

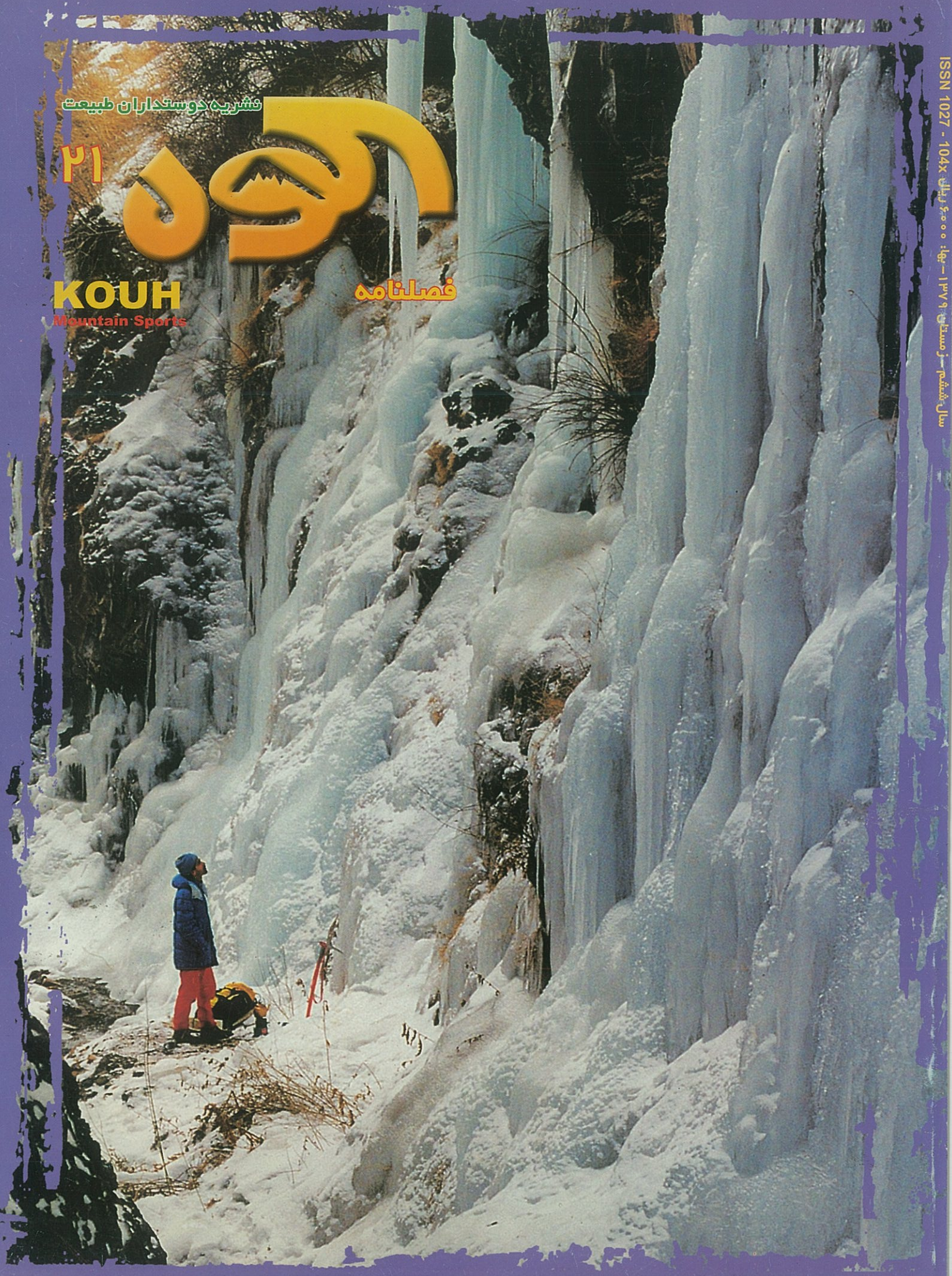
شهریه دوستداران طبیعت

۲۱

# کوه

**KOUH**  
Mountain Sports

فصلنامه



# 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

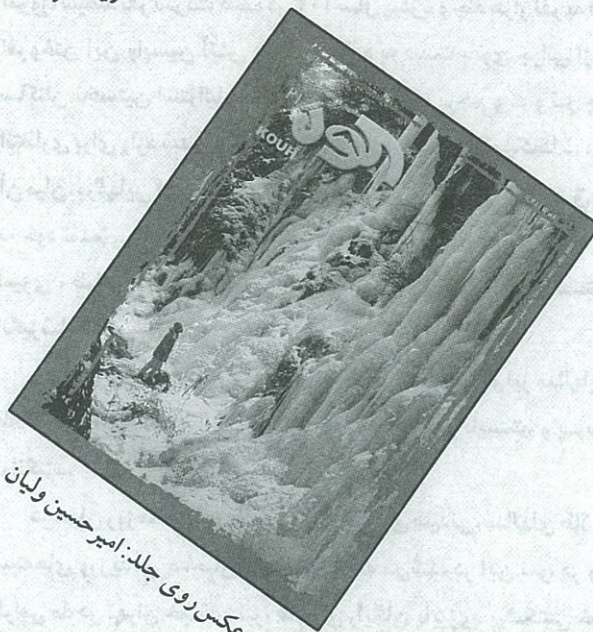
تولید و صادرات و سایل  
ورزشهای کوهستانی و زمستانی



BARF 830288

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

نشریه دوستداران طبیعت



عکس روی جلد: امیرحسین ولیان

۲۱

۲	از بیست به دویست و فراتر...
۴	کوهنوردی نوین در ایران
۱۰	صعود به قلّه‌ی چیکرو
۱۲	شاه‌شید قلّه‌ای از منطقه‌ی داکو
۱۴	جغرافیای دریاچه‌ی نمک و گزارش عبور از آن
۱۹	ده‌سال از نخستین صعود زمستانی ...
۲۲	پیشگامان
۲۸	نقش کوهستان در عرصه‌ی هنر موسیقی
۳۰	اولین صعود به قلّه‌ی مرجیکش از طریق ...
۳۲	پیمایش سرعتی بخشی از قله تخت‌سلیمان
۳۴	در آرزوی کلپ کوهنوردی ایران
۳۸	گذری ساده بر گلستان - شهرستان گنبدکاووس و ...
۴۰	چوپار، گول‌سپیدپوش صخره‌های جنوب
۴۱	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۴۲	صعود زمستانی تیغه‌ی شمالی قلّه‌ی کول‌جنو
۴۴	ده تمرین کشش‌های مفید عضله‌ها
۴۷	اخبار جدید از کوهنوردی
۵۰	گرم کردن بدن روی برف
۵۴	فرم اشتراک
۵۵	آبهای گرم معدنی ایران
۵۸	سرمازدگی قاتل خاموش
۶۰	واژه‌نامه کوهنوردی
۶۲	روی اینترنت
۶۴	اطلاعات پزشکی کوهستان
۶۶	حریم ما کجاست؟
۶۸	حسین کوه‌کن یادآور انسانهای غارنشین
۷۰	بررسی تروماهای زانو
۷۵	چگونه می‌توان مثل هرمان اسکی کرد
۷۶	نکاتی پیرامون سازویرگ کوهنوردی
۷۸	پنجاه کوه مهم جهان
۸۰	دایرةالمعارف کوهنوردی
۸۲	به کوه با هم‌نورد و
۸۴	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۸۶	اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
۸۷	جدول
۸۸	اخبار
۹۲	نامه‌های رسیده
Parrow Cave	96

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت  
سال ششم - زمستان 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 چهکنوی  
مرتضی موسوی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر  
که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله  
را امکان پذیر ساخته‌اند.

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 چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ مطالب را حتی‌المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایند و چنانچه ترجمه شده است، کمی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

# از بیست، به دویست، و فراتر ...

تجدید و برگزازی المپیک‌ها، چند شاخه برگ زیتون آن زمان و میلیونها دلار امروز، سیصد نفر شرکت‌کننده در ۱۰۴ سال پیش، و چند هزار نفر به امروز، افروختن این واپسین آتش دوستی هزاره به دست بانوی جوانی از تبار ساکنان نخستین استرالیا، دو کشور کره زیر یک پرچم و ... و نیز چشم انتظار برای وارد شدن رشته‌ی سنگنوردی ورزشی به المپیک‌ها ... که در آن میان، برگهایی از مجله کوه خودمان نیز در برابر دیدگان ذهنم ورق خورد به خود آمدم ... تمایزهای گشایش المپیک سیدنی ۲۰۰۰ با ایست، رنگ آمیزی، طراحی، هنر و ذوق، به اجرا در آوردن بسیار جناب و ستایش انگیزشان پیش می‌رفتند...

روزهای دهم و یازدهم بازیها، باز هم رکوردهای تازه، و نیز مدالیایی از طلا سهم ایران، افتخار آمیز، اما نه چندان که می‌بایست، و پرسش برانگیز...

در همان روزها که در ورزشگاه بزرگ و زیبای سیدنی، مدالهای طلا روی سینه‌های ورزشکاران صاحبان میاهات آویخته می‌شد، در این سو، در وطن گرمای ما، در تهران خودمان نیز، طلاهای رایگان پاییزی، پیشکشی خود را بر همه می‌آغازید. در آن دور دست، شادیه‌ها و هیجانها و تیشها اوج می‌گرفتند، و در اینجا هم، گویچه به آرامی زمزمه می‌شد:

پاییز، ای سرو و خیال انگیز،

پاییز، ای ترانه‌ی محنت‌بار،

پاییز، ای تبسم افسرده،

بر چهره‌ی طبیعت افسون‌نگار ...

اما برای کوهنوردان و دوستداران طبیعت رنگارنگ، همچون عارفان، هنرمندان و اندیشه‌گران، زیباییهای سحرانگیز خزان بی‌مانند است. کوه در این فصل حالت ویژه‌ای دارد، هر چه هم به هدف تلاشی و چنگ افکنی به کوهستان بروی، نمی‌توانی از توجه به برگهای طلایی و سرخ و ارغوانی فرو ریخته و پراکنده، و یا هنوز بر تن و پیکر چسبیده، غافل بمانی، که در این گوشه و آن تنگه، برایت ناگفته سخنها دارد.

و باز اما ... در پایان همین فصل بود که پنج سال پیش، پس از شتاب و زور پراکنی طبیعت؛ شادی و آرامش و امید در دیدگان و بر چهره‌ی دوستداران طبیعت و کوهنوردان و کوه‌دوستان نشست:

مجله کوه متولد شد.

مجله‌ای که سالیان دراز انتظارش می‌رفت و آرزوی گروندگان به کوه بود ... و که اینک از بیستین شماره‌ی آن نیز گذشته‌ایم.

بیست، در برابر دویست، و دو هزار، هنوز راه کم و بیش درازی در پیش دارد. اما این دلیلی نمی‌تواند باشد که همین بیستین شماره را نیز به مدیر و بانی ارجمند و نیک‌اندیش آن آقای دکتر صالحی مقدم، و همکاران و دست‌اندرکاران گرمی در کارهای اداری و مشورتی و فنی ایشان، در برابری این برج بیست اشکوبه، صمیمانه تهنیت نگوییم.

در اردوئیهای کوهنوردی و کوهگردی، و یا در سفرهای ورزشی چند روزه، اغلب در شامگاهان که آفتاب روشنگر جایش را به رقیب بسز پوش و خفاگر سپرده است، و تیرگی شب می‌رود که بال گسترده‌اش را به همه سوی بکشاند، حال و امکان و شوق افروختن آتشی فراهم می‌آید که مجرد آن پیشینیم و با نگاه بر نفس کشیدن سرخ و نارنجی آذر، زیر پوششی سبک و سید و خاکستری رنگ که به روح می‌ماند، پس از تلاش توانگیر روز، ساعتی را به آرامشی دلخواه پردازیم.

غوطه‌ور شدن در شعله‌ی برافروخته و رنگ به رنگ آتش نیز خود داستان دیگری است که می‌توان با یاری فرورفتن اندیشه در آن، با خیال و رؤیا و حقیقت، سیر و سلوکی داشت.

یک هفته‌ای بود که در آن گوشه‌ی به ظاهر دور افتاده‌ی کوه‌ی زمینمان - که امروز دیگر مفهومی چنین ندارد و خود دنیایی است جالب - نوین و نظر گیرنده - شعله‌های آتش بیست و هفتمین بازیهای نوین المپیک، در برابر دیدگان بیش از یکصد هزار نفر حاضر در ورزشگاه، و حدود سه میلیارد انسان دیگر در سراسر زمین، به بیجا بیچی و نوسان برخاسته، و از همان نخستین روزها، تقسیم مدالهای طلا نیز آغاز شده بود... من نیز یکی از این سه میلیارد بودم.

شعله‌های آتش، همواره برای من خیال و خاطره انگیز بوده است. چه آنگاه که کودکانه از فرازشی به جهش می‌آمدم و مانند اطرافیانم بر زبان می‌آوردم: زردی من از تو، سرخی تو از من، چه به هنگام نوجوانی در اردوها، که با گروهی، گفزان و شادی‌کنان و سرودخوانان به پیشبازش می‌رفتیم، و چه سالهای بعد که گهگاهی در کوهستانها ساگزیر به بریا داشتش می‌شدیم.

این بار نیز، ناخودآگاه، در نوسانهایی که شعله‌های المپیک بر پهنه‌ی آسمان تاریک «سیدنی» فراهم آورده بود غرق شدم و خاطره‌ها و اندیشه‌هایی، تند و پشت سر هم، از خاطرم گذشتند: المپیادهای کهن با لباسها و مقرراتشان، «پی‌یر دوکویرتن» و هدف بلند و تکریم انگیز او در

عرضه کردن تهیت از سوی بنده، یک حالت ویژه دیگر نیز همراهش است. می‌دانیم که در این پنجاه و یا چهل سال اخیر، به جز نوشته‌های کوهی پراکنده در نشریه‌های ورزشی، کوهنوردان عزیزمان هم از راه گروه‌ها، دست به تهیه و انتشار نشریه‌های کوچک و بزرگی، با نامها و عنوانهای متفاوت زدند که نه تنها محتوای آنها از کوه و کوهنوردی و غارپیمایی و اسکی‌کردن بود و تلاشهای عمومی و یا دسته‌ای را بازتاب می‌داد، که گهگاه نیز اثری از دردها و انتظارها و خواسته‌های درونی را به صورت اظهار نظرها و انتقادات در آنها می‌شد دید. در کنار این انتشار یافته‌ها که نشان دهنده شوق و نیاز جامعه‌ی کوه و بود - و هست -، جای یک مجله‌ی مدون و مرتب و عام را همواره می‌توانستیم خالی ببینیم.

در زمانی که گرامی یاد استاد رفعتی افشار، مسئولیت فدراسیون را داشت، ضمن خدمتها و یاریهای جالبی که به کوهنوردی کرد، به این کمبود بزرگ فرهنگی در کوهنوردی نیز آگاهی یافت و انتشار مجله‌ای را سبب شد که عنوان ضمیمه‌ی مجله‌ی تربیت بدنی را داشت.

هنگامی که مسئولیت و اداره‌ی این مجله به بنده واگذار شد، نام آن را که «کوهنورد و کوهستان» بود، به «کوهستان» تبدیل کردم که عمومیت بیشتری را شامل می‌شد. و به غارنوردی و ورزش اسکی نیز می‌توانست بپردازد، و سپس قطع آن را که کوچک بود، به اندازه‌ی عادی مجله‌ها تغییر دادم و ...

۳/۵ سال پس از برپایی، نوزدهمین شماره‌ی مجله‌ی کوهستان در بهار سال ۴۶ انتشار یافت، و پس از آن به سببهایی که آوردنش در اینجا لزومی ندارد، به تعطیلی گرایید.

آن مجله، اگر چه آن چیزی نبود که بنده خود، برای کوهروان آرزویش را داشته‌ام، اما به هر صورت، تا اندازه‌ی زیادی می‌توانست بازتاب دهنده‌ی تلاشهای همه‌ی دوستداران کوه باشد و مطالب آن نیز برای همه قابل استفاده بود. و همان انتشار تا نوزدهمین شماره‌اش را، آگاهان و صاحبانظران، «رکورد» و امتیازی دانسته‌اند.

شاید یاران آن سالها یادشان باشد که مجله کوهستان را خودم به تنهایی، ولی یا شوق و شور فراوان، تدوین می‌کردم و به انتشار می‌رساندم. آنهم در حالی بود که مسئولیت مجله‌ی دیگری را نیز داشتم، و کارهای این یکی را گذاشته بودم برای شهبها، از ساعت یازده به بعد!

پس از منتشر نشدن آن مجله، و پس از سپری شدن چند سال و نزدیک شدن دوره‌ی بازنشستیم، به این تبت آمدم که خودم امتیاز مجله‌ای را به همان نام «کوهستان» داشته باشم و باز هم در خدمت کوهنوردان باشم. درخواست امتیاز را نیز به وزارت مربوطه ارائه دادم. اما گردش روزگار چنین بود که یا سنگ‌قلاب زندگی، به گوشه‌ای دور از وطن بر تاب شوم و از آنگونه خدمت دور بمانم.

اینک پس از ۳۳ سال، چگونه اظهار خوشحالی نکنم که تنها مجله‌ی همه کوهنوردان و کودگروان ایران نیز توانسته است «رکورد» شکتی کند و از

آن حد امتیاز دوره‌ی گذشته فراتر برود و بیستمین شماره‌اش را با سرفرازی بیست سر بگذارد.

آن حالت دیگر و ویژه‌ی تهیت بنده، که در بالا بدان اشاره رفت، از این جهت و بدین مناسبت است، که به نام مدیر آن مجله، با صمیمیت تقدیم بنیانگذار و مدیر بسیار علاقه‌مند و کوشای مجله کوه، و همکاران گرامی ایشان در مشاورت و کارهای فنی و اداری می‌شود.

اما باید که به شما خوانندگان وفادار نیز شادمانه تهیت گفت، که پس از سالها توانسته‌اید دارای مجله‌ای باشید که به دور از وابستگیها، تنها برای شما منتشر می‌شود. پدیده‌ای که کوهنوردان سالهای پیش و نیز شما جوانان بیروز امروز، چشم به راه شکوفا شدنش بودید.

برای نیرو سایندن به تدوین و انتشار و پربارتر و شکوفا تر شدن این مجله، باید که همگان، همگی اعضای گرامی جامعه‌ی کوهنوردی و غارشناسی و اسکی‌باز و طبیعت‌دوست همت بگذارند. آنهم همتی جانانه.

بدون انتظار یکسویه و نامحدود، اگر کمیودی در این مجله دیده می‌شود، بستگی به میزان همکاری‌های شما عزیزان دارد. این همکاریها، تنها لفظی و قلمی نیست، بلکه واجب‌تر از آنها، کوشش در فروختن و خریدن آنست. اگر هر کس که به کوه و یا غار می‌رود، و یا از کوهگردی و اسکی‌کردن بهره‌مند می‌شود، و یا به طور کلی با طبیعت بلند مأنوس و دمخور است؛ این مجله را مشترک بشود. مطمئن هستم که با فراهم آمدن تواناییها برای کارگردانان مجله (به اندازه کافی) هم به محتوای مجله بهتر خواهد شد، هم از صورت فصلنامه به ماهنامه تبدیل خواهد گردید، و هم به اجرا در آمدن بیشتر خواسته‌های طرفداران کوه، و نیز امیدهای خود گروه فکری و اجرایی مجله را می‌توان امید داشت.

اگر دیده‌و شنیده‌اید که فلان مجله در فلان کشور، دارای رنگ و رونق و کاغذ و مطالب بهتر است، باید این را نیز بدانید که در آنجاها، تقریباً همه کسانی که به هر صورتی با کوه سر و کار ورزشی و تفریحی دارند، مشترک و خریدار آن مجله‌ها هستند، یعنی چند ده، و چند صد هزار نفر! - و با وجود اینکه تعداد مشترکان آنها بسیار زیاد است، اما باز هم، تنها در یکی دور روز نخست انتشارشان، می‌توان اینگونه مجله‌ها را در ده‌های فروش مطبوعات یافت. یک گام بیشتر به پیش برای بهره رساندن به مجله، آنگاه، بهره رسانی مجله، چند برابر قوت‌تر، این یک حساب روشن بنده و بیستان، عادی، ضروری و اقتصادی است.

دوستان خواننده‌ی عزیز، اینها را نه کسی به من دیکته کرد و نه کسی از من خواست که بنویسم. شوق انتشار بیستمین شماره‌ی مجله، و علاقه‌ی با شما و با مجله بودن، و دلسوزی دیرینه برای کوهنوردی و مطبوعات، مرا به این نوشتن واداشت. امیدوار باشیم که زودتر، پسنجاهمین و سیسین صدمین شماره‌اش را مشتاقانه جشن بگیریم.

ج. کتیبانی

# کوهنوردی نوین در ایران

بخش ۱۵

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

جلیل کتیبه‌ای

انصاری و هاشمی، راه کوتاهی را در «بزآو» در نوردیدند، و عیوضی و کریمی و مراد نژاد نیز راه کوتاه دیگری را در فراتاش صعود کردند. ابراهیم‌زاده، انصاری، کاظمی و هاشمی، با یاد داستان تاریخی - ادبی «شیرین و فرهاد»، راه کوتاهی را در ایهت سترک بیستون بازکردند و به این نامهای جاویدان منسوب ساختند. و باز هم در سال ۶۵:

● استان کرمانشاهان که دارای غارهای فراوان گونه‌گون است، حیف بود که مرکزیتی برای این موضوع نداشته باشد. امسال، کمیته غارنوردی با عضویت چند تن از کوه و غارنوردان تلاشگر ایجاد، و سبب شد که چند غار بزرگ و کوچک نوردیده شود.

● قرارگاه کوهنوردی که سال ۶۲ آغاز برپائیش توسط هیئت کوهنوردی و کوهنوردان در ابتدای دیواره بیستون و نزدیک فراتاش بود، امسال پایان یافت.

● کانون کوهنوردان کرمانشاهان، که سال پیش برپا ایستاد، امسال دومین دبیر خود را برگزید: بهروز ایزدی، کوهنورد پرعلاقه و تلاشگرویار کوهنوردان استان.

● حسین عیسی‌حاج، کوهنورد آشنای کرمانشاهان که در کارهای هنری و فرهنگی نیز دست دارد، سال گذشته، به هنگام صعود از دیواره علم‌کوه، عکسهای بسیاری تهیه کرد. امسال، در مسابقه‌ای که از سوی شبکه یکم تلویزیون و به ابتکار گروه ورزش و مردم برگزار شد، یکی از آن عکسها را شرکت داد و ... جایزه دوم این مسابقه را دریافت داشت.

● نشریه «گاهنامه پراو» که دنباله «دانشکده کوهستان» است، در این سال هدف فرهنگی و کوهنوردی و خبر رسانی خود را ادامه داد.

● رحمان کشوری، کوهنورد جوان مهابادی، که روشهای نوین کوهنوردی را با اصول نوین و علمی مربوط به تغذیه و تمرین در آمیخته و در دیواره‌های کوتاه و متوسط، خودی نشان داده است، امسال با دوستان کرمانشاهیش راه کتیبه را در بیستون صعود کرد (که البته نام این راه، با نام خانوادگی بنده ارتباطی ندارد، همانگونه که کوهنوردان خراسان نیز راه صعودی را در آن سامان، بدین نام موسوم ساخته‌اند).

گفته شده بود که امکان دارد، رحمان کشوری راهش را به سوی سنگنوردی ورزشی، اریب برود. اما هماهنگونه نیز ممکن است که بار دیگر به دنیای کوهستانهای بلند باز گردد.

در مجله ۲۰، با تلاشهای شرقیان در زادگاهشان، سری به مشرق زدیم، و هم با مشت از آنان، در غرب صعودهایی داشتیم. مرورمان از کرمان به دماوند کشاندیم و برگوسفندان جان باخته برکنار قله، با تأثر دیده دوختیم. گردش کوتاهی کردیم در سنگهای جنوبی دنا، و آنگاه به تماشای دیواره‌ها و اوج صعودها در علم‌کوه پرداختیم، و اما سال ۶۵ ناپایان ماند، که اینک آنرا دنبال می‌کنیم:

## ○ آسان، کوچک، بزرگ

از سنگها و سرمای علم‌کوه، به سینه افتاب خور بیستون روی می‌آوریم. در آن دیار، بر اثر گسترش فعالیت‌های کوهنوردی نوین، گروههای سه کل (به سرپرستی محمد صمدی‌پور) و بهستون (به مدیریت ایرج الفتی) در کرمانشاه، و گروههای دیگری با نامهای اسلام‌آباد غرب، امروله، تاش، شیب غرب، کوهستان، کنگاور، هلال احمر و ... در شهرستانهای دیگر بنیاد گذاشته شدند ... برخی با دریافت برگ رسمیت، و برخی در انتظار آن.

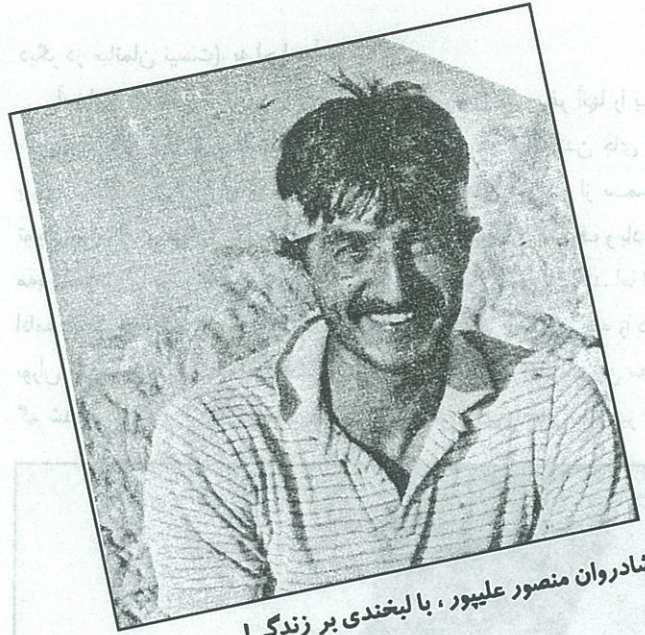
در تابستان ۶۵ راههایی با بلندیهایی گوناگون و با نامهای: آسان، تاقچه، تداوم، سهرل ساده، سهرل سفی، قائم، کلاهدک‌های پرنده و شرقی کنج، در فراتاش گشوده شد که این کوهنوردان کرمانشاه به تفاوت، در تلاشهای صعود شرکت داشتند: بالغ (که بیشترین کوششها را داشت)، دانیالی، رجایی، طلایی، عیوضی، قلعه‌ای، کریمی، مرادنژاد، نیکروش.

راه کلاهدک بزرگ در بیستون نیز پس از چهار سال کوشش، توسط ابراهیم‌زاده، انصاری، عیوضی، کریمی و مرادنژاد پایان یافت. کلاهدک کوچک را در فراتاش، بالغ و رجایی و شورچه‌ای صعود کردند.

**کلاهدک** دوکلان در تاق‌بستان، وسیله هندی‌پور، فرخ‌منش، نخعی و هاشمی به سامان رسید. جامع شورانی، عیوضی، کریمی و نیکروش، بر راه گذشت بیستون، که در ۶۲ شروع شده بود، مهر پایان زدند.

کاوه، راه دیگری بود در بیستون، که سال پیش آغاز شد و در این سال به انتها رسید: توکلیان، جامه‌شورانی، شهلائی، طلایی، کیانی، همایی.

چند تن از کوهنوردان خانه کوهنوردان، آغاز راهی را به نام همین مرکز خود، در بیستون گشودند. راه دیگری با نام نهضت، در سر تاق شروع شد.



شادروان منصور علیپور، با لبخندی بر زندگی!

● در سال گذشته، منصور علیپور، کوهنورد کرمانشاهی که با کوهپارانش برای صعودی به بیستون رفته بود، در پرتگاهی فرو افتاد و متأسفانه جان سپرد. امسال، دوستان وی، راه تازه‌ای را در این کوه گشودند و با یاد او، با نام «علیپور» پایدار ساختند.

### ○ بزرگترین سنگ یاقوت گیتی

آیا به راستی چهل سالگی، تازه اول چل چلیه؟

اندیشه‌ها و ابتکارها و هدفهای نو در کوهنوردی، همواره مورد توجه و ستایش دنیای کوهنوردی بوده است. اگر دهها بار هم از یک راه کوهی بلند به چکاد آن پا بگذاریم، البته که کوهنوردی کرده‌ایم، اما یک تلاش یکنواخت و کم - یا بدون - هیجان، و تنها یک ورزش مدار بسته بوده است. در حالیکه دنیای بلندیها، گسترش و دیدگاه بسیار وسیعی دارد. افقهایش بسیار باز و پرمحتواست. گونه‌گونیهایش را باید جست و یافت و دنبال کرد و هرچه بیشتر از آنها لذت برد و روان و مغز را سرشارتر ساخت.

سخن باز از جلال رابوکی است که شیفتگی او را به کوهستان، به ویژه دماوند، دیده و شنیده و خوانده‌ایم، و نیز چند کوهپار همراهش که شور و شوقشان کمتر از او نیست.

این بار، تخت فریدون در راه شمال شرقی، آغاز برنامه است. اما نه رو به بالا و تا قله. هدف بر اینست که کوه دماوند را از بلندی ۵۱۰۰ متری دور بزنند، آنهم از دره یخار به سمت شرق و جنوب و ... چند صد متری به بالا و کج، تا بلندی مورد نظر. آنگاه گذر اریب‌وار از بام یخ و برفی که سه ساعتی وقت می‌گیرد. بعد جبهه شرقی که در آنجا به حفره‌های گوگردی با دود و دم برخوردند که پیش از آن، کسی از آنها آگاه نبود. در جبهه جنوبی، کوله‌پشتی‌ها را به شیب کوه سپردند و خودشان، سری به قله کشیدند. و باز با کوله‌ها به سمت جنوب‌غربی و غرب. در این بخش، سنگ گوگردی بسیار بزرگی را دیدند که زیر نور خورشید، همچون بزرگترین

یاقوت جهان، درخشندگی خیره‌کننده‌ای داشت. در بخش دیگر، تا میج پا در خاکسترهای آتشفشانی فرو رفتند، چشم‌انداز دره زیبای لار را در پائین دستها از نظر گذراندند و به سوی شمال غرب روی آوردند.

پیشانی یخچال سیوله با شیب تندش، جلو آنها دراز کشیده بود، که پس از دو ساعتی بدان رسیدند، گذر از آن، ساده نبود. برای گریز از بروز حادثه‌ی، بهتر است مقداری بالا رفت، و از بخش سنگی، راه بهتری پیدا کرد. اما در این بالا‌روی، کشش قله چنان زیاد بود که ناگهان بار دیگر خود را در نزدیکی سنگهای شمالی فراز دماوند دیدند!

پس از دیداری دوباره از چکاد بلند، راهشان را به سمت شمال و شرق ادامه دادند که سی‌ساعتیمتری برف تازه نیز زیر پاهایشان گسترده شده بود. در مغرب، خورشید کار روزانه‌اش را به پایان می‌برد که کوهنوردان ما هم به بخش آغاز برنامه، یعنی بام برفی رسیدند و به هدف خود پایان بخشیدند.

اجرای این دور زنی دماوند، برابر بود با چهلیمین سال تولد رابوکی، و نیز چهلیمین صعود او را به این کوه رقم زد. همراهانش، کوهپاران آشنای کوهنوردی، عباس محمدی و غلام رشتچی بودند.

یادمان باشد که در دهه ۳۰، نخستین دورزنی دماوند را کوهنوردان قدیمی‌مان استپان مرادیان و گقام میناسیان به اجرا درآوردند که اوج بلندی کمربند هدفشان، از حدود ۳۵۰۰ متر تا ۴۰۰۰ متر بود.

### از دریا به کرانه

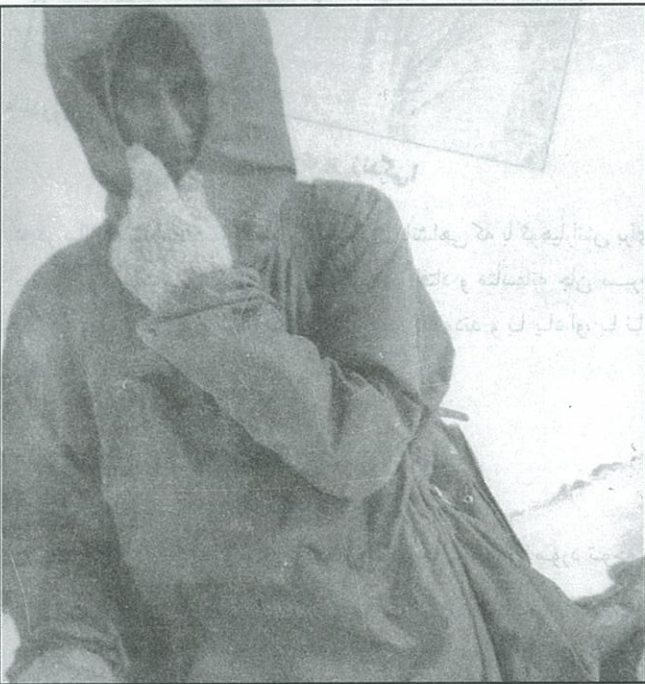
با اجازه شما خوانندگان گرامی، برنامه‌های زمستانی و پیوسته‌های مربوط به سال ۶۵ را به شماره دیگر موکول می‌کنیم. اما با وجود این، شما را از برف و یخ و سرمای کوهستان، کاملاً بی‌نصیب نمی‌گذاریم. ابتدا با هم، از دریای خبرها و تلاشهای متن، به کرانه می‌آییم و با کمی آرامش، به چند حاشیه می‌پردازیم:



جبهه یخار دماوند و آغاز راه دورزنی آن در سال ۶۵.

دیگر در میانمان نیست)، به اجرا درآمد.

آسمانی درخشان و هوایی آرام، اما همراه با سرمای زیر صفر آنها را به شیبهای بالای کوه می‌رساند. در ورای سه هزار متری، در حال کندن جای پا برای گذر کردن از برفهای یخزده بودند که ابرهای تیره‌ای از سمت توچال، برایشان پیامهای ناخوشایند می‌فرستد. چیزی نمی‌گذرد که برف و باد و مه، کوهستان را در خود فرو می‌برد و صعودشان را بسیار دشوار می‌کند. اما از ادامه دادن راه هدف، باز نمی‌ایستند تا سرانجام شبحی از سنگچین قله را در بوران تشخیص می‌دهند و به آرامشی نسبی می‌رسند. راه بازگشت، درون مه، گم شده بود و اثری از جای پاها دیده نمی‌شد. تلاش برای راهیابی، و ستیز با

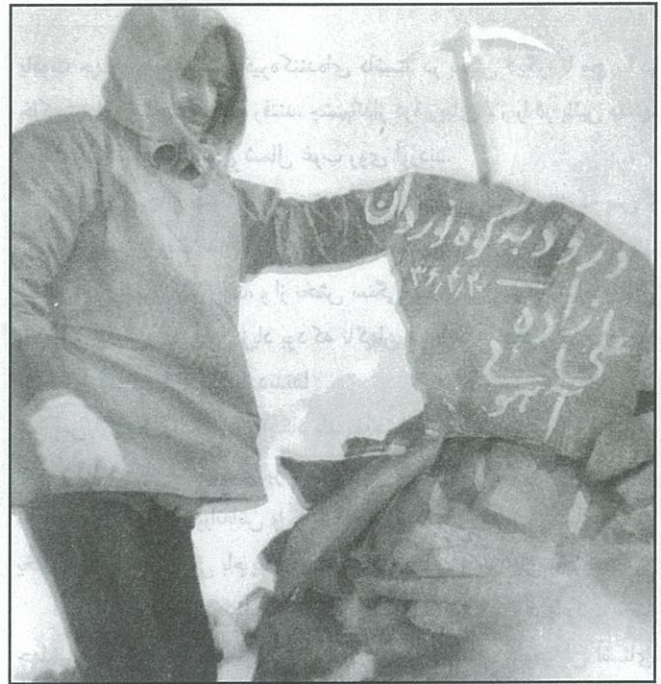


بوران، سبب شدند که لغزشی روی یخ ایجاد شود و کلنگ ایشان از دست رها گردد. اما وجود کوهیار در چند متر پایین‌تر، سبب توقف خودشان می‌شود. این وانفسای زمستانی کوهستان، با آرامی و با دقت و احتیاط، کم‌کم پایین‌تر می‌آیند تا رفته رفته هوا رو به تاریکی می‌گذارد... تا اینکه سوسوی چراغهای دربند سر، هم راهنمای راهشان می‌شود و هم امیدی به دلهاشان می‌دهد. ساعت ۲۲ پایان ماجرا در آن روستا بود.

دومین صعود زمستانی به این کوه را نیز در همان زمستان، کوهنوردان سازمان جاوید اسلامی، اصلان پور، بیجان بیک، حسینیان فر و خلیل میلانی، در اسفند ماه انجام دادند.

در زمستان ۳۶، قله توچال نیز چند بار توسط چند دسته از کوهنوردان صعود شد. دماوند بلند نیز دومین صعود زمستانی را در سال ۳۶ به خود دید. حسین حاج‌کریمی، حسین عسگری و داوود محمدی (سرپرست) که از اعضای گروه تنسینگ - هیلاری بودند، توانستند از جهت جنوبی در هدفشان پیروز شوند.

می‌دانم که نخستین بار، این همت را، رضا اکینچه، محمدباقر زبارتی و



۳۶/۱۰/۲۱ = سرما و باد و ناصر حسام‌زاده (سمت راست) و مرتضی رحیم‌پناه، در نخستین صعود زمستانی به قله کلون بستک.

باز هم دوستان و کوهیاران عزیزی محبت کردند که توشه‌مان را در گذر از این دریای پرموج، پربارتر سازند. آفرین و سپاس بر این مهربانان.

آقای داوود اژدری از گروه آزاد کاوه - تهران و به نمایندگی از سوی گروه خود، ضمن ابراز لطف فراوان، گزارش گویایی را که نشان دهنده شمه‌ای از تلاشهای بزرگ و دست یکم کوهنوردان گروه آزاد در سالهای متمادی است، فرستاده‌اند. از جمله اشاره داشته‌اند به نخستین صعود زمستانی از جنوب غربی دماوند (یال چال چال) که در بهمن ماه سال ۶۲ صورت گرفته بوده است. در آن برنامه، خود ایشان، اقبال افلاکی، اسمعیل جلیلی، داوود خادم، حسن خیرآبادی، ابراهیم شیخی (سرپرست) و جلیل علیزاده به هدف رسیدند. حمیدصادقی، نادر فراز مندو محمد مهدوی نیز در برنامه شرکت و تلاش داشتند. در این صعود، اسمعیل جلیلی دچار سرمازدگی شدید پنجه‌های پا شد و متأسفانه انگشتانش را فدا کرد!

آن گونه که آقای اژدری نوشته‌اند، در همین زمستان ۶۲ و همزمان با برنامه گروه آزاد کاوه، سه گروه دیگر هم در دماوند بوده‌اند. یکی از تبریز و باهدف صعود از جنوب، که به سبب بارش برف سنگین، از گوسفند سرای احسان بازگشته است. گروه دیگر از کرمانشاه و برای راه شمال شرقی بوده که به خاطر پاره شدن چادر، کوه را ترک گفته است. سومین دسته از سازمان دماوند تهران بوده و راه انتخابی اعضای آن، از یال مجاور راه گروه آزاد. برنامه این گروه نیز به جهت آتشسوزی در چادرشان، به بازگشت از میان راه منجر شد. آقای مرتضی رحیم‌پناه از کوهنوردان پنج دهه پیش نیز لطف کرده و ما را از سه برنامه دهه‌های ۳۰ و ۴۰ آگاه ساخته‌اند، بدینگونه:

نخستین صعود زمستانی به قله ۴۲۰۰ متری کلون بستک، در اواخر تیر ماه سال ۳۶ توسط ایشان و ناصر حسام‌زاده (کوهنوردی که متأسفانه امروز



کوه بلند دماوند از دور شاهد است که برقرار کردن چوب پرچمهای راهنما، در سوز و سرمای بلندی ۳۹۰۰ متری، چندان هم ساده نیست.

خلیل میلانی در سال ۱۳۳۵ و با همراه داشتن اسکی، بروز دادند.

اما سومین آن به سال ۴۱ می‌رسد که ناصر بناکننده، علی اکبر سعیدی، عباس علیزاده و داوود محمدی به اجرا درآوردند. برنامه اینان در هوای آرام و آفتابی از پیل لومر آغاز شد. دو شب را در راه صعود گذراندند و سومین روز (۱۱/۲۷) در میان وزش باد شدید و سرمای زیاد، در کنار سنگهای قله به یکدیگر آویختند. اما مگر هجوم باد فرار دهنده و سرمای شاید تا منهای سی درجه، گذاشت که طعمی از لذت پیروزی را بچشند؟ - پس از تنها هشت دقیقه، راه گریز پیش گرفتند!

این صعود برای زنده یاد علیزاده، سی و دومین بار به این کوه بود.

در شماره پیش یادی شده بود از کوه خانگی تهرانیا (توچال) و حادثه‌های تلخ که در کوهنوردیهای زمستانی آنجا رخ داده است.

یکی از دشواریهای کوهنوردی در هوای نامناسب، گم کردن راه و جهت در درون ابر و مه و بوران است، که اغلب، به ویژه در بلندیها سبب ناکامی کوهنوردان می‌شود.

پیش از فرا رسیدن زمستان ۶۴، دسته‌ای از کوهنوردان رادمرد از گروه آزاد کاوه تهران، با همت خود و هزینه شخصی، دست به کار پرچم‌کوبی در بخشی از کوه توچال (راه سیاه‌سنگ به قله) شدند. این چوب‌ها که دو متر بلندی دارد و زرد رنگ است و پرچم سرخ فام این گروه نیز بر آن استوار شده، راهنمای صعود کنندگان در فصلهای ناآرام می‌تواند باشد... و بوده است.

قدر این کوهنوردان بزرگمنش را باید دانست، که با تلاش و کوشش مکرر در هوای ناچور و سرد، مایلند به کوهنوردان یاری برسانند: داوود اژدری، اقبال افلاکی، داوود خادم، ابراهیم شیخی، حمید صادقی، جلیل علیزاده، نادر فرازند، حسن خیرآبادی، رضا لوا، محمد مهدوی، وحید نظری و ...

فدراسیون کوهنوردی نیز تهیه جان‌پناه دیگری را در سال ۶۳ به توچال اختصاص داد که در بنا و برپایی آن نیز کوهنوردان یاد شده بالا و یار دیگرشان اصغر کاظمی شرکت داشتند.

آقای منصور سرخانی‌پور (یا سرجانی‌پور) که جوانی کوهنورد و علاقه‌مند به آگاه شدن از تاریخ و پیشینه‌های کوهنوردی هستند، ضمن ابراز محبت و دوستی، پرسشی داشتند درباره تاریخهای شروع کوهنوردی فنی در ایران و در جهان، و نیز برنامه‌های زمستانی و یخنوردی در کشورمان.

با تشکر از لطف، و خوشوقتی از شوق و دیدگاه ایشان، باید با تأسف عرض کنم که در گذشته، ثبت و ضبط روشن و کاملی در اینموارد و به طور کلی کوهنوردی در کشورمان نداشته‌ایم. اگر هم برخی یادداشتهایی تهیه کرده باشند، امکان اشتباه و نقصان در آنها را نمی‌توان منتفی دانست، زیرا که ممکن است احساسات دوستانه و یا همگروهانه، و یا ناآگاهیها و تنها به دور خویش نظر کردنها، در آنها وجود داشته باشد که سبب سردرگمی و تشتت

خاطر خواننده و یا شنونده را فراهم بیاورند. تا آنجا که بنده خود در جریان و اجرای این نخستین‌ها و تاریخها بوده‌ام و کوهنوردان دوره‌های نخستین را می‌شناسم، می‌توانم با تأکید بگویم که یکی از سببهای به خود تحمیل کردن زحمت و دشواری آنچه را که زیر عنوان کوهنوردی نوین می‌نویسیم، یکی هم همین پیوند دادن گسیختگی‌ها، روشن ساختن تاریکیها و به ثبت رسانیدن تاریخ و مجموعه‌ای قابل اطمینان بوده‌است. کسانی هستند که حتی از تاریخها و همراهان خودشان در بعضی برنامه‌ها اطلاع درستی ندارند! و نیز هستند کسانی که کوه صعود نکرده‌ای را، تصور می‌کنند که صعود کرده‌اند!! و یا ...

به هر پندار، درباره آغاز کوهنوردی فنی در ایران، در مجله کوه ۴، از صفحه ۵۴ به بعد، و در مجله کوه ۶، از صفحه ۱۰۴ شرحی آورده‌ام که می‌توانیم آنرا صددرصد درست و مستند و قابل اطمینان بدانیم. بنابراین بررسی و تدقیق و حضور شخصی، از حدود سال ۲۷ و ۲۸ بود که روشهای فنی صعود و فرود در سنگها (منظور، بهره‌گیری از وسایل مصنوعی است) به گونه کاملاً محدود، در تهران متولد شد. در سال ۲۸، برای نخستین بار صعود به یک کوه بلند، از بخش یخچالی و سنگی آن، با یاری طناب، به اجرا درآمد (علم‌کوه)، در سال ۳۰ برای نخستین بار در ایران، دو صعود در شمال علم‌کوه صورت گرفت: یکی از دهلیزی در فاصله میان سیاه‌سنگ و شاخک، و دیگری به طور مستقیم از علم‌چال به زیر شاخک و صعود از دیواره شمالی شاخک (با طناب و کارابین و میخ)، و سرانجام از سال ۳۲ دوره‌های آموزشی کوهنوردی نوین در ایران آغاز شد.

درباره آغاز کوهنوردیهای فنی در کشورهای دیگر، به جز معدود صعودهایی که در حدود پانصد سال پیش، از سنگها صورت گرفته است، آنهم نه به عنوان کوهنوردی، و یا باز هم صعودهای دستوری و فرمایشی در آلپ اروپا، که روحیه کوهنوردی در آن کمتر دخالت داشته است، می‌توان گفت کوهنوردیهایی که از حدود ۲۰۰ سال پیش در آلپ آغاز شد، معمولاً همراه با سنگنوردی و مقداری هم یخنوردی بود.

و دره‌ها محروم هستیم. در گذشته‌های آنسوی نیمسده پیش، تنها جایی که یخهای دائمی آن به چشم می‌آمد، بلندیهایی کوه دماوند بود، که آن نیز نمی‌توانست در دسترس همه باشد. بعضی از کوههای دیگرمان، بیشتر دارای برفچال بودند، همین قله توچال، در تابستان، دارای برفچال و حوضچه‌ای از آب برف بود. از سال ۲۸ که شمال علم‌کوه شناخته و گشوده شد، یخچال نیز زیر پاهای کوهنوردان قرار گرفت.

اما از سال ۲۶ بود که بخشی از شمال دماوند، با یخچالهای برج و بارو دارش را، کوهنوردان ایرانی با کفشها و دستهای خود لمس کردند، و کم‌کم تا یکی دو سال بعدش، می‌توانستیم در زمستانها، صدای چندکلنگ‌کوهی را بربرنده یخزده و زیبای آبشارپس قلعه (توچال) بشنویم. این



بود شرحی کوتاه در پاسخ به پرسش این کوهیار عزیز. باز هم چشم به راه دریافت نامه‌هایی از کوهنوردان گرامی و یا دسته‌ها و گروههای کوهنوردی هستیم که با فرستادن آگاهی‌هایی از صعودهای جالب و فنی خود و یارانشان که در ردیفهای نخستین یا سومین قرار دارند، توشه خدمت این خدمتگزارشان را پر بارتر بسازند. از جمله به ویژه کمیته کوهنوردی بانوان در تهران (که بطور مستقیم هم مورد خواهش بنده بوده‌اند) و نیز همدریفانش در شهرستانها. تا مبادا جای‌نامی و تلاشی در این‌رده، خالی بماند و این دفتر و تاریخ و پیشینه، با نقص همراه شود. باز هم از پیش سپاسگزارم. Δ



کوهنوردان گروه آزاد کاوه تهران، به هنگام حمل و نصب چوبهای راهنما در کوه توچال.

از کوهنوردیهای زمستانی در ۵۳ سال پیش. ابراهیم صدری، محمدعلی تفرشی، کوهنوردی انگلیسی (از راست).

در نیمه دوم دوره صد ساله اول و دنباله‌اش در سده بعد، کوههای سنگی‌دشواری در آلپ، توسط کوهنوردان بسیار متهور و نیرومند آنزمان صعود شد. اما از سال ۱۲۹۱ خورشیدی بود که کوهنوردی نوین در اروپا رواج یافت و رو به تکامل و گسترش در جاهای دیگر گذاشت.

در باره آغاز کوهنوردی زمستانی در ایران، نخستین برنامه‌ها برای صعود به یک کوه بلند نزدیک به چهارهزارمتری، به سالهای ۲۳ و ۲۴ برمی‌گردد. در سال ۲۳ یک دسته که بیشتر از معلمان ورزش تهران بودند، به هدف

صعود زمستانی به قله توچال، راه شمال غربی منظره (شمیران) و پیازچال را برگزیدند. اما سرما و برف زیاد (با توجه به کفش و پوشاک آنزمان) اجازه رسیدن به گرده شرقی را هم به آنان نداد. سال بعد، دسته‌ای دیگر که چند معلم ورزش هم در میانشان بودند، با همان هدف، اما از راه پس‌قلعه شمیران به راه افتادند. باز هم سرما و توده‌های برف که منجر به سرمازدگی پای یکی از آنان نیز شد، فرمان بازگشت داد. در ۲۵ بهمن سال ۲۵ بود که نخستین صعود زمستانی موفق در ایران و به توچال (و در عین حال تکفهره) با وجود باد بسیار شدید و سرمای زیاد در اوج، اجرا گردید.

در باره یخنوردی در ایران، باید دانست که چون وضع هوا و موقعیت جغرافیایی ایران، مثلاً با منطقه آلپ اروپا، یکسان نیستند، ما از داشتن یخچالهای فراوان و گسترده در کوهها

\* لطفاً اشتباهات مربوط به شماره‌ی ۲۰ را نیز تصحیح بفرمایید:

صفحه‌ای از کتاب آماده‌ی چاپ



«فرهنگ عامیانه‌ی مردم آشتیان»

گردآورنده: ابوالقاسم نجفی

در بناهای سابق آشتیان از مصالح سنگ و ملامت آهک و ساروج و خشت و گل و گچ و چوب استفاده شده است. دیوارها و پشت‌بامها تماماً کاهگلی هستند. فاصله‌ی تیرهای سقف را با تخته (جوشن بر وزن روغن) یا ترکه‌ها و شاخه‌های نازک درخت (پردو بر وزن پرتو) پوشانده‌اند. فقط در ساختمانهای عمومی مهم و خانه‌های اعیانی از آجر استفاده شده است. جوشن، تخته‌های رنده شده و گاه خراطی شده‌ای بود که فاصله‌ی تیرهای سقف را با آن می‌پوشاندند. بر این جوشنهای سفید و صاف، اشعار و عباراتی آهنگین با خط خوش می‌نوشتند، همچون:

دنیا نیززد آنکه پریشان کنی دلی / زنه‌ار بد مکن که نکرده است عاقلی.  
 عبادت به جز خدمت خلق نیست / به تسبیح و سجاده و دلق نیست. آسایش  
 دو گیتی تفسیر این دو حرف است / با دوستان مروّت با دشمنان مدارا. درخت  
 دوستی نشان که کام دل به بار آرد / نهال دشمنی بر کن که رنج بیشمار آرد.  
 چونکه بد کردی، بترس ایمن مباش / زآنکه تخم است و برویاند خداهش. از  
 محبت، تلخها شیرین شود. رنج خود و راحت یاران طلب. بار الهی کم مگردان  
 تو سه چیز از این اتاق / سفره‌ی پر نان، کوزه‌ی پر آب و هم قلیان چاق. یارب  
 این عالی عمارت تا ابد معمور باد / دوستانش شاد و خرم دشمنانش کور باد.  
 خداوند هدایت کن بشر را / به سوی نیکی و صلح و حقیقت. به نیکی گرای  
 و میازار کس / ره رستگاری همین است و بس. توانا بود هر که دانا بود...  
 گاهی شناسنامه‌ی بنا را بر روی جوشنهای ثبت می‌کردند. سال تأسیس . به  
 استادی ... و ... Δ

صفحه	ستون	سطر	اشتباه	درست
۲	۱	پنج سطر به آخر	رزو	زرد
۲	۲	۱	ند	(زیاداست)
۲	۲	۳	بر	به
۳	۱	۶	ند	(زیاداست)
۳	۱	۲۶	-	(این سطر به سطر بالا پیوند داده می‌شود)
۳	۱	۳ به آخر	سال	امسال
۳	۱	۳ به آخر	کرده	کرد
۳	۲	۳ به آخر	آگاهی	گاهی
۴	۲	۵	زوای	زادی
۶	۱	۳	کلی	کل
۷	۱	۳	یعنی	یخی
۷	۱	۱۳	می	بی
۷	۱	۸ به آخر	خم	خمم
۷	۲	۲۰	اینکه	اینک
۷	۲	۳۰	تا	،
۸	۱	۹	؟	،
۸	۱	۱۵	،	ما
۸	۲	۸	که	که با
۸	۲	۱۵	شنی	شی
۸	۲	۹ به آخر	نی	ن
۹	۱	۶	خور	خود
۹	۱	۲ به آخر	با	،
۹	۲	۳ در غلطگیری	شبانه	شانه
۹	۲	۶	؟	بلین
۳۲	۱	۶	ویا	او با
۳۲	۱	۲ به آخر	اجر	اجرا
۳۲	۲	۱۴	وراب	ورزاب
۳۲	۲	۱۱ به آخر	ند	نه
۳۲	۲	۸ به آخر	لها	لا
۳۳	۱	۸	کین	کیس
۳۳	۱	۲۰	شگتن	گشتن
۳۳	۱	آخر	این	افراد این
۳۴	۱	۲ به آخر	حلقه	سه حلقه
۳۴	۱	۲ به آخر	دوسر	دو سه
۳۵	۱	۲	بد	بعد
۳۵	۱	۲۲	طالقانی	طالقان
۳۵	۱	۲۵	(!) «اما» تا «نداریم» حذف می‌شود	
۳۵	۲	۷	۳	۲
۳۵	۲	۱۰ به آخر	عکس	عکسی
۳۶	۱	۱۹	پست	پستا
۳۶	۲	۹	شکرت	شرکت
۳۶	۲	۱۸	ارتا	ازنا
۳۶	۲	۲۰	کهاز	کنار
۳۷	۱	۸ به آخر	۴	۳۶۵۰ متر
۳۷	۱	۳	مو	هو
۳۷	۲	۱۷	آا	آ
۳۷	۲	۲۳	(پس از «کوههاو»)	کوهنوردان جهان یربار
۳۷	۲	به دنبال سطر آخر	←	میساخت و شاید در همان نیمه‌ده پیش، تنها کسی بود در ایران که مجله معروف

**عید سعید فطر بر تمامی مسلمان جهان مبارک باد.**

**سال نو میلادی و تولد حضرت**

**عیسی مسیح (ع) بر پیروان راستین**

**آن حضرت خجسته باد.**

# صعود به قلعه چیکرو



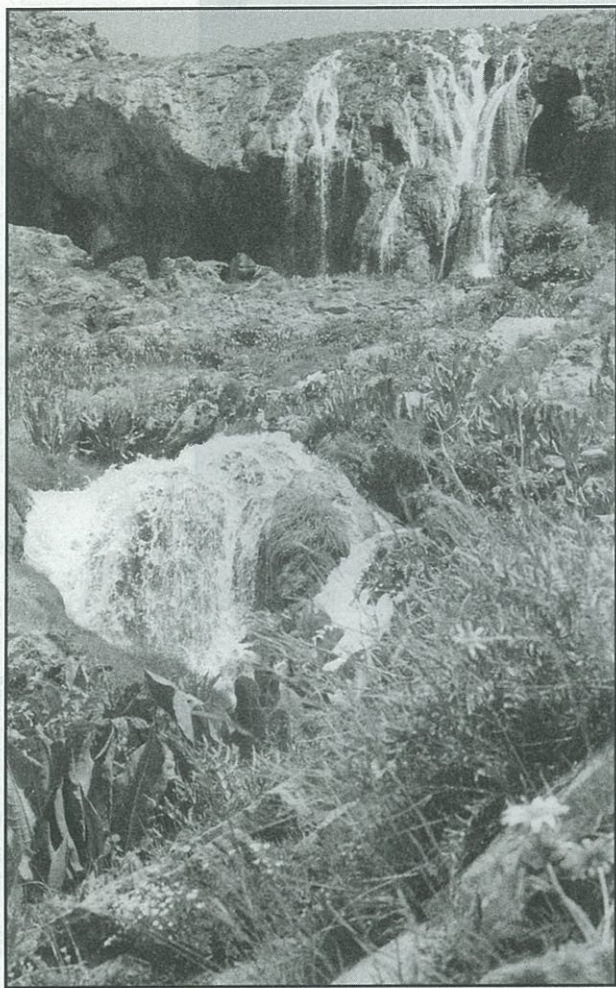
چند سالی بود که صعود به قلعه چیکرو در گروه مطرح می‌گردید ولی هر بار به دلایلی اجرای آن میسر نمی‌شد. بالاخره در زمانی که بیشتر اعضای گروه برای صعود به قتل میش چال و گردونکوه و کوهپیمایی در منطقه‌ی سه هزار به ده پراچان عزیزت کرده بودند برنامه‌ریزی لازم جهت صعود به قلعه چیکرو انجام پذیرفت. انتخاب مسیر و افراد و تدارکات لازم برای یک برنامه‌ی سه روزه مهیا گردید.

خطالرأسی مشتمل بر دوازده قلعه مرتفع با ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر در راستای شرق به غرب در ضلع غربی قلعه دماوند قرار گرفته است که غربی‌ترین قلعه‌ی این خطالرأس قلعه چیکرو می‌باشد. دسترسی به قلعه چیکرو از چندین مسیر امکان‌پذیر است که اهم آنها عبارتند از:

- ۱- جاده‌ی هراز - سه راهی پنجاب - ده نمارستاق
- ۲- جاده‌ی هراز - پلور - دشت لار - سفید آب
- ۳- جاده‌ی هراز - سعادت‌محله - یالرود - ورزن
- ۴- جاده‌ی اوشان فشم - گردنه‌ی خاتون بارگاه

صبح روز دوازدهم خرداد ماه ۱۳۷۸ به اتفاق سه نفر از کوهنوردان جانباز صنایع هوایمایی (درصد جانبازی ۲۵) با استفاده از وسیله‌ی نقلیه، حرکت به سوی گردنه‌ی قوچک و بخش فشم صورت گرفت، مقصد ما گردنه‌ی خاتون بارگاه است و بعد از ده گرمابدر، جاده‌ی خاکی تا روی گردنه و تنگه‌ی یونزا ادامه می‌یابد. بعد از گرمابدر، کوههای منطقه دارای پوشش گیاهی خوبی بوده و سرسبز هستند. گل‌های وحشی به رنگ‌های زرد و سبز و بنفش، و گون و لاله‌های وحشی زیبایی سرتاسر منطقه را پوشانده است.

ساعت ۹ صبح روی گردنه‌ی خاتون بارگاه هستیم. در سمت راست قتل کاسونک (۳۶۵۰ متر) و کافره (۳۶۰۰ متر) و در سمت چپ قتل اشترگاه (۳۵۰۰ متر) و خاتون بارگاه (۳۸۵۰ متر) دیده می‌شوند روبه‌روی ما دشت لار به خوبی مشخص است. ساعت ۹/۳۰ صبح، حرکت از تنگه یونزا شروع می‌گردد و از کف دره خود را به آن طرف تنگه می‌رسانیم و وارد دشت لار می‌شویم - قسمت اعظم آب رودخانه‌ی لار از کوههای پالون گردن و خلنو سرچشمه می‌گیرد. از آب سرد رودخانه‌ی لار با استفاده از کفش‌های ورزش که اضافه همراه آوردیم می‌گذریم و برای رسیدن به دره‌ی سفید آب ۵۰۰ متر به طرف جنوب رودخانه حرکت کرده به ابتدای دره‌ی سفید آب می‌رسیم. در



آبشار سفیدآب.

شب چتر سیاه خود را بر منطقه می‌گستراند و چشم‌های حیوان مجهولی در نور چراغ قوه ما را کنجکاوانه می‌پاید و برای سیراب شدن به سوی رودخانه حرکت می‌کند.

طراوت صبح قابل توصیف نیست کوله‌های حمله آماده می‌گردد و در سمت چپ رودخانه به سوی شرق برای رسیدن به گردنه حرکت می‌کنیم سنگ بزرگی که مانند شیر می‌ماند روی گردنه دیده می‌شود. بعد از دو ساعت کوهپیمایی روی گردنه می‌رسیم. قله جبرک (۳۹۵۰ متر) و آرو (۳۸۰۰ متر) و گاونیک چال (۴۰۰۰ متر) در راستای شرق به غرب مشاهده می‌گردد. از روی گردنه تا قله، یک و نیم ساعت وقت لازم است. با توکل به خدا در حالی که باد شدیدی حرکت را کند می‌نمود ساعت ۱۱/۵ ظهر قله صعود می‌گردد. از روی قله، قله آزادکوه، رستم‌چال، پالون‌گردن، خلنو، جانستون و سرکچال شرقی به وضوح دیده می‌شد.

برگشت از یک شن اسکی نرم تا گردنه به سرعت انجام پذیرفت و شب دیگری را در همان محل پاکبود سپری می‌کنیم تا در روز سوم برنامه، با انرژی لازم و به دور از خستگی گردنه‌ی قو را بالا رفته خود را به دشت لار برسانیم. Δ گزارش از بهمن گل‌محمدزاده

این محل، قله‌ی آسمان کوه (۳۸۵۰ متر) با شکوه و عظمت خاصی در کنار رودخانه‌ی لار دیده می‌شود. از این نقطه به طرف شمال شرقی تغییر مسیر می‌دهیم آبشار سفید آب یا به قولی آبشار قو، در انتهای دره دیده می‌شود. دره‌ی سفید آب که دره‌ی سرسبز و زیبایی است محل اتراق دامداران و عشایر، برای چرای گوسفندان می‌باشد. نیم‌ساعتی که در دره‌ی سفید آب حرکت می‌کنیم در سمت راست در انتهای دره‌ی دیگری قله‌ی گله‌گج (۳۶۰۰ متر) که تشابه زیادی با کوه دماوند دارد و قله اکرم (۴۰۰۰ متر) دیده می‌شوند بعد از ۲/۵ ساعت راه‌پیمایی از تنگه‌ی یونزا به آبشار سفید آب می‌رسیم. ناهار در محل آبشار صرف می‌گردد، و از آنجا که قرار است از همین مسیر به تهران بازگردیم به اندازه‌ی یک وعده غذا و نان، در محل مناسبی پنهان می‌گردیم تا در برگشت مورد استفاده قرار گیرد و کمی از وزن کوله‌ها کاسته گردد. در تمام طول مسیر جاده خاکی که کمتر مورد استفاده قرار گرفته است وجود دارد و مسیر یابی حتی در هوای مه‌آلود به راحتی میسر می‌باشد. بعد از آبشار سفید آب، گل‌های بنفش و زرد و سفید در تمامی طول جاده رویده و منطقه‌ی اطراف سرسبز و آب رودخانه در نزدیکی و در دسترس می‌باشد. یک ساعت بعد به آبشار سرخک می‌رسیم و بعد از آن منطقه‌ی صاف و وسیعی که اتاقک‌های سنگی زیادی در کنار آن احداث شده ولی هنوز از دامداران خبری نیست. نفسی تازه می‌کنیم، از آب سرد رودخانه می‌نوشیم و از سربالایی تندی بالا می‌رویم؛ باید از گردنه‌ی اول بگذریم و با یک افت و خیز خود را به گردنه‌ی قو برسانیم.

ساعت ۵ بعد از ظهر نزدیکی گردنه‌ی قو هستیم. باد شدیدی وزیدن گرفته است، برای دیدن رخ قله چپکرو لحظه‌شماری می‌کنیم در سربالایی گردنه قو با وجود کوله‌های سنگین بر سرعت خود می‌افزاییم تا بعد از ۸ ساعت کوه‌پیمایی، قله‌ی چپکرو را نظاره‌گر باشیم. بله، گویی روی گردنه‌ی سوتک ایستاده‌ای و قله‌ی آزادکوه را مشاهده می‌کنیم. دره‌ی وسیعی مابین ما و قله‌ی چپکرو واقع شده است. بعد از قله‌ی چپکرو و منطقه‌ی تخت‌خرس و قله کهر غربی (۴۳۰۰ متر) و کهر شرقی (۴۲۰۰ متر) دیده می‌شوند.

استراحتی کوتاه، خستگی را از تن می‌زداید و با دقت شدن در نقشه‌ی قله پاکبود (۳۶۵۰ متر) و کوه ماه (۳۵۰۰ متر) در شمال، کوه کبود (۳۸۰۰ متر) در شرق، قله‌ی سرخک (۳۸۰۰ متر) در غرب و قله‌ی میانکوه (۳۶۰۰ متر) در شمال شرقی شناسایی می‌گردد. به سمت دره حرکت می‌کنیم. در کف دره ۲ مسیر دیده می‌شوند یکی به سمت شمال - دره‌ی یالرود - و دیگری در جهت غرب به سوی گردنه‌ی چپکرو که همان مسیر ما می‌باشد وجود دارد، به سمت غرب حرکت کرده نیم ساعت بعد به محلی وسیع که برای بر پا کردن چادر مناسب است می‌رسیم. نام این منطقه پاکبود بوده و محل چرای گوسفندان می‌باشد. - این چراگاه متعلق به بانک ملت بوده و گله‌های گوسفند در فصل تابستان از رودخانه‌ی شور شهر ساوه بعد از ۲۵ روز از طریق پل گردان و ده نشنه خود را به این منطقه می‌رسانند. البته هنوز از دامداران خبری نیست و منطقه، سکوت دل انگیز خود را از دست نداده است. کوله‌هایمان را ساعت ۶ بعد از ظهر بر زمین می‌گذاریم و محل مناسبی را برای برپا کردن چادر انتخاب می‌کنیم.



## «شاه رشید» قله‌ای از منطقه‌ی داکو

عزیز عیسی پور

است و راه آغازین از شهر تنکابن از میدان اصلی آن به سمت جاده‌ی دوهزار، روستای کشکو و لتاک و راه دیگر هم از خرم‌آباد به قلعه گردن و عبور از گردنه‌ی شیب‌دار به سمت لتاک که سپس راه یکی می‌شود و پس از عبور از میان مزارع سرسبز برنج و جاده‌ی آسفالت، دست چپ به گلیچ پل می‌رسیم. از گلیچ پل، راه چند شاخه می‌شود که ما مسیر داکو - لساکوتی را تعقیب کرده به چاکپا chakpa، سوتاک Satak و سیروسر که انبوه از الوار و چوبه‌های جنگلی و سرمایه و پشتوانه‌ی مناطق است و یادآور زخمی بر سینه‌ی شاه رشید! از میان جنگلی انبوه، از نوع درختان لیلیکی، توسکا، افرا، بلوط، ممرز و راش و ... که ساعاتی به درازا می‌کشد و چشم نواز جنگل و راه پیچ‌درپیچ را باید پشت سر گذاشت تا به لساکوتی Lesakuty پایانه خاکی ماشین رو رسید.

گرد و غبار را از سر و روی خود می‌تکانیم و

ارتفاع ۴۰۰۰ متر که در سمت جنوبی قرار داشته و دیگری «شاه رشید» با ارتفاع ۳۲۲۱ متر در قسمت شمال و شمالی‌ترین قله‌ای است که در میان قله مرتفع تنکابن واقع شده است. هر رهگذری که از جاده‌ی شوسه بین تنکابن - چالوس عبور نماید، بی‌شک شاه رشید را می‌بیند.

برای دستیابی به این قله از تنکابن (شهرسوار)، از مسیرهای مختلفی می‌توان رفت. و ما شما را از دو مسیر بسیار زیبا که جلوه‌های طبیعت و کوه و جنگل را که انسان از آن لذت خواهد برد، می‌بریم. البته مسیرهای دیگری برای صعود به این قله از طریق غربی و جنوبی هم وجود دارد که ما از آن صرف نظر می‌کنیم. لازم است که یادآور شوم بهترین زمان صعود این قله ماه‌های اردیبهشت به خصوص خرداد و مهر است.

۱- مسیر شمال شرقی: این مسیر عمومی

از مناطق خوش آب و هوا، و بیلاقی تنکابن که تابستانهای خنک و بسیار سرد دارد و در پاییز و زمستان به علت بارش برف سنگین و برودت هوا، زندگی در آنجا ممکن نیست. گفته شده که در گذشته‌های بسیار دور در منطقه‌ی داکو (اقوامی بوده‌اند که نامشان (دورج) یا (داج) یا (دیکو) بوده که این کوه و منطقه، امروز به نام (داکو) شهرت یافته است.

این منطقه‌ی بیلاقی، از قدیم‌الایام آباد بوده و در تابستانها مشتاقان فراوانی داشته و پای ماشین هنوز به این منطقه نرسیده است. بیلاقی داکو دارای آبادیهایی چون: پلیم چال Palym chal گیل زمین gile zamin جمرد jemerd گولآ سر gulla sar ون داربن Van dareben بالانده بوده و دارای مراتع بسیار زیاد برای چرای گاوداران و گوسفندداران سنتی است. دو قله‌ی مرتفع در این منطقه بر آسمان گردن کشیده است که یکی همان «دیکو» است با

بند پوتین‌ها را سفت می‌بندیم و کوله را بر پشت خود می‌نهمیم و عزم را جزم می‌کنیم و راه می‌افتیم. از لساکوتی، مسیر راه، خود به ما می‌گوید که چون باید رفت. از میان بوته‌زارهای سرخس و گیاهان و گل‌های وحشی، گام می‌نهمیم و پس از ۲ الی ۲/۵ ساعت به اولین آبادی بیلاقی نشین منطقه‌ی آلو «پلیم‌چال» می‌رسیم و از آنجا کمتر از یک ساعت به گیل‌زمین و سپس به چمرد، گولاسر و سرانجام به گوسفندسرای نیکلا می‌آییم و شب را در آنجا اطراق می‌کنیم که آب چشمه‌ای زلال و روان و زمزمه‌کنان، از پای آن درگذر است. نکلا، پای قلّه‌ی شاه‌رشید ماوا گرفته و در سکوت همیشگی کوهستان تن به آسایش سپرده است. نکلا در میان چمنزاری سرسبز و خرم جای گرفته و چشم‌انداز شمالی آن مناطق سرسبز ساحل و دریای نیلگون خزر است. شب را با تمام سوز و سرمایش به سر می‌آوریم و با اولین تابش تیغه‌ی آفتاب صبحگاهی بر فراز قلّه‌ی شاه‌رشید، خود را آماده‌ی رفتن می‌نماییم. با طمانینه که سبک و سیاق یک کوهنورد است، راه صعود به قلّه را از یال جنوب غربی در پیش می‌گیریم و از میان گل‌ها و گیاهان کوهی و انبوه سیرک می‌گذریم و پس از یک ساعت و نیم خود را به بالای قلّه‌ی شاه‌رشید می‌رسانیم و تمام مناطق ساحلی خزر را از شمال، پیش روی خود داریم و این شعر شادروان شاملو را به اتفاق زمزمه می‌کنیم: کوهها با هم‌اند و ما تنه‌ایان!

۲- مسیر شمال، که از مبدأ تا سیره‌سر یکی است. پس از پشت سر گذاشتن این روستای پرجمعیت، از دو راهی دست راست به سوی روستای فلکده پیش می‌رویم و از تونل درختان انبوه می‌گذریم و این جاده‌ی خاکی، تنها ما را به این روستای خفته در قعر جنگل می‌رساند.

فلکده Falak deh با خانواری اندک و لطف این آبادی، آب گرم معدنی آن، پای خیل آدمیانی را به این سوی می‌کشاند با امکانات محدود و بسیار ناسامان.

و چشمه‌ای که در سمت راست منتهی به جاده‌ی روستا، از دل کوه می‌جوشد و خنکای آب آن جسم و جان را صفا می‌بخشد.

هشت‌ونیم صبح به فلکده می‌رسیم و با صرف غذایی مختصر در کنار چشمه، زیر سایه‌ی درختان توسکا، قمقمه‌ها را از آب پر می‌کنیم و هر چه ظرف آب داریم بدون آب نمی‌گذاریم زیرا تا عصر که می‌رسیم و شب را در آنجا اطراق خواهیم نمود. در مسیر راه از آب خبری نیست! راه را بی می‌گیریم که راهی است پهن و مالرو، چنانچه ادامه‌اش دهیم، ما را به سمت شمال غرب هدایت می‌کند. اما پس از مسافتی از راه که حدود نیم ساعتی می‌شود، از مسیر اصلی راه جدا می‌شویم و به سمت جنوب پیش می‌رویم که راه باریکه‌ای از میان درختان می‌باشد. اگر راهی نداشته باشیم، از ناکجا آباد سر درمی‌آوریم و سرگردان در جنگل رها می‌شویم. همان راه باریک ما را به یال آغازین شیب‌دار تند هدایت کرده و سوار شدن بر یال آگر agor پس از ساعت‌ها طی طریق از یال و عبور از جنگلی بدون آب، کم‌کم سطح شیب آرام شده و تا منتهی الیه جنگل به گاو‌سرای آگر می‌رسیم. سرای آگر، درست در پای شمالی قلّه‌ی شاه رشید واقع شده و چند اقامت‌گاه موقتی برای گالش‌های منطقه است که تابستانها اقامت دارند.

آگر به معنی کفل اسب است، به راستی وقتی که از بالای قلّه به آن می‌نگری، شباهت زیادی به کفل اسب دارد. این سرا بین کوه و جنگل و مراتع دامداران سنتی گالش‌های سیره‌سرا واقع است.

در قسمت مشرق آن تال سرا Tale sera و سمت غربی آن گوسفندسرای کسّم Kesm قرار دارد. در کسّم، سبزه‌زاری است که اطراف آن را درختچه‌های بلوط وحشی، ازگیل، گلابی وحشی، زرشک، آلوچه ترش، سیب جنگلی و سیرک، آلاله‌های صحرائی، گلپای زردرنگ، بنفشه کوهی، آویشن و گون و ... در بر گرفته است.

شب را در سکوت کوه و مهتابی جنگل با افروختن آتش، به صبح می‌رسانیم و با اولین سپیده‌ی روز با کوهیاران آماده‌ی حرکت به سوی قلّه می‌شویم. شیب ۷۵ درجه سمت غربی آگر را بی می‌گیریم تا سوار بر یال شویم و سپس از درجه‌ی تند شیب می‌کاهیم و قلّه را زیر پای خود احساس نماییم.

با پشت سر گذاشتن شیب تند و شن اسکی کمره‌ی غربی آن، کوهیاران را به یکی از قلّه‌های کوچک شاه رشید می‌رسانیم و در فاصله‌ای تقریبی ۴۰۰ متری، با گله‌ای از جانوران رمنده‌ی تشنه‌ی محبت روبرو می‌شویم و با احساس خطر در میان صخره‌های هولناک پناه می‌گیرند و خود را از چشم ما پنهان می‌دارند.

آخرین شیب را طی کرده و لحظاتی چند همگی خود را بالای قلّه می‌بینیم بقعه‌ی متبرکه‌ای که در بالای قلّه - در میان انبوهی از تخته سنگ‌ها ماوا گرفته است، یادآور تاریخ مبارزات زورمندان در قرون گذشته است.

اکنون خود و یاران همراه خویش را، بر بالای قلّه‌ای رفیع سبک و شناور می‌بینیم و احساس می‌کنیم که همگی، شاد از این پیروزی هستیم. Δ

## توضیح و پوزش

در شماره پیش مطلبی تحت عنوان غار کل‌ماکری چاپ شده بود که نام نویسنده مطلب از قلم افتاده است مطلب فوق از آقای حسین عیسی‌حاج و نام صحیح غار «کل‌ماکره» است که بدین وسیله اصلاح می‌شود.

فصلنامه کوه

# جغرافیای دریاچه‌ی نمک

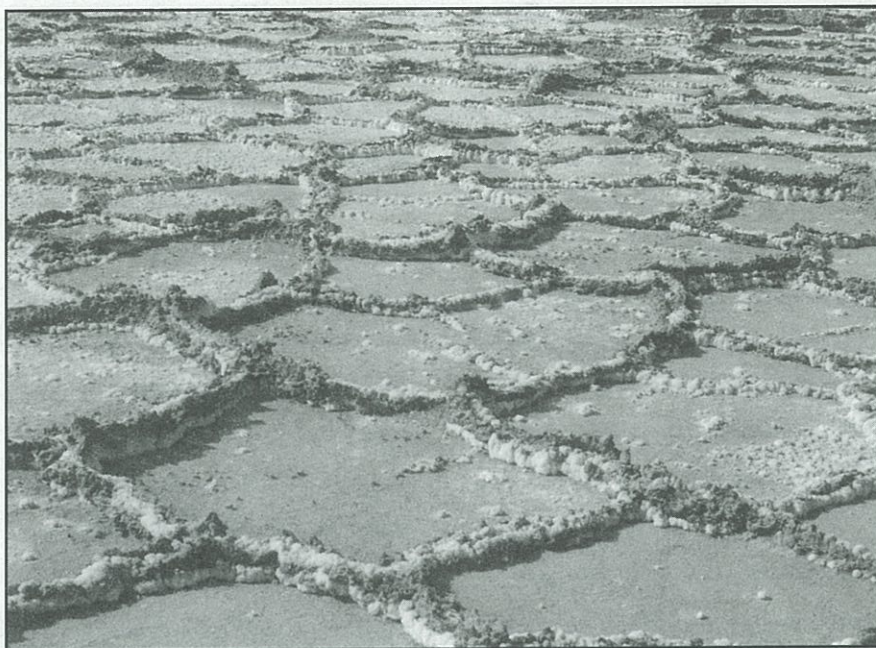
## و گزارش عبور از آن

سلاحی

رودخانه‌های پرآب و دائمی کشور است که از کوه‌های البرز - زاگرس و مرکزی سرچشمه می‌گیرند و پس از طی مسافت‌های زیاد و یا کم وارد دریاچه‌ی نمک می‌گردند. مهمترین این رودخانه‌ها به ترتیب و از جنوب به شمال عبارتند از:

۱) رودخانه‌ی قره‌چای که از بهم پیوستن رودهای لعل‌بار و قمرود و قره‌چای اراک و قره‌چای همدان پدید آمده و از حاشیه‌ی غربی دریاچه، وارد آن می‌گردد. ۲) رودخانه‌ی شور که از پیوستن رود شور زنجان و رود کرج تشکیل شده و از غرب وارد دریاچه می‌شود. ۳) رودخانه‌ی چابرو که پس از مشروب کردن دشت ورامین از سمت شمال غرب وارد دریاچه می‌شود. عمیق‌ترین قسمت دریاچه در محل ورود این سه رود و در بخش شمال غربی آن قرار دارد و چاله‌ای به وسعت حدود ده کیلومتر مربع از آن دارای آب دائمی است.

چهره‌های زمین در داخل و اطراف دریاچه شکل سطح زمین در اطراف و داخل دریاچه دارای سه چهره‌ی گوناگون است که بهترین معیار برای تعیین حدود کف دریاچه‌ی اصلی و ساحل آن و سپس زمینهای منتهی به ساحل می‌باشد. ۱) کف اصلی دریاچه که در زمانهای گذشته مملو

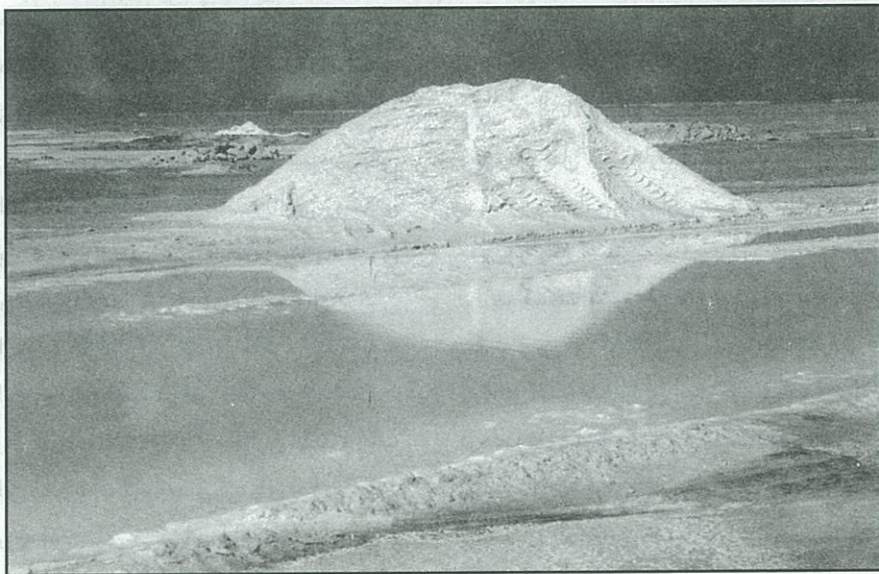


شش ضلعی‌های کف دریاچه.

طول‌ترین قطر شمالی-جنوبی و شرقی-غربی در نظر گرفته شده است. اندازه‌ی طول‌ترین قطر شمالی-جنوبی دریاچه ۵۵ کیلومتر و قطر شرقی-غربی آن ۵۷ کیلومتر و مساحت تقریبی آن ۳۱۰۰ کیلومتر مربع می‌باشد. (نقشه شماره یک) دریاچه‌ی نمک حوضه‌ی آبریز تعدادی از

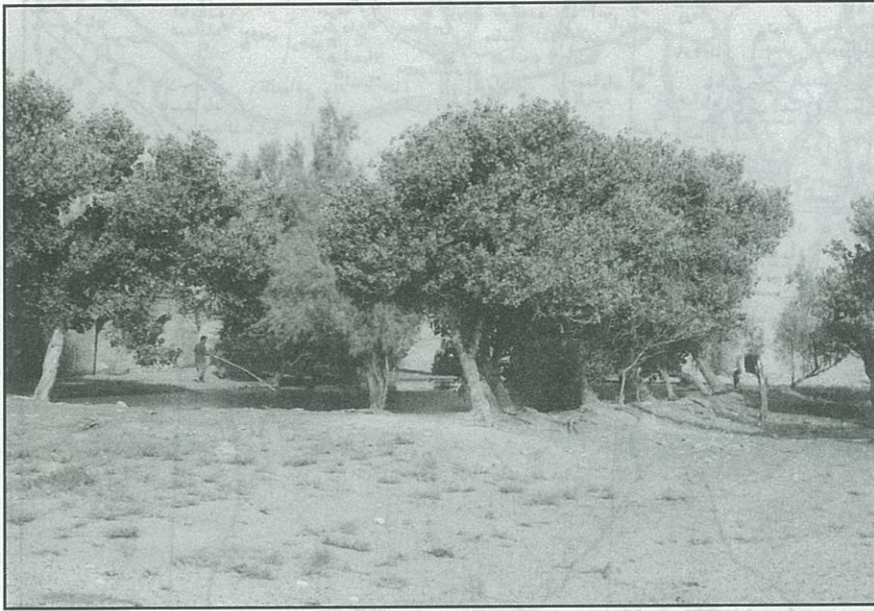
در حاشیه‌ی غربی دشت کویر دو دریاچه قرار دارد که هر دو در زمان فعالیت‌های کوهزایی دوران چهارم زمین‌شناسی که منجر به پیدایش و شکل‌گیری کوه‌های البرز گردیده، پدید آمده‌اند. چاله‌های اصلی و آبگیر غرب دشت کویر شامل: ۱) دریاچه‌ی حوض سلطان ۲) دریاچه‌ی نمک می‌باشد که فاصله‌ی مستقیم (هوایی) مرکز آنها از یکدیگر حدود یکصد کیلومتر می‌باشد. دریاچه‌ی حوض سلطان نزدیکترین فاصله‌ی مرکز آن تا بزرگراه تهران - قم حدود هفت کیلومتر می‌باشد<sup>۱</sup> به علت اینکه رودخانه‌ی دائمی و پرآبی به آن وارد نمی‌شود جزو دریاچه‌های فصلی می‌باشد، یعنی در ماه‌های گرم و کم‌باران که شامل مرداد و شهریور و مهر، آب ذخیره شده در آن که مربوط به ماه‌های بارانی است، تبخیر شده و دریاچه خنک می‌گردد. دریاچه‌ی نمک: این دریاچه در غرب دشت کویر قرار گرفته و کمترین فاصله‌ی مرکز آن تا شهر قم ۸۷ کیلومتر و تا شهر کاشان ۶۰ کیلومتر است.

توضیح اینکه مرکز دریاچه، محل تقاطع



توده‌ای از نمک استحصال شده.

از آب بوده پوشیده از شش ضلعی‌های نامنظم بهم پیوسته است که همگی دارای برجستگی دیوار ماندی هستند. بلندی دیوار شش ضلعی‌ها از یک سانتیمتر تا سی سانتیمتر متغیر است و سطح آنها دارای وسعت‌های مختلفی هستند که گاهی مساحت سطح آنها به نیم‌متر مربع می‌رسد (عکس شماره یک) از بلندی دیوار شش ضلعی‌ها هر قدر به ساحل نزدیک می‌شویم کاسته می‌گردد و بعد از رسیدن به ساحل فقط نقش آنها باقی می‌ماند. بنابراین هر جا شش ضلعی‌ها شروع به شکل‌گیری کرده‌اند آن محل کف دریاچه است. توضیح اینکه کف دریاچه تقریباً افقی و مسطح می‌باشد و به علت رها شدن نمک از آب محتوی آن و در نتیجه پر کردن گودالها، هیچ گودالی در کف دریاچه وجود ندارد علت تشکیل شش ضلعی‌ها - زمینهای پوشیده از خاک رس همبند که در اثر تبخیر رطوبت موجود در خود را از دست دادند و خشک شدند، دچار ترک خوردگی‌هایی به شکل شش ضلعی نامنظم بهم پیوسته می‌گردند که از ویژگیهای زمینهای رسی است اما به علت وجود محلول آب نمک در سطح لایه‌ی زیر، ترک خوردگیهای آب نمکدار به علت وجود شرایط لوله‌های موئین<sup>۲</sup> از عمق ترکها شروع به بالا آمدن از زیر به بالای ترکها می‌کند و همبندگی به سطح رسید آب تبخیر شده و نمک موجود در آن به صورت بلور باقی می‌ماند تداوم این عمل در طول زمان باعث تشکیل دیوار چندضلعی‌های می‌گردد. ۲) ساحل دریاچه - ساحل از محل پایان شش ضلعی‌ها شروع شده و تا ابتدای زمینهایی که دارای پوشش گیاهی هستند ادامه می‌یابد. یکی از ویژگیهای ساحل دریاچه این است که در سطح آن هیچ نوع پوشش گیاهی وجود نداشته و سطح زمین حالت پف کردگی دارد و جنس آن مخلوطی از خاک رس و نمک و ماسه است. ۳) زمین‌هایی که دریاچه و ساحل آن را محاط کرده‌اند دارای پوشش گیاهی بوده و نوع گیاهان آن، گون و بوته‌های تاق و گز می‌باشد. جزیره‌ی سرگردان! در ساحل جنوبی دریاچه، جزیره‌ای وجود دارد که قطرهای آن دو در یک کیلومتر و ارتفاع بلندترین نقطه‌ی آن از سطح دریا حدود ۸۰۰ متر می‌باشد و از مکانهای جالب برای



استخر مرنجاب.

گردش است. آثار تاریخی موجود در اطراف دریاچه! شاه‌عباس صفوی در زمان حیات اقدام به ساختن کاخ و باغ بزرگی در فرح‌آباد ساری نمود و برای دسترسی به آن، جاده‌ای سنگفرش از اصفهان تا فرح‌آباد احداث نمود و در محله‌ای از مسیر که فاقد جمعیت کشاورز بود اقدام به ساختن کاروانسراهایی برای استراحت و ذخیره‌ی لوازم برای سفر کرد. این راه از جنوب و شرق دریاچه عبور می‌کند و سه تا از کاروانسراهای مهم آن نزدیک ساحل دریاچه قرار دارد که عبارتند از: ۱) کاروانسرای مرنجاب ۲) کاروانسرای سفیداب ۳) کاروانسرای عباس‌آباد (سیاه‌کوه). بازدید از این کاروانسراها تشکیل یک برنامه‌ی جالب راهپیمایی و کوهنوردی را می‌دهد. در هر سه محل فوق آب برای آشامیدن یافت می‌شود. گزارش بازدید از دریاچه نمک! در اوایل تیرماه یک شرکت توریستی از من دعوت کرد که راهنمایی و همراهی یک توریست فرانسوی را به نام برنارد که قصد بازدید از شهرهای اطراف دشت کویر را داشت عهده‌دار شوم و بودجه و وسایل سفر را هم در اختیارم قرار داد. هدف برنارد طی جاده ابریشم از ایران تا پکن در چین بود و سفرش به صورت پیاده صورت می‌گرفت و روزانه سی کیلومتر طی طریق می‌کرد تا به هدفش برسد. برنارد هر جا کاروانسرای در مسیر

عبورش وجود داشت مورد بازدید قرار می‌داد و یکی از کاروانسراهایی که بعد از مطالعه و مشورت انتخاب کرد کاروانسرای مرنجاب بود که حدود یک کیلومتر از ساحل جنوبی فاصله دارد (عکس شماره ۲) من که در گذشته در مورد دریاچه چیزها شنیده بودم از جمله وجود گاز کلر در فضای دریاچه وجود آب فراوان که داشتن قایق را الزامی می‌کرد و وجود جسد خاکیانی که نعش آنها زنده یا مرده از هواپیما به داخل دریاچه پرتاب شده بودند، مرا مشتاق دیدار از دریاچه می‌کرد. همه چیز برای حرکت آماده شد و ما روز اول حرکت وارد شهر آران شدیم. پس از تحقیق و جستجو موفق شدم محل سکونت تنها راهنمای مرنجاب و دریاچه را پیدا کنم. نام او مختار کمال شغلش معدنچی نمک در دریاچه می‌باشد و در روستای زیارت محمد هلال که چسبیده به شهر آران است ساکن و خانه‌اش در خیابان پشت زیارت قرار دارد.<sup>۳</sup> شب هنگام بعد از برگشت مختار از معدن قرار سفر به مرنجاب را گذاشتیم. مرنجاب محل بدون سکنه است که دارای یک قنات با آبدهی کم می‌باشد و آب آن را از مخروط افکنه‌هایی که در گذشته وسیله‌ی رودهای ورودی به دریاچه تشکیل شده استحصال نموده و سپس با کانالهای زیرزمینی تا محل می‌آورند. قنات مرنجاب نزدیک کاروانسرا احداث شده آب قنات



ASOLO

پرسون  
PARSOON

VAUDE

بخش ورزشی شرکت مهرآور کیش

عرضه کننده محصولات ASOLO , WALANDRE , VAUDE

کفش های دوپوش مدل ASF - 8000 و مدل AFS-EVOLUZIONE

کفش يك پوش مدل ANNAPURNA

انواع کیسه خواب ، کوله پشتی ، چادر ، لوازم کمپینگ ، پوشاک و لوازم کوهنوردی

ECO LOG

SYMPATEx

ARGON  
SYSTEM

Outlast

# اردوی زمستانی علمکوه بهمن ۷۹

## فعالیت مشترک:

### باشگاه کوهنوردی دماوند

و

### گروه کوهنوردان آرش

سرپرست:

محمد موسوی نژاد

مسئول فنی و طراح صعود دیواره:

رامین شجاعی

(سرپرست تیم ملی فتح قله راکاپوشی ۷۸ متر)

زمان:

۱۰ تا ۳۰ بهمن ماه ۷۹

کمپ اصلی:

یخچال علمچال

اهداف:

۱- صعود قله علمکوه از مسیر دیواره

۲- صعود قله منطقه: تخت سلیمان، شانهکوه

میان سهچال، سیاه کمان، چالون، سیاه

قوک شمالی و جنوبی، تخت رستم

جاودانه باد یاد و خاطره شهدای زمستانی علم کوه  
فریدون نجاح و احمد فرزین نیا (زمستان ۳۸) و محمد داوودی (زمستان ۴۸)

از دورستها

آنجا که در زمستان

سپیدی و سکوت

آمیخته به نگاه درخشان دیوارهای مغرور و سربلک کشیده است.

آنجا که هر روز زمستانی

گاه طلوع و افول خورشید

هنوز صدای آهنگین نفسهای مردی تنها بگوش می‌رسد.

از آن دورستها

کسی

ندایی

ما را فرا می‌خواند.

و ما نست در نست یکدیگر می‌نهم به مهر

تا چهل و هفتمین سالگرد تاسیس باشگاه کوهنوردی دماوند

و سی و یکمین سالگرد تولد گروه کوهنوردان آرش را

بگونه‌ای شایسته گرامی بداریم.

نکو می‌داریم دلباختگی ایشخان ایراهیمی را هنگامی که معشوق او از وی انگشتانش را ستاند و

او هنوز بر این عشق و پیمان پای بند است.

با قلبی مالا مال از شور

و گامهایی استوار

حماسه بی‌بدیل و جاودانه اسطوره دلیر کوهستان محمد نوری

در زمستان شصتونه را می‌ستانیم

و یک دهه سکوت زمستانی دیواره علمکوه را با زمزمه عاشقانه خود می‌شکنیم

به میعادگاه روح طبیعت و سجدمگاه وجود خود می‌رویم

زمستان ۷۹ به علمکوه می‌رویم

از مجموعه کتابهای «صعودهای

خطالرأسی ایران» منتشر شد:

بر فراز قله‌های الوند

از آلمابلاغ تا کلاه قاضی (کتاب اول)

● منتشر می‌شود:

۱- بر فراز قله‌های گرین

از سه‌گر تا چهل نابالغان - شناخته

زاگرس (کتاب دوم)

۲- بر فراز قله‌های اشترانکوه

از چال میشان تا کول جنی و دریاچه گهر

(کتاب سوم)

✻ همراه با عکسهای هوایی، تصاویر

رنگی و کروکی‌ها و نقشه‌ها.

## آگهی تشکیل نخستین جلسه‌ی مجمع عمومی

### انجمن کوهنوردی ایران

از تمامی کوهنوردان و دوستداران محیط‌های کوهستانی دعوت می‌کنیم در نخستین

جلسه‌ی مجمع عمومی انجمن کوهنوردی ایران (در شرف تأسیس) شرکت کنند.

● دستور جلسه:

۱- عضوگیری

۲- تصویب اساسنامه

۳- تعیین برنامه‌ی دو سال آینده

۴- انتخاب هیئت مدیره و بازرس

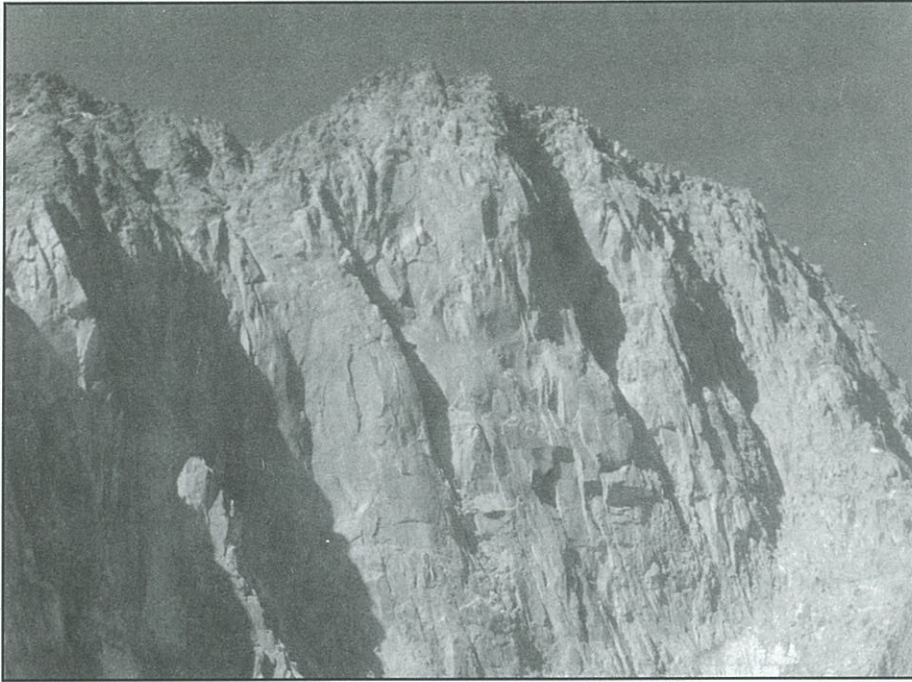
زمان: پنج‌شنبه ۱۵ دی ماه ۱۳۷۹ ساعت ۳ بعدازظهر

مکان: تهران آمفی تاتر مجموعه‌ی ورزشی انقلاب (بزرگراه چمران، جنب نمایشگاه)

هیئت مؤسس

## از نخستین صعود زمستانی دیوار هی علم کوه گذشت

عباس محمدی



«دست آخر... کوله بار

آموخته‌ها و آزموده‌های پیشقدمان که حاصل سال‌ها تلاش آنان در این عرصه بود و گام به گام به پیش آورده بودند، به تیم ما رسید. و در آخرین خیز هم من به عنوان آخرین نفر صعودکننده تیم آن را بر دوش کشیدم و در نیمه‌ی شب و در اولین ساعات آغاز روز ۲۴ بهمن ماه کیسه خواب گرم و رخوت انگیز را به سوی این دیوار هی بلند و منجمد رویاها و به امید دستیابی بر آرزوی گرم و دور که بر چکادش به او نهاده بودند، ترک گفتم.»

بر می‌گردند، یک نفر با سماجت به جنگ مشکلات می‌رود و بالاخره دیواره را پشت سر می‌گذارد. بسیاری انتظار شنیدن خبرهای ناخوشایند را داشتند و تقریباً هیچ کس فکر نمی‌کرد که دیواره به طور کامل صعود شود. اما این کار انجام شد و با کمی دقت می‌توان علل این موفقیت را دریافت.

لهستانی‌ها که نخستین گروه تلاش‌کننده برای صعود زمستانی دیواره هی علم کوه بودند، گویا به چند نفر از کوهنوردان ایرانی گفته بودند که بزرگترین مشکل آنها ریزش مداوم برف (حتی در هوای خوب) از بالای دیواره بوده که باعث خیس شدن صعودکنندگان می‌شده است. این پدیده را دیگر گروه‌هایی هم که در زمستان به منطقه رفته‌اند گزارش کرده‌اند، اما ریزش پودربرف پدیده‌ای همیشگی نبوده و مشاهدات ما در سال ۶۷ و اظهارات محمد نوری در سال ۶۹ نشان داد که این پدیده چیز وحشتناکی نیست. قضیه از این قرار است که برف نشسته بر

نداشته و حتی در انتقال تجربه به جامعه‌ی کوهنوردی هم بسیار ضعیف عمل کرده است. صعود زمستانی دیواره هی علم کوه سالها ذهن کوهنوردان ایرانی را به خود مشغول کرده بود. مشکلات این کار چه بود و چگونه این معضل کوهنوردی ایران حل شد؟

کارهای بزرگ غالباً به گونه‌ای رخ می‌دهند که پیش از آن کسی نمی‌توانسته باور کند. ۷ گروه برای صعود زمستانی دیواره تلاش کردند که به جز یک گروه تمامی آنها نسبتاً بزرگ و شامل افراد با تجربه بود، اما هیچ یک موفق نشدند و در این میان دست‌ها و پاهایی سرمازده شد و یک نفر جان خود را از دست داد. گروه هشتم - باز هم شامل افراد با تجربه، و با تدارکات زیاد - وارد منطقه شد (رودبارک: ۲۸ دی ماه ۶۹) یک نفر خوب آن دچار سرمازدگی وحشتناکی شد که به قطع تمامی انگشتان پا و چند انگشت دست منجر شد و همگی مجبور به بازگشت شدند. فقط دو نفر از این گروه به منطقه

جمله‌های بالا را محمد نوری در دفتر گزارشی که به گروه اهدا کرده، نوشته است. از لابلای این واژه‌ها، می‌توان پی به روحیه‌ی بلند و منش فروتن مردی برد که اگر پشتکار او نبود، دیواره در زمستان ۶۹ صعود نمی‌شد. اکنون ده سال از آن صعود بزرگ می‌گذرد و این کار تکرار نشده است؛ این خود نشانه‌ای است دال بر دشواری کار و اهمیت آن «خیز» محمد. در عین حال نکته‌ای است تأمل برانگیز که کوهنوردی ما در این ده سال چه کرده است؟ متأسفانه در دهه‌ی هفتاد از صعودهای بلند دیواره‌ای و کارهای بزرگ زمستانی کمتر نشانی می‌یابیم؛ در این زمینه اگر چند کاری هم انجام شده، به دست نسل قدیمی‌تر کوهنوردان کشور بوده است و نسل جدید یا به کار کوه‌گردی مشغول بوده یا به کار سالی، و یا از نیمه‌ی این دهه به بعد در تک برنامه‌های سالانه‌ی فدراسیون درگیر بوده است که آن هم متأسفانه در ردیف خود (صعودهای هیمالیایی) هیچ‌گونه نوآوری

روی دیواره - به ویژه روی طاقچه‌ها - با یک وزش باد ناگهان فرو می‌ریزد و همچون یک بهمن کم قدرت پودری، صعود کنندگان را در برمی‌گیرد. و یا این که باد دره غربی برف‌های آن سو را به بالای دیواره می‌کوبد و این برفها از آنجا آباروار فرو می‌ریزند.

مشکلاتی که گروههای دیگر عنوان کرده‌اند سرمای فوق‌العاده و کوتاه بودن دوره‌های هوا خوب بوده است. در مورد سرما که روی دیواره از ۱۵ تا ۳۰ درجه زیر صفر (و احتمالاً گاه پایین‌تر از این) می‌رسد باید گفت که چنین سرماهایی در صورت استفاده از پوشاک مناسب، که لزوماً جدیدترین و گران‌ترین وسایل هم نیستند، و رعایت اصول شناخته شده مقابله با سرما غیرقابل تحمل نیست. و در مورد خراب شدن پی در پی هوا، نخست باید توجه داشت که برنامه‌ی زمستانی یعنی مقابله با هوای بد. و از لحاظ ذهنی کوهنورد زمستانی کار، نباید انتظار هوای خوب داشته باشد. دوم این که در صورت داشتن آمادگی جسمی و روانی هم می‌توان در بسیاری از وضعیت‌هایی که معمولاً بد و نامناسب فرض می‌شد صعود کرد: نخستین حمله به دیواره در برنامه‌ی زمستان ۶۹، در شرایط هوای ابری و در حالی که برف می‌بارید صورت گرفت و با دو سه طول صعود مشخص شد که کار در این شرایط غیرممکن نیست و حتی دمای هوا می‌تواند در چنین وضعیتی بالاتر از مواقعی باشد که هوا صاف است.

کوتاه بودن دوره‌های هوای خوب - یکی دو روز هوای آرام و دو سه روز هوای «نامناسب» - بیشتر گروههای صعودکننده را مجبور می‌کرد که مدتها به انتظار هوای خوب بنشینند و معمولاً این انتظارها به سپری شدن مدتی که گروه برای برنامه‌ی خود در نظر گرفته بود منجر می‌شد.

به این دلیل می‌بایست مدت زمانی طولانی برای کل برنامه در نظر گرفته می‌شد، اما عملاً پس از لهستانی‌ها که تقریباً یک ماه در منطقه ماندند هیچ گروه دیگری مدت قابل توجهی صرف برنامه‌ی خود نکرد (حداکثر بیست و دوسه سه روز). با وجود این تدارکات سنگینی برای برنامه در نظر گرفته می‌شد که حمل آنها - پیش از برنامه و در حین برنامه - مشکلات زیادی

را موجب می‌شد، در عین حال هزینه‌ی سنگینی هم از این بابت به افراد تحمیل می‌شد که خود به خود عده‌ای را از شرکت در برنامه باز می‌داشت. با توجه به نکات بالا، ضمن آن که با مشکلات یاد شده و دیگر مشکلات کار زمستانی در منطقه‌ی علم‌کوه مانند بهمن‌گیر بودن راه رسیدن به سرچال و قسمت‌های زیر دیواره را در نظر داشتیم. در واقع هنوز کوهنوردان ایرانی برای دستیابی به هدف‌های خود به تمرین‌های جدی و منظم نمی‌پردازند. علت می‌تواند نداشتن تشکل باشگاهی و سازمان حمایت‌کننده و تشویق‌کننده و آگاهی نداشتن به نوع تمرین‌های لازم و مطرح نبودن کوهنوردی به عنوان یک ورزش جدی باشد و ... خوشبختانه تعدادی از گروههای کوهنوردی در چند سال اخیر با مراجعه به منابع خارجی، و با در نظر گرفتن هدف‌های سنگین برای خود به ضرورت تمرین‌های پیش از برنامه برای بدن‌سازی و پیدا کردن آمادگی‌های لازم پی برده‌اند.

جای خوشوقتی است که دریاقتیم در سال ۶۹ محمد نوری از چند ماه پیش از برنامه‌ی اصلی مرتباً مشغول تمرین بوده است: روزانه ۵-۶ کیلومتر دویدن، نرمش و صعود مکرر قله‌ی بیرک (در جنوب شهرخاش) از مسیری که کوه پیمایی و سنگنوردی را تماماً دارد. در زمینه‌ی صعود قله‌های بالای ۴۰۰۰ متر هم چه تمرینی بهتر از صعود علم‌کوه، آن هم از همان مسیر مورد نظر برای زمستان؟! نوری تمرین شبمانی خود را نیز در پاییز روی دیواره علم‌کوه انجام داد. او کلاً در سال ۶۹ این صعودها را روی دیواره انجام داده بود: صعود مسیر آرش تا تراورسه فرانسویها، صعود مسیر هاری‌رست تا تراورسه و ادامه‌ی کار تا قله از مسیر آرش، صعود کامل مسیر آرش (هر سه صعود به اضافه صعود تک نفره‌گرده آلمانها در مرداد ماه)، مجدداً صعود مسیر آرش با یک شبمانی روی دیواره در مهر ماه. نوری در مهر ماه دوباره به منطقه رفت که بار دوم به علت خرابی هوا روی دیواره کاری نکرد و از دره‌ی سه هزار پایین آمد. از اینها گذشته می‌توان گفت که محمد قسمت قابل توجهی از تمرین خود را ضمن اقامت طولانی در علم‌چال در طول برنامه‌ی اصلی

انجام داده است. او در هر دو حمله به دیواره که در هفته‌ی دوم برنامه صورت گرفت شرکت داشت، بار اول همراه ابراهیم بابایی و مهدی فتاحی، و بار دوم با ایشخان ابراهیمی و بابایی. پس از حمله‌ی دوم و سرمازدگی دست و پای ایشخان همه افراد گروه به رودبارک برگشتند (۱۱ بهمن)، محمد همراه احسان متخیر پسند به علم‌چال برگشت و قدیر یزدانی هم که از تهران آمده بود با آنها همراه شد. می‌توان گفت که این بار محمد با بدن و روحیه‌ای کاملاً آماده به علم‌چال می‌رسد (۱۴ بهمن) چرا که پس از دو هفته کار در منطقه خوب «هم‌هوا» شده بود. در عین حال می‌توان حدس زد که با مشاهده‌ی وضع رقت‌انگیز دست و پای ایشخان، محمد با اراده‌ای سرسخانه قصد می‌کند که به هر ترتیب کار دیواره را یکسره کند، به ویژه که ماهها بود رابطه‌ی دوستانه خاصی با ایشخان پیدا کرده بود (صعود دیواره‌ی گنج‌امین تفتان در خرداد ماه، صعودهای دیواره‌ی علم‌کوه در مرداد، و برنامه‌ی علم‌چال - سه هزار در مهر ماه و برنامه‌های دیگر).

محمد یک بار دیگر به طرف دیواره رفت، این بار هم دو سه طول را پشت سر گذاشت اما همراهش به او گفت که دست و پاها و بچه‌اش را دوست دارد و می‌خواهد برگردد. اصرار محمد بی‌فایده بود. کسانی گفته بودند که صعود زمستانی دیواره فقط کار سنگنوردانی است که سریع‌ترین رکوردهای صعود را داشته‌اند. این حرف چه درست و چه نادرست هم اکنون آن سنگنوردان دهها و صدها کیلومتر از منطقه دور بودند، با آن که تنی چند از آنها گفته بودند که می‌آیند... او دیگر به این نتیجه می‌رسد که باید خودش - و فقط خودش - کاری بکند. بعداً او گفت: «گویا قرعه به نام من افتاده بود و فقط من بودم که وقت کافی داشتم...» (!) با یک صعود دیگر روی دیواره (این بار به تنهایی) و گذراندن شیبی در آنجا، محمد آخرین ارزیابی خود را از مشکلات انجام داده و تصمیم نهایی را در مورد وسایل و مواد لازم برای صعود می‌گیرد. او از بردن کیسه خواب، چادر شب مانی، مواد غذایی زیاد خودداری می‌کند و فقط یک رشته طناب ۴۰ متری با خود می‌برد.

شروع کار از علم‌چال غالباً بسیار دیر صورت

می‌گرفت، تا شب‌های بلند زمستان صبح شوند و افراد صبحانه خورده و راه بیفتند، ساعت ۸ و ۹ می‌شد. محمد حدود یک ساعت پس از نیمه شب از پناهگاه علم‌چال حرکت کرد (بامداد ۲۴ بهمن) و تا هوا روشن شود دو طولی را پشت سر گذارد. او در این روز آخرین نقطه‌ی صعودهای قبلی را هم رد می‌کند و بالاتر از «کلاهدک دوم»

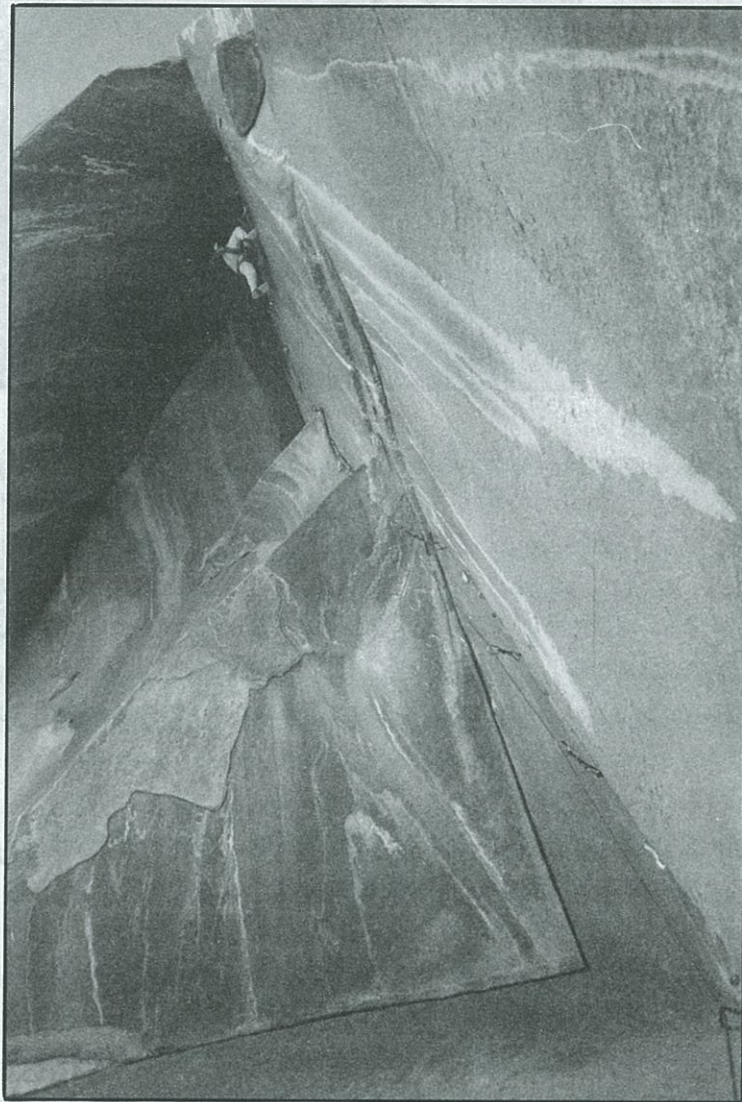
مسیر آرش (حدوداً ۱۳۰ متر از پای دیواره) روی یک برآمدگی بسیار کوچک که فقط به

اندازه‌ی ایستادن یک نفر جا دارد، شبنم می‌کند. روز بعد ۱۵-۱۰ متر بالاتر از محل شبنم یک میخ‌کنده می‌شود و محمد ۵ متری سقوط می‌کند. چون مسیر به سمت چپ تمایل دارد سقوط او را از مسیر منحرف می‌کند و او به دشواری می‌تواند مجدداً وارد مسیر شده صعود را ادامه دهد. طناب بر اثر سقوط آسیب کلی می‌بیند به طوری که بیش از نیمی از هسته‌ی سفید آن پاره می‌شود. طناب را از نقطه‌ی دیگری به خود متصل می‌کند، میخ درآمده را محکم در جای خود می‌کوبد و روی آن رکاب می‌زند. مجدداً میخ در می‌رود؛ برگشت به مسیر با سختی بسیار و باز ادامه‌ی کار. شب دوم روی طاقچه تراورسه فرانسوی‌ها (ابتدای

«پاندوله») سپری می‌شود. شب مانی سوم در محل کارگاه فرود دوم پس از طول معروف به «طالقان - شهسوار» (تقریباً ۱۰۰ متر بالاتر از تراورسه) انجام می‌شود.

شاید گفته شود که سرعت صعود کم بوده است، بلی، اما مطمئناً در صعودی که برای نخستین بار انجام می‌شود داشتن سرعت اهمیت درجه دوم دارد به ویژه که کار به صورت

تک نفره انجام شود و شخص مجبور باشد بیشتر طول‌ها را یک بار صعود کند، برگردد و دوباره صعود کند. در واقع یکی دیگر از علل موفقیت محمد این بوده است که او خود را از لحاظ روانی آماده‌ی شبنم‌ی روی دیواره در شرایط سرمای وحشتناک کرده بود. بسیاری از



به تنهایی هیچ کار نمی‌تواند بکند. تا غروب روز ۲۶ بهمن خود را به تهران می‌رساند و بعد از ظهر روز بعد با چند نفر دیگر از بچه‌های آرش و کوهنوردان دیگر به منطقه برمی‌گردد. در مدت محمد فکر می‌کرده که احسان در علم‌چال و پناهگاه است. در نخستین ساعات روز چهارم کار تقریباً تمام می‌شود و محمد طناب ثابت زرد رنگی را که در پاییز همراه بابایی در طول آخر کار گذاشته بود جمع می‌کند و به صورت دسته‌ای به آخرین میخ متصل می‌کند. پیش از ظهر به جان‌پناه خرسان می‌رسد، برای خود غذایی ترتیب می‌دهد و با چند تکه چوب آتشی روشن می‌کند.

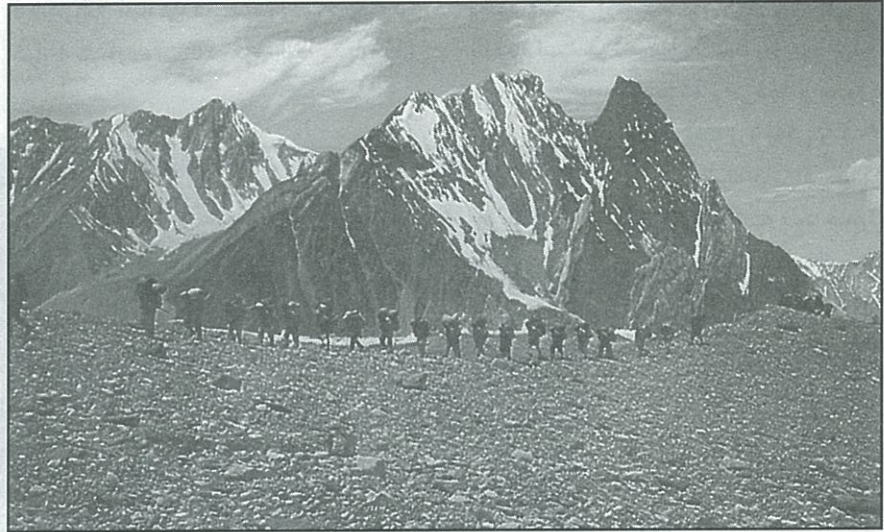
روز بعد (۲۸ بهمن) باد و بوران منطقه را فرا می‌گیرد. محمد نمی‌تواند راه را تشخیص بدهد و پس از دو ساعت که به خیال خود به طرف گردنه خرسان می‌رود، خود را مجدداً در نزدیکی جان‌پناه می‌یابد. با هزار دردسر در برف و مه از گردنه خرسان سرازیر می‌شود و سرانجام به گردنه شانه‌کوه می‌رسد، هوا صاف شده بود و ستاره‌ها چشمک می‌زدند... ساعت ۱۱ شب به پناهگاه می‌رسد، هیچ کس نبود. سه‌شنبه ۳۰ بهمن، همگی به تهران رسیدند.

همکاری مسئولان فدراسیون کوهنوردی در تأمین چند قلم پوشاک، و اعزام هلیکوپتر به علم‌چال در روز ۲۹ بهمن و همکاری‌های آقایان صادق آقاجانی، صمد جباری و محسن نوری که با هلیکوپتر به منطقه رفتند، و زحمات آقای علیدوست فرضی (مسئول قرارگاه کوهنوردی رودبارک) و آقای رسول نقوی (راهنمای محلی) قابل تقدیر است. Δ

سنگ‌نوردان سریع ما چنین آمادگی نداشتند. احسان در بعد از ظهر دومین روز فعالیت محمد تصمیم می‌گیرد به پایین برگردد و چند نفری را با خود به علم‌چال ببرد. یک ماه بود که آن دو در منطقه بودند، به جز کوهنوردان گروه آرش چهار گروه دیگر هم به منطقه آمده و کارهایی کرده و برگشته بودند. احسان فکر می‌کرد که اگر نیازی به کمک باشد

# پیشگامان

نوشته فتحا.. کیانی‌ها



یخچال بالتورو.

## پیشگامان راه را یکشوداند

### گام آخر را شما برداشتید

چند سالی است بخصوص پس از پایان جنگ تحمیلی فدراسیون کوهنوردی پا را از محدوده ایران فراتر گذاشت و چشم به قله بالای ۷۰۰۰ متری و سپس ۸۰۰۰ متری دوخت. صعود قله کمونیزم - خان تانگری - گاشر بروم - راکاپوشی - یوبدا - شیشایانگما و جواپو و بخصوص رویای صعود به اورست جامه عمل پوشید و دلاوران کوهنورد ایران بر فراز آن سرود فتح سر دادند. در این صعودها فدراسیون مجری آنها بود که الحمدلله در تمام آنها موفق بوده‌اند. اما ...

در روزگاران نه چندان دور، شاید از سی چهل سال پیش بودند کسانی که با بودجه اندک از مخارج روزانه خود می‌کاستند تا بتوانند سری هم به کوههای خارج از کشور بزنند آنهم با امکانات و شرایط آن روزگاران.

به عنوان مثال از اولین برنامه به منطقه هیمالیا توسط بشردوست و امین نیا و دکتر پیش‌بین در سال .....

صعود به قله موناسلو با مشارکت ژاپنی‌ها و برنامه شناسایی شمال اورست با مشارکت چینی‌ها می‌توان نام برد و در این میان برنامه‌های محدودتری نیز توسط تنی چند از عاشقان کوه با بودجه شخصی نیز اجرا شده است.

در هر حال بیروزیهای امروز با توجه به تجربه پیش‌گسوتان دیروز است، همانطور که تجربه این صعودهای نو چراغی فرا راه آیندگان است. گزارش زیر مربوط به برنامه صعود به قله گاشر بروم در سال ..... است که در چند شماره تقدیم می‌شود و خواندن آن خالی از لطف نیست!

## گزارش صعود به گاشر بروم در سال ۱۳۵۶

### مقدمه

امروز سالها از آن تاریخ می‌گذرد، آن زمانی را می‌گویم که این نوشته‌ها به روی صفحات بی‌جان کاغذ شکل گرفتند و بازبانی الکن وقایع آن سفر را به ثبت رساندند. آن روزها جوان‌تر و سرحال‌تر و طبیعتاً پر جنب و جوش‌تر بودیم. جوانانی بودیم که برای رسیدن به خواست‌ها و امیالمان تلاش می‌کردیم و قهرماً به جدالی نابرابر با ناممکن‌ها دست به گریبان شده بودیم، که خودمان از محتوای آن به طور دقیق مطلع نبودیم. آن روزها متوجه نمی‌شدیم که چرا به یکباره فدراسیون کوهنوردی و دقیق‌تر بگویم تشکیلات عریض و طویل تربیت بدنی و

ما هم می‌توانیم بام برفی دنیا را درنوردیم و افتخار آفرین باشیم اما دستگاه آن روز عقیده‌ی دیگری داشت. اگر چه این عقیده خیلی صریح و رک و راست بیان نمی‌شد ولی در پس پرده این فکر به طور غیر رسمی گسترش می‌یافت. که حتماً ما (یعنی ایرانیان) بایستی با کمک دیگران قدم برداریم. ما برنامه ریز و طراح نیستیم. ما نمی‌توانیم نقشه بریزیم و سپس آن را اجرا کنیم، پس از دیگران کمک می‌خواهیم. این عقیده وجود داشت. حال چرا؟ خدا می‌داند.

فدراسیون عجله داشت، می‌خواست در اولین گام موفق باشد. لذا دست نیاز به درگاه به ظاهر بی‌نیازان (خارجی‌ها) دراز می‌کرد. می‌خواست قله هیمالایا را به ضرب پول صعود کند. و در این راه ابائی نداشت تا هر چه خواستند

مطبوعات علیه‌مان بسیج شده بودند و به هر طریق ممکن سد راهمان گردیده و کارشکنی می‌کردند. نمی‌دانستیم چه سیاستی در پشت درهای بسته تعیین شده بود که تا این حد راه ما را به طرف آینده‌ای که داشتیم - یعنی آینده‌ای که می‌خواستیم داشته باشیم - می‌بست.

ادعا نمی‌کنم که کارمان کاری کارستان بود. بلکه کاری بود کوچک. خیلی کوچکتر از آن چه که به وهم آید. اما به هر حال کاری بود و در فکر و نیتمان مبارزه‌ای بود برای اثبات خیلی چیزها - که آن روزها برایمان همه چیز بود.

می‌خواستیم این باور را گسترش دهیم که ما هم می‌توانیم روی پای خودمان بایستیم. ما هم می‌توانیم برنامه‌ریز و طراح باشیم. ما هم می‌توانیم به سکاد قله‌های هیمالایا دست یابیم.

انجام دهد. و این به نظر ما ننگ بود. لذا آنچنان کردیم و آنچنان هم شد.

\*\*\*\*\*

امروز که این نامه را پس از سالها، مرور و بررسی می‌کنم، احساس می‌کنم که نیاز امروز کشور ما صعود به قله سر به فلک کشیده نیست. امروز معیارها و دیدگاهها و خواست‌های دیگری مطرح و مورد نیاز است.

کوهنوردی آن هم در سطح هیمالایا می‌تواند جزو برنامه‌های آینده باشد، که در نتیجه این کتاب شاید با نیازها، باورها و ساختارهای جامعه‌ی کنونی هماهنگی نداشته باشد و این ایرادی است که شاید عده‌ای از اهل فن و دلسوزان جامعه به آن بگیرند. ولی این را نیک می‌دانم و باور دارم که هم اکنون قلبهای آتشین و پرآمیدی برای هیمالایا می‌تپد. دستهایی پولادین برای دست و پنجه نرم کردن با دیواره‌های یخی و سنگی آن آماده می‌شوند و چشمهایی در هر قدم آن را درآورد می‌پایند. تلاشهایی گوشه و کنار به چشم می‌خورد و فدراسیون باید و حتماً این قلبها را و چشمها را دریابد و این گامهای لرزان را قدرت بخشد و امیدهای نونهال را شکوفا کند. فدراسیون باید و باید رسالت خویش را به انجام رساند و نسل انقلابی ما را در این راه، نوربخش و ره‌گشا باشد. حرکت به سوی هیمالایا مشت محکمی بر دهان یاوه‌گویان و بداندیشان خواهد بود که این مملکت را پس از انقلاب منزوی شده و بی‌تلاش می‌خوانند. البته باز هم صادقانه اعتراف می‌کنم که صعود به قله هیمالایا نیاز امروز جامعه‌ی ما با همه مشکلاتی که دارد نیست ولی می‌تواند نیاز آینده باشد. نیاز به نمایش گذاردن ورزش کوهنوردی پس از انقلاب و اینکه نسل ما، نسل بالنده، سالم و بارور کنونی ما نه تنها کمبودی ندارد، بلکه با اراده‌ای استوار و قلبی مطمئن می‌رود تا شکوفایی فردای میهن اسلامی را آغازگر باشد و باشد که این کتاب با تمامی ضعفها و کمبودهایش بتواند قلبهایی را که در تپش‌اند و چشمهایی را که نگران می‌نگرند و دستها و گامهای آماده به کاری را که ورزیده می‌شوند، امید بخشد.

## مختصری درباره‌ی هیمالایا

هیمالایا که در زبان سانسکریت به معنی «مسکن برف» است به جایی اطلاق می‌شود که بزرگترین سلسله کوههای دنیا را در قلب خود قرار داده و با طول ۲۴۱۳ کیلومتر و عرض ۱۷۰ کیلومتر از طرف شمال به تبت، جنوب به هند و از طرف غرب به هندوستان و شرق به برهماپوترا (Brahmaputra) محدود می‌گردد. بیشتر قسمتهای این منطقه را به سه بخش عمده می‌توان تقسیم نمود که عبارتند از: الف - سلسله کوههای سیوالیک (Siwalik) که از فلات گنگ شروع می‌شود و دارای جنگلها و ارتفاعات کمتر از ۱۰۰۰ متر است. ب - سلسله پیچیده و عریض وسطی که به نام هیمالایای پایین خوانده می‌شود و متوسط ارتفاعش حدود ۴۶۰۰ متر می‌باشد. که بیشتر خاکش به صورت بیشه‌ای و از نوع آهکی است و ایستگاههای تپه مانند سیمالا (Simala) و دارجلینگ (Dargeeling) در آن قرار دارد. ج - هیمالایای بزرگ که بیشتر از گرانیت و نیس تشکیل شده و قله آن به ندرت کمتر از ۶۰۰۰ متر می‌باشد. بلندترین قله‌ی این قسمت شومولونگما یا اورست نام دارد که با ارتفاع ۸۸۴۸ متر (بر اساس آخرین تحقیقات پیشرفته علمی در روزهای پایانی قرن بیستم ارتفاع اورست ۸۸۵۰ متر می‌باشد) بلندترین قله جهان محسوب می‌گردد.

در این منطقه ۱۳ قله بالای ۸۰۰۰ متر،

وجود دارد که در کنار آنها می‌توان از چندین قله بالای هفت هزار متری نیز نام برد. این قسمت از هیمالایا از طرف شمال با مرز تبت همسایه است و در قسمتهای آخر سلسله‌های غربی آن، منطقه قره‌قوروم (KaraKorum) قرار گرفته است.

در سال ۱۹۰۷ یک نقشه بردار انگلیسی به نام بوراد دیوید (Burrard-Divided) هیمالایا را از غرب به شرق به شش قسمت تقسیم و نام‌گذاری کرد که عبارتند از:

- ۱- پنجاب هیمالایا، (Punjab-Himalaya)
- ۲- ترانس هیمالایا، (Trans-Himalaya)
- ۳- کن مـاوان هـیمالایا، (Kunmavn-Himalaya)
- ۴- نیپال هیمالایا، (Nepal-Himalaya)
- ۵- سیکیم هیمالایا، (Sikkim-Himalaya)
- ۶- آسام هیمالایا، (Assam-Himalaya)

که تمامی قسمتهای فوق از نظر کوهنوردی حائز اهمیت فراوان است و بیشترین قله آنها در سالهای گذشته توسط کوهنوردان جهان فتح شده است. طبق تقسیم بندی فوق، هر گروه از کوهها به عنوان یک هیمال نامیده می‌شود که در هر هیمال یک تا سه قله‌ی اصلی و تعدادی قله فرعی وجود دارد. به عنوان مثال در هیمال دائولاگیری (Dhaulagiri-himal) چهار قله‌ی اصلی با ارتفاع بیش از ۷۶۰۰ و حداقل ۵ قله‌ی فرعی با ارتفاعات کمتر وجود دارد. بعضی از کوههای هیمالایا، اسمهای متفاوتی دارند مثل: بالتورکانگری (BaltoroKangri) یا



قله‌ی K2

تخت طلایی، و گاشربروم یا هیدن پیک (Hidden-Peak) که نام اول در سانسکریت به معنی دیوار نورانی و دومی به معنی قلعه‌ی پنهانی می‌باشد. چینی‌ها معمولاً اسامی خاص خودشان را به کار می‌برند. مثلاً اورست را (که البته نام رئیس اولین گروه نقشه برداری انگلیسی در منطقه می‌باشد) شومولونگما «Chomolungma» به معنی (الهه مادر برفها) می‌نامند. و یا قله گوساین تان (Gosainthan) را (که برای اولین بار در سال ۱۹۴۹ توسط یک کوهنورد چینی به نام اچ - دیلیو - تیلمن فتح گردید)، شیشا پانگما (Shisha-Pangma) می‌نامند.

از لحاظ سیاسی؛ هیمالایا، ایالات: هندوستان، پاکستان، تبت (چین)، کشمیر، بوتان، نپال و سیکیم را احاطه می‌نماید و اختلافات مذهبی و سیاسی تا چندین سال گذشته وضع بیشتر این نواحی را حساس نموده بود. و دسترسی به بعضی نواحی آن را مشکل و حتی غیر ممکن می‌ساخت. اما در سالهای فعلی دسترسی فیزیکی کوهنوردان به این نقاط با توجه به جاده‌های بهتر و سرویس‌های هوایی محلی، بیشتر شده است. ولی هنوز بسیاری از نقاط آن پرت و غیر قابل شناسایی می‌باشد. به

علت مشکلات مالی بعضی از کشورهای نامبرده، هزینه‌ای جهت صعود قله هیمالایا در نظر گرفته شده که گروههای کوهنوردی را ملزم به پرداخت آن می‌نماید. و هر قله‌ای در هیمالایا بسته به ارتفاع و موقعیتش هزینه‌ای دارد که بایستی قبلاً پرداخت گردد. و برای صعود پاره‌ای از آنها (مثل اورست) لازم است که از سالها پیش نوبت صعود رزرو گردد. با توجه به مسائل بالا، یورش به قله عظیم هیمالایا، مستلزم سازماندهی، برنامه‌ریزی و منابع مالی نسبتاً خوبی می‌باشد.

هوا در هیمالایا، فاکتور تعیین کننده‌ای را در بالا رفتن گروه‌ها به عهده دارد. زیرا این سلسله جبال در اثر وزش بادهای موسمی بسیار متأثر گردیده و هوای خراب (در فصل مونسون یا بارندگی) در سراسر شرق تا غرب آن وجود دارد. مثلاً بادهای موسمی نپال در آخر ماه مه (اواسط خرداد) شروع شده و تا سپتامبر (اواسط شهریور) ادامه دارد. در این فاصله‌ی زمانی، نزولات آسمانی سنگین است. اگر چه ممکن است گاهگاهی هوا صاف و بدون باد باشد. در اثر همین هوای خراب، دسترسی به تپه‌ها و راهها، به علت طغیان رودخانه‌ها مشکل‌تر می‌گردد. بهترین ایام جهت صعود قله این منطقه بین

ماههای مارچ و ژوئن (اوایل فروردین تا اواخر خرداد) می‌باشد. چرا که هوا گرم‌تر است. البته ممکن است که در این ایام کولاکهای محلی وجود داشته باشند ولی بیشتر این هوای خراب ناپایدار بوده و به‌زودی جایش را به هوای مناسب و آفتابی می‌دهد.

در پنجاب و قره‌قروم، اثر بادهای موسمی کمتر است. برای صعود قله پنجاب بهترین ایام حد فاصل بین ماههای ژوئن تا سپتامبر (خرداد تا شهریور) می‌باشد و برای صعود قله قره‌قروم مناسب‌ترین فصل بین ماههای ژوئن تا اوایل اوت (خرداد تا مهر) می‌باشد.

در منطقه کن‌مان، بادهای موسمی کمی درتر از نپال سر می‌رسند و به نظر می‌رسد که دوران آن خیلی زودتر پایان می‌یابد.

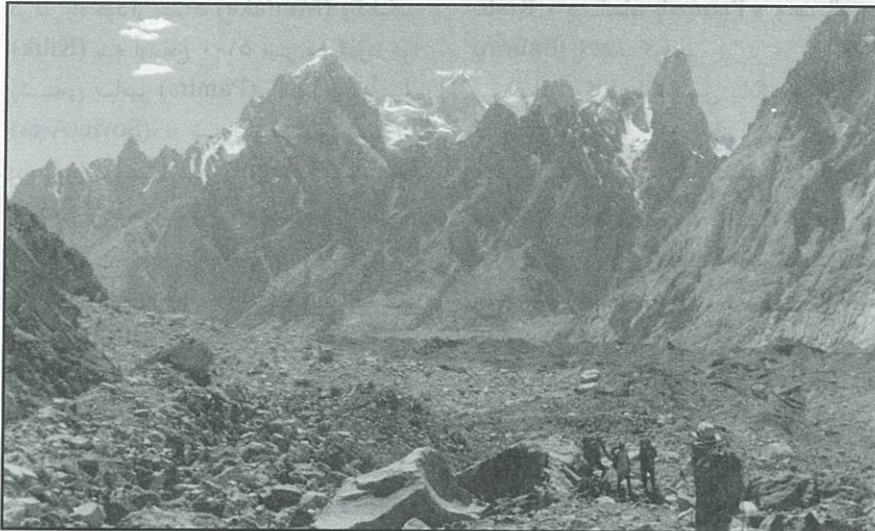
در مدت بعد از بادهای موسمی، هوا سردتر و طوفان روی ارتفاعات بلند شدیدتر می‌گردد. سرعت باد حدود ۱۷۰ کیلومتر در ساعت، برای بادهای این منطقه، یک رقم عادی به شمار می‌رود.

\*\*\*\*\*

در سالهای جنگ دروازه‌های هیمالایا به روی کوهنوردان بسته شد، ولی پس از اتمام جنگ همه‌گیر دوم، دوباره فعالیت برای شناسایی و صعود قله سر به فلک کشیده

ردیف	نام قله	ارتفاع به متر	منطقه	نام اولین صعود کننده	نام کشور گروه اعزامی	تاریخ صعود
۱	اورست	۸۸۴۸	نپال	هیلاری	انگلستان	۱۹۵۳
۲	K-2	۸۶۱۱	قره‌قروم	کومپاگانی	ایتالیا	۱۹۵۴
۳	کانچن جونگا	۸۵۹۷	سیکیم	جو براون	انگلستان	۱۹۵۵
۴	لوتس	۸۵۰۱	نپال	ارنست راین	سوئیس	۱۹۵۶
۵	ماکالو	۸۴۸۱	نپال	جان فرانس	فرانسه	۱۹۵۵
۶	دائولاگیری یک	۸۱۷۲	نپال	ماکس ایزلین	سوئیس	۱۹۶۰
۷	ماناسلو	۸۱۵۶	نپال	---	ژاپن	۱۹۵۶
۸	چوئویو	۸۱۵۳	نپال	هربت تی	اطریش	۱۹۵۴
۹	نانگا پاریات	۸۱۲۵	پنجاب	هرمن بول	اطریش - آلمان	۱۹۵۳
۱۰	آناپورنا یک	۸۰۷۸	نپال	موریس هروی	فرانسه	۱۹۵۰
۱۱	گاشربروم یک	۸۰۶۸	قره‌قروم	کافمن	آمریکا	۱۹۵۸
۱۲	برادپیک	۸۰۴۷	قره‌قروم	---	اطریش	۱۹۵۷
۱۳	گاشربروم دو	۸۰۳۵	قره‌قروم	مورارس	اطریش	۱۹۵۶
۱۴	گوساین تان	۸۰۱۳	نپال	تیلمن	چین	۱۹۶۴

هیمالایا آغاز گردید و تا سال ۱۹۶۴، نه تنها بسیاری از قله زیر ۸۰۰۰ متر صعود گردید، بلکه تمامی بلندیهای بالای ۸۰۰۰ متر هم توسط کوهنوردان جهان در نور دیده شد که خلاصه‌ی آنها به شرح زیر است:



در مسیر به طرف کمپ اصلی گاشبروم.

امتداد یافته است که تا حدود ۳۶۰ کیلومتری ساحل راست ایندوس به صورت موازی پیش رفته است و بلندترین قله‌ی آن به صورت تاجی به ارتفاع تقریبی ۶۶۰۰ متر سر به فلک کشیده است. کوههای دئوسائی (Deosai) نیز در قسمت غربی پنجاب هیمالایا و در امتداد تراس ایندوس قرار دارند.

به غیر از دره‌های اصلی هونزا و دره‌های فرعی آن شیمشال (Shimshal) و چاپورسان در غرب، شیگر (Siger) و نوبرا (Nobra) در مرکز و شرق، و دیگر دره‌های مجزای نزدیک به آن از ایندوس و شیوک در جنوب، تقریباً تمام منطقه‌ی قره‌قروم غیر مسکونی است و هنوز هم مسافرت به این نواحی مشکل است. مخصوصاً از ماههای جولای (اویل تیر) تا سپتامبر (اویل شهریور). زیرا در این فاصله‌ی زمانی رودخانه‌ها پر آب شده و طغیان آنها مسیر کاروان را می‌بندد. در زمستان به راحتی می‌توان از کف دره‌ها به سوی منطقه‌ی قره‌قروم شتافت. اما در تابستان به علت مشکلات ذکر شده در بالا، مسافران مجبورند با استفاده از شگردهای فنی کوهنوردی دیواره‌های اطراف رودخانه‌ها را طی کرده و یا برای عبور از رودخانه‌های خروشان و خطرناک، از پلهای معلق و ترسناکی که با الیاف مخصوصی بافته و ساخته شده‌اند، استفاده نمایند.

از دو راه اصلی جنترال آسیا (Gentral)، راه غربی تا دره‌ی تنگ هونزا ادامه پیدا کرده و

کناره‌ی رشته دوم یعنی آگهیل - قره‌قروم (Aghil-Karakorum) از مرز چین در جنوب شرقی به سرمنشاء رودخانه‌ی کاراکاش (Karakash) کشیده شده است که شامل یک سری از رشته کوههایی است که به فلاتهای بلند با ارتفاع متوسط ۶۲۰۰ متر می‌پیوندد و در شمال غربی به وسیله‌ی رشته کوه موستاق آتا (Mustagh Ata) ادامه می‌یابد.

رشته‌ی سوم کایلاس قره‌قروم (Kailas-Karakorum) نام دارد که با رشته‌ی اصلی موستاق قره‌قروم تا حدود ۳۰۰ کیلومتر به طور موازی قرار گرفته و از رودخانه‌ی هونزا به طرف جنوب شرقی کشیده شده و سرانجام در خمیدگی اصلی رودخانه‌ی شیوک پیچیده و ناپدید شده است. این رشته شامل چهار رشته کوه فرعی است که از شمال غربی به جنوب شرقی کشیده شده‌اند. و به ترتیب عبارتند از راکاپوشی (RAKAPOSHI) - هاراموش (HARAMOSH) - ماشبروم (MASHERBRUM) و سالتورو (SALTORO). حد متوسط ارتفاع در کایلاس قره‌قروم ۶۰۰۰ متر است که در جنوب آن دو رشته‌ی فرعی چانگ چنمو (CHANAGCHENMO) و پانگونگ (PANGONG) در امتداد یکدیگر قرار گرفته‌اند.

در انتهای قره‌قروم رشته کوه لاداک (Ladakh) از دهانه‌ی رودخانه شیوک تا تبت

## قره‌قروم یا کاراکوروم KARAKORUM

سلسله کوهی است عظیم شامل چهار رشته اصلی که نزدیک مرز افغانستان و شمال کشمیر قرار دارد. حد متوسط ارتفاعی این منطقه حدود ۶۰۰۰ متر و بلندترین قله‌ی آن (K-2) به ارتفاع ۸۶۵۱ است که دومین بلندی جهان محسوب می‌گردد. طول این سلسله جبال حدود ۴۸۰ کیلومتر است که از مرز افغانستان شروع شده و در جنوب شرقی به خمیدگی اصلی رشته کوههای شیوک (Shyok) متصل می‌شود. در این منطقه گذشته از چندین قله‌ی مرتفع بالای ۸۰۰۰ متر، طولی‌ترین دره‌های یخی جهان نیز قرار دارد که بزرگترین قطعات یخ جهان را (به غیر از نواحی قطبی) در دل خود جای داده است. رشته اصلی قره‌قروم بزرگ (موستاق قره‌قروم) نام دارد که طول تقریبی آن ۴۴۸ کیلومتر است. عرض آن بین خشکی ایندوس و اقیانوس هند در جنوب، و رودخانه‌ی یارکاند (Yarkand) و کویر مرکزی آسیا در شمال تقسیم شده است. جز ناحیه‌ای که توسط رودخانه‌ی هونزا (Huoza) در غرب به صورت دره‌ی تنگ و عمیقی در آمده است، به ندرت ارتفاعی کمتر از ۶۰۰۰ متر در این محل یافت می‌شود، که در رشته‌های لسقره‌قروم (Lesser Karakorum) حداقل نوزده قله بالای ۷۵۰۰ متر وجود دارد که در بین آنها قله (K-2) نیز دیده می‌شود.

در این دنیای وسیع و یخ زده، یخچالهای عظیمی به طرف پایین سرازیر شده‌اند که عبارتند از: سیاچن (Siachen) به طول تقریبی ۷۵ کیلومتر. بالتورو (Baltoro) و باتورا (Batura) هر کدام به طول تقریبی ۵۸ کیلومتر و ترکیب هیسپار (Hispar)، بیافو (Biafo) که با طول تقریبی ۱۲۲ کیلومتر به گذرگاه هیسپار وصل می‌شود.

در سر راه خود از میتناکا (Mintaka) و کیلیک (Kilik) به ارتفاع ۵۱۰۰ متر می‌گذرد. دو رشته‌ی پامیر (Pamirs) و سوویت آسیا (SovietAsia)، در شرق از کشمیر و دالاخ، دره نوپرا را به پانامیل (Panamil) مرتبط ساخته و از قره‌قروم بزرگ به وسیله‌ی گذرگاه ۵۸۰۰ متری ساسر (saser) و گذرگاه ۶۰۰۰ متری قره‌قروم به یارکاند (Yarkand) و کشگار (Kashgar) می‌رسد. گرده‌ی مابین این دو رشته (که در فصول مساعد برای حیوانات باربر قابل عبور است) گاهی در اثر سوز و سرما و بارش برف، بسیار خطرناک و غیر قابل عبور می‌شود. که در این مورد گزارش‌های فراوانی از اولین پیشتاژان قره‌قروم موجود می‌باشد.

چون قره‌قروم در آن سوی پنجاب هیمالایست، موسم بارندگی در جنوب غربی (اویل خرداد-اویل شهریور) کمتر از نپال هیمالایست. در دره‌های عمیق این رشته میزان بارندگی سالانه، چیزی کمتر از ده اینچ است. اما در کوهها و گذرگاههای مرتفع مقدار بارش سالانه بیشتر است. در زمستان و بهار مشکلاتی در غرب، آن هم به خاطر تهاجم سریع بارانهای موسمی وجود دارد، که این خطر ماههای تیر و مرداد نیز به چشم می‌خورد. اما با تمام این تفصیلات، بهترین اوقات برای کوهنوردان ارتفاعات بلند، همین ماههای تیر و مرداد می‌باشد. هر چند که باید آمادگی برای دوره‌های هوای بد و طولانی منطقه در گروه وجود داشته باشد. بخصوص زمانی که برای یک هفته تا ده روز پیشرفت غیرممکن می‌شود. در هوای خوب باد در ارتفاعات بلند به طور طبیعی از غرب می‌وزد. دروازه‌های قره‌قروم برای اولین بار توسط ماجراجویان اروپایی در نیمه‌ی اول قرن ۱۹ گشوده شد. آنها الکساندر گاردنر - ویلیام مورگراف - ج ت ویگن - ریچارد و هنری استراچی - دکتر توماس توسون و الکساندر کونینگهام بودند. سپس نقشه برداران هندی به منطقه تاختند و بالاخره کاپیتان ت ج موتنگمری در سال ۱۸۵۶ و کلنل هنری هاورشام و گادوین اولتن در سال ۱۸۶۱ جزو اولین کسانی بودند که رودخانه‌ی یخی (یخچال بزرگ جنوبی چوگولونگما، Chogolongma - کیافو،

Kiafo - پاناما، Panmah - و بالترو، Baltoro) را کشف کردند.

مسافرت کلنل فرانسس یانگ هازبند از هندوستان، در سال ۱۸۸۶ وقتی که از موستاق ناشناخته به قره‌قروم بزرگ رسید، سر و صدای فراوانی به پا کرد و یکی از وقایع برجسته در سفرهای این منطقه شناخته شد.

در سال ۱۹۸۱ جورج کوکریل از یادگان گیلگیت (Gilgit)، دره‌های هونزا را کشف کرد، او همچنین توانست رودخانه‌ی عظیم یخی را که از دامنه‌های شمالی قله‌ی غربی سلسله کوه K-2 به نام دیستاقیل (Distaghil) سرچشمه گرفته بود، کشف نماید. در تابستان همان سال (ویلیام مارتین کونوی) برای اولین بار یک گروه بزرگ اروپایی را در ناحیه‌ی «سد یخی» سرپرستی کرد. هدف این گروه بیشتر اکتشافی بود تا کوهنوردی، اما آنان توانستند به قله‌ی پایوتر (Pioneer) نیز صعود کنند.

در مدت دو دهه‌ی بعدی، فعالیت‌های فراوانی در قسمت‌های مختلف این منطقه انجام گرفت تا بالاخره «دوگلاس فر شفیلد» توانست سفر پر حادثه‌ای در قره‌قروم انجام دهد. در سال ۱۹۰۹ دکتر «ت ج، لانگ استاف» توانست از گذرگاه افسانه‌ای سالترو گذشته و از رودخانه یخی سیاجین (Siachen) دیدار کند. او همچنین در این سفر توانست چندین ارتفاع مهم قره‌قروم را کشف نماید.

معلومات جغرافیایی و بیولوژیکی منطقه‌ی قره‌قروم در اثر اعزام دو هیئت ایتالیایی در سال ۱۹۰۹ به قله‌ی K-2 به سرپرستی (دوک آبروزی) و دیگری در بین سالهای ۱۴-۱۹۱۳ به رودخانه‌ی یخی ریمو و به سرپرستی «دوفیلیی» افزوده گشت. در فاصله‌ی جنگهای داخلی در اثر تلاشها و مجاهدتهای «کنیت ماسون» در سال ۱۹۲۶ - «آردیتو و اسپوستو» در سال ۱۹۲۹ - خان صاحب افزار گل در ۱۹۳۵ و بالاخره برجسته‌ترین آنها اریک شیتون و میخائیل اسپندر در ۱۹۳۷، جناح شمالی رودخانه‌ی یخی ریمو نقشه برداری شد و در طول همین مدت باز دیدهای مقدماتی و تلاشهای جزئی در جهت صعود قله منطقه‌ی قره‌قروم آغاز گشت.

از جنگ جهانی دوم به بعد، K-2، گاشربروم

یک - دو و سه - براودپیک و راکاپوشی تسخیر شدند، اما هنوز قله دست نخورده و بکر در این منطقه فراوان است. قله مهم و بالای ۸۰۰۰ متر این منطقه به ترتیب ارتفاع و اهمیت عبارتند از:

ردیف	قله	ارتفاع متر
۱	K-2	۸۶۱۱ متر
۲	نانگاپاربات	۸۱۲۵ متر
۳	گاشربروم یک	۸۰۶۸ متر
۴	براودپیک	۸۰۴۸ متر
۵	گاشربروم دو	۸۰۳۵ متر

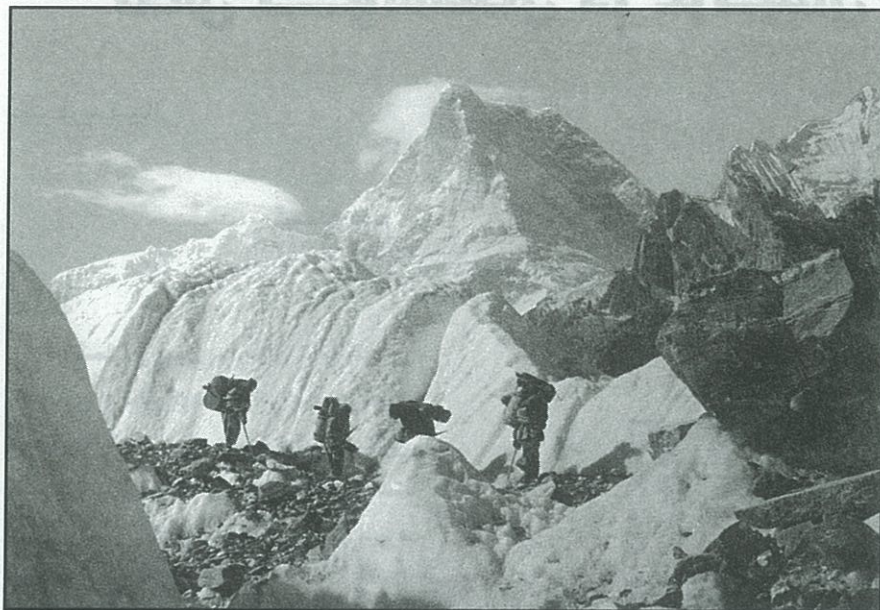
### گاشربروم

#### GASHERBRUM

در منطقه‌ی قره‌قروم (کاراکوروم) واقع در شمال کشمیر، چهار قله دور از هم به نام گاشربروم و به معنی دیوار نورانی وجود دارد که ارتفاع آنها به ترتیب عبارت است از: قله‌ی اول ۸۰۶۸ متر - قله‌ی دوم ۸۰۳۵ متر - قله‌ی سوم ۷۹۵۴ متر و قله‌ی چهارم ۷۹۲۶ متر. این چهار قله در روی رشته کوه بزرگی قرار دارند که این رشته کوه شمال قسمت بالای یخچال بالتورو را احاطه کرده است و شعباتی از این یخچال را قله گاشربروم از یخچالهای اورودوک و اسکاگرگام که خشک شده‌اند، جدا ساخته است. سه قله‌ی گاشربروم روی خط‌الرأسی که از شرق به غرب کشیده شده است، قرار دارند. قله‌ی گاشربروم یک، تقریباً در فاصله‌ی ۴۸۷۵ متری جنوب شرقی گاشربروم دو، با فاصله‌ی تقریبی ۲۰۰۰ کیلومتر از قله‌ی اورست، واقع شده است. که صعود آن برای کوهنوردان بی تجربه و مردم عادی بسی مشکل و خطرناک می‌باشد.

کوهنوردان برای اولین بار بین سالهای ۱۹۵۷-۵۹ محل و ارتفاع این قله را به وسیله‌ی مشاهداتی که از محل‌های نقشه برداری و بررسی در کشمیر انجام دادند، تعیین کردند. آنها به ترتیب مشاهداتشان را به صورت K4 K5 - - K3a و K3 انتشار دادند. که خلاصه‌ای از مشاهدات آنان به شرح زیر است:

گاشربروم ۴ در غرب دارای یک گرده ماهی



قله‌ی گاشبروم.

با شیب زیاد است که آن را به انتهای تیغه‌ی جنوبی قله‌ی برادگروپ Broad-Groupe متصل می‌کند. تیغه‌ی جنوبی آن طولانی و با شیب زیاد و صخره‌ای است. اما جبهه‌ی شمالی این قله پوشیده از یخ است و تیغه‌ی شرقی آن به اندازه‌ی ۶۰۰ متر سرایشی داشته و به یک دره امتداد می‌یابد و سپس دوباره اوج گرفته و به یخچال غربی قله‌ی گاشبروم ۳ متصل می‌شود که این یخچال توسط یک تیغه‌ی بلند به قله‌ی گاشبروم دو، ارتباط یافته است و هر دوی آنها دارای شیب زیاد و یخی هستند.

بین گاشبروم دو و یک در ارتفاع ۶۶۰۰ متری یک تیغه‌ی یخی وجود دارد که روی آن تیغه شکافی نمایان است. این تیغه از یک طرف به یخچال بالتور و از طرف دیگر به یخچال خشک اسکاگزگام مربوط می‌شود.

ویلیام مارتین کنوی در اکتشافاتی که در منطقه‌ی قره‌قروم انجام داد، قله‌ی گاشبروم یک را هیدن پیک (Hidden-Paek) (قله‌ی مخفی) نامید. زیرا که از قسمت اصلی یخچال بالتور، این قله به وسیله قله دیگر و بخصوص گاشبروم دو پوشیده شده است. ولی این نام هرگز به طور رسمی پذیرفته نشد. چرا که این قله‌ی بزرگ از جنوب، شرق و شمال به طور واضح نمایان است. قسمت شمالی این قله برای اولین بار توسط (کلنل هازبند) در دومین سفرش به اسکاگزگام در سال ۱۸۸۹ دیده شد. و این در زمانی بوده است که او به دنبال گذرگاه سالتورو، عازم منطقه شده بود. این قله مجدداً در سال ۱۹۹۰ توسط (دوک آبروزی) از بالتورو دیده شد. اما نقشه‌ی جنوبی آن تا زمانی که هیئت اعزامی (دوک اسپولتو) در سال ۱۹۲۹ به آنجا رفت، به خوبی کشیده نشده بود. در این سال همچنین نقشه‌ی قسمت شمالی این قله به وسیله‌ی (آردیتودیسو) طرح شد، و کار تکمیلی نقشه‌کشی آن توسط (خان صاحب افرازگل و محمد اکرام) کوهنوردان باتجربه‌ی هندی در سال ۱۹۳۵ انجام گرفت.

اولین کوشش جدی برای صعود کاشبروم یک به وسیله یک هیئت بین‌المللی در سال ۱۹۳۴ به سرپرستی پروفیسور (ج - دو - دایرنفروت) انجام گرفت. او به خاطر عدم

همکاری باربرها و خرابی هوا به قسمت دوری در امتداد تیغه‌ی جنوب شرقی کشیده شد و ناموفق بازگشت. اما بازدید مقدماتی گروه او از منطقه کمک شایانی به هیئت فرانسوی در صعود به حدود قله در سال ۱۹۳۶ کرد. این صعود تحت نظر کلوب آلپ فرانسه و به سرپرستی (اچ - دو - سگوگن) انجام گرفت. که تیم او شامل یازده نفر اروپایی و ۲۵ شریا بود که از دارجلینگ با خود آورده بود. آنها برای کار اصلی، یک صخره و یک تیغه‌ی یخی را که از جنوب غربی تا پای آخرین هرم ادامه داشت، انتخاب کردند، که این مسیر قبلاً توسط دو نفر از اعضاء گروه (دایرنفروت) در سال ۱۹۳۴ تجربه شده بود. برنامه آنها بطور پیوسته در مدت یک ماه با هوای خراب ادامه پیدا کرد و تا کمپ شش که در ارتفاع ۷۰۰۰ متری برپا شده بود طناب ثابت کار گذاشته شد و به مدت ۱۰ شبانه روز مداوم برف بارید. به طوری که صعود کنندگان نه راه پس داشتند و نه راه پیش. تا اینکه ذخیره‌ی غذایی آنان تمام شد و ناچار به طرف پایین بازگشتند.

پیروزی بالاخره در پنجم جولای ۱۹۵۸ به دست آمد. و این در زمانی بود که یک هیئت آمریکایی به سرپرستی (پیتز اسیمونینگ وای - کافمن - شونینگ) به قله رسیدند. آنها از مسیر تیغه‌ی جنوب شرقی استفاده کردند.

در سال ۱۹۵۶ قله‌ی گاشبروم دو توسط یک گروه اطریشی به سرپرستی (فرتیز فورواوک) صعود شد. سه نفر از اعضای این گروه توانستند به قله برسند. (موراوک) قله را فلاتی پر از برف توصیف می‌کند که تاجی از صخره‌های دندان‌های به بلندی سه متر بر روی آن قرار دارد.

آنها یک یادداشت از صعود به زبان انگلیسی و آلمانی را در جعبه‌ی خالی فیلم و به همراه یک مدال مریم مقدس در یک پرچم بزرگ اطریش پیچیده و در آنجا به همراه یک تپه‌ی سنگی که بنا کرده بودند، به یادگار باقی گذاشتند.

گاشبروم ۴ در سال ۱۹۵۸ توسط یک هیئت اعزامی ایتالیایی به سرپرستی (ریکاردوکیس و کاردموری و والتربوناتی) در ششم اگوست تسخیر شد. و قله‌ی گاشبروم ۳ هنوز صعود نشده و دست نخورده باقی مانده است.

از سال ۱۹۷۴ به بعد چندین صعود به قله‌ی گاشبروم یک انجام گرفت که مهمترین آنها صعود دو کوهنورد اطریشی به نام (رینولدسنر و پیتز هابلر) از یک مسیر دیواره‌ای جدید می‌باشد. که بعدها این مسیر به نام (مسیر مسنر) شناخته شد. خصوصیت بارز این مسیر، کوتاهی فاصله از بارگاه اول تا روی یال اصلی قله می‌باشد.

ادامه دارد...

# نقش کوهستان در عرصه‌ی هنر موسیقی

دکتر فرید شیبانی

## قسمت دوم

مقدمه

در شماره‌ی قبل به بیان تاریخچه‌ی مختصری از تأثیر کوهستان در عرصه‌ی هنر موسیقی ایران و جهان پرداختیم و در پایان یکی از زیباترین آثار مورسورگسکی تحت عنوان «شبی بر فراز کوه سنگی» را نیز مورد نقد و بررسی قرار دادیم.

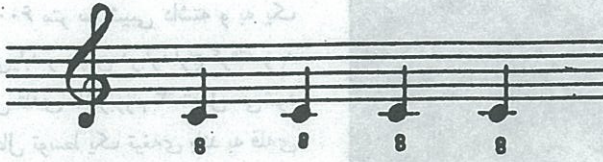
در این شماره به بررسی نقش کوهستان در شکل‌گیری موسیقی فولکلور (محلی یا مردمی) ایران زمین می‌پردازیم.

سرزمین کهنسال ایران متکی به تاریخ دیرینه‌ی خود در برافراشتن کاخ تمدن و فرهنگ جهانی سهمی بزرگ و پیشینه‌ای ممتاز دارد. در این کشور کوه‌های سر به فلک کشیده‌ای است که قلال مرتفعش دارای مناظر زیبا و طبیعی بديع می‌باشد و از ازل تا ابد مردمان آن، کوس بالندگی را با اسطوره قرار دادن «کوه» به عنوان مظهر همت و پابردی بر فرهنگ و هنر گیتی می‌زنند.

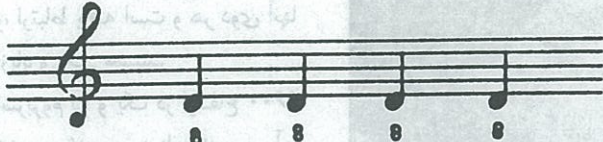
کوهساران اقلیم پارس از دیرباز چون مادری مهربان هنرمندان و موسیقی‌دانانی همچون: بامشاد، رامین، بارند، نکیسا، رودکی و ... را در بستر پر مهر خود زاده و پرورانده و در عهد معاصر نیز الهام بخش خیل عظیمی از هنرمندانی است که با آثار و گنجینه‌های گرانبها، فرهنگ و ادب این مرز و بوم را غنی‌تر و پربارتر می‌نمایند.

هنرهای موسیقی نیز همانند کوهستان از چنان جایگاه والا و شایسته‌ای برخوردار است که هیچ طبقه و گروه خاصی نمی‌تواند آن را در انحصار و یا مخصوص خود بداند. با این تعبیر علاقه‌مندان به کوه و موسیقی زمانی در این

دو



ر



می



عرصه‌ها پیشرفت می‌کنند که استعداد خود را در مسیر مساعد نشر و نما دهند. چرا که از شنیدن نوای حزن انگیز ساز ساده مرد چوپان تا غرقه‌شدن در دلنشین‌ترین ملودیهای موسیقی که نشأت از پهنه‌های سرسبز و خرم و چشمه‌سارهای روان از آب زلال، تا درک رموز نهفته در قلال مه آلود، همگی یک صدا از عظمت و ابهت فناپذیر کوهستان حکایت می‌کنند.

آهنگهای فولکلوریک که عمدتاً در ابتدا توسط کوه‌نشینان و روستائیان پاکدل، بدون آشنایی به فنون علمی موسیقی، در هنگام کار و زحمت در اشتیاق وصل یا اندوه هجر یار و یا جور و ستم اربابان به صورت فی‌البداهه زمزمه می‌کنند شکل می‌گیرند. سپس توسط آهنگسازان حرفه‌ای با حذف زواید آن به موسیقی افزوده شده و بدینسان عناصر موسیقی محلی و مردم پسند غالباً با سبک شخصی آهنگسازان درهم آمیخته، به گونه‌ی اثری موسیقی میان عامه عرضه شده و رفته رفته ماندگار می‌گردد.

هم اکنون که کوهنوردان از مشاهده‌ی

مناظر فریبنده‌ی کوهساران لذت می‌برند آهنگسازان و شعرا نیز همواره در گذر ایام مجذوب ریتم‌ها، صدا و الگوهای ملودیک غیررسمی بوده و خواهند بود.

روبرت شومان موسیقیدان بزرگ آلمانی (۱۸۵۶ - ۱۸۱۰) که به طبیعت مفرح و کوهنوردی بسیار علاقه داشته است در هنگام ساختن یکی از قطعات زیبای خود به نام «صعود Aufsprung» (که مفصلاً به شرح آن در یکی از بخشهای موسیقی جهان خواهیم پرداخت) چنین می‌گوید:

«... مطالعه موسیقی محلی در روستاها برای یک آهنگساز به همان اندازه ضروری است که تنفس هوای تازه برای دیگرا.»

ما هم اگر بخواهیم به نقد یکایک نغمه‌های فولکلور این دیار توانا با پیشینه‌ی کهن آن همت گماریم «یک دهان خواهیم به پهنای فلک و یک قلم خواهیم به بلندای فلک».

لیکن برای آشنایی و نقد بیشتر به مدد خیال خود در قبال رفیع فولکلور ایران گام نهاده تا به یکی از زیباترین جلوه‌های ماندگار آن یعنی منظومه «سلام حیدر بابا» اثر شاعر افسانه‌ای

## شهریار کوه‌ها و رودها / حیدر بابا بهجت

«حیدر بابا به سلام» چنان است که گویی این موسیقی نیز برای کوه‌های بلند و رودهای پرآب و دشت‌های حاصلخیز و سرسبز ساخته شده و در عین حال این موسیقی بیانگر فرهنگ شیرین و لطیف مردم خطه‌ی آذربایجان با آداب و سنن خاص خود می‌باشد.

صدای موسیقی با لحن شعر این منظومه، هر کسی را که تا حد کمی با زبان آذری آشنایی داشته باشد، بی‌اختیار به یاد طبیعت زیبای آذربایجان می‌اندازد:

حیدر بابا ایلدر یملار شاخندا  
سلر، سولار شاقیلد ایوب آخندا  
قیزلار اونا صف باغلیوب باخندا  
سلام اولسون شوکتوزه ائلوزه  
منیم ده بیر آدیم گلسین دیلوزه

سلام به حیدر بابا شامل دو قطعه شعر مفصل است که قطعه‌ی دوم تجدید مطلق از قطعه‌ی اول و مکمل آن به شمار می‌رود. هر دو قطعه تصویر زندگانی ساده و شیرین دامنه نشینان «کوه حیدر بابا» است با این تفاوت که نخستین سلامی و پیامی از دور و بیان خاطراتی است آمیخته با حکایت شب هجران. ولی قطعه‌ی دوم گله و درد دلی است از نزدیک و گفتگویی که میان «کوه حیدر بابا» با فرزند شاعرش رد و بدل می‌شود. او می‌گوید:

- کوه به آسمانها نزدیک تر است.  
- کوه محیط وحی انبیاء و از برجسته‌ترین شاهکارهای طبیعت است.  
- آبی که در شکاف کوه از جگر صخره‌ها می‌تراود صاف و زلال تر است.  
- کوه را با طبع و همت هنرمندان نسبت و پیوندی است.  
- حیدر بابا کوه است.

او در میان گریه می‌خندد و به خواننده و شنونده‌ی خود از جهان و زشت و زیباییهای آن چنین می‌گوید که افسانه‌ای بیش نیست پس آنچنان زندگی کنیم که چون افسانه شدیم، افسانه‌ی خیر و نیکی باشیم نه افسانه‌ی شر و بدی.

این مجموعه ادامه دارد

شهریار که در نوع خود از شاهکارهای مسلم شعر و ادب ماست و بارها به سایر زبانها نیز ترجمه و منتشر گردیده، دست می‌یابیم.

همانگونه که می‌دانید آثار شهریار لبریز از عواطف عمیق و احساسات رقیق و سخنش طبیعی و غیرمتکلفانه و دارای عناصر بکر و عامیانه می‌باشد که از دامان طبیعت خصوصاً کوهساران زیبای خطه‌ی آذربایجان نشأت گرفته است:

یادم آرد سکوت تو ای کوه  
شاعری کز سخن بسته لب را  
آنکه از نای اندیشه عمری  
دلکش افسانه‌ها گفت شب را

شهریار که خود را فرزند کوه «سهند» می‌داندست به موسیقی علاقه‌ی وافر و هنگام جوانی در نواختن ساز سه‌تار تسلط کافی داشت. او درک و فهم موسیقی را برای هر شاعر، شرط اول می‌داندست. لذا در مقدمه‌ی دیوانش در جلد دوم می‌نویسد:

«... از این جهت است که شعرای اولیه در همه اقوام و ملل دنیا خصوصاً کشور ایران موسیقیدان بوده‌اند و ...»

شهریار بیان احساس به وسیله‌ی موسیقی را از شعر مؤثرتر می‌داند و به مصداق «آنجا که سخن باز می‌ایستد موسیقی آغاز می‌گردد» می‌گوید:

نیست در شعر من آن رقت و ایهام قدیم  
دگر این قصه حوالت به زبان سازان است  
گوش کن ترجمه‌ی راز و نیاز من و توست  
لحن موسیقی اگر ساز و اگر آواز است  
عرصه‌ی کوهستان شهریار را چنان به وجد می‌آورد که آثار این وجد در شعر او با ریتم‌های موسیقی که با وزن رنگ‌های موسیقی ایرانی نظیر رنگ شهر آشوب و قطعات شاد دیگر مشابهت کامل دارد.

**نام اثر: حیدر بابا**  
**خالق اثر: محمدحسین بهجت تبریزی**  
**(استاد شهریار)**

موسیقی شعر شهریار در اثر جاودانی‌اش



# اولین صعود به قلهی مرجیکش از طریق حصارچال

## با دو چرخه‌ی کوهستانی

علی اکبر ژاله

منطقه‌ی حصارچال و قله‌ی مرجیکش توسط دوچرخه سواران کوهستانی ایران صعود گردید.

در پی صعود به قله‌ی دماوند و برپایی دومین رکورد جهانی، قله‌ی مرجیکش واقع در منطقه‌ی تخت سلیمان به ارتفاع ۴۵۰۰ متر توسط تیم دوچرخه‌سواران کوهستانی فتح گردید.

تیمی متشکل از آقایان: علی اکبر ژاله، مجید ثقه‌الاسلامی، به سرپرستی علیرضا ژاله موفق شدند طی یک برنامه‌ی پنج روزه رکوردی با ارزش در صعود به مناطق کوهستانی از خود بر جای بگذارند.

### گزارش برنامه

تیم سه نفره‌ی ما روز دوشنبه مورخه ۷/۱/۷۰ را برای شروع برنامه‌ی خود انتخاب و در کنار تیمی دیگر از موتورسواران قزوین بامینی‌بوس اداره‌ی تربیت بدنی راهی کلاردشت (چالوس) گردیدیم. بعد از کرج و جاده‌ی زیبا و دلفریب چالوس، از مرزن آباد عبور کرده و پس از ساعتی به رودبارک رسیدیم. به منزل آقای مشهدی صفر نقوی این راهنمای پیر و با صفای منطقه رفتیم، طبق معمول همیشه با گشاده‌رویی و لبی خندان از ما استقبال کرد. برای روز بعد دو قاطر جهت حمل بار در طی برنامه تدارک دیدیم و به امید فردایی خوش به داخل کیسه‌ی خواب‌هایمان خزیدیم.

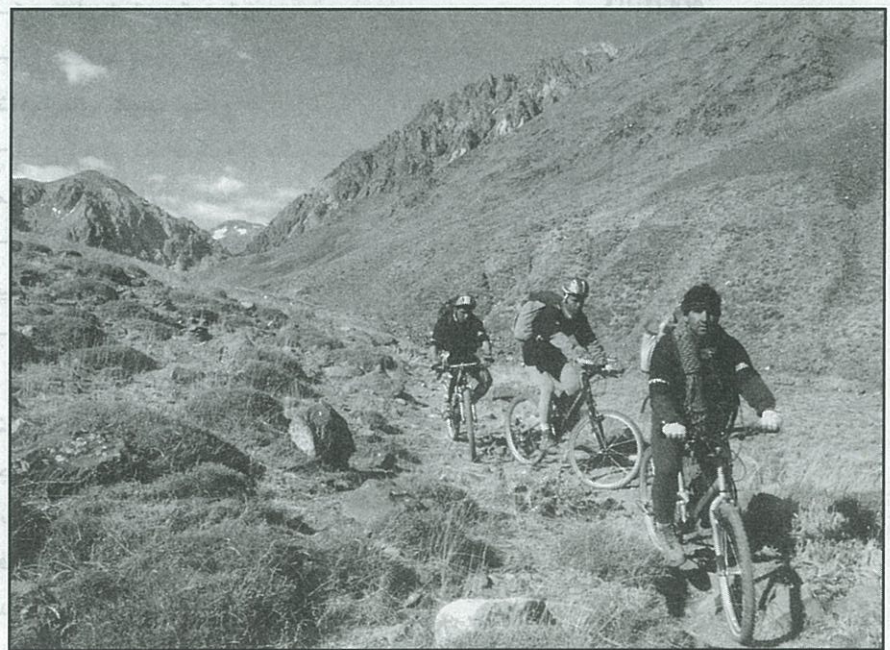
### سه‌شنبه مورخه ۷/۲

ساعت هفت صبح از خواب بیدار شده و پس از صرف صبحانه با ماشین

به طرف ونداربن حرکت کردیم مه تمامی منطقه را فرا گرفته بود، جاده در جهت سردابه رود، سریعاً ارتفاع می‌گرفت، پس از یک ساعت به ونداربن رسیدیم، بارها را از ماشین پایین گذاشته و منتظر آقای یزدان قدمی شدیم، بالاخره او هم با دو قاطر خود به ما پیوست. بعد از بستن بارها حرکت تیم آغاز گردید. بیکاری دیگر و صعودی بی‌نظیر. مسیر مشکل می‌نمود و رودخانه و سنگهای بزرگ و ناپایدار پیشرفتمان را کند می‌کرد ولی هیچگونه خللی در تصمیم و اراده‌مان وارد نمی‌کرد. ما تصمیم گرفته بودیم که اراده‌مان را به کلی تحمیل کنیم و همین عقیده بود که ما را تا قله‌ی دماوند به پیش برد و حالا با همان تیم قبلی و مدت زمانی مشابه قدم در راهی نو و متفاوت گذارده بودیم. مه کم‌کم رقیق‌تر و خودنمایی خورشید آشکارتر می‌گردید. عملکرد دوچرخه‌ها به واسطه‌ی سرویس خوبی که توسط دوست عزیزمان آقای حمید ساروخانی انجام شده بود بسیار عالی بود. راه هموارتر و بهتر شده بود، حتی‌الامکان مسیر را سواره طی می‌کردیم. ساعت پانزده بود، به خرم‌دشت رسیدیم، با توجه به بروندت هوا تصمیم گرفتیم که شب را در آنجا بمانیم. چادر را برپا نموده و پس از صرف شام و چایی داغ شروع به استراحت نمودیم.

### چهارشنبه مورخه ۷/۳

از خواب بیدار شده و صبحانه‌ای مختصر صرف نموده و بارها را جمع‌وجور کرده و به قاطرچی سپردیم. مسیر از کمرکش کوه با شیبی تند به طرف غرب می‌رفت. به نزدیکی تنگ گلو رسیدیم، خوشبختانه قبل از تابش آفتاب بر قسمت صخره‌های بالای مسیر موفق شدیم از آنجا عبور کرده و درگیر ریزش مداوم سنگ از بالا نشدیم. بعد از عبور از تنگ گلو، راه سهل‌تر می‌نمود و پس از دو ساعت و نیم به حصارچال رسیدیم ناهار را در آنجا خورده و یک کمپ در آنجا برقرار کرده و مجدداً حرکت کردیم. ساعت، دوازده را نشان می‌داد، دشت حصارچال را پشت سر گذاشته و به زیر قله‌ی مرجیکش رسیدیم، شیبی تند و نفس‌گیر ما را به مبارزه دعوت می‌کرد، از قاطرچی و دیگر دوستان که با موتور تا بدینجا همراهمان بودند خداحافظی کرده و آنها به طرف کمپ حصارچال و ما به طرف بالا حرکت کردیم، پس از دو ساعت به قله‌ی مرجیکش رسیدیم، چند عکس گرفته و از قله مسیرمان را به طرف چپ تغییر داده و فرود آمدیم و پس از یکساعت وارد مسیر قله‌ی علم‌کوه شدیم و به یک محل نسبتاً خوبی رسیدیم، تصمیم گرفتیم شب را در آنجا بدون چادر



## تشکر و پوزش

بدینوسیله از اساتید و پیش‌کسوتان و مربیان کوهنوردی، گروه‌های کوهنوردی، دوستان و آشنایان که با حضور در مراسم و درج آگهی در رابطه با فوت پدر عزیزم همدردی نموده‌اند تشکر و سپاسگزاری می‌کنم و سعادت و سلامتی و بقاء عمر همگی را از خداوند خواستارم.

محمود افغان - مربی کوهنوردی

## خانواده محترم و گروه کوهنوردی فروزهر

درگذشت همنورد و پدری مهربان آقای رستم فرهادیان را تسلیت گفته و همواره بر بلندای تمامی قله‌ها یادش را گرامی خواهیم داشت.

از طرف هیئت کوهنوردی علوم پزشکی

محمود افغان - علیرضا کیهان‌منش

عباس بیات و گروه کوهنوردی فرهنگ‌سرای بهمن

بدینوسیله از مساعدتها و الطافی که مسئولین و دست‌اندرکاران فدراسیون کوهنوردی ایران و هیئت کوهنوردی استان تهران و نیز کلیه دوستان و هم‌نوردان بعد از سانحه‌ای که برای بنده رخ داد، در حق من مبذول فرمودند و نیز از تمامی عزیزانی که در مراسم یادبود همسرم شرکت کردند، نهایت تشکر و امتنان را می‌نمایم. به امید آنکه بتوانم پاسخگوی محبت‌های شما عزیزان باشم.

رحمان نظمی

## تسلیت و همدردی

با نهایت تأثر درگذشت پدر استاد ارجمندمان جناب آقای محمود افغان را به ایشان خانواده آن بهشتی روان از طرف گروه کوهنوردی فروزهر تسلیت گفته و از اهورامزدا برای خانواده ایشان شکیبایی خواستاریم.

گروه کوهنوردی فروزهر

به سر بریم - بیواک - و با توجه به مسافتی که تا قله‌ی علم (حدوداً دو ساعت) داشتیم شانس خود را در روز بعد جهت صعود به علم‌کوه آزمایش نماییم. هوا صاف و بی‌اندازه سرد بود، ابرها مرتباً جابجا می‌شدند و خود را برای یک هوای بد آماده می‌کردند، بالاخره خواب چشم‌هایمان را در ربود.

پنجشنبه مورخه ۷/۴

یکی از افراد کیسه‌خوابش کمی ضعیفتر از بقیه بود و برای آن ارتفاع مناسب نبود و به همین علت شب سختی را گذرانده بود، وی به خاطر اینکه ما را از خواب بیدار نکند و به قول خودش مزاحم خواب ما نشود تا صبح بی‌سروصدا مشغول گرم کردن اعضای بدن خود شده و با تجربه و کاردانی، شب را به صبح رسانده و این مورسوخ را در صبح روز بعد به ما گفت. ساعت شش و سی دقیقه از خواب بیدار شده و وسایلمان را داخل کوله‌ها کرده و شروع به حرکت نمودیم. با وجود مه غلیظ و بارش برف، روند کوهپیمایی خوب و رضایتبخش بود. هوا ۱۰ الی ۱۵ درجه زیر صفر بود و ارتفاع سنج ۴۵۰۰ متر را نشان می‌داد. مه و بوران شدت گرفت و امکان دید را به صفر رساند. ساعت، هفت و سی دقیقه را نشان می‌داد. با یک نظرخواهی سریع و با توجه به اینکه ما هدف مورد نظر را در روز قبل صعود کرده بودیم به اتفاق تصمیم به بازگشت گرفتیم. دست‌هایمان با وجود دستکش بی‌حس و کرخ شده بود، با تحریک و ماساژ و حرکت دادن مداوم آنها را گرم کردیم، سرمای شدید و بارش برف لحظه به لحظه افزوده‌تر شده و ما سریعاً به طرف پایین سرازیر شدیم. بعد از دو ساعت به حصارچال و در آنجا همراه گرامی آقای علی ستوده و راهنمای محلی که با تیم مشترک موتورسواری، دوچرخه سواری تا روز قبل با ما بودند انتظاران را می‌کشیدند، از آنها سراغ تیم موتورسواری را گرفتیم، اظهار داشتند به علت بارش برف، آنها مجبور شدند صبح اول وقت به پایین مراجعت نمایند. بعد از خوردن نوشیدنی گرم به طرف رودبارک حرکت کردیم. پس از سه ساعت طی طریق به رودبارک رسیدیم. دوستان موتورسوار و میزبانان (مشهدی صفر) به استقبالمان آمدند، مشهدی صفر حمام را گرم و آماده کرده بود، دوش آبگرم خستگی راه را از تنمان بدر کرد. بعد از صرف شام مشغول استراحت شدیم.

جمعه مورخه ۷/۵

از خواب بیدار شده و طبق معمول آقای محسن زاجفروش با مینی‌بوس اداره‌ی تربیت بدنی قزوین به همراهی آقایان حمید ساروخانی و حمید شالی‌پور و وهاب احمدی که در موقع رفت هم قبول زحمت کرده و ما را بدرقه نموده بودند، از راه رسید. در اینجا جا دارد از زحمات و لطف بی‌دریغ آقای محمد منجم رئیس محترم اداره‌ی تربیت بدنی قزوین که در برنامه‌ی دماوند و این برنامه همکاری‌های لازم و ارزنده‌ای را به ما کردند سپاسگزاری نمایم. صبحانه را صرف نموده و بعد از خداحافظی از خانواده‌ی نقوی، کلاردشت را به سوی شهرمان ترک نمودیم.

با اظهار تشکر و قدردانی از تمام کسانی که در این صعود، ما را یاری نمودند و امید به اینکه در آینده‌ای نزدیک بتوانیم اولین رکورد جهانی صعود با دوچرخه را از آن ایرانیان نماییم. Δ

# پیمایش سرعتی بخشی از قلا تخت سلیمان

... تکیه کلامش بود در خستگی و درماندگی هر بار که هم طناب بودیم و می دانستیم که در اوج خستگی و واماندگی صعود را به یک بازی و تفریح مبتذل می کند زیر لب زمزمه می کرد و گاهی با صدای بلند و رسایش می خواند

**یاری اندر کس نمی بینم یاران را چه شد**      **دوستی کی آخر آمد دوستان را چه شد**

«ارزش معنوی این صعود را به یار عاشق و ارزشمند از دست رفته مان محمد داوودی تقدیم می داریم.»

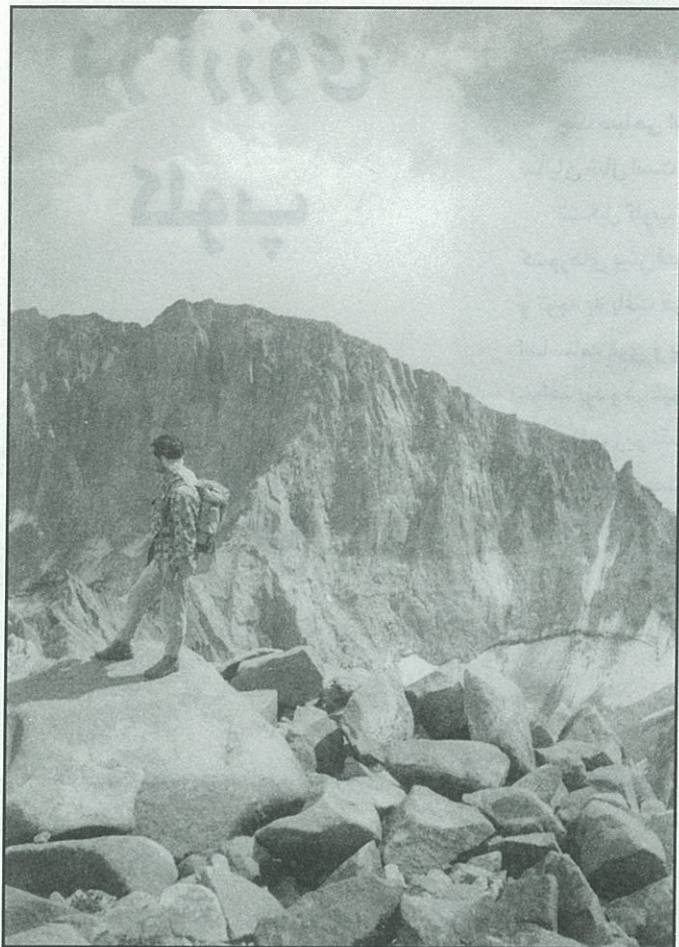
که چه مسیر طولانی را پیش رو داریم تا به خود بیاییم، زمان با ابرهای بالای سرمان همراه می شود و به سرعت می گریزد. بازی تگرگ و آفتاب تا شانه کوه همراهمان می کند. اینجا ساعت ۲ بعد از ظهر می باشد با هم به مشورت می نشینیم.

از تجربه ای سال گذشته که از قله ی شانه کوه به سمت قله ی میان سه چال برنامه را تغییر داده بودیم، بحث کرده و مسافت و زمان باقیمانده را بررسی می کنیم لذا تصمیم به ادامه ی مسیر می گیریم. شانه کوه همچنان زیبا و غرور آفرین است و بیشتر یاد آورد پیشگامان اولین صعود زمستانی کرده به خصوص دو عاشق آرام گرفته در سینه اش نجات و فرزین نیا. به دیواره علم کوه می نگریم به یاد دوستانی که در راه صعود از آن جان به جان آفرین تسلیم کرده اند می افتیم. محمدرضا خدایاری، شهریار امیرسلیمانی خصوصاً به یاد صعود زمستانی محمد داوودی می افتیم. دل کندن از این خاطرات کاری است مشکل. به هر حال ادامه ی مسیر می دهیم در ابتدای گرده طناب و وسایل صعود را از کوله پشتی درمی آوریم و صعود را آغاز می نماییم. زیبایی یخچال غربی و دیواره ی علم کوه از موانع سرعت می باشند. با خارج شدن این دو سرعت گیر از دیدمان در ساعت ۵:۳۰ بر روی قله علم کوه می ایستیم. دل کندن و خارج شدن از عمق رؤیایی جای جای این منطقه ی وسیع کاری دشوار است. خرسان ها و منار و گردون و حصار چال به حصار می بردمان که بیرون آمدن از آن نه خواستمان بلکه جبری بیش نیست. بی دقتی در راه رفتن در آنجا خسارتی جبران ناپذیر به دنبال خواهد داشت. پس باید سر به راه بود. شاخک و سیاه سنگها دقت بیشتری می طلبد. بر روی قله ی شاخک به جلیل کتیه ای و هم طنابش در آن سالها و مسیر زیبایی که با تلاش باز نموده اند می افتیم و سیاه سنگها را با گرمی داشت یاد و خاطره ی نورامیر میناسیان پشت سر می گذاریم. ساعت ۸:۴۵ است زمان به سرعت سپری می شود در تاریک و روشن هوا به قله ی چالون می رسیم، چراغهای آسمان کاملاً روشن نشده است. ماه نصف و نیمه در پهنه ی آسمان به عرض اندام مشغول است. چراغها یکی پس از دیگری روشن می شود و چیزی نمی گذرد که سراسر

تصمیم داشتیم در یک برنامه ی سرعتی، قلا مرکزی علم کوه را در یک روز صعود کنیم، بنابراین باید بدن را برای یک چنین کاری آماده می کردیم. برای این کار از سال ۷۷ برنامه ریزی کردیم. در طول هفته از شبانه تا چهارشنبه برنامه های تمرینی شامل دویدن و نرمش هر روز انجام می گرفت و روزهای پنجشنبه و جمعه اکثراً با صعود به قلا مختلف طی می گردید. پس از حدود ۲/۵ سال تمرین موفق به انجام این برنامه ی سرعتی شدیم.

صبح روز پنجشنبه ششم مرداد ماه ۱۳۷۹ ساعت ۴:۳۰ بریر. پس از صرف صبحانه ی مفضل به سمت مسیر صعود حرکت کردیم. هنوز به درستی خورشید بر پهنه ی سرچال تابیده بود که با گذر از کنگلک ها و لیزونک ساعت ۷:۲۵ به پناهگاه سرچال رسیدیم. شیب تند سیاه قوک را برای رسیدن هرچه زودتر به قله پیمودیم. همان مختصر استراحت و آب و غذایی که در جلوی پناهگاه خورده بودیم انرژی مضربی بود بر جسم های مشتاقمان. دشت زیبا و سرسبز سیاه قوک، این مامن نه کاملاً دنج حیوانات، طبق معمول دفعات قبل خالی از آنها بود. تنها به دیدن آثاری از آنان بسنده کرده و خود را به زیر اولین دندان، دندان اژدها می رسانیم. ساعت ۹:۴۵ را نشان می دهد. بعد از آماده کردن لوازم فنی و اندکی بررسی، مسیر خود را انتخاب کرده و به یاری خداوند بزرگ اولین دندان را با دو طول طناب صعود کرده و با به جا گذاشتن یک میخ فرود می آیم. اینجا متوجه ابرهایی که در زیر پایمان در علم چال و یخچال پا تخت انباشته شده اند می شویم، هوا نگران کننده بود. به سمت غرب نگاه می کنیم تا وضعیت هوا را تخمین بزنیم. خوشبختانه سمت غرب هوا آفتابی است و نگران کننده نیست پس به دنبال آن، دندانهای دوم و سوم و چهارم را به ترتیب صعود و با به جا گذاشتن یک طناب انفرادی و میخ، فرود می آیم. دندانهای پنجم با نیم طول طناب صعود می شود و از دندانهای پنجم نیاز به طناب نیست ولی احتیاط را نباید از یاد برد. با پشت سر گذاشتن تیغه ها و شیب تند زیر تخت سلیمان قله را در آغوش می گیریم. هنوز تا پایان راه خیلی راه است و زمان بسیار کوتاه.

زیبایی مسحور کننده ی اطراف برای زمانی کوتاه به کلی از یادمان می برد



ابتدای گردنه شانه کوه.

آسمان را می‌پوشانند. سیاه کمان در زیر نور مهتاب درخشش وصف‌ناپذیری دارد. ساعت ۱۰:۲۰ به قله‌ی سیاه کمان می‌رسیم. سو سوی چراغ پناهگاه سرچال نشانی از جریان زندگی در پناهگاه سرچال دارد با چند بار روشن و خاموش کردن چراغ قوه‌مان و دریافت پاسخ، موجودیت خود را اعلام می‌داریم و طبق برنامه به سمت قله‌ی پسندیده کوه حرکت می‌کنیم. سراسر دره‌ی نفت چال غرق در تاریکی مطلق است نور ضعیف چراغ قوه‌هایمان نمی‌تواند پاسخگوی این مسیر طولانی و دشوار باشد. تاریکی و سنگهای بزرگ از حرکت بازمان می‌دارد. با هم به مشورت می‌نشینیم و تصمیم به بازگشت می‌گیریم. از قله‌ی سیاه کمان به سمت پناهگاه سرچال می‌رویم. مسیر فرود را مشاهده می‌کنیم. وضعیت مشابهی با مسیر دره‌ی نفت چال را دارد و تصمیم به بازگشت از گردنه‌ی چالون تصمیم معقول و به جایی است به سیاه کمان برمی‌گردیم و راه قله‌ی چالون را در پیش می‌گیریم. در بین راه باطری چراغ‌هایمان تمام می‌شود، تاریکی به حدی است که ادامه‌ی راه غیرممکن است. ادامه دادن به راه چیزی جز به استقبال خطر رفتن نیست. آنچه داریم می‌پوشیم پاهایمان را در کوله‌پشتی‌هایمان کرده و بر اثر خستگی مفرط به خواب عمیقی فرو می‌رویم. هنوز دو ساعت نگذشته است سرما و باد بیدارمان می‌کند. با تعریف خاطرات تلخ و شیرین صعودهای گذشته زمان را اندکی سپری می‌کنیم. اصغر از سرمای پایش می‌گوید. هوا بسیار سرد است به فکر این هستیم که چگونه پاهای اصغر را گرم کنیم نه لباسی نه پوششی و حتی هیچ‌گونه گیاهی برای سوزاندن. دهانم را به درب کوله‌پشتی می‌گذارم و به داخل آن تنفس می‌کنم. پس از مدتی اصغر احساس رضایت می‌کند و در خواب و بیداری منتظر روشن شدن هوا می‌مانیم.

حالا دیگر روشن شدن هوا کافی نیست باید منتظر طلوع خورشید و آفتاب جان بخش باشیم. خورشید طلوع می‌کند تن کرخت و یخ‌زده‌مان را به آفتاب می‌سپاریم. ساعت ۶ صبح به طرف علم چال به راه می‌افتیم در کف علم چال آقای اندامی را به اتفاق دوستانش می‌بینیم، بعد از احوال‌پرسی از هم جدا می‌شویم. ساعت ۹:۳۰ به سرچال می‌رسیم. صبحانه را با چوپانهای

صمیمی و با صفای آنجا خورده و به طرف پایین سرازیر می‌شویم. Δ  
 ○ مدت زمان اجرای برنامه : ۱۸:۳۰ (هجده ساعت و سی دقیقه)  
 ○ افراد شرکت کننده: اصغر پاشازانوسی - حسن غمی‌لوی  
 \* در جدول زیر قله صعود شده را برای تمرین که اکثراً به صورت سرعتی انجام گرفته ملاحظه می‌فرمایید.

### قلل صعود شده در ۳ سال برای آماده سازی جهت انجام برنامه

سال ۱۳۷۷	سال ۱۳۷۸	سال ۱۳۷۹
۱. ۲۰ بار توچال	۱. ۲۷ بار توچال	۱. ۱۰ بار توچال
۲. یک بار خلنو	۲. ۸ بار دارآباد به توچال	۲. ۵ بار دارآباد
۳. یک بار ریزان به گرمابدر	۳. یک بار آزادکوه	۳. ۵ بار دارآباد به توچال
۴. دو بار دماوند	۴. یک بار ریزان به آزادکوه	۴. یک بار آزادکوه
۵. یک بار کلون بستک به لاجرز	۵. ۶ بار دماوند	۵. یک بار کمان کوه سرماهو یخچال تهران به تهران
۶. ۵ بار دارآباد به توچال	۶. یک بار اشترانکوه	۶. یک بار کمان کوه سرماهو یخچال آزادکوه
۷. ۱۰ بار قله دارآباد	۷. ۷ بار دارآباد	—

# در آرزوی کلوپ کوهنوردی ایران

## مقدمه

چند صباخی است تب تشکیل کلوپ کوهنوردی مجدداً بالا گرفته است. موضوعی که سالیان سال است مورد بحث می‌باشد اما هنوز از مرحله حرف تجاوز نکرده است. تشکیل کلوپ آرزوی دیرینه کوهنوردان بوده است. که در این راه باید از تجربیات کشورهای پیش‌قدم در این راه و پیش‌کسوتانی که در راه کوهنوردی استخوان خرد کرده‌اند و توجه به بافت فرهنگی کشورمان و نقطه‌نظرات همه کارشناسان استفاده شود و با یک اساسنامه قوی و پویا کلیه کوهنوردان را قانوناً زیر پوشش درآورد که در آن صورت موفق خواهد بود و در غیر اینصورت.....

مطلب زیر نقطه‌نظرات داوود محمدی از پیش‌قدمان این ورزش است که خواندن آن خالی از لطف نیست.

داوود محمدی

فدراسیون کوهنوردی، کلوپ کوهنوردی نیست. کلوپ کوهنوردی نیز فدراسیون کوهنوردی نمی‌باشد.

با توجه به اهمیت پیشنهاد و پیشگامی علاقه‌مندان عزیز جهت تشکیل کلوپ کوهنوردی و اعلام مطالبی در مجله‌ی وزین فصلنامه‌ی کوه، ضرورت دارد جهت رسیدن به مقصود و ایجاد کعبه‌ی آمال کوهنوردان، این آرزوی دیرینه‌ی همه‌ی کوهنوردان این مرز و بوم، از جهات مختلف مورد توجه کارشناسان واقع گردد. مطلب این است. ما می‌دانیم چه می‌خواهیم اما نمی‌دانیم چگونه و به چه ترتیب یا به قول شاعر خوش‌ذوق، نعمت گنابادی پی‌به‌کوی دلبر ابروکمانی برده‌ام

خانه‌ی او رانمی‌دانم گمانی برده‌ام

ما می‌دانیم کلوپ‌های کوهنوردی کشورهای پیش‌رفته‌ای چون انگلیس در سال ۱۸۵۷ میلادی - اطریش ۱۸۶۲ - سوییس ۱۸۶۳ - ایتالیا ۱۸۶۳ - نروژ ۱۸۶۸ - آلمان ۱۸۶۹ - فرانسه ۱۸۷۴ و بقیه .... تأسیس گردیده و منشأ خدمات مهمی بوده و هستند و روشن است که ما باید راه آنان را بر طبق خصوصیات و فرهنگ و خلق‌وخوی خود، پیش‌گیریم. اما چون اکثراً از این کلوپ‌ها و امتیازات سازنده و پرارزش آن مطلع نیستیم به حدس و گمان روی آورده منتظر می‌مانیم.

باز، آفرین باد بر کسانی که موضوع را پیش کشیده و پس از سالیان دراز زنده نموده‌اند در این صورت و در این رهگذر نقد و بررسی فدراسیون‌ها، سازمان‌ها و هیئت‌های کوهنوردی می‌تواند ما را در نیل به هدف یاری کند.

زمانی که تأسیس فدراسیون کوهنوردی در سال ۱۳۲۶ اعلام گردید. اشتباهاً چنین تصور شد که شاید کلوپ کوهنوردی ایران در حال تشکیل است

سازمانی که نه اساسنامه دارد و نه برنامه‌ای، فاقد توانایی لازم جهت چنین کار سترگی است. خصوصاً رؤسای فرمایشی و تحمیلی فدراسیون‌ها که هر از چند گاه طبق تصمیم دربار منصوب می‌شدند عملاً یا ناتوان و هیچکاره بودند یا بی‌علاقه و بی‌احساس. در مدت زمان سی‌و دو ساله عمر فدراسیون‌های قبل از انقلاب پانزده رئیس فدراسیون داشته‌ایم (ده نفر ارتشی به ترتیب سرلشگر نادر باتمانقلیچ - سرهنگ مزین - سرگرد عبدالباقی یحیایی - سرهنگ محمد خاکبیز - سرهنگ مهدی رحیمی - سرهنگی حسینعلی بیات - سروان حسن عقیلی‌پور - سرتیپ علی‌اکبر مولوی - سرلشگر موسی رحیمی لاریجانی - سپهبد محمود صادقیان و چهار غیر ارتشی به نام‌های حاج‌عظیمی - استاد رفعتی‌افشار دو بار - مهندس نوروزی و فلیکس آقایان) از این پانزده رئیس فدراسیون فقط سه ارتشی (سرگرد یحیایی - سرهنگ خاکبیز و تیمسار صادقیان) و دو غیرارتشی مهندس نوروزی و زنده‌یاد رفعتی‌افشار از کسانی هستند که منشأ خدمات بسیار مهمی در ورزش کوهنوردی بوده و بقیه‌ی سرهنگان و حاج‌عظیمی و فلیکس آقایان نه تنها منشأ خدمتی نبوده‌اند که اوقات پربهای جامعه کوهنوردی را تلف نمودند. پس از سپری شدن یک سال و هشت ماه بلاتکلیفی در ابتدای فدراسیون تیمسار باتمانقلیچ در آذر ماه سال ۱۳۲۷ به ریاست فدراسیون منصوب شد. اگر در طول تاریخ کوهنوردی ایران بتوان از کسانی نام برد که همواره مؤثر و مفید بوده‌اند از شخص نازنین مهندس نوروزی و استاد کم‌نظیر و گران‌قدر محمد کاظم گیلان‌پور می‌توان سخن گفت نه آنان که فقط عنوان ریاست فدراسیون را یدک می‌کشیدند.

در مقابل آن ده نفر یا آن ۴۴/۲۰ درصد که به بطالت رفته آن پنج نفر (یحیایی - خاکبیز - نوروزی - رفعتی‌افشار - صادقیان) یا آن ۱۸ سال بقیه



۵۵/۸۰ درصد آنچنان کارهای عظیمی در خدمت ورزش کوهنوردی از هر لحاظ فنی - علمی و عملی - ایجاد پناهگاهها و تهیه تسهیلات و غیره به مرحله اجرا درآمده که نام این نیک‌مردان و بزرگان ورزش کوهنوردی هیچگاه فراموش نخواهد شد و جا دارد به موقع و در هر زمان بارها و بارها از آنان تجلیل به عمل آید تا آیندگان بدانند خادمین و خدمت‌گزاران واقعی همیشه مورد احترام و تکریم قرار خواهند گرفت. چنانچه فرصت آن ۴۴ درصد نیز در اختیار امثال این ۵۶ درصد پُر تلاش قرار می‌گرفت شاهد شکوفایی غیرقابل تصویری در ورزش خود بودیم که تا مدینه فاصله فاصله چندان نداشت.

به هر جهت اگر چه در زمان تصدی این بزرگان (این ۵ نفر) ورزش کوهنوردی فنی و علمی گسترش یافت و نهضت ایجاد پناهگاهها و جلب کمک‌های مردمی و شور شوق جامعه کوهنوردی به اوج خود رسید. اما با توجه به اینکه اصولاً کلوپ کوهنوردی در قالب فدراسیون کوهنوردی نمی‌گنجد و با توجه به مطالب بالا و کارنامه‌ی ۱۴ ساله‌ی تلف شده فدراسیونهای قبل از انقلاب جای بحث ندارد که کلوپ کوهنوردی ایران می‌باید به وجود آید و مؤسسه‌ای باشد مستقل و جدای از هرگونه وابستگی به مؤسسات دولتی یا وابسته به دولت.

باید بپذیریم، کلوپ کوهنوردی دارای شرایط خاصی است که می‌تواند و می‌باید خط مشی و برنامه‌ریزی مورد نظر را تنظیم و سکاندار ورزش کوهنوردی و عامل گسترش آن گردد.

و اما در مورد سازمانهای کوهنوردی. تعداد و عظمت سازمانهای کوهنوردی تهران و چند شهر و دیگر کارهایی که مجموعاً انجام داده‌اند به مراتب بیشتر و مؤثرتر از دوران ریاست افسران بوده است - به استثنای دوره‌ی شان و پرجوش و خروش ریاست استاد رفعتی افشار و چهار نفر دیگر -.

اولین پیشنهاد ایجاد سازمان کوهنوردی در سال ۱۳۲۳ توسط شادروان منوچهر مهران مطرح شد و سازمان کوهنوردی نیرو راستی پا گرفت و در سالهای بعد و سپس به دنبال کودتای آمریکایی - انگلیسی ۲۸ مرداد و سقوط حکومت ملی دکتر محمد مصدق نسل پرشور آن زمان راهی کوهستانهای شمال تهران شد و توسط آنان سازمانهای کوهنوردی ایجاد گشت و سریعاً توسعه یافت. به طوری که در دهه‌های ۳۰ تا ۵۰ تعداد سازمانهای کوهنوردی از مرز پنجاه نیز فراتر رفت. متأسفانه تلاش این نیروی عظیم نه تنها به تأسیس کلوپ کوهنوردی کمک ننموده که بر خلاف میل باطنی آنان نیروی باز دارنده نیز بود. هر سازمان در چهارچوب خواست‌های خود خط‌مشی مستقل خود را ادامه می‌داد و پس از چند سال تلاش پُر ثمر، دوره‌ی رکود و انحلال فرا می‌رسید. به طوری که: آن همه سازمان فعال فقط چند سازمان به یادگار مانده که در رأس آن باشگاه کوهنوردی دماوند، سازمان بیستون، سازمان آرش و کانون کوهنوردان تهران قرار دارند ولی همین سازمانها نیز با همه‌ی ماندگاری و تجربیاتی که کسب کرده‌اند آنچنان فراگیر و همگانی نبوده‌اند. اما از حق نمی‌توان گذشت که بی‌شک بنیان‌گذاران کلوپ کوهنوردی ایران می‌توانند از میان برجسته‌ترین و علاقه‌مندترین اعضای قدیمی همان

سازمانها و هیئت‌های کوهنوردی شهرستانها باشند، چرا که دارای تجربیات ارزنده در زمینه‌ی منافع و مصالح عمومی کوهنوردان هستند و مسلماً با همیاری و پی‌گیری نسل جوان، لیاقت و شایستگی مدیریت آن را نیز خواهند داشت و چنانچه نگرش درون‌گرایی سازمانی خود را به کنار گذارند ایجاد کلوپ کوهنوردی از موفقیت قطعی‌تری برخوردار خواهد گردید. در غیر این صورت سازمانهای کوهنوردی نیز نمی‌توانند به مثابه‌ی کلوپ کوهنوردی عمل کنند و کلوپ کوهنوردی همچنان آرزویی در دل کوهنوردان خواهد ماند.

با توضیحات بالا تا تشکیل کلوپ کوهنوردی راه دور و درازی در پیش است هم‌چنان که در نیم قرن گذشته با توسعه‌ی ورزش کوهنوردی هنوز در مورد کلوپ اقدامی صورت نگرفته است پس بهتر به نظر می‌رسد در موضوع کلوپ بیشتر توجه کنیم.

اگر به فدراسیون کوهنوردی بر نخورد ابتدا باید وظایف و اساسنامه‌ی فدراسیون و کلوپ هر یک جداگانه و به وضوح مشخص گردد تا هر یک بدانند به چه کاری باید مشغول باشد. فدراسیون کوهنوردی باید قبول کند تأسیس کلوپ کوهنوردی مانند کشورهای اروپایی می‌تواند منشأ خدمات بزرگی در کشور کوهستانی ما باشد. فدراسیون باید بپذیرد که وظایف کلوپ کوهنوردی صرفاً به خودش واگذار گردد. فدراسیون چنانچه به پیشرفت و پیش‌برد ورزش کوهنوردی علاقه دارد که - حتماً دارد - می‌باید در فکر وظایف مربوط به خود باشد. در غیراینصورت نه تنها دردی از درد کوهنوردان درمان نخواهد شد بلکه تداخل و جبهه‌گیری دو سازمان به فروریختگی امور منجر خواهد گردید. با فرض داشتن کلوپ کوهنوردی، بهتر است به طور خلاصه به وظایف فدراسیون و کلوپ هر دو اشاره‌ای داشته باشیم.

الف- وظایف فدراسیون کوهنوردی. مسئولیت خیل عظیم کوه‌روندگان و جوانان علاقه‌مند به تفریحات کوهستانی و کلیه‌ی کسانی که تمایل به کوه‌پیمایی داشته و می‌خواهند در آینده کوهنورد شوند به عهده فدراسیون کوهنوردی کشور می‌باشد. فدراسیون باید به فکر این جماعت عظیم بوده ترتیبی دهد تا امنیت و سلامتی آنان در کوهستان بیشتر تأمین گردد. ایجاد پاسگاهها، تشکیل پلیس کوهستان، امدادگران سیار، اکیپ‌های پزشکی و کمک‌های اولیه، بازدید و نظارت بر امور پناهگاهها، مدارس کوهنوردی، کلاس‌های آموزش فنی، رسیدگی به امور بهداشتی و سلامتی کوهنوردان و بالاخره برگزاری جلسات هم‌آهنگی با کلوپ و هم‌چنین رسیدگی به امور اسکی و بیستهای اسکی و ورزش‌کاران این رشته باید شدیداً مورد توجه فدراسیون کوهنوردی و اسکی باشد و چه مناسب‌تر مانند زمان زنده‌یاد رفعتی افشار، فدراسیون، کوهنوردان را در رسیدن به این آرمان دیرینه یاری دهد. (شادروان استاد تا آستانه‌ی تشکیل کلوپ پیش رفت ولی به دلایلی نشد).

فدراسیون کوهنوردی باید که البته قبول نماید با کلوپ کوهنوردی تضادی ندارد و مناسبت‌های مختلف کلوپ و فدراسیون را، هم جهت قرار

خواهد داد. یک جمع‌بندی از مفاهیم دوجانبه‌ی فدراسیون و کلوپ. یک تقسیم‌بندی عادلانه و لازم و منطقی از مسائل مورد نظر در اختیارمان قرار خواهد داد.

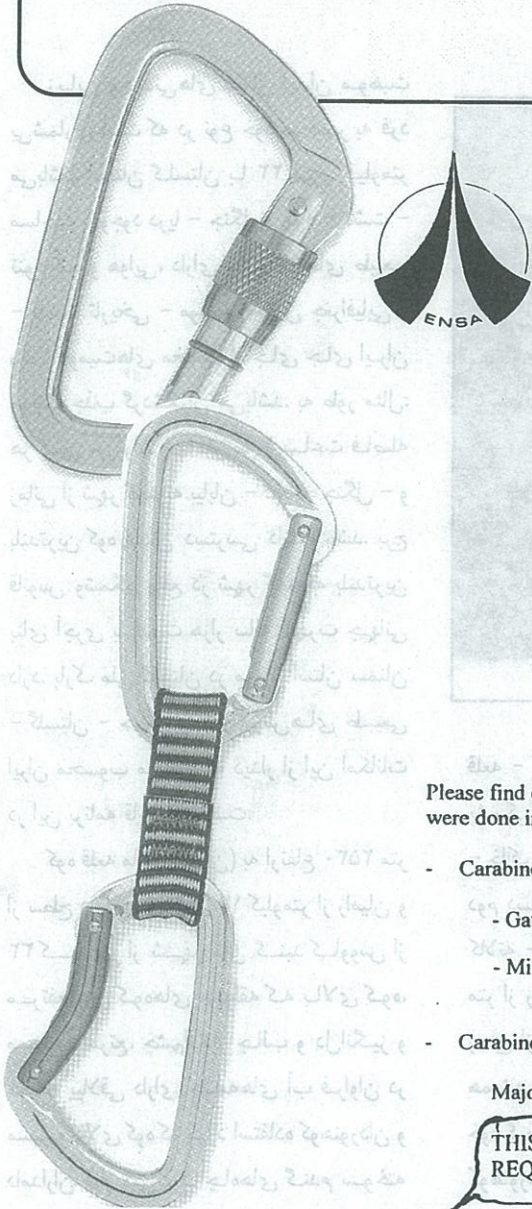
ب- کلوپ کوهنوردی ایران مسئولیت عموم کوهنوردان که عازم صعود به قله مختلف کشور هستند اعم از تابستانی یا صعودهای سنگین زمستانی یخ‌نوردی، برف‌نوردی، سنگ‌نوردی و برنامه‌های فرامرزی و هم‌چنین مسئولیت اداره‌ی کلیه پناهگاهها، اداره‌ی کلاس‌های فنی آموزشی، ایجاد مدارس کوهنوردی، استخدام مربیان و راهنمایان قله متعدد را به عهده داشته و اقدام لازم جهت تأمین سلامتی و ایمنی و حمایت کوهنوردان و برنامه‌ریزی جهت استفاده از پناهگاهها برای آنان را ترتیب خواهد داد و کلیه کوهنوردان سازمانها و هیئت‌های متعدد در تهران و شهرستانها در مقابل پرداخت جزئی حق عضویت از مزایای کلوپ برخوردار خواهند شد. شاید و قطعاً به مرور زمان کلیه‌ی سازمانها و هیئت‌های کوهنوردی در کلوپ مستحیل خواهند گردید و شعب کلوپ در شهرستانها دایر و جایگزین خواهد شد. با ایجاد کلوپ کوهنوردی، جامعه‌ی کوهنورد به سرچشمه‌های جدیدی از موفقیت از قبیل تنظیم برنامه‌های توریستی و کسب ارز، نمایشگاههای متعدد و جلب کمک‌های مردمی جهت توسعه و گسترش پناهگاهها و غیره که فعلاً به خاطر اطلاع‌ی کلام از توضیح بیشتر آن خودداری می‌گردد دست خواهد یافت و کشور کوهستانی ما به مقام شایسته‌ی خود خواهد رسید و حداقل اینکه در منطقه حرف اول را خواهد زد. کلوپ کوهنوردی موجب توسعه‌ی کوهنوردی به معنی کامل آن خواهد شد یعنی وضعیتی که انسانها در آن به قدرت و توانایی‌های خود دست خواهند یافت و در حالت آرامش و بدون دغدغه این قدرت و توانایی بیشتر و مؤثرتر خواهد گردید.

با توضیح مطالب فوق به نظر می‌رسد مجموعه‌ی ورزش ما یک فرهنگ است. یک هنر است. یک ورزش زیبا و سالم است. یک اجتماع فهمیده و با شعور است. این مجموعه به یک همکاری همه‌جانبه و فراگیر احتیاج دارد. این نیاز مبرم کلوپ کوهنوردی است و این مهم با چند قیام و قعود انجام شدنی نیست. تمام نیروها و طرف‌های مربوط مانند فدراسیون کوهنوردی - سازمانها و هیئت‌های کوهنوردی شهرستانها، شخصیت‌ها، مربیان، راهنمایان، پیش‌کسوتان، قهرمانان و ... حتی المقدور می‌باید همگامی و همکاری داشته باشند و حداقل اینکه باید نقطه شروع خوبی داشت تا مونی شد.

هم‌چنین نباید ایجاد کلوپ را سخت و مشکل فرض نمود. بلکه باید باور داشت که اتحاد و اتفاق مشکل‌گشا خواهد بود. بی‌شک همه آن کسانی که مشکلات توان فرسای صعود به قله و دیواره‌های هولناک را به مدد همت، اراده و همکاری‌های چندجانبه و صمیمانه ممکن ساخته‌اند خواهند توانست بر دشواریها و موانع و اختلاف سلیقه‌ها چیرگی یابند و این آرزوی دیرینه‌ی همه کوهنوردان ایران زمین را برآورده سازند. Δ

# اطلاعیه کارابین دنا

پس از انتشار نتیجه موفقیت آمیز آزمایش کارابین «ایران دنا» در فرانسه و بوجود آمدن ابهاماتی پیرامون ویرگول جلوی عدد یک در متن انگلیسی بدین شکل 1,090 KN و 1,038 و در ترجمه فارسی آن به صورت KN ۱۰/۳۸ و ۱۰/۹۰ چاپ شده بود. برای رفع شبهه بالا نظر قطعی سازمان ENSA را خواستار شدیم. متن کامل جوابیه را به نظر خوانندگان محترم می‌رسانیم.



## ECOLE NATIONALE DE SKI ET D'ALPINISME

SERVICE RECHERCHE & DEVELOPPEMENT  
LABORATOIRE D'ESSAIS DES MATERIELS DE  
SPORTS DE MONTAGNE

Tel : 04 50 55 30 16  
Télécopie : 04 50 53 33 94  
E mail : [lab@ensa.jeunesse-sports.fr](mailto:lab@ensa.jeunesse-sports.fr)

Chamonix, 10/25/00

Jean-Franck CHARLET

To

Mr SAVAMATI  
IRAN DENA - CARABINERS  
ISPAHAN IRAN

C/O IRAN KUHRO

Please find enclosed the correction of the reports sent on the 10<sup>th</sup> of July 2000. Three mistakes were done in these reports :

- Carabiner 28 KN :
  - Gate open strength : instead of 1,090 KN it has to be written : 10,90 KN
  - Minor axis strength : instead of 1,038 KN it has to be written : 10,38KN
- Carabiner 22 KN :
  - Major axis strength : instead of 2,040 KN it has to be written 20,40 KN

THIS MEANS THAT BOTH CARABINERS ARE CONFORMED TO THE REQUIREMENTS OF THE UIAA AND CEN STANDARDS.

With my apologizes for these mistakes,

Best regards,

Jean-Franck CHARLET

Téléphone : 04 50 55 30 30  
Télécopie : 04 50 53 47 44

35, route du Bouchet  
B.P. 24  
74401 CHAMONIX CEDEX



هر دو کارابین (۲۲ و ۲۸)

منطبق با استانداردهای

UIAA و CEN می‌باشند.

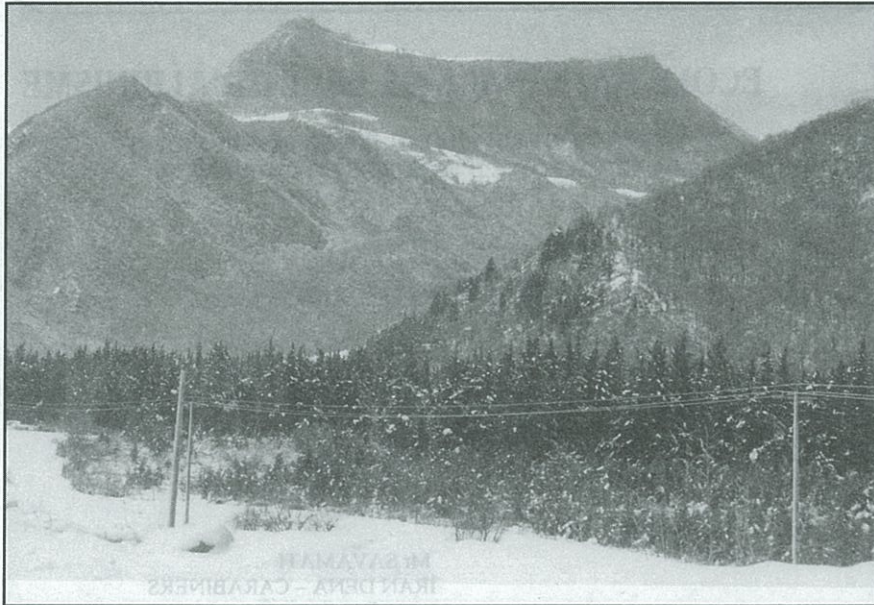
# گذری ساده بر گلستان - شهرستان گنبد کاووس

## و گزارشی از کوه قلعه ماران (موران)

یوسف صمدی زنوز

زیبایی و دیدنی‌های شمال ایران موهبت بی‌شماری است که در نوع خود منحصر به فرد می‌باشد. استان گلستان با ۲۲ هزار کیلومتر مساحت با وجود دریا - جنگل - کوه - دشت - تنوع آب و هوایی، دارای چشم‌اندازهای طبیعی - قدمت تاریخی - موقعیت خاص جغرافیایی و وجود قومیت‌های مختلف از جای جای ایران موجب جذب گردشگران می‌باشد. به طور مثال: هر کسی می‌تواند حداکثر با ۲ ساعت فاصله زمانی از شهر گنبد به بیابان - دریا - جنگل - و بلندترین کوه استان دسترسی داشته باشد. برج قابوس و شمگیر واقع در شهر گنبد که بلندترین بنای آجری با قدمت هزار ساله شهرت جهانی دارد. پارک ملی گلستان در مرز ۳ استان سمنان - گلستان - خراسان - از ارزش‌های طبیعی ایران محسوب می‌شود که دیدار از این امکانات در این برنامه قابل اجرا است.

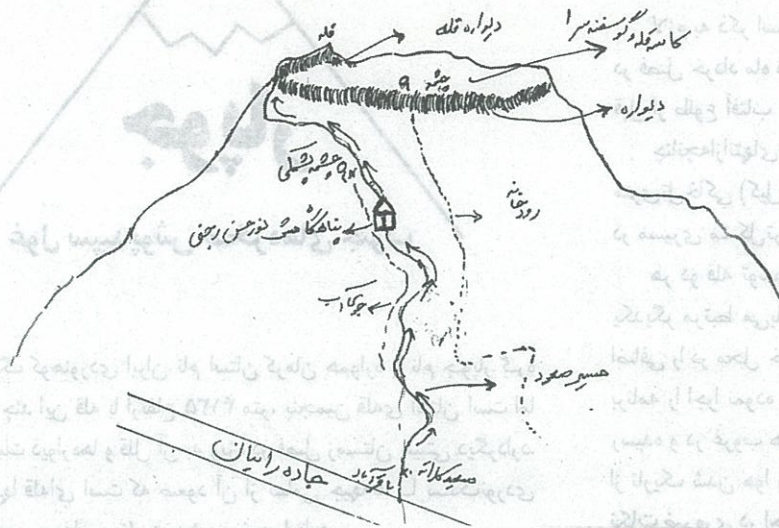
کوه قلعه ماران (موران) به ارتفاع ۲۵۳۰ متر از سطح دریا به فاصله‌ی ۱۲ کیلومتر از رامیان و ۳۲ کیلومتر از شهرستان گنبد کاووس از مرتفع‌ترین کوه‌های منطقه که بالای کوه، مسطح و مرتع، چشم‌انداز جالب و دل‌انگیز و منطقه بیلاقی دارای چشمه‌های آب فراوان در مسیر و بالای کوه که مورد استفاده کوهنوردان و دامداران قرار می‌گیرد. چاه‌های گندم سوخته امیرخان سردار، برادر محمد زمان خان که سردار زمان فتحعلی شاه قاجار بوده و اکنون در بالای کوه به نام گندم سوخته موجود می‌باشد که سابقه تاریخی منطقه محسوب می‌شود. قلعه ماران (موران) از امتداد رشته کوه‌های البرز شرقی و نیمه جنگلی و سرچشمه رودهای جاده - خاک پیرزن - قره‌چای - پشمکی می‌باشد. جبهه‌های صعود: (کلاته - جامه‌شوران - قله) (شش آب - پاقله - قله) (شش آب - پا



برای رسیدن به این خواست می‌توانند هماهنگی لازم را با نماینده‌ی مجله‌ی کوه در گنبد قابوس به عمل آورند. کوه قلعه ماران دیواره‌های سنگی آهکی حدوداً به ارتفاع ۱۵۰ متر دارای قابلیت صعود فنی برای سنگ‌نوردان می‌باشد.

فاصله رامیان به سید کلاته ۶ کیلومتر و ارتفاع سید کلاته ۳۰۰ متر از سطح دریا مبدأ صعود از منتهاالیه سمت چپ روستا به طرف کوچه حرکت می‌کنیم که امتداد سمت چپ روستا به طرف کوچه حرکت می‌کنیم که امتداد سمت چپ رود از چشمه پشمکی و رسیدن به انتهای جنگل روستا از تراورس کُتل کوه کرد اوج می‌گیریم پس از گذر از روستا و سمت چپ رودخانه پشمکی در طی مسیر هیچگاه رودخانه پشمکی را نمی‌بینیم بلکه گهگاهی صدای آب از ته دره شنیده خواهد شد. و دیدار از دو آبشار سنگی و آبشار یخی زیبایی دو چندان برنامه را به همراه دارد در امتداد مسیر دو کانال آب به

قلعه - سرگل - قله) (خان بیین، شیرآباد و پشمکی قله) (علی‌آباد - زرین گل - سیاه‌رودبار - خاک پیرزن قله) می‌باشد. که مسیرهای اول و دوم دسترسی بیشتری دارند خصوصاً مسیر سید کلاته - قله دارای پناهگاه کوهنوردی که ۳۰۰ متر از زمین‌اهدایی مرحوم مشهدی نورحسن رجنی از دامداران منطقه که در زمان حیات همیشه پذیرایی کوهنوردان در کلبه (آرام) محقر خود گرمابخش دل کوهنوردان بوده و به همت کوهنوردان به مساحت ۷۰ متر برای استفاده‌ی عموم و یادبود آن مرحوم ساخته شده است، جان پناه به فاصله‌ی ۳ ساعت در شبمانی و استفاده از طبیعت‌زیبای منطقه مورد استفاده‌ی کوهنوردان می‌باشد. زمان صعود از مبدأ حرکت تا قله ۷ ساعت رسیدن حوالی ظهر به مبدأ صعود بهترین نوع اجرای برنامه و استفاده از طبیعت بیلاقی می‌تواند باشد. پوشش جنگلی منطقه نیاز به استفاده از راهنمایی محلی را برای صعود به قله‌ی ماران را به همراه دارد کوهنوردان عزیز



فاصله‌ی ۲ متر از هم و مشخصاً کانال سمت چپ تا به انتهای جنگل و قرارگاه گوسفندی (آرام) حدوداً ۲/۵ ساعت و سپس نمایان شدن دامنه‌ی قله و پناهگاه مش نورحسن به قصد شبمانی و استراحت آماده می‌شویم. ارتفاع پناهگاه ۱۰۵۰ متر محل پناهگاه دارای مرتع بوده که قبلاً روستایی به نام جامه‌شوران در آن وجود داشته است. صبح روز بعد پس از صرف صبحانه مهیای حرکت به سمت قله از جبهه‌ی شرقی و گذر از چشمه پشمکی و سرچشمه‌ی آب روستای پاقلعه و عبور از جاده‌ی داخل جنگل می‌شویم و در حد امکان به چپ و سربالایی حرکت می‌کنیم تا بعد از ۱ ساعت به زیر دیواره و محل تلاقی راه پاقلعه و جامه‌شوران برسیم به سمت چپ و امتداد راه از پیچ و خم سنگها عبور کرده تا در انتهای یال شرقی یال را دور زده تا به محلی که گهواره نام دارد می‌رسیم. سپس ۲۰ دقیقه زمان تا داخل دشت مرتع قله رسیده و به سمت غرب حرکت کرده تا آرام (آغل) گوسفندان

پناهگاه از مسیر رفت، باز می‌گردیم. فاصله‌ی سیدکلاته به پناهگاه ۳ ساعت - پناهگاه تا چشمه‌آب قلعه‌موران نیم ساعت - چشمه تا زیر دیواره ۲ ساعت - زیر دیواره تا گهواره نیم ساعت - گهواره تا قله ۱ ساعت. اجرای زمستانی این برنامه با ابزار فنی کوهنوردی پیشنهاد می‌شود. Δ

چشمه‌گورایی در محل وجود دارد که پس از استراحت به سمت جنوب ۱ ساعت زمان نیاز داریم تا به قله، که در سمت چپ ما و در انتهای دیواره‌ی بزرگ قله و دشت قله‌ی زیبایی را دو چندان می‌کند. پس از رسیدن به قله و استراحت و دیدار از مناطق زیبای جنگلی اطراف و دیدار از قله‌های شاهوار-کهلشان-النگ و ورود به قصر

## گروه کوهنوردی قابوس (گنبد) مفتخر است برنامه‌های صعود و گل‌گشت در سطح استان گلستان را به شرح ذیل اعلام نماید:

شرح برنامه	محل اجرا	زمان صعود از مبدأ صعود	قابلیت اجرای برنامه
کوه قلعه موران با ارتفاع ۲۵۳۰ متر	رامیان	۳ روزه	کوهنوردی - گل‌گشت
کوه خوجه قنبر	دوزین و گل‌گشت آبشار لویه	۳ روزه	کوه‌پیمایی
کوه جهان‌نما و چلستان و سردانسر	گرگان	۱ روزه	کوه‌پیمایی
کوه شاهوار با ارتفاع ۳۹۴۵ متر	شاهرود	۲ روزه	کوه‌پیمایی
کوه‌النگ و چلیوق با ارتفاع ۲۸۸۸ متر	خوش‌بیلان	۲ روزه	کوه‌پیمایی
پارک ملی گلستان و بازدید از موزه پارک و آبشار			

صعود فنی به دیواره قلعه‌موران جهت گروه‌های فنی از سطح کشور قبول همکاری و مشاوره با شرکت‌های توریستی کوهنوردی

گروه کوهنوردی قابوس

گنبدکاووس: خیابان حافظ جنوبی، کوچه ۱۳، پلاک ۵۷۸، دکتر محمدبنی عامری      تلفن: ۰۱۷۲) ۲۳۱۰۰ - ۳۵۲۱۰

# جوپار

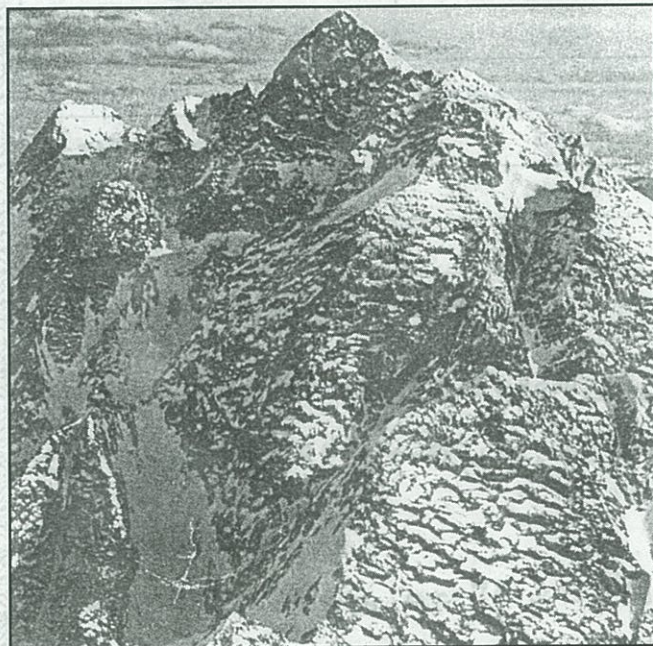
## غول سپیدپوش صخره‌های جنوب

رسول زندی

لازم به ذکر است برداشتن آب در این مسیر تا حدودی ضروری است اما در فصل خرداد ماه دره‌ی خریران کم و بیش دارای آب است. صبح روز بعد و قبل از طلوع آفتاب با تقسیم وسایل دو مسیر را می‌توانیم انتخاب کنیم: چنانچه از انتهای دره، سنگ‌نوردی سمت راست را انتخاب کنیم به قله‌ی ۴۰۵۰ متری تل‌خاکی (کیل جلال) و چنانچه سنگ‌نوردی سمت چپ دره را برگزینیم در مسیری مشکل‌تر به قله‌ی سه‌شاخ بزرگ به ارتفاع ۴۱۳۵ متر می‌رسیم. هر دو قله توسط پلی طولیل با نام (پل مه‌ری) یا تیغه‌های مرگ به یکدیگر مرتبط می‌باشند برای سهولت کار می‌توانیم کیسه‌خواب، کوله و لوازم اضافی را در محل خندق گذاشته و با یک کوله و مقدار کمی وسایل فنی، این برنامه را اجرا نموده سپس از طریق مسیر عمومی قله‌ی سه‌شاخ به پناهگاه رسیده و در غروب همان روز به محل کمپ شب گذشته مراجعت کنیم و قبل از تاریک شدن هوا به محل دره‌ی قناغستان به وسیله‌ی نقلیه برسیم.

**نکات ضروری در اجرای این برنامه:**

- ۱- انتخاب سنگ‌نوردان آزموده با توان بدنی مناسب از وظایف سرپرست در حسن اجرای این برنامه می‌باشد.
  - ۲- قبل از ورود به خندق خریران هر دو مسیر صعود را می‌توان بررسی نمود و بنا به درجه‌ی سختی مسیر و توان افراد یکی از آن دو را انتخاب کرد.
  - ۳- دیواره‌ها و مسیرهای سنگ‌نوردی قله‌ی جوپار یکی از شاهکارهای طبیعت ایران است لذا داشتن دوربین مناسب جهت به تصویر کشیدن مناظر عمومی آن بنا به ذوق کوهنوردان بی‌مناسبت نیست.
  - ۴- در هر دو مسیر از طناب استفاده‌ی خاص صورت نمی‌گیرد اما به همراه داشتن طناب و لوازم فنی ضروری است.
- از فراز قله جوپار، دیگر قله استان پهناور کرمان از جمله هزار، لاله‌زار، پلوار، کوشا و بسیاری دیگر را می‌توان مشاهده نمود.
- در طی این برنامه علاوه بر صعود یکی از دیواره‌های بلند جوپار آن هم به طور طبیعی می‌توانیم موقعیت این منطقه را در دو سوی آن یعنی غرب و شرق این رشته کوه ببینیم. Δ
- ۱- حماسه‌ی کویر دکتر باستانی پاریزی.



در فرهنگ کوهنوردی ایران نام استان کرمان همواره با نام جوپار گره خورده و هر چند این قله با ارتفاع ۴۱۳۵ متر، پنجمین قله‌ی استان است اما شکوه و عظمت دیواره‌ها و قله آن به ویژه در فصل زمستان هیبتی دیگر دارد. جوپار تنها قله‌ای است که صعود آن از تمامی جبهه‌ها با سنگ‌نوردی توأم است و هر جبهه‌ای عظمت و ویژه‌ی خود را دارد.

واژه‌ی جوپار از شهری به همین نام که در دامان این کوه آرمیده گرفته شده و آن در فارسی باستان مخفف جوی پاره‌پاره و یا جوپار است که آن هم به دلیل وجود بزرگترین قنات ایران می‌باشد که در این شهر جریان داشته و باغ‌ها و کشتزارهای مصفای آن را مشروب می‌سازد. تاریخ حفر این قنات به گفته‌ی دانشمند گرامی دکتر باستانی پاریزی به عصر پرستش آن‌هاینا می‌رسد.<sup>(۱)</sup> متوسط آبدهی این قنات ۱۲۰ لیتر بر ثانیه می‌باشد و پس از ظهور بر روی زمین در محلی به نام شش مقسم به شش قسمت و یا پاره تقسیم می‌شود که هر یک از جویها از میان منازل و باغ‌های متعددی می‌گذرند.

نزدیکی آن ماهان را می‌بینیم با همهی باغهای مصفایش، نهرها، چنارها، باغ شاهزاده مقبره‌ی گرانقدر «شاه‌نعمت‌الله ولی» قبله‌ی عارفان اهل دل و در جنوب غربی بهرام چرد (بهرام گرد) با کشتزارهای وسیع و پهناور و ... و کوه جوپار مغرور و گردن افراشته، قرن‌ها است که بر این زیباییها می‌نگرد و نشاط منطقه را دو چندان می‌سازد.

راه‌ها و مسیرهای صعود قله جوپار به طور اجمال در کتاب کوهپای کرمان توضیح داده شده و قصد داریم در این گزارش شما را با یکی دیگر از مسیرهای قله‌ی ۴۰۰۰ متری تل‌خاکی یا (کیل جلال) آشنا کنیم. در این برنامه ما به یک روز و نیم زمان نیاز داریم که بهترین فصل آن اواخر خردادماه می‌باشد. در اجرای این برنامه شرکت سه‌الی چهار نفر بیشتر ضروری نیست و آن هم باید از مجرب‌ترین سنگ‌نوردان انتخاب شوند.

برنامه صعود: پس از ورود به ماهان این شهر با صفای باستانی که ۳۵ کیلومتر با کرمان فاصله دارد و اکنون با احداث اتوبان هفت‌باغ این فاصله کمتر شده است. در صورت نداشتن وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی با کرایه نمودن وانت به محل دهانه‌ی قناغستان می‌رسیم که ۵ کیلومتر جاده‌ی آسفالت و ۸ کیلومتر جاده‌ی خاکی داریم از آنجا با راهپیمایی در طول دره که دیواره‌های بلندی دارد با گذر از نقطه‌ی سنگ‌نوردی، معروف به (راهرو رجب) به یال اصلی کوه می‌رسیم و با یک ساعت و نیم نوهپیمایی به شیار بزرگ معروف به (خندق خریران) وارد می‌شویم. گفتنی است که از محل پیاده شدن از ماشین تا خندق حدود سه ساعت راهپیمایی و کوهپیمایی توأمان داریم. در آنجا بالاترین نقطه‌ی خندق که در سمت راست ما قرار می‌گیرد به این شیار و یا بهتر بگوییم دره‌ی سنگی وارد می‌شویم و می‌توانیم شب را در همان محل استراحت کنیم.



# فَرْنَام



کلاه گوشدار



کلاه ساده



هدبند گوشدار



کلاه کولای



بخشی از تولیدات

تهران : فروشگاه آدیوس تلفن ۵۳۸۳۲۳۹

تهران : فروشگاه چادر تلفن ۷۶۶۴۳۲

تهران : فروشگاه پایار تلفن ۶۴۹۵۳۵۰

تهران : فروشگاه پناهگاه شیرپلا تلفن ۸۲۳۸۸۰۳

رشت : فروشگاه بازارک تلفن ۳۲۲۰۲۲۴

مشهد : فروشگاه کوهستانی

شیراز : فروشگاه حق نگهدار تلفن ۳۳۷۳۹۶

اصفهان : فروشگاه دنا تلفن ۲۱۳۸۵۱

کرمان : فروشگاه وحیدرضا شمسی تلفن ۵۶۵۷۶

یزد : فروشگاه فرهنگ تلفن ۷۲۴۹۰۳۰

تلفن مستقیم : ۶۴۹۱۲۷۳

کلاه ساده طرح جدید



دستکش

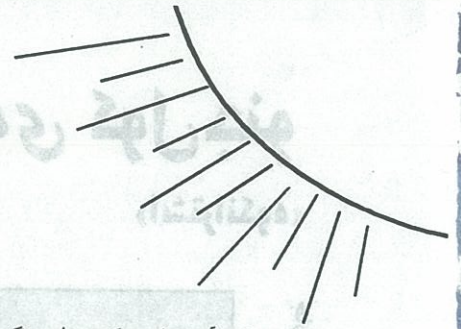


# FARNAM



# بازتاب آفتاب ادبیات فارسی

زیر نظر عباس زمانی



هنگامی که آدمی از هرگونه وابستگی دل می‌کند تا با انجام فریضه‌ی خود به کعبه‌ی مقصود نایل شود، با شوقی عاشقانه سر به کوه می‌زند تا به غار (حرا) نیز مشرف گردد، تا مامن و جایگاه برگزیده‌ی حق را زمانی به نظاره بنشیند و به تحیّر فرو رود و به عرفانی در خور، دست یابد. در جزیره‌ی سینا هم که به کوه (طور) می‌روی، همین هدف و احساس، انگیزه‌ی صعود انسان است. چون انسان می‌خواهد بفهمد تا قلباً بپذیرد و در بیکرانه‌ی عشق اوج گیرد.

شاید کوه المپ که بنا به اعتقاد یونانیان باستان، مقرّ خدایان بوده است به همین جهت تقدسی جاودانه یافته و آتش مقدس آن تا به امروز برافروخته است و ورزشگاه‌های المپیک را روشنی می‌بخشد، و قهرمانان را به مصافی دوستانه در برابر هم قرار می‌دهد تا دیگر از هیچگونه نژادپرستی و رنگی که از قرون قدیم و اعصار جاهلی به جا مانده بود، اثری در میانه نباشد؛ پس پاک‌ی کوه را خدشه‌دار نکنیم و چشمه‌های آب حیاتش را با رفتارهای غیرانسانی نخشکانیم.

در هر نقطه از بلندای کوه و در هر گامی که ارتفاع می‌گیریم، احساسی دیگر و روحیه و بینشی متفاوت‌تر پیدا می‌کنیم و اگر دقیق‌تر بنگریم می‌فهمیم که به درکی عالی‌تر رسیده‌ایم و جهان خویش را و به ویژه خویشتن خویش را دگرگونه می‌یابیم و آن چنان بر بال تند سیر روح، پرواز می‌کنیم که انگار به منشاء رسیده‌ایم و از چشمه‌ی بقا سیراب گشته و همچنان تا جاودانگی در پروازیم.

## این سوی و آن سوی

ای دل چه اندیشیده‌ای، در غُدرانِ تقصیرها؟ زان سوی او چندان وفا زین سوی تو چندین جفا زان سوی او، چندان کرم، زین سوخلاف و بیش و کم زان سوی او، چندان نعم، زین سوی تو چندین خطا

زین سوی تو چندین حسد، چندین خلاف و ظن بد زان سوی او، چندان کشش، چندان چشش، چندان عطا چندین چشش از بهر چه؟ - تا جان تلخت خوش شود چندین کشش از بهر چه؟ - تا درسی دراویلیا از بدپشیمان می‌شوی، الله گویان می‌شوی آن دم تو را او می‌کشد، تا او را هاند مرتورا از جرم ترسان می‌شوی و ز چاره‌پرسان می‌شوی آن لحظه ترساننده را با خود نمی‌بینی چرا؟ این سوکشان سوی خوشان، و آن سوکشان بانا خوشان یا بگذرد یا بشکند، کشتی در این گردابها از دیوان شمس

\* \* \*

بی‌هنران، هنرمند را نتوانند که ببینند، همچنانکه سگان بازاری سگ صید را، مشغله برآرد و پیش آمدن نیارند، یعنی بیفله چون به هنر با سگان بر نیاید به خُبشش در پوستین افتد.

کند هر آینه غیبت حسود کوه دست که در مقابله گنگش بود زبان مقال دوستی را که به عمری فراچنگ آرند، نشاید که به یک دم بیازارند.

سنگی به چند سال شود لعل پاره‌ای ز زهار! تا به یک نفسش نشکنی به سنگ ۱- سرزنش و غیبت کردن

از گلستان سعدی

\* \* \*

من بی‌تو نمی‌توانم کرد احسان تو را شمار نتوانم کرد گر بر تن من زبان شود هر مویی یک شکر تو از هزار نتوانم کرد

\* \* \*

دی آدمم وز من نیامد کاری و امروز زمن گرم نشد بازاری فردا بروم بی‌خبر از اسراری نآمده به بُدی ازین بسیاری از رباعیات منسوب به خواجه عبدالله انصاری

به استواری دماوند «تقدیم به پدر کوهنورد» به همت سیلان به سختی تفتان و شکوه دماوند

تو به اینها می‌مانی

ای که در کوره راهها

دست افتاده‌ای را می‌فشاری

ای که در سوز آفتاب

قمقمه‌ات را به تشنه‌ای می‌بخشی

ای که بر فراز قله

نام ایران را تکرار می‌کنی

دشتهایت پر از شقایق

و قله‌هایت پوشانده از برف

سنگه‌ایت صبور و مقاوم

تو پیش می‌روی

به همه‌ی اینها می‌مانی ای کوهنورد.

گزیده‌ای از شعر افسانه نوری

\* \* \*

## منت دونان کشیدن

به دندان رخنه در فولاد کردن

به ناخن راه در خارا بریدن

فرو رفتن به آتشدان نگونسار

به پلک دیده آتش پاره چیدن

به فرق سر نهادن صد شتر بار

ز مشرق جانب مغرب دویدن

بسی بر (جامی) آسان‌تر نماید

که بار منت دونان کشیدن

\* \* \*

## عزت آدمی

مرد باید که هر کجا باشد

عزت خویش را نگه‌دارد

خودپسندی و ابله‌ی نکند

هر چه کبر و منی است بگذارد

همه کس را ز خویش به داند

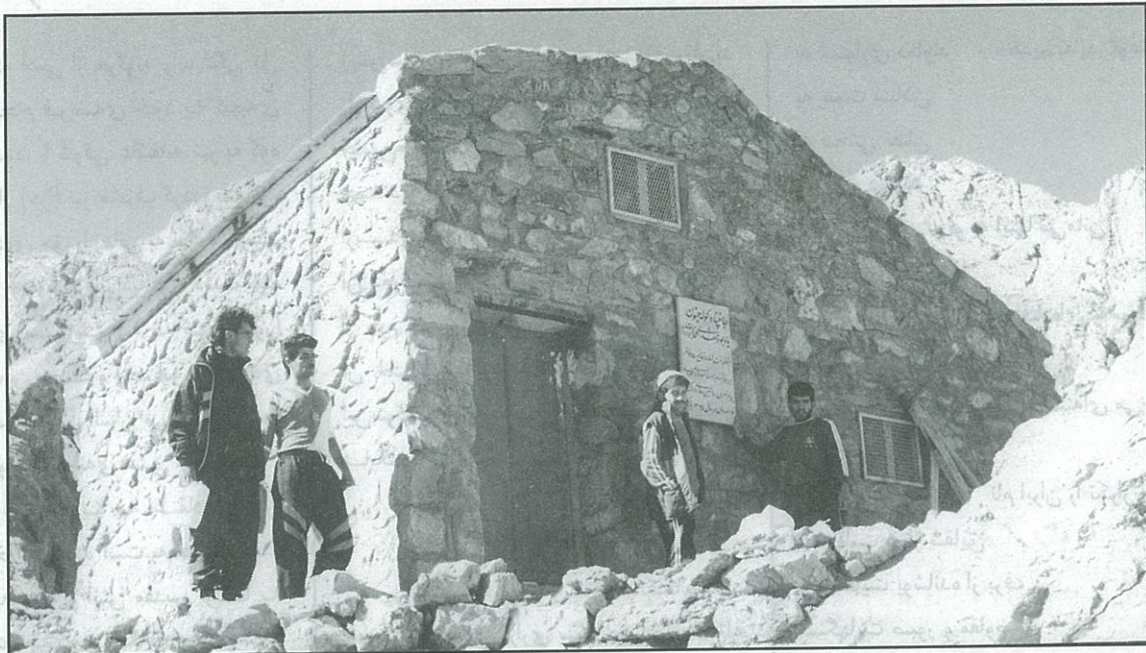
هیچ‌کس را حقیر شمارد

ابن یمن

# صعود زمستانی تیغی شمالی قله‌ی کول جنو

«اشترانکوه»

جان پناه کوله جنون.



## شرح برنامه

روز اول ۱۱/۱۲

به اتفاق سایر هم‌نوردان از بروجرود در ساعت ۶/۳۰ صبح به سمت کمندان حرکت نمودیم. به علت بارش برف سنگین تا آبادی سیوله بیشتر نتوانستیم ادامه‌ی مسیر دهیم بناچار باقی مسیر را پیاده طی نمودیم در حدود ساعت ۱۱/۰۰ به کمندان رسیدیم و بعد از گذشتن از آبادی در محل نگهبانی تأسیسات در حال احداث جهاد، توقف نمودیم.

به علت از دست دادن زمان و خستگی ناشی از شب‌بیداری و مسیر طی شده، تصمیم گرفتیم شب را در همین محل بمانیم. در عوض هادی - فریبرز - مهدی و حسین مسیر فردا را تا چشمه‌ی بهادر برف کوبی نموده‌اند.

روز دوم ۱۱/۱۳

با گذراندن شبی آرام و استراحتی کامل بعد از صرف صبحانه ساعت ۹/۰۰ صبح به سمت پناهگاه حرکت نمودیم. هم‌زمان با حرکت ما، بوران و کولاک شدیدی شروع شد ولی با وجود این مسائل و برف‌کوبی سنگین و نفس‌گیر در حدود ساعت ۱۵/۰۰ به پناهگاه رسیدیم.

در همین روز یک گروه ۹ نفری از بچه‌های اشکان بروجرود و زنجان به سرپرستی حسن نجاریان در مسیر برف‌کوبی شده ما با اختلاف چند ساعت در حرکت بودند. در نهایت جملگی شب را در پناهگاه سپری نمودیم.

زاگرس بزرگ دارای قلل و رشته‌کوه‌های بکر و ناشناخته‌ای است که اشترانکوه براستی نگین رفیع این رشته کوه می‌باشد. در منتهی‌الیه شرق اشترانکوه قله‌ی کول جنو بس زبیا و بدیع سر به آسمان ساییده که تماشای آن چه بسا صعود آن، آرام‌بخش جان تشنگان طبیعت می‌باشد.

این کوه که ستیغ آن، همچون دست نیازمندان به سوی آسمان است، قله‌ی کول جنو نام دارد.

(کول به معنی دره، جنو به معنی جن‌ها = دره‌ی جن‌ها) نام کول جنو برای اهالی، یادآور صدای غرش بهمن‌ها در دره‌های ژرف آن است. همین امر سبب خوف‌ورعب خاصی در بین اهالی می‌باشد.

قله‌ی کول جنو با ارتفاع نزدیک به ۴۰۰۰ متر در منتهی‌الیه شرق اشترانکوه واقع گردیده که مشرف بر روستاهای کمندان و خلیل‌آباد می‌باشد. جهت دسترسی به این منطقه می‌بایست در استان لرستان از ازنا به کمندان رفت و از دره‌ی شمالی قله و چشمه‌ی بهادر و پناهگاه، به قله رسید.

از پناهگاه یک یال طولانی و صخره‌ای و نسبتاً صعب‌العبور وجود دارد که تنها صعود زمستانی قله‌ی کول جنو از طریق این یال صورت گرفته است (این صعود توسط جمعی از پیش‌کسوتان عزیزمان انجام شده است) ولی صعود تیغی شمالی آن در زمستان تا قبل از این برنامه انجام نگرفته بود و به گفته‌ی بعضی‌ها، کاری نشدنی و دیوانگی است. اولین صعود تیغی شمالی کول جنو در زمستان سال ۱۳۷۸ حاصل چهار سال تلاش و آزمایش مسیرهای مختلف و قهر و لطف طبیعت بود که در نهایت، در پنجمین سال، بالاخره به قله راه یافتیم. (۱)

همانطور که هموردان اطلاع دارند کانون پژوهش و شناسایی زاگرس پس از مطالعه و بررسی قله منطقه دنا با همکاری هیئت کوهنوردی استان فارس اقدام به نصب تابلو شناسنامه بر روی آنها نمود لیکن طی رنج‌نامه‌ای که برای ما ارسال کرده‌اند نوشته‌اند که.....

پس از گذشت کمتر از ۶ ماه یعنی در بهار سال ۷۹ توسط کانون سبز و هیئت کوهنوردی استان فارس تیمهایی جهت انجام برخی تحقیقات و تهیه‌ی عکس به قله دنا اعزام شدند و متأسفانه مشاهده گردید که بر روی اکثر قله مگر چند قله دور از دسترس تمامی پلاک‌ها به وسیله ضربات چکش و یا کلنگ تخریب و از جا کنده و معدوم گردیده‌اند. شما خود واقفید گروهی کوهنورد با انجام حرکتی که صرفاً از روی عشق به کوه و کوهنوردی و با صرف مبالغ زیادی هزینه جهت معرفی صحیح قله رشته کوه دنا بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده و به روز آن هم برای اشاعه‌ی فرهنگ ورزش کوهنوردی صورت پذیرفته، با مشاهده چنین برخورد زشت و به دور از فرهنگ انسانی و ورزش چه فشار روحی را می‌بایست تحمل نماید و یا احياناً چه عکس‌العملی را از خود بروز دهد؟

لیکن دوستان بر این باورند که این عمل غیرورزشی و فرهنگی که متأسفانه توسط افرادی ناآگاه که در لباس کوهنوردی درآمده‌اند و با انگیزه‌ی خودخواهی صورت پذیرفته است بایستی با تحمل و انجام کار منطقی و فرهنگی به بیان زشت کارهایی از این نوع پرداخت تا انشاءالله از بروز این موارد در سایر نقاط کشور جلوگیری گردد.

**فصلنامه کوه: ضمن محکوم کردن این عمل از کوهنوردان می‌خواهیم که نسبت به حفظ این پلاک‌ها جدی باشند. 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 فرعی. کوی درخونگاه. روبه‌روی مسجد حاجی‌رجعی - کفش کوهنوردی گاندی**

**تلفن ۵۸۰۲۷۵۲**

قبل از شروع حرکت، تیم ما به دو گروه تقسیم شد و برنامه‌ی لازم برای هر گروه مهیا گردید. بنا شد یک گروه از طریق یال شمال شرقی همراه با گروه اشکان بروجرد به قله بروند و گروه دوم هم تا کف چال جنو در زیر پای تیغه شمالی ادامه مسیر بدهند.

- گروه اول با سرپرستی هادی با سایر هموردان (که قسمتی از مسیرمان مشترک بود) موفق شد ساعت ۱۶/۰۰ بر روی قله پای گذارند و بعد از چندین سال برای بار دوم این مسیر صعود شد.

- گروه ۳ نفری ما (فریبرز - حسین - بهزاد) به کف چال جنو رفتیم و در ساعت ۱۲/۳۰ چادرمان را برپا نمودیم و آماده‌ی شبمانی و مهیای صعود فردا شدیم.

در این روز افراد گروه اول بعد از صعود قله به کف چال نزد ما آمدند و همگی شب را در کنار هم بودیم. (ولی بچه‌های اشکان و زنجان به پناهگاه مراجعت نمودند).

در همین شب دو نفر از گروه ما شبانه از پناهگاه، خودشان را به ما در زیر تیغه رساندند. که این جمع شدن در پای کار به نوعی شارژ روحی ما بود.

### روز چهارم ۱۱/۱۵

تیم سه نفری ما مشکل از (فریبرز - حسین - بهزاد) ساعت ۹/۱۵ صبح بعد از صرف صبحانه شروع به صعود از تیغه‌ی شمالی نمودیم.

تجربه‌ای نو و جدید و آزمون مشکل که با تشویق سایر دوستان و مشایعت آنان رو به انجام بود. دست در دست گیره‌های یخ زده دادیم و بعد از ساعتها درد دل با سنگ و یخ و برف و بوران و همدلی با سرما و خستگی در نهایت توانستیم ساعت ۱۶/۰۰ عصر پا بر قله بگذاریم.

صعودی دلچسب و شیرین بعد از چند سال تلاش و مقاومت و صرف ساعتها و روزها کار و آزمون مسیرهای مختلف، بالاخره کار در ظاهر نشدنی به گفته‌ی بعضی‌ها را شدنی کردیم، و این صعود تقدیم به همورد عزیزمان احمد کوغان گردید. تا شاید قدردان تلاش بی‌اندازه‌ی او برای این صعود باشیم. (این همورد سال ۷۷ در اثر رانش بهمن چیزی نمانده بود تا جان خود را از دست بدهد ولی به طرز معجزه‌آسایی نجات یافت).

بعد از استراحتی کوتاه بر روی قله و گرفتن چند عکس یادگاری از همان مسیر روز قبل، همه به سمت پناهگاه مراجعت نمودیم. با وجود خستگی و بوران شدید سرمای طاقت فرسا در نهایت ساعت ۱۹/۳۰ به پناهگاه رسیدیم و استقبال زیبا و گرمی از ما شد که واقعاً خستگی کار از تن ما بیرون شد.

### روز پنجم ۱۱/۱۶

صبح روز شنبه در یک هوای واقعاً بی‌نظیر و عالی که هدیه‌ی پیروزیمان بود به سمت کمندان حرکت نمودیم. همه سرمست از صعود و پیروزی. عزم مراجعت به منزل نمودیم و تازه دانستیم که کار انجام شده قطره‌ای از دریای بیکران صعود نشده‌های زاگرس است. Δ

(۱) اعضای گروه: مرکب از تاش کرمانشاه و ولاش بروجرد

بهزاد ترکاشند

# ده تمرین کشش‌های مفید عضله‌ها

## بر اساس طرح پیشنهادی باب اندرسون

آمادگی کشش را داشته باشند و اگر به آن توجه نشود و تمرینات ادامه داده شود ممکن است موضع، مسئله ساز شود. در سنگنوردان این مورد ممکن است با ناتوانی انگشتان دست - زخمی شدن آنها و حتی کشش عضلات آرنج بروز کند.

\* هنگام تمرین فکر خود را به روزهای خوب و سالهای خوش زندگی خود معطوف کنید زیرا این عمل از خستگی زودرس جلوگیری می‌کند.

\* برای تمرینات خود زمان در نظر بگیرید. اگر تمرینات شما فقط در رابطه با تمرینات روزمره است نباید آنرا طولانی کنید. اگر وقت دارید می‌توانید قسمتی از وقت خود را در طی روز به این تمرین اختصاص دهید.

\* در زمستان زمانی که کنار بخاری نشسته‌اید می‌توانید تمرین کشش Stretch را انجام دهید. حتی اگر گردش به خارج خانه می‌روید می‌توانید حدود ۵ تمرین از تمرینات پیشنهاد شده را انجام دهید. حتی زمانی که تلویزیون تماشا می‌کنید می‌توانید تمرینات را انجام دهید.

\* در روزهای اول هماهنگی این تمرینات با کارهای روزمره، کمی به کوشش بیشتر نیاز دارد ولی پس از مدتی کاملاً عادی خواهد شد.

### شروع تمرینات:

برای شروع می‌توانید ده روش پیشنهادی ذیل را بکار برید در تصاویر روشهای پیشنهادی آن عضله‌هایی که کشش دارند سایه زده شده است. توجه کنید بهترین تمرین‌ها آن است که کشش را در آن عضله احساس کنید و برای عضله‌های شما مؤثر باشد.

\* برای تمرینات وقت خاص در نظر بگیرید. هر

چندین تجدیدنظر و تجدیدچاپ نیز شده است. از سال ۱۹۷۵ باب اندرسون اقدام به تأسیس مؤسسه‌ی فرهنگی و آموزشی برای آموزش روشهای پیشنهادی خود در کتابها نمود و علاوه بر آن گسترش این آموزش در باشگاهها نیز اقدام نمود.

ورزش مورد علاقه‌ی او دوچرخه‌ی کوهستان است او ساعتها بدون احساس خستگی در کوهستان دوچرخه‌سواری می‌کند و دلیل توانایی خود در این کار را اجرای تمرینات کشش عضلانی می‌داند. او در بخشی از کتاب خود می‌نویسد:

با روحیه باقی ماندن : اغلب ورزشکاران تمرینات کشش را فقط برای یک هدف انجام می‌دهند و آن افزایش انعطاف‌پذیری عضله‌ها در مقابل تمرینات ورزش اصلی آنها است.

\* توجه شود در تمرینات کشش‌های عضلانی حالت رقابت وجود ندارد زیرا بدن بعضی از افراد به علل مختلف بیشتر انعطاف‌پذیر است و بر عکس.

\* برای تشخیص پیشرفت تمرینات، مقیاس عددی وجود ندارد تا با آن مقایسه شود بلکه این پیشرفت به آرامی به دست می‌آید.

\* به جای رقابت، فقط به افزایش انعطاف‌پذیری عضله‌ها فکر کنید و اصلاً فکر نکنید که اگر تمرین کشش‌های عضلانی انجام می‌دهید باید اتفاق خاصی رخ دهد. فکر کنید اگر تمرین نکنید چه خواهد شد.

\* پس از تمرینات اگر احساس می‌کنید که بعضی از عضلات سفت شده و درد می‌کند این محل تمرین را وسیعتر کنید.

\* قبل از شروع دردهای مزمن باید عضلات

مقدمه:

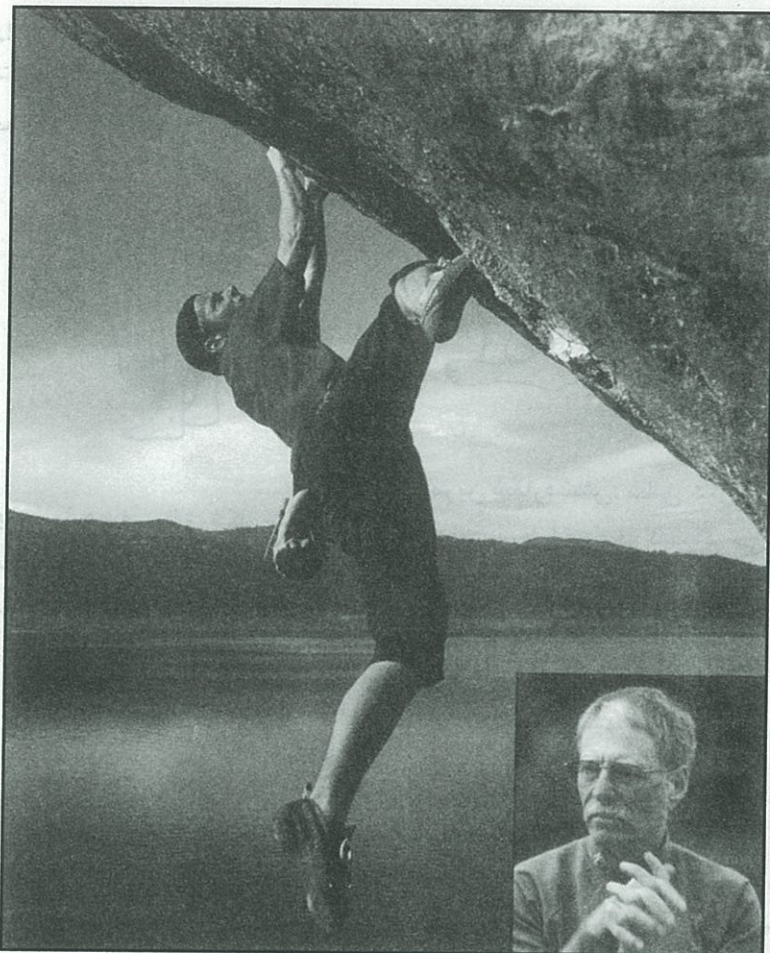
باب اندرسون یکی از مربیان صاحب‌نام بدن‌سازی در تمرینات کشش‌های عضلانی در امریکا است. او با سبک تمرینات پیشنهادی خود موجب شده است ورزشکاران زیادی در ایالات مختلف تمرینات تخصصی خود را بهتر انجام دهند. او در سال ۱۹۷۱ از دانشگاه ایالتی

کالیفرنیا در رشته‌ی تربیت بدنی با مدرک فوق لیسانس فارغ‌التحصیل شده و از آن تاریخ تا کنون هزاران ورزشکار را در رسیدن به اهداف خود آموزش داده است. پس از فارغ‌التحصیلی و بر اساس دعوتی که از او به عمل آمد تا در مدرسه‌ی تربیت بدنی برونگو شهر دنور Denver در رشته‌ی تمرینات کشش‌های عضلانی Stretch تدریس کند.

کلاسها دارای پیشرفت فوق‌العاده بود لذا مسئولین از او دعوت کردند که برای چهار فصل دیگر نیز تدریس را ادامه دهد. پس از دنور او تدریس کلاسهای تمرینات کشش عضلانی در باشگاه تیورک جت - کالیفرنیا انجل .

لوس‌انجلس داوز و لوس‌انجلس لیگر را ادامه داد که همه‌ی کلاسها را با موفقیت به پایان رساند.

او از سال ۱۹۷۵ قسمتی از وقت خود را صرف چاپ کتاب حاصل از جمع‌آوری تجربیات نوشته شده و مطالعات انجام شده نمود و حاصل آن چاپ و انتشار کتاب کشش عضلانی Stretching بود که در اغلب کشورها با استقبال بی‌نظیری روبرو شده این کتاب در حال حاضر به ۲۲ زبان ترجمه شده و در اختیار ورزشکاران و مربیان قرار دارد. هرچند این کتاب تا کنون



موقع فرصت داشتید تمرین کنید.  
 \* قبل از صعود یا سنگ‌نوردی چند دقیقه این تمرینات را انجام دهید. این عمل سبب افزایش کارایی عضلات و امکان صرفیقت و کاهش موارد مصدومیت می‌شود.  
 \* هرگز بیش از آن چه لازم است عضله‌ی خود را نکشید مثلاً با خم شدن تا نقطه‌ای که در آن احساس ناراحتی می‌کنید.  
 \* تمرینات را نباید بسیار خشن انجام دهید زیرا این عمل انعطاف‌پذیری عضله را از بین می‌برد. بجای آن سعی کنید تمرینات را با ملایمت و آرامش خاص انجام دهید.  
 \* توجه کنید تمرینات را برای مدت کمی انجام دهید تا پیشرفت داشته باشید نه آن که آن را در هر صورت تمام کنید و به پایان رسانید.

### اجرای تمرینات:

\* تمرینات را آرام انجام دهید هر تمرین را حدود ۱۰ تا ۳۰ ثانیه ادامه دهید. خم نشوید- تمرین را در جایی انجام دهید که احساس می‌کنید کشش به آرامی انجام می‌شود. و هنگامی که تمرین می‌کنید برای خود آرامش ایجاد می‌کنید.

\* اگر هنگام تمرین احساس سختی تمرین را می‌کنید آن را سبک کنید و بگذارید با این تمرین احساس آرامش داشته باشید.  
 \* آسانترین وضعیت تمرین کشش عضلانی نرم بودن عضله است. در حالتی که عضله سفت و متقبض شده است تمرین انجام ندهید بگذارید بافت عضله آمادگی کشش را بیابد.

### گسترش تمرین

\* پس از انجام تمرینات آسان به آرامی به تمرینات مرحله‌ی بعدی روی آورید. گسترش حرکات را به آرامی انجام دهید.

\* هنگام تمرین خم نشوید کمی حرکت کنید حتی حدود ۲ سانت ولی اول احساس کشش را به دست آورید، این حالت را ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگاهدارید. مجدداً کشش را قطع کنید یا آن را کاهش دهید. کشش‌های گسترده میزان انعطاف‌پذیری عضله را زیاد می‌کند.

### تنفس:

تنفس باید آهسته - منظم و تحت کنترل باشد. اگر به سمت جلو خم شده‌اید اول در حالت خمیدگی بازدم را انجام دهید سپس با حفظ وضعیت به آرامی تنفس کنید. هنگام عمل کشش هرگز نفس خود را حبس نکنید. اگر وضعیت کشش سبب جلوگیری عمل تنفس شما می‌شود باید نتیجه بگیرید که وضعیت بدنی شما حالت آسوده ندارد. برای تنفس، بدن باید در حالت آسوده و آرام قرار گرفته باشد.

### شمارش:

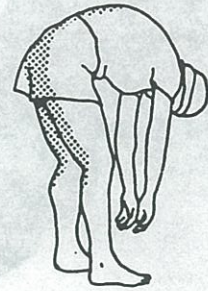
در ابتدا برای هر عمل کشش ثانیه‌ها را به آرامی شمارش کنید این به شما اطمینان می‌دهد نحوه‌ی تنفس شما در آرامش است. پس از مدتی متوجه خواهید شد که در همان حالتی که تمرین می‌کنید تنفس هم می‌کنید و دیگر حد تمرین به شمارش نیاز ندارد بلکه به تنفس آرام بستگی دارد.

### مطالب فوق استخراج بخشی از مطالب

کتاب تمرینات کشش عضلانی تألیف آقای باب اندرسون است که در مجله کلابینگ برای کوهنوردان و دیگر ورزشکاران به چاپ رسیده است. ذیلاً ۱۰ تمرین اولیه پیشنهاد شده است که همراه با تصویر مربوط به آن ارائه می‌شود.  
**تمرین شماره یک:** کف هر دو پا به زمین چسبیده و انگشتان را رو به جلو باشد. و مطابق شکل تمرین کششی را انجام دهید. توجه کنید در این تصویر و تصاویر دیگر عضله‌ای که کشش می‌یابد هاشور زده شده است.



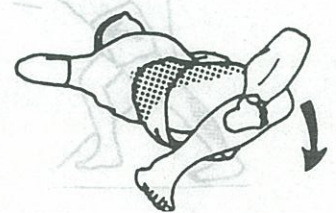
**تمرین شماره دو:** بدن را مطابق شکل به حالت خمیده درآورید و سعی کنید زانوها را کمی خم کنید. پشت بدن و دستها را شل نگهدارید.



**تمرین شماره سه:** مطابق شکل نشسته پاها را کاملاً از هم باز کنید سپس به جلو خم شوید و به سمت جلو نگاه کنید ولی به پایین نگاه نکنید نوک انگشتان پا به سمت بالا باشد.



**تمرین شماره چهار:** به پشت بخوابید و دو طرف باسن به زمین چسبیده شود انگشتان دست را داخل هم کرده و زیر سر قرار دهید و به حالت آرامیده در سطح زمین بخوابید. قسمت بالایی پشت شانه‌ها و آرنج‌ها را روی زمین و زیر سر قرار دهید. مطابق شکل سعی نکنید زانوها را لمس کنید تا حدی که توان دارید آن را عضله را کش دهید.



**تمرین شماره پنج:** به پشت بخوابید و کف پا را به هم بچسبانید. سپس بگذارید به آرامی دو زانو به طرفین خم شده و به آرامی کشش داشته باشد و در این حالت آرامش حدود ۴۰ ثانیه باقی بمانید.



**تمرین شماره شش:** مطابق شکل به پشت بخوابید زانوها را کمی خم کنید. اگر می‌توانید مطابق وضعیت کف زمین را با انگشتان پا لمس کنید. می‌توانید تا آنجا که امکان دارد پشت را خم کنید. در هر حال یک وضعیت میانگین و آرام برای خود پیدا کنید.



**تمرین شماره هفت:** دستها را موازی شانه‌ها قرار داده و از پشت چهار چوب در را بگیرید. سعی کنید هنگام کشش مستقیماً به جلو قرار داشته باشید. چانه را بالا نگهدارید.



**تمرین شماره هشت:** کف دستها را به زمین بچسبانید. باید نوک انگشتان به داخل قرار گیرد و حرکت کشش به سمت عقب باشد.



**تمرین شماره نه:** هر یک از دستها را به نوبت و مطابق شکل به پشت بگذارید و به کمک دست دیگر دست اول را از آرنج به سمت پایین حرکت دهید و سپس با دست دیگر حرکت را مجدداً انجام دهید.



**تمرین شماره ده:** مطابق تصویر انگشتان دو دست را داخل هم کرده دست را به داخل برگردانید تا کف دست به سمت بیرون باشد و حرکت کشش را به سمت جلو انجام دهید. Δ



# اخبار جدید از کوهنوردی

## استخراج و ترجمه‌ی وارطان زاکاریان

شده است. حین انجام عملیات دوام لفاف گچ مایع از گچ پودر بیشتر است و با یک بار مالیدن به دست می‌توان حدود ۳۰ تا ۴۰ گیره استفاده نمود - گچ مایع سریعاً در میان سنگ‌نوردان شناخته شده و ممکن است بزودی جایگزین گچ پودر شود. اما این گچ گران است قیمت یک ظرف معمولی آن ۹ دلار و تقریباً حدود ۲۲۰۰۰ ریال است.

## بابوچیری و رکورد جدید صعود سرعتی به قله‌ی اورست



در ساعت پنج بعدازظهر روز ۲۰ ماه می سال ۲۰۰۰ انبوه عظیمی در اردوگاه اصلی قله‌ی اورست جمع شده بودند و آرزوی موفقیت برای کوهنوردی را می‌کردند که می‌خواست اقدام خارق‌العاده‌ای انجام دهد. تعداد بدرقه کنندگان نسبت به فصل، بی‌سابقه بود و صعود وی هم که باید انجام می‌شد آن هم بی‌سابقه بود. حمل مقدار کمی آب - چند پوشاک مخصوص و چند بسته شکلات در کوله‌پشتی

بدون کپسول اکسیژن. او قصد داشت از ارتفاع ۱۷۵۰۰ پایی اردوگاه اصلی تا قله‌ی اورست را حداکثر در ۱۶ ساعت صعود کند. وقتی بابو اولین گام برای صعود به سوی یخچال خومبو را برداشت هوای تقریباً مه‌آلود همه جا را فرا گرفته بود و در امتداد شب نیز رو به خرابی می‌رفت لذا شرایط صعود بسیار بد بود. در اواخر صعود دستگاه رادیوی بابو سرسختانه سکوت کرده بود و دوستان او نمی‌توانستند نشانه‌های از پیشرفت عملیات یا حتی زنده بودن او هنگام صعود یا در جایی که هست به دست آورند.

کیوکا هماهنگ کننده‌ی صعودها، گزارش کرد که طوفان کاملاً نامساعدی منطقه را فرا گرفته و به همین دلیل بود که برای چهار ساعت همه متقاعد شدند که بابو در اثر وزش شدید باد به اطراف پرتاب شده است. این ترس و وا همه صبح فردا خاتمه یافت و صدای بابو از تمامی رسانه‌ها و گیرنده‌ها دریافت شد. صدای او در حالی که بر بام دنیا و بر قله اورست ایستاده بود به گوش همه‌ی آنها که منتظر بودند می‌رسید. اما این بار خبر صعود او به قله‌ی اورست حاکی از یک پیام جدید هم بود زیرا او توانست در مدت ۱۶ ساعت و ۵۶ دقیقه فاصله‌ی اردوگاه اصلی تا قله‌ی اورست را طی کند و این یک رکورد صعود سرعتی جدید بود. هر چند او تصمیم داشت این مدت را به ۱۶ ساعت تقلیل دهد ولی باز هم رکورد به دست آمده خیلی سریعتر از آخرین رکورد به دست آمده بود که متعلق به شرپا کوهنورد کاجی بود. این شرپا کوهنورد

## گچ مایع یا گچ جادویی



گچ پودر یا پودر گچ مورد مصرف سنگ‌نوردان شامل پودر کربنات منیزیم است که سنگ‌نورد آن را داخل کیسه‌ای ریخته و با خود حمل می‌کند و هنگام سنگ‌نوردی مواقعی که دست‌ها آگشته‌ها عرق می‌کند و خیس می‌شود کوهنورد با آغشته کردن دست‌ها به این پودر اولاً تعریق دست را از بین می‌برد و ثانیاً سبب می‌شود دست‌ها و انگشتان گیره‌ها را بهتر بگیرند. محاسن گچ پودر یکی ارزان بودن و به تدریج مورد استفاده قرار دادن آن است ولی یک عیب آن اتلاف وقت در زمان حرکات بحرانی است و برای استفاده از آن حتی برای چند ثانیه، از نیروی یکی از دست‌ها باید چشم پوشید و عیب دیگر کوتاه مدت بودن اثر آن است به ویژه هنگام فعالیت‌های سخت و مراحل بحرانی که با کمی جابجایی کیسه‌ی پودر همراه سنگ نورد او را از انجام یک حرکت مهم باز می‌دارد. اکنون کارخانه ورتیکال تکنولوژی Vertical Technology یک نوع گچ مخصوص برای مصرف کنندگان ارائه نموده ولی این گچ پودر نبوده بلکه به صورت مایع ارائه شده است و به علت کارایی‌های مختلف، نام آن را گچ جادویی نامیده‌اند.

گچ مایع دارای ترکیبات اصلی کربنات منیزیم و ترکیبات شیمیایی مخصوص کارخانه‌ی سازنده و مقدار کمی الکل است. به کارگیری الکل به علت تسریع محل تبخیر گچ مایع است هنگام استفاده از این نوع گچ، آن را مانند لوسیون به داخل دست‌ها مالیده و پس از تبخیر سریع الکل آن، گچ مایع به صورت لفاف سفید و با خاصیت کاربردی گچ سنگ‌نوردی روی دست باقی می‌ماند. پوشش کربنات منیزیم سبب کاهش سوختگی پوست دست و تاول انگشتان تا حد ممکن است و کارایی آن نسبت به این مورد رضایتبخش تشخیص داده

توانسته بود در سال گذشته فاصله‌ی اردوگاه اصلی تا قله‌ی اورست را در مدت ۲۰ ساعت و ۵۴ دقیقه طی کند و امسال بابوچی این مدت را به ۱۶ ساعت و ۵۶ دقیقه کاهش داد. بعید به نظر می‌رسد این رکورد به وسیله‌ی کوهنورد دیگری شکسته شود مگر آن که خود بابو مجدداً اقدام به تقلیل رکورد به ثبت رسیده به وسیله خودش بنماید.

برای اهمیت صعود مورد نظر یادآوری می‌شود اغلب صعودهای انجام شده به وسیله کوهنوردان از اردوگاه اصلی تا فتح قله، بین سه الی پنج روز طول می‌کشد. ادوایتورس هیمالیا نورد برجسته‌ی آمریکا که امید دارد صعود و فتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر را در سال ۲۰۰۰ به پایان رساند و جزو کوهنوردان برجسته‌ی دنیا محسوب شود اظهار می‌دارد «صعود بابوچی‌ری یک عمل متهورانه و خارق‌العاده در ورزش هیمالیا نوردی است»

صعود سرعتی بابوچی‌ری اولین رکورد شگفت‌آور او نبوده است بلکه سال گذشته او توانست ۲۱ ساعت بدون استفاده از کپسول اکسیژن در قله‌ی اورست اقامت کرده و شبمانی کند. او در در پایان این اقامت ۲۱ ساعته در قله‌ی اورست سرود ملی نپال را خواند. از او علت این کار را پرسیدند گفت «می‌خواستم با این کار ثابت کنم که مغز من هنوز کار می‌کند» با در نظر داشتن این حقیقت که بابوچی‌ری در محیط خود و در میان مردم و هیمالیانوردان و توریست‌ها دارای شهرت فراوان است ولی او شخصی است محجوب - کمی خجالتی و رثوف. او سخت‌کوش و پرجار است و این خصوصیات او در میان شریپاهای دیگر از احترام خاصی برخوردار است.

چند هفته قبل از اقدام صعود سرعتی بابوچی‌ری و کسب رکورد صعود سرعتی فوق، او برای تیم‌های دیگر مسیر باز می‌کرد و طناب ثابت کار می‌گذاشت. ادوایتورس که مدت‌ها با بابوچی‌ری در صعودهای مختلف همراه بوده است و به خصوصیات اخلاقی او کاملاً وارد می‌گوید: «به نظر من صعود سرعتی بابوچی‌ری یک انگیزه‌ی شخصی است. او برای شهرت این کار را نکرده است. او با چیزهای سرسخت که خود آنها را تشخیص می‌دهد مبارزه می‌کند تا آنها را از میان بردارد.»

با وجود این بابوچی‌ری معروفترین شریپا در نپال یا منطقه‌ی هیمالیا است و باید در انتظار شنیدن اخبار صعودهای خارق‌العاده او باشیم. بابوچی‌ری ضمن آن که رکوردار صعود سرعتی به قله‌ی اورست است توانسته تا کنون ۱۰ بار قله‌ی اورست را فتح کند که به جز او فقط دو شریپا کوهنورد توانستند چنین رکوردی داشته باشند یکی از آنها آنکریتا است که اکنون او دوران بازنشستگی را طی می‌کند و دیگری آپا شریپا است که او نیز ۱۰ بار قله‌ی اورست را فتح کرده است.

در برنامه‌ی کاری بابوچی‌ری (بابوشرینک) در سال جاری بار دیگر صعود به قله‌ی اورست منظور شده است و اگر این صعود انجام شود او در این مورد نیز نفر اول خواهد شد. و تنها شخصی خواهد شد که تا پایان سال ۲۰۰۰ توانسته است ۱۱ بار قله‌ی اورست را فتح کند. باید در انتظار اخبار جدید بود.

## بالاترین ۱۰ قله در قاره‌ی آمریکا

در سالهای اخیر در میان کوهنوردان جهان و به ویژه کوهنوردان آمریکایی رقابت شدید برای صعود به بالاترین ۱۰ قله‌ی قاره آمریکا در میان

است. هر چند این انگیزه می‌تواند مشوق صعودهای بین‌المللی و هیمالیا نوردی باشد ولی در هر حال به نوشته‌ی مجله کلایمینگ امید است این رقابت‌ها به تب فتح ۱۰ قله تبدیل نشود و رقابت برای افزایش آمادگی جسمی و روحی برای فتح قله‌های بالاتر از ۷۰۰۰ و ۸۰۰۰ متر باشد اما بالاترین ده قله در قاره آمریکا عبارتند از:

۱- قله دنالی Denali - واقع در آلاسکا - ارتفاع آن ۲۰۱۲۰ پا یا تقریباً ۶۴۹۵ متر است. این قله در میان کوهنوردان جهان دارای ارزش خاصی است.

۲- قله‌ی کوه لوگان Logan واقع در کانادا - ارتفاع قله ۱۹۵۲۴ پا یا تقریباً ۵۹۵۲ متر است.

۳- قله‌ی اوریزابا Orizaba در مکزیک و ارتفاع این قله ۱۸۷۰۰ پا یا تقریباً برابر با ۵۷۰۰ متر است.

۴- قله‌ی کوه سنت‌الیاس واقع در مرز کانادا و آلاسکا ارتفاع این قله حدود ۱۸۰۰۸ پا یا تقریباً برابر با ۵۴۹۰ متر است.

۵- قله‌ی کوه پوپوکاتپتِل Popocateptl - واقع در مکزیک و ارتفاع آن ۱۷۸۸۷ پا یا تقریباً ۵۴۵۲ متر است.

۶- قله‌ی کوه فوراکر Foraker آلاسکا - واقع در آلاسکا ارتفاع آن ۱۷۴۰۰ پا و تقریباً برابر با ۵۳۰۴ متر است.

۷- قله‌ی کوه آتشفشانی ایکستاکی هاتل Ixtachihuatl مکزیک ارتفاع آن حدود ۱۷۳۴۳ پا و تقریباً برابر با ۵۲۸۷ متر است.

۸- کوه لوکانیا Lucania واقع در کانادا و ارتفاع آن حدود ۱۷۱۴۷ پا و تقریباً برابر با ۵۲۲۸ متر است.

۹- قله‌ی کوه کینگ King واقع در کانادا - ارتفاع این قله ۱۶۹۷۳ پا و حدود ۵۱۷۵ متر است.

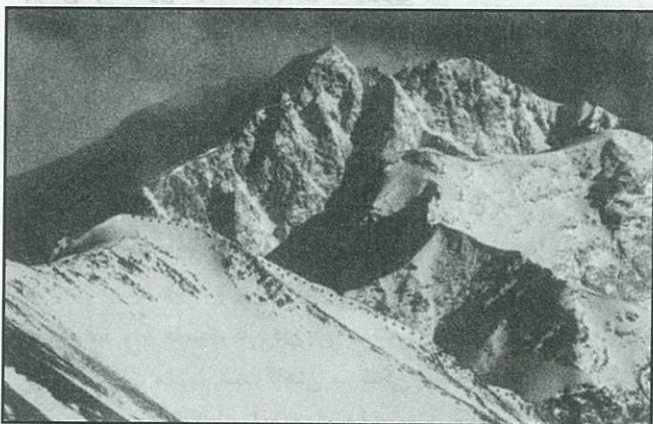
۱۰- کوه استیل Steele واقع در کانادا و ارتفاع آن ۱۶۶۴۴ پا و تقریباً برابر با ۵۰۷۵۴ متر است.

## آیا مشخصات بالاترین ۱۰ قله ایران را می‌شناسید؟

استخراج از مجله کلایمینگ

## فرود با اسکی از قله شیشاپانگما (۸۰۴۶ متر)

در پنجم ماه اکتبر ۱۹۹۹ دو کوهنورد و یخ‌نورد برجسته‌ی آمریکا یعنی آلکس لوو و دیوید بریجر پس از فتح قله شیشاپانگما (۸۰۴۶ متر) تصمیم



داشتند از جبهه‌ی جنوبی تا اردوگاه اصلی را با اسکی طی کنند ولی آنها نتوانستند کار خود را به پایان رسانند و در اثر سقوط بهمین جان خود را از دست دادند. شش ماه بعد از مرگ آنها دو کوهنورد دیگر از آمریکا و از منطقه‌ی اسپن Aspen یعنی برادران دوقلو مایک و استیومارولت (Mike & Steve Morolt) توانستند قله‌ی شیشاپانگما را از جبهه‌ی جنوبی تا اردوگاه اصلی را اسکی کنند و نام خود



را در تاریخ اولین‌ها به ثبت رسانند زیرا این اولین بار است که کوهنوردان امریکایی می‌توانند از قله‌ی شیشاپانگما به سمت بارگاه اصلی با اسکی فرود آیند و به اصطلاح در منطقه‌ی مرگ اسکی کنند. این دو برادر دوقلو ۳۵ ساله که سالها تجربه کوهنوردی دارند هنگام صعود به قله، نه از کپسول تنفسی و ماسک اکسیژن استفاده کردند و نه از باربر، بلکه تمامی بار را خود به محل حمل کردند و در ۲۱ ماه می همراه با ۲۰ کوهنورد دیگر توانستند قله را فتح کنند ولی این دو برادر تنها کسانی بودند که از قله با اسکی سرازیر به سمت پایین حرکت کنند. مایک مارولت (Mike-Marolt) در خاطرات خود می‌نویسد این نوع اسکی کار ساده‌ای نیست و هر اسکی‌باز نمی‌تواند نقطه‌ی انتهایی مسیر اسکی خود را تشخیص داده و به آن سو حرکت کند، بلکه در این منطقه میدان دید دائماً در اثر عوامل گوناگون جوی در معرض تغییر و کاهش است ضمن آن که مسیر فرود نیز یکنواخت و نامساعد است. مایک مارولت می‌نویسد «حدود ۶ ساعت اسکی کرده و در این مسیر مجموعاً حدود ۴۰۰۰ پا به کمک عملیات راپل با طناب فرود آمدیم و مسیر کاملاً سفیدپوش غیر قابل تشخیص از نظر برجستگی و ضمن آن که هر آن امکان سقوط بهمین نیز وجود داشت. کار بقدری سخت بود که حتی از شدت خستگی نمی‌توانستیم درد پاها را حس کنیم. بعد از چند پیچ با اسکی مجبور بودیم بایستیم و تجدید قوا کرده و نفس تازه کنیم.

آنها خوشبختانه مواجه با ریزش بهمین نشده و به سلامت به اردوگاه رسیدند. ولی دو روز بعد دو کوهنورد اطریشی ضمن آن که به سوی قله‌ی مرکزی شیشاپانگما (۸۰۱۲ متر) باز می‌گردند مواجه با ریزش بهمین شدند که نتوانستند جان سالم به در برند. در هر حال نحوه‌ی فرود با اسکی این دو برادر می‌تواند به‌عنوان یکی از کارهای درخشان در فعالیت کوهنوردی به ثبت رسد.

### بسته شدن دو فرودگاه پرترافیک در نپال

دولت نپال بنا به تصمیمات اولیه‌ی خود دو فرودگاه پرترافیک نپال یعنی لوکلا Lucla و جامسون Jomson را به علت تعمیرات و بازسازی اساسی از اول ماه می سال ۲۰۰۰ به مدت ۱۴ ماه بسته اعلام کرده است. دولت نپال تصمیم دارد طرح گسترش - نوسازی منطقه فرودگاه - باند - ساختمان‌های ترمینالها و منطقه‌ی پارکینگ در این دو فرودگاه را به اجرا درآورد. هر چند ماه می ابتدای فصلی است که بیشترین کوهنوردان و کوه‌پیمایان و توریست‌ها

برای تمامی فصل به آنجا مراجعه می‌کنند، لذا مسئولین صنعت توریسم در این کشور از این تصمیم‌گیری ناهماهنگ چندان خوشنود نیستند. مسئولین سازمانهای توریستی و کوه‌پیمایی اظهار می‌دارند که اغلب توریست‌ها و کوه‌پیمایان قبلاً برای مسافرت به منطقه در سال ۲۰۰۰ جا رزرو کردند و با بسته شدن دو فرودگاه پرفت و آمد واقعاً به این صنعت اثر نامطلوبی خواهد گذاشت. علاوه بر آن بسته شدن لوکلا و جامسون بر برنامه‌های اجتماعات ورزشی سال ۲۰۰۱ نپال و جشنهای نپال سال ۲۰۰۲ که همراه با رونق توریسم در این کشور است تأثیر نامطلوبی خواهد گذاشت.

مسئولین هواپیمایی اعلام کردند این دو فرودگاه ۲/۵ ماه بعد از اکتبر سال ۲۰۰۲ و همزمان با ورود توریست شروع به کار خواهد کرد. آنها نوید دادند با استفاده از باند موازی با باند مرکزی سعی می‌کنند تعداد پروازها را به حالت متعادل نگهدارند ولی کارشناسان معتقد هستند این کار عملی نیست و توان اجرایی آن کم است زیرا در فصل گردشگری روزانه ۳۰ هواپیما در فرودگاه لوکلا نشست و برخاست نموده و در روزهای خارج از فصل ۶ پرواز و در فرودگاه جامسون. این آمار به تعداد ۱۵ پرواز در فصل گردشگری و در خارج از فصل، روزانه چهار پرواز انجام می‌شود. از مرکز هیمالیا نوردی در کاتماندو گزارش شده است که اعتبار این عملیات به صورت وام از شرکت هواپیماسازی بونائرا تأمین و در آینده معضلات توریستی به خصوص در زمینه‌ی هماهنگی در عملیات ارتباطی از طریق اینترنت با پایگاه‌ها و اردوگاههای کوهنوردی به خوبی انجام خواهد شد.

### سرقت در منطقه خومبو

بیگرم پاندی گزارشگر مجله‌ی «های» گزارش نموده است که سرقت از چادرهای کوهنوردانی که برای صعود به قله‌های منطقه‌ی هیمالیا می‌روند و کمپ‌های خود را رها می‌کنند، افزایش یافته است.

بنا به این گزارش اخیراً از یک اردوگاه گروه کوهنوردان ژاپنی واقع در یکی از دهکده‌های منطقه‌ی خومبو ادوات و وسایل مختلف کوهنوردی به مبلغ ۱۶۰۰۰ دلار (معادل ۱۲۸/۰۰۰/۰۰۰ تومان) به سرقت رفت. بعضی از وسایل سرقت رفته به وسیله‌ی باربر و بعضی دیگر به وسیله‌ی یک به منطقه حمل شده بود. بعد از جستجو به وسیله‌ی انجمن‌های شریهای محلی، بعضی از بسته‌های خالی و بدون ادوات یافت شده بود. این انجمن عقیده دارد که بعید است شری‌ها یا باربرها به چنین اعمالی دست زنند زیرا سالها است آنها از این راه زندگی می‌کنند و دوستی و مهمان‌نوازی آنها مشهور است لذا این سرقت‌ها به اشخاص بیگانه نسبت داده می‌شود که در لباس توریست به منطقه رسوخ می‌کنند و پس از سرقت متواری می‌شوند که ممکن است از کشورهای مختلف جهان باشند. یادآوری می‌شود در سال گذشته نیز چند فقره سرقت از کوهنوردان ایتالیایی و امریکایی گزارش شد که یکی از دزدان غربی بوده است ولی دستگیر نشده و متواری شد. گروه‌های مختلف کوهنوردی انتظار خود را در زمینه‌ی تأمین امنیت جان و مال کوهنوردان در مقابل دزدان و اشار از دولت نپال رسماً خواستار شده و در انتظار اقدام مؤثر در این زمینه هستند. Δ

استخراج از مجله «های»

# گرم کردن بدن روی برف

تهیه و ترجمه جعفر سلطانی

## مقدمه

این تجربه‌ای آشنا برای تمام اسکی بازان است. شما صبح از خواب بلند می‌شوید و بدن شما احساس می‌کند که انگار تمام مدت شب در یک دستگاه مخلوط کن بوده است. تمام عضلات خشک شده است. توان اینکه سرتان یا انگشتان پایتان را تکان بدهید از دست داده‌اید و عضلاتی را که شما هیچگاه فکر نمی‌کردید که در اسکی از آنها استفاده کرده‌اید، در درگرفته‌اند.

علت اصلی این وضعیت تولید اسید لاکتیک در عضلات است که نتیجه‌ی اعمال فشار بر ماهیچه‌هاست. هر چقدر بدن آماده‌تر باشد اسید لاکتیک زودتر دفع می‌شود. در چند روز اول شروع فصل اسکی، تمریناتی که شما به آنها عادت ندارید، همراه با تأثیرات ارتفاع بر سیستم دستگاه گردش خون، سبب می‌شوند تا اسید لاکتیک در عضلات تولید شوند. تأثیر وجود اسید لاکتیک به اضافی دردهای حاصل از زمین خوردن‌های اول فصل، عواملی هستند که باعث می‌شوند اول صبح عضلات خشک داشته باشید.

در اینجا تمریناتی را که به منظور گرم کردن بدن قبل از شروع اسکی ضروری می‌باشد توضیح خواهیم داد. این تمرینات به شما کمک خواهند کرد که یک شروع قوی و سرحال برای تمام روزتان داشته باشید. این تمرین‌ها برای افزایش جریان خون به مهمترین گروه عضلات و گرم کردن آنها و آماده کردنشان برای اسکی در نظر گرفته شده است. تقریباً تمام این تمرینات می‌توانند بدون درآوردن اسکی‌ها از پا انجام شوند. این تمرین‌ها معمولاً در حدود ۵ دقیقه طول می‌کشند و اگر بخواهید می‌توانید روی عضلاتی که احساس می‌کنید بیشتر به گرم کردن نیاز دارند وقت بیشتری صرف کنید.

نرمش‌ها را قبل از اولین دور اسکی روی قله انجام دهید و بعد از هر استراحت طولانی و وقفه‌ای در اسکی کردنتان تمام این نرمش‌ها یا قسمتی از آنها را می‌توانید تکرار کنید. مثلاً بعد از یک ناهار طولانی یا پیاده شدن از تله اسکی و یا تله‌سیژ در هوای خیلی سرد. بعد از اینکه بدن را گرم کردید اولین دور را در آسانترین شیب اسکی بکنید یا اینکه خیلی نرم اسکی نمایید تا بدنتان به تدریج گرم شود قبل از آنکه از عضلاتتان در آخرین حد توان استفاده گردد.

برای یک نرمش سریع احتیاج ندارید که اسکی‌هایتان را در بیارید و احتیاجی نیست که یک‌سری تمرینات طولانی روی قله انجام دهید.

۱- بالا کشیدن شانه (۸ بار): شانه‌هایتان را به سمت گوشتان بالا بکشید.



۴- حرکت کمر به اطراف (۸ بار هر طرف): با پاهای باز بایستید و دست‌هایتان را روی زانوهایتان به سمت زانو بکشید.



۲- چرخش گردن (۸ بار): گردنتان را به سمت جلو و چپ و راست بچرخانید (نه به سمت عقب)

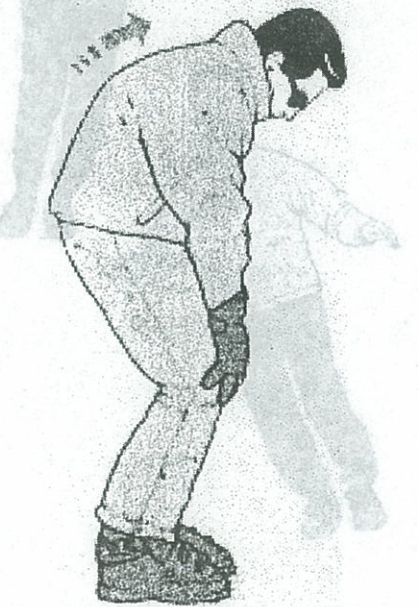


۵- حرکت پشت (۸ بار): در حالی که زانوهایتان کمی خم شده است بایستید. پشتتان کمی قوس داشته باشد و دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید. قسمت پایین پشتتان را به سمت بالا بکشید. قسمت بالای پشتتان را خم نکنید.



کال ششما را رها کنید (۸ بار): در حالی که زانوهایتان کمی خم شده است بایستید. پشتتان کمی قوس داشته باشد و دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید. قسمت پایین پشتتان را به سمت بالا بکشید. قسمت بالای پشتتان را خم نکنید.

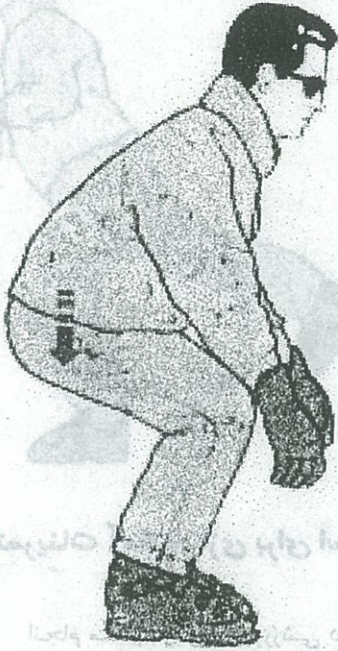
کال ششما را رها کنید (۸ بار): در حالی که زانوهایتان کمی خم شده است بایستید. پشتتان کمی قوس داشته باشد و دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید. قسمت پایین پشتتان را به سمت بالا بکشید. قسمت بالای پشتتان را خم نکنید.



کال ششما را رها کنید (۸ بار): در حالی که زانوهایتان کمی خم شده است بایستید. پشتتان کمی قوس داشته باشد و دست‌هایتان را روی زانوهایتان بگذارید. قسمت پایین پشتتان را به سمت بالا بکشید. قسمت بالای پشتتان را خم نکنید.

۶- حرکت شانه‌ها (۸ بار هر شانه): با همان حالت بدن در تمرین قبل بایستید، به صورت متناوب هر شانه را به سمت پای مخالف بکشید.

۸- خم کردن زیاد زانوها (۸ بار): آنقدر زانوها را خم کنید که زانوی شما زاویه‌ی ۴۵ درجه با افق پیدا کند و سپس بلند شوید.



۹- باز کردن پاها (هر پا ۸ بار): پای راست را صاف نگه دارید و به سمت راست و بالا بکشید.



۷- بالا کشیدن زانو (هر پا ۸ بار): زانوهایتان را به سمت سینه بالا بکشید.



۱۰- بالا آوردن پا (هر پا ۸ بار): پایتان را صاف نگه دارید. پایتان را ابتدا به سمت جلو و

بعد به سمت عقب بالا بپزید ولی پا را نچرخانید.

۵۲ روزه های نسبت روزه های مدت ۱۲ روز اول روزه های



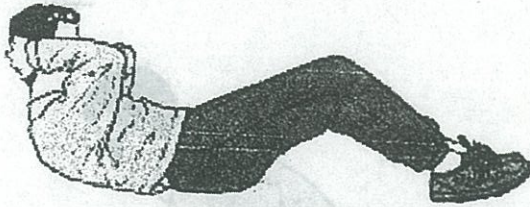
صورت صلیب روی سینه بگذارید یا اینکه آزاد

روی رانتان قرار دهید.

روزی ۱۲ تا ۱۵ بار و هر بار ۱۰ تا ۱۵ بار

در ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و هر بار ۱۰ تا ۱۵ بار

و در ۱۰ تا ۱۵ دقیقه و هر بار ۱۰ تا ۱۵ بار



۲- پرش درجا: در جا کمی به سمت بالا

پزید.

۴- پرش به سمت راست و چپ (۴۰ بار):

سعی کنید همی پرش ها با هم مساوی باشند.



### تمرینات آماده سازی برای اسکی

انجام منظم برنامه های ورزشی دوره ای باعث بهینه کردن دستگاه گردش خون و تقویت عضلات پا می شود. هر دوره تشکیل شده از ۱۲ تمرین که هر کدام باید حدود ۳۰ ثانیه طول بکشد. برای هر تمرین، عددی را که جلوش نوشته شده انجام دهید و ۳۰ ثانیه استراحت کنید. اگر انجام هر یک از تمرین ها برایتان مشکل بود تعداد تکرار هر تمرین را کمتر بکنید چون که صحیح انجام دادن تمرین ها مهمتر از انجام به دفعات زیاد است.

برای شروع، تمرین های دوره ای را یکبار انجام دهید و به تدریج که به شروع فصل اسکی نزدیک می شوید، تعداد دوره ها را افزایش دهید. اگر بتوانید با یک همراه این تمرین ها را انجام دهید در شمارش و زمان استراحت راحت تر خواهید بود. مراقب باشید که تمرین ها را بیش از حد انجام ندهید و به خودتان فشار نیاورید. مخصوصاً وقتی که تازه شروع کرده اید.

۱- خم کردن زانو: زانو ها را با زاویه ی ۴۵ درجه خم بکنید و سپس با فشار به پشت بلند شوید ولی پاشنه پایتان از زمین بلند نشود.

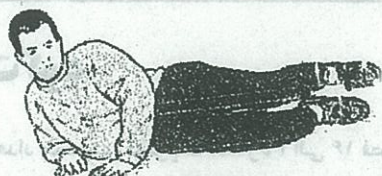
۳- ورزش شکم (۲۰ بار): روی زمین به

پشت بخوابید و زانو ها را کمی خم بکنید و دست هایتان پشت سرتان باشد. شانه هایتان را از زمین بلند کنید در حالی که کمرتان از زمین بلند نشود. اگر می بینید سخت است دست هایتان را به

۵- بلند کردن پا (۲ بار): مطابق شکل بالا

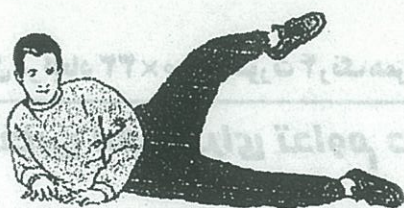
روی زمین زانو بزنید و زانو را به سمت سینه بیاورید، سپس پا را به سمت عقب برانید در حالی که پا کشیده باشد و بعد از ۲۰ مرتبه با پای دیگر همین تمرین را انجام دهید.

روی زمین بخوابید در حالی که هر دو پای شما کمی خم است. پای بالا را به سمت بالا بلند کنید بعد از ۲۰ بار با پای دیگر انجام دهید.



توجه:

در این حرکت باید مراقب باشید که کمرتان را خم نکنید و فقط با عضلات ران و باسن حرکت کنید.

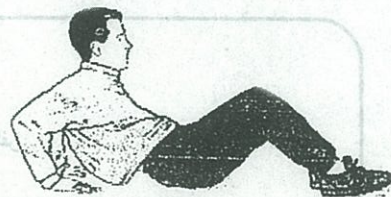


۶- ورزش دادن ماهیچه‌ی سه سر بازو (۲۰ بار): با زانوها خمیده، روی زمین بنشینید و کف دستها را روی زمین و پشت کمرتان قرار دهید در حالی که سر انگشتان به سمت جلو می‌باشد. ماهیچه‌ها را شکم را شل بکنید و شانه‌ها را به زمین نزدیک کنید. در حالی که پشتتان را صاف نگه داشته‌اید.

۸- تقویت عضلات پشت (۲۰ بار): در حالی که دست‌هایتان جلو قرار دارد روی شکم روی زمین بخوابید. پای چپ و دست راست را همزمان از روی زمین بلند بکنید بعد از ۲۰ بار دست و پا را عوض بکنید.

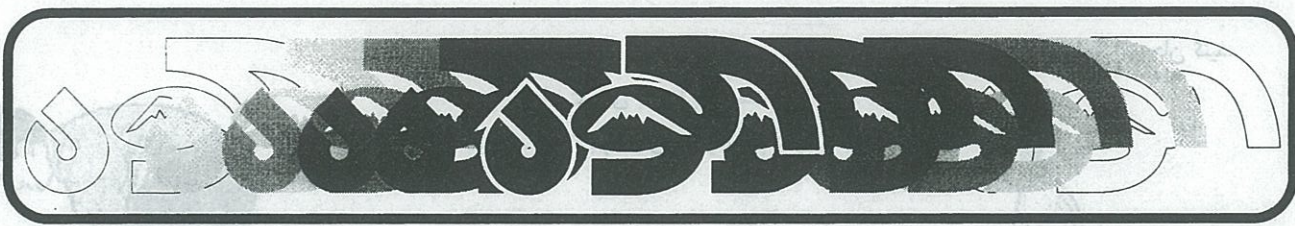
توجه:

۱۰- شنای سوندی (۲۰ بار): اگر می‌بینید که به این صورت برایتان سخت است، با زانوها خم، این حرکت را انجام دهید.



۹- جهش روی پا (۲۰ بار): به سمت جلو روی یک پا بپرید و بعد به زانو زاویه‌ی ۴۵ درجه بدهید و مراقب باشید که حتماً ساق پای شما با زانویتان در یک خط باشد و بعد به سمت بالا

۷- باز کردن پا به اطراف (۲۰ بار): از پهلو



## 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 آرایه می‌باشد. قابل توجه اینکه سه نسخه از مجلات جلد اول به صورت زیراکس آرایه شده است. جهت کسب اطلاع بیشتر و خرید با تلفن ۲۷۱۲۸۱۶ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایید.

### قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط‌الرأس توجال 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 بپیوندند 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 ۲۴۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۳۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۷۰۰۰۰ 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 ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ (ریال) ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ (۵۰۰۰ ریال) را در خواست نمایید توجه: کد اشتراک شماره روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید. و چنانچه مشترک قبلی هستید برای اشتراک جدید حتماً 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: .....

# آبهای گرم معدنی ایران

## سرعین - رامسر و محلات

محمد علی بهروزی

### مقدمه:

ایران با بیش از ۵۰۰ چشمه شناخته شده که از تمامی آنها برای تأمین آب آشامیدنی و به خصوص امور درمانی و بهداشتی استفاده می‌شود، یکی از مهمترین و غنیترین منابع گردشگری جهان را در اختیار دارد. اکثر این نوع چشمه‌ها در رشته کوههای البرز و شمال غربی کوههای زاگرس قرار گرفته‌اند و تعدادی از آنها نیز در نزدیکی اصفهان، مشهد، بندرعباس، کرمان و... واقع شده‌اند. در این مقاله سعی شده است تا تاریخچه، آبهای معروف و تأثیر درمانی آنها ذکر شود.

### مروری اجمالی بر تاریخچه مطالعات آبهای معدنی در ایران

اولین بررسیهای علمی در خصوص آبهای معدنی ایران در نیمه دوم قرن نوزدهم صورت پذیرفته است. در آن هنگام تنی چند از دانشمندان و جهانگردان خارجی به ایران آمدند و ضمن انجام کارهایی دیگر، بررسی آبهای معدنی را هم که در دسترس آنها بود از نظر دور نداشتند. ناگفته نماند که مطالعات مزبور صرفاً اهمیت تاریخی دارد و از نظر علمی واجد ارزش زیادی نیست. زیرا که بررسیهای محلی اغلب توسط اشخاصی صورت گرفته که متخصص نبوده‌اند و آزمایشهای شیمیایی ماهها بعد از برداشت نمونه در خارج از کشور صورت گرفته است در حالی که می‌دانیم آبهای معدنی بر اثر نگاهداری طولانی بیشتر خواص خود را از دست می‌دهند. به علاوه از تحقیقاتی که سالها بعد صورت گرفت معلوم شد که مطالعات اولیه از نظر فنی خالی از اشتباه نبوده است.

به هر حال اولین بررسی که راجع به آبهای معدنی ایران به عمل آمد، در کتاب لغت شلیمر دانشمند اتریشی مندرج است. این دانشمند با حمایت دولت ایران در سال ۱۸۷۴ میلادی کتابش را به زبان فرانسه در تهران به چاپ رساند. مهمترین بررسی بعدی، مربوط به فرستاده‌ی فرهنگی فرانسوی دموگان است که در سال ۱۸۸۹ میلادی با تعدادی از دانشمندان به ایران آمد و مطالعات مختلفی از جمله راجع به آبهای معدنی اطراف کوه دماوند انجام داد و در سفرنامه‌ی خود که در سال ۱۹۰۵ میلادی در پاریس به چاپ رسید درج کرد. بررسی دیگر را گوستاو لوکنت فرانسوی (داروساز) به عمل آورد که نتیجه‌ی آن را به صورت کتابچه‌ای در سال ۱۹۰۶ میلادی در پاریس به چاپ رساند. بررسیهای متخصصان ایرانی عمدتاً از سال ۱۳۰۶ در رودهن و آبادیهای دره‌ی «آه» و در بالای دره‌ی آه از چشمه‌ی آب معدنی آهن‌دار و گازدار موسوم به «آب‌علا» یا «آلا» که امروزه به «آب علی» معروف است، شروع شده است. خیرنامه‌ی هفت ساله‌ی سازمان سنام در مرداد ماه ۱۳۲۸ از اثر درمانی آبهای معدنی ایران یاد کرده است.

باید اشاره کنیم که علاقه‌ی شایان توجه بعضی از شاهان و متولیان وقت

کشور نیز باعث توجه بیشتر به این آبها شد ابتدا می‌توان از شاه عباس نام برد که به آبهای معدنی علاقه‌مند بود و به آن بها داد و دستور داد در کنار چشمه آب گرم لاریجان حمامی به نام او بسازند که تا چند سال قبل آثار آن باقی و مورد استفاده بود. عباس میرزا و محمدشاه نیز به این امر توجه داشتند.

### آبهای معدنی منطقه آذربایجان

در میهن پهناور ایران خطه‌ی آذربایجان دارای چشمه‌های معدنی بیشمار است که بعضی از آنها به علت قرار گرفتن در نقاط دور دست و راههای کوهستانی کمتر معرفی شده و به نظر آمده‌اند. البته چشمه‌های آب معدنی منطقه‌ی اردبیل از بهترین آبهای معدنی دنیا به شمار می‌روند و علاوه بر معروفیت داخلی مورد نظر و علاقه‌ی کشورهای همسایه و ملل دیگر نیز هستند. سرآیین (سرعین) در کوهستانهای دامنه‌ی جنوبی سیلان، فاصله‌ی تقریبی ده کیلومتر از راه سراب به اردبیل قرار دارد. محلی که جاده‌ی فرعی سرعین از آن منشعب می‌شود «قشلاق» خوانده می‌شود و تا اردبیل حدود ۱۸ کیلومتر مسافت دارد. شهرستان سرعین دره‌ی وسیعی است که در آن خانه‌ها و باغ‌های بسیاری ایجاد شده و امروزه بیشتر ساختمانهای بزرگ آن میهمانخانه‌هایی است که طی ماههای سال آماده‌ی پذیرایی و خدمات‌رسانی به گردشگران است. چشمه‌ی گامیش‌گلی - چشمه‌های حصار (دو چشمه) - چشمه‌ی جنرال یا گنرال - چشمه‌های بش باجی‌لر (که در سالهای اخیر به صورتی مستقل و بهداشتی بنا شده است) چشمه‌های حمام (دو چشمه) - ساری‌سو و قره‌سو - چشمه قهوه‌خانه - چشمه قهوه‌خانه همت و چشمه که‌هن، تمامی گرم هستند و ظاهراً مبدأ زیرزمینی آنها یکسان است. لیکن از آنجا که از شکافهای مختلفی از زمین خارج می‌شوند، بر حسب زیادی یا کمی مقدار آب، دوری یا نزدیکی مبدأ زیرزمینی تا خاستگاه آب (چاهها و شکافهایی که از زمین خارج می‌شود) و طبقات لایه‌ها و همچنین بر اثر نفوذ آبهای سطحی، کم و بیش تغییرات و تفاوتهایی در میزان گرمی و بعضی ترکیبات آنها حاصل می‌شود. چشمه گامیش‌گلی به لهجه‌ی آذری به معنای استخر گامیش است. آب

آنها جمعاً حدود ۵ لیتر در ثانیه و دمای آن ۴۰ درجه است. استخر بزرگ و نظیف این آب گرم از مراکزی است که هر گردشگری را به خود جلب می‌کند.

سایر آبهای گرم معدنی در حوزه‌ی سرعین نیز هرکدام ویژگی و جذابیت خاص خود را دارند؛ به ویژه آب معدنی سرد ویله دره با مزه‌ی گوارای آبهای گازدار حاوی مقداری کلرور - سولفات - کلسیم و منیزیم.

#### مراکز آب معدنی «رامسر» و «سادات محله»

در شهر زیبای رامسر که واجد جاذبه‌های بالنسبه کامل و در حد قابل قبولی در کشور می‌باشد، با عنایت به تأسیسات و تجهیزات و امکانات از پیش اندیشیده، عموماً رضایت و رفاه ایرانگردان و جهانگردان به ویژه



گردشگران داخلی را فراهم می‌کند.

«رامسر» شهری با سواحل زیبای دریا، جنگل، کوه، آبهای معدنی با بازارچه‌ها سنتی و مراکز خرید و خدمات شهری و به ویژه هتلها و مهمانسراهای استاندارد و بالاخره نزدیکی نسبی آن به «تهران» نامی آشنا چه برای گردشگران داخلی چه گردشگران خارجی می‌باشد.

آب گرم معدنی هتل رامسر از آبهای مفید کلروبیکربناته گازدار - کلسیک - منیزیم و گوگردی است و با درجه گرمایی معادل ۲۹ الی ۴۷ درجه دافع و رافع امراض جلدی، رماتیسم، رماتیسم مزمن، عفونتهای زنانگی و ناراحتی صفراوی و نهایتاً موجب تمدد اعصاب است. آب گرمهای هتل به صورت دوش و حوضچه است.

همچنین آب گرم معدنی «سادات محله» با گرمایی حدود ۴۲ درجه، با کیفیت شیمیایی همانند آبهای هتل رامسر، دارای گاز و اثر درمانی بر مجاری تنفسی و گوارشی است که به فاصله‌ی ۳ کیلومتری رامسر به طرف تنکابن در جاده‌ای فرعی تا مرکز سادات محله قرار دارد.

بدیهی است که مشتاقان این آبها به موازات بهره‌مندی از آب درمانی قادر به استفاده از سواحل دریا و راهپیمایی در جنگل و استفاده از بازارهای سنتی شهر نیز خواهند بود.

این آبهای گرم به دلیل نقش چندگانه عموماً مورد نظر و علاقه‌ی عموم هموطنان هستند.

#### مرکز آب گرم معدنی محلات

از دیگر آبهای معدنی معروف دارای تشکیلات و تجهیزات قابل قبول، آب گرم معدنی محلات است.

چشمه‌های آب گرم معدنی محلات در جنوب غربی تهران به فاصله‌ی

۹۰۰ متر از پایتخت واقع شده است.

این چشمه در وسط دره از چندین شکاف خارج می‌شود و استخری بزرگ با عمق یک متر تشکیل می‌دهد. در میان این استخر آب گرم با شدت زیاد و گاز فراوان از زمین خارج می‌شود و صدایی شبیه به جوشیدن آب به گوش می‌رسد و زیادی آب به وسیله‌ی مجرای سر ریز و به پایین دره جریان می‌یابد و پس از سرد شدن به مصارف کشاورزی می‌رسد. گرمای بالنسبه زیاد آب در نقاط ورودی در وسط استخر فقط برای لحظاتی قابل تحمل است. ولی به تدریج که به کناره‌های استخر بزرگ، گامیش گلی می‌رویم حرارت آب نسبتاً ملایم می‌شود و می‌توان در آن قسمت آب شنا کرد. این استخر از سحرگاهان تا نیمه شب در دو شیفت ویژه بانوان و آقایان فعالیت می‌کند.

چشمه‌ی بزرگ آب گرم در منطقه‌ی سرعین، چشمه گنرال یا جنرال است. که وجه تسمیه‌ی این چشمه به «ژنرال» آن طور که معروف است به دلیل علاقه‌ی یک نظامی روسی بوده است که در گذشته‌های دور (ظاهراً در خلال جنگ جهانی اول) به این چشمه ابراز می‌داشته و حال نیز پس از دهها سال به همین عنوان معروف است. این چشمه در مغرب چشمه گامیش و در کف دره‌ی دیگری قرار دارد. فاصله‌ی آن در حدود ۴۰۰ متر است. آب این چشمه از داخل گودالی به ابعاد تقریبی ۵×۵ و به گودی یک متر از زمین خارج می‌شود و به پایین دره جریان می‌یابد. مقدار آب چشمه در حدود ۳ تا ۴ لیتر در ثانیه و میزان دمای آن حدود ۴۴ درجه است.

چشمه‌ی بزرگ منطقه‌ی سرعین، تأسیسات بهداشتی درمانی بش‌باچی (پنج خواهران) است که در بنایی سوساز، نظیف و با دوشها و رختکنهای بهداشتی اخیراً ساخته شده است. این دو سر چشمه در نزدیکی یکدیگر و در دره‌ی مغرب چشمه‌ی گامیش گلی قرار دارد. آب آن از چند حوضچه‌ی طبیعی کوچک از زمین خارج می‌شود. فاصله‌ی این سرچشمه‌ها از چشمه‌ی گامیش گلی حدود ۷۵۰ متر است. این چشمه‌ها، دره‌لر نیز خوانده می‌شوند. مقدار آب

تقریبی ۳۰ کیلومتر غرب دلیجان واقع است. این چشمه‌ها در دامنه‌ی ارتفاعات از زمین خارج می‌شود و پس از مصرف شاخه‌ای از آن در حمام‌های محلی به دره‌ای وارد می‌شود و به مصرف کشاورزی می‌رسد.

براساس نقشه‌ی زمین‌شناسی شرکت نفت ایران، منطقه‌ی آب‌گرم محلات متشکل از رسوبات دوره‌ی ائوسن است. که از رسوبات آبرفتی دوران چهارم پوشیده شده است. خروج آب‌های معدنی محلات در حد فاصل تشکیلات کوه‌های محلات از جنس آهک و متعلق به دوره‌ی کرتاسه با تشکیلات خاک رس‌های نشست محلات است.

با عنایت به آزمایش‌های فیزیکی و شیمیایی انجام شده بر آب‌های معدنی محلات، آب‌های این منطقه از دسته آب‌های هیپرترمال با باقیمانده‌ی خشک زیاد و ترکیب شیمیایی سولفات کلسیک است. آزمایش‌های میکروبی انجام شده بر آب‌های این منطقه نشان می‌دهد که در حال حاضر آب چشمه‌ی اصلی دارای حداقل آلودگی مجاز بوده و قابل اطمینان و استفاده است.

شایان ذکر است که این آب‌ها سوای چشمه‌های سنتی دارای ۲ واحد حمام‌های جدید بهداشتی نمره در دو قسمت مستقل بانوان و آقایان است. این آب‌گرم به دلیل نزدیکی به تهران در فصول مختلف مورد استقبال قرار می‌گیرد.

هتل و رستوران مناسب توسط سازمان مراکز ایرانگردی و جهانگردی بنا شده است.

با توجه به شعار معروف «جهانگردی» را از «ایرانگردی» شروع کنیم بی‌مناسبت نیست که بگوییم بسیاری از متخصصان آب‌شناسی، آب‌های گرم معدنی ایران را از جمله آب‌های مطلوب و معروف و مفید جهان و همپای آب‌های معدنی فرانسه (که شهرت جهانی دارد) می‌دانند.

آنچه مسلم است میزان استقبال شهروندان در سفر به مراکز آب‌درمانی بستگی به میزان امکانات و تجهیزات و توانمندی‌های در حد مطلوب چنین مراکزی دارد. بدون وجود تشکیلات اقامتی درمانی، بهداشتی و پزشکی بهره‌برداری بهینه از جاذبه‌های چشمه‌های آب معدنی در سراسر کشور امکان‌پذیر نخواهد بود. هر چند که چشمه‌های آب معدنی بیشتر مورد نظر و علاقه‌ی ایرانگردان داخلی است، تعداد زیادی از بیماران و جهانگردان خارجی به ویژه از کشورهای همسایه آسیای مرکزی و حتی اروپایی در انتظار حصول یقین از امکانات معارف بهداشتی و اقامتی و ایمنی هستند تا به تدریج بار سفر ببندند و همزمان با استفاده از این مراکز، فرصتی داشته باشند تا با جاذبه‌های منحصر به فرد و دل‌انگیز میهن اسلامی ما نیز آشنا شوند. Δ

### جدول خلاصه مشخصات و امکانات آب‌های معدنی مراکزی از ایران (رامسر، محلات و سرعین)

ردیف	عنوان و محل آب‌گرم معدنی	کیفیت شیمیایی	آهن گاز	درجه حرارت	خواص عمده درمانی	ملاحظات
۱	آب‌گرم معدنی رامسر و سادات محله	کلروبی‌کربنات - کلسیک و منیزین - گوگردی	گاز	۴۳	مجاری تنفسی - گوارشی جلدی و رماتیسم	با امکانات پذیرایی، بهداشتی و غذایی (خدمات مطلوب شهری)
۲	آب‌گرم معدنی هتل‌های رامسر	کلروبی‌کربنات - گوگردی کلسیک، منیزیم و گوگردی	گاز	۴۷ تا ۲۹	بیماری‌های تنفسی، گوارشی جلدی، رماتیسم، عفونت‌های زنانگی و صفراور	با امکانات قابل قبول (هتل‌ها و مهمانپذیر رستوران و امکانات بهداشتی و سرگرمی و بازارهای سنتی)
۳	آب گرم محلات	سولفات کلسیک	آهن	۵۰	آرام‌بخش، مدر، ملین، ضد مسمومیت، حالات عصبی، رماتیسم، یائسگی	دارای یک هتل با نسیب خوب و بادو واحد مجزای حمام‌های اختصاصی بهداشتی (حمام‌های مردانه و زنانه و غیره)
۴	آب‌های گرم معدنی سرآیین (سرعین اردبیل) چشمه‌های: گامیش‌گلی، جنرال قهوه‌خانه، ساری‌سو، پنج‌خواهران (پش باجی‌آر)، قره‌سو، به‌هن، حصار (دو چشمه)	کلروبی‌کربنات کلسیک همراه با سولفات	گاز	۴۷ تا ۲۱	آرام‌بخش، رماتیسم، دردهای عصبی و عصبی مفصلی، تمدد اعصاب	با تعداد مهمانسراها و ویلاها، رستوران‌های متعدد با یک واحد توریستی بزرگ در مرحله تکمیل (ارتفاع چشمه از سطح دریا حدود ۱۶۰۰ متر)
۵	چشمه آب معدنی بیله‌دره (ویلا دره، سردوخواری)	بیکربنات کلسیک سرد با PH اسیدی	گاز واملاح	حداکثر ۲۰ سرد (سرد)	گوارش معده، کبد، لوزالمعده روده، مجاری صفراوی آرام بخش	قهوه‌خانه (نهارخوری) و تخت‌های استراحتی (اقامت کوتاه مدت)

هر چند معروف است که در بهار و تابستان بیشتر از آب‌های معدنی استفاده بشود، لیکن فصول «باییز» به علت عدم ازدحام و تا حدی زمستان هم خالی از لطف نیست.

اخیراً مجتمع آب درمانی سبلان با تعدادی حوضچه، استخر و حمام سونا دایر شده که فعلاً بزرگترین مجتمع آب‌درمانی کشور می‌باشد. در تهیه و تنظیم این مقاله از جداول آب‌های معدنی منتشر شده توسط دانشکده داروسازی و کتاب آقای دکتر صادقی مقدم استفاده شده است.

# سرمازدگی قاتل خاموش (۱)

اکنون روزهای آخر ماه پاییز است. روزها کوتاه و زمستان در راه.

آنچه پیش رو دارید مطلبی است درباره‌ی سرمازدگی. سرمازدگی حالتی است ناشی از سرد شدن کل بدن، نه فقط یخ زدگی قسمتی خاص، حالتی که می‌تواند منجر به مرگ انسان شود.

گرچه سرمازدگی اغلب در هوای سرد اتفاق می‌افتد اما در هر درجه حرارتی دیده می‌شود (گرچه معمولاً در هوای زیر  $15^{\circ}\text{C}$  یافت می‌شود).

## علتها

سه چیز دلایل عمده‌ی سرمازدگی است: سرما، آب، باد.

۱- سرما: در محیط‌های سرد، بدن برای تنظیم حرارت خود نیاز به فعالیت بیشتری دارد. برخورد با هوای سرد، آب، برف، زمین یا لباس، باعث انتقال حرارت به آنها و از دست رفتن حرارت بدن خواهد شد.

۲- آب: اگر شخص در آب غوطه‌ور شود، گرمای بدنش به آب منتقل خواهد شد. آب صفر درجه در عرض ۱۵ دقیقه باعث مرگ خواهد شد البته در آب  $21^{\circ}\text{C}$  تا  $48^{\circ}\text{C}$  ساعت زنده ماندن هم گزارش شده است. از دست رفتن حرارت به علت تبخیر هم عامل مهمی است. پوست یا لباس مرطوب به سرعت بدن را سرد خواهد کرد. بخصوص اگر باد و سرما هم به آن اضافه شود.

۳- باد: باد با افزایش رسانایی و تبخیر باعث از دست دادن حرارت خواهد شد.

۴- سرمازدگی در افراد مسن و بیمار سریعتر اتفاق می‌افتد.

سرمازدگی بسیار بی‌سروصدا و غافلگیر کننده است. وقتی دمای مرکزی بدن افت می‌کند سرما کم‌کم عملکرد دستگاه‌های بدن را مختل می‌کند. به هر فردی که دمای بدنش زیر  $37^{\circ}\text{C}$  مقعدی (که حدود  $1^{\circ}\text{C}$  بیشتر از درجه دهانی است.م) باشد سرمازده می‌گوییم.

## شدید:

$27-30^{\circ}\text{C}$ : سفتی شدید عضلانی - شخص

در این حالت به سختی بیدار می‌ماند - گشادی مردمک، از بین رفتن ضربان قلب و نبض - یخ زدگی پوست.

$25.5-37^{\circ}\text{C}$ : بیهوشی و مرگ به علت از کار

افتادن قلب.

## کمک به سرمازدگی متوسط: (۳)

بیمار را به پناهگاهی در دسترس (مثل چادر، کلبه‌ی برفی و ...) برسانید. لباسهای خیس بیمار را درآورید و لباس خشک به او بپوشانید.

بیمار را خوابیده نگاه‌دارید و با یک امدادگر در یک کیسه‌ی خواب قرار دهید. تماس مستقیم پوست به پوست بهترین راه است. می‌توانید

سنگها و بطری‌های گرم را در کیسه خواب بیمار بگذارید ولی مواظب باشید بیمار را نسوزانید.

مطمئن شوید اندامها و کلیه‌ی مناطق باز بدن (مثل صورت، بینی، گوشها) محافظت شده

است. اگر مریض هوشیار است و می‌تواند بدون اینکه مشکل تنفسی پیدا کند چیزی بنوشد. به او شکر، شیرینی و مایعات گرم (نه داغ) بدهید.

هرگز از الکل استفاده نکنید. (۴)

اگر انتقال مصدومان مقدور نیست و امکانات اجازه می‌دهد، بیمار را در یک وان آب  $40-41^{\circ}\text{C}$  قرار دهید. در صورت امکان دمای

بدن بیمار را با دماسنج مقعدی به طور مرتب کنترل نمایید. اقدامات گرمازا را تا بازگشت دمای مرکزی بدن به حد طبیعی ادامه دهید. بیماران

سرمازده را به سرعت اما به آرامی، از محل دور کنید و همینطور بیماران بهبود یافته و گرم را.

## سرمازدگی شدید:

بیماران به شدت سرمازده را اغلب به اشتباه مرده می‌پندارند. آنها ممکن است نه نبض داشته باشند، نه ضربان قلب و تنفس. با بیماران

به شدت سرمازده با دقت برخورد کنید. خیلی آرام و ملایم. بدون استفاده از وسایل کمکی، راه هوارسانی به بیمار را برقرار کنید. لباسهای خیس

بیمار را ببرد و با لباسهای خشک بپوشانید.

## ترجمه‌ی فرید عباسی

### شدت سرمازدگی

$36.7-34.5^{\circ}\text{C}$ : سرمازدگی خفیف؛

$34.5-29^{\circ}\text{C}$ : سرمازدگی متوسط؛ کمتر از

$20^{\circ}\text{C}$ : سرمازدگی شدید.

سرمازدگی با علائم و نشانه‌های زیر

تشخیص داده می‌شود:

### خفیف (۲)

$36.7-34.5^{\circ}\text{C}$ : احساس لرز - بی‌حسی

پوست - اختلالات خفیف در حرکت عضلات به خصوص در استفاده از دست‌ها و نهایتاً شروع لرزش.

$35-34^{\circ}\text{C}$ : ضعف و ناهماهنگی آشکار

عضلات - تلو تلو خوردن هنگام راه رفتن،

گیجی خفیف و بی‌توجهی به محیط - رنگ

پریدگی و سردی پوست در لمس.

### متوسط:

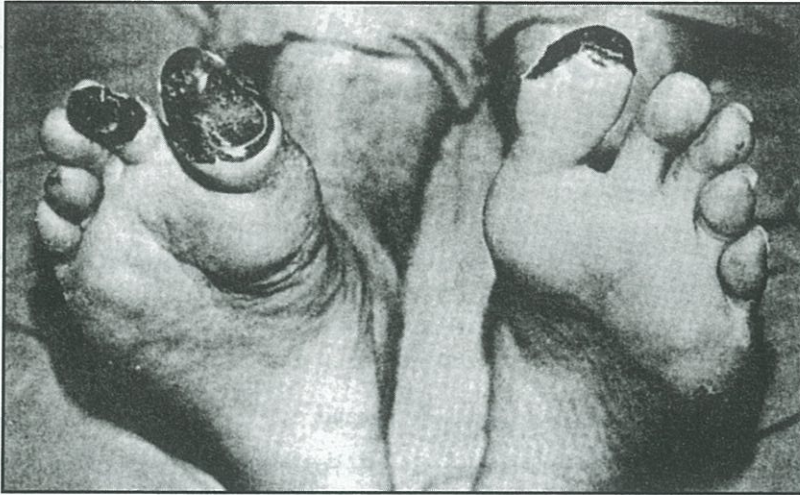
$34-32^{\circ}\text{C}$ : ناهماهنگی وسیع عضلات همراه

با تلو تلو خوردن، افتادن و ناتوانی در استفاده از دست‌ها - ضعف و کندی فکر و کلام - فراموشی گذشته.

$32-30^{\circ}\text{C}$ : از بین رفتن لرزش - ناهماهنگی

شدید عضلانی - ناتوانی و سختی در راه رفتن و

ایستادن - گیجی و غیرمنطقی شدن.



عملیات احیای قلبی ریوی (CPR) را شروع کرده و آنرا متوقف نکنید. درخواست کمک کنید و اگر امکان انتقال بیمار را ندارید گرم کردن بیمار را شروع کنید. بیمار را خوابیده نگه دارید و گردن بیمار را در حدود ۱۰° به پایین خم کنید. هر بیمار سرمازده‌ای را به دقت و آرامی حمل کرده به پناهگاه برسانید. اقدامات خشن می‌تواند باعث ایست قلبی و مرگ شود. لباسهای خیس او را درآورید و گرمای خارجی را برقرار کنید. اگر وضعیت بیمار اجازه می‌دهد، به او مایعات گرم و شیرین بدهید.

درخواست کمک کنید. در صورت امکان از اعضای گروه نجات بخواهید یک کیسول اکسیژن گرم فراهم و به بیمار وصل کنند. خونسرد و مراقب باشید که خودتان قربانی نشوید.

**«بیماران سرمازده نمی‌میرند مگر اینکه اول گرم شوند و بعد بمیرند»**

### پیشگیری از سرمازدگی

برای هر اتفاق و وضعیت ممکن، لباس مناسب داشته باشید. برای تغییر هوای ناگهانی به خصوص در ارتفاعات آماده باشید. یک بالاپوش پشمی همراه شما باشد، که بتواند تمام بدنتان را بپوشاند. پشم تنها ماده‌ای است که خاصیت عایقی خود را به رغم خیس شدن حفظ می‌کند. لباسهای بادگیر و ضدآب و همچنین همیشه کلاه و دستکش پشمی همراه خود داشته باشید. لباس اضافه بردارید. به خصوص دستکش و کلاه. به خاطر داشته باشید، قسمت زیادی از گرمای بدن از راه سر از دست می‌رود. کفش مناسب بپوشید، و اگر لازم است آنها را عایق کنید (مثلاً با روغن زدن م). جوراب‌های پشمی بپوشید و همیشه جوراب اضافه با خود داشته باشید اما از گرم شدن زیاد و عرق کردن اجتناب کنید، که به سرعت باعث افت دمای بدن شما خواهد شد.

لباسهای خود را لایه لایه بپوشید که در موقع لزوم به راحتی بتوانید آنها را کم کنید. به خاطر داشته باشید لباس اضافه داشتن بهتر از کم آوردن لباس است.

همیشه متناسب با شرایط لباس بپوشید و انتظار بدترین وضعیت را مد نظر قرار دهید. از هوای بد اجتناب کنید، بهتر است صبر کنید تا بوران و طوفان فروکش کند. اصرار بر ادامه‌ی حرکت هنگام شب نداشته باشید. قبل از تاریکی هوا پناهگاهتان را آماده کنید و خوب استراحت نمایید. فردا می‌توانید با اطمینان خاطر بیشتر کارتان را ادامه دهید.

خودتان را زیاد خسته نکنید. خستگی، از دست دادن حرارت و سرمازدگی را تسریع می‌کند. علاوه بر آن خستگی باعث خواهد شد تا خیس شوید و عرق کنید.

اگر تجربه‌ی شما محدود به گردشهای روزانه در راههای کوتاه است هیچگاه سعی نکنید با کوههای بزرگ در زمستان دست و پنجه نرم کنید. هوشیار باشید. استفاده از نقشه و قطب‌نما را یاد بگیرید و تکنیک‌های روشن کردن آتش را بیاموزید و کمک‌های اولیه را فرا بگیرید. و در نهایت درباره‌ی سرمازدگی بیشتر بیاموزید، علل آنها بشناسید، نشانه‌های هشدار دهنده و درمان آنها فرا بگیرید و همیشه آماده و خونسرد باشید. یاد بگیرید چگونه از سرمازدگی پیشگیری کنید.

امیدوارم با مطالعه‌های گوناگون در این زمینه پاسخ سؤالیهای خود را بیابید و برنامه‌های زمستانی موفق داشته باشید.

اما مراقب و همیشه به خاطر داشته باشید «مادر طبیعت هرگز بد سرشت نیست اما به طور غیرقابل تصویری قدرتمند است».

۱- Hypo: Hypothermia به معنای کم و thermia به معنای دما است که معنی دقیق آن کاهش دمای بدن است. م.

۲- همانگونه که می‌بینید، این اعداد با اعداد قبلی اندکی متفاوت است؛ در واقع سرمازدگی یک فرایند پیشرونده است که تقسیم‌بندی دقیق شدت آن فقط با درجه حرارت بدن مقدور نیست و به وضع بالینی بیمار و تجربه‌ی پزشک یا امدادگر هم وابسته است، اما در هر صورت اگر شما در تقسیم‌بندی بیماران بین دو حالت شک داشتید حالت بدتر را در نظر داشته باشید. م.

۳- گرچه در سرمازدگی خفیف وخامت اوضاع کمتر است اما اصول درمان مانند نوع متوسط است. م.

۴- مصرف مشروبات الکلی باعث افت دمای بدن خواهد شد. م.

منبع:

[http://www.macscooter.com/Keep\\_warm/hups:Kil.html](http://www.macscooter.com/Keep_warm/hups:Kil.html) . Internet

۱۲ — همن ۱۳۶۸

یادآور مرگ دردناک یکی

از خادمان کوهنوردی

کشور (زنده یاد محمد

داوودی) است.

یادش گرامی باد.

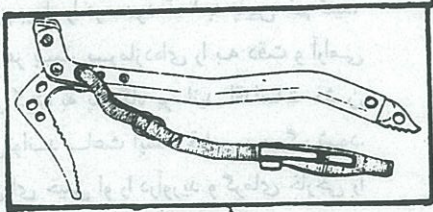
# واژه نامه کوهنوردی

عباس محمدی

قسمت دهم

hammer axe

تبر یخ کلاهک کوتاه که یک سمت سر آن به شکل چکش کلنگ است.



hall

تالار

[غ] فضاهای کم و بیش بزرگ داخل غار که بر اثر رانش و انحلال به وجود آمده‌اند.

hammock

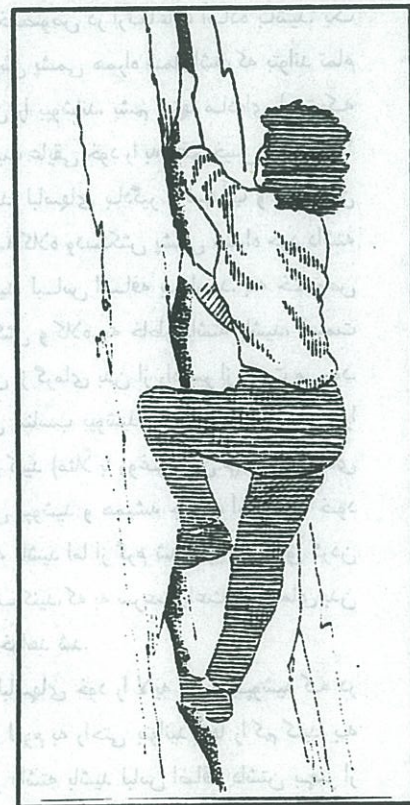
ننو، ننوی شب‌مانی

ننو یا تور برای نصب روی دیواره و... به منظور خوابیدن یا نشستن.

hand jam

لاخ‌دست

قرار دادن دست در داخل شکاف و گوه کردن آن برای بالا یا پائین رفتن از سنگ.



اصطلاحی برای توصیف نخستین سالهای سنگ‌نوردی در بریتانیا؛ دوره‌ای که بیشتر صعودها از مسیر دهلیزها انجام می‌شد. این دوره در حدود آخرین سالهای قرن نوزدهم و نخستین سالهای قرن بیستم به پایان رسید.

gymnastic manoeuvre/gymnastics

اصطلاح عامیانه برای صعودهایی که با حرکات نرم و غالباً پیچیده و دشوار ورزشی انجام می‌شوند.

hachure (Fr.)

سایه‌پردازی، پرداز

خطوطی که روی نقشه برای نمایش شیب و تجسم شکل زمین رسم می‌شود. این خطوط کم و بیش عمود بر خطوط منحنی تراز، در جایی که شیب زیاد است نزدیک به هم و در جایی که شیب کمتر است دور از هم، رسم می‌شوند (روش قدیمی برای نمایش ارتفاع).

hair - line crack

شکاف مویی

درز بسیار باریک سنگ.

half rope

نیم طناب

طنابی که مطابق استانداردهای UIAA به صورت یک لایه ایمنی لازم را برای صعود فراهم نمی‌کند؛ طناب ۹ یا ۸ میلی‌متری.

نیم طناب بافته‌ای

half-weight rope → three

-quarter-weight rope

guano

گوانو

فضله‌ی پرندگان یا خفاشها که به صورت یک توده‌ی قابل توجه در نقاطی از عارها (یا در بعضی جزایر) جمع می‌شود.

guide

راهنما

فردی که به صورت حرفه‌ای کوه‌نوردی می‌کند و در مقابل دریافت مبلغی که معمولاً توسط مقامات محلی تعیین می‌شود، افراد را به نقاط کوهستانی می‌برد.

guide book

کتاب راهنما

کتاب یا جزوه‌ای که در مورد یک منطقه‌ی کوهستانی اطلاعات ویژه‌ای مانند راههای رسیدن به منطقه، درجه‌ی سختی مسیرها، زمان لازم برای صعودها، امکانات منطقه مانند پناهگاه و... ارائه می‌دهد.

کوه‌نوردی بی‌راهنما

guideless ascent / guidless climbing

اصطلاحی که تا اوایل قرن بیستم، در مورد برنامه‌هایی که در آلپ‌ها بدون حضور راهنمایان حرفه‌ای اجرا می‌شد به کار می‌رفت.

gully

دهلیز

شکاف بسیار بزرگ یا دره‌ی باریک و پرشیب روی دامنه‌ی کوه. گاه به آن قیف هم می‌گویند (مانند قیف بزرگ دیواره‌ی علم‌کوه).

Gully Epoch, The

عصر دهلیز پیمایی

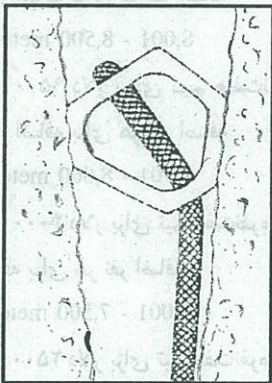
علائم آن: پریدیگی رنگ، یا قرمزی و خشک شدن پوست، احساس ضعف و سرگیجه، حالت عصبی و تهاجمی، بالا رفتن دمای داخلی بدن؛ پدیده‌ای خطرناک است که می‌تواند به غش و مرگ منجر شود.

**helectite** شاخه‌سان  
[غ] شکل‌های شاخه مانند و کج و کوله از مواد آهکی.

**helmet** → **climbing helmet** کلاه ایمنی

**hero loop** بالا حلقه  
حلقه نوار کوتاه برای باگذاری که به قلابک رکاب وصل می‌شود. در جایی که باسوار شدن بر پله‌ی آخر رکاب هم نمی‌توان به میخ یا میانی بعدی رسید، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

**hexentric(nut)** شش گوش، گوه شش گوش



**Hiebeler clamp** گیره‌ی هیبلر

وسیله‌ای که کارش شبیه به گیره‌ی یومار (Jumar) است.

صعود بلند، صعود بزرگ

**high-altitude climbing**

کوه‌نوردی در کوه‌های بالای ۶۰۰۰ متر.

**hiking** راه‌پیمایی

برنامه‌هایی که بیشتر شامل پیاده‌روی است تا ارتفاع گرفتن و انجام کار فنی.

ادامه دارد...

مهار سینه، طناب سینه (chest harness)

**Harrison's move** حرکت هاریسون

حرکتی که به صورت برقراری شروع و با کشش جانبی توسط یک دست به منظور سرپا شدن، خاتمه می‌یابد.

**haul** بالا کشی

بالا کشیدن سنگ‌نوردی که خود قادر به بالا آمدن نیست، یا کوه‌نوردی که داخل یخچاک افتاده - و نیز کشیدن کیسه‌ی وسایل یا کوله روی دیواره‌ها. یا استفاده‌ی صرف از طناب و نیروی بازو، کاری است بس دشوار، اما با روشهای قرقه‌های راحت‌تر است.

**hawser - laid rope** طناب بافته‌ای

طناب‌های بدون روکش (غیر هسته‌ای) که در گذشته برای صعود به کار می‌رفت. بعضی از انواع آن در غارپیمایی کاربرد دارد.

رابط دم گیلانی

**header** → **ladder spreader**

**headwall** سر دیواره

بخش سنگی پرشیب در لبه‌ی بالایی دره، صخره‌هایی که معمولاً در بخش بالایی دره‌های بخجالی دیده می‌شوند.

**headtorch** چراغ پیشانی

چراغ قوه (یا کاربیدی) که روی پیشانی یا کلاه ایمنی نصب می‌شود و در غارپیمایی و کوه‌نوردی شبانه به کار می‌رود.

**heat exhaustion** گرما خستگی

گرمازدگی ملایم. علائم آن عبارت‌اند از: رنگ پریدی، عرق زیاد، سرگیجه، تهوع، احساس تشنگی و سردرد.

**heat stroke** گرمازدگی

عارضه‌ی حاد ناشی از فعالیت زیاد در هوای گرم.

**hand hold** دست‌گیره

گیره‌ای که با دست گرفته می‌شود، یا دست در آن قرار می‌گیرد.

(hold ← ←)

**hand traverse** اریب با دست

عبور افقی روی سنگ، در حالی که وزن بدن کاملاً یا عمدتاً روی دست‌ها باشد.

**hang dogging** صعود آویخته‌ای

انداختن طناب حمایت از بالا و کار روی مسیر (با بالا و پایین رفتن روی مسیر و در صورت لزوم آویزان شدن روی طناب) به منظور آشنایی کامل با مسیر و تجهیز آن، و در نهایت صعود آن از پایین.

**hanger** برگه

برگه‌ی میخ - پیچ که دارای سوراخی جهت انداختن کارابین است.

**hanging glacier** یخچال معلق

یخچال کوچک بالاتر از بستر یخچال اصلی - مثلاً در داخل یک دهلیز یا دره‌ی فرعی.

**hanging valley** فراز دره

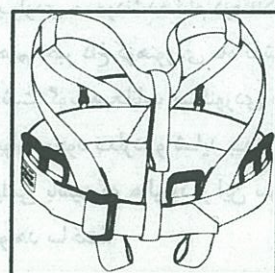
دره‌ی فرعی که با یک اختلاف ارتفاع زیاد به دره‌ی اصلی (غالباً یخچالی) متصل می‌شود.

**hard man (colloq.)** قدر، خبره

سنگ‌نورد یا کوه‌نورد ماهر و قهار.

**hardware** → **ironmengery** آهن‌آلات

صندلی صعود (seat harness)





File Edit View Help

I N T E R N E T

# روی اینترنت

علی پارسایی

aliparsai@hotmail.com

**گرانی همه جا هست حتی در ۸۰۰۰ متری ها!**

وزارت توریسم و جهانگردی پاکستان نرخ مجوز صعود قله قروه قوروم را افزایش داد! قله از سال ۲۰۰۱ نرخ صعود قله هشت هزار و هفت هزار متری پاکستان به شرح زیر خواهد بود.

K2 (8,611 meters):

۱۲۰۰۰ دلار برای تیم هفت نفره و ۲۰۰۰ دلار اضافه برای هر نفر اضافه

8,001 - 8,500 meters:

۹۵۰۰ دلار برای تیم هفت نفره و ۱۵۰۰ دلار اضافه برای هر نفر اضافه

7,501 - 8,000 meters:

۴۰۰۰ دلار برای تیم هفت نفره و ۵۰۰ دلار اضافه برای هر نفر اضافه

7,001 - 7,500 meters:

۲۵۰۰ دلار برای تیم هفت نفره و ۳۰۰ دلار اضافه برای هر نفر اضافه

6,000 - 7,000 meters:

۱۵۰۰ دلار برای تیم هفت نفره و ۲۰۰ دلار اضافه برای هر نفر اضافه

Under 6,000 meters:

احتیاجی به مجوز ندارد.

بد نیست بدانید قله lady finger در نزدیکی قله هفت هزار متری spantik قرار دارد. ۵۹۹۹ متر است. صعودکنندگان این قله که قله ای فنی نیز به حساب می آید بدون پرداخت مجوز صعود سر از ارتفاع هشت هزار متری در می آورند!!

برای اطلاعات بیشتر می توانید با Mr. Afridi

or Aziz Ahmed و آدرس زیر تماس بگیرید.

Public Relations Office

Ministry of Tourism, Sports and Culture

Sports Complex Building near Abbpara market

Islamabad, Pakistan

Phone: 011-92-251-9203509

Fax: 011-92-251-9202347



## صعود پرماجرا

چهار سنگنورد معروف برای صعود یک دیواره ی بلند و صعود نشده به یکی از کشورهای آسیای میانه می روند. و با وجود مشکلات معمول به پای دیوار می رسند، دیواره ی بسیار بلند و جذاب. سنگنوردان کار صعود را آغاز می کنند. و با گذشت هر روز مسیر بیشتری باز می شود. بعد از چهار روز در حالیکه بر روی تاقچه قابل حمل خود مشغول استراحت برای صعود قسمت انتهایی مسیر هستند دور تا دور آنها گلوله باران می شود و چند موشک به اطراف محل اقامت آنها اصابت می کند.

آنان وحشزده متوجه می شوند شورشیان کنترل آن منطقه را در دست گرفته اند و فرمانده شورشیان به آنها هشدار می دهد سریعاً به پایین برگردند در غیراینصورت کشته خواهند شد. راه

گریزی وجود ندارد.

سنگنوردان مجبور می شوند وسایل خود را رها کرده و به پایین برگردند. آنها را به عنوان اسرای جنگی بازداشت و پس از بازجویی در یک دهکده زندانی می کنند. برای مدت شش روز از غذا خبری نیست. آنان متوجه می شوند شورشیان قصد دارند از آنان به عنوان گروگان برای مذاکره با دولت محلی استفاده کنند.

با وخیم تر شدن اوضاع سنگنوردان تصمیم به فرار می گیرند. در نیمه شب یکی از نگهبانان خود را خلع سلاح نموده و فرار می کند، آنان ساعت های متمادی در حال دویدن بودند به طوریکه دو نفر از آنان توان خود را از دست می دهد. دو نفر دیگر برای پیدا کردن کمک می روند و باز خود را در محاصره ی نیروهای مسلح می یابند اما اینبار نیروهای دولتی!

آنان به نزد دوستان از پا افتاده ی خود می روند و با اسکورت نیروهای دولتی منطقه را ترک و به کشور خود برمی گردند.

نظر شما چیست؟ بیشتر به یک سناریوی پرهیجان هالیوودی شباهت دارد. اما اگر به جای نام چهار سنگنورد، نام آشنای این چهار نفر Caldwell, Rodden, Smith, and Dickey که در دنیای دیواره نوردی بسیار صاحب نام هستند و به جای نام کشور قرقیزستان و به جای دیواره ی صعود نشده نام دره AK Su را قرار دهیم. خبر داغ کوهنوردی ماه گذشته را خواهیم داشت. گویا هیجانانگیز سنگنوردی فقط در روی دیواره وجود ندارد. و شاید بهتر است منتظر فیلمی باشیم که هالیوود از این سوژه استثنایی خواهد ساخت!!

حتی در ایران به راحتی به دست نیاید.  
[www.usgs.org](http://www.usgs.org)

### صعود دیواره در قره قوروم

قلل قره قوروم و هیمالیا فقط در ارتفاعات هشت هزار متری خلاصه نمی شود. برای بسیاری از کوهنوردان صعودهای قلل تکنیکی و دشوار هفت و شش هزار متری جذابیت بیشتری دارد. امسال توسط یک تیم بین المللی صعود بسیار جالبی بر روی قله ی spantik (۷۰۲۸) متر واقع در شمال پاکستان دره Hunza انجام شد. یک دیواره ی ۲۰۰۰ متری که نیمه ی دوم آن تا کنون صعود نشده بود. اعضای (متشکل از کوهنوردان روس - فرانسوی - اسلوانی و ایتالیا) موفق شدند بعد از چند تلاش و آماده سازی مسیر ۲۴ طول مسیر مخلوط (یخ و سنگ) را در یک تلاش دو روزه صعود نمایند.

[www.spantik.com](http://www.spantik.com)

### کلاس BIG WALL CLIMBING در ایران

در مهر ماه سال جاری دو نفر از مربیان فدراسیون کوهنوردی فرانسه به دعوت باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند برای برگزاری کلاس صعود دیواره های بلند (BIG WALL CLIMBING) به ایران آمدند.

این کلاسها طی دو هفته و در منطقه ی پل خواب اجرا شد و در طی آن بیست و چهار نفر از اعضا باشگاه دماوند و آرش آموزش های این دوره را که شامل مهارتهای (صعود - فرود - نحوه ی گشایش مسیر - حمل مجروح - بارکشی بر روی دیواره - صعود مصنوعی با

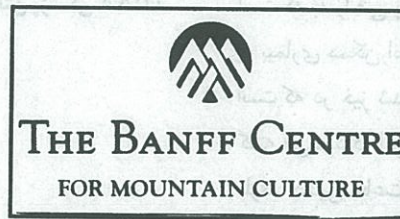
Sky Hook - نصب طاقچه ی متحرک برای بیتوته - نحوه ی رول کوبی و ...) بود فرا گرفتند. ضمناً در طی این مدت یک مسیری جدید نیز بر روی دیواره توسط مربیان و شاگردان صعود شد. مربیان این دوره آقایان Manu Guy و Manu Pellissier بودند که شرح صعود آنها بر روی دیواره ی Spantik در بخش اخبار اینترنت آمده است. Δ

شاید توانستید یک مسیر ۱۴,۵ صعود کنید!

### خطر در منزل بیشتر از هیمالیا بود!

نام Alex Humar را حتماً به یاد دارید. کوهنوردی که چند ماه قبل دیواره ی جنوبی داتولاگیری را انفرادی صعود نموده بود و نامش با صعودهای انفرادی فوق دشوار در هیمالیا نظیر صعود دیواره ی نوپتس و آمادابلام پیوند خورده است. این کوهنورد معروف در آبان سال جاری هنگامی که مشغول تعمیر منزل خود بود به داخل یک چاله ی ۳ متری سقوط می کند. نتیجه ی این سقوط طولانی!! شکسته شدن هر دو پای وی و خونریزی شدید داخلی بود. وی فعلاً تحت درمان است. گویا خطرات سقوط در شهر جدی تر از کوهستان می باشند.

### فستیوال بنف



شهر banff در کانادا هر ساله شاهد یکی از بزرگترین اجتماعات کوهنوردی جهان است. جشنواره ی فرهنگ کوهستان شامل بخشهای فیلم (مستند و داستانی) - کتاب و عکس است. در نمایشگاه امسال سر آدموند هیلاری - سر کریس بانینگتون و راینهولد مسنر جزو مدعوین بودند.

### نقشه کوهها

برای اجرای موفقیت آمیز یک برنامه بی شک احتیاج به داشتن اطلاعات کافی و نقشه ی دقیق از منطقه ی مورد نظر داریم. هر چه این نقشه دقیق تر باشد احتمال اجرای موفقیت آمیز برنامه ی ما نیز بیشتر خواهد شد. اگر امکانش را دارید سری به پایگاه زیر بزنید. ممکن است نقشه های بسیار ریز مقیاس و دقیقی از البرز مرکزی یا زاگرس پیدا کنید که

<http://climb.mountainzone.com/2000/news/html/kyrgyz.html>

### اولین فرود بی وقفه با اسکی از اورست

برای کوهنورد اسلوانیایی Davo Karnicar صعود اورست چهار روز زمان برد اما برگشت از قله فقط ۵ ساعت طول کشید. در این برنامه که در فصل بعد از مونسون و در اوایل آبان سال جاری انجام شد، این کوهنورد و مربی اسکی ۳۸ ساله موفق شد اولین فرود کامل و بی وقفه از قله اصلی تا بارگاه اصلی را انجام دهد. وی که از کل مسیر فرود با دوربینی که بر روی کلاهش داشت فیلم تهیه نموده فقط دو توقف بسیار کوتاه داشت. یکی برای فیکس نمودن اسکی هایش و یکبار برای محکم نمودن دوربین. وی سال قبل از آنپورنا با اسکی به همراه برادرش فرود آمده بود. که در آن فرود برادر وی هشت انگشت پایش را به علت سرمازدگی از دست داد و با اسکی کوههای بلند خداحافظی نمود.

<http://www.everest.simobil.si>

### احتیاط بهمین می آید!

فصل زمستان را در پیش رو داریم همراه با خطر بهمین. بهمین شناسی به علمی تبدیل شده که نه تنها جامعه ی کوهنوردی بلکه بسیاری از افراد و سازمانها باید آن را به خوبی فرا گیرند. در آدرس های اینترنتی بی شک برای پرهیز از بهمین، اطلاعات خوبی به دست خواهید آورد.

<http://www.csac.org/>

<http://www.avalanche.org/~aaap/>

### سنگنوردی در اینترنت

در آدرس <http://www.mediaphex.com/> وجود دارد که می توانید در قالب یک بازی بر روی یک دیواره ی بلند تمرین سنگنوردی کنید. برای صعود باید نوع گیره ها و حالت گرفتن آن را بشناسید. با صعود هر مرحله مسیر مشکلتر و تکنیکی تر می شود. به امتحانش می آرزو دنیا را چه دیدید

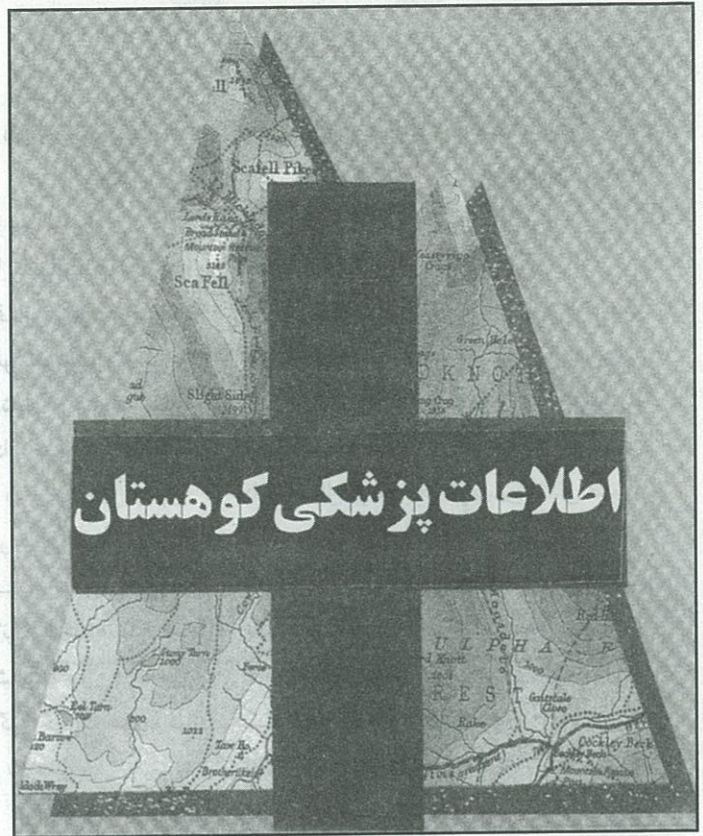
بیماریهای خیزریوی و خیزمغزی در اثر قرار گرفتن فوری در معرض ارتفاع به وقوع نمی‌پیوندد بلکه یک روز یا بیشتر بعد از صعود ظاهر می‌گردد. بیماریهای حاد کوهستان (سردرد، استفراغ، بی‌اشتهایی، گیجی، بی‌خوابی، اختلالات تنفسی) اکثراً قبل از بیماریهای فوق بروز نموده و ممکن است به صورت غیرمحسوسی در این بیماریها تظاهر نمایند.

### بیماریهای خیزریوی ارتفاعات بالا

کسالت، تنگی نفس در هنگام استراحت، کبودی نسوج در اثر کم‌اکسیژن (غالباً بر روی لبها و ناخن‌ها) و سرفه‌های مداوم بدون خلط معمولاً ابتلا به تنگی نفس شدید و خطرناک و تشکیل خلط غلیظ و بعضی اوقات صورتی رنگ را هشدار می‌دهد. درجه‌ی حرارت بدن در سطح معمولی باقی می‌ماند. ضربان افزایش یافته و فشار خون که در بدو امر کمی بالا رفته بود، هنگامی که به بیمار شوک دست می‌دهد و به حالت احتضار درمی‌آید، پایین می‌آید. ضربان خفیفی در ریه‌ی بیمار شنیده می‌شود که ممکن است بدون گوشی نیز به وضوح قابل شنیدن باشد. تنگی نفس در موقع استراحت از جمله علائمی است که به راحتی با تنگی نفس عادی در ارتفاع اشتباه می‌شود. علایم ابتلا به بیماری ممکن است چندین ساعت به طول انجامد ولی این علایم ممکن است که در خیز شدید به صورت ناگهانی و در ظرف چند دقیقه ظاهر شود. گفته می‌شود که این بیماری در نزد کسانی که زمینه‌ی مساعد قبلی دارند در ظرف چندین ساعت به مرگ منجر می‌شود. تحقیقات به عمل آمده بیانگر کمی اکسیژن خون به مقیاس زیاد، ظهور سایه تکه‌تکه و بعضی اوقات یک طرفه در عکسبرداری از قفسه‌ی سینه (فرم قلب عادی و متمایل به محور راست الکتروکاردیوگرام می‌باشد)، در هنگام گذاشتن سوند در طرف راست قلب فشار WEDGE عادی‌ریوی و نیز افزایش فشارخون شدید در ریه مشاهده می‌گردد.

### خیز مغزی ارتفاعات بالا (ایم)

سردرد، درد گردن، و خستگی مفرط غالباً دیده می‌شود تدریجاً حال بیمار در اثر بیماری حاد کوهستان از آنچه که انتظار می‌رود وخیم‌تر می‌شود. این قبیل بیماران معمولاً خواب‌آلود، بی‌حال و گاهی اوقات گیج (یا تحرک‌پذیر و غیرمنطقی) می‌باشند. راه رفتن آنها بی‌ثبات (و مانند افرادی که در حالت مستی از الکل، به سر می‌برند، تلو تلو می‌خورند) که بعد از مدتی به زمین می‌افتند. دید دوگانه در این بیماران رایج است. در صورتی که بیماری خیزمغزی ناشی از ارتفاع به وخامت گراید مریض ابتدا به حالت «بهت» دچار می‌شود. (یعنی هشیاری شخص به مقیاس زیادی کاهش یافته اما هنوز به حال اغما نرسیده) بعد از این مرحله، مریض به حالت اغما فرو می‌رود و سپس می‌میرد. در معاینات کلینیکی معمولاً کاهش میزان هوشیاری و خیز نقطه کور جمجمه (که علامت افزایش فشار داخلی جمجمه است) مشاهده می‌شود.



ترجمه‌ی میکانیل مروتی

مأخذ: بولتن پزشکی UIAA

### بخش سوم

## خیزریوی و خیز مغزی

### وقوع بیماری

از این بیماریها به عنوان بیماریهای سخت، غیرعادی و حاد کوهستان یاد می‌گردد که در ارتفاعات ما بین ۴۰۰۰-۵۰۰۰ متر به وقوع می‌پیوندند. این بیماریها در ارتفاعات بالاتر یا پایین‌تر به ندرت دیده می‌شود و در ارتفاع پایین‌تر از ۳۰۰۰ متر تقریباً ناشناخته می‌باشد. براساس گزارش‌های واصله‌ی بیماری حدود ۰/۴ درصد کوهنوردان را مبتلا می‌سازد. به نظر می‌رسد که افراد جوان از نظر ابتلا به بیماری مساعدتر می‌باشند. ولی این قضیه ممکن است یک نمونه‌گیری آماری باشد چون بچه‌ها و افراد پیرتر کمتر در معرض بیماری قرار می‌گیرند. سکنه‌ی مناطق هم‌سطح دریا ممکن است به بیماریهای خیزریوی و خیزمغزی مبتلا گردند. سکنه‌ی مناطق مرتفع مخصوصاً آنهایی که در مناطق هم‌سطح دریا یا در مجاورت آن زندگی می‌نمایند و مجدداً به مناطق مرتفع باز می‌گردند نیز ممکن است به این بیماری دچار شوند.

عوامل تشدیدکننده‌ی بیماری عبارتست از: صعود سریع، تمرینات شدید و احتمالاً عفونت تنفسی همزمان. داروهایی که باعث کاهش میزان تنفس می‌گردند (از قبیل خواب‌آورها) ممکن است باعث وخامت بیماری گردند. بانوان مبتلا بدین بیماری می‌باید از استفاده از قرص‌های ضدحاملگی که خود باعث جمع شدن مایعات در بدن می‌گردد، خودداری نمایند.

## بهبود و مسئله‌ی برگشت به ارتفاعات بالا

دوره‌ی بهبود خیزهای شدید ناشی از ارتفاعات بالا متفاوت می‌باشد. ولی تجربه نشان داده که به محض شروع دوره‌ی بهبود، پیشرفت خیلی سریع حاصل می‌شود. دیده شده که بیمارانی که در حالت احتضار بوده‌اند ظرف دو تا سه روز از نظر کلینیکی کاملاً بهبود یافته‌اند. می‌باید در مورد مسئله‌ی اجتناب ناپذیر مراجعت یا عدم مراجعت به ارتفاع توضیح دهیم.

**اگر می‌توانیم برگردیم، چه وقت می‌توانیم؟**

**اگر نمی‌توانیم، آیا برای همیشه نمی‌توانیم؟**

حقایق کشف شده رهنمودهای زیادی در اختیار ما قرار نمی‌دهد ولی از نظر ابراز عقیده در این مورد اصول زیر ممکن است مفید واقع گردند:

«عود» مجدداً خیز ناشی از ارتفاع خیلی معمول نیست و کسی که قبلاً در معرض این بیماری قرار گرفته خود می‌داند که در صورت حمله مجدد بیماری، می‌باید منتظر چه چیزی باشد. بنابراین منطقی نیست که برای کسی که یک بار در معرض این بیماری قرار گرفته یک ممنوعیت دائمی صعود به ارتفاعات بالا را تجویز نماییم. این تصمیم با در نظر گرفتن شدت و ضعف بیمارانی که ممکن است اصلاح گردد و غالباً تصمیم‌گیری در این مورد ساده است. به عنوان مثال، خیلی از کوهنوردان مخصوصاً آنهایی که زیاد مقید نیستند در صورت ابتلا به یک بیماری که سرتاسر عمر آنها را تهدید نماید، دیگر هرگز تعطیلات خود را بر روی ارتفاعات هیمالیا یا آند نمی‌گذرانند. عکس موضوع نیز صادق است، خیلی از کوهنوردان به این موضوع که دیگر نباید پایشان را بالاتر از ارتفاع ۴۰۰۰ متر بگذارند توجه نمایند. توصیه‌ی فعلی من آن است که بیمار بعد از حمله‌ی بیماری خیز ناشی از ارتفاع، حداقل دو هفته در ارتفاع پایین بسر ببرد. توصیه می‌نمایم که توجه ویژه‌ای در فرصت‌های آتی از نظر هم هوا شدن (تطبیق خود با وضعیت ارتفاع) معمول نماید. در صورت «عود» بیماری، توصیه می‌شود که بیمار برای همیشه از سقف صعود ۵۰۰۰ متر تجاوز ننماید. چون اگر موارد بیماری مربوط به سنین ۵۰-۳۰ سال می‌باشد خیلی مشکل است که بدانیم آیا این موضوع در سنین بالاتر عمر نیز صادق است یا خیر؟ شرط عقل آن است که در سنین بالای ۵۰ سال احتیاط بیشتری بنماییم. فصلنامه کوه: به منظور جلوگیری از خوددرمانی و اینکه بیمار باید به وسیله‌ی پزشک مورد تجویز دارو قرارگیرد داسامی داروهای مندرج در متن اصلی حذف شده است.

می‌شود. (یعنی هشیاری شخص به مقیاس زیادی کاهش یافته اما هنوز به حال اغما نرسیده) بعد از این مرحله، مریض به حالت اغما فرو می‌رود و سپس می‌میرد. در معاینات کلینیکی معمولاً کاهش میزان هوشیاری و خیز نقطه کور جمجمه (که علامت افزایش فشار داخلی جمجمه است) مشاهده می‌شود. عصب ششم فلج شده و ممکن است حرکت موجی، غیرارادی و ناگهانی و مکرر کره‌ی چشم نیز در بیمار مشاهده گردد. ناهماهنگی و بی‌نظمی در حرکت عضلات لپها عادی بوده و ممکن است از نوع TRUNCAL باشد. رفلکس‌های تند و همچنین رفلکس عضله‌ی بازکننده کف پا و همچنین بی‌حرکتی گردن نیز ممکن است مشاهده شود. مورد تشنج نادر است. در تحقیقات فشار زیاد CSF همراه با ترکیبات عادی خون دیده می‌شود (انجام این نوع آزمایش‌ها خطرناک می‌باشد) بر روی نوار مغز (الکتروانسفالوگرام) تغییرات موجی آهسته‌ای مشاهده می‌شود. در کالبد شکافی از مواردی که منجر به مرگ بیمار گردیده خیز مغزی شدید و چندین مورد خونریزیهای کوچک در لایه‌های مغز مشاهده می‌شود.

## درمان

بیماران مشکوک به خیز «اعم از مغزی یا ریوی» ناشی از ارتفاعات بالا احتیاج مبرمی به توجه فوری دارند. چون این بیماریها مهلک می‌باشند. هیچ‌گونه آزمایشی در محل لازم نیست ولی درمان لازم است. در اکثر موارد می‌توان مؤثرترین درمان بیماری را فرود از ارتفاعات به پایین تر جهت افزایش فشار اکسیژن دانست. فرود حتی به مقدار ۵۰۰-۳۰۰ متر غالباً باعث مداوای سریع همراه با بهبود وضعیت جسمانی بیمار از حالت بیماری وخیم می‌گردد. ارتفاع مشخصی که بیمار مبتلا به خیز (اعم از مغزی یا ریوی) ناشی از ارتفاع بالا در آنجا مصون می‌گردد هنوز روشن نیست ولی در ارتفاع زیر ۳۰۰۰ متر می‌توان انتظار پیشرفت در بهبودی بیمار را داشت. صعود به ارتفاعات بالاتر یا مسافرت به مناطق مرتفع حتی برای دوران کوتاه ممکن است باعث وخامت بیماری گردد. این نکته‌ای است که می‌باید در هنگام حمل بیمار توسط هواپیمایی که تحت نظر هوا قرار ندارد مراعات گردد.

طبیعتاً فرود از ارتفاعات به پایین به خاطر وضعیت آب و هوا و شرایط جوی در کلیه‌ی موارد، عملی نیست، بنابراین منطقی است که حالت خفیف بیماری خیز (ریوی یا مغزی) را با استراحت درمان نماییم مشروط بر اینکه حال بیمار رو به بهبود باشد. بیمارانی که حال عمومی آنها در اثر خیز ناشی از ارتفاع رو به وخامت می‌رود در صورت اقامت بیشتر در ارتفاع در اثر شرایط حاکم بر منطقه در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند. دادن ۳-۴ لیتر اکسیژن در دقیقه توسط ماسک اکسیژن مفید است ولی اثر آن کمتر از افزایش واقعی میزان فشار هواست. در حین فرود می‌توان به صورت طبیعی بدین منظور دست یافت تعدادی از متخصصین در باره‌ی اختلالات ناشی از ارتفاع اتاقهای اکسیژن را طراحی نموده‌اند که بیمار داخل آن قرار می‌گیرد. یک چنین اتاقی در ارتفاع ۴۲۴۳ متری در سر راه کمپ اصلی اورست فشار هوا را برای بیمار تا حد ارتفاع ۲۵۰۰ متر بالا می‌برد.

## تبریز کسری

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی و کوه‌پیمایی و

سنگ‌نوردی در سبک خارجی و اولین تولیدکننده کفشهای

زمستانی ضد آب با مواد خارجی

سنگین و نیمه سنگین

آدرس: تبریز، خیابان ثقة الاسلام، روبروی بانک صادرات،

تولیدی تبریز کسری / تلفن: ۵۲۱۸۹۹۴-۰۴۱

# حریم ما کجاست ؟؟؟



سلام اسماعیل سرخ

کوهنورد دیگر تاج‌الدینی به منطقه‌ی (اشکوتان)<sup>۱</sup> و (قلاتی‌شاه)<sup>۲</sup> رفتیم. که در پناه طبیعت و اسرار آن همراز شویم و خود را به دریای بی‌پایان طبیعت بسپاریم و از زیباییها و آثار دیدنی آن، دیدن کنیم. در منطقه‌ی (اشکوتان) دو غار زیبای آبی وجود دارد که رودخانه‌های خروشان در داخل آنها جریان دارند به طوری که در غار اول سه رودخانه از هم مجزا می‌شوند. حدود ساعت ۹ شب به محل چادر بازگشتیم. صبح روز بعد به اتفاق هیوا و خالد بار دگر عازم مناطق زیبای دیگری از کوهستانهای اطراف شدیم.

این بار مسیر، (اشکه‌اوت) ۳ است، بعد از حدود ۲/۵ ساعت کوهنوردی به محل غار آبی رسیدیم، غاری دیدنی با آبشاری وسیع به عرض حدود ۷ متر دیده می‌شد و در کنار غار اصلی ۲ غار دیگر مشاهده می‌گردد که خشک شده و به دلیل وجود مین‌هایی که از دوره‌ی نازامی‌های کردستان به جا مانده وجود دارد و تاکنون بعد از حدود ۱۲ سال که در منطقه هیچ نازامی دیده نشده، هیچ یک از سازمانهای مسئول، اقدام به جمع‌آوری مین نموده‌اند، به همین دلیل کسی به داخل غارها قدم نگذاشته است. بعد از بازدید

است. کوههای کردستان نیز همچون تمامی دنیای زنده، خود را آراسته و منتظر حاسیان طبیعت و کوهنوردان هستند. ساعت ۶ صبح روز بیست‌وششم فروردین هفتادونه به قصد کوهنوردی به همراه برادران و دوستان کوهنورد از شهرستان مهاباد عازم منطقه‌ی (لنه) در فاصله‌ی بین شهرهای مهاباد، سردشت و پیرانشهر شدیم. حدود ساعت ۸ صبح بعد از ۲ ساعت طی کردن راه با مینی‌بوس و پیاده‌روی به محل روستای مخروبه‌ای به نام (نلان) رسیدیم.

در راه به گروههای زیادی از کوهنوردان که همانند سالهای قبل برای اینکه ساعاتی را در پناه طبیعت در آرامش باشند و بیاسایند و روح و روان را صیقل دهند، برخوردیم.

چادر را بر پا نموده، بعد از صرف صبحانه به همراه دو برادرم خالد و هیوا به منطقه رفتیم و سراسر مسیر پوشیده از گلهای رنگارنگ و وحشی بود که انسان را به وجد می‌آورد. و سروهی بهاری، طبیعت را از بوی خوش آکنده کرده بود، به گونه‌ای که انسان را مفتون و شیفته می‌کرد. ساعت یک بعدازظهر به محل چادر برگشتیم که دوستانمان با جای از ما پذیرایی کردند. ساعت ۴/۵ بعدازظهر همراه با خالد و

در این جهان خاکی پرواز هست، خواب و خاطره هست زیبایی در اوج خود وجود دارد. راستی پناهگاه و مأمن ما کوهنوردان کجا است؟

اینجا نه افغانستان است نه کامبوج! جبهه‌ی جنگ نیست: عکس پای قطع شده‌ی یک کوهنورد کُرد در یکی از قتل کردستان که حداقل صدکیلمتر با مرز فاصله دارد.

بعد از پایان ده سال جنگ چه کسی پاسخگوست؟

به چه کسی پناه ببریم؟  
از چه کسی دادخواهی کنیم؟  
راستی حریم ما کجا است؟

حال اصل گزارش را از زبان دکتر ناصر مرادی برادر خالد مرادی کوهنوردی که پایش قطع شده است و همراه ایشان در وقوع حادثه بوده بشنویم:

تازه شب رو به خاموشی است، هوای سحری وزیدن گرفته است، ستاره‌ها که این را می‌شنوند به استقبال پیر موطلائی می‌روند، فرش سبز دشت و کوه قد بر می‌افرازند، هر چه گل است از خواب بیدار می‌شوند و بار دگر نسیم بهاری وزیدن گرفته، و هنگامه‌ی فروردین

راست خالد قطع شد. در اینجا باید این مسئله یادآوری شود که منطقه‌ی وقوع حادثه، محل تردد سالیانه‌ی کوهنوردان و روستاییان می‌باشد و این سؤال مطرح می‌گردد که به راستی چه کسی مسئول اینگونه سهل‌انگاری‌ها از جانب ارگانهای مسئول می‌باشد؟

در پایان لازم می‌دانم از آقایان کوهنورد حسین افشرده دل و اسماعیل قازاچی و سیدقادر و اهالی روستای (سهره‌ولان) که در نجات جان برادرم نهایت سعی و تلاش خود را بکار بستند صمیمانه تشکر کنم. Δ


- ۱- اشکوتان : یکی از کوههای منطقه: اشکوت در کردی یعنی غار.
- ۲- قلاتی شاه : یکی از کوههای مثلث مه‌آباد، پیرانشهر، سردشت است.
- ۳- اشکه‌اوت : اسم غار در کردی.

در حالی که هیوا کنار خالد مانده بود عازم روستای (سهره‌ولان) واقع در پای کوه شدم، بعد از بیمودن مسافت در حدود ۱۵ دقیقه، به روستا رسیده و از اهالی آبادی کمک خواستم که به اتفاق عده‌ای از جوانان روستا همراه اینجانب عازم محل حادثه شدیم.

و هنگامی که من از محل حادثه دور شده بودم یک گروه دیگر از کوهنوردان به محل حادثه رسیده و یکی از آنان به نام آقای «حسین افشرده‌دل» به تنهایی اقدام به حمل مجروح به سمت آبادی نموده بود که در نیمه‌ی راه تا رسیدن گروه کمک بیش از نیمی از مسیر را طی نموده بود سپس خالد را با الاغی که از داخل روستا گرفته بودیم به روستا رسانده و از آنجا به وسیله‌ی خودرو یکی دیگر از گروههای کوهنوردی به بیمارستان مه‌آباد منتقل نمودیم. در نتیجه‌ی حادثه پای راست از حدود ۱۵ سانتی‌متر زیر زانو و بند آخر انگشت دست

از غار عازم محل استقرار چادرهایمان شدیم که در فاصله‌ی راه در پناه یکی از چشمه‌های زلال و جاری شروع به استراحت و درست کردن چای نمودیم، در حالی که هیوا و خالد در کنار آتش مشغول تهیه‌ی چای بودند من به کنار غار رفتم که مشغول تماشای زیباییهای طبیعت شوم در حالی که غرق تماشا بودم صدای انفجار مهیبی همراه با دود و گردوغبار، منطقه را به لرزه درآورد بعد از فرونشستن دودها به سمت محل حادثه برگشتم خالد را دیدم که در آغوش هیوا افتاده و پای راست ایشان از مچ به پایین قطع شده بود خون فوران می‌کرد و بلافاصله با وسایل اولیه‌ای که در اختیار داشتیم، جهت بند آوردن خونریزی اقدام به بستن پای خالد نمودم و تصمیم گرفتم که او را به روستایی که در دامنه‌ی کوه قرار داشت ببرم که بعد از طی مسافت کوتاه متوجه شدم که به دلیل شیب زیاد کوه انجام این کار به تنهایی خطرناک است و از عهده‌ی آن بر نمی‌آیم.

**اسپورت آلپین**



تولید و پخش انواع کوله پشتی، کیسه خواب پوشاک گورتکس و بادگیر، گتر، دستکش کلاه و هد بند پلار، کوله کمری، زیرانداز و قمقمه آلومینیومی و سایر تجهیزات مورد نیاز کوهستان

همگام با آخرین طرحهای فنی سال درخشش ما: کیفیت بالا، قیمت ارزان

طرف قرارداد با ادارات، کارخانجات، آرگانها، و کلیه گروههای کوهنوردی

آدرس: تبریز، چهارراه شریعتی، کوچه ارک

اسپورت آلپین تلفن ۰۴۱-۵۵۶۱۹۷۶

**جناب آقای عزیز فلج**

**مربی و پیشکسوت ممتزم کوهنوردی**

درگذشت پدر گرامیتان را فدمت جنابعالی و خانواده ممتزم تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال طلب مغفرت جهت روح آن مرحوم را مسئلت می‌نماییم .

فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

هیئت مدیره شرکت کسا

# حسین کوه‌کن

## یادآور انسانهای غارنشین

سالهای ۱۳۵۹ به منطقه‌ی میگوره آمده و چون فرزندان را از دست داده است با حالت منزوی و به دور از اجتماع شروع به کندن صخره‌های نزدیک روستای میگوره نموده است و هم‌اکنون موفق شده است که بیش از ۱۱ اتاق در دل صخره‌های فوق ایجاد نماید که اتاق‌های فوق اکثراً به همدیگر راه دارند و به وسیله‌ی نورگیرهایی به شکل پنجره روشن می‌شوند. در درون اتاق نیز طاقچه‌هایی به سبک خانه‌های قدیمی تعبیه شده است. او می‌گوید «طی این سالها هر روز از صبح تا غروب با کلنگی که در حدود ۲۰ سال است که آن را تیز نکرده‌ام به کار کوه‌کنی مشغول و غذای ثابت روزانه‌ام یک نان محلی به نام کلیره بوده است.»



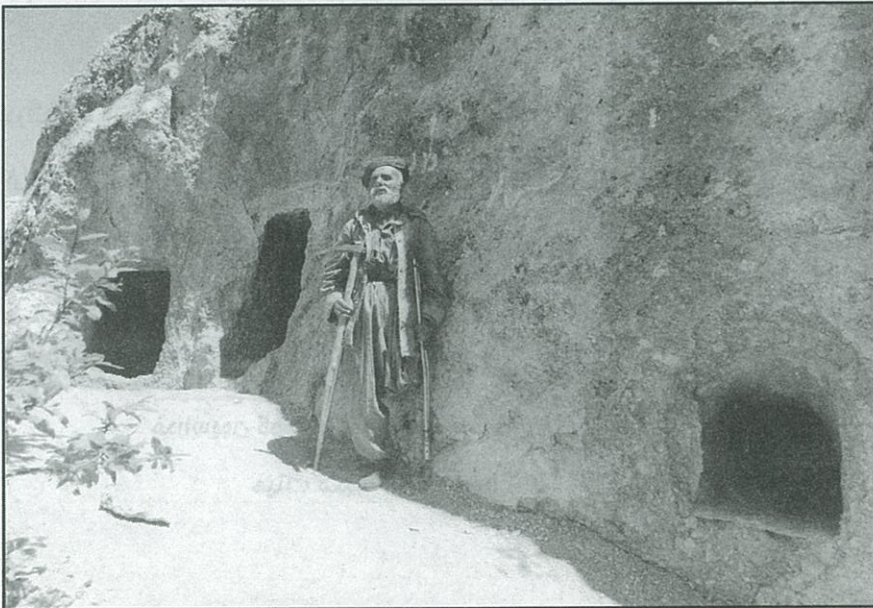
حسین کوه‌کن در حال کندن و تراشیدن صخره‌های کوه با کلنگ.

او در طول سال به جز زمستانها، در آن مکان زندگی می‌کند و زمستانها به روستای «بان‌آوره» می‌رود هر چند که سه زمستان را نیز در یکی از اتاق‌های کوه به سر برده است و در یکی از اتاق‌ها نیز درون یکی از طاقچه‌ها قبری

اتاق‌هایی را در دل کوه کنده که حسین عثمانی نام دارد، دارای ۶۵ سال سن می‌باشد که از اوایل

اورامانات با داشتن طبیعت زیبا و دل‌انگیز و همچنین کوهستانهای سر به فلک کشیده و همیشه سفید در غرب کشور می‌درخشد. کوه‌های شاهو که از ارتفاعات عراق و ترکیه شروع و به کردستان ایران و اورامانات رسیده به کوهستانهای پراو می‌رسد. اورامانات مملو از جنگلهای بلوط و گیاهان و گل‌های زیبا و حیوانات وحشی از قبیل خرس کل، بز، پلنگ، گرگ، شغال و غیره می‌باشد این دیدنیها همراه با جاذبه‌های باستانی و طبیعی دست به دست هم داده و یک تابلوی باشکوه را برای بینندگان طبیعت ترسیم می‌کند. در بین این شگفتیها و زیبایی‌های منطقه، داستان مرد کوه‌کنی وجود دارد که بسیار شنیدنی است.

این مرد که سالیان دراز است در صخره‌های روستایی در نزدیکی دوراهی «آدیپ پاوه» به کار کوه‌کنی پرداخته و فارغ از قیل و قال زندگی دنیا،



حسین کوه‌کن در کنار درهای ورودی اتاق‌هایی که در دل صخره‌های کوه کنده است.

## صعود عارفانه

خدایا، دیدم که در زمستان زمهریر الوند هموردی با داستان لرزان و عاشق به درگاه تو نیایش می‌کرد، و در فتوتش نجوای عارفانه‌ای را تا آنسوی زمان و مکان با همراه باد به بینهایت می‌فرستاد.

بر بلندای اشترانکوه و در پناهگاه چال‌کبود آوای شب عارفانه‌ای در گوش جان زمزمه می‌کرد.

تخت فریدون را زیر طاق محراب دماوند با خلوصی به طراوت مهتاب با لحظه‌های حضور تو همراه کرده بود....

بر گونه‌گون هزار گل سیلان و بر خنکای دریاچه‌ی آن، تنها به گرمی لحظه‌های اشراق رقت هوا را به شوق تماشای تو تحمل می‌کرد.

در لحظه‌های عبور از تنگه‌ی بُرگش و در عطر مست‌کننده‌ی گلهای پاییزی تا فراز دنا جوشش اشک شوقی برای تو، صعود را برایش پرمعنا می‌کرد.

در همه‌می‌ی باد سرد زمستان شیرکوه از عمق جان نجوای تو را می‌شنید و وسعت دریافته‌های دوباره‌ی تو را تکرار می‌نمود.

فراز و فرود همه گذرگاههای گوشه تا تفتان را با پای عشق، صبورانه طی می‌کرد.

تا از آزادکوه، و شاه‌البرز، ارتفاعی به بلندی نفس‌های تند نیاز و همتی به استواری یک کوه لازم است، اما نیاز به بودن با تو راه را بر هر بی‌نیازی هموار می‌سازد!

بالای بلند حصار چال و هنگام فرودش به دره‌ی سه هزار، قطره‌های اشک صادقانه بر بکر سخت صخره و سنگ فرو می‌چکد و عاطفه‌ای به رنگ گلبرگهای بهاری داشت و «همنوردش» با نگاه تیز و معنی‌دارش تنها سکوت می‌کرد....

کجاست حقیقتی زیباتر از رؤیت و خواندن نوشته‌های آن حقیقت یگانه بر برگ برگ گلهای وحشی کوهستان که بی‌نیاز دستی سربرافراشته و در وسعت طراوت و نور، خالقی لطیف را به اثبات می‌رساند؟!...

بر آسمان پر ستاره‌ی زردکوه حیرت تماشای ذات و صفات و اسرار پیدا و پنهان تو را به شفافیت می‌دید و دنبال می‌نمود. و از خستگی‌های زندگی در شهری پرهیاهو به دامان یادها و خاطره‌ها می‌گریخت....

خدایا، از البرز تا همه جای ایران و تا عور خیال‌انگیز کوههای فرورفته در شب پررمز و راز جنوب، همه جا دیدم که هموردانی به دنبال لحظه‌های حضور تو بودند....

و هموردانی را بر بلندای عرفان رفیع شرق تا اوج عظمت‌های متعالی معنا در حال صعود به سوی تو نیز دیده‌ام!....

علی ضیائی



یکی از سوزنیهای سنگی که از دور شبیه به چهره و نیم‌رخ یک انسان می‌باشد.

را کنده و ادعا می‌کند که این مکان قبر خودش می‌باشد و به افراد محلی روستاهای اطراف سفارش کرده است زمانی که مُرد او را در آن مکان دفن نمایند. نکته‌ی خیلی جالب از زندگی این مرد افسانه‌ای این است که علیرغم ضعف جسمانی و نداشتن یک پا از قسمت ران که سالهای پیش در حین شکار از دست داده، توانسته است که این شگفتی و اعجاب را به کارهای بشر اضافه نماید و راز مقاومت و سرسختی انسان در جدال با طبیعت را به انسانهای دیگر نشان دهد و گویا افسانه‌ی فرهاد کوه‌کن را از دل هزاره‌های تاریخ به شکلی دیگر به نسل‌های جدید انتقال دهد. گذشته از اعجاب و شگفتی که حسین کوه‌کن در منطقه‌ی میگوره ایجاد نموده است طبیعت نیز به خلق آثار اعجاب‌آوری از سنگ و کوه دست زده است. سوزنیهای سنگی که در اطراف صخره‌های غار ایجاد شده است بعضی از آنها شبیه به نیم‌رخ انسان می‌باشد که این نیز از شگفتی‌های خالق هستی می‌باشد. دیدن طبیعت زیبای اورامانات و میگوره را و همچنین غار دست ساز حسین را در یک برنامه‌ی یک روزه از کرمانشاه به شما توصیه می‌کنیم. Δ

عکس و گزارش از حسین عیسی‌حاج

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

# بررسی تروماهای زانو

## در کوهنوردان استان مرکزی (اراک)

تورج ملک محمدی

### مقدمه:

هر علمی پیشرفت و توسعه خود را مدیون تلاش و رنج کسانی می‌داند که در راه آن فن دست به تحقیق و تفحص زده است. و کشورهایی که بودجه تحقیقاتی آنان بیشتر است پرچمدار علم خواهند بود.

در کشور ما ایران علیرغم اینکه ما پیش قراول علوم نوین بوده‌ایم و کسانی امثال بوعلی سیناها و زکریای رازی‌ها و بیرونی‌ها و خوارزمی‌ها در تاریخ علمی ما چون چراغ می‌درخشند ولی متأسفانه در یکی دو قرن اخیر ما وارد کننده بوده‌ایم و عمدتاً از نتایج تحقیق دیگران بهره برده‌ایم بدون اینکه خودگامی به پیش نهیم. این مقوله در ورزش که امروزه به صورت کاملاً علمی مطرح است نیز صادق است. و کمتر کسی به این فکر می‌افتد که حتی در ارائه‌ی پایان‌نامه‌ی دانشگاهی به خصوص در رشته تریپت‌پدنی دست‌به‌یک کار تحقیقی بزنند و عموماً پایان‌نامه‌ها به صورت کلیشه می‌باشند.

در دو سه سال اخیر چند نفری جرأت پیدا کرده‌اند و عناوینی را برای پایان‌نامه‌های دانشگاهی برگزیده‌اند که ناچار به تحقیق و بررسی است. در چند شماره قبل پایان‌نامه آقای رضا عابدی از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بجنورد را که در رابطه با (تأثیر ارتفاع بر عوامل فیزیولوژیکی) بود در فصلنامه ملاحظه فرمودید. اینک پزشک جوان عنوان پایان‌نامه خود را بررسی اثر تروماهای زانو در کوهنوردان اراک انتخاب کرده که با همکاری اساتید راهنما موفق به گذراندن آن شده است. علیرغم نارسایی‌های فراوانی که در این پایان‌نامه به چشم می‌خورد به پاس احترام بر زحمات این هم‌نورد گرامی و تشویق دیگر دانشجویان به ادامه چنین حرکاتی اقدام به درج آن می‌نمایم. به امید آن روز که دیگران محتاج تحقیقات ما باشند.

### فصلنامه کوه

### بیان مسئله

موجب استهلاک و از بین بردن زانو‌ها می‌شود یا خیر و در صورت مثبت بودن چه باید کرد.

در این پایان‌نامه به بررسی آسیب‌های زانو در بین کوهنوردان عضو هیئت کوهنوردی اراک پرداخته‌ایم. کوهنورد در این تحقیق به شخصی گفته می‌شود که عضو هیئت کوهنوردی اراک باشد و معیار ما کارت عضویت وی می‌باشد و از لحاظ مدت کوهنوردی نیز تفکیک و مقایسه به عمل آمده است. گروه شاهد نیز از بین افراد عادی جامعه یعنی اشخاصی که هیچگونه عاملی باعث آسیب زانو در آنها به غیر از کارهای روزمره نشود مانند (دانشجویان و افرادی که نه ورزش انجام می‌دهند و نه شغلی دارند که باعث فشار بیش از حد به زانو شود) این بررسی‌ها در طی ۶ ماهه‌ی دوم سال ۱۳۷۷ بر روی کوهنوردان و افراد شاهد انجام گرفته است.

ویژگی آسیب دیدگان کوهنوردی «و یا دیگر ورزشها» این است که ورزشکاران مصدوم خواهان بهبود سریع خود هستند و پزشک عموماً به مصدومین توصیه می‌کند «دو هفته استراحت کند» و این پاسخ مطلوبی به یک ورزشکار مشتاق نمی‌باشد.

با توجه به همه‌گیر شدن ورزش در جامعه و دعوت مسئولین کشور از مردم برای شرکت در برنامه‌های ورزشی و در اولویت قرار دادن برنامه‌های ترویج و توسعه‌ی آن در کشور؛ مسلماً با توجه و گرایش مردم به ورزش، دیده شده که از لحاظ آماری، میزان صدمات وارد به ورزشکاران هم بالا خواهد رفت. در این پایان‌نامه سعی شده است از بین صدمات ورزشی به صدمات زانو در ورزشکاران بخصوص کوهنوردان بپردازیم. ورزش کوهنوردی یکی از در دسترس‌ترین ورزشها است و با توجه به موقعیت استان مرکزی «اراک» با وجود کوه‌های انبوه اطراف آن، ورزش کوهنوردی در این شهر بسیار رواج دارد و مسلماً صدمات این ورزش هم بیشتر است.

### اهداف:

در ورزش کوهنوردی یکی از اعضای که فشار شدیدی به آن وارد می‌شود، مفصل زانو است. خصوصاً در فرودها و پایین آمدن از کوه. در این پایان‌نامه به بررسی این آسیب پرداخته‌ایم. تا با بررسی نشانه‌های تروما به زانو در کوهنوردان و مقایسه‌ی آن با افراد گروه شاهد، ببینیم که آیا این ورزش

بهبود آسیب هستیم؟ آیا من به آمادگی و کارایی قبل از آسیب می‌رسم؟ در بعضی اوقات پاسخ دادن به سئولات فوق واقعاً مشکل می‌باشد ولی ما همین جا به شکافتن این موضوع در مورد زانو در کوهنوردها می‌پردازیم.

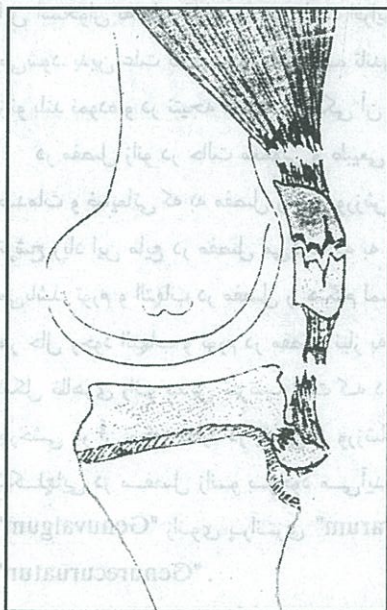
نکته‌ی مهم دیگری که در مورد مفصل زانو و صدمات آن وجود دارد این است که به طور کلی بروز صدمات ورزشی در زانو نه تنها باعث ایجاد بی‌ثباتی و مشکل در خود مفصل زانو می‌شود، بلکه به واسطه‌ی ارتباط تنگاتنگی که بین این مفصل با مفاصل مچ پا و ران وجود دارد، در نتیجه ضایعاتی که بر زانو وارد می‌شود به طور مستقیم بر روی کارایی و عملکرد مفصل مچ پا و ران هم تأثیر می‌گذارد.

به طور کلی مفصل زانو از آسیب‌پذیرترین مفاصل بدن است که سطوح مفصلی آن غالباً در اکثر ورزشکاران (کوهنوردان) خصوصاً با حمل بار تحت فشار می‌باشد و به همین خاطر مفصل زانو منشاء دردهایی در هنگام ورزش یا پس از ورزش می‌باشد.

نکته‌ی دیگر این که مفصل زانو مهمترین مفصل بدن از لحاظ ایجاد ثبات و استحکام و تحمل وزن بدن می‌باشد. بنابراین ایجاد ضایعه در این مفصل بسیار مهم است و درد و ناراحتی و آسیب‌دیدگی در آن ممکن است، سبب بی‌ثباتی در مفصل شود و در نتیجه برای تحمل وزن بدن ایجاد اشکال کند. از طرف دیگر ایجاد ضایعه و درد در مفصل زانو باعث تسریع تغییرات دژنراتیو یا فرسایشی سطوح مفصلی «آرتروز» می‌شود.

#### آناتومی زانو:

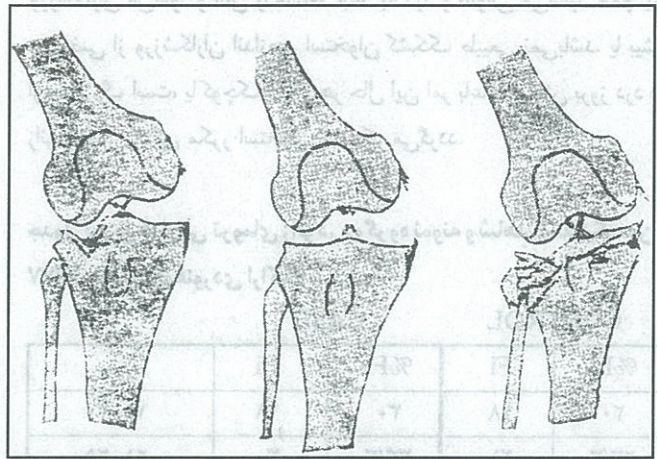
مفصل زانو از سه استخوان ران، درشت نی و استخوان کشکک تشکیل شده است سطوح مفصلی استخوان ران با سطوح مفصلی استخوان درشت‌نی منطبق نبوده و این عدم تطابق سطوح مفصلی در زانو، توسط مینیسک که



جنس آن فیبری-غضروفی است، جبران می‌شود.

همچنین مینیسک باعث تسهیل و راحتی حرکات و افزایش عمل فشارهای وارد بر زانو می‌شوند. تحرک و ثبات مفصل زانو توسط عضلات و لیگامانهای (رباطهای) اطراف زانو فراهم می‌شوند. لیگامانهای مهم اطراف زانو شامل چهار لیگامان است.

دو لیگامان در



اما باید در نظر داشته باشیم که کوهنوردی یکی از ورزشهای پرمخاطره است و می‌توان گفت که تقریباً هر کوهنوردی در طول مدت کوهنوردی خود نمی‌تواند بدون حادثه‌ی بدنی باشد. در این میان اثراتی که کوهنوردی بر بدن انسان می‌گذارد بسیار است و ما از میان آنها به بررسی تروماهای کوهنوردی به زانوی ورزشکاران می‌پردازیم که اکثر کوهنوردان آن طور که خود ابراز می‌کنند از ناراحتی زانو رنج می‌برند.

مفصل زانو از مهمترین و پیچیده‌ترین مفاصل بدن است. نقش و اهمیت مفصل زانو در تمام رشته‌های ورزشی قابل توجه می‌باشد؛ به ویژه در رشته‌ی کوهنوردی به همان اندازه که مفصل زانو در رشته‌های ورزش دارای اهمیت ارزش می‌باشد به همان نسبت هم از مفاصل دیگر بدن بیشتر در معرض آسیب می‌باشد. اغلب بررسی‌ها و مطالعات که در مورد ضایعات ورزشی انجام گرفته است، نشان می‌دهد که جدی‌ترین صدمات ورزشی متوجه مفصل زانو است. از طرف دیگر شاید بروز درد و ناراحتی در مفصل زانو از مشکلترین و پیچیده‌ترین مسائل طب ورزشی است که متخصصین ارتوپدی و جراحان با آن روبرو می‌باشند.

نکته‌ی دیگر در مورد مصدومیت‌های ورزشی زانو، طول مدت درمان و عوارض و ناراحتیهایی است که متعاقب بروز آسیب ورزشی در زانو به وجود می‌آید. به عبارت دیگر طول مدت درمان ضایعات مفصل زانو نسبت به صدمات دیگر بسیار طولانی‌تر می‌باشد.

متأسفانه در بعضی از آسیب‌های ورزشی مثل زانو باعث پارگی کامل لیگامان متقاطع قدامی یا خلفی شده و دیگر مفصل زانو ثبات و استحکام اولیه‌ی خود را از دست می‌دهد و ورزشکار مجبور است که از ادامه‌ی ورزش خودداری کند. مسئله‌ی دیگر در مورد مفصل زانو، سئولاتی است که اکثر ورزشکاران در هنگام وقوع صدمات ورزشی با آن مواجه می‌شوند. بعضی از این سئولات عبارتند از:

چه آسیبی بر زانوی من وارد شده است؟ چه مدت برای بهبودی صدمه‌ی وارد شده مورد نیاز است؟ آیا من قادر به ادامه‌ی مسابقه‌ی ورزشی پس از

ورزشکاران می‌شود و آنان را مستعد ابتلا به درد و ناتوانی می‌سازد همچنین در بعضی از ورزشکاران اندازه‌ی استخوان کشکک طبیعی نمی‌باشد. یا بیش از حد بزرگ است، یا کوچک که در هر حال این امر باعث افزایش بروز درد در زانو و یا در رفتگی مکرر استخوان کشکک می‌گردد.

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک سن .  
۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		سن
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۲۰	۱۸	۳۰	۲۹	۱۵-۲۰
۲۳/۳	۲۱	۳۳/۳	۳۰	۲۱-۲۵
۱۶/۶	۱۵	۱۶/۶	۱۵	۲۶-۳۰
۶/۶	۶	۶/۶	۶	۳۱-۳۵
۱۶/۶	۱۵	۳/۳	۳	۳۶-۴۰
۱۰	۹	۶/۶	۶	۴۱-۴۵
۶/۶	۶	۱/۱	۱	بزرگتر از ۴۶
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

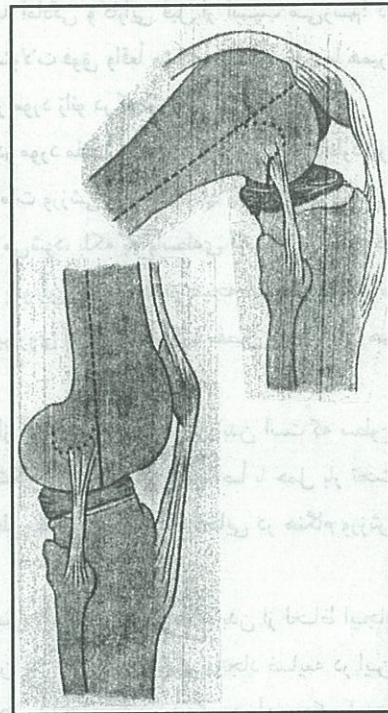
جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک مدت کوهنوردی . ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		مدت زمان کوهنوردی (سال)
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۱۰۰	۹۰	۲۶/۶	۲۴	۰-۳
.	.	۳۳/۳	۳۰	۴-۷
.	.	۱۳/۳	۱۲	۸-۱۱
.	.	۱۶/۶	۱۵	۱۲-۱۵
.	.	۱۰	۹	بزرگتر از ۱۵
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک برآمدگی . ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		برآمدگی
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
.	.	۱۱/۲	۱۰	دارد
۱۰۰	۹۰	۸۸/۸	۸۰	ندارد
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

طرفین زانو قرار دارند و لیگامانهای داخلی، خارجی که در طرف داخل و خارج زانو واقع می‌گردند. کار این لیگامانهای جانبی استحکام بخشیدن و ثبات جانبی و طرفی مفصل زانو است. همچنین دو لیگامان دیگر در زانو به شکل متقاطع یا ضربدری «X» وجود دارد که به نام لیگامان متقاطع قدامی و خلفی موسوم‌اند. کار لیگامانهای متقاطع، ایجاد ثبات و دادن استحکام به مفصل زانو می‌باشد.



همینطور مفصل زانو دارای یک کپسول مفصلی و تعدادی «بورس» لایه‌ی چربی می‌باشد که در بین قسمت‌های مختلف مفصل قرار گرفته‌اند. مفصل زانو دارای دو حرکت خم شدن و صاف شدن است که میزان حرکت خم شدن طبیعی حدود ۱۳۵ درجه می‌باشد.

البته در مفصل زانو به جز در حرکت فوق، حرکت چرخشی نیز وجود دارد که استخوان درشت‌نی بر روی استخوان ران انجام می‌دهد. در مفصل زانو به جز دو استخوان ران و درشت‌نی، استخوان کشکک، تاندون عضله چهار سر، قرار گرفته است که نقش بسیار مهم از نظر بیومکانیکی در مفصل زانو دارد. این استخوان به طور قابل توجهی باعث افزایش کار عضله چهارسر ران می‌شود. بدین علت که استخوان کشکک، تاندون عضله چهارسر را از مفصل زانو بلند نموده و در نتیجه مزیت مکانیکی آن را افزایش می‌دهد.

در مفصل زانو در حالت معمولی و طبیعی مقداری مایع وجود دارد. اکثر صدمات و ضایعاتی که به مفصل زانو در ورزش وارد می‌شود، سبب افزایش و ترشح زیاد این مایع در مفصل می‌گردد که به عنوان التهاب مفصل مطرح می‌باشد. تورم و التهاب در مفصل را هنگام لمس زانو متوجه می‌شویم که در هر حال وجود التهاب و تورم در مفصل نیاز به درمان و توجه خاص دارد. شکل ظاهری زانو بدین ترتیب است که در هنگام ایستادن هیچگونه چرخشی در آن وجود ندارد در بعضی از ورزشکاران به طور مادرزادی تغییر شکلهایی در مفصل زانو بوجود می‌آید، مفصل زانوی ضربدری "Genuvalgum" زانوی پیرانتزی "Genuvarum" و زانوی تو رفته "Genurecurvatum".

تغییرات فوق سبب وارد آمدن فشار بیش از حد بر عناصر مفصل زانو در

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک تست Memurry داخلی. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۱۶/۶	۱۵	۲۶/۶	۲۴	مثبت
۸۳/۴	۷۵	۷۳/۴	۶۶	منفی
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک تست Memurry خارجی. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۲۰	۱۸	۶۶/۶	۶۰	مثبت
۸۰	۷۲	۳۳/۴	۳۰	منفی
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک لمس دردناک خلفی کشکک. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۳/۳	۳	۶/۶	۶	مثبت
۹۶/۸	۸۷	۹۳/۴	۸۴	منفی
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک عدم حرکت کشکک به طرفین. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۵۳/۳	۴۸	۲۶/۶	۲۴	مثبت
۴۶/۷	۴۲	۷۳/۴	۶۶	منفی
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک حرکت دردناک کشکک به بالا و پایین. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۶/۶	۶	۱۶/۶	۱۵	مثبت
۹۳/۴	۸۴	۸۳/۴	۷۵	منفی
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک تورم. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۰	۰	۱۱/۲	۱۰	دارد
۱۰۰	۹۰	۸۸/۸	۸۰	ندارد
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک ضایعات پوستی. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۳/۴	۳	۳/۴	۳	دارد
۹۶/۶	۸۷	۹۶/۶	۸۷	ندارد
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک تندرستی. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۱/۲	۳	۱۶/۶	۱۵	دارد
۹۸/۸	۸۷	۸۳/۴	۷۵	ندارد
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک دامنه‌ی حرکت. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۱۶/۶	۱۵	۴۲/۳	۳۹	کاهش
۰	۰	۶/۷	۶	افزایش
۸۳/۴	۷۵	۵۰	۴۵	نرمال
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

جدول توزیع فراوانی ترومای زانو در دو گروه نمونه و شاهد به تفکیک پا پراتنزی. ۱۳۷۷ - هیئت کوهنوردی اراک

CONTROL		CASE		نتیجه تست
%Fi	Fi	%Fi	Fi	
۱۳/۵	۱۲	۳۳/۳	۳۰	هست
۸۶/۵	۷۸	۶۶/۷	۶۰	نیست
۱۰۰	۹۰	۱۰۰	۹۰	جمع کل

## بحث و نتیجه گیری

نتایج به دست آمده در مطالعه‌ی ما بر روی ۹۰ نفر نمونه Case و ۹۰ نفر شاهد Control به منظور بررسی تروماهای وارده به زانو و عوارض آن و مقایسه‌ی این عوارض در بین کوهنوردان و افراد عادی در فصل سوم به شکل نمودار و جدول مشخص گردیدند و از این نمودارها و جداول این طور اثبات می‌شود که:

۱- با توجه به جدول و نمودار شماره ۱ به شرح و توزیع فراوانی افراد گروه نمونه از لحاظ سنی، در رنج سنی ۲۵-۲۱ سال قرار دارند ۳۳/۳٪ و در گروه شاهد نیز در همین رنج سنی بیشترین توزیع فراوانی افراد می‌باشد ۲۳/۳٪ و لذا دو گروه شاهد و نمونه علاوه بر اینکه از لحاظ جنس یکسان بودند (همگی مذکر) از لحاظ سن نیز بسیار متناسب می‌باشند و بین این دو از لحاظ سنی اختلاف معنی‌داری وجود ندارد  $P=0.1$  از طرفی با توجه به  $P \leq 0.01$  ارتباط معنی‌داری بین سن و عوارض نیز بیشتر می‌شوند و این مهم را باید مد نظر داشت که با افزایش سن، مدت کوهنوردی نیز افزایش یافته یعنی در تمام افرادی که سن بالاتری دارند مدت کوهنوردی بیشتری دارند و بین این دو رابطه‌ی مستقیم وجود دارد (با توجه به  $P \leq 0.01$ ).

۲- طبق جدول و نمودار شماره ۲ بیشترین توزیع فراوانی دو گروه نمونه از لحاظ مدت کوهنوردی در رنج ۷-۴ سال می‌باشد ۳۳/۳٪ این در حالی است که در گروه شاهد به علت اینکه هیچ یک کوهنورد نبوده‌اند و سابقه کوهنوردی (۰ سال) را می‌دهند لذا بیشترین توزیع فراوانی از لحاظ مدت کوهنوردی در این گروه در رنج ۰-۳ سال است.

از طرفی با توجه به  $P \leq 0.01$  ارتباط بسیار قوی و معنی‌داری بین مدت کوهنوردی و ابتلا به عوارض ناشی از تروما وجود دارد. هر چه مدت کوهنوردی بیشتر می‌شود، میزان عوارض ناشی از تروما نیز افزایش می‌یابد.

۳- از لحاظ وجود یا عدم وجود عارضه برآمدگی در بین افراد گروه نمونه ۱۱/۲٪ مثبت و ۸۸/۸٪ منفی می‌باشد و در گروه شاهد Control هیچ یک چنین عارضه‌ای را نداشته و بنابراین با توجه به  $P \leq 0.05$  بین وجود یا عدم وجود برآمدگی در زانو و کوهنورد بودن یا نبودن ارتباط معنی‌داری وجود دارد. (طبق جدول و نمودار شماره ۳)

۴- طبق جدول و نمودار شماره ۴ هیچ یک از افراد گروه شاهد دچار تورم زانو نبوده‌اند در حالیکه ۱۱/۱٪ از کل افراد نمونه دچار تورم زانو بودند و لذا بین دو گروه نمونه و شاهد از لحاظ وجود یا عدم وجود تورم زانو اختلاف معنی‌داری وجود دارد. ( $P \leq 0.05$ )

۵- طبق جدول و نمودار شماره ۵ در بین افراد نمونه ۳/۴٪ ضایعات پوستی و در بین افراد شاهد نیز ۳/۴٪ ضایعات پوستی را دارا می‌باشند و لذا اختلاف معنی‌داری بین این دو وجود ندارد.

۶- به طور کلی در افراد گروه نمونه ۱۶/۶٪ درد هنگام لمس زانو داشته‌اند و ۸۳/۴٪ آن را نداشته‌اند این در حالی است که فقط ۱/۲٪ از کل افراد شاهد دچار درد هنگام لمس زانو بوده‌اند و لذا با توجه به  $P \leq 0.05$  باز هم بین گروه Case و Control از لحاظ وجود یا عدم وجود تندرست اختلاف معنی‌داری وجود دارد (طبق جدول و نمودار شماره ۶).

۷- طبق جدول و نمودار شماره‌های ۷ از کل افراد نمونه ۴۳/۳٪ دچار کاهش دامنه‌ی حرکت و ۶/۷٪ دچار افزایش دامنه‌ی حرکت و ۵۰٪ دارای دامنه‌ی حرکت نرمال بوده‌اند و این در حالی است که ۸۳/۴٪ از کل افراد شاهد و نمونه از لحاظ تغییر در دامنه‌ی حرکت motion وجود دارد و در گروه نمونه این تغییرات کاملاً معمولی تر می‌باشد.

۸- با توجه به جدول و نمودار شماره ۸، ۳۳/۳٪ از کل افراد نمونه با پیرانتری genovarum هستند و ۶۶/۷٪ از این افراد فاقد این عارضه می‌باشند در حالیکه ۸۶/۵٪ از کل افراد شاهد، فاقد این عارضه می‌باشند و با توجه به  $P \leq 0.05$  باز هم اختلاف معنی‌داری از جهت ابتلا به پیرانتری در دو گروه نمونه و شاهد وجود دارد.

۹- تستهای \*Mcmurry داخلی در ۲۶/۶٪ از کل افراد نمونه + (مثبت) و در ۷۳/۶٪ افراد نمونه - (منفی) می‌باشد در صورتی که در ۸۳/۴٪ افراد شاهد - (منفی) و در ۱۶/۶٪ آنها + (مثبت) می‌باشد و لذا با توجه به  $P = 0.2$  اختلاف معنی‌داری بین این دو گروه از لحاظ این تست وجود ندارد. (با توجه به نمودار و جدول شماره ۹)

۱۰- طبق جدول و نمودار شماره ۱۰ در ۶۶/۶٪ از افراد نمونه تست Mcmurry خارجی + (مثبت) و در ۳۳/۴٪ تست Mcmurry - (منفی) می‌باشد در صورتی که همین تست در گروه شاهد Control در ۲۰٪ از افراد + (مثبت) می‌باشد، بنابراین با توجه به  $P \leq 0.05$  بین دو گروه Case و Control اصلاً از لحاظ تست Mcmurry خارجی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

۱۱- جدول و نمودار شماره ۱۱ بیانگر این مطلب هستند که تنها ۶/۶٪ از افراد نمونه دچار لمس دردناک خلفی کشکی هستند و ۹۳/۴٪ فاقد این عارضه هستند در صورتی که در بین افراد شاهد ۹۶/۸٪ فاقد این مشکل می‌باشند. لذا با احتساب  $P = 0.05$  بین دو گروه Case و Control اصلاً از لحاظ لمس دردناک خلفی کشکک زانو اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

۱۲- از کل افراد نمونه ۲۶/۶٪ دچار تورم حرکت کشکک به داخل و خارج، بالا و پایین می‌باشند و ۷۳/۴٪ فاقد این مطلب هستند در حالی که ۵۳/۳٪ از کل افراد شاهد دچار عدم حرکت کشکک زانو به طرفین و ۴۶/۷٪ فاقد این عارضه هستند و بنابراین با توجه به نمودار و جدول شماره ۱۲ با احتساب  $P = 0.06$  اختلاف معنی‌داری بین دو گروه نمونه و شاهد از لحاظ این مورد احساس نمی‌شود.

۱۳- طبق جدول و نمودار شماره ۱۳ - ۱۶/۶٪ از کل افراد نمونه دچار حرکت دردناک زانو به بالا و پایین بوده‌اند و ۸۳/۴٪ فاقد این عارضه هستند این در صورتی است که در گروه شاهد فقط ۶/۶٪ فقط دچار این عارضه بودند و ۹۳/۴٪ فاقد این عارضه می‌باشد و لذا با توجه به  $P = 0.01$  بین دو گروه نمونه و شاهد از لحاظ این امر نیز اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

در کل این طور اثبات می‌شود (از گفته‌های فوق) که بین دو گروه Case و Control از لحاظ اکثر عوارض ناشی از ترومای زانو اختلاف معنی‌دار وجود دارد و بنابراین به نظر می‌رسد افرادی که به ورزش کوهنوردی مبادرت می‌ورزند نسبت به افراد عادی و معمولی جامعه از Risk بالاتری برای ابتلا به عوارض مختلف خاصه عوارض ناشی از تروما به زانو برخوردار می‌باشند که این مهم را می‌توان:

۱- به خاطر سنگینی و سختی خود ورزش و بعضی عوارض غیرقابل اجتناب که این ورزش دارد.

۲- اکثر آن را می‌توان به حساب عدم رعایت صحیح کوهنوردی و استفاده بهینه از وسایل کوهنوردی و عدم استفاده از وسایل حفاظتی دانست، از طرفی با توجه به جدول و نمودارهای شماره ۱ و ۲ و با توجه به ( $P \leq 0.001$  و  $P \leq 0.01$ ) کاملاً مشهود است که افزایش مدت کوهنوردی و از طرفی دیگر افزایش سن که با مدت کوهنوردی ارتباط تنگاتنگی داشته  $P \leq 0.001$  است در ایجاد عوارض ناشی از تروما به زانو دخیل است و افرادی که سابقه‌ی کوهنوردی بیشتری دارند دچار عوارض بیشتری می‌شوند که خود مؤید صحبتها و مطالب فوق است.  $\Delta$

\* تست آسیب‌دیدگی مینیسکاها

# چگونه می‌توان مثل هرمان اسکی کرد

ترجمه‌ی کیاوش سلطانی

جدید، لبه عوض کنید. این حرکت، مهارت بسیار می‌خواهد، ولی اثر بسزایی روی کنترل پیچ دارد. سعی کنید تند و خشن و به صورت ناگهانی این حرکت را انجام ندهید.

۵- هنگامی که باسن شما در داخل پیچ جدید قرار می‌گیرد، با پاهایتان یک لبه‌ی تازه‌ی مطمئن و محکم را بیابید. حالا اسکی راست، پایه‌ی حمایت‌کننده و نگهدارنده‌ی شما برای حرکت است. حالا روی این اسکی تعادل خود را حفظ کنید. بگذارید نیمه‌ی خارجی بدن (قسمت راست بدن) کمی عقب‌تر باشد. با این کار شما محکم‌تر و مطمئن‌تر خواهید شد و ته اسکی نیز تحت کنترل شما خواهد بود.

۶- فشار را روی پای دره با پایین آوردن مرکز ثقل بدن و دادن لبه‌ی بیشتری به اسکی افزایش دهید. این کار به راندن دست خارجی شما به نزدیکی نوک اسکی‌تان کمک می‌کند.

۷- جلو را نگاه کنید و برای پیچ بعدی آماده شوید. با دست‌های جلو و آماده، فشار آوردن به پای دره را ادامه دهید، ولی شروع به آماده کردن پای دیگر برای پیچ جدید نکنید. پای که شما باید به آن فشار را وارد کنید با عوض کردن لبه‌ها تغییر می‌کند و پای کوه تبدیل به پای دره می‌شود.

این دستورالعمل‌های اصلی و اساسی را سرلوحه‌ی اسکی خود قرار دهید و مطمئن باشید «نتایج خیلی خوبی» به دست خواهید آورد. Δ

هرمان مایر در جام جهانی ۱۹۹۸ نشان داد که او با سرعت و کارایی بالا اسکی می‌کند که بقیه‌ی قهرمانان دنیا نمی‌توانند آن را درک کنند. سابقه‌ی او نشانگر یک مربی اسکی است که هنوز تکنیکش به ما درس‌های آموزنده‌ای می‌دهد. آنچه او در اینجا به ما نشان داده، پیچ‌های بُرنده‌ایست که با سرعت تخیلی هرمان مایر انجام می‌پذیرد. این پیچ، به خصوص برای کسانی که با بدنی آماده اسکی می‌کنند، می‌تواند بسیار مفید باشد.

۱- بگذارید اسکی‌هایتان راحت و عادی به جلو سر بخورند مانند هرمان. لازم نیست که پای دره را بیش از حد خم کنید و بیچانید تا اسکی بچرخد. با تعادل در وسط اسکی بایستید و خونرسد باشید. اسکی خودش می‌پیچد، لازم نیست که شما آنرا بیچانید.

۲- کاملاً حالت کمانی به بدن بدهید (پاها را کاملاً بیرون از بدنتان نگه دارید). احساس کنید که بیشتر وزنتان در وسط اسکی پای دره قرار دارد. ولی پای کوهتان را نیز هدایت کنید. شانه‌هایتان را هم‌تراز نگه دارید، حتی هنگامی که پاهایتان بیرون از بدنتان است.

۳- دست‌هایتان را باز و جلو نگه دارید. سعی کنید همیشه از بین دو دست به جلو نگاه کنید. هرگاه دیدید که دستتان به یک سمت کج شده است، بدانید که بالاتنه‌ی شما در یک حالت زشتی کج شده است. هر پیچی را که تمام می‌کنید، اسکی‌ها خودبه‌خود به زیر بدنتان برمی‌گردند.

۴- سعی کنید با حرکت عرضی باسن به صورت عمود بر اسکی‌ها و در جهت پیچ

# نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

بنا سبب از اجاب

لباس‌ها مشغولند و زمانیکه نمونه‌ها رسید ما متوجه شدیم که باید لباس‌های میان وزن را نیز به موضوع بررسی خویش بیافزاییم.

## طرح

صورت می‌تواند خطرناک باشد. اکنون چند سال است که من دائماً بر روی ضعف طراحی در قسمت سروگردن این گونه لباس‌ها تاکید کرده‌ام و اکنون به نظر می‌رسد که این تاکیدها مثمر ثمر شده است چرا که بسیاری از ژاکت‌ها اکنون مجهز به سیستم‌های تنظیم‌کننده‌ی اندازه‌ی لباس و نیز سیستم‌های تنظیم‌کننده‌ی یقه هستند. هم زیپ جیب‌ها و هم زیپ اصلی لباس باید مجهز به سرپوش‌های به اصطلاح ضد توفان باشد تا از رسیدن آب به زیپ‌ها که ضد آب نیست جلوگیری؛ زیپ اصلی همچنین باید مجهز به یک «گتر باران» باشد تا در مواقع بارندگی آب باران را هدایت کند؛ سرآستین‌ها باید کشیاف و یا در حالت بهتر دارای سیستم‌های تنظیم‌کننده‌ی مجهز به نوارهای چسبان باشد. برخی از این لباسها دارای جیبهای زاویه‌دار هستند. گرچه ممکن است این ابداع، هوشمندانه به نظر برسد اما باید با دیده شک بدان نگریست زیرا هر چه زاویه جیب تندتر باشد، جیب عملاً مقدار بیشتری از کارایی خویش را از دست می‌دهد. به هر حال اگر لباسی دارای چنین جیبی است باید توجه کرد

اولین نکته توجه به طراحی لباس است. در هر لباس ضد آب، ضعف اصلی در سیستم یقه و پوشش سروگردن است. ابتدا باید مطمئن شوید که قسمت مربوط به پوشش سروگردن کاملاً با سر و گردن و صورت شما متناسب است؛ سپس لازم است توجه کنید که لباس باید مجهز به نوعی سیستم تنظیم‌کننده‌ی اندازه باشد و این سیستم باید به نحوی طراحی شده باشد که هیچ‌وقت جلوی چشم‌ها را نگرفته و مانع دید نشود که در آن

خارجی جهت اطلاع هموردان به چاپ می‌رساند. به این امید که مورد استفاده قرار گیرد.

ابتدا قصد آن بود که موضوع این مقاله لباس‌های ضد آب بسیار سبک وزن باشد، از آن نوع لباس‌هایی که بتوان به راحتی در جیب رویی کوله پشتی جایشان داد و در مواقع ریزش غیر منتظره باران از آنها استفاده کرد؛ از آن نوع لباس‌هایی که بتوان آنها را با لبتندی مغرورانه پوشید در حالیکه دیگران دارند در زیر بارانی ناگهانی خیس می‌شوند! مطابق معمول برنامه خویش را برای نوشتن چنین مقاله‌ای به اطلاع تمام تولیدکنندگانی که نشانی آنها در فهرست ما موجود بود، رساندیم. اما نتیجه آن بود که در باییم تعداد کمی از تولیدکنندگان به تولید این نوع

ترجمه: هادی فوقانی

## مقدمه

هر اسباب ورزشی علاوه بر استحکام، از بُعد فنی نیز باید دارای یک ویژگی خاص باشد. در غیر این صورت علاوه بر عدم کارایی نامناسب ممکن است سبب صدمات جبران‌ناپذیری نیز بشود. ساز و برگ کوهنوردی نیز از این قاعده جدا نیست. اگر وسیله‌ی فنی از ایمنی کافی برخوردار نباشد، خطر سقوط و حتی مرگ را نیز به همراه دارد. همین‌طور پوشاک و کفش نامناسب باعث سرمازدگی و یخ‌زدگی و در نتیجه ضرر و زیان غیرقابل جبران می‌گردد.

فصلنامه کوه از این پس در هر شماره تحت عنوان فوق به تدریج خصوصیات یکی از تجهیزات فنی و یا پوشاکی را با استفاده از منابع معتبر





زیپ‌های این حبیبه‌ها رو به بالا بسته شوند. جیب نگه‌داری نقشه بهتر است که بین زیپ اصلی لباس و سرپوش ضد توفان مربوط به این زیپ قرار داشته باشد و نه در داخل خود لباس؛ بدین ترتیب دست یابی به نقشه به دفعات و هر وقت که بخواهید به راحتی امکان پذیر خواهد بود. اگر ژاکت‌های ضد آب به گونه‌ای طراحی شوند که کوتاهتر باشند هم وزن آنها سبکتر خواهد شد و هم اغلب قیمت آنها کمی ارزان‌تر؛ اما تجربه نشان داده است که این ژاکت‌ها چندان مقبول نمی‌افتاد زیرا نیاز به شلوارهای ضد آب را بیشتر می‌کنند و در هوایی سرد کمتر بدن را گرم نگه می‌دارند. در بسیاری از ژاکت‌ها از نوعی پارچه‌های تور به عنوان آستر استفاده می‌شود. در این صورت در ناحیه جیب‌ها و آستین‌ها این آستر ممکن است جمع شده و باعث دردسر شود؛ بنابراین در این قسمت‌ها باید توجه کرد که آستر از جنس نایلون نرم باشد.

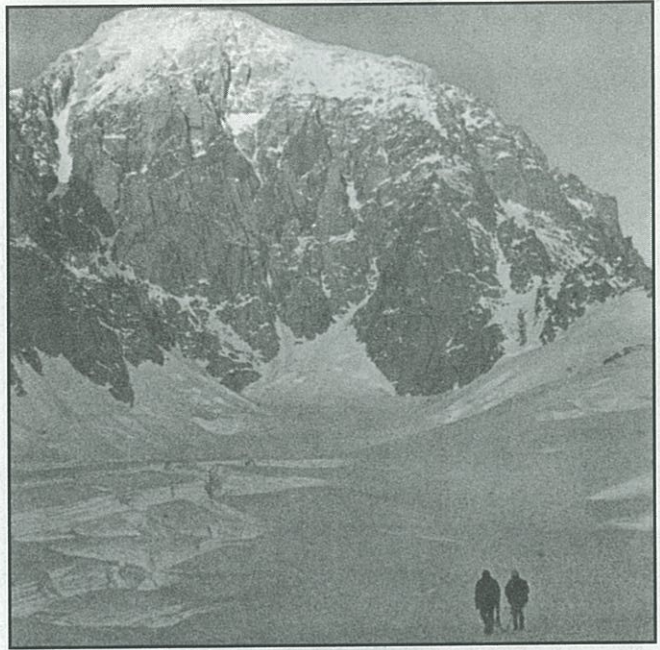
## مواد

تعداد کمی از لباس‌هایی که در بازار به عنوان ضد آب فروش می‌روند در حقیقت ضد باد هستند اما ضد آب (water proof) نیستند بلکه مقاوم در برابر آب (water resistant) است یعنی از خیس شدن سریع جلوگیری می‌کنند ولی آب بزودی در داخل آنها نفوذ می‌کند. اما بیشتر این لباس‌ها در عین حال که واقعاً ضد آب است امکان تنفس به بدن را

عموماً جزو لباس‌های میان وزن محسوب می‌شوند از یک آستر نرم توری شکل نیز استفاده می‌شود که دارای ساختمانی بافته شده است و نقش آن هم حفاظت غشای درونی و هم ایجاد نوعی عایق است. این لباسها نیز می‌توانند بسیار نرم و راحت باشند و در تمام طول روز پوشیده شوند. ولی باز هم تمام ژاکت‌های ضد آب دو لایه برای برنامه‌های جدی‌تر کوه‌پیمایی مناسب نیستند. برای پی بردن به موارد صحیح استفاده باید به توصیه‌های سازنده توجه کرد.

لباس‌های ضد آب سه لایه دارای محکمترین ساخت هستند. در این لباس‌ها لایه غشایی بین پوسته بیرونی و لایه داخل ساندویچ شده و تشکیل یک پارچه واحد را می‌دهند. در این لباس‌ها نسبت به دو نوع لباس پیش گفته قابلیت تنفس معمولاً اندکی کاهش می‌یابد؛ همچنین نرمی و قابلیت انعطاف کمتری دارند ولی در عوض محکمتر و کمتر آسیب پذیرند. البته نباید انتظار داشت که لباس‌های سبک وزن همان کار این لباس‌های سنگین وزن‌تر را داشته باشند.

به هر حال غیر از مسئله آسیب‌پذیری تجربه نشان داده است که در شرایط بارش سنگین و مداوم باران، بالاخره آب به داخل لباس‌های سبک وزن نفوذ می‌کند. بنابراین بهترین کار برد آنها برای مواقع اضطراری، باران‌های منقطع و نیز مواقعی است که افراد می‌خواهند سریع حرکت کنند و افزایش وزن بار، آنها را می‌آزارد. Δ



قله تریچمیر

# پنجاه کوه مهم جهان

تهیه و تنظیم از: مرتضی دزفولی

## قسمت آخر

### ۳۷. نانگا پاربات Nangaparbat

(۸۱۲۵ متر، پاکستان)

آلمانیها بیش از کشورهای دیگر برای رسیدن به نهمین کوه بلند جهان اشتیاق نشان می‌دادند.

هرمان بول آلمانی، اولین صعود خود را در ۱۹۵۳ انجام داد. او ۱۳۰۰ متر مانده به قله را انفرادی بالا رفت. سرپرستی برنامه به عهده‌ی کارل هرلیخ کوفر بود و برنامه به مناسبت یادبود ویلی مرکل اجرا شد که در ۱۹۳۴ با ۳ آلمانی دیگر و ۶ شریا در نانگاپاربات کشته شدند.

از اولین صعود نانگا پاربات، در ایران کتابی چاپ شده و فیلم سینمایی آن هم در تلویزیون نشان داده شده است.

### ۳۸. آناپورنا Annapurna

(۸۰۹۱ متر، نپال)

موریس هرزوک و لویی لشلن فرانسوی، نخستین کسانی بودند که در سال ۱۹۵۰ به یک ۸۰۰۰ متری صعود کردند.

### ۳۹. گاشر بروم ۱ Gasherbrum 1

(۸۰۶۸ متر، پاکستان - چین)

در سال ۱۹۵۸، دو نفر به نامهای شونینگ و کافمن از یک کاروان آمریکایی، اولین صعود را انجام دادند.

در سال ۱۹۸۲ از کاروانی سوئیسی - فرانسوی پنج نفر به قله رسیدند که دو نفر از آنها سائودان سرپرست برنامه و همسرش بودند. این نخستین صعود خانوادگی به یک ۸۰۰۰ متری بود. سائودان از قله تا بارگاه اصلی را اسکی کرد تا اولین نفری هم باشد که با اسکی از یک ۸۰۰۰ متری به طور کامل تا بارگاه اصلی را اسکی کرده است.

دو سال بعد، مسنر و کامرلندر نخستین تراورس بین دو ۸۰۰۰ متری را انجام دادند. آن‌ها از گاشر بروم یک به گاشر بروم دو رفتند. در سال ۱۳۵۶،

کاروانی از باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند، به سرپرستی مجتبی مظاهری تا ارتفاع ۷۱۰۰ متری این کوه بالا رفتند.

### ۴۰. برود پیک Broad Peak

(۸۰۴۷ متر، پاکستان - چین)

در سال ۱۹۵۷، کاروان کوچکی از اتریش، ۴ کوهنورد نیرومند خود را به قله رساند: سرپرست اشموخ، هرمان بول، کورت دیمبرگر و وینترسلر. آنها از باربر در ارتفاع و کپسول اکسیژن استفاده نکردند و بار سه بارگاه آخر را خود حمل کردند. ۱۸ روز بعد، هرمان بول در چوگولیزا ناپدید شد.

### ۴۱. شیشا پانگما Shishapangma

(۸۰۴۶ متر، تبت)

کاروانی ده نفره از چین و تبت در سال ۱۹۶۴ اولین صعود را انجام داد و تمام اعضای کاروان روی قله ایستادند شیشاپانگما یا به قول چینیها خیخاپانگما و به قول هندیها گوساین تاین آخرین ۸۰۰۰ متری صعود شده است.

### ۴۲. گاشر بروم ۲ Gasherbrum 2

(۸۰۳۵ متر، پاکستان - چین)

در سال ۱۹۵۶، یک کاروان اتریشی به سرپرستی موراواک از کوتاهترین ۸۰۰۰ متری جهان بالا رفت. به غیر از سرپرست کاروان، لارچ و ویلن پارت نیز به قله رسیدند. در قبل از انقلاب تیمی از باشگاه کوهنوردی دماوند در این منطقه فعالیت نمودند و در تیرماه ۱۳۷۶، سه نفر ایرانی روی این قله ایستاده‌اند.

### ۴۳. تریچمیر Tirichmir



قله‌ی کمونیزم

فاصله‌ی بین آن دو قله، ۱۱ کیلومتر است. نخستین بار، آلمانیها در سال ۱۸۲۹ به آن صعود کردند. بنا به روایت تورات، کشتی نوح برفراز آن جای گرفته است و به فارسی کوه نوح خوانده می‌شود. ترکها به آن آغری داغ و ارامنه به آن ماسیس می‌گویند. در سالهای ۱۹۵۲ و ۱۹۵۳ دو هیئت آمریکایی به کمک ارتش ترکیه، با هدف دستیابی به بازمانده‌های از کشتی نوح از آرارات بالا رفتند، ولی چیزی نیافتند. ابراهیم شیخی و هادی بنکدار، اولین ایرانیانی هستند که از این کوه بالا رفته‌اند. گروه اعزامی فدراسیون کوهنوردی نیز در زمستان به این کوه صعود کرد.

#### ۴۸. کارس تنز Carstenz

(۵۰۳۰ متر، گینه نو (دومین جزیره بزرگ دنیا)، بلندترین کوه واقع در جزیره، در دنیا)

#### ۴۹. فوجی‌یاما Fujiyama

(۳۷۷۶ متر، قسمت مرکزی جزیره‌ی هونشو ژاپن)  
بلندترین کوه ژاپن و مخروطی تقریباً کامل با قطر دهانه‌ای در حدود ۶۱۰ متر است. در سال ۱۷۰۷ برای آخرین بار آتشفشانی کرده است. در افسانه‌های آمده است که ۲۸۶ سال قبل از میلاد بر اثر زلزله‌ای پدیدار شد. از مشهورترین کوههای مقدس جهان است که مردم به زیارت آن می‌روند. زیبایی این کوه و مناظر پیرامون آن، الهام‌بخش نقاشان، شاعران و هنرمندان ژاپنی در قرون متمادی بوده است.

#### ۵۰. سری پادا Sripada

(۲۲۴۳ متر، سری لانکا)

کوه مقدسی که مورد احترام بوداییها، مسلمانان و هندوهاست. به کوه حضرت آدم و راما نیز معروف است. مسلمانان معتقدند که حضرت آدم ۱۰۰۰ سال در آنجا زندگی کرده است. بوداییها اعتقاد دارند که جای پای بودا در آنجاست و هندوها، جای پای سیوا، یکی از خدایان خود را در آن می‌دانند. Δ

(۷۷۵۰ متر، پاکستان)، (بلندترین کوه ناحیه هندوکش)

حد سالکی اولین ایرانی است که در سال ۱۳۵۴ از این کوه بالا رفته است.

#### ۴۴. کمونیزم

(۷۴۹۵ متر، تاجیکستان)

بلندترین قله در بین جمهوریهای شوروی سابق است که ابتدا قله‌ی استالین خوانده می‌شد و بعد نام آن به کمونیزم برگردانده شد. کاروان اکتشافی تاجیکستان - پامیر در سال ۱۹۳۳ برای اولین بار به آن صعود کرد. در مرداد ۱۳۷۴ چهار نفر ایرانی به سرپرستی غلامعباس جعفری به این قله رسیدند.

#### ۴۵. موستاغ Mustagh

(۷۲۷۳ متر، جامو و کشمیر، انگلستان ۱۹۵۶)

#### ۴۶. دماوند

(۵۶۷۱ متر)

آخرین اندازه‌گیریها، ارتفاع آن را عدد دیگری نشان داده است، با این وجود در تمام متون رسمی و غیررسمی، ارتفاع ۵۶۷۱ متر برای آن ثبت شده است. بلندترین کوه ایران و واقع در رشته کوههای البرز است. در افسانه‌ها کوههای البرز مسکن سیمرغ و کوه دماوند محل زندانی شدن ضحاک است. آورده‌اند که فریدون، ضحاک را در غاری در قله‌ی دماوند محبوس کرد و باز گفته‌اند که سلیمان، دیوی را در دماوند کوه به بند کرده است. روی قله از سنگهای گوگردی زرد پوشیده شده و قطر دهانه‌ی آتشفشانی آن، تقریباً ۱۸۰ متر است.

#### ۴۷. آرارات Ararat

(۵۱۶۵ متر، ترکیه)

آتشفشان خاموشی که شامل دو قله‌ی آرارات بزرگ و آرارات کوچک است و



آرارات بزرگ و کوچک.

## دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت دوازدهم



### هیمالیا Himalaya

بزرگترین رشته کوه واقع در جهان است که بین هند در جنوب و تبت در شمال امتداد یافته است. نام رشته از یک لغت سانسکریت گرفته شده است که هیما به معنی برف و آلا یا به معنی مسکن یا سرزمین تعبیر شده است لذا ما آن را «سرزمین سفید» نام می‌گذاریم. هیمالیا که حدود هزار و پانصد مایل طول دارد از ایندوس در غرب تا براهماپوترا در شرق امتداد یافته است و بهنای آن حدود صد مایل است. هیمالیا را می‌توان به سه رشته تقسیم کرد: رشته سیوالیک که از کنار منطقه‌ی گنگ آغاز می‌شود که جنگلی است و ارتفاعی بیش از سه هزار پا در آنجا مشاهده نمی‌شود. دوم هیمالیای کوچکتر است که ارتفاع تقریبی مناطق آن پانزده هزار پا است و دارای مناطقی است که همچون سیملا و دارجلینگ، شیبهای آن درختکاری شده است. سرانجام هیمالیای بزرگ به ندرت ارتفاع کمتر از هجده هزار پا در آن به چشم می‌خورد. منطقه از گرانیب عالی تشکیل شده است که بلندترین قله‌ی آن اورست است، (۲۹۰۲۸ پا) حدود سیزده قله‌ی ۲۶ هزارپایی و شاید نزدیک به ۳۱ قله‌ی ۲۵ هزارپایی در منطقه وجود دارد. (البته لازم به تذکر است که هرچند وقت یکبار ارتفاع قله تغییر می‌یابد و در منابع مختلف به شکل‌های متفاوت بیان شده است). در غرب هیمالیای بزرگ رشته‌ها و مناطق جالب توجهی واقع شده است که به موازات یکدیگر قرار گرفته‌اند که شناخته شده‌ترین و بهترین آنها منطقه‌ی کاراکوروم است. در سال ۱۹۰۷ بارارد، هیمالیا را از غرب به شرق چنین تقسیم کرد: ۱- بخش پنجاب هیمالیا ۲- ترانس هیمالیا ۳- کومان هیمالیا ۴- نپال هیمالیا ۵- سیکیم هیمالیا ۶- آسام هیمالیا

تمام بخش‌های فوق‌الذکر برای کوهنوردان قابل توجه هستند و این در حالی است که از پنجاه قله‌ی بالای بیستوپنج هزار پا فقط نه تایی آن خارج از منطقه‌ی کاراکوروم و نپال قرار گرفته است که چهار تایی آن در سیکیم، چهار تا در کومان و پنجاب و یکی در آسام واقع شده است. بزرگترین یخچال دنیا (از لحاظ مناطق کوهنوردی) هم در کاراکوروم است. هر رشته از قله به نام هیمال شناخته شده‌اند که خود دارای یک یا چند

قله‌ی معروف و مشخص کننده

هستند. مثلاً دائولآگیری خود دارای

چهار قله‌ی ۲۵ هزارپایی است و

حداقل پنج قله‌ی دیگر که ارتفاعشان

مقداری کمتر است. هنگامی که قله‌ی اصلی صعود شود مسلماً توجه بعدی به

قلل صعود نشده منطقه معطوف می‌گردد. برخی از قله و مناطق هیمالیا چند

نام دارند. مثلاً نام دیگر بالتورو، کانگری یا سرن طلایی است و گاشبروم ۱ را

قله‌ی پنهان نیز می‌نامند. چینی‌ها هم اورست را چومولونگما می‌نامند و

گوسین دان هم همان شیشاپانگما است.

مسائل سیاسی و اعتقادات مذهبی دسترسی به برخی مناطق را

غیرممکن ساخته و با دشواری‌های روبرو کرده است، و علیرغم اینکه به نقاطی

می‌توان به راحتی با هواپیما سفر کرد اما برخی نقاط نیز کماکان برای

کوهنوردان ناشناخته هستند.

به جز این مسائل، برای دولتهای این منطقه امری طبیعی است که برای

صعود یک قله مبلغ گزافی را دریافت دارند فرضاً قواعد و مسائل مربوط به

صعود اورست به صورت کتابی درآمده است.

هوا یکی از مسائل اساسی کوهنوردی در هیمالیا است مثلاً در نپال اغلب

صعودها را در اواخر ماه مه و یا اوائل ژوئن آغاز می‌کنند و حداکثر تا ماه

سپتامبر ادامه می‌دهند زیرا پس از آن هوا رو به خرابی می‌رود. فصل پیش از

بادهای موسمی یعنی بین مارس و آوریل نیز برای کوهنوردی انتخاب

می‌شود زیرا هوا گرمای بیشتری دارد. هرچه به طرف غرب و کاراکوروم برویم

اثرات فصل بادهای موسمی کمتر است. در کومان زمان مناسب حرکت پس از

بارندگی‌های ماه آگوست است مثلاً قله‌ی نانداد وی را در ۲۹ آگوست سال

۱۹۳۶ صعود کردند. در فصل پس از بادهای موسمی، سردی هوا بیشتر است

و قدرت وزش باد نیز بسیار است.

اولین کوهنوردی که به صورت جدی به دیدار هیمالیا آمد، «دچی» بود که

در سال ۱۸۷۹ عازم آنجا شد اما بیماریش مانع صعودهای او گشت. سپس

«و. گراهام» به اتفاق راهنمایش «ایمبودن» دست به این کار زدند. پیش از آنها

«باس» و «کافمان» در سال ۱۸۸۳ چنین دیداری را انجام داده بودند. گراهام

چانگابانگ و قله‌ی کابرو را صعود کرد که هنوز در مورد آن شک و تردید وجود

دارد. پیش از جنگ جهانی اول بلندترین قله‌ی صعود شده تریسول (۲۳/۳۶۰

پا) بود و بلندترین نقطه‌ای که با بر آن نهاده بودند ۲۴ هزارپایی قله‌ی

چوگولیسا (۲۵۱۱۰ پا) بود.

دیگر سفرهای مهم از این قرارند:

۱۸۹۲: تیم اعزامی کانوی به کاراکوروم

۱۸۹۵: تلاش مموری روی نانگاپارات

۱۸۹۹: شناسایی جونگا توسط فرشفایلد

۱۹۰۲: تلاش اگنشتاین روی قله‌ی k2



۱۸۶۵ پیدا کرده است که دیگر حتی ایجاد مسیرهای جدید روی قله قدیمی نیز نوآوری محسوب نمی‌شوند. پس از آن در ادامه‌ی این سیستم، نوآوری‌هایی در هیمالیا صورت گرفت که قابل توجه‌ترین آنها از قرار زیرند:

۱۹۵۱: تلاش ناموفق فرانسویها جهت تراورس ناندادوی به ناندادوی شرقی که دوپلات و دیگنس کشته شدند.

۱۹۶۳: تراورس موفقیت‌آمیز آمریکاییها روی اورست که از جبهه‌ی غربی

شماره	نام قله ۸۰۰۰ م	ارتفاع (متر)	ارتفاع (پا)	منطقه	اولین صعودکنندگان در سال
۱	اورست	۸۸۴۸	۲۹۰۲۸	نیپال	۱۹۵۳، نیوزلند (تیم انگلیس)
۲	k <sub>2</sub>	۸۶۱۱	۲۸۲۵۳	کاراکوروم	۱۹۵۴، ایتالیا
۳	کانگ چن جونگا	۸۵۹۷	۲۸۲۰۷	سیکیم	۱۹۵۵، انگلیس
۴	لوتسه	۸۵۰۱	۲۷۸۹۰	نیپال	۱۹۵۶، سوئیس
۵	ماکالو	۸۴۸۱	۲۷۸۲۴	نیپال	۱۹۵۵، فرانسه
۶	دانولاگیری ۱	۸۱۷۲	۲۶۸۱۱	نیپال	۱۹۶۰، سوئیس
۷	ماناسلو	۸۱۵۶	۲۶۷۶۰	نیپال	۱۹۵۶، ژاپن
۸	چوئیو ۱	۸۱۵۳	۲۶۷۵۰	نیپال	۱۹۵۴، اتریش
۹	نانگاپاربات	۸۱۲۵	۲۶۶۵۸	پنجاب	۱۹۵۳، اتریش و آلمان
۱۰	آناپورنا ۱	۸۰۷۸	۲۶۵۰۴	نیپال	۱۹۵۰، فرانسه
۱۱	گاشربروم ۱	۸۰۸۶	۲۶۴۷۰	کاراکوروم	۱۹۵۸، آمریکا
۱۲	برودبیک ۱	۸۰۴۷	۲۶۴۰۰	کاراکوروم	۱۹۵۷، اتریش
۱۳	گاشربروم ۲	۸۰۳۵	۲۶۳۵۰	کاراکوروم	۱۹۵۶، اتریش
۱۴	گوسیندان (شیشاپانگما)	۸۰۱۳	۲۶۲۹۱	نیپال	۱۹۶۴، چین

۱۹۰۵: تلاش گوئیلاز مود، روی قله‌ی کانگچن جونگا

۱۹۰۷: تلاش رابینسون روی قله‌ی کابرو

۱۹۱۰: صعود قله پانترزی (۲۳/۱۸۰ پا) و چومیمو (۲۳۴۳۰ پا) توسط کلاس

۱۹۱۳: تلاش مید، روی منطقه‌ی کامت

۱۹۱۴: صعود قله‌ی کون (۲۳/۲۵۰ پا) توسط کالیسیاتی

۱۹۳۱: کامت (۲۵۴۴۷ پا) توسط اسمیت

۱۹۳۳: دومین صعود تریسول (۲۳/۳۶۰ پا) توسط الیور

۱۹۳۵: کابرو (۲۴۰۰۲ پا) توسط کوک

۱۹۳۶: ناندادوی (۲۵۶۵۴ پا) توسط تیلمان و ادل

سینپولچو (۲۲۶۰۰ پا) توسط بوئر

نانداکات (۲۲۵۱۰ پا) توسط تاکبوشی

۱۹۳۷: چومول هاری (۲۳۹۹۷ پا) توسط چاپمن

۱۹۳۹: دوناگیری (۲۳۱۸۴ پا) توسط راج، ناندادوی شرقی (۲۴۳۹۱ پا) کاربینکی

قله‌ی تنت (۲۴۱۵۷ پا) توسط شما درر

در سال ۱۹۲۴ نورتن موفق شد که تا ۲۸۱۲۶ پایی اورست پیش برود و هاریس، واگر و اسمیت هم عیناً این کار را تکرار کردند. طی سالهای ۱۹۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶ انگلیسی‌ها تیم‌های متعددی را راهی اورست کردند و آلمانها در سالهای ۲۹ و ۳۰ چند تیم را به منطقه‌ی کانگچن جونگا اعزام داشتند. آلمانها همچنین در سالهای ۱۹۳۲، ۳۴، ۳۷، ۳۸ و ۳۹ تیم‌هایی را راهی منطقه‌ی نانگاپاربات نمودند و آمریکایی نیز در سالهای ۱۹۳۸ و ۱۹۳۹ k<sub>2</sub> را برای حمله انتخاب کردند.

اولین قله‌ی ۸۰۰۰ متری که صعود شد آنپورنا (۲۶۲۴۸ پا) بود که در سال ۱۹۵۰ توسط فرانسوی‌ها و با سرپرستی هرزوک به ثبت رسید و اورست نیز در سال ۱۹۵۳ توسط هیلاری فتح شد و تا سال ۱۹۶۰ تمامی قله‌ی شناخته شده‌ی هشت‌هزار متری صعود شده بودند، تنها گوسین‌دان بود که امکان صعودش فراهم نشده بود. همچنین تا سال ۱۹۶۱، ۶۳ قله‌ی ۷۰۰۰ متری صعود شده بودند. پس از آن قله برای بارهای دوم و سوم نیز فتح شدند و در حال حاضر هیمالیا وارد فاز نوینی شده است و حالت آلپ را در سال‌های

۱۹۷۰: تراورس موفقیت‌آمیز آلمانها روی نانگاپاربات که از جبهه‌ی جنوبی صعود و از شمال غربی فرود آمدند. همچنین اولین صعود جبهه‌ی جنوبی آنپورنا توسط تیم بانینگتون از موفقیت‌های بزرگ بود.

۱۹۷۵: صعود جبهه‌ی جنوب غربی اورست.

و از پیروزیهای بزرگ دیگر باید از صعودهایی نام برد که با استیل آلی و بدون حمل اکسیژن و باربر، روی قله مرتفع صورت گرفت از جمله:

۱۹۵۷: قله‌ی برودبیک ۱ (۸۰۴۷ م) توسط دیمبرگر، بول، شموک، وینتراسنلر.

۱۹۷۵: گاشربروم ۱ (۸۰۶۸ م) توسط مسنر و هابلر.

۱۹۷۵: دوناگیری (۷۰۷۰ م) توسط تاسکر و رنشاو.

۱- در تقسیم‌بندی فعلی چوئیو با ۸۲۰۱ متر در جای ششم قرار دارد م. ادامه دارد...

# کوه با هم‌نورد رو؟

محمود عنبری

مخفی بودن سنگهای تیز و بیم شکستگی پا مزید بر علت شده و مجبور به فرود شدم که برای این کار می‌بایستی کلی از مسیر رفته را برگردم. زیرا فرود مستقیم به علت تند بودن شیب، خطر سقوط به قعر دره را در پی داشت.

به تدریج سرما بر انگشتان و پنجه‌ی پاهایم اثر گذاشته و از گتری که در خانه ساخته بودم به علت فیکس نبودن در زیر کفش و عمق زیاد برف‌های مسیر، برف مرتباً وارد پوتین‌هایم می‌شد. از حیث قدرت بدنی چیزی کم نداشتیم، چرا که راه‌پیمایی ۱۰ تا ۱۲ کیلومتری روزانه از خانه تا محل کارم (که هنوز هم ادامه دارد) باعث شده که توان بدنی خود را در سطح مطلوبی نگه دارم؛ اما نامناسب بودن پوشش پوتین و نازک بودن جوراب از یکسو و از سوی دیگر کند بودن حرکت و برف‌کوبی زیاد باعث رسوخ بیشتر سرما به نسوج پاشنه و انگشتان پاهایم شده بود.

یکی از یخ‌شکنها نیز به علت نامناسب بودن بند آن و سفت نشدن آن به میزان لازم؛ مرتب زیر پایم می‌چرخید و به روی پوتین می‌آمد و این امر با توجه به اینکه در حاشیه‌ی دره ارتفاع برف کمتر بوده و مجبور به عبور از آن ناحیه بودم؛ خطر سقوط به دره را افزایش می‌داد.

در این لحظات بسیاری از خاطرات تلخ و شیرین از ذهن انسان گذر می‌کند و انسان در خلسه‌ای عجیب فرو می‌رود. نیرویی او را به ماندن وا می‌دارد و نیروی دیگری به او نهیب رفتن می‌زند. برای غلبه بر این حالت با صدای بلند آواز می‌خواندم و گاهی جمله «تو می‌توانی» را آنچنان بلند می‌خواندم که غریبو آن در کوهستان می‌پیچید. تنها در پیچ و خمهای آخر که دیگرکل بخش امامزاده داوود به وضوح مشخص بود جای پاهایی که با بی‌نظمی و خط سیر غیرمنطقی همراه بود به چشم می‌خورد که به علت یخ بستن آنها و هم فواصل غیر اصولیشان استفاده از آنها را غیرممکن می‌ساخت. به فاصله ۱۰ دقیقه مانده به صحن امامزاده

بزرگتر استفاده نکردن به موقع از وسایل و تجهیزات می‌باشد. بعد از پوشیدن دستکش و بادگیر تا مدت نسبتاً زیادی درد ناشی از سرمازدگی را در انگشتان دستم حس می‌کردم. بعد از نیم ساعت راه‌پیمایی به یک گروه ۷ نفره متشکل از یک زن و شش مرد که به سرعت در حال برگشت بودند، برخورد کردم و از آنان مسیر و مدت تقریبی زمان رسیدن به مقصد را جویا شدم که حدود ۴ ساعت را برای رسیدن به مقصد برآورد کردند.

در طول مسیر یخشارهای متعدد در ارتفاعات و صدای رودخانه هارمونی دلپذیری را از طبیعت ارائه می‌نمود.

بالتر از اولین قهوه‌خانه‌ی مسیر، با کوهنوردی مسن برخورد کردم که در راه بازگشت بود و از این قسمت به بعد جاده کاملاً لغزنده و بر ارتفاع برف روی جاده افزوده می‌شد. حوالی یونجه‌زار به یک گروه ۳ نفره برخورد کردم.

با رسیدن به گردنه با توجه به پر برف بودن مسیر با تراورس، مسیر چند پیچ و خم را کوتاه کرده اما بیم شکستگی پا در کنار تخته‌سنگها در ارتفاعات، مانع به کارگیری زیاد از چنین روشی بود.

حدود ساعت ۱۱ صبح در جایی که مشرف به دره بود و بخشهایی از امامزاده داوود دیده می‌شد قرار داشتیم. به علت برفگیر بودن جاده ارتفاع برف گاه به یک متر می‌رسید. به منظور گریز از این همه حجم برف و برف‌کوبی زیاد مجبور به صعود به ارتفاعات بالای جاده شده که ارتفاع زیاد برف نیز در آنجا مانع پیشروی شده و

روز شنبه ۷۸/۱۰/۱۸ مصادف با عید فطر، صبح زود یکباره تصمیم به کوه‌پیمایی به سوی امامزاده داوود گرفتم؛ این فکر مدت‌ها بود که در مخیله‌ام پرده می‌زد. اولین بار بود که در این مسیر قدم می‌نهادم. به سرعت وسایلم را جمع کردم و در کوله‌پشتی گذاشتم. تنها چیزی که آزارم می‌داد نداشتن کفش مناسب بود. یک جفت پوتین سربازی داشتم که کاملاً اندازه و مانع پوشیدن جوراب کوهنوردی بود و مجبور به استفاده از جوراب فوتبال شدم؛ البته جوراب کوهنوردی را برای احتیاط همراه بردم.

از حیث تجهیزات برای چنین برنامه‌ای چیزی کم نداشتیم؛ یخ شکن (معمولی)؛ دستکش، کلاه، بادگیر، باتوم، کارد، وسایل پانسمان، گاز خوراکی‌پزی، فلاسک چای و مقداری خوردنی، وسایل مرا تشکیل می‌داد.

عبور از چنین مسیری با توجه به کم رفت و آمد بودن آن در این فصل از سال آن هم به صورت یکنفره کاملاً مخاطره آمیز بود، اما نوعی رفتار لجوجانه (با توجه به بدقولی هم‌نورد همیشگی‌ام برای این برنامه) تلقی می‌شد. ساعت ۷/۳۰ صبح از پونک حرکت کرده و ساعت ۸ اول دره‌ی فرحزاد بودم. در همان ابتدای دره گرگی روی تخته سنگی کنجکاوانه مرا می‌نگریست؛ اما چون از همدستانش خبری نبود با خیال آسوده‌تری به ادامه‌ی مسیر پرداختم.

با توجه به سایه بودن درون دره، به تدریج سرما بر دستان و بدنم مستولی شد. بزرگترین اشتباه در هر برنامه نداشتن وسایل کافی و از آن

داوود در میان توده‌های برف، مردی ژنده‌پوش را دیدم که با ریشی بلند و گالشی<sup>(۱)</sup> به پا و لباس‌های معمولی در حال صعود از شیبهای جاده بود که پس از احوال پرسی سراغ همراهان مرا می‌گرفت و من او را از خطرات صعود در چنین حجم برفی آگاه ساختم اما او به حرفهای من وقتی نهاد و مسیرش را ادامه داد.

ورود من به روستا همراه با اذان ظهر بود و با وجودی که در تهران اثری از برف و بوران نبود حدود ۲۰ سانتی‌متر در امامزاده داوود برف باریده بود. به هر روی خود را به صحن امامزاده رساندم و برای درآوردن پوتین‌ها از پا، زمانی حدود ۱۰ دقیقه صرف شد؛ چرا که بند پوتینها و ساقهای آن کاملاً یخ زده بود و از پا جدا نمی‌شد. بلافاصله کنار رادیاتور شوفاژی قرار گرفته و جورابه‌های کوهنوردی را پوشیدم و سعی در گرم کردن پاهای دردناک خویش نمودم. جای گرم در این لحظات بسیار سودمند بود. با توجه به گزارشهای کوهنوردی که خوانده بودم و وجود درد زیاد در انگشتان پا و پاشنه پا خطر از دست دادن انگشتان را در خود حس می‌کردم. به هر روی با توجه به گرم شدن پاها و کم شدن درد و عدم تغییر رنگ بافت‌ها و نسوج، با خیالی راحت پا در همان کفشها که با مصیبت درآورده بودم کرده و با مصیبت نیز آنها را پوشیدم.

در برگشت با مینی‌بوس راهی تهران شدم. دیدن یخشارهای روی تخته‌سنگهای مشرف به جاده و دره‌های عمیق مسیر و پرسش مسافران مینی‌بوس از چند و چون مسیر و سختی‌های آن و غرق شدن در افکار دور و دراز، آخرین دقایق پایان بخش این کوه‌پیمایی بود.

در پایان باید این نکته را یادآوری کرد که بدون تجهیزات کافی و به صورت انفرادی قدم نهادن در چنین کوهستانهایی که کمتر کوهنوردی در زمستان به آن پا می‌نهد، بسیار پرخطر است.

پانویس:

(۱) کفش پلاستیکی که معمولاً روستائیان می‌پوشند.

### جناب آقای محمود افغان

فقدان تأثر برانگیز پدر گرامیتان را خدمت جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از خداوند متعال برایتان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

خانه کوهنوردان تهران

### جناب آقای عزیز خلیج

با نهایت تأسف و تألم مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از خداوند منان برایتان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

خانه کوهنوردان تهران

## جناب آقای عزیز خلیج

مصیبت وارده را به جنابعالی تسلیت گفته، از خداوند متعال صبر و بردباری و بقاء عمر همگی را از خداوند خواستارم.

محمود افغان

## جناب آقای عزیز خلیج

با نهایت تأسف مصیبت وارده را تسلیت عرض می‌نمایم.

مهندس زاکاریان - دکتر محسنین - مرتضی موسوی  
مهندس صمصام - مهدی شیرازی - رضا چهکنوی

## دوست گرامی آقای عزیز خلیج و خانواده محترم

درگذشت پدر گرامیتان را تسلیت عرض نموده از ایزد منان برای آن مرحوم آمرزش و برای بازماندگان صبر و شکیبایی مسئلت داریم.

خانواده‌های واحدی - برهانی

## جناب آقای محمود افغان

ضایعه درگذشت پدر عزیزتان سبب تألم خاطر ما گردید. به شما و خانواده محترمتان تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

## جناب آقای عزیز خلیج و خانواده محترم

درگذشت پدر بزرگوارتان را تسلیت گفته و از خداوند متعال برای شما و خانواده محترم صبر و بردباری خواستاریم.

فصلنامه کوه

# اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

## کوهها را پاکیزه نگهدارید

PRESERVE THE MOUNTAINS



گزارش برنامه ملی پاکسازی قله دماوند ۹-۱۱ شهریور ۱۳۷۹  
در پی دعوت عمومی «انجمن حفظ محیط کوهستان» جهت اجرای  
«برنامه ملی پاکسازی دماوند» این برنامه از ساعات اولیه صبح روز  
چهارشنبه ۷۹/۶/۹ با شرکت بیش از ۵۰۰ نفر از کوهنوردان سراسر کشور و  
دوستان طبعیت آغاز گردید.

طی سه روز تلاش مستمر و حضور چشمگیر و مشارکت صمیمانه‌ی  
اقتدارمختلف مردم، بیش از سه تن زباله از جبهه‌ی جنوبی دماوند جمع‌آوری  
و به شهرستان رینه حمل گردید.

این برنامه در روز جمعه ۱۱ شهریور ماه پس از تشکیل کلاسهای زیست  
محیط کوهستان توسط اساتید دانشکده‌ی محیط زیست دانشگاه تهران و  
اقامه‌ی نماز و صرف ناهار در حسینیه‌ی رینه، خاتمه یافت.

در مراسم اختتامیه‌ی «برنامه ملی پاکسازی دماوند» که در سالن  
دانشگاه پیام نور شهرستان رینه برگزار گردید، ابتدا شهردار رینه ضمن تشریح  
وضعیت تخریب و آلودگی مسیرهای کوهنوردی و کمبود امکانات پذیرایی از  
کوهنوردان داخلی و خارجی، به تخریب شدید دامنه‌های دماوند در اثر  
بهره‌برداری بی‌رویه و غیراصولی از ذخایر سنگ و پوکه معدنی اشاره نمود و  
خواستار محدودیتهای قانونی در این زمینه و امکانات جایگزین به منظور  
توسعه‌ی اکوتوریسم شد.

سپس عبدال... اشتری مدیرعامل انجمن حفظ محیط کوهستان طی  
سخنانی به اهداف برنامه ملی پاکسازی دماوند پرداخت که مهمترین آنها عبارت  
از گسترش فرهنگ و دانش زیست محیطی، ایجاد حساسیت نسبت به  
محیط‌های کوهستان و ثبت گرانبهاترین نگین طبیعت ایران (دماوند) به  
عنوان «اثر طبیعی ملی» و حفظ آن برای نسلهای آینده بود.  
آنگاه دکتر شاعری مدیرکل دفتر ترویج مشارکتهای مردمی سازمان

جنگلها و مراتع و مهندس فراهانی معاون مدیرکل منابع طبیعی استان تهران  
به ایراد سخنرانی پرداخته و بر ضرورت مشارکت مردمی در حفظ منابع طبیعی  
خصوصاً نواحی کوهستانی و حفاظت از دماوند و سایر قله مرتفع ایران به  
مثابه‌ی «میراث فرهنگی» این مرز و بوم تأکید کردند.

میهمان ویژه مراسم پایانی دکتر جمال احمد محمد مدیرکل دفتر  
سازمان خواروبار و کشاورزی جهان «فاتو» در ایران بود که سخنان مهمی در  
مورد اهمیت و حساسیت محیطهای کوهستانی و جایگاه آن در محافل و  
سمینارهای جهانی ایراد نمود و در زمینه‌ی برنامه‌های سازمان ملل جهت  
گرامی‌داشت سال ۲۰۰۲ به عنوان «سال جهانی کوهها» توضیحاتی داد.

### قطعه‌نامه

برنامه ملی پاکسازی دماوند ۹-۱۱ شهریور ۱۳۷۹

جایگاه کوهستانها در پایداری اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سلامت  
طبیعی ایران از چندین جهت اهمیت دارد.

۱- بیش از نیمی از وسعت کشور را کوهستانها و مابقی را دشتهای که شدیداً  
وابسته و متأثر از محیطهای کوهستانی می‌باشند، تشکیل می‌دهد.

۲- کوهستانها منشأ و ذخیره‌ی گاه مهمترین منابع پایه (آب شیرین، جنگل و  
مرتع، مواد معدنی، تنوع حیاتی، میراث فرهنگی و...) می‌باشند.

۳- کوهستانها در تعدیل اقلیم خشک و نیمه‌خشک فلات ایران نقش حیاتی دارند.  
۴- کوهها رکن اساسی در شکل‌گیری فرهنگ ملی می‌باشند.

بنابراین به منظور حفاظت و بهره‌وری صحیح از این محیطها و پایداری  
توسعه در کوهستانها، ما شرکت کنندگان در برنامه ملی پاکسازی دماوند از دولت  
مردمی، مجلس شورای اسلامی و سایر مسئولین خواستار انجام اقدامات  
شایسته و عاجل به منظور برنامه‌ریزی آینده‌ی کوهستانها و کوه‌نشینان کشور  
می‌باشیم و در این راستا پیشنهادات ذیل را اعلام می‌نماییم:

۱- تعریف حقوقی کوه و کوهستان به عنوان نواحی دارای هویت خاص، از  
لحاظ حدود، اهالی، زیستگاه و منشأ منابع.

۲- تدوین قوانین و مقررات لازم جهت حفاظت و بهره‌وری صحیح از منابع  
کوهستانی با در نظر گرفتن منافع بلند مدت این منابع و تضمین دسترسی  
نسلهای آینده به آن.

۳- تدوین قوانین خاص حمایت از کوه‌نشینان به عنوان حافظین منابع پایه  
ملی و مقررات مربوط به جبران خسارات وارده به محیطهای کوهستانی و  
ساکنین این نواحی.

۴- وضع مقررات مالیاتی برای مصرف کنندگان این منابع در دشتهای و هزینه  
نمودن آن برای حفاظت و بازسازی محیطهای کوهستانی.

۵- تهیه و تصویب مقررات مربوط به مالکیت منابع کوهستانی (مالکیتهای  
جمعی، خصوصی و دولتی) با در نظر گرفتن منافع ملی کشور و منافع محلی  
کوه‌نشینان و قوانین مرتبط با شبکه شوراهای کوهستان و نظام کوهداری.

۶- حمایتهای مالی و حقوقی جهت ساماندهی کشاورزی و دامداری در  
کوهستانها از لحاظ نوع و شیوه‌ی بهره‌برداری، بازاریابی و عرضه‌ی  
محصولات به منظور جلوگیری از فقر اهالی محلی و تخریب منابع توسط آنان.

# سلامت جسم و پاکیزگی هوا

## ارمغان بنزین بدون سرب

مهندس علی خلیلی

یکی از مواد سمی و خطرناک در هنگام روشن کردن موتور اتومبیل ها و استفاده از وسایل نقلیه‌ی موتوری که از لوله‌های اگزوز آنها خارج شده و در فضا پخش می‌شود، ذرات سرب و املاح مربوط به آن است. تنفس شهروندان در هوای آلوده به سرب، بسیار خطرناک بوده و گاهی سرب و املاح آن بر بدن انسان صدمات جبران ناپذیری وارد می‌سازد. عوارضی که در بدن انسان به دلیل جمع شدن و رسوب سرب در اعضای مختلف به وجود می‌آید، اکثراً غیرقابل جبران است. املاح سرب حاصل از احتراق موتورهای بنزینی بیشتر در بافت‌های استخوانی و سلول‌های مغزی جمع می‌شود. رسوبات سرب در اسکلت انسان حتی پس از ده‌ها سال باقی می‌ماند.

در زمینه اختلالات مغزی باید خاطر نشان ساخت که این ضایعات به ویژه در کودکان که مغز و سلسله اعصاب آنان در حال رشد و شکل‌گیری می‌باشد، به مراتب بیش از بزرگسالان است.

ترکیبات سربی، کودکان را کندذهن کرده و در نتیجه باعث کندی فعالیت آن‌ها در زمینه‌های مختلف می‌شود.

ترکیبات سرب حاصل از موتورهای بنزینی در بزرگسالان نیز باعث افزایش فشار خون به ویژه در مردان شده و موجب سکنه‌های قلبی و گاهی مغزی می‌گردد. نتایج آزمایشگاهی حاکی از این واقعیت است که چنانچه میزان سرب خون اشخاص به نسبت یک سوم تقلیل یابد، از سکنه‌های قلبی نیز به میزان بسیار قابل توجهی کاسته خواهد شد.

### مزایای بنزین بدون سرب

۱- آلودگی هوا از ذرات سرب و املاح آن که برای بدن انسان سمی و خطرناک است، کم شده و از بین می‌رود.

۲- از میزان سکنه‌های قلبی و گاه سکنه‌های مغزی که در شهرهای پرتراфик و پرجمعیت که طبعاً دارای هوای آلوده هستند، کاسته می‌شود.

۳- بنزین بدون سرب با کیفیت خوب و درجه اکتان بالا (۹۵-۹۰) موجب آرام‌سوزی بنزین در سیلندرها و موتور شده، بازدهی موتور را بیشتر می‌کند.

۴- مصرف بنزین کاهش یافته و موجب حفظ محیط‌زیست و پاکیزگی هوا می‌شود. با توجه به این نکات، ضروری است که برنامه‌های استفاده از بنزین بدون

سرب، جهت تقلیل در آلودگی هوا و حفظ محیط سالم برای زیستن به سرعت تنظیم و مورد اجرا گذارده شود. تولید بنزین بدون سرب با کیفیت و کمیت بالا و همچنین سهولت دسترسی به آن از جمله اقدامات مؤثر در این زمینه است.

در خاتمه شایان ذکر است که از چندی پیش اولیای وزارت نفت از طریق رسانه‌های گروهی استفاده از بنزین بدون سرب را به شهروندان توصیه کرده‌اند و همان‌طور که می‌دانیم طرح گازسوز کردن موتورهای بنزینی وسایط نقلیه عمومی در تهران، به ابتکار وزارت نفت و شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های نفتی شروع شده و در حال اجرا است. Δ

۷- ایجاد سازمانهای اجرایی مناسب در سطوح محلی، استانی و ملی به منظور ساماندهی به فعالیت اشخاص حقیقی و حقوقی و تعیین حدود اختیارات و شیوه‌ی بهره‌برداری آنان با رعایت ابعاد زیست محیطی و حفظ حقوق و منافع اهالی کوهستانها.

۸- ایجاد کمیسیون، دفتر و یا شورا در کلیه‌ی وزارتخانه‌ها خصوصاً وزارت کشور جهت تأمین مقاصد مورد نظر در بند ۷.

۹- ایجاد مراکز تحقیقاتی مشاهداتی و جمع‌آوری اطلاعات در رابطه با محیط طبیعی و انسانی کوهستانها به منظور افزایش دانش و ترویج آموزشهای علمی در ارتباط با بهره‌برداری و حفاظت از کوهستانها.

۱۰- توجه بیش از پیش به مسئله‌ی آب و آبخیزداری، با در نظر گرفتن این حقیقت که حیات دشتهای در کشورمان بسته به منابع آب شیرینی است که تماماً از کوهها سرچشمه می‌گیرند.

در پایان از مسئولین کشور تقاضا می‌نماییم با توجه به ویژگیهای منحصر به فرد کوههایی مانند (دماوند، سبلان، علم‌کوه) این مناطق جزء «آثار ملی طبیعی» اعلام و تحت حمایت جدی دولت قرار گیرند.

### اهم خلاصه فعالیت‌های ارائه شده توسط انجمن

● پایه‌گذاری و اجرای «روز جهانی پاکسازی کوهها»

● پاکسازی منطقه «تخت‌سلیمان - علم‌کوه»

● پایه‌گذاری و اجرای «روز درختکاری در کوهستان»

● برگزاری دو گردهمایی

● تشکیل کلاسهای «آموزش زیست‌محیط کوهستان»

● اجرای مراسم «روز حمایت از طبیعت»

### اهداف انجمن حفظ محیط کوهستان

○ مطرح نمودن اهمیت محیط‌های کوهستانی به عنوان اصلی‌ترین محل تأمین عناصر حیاتی (آب، خاک، جنگل، مرتع و ...) در بین کوهنوردان، علاقه‌مندان به طبیعت و عموم مردم.

○ اشاعه‌ی اصول و مبانی بهره‌برداری صحیح از محیط‌های طبیعی و منابع موجود در آنها.

○ ترویج فرهنگ زیست‌محیطی و رشد آگاهی عمومی نسبت به محیط‌های طبیعی

○ تأکید بر حفظ و نگهداری مکان‌های منحصر به فرد با ارزش‌های ویژه به عنوان میراث طبیعی نسل‌های آینده.

○ گسترش روح مسؤولیت - پذیری و وجدان زیست محیطی در بین ورزشکاران و کوهنوردان. Δ

نخستین سمینار منطقه‌ای ورزش و محیط زیست غرب آسیا و قفقاز در روزهای ۲۸ و ۲۹ آبان با شرکت معاون دبیرکل سازمان ملل و نمایندگان کمیته بین‌المللی المپیک و کشورهای منطقه و مسئولین ایرانی به میزبانی کمیته المپیک ایران در محل نمایشگاه بین‌المللی تهران برگزار شد. در این سمینار بررسی نقش ورزش در جلوگیری از تخریب محیط زیست و حفظ آن و مسؤولیت جنبش المپیک در رابطه با توسعه پایدار و سایر موارد مرتبط مورد بررسی قرار گرفت.



## اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

۴- به هیچ عنوان از مسیره‌های شناخته شده پرتردد خارج نشوید.

۵- مواد غذایی، آب و خصوصاً مواد قندی به میزان کافی همراه داشته باشید.

۶- از پوشاک مناسب و کافی مخصوص کوهنوردی استفاده کنید، به ویژه کفش مناسب، یکی از ضرورت‌های کوهنوردی در فصل سرما می‌باشد.

۷- به میزان دو برابر زمان صعود، وقت و انرژی جهت بازگشت در نظر بگیرید.

۸- خطر ریزش بهمن و سنگ در مسیره‌های پرشیب و سینه‌کش کوهها بسیار جدی است.

۹- هرگز بدون کسب تجربه و آموزش‌های ضروری با کوهستان مواجه نشوید.

**فدراسیون کوهنوردی اعلام نمود:**

در سال جاری، در راستای برنامه‌های فدراسیون کوهنوردی

به منظور توسعه‌ی ورزش مفرح و دلپذیر کوهنوردی با توجه به اینکه در حال حاضر سازمان جامعی در زمینه‌ی امداد و نجات کوهستان وجود ندارد و نیز اهمیت حفاظت محیط کوهستان، فدراسیون کوهنوردی با ایجاد یک کمپ ثابت در محل بارگاه سوم جبهه‌ی جنوبی دماوند به ارتفاع ۴۱۰۰ متر از سطح دریا موارد زیر را به انجام رسانید.

- استقرار دو تن از کوهنوردان تهران و نقده از تاریخ اول مرداد ماه سال جاری به مدت دوماه تا خاتمه‌ی فصل صعود قله.

- اقدام جهت ثبت آمار کلیه‌ی کوه‌نوردان صعودکننده از مسیر جنوبی.

- حفاظت از محیط کوهستان و پاکسازی زباله‌های به جا مانده از گروه‌های صعودکننده.

- راهنمایی کوهنوردان در صعود به قله و تشویق و ترغیب آنان در بازگرداندن زباله‌های خود.

- تأمین خدمات کمک‌های اولیه و داروهای مورد نیاز در ارتفاعات.

- رنگ‌آمیزی کامل بیرون و داخل ساختمان پناهگاه بارگاه سوم.

- جمع‌آوری زباله‌های رها شده و انتقال به مبدأ صعود.

**فراخوان از کوهنوردان صاحب‌نظر**

با احترام به اطلاع تمامی پیشکسوتان، سرپرستان، مربیان، کوهنوردان و اعضای محترم جامعه محترم کوهنوردی کشور می‌رساند، نظر به فعالیت جدید کمیته‌ی امور استان‌های فدراسیون کوهنوردی در جهت تهیه و تنظیم پیش‌نویس آیین‌نامه‌ی صدور مجوز فعالیت گروه‌های کوهنوردی سراسر کشور، اطلاع از دیدگاه‌ها و پیشنهادات مکتوب و طرح‌های کلی این آیین‌نامه ضروری می‌نماید. بدینوسیله از تمامی عزیزان علاقمند دعوت می‌شود نظرات و پیشنهادات مکتوب خود را از

طریق آدرس: تهران - صندوق پستی ۱۸۸۱-۱۵۸۱۵ در اختیار کمیته امور استان‌های این فدراسیون قرار دهند. بدیهی است مشارکت علاقمندان و صاحب‌نظران در این طرح تأثیر قابل توجهی در پیشبرد اصولی امور و تعمیم نظرات اعضای جامعه‌ی کوهنوردی را در پی خواهد داشت.

■ به همت کمیته‌ی کوهپیمایی جشن کوهنورد با هدف تکریم پیشکسوتان و تقدیر از آنان در مورخ جمعه ۲۹ مهر ماه جاری در سرپند برپا گردید.

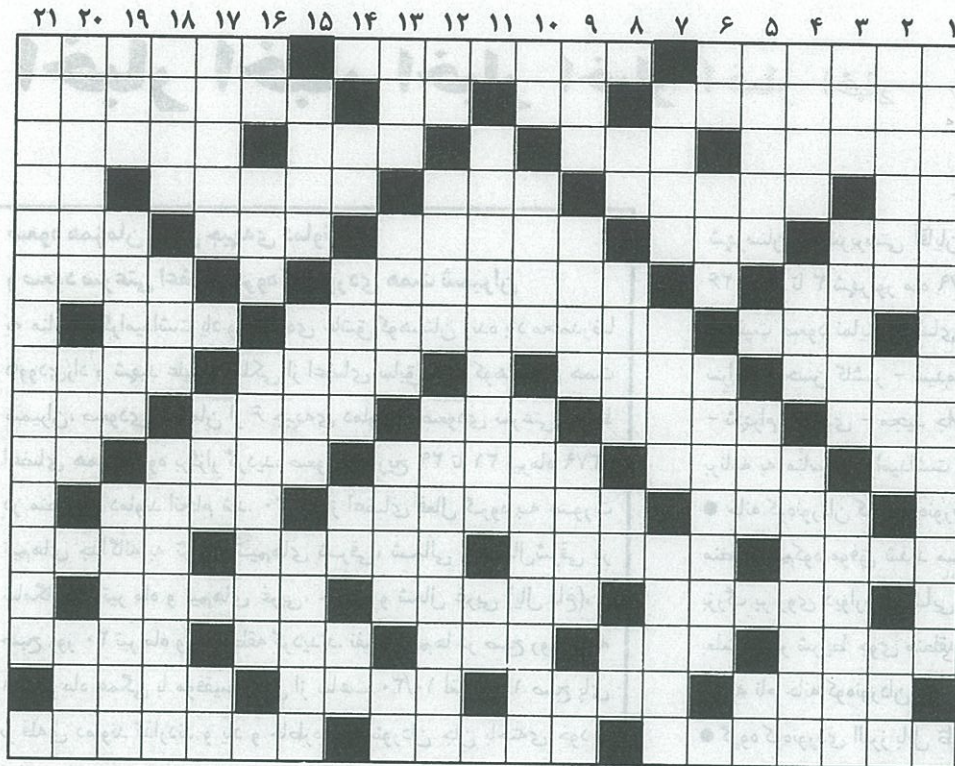
■ نخستین جلسه سیاست‌گذاری اردوهای هیمالیا نوردی فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران برای سال ۱۳۸۰ (۲۰۰۱ میلادی) با حضور کوهنوردان برجسته‌ی هیمالیانورد کشورمان روز شنبه ۲۶/۶/۷۹ در محل فدراسیون کوهنوردی برگزار شد.

در این جلسه سیاست‌های کلی فدراسیون کوهنوردی برای اعزام تیم ملی کشورمان برای صعود به یکی دیگر از قله ۸۰۰۰ متری جهان مورد بحث و بررسی قرار گرفت. فدراسیون کوهنوردی به دنبال فتح چهار قله از مجموع چهارده قله ۸۰۰۰ متری جهان تلاش می‌کند در اعزام سال آینده خودپرچم‌پر افتخار کشورمان را بر فراز قله‌ی ماکالو، پنجمین قله‌ی مرتفع جهان به اهتزاز درآورد. لازم‌به ذکر است که از مونه‌های انتخابی در روزهای (۱ و ۲) مهر ماه انجام گردید.

■ فدراسیون کوهنوردی به منظور بالا بردن سطح روابط فرهنگی و اطلاع‌رسانی خود و با حضور فاتحان اورست همایش مدیران و سردبیران و دست‌اندر کاران رسانه‌های گروهی را در منطقه کلاردشت (رودبارک) در روزهای ۱۲ و ۱۳ آبان ماه برپا نمود. Δ



**تراورس**



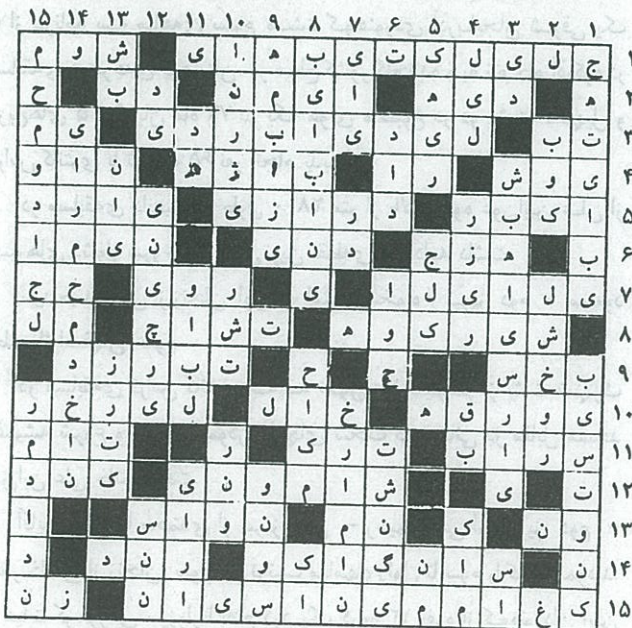
- ۱- از ارتفاعات منطقه‌ی الموت -
- ۲- معروفترین چهره‌ی کوهنوردی آمریکا ملقب به سلطان یخ و سنگ که در شیشاپانگما جان باخت - از شهرهای ایتالیا ۲-
- ۳- رها شدن روی - از ارتفاعات جنوب اقلید - شریای نیالی که با یازده صعود اورست پلنگ برفها نام گرفت - قلّه ۳- سستی و تنبلی - سیاره و آسمان - یاد کردن - جمع زهر ۴- قلّه - از عشاق تاریخ - بدنال هرج می‌آید - خدایان در اساطیر یونان - مرغابی ۵- ماه میلادی -

- ۶- عاقبت‌اندیش ۱۱- جسد او پس از ۷۵ سال در ارتفاع ۷۸۰۰ قلّه اورست کشف شد - پایه ۱۲- از اعضای صورت - پهلو و کنار - از قلل چهارده‌گانه در نپال ۱۳- پراکنده - از انتها دلار آمریکاست - روشنتر - زائو ترسان ۱۴- راه ناتمام - کج نیست - بنویسید هب - کافی ۱۵- دیکته - جمع متن - داد دهنده و بخشاینده ۱۶- خودکار انگلیسی - رشته کوه اروپا - خوشبختی ۱۷- اداره‌ای در نیروی انتظامی - حرکت هوا - از حالات دریا ۱۸- ردیف چهارده افقی تکرار شده - اهلی - صاحب دانش و علم بودن ۱۹- ازاعضا تنفسی - گنجینه و موزه - صعود برون مرزی انجام شده توسط تیم کوهنوردی بانوان ۲۰- پیروی و تبعیت - راهرو و تالار - از اسمای الهی ۲۱- از مترجمان پرکار فصل نامه Δ

خوبی نیست - پونه است اما با حروف درهم ۱۵- جمع امین - شیون - سازمان فضایی آمریکا - پیرو و دنباله‌رو ۱۶- دلیل آوردن - شکلها - در اصطلاح ریاضی ریشه اصلی و در اصطلاح سیاسی پیرو اصلاحات اساسی است.

**فروید**

- ۱- ششمین فاتح قلل چهارده‌گانه
- ۲- رشته کوهی در شمال دامغان - کوهی در شمال بندرعباس - بلندترین نقطه ۳- از ارتفاعات سیلان - غارت - همراهی ۴- عدد یک رقمی - اصل و ریشه - از کوههای آذربایجان ۵- جمع ایل است - سدی در دامنه‌ی دماوند - خاندان ۶- دل وارونه - حکومتی در همدان همزمان با هخامنشیان - رشته کوهی در شمال کرمان ۷- صدای نی در شعر مولوی - حالا - مردمان پست ۸- به معنی هرگز - پارچه - هنوز مرد نشده - بر سر آن جان می‌بازند ۹- این خزنده بر پشت دارد - دردها - یا حرف ربط ۱۰- کجاست - شهر زیارتی
- ۱۱- گیاه‌شناسی تخم گیاه است ۱۰- مخفف از او - خدایان مصر قدیم - با این ترکیب حروف هم نام پرنده است - نمودار - نه عرب ۱۱- خمیده - کتابی از مورس متزلزلنگ نویسنده شهر بلژیکی - کلمه استقام یعنی چه کسی ۱۲- نوعی رقص موزون و کلاسیک - رسا نیست - قلّه‌ای در قرقیزستان که در سال ۷۸ توسط تیم ملی صعود شد - در مقابل زبری می‌آید ۱۳- جایزه سینمایی - تخموند و قوی - رشوه‌خواری ۱۴- سرما بر انداخته می‌نشاند - عشوه است و نام قلّه‌ای - بعد از غذا می‌خورند -





## صعود همزمان شش جبهه‌ی دماوند

### و صعود سرعتی اعضای گروه کوهنوردی همت شمیران

به مناسبت گرامیداشت یاد و خاطره‌ی عاشق کوهستان زنده یاد محمدرضا داوودی‌راد و شهید علیرضا ملکی از اعضای سابق گروه کوهنوردی همت شمیران، صعودی همزمان از ۶ جبهه‌ی دماوند و صعودی سرعتی توسط اعضای همین گروه برگزار گردید. صعود از تاریخ ۲۹ تا ۳۱ تیرماه ۱۳۷۹ در منطقه‌ی دماوند انجام شد. ۳۰ نفر از اعضای فعال گروه به صورت تیم‌های جداگانه به ترتیب تیم‌های شرقی، شمالی و شمال شرقی در شامگاه ۲۹ تیر ماه و تیم‌های غربی، جنوبی و شمال غربی (یال داغ)، از صبح روز ۳۰ تیر ماه وارد منطقه گردیدند. نفرات تیم‌ها در صبح روز جمعه ۳۱ تیر ماه همگی با موفقیت کامل از ساعت ۱۰/۳۰ لغایت ۱۱ صبح پای بر قله‌ی دماوند گذاردند و یاد و خاطره‌ی هم‌نوردان جان باخته‌ی خود را گرامی داشتند.

طی این برنامه ۱۲ نفر از مسیر جنوبی، ۲ نفر از مسیر غربی، ۳ نفر از مسیر شمال شرقی، ۳ نفر از مسیر شمالی، ۵ نفر از مسیر شمال شرقی و ۲ نفر از مسیر گرده‌ی شرقی قله‌ی دماوند را فتح کردند. مسیر شرقی دماوند جزو مسیرهای مشکل و تکنیکی دماوند است که به ندرت صعود می‌گردد. نهایتاً همگی اعضای تیم‌ها از مسیر جنوبی بازگشتند. تیم سرعتی نیز در ساعت ۳ بامداد روز جمعه از محل گوسفندسرا صعود خود را شروع کرده و در ساعت ۹/۳۰ صبح قبل از سایر گروه‌ها به قله رسیدند. این حرکت از روش‌های نوین در ورزش کوهنوردی و فعالیت‌های گروهی همت می‌باشد که نسبت به این حرکت مهم، اهتمام می‌ورزد.

● از برنامه سه ماهه‌ی سوم هیئت کوهنوردی آذربایجان شرقی یک مسابقه‌ی دوچرخه‌ی کوهستان، در سطح کشور گنجانده و به نام جام آذکوه در تاریخ‌های ۵ و ۶ آبان ماه ۷۹ در یک هوای مطبوع در دو رشته دانهیل و کراس کانتیری با شرکت ۶۵ نفر انجام پذیرفت.

در مسابقه‌ی دانهیل به طول ۲۸۰۰ متر از بالای کوه عون‌ابن علی از مسیرهای دشوار شروع و تا پایین‌ترین نقطه‌ی آن ادامه داشت.

سیداحمد ملکی از زنجان اول - امیر فرشخواه از تبریز دوم - مسعود باطنی از اصفهان سوم

در مسابقه‌ی کراس کانتیری که به طول ۱۰ کیلومتر از پشت شهرک باغمیشه شروع و پس از بیمودن راه‌های سخت کوهستانی در مقابل مسجد عون‌ابن علی خاتمه یافت.

آقایان علیرضا محمدی از تبریز اول - رحیم امامی از تبریز دوم - اصغر خاتمی از زنجان سوم به ترتیب مقام‌های اول تا سوم را کسب نمودند.

● هیأت کوهنوردی سبزوار اعلام کرد یک گروه ۱۲ نفره از کوه‌نوردان این

شهرستان به سرپرستی آقایان علی‌اکبر رازقندی و ابوالقاسم خسروجردی از ۲۶ مرداد تا ۳ شهریور ماه ۷۹ موفق شدند قله دنا، علم‌کوه و دماوند را با موفقیت صعود نمایند. اعضای گروه آقایان علی‌اکبر فیروزیزدی - محمد سرابی - حسن گلشیر - سیدمهدی خلیلی - رضا سیگاری - مسعود حدادی - شهرام رازقندی - مجید جلالی - موسی گوهری - کاظم هاشم‌آبادی این برنامه به مناسبت گرامیداشت هفته دولت انجام شده است.

● خانه کوه‌نوردان کرج: کوه‌نوردان این گروه طی اجرای یک برنامه ۴ روزه در منطقه علم‌کوه موفق شدند مسیر جدیدی در بین مسیر لهستانیها و قیف بزرگ بر روی دیواره بازگشایی نمایند که البته هنوز مسیر تا لحظه درج خبر بعثت تغییر شرایط جوی منطقه خاتمه نیافته و بخش آخر بازگشایی این مسیر که به نام خانه کوه‌نوردان کرج ثبت شده باقی مانده است.

● گروه کوه‌نوردی البرز بابل طی یک برنامه چهار روزه ۱۱ نفر از اعضای این گروه به نام‌های آقایان تقی صفرزاده - عباس کیانی - مجید یزدانی - مهدی بجنوردی - قاسم مکارمی - آرمیا زحمتکش - باقر اخلاقی - پویان امیری - مسعود سرهنگی - علیرضا پژمان و مهدی موتمنی موفق شدند قله ۴۸۱۱ متری سیلان را صعود کنند.

## گزارش صعود آرارات

گزارش از مسعود آقابالائی

بعد از هشت سال ممنوعیت صعود به قله‌ی آرارات، سرانجام یک تیم ایرانی موفق به اخذ مجوز از مقامات ترکیه شد. با اینکه اجازه‌ی صعود گرفته بودیم، باز هم مانع می‌شدند. سرانجام در تاریخ ۷۹/۶/۱ ساعت ۶/۵ صبح روز سه‌شنبه از شهر دوگوبایزیت همراه ۳۲ نفر ژاندارم مستقر در منطقه، ما را تا ارتفاع ۲۸۰۰ متری جبهه‌ی جنوبی ما را همراهی کردند. پس از چهار ساعت راه‌یمایی فشرده در ارتفاع ۴۲۰۰ متری کمپ خود را برپا کردیم و روز چهارشنبه ۷۹/۶/۲ صعود را ادامه دادیم و ساعت ۹ بامداد بر فراز قله پرچم کشورمان را برافراشتیم.

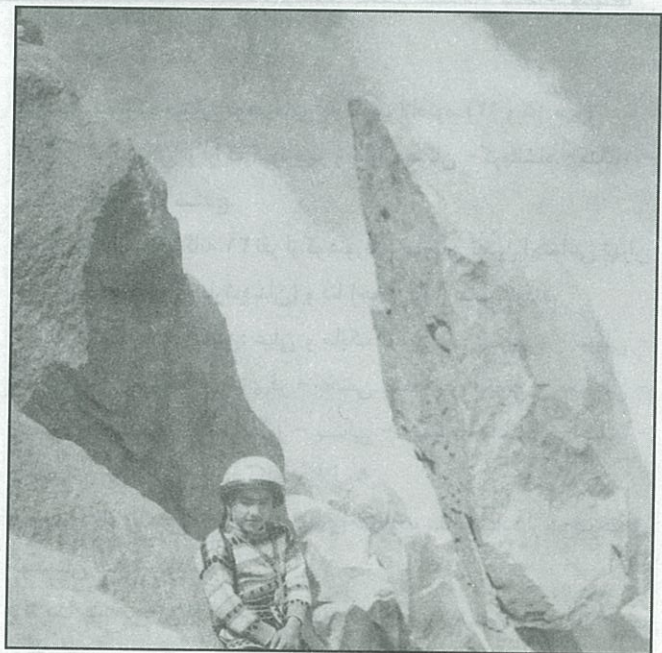
این صعود سی‌وپنج ساعت به طول انجامید و سپس به شهر بایزیت بازگشتیم. چون کوه آرارات نسبت به دماوند و علم‌کوه، شمالی‌تر واقع است از ۴۹۰۰ متر به بالا تماماً یخچالی است و شیب آن از ۲۵ درجه شروع تا ۴۵ درجه که منتهی به قله می‌شود. قله آنقدر پوشیده از یخ و برف است که اثری از سنگ دیده نمی‌شود.



● یک گروه کوهنوردی در تاریخ ۳۱ شهریور ماه جاری به قله خلنو صعود کردند که متأسفانه با خبر شدیم آقای سیدمحسن سجادی از اعضای گروه در راه بازگشت در گردنه ورزآب به علت نارسایی قلبی دار فانی را وداع گفتند. مصیبت وارده را به بازماندگان آن شادروان و همه دوستان و کوهنوردان تسلیت عرض می‌نماییم.

● به مناسبت ولادت با سعادت امیر مؤمنان حضرت علی (ع) اولین دوره کلاس کارآموزی سنگ‌نوردی ویژه بانوان در آذربایجان برگزار شد این دوره از کلاسها با حضور ۷ نفر از کارآموزان توسط گشت کوهپیمایی ساوالان اجرا شد همچنین به مناسبت گرمیادداشت سالروز ولادت باسعادت بانوی بزرگ اسلام حضرت فاطمه (س) و میلاد رهبر کبیر انقلاب و روز مادر صعود مشترکی از تاریخ ۲۱/۶/۷۹ تا ۲۳/۶/۷۹ با شرکت کوهنوردان گشت کوهپیمایی ساوالان و دانشگاه فنی الدوز استانبول ترکیه بر روی قله دماوند صورت گرفت. صعود مذکور از جبهه شمالی انجام شده و بازگشت آن از جبهه جنوبی بوده در این برنامه کوهنوردان ایرانی آقایان سیدعلی آقاسیدی (سرپرست برنامه) ناصر جمال صفای - کوروش جوان تبریزی - یعقوب شاهرودی و از ترکیه آقایان بورقا دوروک - هاکان بالابان - آکهان آتلائی شرکت داشته‌اند.

● صعود کودک هفت ساله به قله علم‌کوه: گروه کانون کوهنوردان همدان، شاهین بابایی پور کودک ۷ ساله همدانی موفق شد در مرداد ماه سال جاری با همکاری پدر خود علی بابایی پور و سه نفر دیگر از کوهنوردان همدانی به نامهای حسین محمودی و امیر رستمی و اکبر حیدری قله علم‌کوه را از مسیر گرده‌آمانها صعود نمایند همچنین وی مقام سوم مسابقات ژیمناستیک استان همدان در سنین زیر ۹ سال با کسب کرده البته کارشناسان معتقدند صعود کودکان به ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر ممکن است برای کودکان زیان‌بار باشد از این رو در صورت تمایل کودکان به صعودهای بلند حتماً با پزشک متخصص مشاوره شود.



● گروه کوهنوردی برم فیروز شهرستان سپیدان: جمعی از کوهنوردان شهرستان سپیدان به مناسبت گرمیادداشت یاد و خاطره شهدای این شهرستان و شادروان مهندس مهدی نیازی از اعضای کوهنوردی این شهرستان، قلل شیرکوه یزد، سه‌پند و سیلان را در طی سه برنامه مجزا در مرداد ماه سال جاری با موفقیت صعود کردند. اسامی نفرات شرکت کننده آقایان: داوود فاطمی - علی نیک‌بخت - محمدجواد رضایی - محسن شاحسینی - نورا دهدشتی - مجید اسکندری - فریدون اصغری - سعید آرایش - محمدباقر عزیزمنش - شکرآ... عزیزمنش - محمد نظام صمدیان - بیژن احمدپور - حمید آرایش - هاشم خسروانی - قاسم خسروانی - حامد خسروانی - بیژن خسروانی - مجید نیک‌بخت - علی جمشیدی.

● اجرای صعود دماوند به مناسبت پشتیبانی از اداره بهداشت شهرستان دیواندره گروهی از کوهنوردان شهرستان دیواندره برای تشکر و قدردانی از اداره بهزیستی این شهرستان در راه مبارزه با بلای خانمان سوز اعتیاد اقدام به صعود قله دماوند از جبهه شمال شرقی را نمودند این صعود از تاریخ ۱۰/۶ تا ۱۴/۶/۷۹ انجام شد و شرکت کنندگان در این برنامه آقایان سلام اسماعیل سرخ - ابراهیم رحیم‌زاده - یوسف آراسته - عثمان زارعی - وحید صمصامی - آزاد مرادی و زاهد مردانی بودند.

● هیأت کوهنوردان بانوان استان فارس: به مناسبت گرمیادداشت سال امام



علی (ع) یک گروه از بانوان این استان از شهرستانهای آباده سپیدان نی‌ریز و شیراز موفق شدند در تاریخ ۱۹/۴/۷۹ قله سیلان را در استان اردبیل صعود نمایند اعضای گروه خانمها رفعت منصوری - شیرین داعی - سیما رضایا - عزت‌استکی - نغمه خسروانی - لیلا ترابی - سلطنت فصیح‌خانی - فاطمه فرهمند - مه‌ری خسروانی - پری خرم - محبوبه بردبار - افیال سجادی - صدیقه نیک‌سرشت - شکوفه خسروانی (سرپرست) و آقای محمد اژدرنیا (راهنما).

● اداره کل کار و امور اجتماعی استان تهران - تربیت بدنی کارگران: با دعوت هیأت کوهنوردی کارگران استان تهران ۱۵۰ نفر از کارگران کوهنورد کشور با هماهنگی تربیت بدنی کارگران با شعار کوه - انسان و کار به مناسبت هفته دولت از چهار مسیر قله علم‌کوه را صعود کردند در اختتامیه این مراسم که

آقایان عبدلی رئیس هیئت کوهنوردی استان تهران و حمیدی رئیس تربیت بدنی کارگران حضور داشتند خواسته شد تا ورزش کوهنوردی نیز در تقویم ورزشی وزارت کار گنجانده شود. در پایان این مراسم در پناهگاه کوهنوردی رودبارک لوح یادبود صعود به شرکت کنندگان اهدا شد.

● صدور پروانه شکار در منطقه بم: جمعی از طبیعت دوستان و هیئت کوهنوردی شهرستان بم طی نامه‌ای از آقای خاتمی رئیس جمهور درخواست رسیدگی نمودند تا علت صدور پروانه شکار آن هم در منطقه خشک و با توجه به کم آبی سال اخیر روبرو شدن حیات وحش منطقه با بحران بی‌آبی که خود تلفات چشمگیری را به جانداران وارد کرده چیست؟ مسؤولین محترم سازمان حفاظت محیط زیست می‌توانند پاسخ خود را برای درج به مجله کوه ارسال فرمایند.

● ۱۵ مهر ماه سال جاری در کمال بهت و ناباوری کوهنوردان، ورزشکاران و فرهنگیان بروجرد شاهد مرگ زود هنگام کوهنورد گرامی آقای محمدابراهیم گودرزی بودند. مصیبت وارده را به خانواده محترم ایشان و گروه‌های کوهنوردی بروجرد تسلیت می‌گوییم.



● سیرجان: به مناسبت هفته‌ی دولت ۳۹ نفر از کوهنوردان این شهرستان به سرپرستی سیدرضا شجاعی توانستند به قله الوند و کلاغ‌لان در همدان صعود نمایند. هیئت کوهنوردی سیرجان با همکاری شهردار علاقمند خود (آقای یعقوب‌نژاد) می‌رود تا به جایگاه‌های بلندتری دست یابند.

## قابل توجه کوهنوردان و کوه‌پیمایان

به علت کمبود صفحات مجله و ازدیاد اخبار صعود به قله و اینکه مجله به صورت فصلنامه منتشر می‌شود، لذا از شماره آینده از درج اخبار مربوط به این گونه صعودها معذوریم. لطفاً از ارسال آن خودداری فرمایید. بدیهی است گزارشی که حاوی نوآوری و کارهای جالب باشد مستثنی می‌باشد.

«فصلنامه کوه»

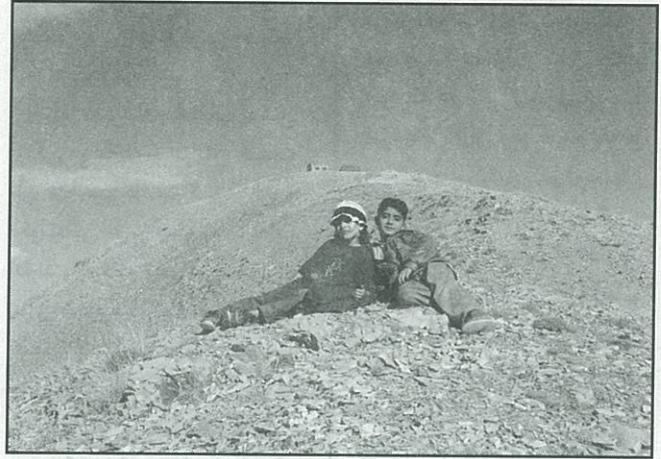
- صعود مشترک مریبان کوهپیمایی به قله‌ی آزادکوه. (۱۴ و ۱۵ مهر) شرکت کنندگان از اراک گروه مهر و گروه مهرگان - کرمانشاه - کنگاور - رشت - خرم‌آباد - سنندج.
- طی دو برنامه جداگانه ۲۱ نفر از کوهنوردان سازمان تأمین اجتماعی تهران به دو قله‌ی زردکوه (چهارشهمیدان) و دنا (حوض‌دال) صعود کردند.
- شرکت کنندگان آقایان: علی و بابک امینی‌نیا - کریمی - توکلی - آطاهریان - قاسم‌زاده - رمزی‌فر - بخشی - طاهری‌الموتی - معراجی - خیبری - مهردوست - دلاور - بنانی - جمالو - واعظی - حمزه - کوهستانی - اصلانی - سفیدکار - بلالی .
- بجنورد: آقای امان... بهنیا به قله‌ی سالوک با استفاده از دوچرخه‌ی کوهستان صعود نمودند.
- تربت جام: پنج تن از کوهنوردان گروه «ژنده پیل» در مرداد ماه سال جاری موفق به صعود به قله‌ی مرکزی دنا و توچال شدند.

- یک تیم از بانوان کوهنورد دانشگاه آزاد واحد کرج طی یک برنامه چهار روزه به قله اشترانکوه صعود کردند. اعضای این تیم عبارت بودند از: خانمها: آبت رضایی (سرپرست) - فاطمه صادقی - تهمنه زمانلو - حمیده ایران نژاد - معصومه خزایی - ریحانه، آروز و زینب میرابوطالبی - میترا فرهادیان - سولماز دریانیان - پریسا خدادادی - پروین ایمانی و زهرا عمویی .
- راهنمایان: مهدی پور تیموریان - نصیر خوش‌خبر و مهرداد خان‌بابایی.
- یک تیم نایبانیان از گروه کوهنوردی بهزیستی استان کرمانشاه به مناسبت میلاد امام علی (ع) و روز جهانی نایبانیان به قله‌ی الوند صعود کردند. سرپرستی این گروه به عهده‌ی آقای حجت ثابت و مریبان این گروه آقایان: صفری - امامی و همایی بودند.
- اخبار فعالیت گروه آرش سنندج:
- ۱- صعود از گرده‌ی آلمانها در روزهای ۳۱ شهریور و ۱ مهر ماه ۱۳۷۹.
- ۲- صعود مسیر قدیم دیواره‌ی طاق بستان.

اعضای این گروه عبارت بودند از: عبدالمجید جامعی الاحمدی - فضل احمد جریر احمدی - عظیم و غلام بنگدار - غلام احمدی.

● صعود کوچولوها به قله ی توچال:

امیرحسین و فاطمه شفیعی فرد (۱۰ و ۹ ساله) به همراه پدر و مادر خود به قله ی توچال صعود کردند.



● روز جمعه ۷۹/۵/۱۴ صعود مشترک صخره نوردان اصفهان به مجموعه مسیرهای دیواره پلیس راه انجام شد. در این برنامه که ۲۴ نفر از صخره نوردان گروههای مختلف از جمله هیئت کوهنوردی استان، گروههای راسخ، دنا، چکاد کوهستان، هیئت مبارکه و تیم سنگ نوردان سالن شهید سجادی و نیز جمعی از پیشکسوتان حضور داشتند، شش مسیر همدانی ها، کنگره، سپهر ۳، سپهر ۱، کیهان و پولاد صعود شد.

● واحد امداد و نجات گشت ساوالان تبریز در تمامی شبانه روز آمادگی ارائه خدمات امدادی به مصدومین در تمامی مناطق کوهستانی می باشد.

لذا کوهیاران عزیز در موقع بروز حوادث احتمالی می توانند با شماره تلفن ۵۲۱۰۷۰۳ تماس حاصل نمایند.

● یک گروه از کوهنوردان نیروی زمینی ارتش جمهوری اسلامی به همراه کوهنوردان تیپ ۵۵ هوابرد شیراز پس از بازدید از آبشار زیبای مارگون به قله ی حوض دال و بیژن صعود کردند. اعضای گروه آقایان: رشوند - رشیدخانی - رستمی - قرایی - خانی - زینالی - قنبری - تقی پور - چوبینه - آجری - نادری - هاشمی - عظیمی - قصابخانی - حسینی - غله بانی - مینویی - اکبرپور - زرین کلاه - قشقای - کاظمی - دارایی نژاد - همت فر - عاطفه دوست - شعبانی فر - قناعتیان - نادری - قائد محمدی - کرابی - محمودآبادی - خالقی - زربخش - صفارزاده - اسفندیاری - سلطانی - جعفری - صادقی - محمدزاده اصل - کرمزاده

● تهران: تیمی متشکل از گروه های کوهنوردی پرواز، بهمن، آزادگان، وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در خرداد ماه به قله دماوند صعود کردند.

افراد گروه عبارتند از: خلیان سعید - شفیعی فر - باستان مهر - احمد و امیر مهدی پور - غفوری - نوزاد - جباری - فتح الهی - حسام فر - خشنود -

اشتری - اسکندری - کاظمی - رضایی - کازرونی - تیمسار صدری .

● توسط یک ایرانی (ناصر اسدپور) مقیم ترکیه دیواره ی شرقی دمیرکازیک آلاداغ به صورت تک نفره و طبیعی بدون استفاده از چکش و میخ و فقط با Stoper در مدت زمان نزدیک ۶ ساعت صعود گردید.

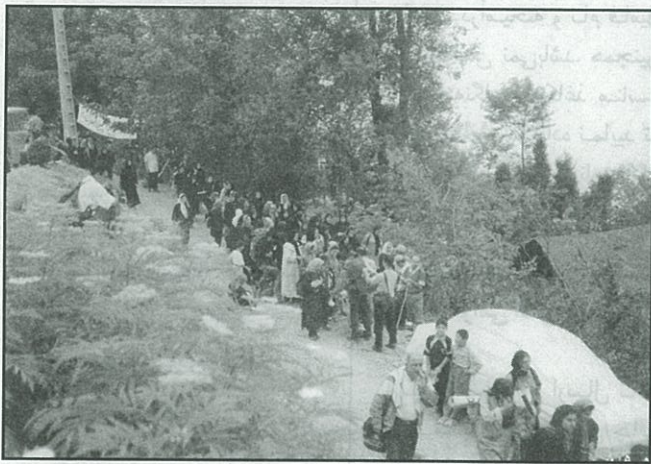
● هشت نفر از بانوان کوهنورد شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران به قله دماوند صعود کردند.

اعضای شرکت کننده عبارتند از خانمها: قائمی - محمدی - جمشیدی - همتی - نیکفرجام - علیمحمدیان - مشکوری مقدم - رسولی پور

● طی یک برنامه ۴ روزه یازده نفر از کوهنوردان گروه زاگرس همدان به قله سیلان صعود کردند.

اعضای شرکت کننده آقایان: نوترکش - صمدیان - چیت سازیان - غیائی - نوبهار - ماجدیان - کرباسچی - میرزایی - موسوی - کریم پور - احدی - محمدی ساسان.

● تنکابن: به همت هیئت کوهنوردی این شهرستان همایش عمومی ۴۳۰ نفر از علاقمندان به طبیعت در منطقه ی لات دوهزار انجام شد که مورد توجه قرار گرفت.



● طبق گزارش آقای علیدوست فرضی پور مسئول پناهگاه سردچال در تابستان سال جاری ۲۴ گونی زباله از علم چال و ۱۵ گونی از سرچال و ۳ گونی از حصارچال به پایین حمل شد. هزینه این کار حدود ۱۸۰ هزار تومان گردد که فقط ۶۰ هزار تومان از محل درآمد ورودیه به منطقه تأمین شده است.

فصلنامه کوه:

با توجه به اینکه مبلغ بسیار بسیار اندک ورودیه به منطقه (۵۰ تومان) برای هر نفر صرفاً جهت پاکسازی منطقه استفاده می شود لذا از کوه پیمایان انتظار همکاری بیشتری می رود که اولاً مبلغ فوق را حتماً پرداخت نمایند (در صورت امکان بیش از مبلغ مقرر) و ثانیاً خود از ریختن زباله در منطقه خودداری کنند و ثالثاً از نوشتن اسم خود و یا گروه روی سنگ و دیوار پناهگاهها جداً خودداری نمایند.



زیر نظر رضا چهکنویی

**هنورد گرامی آقای مسعود جدواز اراک:**

از ارسال نامه مجدد شما و ضمیمه آن (منبع مقاله ارزش غذایی انگور) متشکریم و انشا... در جای خود استفاده خواهد شد. شاد و پیروز باشید.

**کوهیاران محترم گروه کوهنوردی آذربایجان:**

با آرزوی سلامتی و موفقیت شما نشریه ندای آذربایجان را دریافت کردیم و امیدواریم در راه نشر فرهنگ کوهنوردی موفق باشید.

**هنورد عزیز آقای محمد حسین از تهران خیابان ستارخان:**

از لطف شما سپاسگزاریم و در خصوص علاقه شما به عضویت در یک گروه کوهنوردی باید بگویم در تهران گروه‌های کوهنوردی زیاد هستند که همه آنها فعالیت‌های خوبی دارند شما می‌توانید با مراجعه به فدراسیون

کوهنوردی واقع در ضلع جنوبی استادیوم شهید شيرودی آدرس و نام این گروه‌ها را گرفته و به آنها مراجعه کرده و پس از انتخاب در یکی از این گروه‌ها عضو شوید. همچنین برای بالابردن سطح فنی کار خود می‌بایست در یکی از کلاسهای کارآموزی شرکت کنید و زیر نظر مربیان کوهنوردی اطلاعات و دانش فنی خود را در زمینه کوهنوردی ارتقاء دهید. اما چند نکته در طریقه نامه‌نگاری شما بود که تصور می‌کنیم پرداختن به آنها برای برخی از دیگر عزیزانی هم که برای ما نامه می‌نویسند ضروری است اول از همه نام دقیق خود را خوانا و با ذکر آدرس در پای نامه بنویسید. شما نامتان با امضاء درآمیخته و نام فامیل قابل خواندن نمی‌باشد. همچنین برای نامه‌نگاری از کاغذ مناسب در قطع A4 استفاده نمایید تا نامه شما در بین سایر نامه‌ها گم نشود. پیروز و سربلند باشید.

**گروه کوهنوردی اوخان رشت کوهیار گرامی آقای میرشجاع زنده‌رخ:**

با سپاس فراوان از ارسال نامه ارزشمندتان در خصوص چاپ نقشه و کروکی و کتاب همانطور که می‌دانید این کار هزینه زیادی دارد و زمان درازی را نیز طلب می‌کند اما تاکنون چندین نقشه و کتاب در رابطه با معرفی مناطق مهم کوهنوردی ایران مانند دماوند، علم‌کوه، البرز مرکزی، سبلان و ... منتشر شده این امر به لحاظ نداشتن برگشت مالی هزینه‌ها برای ناشر سخت است و آنچه تاکنون منتشر شده تنها به واسطه علاقمندی برخی از عزیزان بوده است و به نظر می‌رسد برای انجام این کار لازم است در هر استان که بهترین

اطلاعات جغرافیایی و منطقه‌ای در اختیار کوهنوردان آن محل می‌باشد با جلب همکاری استاندارها فرماندارها و سایر ادارات نسبت به این امر ضروری اقدام شود تا رفته رفته منبع اطلاعاتی جامع و کاملی از کوههای کشور در اختیار علاقمندان قرار گیرد.

اما در رابطه با چاپ عکس رنگی در مجله و افزایش قیمت آن ما می‌دانیم کوهیاران و خوانندگان عزیز جمله به ما لطف دارند و به گفته شما حتی حاضرند برای مجله مبلغ بیشتر از قیمت فعلی پرداخت نمایند اما ما دانش‌آموز کوهنوردی را می‌بینیم که در خانواده مستضعف زندگی می‌کند و از محل پس‌انداز لوازم‌التحریر و رخت و لباس و غذای خود مجله کوه را تهیه می‌کند و آنقدر بلند نظر هستند که ما آنها را نمی‌شناسیم تا بتوانیم حتی برای تعداد اندکی از این عزیزان تسهیلاتی قایل شویم. جامعه کوهنوردی خانواده بزرگی است با امکانات متفاوت و ما باید همه را در نظر بگیریم.

طرح تشکیل کمیته دانه‌کاری به ابتکار هیأت کوهنوردی گیلان و بخش‌نامه آقای دکتر مسعود نظری رئیس محترم هیأت مذکور بسیار جالب و تحسین برانگیز است. کشت دانه‌های گیاهی با توجه به موقعیتهای جغرافیایی و آب و خاک مناسب می‌تواند در همه استانها توسط کوهنوردان صورت گیرد و امیدواریم در آینده نزدیک از نتیجه این طرح اطلاعات بیشتری به ما بدهید. شاد و سربلند باشید.

**هنورد عزیز آقای علیرضا وورزم:**

عکسهای زیبای شما را دریافت کردیم و از این همه ذوق

و سلیقه شما سپاسگزاریم انشا... از تصاویر زیبای ارسالی شما در زمان مناسب استفاده خواهد شد.

**گروه کوهنوردی قار تال مغان:**

با سلام به شما عزیزان طبیعت دوست باید بگویم ما هم از این حرکت زشت برخی افراد سودجو که جنگلها را برای منافع خود به دم تبر تیز طمع خود می‌دهند نگران و رنجیده خاطر هستیم امیدواریم دوستان کوهنورد با مبارزه فرهنگی و پیگیریهای مستمر از طریق سازمانها و ارگانهای ذی‌ربط و تقویت نهادهای مردمی دستدار طبیعت و ما نیز با قلم خود بتوانیم این بیماری که دامنگیر طبیعت زیبای کشور شده را از بین ببریم. موفق و سرسبز باشید.

**کوهیار گرامی خانم سوسن رئیسی:**

پناهگاه رودبارک چند اتاق تا آنجا که اطلاع داریم برای کوهنوردان اختصاص داده است اگر مایل به پیگیری بیشتر می‌باشید با فدراسیون کوهنوردی تماس حاصل فرمایید ما اطلاع چندانی از کم و کیف پذیرش کوهنوردان در پناهگاه رودبارک نداریم اما در اینکه کوهنوردان باید از تسهیلات ویژه در پناهگاه برخوردار باشند ما هم با شما هم عقیده هستیم. کتاب زیبای شعر با نام «ابر بی‌هنگام» که از سروده‌های شما است دریافت کردیم کار بسیار زیبایی است و به شما تبریک می‌گوییم شاد و سربلند باشید.

**کوهیار ارجمند خانم آمنه علنی از گروه که‌ژوان کردستان:**

از صعود به قله الوند و انتشار نشریه گروه خسته نباشید. همچنین به شما و هموردان فرهنگ دوستان که این چنین

یاد هنرمندان و اهل ادب را با اجرای برنامه‌های کوهنوردی زنده نگه می‌دارید تبریک می‌گوییم و ما نیز امیدواریم یاد و خاطره هنرمند عزیز آقای شیخ‌الاسلامی همواره جاودان باشد. شاد و پیروز باشید.

**گروه کوهنوردی عفاف اداره کل آموزش و پرورش فارس:**  
با سلام به شما عزیزان و با عرض خسته نباشید. نشریه شماره ۶ سپیدار را دریافت کردیم در انتظار شماره‌های بعد هستیم. موفق و سربلند باشید.

**گروه کوهنوردی البرز بابل همورد گرامی آقای مهدی موتمنی:**  
از بذل عنایت شما و محبتی که به نشریه کوه دارید سپاسگزاریم حتماً با شما تماس خواهیم گرفت تا در خصوص همکاری با نشریه زحمت بکشید. شاد و پیروز باشید.

**همنورد عزیز آقای ناصر جمال صفای از گروه پامیر تبریز:**

درد دل‌های شما همان درد دل‌های همیشگی کوهنوردان است تخریب پناهگاه‌ها، آلودگی محیط کوهستان و غیره همه اینها باید با همت کوهنوردان و تنها از راه آگاهی عمومی و با اجرای برنامه‌های فرهنگی به نتیجه برسد. کار زیبای شما و سایر دوستان در اجرای برنامه‌های گشت کوه‌پیمایی و آرایه‌ی آموزش‌های مختلف که نام بردید بسیار مهم است و امیدواریم سایر شهرستانها و کوهنوردان عزیز نیز در این خصوص همت نمایند و هیأتها و گروه‌های باتجربه در این امر پیشگام شوند. شاد و پیروز باشید.

**همنوردان گرامی گروه جویبار**

**کرمان و مسؤول محترم گروه آقای سعیدی:**

واقعاً نمی‌دانیم چه بگوییم تا مفید واقع شود و برخی کوه‌رو به حفظ و پاکیزگی مناطق کوهستانی بیشتر اهمیت دهند. شما کوهنورد عزیز که کوه را خانه خود می‌دانید به احترام خودتان که صاحب خانه هستید آن را پاکیزه نگهدارید. عکس شما در خصوص آلوده کردن منطقه سیلان توسط گروه کوهنوردی یکی از واحدهای دولتی باعث افسوس است با سرزمین دشمن نباید چنین کرد چه رسد به سرزمینی که حافظ آن هستیم از مریبان گروه‌های کوهنوردی وابسته به دولت ویا غیر دولتی وهمه‌دوستاناران طبیعت تقاضا می‌کنیم به افراد تحت امر و تعلیم خود قبل از آموزش کوهنوردی آموزش حفاظت از پاکیزگی کوهستان را آموزش بدهند و به آنها گوشزد نمایند تا دیگر این چنین مناظری را شاهد نباشیم. شاد و سرفراز باشید.

**کوهیار گرامی آقای ایرج طریقی:**

از شما و سایر عزیزان به دلیل صحافی برخی ز شماره‌های مجله پوزش می‌خواهیم. صحافی نشریه کوه تمام با دستگاه‌های اتوماتیک و بهترین صحافی در تهران انجام می‌شود اما برخی موارد این مشکلات هست امیدواریم خوانندگان عزیز با بزرگواری خود پوزش ما را بپذیرند. در خصوص مطلب ارسالی شما نیاز به مآخذ می‌باشد لطفاً تصویر مقاله یا مآخذ را برای ما ارسال فرمایید تا انشا... استفاده شود. شاد و پیروز باشید.

**همنورد ارجمند آقای نصرا... فتوگرافی از تهران:**

به راستی خسته نباشید. فکر

و ایده خوبی است که در بین دوستان هم‌نورد خود با ایجاد صندوق تعاون در راه ایجاد تسهیلات مالی بصورت وام قرض‌الحسنه وسایل و تجهیزات مورد نیاز هم‌نوردان خود را فراهم می‌نمایید. امیدواریم سایر گروه‌ها و دوستان کوهنورد به این گونه امور جمعی وگروه که لازمه و روح ورزش کوهنوردی است بپردازند همچنین صعود شما و دوستان هم‌راهتان را به قله ساموس تبریک می‌گوییم. شاد و پیروز باشید.

**آقای حامد عزیز پور از سقز:**  
اگر به جای گزارش برنامه‌ی خود نسبت به معرفی منطقه اقدام نمایید کاری است که قابل استفاده‌ی دیگران نیز خواهد بود. در انتظار نامه‌ی شما هستیم.

**آقای علی سلیمانی از اراک:**

در قسمتی از نامه نوشته‌اند که حفظ و حراست از منابع طبیعی و کوهستانها از دغدغه‌های همیشگی که کوهنوردان و کوه‌پیمایان مسئول و آگاه بوده و با توجه به ظرفیت‌های آنان از نظر حضور مستمر در مناطق کوهستانی و آگاهی از شرایط زیست محیطی و همچنین توان علمی و عملی جامعه کوهنوردی کشور می‌تواند به عنوان بهترین مددکار در خدمت راه‌کارهای بهسازی محیط‌های کوهستانی قرار گیرند. در خاتمه پیشنهاد کرده‌اند که یک روز در اواخر اسفند به عنوان روز نهال‌کاری در کوهستان اعلام گردد.

فصلنامه کوه: پیشنهادی است معقول و قابل توجه انجمن حفظ محیط کوهستان.

**آقای جواد حضرتی از کرج:**  
در نامه‌ای چنین نوشته‌اند:

منطقه‌ی علم‌کوه همه ساله در ماه‌های مرداد و شهریور پذیرای کوهنوردان شهرستانهای مختلف کشورمان می‌باشد که در این راستا مدت زمانی را جهت استراحت در پناهگاه رودبارک سپری می‌کنند متأسفانه اخیراً مشاهده گردید که مسئولین پناهگاه علی‌رغم حضور کوهنوردان در منطقه و نیاز آنها به استفاده از پناهگاه اتاق‌های پناهگاه را به افراد غیرکوهنورد با قیمت‌های بالاتر اجاره می‌دهند و کوهنوردان باید جهت استراحت شبانه از املاک خصوصی استفاده کنند و یا در محوطه پناهگاه شب را سپری کنند.

در خاتمه پاسخ مسئولین را خواستار شده‌اند.

● در هر شماره به علت کمی جا و مشکلات صفحه‌بندی نشریه نمی‌توانیم به همه نامه‌ها پاسخ دهیم از این رو مجبور هستیم تنها به ذکر نام برخی از عزیزانی که ما را مورد محبت قرار داده‌اند اکتفا کنیم اما مطمئن باشید همه نامه‌های شما را خوانده‌ایم، با پوزش فراوان:

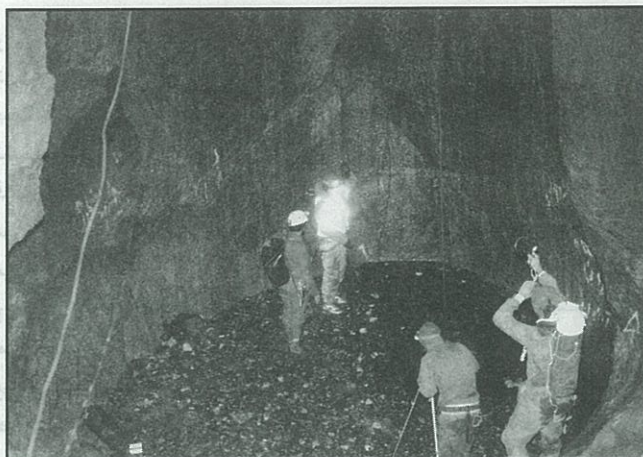
آقایان: مهدی محمودکلیه از قزوین - کاظم محبی ، محمدجدیری عباسی از تبریز - ناصر شجاع از تهران - احمد معرفت از شاهین‌شهر اصفهان - علی اصغر عسگری از اراک - امید کاظمی از کردکوی گلستان - جواد حضرتی از شهریار - گروه کوهنوردی پژوهشگاه صنعت نفت - گروه کوهنوردی تهران - گروه کوهنوردی مهرگان نکاء - هیأت کوهنوردی کردکوی - خانه کوهنوردان کرج - گروه کوه دانشجوی شریف از تهران - هیئت کوهنوردی و اسکی ذوب آهن اصفهان. Δ

are often muddy and slippery. In November the beginning of the cave is covered with stalagmites and stalactites creating a supreme beauty. One might easily get off the path if not familiar enough with the first 300m of the cave.

As we advance in the cave its subdivisions become less frequent and it turns into a river-like passage. After making a few distances of 3-5m by the help of hoops, and crossing two relatively large holes, we get to the section which is thoroughly a river-bed covered with small gravels. By crossing the river-bed we reach the first narrow passage and hole. Here, the surface of the passage is muddy and a cold breeze touches the skin of your face. Since the passage is too narrow, the entry can only be realized without carrying any equipment.

After crossing this narrow passage we get to a very large hall and then to the second beautiful narrow passage. By crossing another hall with a cathedral ceiling we reach the next famous narrow pass called "S". We cross it, descend a distance of 5m by hooking and abounding in stones, and get to third narrow pass which leads us to the first well and the beginning of our task. The first well, 6m deep, is located on the top of the second well which is 7m deep. By descending these two wells we get to the third one, the most beautiful one covered with stalagmites at its entrance descending down to a depth of 37m. Ascending becomes more difficult once we have descended the third well and it requires not only a good physical condition but also a very strong moral.

Next we reach a drain tunnel and a step tunnel through which, by crawling and gliding, we get to the wells of 6 and 15m of depth, and a hall with high ceiling. Then we pass through another narrow passage similar to the drain



and step tunnels. These sections are considered as the most difficult. In the next section of the cave we reach a well with a depth of 21m. In descending the well, the speleologists get wet all through. The 7th and the 8th wells are respectively 6 and 39m deep. Descending the 8th well is performed in two phases, since it has a shelf at the depth of 9 meters, serving to install the belay point. The 9th one is 5m deep. The 10th well, 30m deep, leads the speleologists to the 11th and 12th well.

#### Sources:

- 1- "Kermaanshaahaan Baastan (Ancient Kermaanshaahaan)", Ministry of Arts & Culture
- 2- "Kouh ha va Gharhaye Iran ( Mountains and Caves in Iran)", Marefat, Ahmad, 1973
- 3- " Joqrafia Tarikhi va Tarikh Mofassal Kermaanshaahaan ( Historical Geography and Detailed History of Kermaanshaahaan)" Soltani, Mohammad Ali, 1991.
- 4- " Kouh hay Maankalaat (Maankalaat Mountains)", Kemanshaahaan Mountain Club Pub., Autumn 1985.

## KOUH

Mountain Sports

E-mail: Kouh @ NAP-IR.Net

P.O.BOX : 19615-686 Tehran-IRAN

central section of Kermaanshaah province, in the western part of Iran, between Piravand and Miandarband villages. It stretches out from northwest to southeast. It joins Mount Shahoo ranges from northeast, and is detached by Gamasiab river from Mount Harseen ranges in south-east.

Piravand and Miandarband villages are located in the southwest, Danivar and Yeblevar villages in the northeast of Parrow

Its highest altitude, 3300m is called Sheikh Alikhani summit located between Maghalat and Tirandaz valleys. Other Parrow summits are as follows: Kamarkabood with 3000m of altitude, Chalehzard with 2800m, Beesotoon with 2800m and well-known for the inscription of Darius the Great, Taaqbostan with 2700m and also famous because of Khosro Parviz inscriptions.

Parrows's immense and vast water reserve spouts in the form of springs on its surrounding among which figures popular springs of Taaq Bostaan Saraab. Beesotoon and Kenesht Saraab are considered as the most important of all.

The access to the highest altitude of Parrow, Sheikh Alikani summit passes through Kermaanshaah, Taaq Bostaan and Kenesht. This path can be made by car. From White Spring in Kenesht on, the track, 20km long with a gradient of 25-30 degrees, continues up to Katycharmi spring and from there on it is a 7-8 hours of walk to get to the summit.

#### Historical Background

Many years ago, local people were aware that Parrow cave exists. Certain among them had attempted to explore it but were not successful due to the lack of appropriate equipments. While at the same time the foreign explorers who had an access to

1:250,000 map of Kermaanshaah province. By magnifying the Parrow region map by 10, they carried on their research and exploration, enjoying from every necessary equipment: from mule to helicopter. Iranians were forbidden to accompany them and they usually left the country with their scientific findings and information ignoring thoroughly the Iranian Mountaineering Federation.

It is worth mentioning that the exploration of the cave to its deepest section could only be realized by means of technical equipments, expert speleologists, a well-studied long-term plan, and a good physical condition.

In 1970 a group of English speologists came to Iran to explore and study the cave in the region. During their project, they came across Parrow cave but did not get to a considerable depth in the cave, so further exploration was postponed to the following year.

Meantime the attempt of a Polish group in the region failed and their project was postponed, too.

English explorers among whom Peter and David Judsen, reached to the depth of 751m in their second attempt but then had to stop at that point.

Years after, came the turn of the Polish group again, and this time they got to the depth of 752m and could not get any further.

#### Characteristics

Parrow cave is recognized as one of the most the difficult caves in the world.

It has a number of 26 explored wells of different sizes. The entrance of the cave in the form of a small hole with an approximate gradient of 30 degrees, leads to wide and small spaces with numerous branches and huge stones among which are formed deep holes and precipices. The surface, in these sections

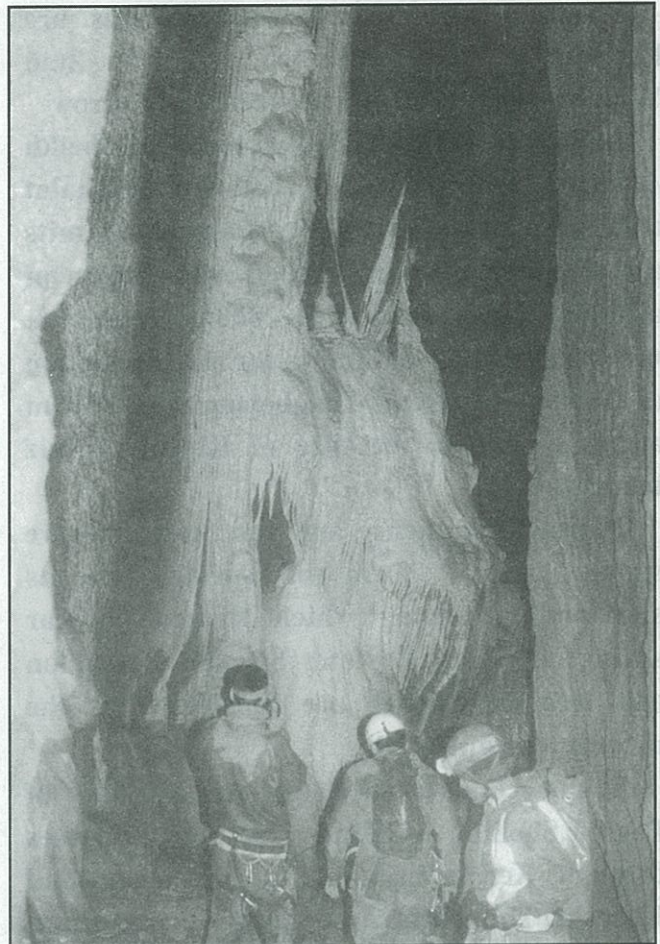
# Parrow Cave

By: Mohammed Reza Bigdeli  
Translated by: Fatemeh Teymouri

Parrow Cave located in Parrow mountain ranges, in Kermaanshaah province, is considered as the biggest, deepest and longest cave in Asia. It is also the twelfth and the most difficult one in the world.

Parrow is thoroughly a limestone cave situated in a chain of limestone plateau where water infiltration and corrosion are very high. The cave can be compared to a canal or an underground river. From the entrance to its deepest section, we are confronted with steep slopes and many wells and steps. It is perfectly evident that the formation of the cave dates back to the ancient times when ecological conditions were drastically different from our time. Findings reveal that its formation through corrosion on limestone has started during the third geology period which is considered as the most intensified rainfall period on the Earth. These interesting corrosions can be seen in the form of canals of 40 cm width and 50 cm height through which a man of medium size can easily pass. After passing through such a narrow passage you suddenly enter a large hall with a height of 50 meters and a width of 15 meters, between which are formed a number of wells, called "chimney". The entrance of the chimney is narrow. It gets wider and wider as it descends further more. This makes the ascending and descending of the chimney rather difficult, demanding a high technical level.

The cave is under a permanent downfall of water. In the bottom of the cave flows a small



river which has its sources in the scattered springs of the Parrow mountain. The debris and the size of this river changes in different seasons. The water is drinkable, but is heavy with limestone and other minerals. Sedimentary layers can be observed at different levels of the cave's walls, probably an indication of massive spring floods flowing in the cave.

## Geographical conditions

Parrow mountain ranges is located in the

# 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) یا  
لبه ایفاب و بسکوز

مقاوم در برابر سرما

ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها  
تولیدکننده  
کفش دوپوش  
در ایران



## PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان مشیریه و  
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹  
تلفن: ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

- ۱- مدل نورچیکادوز بانه محافظ
- ۲- مدل لونا ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل تریچینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آبی (مناسب برای برنامه های نیمه سنگین)

# Shandiz

Total Sunblock Cream  
For Sensitive Skin



## کرم ضد آفتاب شاندیز

مخصوص پوستهای حساس در مقابل نور آفتاب  
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

### UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپائی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی: ۹۲۴۵۴۲

تلفن مرکزپخش: ۶۷۹۵۶۶-۴-۶۴۹۶۷۰۴ و ۸۶-۶۴۸۵ و ۶۷۰۶۴۸۵



R. A. M. C. R. A. P. H. I. C. S