقش کرده به نظر من علت و حکمتی داشته و او خواسته در حضور خدایان به بیان شرح فتوحات خود پردازد و این خود سپاسی بوده است به درگاه خدایان. کما این که کمال خضوع و خشوع او نسبت بدان آستان مقدس، از هر کلمه و سطر این نوشته پیدا است، همچنان که اصالت اندیشه‌ی ایرانی در مقاطع مختلف تاریخی، گواهی بر این سخن است. یکی از دهها جلوه‌ی تاریخی کوه بیستون،

سرزمین اهورایی ایران از کناره‌ی سیحون تا فرات و از دریای خزر تا دریای فارس برای هر ایرانی پاک‌نژاد، مقدس و گرامی است. نگارنده همان قدر که به آذربایجان همیشه سربلند و مردم سخت‌کوش و دلاور آن دلبستگی دارم، به بلوچستان پهناور زرخیز و مردم منبع‌الطبع و دلیر آن سامان نیز علاقه‌مندم و همچنین به مازندران و فارس و دیگر مناطق عشق می‌ورزم زیرا همه‌ی این سرزمینها، جزیی از سرزمین پهناور و مقدس ایران است. آری هرگز در میان اجزاء بدن، نمی‌توان چشم را بر دهان یا دست را بر پا ترجیح داد. این چشم و خط و ابرو هر کدام به جای خویش نیکوست و دوست‌داشتنی و هر یک را ویژگی خاص خود، البته همین ویژگیهاست که باعث می‌شود ما درباره‌ی منطقه‌ای بیش از دیگر مناطق به سخن پردازیم.

کرمانشاهان منطقه‌ی پراهمیتی است که در غربی‌ترین بخش ایران قرار گرفته و سرحد سکونت اقوام ایرانی یا غیرایرانی بوده است و از همین راه بود که فرزندان ایران برای سرکوبی مهاجمین و دشمنان خارجی به جنگ دشمن می‌شتافتند و متقابلاً اقوام بیگانه به سرزمین

دست می‌آید و چون سال یونانی سال قمری بوده ۵ سال تفاوت بین سال قمری و شمسی اگر در نظر گرفته شود تاریخ ساختمان مجسمه به سال ۱۵۲ ق.م. مسلم می‌گردد. سال ۱۵۲ ق.م. مصادف با اواسط سلطنت مهرداد اول اشکانی «اشک ششم» (۱۳۶ - ۱۷۴ ق.م) می‌باشد.

علی حاکمی که ضمن کشف مجسمه‌ی هرکول مدتی در محل، حفاری کرده معتقد است که مجسمه‌ی هرکول و شیریه‌ی که هرکول بر روی آن لمیده است، هر دو در یک زمان ساخته شده‌اند. وی بر این باور است که منظور از این نقش، مجسمه‌ی شیر نبوده بلکه پوست شیر بوده است و در تأیید نظریه‌ی خود به داستانهای اساطیری پیروزی‌های هرکول اشاره می‌کند. دکتر کلایس، معاون هیئت حفاری ایران و آلمان، بر این باور است که مجسمه‌ی هرکول و نقش شیر سنگی در دو دوره‌ی متمایز و مشخص ساخته شده‌اند: مجسمه‌ی شیرسنگی را که نماینده و مظهر «شهر» بوده است در هزاره‌ی دوم ق.م. از سنگ کوه تراشیده‌اند و بعدها در دوره‌ی سلوکی چون شیر سنگی را آماده دیده‌اند، مجسمه‌ی هرکول را بر روی آن ساخته‌اند. مجموعه‌ی اثر سنگی هرکول با استاد به کتیبه‌ی یونانی موجود یک اثر غیر ایرانی در خاک ایران محسوب می‌گردد و از معدود آثار به جای مانده از حکومت سلوکیان یونانی تبار است. پس از حمله‌ی اسکندر و فتح ایران، گروه‌های مهاجر یونانی به سوی سرزمین تازه فتح شده به راه افتادند و در مناطقی که با فرهنگ و زیست خود مشابهت‌هایی می‌دیدند. شهرها و معابدی بنا کردند و تشکیل کولونی‌های یونانی‌نشین را در قلب ایران دادند.

تلاش آنان در یونانی کردن ایران با شکست مواجه شد و جز آثار معدودی که مجسمه‌ی هرکول نیز یکی از آنهاست، اثر مهم دیگری باقی نمانده است.

«گیرشمن» باستان‌شناس معروف فرانسوی در این باره می‌نویسد:

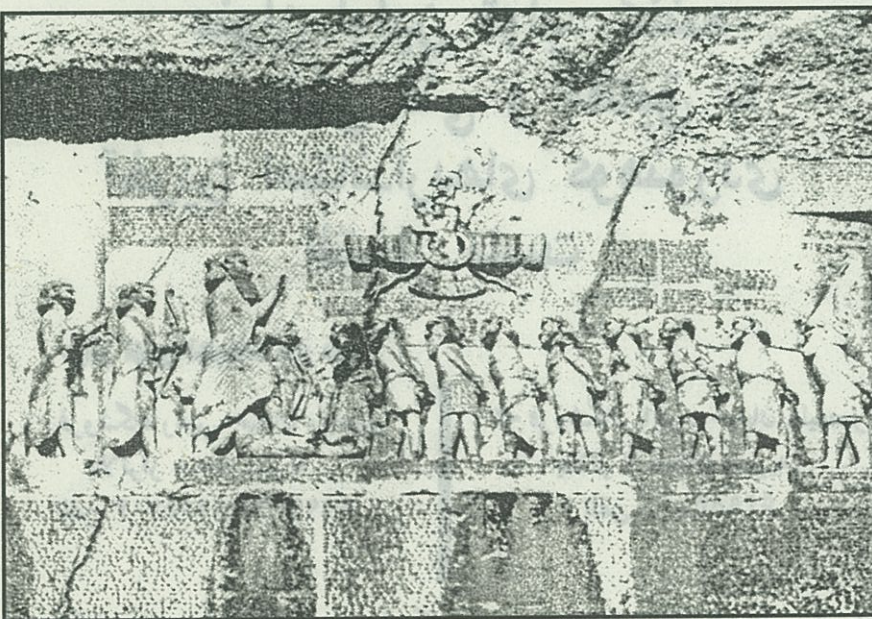
«در دنیور نزدیک کرمانشاه، قطعاتی از یک

لگن سنگی که با مجسمه‌های نیم‌تنه‌ی سیلنوس‌ها و ساتیرها، یاران دیونیسوس، مزین است کشف شده. دشت بزرگ کرمانشاه در عهد باستان به سبب اسبان خود مشهور بود و به نام «نسا» خوانده می‌شد، آن نام جغرافیایی، نامی اساطیری است که با آیین دیونیسوس انتقال یافته و توسط یونانیان به عده‌ی بسیاری از یونان تا هند اطلاق گردیده است. این دشت با فراوانی چشمه‌ها و رودهای خود که منبع طولی‌ترین رود ایران است، موجب تعیین هویت آن گردید. خلاصه آنکه پنداشته‌اند دیونیسوس در محلی مرطوب زاییده شده و یکی از مترادفات نام او به معنی «تولد در باتلاقها» است ... احتمال می‌رود که یونانیان با تطبیق این ناحیه با محل تولد خدای اساطیری مورد علاقه خویش - که طبق سنن نخستین کسی بود که هند را فتح کرد - برای او معبدی بنا کرده باشند که لگن مزبور به آنجا تعلق داشته است.»

طبق نظر گیرشمن در منطقه‌ی بیستون و حوالی آن معبدی وجود داشته که حکایت از مقدس و معتبر بودن کوه و دشت و چشمه‌های آن، نزد یونانیان می‌کرده است. در اساطیر یونانی آمده است که نام اصلی هرکول یا هراکلس، «آلسید» (Alcide) به معنی نیروی جسمانی بوده است در ۱۸ سالگی وی نخستین مأموریت

خود را که کشتن شیر سیترون (Citheron) بود انجام داد. شیر حیوان سبع و عظیمی بود که صدمات بسیاری به گله‌های یکی از پادشاهان شهر «تب» می‌زد و هیچ یک از شکارچیان جرئت حمله به او را نداشت. وی پس از ۵۰ روز توانست شیر را بکشد.

سلاح مخصوص و معروف «هراکلس» گرز او بود، که آن را خود او در جریان شکار شیر تهیه کرد. این گرز به روایتی در کنار خلیج سارونیک و از تنه‌ی یک درخت زیتون وحشی، ساخته شد. شیر مزبور روپین تن و در غاری که دو مدخل داشت، ساکن بود. «هراکلس» در آغاز به تیراندازی به جانب او مشغول شد ولی از این کار نتیجه‌ای نگرفت و سپس در حالی که با گرز خود، او را تهدید می‌کرد وی را واداشت که به داخل غار پناه برد. «هراکلس» بلافاصله یکی از مدخلها را مسدود کرده، او را گرفت و زیر بازوان خود خفه کرد. چون شیر جان داد، «هراکلس» پوست او را کنده بر خود پوشید و سر حیوان را بر سر خود گذاشت. این شیر به طوری که معروف است به فرمان «زنوس» خدای خدایان، در شمار صورت‌های فلکی درآمد تا خاطره‌ی پیروزی به این ترتیب جاودانی گردد. مرگ هراکلس نیز بسیار غم‌انگیز است در اثر توطئه‌ی دشمنانش لباسی آغشته به سم برایش آورده و او می‌پوشد



نقش برجسته داریوش شاهنشاه هخامنشی و گنومات مغ و ۹ تن یاغیانی که عصیان ورزیده‌اند.

و لباس به گوشت بدنش چسبیده و هنگامی که لباس را از تنش بیرون آوردند، گوشت بدنش یکجا کنده شد. در این وضع «هراکلس» را با قایقی به «تراکیس» می‌برند. از کوه بالا می‌رود و مقداری چوب بر قله‌ی آن گرد می‌آورد و خود بر بالای آن می‌نشیند. پس از تهیه‌ی این مقدمات به خدمتکاران خود دستور می‌دهد بر چوبها آتش افکنند لیکن هیچ یک از آنها دستور وی را انجام نمی‌دهند. فقط پدر او دستور را اجرا می‌کند. هنگامی که آتش از هر طرف زبانه می‌کشد، صاعقه‌ای می‌زند. «هراکلس» سوار بر پاره ابری به آسمان می‌رود.

آنچه که در این روایت اساطیری درباره‌ی «هرکول» یا «هراکلس» آمده است با آنچه که در نقش هرکول در بیستون مشاهده می‌شود مطابقت کامل دارد. وجود گرز، درخت زیتون و شیر مغلوب شده‌ای که هرکول بر پوست آن و یا به قولی بر آن سوار شده است، همگی حکایت از یونانی بودن این اثر سنگی بر صخره‌های

بیستون دارد. مناسبت برپایی آن نیز با ویژگی در فهرست میراث جهانی یونسکو و توجه و اقداماتی که در جهت حفاظت از آثار تاریخی جسمانی و نیرومندی هرکول تطبیق می‌کند: «کل‌آمن» فرمانده کل با تلاش و کوشش فراوان توانسته است دشمن خود را عقب رانده و پیروز گردد. همان رسالتی که هرکول در کشتن شیر بر عهده داشت و پیروزمند از آن نبرد بیرون آمد.

این اثر در مجموع آثار تاریخی به جای مانده در بیستون اثری است شگفت‌آور که بیانگر این حقیقت تاریخی است که ایرانیان با حضور یونانیان در سرزمینشان باز هم تسلیم نشدند و به قول گیرشمن: «فتح ایران به دست اسکندر شکستی برای یونانیان بود و به عکس فتوحی صلح‌جویانه برای ایران محسوب می‌گردید.»

متأسفانه طی سالهای اخیر افراد سودجو بارها سعی در جدا کردن سر مجسمه‌ی سنگی هرکول از مجموعه‌ی اثر کردند و قصد خارج

نمودن آن از کشور را داشتند. ولی با تلاش هوشیارانه مسئولین مربوط کشف و به محل اصلی خود بازگردانده شده است. با توجه به شهرت جهانی بیستون و ثبت کتیبه‌ی داریوش بیستون به عمل می‌آید امید می‌رود معرفی، حفاظت و مرمت مجسمه‌ی هرکول نیز در دستور کار مسئولین دلسوز و ذی‌ربط قرار گیرد تا انگیزه‌ی دیگری برای جهانگردان و محققان علاقه‌مند در سفر به غرب کشور برای دیدن این اثر تاریخی و جهانی فراهم گردد. Δ

مأخذ:

۱- مجله‌ی باستان‌شناسی، شماره‌ی سوم و چهارم، پاییز و زمستان ۱۳۳۸. ۲- زمان گیرشمن، ایران از آغاز تا اسلام، ترجمه‌ی محمد معین، ۱۳۶۷. ۳- پیر گریمال، فرهنگ اساطیر یونان و روم، ترجمه‌ی احمد بهمنش تهران، ۱۳۵۶. ۴- مجله‌ی زمان، حمیدرضا محبی، ۱۳۶۷. ۵- محمدعلی سلطانی، کرمانشاهان، ۱۳۷۰.



فرازکوه تولید کننده تجهیزات ورزش کوهنوردی

عنوان اولین تولید کننده
کوله پشتی فنی و مطابق با
آخرین استانداردهای کوهنوردی
افتخار ماست

مراکز توزیع تولیدات فراز کوه

۱- فروشگاه رهبر- خیابان ولیعصر
بالاتراز میدان منیریه
تلفن ۰۳-۶۴۶۵۷۰-۶۴۹۹۲۹۷

۲- فروشگاه پایار - خیابان ولیعصر
بالاتر از میدان منیریه
تلفن ۰۳-۶۴۹۵۳۵۰

۳- مرکز پخش - فروشگاه آدیوس
خیابان ولیعصر- میدان منیریه - اول
منیریه - پلاک ۲۴ تلفن - ۵۳۸۳۲۳۹
همراه : ۰۹۱۱ ۲۳۵ ۴۷۷۱

کلیه محصولات فرازکوه بمدت ۲ سال از تاریخ خرید دارای ضمانت است

یا قسم ...

حسین صالحی جم

در یکی از روزهای خوب پاییزی بود که به اتفاق چند نفر گردشگر اروپایی به پارک ملی کویر رفتیم. پارک ملی کویر نه منطقه‌ای است دور افتاده و نه سرزمینی خیالی، بلکه در ۷۰ کیلومتری جنوب شرقی پایتخت و یا دقیق‌تر بخواهم عنوان نمایم در غرب کویر مرکزی ایران و شرق دریاچه‌ی نمک، بین ورامین، گرمسار، کاشان و قم. منطقه‌ی حفاظت شده‌ی کویر به فاصله‌ی کمی از ورامین و در جنوب شرقی آن واقع شده و ۲۵۰۰۰۰ هکتار مساحت دارد. پارک ملی کویر با مساحت ۴۲۰۰۰۰ هکتار در جنوب شرقی منطقه‌ی حفاظت شده‌ی کویر واقع است.

این منطقه به لحاظ مسائل اکوسیستمی خاص و حفظ حیات وحش منحصر به فردش از قبل از انقلاب پارک ملی اعلام گردیده و هم‌اکنون تحت کنترل و نظارت اداره‌ی کل سازمان حفاظت محیط زیست استان تهران می‌باشد. برای ورود به منطقه می‌بایست ابتدا به اداره‌ی کل استان تهران مراجعه نمایید و پس از ارائه‌ی درخواست کتبی و حصول اطمینان از متقاضی و سایر موارد و تشریفات خاص اداری، آنگاه می‌توانید از پستهای مراقبت ورودی عبور نموده و وارد کویر شوید؛ به شرط آنکه اسلحه‌های همراه نداشته باشید و قول هم بدهید که صدمه‌ای به حیات جانوری وارد نمی‌سازید. تا این جای کار، همه چیز صحیح و مرتب است و همه امور طبق آخرین استانداردهای پارکهای ملی رعایت می‌گردد، ولی صورت مسئله از این جا آغاز می‌شود که پس از طی مسافتی کوتاه در پارک، بناهای نیمه کاره که از قرار معلوم می‌خواسته پادگان بشود، سنگرهای متعدد، میدان‌های تیر، پوکه‌های فشنگ، خمپاره، توپ و تانکهای سوخته‌ای را مشاهده می‌کنید که مخاطب در اولین نگاه، گمان می‌برد وارد یک میدان جنگ شده است تا یک پارک ملی. حتی در این میدان کارزار تابلوی سازمان حفاظت محیط زیست هم در امان نمانده و کاملاً با فشنگهای اسلحه‌های جنگی گلوله باران شده است. جویای حال و احوال که می‌شویم در می‌یابیم که برخی از نیروهای مسلح و پادگانهای آموزشی حومه‌ی تهران جهت مانور و اجرای عملیات نظامی، این منطقه را برگزیده‌اند و هر از گاهی به اجرای عملیات نظامی می‌پردازند، و این در حالی که ما می‌دانیم تنها با شلیک یک فشنگ (چه رسد به گلوله‌ی توپ) حاصل سالها تلاش محیط‌بانان زحمتکش را که در حفظ و تکثیر وحوش سعی و تلاش می‌نمایند به راحتی بر باد می‌دهند و ما شاهد نقض قانون توسط مجریان هستیم. حال اگر نمی‌توانیم مرحمی بر دل سوخته مأموران دلسوز و از جان گذشته‌ی سازمان حفاظت محیط زیست که از بهترین سالهای عمر خود را در همین بیابانها و برای حفظ میراث طبیعی مان بسر برده‌اند بگذاریم، لااقل نمک بر چشمانشان نپاشیم. در اینجا ما نه قصد اهانت به دلیر مردان و پاسداران مرز و بوم ملک و میهن را داریم و نه قصد توهین به حافظان زحمتکش محیط زیست؛ بلکه در درجه‌ی اول بر این باوریم که افرادی که دست به انجام اینگونه امور می‌زنند اولاً، آگاه نیستند که باید

آگاه شوند و ثانیاً سؤال ما از هر کسی که می‌تواند پاسخگو باشد این است که:

۱- اگر حیات وحش و جانوران بومی که حتی به بوی انسان نیز حساس هستند و از صدای انسان هم می‌هراسند و پا به فرار می‌گذارند کما اینکه گورخر ایرانی که زمانی در همین پارک فراوان یافت می‌شد و تنها خاص این ناحیه بوده حال حتی یک رأس آن را هم نمی‌توانید مشاهده نمایید و باقی مسائل زیست محیطی ... ما چطور و با چه مجوزی به خود حق آن را می‌دهیم که حتی تابلوهای یک ارگان دولتی را نیز که مانند شما نظامیان لباس مقدس نظامی بر تن دارند گلوله‌باران کنیم؟

۲- آیا واقعاً سازمان حفاظت محیط زیست تا به این حد از قدرت اجرایی قانونهایی که خود تصویب نموده عاجز است و تنها به عنوان تشریفات، مناطقی را ممنوعه اعلام می‌کنند یا شاید از اتفاقاتی که در زیر گوشش در حال شکل‌گیری است بی‌خبر می‌باشد و یا شاید سرکار خانم دکتر ابتکار که از حامیان محیط زیست بوده می‌گوید ما باید دایه دار حفاظت محیط زیست دریای خزر و آسیا و جهان باشیم و نباید سر خودمان را به این مسائل کوچک حاشیه‌ای گرم کنیم؟

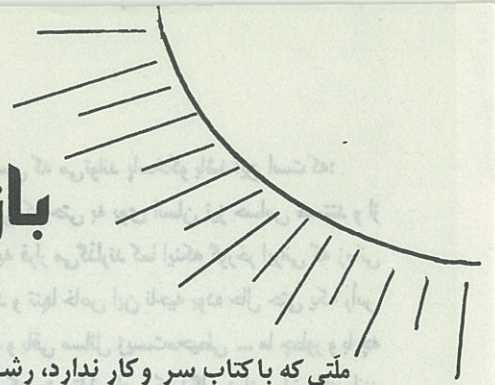
۳- آیا کشور ما ایران که مساحت بزرگی از آن را بیابانها تشکیل داده واقعاً تا به این حد کوچک‌است که دیگر جایی برای مانورهای نظامی در آن یافت نمی‌شد الا مناطق حفاظت شده و یا شاید خدای ناکرده با این اعمال آگاهانه می‌خواهیم دهن‌کجی به سازمان حفاظت محیط زیست و بی‌محللی به طبیعت بکر کویری داشته باشیم؟

و اگر چنین باشد که هست به قول آن عزلت‌نشین، وای بر ما و وای بر شما! Δ



بازتاب آفتاب ادبیات فارسی

زیر نظر عباس زمانی



ملّتی که با کتاب سر و کار ندارد، رشته‌ی فکر و فرهنگ ندارد.

وقتی جامعه‌ای سعادت‌مند است که مطالعه‌ی کتاب جزء عادات روزانه و لاینفک زندگی او باشد. سقراط

قلندران تهی سر، کلاه دارانند
بیشترک یار بگفتند و برد بارانند
نظر به صورت ایشان ز روی معنی کن
که پشت لشگر معنی، چنین سوارانند
تو در پلاس سیه‌شان نظر مکن به خطا
که در میان سیاهی، سپید کارانند
چو برق، همشان شعله بر تو اندازد
به پیششان چو زمین خاک شو، که بارانند

در این دیار اگر از شهرشان کنند برون
به هر دیار که رفتند، شهر یارانند
مرو به جانب اغیار اگر مدد خواهی
بیا و یاری از ایشان طلب، که یارانند
چنان لجام ریاضت کشند بر سر نفس
که سرکشی نتواند به هر کجا رانند
ز فقر شبلی و معروف چند لاف زنی
در این جُوال که بینی، از آن هزارانند
چو اوحدی ز خلائق بریده‌اند امید
ولی به رحمت خالق، امیدوارانند
اوحدی مراغه‌ای

یا رب تو به کوی خویش پا بستم کن
وز باده‌ی جام نیستی، هستم کن
دلگیرم ازین نهاد افسرده‌ی خویش
یک جرعه می عشق ده و مستم کن
میرداماد

نوای کوهسار

الا ای کوهسار، ای قلعه‌ی دور
الا ای صخره‌ی سرسخت و مغرور
بتی عیار و هر لحظه به رنگی
سپید و سرخ و زرد و سبز رنگی
به دامت هزاران شاخه‌ی گل

ز شب‌بو، نرگس و ناز و قرنفل
به پایت موج دریا سر بساید
به دامن بیدمشگت، مُشگ ساید
مرا ای کوه با تو اُفتی هست
که مه‌پرت کرده اینسان سخت پا بست
به دامن تو هر سو لاله زاری است

مرا در دل غم لاله عذاری است
ز هر سنگ تو جاری چشمه‌ساری
مرا هر دیده باشد جویباری
تو را تاجی به سر از برف سیمین
مرا غم کرده پیشانی پر از چین
تو را از فخر سر بر آسمان است
به زیر بال ما را سر نهان است
حکایت گویت ای کوه، آبشار است
نوای من نوای کوهسار است
حسن وجدان خوش (شیدا)

چرا گل‌های صحرایی در گلدان می‌میرند؟

گیاه وحشی کوهم نه لاله گلدان
مرا به بزم خوشیهای خودسرانه میر
به سردی خشن سنگ خو گرفته دلم
مرا به خانه میر، زادگاه من کوه است
ز زیر سنگی، یک روز سر زدم بیرون
به زیر سنگی، یک روز می‌شوم مدفون

سرشک سنگی من آشیان اندوه است
جدا شدم ز یار و دیار و دلم نمی‌خندد
گیاه وحشی کوهم در انتظار بهار
مرا نوازش و گرمی به گریه می‌آرد
مرا به گریه میار

افسوس که سخت سست شد پایه‌ی عمر
از دست برفت سود و سرمایه‌ی عمر
چندان که به سرنوشت خود می‌نگرم
چتری نگشود بر سرم سایه‌ی عمر

یارب به تو آنچنان مَنَم پیوسته
کز خلق بُریده‌ام ز خود بگنجه‌ی بسته
چندان به تماشای توام محو حضور
کز دیدن غیر تست چشمم بسته

یارب، به عذاب خود دُچارم نکنی
جُز رحمت بیکران نثارم نکنی
در حسرت گل آسیر خارم نکنی
محتاج به خلق روزگارم نکنی

او از گل عشق آفریدست مرا
از نفخه‌ی روح خود دمیدست مرا
تا غرقه‌ی بحر رحمت خویش کند
در ورطه‌ی بی‌خودی کشیدست مرا

سید محمد رضا مرتضوی
«گوهر تبریزی»

پوزش: در شماره گذشته در شعر استقبال از قصیده معروف ملک‌الشعرای بهار اشتباهاً «غزل» چاپ شده بود.



عوامل مؤثر در، راه‌پیمایی

تعیین روش صحیح راه‌پیمایی با عوامل متعددی از جمله قدرت جسمی، میزان بار، مسافت و زمان، در ارتباط می‌باشد. لذا برای راه‌پیمایی صحیح در مناطق گوناگون، نمی‌توان به روشی واحد و یکسان دست یافت ولی عوامل اساسی و مهمی را که در راه‌پیمایی صحیح نقش تعیین‌کننده‌ای دارد می‌توان به ترتیب زیر بیان نمود.

- الف - سرعت راه‌پیمایی و تعیین درستی آن.
- ب - اتخاذ روشی که براساس آن سرعت راه‌پیمایی تنظیم و انرژی بدن ذخیره گردد.
- ج - استراحت‌های لازم در خلال راه‌پیمایی.

الف - سرعت راه‌پیمایی

توجه به دو قسمت بدن که وزن عمده‌ی بدن را بر روی اندام‌ها، تحمل می‌نمایند، به ما کمک می‌کند تا به درستی، سرعت قدم زدن خود را منظم کنیم، در درجه‌ی اول «قلب» زیرا هرکس به همان سرعتی می‌تواند حرکت کند که ضربان قلبش اجازه می‌دهد، هنگامی که قدم برداشتن مستلزم تلاش زیاد و همراه با افزایش ضربان قلب است این امر نشان‌دهنده‌ی این واقعیت است که سرعت راه‌پیمایی زیاد است. دوم «ریه‌ها» چون شخص می‌تواند آن مقدار سرعت داشته باشد که ریه‌هایش اجازه می‌دهد، مسلماً وقتی که ریه‌ها با ناامیدی و تلاش زیاد دنبال هوای تازه هستند می‌توان نتیجه گرفت که سرعت زیاد است. وجود هر یک از نشانه‌های فوق باعث می‌شود که از سرعت راه‌پیمایی بکاهیم. لذا به خاطر ارتباط مستقیم توان پاها در راه‌پیمایی با میزان ضربان قلب و تنفس ریه‌ها، معروف است که پاها، کوهنورد قلب و ریه‌ی دوم او می‌باشد.

سرعت در خلال راه‌پیمایی متغیر است، در شروع راه‌پیمایی مخصوصاً در صبح‌ها بهتر

در کوهستان صحیح قدم برداشتن

تهیه و تنظیم از امید کاظمی

قدم‌های خود را دقیقاً تنظیم نماید. گام‌های متعادل، از خستگی زودرس جلوگیری و انرژی شما را حفظ می‌نماید. در این نوع حرکت هیچوقت نباید پا را به زمین سایید یا استخوان‌ها و عضلات را بی‌جهت به حرکت درآورد. حفظ تعادل باید به صورتی عملی شود که در صورت احساس سستی زمین زیرپا، بلافاصله خود را به عقب کشیده و حرکات بعدی بدن را به دقت زیر نظر گرفت. اینجاست که به اهمیت راه‌پیمایی صحیح در کوهستان واقف می‌گردیم.

صعود از کوه، ورزشی توأم با راه‌پیمایی است که رکن و پایه‌ی اصلی آن، حرکت است. آیا می‌توان در کوه به راحتی قدم برداشتن در خیابان‌های شهر حرکت نمود؟ آیا در این جا نیز می‌توان پای خود را به زمین سایید و یا یک پا را جلوی پای دیگر قرارداد و به عبارتی دیگر، سر به هوا قدم برداشت؟ مسلماً خیر. فرق عمده این است که مسیرهای کوهستانی خیلی به ندرت دارای سطح صاف و هموار است و از این جهت شخص می‌باید

است که آهسته حرکت نماییم تا بدن بتواند به خواست‌های ما آگاهی یافته و هماهنگی در بین فعالیت اعضای مختلف از جمله: چشم، پا، ریه و قلب ایجاد گردد.

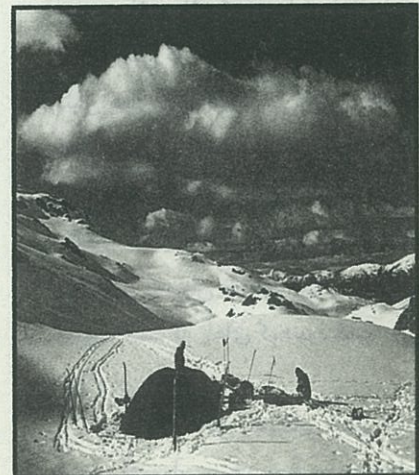
بعد از مدتی راهپیمایی شخص آمادگی بیشتری یافته و با نشاط و قدرت بدنی خوبی حرکت می‌نماید. در واقع ارتباط چشم، پا، قلب و ریه به نحو مطلوبی برقرار گشته و با به جریان افتادن خون در بدن عضله‌ها و اعصاب مربوطه نرم گشته و تحرک بیشتر و بهتری برای عکس‌العمل نشان می‌دهند.

ب - تنظیم سرعت و ذخیره‌سازی نیرو

برای آشنایی با نحوه حرکت صحیح در شیب‌ها، تصور نمایید که در پایین پلکانی با تعدادی پله ایستاده‌اید برای شروع، زانوهایتان را حتی‌المقدور به عقب متمایل نموده و مفصل زانو‌ها را تا حد امکان باز، و در یک راستای مستقیم و عمود بر زمین قرار دهید. سپس یک قدم به جلو برداشته و پای عقب را همان‌گونه راست و به حالت ثابت نگاه دارید. بعد از قرار دادن پا روی اولین پله پای دیگرتان را حرکت داده و قدم بعدی را بردارید.

این بار پای را که روی اولین پله قرار گرفته می‌باید به حالت راست و ثابت نگهدارید.

این تعویض پاها، می‌باید در تمام طول راهپیمایی رعایت گردد، تا بدین ترتیب سنگینی وزن شما مستقیماً بر روی استخوان‌های پا قرار



گرفته و فشار حاصل حتی‌المقدور به زمین منتقل گردد. بدین ترتیب هر یک از پاها، در حین قدم برداشتن برای لحظه‌ای، فرصت استراحت پیدا می‌کنند، بهتر است که این حرکت را بر روی پله تمرین نموده و سپس آن را در کوه نیز تجربه نمایید.

در راهپیمایی گام‌ها باید به صورت موازی برداشته شود و ابتدا کف پا و سپس پاشنه‌ی پا را بر روی زمین قرار داد. عضلات پا وظیفه‌ی به حرکت درآوردن اهرم‌ها و مفصل‌ها را به عهده دارند، نه تحمل سنگینی و فشار حاصله از وزن بدن، بدین خاطر توجه به اندازه گام‌ها و فاصله آن با زمین در راهپیمایی بسیار مؤثر می‌باشد. در انجام حرکات ورزشی اندازه‌های طبیعی بدن نقش به‌سزایی داشته و به تجربه ثابت شده که اندازه‌ی گام‌های هر شخص در راهپیمایی برابر با اندازه‌ی طبیعی کمر وی می‌باشد. فاصله‌ی گام‌ها از زمین نایستی از قوزک پا بیشتر باشد چون در غیر این صورت عضلات در هنگام جابجایی و قدم برداشتن انرژی بیشتری مصرف نموده و زودتر خسته و ناتوان می‌گردند. دقت بر مسیر راهپیمایی از طریق چشم بسیار حائز اهمیت است و نمی‌تواند به صورت یک عادت و عمل عادی درآید. کوهستان محیطی است که تحت تأثیر نیروهای طبیعی فراوانی قرار دارد و به عنوان مثال مسیری که یک بار قبلاً تجربه کرده‌ایم ممکن است بر اثر ریزش کوه، جاری شدن سیل، فرود آمدن بهممن و دهها عوارض دیگر دگرگون شود.

نادیده گرفتن نکات یاد شده‌ی فوق، ممکن است باعث صدمه دیدن عضلات و مفاصل گردد.

ج - استراحت در خلال راهپیمایی

در طول ساعات اولیه‌ی روز وقتی که هنوز بدن خسته نشده توقف‌ها باید خیلی کم و کوتاه باشد، برای استراحت‌کنندگان بهتر است در حالت ایستاده قرار گیرند و با تکیه بر یک درخت یا تخته سنگ کوله را از دوش خود بردارند و

روپوشی به تن کنند و تنفس عمیق انجام دهند و در طول ساعات بعدی راهپیمایی بدن نیازمند استراحت کاملتر است و در این حال راهپیمایان می‌توانند در یک جای مناسب نشسته و در حالی که پاها صاف و کشیده بر روی زمین قرار دارد، شخص می‌تواند خوردنی و نوشیدنی از نوع قندی میل نماید.

از نظر روانی بهتر است که در بالای شیب استراحت ننمایند نه در پایین آن و سعی کنید محلی را انتخاب نمایید که مشرف به مناظر خوبی باشد و امکان عکسبرداری را برای شما فراهم سازد.

انجام این کار، فکر شما را از پاها و عضلات خسته‌تان بازمی‌دارد. در مناطق مشرف به باد استراحت ننمایید چون وزش باد و هوای سرد عضلات شما را به سرعت می‌بندد.

چگونگی حرکت در راهپیمایی‌های طولانی

در کوهپیمایی، قدم‌های متعادل و آهنگ ثابت و سرعت یکنواخت، رکن اساسی می‌باشند. چنانچه یک روش کوهپیمایی بسیار مهم را خواسته باشیم تعیین کنیم که براساس آن سرعت راهپیمایی تنظیم و نیروی ذخیره به‌طور متعادل مصرف گردد، این‌گونه قدم برداشتن توأم با استراحت می‌باشد.

راهپیمایی در کوهستان همراه با صرف انرژی زیاد است لذا پائوش‌ها احتیاج به یک زمان کوتاه استراحت در خلال حرکت پیدا می‌کنند. در قدم آهسته همان‌طور که در هر گام یک لحظه استراحت و مکث وجود دارد، تعداد تنفس می‌باید با این جریان تطبیق داده شود. به‌طور مثال در شرایط معمولی هر سه یا چهار گام یک عمل دم و هر سه یا چهار گام دیگر عمل بازدم هماهنگ می‌گردد. در این مثال گام‌ها سریعتر از ریه‌های شخص عمل می‌کند و در واقع گام‌ها باید در مکث به‌وجود آمده استراحت کنند لکن در ارتفاعاتی که هوا رقیق است ریه‌ها احتیاج به مکث دارند و در ازای هر دو، سه یا پنج نفس یک قدم برداشته می‌شود.

یک ایرانی در اورست

سعید طوسی کوهنورد ایرانی مقیم آمریکا موفق شد در ۲۲ ماه می برابر ۲ خرداد ۷۹ همراه با شریبا (چی وانگ دورجی) به قله اورست صعود کند. او عضو یک تیم بین‌المللی بود که در منطقه فعالیت می‌کرد.

نامبرده ساعت ۱۰/۳۰ بعد از ظهر اول خرداد کمپ چهارم را ترک کرد در حالیکه ریزش برف ادامه داشت مسیر خود را به طرف قله ادامه داد. به تدریج برف قطع شد و هوای صاف و مهتابی بر منطقه حاکم گشت.

وی در قدمگاه هیلاری به مایک براون از شرکت صعودهای بین‌المللی و سه کوهنورد اسپانیایی به نامهای مانوئل گونزالس - ایوان فارا و خوان خوزه گارا برخورد کرد و سرانجام در ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه صبح پس از ۱۲ ساعت پا بر قله گذاشت. ده دقیقه بعد از وی یک زن لهستانی به نام «آنا باربارا چرونیکا» نیز قله را صعود کرد. او مسن‌ترین زن کوهنورد لهستانی است که به این مهم نایل گشته است.

سعید پس از ۴۵ دقیقه اقامت در قله در حالیکه هوا در حال خراب شدن بود شروع به بازگشت کرد.

او در هنگام بازگشت داوید هاهن را که در حال صعود بود و آخرین گامها را برمی‌داشت ملاقات کرد. Δ

عزیزان

اعتراض ما را همراه با تبریک بپذیرید.

ما بانوان کوهنورد تهرانی صعود بانوان ایرانی را به یکی از قلل هیمالیا به عموم بانوان ایران تبریک می‌گوییم؛ اما ضمن آن با امید به صعودهای آتی بانوان به قله خارج از کشور اعلام می‌داریم نسبت به چگونگی گزینش و انتخاب اعضای تیم اعزامی بدون فراهخوان عمومی و اردوهای مقدماتی معترض بوده و هستیم و مراتب اعتراض خود را با مراجعات مکرر به نمایندگی از گروههای رسمی و دانشگاهی به دفتر معاونت ورزشی امور بانوان تقدیم داشته‌ایم و امید به تعیین اصولی افراد در برنامه‌های آینده داریم.

مهری جعفری (مسئول فنی گروه کوهنوردی بانوان آرش)

می‌شود.

پا در هر قدم با زانوی شکسته بر روی زمین قرار گرفته و پاها مرتب و متواتر در کنار یکدیگر حرکت می‌نمایند. راهپیمایی در سرازیری هیچ کجا به اندازه راهپیمایی در سربالایی مشکل نیست ولی نباید شدت صدمات وارده را در سرازیری نادیده گرفت.

در سرازیری، شخص باید گام‌های خود را با اختیار بردارد و به دلیل همین اهمیت دقت در حرکت است که شخص باید به میزان سرعت خود توجه نماید. معروف است که کامیون با هر دنده‌ای که در سربالایی می‌رود حداکثر با یک دنده‌ی سبکتر از آن در سرازیری حرکت می‌کند و این رویه‌ای است که باید یک کوهنورد هنگام حرکت در سرازیری به آن توجه کند و همچنین به استراحت در سرازیری به همان اندازه استراحت در سربالایی اهمیت دهد.

تنفس صحیح در کوه

تنفس باید عمیق و به طریق صحیح صورت گیرد، برخلاف آنچه اکثر اشخاص انجام می‌دهند حجم شش‌ها نباید از طرفین افزایش یابد، در اثر این نوع تنفس غلط حجم قفسه‌ی سینه افزایش می‌یابد.

در تنفس صحیح حجم شش‌ها از ناحیه تحتانی افزایش یافته که این امر با افزایش حجم شکم همراه است. این شکل تنفس در ناحیه‌ی شکم به صورت ضربان‌های مشخص و روشنی قابل رؤیت می‌باشد.

لذا از نظر راحتی هیچوقت نباید کمر را محکم با کمر بند و مانند آن بست، کمر بند می‌باید در پایین‌ترین حد ممکن بسته شود، در این روش باید سعی گردد هوای دم به تحتانی‌ترین قسمت ریه‌ها هدایت و انباشتگی ریه‌ها از هوای دم انجام پذیرد. عمل بازدم بعد از یک مکث چند ثانیه‌ای و حداقل سه ثانیه به دنبال عمل دم با فشار پرده‌ی دیافراگم به قسمت تحتانی شش‌ها به‌طور کامل تخلیه صورت گیرد. Δ

در ارتفاعات بالا کوهنوردان می‌باید آگاهانه نفس عمیق و سریع و پشت سرهم بکشند در ارتفاعات پایین عضله‌های پا هستند که احتیاج به زمان بیشتری جهت کسب انرژی دارند. یک عامل مهم در راهپیمایی توأم با استراحت، هماهنگی فکری و روحی می‌باشد. همان‌طور که قله دور و غیرقابل دسترس به نظر می‌رسد، شخص می‌باید به این روش اعتماد نماید که مسافت‌های باقیمانده را به کندی ولی پیوسته پشت سر بگذارد.

در این نوع حرکت گام‌ها می‌باید آهسته‌تر از مواقع معمولی برداشته شود به نحوی که نفس کشیدن مانع صحبت کردن نشود. اگر در هنگام حرکت دچار تنگی نفس بشویم و نتوانیم به راحتی با دیگران صحبت نماییم می‌توان نتیجه گرفت که سرعت قدم برداشتن زیاد است، قدم برداشتن آهسته و متعادل، احتیاج به استراحت ثابت و ایستایی کمتری پیدا می‌نماید و بسیار بهتر از قدم برداشتن سریعی است که مستلزم دفعات استراحت بیشتری می‌باشد.

یک راهپیمای باید بدون نیاز به استراحت، لااقل برای مدت یک ساعت راهپیمایی نموده و بتواند بر روی شیب‌های تند با هماهنگی قدم برداشته و تنفس خود را منظم نماید. یک مبتدی نباید بیشتر از ده کیلومتر در روز راهپیمایی نماید مخصوصاً در شرایطی که ارتفاع بیشتر از ۵۰۰ متر باشد. در مناطق برفی و قله‌سنگی این مقدار به تناسب کاهش می‌یابد.

نحوه‌ی حرکت در سرازیری

اولین مرحله‌ی آمادگی هنگام حرکت در سرازیری این است که داخل پوتین جوراب ضخیم و نرم دیگری پوشیده و با بستن محکم بندکفش از حرکت اضافی پا در پوتین جلوگیری نماییم.

قدم‌های برداشته شده در سرازیری می‌باید متعادل‌تر از قدم‌هایی باشد که تنها تحت تأثیر قوه‌ی جاذبه قرار می‌گیرد و بی‌اختیار برداشته

یک خاطره از راکاپوشی

محمد جدیری عباسی

امروز از صعود و بار گذاری خبری نباشه، بسته به نظر رامین داره!!»

قراره امروز رامین و اسماعیل به کمپ ما صعود کنن ولی با این وضع غیرممکنه!!

چهره‌ی داریوش بشاش و شیرینه، چشمش برق شوخی رو داره، داریوش: سفره رو باز کن...

زود باش... چرا با سفره کشتی می‌گیری؟... صد بار بهت گفتم، فکر تشریفاتو نکن... ما به جوجه کبابش هم قانعیم!! اما کو گوش شنوا؟!...

عجله نکن ما خانه‌زاد علافتیم.

حسین: خب! بسه! اینقدر دری‌وری نگو، بزار صبحانه رو درست کنه.

داشتیم صبحانه رو می‌خوردیم که ارتباط بی‌سیم برقرار شد، «رامین... رامین... منم جلال... تمام»

آن طرف بی‌سیم جلال بود که در کمپ سه می‌خواست با رامین در کمپ یک ارتباط برقرار کنه «رامین... رامین... منم جلال... جواب بده... تمام»، از رامین خبری نیست.

داریوش: «جلال... جلال... منم داریوش، چه خبره؟... تمام»

جلال: «داریوش ما رو «بهمن» زده... تمام»

داریوش: «جلال... جلال... واضحت صحبت کن، چی... چی شده؟... تمام»

جلال: «هر دو چادر کمپ سه رو بهمین زده... تمام»

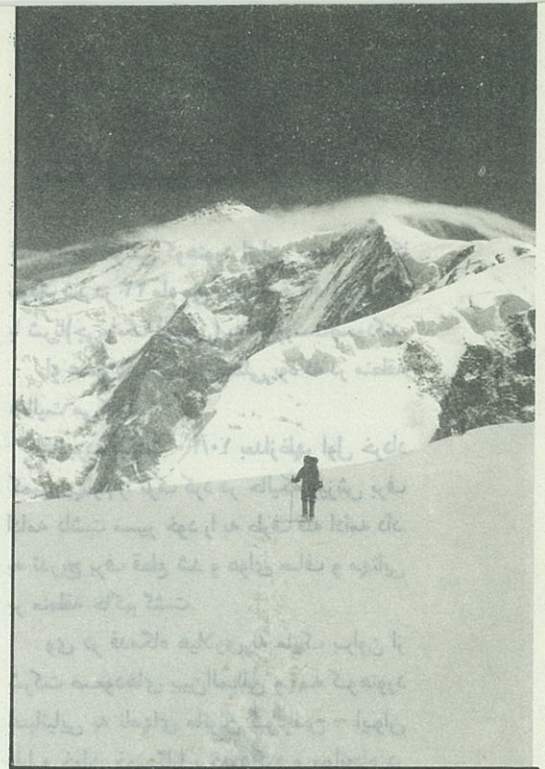
لقمه در دهنم گیر می‌کنه، خدای من چه می‌شنوم؟، جلال چی می‌گه؟، یه لحظه دنیا تیره و تار می‌شه، بدون استثنا هر سه نفرمان ترسیده‌ایم!!، رنگ به چهره نداریم، خودمونو جمع و جور می‌کنیم، یعنی چه؟!، اصلاً چادرهایی که در کمپ سه زده شده، جایی قرار داره که امکان بهمین زدن آنها نمی‌ره؟ به علت خرابی هوا مدتی ارتباط بی‌سیم قطع می‌شه، خدایا نکنه بچه‌ها؟!...

بدترکیب روشن بشو نیست، باهاش کلنجار می‌رم، گویا می‌خواد با من دوئل کنه، نمی‌تونم عقب بکشم، دو سه فحش ترکی نثارش می‌کنم، بدقواره، نذار دهنم باز بشه، نه خیر، لاکردار درست بشو نیست، با من سر جنگ داره.

تصمیم می‌گیرم از اول و با ملاحظت به تمیز کردن چراغ بپردازم، بله، درست شد، زدم به هدف، چراغ بنزینی روشن شد، می‌دونی چیه: با محبت چه کارها که نمی‌شه کرد، مقداری برف تازه‌ی فرد اعلا، دست‌چین کرده بودم و داخل چادر بود، مشغول می‌شم به ذوب کردن آنها، حسین و داریوش نیز بیدار شده‌اند، آبرو در قمقمه‌ها می‌ریزم، بهشون می‌گم: «سلام، حسین جان آب درست نکن، به اندازه کافی من دارم، شب چرا جواب نمی‌دادی؟»، حسین: «ما نشنیدیم»، خیلی عجیبه، فاصله‌ی چادر من با آنها از چهار متر کمتره، «حسین جان می‌ایم چادر شما»، شلوار و کاپشن رو پوشیده و از بستن بند کفشها فارغ می‌شم، آرام آرام با پایین کشیدن زیپ چادر برفها رو کنار می‌زنم، چند دقیقه‌ای طول می‌کشه، وای خدای من، چقدر برف، واقعاً هر نقطه از هیمالایا ناشناخته است، بیش از یک متر برف باریده، در چادر رو بسته به دنبال بیلچه هستم، آهان آنجاست، برفهای ما بین دو چادر رو کنار می‌زنم، برف لباسهامو نیز تمیز کرده، وارد چادر آنها می‌شم، بابا شما دیگه کی هستید؟ چقدر می‌خواید؟!، داریوش، بی‌سیم رو روشن کن، ساعت هشته، از لهجه‌ی ترکی‌ام حسین خنده‌اش می‌گیره، من میرم قمقمه‌ها رو بیارم، بیرون چادر، باد به شدت خود افزوده و برف نیز شروع به باریدن کرده، زود قمقمه‌ها رو برداشته و برمی‌گردم.

حسین: محمدجان وضع بیرون چطوره؟

- «خیلی بد، خدا ما رو عاقبت به خیر کنه، شاید



جمعه ۷۶/۵/۱۰

کمپ دوم به ارتفاع ۵۷۱۰ متر

آخر شب، داخل چادر، نیمه روشن، تنهای

تنها، از کیسه خواب می‌زنم بیرون، با چهره‌ی

گرفته، امروز آسمان نیز دلش گرفته بود و تا

جایی که امکان داشت و می‌توانست بارید، اصلاً

باورم نمی‌شه، هُل بَرَم می‌داره، نکنه چادر

مقاومت نکنه، این بالا آنهم تنها، نه نه!! چقدر

من احمقم!!! دماسنج ۲۸ درجه زیر صفر رو

نشون می‌ده، زیپ چادر رو به زحمت پایین

می‌آرم، خدایا چه خبره؟ برف، فوری داخل چادر

سرازیر می‌شه، از ترس زیپ رو با چنگ و دندان

می‌کشم بالا، چند نفس عمیق و فاصله‌دار، بعد

داد می‌زنم: داریوش، داریوش، جوابی به گوشم

نمی‌رسه، داریوش و حسین در چادر دیگری

هستند، باز فریاد می‌زنم و باز سکوت!!! به

سرعت چشمم‌ام به طرف ساعت و شمع حرکت

می‌کنه، ده و چهل و پنج دقیقه.

چه خاکی به سرم بریزم در این کویر یخ و

برف، می‌خزم به کیسه خواب، چند جرعه آب از

قمقمه خورده و خودمو سپردم به خدا، این بالا

چقدر به آدم نزدیک است، خیلی نزدیکتر، غرق

شدم در دریای فکر.

مثل اینکه ساعت هفت بود، به دنبال چراغ

بنزینی هستم، بدجوری منو علاف کرده،

نه نه!!، اصلاً تصورش هم قابل قبول نیست، مضطرب، ناراحت، در یک آن به همه چیز و به هیچ چیز فکر می‌کنم، چه کسی جوابگو خواهد بود؟ رامین، جلال، فرشاد یا ...، تمامی تصاویر در لحظه کوتاه «حال» پیدا و تجزیه می‌شوند، زود به یاد فاجعه‌ی عزیزی و حراستی در قله‌ی کمونیزم می‌افتم، چه حرفه‌ایی که درباره‌ی آنها زده نشد؟! خدا می‌داند و بس!!»

داریوش: «جلال... جلال... صدات نمیاد... تمام»، باد وحشیانه خودشو به چادر می‌زنه، داریوش با بی‌سیم سرشو از چادر بیرون می‌بره تا ارتباط برقرار کنه ولی ارتباط برقرار نمی‌شه، تمام سر و صورت داریوش پر از برفه، به همه چیز لعنت می‌فرسته، به بی‌سیم، به من، به برف، به حسین و ... داریوش: حسین نکنه برنامه بهم بخورد؟ اونوقت...

حسین: مزخرف نگو، خدا با ماست، سعی کن با جلال یا رامین تماس بگیر.

با رامین تماس برقرار نیست شاید بی‌سیم او خاموشه. «داریوش... داریوش... منم جلال... تمام»

داریوش: «خوب!! چه شده جلال حرف بزن، چه بلایی سر بچه‌ها اومده... تمام»

ناراحتی از پشت بی‌سیم کاملاً واضح است «تمام وسایل و چادرها در زیر بهمن مدفون هستند ولی خوشبختانه همه بچه‌ها سالمند... تمام» و باز «من، دکتر و رضا به جمع کردن وسایل مشغول هستیم، همه وسایل فنی، خوراکیها زیر برفند، فرشاد و علیرضا به زدن چادر و ساختن اتاق برفی مشغولند... تمام»

داریوش: «جلال... جلال... بیشتر توضیح بده... تمام»

جلال: «ساعت پنج صبح از خواب بیدار شدم به بیرون چادر نگاه کردم، برف حدود نیم متر باریده بود، یواشکی علیرضا و رضا را بیدار کرده و با صدای بلند فرشاد را نیز بیدار نمودم که یکدفعه...، اصلاً نفهمیدم چی شد و چه بلایی سر ما اومد... با هزار زحمت که فقط خدا می‌داند خودمونو از این موقعیت نجات دادیم... تمام»

داریوش: «جلال... جلال... چیزی که نشده؟ شکستگی و یا... تمام»

جلال: «نه نه!! به خیر گذشت، بچه‌ها به دو گروه تقسیم شده‌اند و کارها بخوبی پیش می‌ره، فقط و فقط هوای اینجا خیلی بده، چادر کمپ پنج را موقتاً زده‌ایم، ساعت ده تماس می‌گیرم... تو سعی کن با رامین تماس بگیری... تمام»

«خدا یا تو را شکر» این اولین جمله‌ای بود که در همان لحظه به حسین گفتم، جلال باز سعی در برقرار کردن ارتباط با رامین است داریوش نیز همینطور «رامین... رامین... منم داریوش... تمام» ولی بی‌نتیجه است.

خدا می‌داند صبحانه‌ی ما تبدیل به زهرمار شد، فکر اینکه بچه‌ها در کمپ سه آنهم در این هوای سگی!! بدون خوردن حتی یک لقمه، چه کار شاقی رو انجام می‌دند، فکر رو از سر آدم می‌برونه، آنهم به سرعت نور، مدتی هر سه‌یمان بدون اینکه حرفی زده باشیم به همدیگه نگاه کردیم، هر سه نگران، دستپاچه، مبهوت، گیج و غم زده.

ساعت دوازده ظهر است، هوا از آن شدت خود افتاده، طبق معمول داریوش بی‌سیم رو باز کرده و می‌گوید «رامین... رامین... منم داریوش... تمام» بلافاصله صدای رامین شنیده می‌شه «داریوش... داریوش... منم رامین، خوب اون بالا

چه خبر؟... تمام» داریوش هم ناراحت، هم خوشحال، تمام وقایع رو به طور مفصل به رامین می‌گه، بعد رامین با جلال تماس پیدا می‌کنه.

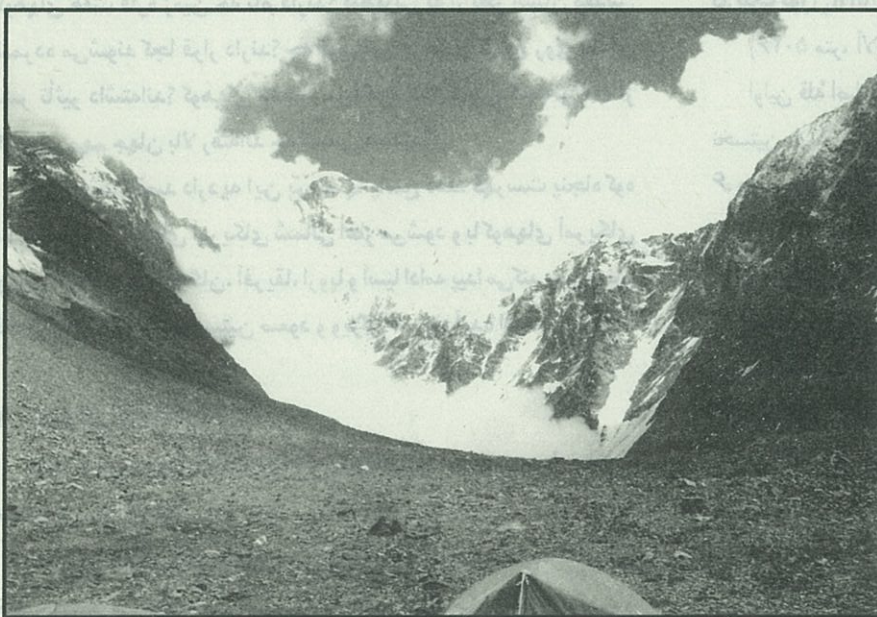
جلال: «اکثر وسایل مدفون، پیدا شده و تا چند ساعت دیگر کار اتاق برفی نیز تمام خواهد شد... تمام»

رامین: «داریوش... جلال... ساعت هشت شب بی‌سیم‌هاتون رو باز کنین تا با کمپ اصلی تماس گرفته و از وضعیت هوای فردا مطلع شویم... تمام»

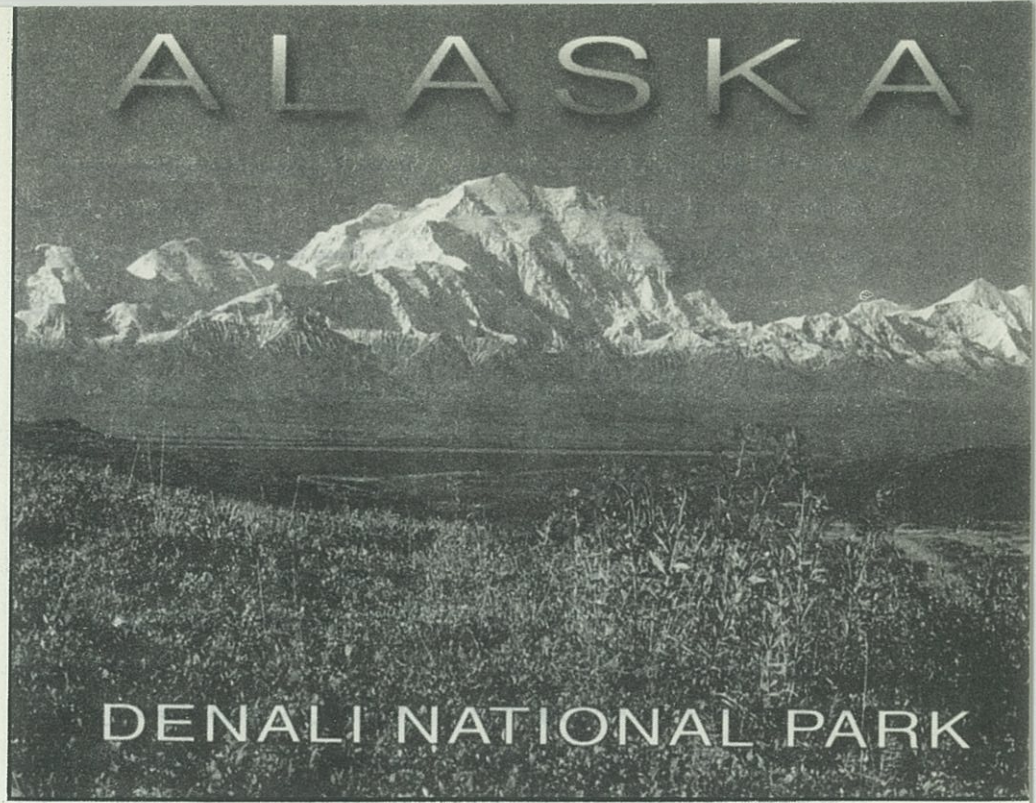
رامین: «جلال... اگر هوای فردا خوب بود، فرشاد، اوراز و رضا برای مستقر شدن در کمپ چهار وسایل شخصی خود رو بردارند، تو و دکتر و علیرضا نفری ده کیلوگرم بار کمپ چهار رو حمل کنین... داریوش... تو نیز با جدیری و حسین باقی مانده بارهای کمپ دو رو به کمپ سه ببرید... تمام»

ساعت هشت شب مرکز هواشناسی اسکار دو هوای بدی را برای فردا پیش‌بینی می‌کند و فردا باز بچه‌ها بالاجبار استراحت خواهند داشت.

داریوش: جدیری از زبون بچه‌های خسته کمپ سه به کمی بخون تا به ذره دلمون واشه!!! شد خزان گلشن آشنایی... Δ



سقوط بهمن از جبهه جنوبی راکابوشی نزدیک اردوگاه کوهنوردان.



پنجاه کوه مهم جهان

تهیه و تنظیم از: مرتضی دزفولی

قسمت اول

مقدمه:

بلندترین کوههای زمین کدامند و چقدر ارتفاع دارند؟ بلندترین کوههای هفت قاره زمین چه نام دارند؟ کوههایی که از نظر انسان مقدس شمرده می‌شوند کجا قرار دارند؟ چه کوههایی در طول تاریخ روی زندگی بشر تأثیر داشته‌اند؟ کوههای مشهور دنیا کدامند؟ اولین کسانی که از کوههای مهم جهان بالا رفته‌اند چه کسانی هستند؟ این نوشتار قصد دارد به این پرسشها پاسخ دهد. فهرست پنجاه کوه مهم جهان، از کوههای آمریکای شمالی آغاز می‌شود و با کوههای آمریکای جنوبی، اقیانوسیه، جنوبگان، آفریقا، اروپا و آسیا ادامه پیدا می‌کند پس از نام قله، ارتفاع، موقعیت، نخستین صعود و ویژگی هر کوه آمده است:

۱. مک کینلی Mckinely

(۶۱۹۳ متر، جنوب آلاسکای مرکزی، نخستین صعود توسط هادسن

استاک در سال ۱۹۱۳)

بلندترین قله آمریکای شمالی، سرخپوستان این کوه را «دنالی» به معنای

خانه خورشید می‌خواندند. در سال ۱۹۰۱ وقتی ویلیام مک کینلی بیست و پنجمین رییس جمهور ایالات متحده ترور شد، نام او را بر این کوه گذاشتند.

اخیراً از نام بومی آن بیشتر استفاده می‌شود).

۲. لوگان Logan

(۶۰۵۰ متر، جنوب غربی یوکون در نزدیکی

مرز کانادا و آلاسکا، بلندترین قله کانادا و

دومین قله بلند آمریکای شمالی، نخستین

صعود توسط کاپیتان مک کارتی در (۱۹۳۵).

این قله به نام سرویلیام لوگان پیشاهنگ

زمین‌شناسی و گرداننده بررسیهای جغرافیایی

کانادا نامگذاری شده است و بزرگترین

یخچال آمریکای شمالی در این کوه قرار دارد.

۳. اوری سبابا Orizaba

(۵۷۰۰ متر، شرق مکزیک، اولین صعود

توسط دو فرانسوی می‌نارد و رینولدز در

(۱۸۴۸).

این قله، سومین قله بلند آمریکای شمالی و

بلندترین قله مکزیک و آتشفشان غیرفعال است که قله آن همیشه از برف

پوشیده شده است. شهری نیز به همین نام در پایین کوه وجود دارد.

۴. پوپوکاتپ تل Popocatepetl

(۵۴۵۲ متر، مکزیک، ۷۲ کیلومتری مکزیکو سیتی)

نخستین صعود این کوه توسط فاتحان اسپانیایی انجام شد. آنها

می‌خواستند از بالای این آتشفشان خاموش، برای ساختن باروت، گوگرد پیدا

کنند. برای اقوام آزتک، این کوه مقدس بوده است. روی قله آن گودالی با

پیرامون تقریبی ۸۰۰ متر قرار دارد. آخرین آتشفشانی آن ۳۰۰ سال پیش بوده

است، اما گاهی اوقات از دهانه پوشیده از گوگرد خود، دود و بخار آتشفشانی

بیرون می‌دهد.

۵. بلک بورن Blackburn

(۵۰۲۶ متر، آلاسکا)

اولین قله اصلی آمریکای شمالی که توسط یک زن به نام دوراکین برای

نخستین بار در سال ۱۹۱۲ صعود شد.

۶. ویتنی Whitney

(۴۴۱۸ متر، کالیفرنیا، ایرا، نوادا، نخستین صعود به سال ۱۸۷۵ توسط

لوکاس، جانسون و بگول)

این کوه تا قبل از الحاق آلاسکا، بلندترین قله ایالات متحده شمرده

می‌شد و به افتخار جی.دی. ویتنی زمین‌شناس آمریکایی نامگذاری شده است.

۷. رینی‌یر Rainier

(۴۳۹۲ متر، بلندترین قله در سلسله کوههای کسکید (Cascade)

آمریکا، ژنرال استیونز اولین صعودکننده به آن در سال ۱۸۷۰، گنبدی برفی و

باشکوه که در پارکی ملی به همین نام قرار دارد).

این قله آتشفشانی شامل ۲۶ یخچال و دشتهای برفی پایدار است و به

غیر از مناسب بودن برای کوهنوردی، بیشتر به این دلیل معروف است که

اولین صعود به آن، توسط هم‌میهنان او، دکتر ویلهلم ریس و اسکوبار در سال ۱۸۷۲ به ثبت رسید. بلندترین آتشفشان فعال دنیاست. فوران آن در سال ۱۸۷۷ در ساعت ۸ صبح، اطراف آن را به سیاهی شب درآورد. از زیباترین و کم صعودترین کوه‌های آند است.

۱۶. کاسیاسکو Kosciusko

۲۲۳۳ متر، استرالیا، بلندترین قله قاره اقیانوسیه

۱۷. وینسون Winson

(۴۸۹۷ متر، جنوبگان)

بلندترین قله جنوبگان است که در سال ۱۹۶۶ توسط کوهنوردان آمریکایی صعود شد.

۱۸. کلیمانجارو Kilimanjaro

(۵۹۷۱ متر، شمال شرقی تانزانیا در نزدیکی مرز کنیا، آتشفشان خاموش، بلندترین قله قاره آفریقا، اولین صعود توسط دکتر هانس مه‌یر آلمانی در سال ۱۸۸۹)

این کوه در نزدیکی خط استواست. وقتی برای اولین بار، دو مبلغ مذهبی مشاهده و گزارش کردند که روی قله برف دیده‌اند، در اروپا تا چندسال بعد کسی حرف آنها را باور نکرد. به زبان بومی، کلیمانجارو به معنی کوه شیاطین سرد است. ارنست همینگوی با کتاب «برفهای کلیمانجارو» نام آن را در ادبیات نیز جاودانه ساخت.

۱۹. کنیا Kenya

(۵۱۹۹ متر، مرکز کنیا)

سه انگلیسی که شامل جغرافیایی به نام مکیندر و دو کوهنورد به نامهای اولیور و بروچری بودند در ۱۸۹۹ برای اولین بار از کوه بالا رفتند این کوه مخروط آتشفشانی خاموشی است که تقریباً روی خط استوا قرار گرفته است. در جنگ جهانی دوم، سه سرباز زندانی ایتالیایی که در کمپ پایین کوه بودند از زندان فرار و به قله صعود کردند. بعدها یکی از آنها کتابی در این مورد نوشت. ادامه دارد...

تقریباً تمام روزهای سال را می‌توان در آن اسکی کرد. سرخ‌پوستان به آن «تاکوما» می‌گویند در سال ۱۷۹۲ برای اولین بار توسط کاپیتان جرج ونکور کشف شد.

۸. مانوناکی Mauna kea

(۴۲۰۵ متر، هاوایی، آتشفشان فعال).

کوه اورست، بلندترین کوه دنیا از سطح دریا است، ولی مانوناکی بلندترین کوه دنیاست. مانوناکی ۹۷۵۳ متر از پایه آن که در کف اقیانوس قرار دارد، ارتفاع دارد؛ در حالی که اورست از قله کوه تا کف آن در بارگاه اصلی، حدود ۲۸۰۰ متر ارتفاع دارد. مانوناکی به معنای کوه سفید است.

۹. دوپلز تاور (برج شیاطین) Devils Tower

ارتفاع آن از کف زمین ۲۶۳ متر و در شمال غربی وایومینگ در آمریکا واقع است.

اگر فیلم مشهور برخورد نزدیک از نوع سوم را دیده باشید، این برج کاملاً مخروطی شکل و منحصر به فرد را نیز در آن دیده‌اید. از سال ۱۹۰۶ در آمریکا، اثری ملی شناخته شده است. برج شیاطین باقیمانده یک گذاره آتشفشانی است که لایه‌های رسوبی پیرامون آن با آب و باد شسته شده است.

۱۰. گان بورن Gunnbjorn

(۳۷۰۰ متر، گرینلند (بزرگترین جزیره دنیا و متعلق به دانمارک)، بلندترین قله شمالگان، نخستین صعود ۱۹۳۵ (انگلستان)، نزدیکترین کوه به قطب شمال).

۱۱. پله Pelee

۱۶۵۲ متر، جزایر مارتینیک، شمال ونزوئلا.

از کوه‌هایی است که در زندگی انسان تأثیری اندوهبار گذاشته است. فوران آتشفشانی این کوه در سال ۱۹۰۲، شهر سنت پی‌یر را منهدم کرد و سی‌هزار کشته به جای گذاشت.

۱۲. آکونکاگوا Aconcagua

(۶۹۶۰ متر، آرژانتین در نزدیکی مرز شیلی، دوانگلیسی در سال ۱۸۹۷ اولین صعودکنندگان آن بودند: زوربریگن و وینس، بلندترین قله آمریکای جنوبی) این قله از ساحل اقیانوس آرام که در فاصله ۱۶۰ کیلومتری است به خوبی دیده می‌شود.

۱۳. هوسکاران Huascaran

(۶۷۶۸ متر، پرو) صعود به آن توسط خانم آنی. اس. پک در ۱۹۰۸، اولین صعود یک زن به قله‌ای مهم در جهان شمرده می‌شود.

۱۴. چیم بورازو Chimborazo

(۶۲۷۲ متر، اکوادور)

اولین تلاش برای صعود در ۱۸۰۲ توسط مکتشف آلمانی هومبولت صورت گرفت که تلاشی ناموفق بود و ادوارد ویمپر انگلیسی در ۱۸۸۰ آن را صعود کرد.

۱۵. کوتوپاکسی Cotopaxi

(۵۸۹۶ متر، اکوادور، ۸۰ کیلومتری خط استوا)

در ۱۸۰۲ هومبولت آلمانی برای بالا رفتن از آن تلاشی ناموفق کرد، ولی



تأثیر ارتفاع بر عوامل فیزیولوژیکی

رضا عابدی (۱)

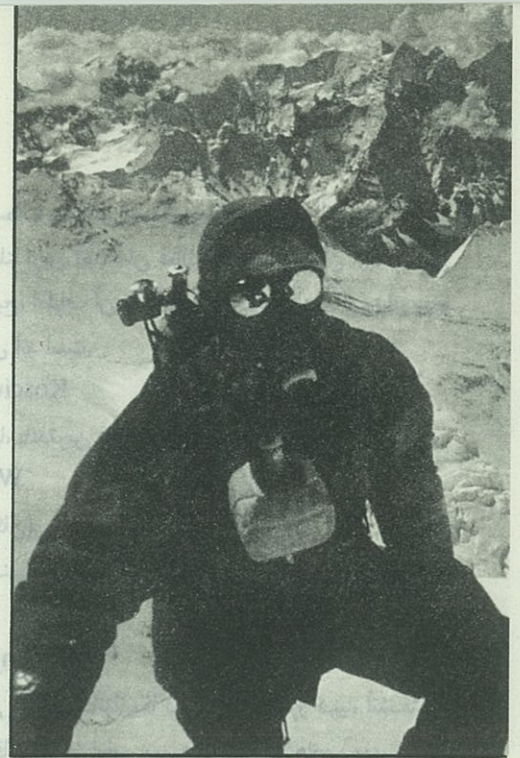
بیشتر اکسیژن گردد و نتیجتاً خانه‌های هوایی بیشتری در ریه‌ها باز شده و وضعیت تنفسی فرد بهتر شود. به نظر می‌رسد، افت بیشتر حجم ظرفیت حیاتی در افراد مبتدی نسبت به گروه ورزش‌زده مربوط می‌شود به کاهش اکسید دو کربن که موجب الکلوز تنفسی و نتیجتاً منجر به کاهش جریان خون به مغز می‌گردد. این امر موجب کاهش هماهنگی و همکاری مستقیم عضلانی - عصبی گردیده و کم‌کم در فعالیتهای شدید سبب خستگی بعضی از عضلات (مانند عضلات دمی) شده و باعث به وجود آمدن شرایط خاصی از جمله سرگیجه، حالت تهوع، عصبانیت و... خواهد شد.

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

کوهنوردان نسبتاً دارای ظرفیت انتشاری بیشتری از غیر کوهنوردان به هنگام استراحت در ارتفاعات می‌باشند. این برتری ظرفیت انتشاری منجر به حجم ظرفیت حیاتی کوهنوردان ورزش‌زده در این تحقیق نسبت به

از ترکیبات شیمیایی مانند: اسید هیدروکربنیک که در اثر مواد مختلف به وجود می‌آید، سریعتر از بدن خارج گردد. این عمل ظرفیت حیاتی کوهنوردان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این تحقیق مشاهده گردید که در ابتدای ورود به ارتفاع (۱۰۰۰ متر به ۲۰۰۰ متر) حجم ظرفیت حیاتی هر سه گروه کوهنوردان افزایش یافت. با صعود به ارتفاعات بالاتر (تا ۳۰۰۰ متر) مشاهده گردید که از حجم ظرفیت حیاتی کلیه‌ی کوهنوردان کاسته شده است. این کاهش نزد گروه سوم کمتر است.

کاهش حجم ظرفیت حیاتی در ارتفاع بالاتر، احتمالاً مربوط می‌شود به خستگی عضلات تنفسی که کوهنورد قادر به دم عمیق نمی‌باشد و در نتیجه این ظرفیت کاهش می‌یابد. دلیل اختلاف ظرفیت حیاتی در کوهنوردان ورزش‌زده نسبت به بقیه گروه‌ها، به علت اقامت بیشتر آنها در ارتفاعات و عمل سازگاری آنها بوده که منجر به افزایش حبابچه‌ای می‌گردد. افزایش حبابچه‌ای از طرفی منجر به افزایش انتشاری شده و باعث می‌گردد نواحی سطحی ریه در تماس با خون قرار گرفته و جذب



قسمت آخر

نتیجه‌گیری و پیشنهاد

(۱) باتوجه به عدم تغییرات عوامل قلبی - عروقی در ارتفاعات متوسط به نظر می‌رسد در سنین بالا کوهنوردی در این ارتفاعات می‌تواند بهترین وسیله‌ی رهایی از بیماریهای ناشی از مواد زاید متابولسم که در خون شناورند (قند - کلسترول - اسیداوریک و...) گردد. (۲) به منظور تقویت قوای جسمانی و فکری کودکان و نوجوانان و نظر به اینکه هنوز دستگاههای قلبی عروقی و تنفسی و عضلانی آنها مراحل رشد خود را تمام نکرده‌اند پیشنهاد می‌گردد از بردن آنها به ارتفاعات بیش از ۳۰۰۰ متر خودداری گردد.

به دلیل صعود به ارتفاعات بالاتر عکس‌العمل بدن در مقابل کمبود اکسیژن منجر به فشار بیش از حد به دستگاههای قلبی - عروقی و تنفسی می‌گردد که برای سنین پایین عوارضی را به دنبال خواهد داشت.

تفسیر نتایج حاصل از ظرفیت حیاتی

هرچه کوهنوردان به ارتفاعات بالاتر صعود می‌کنند، بر تعداد تنفس آنها افزوده می‌گردد. این افزایش تعداد تنفس موجب می‌شود که مقداری

جدول درصد ظرفیت حیاتی سه گروه کوهنورد در مراحل صعود

مراحل صعود	کوهنوردان	م. غیر ورزشکار	م. ورزشکار	ورزش‌زده
از ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ متر	↑ ۷/۵٪	↑ ۵/۱٪	↑ ۹/۴۲*٪	
از ۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰ متر	↓ ۱۴/۵٪	↓ ۵/۷٪	↓ ۱/۰۲٪	
از ۱۰۰۰ تا ۳۰۰۰ متر	↓ ۷٪	↓ ۰/۶٪	↑ ۸/۴۰٪	

* معنی‌دار در حد $a = 0/05$

م = مبتدی

دو گروه مبتدی غیر ورزشکار و مبتدی ورزشکار می‌باشد. این برتری را می‌توان معلول این واقعیت دانست که اقامت بیشتر در ارتفاعات سبب بهبود عمل تنفس و در نتیجه باعث حجم بزرگتر ریه‌های افراد کوهنوردان ورزیده نسبت به افراد غیر کوهنورد گردیده است. نتایج نشان می‌دهد که افراد دارای شرایط جسمانی مناسب (کوهنوردان مبتدی ورزشکار) برتری چشمگیری نسبت به همقطاران خود (کوهنوردان مبتدی غیرورزشکار) که دارای شرایط لازم جسمانی نیستند، ندارند.

ظرفیت حیاتی برای هر سه گروه از ارتفاع ۱۰۰۰ متر تا ۲۰۰۰ متر افزایش را نشان می‌دهد (طبق جدول) که دلیل بر آمادگی نسبی ریه‌ها در این سطح به پاسخ دادن به کمبود اکسیژن هوا در این ارتفاع می‌باشد.

از ارتفاع ۲۰۰۰ متر تا ۳۰۰۰ متر افت ظرفیت حیاتی مشاهده می‌گردد که می‌تواند ناشی از خستگی عضلات دمی باشد و نشان دهنده‌ی این است که حتی در ارتفاعات متوسط (تا ۳۰۰۰ متر) در افرادی که به این ارتفاعات عادت ندارند، ممکن است شرایط ابتلاء به بیماریهای کوهستان را به وجود بیاورند. چنانچه این افراد صعود به ارتفاعات بالاتر (۴۰۰۰ متر به بالا) را ادامه دهند، بخصوص اگر سریع صعود کنند و مسأله هم‌هوایی را رعایت نکنند، احتمالاً بیماریهای کوهستان به سراغ‌شان خواهد رفت.

پیشنهادهای مربوط به ظرفیت حیاتی

برای اینکه کوهنوردان به بیماریهای ریوی حاصل از صعود به ارتفاعات مبتلاء نگردند بهتر است تا صعود به تدریج انجام گیرد تا عمل تطابق (هم‌هوایی) به بهترین وجه صورت گیرد. - به دلیل افزایش تعداد تنفس در ارتفاعات و از دست دادن مایع بدن در هنگام فعالیت با نوشیدن آب زیاد کمبود مایع بدن باید جبران شود. استفاده از نمک بیشتر در ارتفاع باعث انباشتگی و حفظ آب بدن می‌شود و این مسأله شاید به اندازه کافی باعث جلوگیری از بیماریهای کوهستان گردد.

- همانطوری که تمرین در شرایط ناشی از هیپوکسی (ارتفاع) باعث افزایش گلبولهای قرمز و هموگلوبین خون گردیده انتقال اکسیژن را در هنگام برگشت در سطح دریا افزایش می‌دهد (طبق تحقیقات). با توجه به این مسأله به نظر می‌رسد با درک کامل کمبود اکسیژن بتوان در درمان بیماریهایی که مربوط به کمبود اکسیژن بافتی مانند: آسم، ذات‌الریه در ارتفاعات متوسط (پایین‌تر از ۳۰۰۰ متر) اقدام کرد.

پیشنهادهای تحقیق

چند پیشنهاد برخاسته از نتایج تحقیق با توجه به اینکه افزایش ضربان قلب در مراحل اولیه‌ی صعود به ارتفاعات سریع است، به نظر می‌رسد که افزایش ضربان قلب موجب خستگی خود قلب می‌گردد و در افرادی که احتمالاً ناراحتی‌های پنهان قلبی دارند ممکن است این وضعیت خطرانی را ایجاد کند.

از جمله، کم‌رسیدن خون به خودعضله‌ی قلب و ناراحتی‌های دیگر قلبی که به دنبال آن مشاهده خواهد شد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد افرادی که به ارتفاعات می‌روند باید مطالعه‌ای داشته باشند تا چه ارتفاعی برای آنها مفید است و بالاتر از آن ممکن است مشکلاتی را برایشان ایجاد کند.

افرادی که دارای شرایط جسمانی مناسب می‌باشند وقتی که برای نخستین بار به ارتفاعات صعود می‌کنند هیچ نوع برتری قلبی و تنفسی چشمگیری همانند آنچه که در ارتفاع پایین دارند نسبت به افرادی که دارای شرایط لازم جسمانی نیستند، ندارند. این افراد قادرند تا در ارتفاع نیز، چون سطح پایین‌تر کار طولانی‌تر از افراد غیر آماده انجام دهند ولی با میزان کمتری. افراد کوهنورد ورزشکار نسبت به افراد کوهنورد ورزیده عکس‌العمل‌های سیستم قلبی - عروقی کمتری دارند. بنابراین مانند آنها نمی‌توانند خود را سریعتر با شرایط ناشی از هیپوکسی سازگاری دهند و ممکن است در ارتفاعات بالاتر به عوارض ناشی از کوه‌گرفتگی دچار شوند.

نظر به افزایش خون در ارتفاعات که منجر

به نارسایی خونی به بعضی از اندامهای حیاتی و در نتیجه باعث کاهش جریان خون می‌گردد، به افراد مبتدی پیشنهاد می‌شود: قبلاً آمادگی لازم و اطلاعات کافی به دست آورند تا با خطری مواجه نگردند.

صعود به ارتفاع بالاتر برای مدت زمان کوتاه باید در برنامه گنجانده شود (بعد از عمل تطابق در ارتفاع پایین‌تر).

توقف ممتد در ارتفاع باید محدود باشد و صعود و فرود را نیز باید در نظر داشت می‌توان چنین گفت که قسمت عمده‌ی وقتی را که باید در ارتفاع گذرانند، می‌باید در ارتفاعی متوسط باشد.

چند پیشنهاد برای انجام مطالعات و بررسی‌های بیشتر

۱- تعیین تغییرات عوامل قلبی - تنفسی در ارتفاعات بالاتر از ۳۰۰۰ متر.

۲- تعیین تغییرات ترکیبات خون در ارتفاعات بالاتر از ۳۰۰۰ متر.

۳- نقش ارتفاع در بروز بیماریهای کوهستان.

۴- از دو عامل کمبود اکسیژن بافتی و کمبود دی‌اکسید کربن، کدامیک در بروز بیماریهای کوهستانی نقش بیشتری دارد.

۵- نقش ارتفاع در کاهش قدرت روانی.

بنابراین نیاز به مطالعات بیشتر و اندازه‌گیری نشانه و تغییرات عوامل مختلف فیزیولوژیکی در طی صعود به کوه وجود دارد.

این تحقیقات می‌بایست در مورد عده بیشتری انجام بگیرد و اندازه‌گیری پایه باید در سطح دریا انجام شود.





خلاصه تحقیق

بیان مسأله:

بیشتر مطالعات انجام گرفته درباره پاسخهای فیزیولوژیکی نسبت به فعالیت، براساس شرایطی بوده که در سطح دریا و یا نزدیک به آن می‌باشد. جایی که میانگین فشار جو در حدود ۷۶۰ میلی‌متر جیوه و فشار سهمی اکسیژن در حدود ۱۵۹ میلی‌متر جیوه است. در این مطالعات ما شرایطی را تجربه کردیم که در آن فشار هوا در حد طبیعی بوده است.

در تحقیق انجام شده که با عنوان «مقایسه‌ی تأثیر ارتفاع بر برخی از عوامل منتخب قلبی - تنفسی در سه گروه از کوهنوردان مبتدی غیرورزشکار، مبتدی ورزشکار و ورزشکار» می‌باشد، مشخصات ویژه‌ی محیط کم‌فشار (ارتفاع) را با توجه به شرایط خاص اقلیمی منطقه بررسی خواهیم کرد و اینکه چگونه این شرایط فیزیولوژیکی قلبی - تنفسی (ضربان قلب، فشار سیستولی، فشار دیاستولی و ظرفیت حیاتی) را به منظور جبران کاهش فشار سهمی اکسیژن که همراه با افزایش ارتفاع به وجود می‌آید، در سه گروه کوهنورد مورد بحث قرار می‌دهیم.

اجرای این تحقیق و تحقیقات مشابه امکان آن را فراهم می‌آورد که با به دست آوردن اطلاعات مهم از جامعه‌ی مورد نظر و توجه اطلاعات به دست آمده بتوانیم برخی از مشکلات موجود در امر کوهنوردی را تا حدی مشخص و حل نماییم.

اشاره می‌گردد که علیرغم استقبال اقشار مختلف جامعه از ورزش کوهنوردی، تاکنون در کشورمان تحقیق در زمینه تأثیر ارتفاع بر عوامل فیزیولوژیکی انجام نگرفته است و بیشتر تحقیقات در خارج کشور در مدل‌های شبیه‌ساز (طاقک‌های کم اکسیژن) صورت گرفته است که به نظر می‌رسد میزان تعمیم و نتیجه‌گیری از این حالت به صعدهای واقعی، مسأله است که نیاز به سندیت بیشتری دارد. بنابراین اجرای تحقیق در شرایط واقعی کوهنوردان همواره ضروری به نظر می‌رسد.

روش تحقیق

الف: جامعه آماری تحقیق کوهنوردان، شهرستان بجنورد می‌باشد. از بین ۲۹ نفر کوهنورد داوطلب سالم با داشتن سن ۲۰ تا ۳۰ سال انتخاب شدند. از این عده با توجه به هدف تحقیق و سابقه‌ی کوهنوردی آنها تعداد ۷ نفر کوهنورد مبتدی غیرورزشکار، تعداد ۷ نفر کوهنورد مبتدی ورزشکار و تعداد ۱۵ نفر کوهنوردان ورزشکار انتخاب گردیدند.

ب: متغیرهای تحقق عبارت‌اند از: ارتفاع (متغیر مستقل) ضربان قلب، فشار خون سیستولی، فشار خون دیاستولی و ظرفیت حیاتی (متغیر وابسته).

ابزارهای اندازه‌گیری: ضربان قلب به وسیله نوک انگشتان از طریق تشخیص موج اتساع روی شریان مچی بر روی زند زیرین اندازه‌گیری

شد. برای اندازه‌گیری فشار خون سیستولی و فشار خون دیاستولی از دو دستگاه تعیین فشار خون شریانی و گوشه پزشکی (اسفیگمومانومتر) و برای ظرفیت حیاتی ریه‌ها از دستگاه تنفس سنج (اسپیرومتر) استفاده شد و همچنین برای اندازه‌گیری جهت و سرعت باد از دستگاه مولینه و برای تعیین میزان رطوبت از ترمومترتر و خشک استفاده شد.

ج: روشهای اندازه‌گیری: اندازه‌گیری‌ها در سه مرحله و در ارتفاعات ۱۰۰۰ متر (سطح شهر) ۲۰۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر (در ارتفاعات کوه سالوک در رشته کوه آلاداغ واقع در جنوب شهرستان بجنورد) و فاکتورهای منتخب قلبی - تنفسی مورد نظر به روشهای زیر اندازه‌گیری گردید.

ضربان قلب، از طریق شمارش نبض به مدت ۶۰ ثانیه، فشار سیستولی و دیاستولی به طریق غیرمستقیم (سمعی) و ظرفیت حیاتی از طریق اندازه‌گیری حجم بازدم حداکثر و شدید پس از یک دم عمیق انجام گردید.

برای اندازه‌گیری درجه حرارت حباب خشک از گرماسنج‌های معمولی و برای درجه رطوبت حباب‌تر، فتیله‌ای به دور حباب گرماسنج معمولی پیچیده و با تعیین اثرات تبخیر رطوبت از شماره‌های گرماسنج، دمای حباب‌تر به دست می‌آید.

یافته‌های تحقیق

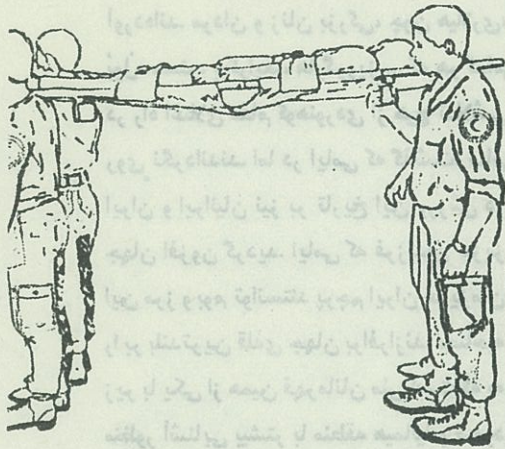
ضربان قلب برای هر سه گروه کوهنورد در حالت استراحت ارتفاعات مختلف افزایش



جمعیت هلال احمر

او هم نور د شماس

با یک تماس شما، انسانی از مرگ نجات پیدا می کند



نظر به گسترش فعالیت گروه امداد و نجات کوهستان جمعیت هلال احمر در مناطق کوهستانی پر تردد شمال تهران حوزه معاونت امداد جمعیت هلال احمر امکان برقراری ارتباط با مرکز امداد و گروه امداد و نجات کوهستان را برای مواقع ضروری و اورژانسی فراهم نموده است.

خواهشمند است در صورت بروز هرگونه حادثه یا مشاهده مصدوم نیازمند به کمک، در ایام هفته (شنبه تا چهارشنبه) با شماره تلفن ۰۳۷۳+۶۲۵۰ کشیک شبانه روزی امداد و در روزهای پایانی هفته (پنجشنبه و جمعه) با شماره تلفن همراه ۰۸۸-۲۱۲۷۰۹۱۱-۰ تماس حاصل محل و نوع حادثه را گزارش نمایند.

گروه امداد و نجات کوهستان

ارزشمند دبیر فدراسیون کوهنوردی و تجربیات و راهنمایی های بیشکسوتان ورزش کوهنوردی در تهران آقایان بهمن شهوندی و فرشید فاریابی استفاده گردیده همچنین هیأت کوهنوردی شهرستان بجنورد گروه کوهنوردی رسالت مشهد و گروه کوهنوردی کوهیار بجنورد، در این تحقیق ما را همراهی و یاری کردند. Δ

(۱) عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی بجنورد

دکتر مسعود کیمیایی

با عرض سلام و تشکر و سپاس از ادامه ی انتشار مجله ی محبوب دوستداران ورزش کوهنوردی و با استقبال از درج مقالات تحقیقی که در کشورمان انجام می گیرد و با تبریک و تهنیت به محقق جوان آقای رضا عابدی نویسنده ی مقاله ی «تأثیر ارتفاع بر عوامل فیزیولوژیکی»، با توجه به این که مقاله ی تحقیقی بسیار عالی به عنوان مرجع مورد استفاده قرار خواهد گرفت در قسمت نهایی «تفسیر نتایج حاصل از ضربان قلب» جمله ای نوشته شده است که به نظر اینجانب کمی مبهم و احتمالاً نادرست می باشد.

جمله ی «پدیده ی سازگاری در بدن منجر به افزایش آتروپین در خون و همچنین افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیکی و باعث کاهش تعداد اولیه ی ضربان قلب می گردد» باید متذکر شد که:

۱- آتروپین ماده ای است که از هیچ یک از غدد یا ارگانهای بدن ترشح نمی شود و فقط از طریق تزریق یا مصرف خوراکی، آتروپین و یا داروهایی که آثار مشابه آتروپین دارند، نشانه های آن در بدن به ظهور می رسد.

۲- آثار آتروپین در بدن به صورت افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیکی و مهار فعالیت سیستم پاراسمپاتیکی بوده و منجر به افزایش تعداد ضربان های قلب می گردد (آتروپین جزو داروهای مقعد سمپاتیکی و فالج پاراسمپاتیکی می باشد) درست است که افزایش فعالیت سیستم عصبی پاراسمپاتیکی باعث کاهش تعداد ضربان های قلب می گردد ولی کاهش ضربان های قلب در ورزشکاران و مسئله ی قلب در پدیده ی سازگاری تابع مکانیسم های متعدد و پیچیده ای می باشد که خود بحث و مقاله ی مفصلی را می طلبد. Δ

معنی داری داشت که این افزایش به خصوص در مراحل اولیه ی صعود سریعتر است و فشار خون سیستولی و دیاستولی در ارتفاعات مختلف در هیچ یک از گروه ها در مقایسه با یکدیگر تفاوت معنی داری نداشت.

ظرفیت حیاتی کوهنوردان ورزیده در مقایسه با دیگر گروه ها در ارتفاعات ۲۰۰۰ متر و ۳۰۰۰ متر افزایش را نشان می داد. در مقایسه دو گروه کوهنورد مبتدی غیرورزشکار و کوهنورد مبتدی ورزشکار تفاوت معنی داری در هیچ یک از عوامل قلبی تنفسی مشاهده نگردید.

لازم می دانم از همکاری بی دریغ سازمانهای دولتی تابعه شهرستان بجنورد: فرمانداری محترم شهرستان، شهرداری، اداره ی بهداشت و درمان، دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز مطالعات و بررسی منابع آب، اداره ی آموزش و پرورش شهرستان، اداره ی منابع طبیعی، اداره ی دارایی، تربیت بدنی آموزشگاه ها و به خصوص پزشکان علاقه مند به امر ورزش که با نهایت دقت و صمیمیت با تحمل سختیهای پانزده ساعته ی کوهنوردی در تحقق این تحقیق صمیمانه مساعدت و یاری کردند تشکر و قدردانی می نمایم. پزشکانی که در این پژوهش یاری نموده اند عبارتند از:

دکتر محمدحسین انصاری (سرپرست گروه پزشکی) دکتر امان الله شادلو، دکتر ساعد وحدت، دکتر محمدرضا امیری، دکتر محمدرضا مجرد، دکتر حدادیان، دکتر نادر خراسانیان و دکتر محمدتقی جهانیان.

در اجرای این تحقیق دکتر حسن زارع مایوان مدیر گروه زیست شناسی و معاونت پژوهشی منابع طبیعی دانشگاه تربیت مدرس تهران و آقای پرهیزکار رییس اداره ی دارایی و آقای شادمهر رییس اداره ی منابع طبیعی و آقای محمد حجازی معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد و آقای مهرداد فتحی عضو هیأت علمی دانشکده ی تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد و آقای حیدرعلی ایزانلو کارشناس ارشد روانشناسی، نهایت همکاری و مساعدت های لازم را به عمل آوردند.

در اجرای بهتر این تحقیق از رهنمودهای

گفتگو

حمید مدرسی

اما بعد از انقلاب اسلامی با یک وقفه‌ی ۸ ساله (جنگ تحمیلی) تیم‌های ایران توانستند موفقیت‌های چشمگیری را به دست آورند، که می‌توان به: صعودهای موفق در کشور قزاقستان، بازکردن مسیر جدیدی به روی دیواره‌ی دمیرکازیک ترکیه به نام ایرانیها، صعود به قله‌ی گاشربروم ۲ و در نهایت صعود به قله‌ی اورست اشاره نمود. در سال جاری نیز تیم جوانان ایران توانستند قله‌ی پوبدا با ارتفاع ۷۴۳۱ متر (یکی از مشکلترین قله‌های جهان) را فتح نمایند و در سال آینده نیز دو قله بالای ۸۰۰۰ متر به نام چوآیو و شیشاپانگما در برنامه‌ی فدراسیون قرار گرفته است.

چه شده که در برنامه‌ی تیم ملی صعود به بلندترین قله‌ی جهان مطرح گردید؟

البته برای صعود به قله‌ی اورست بچه‌های ایرانی توانایی خودشان را نشان داده بودند، ولی من فکر می‌کنم خود اورست بین مردم ایران و جهان یک ابهت ویژه‌ای دارد و همه آن را می‌شناسند. وقتی بچه‌ها کتاب جغرافیایشان را ورق می‌زدند یا برای مردم ما، این سوال همیشه پیش آمده بود که چرا ایرانیان به اورست صعود نکرده‌اند؟ پس برای اینکه به سوال جواب دهیم تصمیم به این کار گرفتیم حتی با داشتن هزینه‌ی بالا و مدت زمانی در حدود ۹۰ روز که بطول انجامید.

از هزینه گفتید، هزینه‌ی این سفر چگونه تأمین شد؟

قسمتی از هزینه توسط بودجه‌ی تعیین شده از فدراسیون تأمین گردید، قسمت دیگر از قرارداد فی مابین با صدا و سیما بود که مقرر شد آن



عباس‌علی نژاد در کمپ سوم اورست - ۷۳۰۰ متر

توسط لهستانی‌ها گشوده شده بود) که ما بعد از آن سال اولین ایرانی‌هایی بودیم که این مسیر را صعود نمودیم و صعود زمستانی به قله‌ی دماوند و علم کوه را می‌توان اشاره نمود. در چند سال اخیر نیز به غارنوردی علاقمند شده‌ام که توانستم دوره‌ی مربیگری غارنوردی را زیر نظر مربیان فرانسوی بگذرانم. ضمناً در همین اواخر موفق به گذراندن مربیگری درجه دو کوهنوردی شدم.

سابقه‌ی سفرهای برون مرزی کشورمان به چه سالهایی برمی‌گردد؟

قبل از انقلاب شکوهمند اسلامی، تیم ایران با همکاری کشور ژاپن توانست قله‌ی ماناسلو را صعود نماید اما در بیشتر موارد برنامه‌ها ناموفق بود که می‌توان به صعود به گاشربروم ۲، اورست از جبهه‌ی شمالی که با همکاری چین در سال ۱۳۵۶ اشاره نمود که متأسفانه ناموفق بوده‌اند.

مقدمه:

تاریخ ورزش کوهنوردی همواره با نام مردان و زنان بزرگی پیوند خورده است که در این راه افتخارات ارزنده‌ای را به ارمغان آورده‌اند. مردان و زنان بزرگی، چون هیلاری، بول، مسنر، بوکرایف، هارگرویز ... که هر کدام در راه اعتلای مقام کوهنوردی از هیچ تلاشی روی نگرداندند. اما در ایامی که گذشت، نام ایران و ایرانیان نیز بر تاریخ این ورزش در جهان افزون گردید. ایامی که فرزندان عزیز این مرز و بوم توانستند پرچم ایران عزیزمان را بر بلندترین قله‌ی جهان برافرازند. مصاحبه زیر با یکی از همین قهرمانان ملی است که به منظور آشنایی بیشتر با منطقه هیمالیا و صعود پرافتخار این عزیزان به اورست تنظیم گردیده است.

لطفاً خودتان را معرفی نمایید و از سوابق ورزشی خودتان بگویید؟

عباس‌علی نژاد هستم. ۳۹ سال دارم. از سال ۶۳ کوهنوردی را به صورت جدی شروع کردم و بعد از پشت سر گذاشتن دوره‌های کارآموزی سنگ، به عضویت باشگاه دماوند درآمدم. در همان روزها با چند نفر از دوستان شروع به خرید وسایل و لوازم فنی همچون طناب، میخ، کارابین نمودیم و کار سنگنوردی را شروع کردیم. در سال ۶۷ دوره مربیگری درجه سه کوهنوردی را که یک هفته سنگوردی و یک هفته یخنوردی و همچنین کلاسهای تئوری تربیت بدنی بود را گذراندم. از صعودهایی که در آن سالها انجام دادیم می‌توان به بازکردن مسیرهای جدیدی در دیواره‌ی پل خواب، بازگشایی مسیر لهستانی‌ها در منطقه‌ی علم کوه (مسیر در سال ۱۳۴۸

سازمان فیلم بردار به منطقه بفرستد و ما در آخر، آن را به خودشان بفروشیم و بخشی دیگر توسط یکی از اعضای تیم پرداخت شد که توانست به عضویت تیم درآمد و مبلغ قابل توجهی بود. در نهایت نیز، ریاست محترم جمهور کمکی در این خصوص اعطا نمودند. اما در تیم‌های حرفه‌ای، تبلیغات حرف اول را می‌زند و هزینه‌ی سفر این تیمها با طرف قرارداد شدن با کارخانه‌ها و شرکت‌های مختلف تأمین می‌گردد.

شرایط صعود در قله بالای ۸۰۰۰ متر چگونه است که در صعود به ارتفاعات پایینتر دیده نمی‌شود؟

صعود به قله بالای ۸۰۰۰ متر کاملاً متفاوت با تمام قله‌های دیگر است و اصلاً قابل قیاس نیست. شاید تصور شود که اورست مثلاً ۳۰۰۰ متر بیشتر از دماوند دارد پس با دوبار صعود به آن می‌توان گفت که به اندازه‌ی اورست صعود کرده‌ام اما اصلاً بدین صورت نمی‌باشد. اورست و کلاً تمام قله بالای ۸۰۰۰ متر شرایط خاص خودشان را دارند. شاید در ارتفاع ۷۰۰۰ متر بتوانید راه بروید ولی در آن ارتفاع بعد از ۱۰ دقیقه استراحت به خودتان قول می‌دهید که فقط ۱۰ قدم بردارید، اما نمی‌توانید. زیرا صعب‌العبور بودن مسیرها منجر به افت بدنی در

آن ارتفاعات می‌شود. مسیرها عادی نیستند که بشود در آنها به راحتی قدم برداشت بلکه نیاز به باز شدن مسیر (پوشیده از برف و یخ) توسط کوهنوردان و شریک‌هاست حتی در بعضی مسیرها که دیوارهای یخی هستند باید طناب ثابت کشید، البته خراب شدن مسیرها و باز نمودن مجدد آنها و اتفاقات غیر مترقبه را نیز باید به آنها اضافه نمود. از طرف دیگر تمام اعضای تیم می‌بایست با ارتفاع و منطقه آشنا و هم‌هوا می‌شدند مخصوصاً افرادی که برای اولین بار به آن ارتفاعات وارد می‌شوند، باید آنقدر ارتفاع کم و زیاد می‌کردیم و در آن مناطق زندگی می‌نمودیم تا توانستیم به آن ارتفاعات عادت کنیم. تیم ما نیز برای هم‌هوائی، آمادگی جسمی و روحی، رساندن غذای ضروری به بدن، گلبول سازی و... انجام داد. پس همه‌ی اینها زمان می‌طلبد، آنهم به اندازه‌ی یک فصل از سال یا بیشتر.

آیا در برنامه‌ی تیم نیز اتفاقات غیر مترقبه رخ داد؟

خوشبختانه به لطف پروردگار حادثه‌ی خاص و غیر قابل جبران پیش نیامد، فقط یکبار در کمپ دوم در ارتفاع ۶۵۰۰ متری گرفتار طوفان جت‌استریم شدیم که تمام چادرهای کمپ از بین

رفت و ما مجبور شدیم دوباره لوازم مورد نیاز را به آن ارتفاع از کمپ اصلی به بالا حمل کنیم و یکبار هم قبل از برپائی کمپ اصلی، تیم تصمیم گرفت قله‌ی آیلند پیک را برای هم‌هوائی صعود نماید که یکی از دوستان دچار ارتفاع‌زدگی شد که بحمداً... با کم کردن ارتفاع مشکل ایشان برطرف گردید و همین دوستان بعداً توانست تا ارتفاع ۸۰۰۰ متر گردنه‌ی جنوبی بالا بیاید.

آب و هوا در آن ارتفاع چگونه بود؟

اختلاف دما در منطقه بسیار زیاد بود به طوری که روزها دمای هوا به بیش از ۳۵ - ۳۰ و در شبها به حدود ۲۵-۲۰ زیر صفر می‌رسید که حدود اختلاف دما باعث بوجود آمدن شکافها، ریزش برفهای یخی و بهمن در منطقه می‌شود که خطرناکترین حوادث را در منطقه بوجود می‌آورند، بطور مثال بین کمپ اصلی و کمپ ۱ یخچال خمبو قرار داد، منطقه‌ی است بسیار خطرناک که به علت اختلاف دما تقریباً در طول روز ۱ متر حرکت دارد و این برای کوهنوردی که به روی آن در حال گذر است بسیار خطرناک می‌باشد.

در طول مسیر جنوبی در نزدیکی قله مسیری را به نام قدمگاه هیلاری نام



از سمت چپ قله اورست، لوتسه، نوپتسه

تجربه و تمرینات بسیار بالای افراد است. این افراد ابتدا قله‌های بالای ۸۰۰۰ متر را با اکسیژن صعود می‌نمایند، کم‌کم مقدار درصد اکسیژن را کم و در نهایت اکسیژن را قطع می‌کنند، اگر توانستند شرایط محیط را تحمل کنند که این کار را ادامه می‌دهند در غیر اینصورت خیر. از افراد صاحب نام در این شیوه می‌توان به رینهولد مسنر و پیتر هابلر از پیشگامان کوهنوردی نوین اشاره نمود که اولین بار اورست را بدون اکسیژن صعود نمودند.



چرا به ارتفاعات بالای ۸۰۰۰ متر منطقه‌ی مرگ می‌گویند؟

پزشکان به ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر، منطقه‌ی مرگ نام نهادند. آنها معتقدند که در آن ارتفاع به علت کمبود اکسیژن و پایین بودن فشار، اختلالاتی در بدن انسان بوجود می‌آید مانند ادم مغزی، پارگی مویرگهای چشم و ادم ریوی که در آن ارتفاعات بسیار حاد است.

در بین قله‌های بالای ۸۰۰۰ متر، همیشه در بین کوهنوردان حرفه‌ای دو قله‌ی کی ۲ و نانگا پاریات از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا بدین صورت است؟

درست است، دو قله‌ی مذکور از مشکل‌ترین و صعب‌العبورترین قله‌ها هستند به طوریکه معمولی‌ترین مسیر در کی ۲ با مسیری با همان شرایط در قله‌های بالای ۸۰۰۰ متر غیر قابل

سرد و زمستانی که کشاورزی و دامداری وجود ندارد به عنوان باربر گروه انتخاب می‌شوند و فقط می‌توانند بار را در مسیرهای عادی حمل کنند و بقیه‌ی مسیر که نیاز به کار فنی دارد، توسط شریاها و خود کوهنوردان به بالا منتقل می‌گردد. شریاها زیر نظر شکل‌های رسمی در کشور نپال فعالیت می‌کنند.

به صعود بدون استفاده از اکسیژن اشاره نمودید، لطفاً بیشتر در این خصوص توضیح دهید؟

بله حدود چند سالی است که صعود به قله‌ی بالای ۸۰۰۰ متر بدون استفاده از اکسیژن صورت می‌گیرد که عمدتاً ناشی از روح بلند پروازی و

صعود از کمپ ۲ به ۳

گذاشته‌اند، چرا به این نام معروف است؟ این مسیر، مسیری است که در نگاه اول بسیار معمولی بنظر می‌آید و در حدود ۳۰ متری از قله قرار دارد ولی در عمل بسیار صعب‌العبور می‌باشد، که در ۱۵ مه ۱۹۵۳ سرداموند هیلاری و تنسینگ شریا از این مسیر قله‌ی اورست را برای اولین بار فتح نمودند و به همین خاطر نام هیلاری بر آن گذراگه گذاشته شد. قبل از آنها نیز یک تیم سویسی از این مسیر قصد صعود به اورست را داشتند که به علت دشواری نتوانستند قله را صعود نمایند.

نقش شریاها در منطقه چگونه است و فرق آنها با باربر در چیست؟

شریها، باربرهای ارتفاع بالا هستند. آنها خود یک کوهنورد با تجربه و با اطلاع نسبت به منطقه بوده که حتی پسوند نامشان شریاست مثل: آنگ ریتا شریا. شریاهایی بوده و هستند که به دفعات اورست را صعود نموده‌اند حتی بدون استفاده از اکسیژن که یک کار خارق‌العاده محسوب می‌گردد به طوریکه آقای آنگ ریتا ۱۰ بار قله‌ی اورست را بدون اکسیژن صعود نموده یا آقای بامبو که توانست همین اواخر در حدود ۴۸ ساعت بر قله‌ی اورست بدون استفاده از اکسیژن بماند. شریاها از نظر قوای بدنی و فیزیولوژیکی نیز با افراد معمولی فرق دارند، دارای شش‌های بزرگ، قدهای کوتاه، ولی باربرها بر خلاف شریها، کارشان کوهنوردی نیست بلکه در ایام

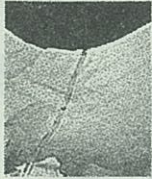


استقبال از حمید اولنج یکی از فاتحان قله در کمپ ۳

کمیته‌ی کوهنوردی هستیم. قبل از اعزام به اورست در یک شرکت به عنوان مسئول مالی مشغول به کار بودم که به علت عدم موافقت با

مقایسه است. لازم به اشاره است که ارتفاع به تنهایی در سختی صعود نیست. در نانگاپاربات شکل قله بصورتی است که صعود در اکثر مواقع

25	26	28	22	14	22	23	24	30
1	1	1	1	2	2	2	2	2
<p>تقاضای مرخصی بنده، با ۱۲ سال سابقه از کار اخراج شدم. خوب اورست با تمام عظمتی که داشت من را از مسایل مالی زندگی دور نگه داشت و در این دوران بدون مادیات نمی توان زندگی را گذراند. اما اورست را صعود نکردیم که به ما پول، ماشین، سکه، ... بدهند اما سازمان تربیت بدنی به عنوان مسئول حداقل می توانست شغلی برای ما ایجاد کند. در حال حاضر بعد از این همه سابقه‌ی کار، بیکار هستیم و به دلیل اخراج شدن، بیمه نیز به من تعلق نگرفته است ولی با این حال اورست و این افتخار ملی را نمی توان با هیچ چیز عوض کرد. در خصوص حضور در صعودهای آینده‌ی فدراسیون، باید بگویم در سوم بهمن امسال به مناسبت صدمین سال تولد حضرت امام، صعود بین المللی به دماوند انجام می گیرد که اگر توفیق باشد در این برنامه از طرف فدراسیون حضور خواهم داشت.</p>			<p>با مشکل روبروست و بهمین خاطر آلمانها به قدری در این راه تلاش کردند و کشته دادند تا بالاخره در سال ۱۹۵۳ توانستند قله را توسط یکی از اعضای تیم به نام هرمن بول فتح نمایند.</p>					
<p>از فتح قله بیشتر بگویید.</p>			<p>من با چندتن از دوستان در کمپ دوم بودیم که به کمپ پیشرفته معروف بود. در نزدیکی های ظهر خبر رسید که بچه ها قله را صعود نموده اند، همه در کمپ از شادی گریه می کردند و همدیگر را در آغوش گرفته بودند. آری اورست بدست فرزندان ایران فتح گردیده بود. من به اتفاق ۲ تن از دوستان برای پیشواز و بردن نوشیدنی گرم و غذا از کمپ ۲ به کمپ ۳ حرکت نمودیم. به قدری هیجان وجود مرا فرا گرفته بود که مسیر ۶/۵ ساعته را در عرض ۳/۵ ساعت طی نمودم، مسیری دشوار و پوشیده از یخ و این توانی نبود جز عشق به ایران و موفقیت آن.</p>					
<p>در پایان اگر صحبتی برای خوانندگان دارید بیان بفرمایید؟</p>			<p>از آن روزها چه خاطره‌ای دارید؟</p>					
<p>همان طور که می دانید رشته‌ی کوهنوردی، یک رشته‌ی فراگیر است که در ایام تعطیل هزاران نفر به سوی طبیعت و ارتفاعات اطراف می روند. من از تمام افرادی که به کوه می روند ولی بدون هیچگونه اطلاعی با سنگ درگیر می شوند و باعث بروز حوادث خطرناکی می گردند و همچنین افرادی که باعث آلودگی محیط زیست می شوند، می خواهم که با ثبت نام در باشگاههای مختلف، خود را در سلک خانواده‌ی کوهنوردی نمایند تا هم با مسایل فنی آشنا گردند و هم در حفظ و پاکیزگی آن کوشا باشند. ما به افرادی در روی دیوارهای ۹۰ درجه بر می خوریم که با تمام مشکلات صعود، وقتی از یک شکلات استفاده می کنند پوست آنرا نگه می دارند تا مبادا منطقه، با همان یک پوست شکلات آلوده گردد، و در آخر برای همه‌ی دوستاناران طبیعت آرزوی سلامتی و طول عمر را آرزو دارم. Δ</p>			<p>وقتی انسان در شرایط دشوار قرار می گیرد خصوصاً برنامه های طولانی مدت، قدر زندگی را بیشتر می داند. آنجایی که هر چه نفس بکشی نمی توانی، آن وقت است که خود را در برابر طبیعت و خالق آن کوچک می بینی. در آنجا همه چیز دوست داشتنی است، هوا، آب، مردم،... وقتی در آنجا با چه سختی با ذوب کردن یخ، آب به دست می آوری یا مجبوری در هوای بسیار سرد هفته ها بروی یخ بخوابی و هر لحظه امکان وقوع یک حادثه‌ی غیرمترقبه را انتظار داشته باشی، آنوقت است که قدر همه چیز را می دانی. اینها خاطراتی هستند بس فراموش نشدنی.</p>					
<p>در حال حاضر به چه کاری مشغول هستید؟ و آیا در صعودهای آینده‌ی فدراسیون حضور دارید؟</p>			<p>در حال حاضر مشغول آموزش کوهنوردی از جمله سنگنوردی، یخنوردی و غار نوردی هستم. در فدراسیون مسئول بخش مربیان</p>					



BC 5330 m



C.1 6100 m



C.2 6500 m



C.3 7300 m



C.4 7980 m



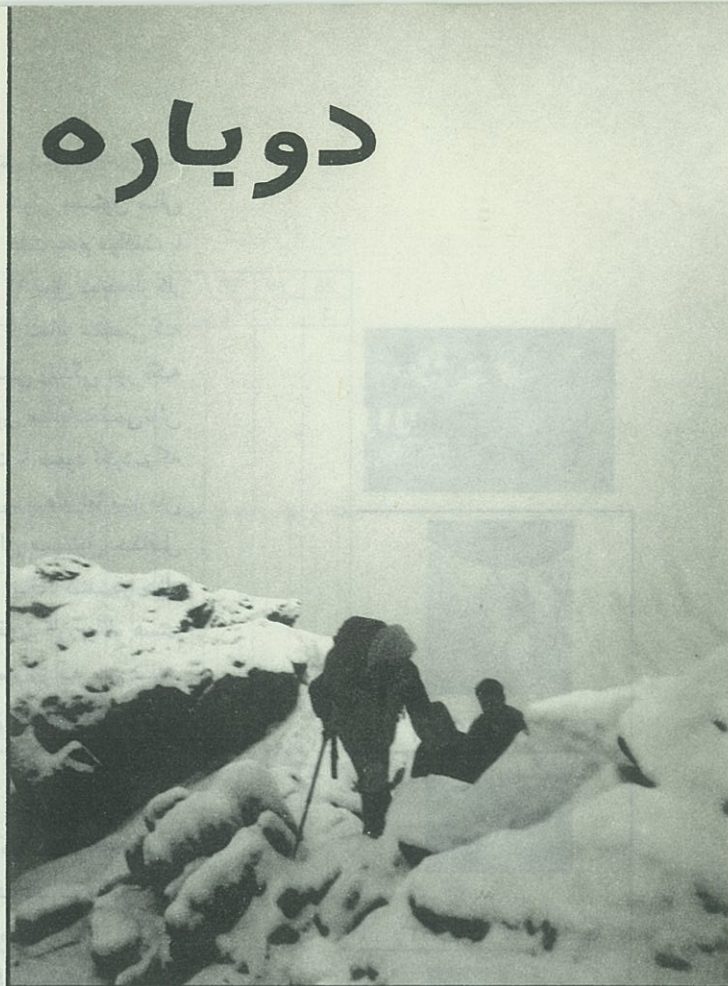
SUMMIT 8848 M

دوباره زندگی

درسهایی از یک حادثه

افشین سردشتی (۱)

بارش باران به برف تبدیل می‌شود. بعد از یک ساعت خود را به اردوگاه کلک چال می‌رسانیم. بعد از کمی استراحت در مقابل پناهگاه، در مورد مسیر - با توجه به شدت یافتن بارش برف - مشورت می‌کنیم. تصمیم نهایی این است، حداقل بایستی قله کلک چال را صعود کنیم. به سمت قله حرکت می‌کنیم. ارتفاع برف به ۴۰ سانتیمتر می‌رسد. تا گردنه تعداد معدودی هم‌نورد در مسیر، در حال تردد هستند. از گردنه به سمت راست یعنی به طرف قله متمایل می‌شویم. هیچ ردپایی روی برف مشاهده نمی‌شود. چند نفری هم که در حال صعود بودند بعد از رسیدن به گردنه یا راه بازگشت را در پیش گرفتند یا به سمت پناهگاه شیرپلا رفتند. به تدریج که صعود می‌کنیم به علت شدت یافتن بارش و مه غلیظ، میدان دیدمان محدود می‌گردد. حداکثر ۵ متر. با دقت و احتیاط ادامه می‌دهیم و بالاخره خود را روی قله کلک چال می‌بینیم. مبادله‌ی تبریک و خسته‌نباشی و برداشتن عکس یادگاری. در مورد ادامه‌ی مسیر تا قله‌ی توچال تردیدی به خود راه نمی‌دهیم. گردنه‌ی پیازچال هدف اصلی ماست. تا از آنجا خود را به خط‌الرأس توچال برسانیم. به ناگاه متوجه می‌شویم که از مسیر صحیح منحرف شده‌ایم. به اطراف نگاه می‌کنیم. جز بارش برف و مه غلیظ چیزی دیده نمی‌شود. با حدس و گمان و شناخت قبلی، مسیری را انتخاب می‌کنم. احسان با نوک باتوم نقشه‌ی منطقه را روی برف ترسیم می‌کند و مسیر درست را روی برف نشان می‌دهد. برای رفتن به مسیر مورد نظر شیب تند را صعود می‌کنیم. تا کمر در برف فرو می‌روم. مدتی برف‌کوبی می‌کنیم. بعد جای خود را به حسین می‌دهم. تا اینکه روی یک یال می‌رسیم که برف کمتری روی آن نشسته است. حسین در پیشاپیش گروه است و سریع حرکت می‌کند. فاصله‌اش که از تیم بیش از ۵ متر شد دیگر او را نمی‌بینیم. بعد از چند دقیقه صدای حسین را از فاصله‌ای دور می‌شنویم. با ردیابی صدا خود را به او می‌رسانیم. قبل از اینکه به او برسیم به خود امید می‌دهیم: «حتماً حسین راه و یا نشانه‌ای از مسیر درست را یافته» به حسین می‌رسیم. «اینجا آخر دنیاست» این جمله‌ای است که حسین پس از دیدن ما به زبان می‌آورد. به جایی که او ایستاده می‌رویم و به سمتی که اشاره می‌کند نگاه می‌کنیم. شوکه می‌شویم؛ بالای پرتگاهی هستیم که اعماقش در مه غلیظ پنهان است. جاوید سرپرست و کوهنورد باتجربه‌ای است. اجازه نمی‌دهد که ترس و یأس بر ما حاکم شود. سر به سر حسین می‌گذاریم که ما را به پرتگاه رهنمون شده است. مسیر را به سمت چپ تغییر می‌دهیم و وارد یک چال پربرف می‌شویم. فکر می‌کنیم این بار داریم درست حرکت می‌کنیم. حالا کولاک هم به مصائب قبلی اضافه می‌شود. من برف‌کوبی می‌کنم. جاوید به من می‌گوید: «فکر می‌کنم هنگام حرکت در مسیرت یک گردش کامل داشته‌ای.» که من قبول نمی‌کنم و مسیر مورد نظر را ادامه می‌دهم. ناگهان از

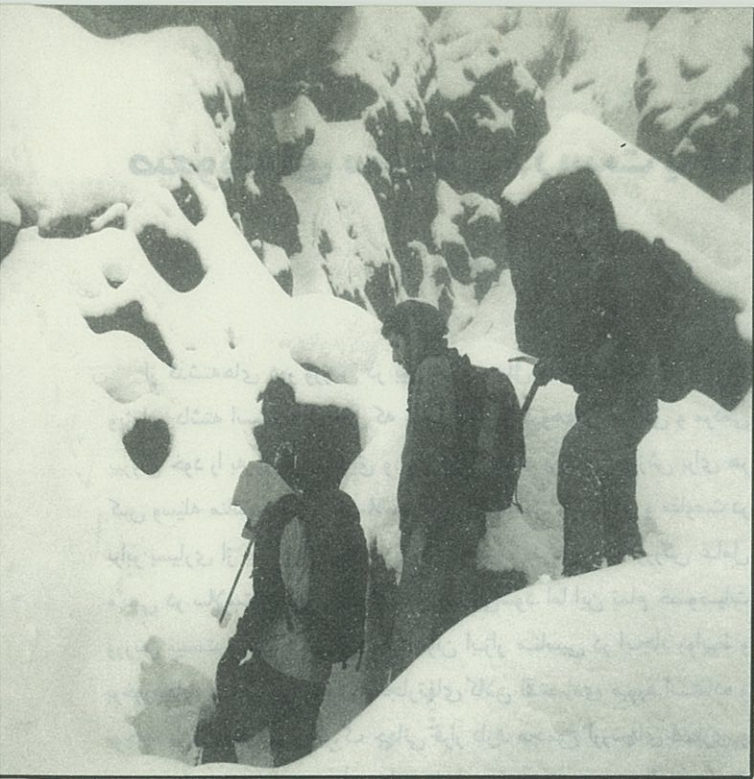


بعد از قله‌ی کلک چال به طرف دارآباد.

مقدمه:

مدتی است خوانندگان محترم را با این صفحه و موضوع آن آشنا کرده‌ایم و در هر شماره سعی نموده‌ایم تا با ارائه گزارشاتی از حوادث به وقوع پیوسته در کوهستانهای کشور ضمن ارائه اخبار مستند، علاقمندان به ورزش کوهنوردی را با خطرات متعدد، متنوع و قریب‌الوقوع آن آشنا و زنگ خطری را برای دوستداران طبیعت به صدا درآوریم. و اما تاکنون گزارشات ارائه شده به درج حوادثی پرداخته است که اکثراً در پایان شاهد حوادث ناگواری در آن بوده‌اید. لیکن در این صفحه ملاحظه خواهید نمود که چگونه کوهنوردانی که به نسبت از امکانات و تجربه مناسبی برخوردار بوده‌اند با یک تغییر ناگهانی هوا و بروز مه در زمان حضور بر روی قله کلک چال که یکی از مسیرهای پر تردد کوهنوردی در تهران است به راحتی اشتباه کرده و به جای انتخاب مسیر غربی صعود به قله توچال با ۱۸۰ درجه گردش به سمت مسیر شرقی یعنی مسیر دارآباد منحرف شده لیکن با درایت، صبر و کمک الهی موفق گردیده‌اند از دامی که طبیعت بر سر راه آنان پهن نموده است رها و به سلامت به آغوش خانواده‌های خود باز گردند.

دیماه ۷۸ بنا بر تقویم زمستانی خانه‌ی کوهنوردان کرج و برای آمادگی صعودهای بعدی، صعود سرعتی خط‌الرأس کلک چال توچال را به صورت یک روزه در نظر گرفتیم. به همراه ۳ نفر از اعضای گروه، عازم تهران شدیم. ساعت ۴ صبح در میدان تجریش بودیم. باران شدیدی می‌بارید و میدان تجریش ساکت و آرام تن به بارشی سیل‌آسای سپرده بود. کاپشن‌های بادگیر را به تن کرده به سمت پارک جمشیدیه می‌رویم. از پارک که خارج می‌شویم



دره‌ی منتهی به قله‌ی دارآباد.

جای دیگر». باید فقط راه می‌رفتیم. یک چراغ پیشانی داریم که حداکثر تا یک متر جلوی پایمان را روشن می‌کند. احسان جلوتر حرکت می‌کند و با علامت ما را به سمت خود هدایت می‌کند. ذره‌ای از غلظت مه کاسته نشده، هوا تاریک مطلق و دره همچنان ادامه دار. دیگر از شوخی و خنده خبری نیست. در سکوتی معنادار گام برمی‌داریم. نای حرف زدن نداریم. کاملاً خیس هستیم و با هر وزش باد سرما تا مغز استخوانمان نفوذ می‌کند. «یعنی آخرین صعودمان خواهد بود؟ و آنهم در توچال و کلک‌چال؟ چرا که نه. مگر نمی‌دانی که بیشترین آمار قربانیان کوهنوردی در ایران مربوط به همین کوه شمال تهران است؟ تا تو باشی که دست کم‌شانگیری. اما اگر زنده بمانم به همه خواهیم گفت که دشوارتر از دماوند و علم‌کوه است.

در افکار مبهم این چنین غوطه‌ورم که فریاد احسان توجهم را جلب می‌کند... نور

سوسوی چراغی را از فاصله‌ی دور می‌بینم. بارقه‌ای در ظلمات. سپیده‌ای در دل سیاهی و «امید پدید آمد». برق شادی از چشمان بچه‌ها می‌چهد. و بعد از چند ساعت دوباره لبخند. دوباره شادی و دوباره زندگی... بعد از یک ساعت به اتفاقی می‌رسیم با چراغی گردسوز در وسط اتاق. اولین چیزی که از تنها ساکن آنجا می‌پرسیم این است: «اینجا کجاست؟» پاسخش برایمان غیرمنتظره است: «دارآباد».

در اتومبیل به طرف کرج در حال حرکت هستیم. به حادثی که در طول آن روز فراموش نشدنی بر ما گذشت فکر می‌کنیم. و جاوید می‌گوید: «باز هم جستی...». و من زیر لب زمزمه می‌کنم:

در بحر غم تو غوطه خواهیم خوردن
یا غرقه شدن یا گه‌ری آوردن.

(۱) اسامی اعضای تیم: جاوید و تیان (سرپرست) - احسان پرتوی نیا - حسین عبادتی.

فاصله‌ی ۳ تا ۴ متری ردپایی را روی برف می‌بینم. برق امید از چشم همه می‌چهد. با شتاب به سمت ردپاها می‌رویم. خیلی خوشحال هستیم که در این شرایط بحرانی دیگری هم وضعیت ما را دارا هستند. که صدای جاوید که کمی از ما دور شده و ردپاها را دنبال کرده، ما را به خود می‌آورد. «این برف‌کوبی‌های خودمان است!» ما دور خود چرخیده‌ایم. همگی بهت زده به یکدیگر نگاه می‌کنیم. هوا سرد است. شلاق برف روی صورتان می‌نشیند. اما یکدفعه همگی از خبیطی که کرده‌ایم به خنده می‌افتیم. سرما، کولاک و گم شدن را فراموش می‌کنیم. آنقدر سرحال هستیم که گویی اتفاقی نیفتاده و ما در حالی که زمان را به سرعت از دست می‌دهیم به هر حرف و حرکتی می‌خندیم. به قطب‌نما متوسل می‌شویم. جهت شمال را دقیقاً جایی نشان می‌دهد که فکر می‌کردیم جنوب باشد. قطب‌نما را که می‌چرخانیم جهت عقربه هم عوض می‌شود. خدای من، قطب‌نما هم درست عمل نمی‌کند. از این لحظه بود که متوجه می‌شویم کاملاً گم شده‌ایم و ساعت ۱ بعدازظهر است. اما بگو و بخند و بذله‌گویی سرجای خود برقرار است. مسیری را انتخاب می‌کنیم که به زعم همه ما باید به دره‌ی پشت پناهگاه شیرپلا ختم شود. وارد دره می‌شویم. «ولی شیب دره‌ی منتهی به شیرپلا اینقدر تند نبود». ولی چاره‌ای نداریم باید به سرعت مسیر را ادامه دهیم. اگر هوا تاریک شود هیچ وسیله‌ای برای شبمانی نداریم. نه چادر و نه کیسه‌خواب، لباسهای اضافی که در کوله‌پشتی هم داریم همگی خیس شده‌اند. احساس مبهمی دارم و دمای هوا به 10°C می‌رسد. و حالا روز است و اگر تا شب خود را به جای مناسبی نرسانیم...

شیب دره آنقدر تند است و عمق آن آنقدر زیاد که پس از مدتی کوتاه متوجه می‌شویم به سمت شیرپلا نمی‌رویم. اما چاره‌ای جز ادامه‌ی آن نداریم. جاوید پیشاپیش تیم حرکت می‌کند. ناگهان تا سینه در برف فرو می‌رود. با کمک حسین و من، او از برف خارج می‌شود. کم‌کم دره حالت صخره‌ای به خود می‌گیرد. روی سنگها یخ‌زده و لغزنده است. از کلنگ یخ استفاده می‌کنیم. ساعت ۴ بعدازظهر است. از شدت بارش برف ذره‌ای کاسته نشده و هیچ آثاری از آبادی یا پناهگاهی نمی‌بینیم. افتان و خیزان در میان حجم زیاد برف همچنان دره را فرود می‌رویم. «پس کی این دره تمام می‌شود؟». احسان از صحنه‌های در برف غلتیدن و واژگون شدنهایمان مرتب عکس می‌گیرد. جاوید از او می‌خواهد که فیلمها را برای برنامه‌های بعد هم نگاه دارد.

«برنامه بعد؟» آیا برنامه بعدی هم در کار خواهد بود؟ اما... همچنان با هم شوخی می‌کنیم و حالا دیگر شوخی‌ها درباره سرنوشت احتمالی است که انتظارمان را می‌کشد. سرمازدگی، یخ‌زدن و خواب مرگ. هنوز امیدواریم و همه‌شان را به تمسخر می‌گیریم. که جمله‌ی مزاح‌گونه‌ی حسین مرا به فکر وادار می‌دارد: «بچه‌ها ساعت ۵ بعدازظهر است فکر می‌کنم وقتش رسیده که کمی نگران شویم» و باید هم که نگران می‌شدیم. هوا در حال تاریکی است که دره را تمام می‌کنیم و در کف دره که زمینی مسطح و جویباری در امتداد آن جریان دارد می‌رسیم. بدون آنکه به بچه‌ها چیزی بگویم به دنبال یک شکاف، غار و بالاخره جایی مناسب برای شبمانی می‌گردم. بارش برف کلافه‌مان کرده. ۱۰ ساعت است که زیر بارش مداوم برف همراه با کولاک حرکت می‌کنیم. در امتداد دره حرکت را ادامه می‌دهیم. هرچه دقیقتر به مناظر اطرافمان نگاه می‌کنیم کمتر چیزی به یاد می‌آوریم. «اینجا کجاست؟ آهار؟ درکه؟ و یا هر

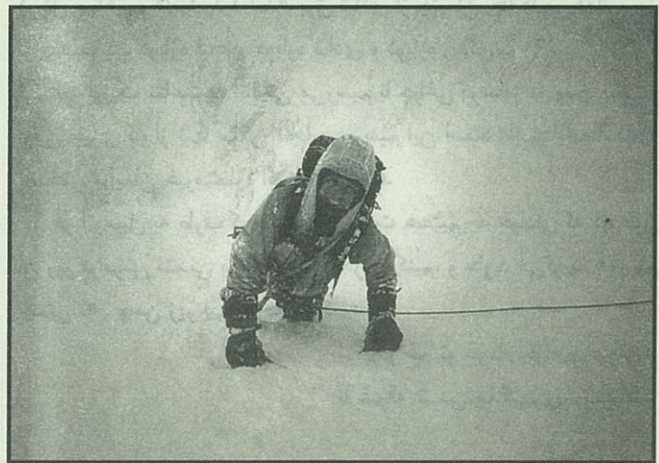
صعودهای سرعتی درست یا غلط

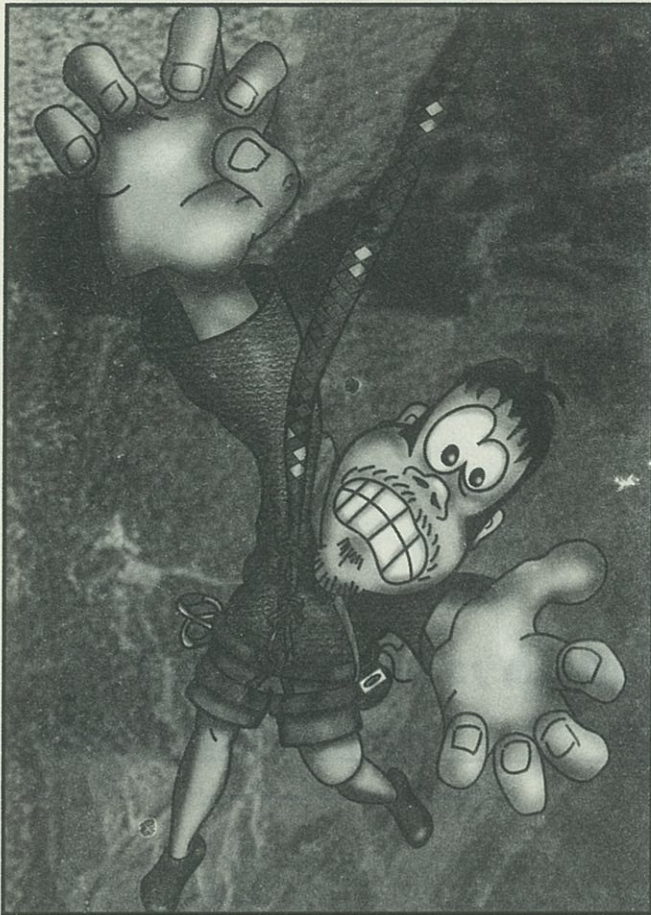
رضا چهکنوی

در کلیه رشته‌های ورزشی متداول بیشتر عواملی که مورد توجه قرار می‌گیرند منحصر به انواع حرکات و ابزارهای مورد استفاده ورزشکاران و سایر موارد از این قبیل می‌باشد. اما در ورزشهایی مانند کوه‌نوردی، اسکی و غواصی غیر از عوامل ذکر شده در سایر رشته‌ها تأثیر زیاد شرایط محیطی (ارتفاع و عمق) و فشارهای گوناگون باید به دقت در تمام مراحل مد نظر قرار گیرد. اگر نگوئیم تمام کوه‌نوردان، می‌توان گفت اغلب آنها با پدیده‌ای موسوم به کوه‌گرفتگی که ناشی از قرار گرفتن در ارتفاع می‌باشد آشنا هستند. تاکنون مقالات متعددی در همین زمینه در فصلنامه کوه چاپ شده است از این رو وارد جزئیات و مکانیزم عمل این پدیده نمی‌شویم و شما نیز کم یا بیش در حد نیاز با آن آشنائی دارید. آنچه مسلم است این بیماری می‌تواند برای هر کوه‌نوردی با شدت و ضعف متفاوت بوجود آید و دلیل آن سرعت در تغییر ارتفاع و یا رفتن به ارتفاعات بالاتر از آنچه که بدن به آن خو گرفته است می‌باشد. برخی ممکن است تصور کنند هم هوائی لازم را بدست آورده‌اند و دیگر مشکلی به نام بیماری برای آنها وجود ندارد اما باید بگوئیم چنین نیست. همانطور که با تمرین و زیست در ارتفاع می‌توان به شرایط مطلوب دست یافت وقفه در تمرینات مرتب و دور ماندن از ارتفاع حتی برای مدتی نسبتاً کوتاه می‌تواند حالت هم‌هوایی را ضعیف کرده و یا به حداقل برساند. طبیعی است در صورت عدم هم‌هوایی مجدد بروز این مشکل احتمال دارد. ادم مغزی و ریوی و خونریزی شبکیه چشم و فشارهای قلبی همه عوامل خطرناکی است که در تغییر ناگهانی ارتفاع می‌تواند بروز کند. به همین دلیل همواره متخصصین، صعودهای آرام و مرحله‌ای را توصیه و تأکید می‌کنند و پرهیز از سرعت در صعود به ارتفاعات را حتی برای آنها که هم‌هوایی لازم را نیز دارند ضروری می‌دانند. چرا که ارگانیسم بدن ما بسیار پیچیده و حساس است و می‌تواند بطور غیر محسوس تحت تأثیر عوامل مختلف محیطی و یا بیماریهای جزئی مانند یک سرماخوردگی عادی تغییر کرده و حالتی متفاوت با تصور ما را ایجاد نماید.

مسئله مهم دیگر قالب‌بندی ورزشهای مختلف می‌باشد. برخی از ورزشها دارای ماهیت سرعتی و قدرتی بالا می‌باشند. که بدون در نظر گرفتن عامل سرعت و قدرت زیاد مفهوم خود را از دست می‌دهند. این شکل از ورزشها مبتنی بر استفاده از حداکثر انرژی، در حداقل زمان ممکن برای بکارگیری بالاترین نیرو و توان کاری می‌باشند. بدیهی است در این نوع ورزشها زمان از چند ثانیه و یا حداکثر چند دقیقه بیشتر تجاوز نمی‌کند و در خاتمه آن علی‌رغم کوتاهی مدت ورزشکار تمام نیروی خود را صرف کرده و عضلات آن به اوج خستگی رسیده گاهی آنقدر این حالت شدید است که هر گونه تحرکی هر چند جزئی از او صلب می‌شود مانند دوهای صدمتر، وزنه‌برداری، اسکی در رشته‌های

از گذشته‌های دور ورزش در بین اقوام و ملل مختلف همواره جایگاه ویژه‌ای داشته است. به گونه‌ای که غالب ادیان و گروههای سیاسی و مردمی پیروان خود را به ورزش تشویق و سفارش کرده‌اند. بی‌تردید ورزش برای هر کس وسیله مناسبی در ایجاد سلامت روحی و جسمی و چالاکي و مقاومت در برابر بسیاری از بیماریها می‌باشد. با این توصیف بدیهی است ورزش عامل مهمی در سلامت عمومی جامعه محسوب می‌شود. اما این تمام خصوصیات ورزش نیست و امروزه ورزش به عنوان ابزار مناسبی در ایجاد روابط و برخورد‌های سیاسی و همچنین تجارتهای کلان اقتصادی مورد استفاده و توجه دولتها و شرکتهای بزرگ جهانی قرار دارد. مجموع ارزشهای فطری و نوین ورزش به همراه دست‌آوردهای علمی و فن‌آوری جدید در این زمینه موجب شده تا چهره ورزش از نظر کمی و کیفی دگرگون شود. از جمله گام نهادن دانش پزشکی و رشته‌های جنبی آن به عرصه ورزش سبب شده تا شیوه‌های سنتی و قدیمی و همچنین نوآوریها و روشهای ابداعی جدید مورد بررسی دقیق علمی قرار گیرد و در این میان هر حرکت و یا روش زیان‌بار کنار گذاشته شده و از این جهت کلیه رشته‌های ورزشی متحول شده‌اند. فاصله بین روش درست و نادرست در ورزش می‌تواند مرز بین سلامت و آسیب‌های خطرناک جسمی باشد. بنا بر این اگر سیستم درست بکار گرفته نشود دیگر ورزش نه تنها لزومی ندارد بلکه تمام مفاهیم فطری خود را از دست می‌دهد. ورزش از دیدگاه علم نوین حرکت شناسی به مجموعه حرکات مرتب و زمانبندی شده‌ای اتلاق می‌گردد که موجب تحرک عضلات شده و متناسب با توان اعضا و ظرفیتهای کلی بدن انجام گیرد و به سلامت هیچ یک از اعضای بدن خدشه‌ای وارد نکند و نیز سبب بهبود فعالیتها، سلامتی عمومی و نشاط روحی و جسمی ورزشکار شود. پس برای شناخت بهتر هر شیوه ورزشی باید به درستی تأثیر آن را بر اعضا و جوارح بدن بررسی کرده و بشناسیم.





دارد. این عمل اگر چه روش مناسبی برای افزایش کارایی و بهره‌گیری بیشتر از انرژی می‌باشد، اما مشکلاتی را هم به همراه دارد. استفاده از طناب‌های با قطر کم به جای طناب‌های مناسب و استاندارد در حمایتها و بی‌توجهی به اصول حمایت به لحاظ وقت‌گیر بودن آن و حتی در پاره‌ای از مقاطع حذف حمایت و دریغ کردن در ابزار و وسائل ضروری مانند کیت کمک‌های اولیه مناسب، یا کنار گذاشتن پوشاک اضافه و بسیار از وسائل دیگر هر کدام در مواقع نیاز می‌تواند خطرناک باشد.

در نهایت مسئله روحی و روانی کوه‌نوردی نیز امر مهمی است که نباید آن را فراموش کرد. هدف از انتخاب کوه‌نوردی نزد اغلب علاقه‌مندان تنها پرداختن به یک ورزش نیست. آنها رفتن به آغوش طبیعت و دیدن و لمس کردن آن را به همراه ورزشی دور از هیاهو و جنجال برای خود برگزیده‌اند، تا در پناه طبیعت به نشاط روحی روانی و با کمک کوه‌نوردی به سلامت و تندرستی دست یابند. از این‌رو نادیده گرفتن زیبایی‌های طبیعت کوهستان به لحاظ سرعت بخشیدن و کوتاه کردن زمان صعود و فرود که بیشتر حالت فرار از طبیعت را دارد، در واقع حذف بخش مهم معنوی و روحی این ورزش است. بدیهی است بحث صعودهای سرعتی نیازمند زمان بیشتری است و موافقین و مخالفین این شیوه می‌بایستی فضای مناسبی را در خصوص آگاهی کوه‌نوردان باز کنند. و با دلایل و مستندهای علمی و قابل قبول به آن بپردازند. بی‌تردید از این راه می‌توان به هدف‌های برشمرده شده این ورزش که ارزشهای اصلی و اصولی کوه‌نوردی است دست یافت. Δ

سرعت و ... این ورزشها موسوم به ورزشهای سرعتی یا انفجاری است. گروه دوم ورزشها، درست مقابل این عملکرد را دارند یعنی استفاده تدریجی از انرژی ذخیره‌ای در زمانی طولانی در حد چندین ساعت، طبیعی است سرعت با این شیوه نمی‌تواند همگونی داشته باشد. این روش با حرکات ریتمیک و هماهنگ با توان تنفسی و قلبی توأم است. سیستم یاد شده که بنام روش استقامتی معروف است بیشتر در ورزشهایی مانند راهپیمایی، دو ماراتن، اسکی صحرانوردی، کوهنوردی و سایر ورزشهای مشابه کاربرد دارد که پایه و اساس آنها متکی بر مقاومت طولانی مدت است. صعودهای سرعتی نقض این شیوه است چرا که کوه‌نورد با اضافه کردن عامل سرعت موجب تغییر در فرمول روش استقامتی می‌شود. این نوع صعود در اولین مرحله موجب سرعت کار عضله قلب می‌گردد. بالا رفتن سرعت و تعداد ضربان قلب در تمامی ورزشها امری لازم و اجتناب‌ناپذیر است. اما این توده عضلانی به ظاهر خستگی‌ناپذیر توان محدودی دارد و اگر به مدت طولانی با تعداد ضربان بالا به کار ادامه دهد تحت فشار قرار گرفته و موجب عوارض جبران‌ناپذیری مانند بزرگ شدن قلب و اختلال در دریچه‌های آن می‌شود. البته همه اینها عوارض ناشی از فشارهای ناصحیح و زیاد و ممتد به عضله قلب در دراز مدت می‌باشد. فشارهای بسیار بالا و هم زمانی این حالت با استرسهای ناشی از ارتفاع یا مشکلات فنی پیش آمده هنگام صعود می‌تواند موجب خطرات سریع مانند ایست قلبی شود.

جالب است بدانید فرآیند مذکور حتی در بین سایر جانداران نیز عمومیت دارد. همه می‌دانید یوزپلنگ حیوانی است قوی و سریع این حیوان می‌تواند فاصله‌ای بین ۳۰۰ تا ۴۰۰ متر را با سرعتی بیش از ۱۰۰ کیلومتر در ساعت به دنبال شکار بدود، اما برخی از شکارچیان پوست ناجوانمرده در دشتهای باز این حیوان را با موتورسیکلت تعقیب می‌کنند و او در کمتر از چند دقیقه به علت کار بیش از حد قلب با تمام قدرت و توان خود مانند کوه گوه‌گشتی بی‌اراده به زمین می‌افتد و صیاد چیره‌دست خود صید می‌شود.

گذشته از تواناییهای قلبی و تنفسی مصرف بیش از حد انرژی ذخیره‌ای و در نتیجه کاهش زیاد آن می‌تواند مخاطره‌آمیز باشد. بخصوص در مواقعی که شرایط نامساعد بروز کند. یکی از توصیه‌های مهم در کوه‌نوردی همواره در خصوص ذخیره‌سازی انرژی کافی برای بازگشت است. حتی عقیده بر این است که انرژی صرف شده در هنگام صعود تا رسیدن به هدف و میزان خستگی جسمی نباید هیچگاه از ۵۰٪ میزان انرژی و توانایی فرد تجاوز نماید. (X + ۵۰٪ = انرژی ذخیره برای بازگشت) و دلیل آن احتمال خطر بیشتر در راه بازگشت و نزدیکی شب و احتمال تغییرات جوی و ... است که با آنها آشنایی دارید. در این حالت تنها نیروی باقیمانده است که می‌تواند برای مقابله و روبرویی با مشکلات کمک کند. از دیگر مشکلات کم شدن بیش از حد انرژی و خستگی مفرط، پایین آمدن قدرت تشخیص و عدم تصمیم‌گیری به هنگام و درست می‌باشد.

در صعودهای سرعتی کم کردن تدارکات و به حداقل رساندن تجهیزات فنی و غیر آن برای سبک کردن و در نتیجه سهل کردن صعود بسیار اهمیت



اولین رکورددارها در هیمالیا

قله‌ی اورست و سه‌پایه‌ی نصب شده توسط چینی‌ها

استخراج و ترجمه‌ی وارطان زاکاریان

شده و هنوز هیچ کشوری حتی با مدیریت‌های خاص و امروزی نیز نتوانسته با چین رقابت کند و این رکورد هنوز متعلق به چین است یادآوری می‌شود در سال ۱۹۹۵ چین توانست ۴۱۰ نفر از کوهنوردان خود را برای فتح قله‌ی اورست اعزام دارد و گروه عظیمی از این تعداد توانستند قله را فتح کنند، جالب توجه است که در مقابل این تیم بزرگ تیم دیگری نیز برای صعود به قله‌ی اورست ثبت نام کرده و صعود خود را نیز با موفقیت به پایان رسانید و آن تیم متعلق به رینهولد مسنر اولین فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر و اولین فاتح اورست بدون استفاده از ماسک اکسیژن است تعداد اعضا این گروه فقط یک نفر یعنی فقط رینهولد مسنر بوده است. او در سال ۱۹۸۰ توانست بدون استفاده از شریا به تنهایی قله‌ی اورست را صعود کرده و فتح کند و نام خود را بار دیگر به عنوان نام مطرح همیشگی در این ورزش به ثبت رساند.

طولانی‌ترین زمان اقامت در قله‌ی اورست

شاید یکی از شگفت‌ترین حادثه در رخدادهای اورست اقامت شبانه‌ی شریا کوهنورد ۳۳ نپالی به نام بابوچی ری (بابوشرینگ) است. این کوهنورد قدرتمند در ماه می ۱۹۹۹ توانست بدون استفاده از اکسیژن و وسایل کمکی مدت ۲۱/۵ ساعت در قله‌ی اورست اقامت نماید. اغلب کوهنوردان پس از فتح قله فقط برای چندین دقیقه و شاید کمتر از یک ساعت و به منظور عکس‌برداری و امور دیگر در قله باقی مانده سپس مراجعه می‌کنند. ولی بابوچی ری (شرینگ) که سابقه‌ی ۹ بار صعود فتح قله را نیز دارا است در ساعت ۹ صبح همراه با دو هم‌نورد خود یعنی داوا شریا و دورچی شریا به قله رسیدند آنها چادر خود را بر پا کرده و بابو شب را در داخل آن چادر دوپوش

در دنیای ورزش بعضی از رکوردهای به دست آمده ممکن است برای مدت طولانی در یادها باقی مانده و یا به صورت مرجع از آن سخن گویند و صاحبان این رکوردها نیز به نوبه‌ی خود مورد یادآوری و گاهی اوقات نیز به صورت چهره‌های همیشگی در آن رشته نام برده می‌شوند.

هر چند ممکن است ورزشکاران قدر و فنی‌تر از رکورددارهای اولیه وارد میدان‌های ورزشی شده و رکوردهای ثبت شده را چندین مرتبه جابجا کنند ولی گاهی در درخشش اولیه رکوردها نام صاحبان رکوردها را جاودانه می‌کند نظیر اولین صعود و فتح قله‌ی اورست که ۴۵ سال پیش به وسیله سرادموند هیلاری و تنسینگ نورگی انجام شد و هنوز هم در جامعه‌ی ورزش کوهنوردی و مطبوعات و حتی عامه‌ی مردم یادآور این رخداد مهم است. هر چند ممکن است این رکوردهای اولیه به وسیله کوهنوردان دیگر شکسته شده و رکوردهای جدید به مراتب مهم‌تر و غیر قابل مقایسه با قبل به ثبت رسد ولی در تاریخ ورزش کوهنوردی به عنوان نقطه‌ی عطف یا مرجع زمان در آن رشته عنوان شده است. در این مقاله سعی شده است شرح خلاصه‌ای از رکوردهایی که برای اولین بار به ثبت رسیده است در منطقه‌ی هیمالیا ارائه شوند.

بزرگترین و کوچکترین تیم شرکت کننده در صعود و فتح قله اورست چین یکی از کشورهایی است که ورزشکاران زیادی به میدان‌ها ارسال می‌دارد و شاید تنها کشوری است که تا کنون در رقابت‌های المپیک و جهانی بیشترین تعداد ورزشکار در تمامی زمینه‌ها معرفی کرده است. و هر سال نیز این تعداد افزایش می‌یابد. در زمینه کوهنوردی نیز همین روند در نظر گرفته

اولین صعود انجام شده یک کوهنورد به کمک بیشترین اعضا پشتیبانی کننده و شریا

در سال ۱۹۸۵ برای اولین بار یک بازرگان امریکایی اهل تکزاس به نام دیک باس که دارای سوابق کوهنوردی بود با استخدام هیئت راهنما و شریا توانست به کمک دیوید برشهرد به عنوان سرپرست و راهنمای صعود قله‌ی اورست را فتح کند و این صعود در تاریخ صعودهای اورست به عنوان پرتجه‌زترین و بیشترین نیروی پشتیبان برای یک نفر صعود کننده در نظر گرفته شد.

اولین کوهنوردی که بدون کمک دیگران و فقط متکی به خود توانست قله را فتح کرد

در سال ۱۹۹۶ کوهنورد سوئدی به نام گوران کروپ به وسیله‌ی دوچرخه از استکهلم تا خومبو رکاب زده و از آنجا نیز بدون استفاده از کپسول اکسیژن به تنهایی قله را از طریق گرده‌ی جنوبی فتح نمود او پس از فتح قله به اردوگاه اصلی برگشته و مجدداً به وسیله‌ی دوچرخه از خومبو به کشورش بازگشت جالب توجه است که در این سال یکی از حوادث اسفبار در تاریخ کوهنوردی رخ داد و تعداد زیادی از کوهنوردان امریکایی و زلاندنو منجمله راب‌هال و اسکات فیشر جان خود را از دست دادند ولی گوران کروپ یکی از چهره‌های مشخص و موفق در این سال بوده است. گزارش کامل این صعود قبلاً در مجله‌ی کوه (شماره ۵ و ۶) ارائه شده است.

بابوچیری (شرینگ)



هانس کامرلندر



مخصوص سپری کرد. او در کف چادر سوراخی ایجاد کرده بود تا در صورت وزش باد شدید در قله بتواند از طریق همان سوراخ خود را به زمین متصل نماید. بابو، ساعت ۷/۵ صبح فردا قله را ترک کرده و ساعت ۱۱/۵ صبح به گردنه جنوبی رسید. خبرنگاران و ارباب جراید در اردوگاه اصلی مستقر در آنجا از او به گرمی استقبال کردند.

اولین فرودهای قابل توجه از قله‌ی اورست

در سال ۱۹۷۰ یوشیرو میورا کوهنورد و اسکی‌باز ژاپنی توانست به وسیله‌ی اسکی و به کمک چتر کاهش دهنده‌ی سرعت که به خود وصل کرده بود از گردنه‌ی جنوبی به ارتفاع ۷۹۰۰ متر تا کُم غربی، اسکی نماید. سرعت متوسط این عمل ۱۳۵ کیلومتر در ساعت محاسبه شد. او در اثر برخورد با مانع در انتهای یخشارهای خومبو دیگر نتوانست تا اردوگاه اصلی اسکی کند هیچ‌کس سال بعد ژان مارک بودین کوهنورد و چترباز معروف فرانسوی توانست به وسیله‌ی چتر مخصوص خود که دارای مهار کننده‌های خاص بود در سال ۱۹۸۸ از قله‌ی اورست به سمت پایین فرود آید و در این عمل او توانست در مدت یازده دقیقه هشت هزار پا ارتفاع کم کند.

سریعترین صعودهای انجام شده

هانس کامرلندر کوهنورد و اسکی‌باز معروف ایتالیا و هم‌نورد رینهولد سنر که در اغلب صعودهای مهم همراه با او بوده و تا کنون دوازده قله بیش از ۸۰۰۰ متر را نیز صعود کرده است. او در سال ۱۹۹۶ توانست صعود چشمگیری از جبهه‌ی شمالی انجام دهد. این کوهنورد توانست از اردوگاه اصلی اختصاصی که جلوتر از اردوگاه اصلی عمومی بر پا شده بود ABC) Advanced Base Camp) و از طریق یال شمالی در مدت ۱۶ ساعت و ۴۵ دقیقه قله‌ی اورست را فتح کند و پس از فتح قله توانست قسمت اعظم مسیر را با اسکی فرود آید و مجموع زمان رفت و برگشت را به ۲۳ ساعت و ۳۰ دقیقه کاهش دهد. دو سال بعد یعنی در سال ۱۹۹۸ کوهنورد شریا نپالی موسوم به شریا کاجی توانست از اردوگاه اصلی در ارتفاع ۵۳۰۰ متر و با استفاده از مسیر گردنه‌ی جنوبی به قله‌ی اورست صعود و آنرا فتح کند. مدت زمان صعود این کوهنورد از قرارگاه اصلی تا قله ۲۰ ساعت و ۲۴ دقیقه به ثبت رسید او این عمل خود را در پنجمین مرتبه فتح قله انجام داد. قابل ذکر است که رکورد قبلی در این نوع صعود متعلق به مارک باتارد کوهنورد معروف فرانسوی بود که در مدت ۲۲ ساعت و ۲۹ دقیقه اردوگاه تا قله را طی کرده است.

اولین زن کوهنورد فاتح قله‌ی اورست

در سال ۱۹۷۵ خانم جانکو تابی از ژاپن اولین زن کوهنورد بود که قله‌ی اورست را فتح کرد و یازده روز بعد پانتوک یکی از کوهنوردان تبتی نیز توانست قله را فتح کند هر چند بعد از این دو کوهنورد زنان کوهنورد و قدرتمند مانند خانم وندا روت کوچی از لهستان - لیدیا برادی از زلاندنو یا آلیسون هارگریوز از انگلستان و مجموعاً ۴۴ کوهنورد زن توانستند قله را فتح کنند ولی خانم جانکو تابی را می‌توان طلایه‌دار صعود کوهنوردان زن به قله دانست.

شریا کاجی

کوهنوردی که بیشترین دفعات صعود را انجام داده

انگ ریثا شریا کوهنورد معروف نپالی توانست قبل از بازنشستگی در اثر فرسودگی از کار ۱۰ بار قله‌ی اورست را فتح کند و تمامی صعودها را بدون استفاده از کپسول اکسیژن انجام دهد. بعد از انگ ریثا اکنون دو شریای نپالی به نام آپاشریا و بابوشرینگ (بابوچی رینگ) توانستند بیشترین صعود قله به اورست را انجام دهند. یعنی هر کدام ۱۰ صعود موفق‌آمیز.

بیشترین صعود انجام شده بدون استفاده از شریا

پیتر آتانس کوهنورد قدرتمند آمریکایی با صعود به قله‌ی اورست در سال ۱۹۹۹ توانست بیشترین آمار صعود به قله بدون کمک شریا انجام دهد. او یکی از راهنماهای کوهنوردی در منطقه‌ی هیمالیا است و تا سال ۱۹۹۹ توانست شش بار قله را فتح کند.

اولین کوهنوردی که هنگام صعود به قله درگذشت

در سال ۱۹۲۱ دکتر ای-ام-کلاس در یک برنامه‌ی بازدید از منطقه‌ی اورست در اثر حمله‌ی قلبی جان خود را از دست داد ولی اولین گروهی از شریاها که در اثر سقوط بهمن جان خود را از دست دادند هفت نفر شریا از گروه صعود تیم مالوری بودند که در سال ۱۹۲۲ در گردنه‌ی شمالی مواجه با بهمن شدند.

اولین گزارش زنده از صعود به قله

در سال ۱۹۹۸ تلویزیون ژاپن با صرف هزینه‌ای معادل با ۱۲/۵ میلیون دلار و به کارگیری ۲۰۰ کوهنورد از کشورهای چین-ژاپن و نپال و نصب ۱۰ دوربین متحرک روی کلاههای کوهنوردان توانستند گزارش زنده از صعود کوهنوردان به قله‌ی اورست را تهیه و همزمان به مراکز دریافت اطلاعات ارسال دارند تا به سراسر جهان پخش شود. به گفته‌ی یکی از مفسران اخبار ورزشی «این بزرگترین رخداد در تاریخ ورزش کوهنوردی تا آن زمان بوده است».

مأخذ: مجله‌ی کلایمینگ

K₂ خطرناک‌ترین قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر

با افزایش شمار صعودکنندگان به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر آمار تلفات نیز نسبتاً زیاد شده و این امر سبب بررسی محققین ورزشی در این رشته و جستجوی علت‌های آن شده است. اخیراً یک محقق ورزشی به نام خاویراگوس کیترا پس از بررسی‌های لازم از اطلاعات به دست آمده برای کسانی که نسبت به حوادث و رخدادهای صعودهای بالاتر از ۸۰۰۰ متر توجه خاصی دارند جدولی ارائه نموده که در این جدول رابطه بین تلفات کوهنوردان هنگام صعود و برگشت به جمع کل صعودکنندگان به قله را در نظر گرفته و او معتقد است که یکی از علت‌های اصلی بروز این واقعه عدم استفاده‌ی کوهنوردان از کپسول تنفسی اکسیژن هنگام برگشت از قله‌ها است هر چند

هنگام برگشت و کاهش ارتفاع شاید انرژی کمتری مصرف شود ولی به علت کاهش سریع ارتفاع و عدم هماهنگی ارگانیزم انسان با این وضعیت سبب بروز خطرات جانی می‌شود.

جدول ارائه شده مربوط به آمار ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر است در این جدول رابطه‌ی تلفات کوهنوردی هنگام صعود و برگشت به کل دفعات صعود در مورد هر یک از ارتفاعات ارائه شده است.

اولویت نام کوهها نسبت به حوادث رخ داده تنظیم شده است این جدول دارای چهار ستون است که به ترتیب: ستون اول نام کوهها با اهمیت اولویت حادثه - ستون دوم جمع کل تلفات هنگام برگشت از طریق جبهه‌های مختلف - ستون سوم جمع کل صعودهای انجام شده از مسیرها و جبهه‌های مختلف و ستون چهارم درصد تلفات هنگام صعود نسبت به کل صعودهای انجام شده است. کلیه آمار و ارقام ارائه شده بر اساس آمارهای موجود تا پایان سال ۱۹۹۸ جمع‌آوری و تنظیم شده است.

با توجه به جدول آماری ملاحظه می‌شود که قله‌ی K₂ بیشترین آمار تلفات را دارا است و علت آن به سبب عدم استفاده کوهنوردان از کپسول‌های اکسیژن هنگام صعود و برگشت است و این امر میزان تلفات کوهنوردان را هنگام مواجه شدن با شرایط نامساعد جوی افزایش داده است در مقابل K₂ قله‌ی چوایو نسبت به قلل دیگر کمترین خطرات را برای کوهنوردان ایجاد کرده و شاید گفت کم‌خطرترین قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر محسوب می‌شود.

جدول صعودها و تلفات در ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر تا پایان سال ۱۹۹۸

نام قله	تعداد تلفات هنگام برگشت از قله	جمع کل صعودهای انجام شده	درصد تلفات نسبت به صعودهای انجام شده
K ₂	۲۲	۱۶۴	۱۳/۴
اناپورنا	۶	۱۰۲	۵/۹
ماکالو	۷	۱۴۶	۴/۸
کان چن چونگا	۷	۱۵۰	۴/۷
اورست	۳۶	۱۰۵۲	۳/۴
گاشربروم یک	۳	۱۵۹	۱/۹
برود پیک	۴	۲۱۰	۱/۹
نانگا پاربات	۳	۱۶۸	۱/۸
ماناسلو	۳	۱۷۶	۱/۷
دائولاگیری	۵	۲۹۶	۱/۷
لوتسه	۲	۱۱۹	۱/۷
شیشاپانگما	۲	۱۶۹	۱/۲
گاشربروم دو	۳	۴۲۲	۰/۷
چوایو	۵	۹۸۸	۱/۵
جمع کل	۱۰۸	۴۳۱۸	۲/۵ میانگین درصد

در انتهای این مقاله لازم است آخرین اطلاعات مربوط به فعالیت‌ها - صعودها - تلفات و غیره مربوط به قله‌ی اورست که تا پایان سال ۱۹۹۹ بدست آمده است برای تکمیل اطلاعات ارائه شود.

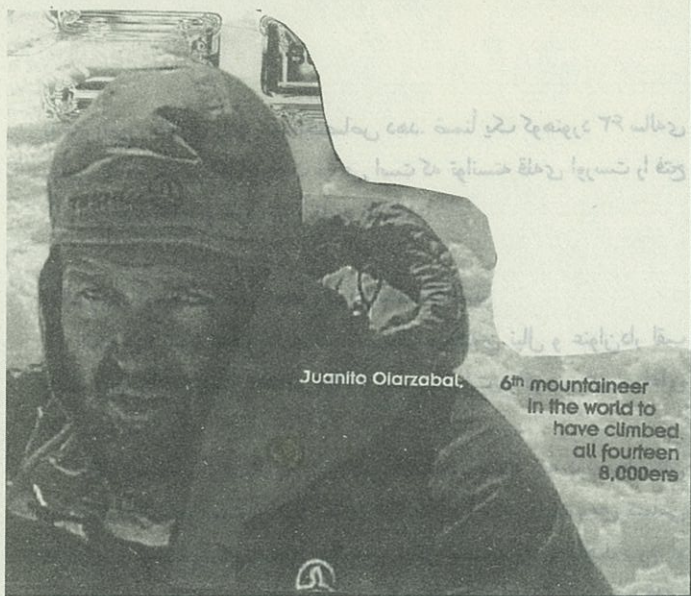
اخبار کوتاه از رخدادهای مهم هیمالیا

اویار زبال ششمین فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر

مجموعه‌ی صعودهای ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر خوان اویار زبال کوهنورد ۴۳ ساله‌ی اسپانیایی اهل باسک مورد تأیید هیئت نظارت برای صعودها قرار گرفته و او ششمین کوهنورد فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر معرفی شد این کوهنورد پرکار و بااراده پس از سه حمله‌ی بی‌دری توانست قله‌ی آناپورنارا در ۲۹ آوریل ۱۹۹۹ فتح کرده و کار را تمام کند. تمامی صعودهای اویار زبال از مسیرهای نرمال انجام شده است به استثنای فتح قله‌ی K2 که در سال ۱۹۹۴ و با انتخاب مسیر برج جنوب و جنوب شرق انجام شد. گفتنی است تا آن تاریخ هیچ گروهی نتوانسته بود قله‌ی K2 را از این مسیر فتح کند و اویار زبال اولین صعودکننده از این مسیر بوده است. او اولین قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را در سال ۱۹۸۵ فتح کرد ولی ۱۲ قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را طی ۷ سال اخیر یعنی از سال ۱۹۹۲ الی ۱۹۹۹ انجام داد و آخرین صعود خود با فتح قله‌ی آناپورنا به پایان رسانید و نام او به عنوان ششمین فاتح ۱۴ قله‌ی اصلی بالاتر از ۸۰۰۰ متر به ثبت رسید قابل ذکر است پنج کوهنورد برجسته عبارتند از رینهولد مسنر از ایتالیا - جرزی کوکوچکا از لهستان - ارهارد لرتان از سوییس - کزیستوف ویلی چیک از لهستان - کارلوس کارسولیو از مکزیک و اویار زبال ششمین نفر از این گروه قرار می‌گیرد.

در همین دوره اِد وایستورس کوهنورد پرکار آمریکایی نیز در حال تکمیل ۱۴ قله‌ی اصلی است و اگر در این کار موفق شود او اولین آمریکایی است که توانسته کلیه ۱۴ قله‌ی اصلی را صعود کند او واقعاً یک کوهنورد پرکار و با برنامه بوده و مورد احترام کوهنوردان در منطقه‌ی نپال است. اِد وایستورس پس از فتح قله‌ی ماناسلو که در اول فصل همراه با هم‌نوردش وایکا گوستاوسن انجام داد تجهیزات خودشان را به وسیله‌ی هلی‌کوپتر به اردوگاه داهولاگیری فرستادند با این امید که خود را در اسرع وقت بتوانند به این اردوگاه رسانده و صعود قله‌ی داهولاگیری را آغاز کنند ولی هم‌زمان با صعود آنها برف سنگینی باریده و همه جا را سفیدپوش کرد به طوری که در بعضی از مکان‌ها ارتفاع برف به بیش از یک متر نیز می‌رسید لذا آنها برنامه‌ی صعود خود را معوق و نیمه‌کاره گذاشته و مراجعت کردند.

در میان کوهنوردان سال ۱۹۹۹ یک سال خشک شناخته شده است و در این سال اِد وایستورس همراه با ویکا گوستاوسون در چهارم ماه می توانستند قله‌ی داهولاگیری را فتح کنند و دوازدهمین قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را به نام خود به ثبت رسانید. باید یادآور شد که علاوه بر اِد وایستورس کوهنوردان دیگر یعنی هانس کامرلندر از ایتالیا - فاستودی استفانی و سرجیو مارتینی از ایتالیا - خوزه وجیسوس مارتینز از اسپانیا و چند نفر دیگر همگی ۱۲ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کرده و شاید در سال جاری نام چندین نفر از این کوهنوردان بر لیست کوهنوردان برجسته اضافه شود. اگر در این سال اِد وایستورس بتواند نانگا پاربات و آنپورنا را صعود کند نام او زودتر جزو لیست فاتحان ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر به ثبت خواهد رسید. در هر حال باید دید نفرات هفتم و هشتم و ... کدام یک از کوهنوردان قدرتمند فوق‌الذکر



خوان اویار زبال

خواهند شد.

چهارمین زن کوهنورد فاتح اورست بدون استفاده از کپسول اکسیژن

خانم ماریا جیسوس لاگو کوهنورد ۳۴ ساله‌ی اسپانیا چهارمین زن کوهنورد است که توانست بدون استفاده از کپسول اکسیژن، قله‌ی اورست را از طریق گردنه‌ی جنوبی در بیست‌وپنجم ماه می سال ۱۹۹۹ فتح کند و پس از فتح قله مدت ۲۰ دقیقه نیز در قله باقی مانده سپس مراجعت نماید. سه نفر از کوهنوردان زن که قبل از او توانستند قله‌ی اورست را بدون استفاده از ماسک اکسیژن صعود کنند عبارتند از ۱- خانم لیدیا برادی کوهنورد زلاندنو که صعود او به قله‌ی اورست به علت عدم کسب مجوز از دولت نپال و عدم پرداخت ۱۵ هزار دلار برای کسب مجوز و عدم استفاده از شریا انجام شده بود و ضمناً به علت عدم ارائه‌ی مدرک عکس‌دار؛ ماه‌های متوالی مورد بحث و بررسی بود تا آن که در نهایت پس از بررسی‌های مختلف صعود او را به رسمیت شناختند. ۲- دومین نفر خانم آلیسون هارگریور از انگلستان بود که با قدرت خارق‌العاده‌ی خود صعودهای بسیار چشمگیری انجام داده است متأسفانه او در فاجعه‌ی سقوط بهمن در K2 در زیر بهمن دفن شد. ۳- سومین زن کوهنورد خانم فران دی استفانو که او نیز هنگام برگشت در اثر عوارض ناشی از کمبود اکسیژن جان خود را از دست داد.

پیرترین و جوان‌ترین کوهنورد فاتح اورست

بین جوان‌ترین و پیرترین کوهنوردان از فاتحان قله‌ی اورست کماکان رقابت خیلی گرم وجود دارد. اخیراً کوهنورد جوانی از نپال که ۱۵ سال سن داشت سعی نمود که قله‌ی اورست را فتح کند ولی قبل از رسیدن به قله نتوانست صعود خود را ادامه دهد، لذا فتح نهایی قله را به سال بعد موکول نمود. در این صورت رکورد جوانترین فاتح اورست هنوز متعلق به شامبو تا مانگو ۱۷ ساله اهل نپال است که ششم ماه می ۱۹۷۳ قله را فتح کرد. ولی پیرترین صعودکننده تا سال ۱۹۹۹ کوهنورد ۶۵ ساله‌ی اهل گرجستان است به نام لیوسارکیسوف است، او توانست رکورد شش ساله‌ی پیرترین کوهنورد ۶۰ ساله

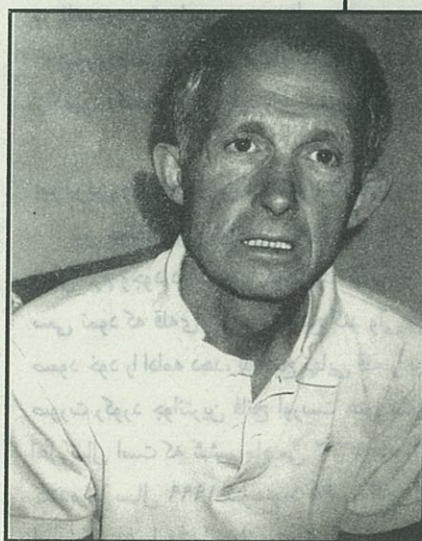
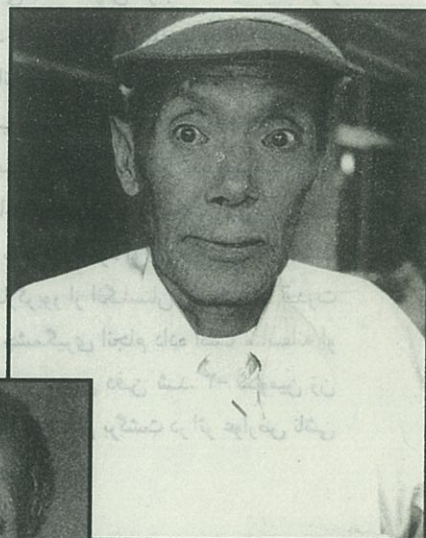
به نام رامون بالانکو را به خود اختصاص دهد. ضمناً یک کوهنورد ۶۳ ساله‌ی روسی به نام بوریس کورشنوف مدعی است که توانسته قله‌ی اورست را فتح کند ولی همراهان او حرف او را تأیید نکردند.

آنگ ریتا، شریپا کوهنورد معروف بازنشسته شد

آنگ ریتا شریپا کوهنورد کهنه‌کار معروف منطقه‌ی نیپال و عنوان دار لقب پلنگ برف «The snow leopard» تصمیم گرفت در کوهنوردی حرفه‌ای بازنشسته شود.

آنگ ریتا پس از ابتلا به ناراحتی قفسه‌ی سینه که در بیمارستان تی‌جینک کاتماندو بستری شد اظهار داشت بر اساس توصیه‌ی تمامی فرزندان و توصیه‌ی کارشناسان پزشکی، دیگر کوهنوردی نخواهد کرد. او گفت «مریض هستم و خسته و دیگر پیر شده‌ام، لذا تصمیم گرفتم در حرفه‌ی کوهنوردی، خود را بازنشست کنم.» آنگ ریتا مدت ۲/۵ ماه در بستر بیماری بوده و در آن مدت به علت بی‌اشتهایی فراوان حتی به زحمت می‌توانست غذای خود را میل کند او در ابتدای بیماری به بیمارستان خونده که یک بیمارستان منطقه‌ی روستایی است مراجعه کرده ولی نتوانستند کاملاً او را معالجه کنند، لذا به علت عدم بهبود و وخامت حال بیمار در ۱۰ اکتبر ۱۹۹۹ او را به وسیله‌ی هلی‌کوپتر (چرخ‌بال) به کاتماندو انتقال داده شد و او را در بیمارستان «تریپ هوان» متعلق به دانشگاه بستری کردند و پس از معالجات لازم در ۲۴ اکتبر از بیمارستان مرخص کردند. آنگ ریتا ۵۵ سال سن دارد. او

آنگ ریتا مشهور به «پلنگ برفها»



مارک باتارد

رکورددار بیشترین دفعات صعود به قله‌ی اورست است او تا قبل از بازنشستگی توانسته است ۱۰ بار و بدون استفاده از کپسول اکسیژن قله‌ی اورست را فتح کند. آخرین صعود او در سال ۱۹۹۶ از مسیر گردنه‌ی جنوبی «south-col» انجام شد لذا عنوان پلنگ برف به او اعطا شد.

درگیری مارک باتارد کوهنورد مشهور فرانسه و سقوط بهمن

مارک باتارد کوهنورد معروف فرانسوی و یکی از مدعیان صعود ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر که گزارش‌های فراوان در صعود به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ نیز دارا است. در تاریخ ۱۹ سپتامبر ۱۹۹۹ هنگام صعود به قله‌ی چوویو در ارتفاع ۷۷۰۰ متری در اثر مواجهه با سقوط بهمن حدود ۷۰ الی ۸۰ متر به سمت پایین رانده شد و اگر با تخته سنگ‌های آن منطقه برخورد نمی‌کردند او و شریپای همراهش به نام فوریا شریپا مسافت زیادی را سقوط می‌کردند. قبل از این حادثه مارک باتارد به خانواده‌اش در فرانسه قول داده بود که این آخرین صعود او در منطقه‌ی هیمالیا خواهد بود ولی به قول خودش این بدان معنی نبود که در این صعود باید مواجه با مرگ بشود. در هر صورت پس از سانحه، او و شریپای همراهش را فوراً به کاتماندو انتقال داده و معالجه نمودند.

پس از این حادثه مارک باتارد وسائل، لوازم و تجهیزات خود را از اردوگاه اصلی جمع کرده و برای مابقی عمر خود از قله‌ی چوویو و منطقه‌ی هیمالیا خداحافظی کرده و به فرانسه نزد خانواده‌اش برگشت مارک باتارد در آخرین صعود خود در استخدام یک بازرگان و ناشر مطبوعاتی بود و قرار بود که همسر این بازرگان به نام آناکولت که خود از زنان کوهنورد فرانسه است تا فتح قله هدایت کند و در ارتفاع ۷۷۰۰ متری آنها مشغول نصب طناب ثابت بودند که آن اتفاق رخ داد. آناکولت سال قبل نیز با مارک باتارد قله شیشاپانگما را صعود کرده بود قابل توجه است که مارک باتارد در هر صعود مبلغ ده هزار دلار آمریکایی به عنوان راهنما از مشتریان خود دریافت می‌کرده است. لازم است در این خبر سوابق صعودهای مارک باتارد در منطقه‌ی هیمالیا یادآوری شود. ۱- ۱۹۷۵ - قله‌ی گاشبروم ۲ از مسیر نرمال صعود کرده و فتح کرد. ۲- سال ۱۹۸۵ - قله‌ی تامسه‌کو از گردنه‌ی شمال غرب صعود کرد. ۳- در پاییز سال ۱۹۸۶ قله بوموری را از مسیر معمولی صعود کرده و فتح کرد. ۴- صعود زمستانی قله‌ی داهولاگیری در سال ۱۹۸۶ از مسیر نرمال و همراه با سانداره شریپا انجام شد. ۵- سال ۱۹۸۸ در زمستان این سال صعود انفرادی به قله‌ی ماکالو و از پیلاز غربی با موفقیت انجام شد. ۶- سال ۱۹۸۸ در اول سپتامبر قله‌ی چوویو را از مسیر عادی صعود کرده و آنرا فتح کرد. ۷- سال ۱۹۸۸ در پاییز این سال قله‌ی اورست را از مسیر عادی (هیلازی) صعود کرده و آن را فتح کرد، قابل توجه است او در این صعود زمان ۲۲ ساعت و ۲۹ دقیقه برای صعود از اردوگاه اصلی تا قله را به ثبت رسانید. ۸- سال ۱۹۸۸ در زمستان قله‌ی آمادابلام را از مسیر عادی صعود کرده و فتح نمود. ۹- در پنجم اکتبر ۱۹۹۰ - بار دیگر قله‌ی اورست را از مسیر عادی صعود نمود. (در این صعود در اثر خطای شریپای همراه او به نام پاسانگ لامو از مقررات انتظامی و انضباطی سبب شد که مارک باتارد به عنوان مسئول این عمل از منطقه اخراج شود. ۱۰- در پنجم اکتبر سال ۱۹۹۸ قله شیشاپانگما را از مسیر نرمال صعود کرده ولی فقط قله‌ی مرکزی آن را فتح کرد. در این صعود آناکولت همراه او بود.

مأخذ: مجله‌ی های

جدید عدم رضایت کوهنوردان بین‌المللی از نرخ‌گذاری‌های جدید پاکستان برای صعود به قله‌های بالاتر از ۶۰۰۰ متر است. در جدول زیر نرخ جدید و نرخ قدیم توأمآ ارائه شده تا خوانندگان خود بتوانند مقایسه لازم را به عمل آورند.

نرخ جدید		نرخ قدیم		ارتفاع کوهها
پرداخت اضافی به نفر	نرخ پایه	پرداخت اضافی به نفر	نرخ پایه	
۳۰۰۰ دلار	۱۲۰۰۰ دلار	۱۰۰۰ دلار	۹۰۰۰ دلار	ارتفاع ۸۶۱۱ متر K2
= ۳۰۰۰	= ۹۰۰۰	= ۷۰۰	= ۷۵۰۰	از ۸۰۰۱ متر تا ۸۵۰۰ متر
= ۱۰۰۰	= ۴۰۰۰	= ۳۰۰	= ۳۰۰۰	از ۷۵۰۱ متر تا ۸۰۰۰ متر
= ۵۰۰	= ۲۵۰۰	= ۲۰۰	= ۲۰۰۰	از ۷۰۰۱ متر تا ۷۵۰۰ متر
= ۳۰۰	= ۱۵۰۰	= ۱۵۰	= ۱۲۰۰	از ۶۰۰۰ متر تا ۷۰۰۰ متر

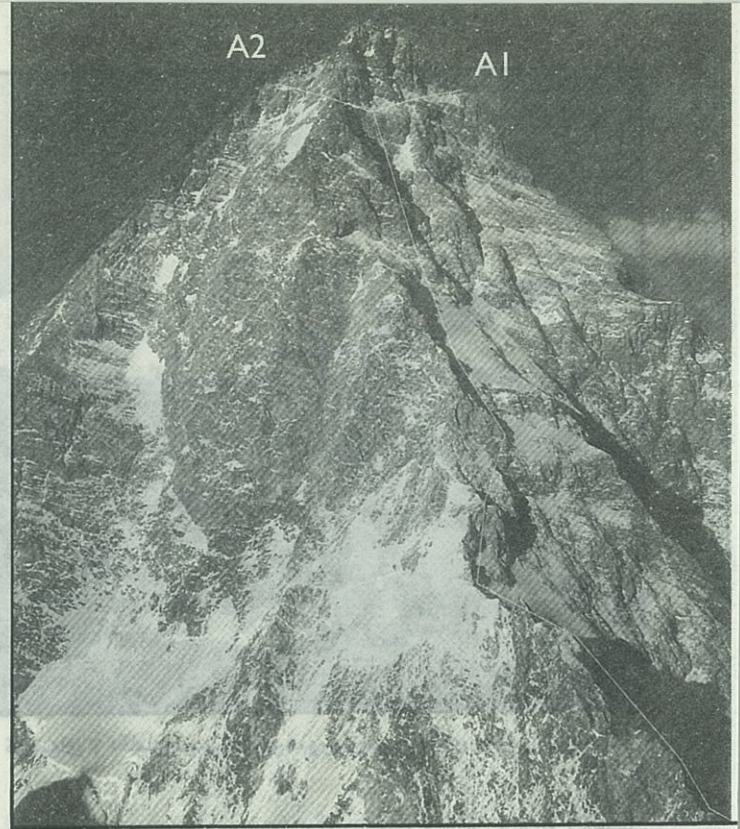
ضمناً نرخ قدیم برای هر نفر در برنامه‌های کوهپیمایی TREKKING در مناطق حفاظت شده ۲۰ دلار تعیین شده بود که در سال ۲۰۰۰ این مبلغ به ۵۰ دلار افزایش یافته است.

زباله‌های به جای مانده در منطقه‌ی

اورست (مشکل بزرگ منطقه)

در اوایل سال ۱۹۹۰ مطبوعات ورزشی غرب‌گرده غربی اورست South COI را بزرگترین محل زباله‌های به جای مانده از کوهنوردان و هیئت‌های کوهنوردی در منطقه‌ی اورست عنوان کرده و عکس‌ها و فیلم‌های زیادی در این زمینه تهیه و در معرض دید عموم قرار دادند.

در این مدارک کپسول‌های گاز اکسیژن - چادرهای دریده شده و پوسیده و غیرقابل استفاده - قوطی‌های مواد خوراکی و حتی جنازه‌های به جای مانده در منطقه به وضوح دیده می‌شوند. دولت نپال که خود بزرگترین متضرر چنین آلودگی محیط زیست در کوهستان است مقررات جدیدی برای کوهنوردان - کوهپیمایان وضع نمود و در این مقررات موظف نمود کوهنوردان - کوهپیمایان و حتی توریست‌ها آنها را به دقت اجرا کنند. مسئولین اجرایی این مقررات آموزش‌های لازم به صاحبان کلیه‌ی رستوران‌ها، چایخانه‌ها و دیگر مکان‌های عمومی محل تردد کوهنوردان داده و ناظر بر اجرای آن شدند ولی بخش دیگر از آلودگی محیط به وسیله‌ی خود انسان‌ها در تردد در کوهها و مسیرهای مختلف کوهستانی ایجاد می‌شود که هنوز حل نشده باقی مانده است. لذا در مقررات جدید هزینه‌های فوق‌العاده برای گروه‌های کوهنورد برای صعود به قله‌ها در منطقه‌ی نپال در نظر گرفته شد. بر اساس این مقررات هر گروه که در منطقه‌ی خومبو فعالیت‌های کوهنوردی یا کوهپیمایی داشته باشد موظف است بین ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ دلار به مرکز حفاظت محیط زیست کوهستان بسپارد این وجه در صورتی قابل بازپرداخت است که گروه مورد نظر،



قله‌ی K2 از مسیر غرب

نرخ جدید مجوزهای صعود در پاکستان

دولت پاکستان نرخ کسب مجوز صعود برای قله‌های بالاتر از ۶۰۰۰ متر از ابتدای سال ۲۰۰۰ را اعلام نموده و مطابق روند سالهای قبل نرخ‌های اعلام شده مجدداً ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش را نشان می‌دهد. نرخ‌های اعلام شده از اول سال ۲۰۰۰ قابل اجرا است. ضمناً نرخ‌های تعیین شده برای گروه‌های کوهنوردی پنج نفر است و هر گروه کوهنوردی تا پنج نفر نرخ پایه را پرداخت می‌کند و برای اعضا بیش از تعداد تعیین شده باید مبلغ جداگانه پرداخت کنند (تعداد اعضای تیم در سالهای گذشته ۶ نفر تعیین شده بود که از سالهای ۲۰۰۰ این تعداد به ۵ نفر تقلیل یافته است) نرخ‌گذاری جدید از طرف دولت پاکستان سبب می‌شود که گروه‌های کوهنوردی با تعداد اعضا بیش از ۵ نفر کمتر بتوانند صعودهای سازمان یافته انجام دهند ضمناً قبل از اعلام مقررات جدید کوهنوردان اغلب به صورت انفرادی یا به تعداد دو نفر به گروه‌های کمتر از ۶ نفر می‌پیوستند و برنامه‌های خود را اجرا می‌کردند ولی با مقررات جدید این عمل نیز در منطقه‌ی پاکستان انجام‌پذیر نبوده و مانع فعالیت‌های گروه‌های کوهنوردی به تعداد اعضا کم خواهد شد. به طور مثال اگر دو گروه هر کدام به تعداد ۵ نفر بخواهند برای صعود به قله بروند برای دریافت مجوز صعود باید مجموعاً ۱۸۰۰۰ دلار بپردازند. در صورتی که اگر بخواهند در ترکیب یک تیم ۱۰ نفره کسب مجوز نمایند باید مبلغ ۲۴۰۰۰ دلار پرداخت نمایند که حدوداً ۶۰۰۰ دلار بیش از روش قبل است. به هر حال هر یک از گروه‌های صعودکننده باید یک مسئول و افسر راهنمای دولتی نیز همراه داشته باشد که نرخ هر کدام ۲۵۰۰ دلار است و ضمناً هر گروه نیز باید مبالغی برای آژانس رابط پرداخت نماید. آن چه که مشخص است مصوبه‌های



گوشه‌ای از بقایای تجهیزات کوهنوردان در گردنه‌ی جنوبی اورست.

استفاده کنند. هیئت‌های مسئول پاکسازی و حفاظت محیط کوهستان منطقه‌ی اورست شدیداً به این امر اعتقاد دارند و توصیه می‌کنند که قسمت اعظم موفقیت این پروژه به عهده‌ی فرد، فرد کوهنوردان است و معتقد هستند اگر هر یک از اعضای گروه‌های کوهنوردی یا کوه‌پیمایی یا اعضای وابسته به آنها، خود مسئول نظافت و پاکسازی محیط خود باشند منطقه به صورت فاجعه‌آمیز، آلوده نخواهد شد.

در اینجا لازم است هزینه‌های اولیه‌ی انتقال هر یک از مواد زائد و به جای مانده از گروه‌ها در گردنه‌ی جنوبی تا اردوگاه اصلی جهت اطلاع، ارائه شود ولی قبلاً یادآوری می‌شد در شش سال گذشته سازمان و گروه‌های مسئول پاکسازی محیط نظیر Adventure Consultant, Alpine و Ascent International Mountain Madness توانستند داوطلبانه و بدون دریافت کمک از دولت نپال حدود ۱۹۰۰۰ پوند یا تقریباً ۱۰۰۰۰۰ کیلو

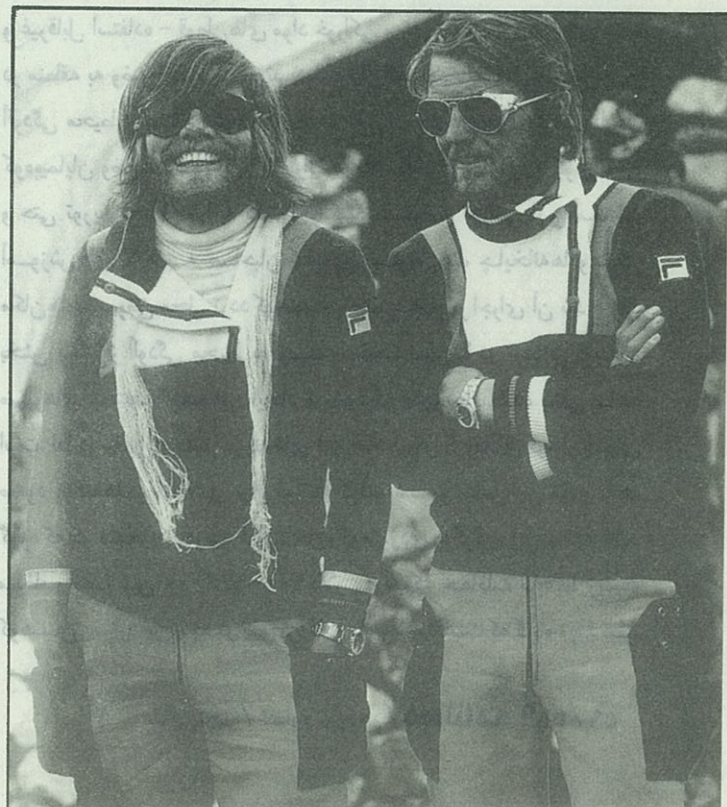
- مواد زائد - زباله و غیره به اردوگاه اصلی انتقال دهند.
- نرخ انتقال مواد زائد در سال ۱۹۹۸ در منطقه‌ی اورست:
- ۱- انتقال کپسول اکسیژن از گردنه‌ی جنوبی تا اردوگاه اصلی، ۲۵ دلار
 - ۲- انتقال مواد زباله جمع‌آوری شده در کمپ‌های مرتفع، ۳ دلار برای هر بسته ۱۰ کیلویی
 - ۳- انتقال مواد زباله‌ی جمع‌آوری شده در اطراف اردوگاه اصلی، ۲ دلار برای هر بسته ۱۰ کیلویی
 - ۴- انتقال مواد زائد به لوکلا، ۶ دلار برای هر بسته ۳۰ کیلویی
 - ۵- انتقال مواد از لوکلا به کاتماندو به وسیله هلی‌کوپتر، ۲۷۲ دلار برای هر ۵۰۰ کیلو

ملاحظه می‌شود پاکسازی و حفاظت محیط منطقه‌ی اورست دارای هزینه‌هایی است که همه‌ی کوهنوردان و سازمانها و دولت‌هایی که به آن منطقه، کوهنورد اعزام می‌کنند در پرداخت این هزینه‌ها سهیم هستند. Δ

مأخذ: مجله کلایمینگ

زباله‌ها و مواد زائد و غیرقابل استفاده و حتی در صورت بروز حادثه جسد کوهنورد گروه خود را به کاتماندو انتقال دهد. در غیر این صورت پول به نفع آن سازمان ضبط خواهد شد. مواد زائد غیرقابل حمل مانند کاغذهای باطله و غیره باید در محل سوزانده شود و مواد حمل شدنی پس از بسته‌بندی و جای‌سازی در بشکه‌های مخصوص اول وزن سپس حمل شود. این عمل سبب می‌شود که هنگام انتقال این مواد و به منظور سبک شدن بار آنها را در میان راه در مناطق پرت و دور افتاده تخلیه نکنند. در اجرای این مقررات با نصب توالت‌های صحرائی کلیه‌ی فضولات انسانی نیز جمع‌آوری شده و به مناطق پایین‌دست، انتقال داده می‌شود. لذا تنها آلوده‌سازهای محیط شریاها - باربرها و مردم محلی و پاک‌های منطقه هستند که در منطقه فعالیت‌های مرتبط با گروه‌ها انجام می‌دهند. در این مقررات هر یک از گروه‌ها و سازمان‌های معتبر کوهنوردی از کشورهای مختلف، مسئول حفاظت و پاکسازی محیط در هر سال می‌شود. به طور مثال هیئت اعزامی کوهنوردان اسپانیایی مسئولیت این امر را در سال ۲۰۰۰ به عهده دارد. طی برآوردی که انجام شده اجرای این مسئولیت حدود ۵۰۰۰۰۰ دلار هزینه در بر داشته که بخش اعظم این هزینه به وسیله‌ی همکاری سازمانهای تجاری - هدایای مردم و غیره تأمین می‌شود و کلیه‌ی هزینه‌ها به منظور ایجاد محیط پاک برای فعالیت‌های کوهنوردی تأمین می‌شود. هیئت پاکسازی محیط دارای باربرها - مسئولین محلی و ناظران بر حفاظت محیط است و آنها کلیه‌ی مواد زباله نظیر کپسول‌های اکسیژن - طناب‌های به جای مانده و غیرقابل استفاده - چادرهای پوسیده یا غیرقابل استفاده - انواع مواد زائد خوراکی - سیلندر گازهای حرارتی - مواد پلاستیک پراکنده در منطقه‌ی یخچال‌ها جمع‌آوری کرده و سپس آنها را به وسایل گوناگون فشرده و بسته‌بندی کرده و یا داخل بشکه‌های پلاستیک قرار داده و به لوکلا انتقال و از آنجا به وسیله‌ی هلی‌کوپتر (چرخ‌بال) به محل تخلیه‌ی زباله‌ها در کاتماندو حمل می‌کنند ولی این عمل برای روستاهای اطراف منطقه‌ی خومبو عملی نیست و آنها نمی‌توانند برای پاکسازی محیط زیست از وسایل نقلیه مانند هلی‌کوپتر

رینولد مسنر و پیتر هابلر در اولین صعود بدون اکسیژن.





آشنایی با بلندترین فل کشور های اروپایی

مقدمه:

۲۳ مرداد سال ۷۶ یادآور صعود موفقیت آمیز و فرود اندوهبار سه تن از کوهنوردان کشورمان به قله‌ی ۷۹۴۵ متری کمونیزم در کشور تاجیکستان است. در این روز عبدالحسین عزیزی و حسین حراستی دو کوهنورد مشهور ایرانی پس از صعود به قله و به هنگام بازگشت بر اثر سقوط از یخچال و اقامت اجباری در ارتفاع روحشان به پرواز درآمد و به ابدیت پیوستند.

مطلبی را که در زیر ملاحظه می‌فرمائید ماحصل تلاش سادروان عبدالحسین عزیزی است که روز قبل از حرکت به سوی برنامه کمونیزم حضوراً به دفتر نشریه ارائه گردیده است. لذا بی‌مناسبت ندیدیم در سالگرد حادثه فوق، ضمن یادی از آن عزیزان اطلاعات گردآوری شده و جالب ایشان را در اختیار شما قرار دهیم.

دیگر قله‌ی مون بلان، بلندترین قله‌ی اروپا نیست!

رقم	نام قله	منطقه	کشور	ارتفاع به متر
۱-	البروس (Elbrus)	کاکاسوس	روسیه	۵۶۳۳
۲-	شخارا (Shkhara)	کاکاسوس	گرجستان	۵۲۰۳
۳-	مون بلان (Mt. Blanc)	گرایان	فرانسه	۴۸۰۷
۴-	مون بلان (مونت بلانس) (Mt. Blanc)	کرماپور	ایتالیا	۴۷۴۸
۵-	مونت روسا (Mt. Blanc)	پینینه	سوئیس	۴۶۳۴
(دوفورز پلاتز)				
۶-	بازار - دیازی (Bzar-Dyuzi)	کاکاسوس	آذربایجان	۴۴۸۰
۷-	مونت آراگاتس (Mt. Aragats)	غرب ارمنستان	ارمنستان	۴۰۹۵
۸-	گروس گلوکNER (Grossglockner)	هوهه تایورن	اتریش	۳۷۹۷
۹-	گانبجورن فیلده (Gunnbjornsfjeld)	کینگ کریستین	گرینلند	۳۷۰۰
۱۰-	مولهاسین (Mulhacen)	سیرانوادا	اسپانیا	۳۴۸۱
۱۱-	زوکس پیتز (Zugspite)	باواریا	آلمان	۲۹۶۲
۱۲-	پیک، دی کوما پدروسا (Pie de coma pedrosa)	پیرنیز	آندورا	۲۹۴۲
۱۳-	موسالا (Musala)	ریلامونتز	بلغارستان	۲۹۲۵
۱۴-	میتیکاس (Mytikas (clympus)	شمال شرقی یونان	یونان	۲۹۱۸

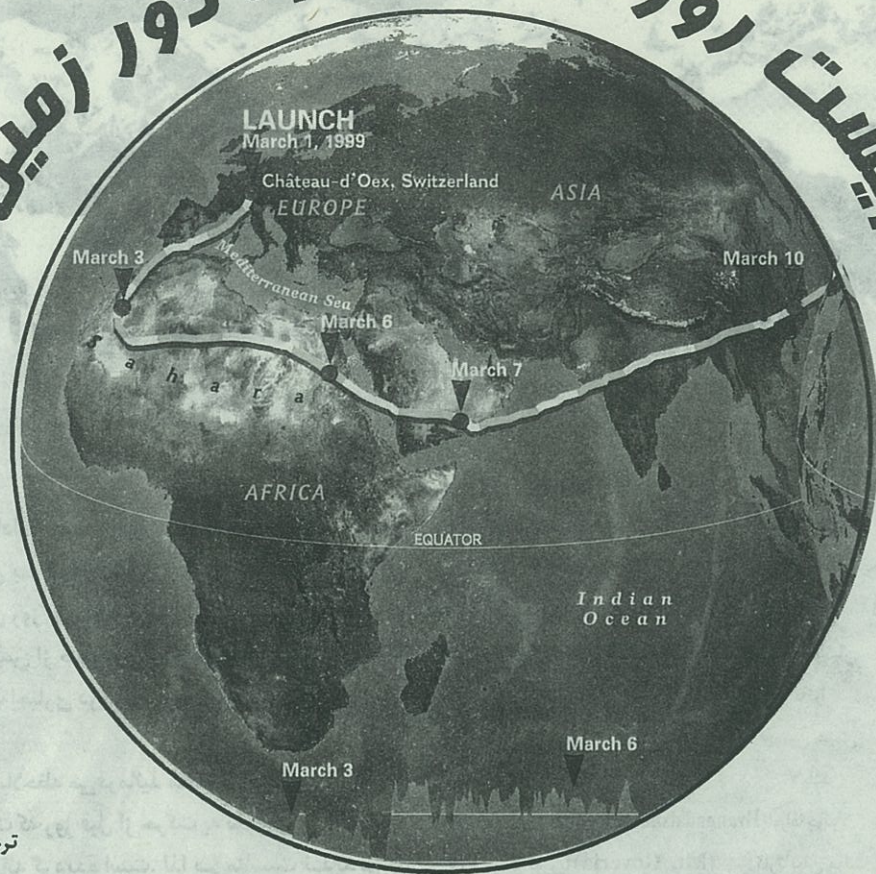
(المپوس)

۱۵-	تریگلاو (Triglav)	جولیان	بوسنی هرزه گوین	۲۸۶۳
۱۶-	کوراب (Korab)	ساری مانتز	آلبانی	۲۷۵۱
۱۷-	گیرلاچ (Gerlach)	تاترا	چک و اسلواکی	۲۶۵۵
۱۸-	گراس پیتز (Grauspitze)	رهاتیان	لیختنشتاین	۲۵۹۹
۱۹-	نیگویول (Negoiul)	ترانسیلوانیان	رومانی	۲۵۴۸
۲۰-	ریسی (Rysy)	تاترا	لهستان	۲۴۹۹
۲۱-	گالول هویگن (Galolhpiggen)	جوتون هیمن	نروژ	۲۴۶۹
۲۲-	کینکازی (Kebnekaise)	لاپلند	سوئد	۲۱۲۳
۲۳-	هوانادال شنکور (Hvannadalshnukur)	اورافا چوکولا	ایسلند	۲۱۱۹
۲۴-	مونت گویری (Mt. Goveria)	کارتاپیان مونت	اوکراین	۲۰۶۱
۲۵-	مونت اولیمپوس (Mt. olympus)	ترودوس	قبرس	۱۹۵۲
۲۶-	بن نویز (Ben Nevis)	لوچابر	اسکاتلند	۱۳۴۴
۲۷-	هالتیا تانتوری (Haltiatunturi)	شمال غربی فنلاند	فنلاند	۱۳۲۴
۲۸-	اسنودون (Snowdon)	اسنودونیا	ولز	۱۰۸۵
۲۹-	ماهیا (Mahya)	استرانکامونت	ترکیه (اروپایی)	۱۰۱۸
۳۰-	کیکس (Kekes)	ماتراهیل	مجارستان	۱۰۱۵
۳۱-	اسکافیل پیک (Scafell pike)	لاکه دیستریکت	انگلستان	۹۷۸
۳۲-	سلیوه دونارد (Slieve Donard)	ماورنه مونت	ایرلند شمالی	۸۵۲
۳۳-	مونت تیتانو (Mt. Titanc)	آپنینز	سانمارینو	۷۳۹
۳۴-	بو ترانگه (Botrange)	آردینز	بلژیک	۶۹۴
۳۵-	بورگ پلاتز (Bourgplatz)	آردینز	لوکزامبورگ	۵۵۹
۳۶-	کودری هیلز (Kodry Hills)	کیزنیو	مولداوی	۴۲۹
۳۷-	دزیز نیسکا (Dzerzinskaja)	بیلوروسین هیلز	بیلوروس	۳۴۶
۳۸-	والسبرگ (Vaalserberg)	والسبرگ	جنوب شرقی هلند	۳۲۱
۳۹-	مونامگی (Munamagi)	هانجا	استونی	۳۱۸
۴۰-	گایزیناکال (Gaizinakaln)	ریگا	لتونی	۳۱۲
۴۱-	ویلنیاس (Vilnius)	جنوب شرقی	لیتوانی	۲۹۳
۴۲-	یدینگ اسکوهوج (Yding skovhoj)	هورسینز	دانمارک	۱۷۳

روحشان شاد و یادشان پیوسته گرامی باد. Δ

مأخذ: Encyclopaedia of Mountaineering walt unsworth

بیست روز در بالون به دور زمین



برتراند پیکارد

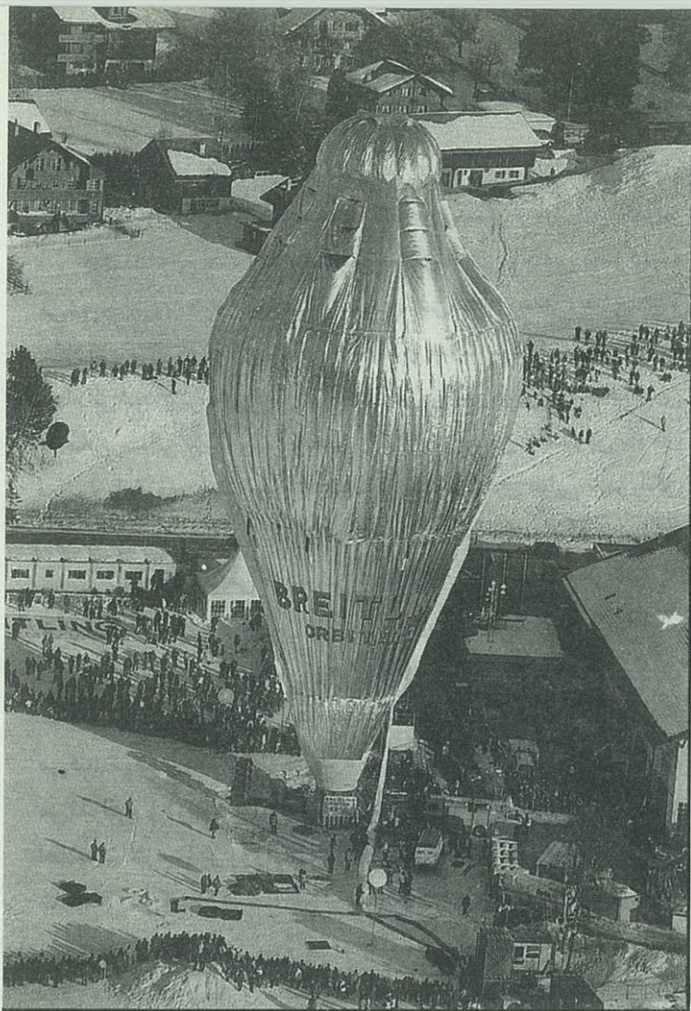
ترجمه‌ی م. برزگر (خلیلی)

مقدمه:

در تاریخ اول مارس ۱۹۹۹ بالون «برتلینگ اُریتر ۲» از دهکده‌ای در کوه‌های آلپ سویس به آسمان برخاست تا سفری بدون توقف را به دور زمین آغاز کند. بیست روز بعد با موفقیت بر زمین نشست و به این ترتیب در بزرگترین چالش بالون سواری موفق به این کار شد. برتراند پیکارد یکی از دو خلبان این بالون، جریان این پرواز تاریخی را توصیف می‌کند.

این سفر در حقیقت فرصت گرانبهایی است تا ارتباطی صمیمی با کره‌ی زمین برقرار کنیم. افراد بشر همواره در صدد بودند که طبیعت را کنترل کنند ولی در این سفر، ما، با اینکه از پیشرفته‌ترین فن‌آوری استفاده می‌کنیم، باید خود را با طبیعت هم‌آهنگ کرده، از تغییرات و مسیر باد استفاده کنیم. قبلاً دوبار سعی کرده بودم که با بالون دور کره‌ی زمین گردش کنم و شکست خورده بودم ولی این بار واقعاً احساس می‌کنم که به هدف خود دست خواهم یافت. بالون ما که ترکیبی از روش هوای گرم و روش هلیوم است به راحتی پرواز می‌کند و مصرف سوخت آن کمتر از حد انتظار است. مهندسانی که اتاقک و بدنه‌ی پارچه‌ای بالون را ساخته‌اند، واقعاً استادانه کار کرده‌اند. «برایان جونز» بهترین همراهی است که من برای خود انتخاب کرده‌ام. او خصوصیات اخلاقی ملایم و انعطاف‌پذیری دارد. خلبان و تکنسین ماهری است. ولی وقتی به بیابان خشک زیر پایم می‌نگرم، تصویری از تمام مشکلات و شکست‌هایی که پشت سر گذاریم تا به این نقطه برسیم، پیش چشمم می‌آید و

بالای بیابان وسیع صحرا در آفریقا حباب نقره‌ای رنگ «برتلینگ اُریتر ۲» گویی بی‌حرکت و ساکن است. فقط دستگاه‌های سرعت‌سنج به ما می‌گویند که با سرعتی معادل ۱۵۳ کیلومتر در ساعت پرواز می‌کنیم. دیروز برایان و من از اتاقک بالون بالا و به بیرون رفتیم. او مشعل‌ها را تعمیر کرد و من با مشعلی کوچک آویزه‌های یخ را که هر کدام به طول بیش از ۲ متر در دو طرف اتاقک تشکیل شده بودند شکستم که به پایین صحرای بی‌آب و علف «مالی» سقوط کردند. سپس دریچه اتاقک را محکم بستیم. فشار داخل اتاقک را زیاد کردیم، مشعل‌ها را روشن نمودیم و به ارتفاع مناسب خود در ۷۶۰۰ متری رسیدیم و حالا در حالی که در کابین خلبان، روبروی دستگاه‌های هوانوردی نشسته‌ایم به شادی لبخند می‌زنیم. از تاریخ اول مارس که در سوئیس از زمین برخاستیم، برای نخستین بار است که به سمت شرق حرکت می‌کنیم و در مسیر مناسب قرار گرفته‌ایم. در حقیقت اکنون می‌توانیم بگوییم که سفر دور دنیا را شروع کرده‌ایم.



نست تابه

اشک در چشمانم جمع می‌شود.

در ژانویه ۱۹۹۷، من و یکی از دوستان برای اولین بار سعی کردیم تا با بالون به دور زمین بچرخیم. تازه از زمین بلند شده بودیم که کپسول سوخت سوراخ شد و مقدار زیادی از سوخت کف اتا‌فک را پوشاند و همین موضوع باعث شد که از بخارهای سمی آن دچار مسمومیت شویم و اجباراً در دریای مدیترانه فرود آمدیم.

یک سال بعد در ژانویه ۱۹۹۸ من و دو نفر دیگر از دوستان توانستیم تا میانمار (برمه) برسیم ولی به سبب نشت بی‌دلیل سوخت و نیز نداشتن اجازه‌ی پرواز بر فراز کشور چین، پرواز ما بی‌نتیجه به پایان رسید. تا آن تاریخ ما بیش از هر کس دیگری در آسمان باقی مانده بودیم: ۹ روز و ۱۸ ساعت ولی به هر حال شکست خورده بودیم. آن پرواز برای ما روشن کرد که اجازه‌ی پرواز بر فراز کشور چین تا چه حد در کار ما مهم است. بدون اجازه‌ی پرواز جهت عبور از آن سرزمین گسترده، که سطح وسیعی از آسیا را می‌پوشاند، شانس پیروزی ما بسیار کم خواهد بود. بنابراین در ماه آگوست ۱۹۹۸ به اتفاق سه نفر دیگر از گروه پرواز به پکن سفر کردم و جهت پرواز با بالون از فراز آسمان چین برای دو ماه بعد اجازه دریافت کردم. در پایان ماه نوامبر، بالون برای پرواز آماده و تکمیل بود ولی وضعیت و جهت سیستم‌های هوایی در آن زمان نامناسب شد. ضمناً کشور عراق دوباره بمباران شد و در ضمن یک بالون‌سوار انگلیسی اشتباهاً از فراز منطقه‌ی ممنوعه‌ی چین پرواز کرد و در نتیجه چینی‌ها اجازه‌ی پرواز ما را هم لغو کردند. مدتی طول کشید تا توانستیم از طریق سیاستمداران سوئیسی موافقتنامه‌ی جدید برای پرواز بر فراز چین در جنوب مدار ۲۶ درجه، کسب کنیم ولی در آن تاریخ فصل مناسب پرواز بالون که از جریان‌های هوایی مناسب بهره می‌گیرد، گذشته بود و این موضوع کار ما را مشکل کرد زیرا در آن ایام از سال جریان‌های هوایی، غیرقابل پیش‌بینی هستند. به هر حال در اول ماه مارس ۱۹۹۹ تیم هواشناسان ما وضعیت را مناسب تشخیص دادند.

آن روز صبح در دهکده‌ی «شاتودو» سوئیس، وقتی من و برابیان بالا رفتیم و وارد اتا‌فک بالون شدیم، باد به شدت می‌وزید و بر ۳۲ کپسول سوخت پروپان می‌کوبید. برابیان اندکی رنگ پریده بود ولی من خود را به سرنوشت سپردم و به خدا توکل کردم. راه بازگشت وجود نداشت. فریاد هزاران تماشاچی را از رادیو خود شنیدیم و ناگهان بادی شدید ما را به آسمان بالا برد و آخرین بند اتصال ما به زمین قطع شد.

ما می‌دانستیم که ۲۴ ساعت اولیه‌ی پرواز بسیار حساس و شاید خطرناک باشد. در بسیاری از پروازهای قبلی، مشکلات مشابهی در همان لحظات اولیه ظهور می‌کردند. همچنین من داستان قدیمی پدر بزرگم «اگوست پیکارد» را فراموش نمی‌کردم که در سال ۱۹۳۱ با بالون به فضای بالای جو پرواز کرد. صدایی شبیه سوت به او اعلام می‌کرد که در دیواره‌ی اتا‌فک بالون سوراخی وجود دارد. هر چند که او توانست آن سوراخ را با قطعه‌ای کف و موم مسدود کند ولی بعداً فهمید که نمی‌تواند فرود آید. زیرا طنابها به هم گره خورده بودند

و مجبور شد تا شب صبر کند که بالون سرد شود و برای فرود آماده شود.

برای ما عبور از فراز آلپ هر چند آهسته ولی بسیار اعجاب‌انگیز و زیبا بود. مناظر زیبایی از قلعه‌های «ماترهورن» و «مون‌بلان» به چشم می‌خورد. آن روز غروب، زمانی که خورشید در کرانه‌های «کت دازور» غروب کرد، ما غذای خود را که شامل گوشت استیک، برنج و سبزیجات بود با کیسه‌های پلاستیکی درون کتری گرم کردیم و از خوردن آن لذت بردیم.

بعد از ظهر روز بعد از منطقه‌ی آلمریا در اسپانیا گذشتیم که دو هفته قبل دو بالون سوار دیگر از این نقطه به آسمان برخاسته بودند و ما امید نداشتیم که حتی به آنها برسیم زیرا در حال حاضر آنها ۱۰/۵۰۰ کیلومتر جلوتر از ما، در میانمار (برمه) بودند.

حالا در پنجمین روز پرواز صورت خود را به پنجره‌ی اتا‌فک چسبانده‌ام و به صحرای لیبی چشم دوخته‌ام. گویی به آن علاقمند شده‌ام. جایی که هفتاد سال قبل خلبانان نیروی هوایی فرانسه در آن عملیات مهمی انجام داده بودند و من در زمان کودکی کتابهایی درباره‌ی آنها خوانده‌ام. ناگهان دستگاه فکس اتا‌فک چشمک می‌زند و پیامی از مرکز کنترل ما در ژنو بر روی صفحه کامپیوتر ظاهر می‌شود: «سرعت فعلی ما ۱۵۰ کیلومتر در ساعت خیلی زیاد است. با این سرعت، باد ما را به سوی هیمالیا می‌کشانند. بهتر است که اندکی از ارتفاع خود کم کنیم تا در مسیر جریان‌های هوایی جنوبی قرار بگیریم.» همکاران ما چنان خود را با ما همگام حس می‌کردند که در پیام‌های خود ضمیر اول شخص را به کار می‌بردند. گویی همگی همراه ما در پرواز هستند.

هر چند که ما فعلاً لا اقل ۴ روز از کشور چین فاصله داریم ولی مسئول کنترل نگران است. اومی داند که ما باید دقیقاً از یک نقطه‌ی معین از مرز چین بگذریم. خوشبختانه به علت ارتفاع مناسب به سوی صحرای جنوبی مصر کشیده می‌شویم. از روی سودان، عربستان سعودی، یمن، دریای عمان، هندوستان و بنگلادش می‌گذریم و این همگی با کمک و هدایت مرکز کنترل در سوئیس انجام می‌شود. کشورهایی که از فراز آنها عبور می‌کنیم، از روش و هدف نهایی ما اطلاع چندانی ندارند و این صحبت رادیویی بین برایان و مسئولین برمه‌ای موضوع را به خوبی نشان می‌دهد: «اینجا ایستگاه کنترل هوایی شهر رانگن است. به کجا عزیمت می‌کنید و در کجا فرود می‌آید؟ - «من برایان هستم از سوئیس پرواز کردیم و می‌خواهیم در آفریقا فرود بیایم.» و پاسخ می‌شود که «اگر شما می‌خواهید از سوئیس به آفریقا بروید، پس چرا به برمه رسیده‌اید؟»

در هر شبانه روز برایان و من به نوبت هشت ساعت بر روی صندلی خلبان می‌نشینیم و در حالی که یکی از ما بالون را هدایت می‌کند، دیگری به زیر پتو می‌خزد و می‌خوابد. بقیه‌ی ساعات را با هم می‌گذرانیم و درباره جزئیات مختلف پرواز با هم بحث می‌کنیم و اطلاعات لازم را بر روی نقشه وارد می‌کنیم. در آشپزخانه کوچکمان غذا آماده می‌کنیم و در صورت لزوم دستگاهها را تعمیر می‌کنیم.

نه روز پس از شروع پرواز در موقعیت مناسبی هستیم و می‌توانیم از محل مناسب مورد نظر وارد قسمت جنوبی چین شویم. در نیمه‌های شب بر فراز آن نقطه مرزی می‌رسیم و به علت تاریکی نمی‌توانیم ارتفاعات استان «یانان» را ببینیم ولی آثار آن را احساس می‌کنیم. بادهای سخت و توفان سبب حرکات شدید بالون می‌شود و کنترل آن را مشکل می‌کند. در همین لحظه نخستین کلمات ایستگاه کنترل هوایی چین را می‌شنویم و مطمئن می‌شویم که به چین رسیده‌ایم: «به خاطر داشته باشید که پرواز بالاتر از مدار ۲۶ درجه ممنوع است.»

در مرکز کنترل ما، در ژنو که مسیر ما را تعقیب می‌کنند، هیجان زیادی برقرار است. در قسمتی از مسیر که اندکی به منطقه‌ی ممنوعه نزدیک شده بودیم (۴۵ کیلومتر فاصله داشتیم) مقامات چینی به ما اخطار کردند که خود را برای فرود اضطراری آماده کنیم ولی ناگهان گویی معجزه‌ای اتفاق افتاد جریان باد ما را در مسیر مناسب قرار داد. صبح روز بعد زمانی که خورشید می‌درخشد در زیر پای خود سرزمین گسترده‌ی چین را می‌بینیم که متأسفانه کاملاً توسط ابری ضخیم پوشیده شده است. در ۱۵ ساعت بعدی که طی آن از سرزمین چین گذشتیم نگاهمان بر روی دستگاهها ثابت مانده بود و اعداد و ارقام را تحت نظر داشتیم. با سرعت ۱۵۰ کیلومتر در ساعت حرکت می‌کردیم و ۲۳۰۰ کیلومتر به خط مستقیم پیش رفتیم. همین که پهنه‌ی وسیع چین را پشت سر گذاشتیم کارکنان مرکز کنترل در ژنو نوبابه‌ای به عنوان جشن باز می‌کنند. آنها معتقدند که مشکلترین قسمت سفر را به اتمام رسانده‌ایم. در عین حال هنوز دو اقیانوس بزرگ و امریکای شمالی را در پیش رو داریم. عبور از اقیانوس کبیر اجتناب ناپذیر است. ۱۸۰۰۰ کیلومتر مسیر بر فراز آب در پیش رو داریم. اعضای تیم در ژنو نمی‌دانند که دقیقاً ما را به کدام سمت

هدایت کنند.

سه روز قبل مطلع شدیم که دو بالون سوار دیگر «پرسکت» و «السن» به علت هوای نامناسب مجبور به فرود اضطراری در اقیانوس کبیر، حوالی ژاپن شده‌اند. البته زمانی که شنیدیم آنها سلامت هستند و از اقیانوس نجات یافته‌اند خوشحال شدیم. حالا فهمیدیم که اینک ما تنها بالون در جو کره‌ی زمین هستیم که شاید بتوانیم مسافرت به دور این کره‌ی خاکی را به اتمام برسانیم ولی متأسفانه همان توفان که باعث فرود اجباری آنها شده بود، ما را هم تهدید می‌کرد. بالاخره از مرکز کنترل پیامی دریافت می‌کنیم که توصیه می‌کند به سوی خط استوا پیش برویم، آنها از طریق مدل‌سازی کامپیوتری پیش‌بینی کرده‌اند که در سه یا چهار روز آینده در آنجا جریان هوای مناسبی تشکیل خواهد شد که برای ما بسیار مناسب خواهد بود. نمی‌دانیم چه پیش خواهد آمد. تا به حال هیچ‌کس نتوانسته است با بالون از این ناحیه‌ی جنوبی اقیانوس کبیر بگذرد. به هر حال من به برایان می‌گویم «راه دیگری در پیش نداریم.»

آن روز بعد از ظهر ما از فراز «گودال ماریانا» که عمیق‌ترین نقطه‌ی کره‌ی زمین در اقیانوس آرام است عبور کردیم و من به یاد پدرم «ژاک پیکارد» افتادم که ۳۹ سال قبل با یک اتاقک مخصوص به عمق ۱۱۵۰۰ متری اقیانوس رفته بود. با توجه به سفر پدر بزرگ من به فضای جو و سفر پدرم به اعماق دریاها، فکر می‌کنم که پرواز من به دور کره‌ی زمین، مکمل سرنوشت خانوادگی ما خواهد بود. این افکار فقط ترس از شکست را در من زیاد می‌کند. در عین حال متوجه می‌شوم که باید بر اضطراب خود غلبه کنم و اعتماد به نفس خود را حفظ کنم، همانطور که به جریان باد اعتماد کردم.

در اطراف ما ابرها در حرکتند. هر روز صبح ابرهای کوچکی در اطراف بالون تشکیل می‌شوند، به تدریج بر حجم آنها اضافه می‌شود و انبوهی از ابرهای هراس‌آور به وجود می‌آیند که گویی قادرند لایه‌ی حساس و نازک بالون را پاره کنند. ناگهان گویی دستی پنهانی ما را در میان ابرهای توفانی محافظت می‌کند و این ابرها بعد از غروب زیبای خورشید در سرمای شبانه از بین می‌روند.

ناگهان متوجه می‌شویم که سرعت ما کم شده است و به ۴۵ کیلومتر در ساعت می‌رسد. خیلی مراقب هستیم زیرا کمتر از ۵۰۰۰ کیلومتر از اقیانوس را پیموده‌ایم. در حقیقت ما آنقدر به نواحی خط استوا نزدیک شده‌ایم که پوشش آلومینیومی بالای بالون مانع ارتباط امواج الکتریکی می‌شود و ارتباط فکس و تلفن با مرکز کنترل در سوئیس قطع می‌شود.

به برایان می‌گویم «باید بگویم که اندکی نگران هستیم.»

برایان پاسخ می‌دهد «خوشحالم که این را می‌گویی. زیرا من هم خیلی ترسیده‌ام.»

پهنه‌ی وسیع اقیانوس همچون آینه‌ای است که در مقابل آن نمی‌توانم خود را گول بزنم. احساسات عجیبی چون ترس و امید مرا فرا گرفته است. کاش مسافت بیشتری را پیموده بودیم ولی واقعیت چیز دیگری است و باید موقعیت فعلی خود را دریابیم، در مسیر یک جریان هوایی کُند از فراز بزرگترین



عجیب‌ترین رؤیاهای باور نکردنی خود را به پایان رساندیم: نخستین پرواز بدون توقف با بالون به دور زمین.

در ژنو، اتاق کنترل با نوشابه، جشن برپا کرده و دوربینهای فیلمبرداری از سراسر زمین از آنها فیلم‌برداری می‌کنند ولی برای ما چیزی تغییر نکرده است، هنوز بر فراز صحرایی هستیم که تقریباً از آنجا شروع کرده بودیم. می‌بایست جایی برای فرود آمدن پیدا کنیم. هنوز مقداری سوخت داریم. تصمیم می‌گیریم که چهار هزار کیلومتر دیگر با سرعت ۲۰۰ کیلومتر ساعت پرواز کنیم تا به مصر برسیم. شب گذشته به ارتباط تنگاتنگی که با این کره‌ی خاکی داریم فکر کردم. بر روی صندلی خلبان، در حالی که از سرما می‌لرزم، احساس می‌کنم گویی ستارگان بالون مرا می‌بلعند. این امتیاز انحصاراً در اختیار من است و می‌خواهم از هر ثانیه‌ی این لحظات استفاده کنم. طی سه هفته پرواز در این بالون، با فن‌آوری جدید، بر فراز میلیونها انسان پرواز کردیم که بعضی از آنها در رنج و عذاب بودند ولی ما این کره‌ی خاکی را تحسین کردیم. چرا ما این قدر احساس خوشبختی می‌کنیم؟ در این لحظه به خاطر می‌گذرد که قسمت اعظم جایزه‌ی یک میلیون دلاری را برای تأسیس یک بنیاد حفظ بشریت به نام «نسیم امید» به کار گیریم و به این ترتیب از بشریت و طبیعت سپاسگزاری کنیم.

اندکی پس از طلوع روز ۲۱ مارس، پس از ۱۹ روز و ۲۱ ساعت و ۴۷ دقیقه بر فراز آسمان، بالون ما در صحرای مصر بر زمین فرود خواهد آمد. برایان و من از آن صحرا به وسیله هلیکوپتر منتقل خواهیم شد و باید در ذهن خود سخنان لازم برای مصاحبه و اطلاع‌رسانی به مردم را آماده کنیم. درست در این لحظه، که از سرمادر پوشش ضخیم خود فرو رفته‌ام به خاطر می‌آورم که هنوز بر زمین فرود نیامده‌ایم و یکی از زیباترین لحظه‌های زودگذر عمر مرا می‌گذرانم. تنها راه برای تداوم این حالت آن است که دیگران را در آن شریک کنم.

خداوند را شکر گذاریم که با استعانت بادهای مناسب در این کار موفق شدیم و امیدواریم «نسیم امید» در همه جهان بوزد. Δ

مأخذ: نشنال جئوگرافیک

بعد از شش روز پرواز بر فراز اقیانوس کبیر، پیش‌بینی مرکز هواشناسی ما به حقیقت تبدیل می‌شود. ما در مسیر یک جریان هوایی مناسب قرار می‌گیریم. اینک در ارتفاع ۱۱۰۰۰ متری خوشحالیم که با سرعت ۲۰۰ کیلومتر در ساعت به سوی مکزیک در حرکتیم. ابرها نیز با وزش باد همراه ما حرکت می‌کنند. بلورهای یخی ابرها در نور خورشید می‌درخشند ولی این وضعیت فقط بیست و چهار ساعت دوام دارد. در این ارتفاع درجه حرارت فضای بیرون به کمتر از ۴۰ درجه زیر صفر می‌رسد. مشعل‌های ما گاز بیشتری می‌سوزاند و بخاری اتاق ما را به اندازه کافی گرم نمی‌کند. تمام ظرفهای ذخیره آب در داخل اتاقک یخ بسته‌اند. من و برایان در حالی که در هوای سرد و خشک داخل کابین به نفس نفس افتاده‌ایم متوجه می‌شویم که از سرعتمان کاسته شده است. معلوم نیست که چگونه ما از مسیر آن کانال هوایی خارج شدیم و در مسیر غلط قرار گرفتیم و اشتهاً به سوی جنوب شرقی به سمت ونزوئلا می‌رویم. هر یک از ما به نوبت در حالی که از ماسک اکسیژن استفاده می‌کنیم اندکی می‌خوابیم تا کمی انرژی کسب کنیم. ناگهان به وسیله‌ی بی‌سیم با پدر و همسر تماس می‌گیرم و با صدایی بغض‌آلود می‌گویم: در حالی که به هدف نزدیک شده بودم، آرزوهایم رو به نابودی است و سپس ناگهان تصمیم به کاری خطرناک می‌گیرم. تصمیم می‌گیرم که بدون توجه به مصرف زیاد سوخت، ارتفاع بالون را تا حد امکان بالا ببرم و ضمناً سعی می‌کنم که به مسیر یک جریان هوایی که مرکز کنترل ما شناسایی کرده است برسیم. به عقیده‌ی آنها سرانجام این پرواز به این عمل بستگی دارد. در ارتفاع ۱۱۰۰۰ متری چشمانم بر روی عقربه‌های دستگاهها ثابت شده‌اند و آنچه را که می‌بینم به سختی می‌توانم باور کنم. به تدریج به سمت شمال شرقی کشیده می‌شویم و برایان متوجه می‌شود که سرعت ما اندکی اضافه شده است. بعد از پرواز بر روی جامائیکا وارد مسیر مناسب می‌شویم. در روز ۱۸ مارس از ۳۲ مخزن سوخت ما فقط ۴ عدد باقی مانده است که به سختی برای عبور ما از اقیانوس اطلس کافی است ولی به هر حال ما راهی جز ادامه پرواز نداریم. به برایان می‌گویم که چندی قبل «دیک روتان» خلبانی که سالها قبل برای نخستین بار با هواپیما بدون توقف به دور زمین پرواز کرده بود در نامه‌ای برای من نوشت که «انصراف از پرواز بزرگترین شکست است.»

روز بعد نیمی از اقیانوس را پیمودیم و حالا با سرعت ۱۸۰ کیلومتر در مسیر کانال هوایی مناسب پرواز می‌کنیم. شب هنگام به سواحل آفریقا می‌رسیم در ۲۰ مارس و زمانی که انوار خورشید صبحگاهی پخش می‌شود فقط اندکی با موریتانی فاصله داریم و این ساعات، طولانی‌ترین لحظات عمر من بود. صحرای غربی آفریقا در جلو و در زیر پای ما است. خوشحالم که این ماسه‌های قرمز را دوباره می‌بینم. ساعت ۹ و ۵۴ دقیقه، من و برایان با تردید به نقشه‌هایمان نگاه می‌کنیم. در حقیقت ما بیش از چهل هزار کیلومتر پرواز کرده و حالا به خط پایان یعنی مدار ۹ درجه‌ی غربی رسیده بودیم. با شادی و هیجان دست می‌زنیم و یکدیگر را در آغوش می‌گیریم. یکی از

رایج‌ترین آسیب‌دیدگی در اسکی

پارگی رباط متقاطع جلویی زانو

محسن محسنین

مفصل به شکل یک واشر قرار گرفته‌اند و کارشان جذب ضربه‌ها و تثبیت زانو است.

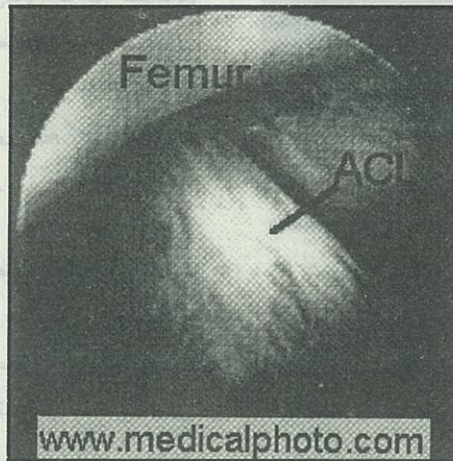
رباط‌ها یا لیگمنت‌ها استخوانها را به هم متصل می‌کنند و به عنوان پشتیبان زانو عمل می‌نمایند. ماهیچه‌ها مفصل را به حرکت درمی‌آورند، به رباط‌ها در تثبیت زانو کمک می‌کنند و فشار وارده به مفصل را دفع می‌نمایند.

رباط متقاطع جلویی زانو چیست؟

رباط متقاطع جلویی (Anterior Cruciate Ligament، معروف به ACL، اصلی‌ترین رباط تثبیت‌کننده‌ی زانو به شمار می‌رود. ACL در مرکز مفصل زانو قرار گرفته و از پشت استخوان ران به جلو استخوان ساق (درشتنی) کشیده شده است. کار این رباط آن است که جلوی لق شدن زانو را بگیرد و از حرکت بیش از حد زانو به طرفین یا به جلو و عقب، جلوگیری کند.

پارگی رباط

رباط متقاطع جلویی معمولاً زمانی پاره می‌شود که زانو تحت فشار شدید حاصل از تغییر جهت ناگهانی قرار گیرد. در اسکی این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که بالا تنه‌ی اسکی‌باز به یک سمت و یک پای وی به سمت دیگر حرکت نماید و زانو تحت چرخش قرار گیرد. در بسیاری از مواقع این اتفاق برای مبتدی در سرعت‌های خیلی کم (که باعث می‌شود فیکس‌اسیون باز نشود) رخ می‌دهد. نیروی دیگری که موجب پارگی رباط می‌شود، نیروی ترمزکننده‌ی



دستاوردهای تخصصی و آدرسهای مفید را مشاهده کرد. آدرس این سایت‌ها این است:

<http://www.arthroscopy.com>

<http://akujunkan.stetson.edu/~smedina/ACL/acl.html>

<http://www.netwellness.org>

<http://www.physsportsmed.com>

<http://www.orthoassociates.com>

ساختار زانو

مفصل زانو استخوان ران به استخوان ساق وصل می‌کند. کاسه‌ی زانو از این مفصل محافظت می‌کند و طوری قرار گرفته که موقع خم کردن زانو داخل شیار استخوان ران می‌شود. زانو در ضمن دو لایه‌ی غضروفی (کارتیلاژ) دارد که یکی غضروف متحرک (articular) و دیگری غضروفهای هلالی (مینیسک‌ها) هستند. غضروف متحرک سر استخوان ران را می‌پوشاند و موجب می‌شود که خم و راست شدن زانو به نرمی انجام شود. دو مینیسک نوارهای غضروفی کلفتی هستند که در داخل

با ابداع کفشهای اسکی پلاستیکی ساقه‌بلند در اوایل دهه ۱۳۵۰، اسکی‌بازان با آسیب‌دیدگی جدیدی که پارگی رباطهای زانو باشد روبرو شدند. پیش از آن اسکی‌بازان بیشتر با شکستگی ساق پا روبرو بودند ولی اکنون آمار نشان می‌دهد که رایج‌ترین صدمه، پارگی رباط متقاطع جلویی زانو است. کفشهای اسکی چرمی قدیمی به خاطر انعطاف پذیری در مج‌پا، ضربه را پخش می‌کردند و تنها بخشی از ضربه به زانو وارد می‌شد، حال آن که کفشهای جدید به خاطر استحکامی که دارند و بلندی ساقه تقریباً تمامی ضربه را به زانو منتقل می‌کنند.

رایج شدن این آسیب‌دیدگی که در ورزشهایی چون موتورسواری و فوتبال نیز بسیار مشاهده می‌شود موجب شده که سایتهای متعددی در این مورد در اینترنت به وجود آید. در یکی از این سایت‌ها از همه کسانی که به نحوی درگیر با این معضل بوده یا هستند دعوت شده که تجربیات خود را در زمینه‌ی چگونگی وقوع حادثه و مداوا حکایت کنند. تا اوایل سال ۲۰۰۰ حدود ۵۰۰ تجربه در این سایت گردآوری شده است که افراد به اختصار یا به تفصیل نوشته‌اند که چگونه دچار آسیب‌دیدگی شده، پس از حادثه چه کرده‌اند و چگونه برای مداوا اقدام کرده‌اند. این سایت برای تمامی کسانی که خواهان ترمیم رباط متقاطع جلویی هستند جالب است چه آنهایی که خود را برای عمل جراحی آماده می‌کنند، چه آنهایی که با آرتروسکوپی معالجه شده‌اند و چه آنهایی که با رباط پاره، کنار آمده و به همان شکل دارند به زندگی ادامه می‌دهند.

در این سایت علاوه بر موارد فوق می‌توان انواع اطلاعات مربوط به این رباط و حتی

ایستادم. خیلی هم وضع بد نبود. اسکیه‌ها را بستم و سرازیر شدم. پیچ اول به راست را زدم. پیچ، خیلی هم عالی نبود ولی پیچیدم. ولی پیچ دوم که به سمت چپ بود اصلاً انجام نشد. به محض این که وزن را به اسکای راست منتقل کردم، اسکای راست سرپیچی کرد و دیدم که دوباره روی برفها افتاده‌ام. آخ! دیگر بس بود. وقتی درد فروکش کرد اسکیه‌ها را روی رانهایم گذاشتم و تمامی مسیر را روی پشت و باسن رو به پایین سر خوردم. می‌دانید در راه چه دیدم؟ همان مبتدی که من را به آن روز انداخته بود هنوز نتوانسته بود روی اسکیه‌هایش بایستد و همچنان افتان و خیزان سعی می‌کرد خود را به پایین برساند.

پیستور نگاهی به زانویم انداخت و گفت که حتماً به پزشک مراجعه کنم. حرف او را گوش کردم ولی یک سال بعد. چون می‌توانستم بالاخره با زحمت هم که شده کمی راه بروم تا آخر هفته با دوستانم در پیست باقی ماندم. البته اسکای مطلقاً. وقتی به منزل برگشتم و روزهای بعد خواستم تمرین دو را از سر بگیرم، دیدم که نمی‌توانم به خوبی سابق بدوم. چون معمولاً هفته‌ای ۵۰ کیلومتر می‌دویدم. ۵ ماه بعد توانستم به ۵۰ کیلومتر در هفته برسیم ولی سرعتم کمتر از قبل بود. دوچرخه‌سواریم چندان بد نشده بود و می‌توانستم مسیرهای ۸۰ تا ۱۰۰ کیلومتری را رکاب بزنم. ولی در تابستان زانویم گاه‌به‌گاه لق می‌زد. در شهریور در یک مسابقه نیمه‌ماراتن (۲۱ کیلومتر) شرکت کردم. اعلام کردم که زانویم بهبود کامل یافته است. دردی

اسمیت ۴۱ ساله در فروردین ۱۳۷۴ در حین اسکای کردن آخرین ضربه را به زانوی خود وارد کرد و موجب پارگی رباط متقاطع جلویی زانو شد. وی یک ورزشکار تمام عیار بود با برنامه‌ای منظم دو استقامت می‌رفت، دوچرخه‌سواری در جاده و کوهستان می‌کرد، کوهنوردی و اسکای آلپاین و صحرانوردی و والیبالیست نیز بود. وی حادثه را و اتفاقات بعدی را چنین تعریف می‌کند. آخر وقت بود و خسته بودم و می‌خواستم هر چه زودتر خود را به دوستانم در هتل برسانم. پیست پرشیبی را انتخاب کرده بودم. بالادست یک مبتدی رسیدم که افتان و خیزان سعی می‌کرد خود را به پایین برساند. یک قوز برفی را انتخاب کردم و داشتم یک پیچ به سمت چپ می‌زدم که دیدم مبتدی مزبور به سرعت و بدون داشتن کوچکترین کنترلی مستقیماً دارد به سمت من می‌آید. از زدن پیچ منصرف شدم و تصمیم گرفتم پیچیدن به چپ را نیمه تمام گذاشته و به سمت راست بپیچم، اسکای چپ اطاعت نکرد و به راه خود ادامه داد. در حالی که اسکای راست به سمت شیب سرازیر شد. اسکیه‌ها از هم باز شدند، تمام وزنم روی اسکای چپ افتاد. اسکیه‌ها باز هم از همدیگر دورتر شدند. «پوپ» صدای زانو بود. نفسم گرفت. فریاد زدم «آی متقاطع» فیکسها باز شدند ولی چه فایده که درد شدید زانو خیر از گرفتاری زانو می‌داد. چند دقیقه‌ای همانجا نشستیم. درد فروکش کرد. تصمیم گرفتم اسکای را دوباره جا کنم. قبلاً که بدتر از این‌ها زمین خورده بودم البته بدون مشکلی اسکای کرده بودم. پس باکی نبود.

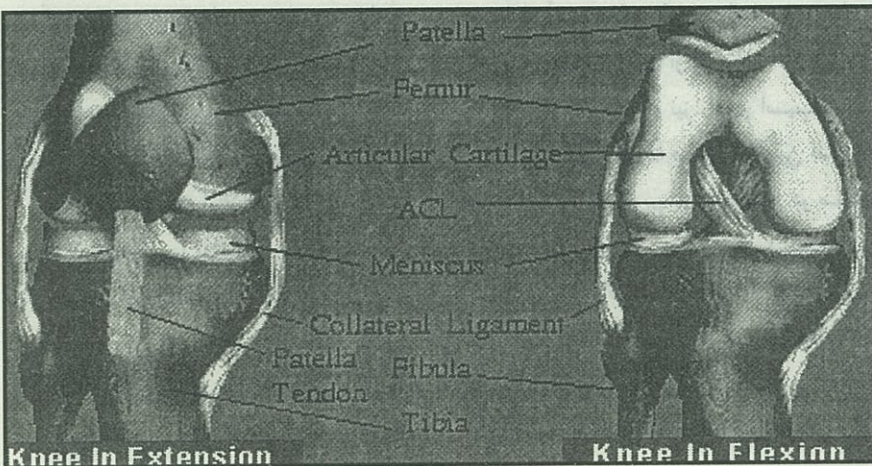
شدیدی است که از پهلو به زانو وارد می‌شود. این علت عمدتاً در فوتبال، بسکتبال و موقع پایین آمدن سریع از کوه که زانو تحت چرخشهای شدید قرار دارد، دیده می‌شود. مصدوم در موقع پاره شدن رباط متقاطع جلویی صدایی خفه چون «پوپ» را می‌شنود. این صدا در موقع پارگی رباطهای جانبی زانو شنیده نمی‌شود. قسمت داخلی زانو به شدت درد می‌گیرد. زانو متورم می‌شود و اگر مصدوم بخواهد به همان شکل قبل از صدمه حرکت کند و تغییر مسیر بدهد، احساس می‌کند که زانویش لق شده و فرمان نمی‌برد.

بهبودی رباط

بهبودی رباط بستگی به مقدار جراحت و این امر دارد که آیا برای درمان نیاز به جراحی باز هست یا نه. در صورتی که رباط پیچ خورده باشد بهبودی ممکن است بین ۶ تا ۸ هفته به طول انجامد. در صورتی که رباط پاره شده و نیاز به جراحی باشد این مدت ممکن است بین ۹ ماه تا یک سال طول بکشد تا فرد بتواند فعالیت‌های ورزشی خود را مثل سابق شروع کند.

حکایتی از چگونگی پاره شدن رباط متقاطع جلویی

در اینجا نمونه‌ای جالب از تجربه فردی را که دچار پارگی رباط متقاطع جلویی شده می‌آوریم. نمونه‌ای است از تجربیاتی که دیگران نیز در سایت اینترنت بیان کرده‌اند.



- Patella کاسه زانو
- Femur استخوان ران
- Articular Cartilage غضروف سر استخوان ران
- ACL رباط متقاطع جلویی
- Meniscus مینیسک‌ها
- Collateral Ligament رباط‌های جانبی
- Fibula نازکنی
- Tibia درشت‌نی
- Patella Tendon رباط کاسه زانو

کوهپار ارجمند آقای مجید ثابت

مایل هستیم از بذل محبت جنابعالی پیرامون پرداخت هزینه اشتراک فصلنامه کوه در شبکه اینترنت تشکر و قدردانی نماییم. امیدواریم در آینده نزدیک دستداران نشریه بتوانند در سراسر جهان از این حرکت شایسته شما بهرمنند گردند.

فصلنامه کوه

توضیح:

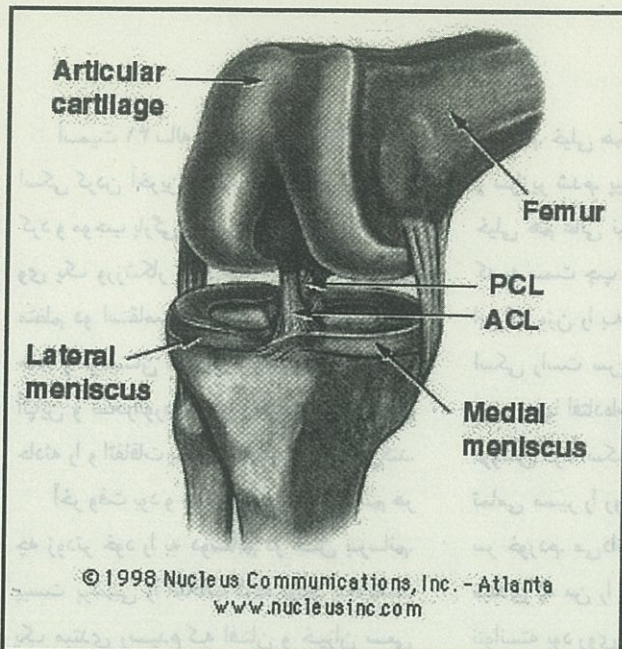
به دنبال درج مقاله دنا در شماره ۱۷ فصلنامه کوه که با اعتراض کانون پژوهش و شناسایی شیراز همراه گشت فصلنامه نیز با درج مطلبی در مقدمه قسمت آخر این گزارش در شماره ۱۸ اقدام به ارائه اعتراض صورت گرفته پرداخت و به دنبال آن پس از انتشار نشریه شماره ۱۸ توضیحات غلامرضا حق‌بین نیز به دستمان رسید که ایشان نیز به رد مطالب کانون در زمینه‌های گوناگون پرداخته بودند. ما نیز مجدداً ضمن احترام به تلاشهای صورت گرفته در این مسیر از این پژوهشگران گرامی تقاضای گردهم‌آیی مشترک و رفع شبهات به وجود آمده را داریم و یقیناً انتخاب این روش احسن برای حصول نتیجه که همان ارائه اخبار و مستندات صحیح بر پایه تفاهم به دستداران طبیعت می‌باشد می‌تواند موجب تقویت روحیه تفاهم و هم‌گرایی در مسائل گوناگون کوهنوردی باشد.

فصلنامه کوه

اعتراض بانوان کوهنورد:

به دنبال درج اخباری از انجمن کوهنوردی بانوان تعدادی از بانوان کوهنورد با ارسال نامه و تماس تلفنی ضمن اعتراض به درج اخبار اغراق آمیز ارائه شده خواهان رسیدگی به موضوع و جلوگیری از ارائه آن را نمودند که بدینوسیله ضمن تشکر از تماس آنان خواهشمندیم به لحاظ بررسی صحیح و نتیجه‌گیری بدون واسطه، موضوعات مطرح شده به انجمن بانوان مستقیماً ارائه شده و از مسئولان این انجمن نیز تقاضای رسیدگی و پاسخ‌گویی مناسب به دستداران ورزش کوهنوردی را خواهیم.

فصلنامه کوه



- Articular cartilage
غضروف سر استخوان‌ران
- Lateral meniscus
مینسک خارجی
- Medial Meniscus
مینسک داخلی
- Femur
استخوان ران
- PCL
رباط متقاطع پشتی
- ACL
رباط متقاطع جلویی

© 1998 Nucleus Communications, Inc. - Atlanta
www.nucleusinc.com

گفت «گم شده است». پس عمل، مربوط می‌شد به ترمیم رباط متقاطع جلویی. پزشک متخصص ورزش و جراح استخوان که از دوستان من بودند متفق‌القول بودند که چاره‌ای جز عمل جراحی نیست. دکتر ورزش گفت «تو ۴۱ سال داری ولی بدنت مثل ۲۳ ساله‌ها است». مسئله‌ی جراح استخوان آن بود که صدمات آینده کاریتلاژ به حداقل برسد و زانو بتواند عمل عادی خود را انجام دهد. به نظر هر دو پزشک تنها عاملی که مرا به عنوان یک کاندیدای عمل جراحی در موقعیت خوبی قرار می‌داد آن بود که بدنم جوان مانده بود.

قبل از عمل جراحی شروع کردم به تحقیق راجع به صدمات رباط متقاطع جلویی. کشف کردم که حادثه اسکی فروردین سال گذشته تنها مرحله فینال صدمه زانو بوده است. به حافظه‌ام و به تاریخ تمرینات ورزشی گذشته‌ام مراجعه کردم. به یاد آوردم که ۱۵ سال پیش مجبور شدم به خاطر آسیب‌دیدگی زانو در والیبال ۶ هفته‌ای تمرین را قطع کنم. بعد از آن یادم آمد که در کاراته و فوتبال و غیره نیز زانویم آسیب دیده بود. ولی در رأس لیست صدمات و اولین صدمه، صدمه‌ای بود که زانویم در دبیرستان در موقع تمرین کشتی خورده بود. با شروع اسکی در دهساله سوم زندگی در واقع خود را آماده کردم که به مرحله فینال برسم. در پرسشنامه‌ای که بیمار قبل از عمل جراحی پر می‌کند، زیر ردیف «دلیل آسیب» نوشتیم: «مجموعه‌ای از ضربات».

دوباره زانویم را خالی کرد. زمین خوردم و همان دردی را احساس کردم که در حادثه‌ی اسکی احساس کرده بودم. هشداری بود. به یک پزشک ورزشی مراجعه کردم. تشخیص داد که دچار پارگی درجه ۳ تاندونهای جانبی و احتمالاً آسیب‌دیدگی تاندون متقاطع جلویی هستم. به او گفتم اسفند اسکی می‌روم. گفت فکر نمی‌کنم چنین کاری بکنی. روز اول را با اسکی کردن روی یک پیست سبز (آسان) سپری کردم. روز دوم را به اسکی صحرانوردی اختصاص دادم؛ کشف کردم که روی یخ نمی‌توانم شاس‌نژ کنم. روز سوم دیگر وجود نداشت. لنگ‌لنگان به خانه برگشتم. دکتر دستور یک MRI داد و عمل جراحی را واجب دانست. فکر کردم برای آماده شدن جهت عمل جراحی باید آمادگی جسمانی کافی پیدا کنم. فکر کردم بهترین راه برای آن که پایی قوی برای عمل جراحی در اختیار دکتر قرار دهم، انجام یک دو ماراتن است. در اواخر فروردین در یک مسابقه‌ی ماراتن شرکت کردم. سرعتم بالا نبود ولی به خط پایان رسیدم. از مسابقه خیلی لذت بردم و از همه مهم‌تر آن‌که هیچ صدمه‌ای به زانویم وارد نکردم. MRI گرفته شد، اطلاعاتی که به دست آمد اصلاً انتظارش را نداشتیم. رباطهای جانبی پارگی درجه یک داشتند. رباط متقاطع پشتی پیچ خورده بود و یکی دوم و یک سوم بخش بالایی رباط متقاطع جلویی «غیرقابل تشخیص» بود. از دکتر پرسیدم که غیرقابل تشخیص یعنی چه؟

مدیران فدراسیون کوهنوردی

۱۳۲۶

۱۳۵۷

مقدمه:

محمد علی ابراهیمی از کوهنوردانی می‌باشد که از سال ۱۳۳۸ فعالیت کوهنوردی خود را آغاز و با طی دوره‌های آموزش کوهنوردی از سال ۱۳۴۲ در فدراسیون کوهنوردی به عنوان منشی همکاری خود را آغاز و تا سال ۱۳۵۳ آن را ادامه داد.

نگارنده متون زیر به دلیل آشنایی با این مجموعه و اطلاعاتی که در اختیار داشته است اقدام به ارایه لیستی از مسئولین مختلف فدراسیون کوهنوردی از بدو تأسیس در سال ۱۳۲۶ تا سال ۱۳۵۷ نموده است که برای اطلاع خوانندگان فصلنامه کوه تهیه شده است. از فعالیت‌های فرهنگی این دوستدار طبیعت می‌توان انتشار کتاب دماوند کوه را نام برد که در سال ۱۳۴۷ چاپ شده است.

فدراسیون اسکی و کوهپیمایی به سال ۱۳۲۶ به دنبال تشکیل فدراسیون‌های دیگر در ایران تأسیس گردید. و رؤسای آن تا سال ۱۳۵۷ به شرح زیر بوده‌اند.

۱- تیمسار سرتیپ نادر باتماقلیچ از تاریخ ۱۳۲۶ به ریاست فدراسیون کوهنوردی و اسکی ایران انتخاب شد و فلیکس آقایان هم شعبه اسکی را سرپرستی می‌کرد. تیمسار باتماقلیچ پس از یکسال جهت معالجه به اروپا رفت و اداره امور فدراسیون را علی شکوهی - سرکار سرهنگ اخوی - استاد حسین رفعتی افشار - کاظم گیلانپور عهده‌دار بودند.

۲- تیمسار منصور مزینی از تاریخ ۱۳۲۹/۵/۲۱ به ریاست فدراسیون انتخاب می‌شوند که بعد از چند ماه به عنوان وابسته‌ی نظامی به آمریکا می‌روند و بعد از انتخاب ایشان به ریاست شهربانی کل کشور، به ایران برمی‌گردند و امور فدراسیون را دکتر مشاور نایب رئیس فدراسیون و سرهنگ منصور رحمانی و علی شکوهی عهده‌دار شدند.

۳- سرکار سرهنگ عبدالباغی یحیایی از تاریخ ۱۳۳۲/۷/۱۶ به ریاست فدراسیون کوهنوردی و اسکی، انتخاب می‌شود. مهندس ابولقاسم نوروزی نایب رئیس فدراسیون بودند.

۴- سرکار سرهنگ محمد خاکبیز از تاریخ ۱۳۳۴/۸/۶ به ریاست فدراسیون کوهنوردی انتخاب می‌شود و با مهندس ابولقاسم نوروزی و امیل مارکاریان و جلیل کتیبه‌ای همکاری می‌کردند.

۵- سرکار سرهنگ دوم مهدی رحیمی از تاریخ تیر ماه ۱۳۳۷ به ریاست فدراسیون انتخاب می‌شود بعد از ۴ ماه استعفا می‌دهد، در این زمان هوشنگ محیط دبیر - امیل مارکاریان کمیته فنی و محمد اعظمی خزانه‌دار بودند.

۶- محمد کاظم گیلانپور در آبان ماه ۱۳۳۷ به ریاست فدراسیون انتخاب می‌شوند ولی به دنبال یک ماه درگیری بین ایشان و سازمان تربیت بدنی، این پست را نمی‌پذیرند.

۷- سرکار سرهنگ حسینی بیات از تاریخ ۱۳۳۷/۹/۲۵ در حالی که رئیس مرکز آموزش کوهستانی ارتش بودند، به این سمت انتخاب می‌شوند و سرهنگ سپه‌پور هم نایب رئیس فدراسیون بودند و مجتبیای دبیر - مصطفی مسعودنیا خزانه‌دار - ناصر نظمی منشی.

۸- نصرت‌اله حاج‌عظیمی از اردیبهشت ماه ۱۳۴۰ به ریاست فدراسیون انتخاب و علی شکوهی دبیر - محمد اعظمی خزانه‌دار - امیل مارکاریان کمیته فنی - ناصر رستمی تبلیغات - داود محمدی تشکیلات - خلیل میلانی عضوالبدل.

۹- سرکار سروان امیرحسین عقیلی‌پور از ۱۳۴۰/۵/۱۰ عهده‌دار ریاست فدراسیون می‌شود و محمد اعظمی دبیر - رستمی - کتیبه‌ای - میلانی - امیل مارکاریان و میناسیان کمیته‌های مختلف را اداره می‌کردند.

۱۰- استاد حسین رفعتی افشار از اسفند ماه ۱۳۴۰ به ریاست فدراسیون انتخاب و مهندس نوروزی - سرکار سروان دانشور - محمد اعظمی - امیل مارکاریان - ناصر رستمی - داود محمدی - خلیل میلانی اولین هیئت رئیسه فدراسیون در زمان ایشان بودند و در سال‌های بعد بسیار از خانمها و آقایان و پیش‌کسوتان ورزش کوهنوردی در کمیته‌های مختلف با ایشان همکاری نمودند.

۱۱- تیمسار علی‌اکبر مولوی از اسفند ماه ۱۳۴۶ به ریاست فدراسیون انتخاب و مهندس نوروزی - ناصر رستمی - جمشید فیضی - محمدعلی ابراهیمی - سرکار سروان طاهری با ایشان همکاری می‌کردند.

۱۲- تیمسار سیدموسی رحیمی لاریجانی از ۱۳۴۷/۸/۴ به ریاست فدراسیون کوهنوردی انتخاب و مهندس نوروزی - ناصر رستمی - جمشید فیضی - حسین عدیلی - محمدعلی ابراهیمی عضو هیات مدیره بوده‌اند.

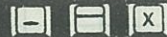
۱۳- مهندس ابولقاسم نوروزی از بهمن ماه ۱۳۴۹ به ریاست فدراسیون انتخاب و جلیل کتیبه‌ای - پرویز شپوری - ناصر رستمی - فرخ رحمدل - وارطان زاکاریان - علی‌اصغر امین‌نیا - منوچهر ابوالملوک در هیئت رئیسه فدراسیون با ایشان همکاری می‌کردند.

۱۴- استاد حسین رفعتی افشار برای دومین بار به ریاست فدراسیون انتخاب و دکتر نظیری - محمد اعظمی - جمشید فیضی - ناصر رستمی در هیئت رئیسه با ایشان همکاری می‌کردند.

۱۵- تیمسار سپهبد محمود صادقیان از مهر ماه ۱۳۵۱ به ریاست فدراسیون انتخاب و همکاران ایشان در هیئت مدیره‌ی فدراسیون عبارت بودند از مهندس ابولقاسم نوروزی (قائم‌مقام) - جلیل کتیبه‌ای - محمد اعظمی - تیمسار محمد خاکبیز - سروان مرتضی فرح‌آبادی - علی‌اصغر یحیی‌زاده - جمشید فیضی - ناصر رستمی - چنگیز شیخ‌لی - نرگس حکیمی - فرهاد وزیری - منوچهر ابوالملوکی - مسعود نافی - حسین عدیلی.

۱۶- در سال ۱۳۵۵ با ادغام دو فدراسیون کوهنوردی و اسکی و تشکیل فدراسیون ورزش‌های کوهستانی، فلیکس آقایان به ریاست آن منصوب شد.

البته بسیاری از پیش‌کسوتان هستند که در هیئت‌های رئیسه فدراسیون‌های مختلف در کمیته‌ها با رؤساء همکاری می‌کرده‌اند که متأسفانه به دلیل در اختیار نداشتن مدارک مستند ذکر اسامی آنها در این مقاله میسر نگردید. Δ



File Edit View Help

I N T E R N E T

روی اینترنت

تهیه و ترجمه از علی پارسایی

توانایی وی در صعود چیست؟ وی پاسخ داد: راستش را بخواهید من کمی از سقوط می ترسم!!!

صعود مشکل ترین مسیر

مسیر ACTION DIRECT (5.14d) که در سال ۱۹۹۱ توسط سنگنورد فقید و برجسته‌ی آلمانی ولفگانگ گولپچ صعود شد، هنوز به عنوان مشکل ترین مسیر دنیا، شهرت خود را حفظ نموده است. و تا کنون فقط یک نفر (آلکساندر آدلر) موفق به صعود آن شده است.



آیا می دانید بیماری (AMS) چیست؟

بیماری Actue mountain sickness ناشی از کم شدن گلبول های قرمز در ارتفاع، که می تواند کوهنوردان را به سرعت به کام مرگ بفرستد. برای مقابله با این بیماری دستگاهی که کمی از یک انگشت دانه بزرگتر است ساخته شده است که وضعیت گلبولهای قرمز و اطلاعات حیاتی کوهنورد را مشخص می کند.

www.sportstat.nonin.com



چند خبر از www.climbing.com

مجله‌ی Climbing پایگاه اینترنتی خود را بازسازی نموده و بد نیست بدانید در شماره‌ی ۱۹۳ این مجله، گزارش چهار صفحه‌ای و مفصلی درباره‌ی کوهنوردی در ایران به چاپ رسیده است.

قهرمان ترسو

در دنیا چند نفر توانسته‌اند مسیرهای 5.14a را on-sight صعود کنند (یعنی در اولین تلاش بدون سقوط و بدون داشتن هیچگونه اطلاعات قبلی درباره‌ی مسیر). پاسخ آن جالب است: فقط ۵ نفر که یک نفر از آنان خانم Katty brown سنگنورد ۱۹ ساله‌ی آمریکایی است. وقتی از وی سؤال شد دلیل

دوستان سلام

خوشحالم که باز می توانم اخبار جدیدی از دنیای کوهنوردی اینترنت تقدیمتان کنم. متأسفانه در شماره‌های گذشته، بعضی از آدرس‌های اینترنتی که در پایین هر خبر چاپ شده بود به علت اشتباه تایپی غیر قابل استفاده بود. دوستانی که می‌خواهند این آدرس‌ها را در اینترنت ببینند می‌توانند توسط e-mail به من اطلاع دهند تا آدرس صحیح برای آنان ارسال شود.

aliparsai@hotmail.com

اعجابی در صعود انفرادی

یکی از برجسته‌ترین صعودهای کوهنوردی در هیمالایا در فصل گذشته، صعود انفرادی و بسیار شگفت‌انگیز بر روی دیواره‌ی جنوبی دانولاگیری (۸۱۶۷ متر) بود. TOMAZ HUMAR کوهنورد ۳۰ ساله‌ی اسلونی در این صعود، دیواره‌ی ۴۰۰۰ متری را ظرف ۶ روز و با دو شبمانی در منطقه‌ی مرگ (مرز ۸۰۰۰ متر) و در فضای باز و بدون چادر انجام داد.

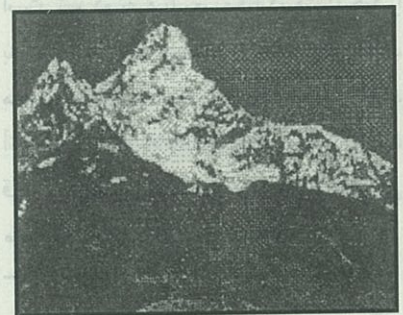
این صعود به قدری از لحاظ فنی ممتاز بود که بنا به انتخاب هیئت تحریریه‌ی مجله‌ی Climbing جزو ده صعود برگزیده‌ی قرن قرار گرفت!

گزارش روزبه‌روز به همراه عکس و سایر اخبار را می‌توانید در آدرس پیدا کنید.

<http://www.humar.com>

کوهنورد نابینا

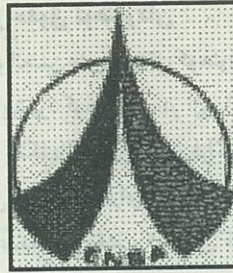
در فروردین امسال قله‌ی آمادا-بلام که به عروس کوههای هیمالایا معروف است شاهد تلاش شگفت‌آوری بود. هفت کوهنورد که یکی از آنان نابینا بود قصد صعود این قله را داشتند! متأسفانه تلاش آنان در نزدیکی قله و کمی بالاتر از کمپ آخر به علت هوای ناپایدار و توفانی منطقه ناکام ماند. آقای Eric Alexander کوهنورد نابینای تیم، مسیرهای مختلفی را بر روی دیواره‌های بلند صعود نموده و به قول خودش با نوک انگشتانش صعود می‌کند. او مسیریابی با درجه‌ی سختی 5.10 را به صورت سرطناصعود نموده است. این تیم توسط فراسیون جهانی نابینایان پشتیبانی می‌شده.



چادر هم‌هوایی!

هم‌هوایی به خصوص برای صعود به ارتفاعات بالا و بر روی قله مرتفع امری است که هیچ کوهنوردی آنرا شوخی نمی‌گیرد و تمامی تیمها در برنامه‌های خود زمانی را برای هم‌هوایی در مسیر صعود در نظر می‌گیرند. اما طبق اطلاعات موجود در پایگاه www.hypoxictent.com دیگر نیازی به اینکار نیست.

در صورت استفاده از چادر hypoxic و خوابیدن درون آن در منزل!!! شما هم‌هوا خواهید شد!!!



آموزش در فرانسه

فراگیری آموزش‌های نوین همواره برای کوهنوردان جاذبه خاصی دارد و مراکز بسیاری در دنیا به این کار مبادرت می‌ورزند. و شاید یکی از دلایل پیشرفت کوهنوردی در اروپا عدم انحصار آموزش و وجود مراکز متنوعی باشد که فنون کوهنوردی را به علاقه‌مندان ارائه می‌دهند در بین این مراکز، مدرسه‌ی کوه‌نوردی و اسکی فرانسه که به ENSA معروف است جایگاه ویژه‌ای دارد که دوره‌های مختلفی را برای علاقه‌مندان برگزار می‌نماید در پایگاه اینترنتی ENSA می‌توانید اطلاعات مربوط به چگونگی شرکت در این دوره‌ها را کسب نمایید:

<http://www.ensa.jeunesse-sports.fr>

شماره‌های تماس: 33 (0)4 50 55 30 30

FAX: 33 (0)4 50 53 47 44

دو برادر اسپانیایی در تلاش برای تکمیل مجموعه ۱۴ هشت‌هزارمتری

بنا به اعلام وزارت جهانگردی نپال Alberto and Felix Inurraategi موفق شدند در ۹ اردیبهشت قله‌ی ۸۱۶۳ متری ماناسلو را صعود نمایند و تا اینجا بر ۱۱ قله‌ی بالای هشت‌هزار متر پیروز شوند. فقط سه قله مانده! برادران سریعتر!

<http://sports.yahoo.com/m/climbing/news/outside>

ملاقات با مالوری

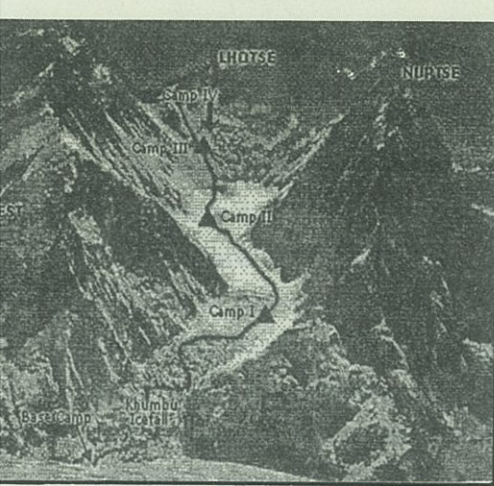
معمای اولین صعود اورست هنوز اهمیت خود را برای بسیاری حفظ نموده است. اینبار کمپانی BBC با تدارک تیمی قوی به دنبال دوربین گمشده است. تا تاریخ نوشتن این صفحه

اعضای تیم مسیر خود را تا گردنه‌ی شمالی باز نموده‌اند. اخبار روزانه‌ی تیم در <http://www.bbc.co.uk/history/exploration/everest/> قابل خواندن است. در گزارش روز چهارشنبه ۷ اردیبهشت نکته‌ی جالبی از قول آقای گراهام هوپلند نقل شده:

من امروز عصر مالوری را دیدم!

عصر امروز در حالیکه در گوشه‌ای از کمپ اصلی نشسته بودم مردی بسیار شبیه به مالوری را دیدم که یک طناب کثفی به دوش انداخته و با لباسی سبز رنگ دارد به سمت من می‌آید: باور نمی‌کردم، اما او خود مالوری بود. به شدت بهت زده شده بودم. که ناگهان یادم آمد او بازیگر نقش مالوری در فیلمی است که توسط تلویزیون اسپانیا درباره‌ی صعود مالوری در حال تهیه است. بد نیست بدانید سرپرست فنی این JUAN OIARZABAL یکی از شش تن صعودکنندگان تمامی هشت هزار متری‌ها است. این تیم با تدارکاتی به وزن ۶ تن قصد دارند با تجهیزاتی دقیقاً معادل تجهیزات صعود سال ۱۹۲۴ انگلیسی‌ها به قله صعود و از تمامی مراحل صعود نیز فیلم‌برداری کنند.





دو خبر کوتاه از www.everstnews.com

یک شریای ۱۴ ساله‌ی نپالی قصد دارد به قله‌ی اورست صعود کند. مسیر انتخابی او گردنه‌ی جنوبی است. در پی اقامت بابو شیری شریای معروف در سال گذشته بر فراز اورست، امسال کوهنوردان هندی قصد چنین صعودی را دارند.

یک کوهنورد ایرانی در اینترنت

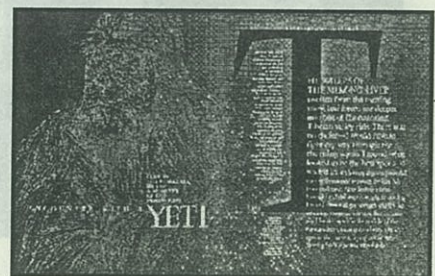
در شماره‌ی قبل پایگاه www.mountainwoman.com معرفی شد که به کوهنوردی بانوان می‌پردازد. مسئولین این سایت قبلاً خبر صعود زمستانی جبهه‌ی شمالی دماوند را توسط یکی از بانوان کوهنورد کشورمان در سال ۷۸ منتشر کرده بودند. به تازگی در <http://www.mountainwoman.com/Profiles/MitraNazari.htm> پرسش و پاسخی را که با ایشان انجام داده منتشر نموده است.

مسئور ویتی

مجله‌ی نشنال جئوگرافی برای همه علاقه‌مندان طبیعت نامی آشناست.

پایگاه اینترنتی این مجله در آدرس <http://www.nationalgeographic.com> قرار دارد که گنجینه‌ای بی‌بديل از اطلاعات و آرشیو مطالب است.

در آخرین شماره (May/June 2000) این مجله مقاله‌ی بسیار جالبی درباره‌ی کوهنورد شهیر، رینهولد مسنر و جستجو و مشاهدات او درباره‌ی یتی (آدم برفی) به چاپ رسیده. مسنر بعد از ۱۲ سال سکوت درباره‌ی برخوردش با آدم برفی در کوه‌های هیمالایا خاطرات جالبی را نقل می‌کند.



حمایت از حقوق کوهنوردان

باشگاه‌ها و انجمن‌های مستقل کوهنوردی نقش مهمی در پیشبرد کوهنوردی در اروپا و آمریکا دارند. این تشکله‌ها که به صورت فراگیر، پذیرای کوهنوردان می‌باشند دارای تشکیلاتی منسجم هستند و عمده‌ترین نقشی که برای خود قائلند اطلاع‌رسانی دو طرفه و تبیین حقوق کوهنوردان است. به عنوان مثال هنگامی که مسئولین پارک جنگلی یوسه میتی قصد داشتند محدودی کمپ ۴ را که به سنگنوردان تعلق دارد محدود کنند American alpin club باین اقدام مخالفت نمود و مانع این کار شد. پایگاه این انجمن در آدرس www.americanalpineclub.org قرار دارد.



معرفی پایگاه‌های پزشکی کوهستان

امکان بروز حادثه در کوهستان برای همه وجود دارد اما چیزی که بسیار مهم است دانش رویارویی با این اتفاقات و توانایی پیشگیری یا درمان است. تنی از دوستان پزشکی خواستار منابعی درباره‌ی پایگاه‌های پزشکی کوهستان در اینترنت شدند که آدرس‌های زیر احتمالاً برایشان مفید خواهد بود.

<http://www.princeton.edu/~oa/safety/hypocold.html>

<http://www.cmc.org/cmc/safetyha.html>

<http://www.planetmontagne.com/ANMSM/index.html>

اورست و لوتسه در یک صعود آپی

یکی از صعودهای قابل توجهی که هم‌اکنون در حال اجرا بر روی اورست است تلاش برای صعود توامان اورست و لوتسه در یک برنامه به صورت آپی و بدون اکسیژن است. تیم دو نفره تا روز ۲۰ اردیبهشت خود را به کمپ سه رسانده بود اما به علت توفان شدید مجبور به بازگشت موقت به کمپ اصلی شدند. آنان قصد دارند بلافاصله بعد از صعود اورست قله‌ی لوتسه را صعود نموده و از فراز آن مستقیماً به کمپ سوم باز گردند. Δ

قابل توجه کلیه مصرف کنندگان

کفش کوهنوردی



۱. کوهنوردان عزیز بهترین و نازلترین کفش کوهنوردی را از کارگاه کفش گاندی 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.

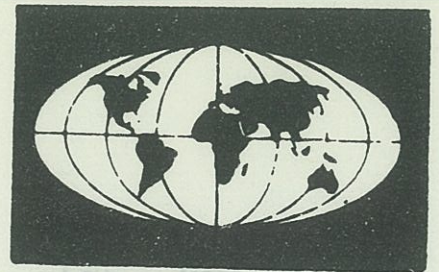
خیابان ۱۵ خرداد غربی. کوی

درخونگاه. روبه‌روی مسجد

حاجی رجبعلی

کفش کوهنوردی گاندی

تلفن ۵۸۰۲۷۵۲



کوناکون

نخستین اسکی و لژ جهان

ابراهیم صدی

از هزاران سال پیش مردمان کشورهای اسکاندیناوی به ویژه سوئد و نروژ، به خاطر عبور از اراضی یخ‌بسته و انبوه برف دارای وسایلی بودند که امکان حرکت آنها را جهت کار روزانه، خاصه برای شکار در بیابانها ممکن می‌ساخت. رفته‌رفته و به مرور زمان این وسایل، تکمیل شد و به صورت (راکت - لژ و اسکی) امروز درآمد. هم‌اکنون در ناحیه‌ی (رودوی) کشور نروژ نقشی از یک شکارچی در حالی که اسکی به پا دارد روی سنگ حکاکی شده که محققین کار آزموده، این حجاری را به طور مسلم از اواخر عصر حجر می‌دانند.

ابتدا و انتهای اسکی‌های قرون گذشته نوک‌تیز و زیر آنها را پوست می‌گذارند تا در سربالایی‌ها از سرخوردن جلوگیری کند و در سرازیریها دارای کنترل باشد.

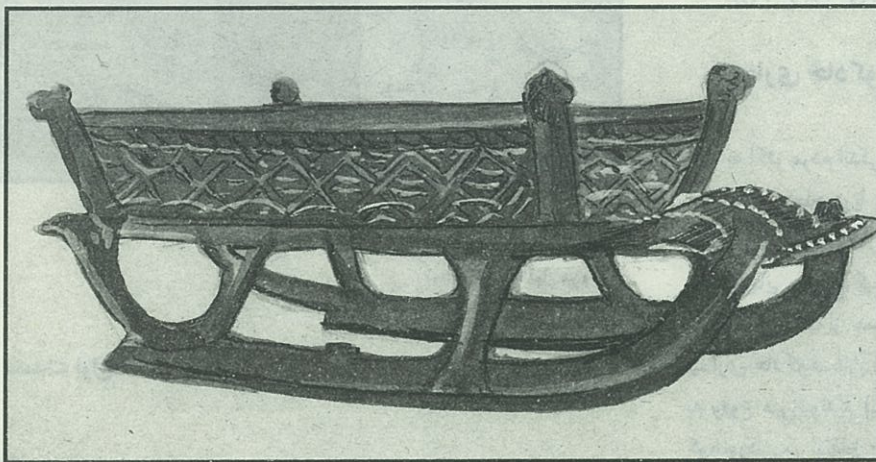
همچنین از دیرباز با ابداع وسیله‌ای شبیه به صندلی برای نشستن روی آن، اما بدون پایه و لغزنده جهت سرخوردن که امروز به آن لژ گفته می‌شود و هم‌اکنون در موزه‌ی دریایی نروژ نخستین لژ موجود در جهان نگهداری می‌شود. همچنین قسمتی از یک لنگه شکسته اسکی مربوط به ۴۵۰۰ سال پیش در همان موزه، وجود دارد. ضمناً از سویی دیگر یک جفت اسکی کامل که از زیر خروارها یخ و برف در ناحیه‌ی (هوتینگ) سوئد به دست آمده ۴۰۰۰ سال عمر دارد و در موزه‌ی سوئد وجود دارد.

ضمناً در گذشته روی برخی از اسکی‌ها و اطراف لژها را با نقش و نگار کننده‌کاری می‌کردند. در شکل ۴ هم یک خانم فرانسوی را

در حال اسکی‌بازی به سال ۱۹۰۵ میلادی با لباس بلند و چوبدستی دراز و اسکی باریک در شهر کوهستانی شامونی که از کوهپایه‌های مون‌بلان می‌باشد مشاهده می‌کنیم.

امروزه اسکی‌بازی و لژ سواری در عداد مسابقات زمستانی و المپیک‌ها قرار گرفته و اسکی‌بازان و لژ سواران ماهر و با تجربه در مسابقات شرکت می‌کنند و به جای لژ سواری از سورت‌های یک‌نفره و دو نفره و چند نفره با طول زیاد و عرض کم و سرعت بسیار استفاده می‌شود.

طعمی تلخ دارد. آنها را در محلی خشک و در ظرف دربسته نگهداری می‌کنند. گیاه خشک شده محتوی ۰/۴ درصد اسانس روغنی است که ماده اصلی ترکیبی آن تیمول است. از آن در ترکیبات جوشانده‌های ضد سرفه استفاده می‌کند. زیرا ضد عفونی کننده، خلط‌آور و ضد تشنج است. همچنین در بی‌اشتهایی و ناراحتی‌های هاضمه یا صفاوی و اسهال مؤثر است. مقدار آن برای دم کردن یک قاشق مرباخوری در هر فنجان آب است. در مصارف خارجی، این گیاه را می‌توان برای غرغره،

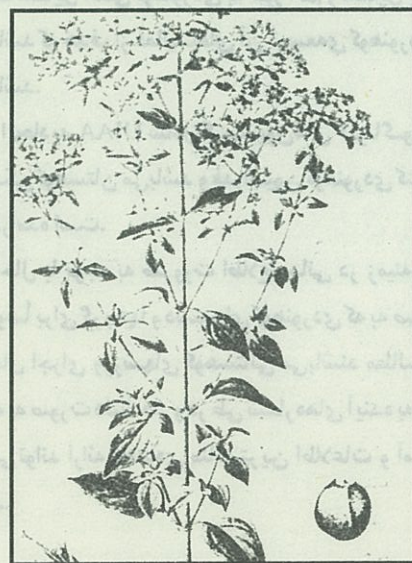


آویشن کوهی یا مرزنگوش وحشی Origanam Valgare (تیره نعناع)

گیاهی پایا، با ساقه‌ای راست به رنگ قرمز کم رنگ و پوشیده از برگهای متقابل بیضی شکل و کوتاه است. ساقه در قسمت فوقانی شاخه‌دار است و در نوک شاخه‌ها خوشه‌ای از گل‌های بنفش می‌روید. میوه آن فندقه و چهار قسمتی است.

این گیاه در آسیا و اروپا روی تپه‌های خشک و آفتابگیر و در بیشه‌زارهای روشن می‌روید و اخیراً به عنوان یک داروی عمومی شناخته شده است. برای مصارف طبی سر شاخه‌های آن را در اوایل گل کردن و در وسط رو جمع‌آوری می‌کنند. قسمت‌های جمع‌آوری شده را در لایه‌های نازک در سایه یا به طور دسته‌ای در محلی که هوا کوران داشته باشد آویزان می‌کنند تا خشک شود. گیاه خشک شده معطر است و

شستشوی دهان یا بخور به کار برد. از این گیاه برای معطر ساختن گوشت‌های چرخ کرده و گوشت شکار استفاده می‌کنند. دوران گلدهی، در تیر و مرداد و زمان برداشت سرشاخه‌ها در تیر و مرداد است. Δ





بخش اول

ACCLIMATIZATION تطبیق بدن با شرایط زیست ارتفاع

بیماریهای حاد کوهستان و سفر به مناطق مرتفع

بیماریهای حاد کوهستان گونه‌هایی از بیماری است که معمولاً کسانی را که به مناطق مرتفع مسافرت می‌کنند مبتلا می‌سازد. (ارتفاعات بالای ۳۵۰۰ متر).

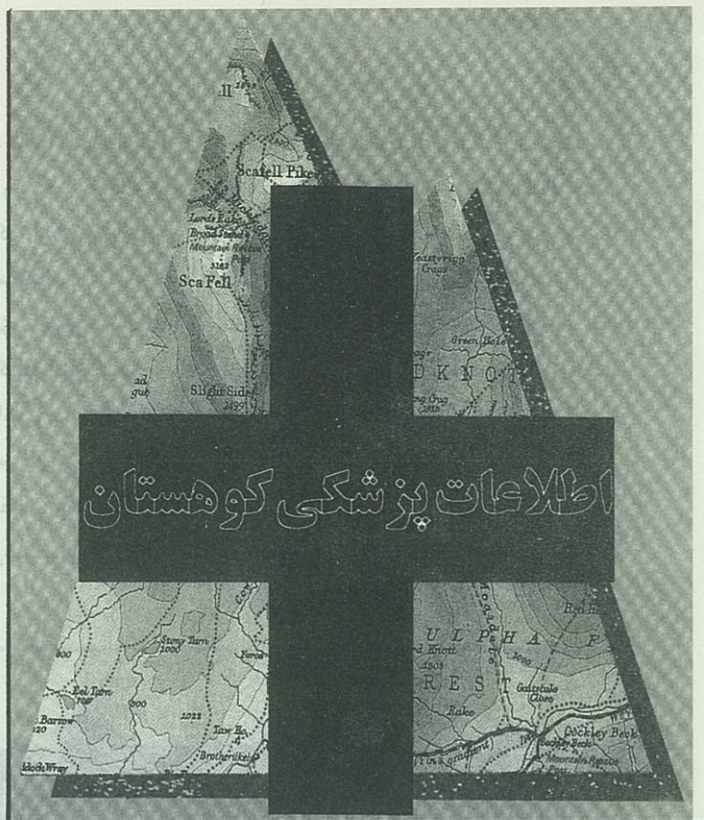
سرعت ابتلا به بیماری و وخامت علائم اولیه و همچنین ارتفاعی که این علائم در آنجا ظاهر می‌گردند متغیر می‌باشد. این مسایل به خاطر کمبود اکسیژن به وجود می‌آید.

بیماری حاد کوهستان

به اکثر مردم اندکی کسالت در هنگام رانندگی، پرواز یا مسافرت با قطار از مناطق هم‌سطح دریا به ارتفاع ۳۵۰۰ متر دست می‌دهد. سردرد، خستگی، تنگی نفس غیر منتظره در حین فعالیت جسمانی، احساس طپش شدید قلب، کم‌اشتهایی، تهوع، گیجی، خوابیدن توأم با اشکال، بازدم‌های کوتاه و نامنظم در هنگام خواب از جمله علائم بیماری محسوب می‌گردد. اینها نشانه‌های بیماری حاد کوهستان (AMS) می‌باشند که معمولاً در ظرف ۳۶ ساعت اولیه به وقوع می‌پیوندند (نه در بدو ورود به منطقه). حدود پنجاه درصد از کوهنوردان در ارتفاع ۳۵۰۰ دچار این بیماریها می‌گردند. ولی عده بیشتری از آنها، شاید ۹۰-۸۰ درصد از آنها در صورت صعود سریع به ارتفاع ۵۰۰۰ متر) دچار این بیماریها می‌گردند.

تطبیق بدن با شرایط زیست در ارتفاع ACCLIMATIZATION معمولاً این آثار ناخوشایند کمبود اکسیژن ظرف دو تا سه روز برطرف می‌گردند، بالاخص در صورتی که صعود ادامه نیابد. وقتی که یک بار تطبیق با شرایط زیست در ارتفاع صورت گرفت، هرچند که علائم بیماری ممکن است عود نماید ولی صعود تدریجی بیشتر امکان‌پذیر می‌گردد.

به خاطر تفاوت‌هایی که در نزد افراد مختلف وجود دارد، پاسخی برای این سؤال «چه ارتفاعی، چه سرعتی؟» وجود ندارد. ولی برای افراد سالم تا سنین ۷۰-۶۵ سال منطقی است که با سرعت به ارتفاع ۳۵۰۰ متر درآیند هرچند که خیلی از مردم بعد از ورود به ارتفاع به بیماری دچار می‌گردند. عاقلانه نیست که یک دفعه از منطقه‌ی هم‌سطح دریا به ارتفاعی بالاتر از ۳۵۰۰ متر سفر نماییم، در ارتفاع بالای ۳۵۰۰ متر، صعود به ارتفاعات بالاتر باید به صورت تدریجی صورت گیرد، توصیه می‌نماییم که قبل از اینکه در ارتفاع ۵۰۰۰ متر اقامت نماییم یک هفته در منطقه باشیم. این موضوع به عنوان مثال برای یک گروه بیست نفره عازم منطقه تبت قابل قبول است که شخص ابتدا به لهاسا (ارتفاع ۳۶۰۰ متر) پرواز نموده و سپس از طریق جاده‌ی خاکی به کمپ اصلی اورست (ارتفاع ۵۲۰۰ متر) مسافرت نماید. بالاترین ارتفاعی که بشر به صورت مداوم در آنجا زندگی نموده ارتفاع ۵۵۰۰ متر می‌باشد. ولی در هیئت‌های کوهنوردی یا گروه‌های ترکیب اقامت چند هفته‌ای در ارتفاع



ترجمه‌ی میکائیل مروتی

قسمت اول

مقدمه:

اتحادیه‌ی بین‌المللی فدراسیونهای کوهنوردی (UIAA) در تاریخ ۲۷ آگوست سال ۱۹۳۲ در شهر شامونی فرانسه تأسیس گردید. این اتحادیه مشتمل بر سازمانهای کوهنوردی ملی است که از طریق یک اساسنامه برگرفته از قوانین عمومی کشور سوییس و فرانسه اداره می‌گردد.

اهداف و مسئولیت‌های این اتحادیه مشتمل بر مطالعه و ارائه‌ی راه‌حل جهت مسایل اصلی کوهنوردی به طور اعم و مسایل بین‌المللی به طور اخص می‌باشد که هدف از فعالیت‌های آن توسعه‌ی کوهنوردی در سطح بین‌المللی می‌باشد.

اتحادیه UIAA شامل کمیسیون‌های گوناگونی از جمله کمیسیون پزشکی کوهستان می‌باشد و فدراسیون کوهنوردی کشور به عضویت رسمی آن درآمده است.

حال با توجه به ضرورت اطلاع‌رسانی در زمینه‌ی پزشکی کوهستان خصوصاً برای گروه‌ها و دسته‌های کوهنوردی که به صورت منسجم و مستمر در حال اجرای ورزشهای کوهستانی می‌باشند مطالب ارائه شده در این مقاله به صورت دنباله‌دار و در طی شماره‌های آینده به نظر شما خواهد رسید که می‌تواند ارائه دهنده‌ی مناسبترین اطلاعات و آمار پزشکی کوهستان باشد.

درمان بیماری حاد کوهستان

حائز اهمیت است که تأکید نماییم که بیماریهای حاد کوهستان با وجودی که بسیار ناخوشایند است ولی در عین حال دارای دامنه‌ی محدود می‌باشد و عواقب شدید دربر ندارد. (ASPIRIN (PANADOL) از سردرد جلوگیری می‌نماید. داروهایی که هنگام مسافرت مورد استفاده قرار می‌گیرند مانند: AVOMINE

(PROMETHAZINE, PROCHLOROPERAZINE, STEMETLL) STURGERON (CINNARIZINE)

باعث جلوگیری از تهوع می‌گردد. من شخصاً از هیچ دارویی استفاده نمی‌نمایم مگر اینکه واقعاً لازم باشد. علائم معمولاً به سرعت برطرف می‌گردند تنها معالجه‌ی مؤثر تطبیق خود با شرایط زیست ارتفاع است (ACCLIMATIZATION) یعنی تطبیق خود با کمی اکسیژن. بنابراین مهم‌ترین درمان آن است که به ارتفاع بالاتر نرویم (اگر علائم در نزد ما پیداست) و اگر چنانچه بهبودی در ظرف چند روز حاصل نشود یا این علائم تشدید گردد از ارتفاع کم نماییم.

حالت‌های وخیم بیماریهای حاد کوهستان: (AMS)

بیماری خیزریوی و خیز مغزی مناطق مرتفع: در کمتر از ۲ درصد از مسافران مناطق مرتفع بیماریهای حاد کوهستان به شکل بسیار وخیم ظاهر می‌گردد. در ارتفاع ۴۰۰۰-۵۰۰۰ متر و گاهی اوقات کمتر این بیماریها ظاهر می‌گردند.

خیزریوی مناطق مرتفع یک نوع بیماری است که مایع در ریه جمع شده و باعث بیماری شدید می‌گردد (ممکن است در ظرف چند دقیقه عارض گردد) علائم مشخصه بیماری تنگی نفس، خلط غلیظ و گاهی اوقات همراه با خون می‌باشد. اگر چنانچه تنگی نفس در هنگام استراحت بروز نماید می‌باید به بیماری خیزریوی در مراحل اولیه تردید کنیم. اگر مرض به صورت عفونت

۶۰۰۰ متر کاملاً امکان‌پذیر بوده و در این ارتفاع در صورتی که شخص خود را با شرایط زیست ارتفاع تطبیق داده باشد. کاملاً حالش خوب بوده و ناراحتی وی فقط منحصر به تنگی نفس در هنگام تلاش جسمانی خواهد بود.

پیش‌بینی و پیشگیری از بیماریهای حاد کوهستان

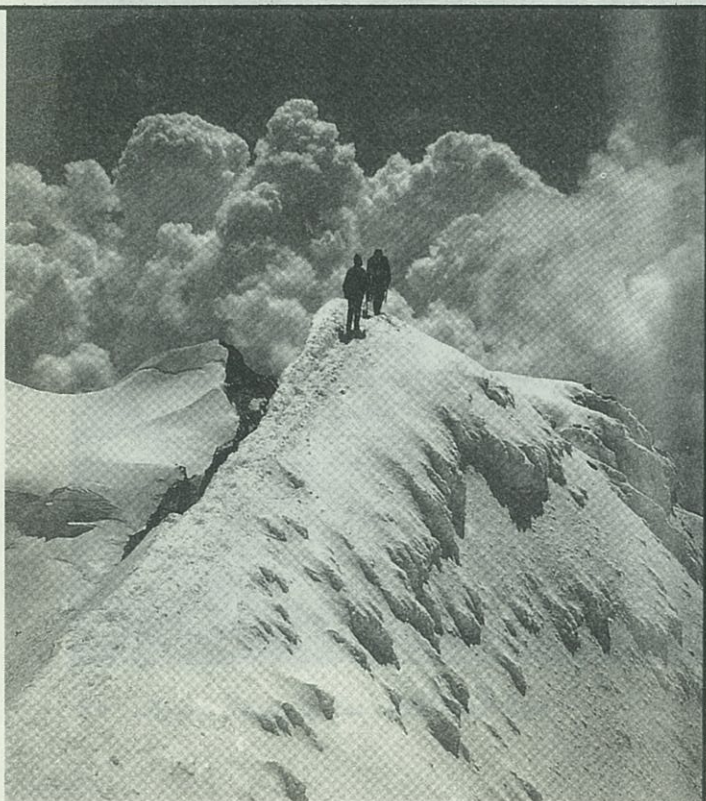
متأسفانه راهی جهت پیش‌بینی این موضوع که چه کسی به بیماری حاد کوهستان دچار خواهد شد و یا چه کسی از بیماری مصون خواهد ماند وجود ندارد. بچه‌ها کمتر از افراد بالغ در معرض بیماری قرار می‌گیرند فرض بر این است که اگر از وضعیت جسمانی مناسبی برخوردار بوده و از کشیدن سیگار جلوگیری نماییم، این شرایط باعث پیشگیری خواهد شد. متأسفانه این قضیه صحت ندارد، تمرینات شدید بدنی در ارتفاع، بدون توجه به اینکه آیا این تمرینات مناسب است یا خیر خود باعث وخامت بیماری حاد کوهستان می‌گردد. می‌باید از تلاش غیرمنتظره و حمل بارهای سنگین تا زمانی که تطبیق با شرایط زیست ارتفاع صورت نگرفته جلوگیری نماییم.

بیمارانی که دچار بیماری قلبی یا ریوی بوده و یا فشار خون بالایی دارند. می‌باید قبل از صعود به ارتفاع ۴۰۰۰ متر نظریه‌ی پزشک متخصص را جویا گردند. داروها می‌توانند بالعکس در ظهور و توسعه‌ی بیماریهای حاد کوهستان اثر بگذارند، از داروهای خواب‌آور که باعث کاهش تعداد دفعات تنفس و هم‌چنین عمق تنفس می‌گردد می‌باید جلوگیری به عمل آید. هم‌چنین از قرص‌های ضد حاملگی نیز به خاطر اثری که از نظر جمع شدن مایع در بدن دارند می‌باید جلوگیری شود. با وجود این هیچ‌یک از این قوانین قطعی نیستند.

پیشگیری از بیماریهای حاد کوهستان توسط

ACETAZOLAMIDE (DIAMOX)

اخیراً تبلیغات زیادی بر روی ACETAZOLAMIDE: به عمل آمده. این دارو باعث کاهش جمع شدن مایع در بدن می‌گردد. شکی نیست که اگر DIAMOX چند روز قبل از صعود تجویز گردد می‌تواند به نحو مؤثری در پیشگیری از بیماریها مفید واقع شود. من معمولاً قرص دیاموکس را به مدت سه روز، روزانه دو قرص ۲۵۰ میلی‌گرم تا قبل از رسیدن به ارتفاع ۵۰۰۰ متر تجویز می‌نمایم. علت و چگونگی تأثیر این دارو کاملاً روشن نیست ولی اثر آن بر روی تنفس (تسریع در تنفس و عمیق نمودن تنفس در هنگام خواب، یعنی درست بالعکس تأثیر قرص خواب‌آور) ممکن است مهمتر از تأثیر مستقیم آن از نظر جمع شدن مایع در بدن باشد. هیچ مدرکی وجود ندارد که ویتامین‌ها، سیر یا سایر معالجات گیاهی از نظر پیشگیری مؤثر واقع شوند. مسافرینی که از دیاموکس استفاده می‌نمایند باید از اثرات ناخواسته‌ی آن آگاهی داشته باشند. چون کلیه‌ی داروها از این نظر دارای خطراتی هستند. دیاموکس نزد بعضی از افراد باعث تهوع و کسالت عمومی گردیده و باعث سوزش انگشتان می‌گردد. این آثار در هنگام قطع دارو از بین می‌رود. اثرات جانبی گزارش شده شامل برافروختگی صورت، کهیر، تشنگی، خواب‌آلودگی، تحریک‌پذیری می‌گردد. من از هنگامی که دارو را تجویز نمودم این اثرات را مشاهده نمودهام.



است حین قدم زدن یا کوهنوردی طولانی مشاهده شود. که معمولاً ظرف چند روز برطرف گردیده و بیانگر خیزریوی یا مغزی نمی‌باشد.

خونریزی در شبکیه چشم

خونریزی در داخل شبکیه (به صورت تاولهای خونی بسیار ریز در قسمت پشت چشم) از بیماریهای شناخته شده در ارتفاع حدود ۵۰۰۰ متر است که خیلی به ندرت ممکن است مسئله‌ساز باشد. توسط چشم عادی مشاهده نگردیده ولی توسط وسایل تخصصی قابل مشاهده می‌باشد. خیلی به ندرت ممکن است که این خونریزیها در دید چشم دخالت داشته باشد (پیدا کردن روزنه‌ای در دید چشم)، در هنگام بیماری، فرود از ارتفاع توصیه می‌شود.

خلاصه

بیماریهای رایج کوهستان بسیار معمولی ولی مختصر است هرچند که این بیماریها بسیار تضعیف کننده می‌باشند. خیلی به ندرت ممکن است منجر به دو بیماری مهلک خیزریوی و خیز مغزی گردند که هر دوی این بیماریها به عنوان مورد اضطراری تلقی می‌گردند. مهم‌ترین توصیه در هنگام مسافرت به مناطق مرتفع که تأکید می‌نماییم این است که از مسافرت سریع به ارتفاع برحذر باشیم و اگر مبتلا به بیماری شدید فرود آییم. این توصیه‌ای است که برای کلیه‌ی نسل‌ها در مناطق مرتفع معتبر می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر با مرکز اطلاعات پزشکی کوهستان UIAA تماس حاصل نمایید.

ادامه دارد...

ظاهر شده و باعث تنگی نفس گردد نیز باید نسبت به این بیماری شک داشته باشیم بیماران مبتلا به خیزریوی از موارد عمده‌ی اضطراری تلقی گردیده که بایستی به ارتفاع پایین‌تر آورده شوند. در اکثر مواقع فرود، حتی به مقیاس ۵۰۰ متر حال بیمار را به نحو قابل توجهی بهبود داده است.

دادن اکسیژن و داروهایی که باعث از بین رفتن تجمع مایعات در بدن می‌گردند مانند: (FRUESMIDE, STEROID, IASIX FURESME) مفید است (به بیماری خیز ریوی مراجعه شود).

خیز مغزی نوع دیگری از این بیماریهاست که تقریباً نادر بوده و در اثر جمع شدن مایع در مغز به وجود می‌آید. بیمار حالت غیرمنطقی پیدا نموده و خواب‌آلود می‌گردد. برای مدتی گیج شده و راه رفتن وی نامتعادل می‌گردد. دوگانه در وی مشاهده می‌شود. این شرایط بسیار وخیم بوده و تخلیه به ارتفاع پایین‌تر اجباری است. داروهای STEROID از قبیل DEXAMETHAZONE (DECADRON) در معالجه مؤثر است. مشاوره‌ی پزشکی لازم بوده هرچند که ممکن است پزشک در دسترس نباشد. آنهایی که مشکوک به بیماریهای خیزریوی یا مغزی می‌باشند. باید سریعاً به ارتفاعات پایین‌تر منتقل گردند و تا زمانی که به پزشک مراجعه نموده‌اند قطعاً از رفتن به ارتفاع بالاتر پرهیز نمایند در صورتی که از هر دو بیماری یاد شده در مراحل اولیه به خوبی مراقبت به عمل آید بهبود کامل حاصل می‌گردد.

سایر مشکلات مناطق مرتفع - خیز جلدی

جمع شدن مایع که باعث تورم صورت می‌گردد نیز گاهی اوقات ممکن

ایران را بهتر بگردیم



دشت و کلویت

مؤسسه اکوتوریستی دشت و کلویت، با همکاری مریبان رسمی و مجرب کوهنوردی، متخصصین طبیعت‌گردی و کارشناسان علوم اجتماعی برای معرفی و دیدن جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و فرهنگی کشور برنامه‌هایی در زمینه ورزشهای کوهستانی، سفر و طبیعت‌گردی و ... برگزار می‌کند.

چند برنامه* شاخص و جذاب مؤسسه به شرح زیر است:

- بیلاق سرسبز نمارستاق ۱۸ - ۲۰ خرداد
- از بلندای سبز البرز تا کرانه‌های آبی خزر (راه‌پیمایی از دریاچه نئور تا استالیم) ۳۰ خرداد - ۳ تیر
- تخت سلیمان، آتشکده دوره ساسانی (تکاب) ۸ - ۱۰ تیر
- کندلوس ۲۲ - ۲۴ تیر
- چگونه سنگ‌نوردی کنیم (۱) ۳۱ تیر
- علم‌کوه، صعود تضمینی کرده آلمانتها ۱۲ - ۱۶ مرداد
- بر بام ایران (صعود تضمینی قله دماوند) ۱۹ - ۲۱ مرداد

* هر هفته برنامه‌های یک و چند روزه اجرا می‌شود.

دفتر مرکزی:

تلفن: ۵۳۸۵۹۵۰ فاکس: ۵۳۸۵۹۵۰

نماینده‌ی فروش بلیت: آژانس گل‌دیس

تلفن: ۸۷۵۲۳۵۵ - ۹ آدرس: خیابان استاد مطهری، اول میرعماد، پلاک ۱



وقتی برای اولین بار راجع به پراناایما سخنی شنیدم، ۱۲ سال داشتم. یک مرد نحیف و قهوه‌ای رنگ با یک امامه هندی خودش را در یک جعبه‌ی شیشه‌ای ۲ در ۳ مدتی حبس کرد و گروه تلویزیون او را در قسمت عمیق یک استخر فرو کردند. او برای یک ساعت در زیر آب ماند. گوینده‌ی تلویزیون توضیح داد که این مبلغ هندی تنفس به سبک یوگا را قبل از درون جعبه رفتن تمرین کرده است. این طریقی بود که او متابولیسم بدن خود را تا یک ضربه در دقیقه پایین آورده بود. همان‌طور که در جعبه را می‌بستند او زمزمه می‌کرد که این یک تغییر است‌تغییری‌حاکمی‌از به حالت مرگ زندگی کردن. من فکر کردم که چقدر این مطلب جالب توجه است و می‌خواستم در مورد این سبک تنفس بیشتر بدانم. اما در عوض آن، به کالج رفتم و با الکل و مواد مخدر آشنا شدم و فهمیدم که دسترسی به این نوع تنفس از طریق دیگری میسر می‌گردد. اما هیچگاه آن مرد هندو و بسته‌ی شیشه‌ای‌اش را فراموش نکردم.

در عرض چند سال گذشته بسیار مشتاق بوده‌ام تا از یوگا در کوهنوردی استفاده کنم. اخیراً به پراناایما یا تنفس از طریق یوگا دست یافته‌ام. اگر تمرین‌های سخت شما را در اینکه یک ساعت زیر آب باشید یاری نکند آن‌طور که من فهمیده‌ام پراناایما به شما آموزش می‌دهد تا اعصاب خود را به هنگام اوج گرفتن کنترل کرده و آرام کنید. مایونگانویسنده‌ی کتاب **به روشنی در پراناایما** قسمت مربوط به سیستم تنفس را به این شکل آغاز می‌کند. «هر دم عادی، یک انسان معمولی 500cm^3 از هوا را تنفس می‌کند. در یک دم عمیق میزان هوای دریافتی ۶ برابر می‌باشد حدوداً 3000cm^3 . تمرین پراناایما حجم ریه‌ها را افزایش داده و آنها را قادر می‌کند تا حداکثر بهره‌برداری تنفسی را انجام دهند.»

فواید فیزیولوژیکی عمیق تنفس کردن کاملاً آشکارند. یک فرد ورزشکار که عادت به تنفس عمیق دارد می‌تواند تمام غشای بدن خود را اشباع کرده و فعالانه آنها را با اکسیژن و انرژی متابولیسمی پشتیبانی کند.



چگونه از طریق یوگا تنفس کنید

تابر ترس و طپش قلب فایق آید

ترجمه کتابون حسنی ملایری

به طور خلاصه اگر بتوانید تنفس خود را کنترل کنید هیچگاه عصبانی نمی‌شوید. کوهنوردی که تمرین تنفس می‌کند، می‌تواند ذهن خود را آرام کرده و ماهیچه‌های خود را از اکسیژن فوق، اشباع گرداند.

آمادگی برای پراناایما

ساواسانا: نقش مرده را بازی کردن: هر تمرین پراناایما را با ۵ دقیقه ساواسانا شروع کنید. ساواسانا که تأکید اصلی آن استراحت کردن به هنگامی که شما ذهن و بدن خود را آزاد کرده‌اید، می‌باشد.

به روی پشت دراز بکشید. پاهای خود را کاملاً آزادانه قرار دهید. دستان خود را به طرفین گذاشته طوری که کف دست رو به بالا باشد.

اگرچه فواید تنفس ورای فواید متابولیسمی آن می‌باشد. همان‌طور که دکتر جان چنک در کتاب علم تنفس اشاره می‌کند، «اکثر حالت‌های احساسی مخصوص هنگامی که شدید هستند با تغییرات تنفس همراه می‌باشند.» یک بغض حاکی از غم و تنفس لرزان حاکی از عصبانیت مثال‌های بارز آن هستند.»

ورزش کردن هم تغییرات تنفسی را موجب می‌شود و طبیعتاً بر روی حالات احساسی، شما تأثیر می‌گذارد. هرچقدر حجم بازدم بیشتر باشد آستانه‌ی تهییج بالاتر خواهد رفت. و به همان نسبت، تغییرات در حالات احساسی تغییر در تنفس را به وجود خواهد آورد. زمانی که در یک صعود به اوج فعالیت خود می‌رسیم مثل یک آدم تن‌پرور در یک کلاس بدن‌سازی سطح بالا، به نفس نفس می‌افتیم. و بلافاصله شروع به تنفس‌های سطحی می‌کنیم اسید لاکتیک تمام شانه‌ها و بازوان را فراگرفته و خود را به مانند لامپی احساس می‌کنم در عمق یک دریاچه.

حالا خودآگاهانه تمام انقباضهای عضلات خود را آزاد کنید، عضلات صورت و گردن غشاء دور مغز که مثل یک ساک مغز خود را در میان دارد، ذهن خود را آزاد کرده مغزتان را استراحت دهید. به نظر راحت می‌رسد؟ برعکس ساواسانا یکی از سخت‌ترین و پیشرفته‌ترین مرحله‌ها می‌باشد. می‌توان سالها تمرین کرد تا اینکه شما بدن و ذهن خود را کاملاً آزاد کنید. علاوه بر این بعد از چند جلسه تمرین، شما تأثیرات آن را خواهید دید. در واقع ساواسانا به ذخیره‌ی خود آگاهی و اراده و سلامتی می‌پردازد.

تنفس توسط قفسه‌ی سینه و شکم

کریستین لیبای مدرس یوگا در اوستین یک تمرین ساده‌ی هوشیار کننده‌ای را نشان داده که می‌تواند میل شما را برای پرانایاما افزایش دهد. به پشت بخوابید و یک دست خود را بر روی شکم خود بگذارید. مفصل انگشت وسط خود را بر روی ناف بگذارید. و دست دیگرتان را به روی قفسه‌ی سینه بگذارید طوری که شست اشاره شما استخوان ترقوه شما را لمس کند. پنج تنفس را فقط با به کارگیری شکم خود انجام دهید. اگر این کار را صحیح انجام دهید قفسه‌ی سینه شما تکان نمی‌خورد. چند تنفس عادی انجام دهید و اجازه دهید تا ذهنتان به حالت ساواسانا بازگردد. حال پنج تنفس تنها با استفاده از قفسه‌ی سینه خود انجام دهید. در این تمرین

شکمتان نباید تکان بخورد. توجه کنید که قفسه‌ی سینه و شکم شما چگونه به هنگام بازدم حرکتی متفاوت حرکت می‌کنند. این درک به شما کمک خواهد کرد تا بعداً بتوانید این حرکات را به هنگام تنفس واقعی به سبک یوگا درجه‌بندی کنید.

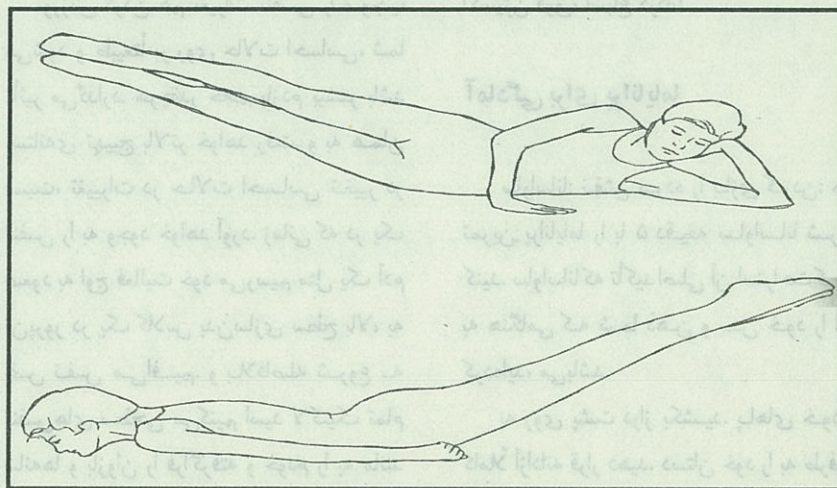
یک بازدم کامل از قسمت پایین شکم شروع شده و به استخوان ترقوه منتهی می‌شود مثل اینکه یک لیوان را پرکنید. بازدم از استخوان ترقوه شروع شده و به انتهای شکم منتهی می‌شود مثل خالی کردن لیوان.

پرانایاما را تجربه کنید

پرانایاما در چهار مرحله کسب می‌گردد. روزی ۱۵ دقیقه تمرین کنید (۵ دقیقه ساواسانا، ۵ دقیقه تنفس، ۵ دقیقه ساواسانا) قبل از اینکه به مرحله‌ی بعدی بروید، هر مرحله را برای چند روز تمرین کنید.

مرحله‌ی اول، هوشیاری تنفسی:

این مرحله بر روی پرکردن ریه‌ها به صورت یک در میان تأکید می‌کند. بعد از چند روز تمرین کردن شما باید تفاوت‌های حجمی ریه‌های خود را متوجه شوید. ریه‌ی چپ مقداری فضا را با قلب شریک می‌باشد و به خاطر همین کوچکتر از ریه راست است و کمتر از آن پیشرفت کرده است. توجه کنید تا هرگونه ناهماهنگی دو ریه را اصلاح گردانید.



۱- یک حوله را تا کرده و به گونه‌ای که ستون فقرات شما را حمایت کند زیر خود پهن کنید. بر بالای آن، حوله‌ی دیگری تا کرده قرار دهید تا سرتان راحت باشد و آسیب نبیند.

۲- بر روی حوله دراز کشید و بدن خود را بکشید و پنج دقیقه ساواسانا انجام دهید. چشمان خود را با یک پارچه‌ی نرم بپوشانید تا ماهیچه‌ی صورتتان را آزاد کنید.

۳- از راه بینی تنفس معمولی انجام دهید. جریان هوا را به راحتی احساس کنید. از اینکه ششهای شما یک به یک پر می‌شوند مطمئن شوید بالا و پایین رفتن قفسه‌ی سینه خود را احساس کنید.

۴- به آرامی هوا را از طریق بینی خارج کنید در حالی که ریه‌ها را یک به یک در دو طرف از هوا خالی می‌کنید.

۵- تنفس به این طریق برای ۵ دقیقه با چشمان بسته انجام دهید و با ۵ دقیقه ساواسانا به آن خاتمه دهید.

مرحله‌ی دوم: ترس را با تنفس از بین ببرید. این مرحله بر روی تنفس آرام و عمیق و مرتب تأکید دارد که باعث آرامش اعصاب و مغز می‌گردد. ۱- در حالی که تمامی دستورالعمل‌های مرحله‌ی یک را انجام می‌دهید به پشت دراز بکشید.

۲- بدون گرفتگی عضلات، پلک چشمتان را ببندید. ۳- از طریق بینی هوای درون ریه‌ی خود را خالی کنید. مثل خالی کردن یک لیوان آب، این بازدم باید از استخوان ترقوه شروع شده و به شکم منتهی گردد.

۴- هوا را از بینی تنفس کنید و نگران حرکت سینه یا شکم خود نباشید.

۵- مجدداً هوا را به آرامی و عمیق و مرتب از بینی بیرون دهید تا ریه‌ها پتان خالی شوند. برای ۵ دقیقه این کار را ادامه دهید. سپس ۵ دقیقه ساواسانا انجام دهید.

مرحله‌ی سوم: کسب انرژی از طریق تنفس، این مرحله تأکید بر تنفس عمیق آهسته و مداوم دارد و اراده‌ی سیستم عصبی شما را افزایش می‌دهد و بر اعتماد به نفس شما می‌افزاید.

۱- به مانند گذشته دراز بکشید.

۲- یک تنفس عمیق - آهسته و مداوم و بی صدا از طریق بینی انجام دهید. بازدم خود را با حرکت شکم منتهی به حرکت قفسه‌ی سینه تا استخوان ترقوه انجام دهید. از اینکه ششها یک به یک خالی می‌گردند مطمئن شوید. به صدای تنفس خود گوش کرده و سعی کنید ریتم آنرا به خاطر بسپارید. ریه‌های خود را بپرنید تا دیگر صدای تنفس به گوش نرسد.

۳- در شروع بازدم، پرده‌ی دیافراگم خود را سفت کنید سپس به آهستگی اما نه عمیق نفس را بیرون دهید. این کار را بدون توجه به حرکت شکم و یا قفسه‌ی سینه انجام دهید. برای ۵ دقیقه این کار را انجام داده و تا ۵ دقیقه ساواسانا را با آن خاتمه دهید.

مرحله‌ی چهارم: به کارگیری همه مراحل با هم. این مرحله‌ی انتهایی تمامی مراحل را در برمی‌گیرد.

۱- به پشت به سان گذشته دراز بکشید.
۲- طبق دستورالعمل مرحله‌ی سه یک نفس عمیق و آهسته و آرام بکشید.

۳- برای یک دقیقه پرده‌ی دیافراگم خود را سفت کرده و با عمل بازدم آن را به آرامی آزاد کنید مانند مرحله‌ی دوم تا جایی که ریه‌ها کاملاً خالی شوند.

۴- این دور یا روند را کامل کنید. این سیکل ریتمیک را برای ۵ دقیقه انجام داده و آنرا با ۵ دقیقه ساواسانا خاتمه دهید.

پرانایا تعلیم اصل

دستورالعمل‌های زیر را در جهت ازدیاد توانایی تنفسی خود به هنگام تمرین پرانایاما انجام دهید.
۱- از بینی تنفس کنید.

۲- در هنگام انجام تمرینات باید محیط کاملاً آرام باشد. اگر هرگونه علائم عصبی مشاهده کردید در هر مرحله که هستند آنرا متوقف کرده و مجدداً ساواسانا انجام دهید. اینکه ذهن خود را به هنگام انجام تمرین‌ها آرام نگاه دارید به آرامش شما کمک خواهد کرد.

۳- همیشه با بازدم شروع کنید و با دم تمام کنید.
۴- تمامی دم‌ها با صدای سبکی... و تمامی

بازدم‌ها با صدای هه... انجام شود.

۵- آنگار می‌گوید: پرانا انرژی پشتیبانی کننده‌ی عالم، در کلیه‌ی مراحل است. و آن پرانا، پشتیبانی فیزیکی، منطقی و روحی کاینات است. تمامی انرژی‌های مادی مثل گرما - نور - جاذبه - مغناطیس و برق را هم شامل می‌شود. انرژی نهفته و بالقوه‌ی تمامی موجودات است. به حرکت درآورنده تمامی فعالیتها مثل: اراده - جرأت - زندگی، نیرو، شادابی و روح و همگی فرمهای آن هستند.

پرانایاما تمدید هوشیارانه‌ی نگه داشتن تنفس و اخراج آن می‌باشد. دم، عمل دریافت انرژی اولیه است، فکر داشتن نیز شامل آن وقتی است که شما نفس را حبس می‌کنید تا انرژی آن را کسب کنید. به هنگام بازدم تمامی افکار و احساسات با نفس خارج می‌شوند و هنگامی که ششها خالی شدند آن شخص انرژی منحصر به فردی به نام I پیدا می‌کند نسبت به انرژی اولیه که آتما نام دارد.

«پرانایاما تنها تنفس اتوماتیکی عادت

مؤدبانه نیست تا اینکه شما را زنده نگاه دارد. در خلال گرفتن میزان زیاد انرژی با روشهای خود، خودش تغییرات شیمیایی نیز در بدن شما انجام می‌شود. تمرین پرانایاما جریان پرانا را در بدن شما منظم می‌گرداند و همچنین، تمامی افکار ساده‌ها را و آرزوها و فعالیت‌های او را متعادل می‌گرداند و نیروی زیادی مورد نیاز است تا شما خود ساختگی و اصلیت خود را بیابید.

نتیجه و هنگامیکه شما با این طرز تنفس آشنا شدید و انرژی‌های پرانیک را مورد استفاده قرار دادید، این نوع را به حد اعلا مورد استفاده قرار می‌دهید. هنگامیکه با ترس و گرفتگی‌های خود روبرو شدید از این تنفس استفاده کنید. اگر اوقات فقط یک سیکل طول خواهد کشید تا اعصاب خود را راحت کنید تنها یک دم و بازدم است تا بتوانید انرژی جدید به سیستم خود منتقل کنید. تجارب شخصی نشان داده است که این تمرین ساده و ابتدایی، نتایج بسیار بارزی در پی دارد. Δ

مأخذ: مجله کلایمینگ

شرکت کوهنوردی سیاحتی علم کوه (کسا) منتشر می‌کند

برای نخستین بار نقشه برجسته نمای منطقه تخت سلیمان (علم کوه)

حاوی راهنمای صعود به قله منطقه بر مقیاس ۱:۵۰/۰۰۰

باطراحی و تدوین: علی مقیم
نقاشی: سبلا تنباکوزاده فرد
گرافیک: امیر حسین صالحی

در تیر ماه ۷۹ منتشر می‌شود

علاقه مندان می‌توانند برای تهیه آن به کلیه فروشگاه‌های معتبر لوازم کوه نوردی مراجعه نمایند

دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت دهم



۳- یخچالهای پراکنده

همانطور که برای صعودهای آلی در ارتفاعات بالا لازم است. دارای سه نمونه‌ی متفاوت است:

۱- نوع پشمی بلند و بدون انگشت که برای سنگ‌نوردی در

دستکش Gloves

برای کوهنوردی در زمستان هوای سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. انگلیس یک وسیله‌ی ضروری است

۲- نوع دوم نیز پشمی و بلند است که در آن از مواد روغنی نیز استفاده شده است و کوهنوردان از آن در هوای بسیار سرد استفاده می‌کنند.

۳- نوع سوم پشمی همراه با رویه‌ای نایلونی است که در هوای طوفانی و باران و برف به کار می‌رود. سوای حالت‌های فوق، کلاً دستکش‌ها مورد لزوم هستند مخصوصاً در یخچال‌های خشک (یخچال‌های فاقد برف پودری) و دارای شیب زیاد برای حفاظت دست در صورت لغزیدن روی یخچال بسیار ضروری است همانطور که در سنگ‌نوردی برای جلوگیری از سوختن دست از آن استفاده می‌کنند.

کلنل هنری هاورشام گودوین

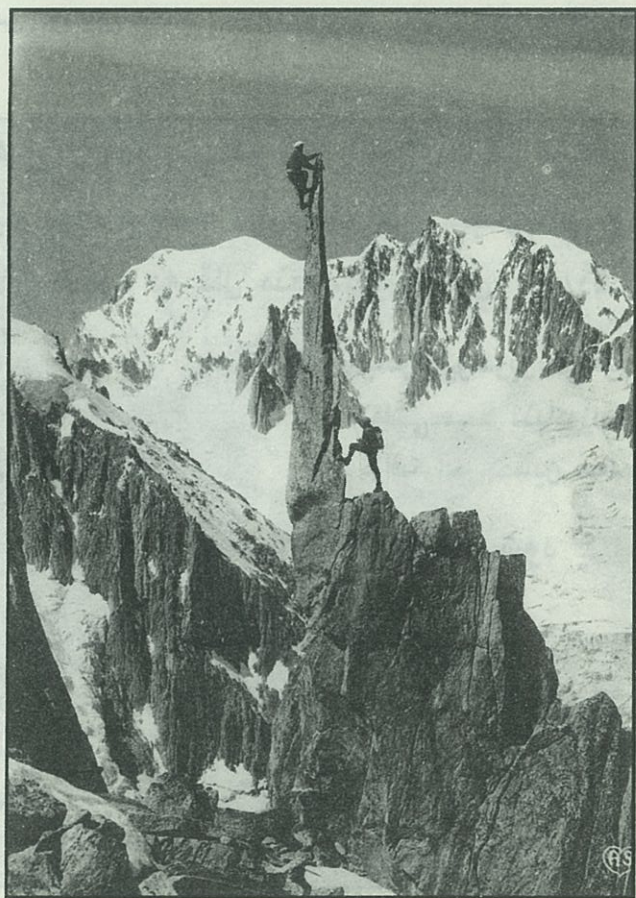
اوستین (۱۹۲۳ - ۱۸۳۴) Go dwon-Austen Lt Col Henry Haversham (1834-1923)

کاشف جنگ‌طلبی که طی سال‌های ۱۸۵۷ تا ۱۸۷۷ به عنوان چهره‌ی مشخص سفر به هیمالیا شناخته شده بود. در سال ۱۸۶۱ یخچال بالتورو را کشف کرد و قله‌ی K₂ دومین قله‌ی مرتفع جهان را برای اولین بار بازدید کرد که همین باعث گردید مدت‌ها این قله را گودوین اوستین بنامند.

درجه‌بندی سختی صعود

Gradings of difficulty

هدف از درجه‌بندی کردن صعود بر اساس دشوار بودن آن، بیانگر این مطلب است که مسیر



والث انس ورت

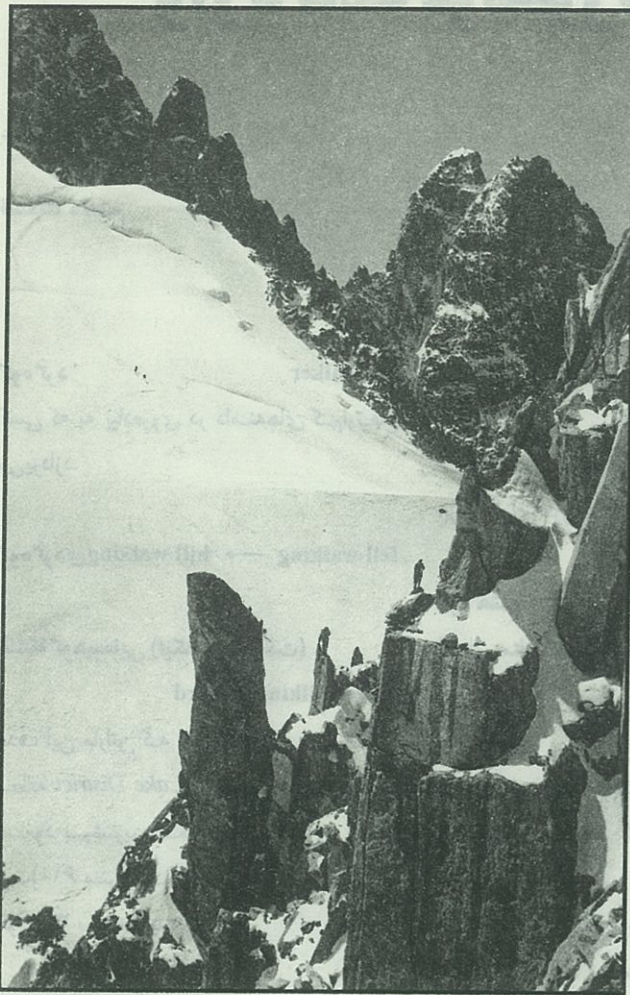
ترجمه جمشید هدایت‌نسب

طی شده توسط یک گروه مشخص بسیار ساده یا بسیار سخت بوده است. واقعیت اینست که وضعیت فیزیکی کوهنورد، هوا، پوشاک، صخره و سایر متغیرها عواملی هستند که یک درجه‌بندی صحیح را غیرممکن می‌سازند. لیکن نکته‌ی مهم اینست که هرچه سیستم ساده‌تر باشد بهتر کار می‌کند و در حال حاضر هر کشوری از یک سیستم جداگانه سود می‌جوید.

بریتانیا - ا.جی. جونز آنرا به ساده، متوسط، دشوار و بسیار سخت تقسیم‌بندی کرد. سیستم عددی هیچگاه در بریتانیا به طور جدی مطرح نشد و آنچه که غالباً ذکر می‌گردید حد فاصل عدد ۶-۱ بود که عدد ۶ سخت‌ترین بود و آنرا به زیر بخش‌های a, b, c, d تقسیم کردند که فرضاً ۵a ساده‌تر از ۵c بود. گاهی اوقات سیستم ترکیبی بود مثلاً اگر صعود مصنوعی بود با A4 و اگر رول هم به کار گرفته بودند آنرا با A4e نشان می‌دادند.

آلپ - با اندکی تفاوت کشورهای ناحیه‌ی آلپ، سیستم فرانسوی را پذیرفته‌اند. که در آن اعداد ۶-۱ با نمادهایی نظیر F (ساده)، PD (کمی دشوار)، AD (متوسط)، D (دشوار)، TD (خیلی دشوار) و ED (سخت‌ترین) همراه می‌گردند.

آمریکا - سیستمی که در دره‌ی یوسمیت توسعه پیدا کرد و در کلیه



جاهایی که با سیستم فرانسوی موافق نبودند به کار گرفته می‌شد. جنوب‌غربی صورت گرفت که در دشواری تکنیکی از اعداد ۱ تا ۵ سالهای ۱۸۶۵ و ۱۸۶۸ توسط طبقه‌بندی می‌شدند که ۴-۱ برای راهپیمایی بود و عدد ۵ برای سنگ‌نوردی جدی بکار گرفته می‌شد که زیر بخش‌های ۵/۱ ، ۵/۲ تا ۵/۱۱ را دارا می‌باشد.

گرانیت Granite

صخره‌هایی آذرین هستند که کیفیت وجودی آنها کریستالی است. گرانیت نقاط مختلف با یکدیگر متفاوت است که معمولاً در حین صعود با سر و صدا توأم است و سنگنوری روی آن برای کوهنوردان بسیار مطبوع است. در منطقه‌ی شامونی سنگهای گرانیتی عالی برای صعود وجود دارد.

گراند کاپوسین (۳۸۳۸ م) Grand Capucin (3838)
 برج سنگی بسیار بزرگی که در شیب‌های جنوبی تا کول در قله مون‌بلان واقع شده است. هر چند که اولین صعود آن در سال ۱۹۲۴ از یک مسیر کوتاه صورت گرفت اما جبهه‌ی شرقی آن صعودی عجیب و شگفت‌آور را در بر دارد که بوتانی و گیگو برای اولین بار در سال ۱۹۵۱ آنرا صعود کردند که ۴۵۷ متری مسیر صعود مصنوعی است. این برج مورد علاقه‌ی مردم عادی هم قرار گرفته است.

گراند جوراسس (۴۲۰۸ م) Grandes Jorasses (4208)
 از مهمترین کوههای واقع در آلپ است که در رشته‌ی مون‌بلان قرار گرفته است. این کوه دارای یالی طولانی است که شش قله روی آن واقع شده است که به ترتیب عبارتند از:

قله‌ی یانگ ۳۹۹۶ متر - قله‌ی هلن ۴۰۴۵ متر - قله‌ی مارگریت ۴۰۶۵ متر - قله‌ی ویمپر ۴۱۸۴ متر - قله‌ی کروز ۴۱۱۰ متر - قله‌ی واکر ۴۲۰۸ متر

اولین صعودهای روی دو قله‌ی اصلی واکر و ویمپر از تنها مسیر

برای صعودهای ویژه‌ای اجاره شود که در آن صورت اجاره‌ی او نه به دشواری کار بلکه به زمان بستگی دارد.

در انگلیس راهنماهای کوه تحت نظر «شورای کوهنوردی بریتانیا» اداره می‌شوند و مبالغ و درجات کار آنها مشخص شده است. در هیمالیا نیز این قوانین تا حدود زیادی تصویب شده است.

دهلین یخ و سنگ Gully
 بریدگی مابین دو شکاف را گویند که در اثر فرسایش به وجود می‌آید که ممکن است بسیار پهن و یا خیلی باریک باشد. صعود از آن

همینطور است. در برخی نقاط ساده و در برخی جاها بسیار دشوار است. یکی از مسائل عمده‌ی این نوع دهلین ریزش سنگ است.

گیالتسن نوریو (وفات ۱۹۶۱) Gyaltsen Norbu (d. 1961)
 اولین شریایی که دو قله‌ی ۸۰۰۰ متری را فتح کرد. او در سال ۱۹۵۵ ماکالو (۸۴۸۱ متر) و در سال ۱۹۵۶ ماناسلو (۸۱۶۳) را صعود کرد. وی همچنین قله‌ی آپی (۷۱۳۲ م) را نیز فتح کرده بود. سرانجام در سقوط بهمن قله‌ی گانچن لروپ (۷۲۴۵ متر) جان خود را از دست داد. ادامه دارد...

واژه نامه کوهنوردی

firn(Gr.) → Ne've' یخ برف

first کمک‌های نخستین، کمک‌های اولیه
aids

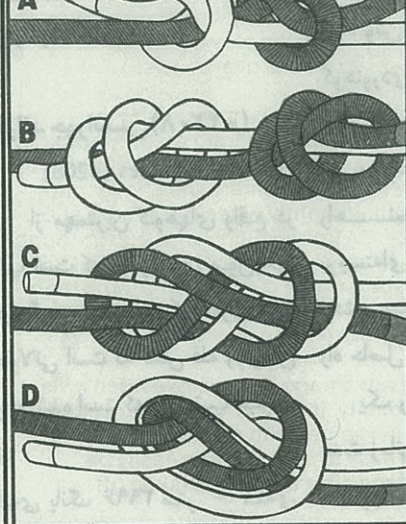
مجموعه اقدام‌هایی که برای کمک به فرد حادثه دیده تا پیش از رساندن وی به پزشک یا مرکز درمانی انجام می‌دهند.

first ascent نوع میانی دیگر متصل می‌شود. نخستین صعود انجام یک صعود نو.

figure of eight صفحه هشت، هشت ابزاری برای فرود و حمایت به شکل عدد 8.

Fisherman's bend فیشرمن گره اتصال به طناب سینه، گره
figure-of-8 knot گره هشت گره مناسب برای اتصال به شکل عدد 8. طنابی که به دور سینه بسته شده، بدون نیاز به کارابین.

fill factor ضریب پُری عامل نشان دهنده کیفیت پر در کیسه خواب یا پوشاک پر. ضریب 400 نشان دهنده یک کیسه خواب ضعیف، ضریب 500 نشان دهنده یک کیسه خواب متوسط، و ضریب 600 نشان دهنده کیفیت خوب یک کیسه خواب است.



filling up پُرشدگی [غ] حفره‌ها و مجراهای نواحی کارستی یا غارهای غیرفعال که پس از قطع جریان آب، از مواد گوناگون مانند ماسه، مواد یخ رفتی، فضولات جانوری و ... پر شده‌اند.

fingerboard صفحه انگشت صفحه‌ای که دارای گیره‌ها و سوارخ‌های گوناگون است، و با آویزان شدن به آن انگشتان را تمرین می‌دهند.

finger-jam لاج انگشت صعود از شکاف با جادادن انگشتان در داخل آن و ایجاد فشار جانبی.

fixed rope طناب ثابت طنابی که سر طناب (نفر اول) پس از صعود یک

fell walker کوه‌گرد کسی که به پیاده‌روی در دامنه‌های کم‌ارتفاع می‌پردازد.

fell-walking → hill walking کوه‌گردی مسابقه کوهپیمایی (لیک دیستریکت)
Fell-Walking Record هدف این ماراتن که از اوایل قرن بیستم در منطقه Lake District انگلستان برگزار می‌شود، صعود بیشترین تعداد قله بالای 2000 فوت (610 متر) و بازگشت به نقطه آغاز، در ظرف 24 ساعت است.

fenêtre(Fr.) → letter-box پنجره

fessure(Fr.) → crack شکاف

فدراسیون کوه‌نوردی فرانسه

F.F.M. (Federation Francaise de la Montagne)

این فدراسیون بعداً به فدراسیون کوه‌نوردی و صعود تغییر نام یافت (به علت وارد شدن مسابقه‌های صعود به دستور کار فدراسیون).

فدراسیون کوه‌نوردی و صعود فرانسه

F.F.M.E. (Federation Francaise-de la Montagne et d' Escalade)

fifi قلابک قلاب فلزی که «رکاب» توسط آن به میخ (هر

عباس محمدی

قسمت هشتم

طول، به کارگاه متصل می‌کند تا صعودکنندگان بعدی با استفاده از آن راحت‌تر پیش‌روی کنند. در پاره‌های مسیره‌های عمومی طناب ثابت سیمی (*fixed cable*) کار می‌گذارند.

flake زبانه سنگی، منقار سنگی
برآمدگی فرعی یا لایه نازکی که از سطح صخره اصلی جدا شده، و معمولاً می‌توان از آن برای انداختن حلقه طنابچه فرود یا حمایت استفاده کرد.



flank سینه
سمتی از یک یال یا گرده، و گاه به معنای سمتی از یک کوه (جبهه).

Flaschenzug روش قرقره، قرقره کردن
عبور افقی روی سنگ، یا بالا آمدن از یخ چاک و... به کمک طنابی که به صورت قرقره‌ای بین نقاط حمایت و بدن شخص عبور کرده است.

flashing صعود جهشی
اصطلاحی در صعودهای ورزشی به معنای صعود یک مسیر در نخستین تلاش و بدون سقوط؛

He flashed the route.

مسیر را جهشی صعود کرد.

flow روانه

[غ] پوشش آهکی در امتداد طول سقف غار که بر اثر جریان آب شکل می‌گیرد.

foil blanket پتوی نجات

تکه نایلونی به ابعاد تقریبی ۲×۱/۵ متر که هر دو سطح آن با لایه بسیار نازکی از آلومینیوم اندود شده و در شرایط اضطراری برای حفظ گرمای بدن به کار می‌رود.

foot hold پاگیره

گیره‌ای که با روی آن قرار می‌گیرد.

(hold ←←)

foot-jam لاج پا

صعود از شکاف‌ها با وارد کردن پا به آن و ایجاد فشارهای جانبی.

foot stance کارگاه کف پایی

کارگاه یا طاقچه بسیار کوچک.

forced bivouac شب‌مانی ناخواسته

شب‌مانی پیش‌بینی نشده.

(benighted ←←)

form آمادگی

آمادگی صعود، آمادگی جسمانی.

آمادگی داشتن *to be on form*

fossil karst کارست سنگ‌واره‌ای

[غ] نواحی کارستی که جریان آب فعالی نداشته و حفره‌های آن از مواد مختلف پر شده است.

(lling up ←←)

four-thousanders چهارهزارمتری‌ها

قله‌هایی که بیش از ۴۰۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارند (در آلپ، تقریباً ۷۵ قله).

free abseil فرود آزاد

فرود از بالای یک کلاهک، به صورتی که بدن

free climbing صعود آزاد

سنگ‌نوردی با استفاده از گیره‌های طبیعی، و بدون اتکا به حمایت‌های میانی یا طناب. به آن صعود طبیعی هم می‌گویند.

friction climbing صعود اصطکاکی

سنگ‌نوردی بدون گرفتن گیره‌های قابل توجه؛ سنگ‌نوردی با چسباندن کفکفش یا دست به سطح سنگ.

گیره پروسیک

friction hitch → prusik knot

Friends فرند

ابزار بادامکی برای حمایت که نخستین بار توسط شرکت *Wild Country* به بازار عرضه شد. گاه به صورت اسم عام برای کلیه وسایل مشابه به کار می‌رود.

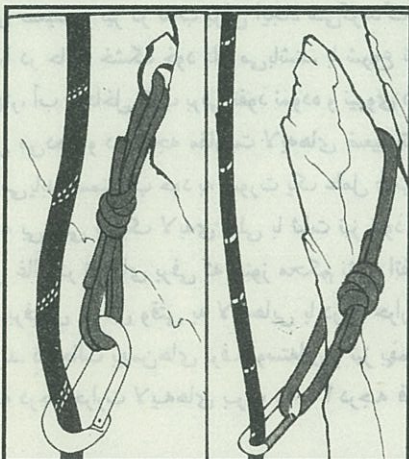
front-pointing نیش کوبی

کوبیدن نیش‌های جلویی کفش یخ برای صعود شیب‌های تند یخی یا برفی.

(step kicking ←←)

frostbite سرمازدگی

یخ‌زدگی کلی یا جزئی اندام‌های بدن (معمولاً انگشتان پا، دست و دیگر اندام‌های انتهایی مانند گوش). ادامه دارد...





شناخت برف و بهمن

ترجمه حسن سوداگر

قسمت آخر

بهمن برف پوسته‌ای خیس

این بهمن‌ها محصول تغییرات بنیادی در برف بوده و ربطی به شرایط موجود در هنگام تجمع برف ندارد. برفی که تشکیل یک بهمن برف پوسته‌ای خیس را می‌دهد معمولاً به صورت لایه‌های باثبات درمی‌آید. اما تعدادی از لایه‌های ضعیف‌تر نیز در نقاب برفی ایجاد می‌گردد که آنها تحمل فشار اضافی را در حالت خشک خود دارا می‌باشند. با شروع شرایط ذوب برف در فصل بهار، آب به داخل نقاب برفی نفوذ نموده و نیروی ذخیره‌ی مکانیکی آن را کاهش می‌دهد و در نتیجه مقاومت لایه‌های ضعیف‌تر نیز به مقیاس زیاد کاهش می‌یابد. ضمناً، آب خود به صورت یک عامل ذوب‌کننده عمل نموده و در نتیجه بی‌ثباتی به یک لایه‌ی قبلی با ثبات نیز نفوذ می‌نماید. یک چنین پدیده‌ای غالباً در نقابهای برفی که هنوز محکم نشده اتفاق می‌افتد. آب برفهای نفوذی وقتی به لایه‌هایی با درجه حرارت زیر صفر می‌رسد یخ می‌زند. در حالت بهمن‌های برف پوسته‌ای و نیز بهمن‌های برف آبکی تا زمانی که درجه حرارت لایه‌های برف به ۳۲ درجه فارنهایت نرسد و در

حقیقت دارای درجه حرارت یکسان با آب برف نفوذی نباشد این بهمن‌ها تشکیل نمی‌گردد. این مسئله خود امکان یک بررسی در مورد چگونگی ایجاد شرایط لغزش «بهمن‌های خیس» را فراهم می‌آورد. بدین مفهوم که اگر گرماسنج نشان دهد که درجه حرارت نقاب برفی زیر صفر می‌باشد، نتیجه‌گیری می‌شود که بهمن‌های برف پوسته‌ای خیس هنوز در معرض حرکت قرار ندارند. چگونگی تابش خورشید نیز مطرح است، همچنان‌که قبلاً مطرح گردید نقاب برفی از طریق تابش خورشید و آب برفهای نفوذی به سرعت گرم می‌گردد. چگونگی ایجاد بهمن برف پوسته‌ای از طریق فعل و انفعالات فشار و درجه حرارت در یک نقاب برفی قبلاً با ثبات جهت تشریح مشکل می‌باشد. و گاهی اوقات پیش‌بینی از طریق وجود سوابق برف قبلی، آب و هوا و شرایط کلی بهمن خواهد بود. یک مثال درباره نحوه ایجاد این شرایط بیان تا مسئله پیچیدگی آنها بیان گردد. یک برف سبک و خشک با عمق قابل ملاحظه سه پا^(۱) را در فصل زمستان مجسم نمایید. این بارش جدید ممکن است دارای گرایش لازم جهت ریزش به صورت یک بهمن نرم باشد. اما همین برف به زودی نشست نموده و متسحکم می‌گردد. اگر این برف بر روی لایه‌های باثبات برف قبلی بنشیند ممکن است انتظار رود که برف جدید به زودی جزء برف قبلی گردیده و امکان بروز بهمن در آن متصور نیست. اگر این برف بر روی یک حوضچه‌ی خیلی کم عمق از برف قبلی مثلاً بر روی یک شیب که قبلاً برف آن از طریق یک بهمن پاک گردیده نشیند، آنگاه به صورت شرایط کاملاً متفاوتی ممکن است تشکیل گردد.

اگر چنانچه آب و هوای منطقه از نوع سرد باشد، یک شیب نسبتاً کافی می‌بایستی ایجاد گردد تا فعل و انفعالات ناشی از فشار و درجه حرارت بتواند به صورت اصولی عمل نماید (لازم به توضیح است که یک چنین شیبی از قبل آماده نبوده چون برف جدید بر روی حوضچه‌ی کم عمقی از برف قبل نشسته است). فعل و انفعالات ناشی از فشار و درجه حرارت نیاز به عملکرد تا اعماق زیاد برف را ندارد بلکه تا آنجایی که ساختمان مکانیکی لایه‌های موردنظر سست گردند و قابلیت شکستن داشته باشند کافیست. این اتفاق ممکن است بین ۱ تا ۲ هفته بعد از بارش برف جدید از نوع نرم به وقوع پیوندد. و این در صورتی است که قبلاً هیچ نشانه‌ای از بروز یک بهمن دیده نمی‌شده است.

بنابراین توضیحات استنباط می‌شود که مبحث بهمن‌های برف پوسته‌ای طبیعتاً دارای پیچیدگی‌های خاص بوده و در نتیجه تجزیه و تحلیل عواملی که منجر به وقوع آن می‌گردند نیز مشکل می‌باشد. مشکل‌تر از آن ارزیابی کیفی نیروهایی است که از طریق میل به لغزش ایجاد می‌شود. در حقیقت مشخص می‌شود که امکان تعیین خطر ریزش بهمن از طریق اصول تئوریک و یا زنجیره‌ای از حوادث نیز یکی و یا براساس شکل ظاهری سطح آن موجود نمی‌باشد. اما در مورد بهمن، شرایط برف می‌باید در منطقه مورد بررسی قرار گیرد و این خود بستگی زیادی به تجربه‌ی شخصی بررسی‌کننده دارد.

تعیین میزان بی‌ثباتی در یک نقاب برفی

ابتدایی‌ترین و رایج‌ترین علت بروز بهمن‌ها بارش یک برف سنگین تازه می‌باشد که خود اولین هشدار برای کوهنورد محسوب می‌گردد. تا حدی که

بارش برف در سطح ۶ تا ۸ اینچ^(۲) ممکن است منجر به خطر گردد، برف با عمق یک پا و یا بیشتر می‌باید با سوءظن تلقی گردیده و اعماق زیاد آن لزوم احتیاط را واجب می‌گرداند. مقدار برف موجود بر روی سطح بر ایجاد بهمن تأثیر می‌گذارد، هرچه عمق برف بیشتر باشد به همان نسبت ناهمواریها و فرورفتگیهای سطح زمین بیشتر پر می‌شود و از این نظر میزان لغزش در گذرها بیشتر می‌گردد. در هنگام برف عمیق، موانع طبیعی کمتر می‌توانند جلوی به راه افتادن بهمن را سد نمایند یا تا حدودی از عظمت آن بکاهند میزان بارش برف تازه نیز عامل مهمی می‌باشد. به عنوان مثال یک برف به عمق ۱، ۲ تا ۳ پا ممکن است در خلال ۳ تا ۴ روز اول خطر کمتری به همراه داشته باشد چون عمل «نشست» باعث استحکام برف قبل از بروز بهمن می‌گردد. به عبارت دیگر یک بارش برف جدید به عمق یک پا در ظرف چند ساعت ممکن است خطرات زیادی در بر داشته باشد.

چون در این زمان کوتاه برف نمی‌تواند به صورت طبیعی از مکانیسم «نشست» استفاده نماید.

با وجود این، هیچ قاعده‌ی محکم و اصولی نمی‌توان استخراج نمود چون شرایط، با نوع برف متغیر می‌باشد. بارش برف به میزان بیشتر از یک اینچ (۲/۵ سانتی‌متر) در ساعت ممکن است زنگ خطر باشد.

به فرض ثابت بودن سایر عوامل، ایجاد شرایط بی‌ثباتی در صورت افزایش سرعت باد تسریع می‌گردد چون باد یکی از عوامل عمده در تشکیل بهمن‌های برف پسته‌ای بوده و ممکن است باعث بروز شرایط خطرناک حتی در صورت عدم وقوع بهمن باشد. مناطق خطرناک در شرایط باد مناطق محلی و پناهگاهی با زاویه‌ی شیب زیاد می‌باشد که در آنجا وزش باد توأم با بارش برف باشد. البته در شرایطی که برف شدید پس از بادهای شدید شروع به بارش نماید این جریان صدق نمی‌نماید.

در این شرایط، بهمن‌های برف پسته‌ای ممکن است بدون توجه به جهت باد تشکیل گردند و تمام منطقه‌ی کوهستانی اعم از مناطقی که در جهت باد قرار گرفته و همچنین پناهها را در معرض خطر بی‌ثباتی قرار دهند. شدت بارش و یا درجه‌ای که آب (در شکل برف) در خلال یک توفان برف بر زمین می‌نشیند نیز عامل مهمی در جهت ثبات برف می‌باشد، هرچند که اندازه‌گیری آن در منطقه‌ی کوهستانی کاری بسیار مشکل است. شدت بارش زیاد و میزان ذخیره‌ی زیاد آب به صورت برف، مخصوصاً هنگامی که برای ساعات متمادی توأم با وزش باد باشد معمولاً باعث سقوط بهمن می‌گردد. از نظر کمی، بارش برف شدید از نوع برف سنگین (پُر آب) می‌باید با سوءظن خطر بهمن تلقی گردد. و این سوءظن موقتی تقویت می‌گردد که وزش باد نیز توأم با ریزش برف شدید باشد. از نظر کمی، مشاهدات انجام شده بر روی توفان‌های شدید نشان داده که ذخیره شدن $(\frac{1}{8})$ یکدهم اینچ آب در ساعت نقطه‌ی بحرانی محسوب می‌گردد.

اگر بارش برف به اندازه‌ی ادامه داشته باشد که یک اینچ و یا بیشتر آب جمع شود، شرایط خطرناک در حال تکوین می‌باشد. عامل درجه حرارت از نظر ایجاد بهمن و طول دوره‌ی خطر آن نقش بسیار مهمی ایفا می‌نماید. توفان‌هایی که با درجه حرارت بالا شروع می‌شوند و توأم با ریزش برفهای سیخ ماندنی می‌باشند و به خوبی بر سطح برف کهنه چسبیده و به تدریج به برف خشک‌تری تبدیل می‌گردند، در انتهای توفان، درجه حرارت آنها پایین

می‌آید در این صورت دارای خطر کمتری می‌باشند. توفان‌هایی که با درجه حرارت، کم شروع و در آخر منجر به افزایش درجه حرارت جهت بارش سنگین و آبی می‌گردند برعکس دارای خطر بیشتری می‌باشند. بهمن‌های تخت پسته‌ای که در درجه حرارت پایین تشکیل می‌گردند ممکن است برای روزها و هفته‌ها به صورت خطرناک باقی بماند و این در صورتی است که درجه حرارت زیر صفر باشد.

هوای صاف و سرد در اوایل فصل معمولاً باعث تشکیل شبنم یخ‌زده تا اعماق تقاب برفی می‌گردد که به خودی خود خطرناک نیست ولی ممکن است باعث تضعیف پایه و اساس لایه‌ی برفی گردیده تا حدی که نتواند برف سنگین بعدی را تحمل نماید.

یک نشانه مهم تشکیل بهمن برف پسته‌ای ایجاد شکاف در برف زیر

اسکی و یا زیر پا می‌باشد. که مخصوصاً در مورد بهمن برف پسته‌ای نرم که در خلال توفان برف ایجاد می‌شود صادق است. شکاف‌های موضعی در

اطراف کفش اسکی معمولاً نشان دهنده خطر جدی بهمن نیستند. شکافهایی که تا یکی دو پا از کفش ایجاد و به تدریج دورتر می‌شوند نمایانگر حتمی

ایجاد بهمن است اینکه لغزش بر روی یک شیب صورت گیرد یا خیر بستگی به عوامل زیادی دارد که از جمله آنها اتصال بین لایه‌ها، شکل و زاویه شیب و

غیره دارد. اما اینکه بهمن به حرکت درآید خطری است که می‌باید با احتیاط بیشتری با آن برخورد نمود. اگر چنانچه پس از صعود بر روی لایه‌ای، شکافها تا حدود ۳۰ تا ۴۰ پا به طرف جلو پیشروی نماید باید با حداکثر سرعت خود را بر روی سطح مطمئن رسانیید. اگر چنانچه برف بدون هیچ‌گونه لغزشی شکاف بردارد، هرگونه گرایش به لغزش در آن منتفی بوده و برف معمولاً بعد از یکی دو روز مستحکم می‌گردد.

هرچقدر که شرایط جوی خوب هم در نظر گرفته شود باز هم این امکان وجود ندارد که بگوییم این شیب دقیقاً کی دچار بهمن می‌گردد. ولی کوهنورد

همیشه دنبال این سؤال است چون یک محاسبه‌ی اشتباه ممکن است برایش گران تمام شود و اگر چنانچه ارزیابی او به تحقق بیند و درست از آب درآید وی با اعتماد به نفس بیشتری حرکت می‌نماید.

همیشه این امکان وجود دارد که با وجود آزمایش‌ها، کوهنورد از کشف یک خطر قطعی عاجز باشد. ضمناً در موقع برخورد با بهمن می‌بایستی با

قضاوت صحیح با آن رفتار نمود. وقتی که انتخاب مسیرها به کوهنورد از نظر ایمنی کمک می‌نماید او می‌تواند جبران اشتباه را در ارزیابی صحیح از بهمن بکند و به عبارت دیگر وقتی که لازم می‌بیند مرتکب ریسک محاسبه شده

برای عبور از یک شیب بهمن‌زا بگردد، حداقل خود را قانع می‌سازد که درجه خطر بهمن از قبل حساب شده بوده و همین طوری بی‌حساب نبوده است.

مجدداً تأکید می‌گردد که مطالعات تئوریک برای یک کوهنورد عامل مهمی محسوب می‌شود ولی آزمایش واقعی و مشاهدات عینی در این زمینه می‌باید مبنای تصمیم‌گیریهای وی در مقابله با خطر بهمن باشد. ضمن اینکه

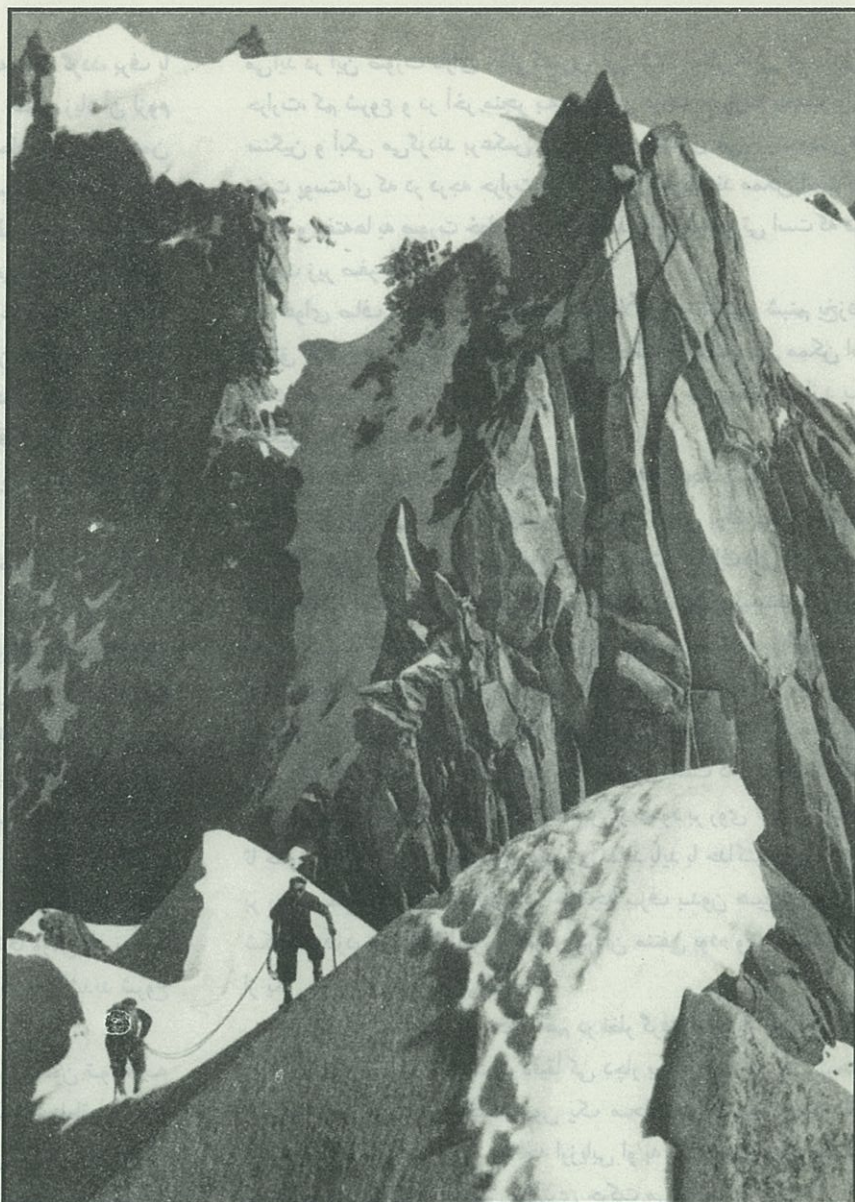
تنها راه حصول اطمینان از باثباتی یک لایه، ایجاد شوک از طریق مواد منفجره‌ی سطح بالا می‌باشد. Δ

(۱) هر پا برابر است با ۳/۲۸۳ متر

(۲) هر اینچ برابر است با ۲/۵ سانتی‌متر

یا صعودهای آلپی طولانی وجود دارد که چگونگی انتخاب این روشها بستگی به میل و سلیقه شخصی کوهنوردان دارد. در اروپای مرکزی، به ویژه آلمان، از یک روش مشکل استفاده می‌شود که شامل حداقل سه جلسه تمرین در هفته است که در هر جلسه ۷۰٪ تا ۸۰٪ از توان هوازی بیشینه برای ۲۰ دقیقه یا بیشتر به کار گرفته می‌شود. این روش را عمده‌تاً هیمالایانوردان تازه‌کار که برای کسب موفقیت در اولین سفرشان به هیمالایا خود را درگیر تمرینات سنگین می‌کنند به کار می‌گیرند؛ در حالی که هیمالایانوردان کهنه‌کار و با تجربه، با پیاده‌روی در کوهستان و در طول صعود، خود را آماده می‌سازند. احتمالاً هنوز بهترین تمرین، دویدن از سراشیبهای تپه‌ها و کوههاست، هرچند که بین روشهای تمرین و کسب موفقیت در ارتفاعات بلند، همبستگی صددرصد و قابل اطمینانی وجود ندارد.

راینولد مسنر، پیش از صعود تاریخی خود به اورست که بدون اکسیژن صورت گرفت، از یک برنامه تمرینی سخت استفاده می‌کرد که شامل حداقل ۲۰ دقیقه دویدن روزانه از سر بالایی بود، اما بعداً به دلیل برنامه‌های زمانی فشرده و همچنین این عقیده که زندگی باید لذتبخش نیز باشد، یک برنامه تمرینی سبکتر و فرعی‌تر برای ارتفاعات بلند در نظر گرفت. او هنگامی که به تمامی چهارده قله بلندتر از هشت هزار متر صعود کرد، فقط کمی تمرین راهپیمایی و دویدن کرد و در عوض می‌کوشید تا حین کوهنوردی در ابتدای مسیرها، از فواید تمرین بهره‌بردارد. مسنر به سبب این برنامه نامنظم، در ارتفاعات پایین وزن اضافه می‌کرد و ذخیره خوبی برای ارتفاعات بالاتر کوهستان که میل و اشتهايش به غذا کمتر می‌شد، فراهم می‌کرد. به طور کلی، افزودن چند کیلو وزن بدن، پیش از اجرای برنامه اصلی کوهنوردی، یک توصیه معقول است و آمادگی کوهنوردان را افزایش می‌دهد، اما هیکل لاغر و استخوانی بعضی از موفقترین هیمالایانوردان نوگرا، بیانگر آن است که اضافه کردن وزن، یک دستور لازم‌الاجرائیست. بعضی از کوهنوردان انگلیسی، برنامه تمرینی ساده‌تر و تقنی‌تری را به کار می‌گیرند که این جمله داگ اسکات بهترین توصیف آن



تمرین برای صعود به ارتفاعات بلند

اسوالد اولز

ترجمه وحید تادیبی (۱)

مدت با حدود ۷۰٪ از ضربان قلب^۳ بیشینه با گذرهای موقت از آستانه بی‌هوازی (یعنی پایین‌تر و بالاتر از آستانه بی‌هوازی) می‌تواند افزایش یابد. در عوض، یخنوردی و سنگنوردی جدید به نیروی قوی عضلات، شانه و بازوها احتیاج دارد که معمولاً این عضلات در صعود به ارتفاعات بسیار بالا کمتر به کار گرفته می‌شود. روشهای تمرینی مختلفی به منظور دستیابی به تناسب جسمانی ضروری برای فتح قله‌های بلند

صعود در مناطق بلند آلپ، آند و هیمالایا، معمولاً شامل راهپیمایی و بالا رفتن از یخچالها و ناهمواریهاست (با فشار پایین اکسیژن هوا). این شرایط به کاهش قابلیت‌های بدن و سیستم قلبی - تنفسی (که برای کوهنوردان حرفه‌ای مهمترین عوامل هستند) می‌انجامد. ساختمان عضلانی خوب پاهای، یک VO_2Max ^۱ بالا و یک آستانه بی‌هوازی^۲ بالا، مسلماً مطلوب است و این خصوصیات از راه دویدن هوازی طولانی

شقایق

نامی آشنا

در تولیدات کوهنوردی کشور

ساخت انواع سمپلاتورهای

چرخان با آخرین فن آوری

بدن سازی در ورزش سنگنوردی

(Rotary Simulator)

قابل توجه سنگنوردان داخل سالن

گروه تولیدی شقایق آمادگی خود را جهت ارائه

خدمات ذیل اعلام می نماید:

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

دیواره های سنگی و سیمانی

جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید با

شماره های ذیل تماس حاصل بفرمائید.

شماره های دفتر: ۰۲۶۱-۴۶۸۹۷۸-۴۴۹۵۹۳

شماره های همراه: ۰۹۱۱-۲۲۷۳۱۹۹

۰۹۱۱-۲۶۴۰۱۵۵

نماین: ۰۲۶۱-۴۴۲۸۵۷-۴۵۹۱۷۱

صندوق پستی: کرج ۴۵۳-۳۱۵۸۵

اسیدلاکتیکی باشد که این آستانه در افراد عادی در حدود ۵۵٪ تا ۶۰٪ از VO_{2Max} و در افراد ورزشیده پراستقامت ۸۰٪ تا ۹۰٪ از VO_{2Max} است. کلاً شدت تمرین در افراد مختلف با توجه به سن، جنس و میزان آمادگی اولیه تفاوت دارد، مثلاً یک جوان ۲۰ ساله بی تمرین باید در حین تمرین ۵۵٪ تا ۶۰٪ NO_{2M} را به کار گیرد که این مقدار طبق جدول، تقریباً معادل ۷۰٪ ضربان قلب بیشینه است. پس ضربان قلب این فرد در حین تمرین، باید حداقل ۱۴۰ ضربه در دقیقه باشد ($\frac{70 \times 200}{100} = 140$). و این تعداد ضربان، همان طور که در متن هم ذکر شده است، حداقل به مدت ۲۰ دقیقه حفظ گردد. در حالی که ضربان قلب یک ورزشکار ۲۰ ساله بسیار ورزشیده در حین تمرین، باید حدود ۱۷۴ تا ۱۸۸ ضربه در دقیقه باشد.

$$\left(\frac{87 \times 200}{100} = 174\right) \text{ و } \left(\frac{94 \times 200}{100} = 188\right)$$

سن	مردان	زنان	سطح آمادگی بدنی
۱۸-۲۲	۴۵	۳۹	تمرین نکرده
۱۸-۲۲	۵۰	۴۳	فعال
۱۸-۲۲	۵۷	۵۳	ورزشیده
۱۸-۲۲	۷۰	۶۳	نخبه
۱۸-۲۲	۸۰+	۷۰+	قهرمانی جهان
۴۰-۵۰	۳۶	۲۷	تمرین نکرده
۴۰-۵۰	۴۶	۳۹	فعال
۴۰-۵۰	۵۲	۴۴	ورزشیده
۴۰-۵۰	۶۰+	۵۰+	نخبه

جدول برگرفته از کتاب تناسب و سلامتی سال ۱۹۹۷

درصد	درصد
VO_{2Max}	ضربان قلب بیشینه
۵۰٪	۶۵٪
۶۰٪	۷۲٪
۷۰٪	۷۹٪
۸۰٪	۸۷٪
۹۰٪	۹۴٪

یعنی ۸۰٪ از VO_{2Max} معادل ۸۷٪ ضربان قلب بیشینه است. Δ

(۱) از کانون کوهنوردان کرمانشاه

مأخذ: اطلس رنگی پزشکی کوهستان

است: «ما برای صعود تمرین نمی کنیم، ما صعود می کنیم.» این جمله، حتی مورد قبول کوهنوردان حرفه ای لهستانی نیز هست که مقاومترین و موفقترین کوهنوردان در صعود به قله های هشت هزار متری در شرایط سخت شناخته شده اند.

جرزی کوکوچا که تمام چهارده قله هشت هزار متری را از مسیرهای جدید یا در زمستان صعود کرد، هرگز تمرین نکرده است. او حتی در ارتفاعات پایین سابقه سیگار کشیدن داشته، اگرچه به محض شروع برنامه کوهنوردی، استعمال دخانیات را متوقف ساخته است. با این وجود، نویسنده استعمال دخانیات را یک روش تمرینی برای هیمالایانوردی نمی داند.

توضیحات مترجم

۱. VO_{2Max} یا توان هوازی بیشینه، عبارت است از بیشترین مقدار اکسیژنی که فرد می تواند حین کار طاقت فرسا مصرف کند. در ذیل مقادیر VO_{2Max} افراد مختلف برحسب میلی لیتر اکسیژن بر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه آورده شده است:

لازم به توضیح است که VO_{2Max} تا حدود زیادی تحت تاثیر عوامل وراثتی است.

۲- حدی از تمرین که در آن هنگام سوخت و ساز بی هوازی شدت می گیرد و اسید لاکتیک در خون و عضله انباشته می شود. آستانه بی هوازی در افراد ورزشیده بالاتر از افراد بی تمرین است، یعنی در افراد ورزشیده، دیرتر اسیدلاکتیک در خون و عضله انباشته می شود و در نتیجه خستگی دیرتر عارض می گردد.

۳- ضربان قلب بیشینه، معمولاً از راه تفاضل سن شخص از عدد ۲۲۰ حاصل می شود، مثلاً ضربان قلب بیشینه یک جوان ۲۰ ساله، حدوداً ۲۰۰ ضربه در دقیقه است. ($220 - 20 = 200$). درصدهای مختلف ضربان قلب بیشینه، دقیقاً معادل درصدهای توان هوازی بیشینه یا VO_{2Max} نیست، بلکه رابطه نسبی آنها از جدول ذیل به دست می آید: تازه ترین نظر متخصصان بر این است که برای بهبود سیستم قلبی - تنفسی باید شدت تمرین در حد آستانه بی هوازی یا آستانه

یادمانی

تاریخ

ارزنده

بهرام نژادیان

در یکی از روزهای بهار سال ۱۳۷۷ خورشیدی هنگامی که عطر گل‌های بهاری شیراز همه جا آکنده شده و تنه‌های درختان تبدیل به جوانه‌های شادابی می‌شدند، جوانی که پای در شانزدهمین بهار زندگانی گذاشته بود، به ناگهان در رخدادی تلخ جان به آفریدگار تسلیم کرد و چهره در خاک کشید. ایشان امیر کریمی فرزند علی کریمی و از کوهنوردان این دیار بودند که در برنامه‌های کوهنوردی، این پسر و پدر با یکدیگر هم‌نورد بودند. دست تقدیر چنین رقم خورد که نخستین پناهگاه کوهنوردی شهر شیراز به پنهانی یاد آن گرامی کوهنورد و به همت والای پدر بزرگوارشان و بیاد ایشان ولی همه‌ی دوستداران و علاقمندان به کوه و طبیعت ساخته شود. هر چند سالها بود که کوهنوردان این شهر در تب نبود یک مکان و پناهگاه مناسب در کوهستان دراک در کنار شهر شیراز می‌سوختند و می‌ساختند. حتی برنامه‌هایی هم از سوی کوهنوردان و با وعده‌های مقامات استان مبنی بر همکاری و ساخت فرارگاه و پناهگاه ریخته شده بنا به دلیل‌هایی ناکام ماند. اینجا بود که عشق وارد این کارزار گردید که برآستی شگفت‌انگیز بود. در کمتر از سه ماه و با تلاشی شبانه‌روزی، بانی پناهگاه علی کریمی اثری را پدید آورد که باور آن برای هر کوهنوردی مشکل بود ولی حقیقت داشت. دعوت کوهنوردان برای گشایش خانه‌ی دوشمنان، آنهم پناهگاهی در ارتفاع ۲۵۰۰ متری سطح دریا و ۹۰۰ متری بالاتر از بلندی سطح شهر شیراز در آخرین جمعه‌ی تابستان سال ۷۷ همه را در شگفتی فرو بُرد. کاری کارستان صورت گرفته بود آنهم در کمترین زمان و به صورت خاموش و بدور از چشم بیننده‌ای و بدون هیچ ادعایی و یا کمکی‌ویا درخواستی که برآستی عشق دست به

پناهگاه کوهنوردی امیریه دراک

کار شده بود. پیر ما طی این مدت، محل اقامت خود را نیز به خلوتگاه کوهستان منتقل کرد تا در کنار کارگران و بناها هر لحظه ناظر بر پیشرفت و کیفیت کار باشد. کاروانی از چهارپایان باری حمل مصالح و لوازم تدارک دیده شد و به دنبال آن کارگاه ساختمانی آن شکل گرفت. و اینگونه پیر ما روان جوانش را در کوهستان دراک شاهد و ناظر و شاید منتظر می‌دید که پای درون کاشانه‌ی عشق گذارد.

ویژگی‌های منحصر به فرد این پناهگاه مثال زدنی است که برآستی می‌تواند سرمشق قرار گیرد. تنها ساخت سرپناه هدف قرار نگرفته و بیشتر اصالت معماری و کیفیت کار مورد توجه پیر معمار ما قرار گرفت. چیزی که امروزه خیلی از سازه‌سازان ما از آن غافل مانده‌اند و بی‌سلیقگی و بی‌تناسبی و نبود اصالت، مشکل اصلی در اجرای سازه‌های ما شده است...

ویژگی سنگی بودن پناهگاه و رعایت شکل سنتی در آن قابل توجه است. حتی ناودانها از سنگ تراشیده شده و از به کار بردن اشیاء نامتناسب و غریب پرهیز شده است. ردیف سنگها و شمارگان آن صاب شده‌اند. قوس طاق با استادی و ظرافت تمام با لایه بتون یکدست پوشیده شده است. در طراحی دریچه‌ها و در ورودی نهایت ایمنی و دسترسی برای کوهنوردان، حتی در هنگام بسته بودن در منظور شده است. سکوهایی پهن و سنگ‌فرش شده‌ی آن برآستی صحنه‌ی گردهمایی کوهنوردان و گذران لحظه‌هایی در کنار آتش یا گرمای آفتاب جهانتاب است. تنوره‌ی آتشدان در سقف برآستی دیدنی است.

از دیدنی‌ترین بخش این سازه گنبد آب آن است. به پای به آب رسیدن چاه آب اختصاصی که در دل سنگ بدین منظور کنده شده، یک چهارتاقی زیبا که یادآور معابد آب در دوران ایران باستان است بر روی چاه آب ساخته شده است. وجود این چهارتاقی از نظر رعایت بهداشت و حفاظت آب نیز قابل توجه است که به یک تلمبه دستی آب نیز مجهز گردیده است. به عبارت دیگر یکی از ویژگی‌های انحصاری این پناهگاه در کشور وجود همین سنبل فرهنگی و توجه به ارزشهای محیط زیست و آب است که برآستی دغدغه‌ی همه مردمان این دیار از عهد کهن تا کنون بوده و همیشه همین روحیه‌ی زیبا و سپاسگزاری از موهبتها است که در این مکان بدین صورت پا گرفته که در ضمن یادآور معابد آناهیتا در میان میهریان کهن می‌باشد.

یکی دیگر از ویژگی‌های پناهگاه کوهنوردی امیریه دراک، تأمین و بازسازی راه دسترس، تا محل پناهگاه است. مسیر اصلی پناهگاه به نام کهکشان (کاهکشی) خوانده می‌شود که به صورتی راحت و مرتب تسطیح و سنگ‌برداری شده که سنگهای آن در دو سوی راه چیده شده است. جالبتر اینکه توسط بانی محترم پناهگاه این راه، پیوسته تعمیر و نگهداری می‌گردد.

کاشت درختان گوناگون و مناسب در محل نیز از نظر دور نبوده و در طرح آینده‌ی آن گسترش هرچه بیشتر فضای سبز در نظر گرفته شده است. پناهگاه امیریه‌ی دراک در بلندی ۲۵۰۰ متری از سطح دریا و در میانه‌ی کوهستان دراک در غرب شهر شیراز قرار گرفته است. موقعیت

تأثیر کوهنوردی بر

سلامت جسمی بانوان



گروه کوهنوردی بانوان عفاف استان قزوین

نرمش‌های روزانه در صبح و عصر، به تقویت عضلات خویش بپردازید. بهترین برنامه کوهنوردی آن است که فرد کوهنورد، ماهانه یک بار به ارتفاعات بالای ۳ هزار متر صعود نماید و در حد فاصل هر ماه نیز در ایام تعطیل به تپه‌ها و کوه‌های کوچکتر صعود کند، زیرا در جریان کوهنوردی از انتهای اعصاب سمپاتیک مقادیر زیادی هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین ترشح می‌شود که در تنظیم گردش خون در عروق و پمپاژ قلبی نقشی بسزا دارند و از طرفی دیگر هورمون‌های تسکینی زیادی نیز ترشح می‌شود که «آنکفالین» و «آندورفین» و «سروتونین» نام دارند و این هورمون‌ها با اثرات ضد درد و ایجاد طراوت و شادابی خود سبب می‌شوند کوهنوردان در تمام ایام روز دارای چهره‌ای بشاش و خندان و اراده‌ای استوار و آسایشی فراتر از دیگران باشند.

در آمارهای پزشکی که از تحقیقات دانشمندان به دست آمده است کاملاً ثابت شده بانوانی که در طول زندگی علاقه‌مند به ورزش بوده‌اند و تمرینات مداوم ورزشی را به صورت‌های مختلفی انجام داده‌اند دارای طول عمری ۳۰ درصد بیشتر از زنانی بوده‌اند که کمتر تحرک داشته و در نتیجه دارای اندامی چاق و کم‌تحرک شده‌اند. همچنین بر اساس همین تحقیقات بروز بیماری‌های روحی و روانی و آترواسکروز عروق کرونر قلب و دیابت و فشار خون و آرتروز اندام‌های بدن و بیماری‌های گوارشی، در زنان ورزشکار نادر و یا اصلاً مشاهده نمی‌شود، در عوض در زنانی که از تحرکات ورزشی دوری جسته و تمایل به زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروزی را دارند و یا اینکه آلوده به سیگار و سایر مواد افیونی هستند میزان شیوع بیماری‌های ذکر شده بسیار فراوان‌تر از زنان ورزشکار و پرتحرک است. زیرا در این گروه از بانوان مکانیسم تعادلی بین هیدرات‌های کربن و کلسترول و پروتئین‌ها و ویتامین‌ها مختل شده و حرکات دودی روده‌ها نیز به کندی صورت گرفته و آنان را به بیماری‌های قلبی عروقی و گوارشی سوق می‌دهد. Δ

بانوان به دلیل آناتومی خاصی که از نظر استخوان‌ها و عضلات دارند نسبت به مردان بیشتر نیازمند پرداختن مستمر به برخی ورزشها از جمله کوهنوردی و پیاده‌روی هستند. چرا که مقدار آب و چربی در بدن بانوان به طور طبیعی، ۱۵ درصد بیشتر از آقایان است و همچنین به دلیل مسائل ناشی از بارداری و زایمان، مقداری از کلسیم بدن آنها به جنین منتقل شده و این امر زمینه ابتلای آنها به درگیری‌های استخوانی و آرتروز در میان‌سالی را فراهم می‌کند. بدین منظور به جهت پیشگیری از پوکی استخوان و دردهای عضلانی در سالهای پس از دوره جوانی، ضرورت دارد که از سنین جوانی با ورزش‌هایی که سیستم اسکلتی آنها را مستحکم‌تر کرده و مقاومت بدنشان را نسبت به بروز برخی از بیماریها بیشتر می‌کند همگام گردند.

کوهنوردی یکی از مهمترین ورزش‌هایی است که می‌تواند سیستم عصبی، اسکلتی بدن بانوان را تقویت و مقاوم کند زیرا در جریان کوهنوردی میزان بازدهی قلبی افزایش یافته و مقدار خون در عضلات را به ۲۰ برابر افزایش می‌دهد و همین موضوع سبب می‌شود که در آغاز، چربی‌های زیرجلدی و سطح روده‌های آنان جذب و از طریق تولید حرارت و تعریق از بدن خارج شوند و سپس ذرات چربی که در درون عروق رسوب می‌کند حرکت کرده و احتمال بروز بیماری‌هایی چون ازدیاد چربی خون و فشار خون و یا بیماری نقرس به حداقل ممکن برسد. در این صورت به وضوح درمی‌یابیم که در اثر استمرار ورزش و کوهنوردی، علاوه بر اینکه کلیه چربی‌های اضافی رسوب شده، در بدن تجزیه و از بین می‌روند بلکه تعدادی عروق جدید در عضلات آنان ایجاد شده که خون‌رسانی و انتقال اکسیژن به کلیه نقاط بدن را تسهیل و آنان را شاداب و پرتحرک و تندرست می‌کند. برای اینکه به ثمرات مفید کوهنوردی دست یابید می‌بایست این ورزش را به طور مستمر انجام دهید اگر در برخی از هفته‌ها به دلیلی قادر به کوهنوردی نیستید از طریق پیاده‌روی در پارک‌ها و مسیرهای خیابان سعی کنید اندام ورزشی خود را حفظ نمایید. و یا اینکه با

این پناهگاه در ۲۹ درجه و ۴۰ دقیقه و ۵۳ ثانیه عرض شمالی و ۵۲ درجه و ۲۳ دقیقه و ۵۷ ثانیه طول شرقی است. فاصله‌ی پناهگاه تا قله‌ی اصلی دراک (۲۹۷۰ متر) حدود سه هزار متر و فاصله‌ی پناهگاه تا پایین و در مسیر منتهی به باغ دهقان و کارخانه‌ی سیمان فارس که به نام راه «چاک‌ناری» و گردنه‌ی وتک خوانده می‌شود، ۵۸۰۰ متر می‌باشد. البته راه اصلی دسترسی از مسیر شمالی کوه و منطقه‌ی معالی آباد و فلکه‌ی کوهنورد است که خود شامل چند مسیر می‌باشد که به نامهای کاهکشی (کلهکشان) و تنگ قاطرچیان و چشمه دو کاج خوانده می‌شود که ضمن کوتاهتر بودن مسیر، دارای شیب بیشتری است. از مسیر کاهکشی می‌توان در کمتر از دو ساعت کوهپیمایی به پناهگاه امیریه رسید. همچنین با پنج ساعت کوهپیمایی دیگر از پناهگاه می‌توان در یک مسیر زیبا و گاه نیمه‌جنگلی به روستای ییلاقی پسکوهک در فاصله‌ی ۲۵ کیلومتری جنوب‌غربی شیراز رسید. مساحت بیرونی پناهگاه بدون احتساب سکوها ۳۵ متر مربع می‌باشد. بلندای درونی ساختمان از وسط سقف ۳/۳۰ متر و سقف آن نیم‌دایره سنگی و بتونی است. تمامی نما و بدنه‌ی ساختمان از سنگ تراشیده و سیمان ساخته شده است. بخاری هیزمی (شومینه) درون پناهگاه به همراه دودکش و ناودانهای سنگی با ظاهر سنتی و زیبایی آن، چشم‌اندازی اصیل و با روح ایرانی را برای بیننده فراهم نموده است. این پناهگاه دارای سکوهایی است که در اطراف آن پذیرای جان خسته‌ی از راه رسیدگان در هوای آزاد است.

این پناهگاه در آدینه‌ی پایانی تابستان سال ۱۳۷۷ خورشیدی توسط گروه زیادی از کوهنوردان، رئیس هیأت کوهنوردی فارس و برخی کوهنوردان استانهای دیگر و جمعی از دوستداران طبیعت و خانواده‌های آنان و با حضور بانی و سازنده‌ی این پناهگاه گشایش یافت. امید است در آینده شاهد گشایش تعداد بیشتری پناهگاه که برآستی مأمّن همه‌ی دوستداران و عاشقان طبیعت و کوهستان است باشیم. در پایان از همه‌ی دیدارکنندگان از شهر شیراز دعوت می‌شود که ضمن صعودی دلپذیر به کوهستان دراک، شاهد یکی از پناهگاههای زیبا و استوار کشورمان باشند. Δ

اخبار اخبار اخبار اخبار

شماره ۲۵ و حقیقه ۲۰ و صفحه ۲۲ و تاریخ ۲۵ خرداد ۱۳۷۱
شماره ۲۵ و حقیقه ۲۲ و صفحه ۲۵ و تاریخ ۲۵ خرداد ۱۳۷۱



صعود سراسری دانشجویان

به مناسبت یکصدمین سالگرد امام خمینی در اسفند ماه ۷۸ دومین صعود سراسری دانشجویان به قله زنج ویرم فیروز استان فارس انجام شد. این صعود با همکاری جهاد دانشگاهی استان فارس - دانشگاه علوم پزشکی شیراز و تربیت بدنی دانشگاه شیراز در قالب دو تیم مجزای خواهران (۴ تا ۶ اسفند) و برادران (۱۴ تا ۱۶ اسفند) انجام گرفت.

کوهنوردان ایرانی در هیمالیا

تیم ملی کوهنوردی ایران مرکب از ۱۴ کوهنورد و فیلمبردار جهت صعود به قله چوآبو (۸۲۰۱ متر) و شیشاپانگما (۸۰۴۶ متر) در اوایل فروردین ماه به کشور نپال عزیمت کردند تا از آنجا وارد خاک چین شوند. این تیم را صادق آقاجانی به عنوان سرپرست، دکتر جلال‌الدین شهابزی به عنوان پزشک تیم و محمود مقدم به عنوان فیلمبردار همراهی می‌کنند.

اعضای تیم: محمد اوراز - اکبر مهدی‌زاده - جعفر فرجی - علیرضا مزاجردیان - نیما یزدی‌پور - اقبال افلاکی - رضازاری - محمد جداییان - حمید باقرپور - محمد گلپریان - داود خادم‌اصل - اسماعیل تقی‌زاده، حسین امانی، امیرا کبری، هنگام انتخاب تیم به عنوان ذخیره در نظر گرفته شدند. طبق آخرین خبر رسیده در تاریخ ۷۹/۲/۲۱ این تیم موفق شد در شرایط بسیار نامساعد جوی پرچم جمهوری اسلامی ایران را بر فراز قله‌ی چوآبو به احتزاز درآورند. و پس از آن برای صعود به قله‌ی شیشاپانگما عزیمت کردند.

انتشار سالنامه

پنجمین شماره سالنامه «سپیدار» حاصل تلاش گروه کوهنوردی عفاف وابسته به اداره کل آموزش و پرورش استان فارس انتشار یافت. در این سالنامه مطالب سودمندی درج شده است که برای همه مفید است. تداوم انتشار آن آرزوی ماست.

صعود کارگران به قله‌ی شاهو

در یک برنامه هماهنگ و به همت گروه‌های کوهنوردی شهرداری کرمانشاه - کابل باختران - شباب غرب و به مناسبت روز جهانی کارگر در تاریخ ۱۵ و ۱۶ اردیبهشت، ۱۴۵ نفر از اعضای گروه‌های کوهنوردی کارگران شیشه قزوین - کیوان همدان - کابل باختر - فولاد خوزستان - شباب غرب - شرکت سایپا - ساخت صنایع نیروگاهی - شهرداری کرمانشاه و کوهنوردان هفت خوان کرج، هیئت قزوین و گروه‌های کوهنوردی (سهیل، آزاد، صعود، برزلین) از سنقر، تاش و شاهو از کرمانشاه به دو قله‌ی شاهو در اورامانات پاوه و دالاخانی سنقر صعود کردند.

صعود به قله شاهوار

یک تیم ۱۳ نفره از کوهنوردان نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی در یک برنامه ۳ روزه به قله شاهوار در شهرستان شاهرود صعود کردند.

جوانان زرتشتی بر فراز تفتان

یک گروه از کوهنوردان گروه کوهنوردی فروهر (جوانان زرتشتی) به قله تفتان صعود کردند. این برنامه به مناسبت بزرگداشت موبد موبدان شادروان رستم شهزادی انجام گرفت.

بانوان کوهنورد ساری

گزارشی از برنامه‌های انجام شده توسط هیئت کوهنوردی بانوان ساری، به دفتر مجله رسید که نشان دهنده فعالیت مستمر هیئت فوق بوده است. برای اعضای هیئت و خانم بقراط آرزوی موفقیت می‌کنیم.

یک تیم ۱۳ نفره از گروه کوهنوردی ماشین سازی تبریز (شهید رضوانی) در فروردین سال جاری به قله تفتان صعود کردند.



اجلاس جهانی کوهستان

اولین اجلاس جهانی کوهستان از تاریخ ۱۲ الی ۱۵ ژوئن برابر با ۱۵ الی ۲۲ خرداد در کشور فرانسه تشکیل شد. این اجلاس در مقر یونسکو در شهر پاریس و با حضور رئیس جمهور فرانسه و نمایندگان از سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی و بانک جهانی و کمیسیون اروپا افتتاح گردید. شرکت کنندگان پس از مراسم افتتاحیه به یکی از نقاط کوهستانی عزیمت کرده و در کارگاههای آموزشی شرکت نمودند.

مسائل مختلفی در این اجلاس مورد بحث واقع گردید از جمله: تعهدات دولتها در نواحی کوهستانی، جمعیت‌های کوهستانی و هویت محلی، انرژی محلی و تجدید پذیر، کنترل و توسعه اقتصاد در گردشگری، کنترل منابع آبی و ... برگزار کننده‌ی اجلاس پاریس مانتین فورم Mountain Form می‌باشد.

مانتین فورم تشکیلاتی است که در دهه‌ی آخر قرن گذشته با ادغام چند سازمان فعال در زمینه‌ی محیط‌های کوهستانی بوجود آمد. فعالیت این سازمان به خصوص بعد از اجلاس جهانی زمین که در آن اکوسیستم‌های کوهستانی در سیزده ماده به عنوان محیط‌های شکننده و آسیب‌پذیر طبقه‌بندی گردید، با شتاب بیشتری دنبال شد.

نماینده انجمن حفظ محیط کوهستان ایران قرار بود در اجلاس فوق شرکت نماید که تا لحظه‌ی آماده شدن مجله از شرکت و یا عدم شرکت فرد مذکور اطلاعی به دست ما نرسید و در صورتی حضور وی در آینده اطلاعات بیشتری از نتایج این اجلاس در اختیار هم‌نوردان قرار خواهیم داد.

صعود خامی

تیم ۱۷ نفره از بانوان کوهنورد استان فارس، در یک برنامه سه روزه به قله خامی واقع در شهرستان باشت استان کهگیلویه و بویراحمد صعود کردند.



این قله ۳۲۰۰ متر ارتفاع دارد و دامنه‌های پوشیده از جنگل است و در فصل بهار زیبایی خاصی دارد. برای صعود به این قله پس از پشت سر گذاشتن باشت باید از روستاهای (ده‌سرابین - آب‌دهگاه - چهرنگان) گذشت و صعود را از روستای تل چگاه آغاز نمود.

در ایام نوروز تیمی از کوهنوردان تربت جام به قله هزار در استان کرمان صعود کردند.

گردهم‌آبی کوهنوردان

به منظور جلب توجه مسئولین به معضل اجتماعی مواد مخدر، فرهنگ سرای بهمن برنامه‌ای تحت عنوان (ورزش - طبیعت - مواد مخدر) در روز جمعه ۷۹/۲/۳۰ در منطقه افجه اجرا نمود.

در پایان این برنامه که با حضور عده کثیری از علاقمندان برگزار شد، از مسئولین خواسته شد تا ضمن مبارزه بی‌امان با سوداگران مرگ به موازات آن اقدام فرهنگی را در نیز مد نظر داشته باشند که مسلماً یکی از مؤثرترین راه‌های آن گسترش ورزش و خصوصاً کوهنوردی و علاقمند کردن جوانان به طبیعت است.

افراد شرکت کننده پس از استقرار در دشت هویج در مورد مسائل زیست محیطی و دوستی با طبیعت توجیه شدند و تعدادی از آنان به قله ریزان صعود کردند.

افتتاح دیواره مصنوعی

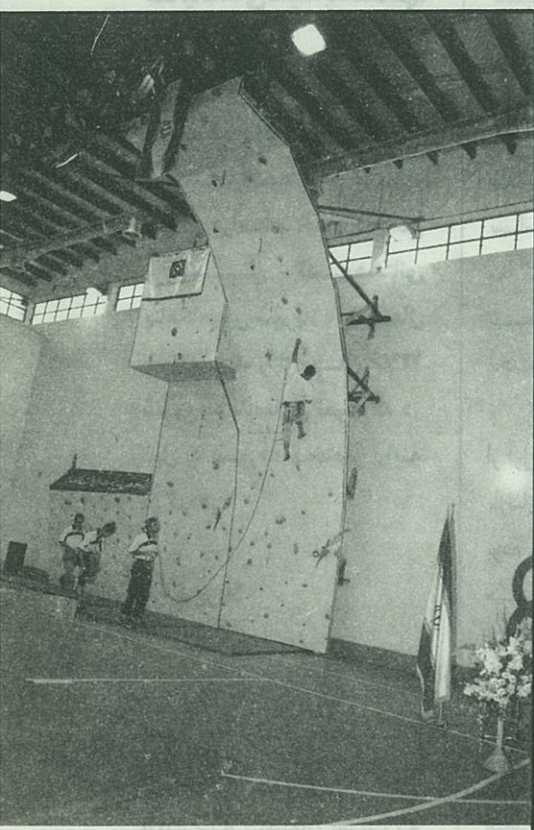
روز دوشنبه ۷۹/۲/۱۹ مصادف با میلاد با سعادت امام محمدباقر (ع) همزمان با افتتاح مجموعه فرهنگی ورزشی شهید احمد فتحی در کوی دانشگاه علوم پزشکی تهران، دیواره سنگنوردی این دانشگاه که به همت مسئولین اداره کل فرهنگی و فوق برنامه دانشگاه و به سرپرستی رئیس هیات کوهنوردی دانشگاه (محمود افغان) و همکاری رحمان کشوری طراحی و اجراء شده نیز افتتاح گردید.

در این مراسم گزارشی از عملکرد

یک ساله هیئت کوهنوردی دانشگاه شامل برگزاری کلاسهای مختلف کارآموزی صخره‌نوردی - یخ و برف، یک دوره مربیگری درجه ۳ کوهپیمایی (با همکاری فدراسیون کوهنوردی) و اجرای چندین صعود و بازدید از مناطق مختلف به سمع حاضرین رسید.

در پایان حاضران شاهد صعودهای زیبایی از

سنگنوردان ملی پوش وهم چنین سنگنوردان دانشگاه علوم پزشکی بودند. Δ





● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

فعالیت‌های کمیته پناهگاهها

این کمیته در حد توان و با توجه به بودجه‌ی تخصیصی فدراسیون کوهنوردی و یا از محل درآمد محدود مجتمع ورزشی - کوهستانی پناهگاههای شیرپلا، پلنگچال و رودبارک را از سال ۱۳۷۶ شروع به بازسازی نموده که در ذیل به صورت مختصر ارایه می‌گردد:

۱- شیرپلا

۱-۱- از سالیان قبل خوابگاه شماره دو (خواهران) ساخته شده بود که به دلایل عدیده، از جمله واگذاری به پیمانکار، نسبت به

تکمیل آن اقدامی نشده بود، لذا تکمیل آن شروع و از سال ۱۳۷۷ اتاق‌های آن مورد استفاده قرار گرفته است، عملیات انجام شده شامل سفیدکاری، نصب در و ساختن سرویس بهداشتی، پله‌گذاری، نقاشی، سیم‌کشی، نصب موکت و ساختن تخت‌خواب دوطبقه.

۱-۲- سرویس بهداشتی که از اول ساختن مجتمع تا شروع بازسازی، همچنان غیربهداشتی بوده و از دیواره‌های فلزی که به مرور زمان پوسیده بود، و لوله‌کشی آب، قابل استفاده نبوده و کاسه‌ها شکسته بود، لذا با توجه به اینکه موقعیت دستشویی نیز مناسب نبوده است؛ در بخشی از اسطبل شروع به ساختن سرویس

بهداشتی آقایان (۶ دهنه) و بانوان (۴ دهنه) در ۴۸ متر مربع نموده و سرویس قبلی تخریب شد. اکنون سرویس بهداشتی موجود در حد قابل قبول می‌باشد. این بخش از اول سال ۱۳۷۸ مورد استفاده قرار گرفت.

۱-۳- برای جلوگیری از تخریب سقف اسطبل و دستشویی از اسکلت فلزی و شیروانی و دیوار چینی سنگی که با مصالح کل ساختمان هماهنگی داشته باشد، استفاده شده تا در آینده با ساختن اتاق‌ها بتوانیم به عنوان خوابگاه از آنجا بهره‌برداری کنیم. با توجه به محدودیت منابع مالی این ساخت و سازها فعلاً با کندی ادامه دارد.

۱-۴- در داخل سالن غذاخوری و بخش ساختمان اصلی، ایجاد دو باب فروشگاه، شامل لوازم کوهنوردی و تنقلات، تعویض و تکمیل سیم‌کشی و انتقال برق، تعویض رومیزی‌های سالن غذاخوری طبقه‌ی دوم، نصب در ورودی، جهت جلوگیری از به هدر رفتن گرما و تعویض شیشه‌های شکسته.

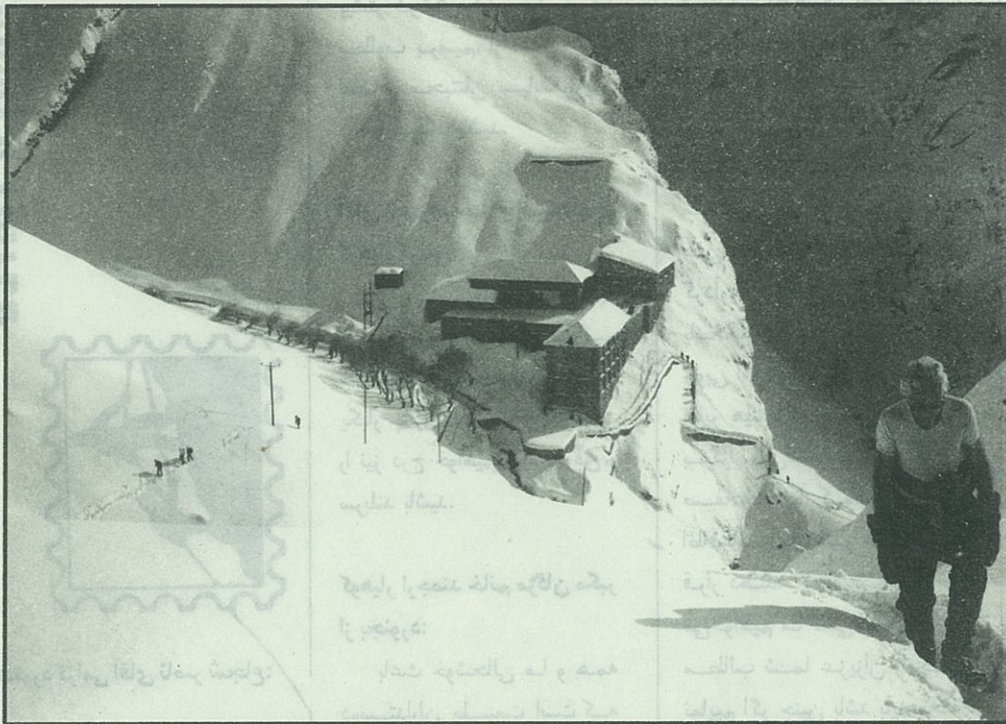
۱-۵- در بخش محوطه‌ی بیرونی فعالیت انجام شده شامل ترمیم سرویس‌های محوطه، مرمت باغچه‌های قدیمی و ایجاد دو سکوی مسطح جهت درختکاری به طول ۳۰ متر و ایجاد جوی آب جهت آبیاری و عقد قرارداد نصب تابلوهای تبلیغاتی که هزینه‌ی ساختن فضای سبز بالغ بر ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد.

متأسفانه تعدادی از کوهروها

به جای استفاده از فضای مناسب ایجاد شده، درختها را می‌شکنند و نهالی که توسط دستانی دلسوز کاشته شده و با جان و دل آبیاری می‌شود و پس از سالها به قطر ۳ سانتی‌متر می‌رسد، به راحتی توسط عوامل مخرب شکسته می‌شود، برآستی از این عمل چه لذتی می‌برند؟ آیا زیبایی و سرسبزی لذت‌بخش نیست؟

۱-۶- در جهت بهداشت مهمترین مسئله از بین بردن تشک و پتوهای قدیمی که حداقل پانزده سال از عمر آن می‌گذشت و کاملاً غیربهداشتی بود اقدام شد. بدین منظور فدراسیون کوهنوردی تعداد دویست عدد تشک و دویست عدد بالش و ۴۸۰ عدد پتو خریداری و در بین سه مجتمع فوق تقسیم نمود، ضمناً تعداد یکصد عدد پتو نیز توسط یکی از مناطق شهرداری تهران به این مجتمع اهدا گردید.

۱-۷- در جهت توسعه‌ی کوهنوردی و تأمین جانی کوهپیمایان و گردش‌گران، مسیر شیرپلا در سال ۷۸ بازسازی گردید که شامل چال‌زنی به تعداد ۲۸۰ عدد به عمق ۳۰ الی ۴۰ سانتی‌متر و نصب ۱۶۰ عدد میل‌گرد ۲۵۰، با ارتفاع ۱۲۰ سانتی‌متر و نصب حدود دویست متر طناب ۲۰ و ساختن تعدادی پله، با توجه به اینکه تعدادی از میلگردها توسط یکی از مناطق شهرداری اهدا شده بود، با اینحال هزینه این عملیات بالغ بر ۸/۷۰۰/۰۰۰ ریال می‌باشد که مبلغ یک میلیون ریال آن توسط



پناهگاه شیرپلا - عکس از حمدالله ساعتی

یکی از اساتید دانشگاه و ۹۳۰/۰۰۰ ریال آن توسط کوهنوردان و مابقی توسط فدراسیون تأمین شده است. این عمل بخصوص نصب میله‌ها و طناب در فصل سرما و در زیر ریزش برف توسط عوامل کمیته انجام پذیرفت و مورد تشویق کوهپیمایان نیز قرار گرفت با این حال متأسفانه در اواخر اسفند و فروردین دو رشته‌ی آن توسط تعدادی از کوه‌گرداها باز شده است و این کار باعث رنجش عوامل کمیته قرار گرفت، هرچند این موضوع نمی‌تواند در اهداف کمیته خللی وارد سازد چون با ساختن راه می‌توان چند هدف را دنبال نمود.

۱- توسعه‌ی گردشگری ۲- تأمین جان گردشگران ۳- منع تردهای متفرق در اطراف این محیط ۴- تشویق و ترغیب مردم به امر کوهنوردی.

حدود ۴۵ تن مصالح شامل: سیمان، آهن، کاشی، سرامیک، گچ، آجر و دیگر اقلام مورد نیاز از طریق سربند و ایستگاه پنج حمل گردید. این حمل و نقل توسط پیمانکاران و عوامل و امکانات مجتمع انجام گرفت.

۱-۸- خرید و نصب یک خط تلفن به شماره ۸۲۳۸۸۰۳ که می‌توان هر لحظه از مشکلات و کمبود مجتمع‌ها آگاه شد و هم در صورت نیاز، کوهنوردان نیز می‌توانند از آن استفاده نمایند.

۲- پلنگ‌چال

با توجه به توسعه‌ی

گردشگری در آن منطقه، لازم بود که درباره‌ی ازدحام جمعیت فکری نمود، از طرفی به علت غیربهداشتی بودن آن محل که مورد ایراد اماکن هم قرار گرفته و قبلاً نیز در اختیار پیمانکار بوده و به مرور رو به ویرانی گذاشته بود. کارهای اصلاحی ذیل صورت گرفت:

۱-۲- بازسازی کامل آشپزخانه شامل کف‌سازی، کاشی کاری تا سقف، لوله‌کشی، تکمیل و مرمت فاضلاب و تجهیز آشپزخانه و تهیه‌ی لوازم غذاخوری بهداشتی، این عمل در سال ۷۷ به اجرا درآمد.

۲-۲- مرمت فضای سبز و باغچه شامل نهرزنی، دیوار چینی، هرس درختان، کودپاشی و انتقال آب از رودخانه به طول یک‌هزار متر، بازسازی استخر

ذخیره‌ی آب آشامیدنی و آبیاری. ۳-۲- با توجه به اینکه سالن غذاخوری پاسخگوی گردشگران نبود، لذا تصمیم گرفته شد که انبار ضمیمه‌ی سالن غذاخوری شود، بدین منظور ابتدا سرویس برای آقایان ساخته شد سپس سرویس بهداشتی موجود تخریب و یک باب انبار به وسعت ۳۵ متر مربع ساخته شد. برای توسعه‌ی بخش مدیریت، انبار مذکور که دارای سقف می‌باشد، در آینده خواهیم توانست دفتر مدیریت مورد نظر را بسازیم.

۴-۲- با توجه به تخریب انبار و حذف دیوارهای قطور و نصب ستونهای فلزی، توانستیم حدود ۸۰ متر مربع به سالن غذاخوری اضافه نماییم که بخشی از آن به نمازخانه اختصاص یافت.

۵-۲- جایگزین نمودن تشک و پتوی نو، رنگ‌آمیزی و مرمت سالن و خوابگاهها، بازسازی بخشی از مسیر عمومی گردشگران، طناب‌کشی یک قسمت صعب‌العبور. ۶-۲- پوشش قسمتی از سقف سرویس‌ها، موتورخانه و منبع‌های ذخیره‌ی سوخت با اسکلت فلزی و شیروانی و ساختن منبع ذخیره‌ی سوخت گازوئیل با حجم ۴۰۰۰ لیتر و موارد متفرقه.

بقیه‌ی موارد انجام شده و انتظارات کمیته از کوهنوردان، کوهپیمایان و گردشگران و کارهای دیگر متعاقباً اعلام خواهد شد. در خاتمه این کمیته آمادگی کامل خود را جهت دریافت انتقادات سازنده‌ی کوهنوردان اعلام می‌دارد. Δ



هنرمند گرامی آقای ناصر شجاع:

بیشتر کوشش کنیم تا به حد مطلوب برسیم. از شما و نظر لطف و محبتتان سپاسگزاریم. شاد و سربلند باشید.

آقای شهرام حلاج نیشابوری کوهیار گرامی:

از عنایت شما به مجله سپاسگزاریم و هر زمان بتوانیم مانند نوشته ادبی قبلی شما که یکبار چاپ شده مطالب جدیدتان را نیز درج خواهیم کرد. موفق و سربلند باشید.

کوهیار ارجمند خانم مژگان مکبر از بجنورد:

باعث خوشحالی ما و همه دوستداران طبیعت است که امروزه شاهد فعالیت گسترده گروههای سبز می‌باشیم. از طرف همه طبیعت‌دوستان شروع کار نهضت طبیعت سبز شمال خراسان شهرستان بجنورد را تبریک می‌گوییم و امیدواریم شهری سبز و آباد داشته باشید. سربلند باشید.

هنرمند گرامی آقای مهندس استاد سرایی از رشت:

با تشکر از شما چون پرسشهای زیادی را عنوان کرده بودید و فضای این صفحه نیز محدود می‌باشد به اختصار پاسخ می‌دهیم. ۱- چاپ سررسید مخصوص کوه‌نوردی برای ما امکان پذیر نیست و منظور شما را از درج اطلاعات در این سررسید متوجه نمی‌شویم. اطلاعات کوه‌نوردی حجم زیادی دارد و در یک سررسید قرار نمی‌گیرد و اگر طرحی در نظر دارید می‌توانید به هیأت شهرستان و یا فدراسیون ارائه

فرمایید. ۲- انشالله... آقای هدایت نسبت و آقای محمدی در زمینه انتشار این دایرةالمعارف همت خواهند کرد و ما هم اگر بتوانیم کمک می‌کنیم. اما همین مختصری که در مجله چاپ می‌شود اگر توسط دوستان گردآوری شود در حال حاضر پاسخگو خواهد بود. ۳- نظر خوبی است ما هم از فدراسیون و سایر هیئتها که کلاس آموزشی برگزار می‌کنند می‌خواهیم در صفحه اخبار کوه‌نوردی این اطلاعات را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند. ۴- از شما پوزش می‌خواهیم ما نمی‌توانیم تمام مطالب شما عزیزان را چاپ نماییم اگر چنین باشد باید مجله به هفته‌نامه تبدیل شود. اما سعی می‌کنیم با ذکر نام از همه شما دوستداران و یاران مجله کوه تشکر نماییم. و عدم چاپ مطلب عزیزان مبنی بر عدم اهمیت نوشته آنها نیست توان ما یاری نمی‌کند. ۵- در مورد آگهی و ازدیاد آن باید بگوییم آگهی عسای دست نشربه است برای ادامه انتشار و اگر بخواهیم به جای آگهی عکسهای رنگی چاپ نماییم هزینه کار بسیار گران می‌شود و در توان مجله نیست اجازه بدهید فعلاً به همین مقدار بسازیم. انشالله... در آینده اگر بتوانیم صفحات رنگی با عکسهای زیبای طبیعت چاپ خواهیم کرد. ۶- فکر می‌کنیم برای چاپ چنین مجموعه‌ای از اطلاعات کوه‌نوردی از هر منطقه باید بطریق استانی عمل شود. انشالله... شاد و پیروز باشید.

کوهیار گرامی آقای رحمان سبحان پرست - ارومیه:

شما می‌توانید با آدرس تهران - خیابان شهید مفتاح - خیابان ورزشنده - دفتر امور مشترک فدراسیونها - تلفن: ۸۳۶۶۴۱-۴ و یا شماره ۸۲۹۶۷۱ دفتر فدراسیون کوه‌نوردی تماس گرفته و در مورد صدور لوح صعود دماوند اطلاعات دقیقتری را بگیرید. موفق و پیروز باشید.

گروه کوه‌نوردی میلاد شهرستان مبارکه:

گروه کوه‌نوردی میلاد در شهرستان مبارکه اصفهان به تازگی با مجوز فدراسیون کوه‌نوردی آغاز به کار کرده است. تشکیل گروه یاد شده را به همه اعضای آن تبریک گفته و امیدواریم صعودهای موفق‌تری را در پیش داشته باشند. پیروز و سربلند باشید.

هنرمند گرامی آقای سلام اسماعیل سرخ:

از اینکه رحمت الهی امسال بهار سرسبز را به منطقه دیواندره به ارمان آورده است خوشحالیم و امیدواریم سراسر ایران عزیزمان شامل این رحمت خداوند شود و خشکسالی برطرف گردد. از دعوت شما برای صعود سراسری کوهستان قندیل سپاسگزاریم. با عرض پوزش بعلت مشغله زیاد اعضای فصلنامه کوه نمی‌توانند در این برنامه شرکت کنند. از شما می‌خواهیم در این صعود سراسری جداً مراقب پاکیزگی محیط زیبای کوههای منطقه باشید و با سایر هنرمندان خود و هیأت شهرستان برنامه‌ای را برای جلوگیری از مشکل آلوده شدن محیط در طی صعود مذکور طرح و اجرا نمایید. شاد و پیروز باشید.

خبری از

انجمن کوهنوردی ایران «در شرف تأسیس»

در آخرین مراحل صفحه‌بندی نشریه ۱۹ با تماس و پیگیری تعدادی از مسئولان انجمن این متن با مطلب دیگری که آماده نشر بود جابه‌جا و اقدام به درج آن نمودیم.

همانگونه که در مجله کوه شماره ۱۸ (صفحه ۲۴) اشاره کرده بودیم، چند تن از علاقه‌مندان به ورزش کوهنوردی، با هدف تشکیل یک سازمان غیر دولتی و فراگیر (در سطح کشور) اقدام به برگزاری جلسه‌هایی کردند و بیانیه‌ای را به عنوان مبنای کار خود تنظیم نمودند. این جلسه‌ها از اواسط آذر ماه ۷۸ با حضور محمدتقی بهره‌ور، علی پارسی، مرتضی دزفولی، حسن زرین‌قلم، روزان زیادلو، سعید شجاعی، ابوالفضل عظیمی، عباس محمدی، بهنام ناصحی، محمد نوری، و حضور گاه به گاه چند تن دیگر برگزار شد. تا آن که همگی به یک جمع بندی توافق شده در مورد نام تشکل، اصول کاری آن، و اهداف دست یافتند.

مطابق این توافق، انجمن کوهنوردی ایران به صورت سازمانی انتخابی و متکی بر آرای کوهنوردان و علاقه‌مندان به کوهنوردی به منظور ایجاد ارتباط و همکاری بیشتر میان دست‌اندرکاران این ورزش، تبادل اطلاعات، تلاش برای حفظ محیط‌های کوهستانی، پشتیبانی از حرکت‌های نو در کوهنوردی و ... شکل خواهد گرفت.

از آنجا که افراد یاد شده اصرار داشتند که انجمن تا حد امکان نمایندهٔ علایق مشترک کوهنوردان کشور باشد و از ابتدا به شکل انتخابی پا بگیرد، قرار گذاشتند از حدود یکصد نفر کوه نورد از شهرستانهای گوناگون دعوت کنند تا در یک جلسه، هفت نفر را به عنوان هیئت مؤسس انجمن انتخاب کنند. یکصد نفر مذکور به شکل کم و بیش تصادفی (و نه با معیار صالح و اصلح) از میان فعالان جامعه کوهنوردی دعوت شدند. جلسهٔ انتخاب هیئت مؤسس انجمن در بعد از ظهر روز اول اردیبهشت ۷۹ در آمفی تاتر مجموعه ورزشی انقلاب تهران برگزار شد و تقریباً تمامی دعوت شدگان، در جلسه حاضر شدند که این امر به ویژه با در نظر داشتن دوری راه مدعوین شهرستانی، مایه دلگرمی برگزار کنندگان جلسه گردید. پس از توضیح در مورد چگونگی یا گرفتن موضوع انجمن و نیز بحث و نظرخواهی، اسامی داوطلبان اعلام و رأی‌گیری انجام شد. در پایان، این افراد با به دست آوردن آرای بیشتر به عنوان هیئت مؤسس انجمن کوهنوردی ایران برگزار شدند: ابراهیم بابایی، دکتر بهمن بوستانی، مرتضی دزفولی، ابوالفضل عظیمی، جلال فروزان، (رابوکی)، عباس محمدی و میترا نظری.

اعضای هیئت مؤسس در چند جلسه‌ای که برگزار کردند، بیش از هر چیز حول تدوین اساسنامه، ثبت قانونی انجمن، چگونگی دعوت مجمع عمومی، و موضوع تهیه دفتر کار برای انجمن بحث کردند. در مورد دفتر یا محل کار، اکثریت اعضا معتقداند که بدون داشتن مکان ثابت، امکان فعالیت مستمر و مؤثر وجود نخواهد داشت. در این زمینه و در موارد دیگر از تمامی کوهنوردان و علاقه‌مندان به کوهنوردی دعوت می‌کنیم که ما را از نظرات و راهنمایی‌های خود بهره‌مند سازند.

در پایان از کسانی که با نامه یا در ملاقات‌های حضوری اظهار تمایل به همکاری با انجمن در شرف تأسیس کوهنوردی کرده‌اند، تشکر می‌کنیم و از این که نتوانسته‌ایم پاسخ یک به یک آنان را بدهیم، عذر خواهی می‌کنیم، امیدواریم با فراهم آمدن امکانات جبران این کوتاهی بشود.

از طرف هیئت مؤسس: عباس محمدی

کوهنوردان ایران - گروه کوه
دانشجویی شریف - گروه
کوهنوردی ولاش استان بروجرد
- گروه کوهنوردی طلوع استان
کرمانشاه - گروه کوهنوردی چکاد
رشت - گروه کوهنوردی آیدین از
تبریز - گروه کوهنوردی پویا از
خرم‌آباد - گروه کوهنوردی سایپا
از تهران - خانه کوهنوردان
کرمانشاه - هیئت کوهنوردی از
کرمان - جبهه سبز ایران -
سازمان دانشجویان جهاد
دانشگاهی از تهران.

از تهران: روح‌انگیز حکیمی
- خانم عنایتی - دکتر فرید
شیبانی - بهرام ذولفقاری -
امیرحسین صالحی جم - خشایار
رادپور - شهرام رحیمیان -
محمدعلی ابراهیمی - حمدالله
ساعتی - کتابخانه عمومی فجر -
فروشگاه ورزش کوه - شرکت
پرتوگراف.

مهرآئین شیراز - محمدرضا
مؤمنی و فاطمه بزرگ‌زاد از
اصفهان - مریم مناف‌زاده از
خوی - فرج فاضلی، محبوب
پروین و علیرضا ورزم از تبریز -
ابراهیم نوتاش از فرانسه - حیدر
بهارپور از سوئد - علیرضا کریمی
از زنجان - سلام اسماعیل‌سرخ
از دیواندره - مرتضی جلاپرتوژاد و
محمد جلالی فراهانی از اراک -
علیرضا ولیان از شاهرود - حسین
عیسی‌حاج و فرامرز امیری از
کرمانشاه - حبیب‌الله بیگلری از
سنندج - عبدالمجید
جامی‌الاحمدی از تربت جام -
بابک رضایی آسیایی -
سیدعباس گنجعلی - کریمی -
کتابخانه آستان قدس رضوی -
کتابخانه حضرت محمدحلال بن
علی (ع) از آران - کتابفروشی
رامین از صحنه کرمانشاه. Δ

سرکارخانم مؤگان احمدی - اراک
مقاله بسیار مفصل شما در
مورد توجال رسید. اولاً ارتفاع هر
قله‌ای را دستگاه‌های اندازه‌گیری
با توجه به شرایط جوی با چند
متر اختلاف نشان می‌دهند. ثانیاً
به علت محدودیت جا قادر به
چاپ مقاله‌ی بسیار مفصل شما
نیستیم. موفق باشید.

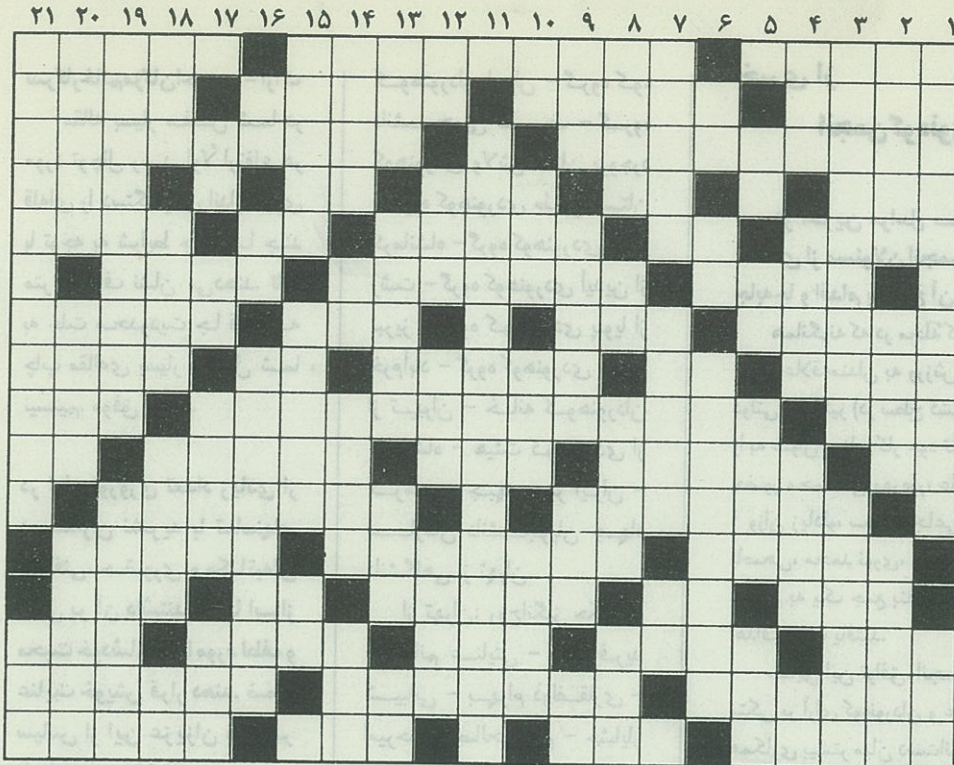
در ایام نوروزی تعداد زیادی از
دوستاناران نشریه با تماس‌های
تلفنی، حضوری و مکاتبه‌ای
سعی بر آن داشتند که با ابراز
محبت خودشان ما را مورد لطف و
عنایت خویش قرار دهند. ضمن
سپاس از این عزیزان به ذکر
نام آنان می‌پردازیم:

گروه شرکت پالایش نفت
اصفهان - گروه طلوع کرمانشاه -
گروه کوی دانشگاه شریف - گروه
چکاد رشت - گروه کوهنوردی
تهران - گروه ولاش بروجرد -
گروه کوهنوردی دنا اصفهان -
گروه کوهنوردی سایپا - گروه خانه
کوهنوردان کرج - گروه کوهنوردی
یاران تبریز - گروه کوهنوردی
آرش رشت - گروه کوهنوردی
عفاف آموزش و پرورش فارس
هیئت کوهنوردی استان
فارس - هیئت اسکی استان
تهران - هیئت کوهنوردی استان
کهگیلویه و بویر احمد - گروه
کوهنوردی بابک زنجان - گروه
کوهنوردی تهران - هیئت
کوهنوردی استان تهران - کانون
کوهنوردی دانشگاه علوم پزشکی
ایران - اداره تربیت بدنی
شهرستان سپیدان - هیئت
اسکی و کوهنوردی سپیدان -
باشگاه کوهنوردی و اسکی
دماوند - گروه کوهنوردی دنا
اصفهان - گروه کوهنوردی عفاف
فارس - گروه کوهنوردی خانه



تراورس

۱
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶



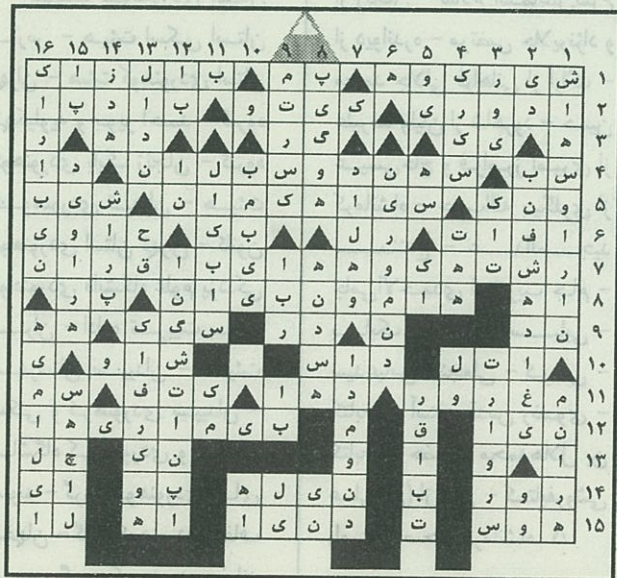
۱- از قتل کرمان - از ارتفاعات
علم‌کوه - هموزن شدن ۲- زبان
عرب - آفریدن و هستی دادن -
از قتل زردکوه - بی‌آبرو ۳-
مرتفع‌ترین قلّه رشته کوه قره‌داغ
- دیوارهای است در منطقه
یوسیمیت کالیفرنیا در آمریکا ۴-
از آخر بخوانید ایل - برابر - یکی
از قتل سهند - پسوند جمع -
جام‌باشگاهی فوتبال ۵- سرهنگ
خارجی - بوئیدن - واضح و
آشکار - ضمیر مفرد - خدمتکار
پر ۶- حیوانی شاخدار در کوه و
جنگل - مجلس خارجی - رودی

فروید

۱- سلسله مقالات
تاریخچه کوهنوردی از ایشان در
فصل‌نامه چاپ شده - تعهد به
عهد و پیمان ۲- جمع وسیله -
میوه‌ای از یزد و ساوه - درختان
در بهار می‌زنند ۳- از قتل
البرز مرکزی بر روی خط‌الرأس
خلنو - جمع سوار ۴- رشته کوهی
در آمریکای جنوبی - رودی در
فرانسه - آب روان و سیل شونده
- مفرد اشیاء ۵- آواره - همسر
مرد - در حال پریدن - تن ۶-
حرارت بیش از حد بدن -
سنگریزه - از قتل علم‌کوه ۷-
بزرگ شمردن - پوسته برنج -
خُم ۸- ذلیل - ستون بدن -
راکد بودن - خاطر ۹- از کمان
پرید - پوششی برای خانمها -
سگ بیمار - نت پنجم موسیقی
۱۰- میزان عمر - از دروس
دبیرستان - کالبد و جسم -
روستاها ۱۱- چهارمین فاتح قتل
چهارده‌گانه و اهل مکزیك -
۱۲- بله خارجی - با اهمیت -
مادر - از پایین به بالان بخوانید

جمع نیت است ۱۳- مخفف من
را - از شهرهای اصفهان -
سرمایه جوانی است - مایه
حیات ۱۴- جمع دلیل - قلّه -
روستایی در دامنه جنوبی
اشترانکوه - بخاک سپردن ۱۵-
بی‌بهره - حکیم - ویتامین انعقاد
خون ۱۶- حرف ربط - پیشوند
منفی - از قتل بالای هشت هزار
متر در نپال ۱۷- لبریز - ملودی

آهنگ - کلمه یاور اما با حروف
درهم - ترشروی ۱۸- هنوز ورید
نشده - مخفف در این - گلی
است - هزار کیلو ۱۹- پدیده‌ای
از مواد آهکی در درون غارها -
متنوع و گوناگون ۲۰- جمع‌زائده -
مردان بزرگ و متخصص - هم
صحبت ۲۱- این هم از قتل
چهارده‌گانه در پاکستان - جمع
امت. Δ



کفش پایار

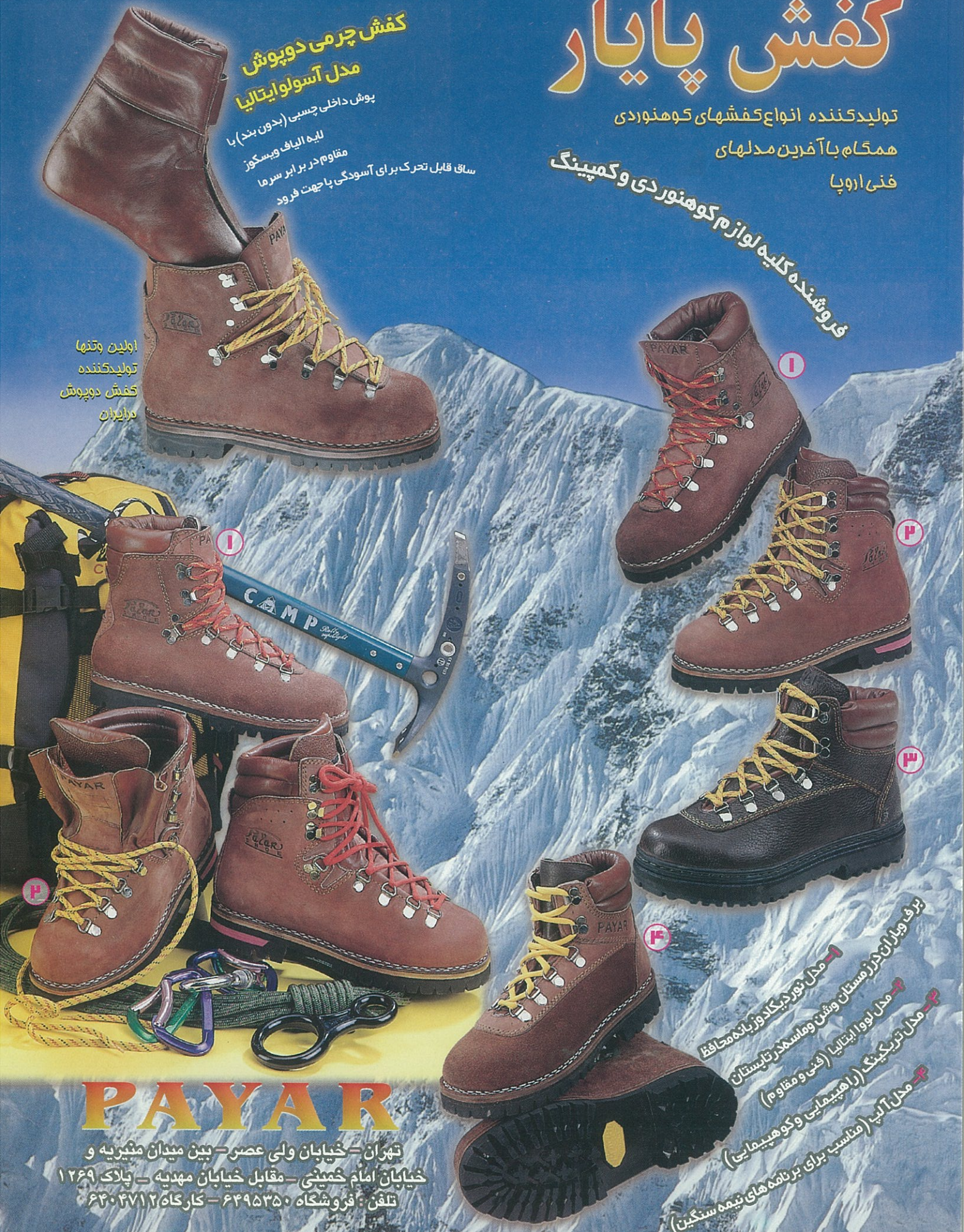
تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی همگام با آخرین مدلهای فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با لایه الیاف ویسکوز مقاوم در برابر سرما ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها تولیدکننده کفش دوپوش در ایران



۱- مدل تور جیکادوز بانه محافظ برف و باران درز مستان و شن و ماسه در تابستان
 ۲- مدل لولا ایتالیا (فنی و مقاوم)
 ۳- مدل ترکیب تک (راهیمایی و کوهیمایی)
 ۴- مدل آلپ (مناسب برای برنامه های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان مشیریه و خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
 تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

Shandiz

Total Sunblock Cream
For Sensitive Skin



R.A.M.G.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: ۶۴۲۳۴۱۸

تلفن مرکزخوش: ۶۷۰۸۵۱۲-۶۷۰۸۴۷۶-۸۶-۶۷۰۶۴۸۵

