

شهریه دوستداران طبیعت

۲۲

کوه

KOUH
Mountain Sports

فصلنامه

سال هشتم - بهار - ۱۳۸۰ - شماره ۶۰۰ - جلد ۱۰۴x - ISSN 1027



﴿ به نام فدای همه‌ی زاینده‌گیها و بالندگیها ﴾

پیوردگارا! آموزگاران بزرگ تاریخ آموخته‌اندمان که «ایام می‌آیند تا از شما مبارک شوند»؛ پس تو خود، ما را مبارک ساز. **ای دگرگون‌ساز دلها!** دل ما را از هر کینه و دشمنی، و تحقیر و خودستایی پاک و پیراسته دار. دلهایمان را از مهر و صلحجویی، و دیگرپذیری و فروتنی سرشار کن.

ای رهنمای نگاهها! یاری کن، که نه تنها چشم سر، که چشم جانمان نیز هرگز، به هیچ «حرام» و «حقوق دیگران» نباشد. ما را از خطر سقوط در شوخ‌چشمی و چشم‌چرانی، و نیز از بدبینی و «تَجَسُّس» در کار خلق تو پاس دار. به ما بیاموزان دیدن نیک‌خواهانه و نیز باریک‌نگرانه را.

ای سامان‌بخش شب و روز! یاریمان کن روزان و شبانی بسامان و با برنامه را برای خویش رقم زنیم، چه در تنهایی خود، چه در همراهی با یاران، و چه در همکاری با همه‌ی مردم کشور عزیزمان. یاریمان کن هیچگاه در روزمرگی و خوگردگی گرفتار نیاییم و پیوسته ارج هر دم از زندگی بی‌همتای خویش را پیش چشم داشته باشیم.

یاری کن در نیکی و خیرخواهی نه از آنان باشیم که روز می‌دوزند و شب برمی‌درند. **ای نکوساز حالها!** حالمان آنسان نیک بگردان که: خامش گیریم بجا و سخن بگوییم بسزا، هر چه گویند بشنویم و آنچه بشاید کنیم.

به نام معشوق آنانکه هوای قلّه در سر و راه اوج در پیش دارند با یاد همه‌ی روندگان رسته، شادان دل شکسته، عاشقان ز پا ننشسته

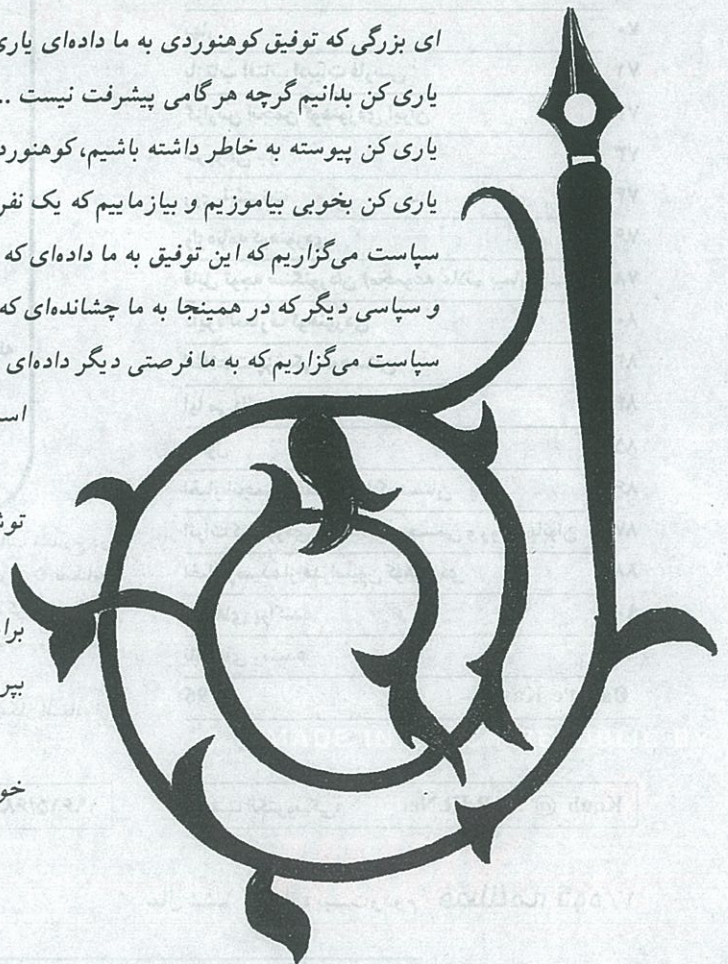
ای بزرگی که توفیق کوهنوردی به ما داده‌ای یاری کن همیشه بتوانیم روندگانی شایسته باشیم. یاری کن بدانیم گرچه هرگامی پیشرفت نیست ... اما برای پیشرفت راهی جز گام برداشتن نیست. یاری کن پیوسته به خاطر داشته باشیم، کوهنوردی که، تنها به قلّه بنگرد، در درّه سقوط می‌کند. یاری کن بخوبی بیاموزیم و بیازماییم که یک نفر برای همه و همه برای یک نفر. سیاست می‌گذاریم که این توفیق به ما داده‌ای که به چشم بینیم «ره چه باشد جز نشان پایها». و سیاسی دیگر که در همینجا به ما چشاندند ای که یعنی چه تَخَفُّوا تَلَحُّقُوا.

سیاست می‌گذاریم که به ما فرصتی دیگر داده‌ای تا درون سینه‌ی خود و در تک‌تک نفسهای خود دریابیم که رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

هم سیاست می‌گذاریم که این اجازه به ما داده‌ای که تمرینی، دیگر کنیم توشه‌ی خویش بر پشت خویش بردن را.

به ما بیاموز از یادگاری‌کنند بر پناهگاهها (تجسم احساس مسئولیت در برابرآیندگان) بهره‌زیم. به ما بیاموز از پا نهادن بر موری و از کندن گلی هم بهره‌زیم - که می‌توان گل را بوید و یا تنها تماشا کرد (به تماشا سوگند).

ای بزرگ! بیش از پیش به ما بیاموزان در راه، با هم‌رهان بودن و بر پای خویش رفتن را. شهرام حلاج نیشابوری



کوهنوردی نوین در ایران

جلال کتیبی

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

بخش ۱۶

○ مردودان، چهار برابر بیشتر

○ تلاشهای فدراسیون در راه آموزش

○ رشد بنای قرارگاهها، و سهم کوهنوردان

○ شاخصه‌ها، کتابها، نشریه‌ها

○ سرانجامی تلخ و عبرت‌انگیز!

○ در جنوب و شرق یخ بسته

○ سومین و ... زمستانی خلنو

○ تب شتاب - ۳۲ سال بعد

○ آنجاکه همنامی هم کارساز نیست

○ پانزده روز یورش، تنها چند متر

سال ۶۵ در شماره‌های ۲۰ و ۲۱ مجله دنبال کردیم: در واپسین تلاشهای غیر زمستانی، از هوای خنک علم‌کوه، به بیستون تاختیم. در ستونهایش، به چند راه دشوار بلند و کوتاه سر کشیدیم. نشریه‌هایی را مرور و عکسهایی را از نظر گذراندیم. در طوافی به دور دماوند کوه، بزرگترین سنگ یاقوت را محک زدیم. سپس به کرانه آمدم و با نیرومندان چند برنامه زمستانی همگام شدیم. نیز دیدیم که چه کسانی در کار خیر یا پیش می‌گذارند تا مرگ و میر را مهار کنند. در پایان هم نگاه کوتاهی داشتیم بر آغاز کوهنوردی نوین در ایران و در آلهای اروپا. اینک می‌رویم که سال ۶۵ را به پایان برسانیم:

می‌گذرانند. دگر روز، به هنگام بازگشت از گردنه‌ی بلوچی، چند سوزنی را صعود می‌کنند، و روز پایانی را سرگرم در نوردیدن سوزنیهای میان دو کوه «لک‌غار» و «کیشی» می‌شوند.

چند کوهنورد کرمانی نیز در همین ماه، کوه لک‌غار را درمی‌نوردند، و دسته‌ای دیگر هم در جوپار، برنامه‌ای را در «سه‌شاخ» آن به ثمر می‌رسانند. ● از استان کرمان، به خراسان صعود می‌کنیم و با عباس جعفری همدانستان می‌شویم، که خود او، همراه با سعید اردبیلی، در راه ملکوه ۳۰۱۳ متری است. جعفری که تجربه‌های تابستان و پاییز این کوه را در آستین دارد، این بار با کوهنورد با تجربه‌ی دیگری، می‌روند که به سنگها و دهلیزهای برف گرفته و یخ بسته‌ی ملکوه چنگ بیفکنند و نخستین صعود زمستانی را در آنجا برپا دارند.

با درود و شادباش نوروزی خدمت یاران وفادار و عزیز، و عذرخواهی از اینکه با آغاز فصل سبزه و گل و طراوت، گردش برنامه و نوشتار چنین شده است که ناگزیرم شما را به درون سرما و برف و یخ زمستانی بازگردانم! ● در ابتدا به کرمان سر می‌زنیم که چند تن از کوهنوردان همدان همراه با فریدون اسمعیل زاده، دارند راه تازه‌ای را در بهمن ماه، از پایین دیواره شمالی کوه «کیشی» باز می‌کنند. مهمانان ما در این دیواره، به گونه‌ای که در این دسته، نخستین شب برنامه‌شان را میان دیواره‌های کوه می‌مانند و با یک خانه برفی بدون سقف می‌سازند! روز بعد بالا روی را ادامه می‌دهند، از تکه‌ی آخر راهشان که سنگی و دشوار و همراه با نقابهای یخی است، با یاری چراغ قوه می‌گذرند، و سرانجام به فراز کوه جوپار ۴۰۵۰ متری می‌رسند. کوهنوردان پس از بر پا داشتن چادر، شبی همراه با باد و سرما را در اوج



زمستان، دماوند کوه و دسته‌ای از مشتاقانش در راه غربی.

در همه‌ی روز، سرما و سختی و ستیز با آنان است... در پایان کار، خورشید بدرود گفته است که این دو از نزدیک بر چکاد کوه درود می‌گویند. بازگشت در تاریکی صورت می‌گیرد، و ساعتی پس از نیمه شب، در چادرشان که در پایین دست کوه، در انتظار ایستاده است، فرو می‌خسبند.

● کوههای شمال خراسان، با البرز مرکزی فاصله‌ی چندانی ندارند. گذری بدینسو می‌کنیم: داوود خادم، جلیل علیزاده، نادر فرازمنند و محمد مهدوی، از گروه آزادگان کاوه تهران، توانستند با وجود باد و بوران شدید ناپیروزی سال پیش را در صعود به قله‌ی خلنو (۴۳۷۵ متر) - که دو نفر از این دسته تا ۴۰۰۰ متریش صعود کرده بودند - جبران کنند.

این چهار نفر، روز ۱۹ بهمن، از سرکچال (۴۱۵۰ متر) و برج خلنو (۴۳۲۵ متر) گذشته و به عنوان سومین دسته بر فراز خلنو ایستادند. در بازگشت از قله، کوهنوردان گروه آرش تهران (داریوش بابازاده، علی شمس، رضا میرمحمدعلی) را دیدند که در حال پیکار با سرما و باد، و پیشروی به سوی قله هستند.

آرشیان که راه صعود خود را از شرق سرکچال برگزیده بودند، ساعتی بعد به هدف رسیدند و از همان راه بالا روی، بازگشتند. ● در اغلب قله‌های البرز مرکزی که باشی، دماوند از نزدیک به تو چشمک می‌زند و به سوی خودش می‌خواند.

دسته‌هایی از کوهنوردان سازمان دماوند تهران که برنامه‌های زمستانی در توجال، پیروز کوم، شاه‌نشین، کرکس و... داشتند، چند نفرشان به هدف دماوند (از جبهه شرقی)، در یک هوای آفتابی و مناسب، گامهای استوار را به پیش و به بالا گذاشتند. اما نیمی از سختیها را پشت سر نهاده بودند که در گشوده شده‌ی باغ سبز زمستانی، بسته شد و واقعیت پشت آن نمایان گردید. هنوز حدود یک طول دیواره‌ی «آیگر» را در جلو داشتند، که رفاقت و یگانگی همنامی هم مؤثر نیفتاد و ناگزیر شدند که به سبب هوای بسیار خراب، از ۳۷۸۰ متری سرازیر شوند!

اما دسته‌ای دیگر از همین سازمان که به سرپرستی مرتضی کاشانیان،

جبهه‌ی غربی دماوند را در بهمن ماه مورد نوردش قرار دادند، پیروزمندانه بر قله‌ی همیشه یخ بسته‌اش استوار شدند.

● نوشتار به دماوند زیبا، بلند و با هیبت کشیده شده است که تازه از مرز یکصدمین صعود ایرانی‌اش گذشته‌ایم. افسوس که آمار و حساب و کتاب روشنی نداریم که بدانیم که چند نفر - و یا حدود نزدیک به یقین - در تابستان و یا زمستان، بدان صعود داشته‌اند.

زمانی بود که برای راه جنوبی، بارگاههای یکم و دوم و سوم، نوشته و گفته می‌شد. بودند کسانی که پس از «رینه» دو شب را در راه می‌ماندند و یا در بازگشت چنین می‌کردند. اما چه زود استعدادهای و نیروها آشکار گشتند، و تنها به ماندن در بارگاه سوم بسنده شد. در راههای گشوده شده از شمال شرقی و یا شمال نیز، وضع بالا روی و بازگشت به همین سان بودند.

اینک مدت زمانی است که تب شتاب در کوهنوردی، اندیشه و جان برخی از کوهنوردان گیتی را به خود مشغول داشته است، و در این راه رقابتهایی را نیز شاهد بوده و هستیم... تپی که تند و موقتی نبوده، و همچنان رو به گسترش است.

اگر از کوهنوردی و قله رویهای عادی، سیاحتی و تفریحی بگذریم، در جنبه‌ی قهرمانی و بیشتر فشرده‌اش، باید ویژگی و حالت بیشتر ورزشی را در نظر داشت... و در ورزشهای قهرمانی نیز، حد نصابها، نقش اصلی و تعیین کننده را دارند. البته که در کوهنوردی باید تفاوتی را هم با ورزشهای دیگر به محاسبه آورد.

در ایران خودمان نیز داستانش نو نیست. در سال ۱۳۲۳، در برنامه‌ی صعود گروه چهل نفری به دماوند (از جنوب) که زنده یاد منوچهر مهران برپا داشته بود، مرتضی بنایی فقید، در بازگشت از قله، فاصله‌ی آنجا تا بارگاه سوم را کمتر از دیگران پیمود و به عنوان حرکت شاخصی تلقی شد (فشار وارده به زنانها را هم نباید از یاد برد!).

اما در تابستان سال پیش از آن، محسن محسنین (دکتر - همکار ارجمند این مجله) و کیومرث سپهری، در زمانی کمتر از ۱۴ ساعت دماوند را از جنوب بالا رفتند و در ساعت ۲۰ در تهران بودند. (حرکت از گردنه لومر = در ساعت ۰/۰۲ - رسیدن به قله = ساعت ۱۳/۴۵ - بازگشت از قله به لومر و سپس به تهران = در مدت ۶/۱۵ ساعت)

تابستان سال ۶۵، داوود اژدری و اقبال افلاکی (از گروه آزاد کاوه)، پس از ۳۲ سال، یاد آن دو پیشگام را در یک چنین هدفی، گرامی داشتند. اینان، نیم ساعت پس از نیمه شب ۴/۲۷، تهران را ترک گفته و در ساعت ۴/۴۵ از پل لومر، به راه جنوب دماوند گام نهادند. تا بارگاه سوم را در پنج دقیقه کمتر از چهار ساعت بالا رفتند و عقربه‌ی ساعت‌هایشان روی ۱۲/۳۰ بود که به قله رسیدند. بازگشتشان تا بارگاه سوم، دو ساعت وقت گرفت و در ۱۷/۲۰ بار دیگر در کنار پل لومر بودند.

خوب، این دو بازنگری، البته که از جهت روشهای فنی صعود و بهره‌گیری از وسایل تازه، با کوهنوردی ارتباطی نداشتند، اما خود، اندیشه‌ها و تصمیمهای نوی بودند که در زمستان ۶۵ به مقداری دشواری و یاری گرفتن



دیواره‌ی اصلی علم‌کوه.

- آموزشی مربی درجه ۳ سنگنوردی ورزشی - در شیرپلا - ۲۵ نفر گواهی گرفتند.

- برای دوره‌های آموزشی چهارده شهرستان نیز مربی ناظر اعزام گشت.

از روشها و وسایل فنی نیز انجامید. (توجه داشته باشید جهت همکاران در این زمینه)

در بهمن ماه ۶۵ بار دیگر همان دو نفر تیزیای تابستان، چادرشان را در کنار راه بدون آمدوشد پل لومر، که گرداگردش با برف و یخ تزیین یافته بود، برپا داشتند. ساعت ۵ بامداد روز ۱۱/۹، آغاز حرکت بود، با بدرقه و همراهی توفان و سرما.

ساعت ۹ بود که اژدری و افلاکی در بارگاه سوم بودند. پانزده دقیقه نفس تازه کردن، و سپس تیغی یخ بسته‌ی رو به دودکوه را با کفشهای یخ فشردن، دومین بخش بالاروی را رقم زد. ساعت ۱۳، قله به آنها خوشامد گشت. دو ساعت بعد، بار دیگر در بارگاه سوم، و ساعت ۲۰/۳۰ در چادرشان، کنار پل لومر.

در جریان اجرای این هدف، دو کوهنورد دیگر گروه کاوه (سجاد دبیری و منوچهر روزبهانی) برای مراقبت در آنجا بودند.

● از دماوند بلندتر، تا علم‌کوه دومین، یک جیغ خروس است (که در برخی از کشورها، به یک چست - یا پرش - گربه، تعبیر می‌شود). دیدار هر یک از این دو قله، از فراز یکی از آنها، لطف و جاذبه‌ی ویژه‌ای دارد.

در همین زمستان ۶۵، در علم‌چال، اعضای یک گروه ده، دوازده نفره، تلاش دارند که نخستین صعود زمستانی راه شکاف سمت چپ دیواره‌ی اصلی علم‌کوه را که به «هری‌روست و امیرعلایی» شهرت دارد، رو به راه کنند: فریدون اسمعیل زاده، ابراهیم بابایی، مرحوم مجید بنی هاشمی، حسین خوش چشم، ناصر خوشه‌چین، علی دریانی، جلال رابوکی، وحید عسگری، علی محمدپور و ... از گروه آرش تهران.

هنگامیکه باد و سرما و بوران روانه‌ی علم‌چال می‌شوند، کوهنورد خود را در یک زندان، و یا بهتر: در یک جهنم توفانی می‌یابد. در زمانی که این یورشگران در آنجا بودند، وضع همینگونه بود. پانزده روز در حال آمادگی و مصمم برای اجرای برنامه بودند، اما هر چه کوشیدند، نتوانستند موافقت طبیعت را برای گذر کردن از شکاف به دست بیاورند ... تنها یک طول طناب! هرچه کهنه‌کار و نیرومند هم که باشی، دو هفته حمله و بیکار بی‌نتیجه، و گریز مکرر از دیواره، خلقت را تنگ می‌کند... و اگر نوای برخورد کفگیر دیگ خوراکی، با کف آن هم شنیده بشود، دیگر باید پیروزی را در راه بازگشت به آبادی جست!

● در سال ۶۵، دوره‌های آموزشی چندی زیر نظر و یا با همکاری فدراسیون کوهنوردی، در شهرستانها و مرکز برگزار شد. از این دوره‌ها ۲۴۷ نفر گواهی دریافت داشتند. سیستان و بلوچستان، برای نخستین بار چنین دوره‌ای را در استان خود داشتند که ۱۴ نفر در آن شرکت کردند.

در دوره‌ی مربیگری که در شیرپلا برگزار شد، ۲۹ نفر شرکت جستند که ۴ نفرشان گواهی گرفتند!

از دوره‌های دیگر:

- کارآموزی برای بسیج سپاه پاسداران - در شیرپلا - از ۲۶ نفر، ۱۸ نفر پیروز شدند.

- کارآموزی هفتگی - در بند یخچال - از ۷۲ نفر، ۴۵ نفر پیروز بودند.



از راست: افلاکی، لوا، شیخی، اژدری، خیرآبادی، علیزاده، از یاران پناهگاه‌ساز، در کنار جان‌پناه شمالی دماوند.

از تلاش‌های دیگر فدراسیون، ایجاد پناهگاهها و جان‌پناهها در کوه‌های کشورمان بوده است، که هر چه آموزش کوهنوردی گسترش یابد، و هر اندازه به تعداد کوهنوردان افزوده شود، نیاز به اینگونه مکانها (البته با توجه به تعداد و لازم و ضروری بودن آنها) نیز بیشتر می‌شود.

در سالهای اخیر که ایجاد اینگونه تأسیسات رو به فزونی نهاده، یا خود فدراسیون اقدام کرده است و یا با یاری هیئت‌های کوهنوردی. اما در همه حال، کوهنوردان نیز سهم بزرگی در اجرای این کارهای دشوار داشته‌اند.

از ایجاد شده‌ها: در کوه‌های اشترانکوه، بینالود (خراسان)، جویبار (کرمان)، چهل نابلغان (نهادند)، حوض دال (دنا)، رنج (فارس)، شهباز (اراک)، شنل (کرمانشاه)، شیرکوه (یزد)، کرکس (اصفهان)، لجنی (شمشک)، ولاش (بروجرد).

اما در دو کوه بلندترمان نیز پناهگاههایی ایجاد شد، که برپایی آنها، با توجه به ارتفاع و سرما و هوای متغیر، زحمت و تلاش بیشتری داشت.

یکی از آنها در علم‌کوه و بر سینه‌ی علم‌چال بود. پس از اینکه دو بار ساختمان اینجا، از هم پاشیده گشت، در سال ۶۵ نیروی تازه‌یی به کار برده شد و در حدود یکصد متر مربع زیربنا، پناهگاه دیگری در ارتفاع ۴۱۵۰ متری برپا گشت که ۵۸ روز کار لازم داشت.

دو تای دیگر، جان‌پناه‌های جبهه‌ی شمالی دماوند بودند که دو سال پیشتر، یکی در اواسط شهریور ماه با یاری کوهنوردان گروه آزاد کاوه تهران (داوود اژدری، اقبال افلاکی، ابراهیم شیخی، جلیل علیزاده، حسن خیرآبادی، رضا لوا) به پایان رسید؛ و سپس دیگری را کوهنوردان دیگری از همان گروه

(هاشم بیگلر، ابراهیم شیخی، عباس صالحی، جلیل علیزاده، نورداد فرضی، غلام مسلمی، غلام ولی‌پور - که دو نفرشان در ایجاد پناهگاه یکم نیز شرکت داشتند - و نیز بلدهای محلی کوهستان: فرامرز فرامرزیپور، علیدوست فرضی، علیمحمد فرضی و آموزش دیده‌ی کوهنوردی رسول نقوی) بر پا کردند. افراد گروه دوم ناگزیر بوده‌اند که در پایان هر روز کار، یکهزار متر ارتفاع را پایین بیایند و در جان‌پناه یکم شب را بگذرانند. آب مورد نیاز هر دو قرارگاه را نیز می‌بایستی با حدود ۴۵ دقیقه کوهنوردی، از یخچال «دبی‌سل» فراهم بیاورند. همکاری عبدالله اشتری، جلال افتخاری و بهمن شهوندی در بررسی‌های قبلی و مشخص ساختن جا و ارتفاع جان‌پناهها غنیمت بوده است.

● باز هم در سال ۶۵، شناساندن و آشنا ساختن با شاخصه‌های بین‌المللی در طرح‌های صعود از کوهها، جای بیشتری در نشریه‌ها باز کرد: در نشریه آرش -۳-، در آزاد کوه -۶- (ترجمه از نشریه UIAA در مانگ هلات کرمانشاه... در این سال کتاب‌های: صعود زمستانی (از فدراسیون کوهنوردی)، علم‌کوه (از عبدالحسین عزیزی)، کوه-۱- (از مرتضی دزفولی) و نیز نشریه‌های: آوای دماوند، گاهنامه آرش، گاهنامه پروا (که دنباله‌ی دانشکده کوهستان، در کرمانشاه بود)، دفترچه صعود زمستانی از غرب دماوند (از گروه دماوند) و همچنین چند نقشه و دفترچه راهنما از سوی فدراسیون کوهنوردی، از جمله منتشر شده‌ها بودند.

● و ... در این پایان اشاره‌ای داریم به پیشامدی تلخ و عبرت‌آمیز. دو کوهنورد از راه ورشو در علم‌کوه بالا می‌روند. در بالادست، بر اثر اشتباه کردن در شناختن راه درست، دچار سردرگمی و از کف دادن وقت می‌شوند و به تاریکی برمی‌خورند. می‌اندیشند که با فرود آمدن، خود را به جای مناسب و امنی برسانند. یکی از آنها (شه‌ریار امیرسلیمانی)، چون از مورد حمایت واقع شدن دیگری بی‌بهره بوده، و در ضمن خودش نیز از گره زدن انتهای طنابش سرباز زده - و یا فراموش کرده بوده است - متأسفانه بر اثر سقوطی بدفرجام، بر



تیغی سنگی شمال دماوند، و در کنارش یخچال دبی‌سل که در زمستان ۵۶ صعود شد.

سنگها و یخچال پای دیواره پرتاب می‌شود و جان می‌سپارد!

از دریا به کرانه

دوستی صاحب‌نظر ندایم داد که چگونه شد که از سرنوشته‌های فرعی «حاشیه» و «نکته» که بیوست مطالبهای کوهنوردی نوین بودند، یکباره گسیختم و به «از دریا به کرانه» پرداختم؟
با خوشوقتی از اینگونه ابراز نظرها و کنجکاویها، که امکان دارد مورد توجه دیگر دوستان هم باشد، باید عرض کنم:

یکم = از آنجا که در بررسیها و نوشتن متن اصلی این نوشته‌ها، دریافتیم که گاهی توضیحات و بحثهایی نیز لازم می‌آید، تا با خوانندگان ارجمند در میان گذاشته شود. در ابتدا از واژه «حاشیه» یاری گرفتم. سپس به موضوعهایی برخوردیم که دیگر نمی‌شد آنها را حاشیه خواند. این بود که به «نکته» پرداختیم تا بیشتر نظر علاقه‌مندان عزیز را جلب سازم.

دوم = اما از آن هنگام که خود را، بیش و بیشتر، غوطه‌ور دریای پرموج تاریخ کوهنوردی یافتیم، و بر اساس آن، «تا هنوز هستیم» را در شماره ۱۷ مجله عرضه داشتیم، پی بردم که نه تنها برای خود در امواج فرو رفته‌ام، که برای شما خوانندگان گرامی این مطالب نیز، شاید بد نباشد که پس از چند غوطه زدن در هر شماره، دقایقی را هم در ساحل آرام لنگر بیندازیم و به گفت و شنودی بی - و یا : کم - دغدغه پیرامون دیروز و امروز و یا شاید فردای کوهنوردی بپردازیم. اگر چه ممکن است گاه نیز چنان شود که در شماره ۲۰ ص ۷ شد. یعنی از کشاکش امواج دریا، به ساحلی توفانی و پرهیجان راه یافتیم! با یک اشاره کوتاه در پایان این کرانه نشینی، امیدوارم دیگر وضعی پیش نیاید که به توفان آنچنانی دیگری تن در بدهیم!

نیکی و همکاری

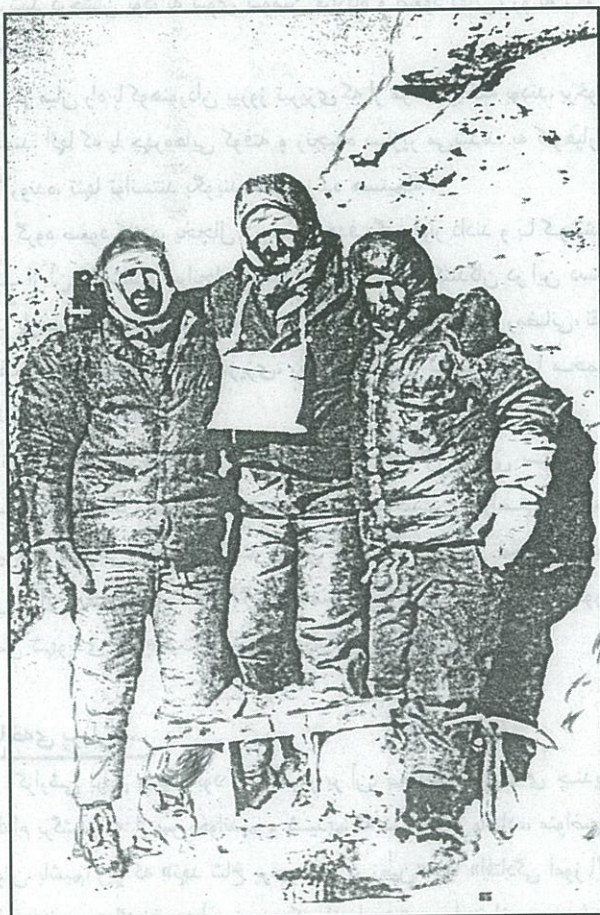
به راستی که خوبی، چه اندازه خوبست و آرام بخش! در چند باری که



پرویز حاجی‌محمدی - کوهیار پر تلاش تبریزی.

پیامهای درخواستم را از راه مجله برای کوهنوردان عزیز، هیئت‌ها، سازمانها و گروههای کوهنوردی فرستادم تا بکشند که تاریخ کوهنوردی را با تذکرها، روشنگریها، از قلم افتاده‌ها و ... بر بار و کاملتر بسازند، از چند نفر و چند جا ابراز لطفهایی صمیمانه دیدم و نامه‌هایی دریافت داشتم که در شماره‌های پیش مجله، به مواردی از آنها اشاره رفت. یکی دیگر از این کوهنوردان با همت و صمیمیت، آقای پرویز حاجی‌محمدی، تلاشگر ورزیده تبریزی هستند. ایشان خود به تنهایی، به جای چند گروه، چندین نفر و یک هیئت، زحمات کاشیده، بررسیها کرده و شوق و وقت و دقت فراوان مایه گذاشته‌اند که مرا از چندین برنامه و موضوع آگاه کنند. آفرین بر این شور و یاری برادرانه و کوهنوردانه که در ضمن، علاقه وافر ایشان را به استان زادگاه خود و کوهنوردان آن سامان و نیز سایر کوهنوردان نشان می‌دهد. با امید بر اینکه خوبان دیگر هم، تاریخ کوهنوردی را یاری بدهند و به ویژه کمیته‌های کوهنوردی بانوان، تلاشهای برجسته‌ی خواهران را از ما دریغ ندارند. اینک به سه خبر فرستاده‌ی آقای حاجی‌محمدی توجه می‌کنیم:

● دسته‌ای از کوهنوردان تبریز، در زمستان ۵۶ قصد صعود از جبهه‌ی شمالی دماوند را داشتند. آنهم از راهی که امروز بدان «مسیر جان‌پناهها» گفته می‌شود، و در آن سال هنوز چنین قرارگاههایی در آنجا برپا نشده بود.
رضا ارغندی (سرپرست) همراه با مسعود آقابالایی، رحیم بهزادی، بیوک



بهمن ۵۶ - صعود زمستانی شمال دماوند - از راست: رضا ارغندی، بهروز رهبر، حسن پرتوی - عکس از مسعود آقابالایی

بیش، حسن پرتوی، بهروز رهبر و سعید سطوتی، با برقرار کردن چهار بارگاه در بلندیهایی ۳۲۰۰ و ۳۸۰۰ و ۴۲۰۰ و ۵۰۰۰ متری خود را به نزدیکی قله رسانیدند. در آخرین یورش، با هوای توفانی و کولاک بسیار شدید روبرو شدند که ناگزیر شبی را در ۵۴۵۰ متری گذراندند، آنهم در زیر چادری که برافراشتنش میسر نگردید، و تنها به صورت روکشی بر تن‌های خسته‌ی آنان بود!

کوهنوردان، این وضع ناهنجار را یکشب و یکروز دیگر تحمل کردند و سرانجام در ۱۱/۱۳ هر چه تصمیم و نیرو و شجاعت در نهادشان بود به کار گرفتند تا به پیروزی دست یافتند. ارغندی، آقابالایی، پرتوی و رهبر، پیروزمندان نهایی بودند، که می‌توان آنرا نخستین زمستانی آن راه دانست. این صعود دشوار که ۹ روز برایش جانانه تلاش به خرج دادند، متأسفانه سرمازدگی شدید انگشتان پای پرتوی را نیز به همراه داشت که منجر به قطع شدن آنها گردید!

● همزمان با همین وضع هوا و سرما، چند نفر از کوهنوردان بنیاد هیمالایی فدراسیون و گروه دال نیز برنامه‌ای در شمال دماوند داشتند، اما از راه یخچال دیوسر: «کوهستان به چشمه» نایب زبیدی، رحمتی، با مویا، بستند، از آنجا این دسته پس از برپایی بارگاههای اصلی و یکم، رهسپار بلندیهایی بالاتر می‌شوند که دومین بارگاه را بر پا بدارند. روز ۱۱/۱۳ که هوا آرامشی داشت و خورشید درخشان بود، به سوی سومین قرارگاه و صعود نهایی، رو به بالاتر نهادند.

در میان راه با کوهنوردان پیروز تیریزی که از مرگ گریخته بودند، برخورد داشتند. آنها که با چهره‌هایی کوفته و رنجیده سرازیر می‌شدند، به کوهیاران بالا رونده، تنها توانستند بگویند «هنوز زنده هستیم!».

گروه صعود کننده، یخچال دیوسر را هدف گذر قرار دادند و با کوششی جالب از آن گذشتند و سرانجام به قله رسیدند. شرکت کنندگان در این دسته: اکبر پارسی، باقر حسینی، محمود حقیقی، جلال رابوکی، محمود رضانی، نقی سیف، مهدی شیرازی، علی عزیزی، رضا کرمانی، و سرپرستی با محمود مرتضوی بود.

● نخستین صعود کوهنوردان آذربایجانی از یخچال شمالی سبلان، در تابستان سال ۵۵ و توسط مسعود آقابالایی و حسین حراستی و صمد خلیل‌زاده (نیل‌چی) صورت گرفت. یادمان هست که نخستین صعود به طور کلی از این یخچال، در سال ۴۸ و با همت کیومرث بابازاده، غلام دانشور، بهمن شهوندی (سرپرست) و روبن میرزابگیان به ثمر رسید.

شاخه‌ی پر بار و ...

گزارشی برایم رسیده بود که با مرور بر آن، به این اندیشه‌ی چندین ساله‌ام برگشتم که: از بس خواندیم و شنیدیم که سر به زیر افتاده، متواضع و فروتن باشیم، زیرا که «نهد شاخ پرمیوه سر بر زمین»، یا «افتادگی آموز اگر طالب فیضی، هرگز نخورد آب زمینی که بلند است»، و یا «تواضع سر رفعت افزادت، تکبر به خاک اندر اندازدت»، نه خودمان چیزی از کرده‌هایمان بروز

دادیم و نه گروهی، دسته‌ی، کسی، خود بدانها پی برد و برایمان کوس و دهل و جشنی و مراسمی بر پا داشت...

سخن و یا تفسیر، از کوهمردی بود در غرب کشورمان، از کوهنوردی پر بار، اما به سان شاخه‌ی پر بار درختان سیب و پرتقال و ... افتاده و بی‌هیاهو. در زمستان ۶۰، از جمله صعودکنندگان دومین دسته از دیواره‌ی بیستون بود (نخستین آنرا کیومرث بابازاده و همراهان در ۴۷ عرضه کرده بودند، که خود وی نیز متواضعانه، سی سال بعد از آن به روشنی قلم زد!) در سال ۶۱ با کوهیارش علی پورحسینی، به سوی راه اورال (علم‌کوه) رفت که در آنجا نیز دومین صعود را برای باخترانها رقم بزند. اما در پایین آخرین تکه‌ی راه (کنار قیف) کوله‌پشتی محتوی خوراک و وسایل در دوش حامل آن جدا و به علم‌چال پرتاب می‌شود. نتیجه اینکه، ادامه دادن برنامه را تعطیل می‌کنند و از دیواره فرود می‌آیند، که خود آن نیز تلاشی جانانه است و دارای عنوان یکمین.

سال ۶۳ بار دیگر این کوهنورد پی‌گیر و مصمم، با محسن مهدوی به راه اورال می‌رود و سومین عنوان را برای همشهریانش دست و پا می‌کند. در پاییز آن سال، در صعودی که با دو نفر دیگر از دیواره سرتاق (طاق بستان) داشت، بر اثر جدا شدن میخ از سنگ، ضمن آویخته شدن به طناب، دچار آسیب‌دیدگی شدید فک و دهان می‌شود، و مدتی به جای کوهستان، سر و کارش با بیمارستان و مداوا بستگی پیدا می‌کند. پس از بهبودی، بار دیگر راه کوه را پیش می‌گیرد و تمرینها را ادامه می‌دهد ... که اما بار دیگر در سال ۶۵، به هنگام صعود از دیواره‌ی بیستون، این بار گیره‌ی سنگی که نقطه اتکای او بوده، کنده می‌شود و ... این بار، شکستگی دست و پایش را به دنبال دارد! ... و



صحبت‌اله بهادرانی.

باز مدتی را باید از دیواره و کوه و قله دور باشد (در این گزارش، این حادثه به سال ۶۵ نوشته شده، و در نوشته‌ای دیگر، سال ۶۷ درج شده است؟) ... اما به هر روز و سال که باشد، این کوهیار فروتن، کسی نبوده و نیست؛ جز صحبت‌الله بهادرانی از کرمانشاه که در سالهای بعد، بار دیگر پیروزیهای جالبی را صاحب می‌شود، و ما نیز بدانها مرور خواهیم داشت.

کوه در چشم‌اندازهای حرفه

رفته رفته دیده‌ایم و می‌بینیم که موضوع صنعت «توربسم» و جلب سیاح به ایران، که پیش از این بیشتر برای دیدار از هنرها و بناهای تاریخی و مانند آنها بود، اینک چند سالی است که کوهنوردی و سیری در طبیعت گونه‌گون کشورمان نیز بدان هدفها افزوده شده‌اند، حتی در میان سازمانها و گروههای جلب و هدایت‌کننده‌ی علاقه‌مندان، هستند آنهایی که تنها کوه و موارد

مشتری‌های کوه‌دوست و کوهنورد فراهم آید و آموزش دیدگان ویژه، در برابر مزه، به کار هدایت کردن آنان پردازند.

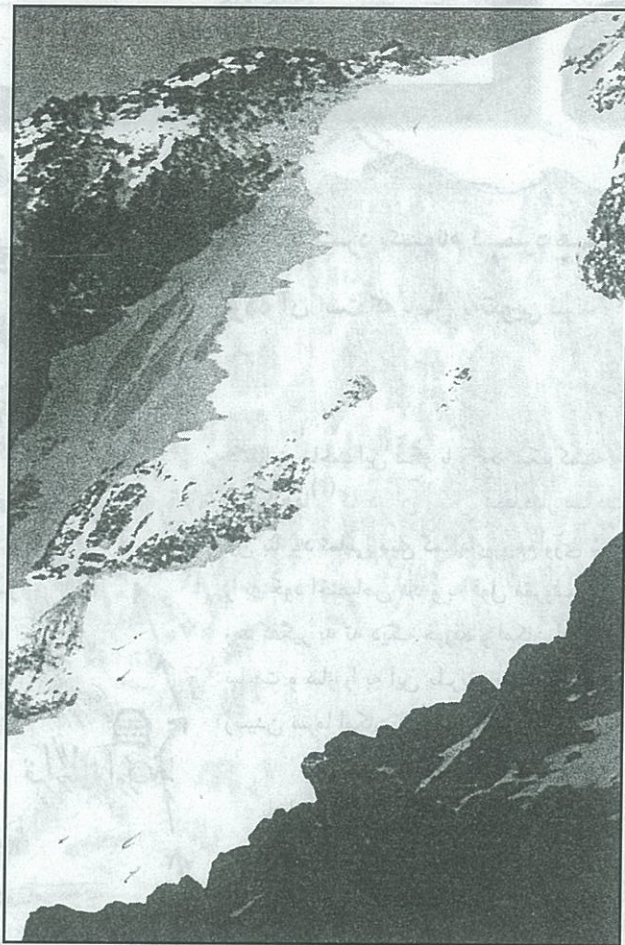
اشک و آه و لبخند

در بالاتر اشاره‌ی داشتیم به اینکه در مجله‌ی شماره‌ی ۲۰ فرصتی دست نداد که با شما عزیزان از اقیانوس پرتلاطم، لحظه‌هایی در ساحل آرام لنگر بیندازیم و کمی به اینسو و آنسو دیده بیفکنیم. اما از حاصل نوشته‌ی «ایکاش دیگری» یکی هم تلفن کردنها، نامه‌ها و پیامهای گروهی از دوستان کوهنورد بود، از سپیدمویان، میانسالان و جوانان، با محتواهای جوراجور، و همه با محبت سرشار. زها بر این همه لطف و همدلی و ادراک، و سپاس بر همه‌ی این گرامیدوستان که لزومی به آوردن نامه‌هایشان را در اینجا نمی‌بینم، و نیز به آن آزرده خاطر شدگان به ظاهر ناشنایی که پیامهای یکدلیشان را وسیله‌ی آشنایان روانه ساختند!

شرمنده هستم که به جای موارد دیگر کوهنوردی، ناگزیر شدم که در آن مجله نوک خامه را به یک حاشیه‌ی تلخ بگردانم. (و یا به خودی خود بدانسو گرایید). اما همانگونه که شما یاران اشاره داشته‌اید، و دیگران نیز به آن آگاهی دارند، کوهنوردی تنها بالا و پایین شدن از یک کوه نیست، بلکه خوشبختانه در کنار خود، مسایل بسیار دیگری را هم شامل می‌شود که آنها در حکم «یدکی» و یا «برچسب» نیستند، بل، همچون خود کوه، از اصول و اساس کوهنوردی هستند: دوستی، یگانگی، راستی، رادمردی، انسانیت، از آن جمله‌اند.

اجازه می‌خواهم که بیش از این، وقت و احساس و ذهن شما عزیزان را در اینجا، به آن موضوع معطوف ندارم. امیدوارم که اگر خود کسانی که سبب‌ساز آن نوشتار شده بودند، ذوق و میل مطالعه آنرا نداشته‌اند، دیگرانی که با آنها مربوط هستند و مرور بر نوشته داشته‌اند، به آگاهی‌شان برسانند، «در خانه اگر کس است، یک حرف بس است». و در پایان اینکه «حدیث نیک و بد ما نوشته خواهد شد - زمانه را قلمی، دفتری و دیوانی است.»

تا شماره‌ی دیگر...



یخچال شمالی سلان - طول: ۷۵۰ متر - پهنا: ۲۰۰ متر - ارتفاع پایین یخچال: ۳۹۷۰ متر - عکس از حاجی محمدی.

مربوط به آنرا در برنامه‌هایشان دارند.

درست نمی‌دانم چند تا از این سازمانها در کشورمان به تکاپو آمده‌اند، اما می‌توان از چندتایی نام برد، مانند: پاسارگاد، کاروان صحرا (که در هر دو اینها، کوهنورد با ذوق و هنرمندمان آقای عباس جعفری همکاری داشته‌اند و یا دارند)، و یا گروه طبیعت گردی آذرخش، به مدیریت و رهبری آقای کاظم شمس‌خو. ایشان که به جز کوهنوردی، در هدفهای پرورشی برای نوجوانان و جوانان نیز شوق وافر دارند، در بسیاری از برنامه‌ها، هدف یاد کردن از پیشگامان و پیشکسوتان کوهنوردی و کارهای پرورشی را نیز می‌گنجاندند و خاطره‌ی آنانرا همچنان روشن نگاه می‌دارند.

در همین فصل گذشته، در سه برنامه‌ی کوهگردی، از کسانی چون آقای ابراهیم صدیقی، و نیز زنده یادان حاج محمود صادقیان و دکتر حسین بنایی تجلیل به عمل آمد.

آقای امیر زرین، در مشهد، نیز دست به یک چنین کاری زده‌اند. کوهنوردی، غارپیمایی، سنگنوردی ورزشی و اسکی در هدفهای برنامه‌هایشان قرار دارد. سرانجام روزی خواهد رسید که در تهران و شهرستانهای مناسب با موضوع کوهنوردی، مؤسسه‌هایی برای یافتن

جناب آقای صادق آقاجانی

انتخاب جنابعالی به ریاست فدراسیون کوهنوردی، مسئولیت شما را در گسترش این ورزش و اشاعه فرهنگ انسان‌ساز آن دو چندان کرده است.

ضمن عرض تبریک، موفقیت شما را آرزو مندیم.

فصلنامه کوه

یاد



سعدیا برد لکونام نمرد هرگز
مردۀ آن است که نامش به تکوی نبرند (۱)

عملیات ساخت این سکو با وجود کمک کمیته‌ی پناهگاهها (۴) که در آن زمان عهده‌دار ساخت این بنا بود تمامی مبلغ کمکهای جمع‌آوری شده را به خود اختصاص دادند و به قول معروف خیلی زود کفگیر به ته دیگ خورده و امکان ادامه‌ی ساخت و ساز را به این طریق و بنا وجود فرا رسیدن سرما امکان‌پذیر نمی‌نمود.

فکر اینکه در اولین سالگرد محمد و به یاد او نتوانسته باشیم به نحو شایسته‌ای یاد او را گرامی داشته و از او قدردانی نماییم مرا به شدت به خود مشغول داشت و در نزد خودم با وجود آن همه محبت، بزرگواری، صفا، گذشت و جوانمردی و ایمانی که از محمد سراغ داشتم احساس شرمساری می‌نمودم.

فقط خواست خدا بود.
نه در آن زمان و نه هم اکنون
که مشغول نوشتن این
سطرها هستم
متوجه نگردیدم
که چطور و
چگونه

در کله پس فله

منطرح گردید که کدام یک از این دو طرح می‌تواند از اهمیت بیشتری برخوردار باشد و در نهایت تصمیم بر آن شد که هر دو موضوع مورد

پیگیری قرار گیرد. با توجه به علاقه و اعلام همکاری کمیته‌ی امداد که در آن زمان مسعود سارنگ عهده‌دار مسئولیت آن بود،

تعدادی قبضه‌های کمک مردمی چاپ و در اختیار افراد علاقه‌مند قرار گرفت و در این راه مهدی هولاکویی رحمان نظمی (۳) دو تن از داوطلبان امدادگر دست به تلاشی مضاعف در جهت جمع‌آوری این کمکها زدند.

مهر ماه سرد سال ۶۹ فرار رسیده بود و اخبار دریافت کمکهای مردمی رقم قابل توجهی را نشان نمی‌داد، از طرف دیگر برای ساختن این بنا هیچگونه پیش‌بینی در جهت تأمین بودجه ساختمانی آن در طرحهای

عمرانی فدراسیون صورت نگرفته بود. در اولین مرحله و برای ایجاد انگیزه‌ی بیشتر جهت دریافت کمکهای مردمی، اقدام به ساختن سکوی این مکان را نمودیم. به سرعت و با مقداری کوه‌بری سکو، طی سه هفته آماده گردید.

تابستان سال ۱۳۶۹ هنوز چند ماهی از فقدان درگذشت زنده یاد محمد داوودی (۳) نمی‌گذشت که اندیشه‌ی ایجاد بنای یادبودی که بتواند ضمن زنده نگه‌داشتن نام و یاد او منشأ خدمات ارزنده‌ای برای کوهنوردان باشد به تدریج در ذهنم جای گرفت. یادآوری سالهای ۶۲ تا زمان حادثه‌ی علم‌کوه در سال ۶۸ و رجعت محمد که نه‌وأم با دهها حادثه‌ی کوهنوردی و هم‌پاشدن با او برای اجرای عملیات امداد و نجات بود فکرم را به سمت و سوی ایجاد پایگاهی مجهز و با شرایط کاملاً استثنایی سوق داد. طی سالیانی که به ورزش کوهنوردی روی آورده بودم و تجربه‌ی کار اجرایی در فدراسیون، نشان دهنده‌ی این واقعیت برابم بود که محدوده‌ی منطقه‌ی بندیخچال و دیواره‌ی شروین از شرق تا محدوده‌ی دره‌ی گداهک تا ایستگاه پنجم

تله‌کابین وجود یک نوار صخره‌ای دارای بالاترین آمار حوادث و خصوصاً سقوط کوه‌پیمایان از صخره‌ها را نشان می‌داد و قلب این مرکز در پرتددترین نقطه‌ی آن به نام آبشار دوقلو در مسیر پناهگاه شیریل را تشکیل می‌داد.

لازم به اشاره است که اوایل دهه ۴۰ فدراسیون کوهنوردی وقت، با ایجاد یک اتاقک کوچک اقدام به ایجاد مکانی برای حضور امدادگران در این نقطه کرده بود. هم‌زمان با بررسی‌های اولیه‌ی این طرح، صادق آقاچانی که در آن زمان ریاست فدراسیون را بر عهده داشت در فکر ایجاد تأسیساتی در منطقه‌ی ونداربن علم‌کوه بود و در نظر داشت آن را به نام محمد

نام‌گذاری نماید. با ارائه‌ی این طرح این فکر

نام‌گذاری نماید. با ارائه‌ی این طرح این فکر

طرح از
علیرحم

هالان



پایان رسیده بود، حدود چهل و پنج روز از آغاز کار ساختمانی مرحله‌ی دوم می‌گذشت. برسان برگشت. علی محمد و رسول به دیار خودشان کلاردشت و ده رودبارک فرا رسیده بود و تنها توانستیم از آنها با زبان قاصدمان شکر نماییم. (۵)

سرمای گزنده‌ی آبشار دوقلو

حتماً تمامی کوهنوردانی که در دو فصل پاییز و زمستان به منطقه‌ی آبشار دوقلو و ابتدای مسیر صخره‌ای شیرپلا قدم می‌گذارند صحنه‌ی آبشار یخ زده‌ی این مکان را که چون دودکش بیست‌متری آب رودخانه را در خود برای مدتی از نظرها پنهان می‌نماید دیده‌اند. کار تیرآهن ریزی سقف و نصب شیروانی‌ها که چون آتش سرد دستها را به خود می‌چسباند و کار را با مشکل مواجه می‌ساخت آغاز شده بود. صبحها روشن کردن موتور دیزلی که می‌بایست کار جوشکاری و دالر را برای حسین فرعی و جعفر کریمی مهیا سازد آنچنان مشکل بود که عرق آنان را در روی پیشانی و صورت به بلورهای یخ مبدل می‌ساخت. به اواخر دی ماه رسیده بودیم و دلمان خوش بود که با اتمام کار شیروانی و نصب در و پنجره‌ها لااقل از بارش برف مصون مانده‌ایم. کار ایزوله‌ی سقف و سپس سقف کاذب چوبی آن با هزینه‌ی شخصی و نصب، توسط امدادگر دلسوز و بی‌ادعای دیگری به نام سعید آلاپور در اسرع وقت و با کمک سایرین صورت گرفت. حمل موزائیک‌های طبقه‌ی اول و دوم نیز که از وزن زیادی برای حمل و به روش سنتی (حمل با قاطر) برخوردار بود نوید آخرین روزهای کار ساختمانی قرارگاه را می‌داد و این در

سده‌که در مدت حدود سه ماه و با وجود نبودن بودجه‌ی لازم و سرما و بارشهای فراوان برف در آن پاییز و زمستان و از سوی دیگر تغییر و تحول صورت گرفته در رأس فدراسیون کوه فضای نامانوسی را فراهم آورده بود. کار به اتمام رسید.

درخواست از علی محمد فرضی و رسول نقوی دو تن از راهنمایان منطقه‌ی علم‌کوه برای کمک در ساخت این بنا بلادرنگ مورد قبول قرار گرفت و مرحوم حسین آبشاری استادکار بنا که او هم همیشه در کار ساخت و ساز پناهگاهها یاور و یارمان بود این دعوت را با تمامی وجود خود لبیک گفت، بر طبق طرح، مصالح اصلی ساختمان را سنگ تشکیل می‌داد، نیمه‌ی آبان ماه بود که صدای پتک سنگین علی محمد در فضای اطراف مکان ساخت به صدا درآمد و رسول نیز هر آنچه از دستش برمی‌آمد در طبق اخلاص ریخت. آنها از نخستین روشنایی صبحگاه سرکار خود حاضر و هنگامی که آخرین اشعه‌ی خورشید سرد پاییزی در حال غروب بود برای استراحت شبانه به پناهگاه شیرپلا می‌رفتند. آخرین روزهای آذر ماه بود و بارش دو برف نسبتاً سنگین هنوز نتوانسته بود تأثیری بر روند اجرای کار بگذارد. با وجود آنکه تصمیم بر ساخت یک طبقه قرارگاه به لحاظ سرعت در کار و تقلیل هزینه بود، لیکن با مشورت همین جمع کوچک طرح ساخت را به لحاظ ایجاد مکانی برای استراحت شبانه امدادگران و یا مصدومین احتمالی که امکان انتقال سریع آنان به شهر وجود نداشت تغییر دادیم. اوایل دی ماه بود که دیوارچینی دور قرارگاه و سقف طبقه‌ی اول به

حالی بود که با وجود روشن نمودن چهار چراغ دستی نفتی هنوز قادر به فراهم آوردن شرایط لازم دما برای سنگ فرش نبودیم. دهه‌ی اول زمستان نیز در حال اتمام بود و روزهای کوتاه زمستان به سرعت سپری می‌شد و می‌بایست خودمان را برای افتتاح قرارگاه امداد و نجات به مناسبت اولین سالگرد شادروان محمد داوودی آماده می‌نمودیم.

۴۸ ساعت آخر بدون استراحت.

صبح روز چهارشنبه ۱۱/۱۱ تا صبح روز ۶۹/۱۱/۱۳ برای تمامی کسانی که در این قرارگاه در حال آماده سازی نهایی، حمل لوازم و ملزومات داخلی و تمیز و مرتب نمودن آن بودند فراموش نشدنی است. حجم کار باقیمانده، اضطراب از عدم اجرای مناسب مراسم روز افتتاح، سرمای گزنده‌ی بیرون از قرارگاه و رطوبت داخل ساختمان که هنوز دیوارها و کف آن از رطوبت مصالح ساختمانی اشباع بود و از سوی دیگر عشق به یاد محمد خواب را از دیدگان همه ربوده بود. صبح برفی روز جمعه فرا رسید و اندک اندک فضای اطراف قرارگاه با حضور دست‌اندرکاران کار ساختمان، کوهنوردان، مسئولین فدراسیون، دوستان و خانواده‌ی محترم داوودی حال و هوای دیگر به خود گرفت. مراسم با دو صحبت کوتاه و پذیرایی مختصری آغاز و در پایان قرارگاه، با دستان مادر محمد که زمانی یکی از بهترین فرزندان این مرز و بوم را پرورش داده بود افتتاح گردید. هم اکنون ده سال از آن زمان می‌گذرد، آنچه در تفکر اولیه ساخت این قرارگاه در نظر (ادامه در صفحه‌ی ۳۳)

نکات کلیدی در سنگنوردی

دکتر رحیم حیدری^۱

که بدن شما هنگام گرم شدن انعطاف پذیری لازم را بدست می آورد.

- نرمشهای کششی خاص، و حرکات انعطافی اهمیت فوق العاده‌ای در سنگنوردی دارند. حتماً قبل از صعود مدتی را به حالت آرامش از میله یا بارفیکس، آویزان شوید. از آنجایی که انگشتان هر سنگنورد هنگام صعود تحت فشار شدیدی قرار دارند، لذا گرم کردن و ماساژ دادن آنها لازم است.

- نوع گرم کردن بدن با درجه سختی مسیرها قطعاً متفاوت خواهد بود.

- در هنگام گرم کردن بدن از لباسهای راحت و مناسب استفاده نمایید.

می‌باشند، بلکه اگر در یکی از آنها نقطه ضعف داشته باشند، با افزایش کارایی سایر نقاط ضعف خود را پوشش می‌دهند.

سنگنوردی بسان بازی شطرنج است که هر حرکت اصولی و صحیح (بهترین حرکت) شمارا یک قدم به موفقیت نزدیکتر خواهد کرد. بنابراین اگر در فکر گذر از مرزهای ۵/۱۲ هستید، ناچارید نکات بسیاری را مد نظر داشته باشید.

در ذیل برخی از این نکات تحت هفت محور عمده - گرم کردن بدن، تمرینات، تکنیک، هماهنگی حرکات، طراحی مسیر، بدنسازی و مسابقات - به طور خلاصه ارایه می‌شود، که هر یک از آنها حاوی نکات مهم بسیاری می‌باشد.

بیاد داشته باشید که در سایه‌ی تمرین منظم و منطقی و پیروی از اصول علمی و فنون سنگنوردی، از تمرینات لذت خواهید برد و متوجه پیشرفتتان خواهید شد.

۱- گرم کردن بدن

- قبل از تمرین و صعود حتماً کلیه اعضای درگیر بدن خود را گرم کنید. این کار فواید بسیاری دارد: اولاً در هنگام صعود احساس سبکی وزن و راحتی خواهید کرد، ثانیاً در صورت بروز حادثه و ضرب دیدگی، میزان آسیبهای ورزشی به حداقل خواهند رسید چرا

ما زنده‌به‌آنیم که آرام نگیریم
موجیم که آسودگی ما عدم ماست

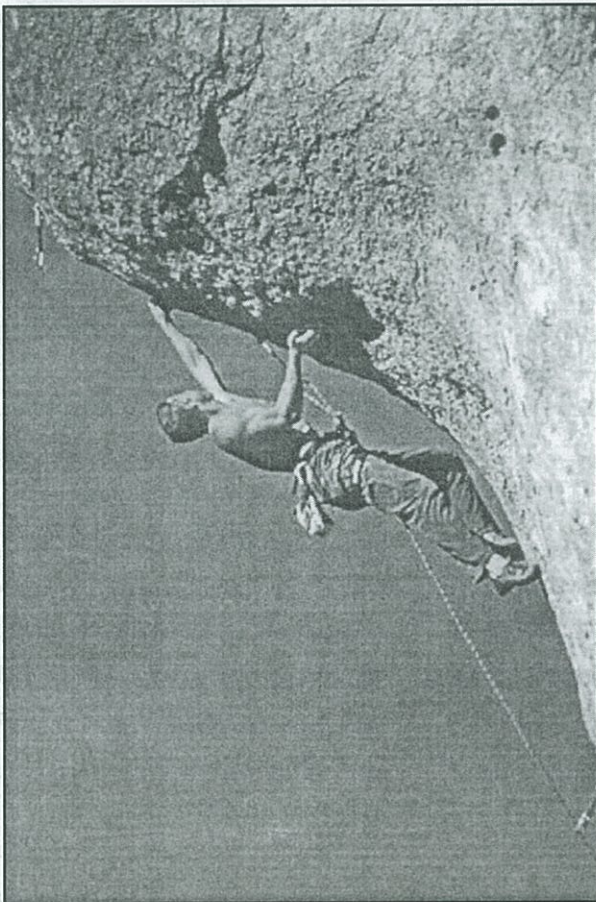
سنگنوردی نه ورزش بل،
آوردگاهیست برای آزمون اراده،
سنگنوردان با طبع آزمایی در مسیرهای
دشوار، اراده را بر محک سنگ می‌زنند.
بی‌شک هر سنگنوردی مایل است
که به قابلیت‌های بالایی در صعود دست
یابد و هر بار مسیر مشکل‌تری را
انتخاب نماید. دستیابی به چنین
خواستی در گرو احاطه بر زیر و بم این
رشته و تدوین یک برنامه‌ی تمرینی
منظم و علمی می‌باشد.

نوشته‌ی حاضر سعی بر آن دارد تا
حد امکان نکات کلیدی در سنگنوردی را
به طور خلاصه بیان دارد.

به راستی چه کسی می‌تواند سنگنورد قابلی باشد؟ برای اینکه شما سنگنورد برتری باشید، باید فاکتورهای زیر را مد نظر داشته باشید:

- ۱- علاقه‌ی شدید ۲- استعداد ذاتی ۳- امکانات مناسب (ابزار لازم، مربی مجرب، محل تمرین مناسب) ۴- نیروی جوانی و توان بالا ۵- جسارت ۶- چالاکی و چابکی ۷- استقامت ۸- قدرت هماهنگی میان اعصاب و عضلات ۹- تکنیک بالا ۱۰- قد مناسب ۱۱- وزن کم ۱۲- انعطاف پذیری ۱۳- رژیم غذایی مناسب و سازگار ۱۴- برنامه‌ی تمرینی منظم و اصولی ۱۵- خواب و استراحت کافی ۱۶- حافظه قوی ۱۷- قدرت تخیل قوی (برای تصویر سازی و تجسم) ۱۸- خوب دیدن و خوب فکر کردن ۱۹- قدرت تمرکز فکری قوی.

البته این بدان معنی نیست که تمامی سنگنوردان برتر، جامع تمامی شرایط یاد شده



تومی کلادول در حین صعود یکی از مشکل‌ترین مسیرهای آمریکای شمالی

۲- تمرینات

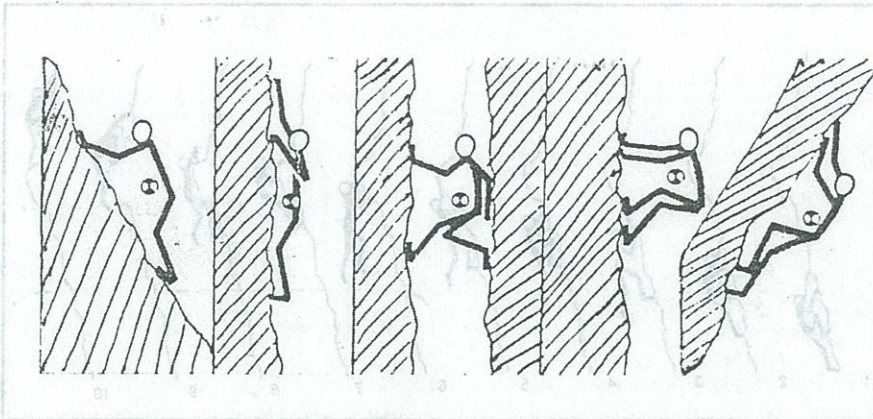
«فصلنامه کوه / شماره بیست و دوم / فصلنامه کوه / ۱۳»

در هنگام تمرین و صعود حتماً موارد زیر را مد نظر قرار دهید تا پیشرفتتان محسوس باشد:

- به هنگام تمرین، مقدار فاصله و نوع استراحت (فعال و غیرفعال) در بین صعودها را با توجه به درجه سختی مسیر تنظیم نمایید.
- نوشیدن آب را هیچگاه فراموش نکنید.
- در هنگام صعود، تنفس صحیح را انجام دهید. تنفسها باید عمیق و شکمی باشد. عادت به تنفس در هنگام صعود نکته قوتی برای هر سنگنورد محسوب می‌شود.
- از تمرینات بر روی شیب منفی غافل نمانید چرا که استقامت و تکنیک شما را دو چندان خواهد کرد.
- تمرینات خود را با توجه به فصول استراحت، مسابقه و تمرین، سبک و سنگین و متنوع سازید، یعنی سازگاری رژیم تمرینی.
- از لباس و کتانی سنگ مناسب برای تمرین استفاده کنید. استفاده از کتانی سنگنوردی در مسیرهای دشوار، ضروری می‌باشد.
- در اوقات مناسب روشهای صحیح و درست پاندول شدن و پاندولی دادن و سرعت عمل در اسلینگ انداختن را تمرین کنید.
- حمایت خود را به دست کسانی بسپارید که به نحوه حمایت آن‌ها اطمینان دارید. از امانت دادن ابزار و وسایل شخصی سنگنوردی (تونیگ، طناب، کارابین و هشت) به دیگران خودداری نمایید و از ابزاری که دارای مارک معتبری هستند، استفاده کنید.
- بعد از تمرینات حتماً با ماساژ دادن نقاط مختلف بدن خود (مخصوصاً انگشتان)، به تن‌آسایی و انبساط عضلانی دست یابید و در خاتمه استحمام نمایید.

۳- تکنیک

سنگنوردان حرفه‌ای به خوبی تفاوت میان «صعود» و «بالا رفتن از سنگ» را می‌دانند، از اینرو همیشه سعی می‌کنند تکنیکهای خود را بهبود بخشند. تکنیک در رشته‌های مختلف ورزشی، دارای تعاریف مختلفی است. در



سنگنوردی «آسانترین روش صعود» را شاید بتوان ساده‌ترین تعریف دانست.

سعی کنید تکنیک را از مربی مجرب بیاموزید. «آن مربی موفق است که شاگردانش گامی بالاتر از او بردارند.»

تلاش کنید تا همیشه در هنگام تمرین مهارتهای اجرای تکنیک خود را افزایش دهید، چرا که تکنیک مهمترین عامل برتری در سنگنوردی محسوب می‌شود و سنگنوردان برتر دارای تکنیکی برتر هستند. به یاد داشته باشید تنها چیزی که باعث بهبود تکنیک شما می‌شود فقط تمرین صحیح است. از اینرو همیشه آماده یادگیری باشید.

چه هنگامی می‌توان از اجرای صحیح تکنیک اطلاع حاصل کرد؟ پاسخهای گوناگونی می‌توان برای این سؤال در نظر گرفت. ولی شاید برای شروع این جواب را قانع کننده‌ترین پاسخ دانست: هر موقع بر روی پاهای خود احساس فشار کردید، بدانید که تکنیک خود را درست اجرا می‌کنید.

در سنگنوردی تکنیکهای بسیاری وجود دارند که تشریح آنها در این مقال نمی‌گنجد و فقط به صورت خلاصه به مهمترین نکته در این مقوله می‌پردازیم.

با گذری کوتاه بر تکنیکهای مختلف به این نتیجه خواهیم رسید که «حفظ تعادل بدن» مهمترین امر در اجرای تکنیکهای مختلف سنگنوردی محسوب می‌شود. بنابراین آگاهی از این نکته که مرکز ثقل بدن در کدام نقطه بدن

قرار دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است و از آنجاییکه بدن انسان انعطاف‌پذیر است لذا موقعیت مرکز ثقل بدن در موقعیتهای مختلف اجرای تکنیک نیز تغییر مکان خواهد داد. شکل بالا مکان قرارگیری مرکز ثقل بدن در هنگام اجرای تکنیکهای مختلف سنگنوردی را نشان می‌دهد.

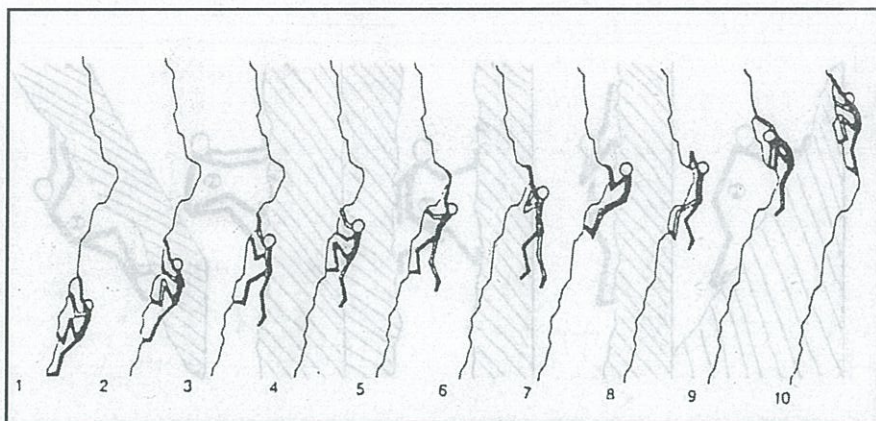
با وقوف بر این موضوع در حین تمرینات تلاش کنید با توجه به موقعیتهای مختلف خود بر روی سنگ، یعنی نحوه شکل پذیری بدنتان، مرکز ثقل بدن خود را تغییر داده تا نیروی وارده بر دستان خود را به حداقل برسانید. اکنون می‌توانید به این سؤال پاسخ دهید که چرا در سنگنوردی توصیه می‌شود که حداکثر امکان دستها و پاها از یکدیگر فاصله داشته باشد؟ حرکت در سنگنوردی را می‌توان به سه

مرحله تفکیک کرد:

الف) مرحله آمادگی (ب) مرحله اصلی (ج) مرحله پایانی

در مرحله آمادگی سنگنورد در ابتدا گیره‌های دست و پا را تشخیص می‌دهد، سپس بدون آنکه بر روی آنها فشاری وارد کند از آنها استفاده می‌کند و در انتهای این مرحله مرکز ثقل بدن خود را با فشار بر روی گیره‌ها که شتاب لازم نیز برای حرکت توسط آنها بدست می‌آید، عوض می‌کند. در مرحله دوم سنگنورد با شتابی که از مرحله‌ی قبل به دست آورده، خود را بالا کشیده و تغییر مکان می‌دهد. در مرحله‌ی آخر نیز سنگنورد موقعیت خود را تثبیت کرده و به تعادل می‌رسد.

به شکل صفحه بعد توجه کنید.



۴- هماهنگی حرکات

در سنگنوردی برای اینکه حرکتی صورت گیرد، می‌بایست میان مغز، اعصاب و ماهیچه‌های بدن هماهنگی خاصی صورت گیرد و سنگنوردان برای اجرای تکنیک‌های لازم در حین صعود باید این هماهنگی‌ها را در درون خود و به صورت «حسی» به وجود آورند. در این راستا سنگنورد با در نظرگیری وضعیت مسیر صعود، تصویری از تکنیک‌های لازم برای چگونگی صعود را در ذهن خود ترسیم یا تجسم (Visualization) می‌کند. این عمل هنگامی امکان‌پذیر است که سنگنورد نوع حرکت و تکنیک مربوط به آن را شناسایی کند و ضمناً نمونه‌های متعددی از آن را در ذهن خود ذخیره داشته باشد.

سنگنوردان برای ایجاد و تقویت این نوع هماهنگی می‌توانند اقداماتی را انجام دهند: راه رفتن بر روی طناب و سنگ‌های لغزان، دویدن بر روی لبه‌های دیوارها، انجام ورزش‌هایی نظیر ژیمناستیک، تییس روی میز، شنا، شطرنج و حل معماهای ریاضی.

بعد از هر صعود نظر مربیتان در مورد درستی هماهنگی میان حرکات در حین صعود را جویا شوید و در صورت امکان نوار ویدیویی صعودهای خود را مرور کنید تا نقاط ضعفتان بر شما آشکار گردد.

برخی از سنگنوردان به درجه‌ای از هماهنگی میان حرکات خود

می‌رسند که قادرند بدون استفاده از وسایل و ابزار ایمنی به صورت «آزاد» (Solo-free) مسیرهای دشوار را صعود نمایند. درست است که سنگنورد خوب کسی است که همیشه سنگنوردی کند، ولی میل به صعود آزاد در طبع هر سنگنوردی نهفته است!

۵- طراحی مسیر

لازم است که سنگنوردان در حین تمرینات خود، درجه سختی مسیرها را افزایش دهند و این امر مستلزم آگاهی از دانش «طراحی مسیر» (Route Design) می‌باشد. به طور ساده افزایش یا کاهش درجات «سختی مسیر را

۶- بدنساز

معمولاً هر سنگنوردی مایل است که همیشه قابلیت‌ها و توانایی‌های خود را به طور مستمر افزایش داده و حتی الامکان آنها را حفظ نماید. برای این منظور باید فعالیت‌های ورزشی پیگیر و تمرینات منظمی داشته باشد. بعضی

۷- می‌توان طراحی مسیر نامید.

برای اینکه طراح خوبی باشید باید تجربیات فراوانی در زمینه سنگنوردی در مسیرهای طبیعی و نحوه‌ی درجه‌بندی مسیرها، داشته باشید. این نکته را به خاطر داشته باشید که بهترین مربی شما در طراحی مسیر، خود مسیرهای طبیعی می‌باشند چرا که این مسیرها به صورت آماده و با درجه سختی معلوم در طبیعت وجود دارند و این شماست که در سایه‌ی تجربیات و اندوخته‌های خود، برای آنها درجه‌ی سختی تعیین می‌کنید. با الگوبرداری از آنها می‌توانید این مسیرها را به داخل سالن‌های تمرینی بیاورید. از اینرو حتی الامکان سعی کنید تمرینات خود را در طبیعت افزایش دهید. طبیعت نکات بسیاری را به شما آموزش می‌دهد.



دارند. به هنگام استراحت، دست و عضلات آن می‌بایست به صورت کشیده قرار گیرند تا نیروی وارده بر ساعدها و بازوها، به کتفها و شانه‌ها منتقل گردد.

- در قرنطینه، مسیر را بارها به صورت ذهنی صعود نمایید تا مغز شما دچار تبلی نگردد.

- در قرنطینه، خود را سرگرم کنید، مثلاً با خواندن کتاب و گوش دادن به موسیقی موردعلاقه.

- به هنگام صعود بهتر است از موسیقی استفاده کنید که ضمن تحریک دارای هارمونی (هماهنگی) باشد تا بتوانید مسیر را با آرامش صعود نمایید.

- از قوانین و مقررات مسابقات حتماً اطلاع کافی داشته باشید.

کوهنوردی و سنگنوردی نه ورزش محض بلکه به مثابه‌ی شیوه خاص زندگی، همواره به شما گوشه‌های جدیدی از تفکر و اندیشه را آشکار خواهد کرد و هرکس به فراخور حال، نصیبی خواهد داشت.

به عمل کار برآید، به سخندانی نیست. Δ

(۱) کانون کوهنوردان نقده .



بدانکه در سنگنوردی، هر چه در دسترس باشد، باید به کار رود. در سنگنوردی، هر چه در دسترس باشد، باید به کار رود.

از سنگنوردان برای افزایش توانایی خود، در کنار تمرینات سنگنوردی از تمرینات بدنسازی نیز بهره می‌گیرند و برعکس تعدادی نیز فقط سنگنوردی می‌کنند و حتی عده‌ای از سنگنوردان برجسته دنیا اعتقادی به این گونه تمرینات ندارند، همچنان که داگ اسکات - کوهنورد برجسته انگلیسی - می‌گوید: «ما برای صعود تمرین نمی‌کنیم، ما صعود می‌کنیم.»

در اینجا نمی‌خواهم قابلیت‌های تمرینات بدنسازی در سنگنوردی را نادیده بگیرم، ولی تجارب سنگنوردان بزرگ نشان می‌دهد که بهترین راه برای پیشرفت در سنگنوردی، سنگنوردی است.

البته باید به یاد داشته باشیم که به تبع وجود مقوله «تفاوت‌های فردی» در سیستم فیزیکی بدن افراد مختلف، رژیم‌های تمرینی - ورزشی متفاوتی نیز وجود دارد. از اینرو توصیه می‌شود که ابتدا سیستم بدن خود را شناسایی کرده و سپس یکی از دو گزینه‌ی ذکر شده را انتخاب کنید.

۷- مسابقات

مسابقات سنگنوردی بسیار جذاب و دیدنیست. برای افزایش تجربیات خود سعی کنید در این مسابقات حضور داشته باشید.

آگاهی از موارد زیر، می‌تواند به شما در کسب نتیجه‌ی بهتر کمک زیادی نماید:

- با آمادگی کامل بدنی و روحی در مسابقات شرکت کنید.

- در مدت زمانی که قبل از صعود برای مسیرخوانی در اختیارتان قرار دارد، مسیر صعود را به درستی شناسایی کرده و دشواری‌های آن را تشخیص دهید و نحوه‌ی رد کردن آنها را به صورت ذهنی تمرین کنید.

- برای دیدن گیره‌های بالایی می‌توانید از دوربین چشمی استفاده کنید.

- در مسابقات، صعود به صورت «دیداری» (On-sight) می‌باشد، بنابراین حتماً این نوع صعود را به دفعات تمرین نمایید.

- گیره‌های استراحت را تشخیص دهید تا بتوانید بر روی آنها استراحتی داشته باشید. این نوع گیره‌ها معمولاً بعد از قسمتهای دشوار قرار

اگر

دین ندارید

لااقل در دنیا

مردمی آزاده

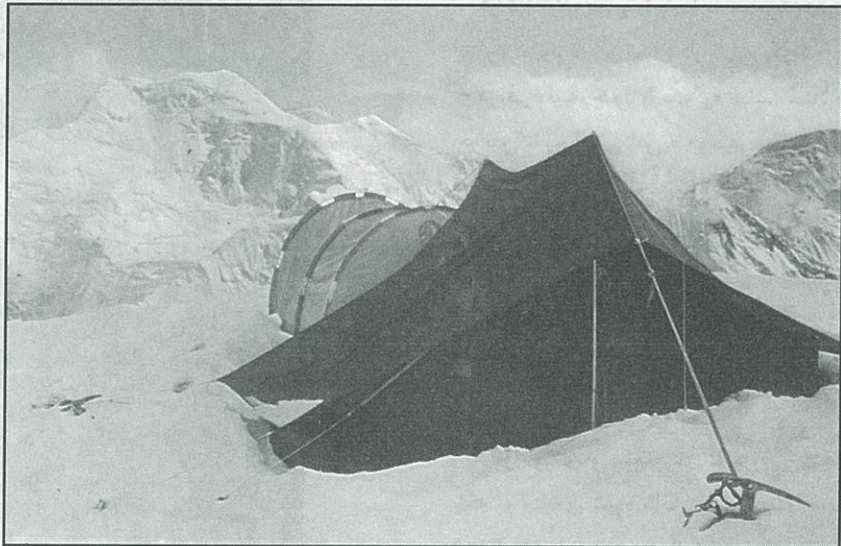
باشید.

از سخنان امام حسین (ع)

پیشگامان

قسمت دوم

نوشته فتحا.. کیانی‌ها



بارگاه سوم قله‌ی گاشربروم (۶۸۵۰ متر).

کوهستانهای زیبا و خطرناک می‌کشاند، چیست؟ آیا نوعی خلجان روحی (که بزرگترین روانشناسان از درکش عاجزند) نیست؟ شاید حس ماجراجویی باشد، یک احساس باطنی که در همه‌ی افراد موجود نیست و معدودی می‌توانند این طور باشند.

بشر همواره به جستجوی خوشبختی بوده است و هر کس به طریقی آن را یافته، و خود را ارضا می‌کند. یکی با تجارت، دیگری با پول اندوختن و دیگری در هیجانات ناشی از دست و پنجه نرم کردن با موانع و مشکلات طبیعی. و در این میان کوهنورد به سوی کوهستان می‌شتابد.

مبنای خوشبختی‌اش را آنجا می‌داند و به دنبالش گاهی فرسنگها از خانه و خانواده‌اش دور می‌شود!

خوشبخت زیستن، یعنی پر هیجان، مبارزه با زندگی، دیدن روزهای خوب و آفتابی، تحمل شبهای سرد و یخ زده، خیس شدن زیر بارش یک ریز باران، بالا و پایین رفتن‌های بسیار جهت یافتن مسیر صعودی مناسب میان یخچالهای پرشکاف و درگیر شدن با صخره‌های وحشی. آری، این شوق و این تحرک به آدمی احساس بودن می‌دهد. وقتی بعد از روزها و هفته‌ها تلاش، در سخت‌ترین شرایط جوئی، خسته و خواب آلود، قدم روی قله‌ای سرسخت و مغرور می‌گذاری، وقتی قمقمه‌ی پر از چای گرم را، آن بالا در بلندترین بلندیها سر می‌کشی و بعد قطرات چای را که از گوشه‌ی لبانت می‌چکد و در جا یخ می‌زند، پاک می‌کنی، خوشبختی به سراغت می‌آید و در آغوش می‌گیرد. تو در آن لحظه خوشبخت‌ترین انسان روی زمین هستی. برای لحظه‌ای به خدا فکر می‌کنی و روح سرکش و عصابت را به ابدیتی بی‌کران می‌سپاری که در کنارت شناور است و مثل هاله‌ای از نور تو را در آغوش دارد. بله، به خدای

مقدمه

تحت عنوان «پیشگامان» در صدد هستیم تا فعالیت متقدمان این ورزش را که سنگ همالیا نوردی را بنا گذاشته‌اند جهت آگاهی خوانندگان به رشته تحریر درآوریم تا با زیر و بم مشکلات فکر، تدارک و اجرای برنامه در آن سالها آشنا شوند. در ابتدا برنامه صعود به قله گاشربروم را انتخاب کردیم و در شماره قبل مقدماتی از منطقه همالیا و آشنایی با آن نواحی درج گردید.

البته قبل از تیم فوق که در سال ۱۳۵۵ به هزینه شخصی به منطقه همالیایی پاکستان رفتند سه تیم دیگر نیز به کشمیر و نیال اعزام شده بودند.

۱- در سال ۱۳۴۱ آقایان امین‌نیا و مهدی لطفی به منطقه کشمیر (با هزینه شخصی)

۲- در سال ۱۳۴۲ آقایان امین‌نیا - بشردوست - دکتر صادقی شستری و محسن مفیدی برای اولین بار قله نورسون را صعود کردند که در تاریخچه همالیانوردی کشور نیال صعود فوق به نام ایران و افراد فوق ثبت شده و گزارش آن توسط آقای امین‌نیا در اختیار مجله قرار گرفته است که در شماره‌های آتی درج خواهد شد.

۳- در سال ۱۳۵۵ یک تیم ۲۰ نفره به سرپرستی آقای امین‌نیا که به چند قله اطراف کمپ اصلی اُورست صعود کردند.

«با تشکر از آقای محمدعلی ابراهیمی که اطلاعات فوق را در اختیار ما قرار دادند.»

تجرباتی تلخ در سفری پر ماجرا

فصل اول

مادرم کوهنوردی را دیوانگی می‌داند و پدرم فقط سکوت می‌کند. راضی نیست، این را از چشمانش می‌شود خواند ولی مخالفت هم نمی‌کند. می‌داند که بی فایده است. به خلق و خویم عادت کرده است. اما من - اعتراف می‌کنم - هیجان را دوست دارم. ساده‌ترین راه دست یافتن به هیجان را، کوهنوردی نمی‌دانم ولی انتخابش کرده‌ام. شور و شوق بالا رفتن از تپه‌های کوتاه در سنین کودکی، ور رفتن با دیوارها و خود را یک وجب بالا کشیدن، اینها را از همان کودکی دوست داشته‌ام. وقتی تپه‌ی کوتاهی را بالا می‌رفتم، احساس غرور سراپایم را فرا می‌گرفت. می‌دیدم که دیگران آن پایین چگونه با تحسین براندام می‌کنند. البته بعدها، وقتی بزرگتر شدم، این احساس غرور جایش را با چیز دیگری عوض کرد.

شور و شوقی که یک کوهنورد را به سوی

فکر می‌کنی که تو را آفرید تا تلاش کنی، خسته شوی، عشق بورزی و برای زندگیت شکوه و جلالی دیگر بیافرینی. زندگی ما عبارت است از مجموعه‌ی تلاشها در جهت بهتر زیستن و بیشترین لذت را از آن بردن. تلاشها اگر در جهت هدفی باشند، شیرین‌تر و هدف هر چه سخت‌تر و دورتر از دسترس، لذت بخش‌تر خواهد بود. ما کوهنوردان برای رسیدن به هدف، گاهی همه چیزمان را زیر پا می‌گذاریم، حتی خود را نیز فراموش می‌کنیم، زیرا دیگر (خود) مفهومی ندارد و هر چه هست «ما» است و دیگر هیچ. و این چنین است که یک گروه با چندین نوع سلیقه و فکر، یکی شده و به سوی هدفی راهی می‌شود. خودخواهی و برای خود زندگی کردن، مفهومی را از دست می‌دهد. تلاش مورچگان را در جهت عبور از نهری را در جنگل در نظر بگیرید (این صحنه‌ها در جنگلهای دامنه کلیمانجارو به وفور دیده می‌شود - مجله کوه) که چگونه یکدیگر را می‌چسبند و پلی می‌سازند به پهنای نهر، تا دیگر یارانشان فارغ‌بال و آسوده از روی بدن آنان عبور کنند و بعد خودشان را دستخوش جریان آب می‌سازند. این مفهوم زندگی است. گروهی فداکاری می‌کنند تا دیگران به هدف برسند. در این گونه تلاشها است که مرگ معنی‌اش را از دست می‌دهد و خود نوعی زندگی می‌شود. آن گونه زندگی‌ای که به راستی در وجود دیگران متجلی می‌گردد. وقتی همه در تلاشند، کسی به مرگ فکر نمی‌کند. مجالی برای این گونه تفکرات نیست. وقتی مرگ جزئی از زندگی است، وقتی همه چیز به صورت اشتراک در راه هدفی است مقدس و میمون، آیا به مرگ فکر کردن ابلهانه نیست؟ به این گونه است که مادرم را راضی می‌کنم. آنوقت با خیال راحت، در کنار همفکران هستم و برنامه ریزی می‌کنیم. این بار به کجا خواهیم رفت؟ «گاشربروم»!

فکرش را هم نمی‌کردم. یکی از آرزوهایم دارد جامه‌ی عمل می‌پوشد. به همین سادگی؟ آیا امکان پذیر است؟ باور نمی‌کنم، ولی باید

تجربه کرد. یعنی ممکن است؟ دوستان مصمم‌اندو جایی برای تردید نمی‌ماند. بله، باید شروع کرد. خوب یک بار تجربه می‌کنیم. هم خودمان را و هم گاشربروم را!!!

بازار گرم جدل‌ها و طرح ریزی‌های مقدماتی

سالکی را دوردور می‌شناختم. چند ترجمه‌اش را خوانده‌ام. باید آدم فعالی باشد. ترجمه‌هایش این را نشان می‌دهد. حالا در کنار هم هستیم و داریم نقشه صعود به گاشربروم را طرح می‌کنیم. او از آن آدمهایی است که خیلی زود مایوس می‌شود، ولی پس از یک شب استراحت دوباره شروع می‌کند. اسکندانی، باباجانی، مظاهری و زکی‌پور را نیز سالهاست می‌شناسم. تا به حال در کنارشان چندین برنامه اجرا کرده‌ام. قیافه هر کدامشان، خاطراتی را در ذهنم مجسم می‌کند. مبارزه با سنگها، بی‌خوابی‌های درون چادر، آن هم در هوای سرد و طوفانی. انتظارهای تلخ و کشنده برای فرارسیدن روزهای آفتابی، یخ زدن انگشتان دست و پا، تلاش برای مهار چادر در طوفانهای سهمگین. چه روزهای خوشی با هم داشته‌ایم، زمستان. و تابستان. کوه ما را محکم به هم گره زده است. همه از احوال هم باخبریم. هنوز روزهایی را که در چادر به انتظار هوای خوب می‌ماندیم فراموش نکرده‌ام. چه حرفها که نمی‌زدیم. از شهر، خانه و زندگی، آینده، از همه‌ی آن چیزهایی که علاقه‌مندش بودیم و در آن سرما دسترسی به آنها ممکن نبود. صحبت کردن از عشقها، ناکامی‌ها، پیروزی‌ها، قهرها و آشتی‌ها. با آنها در کوه آشنا شدم. همیشه وقتی در برنامه‌ای نام آنان را می‌دیدم، کمی از دلهره‌ام کاسته می‌شد. باور کنید، بیش از حرکت به طرف کوه، همه دلهره‌ی عجیبی دارند. به همه چیز باید فکر کرد. چیزی نباید فراموش شود. غذا، پوشاک، وسایل فنی، لوازم شخصی، وسایل آشپزی، عینک - بله فراموش کردن «عینک» - یعنی سوزش چشم و بی‌خوابی، یعنی ریزش اشک مدام بر گونه آن هم در آن سرما. خماری آلودگی و کسلی روز بعد.

بله رفقا را خوب می‌شناسم. رئیسی را نیز هر وقت هوس صعود دماوند به کلهام می‌زند سراغش را می‌گیرم. تنش می‌خارد برای دماوند. از دماوند خسته نمی‌شود. مخصوصاً اگر برنامه زمستانی باشد. جمع ما جمع شده است. یکدیگر را یافته‌ایم و داریم نقشه می‌کشیم. مشکلات فراوان است. پس از حل هر مشکل به مشکل دیگری برمی‌خوریم. در درجه‌ی اول بایستی قله را خوب بشناسیم و اینکه چقدر زمان لازم دارد و یا هزینه‌اش چقدر می‌شود. چه وسایلی می‌خواهد

چندین جلسه را برای شناسایی افراد و ثبت نام و انتخاب پشت سر گذاشته‌ایم. راستی که باید در انتخاب افراد نهایت دقت را به کار گرفت. کمی سهل‌انگاری در این مهم، یعنی شکست برنامه و به هدر رفتن کلی وقت، پول و انرژی.

«سالکی» کتاب گاشربروم نوشته «مستر» را دارد. قسمتهای مهم آن را برایمان ترجمه می‌کند. از «راولپندی» بایستی با هواپیما به «اسکارود» برویم، حدود یک ساعت و ربع وقت می‌گیرد. از آنجا با جیب و تراکتور به طرف دهکده‌ی «بونگلا» حرکت می‌کنیم. در این دهکده مجبوریم باربر استخدام کنیم. دیگر امکانی برای حرکت جیب و وسایل نقلیه‌ی موتوری نیست. تازه از این دهکده تا بارگاه اصلی که در ارتفاع ۵۱۰۰ متری واقع است، پانزده الی شانزده روز راه‌پیمایی داریم. بایستی برای این مدت خوراک و مایحتاج تهیه کنیم. به علاوه اینکه باربرها غذا، پوشاک و چراغ احتیاج دارند.

اگر در مورد باربرها چیزی را از قلم ببنداییم، مشکلاتمان چندین برابر می‌شود. آنان به راحتی قهر می‌کنند و بارها را زمین می‌گذارند. آنوقت ما می‌مانیم و چند صد کیلو وسیله، که حمل آنها بدون باربر، یعنی چیزی در ردیف غیر ممکن.

این تازه اول کار است. بعد از رسیدن به بارگاه اصلی، برای دستیابی به خط‌الرأس قله حدود ۱۳۰۰ متر دیواره سنگی و یخی پیش رو

داریم. که برای رفاه و تأمین جانی بیشتر در حین صعود و فرودهای ضروری، محتاج به ۲۰۰۰ الی ۲۵۰۰ متر طناب می‌شویم که بایستی آنها را به طور ثابت روی دیواره نصب کنیم. گذشته از آن مابین بارگاه اصلی تا زیر دیواره یعنی بارگاه اول، پوشیده از شکافها، دهلیزها و ستونهای یخی است که در قلب یخچالها و در اثر حرکت آنها بوجود می‌آید و عبور از آنها سخت و خطرناک است و حتی گاهی برای عبور از یک شکاف نیاز به نردبان فلزی محکم و سبک می‌باشد که بتوان توسط چند پیچ آنها را کوتاه و بلند کرد. وقتی مخارج این وسایل را حساب کردیم، دود از سرمان بلند شد. مخارج کمر شکن و سرسام‌آور است و تأمین آنها از عهده‌ی ما خارج. پی بردیم که بدون یاری دیگران اجرای این سفر غیر ممکن است. ضمن اینکه اینها تازه مشکلات مالی بودند. حال کاری نداریم به مشکلات: سر و کله زدن با باربرها و گذشتن از شکافهای یخی با کوله‌بارهای سنگین و نصب طناب ثابت روی ۱۳۰۰ متر دیواره‌ی ریزشی پوشیده

از یخ‌وسنگ. آن‌هم در ارتفاع ۵۵۰۰ تا ۶۸۰۰ متر. (لازم به ذکر است که در حال حاضر آژانسهای کوهنوردی تمام این خدمات را انجام می‌دهند ولی سابقاً این کارها به وسیله تیم انجام می‌گرفت. فصلنامه کوه) وقتی مشکلات را مرور می‌کنم، تازه درمی‌یابم که «هرلیخ کوفر» سرپرست تیم «نانگا پارت» چه خوب می‌گوید که: (تأمین مالی تیم و حرکت به سوی منطقه و رسیدن به بارگاه اصلی، خودش یکی از بزرگترین پیروزی‌هاست). البته بایستی در نظر داشت که مشکلات این‌گونه برنامه‌ها، بیشتر در حرکت و رسیدن به بارگاه اصلی می‌باشد، چرا که در طی این مدت هزاران مسئله‌ی بغرنج و گوناگون ظهور می‌کند که کوهنورد برای اولین بار در زندگیش با آنها روبرو می‌شود. مخصوصاً وقتی اولین برنامه هیمالایا نوردی‌اش باشد. در حالی که مشکلات بارگاه اصلی تا قله، مشکلاتی است طبیعی که به خود کوهنورد، فن، قدرت بدنی، تاکتیک و تجربه‌ی او مربوط است و به قول معروف: (آنجا

دیگر هر کس هر چه در چنته دارد باید نشان دهد). یا موفق می‌شود یا نمی‌شود. هر مسئله‌ای که رخ دهد به خودش مربوط است. ولی سر و کله زدن با باربرها، انتظار در نوبت هواپیما، خرابی جاده‌ها و و، مسائلی است که در دل مسائل دیگر بوجود می‌آیند و در مورد آنها از طرف کوهنورد هیچ شگردی جز صبر و بردباری به کار نمی‌آید. در شب نشینی‌ها و جلساتی که با هم داشتیم، حل مشکلات بالا، داغ‌ترین بحث‌ها بود. البته هنوز به صورت جدی درگیر مسائل نشده بودیم. بیشتر در جهت آشنایی با محیط و قله‌ی مورد نظر، بحث و تبادل نظر می‌کردیم. غافل از آنکه در عمل، کلی از نقشه‌ها غلط از آب در می‌آیند و از همه بدتر، هر روز از طرف اشخاص و شرکت‌هایی که به کمک آنها دل بسته بودیم، خبرهای ناامید کننده می‌رسید. اگر بخوام شرح جلسات را یک به یک به رشته‌ی تحریر دریاورم، نه تنها از حوصله‌ی این قلم خارج است، بلکه مثنوی هفتادمن کاغذ می‌شود.

«سالکی» دسته گل به آب می‌دهد

قبل از پرداختن به دسته گل سالکی، بهتر است به این مطلب اشاره کنم که در پاییز سال ۱۳۵۵ یک تیم متشکل از کوهنوردان ایرانی و ژاپنی به منظور صعود به قله‌ی ۸۱۵۶ متری ماناسلو عازم نیپال گردیدند. که این حرکت فدراسیون کوهنوردی اعتراض‌هایی را به دنبال داشت از جمله مخالفت با اجرای چنین برنامه‌های مشترک. چرا که ما عقیده داشتیم ایرانی باید روی پای خودش و به پشتوانه‌ی همت، کوشش و تلاش خودش به مرزهای هیمالایا راه یابد نه با کمک خارجی‌ها. ولی فدراسیون کوهنوردی دست به اجرای چنین برنامه‌ی زد و تیمش را به همراه ژاپنی‌ها راهی «کاتماندو» کرد. قرار بود سالکی نیز به همراه این تیم باشد ولی از آنجا که بین سالکی و سرپرست تیم اعزامی مشترک برخورد پیش آمد، نام او از لیست اعضای گروه خط خورد و گروه مشترک بدون سالکی راهی نیپال گردیدند.



گاشربروم ۲.

این گروه پس از چند ماه به تهران مراجعت کرده و مدعی بودند که قله‌ی ۸۱۵۶ متری ماناسلو را صعود کرده‌اند.

حال می‌آییم سر دسته گل آقای سالکی! او پس از چاپ عکس از صعود فوق‌مطلبی در یکی از هفته‌نامه‌های ورزشی به چاپ رساند مبنی بر اینکه «صعود ماناسلو یک دروغ بزرگ است» و همین موضوع خشم فدراسیون نشین‌ها را صد چندان کرد و از آنجا که یک طرف قضیه نیز ما قرار داشتیم، آتش این خشم لاجرم خرمن ما را نیز بسوخت. و قضیه‌ی ما با فدراسیون کوهنوردی، قضیه‌ی «فوز بالای قوز شد».

تمرینهای اولیه

صعود تیغه‌ی شمالی دماوند برای اولین بار در زمستان

در جلسات متعددی که داشتیم کم کم با مشکلات این صعود بزرگ آشنا می‌شدیم. تقریباً می‌توان با امیدواری گفت که: قدرت حریف را سنجیده‌ایم و حالا می‌رویم تا خود را برای این مبارزه آماده کنیم.

اسکندانی صعود زمستانی دماوند را پیشنهاد می‌کند. این تمرین خوبی خواهد بود و از نظر مقاومت جسمانی، همکاری و شناسایی‌های فردی نیز نتایج خوبی خواهد داشت. (البته این صعود اگر موفقیت‌آمیز باشد، برای اولین بار در زمستان خواهد بود. در سالهای گذشته دو صعود ناموفق روی یال جنوبی دماوند داشته‌ایم و این می‌تواند تجربه‌ی خوبی برای صعود شمالی باشد). بحث‌ها، کم کم از مرحله‌ی حرف خارج شده و بالاخره من، رئیس، مظاهری و علی باباجانی به سرپرستی، اسکندانی در اوایل بهمن ماه سال ۵۵ عازم صعود دماوند می‌شویم. در ضمن اینکه سالکی جهت خرید وسایل فنی مورد نیاز هیمالایا، عازم آلمان می‌گردد.

ما نیز برای آمادگی بیشتر و بدست آوردن روحیه‌ای مناسب، صعود زمستانی قله دماوند را از مسیر شمالی تدارک می‌بینیم. این صعود موفق برگزار می‌شود که شرح کلی آن در کیهان ورزشی سال ۱۳۵۵ درج گردیده است. فدراسیون یک قدم عقب

می‌نشیند و وقتی عزم ما را برای صعود کرده آلمانها در زمستان همان سال می‌شوند، خلع سلاح می‌شود و در رفتارشان با ما اندکی جانب احتیاط را رعایت می‌کند.

صعود کرده موفق نبود، شرایط بد هوا و طوفانهای سهمناک مانع از موفقیت شده اما تجربیات گرانبهائی را برای ما به همراه داشت. یکی از آنها نصب دو طاقچه روی دیواره علم‌کوه بود که سال‌ها پس از برنامه هیمالایا نسبت به نصب آنها اقدام کردیم. شرح کامل برنامه زمستانی کرده آلمانها نیز در کیهان ورزشی همان سال منعکس شده است.

نتیجه‌ی معکوس!

ما که فکر می‌کردیم با صعود منطقه‌ی علم‌کوه و فعالیت روی گرده‌ی سنگی دیواره‌ی آن در زمستان، اندکی توجه مسئولین فدراسیون به ما و برنامه صعود گاشربروم جلب می‌شود، کاملاً دچار تعجب و سرگشتگی شدیم، وقتی شنیدیم که آنها هنوز هم حاضر به همکاری با ما نیستند. هر چه فدراسیون بیشتر عناد می‌ورزید، تلاش و لجاجت ما فزونی می‌یافت. به طوری که خارج شدن از تهران و راهی شدن به منطقه‌ی قره‌قروم برای ما موفقیتی در حد صعود بلندترین قله جهان می‌گشت. (لازم به ذکر است که برآورد برنامه فوق مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ تومان بود).

در این گیر و دار فدراسیون جلسه‌ای تشکیل داد و ضمن دعوت عده‌ای از پیش‌کسوتان و مربیان ورزش کوهنوردی، صلاحیت ما را برای صعود به قله هیمالایا کافی ندانست و اعلام کرد که حاضر به همکاری با ما نیست و فقط در صورتی که ما در کارمان پافشاری نماییم، به تهیه‌ی پاسپورت ورزشی اقدام خواهد کرد.

اولین پیروزی!

بالاخره بعد از ماهها تلاش، دوندگی و جنگ اعصاب، پانزدهم خرداد سال ۵۶ طعم اولین پیروزی را چشیدیم. در این روز مسئولان فدراسیون پاسپورت جمعی ما را تحویل داد. خبر دریافت پاسپورت، شور و هیجانی به

افراد گروه بخشید، به طوری که دوستان برای تهیه‌ی مخارج برنامه دست به کوشش زده و با فروش و واگذارن فرش و اثاث منزل خود و قرض و قوله از فامیل، توانستند مبلغ ۲۵۰ هزار تومان تهیه کرده و از چند شرکت دولتی و خصوصی کمک‌هایی دریافت دارند.

شرکت بوتان گاز حاضر شده بود با یک کامیون بارهای ما را تا مرز تایباد حمل کند. رادیو تلویزیون مقداری فیلم و دوربین فیلمبرداری در اختیار سالکی قرار داد تا از نحوه‌ی اجرای برنامه فیلمی تهیه شود.

این مؤسسه همچنین مبلغ ۱۰ هزار تومان جهت حمل وسایل تا بارگاه اصلی در اختیار گروه قرار داد. کارخانه‌ی مواد غذایی (چین چین) چند کارتن کمپوت و شرکت داروپخش و اورژانس تهران نیز دارو و وسایل پزشکی گروه را تأمین کردند. تهیه‌ی مواد غذایی و وسایل فنی و همچنین مکاتبه با کشور پاکستان جهت اجازه‌ی صعود، که از مدت‌ها قبل شروع شده بود، کم‌کم پایان پذیرفت و همگی ما با کمک بقیه‌ی دوستان باشگاهی سرگرم بسته‌بندی وسایل و غذاها شدیم.

هر روز خبر خوشی از شرکتها و مؤسسات می‌رسید. کوهنوردان و ورزش دوستان هم به سهم خود ما را در این مهم یاری می‌کردند. شاید اگر تشویق‌ها و دلگرمی‌های آنان نبود، ما در همان مراحل اولیه سرخورده و مأیوس دست از تلاش شسته و هر کدام سراغ کار خود را می‌گرفتیم. اما قلب گرم و پر امید آنان که شکوفایی فردایی روشن و بارور را مژده می‌داد ما را بیش از حد در کارمان مقاوم و استوار می‌ساخت. در حقیقت آنان بودند که ما را به هیمالایا کشاندند.

باور کنید! در آن اوایل چندین بار در صدد انصراف از برنامه برآمدیم اما هر بار نیرو و اراده‌ی قوی‌تر و میلی مبارزه جویانه‌تر ما را بر عمل خویش استوارتر می‌ساخت و این همه را مرهون همدردی و دلجویی دوستان کوهنورد و مردم ورزش دوست هستیم.

آری این مبارزه بایستی ادامه می‌یافت. این مبارزه نشانه حیات و حرکت ما بود. آیا جز این است که کوهنورد با اینگونه مبارزات ساخته می‌شود؟ Δ ادامه دارد...

یافته از نگاهی دیگر

مقدمه:

معرفی یافته کوه

کشور ایران سرزمین پهناوری است که با دارا بودن ۱/۶۴۸/۱۹۵ کیلومتر مساحت جغرافیایی در منطقه‌ی معتدل شمالی در قاره‌ی آسیا قرار گرفته است، آب و هوای مناطق، طرز تکلم و روش های جاری زندگی در کشور با یکدیگر متفاوت و اختلاف داشته و باعث گردیده کشور را به چندین استان و هر استان با توجه به امکانات طبیعی و قومی و دارا بودن سابقه‌ی تاریخی و با در نظر گرفتن بعد مسافت (دوری و نزدیکی) به پایتخت و سایر شرایط خاص منطقه‌ای و بومی ویژه‌گی خاص خود را دارد و لرستان نیز جزو این تقسیمات به شرح زیر توصیف می شود.

گردآوری: امیر برنجی

«استان لرستان»

خرم آباد مرکز استان لرستان با داشتن ۲۸۰۶۴ کیلومتر مربع مساحت و ۱۱۸۰ متر ارتفاع از سطح دریا در دره‌ی باریکی که اطراف آن را کوه فرا گرفته، یکی از زیباترین استانها به شمار می آید. لرستان دارای آب و هوایی متنوع و در جنوب غربی ایران واقع شده است و سلسله کوههای زاگرس در چندین رشته کوه از شمال غربی، به جنوب شرقی کشیده شده، به لطافت و زیبایی منطقه افزوده است و وجود این رشته کوهها باعث شده است که لرستان از لحاظ تغییرات جوی و میزان بارندگی سالانه، این استان را به گلستانی مبدل نماید، به طوری که شمال استان مناطق سردسیر و جنوب آن مناطق گرمسیر می باشد. لذا جهت آگاهی، در این مقاله به کوهها و قلل استان به شرح ذیل اشاراتی مختصر می شود.

از رشته کوههای اشتراک کوه با ارتفاع ۴۱۵۰ متر، قالیکوه ۴۰۵۰ متر، ۸۰ پهلوی ۳۰۰۰ متر، قله‌ی کریر یا سفیدکوه ۳۰۰۰ متر، گرین ۲۶۰۰ متر از سطح دریا را می توان نام برد. قلل و کوههای فوق دارای انواع پوشش گیاهی متنوع شامل انواع بادام کوهی، گون، بلوط، اشکن، زلزالک، انجیر، بنه و موسیر می باشد. در فصل بهار هم لاله‌ی واژگون، زیبایی خاصی به طبیعت کوهها می دهد و حیواناتی چون بز کوهی، گراز، گرگ و روباه به وضوح دیده می شود.

«مشخصات یافته کوه»

۱- موقعیت جغرافیایی

این کوه به ارتفاع ۲۷۵۰ متر و ارتفاع پایه ۱۳۲۰ متر از سطح دریا در ۱۴

کیلومتری جنوب غربی جاده‌ی خرم آباد کوهدشت قرار گرفته است و همانند کوههای استان دارای پوشش گیاهی متنوع و حیواناتی وحشی است.

۲- موقعیت زمین شناسی

قله‌ی یافته به ارتفاع حدود ۲۷۵۰ متر، یکی از مرتفع ترین قله‌های سفید کوه می باشد. این قله ادامه‌ی روند طاقدیس سفید کوه دریاال جنوبی است. (تقریباً در جنوب شرقی) که حالتی برگشته و گسلیده دارد، و در اثر عملکرد گسله‌ها و فرسایش‌ها، از ادامه‌ی روند سفید کوه منفک گشته و به صورت یک چین برگشته با محور شمال غربی به جنوب شرق، بر روی سازنده‌های جوان تر رانده شده است.

اثرات این راندگی در مسیر جاده‌ی خرم آباد، کوهدشت، کاملاً در محل گردنه‌ی ملی شبانان واقع است. جنس سنگ‌های تشکیل دهنده‌ی این قله، از آهکی رسی ریزدانه خاکستری روشن تا تیره، که گاهی در اثر هوازدگی سفید رنگ شده‌اند.

۳- شناسایی مسیرها

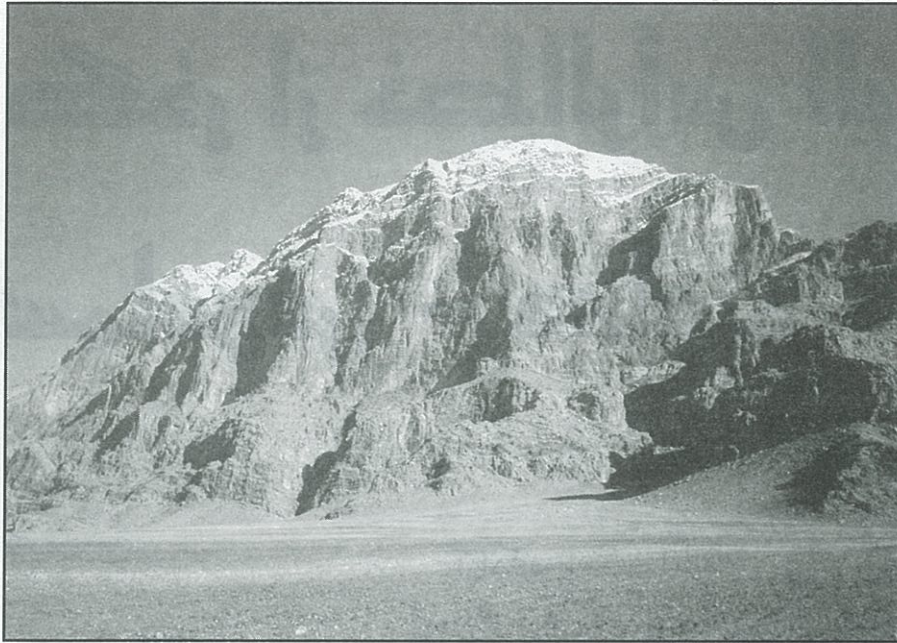
یافته کوه دارای مسیرهای متفاوت و متنوع بسیار است که به شرح ذیل آنها را توصیف می نمایم.

الف: مسیرهای جنوب شرقی شامل: دخترره، چال سبز، طاق زرد (گاشو، سه یار).

ب: مسیرهای جنوب شرقی شامل: لیساب (توک توک) زوره، گلاکه، چول ره، طاق ارسلان، کفتار دُم و خراسان.

الف: مسیرهای جنوب شرقی

۱- مسیر دخترره پس از گذشتن از تنگه‌ی قازه و عبور از میان دره‌ی فوق به ابتدای این مسیر می رسیم. مسیری است بسیار دشوار و در عین حال از



یک طرف به منطقه‌ی نظامی و قرق شده‌ی باباعباس و طرف دیگر دیواره‌های صعب‌العبور که مناسب سنگ‌نوردی است به قله‌ی چال سبز ختم می‌شود. در مسیر به غار قازه که یکی از منابع عمده‌ی آبی یافته کوه است برمی‌خوریم.

۲- مسیر چال سبز در ناحیه‌ی سمت چپ تنگه‌ی قازه واقع شده که این مسیر کلاً مناسب سنگ‌نوردی و صعود می‌باشد. نقطه‌ی انتهایی مسیر، قله‌ی چال سبز نام دارد، این مسیر توسط کوهنوردان شهرستان خرم‌آباد بازگشایی شده است.

۳- طاق زرد یا گاشو: یکی از زیباترین و بااهت‌ترین مسیرهای یافته کوه است. به طوری که درجه‌ی سختی آن از ۵/۸ شروع و

به ۵/۱۲ ختم می‌شود. مسیر مذکور توسط هیئت کوهنوردی استان حدوداً به طول ۱۸۰ متر بازگشایی شده است که در برنامه‌های آتی هیئت و گروه‌ها، کلاً ادامه‌ی مسیر بازگشایی خواهد شد.

۴- مسیر سه یاز: از ابتدا با سنگ‌نوردی شروع و با عبور از میان دیوارهای ضلع جنوبی و تراورس به سمت چپ به قله‌ی یافته ختم می‌شود. در انتهای آن منبع آبی به صورت حوضچه‌ای به نام مغار دیده می‌شود.
ب- مسیرهای جنوب غربی:

۱- لیساب یا توک توک: این مسیر علاوه بر کوهپیمایی دارای صخره‌های سنگ‌نوردی نیز می‌باشد. انتهای مسیر به ابتدای مسیر زوره ختم می‌شود. این مسیر با عبور از میان دیواره‌ها و منطقه‌ی ارjestan که در قسمت چپ قله و مغار قرار گرفته است، ختم می‌شود.

۲- کلال، مسیر مالروی یافته کوه است که از پای کوه یافته شروع و با صعود و عبور از میان چندین تپه که حدوداً ۱/۵ ساعت راه می‌باشد، به گلاکه ختم می‌شود. در مسیر پس از عبور از شکافی به طول تقریباً ۱۵ متر به غار (اشگفت) به گلاکه می‌رسیم. در آنجا حوضچه‌ای به مساحت ۱ متر مربع وجود دارد که در فصل بهار و پاییز دارای آب می‌باشد. غار دارای سقفی است که به طرف بالا کشیده شده و به نقطه‌ای به نام چوکل شره که دقیقاً در قسمت انتهایی کوه واقع است، ختم می‌شود. مسیر مذکور توسط کوهنوردان استان بازگشایی شده است.

۳- مسیرهای چول ره، طاق ارسلان، کفتاردم و خرسان از دیگر مسیرهای یافته کوه است که به نوبه خود ضمن دارا بودن زیبایی‌های طبیعت یافته کوه، دارای نقاطی جهت تمرینات سنگ‌نوردی و کوهپیمایی نیز می‌باشد. Δ * مأخذ: کتاب لرستان در گذرگاه تاریخ (روح‌الدین دولت‌تاری) و کتاب جغرافیای کوه‌های ایران (علی معرفت)

تبریز کسری

تولید کننده راحت‌ترین و بادوام‌ترین کفشهای کوهنوردی و سنگ‌نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین و کاملاً ضد آب مخصوص صعودهای زمستانی ۹ لایه جایگزین دوپوش
- ۲- مدل Iowa آلمانی نیمه سنگین و ضد آب با مواد خارجی ۷ لایه مخصوص زمستان و فصل باران
- ۳- مدل آلمانی نیمه سنگین مخصوص چهار فصل - ۷ لایه
- ۴- مدل ایتالیایی - ساقه بلند، نیمه سنگین مخصوص چهار فصل ۷ لایه
- ۵- مدل ایتالیایی ساقه بلند معمولی - ۴ لایه
- ۶- مدل سوئسی ساقه کوتاه - ۳ لایه
- ۷- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه‌ای ۲ لایه
- ۸- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

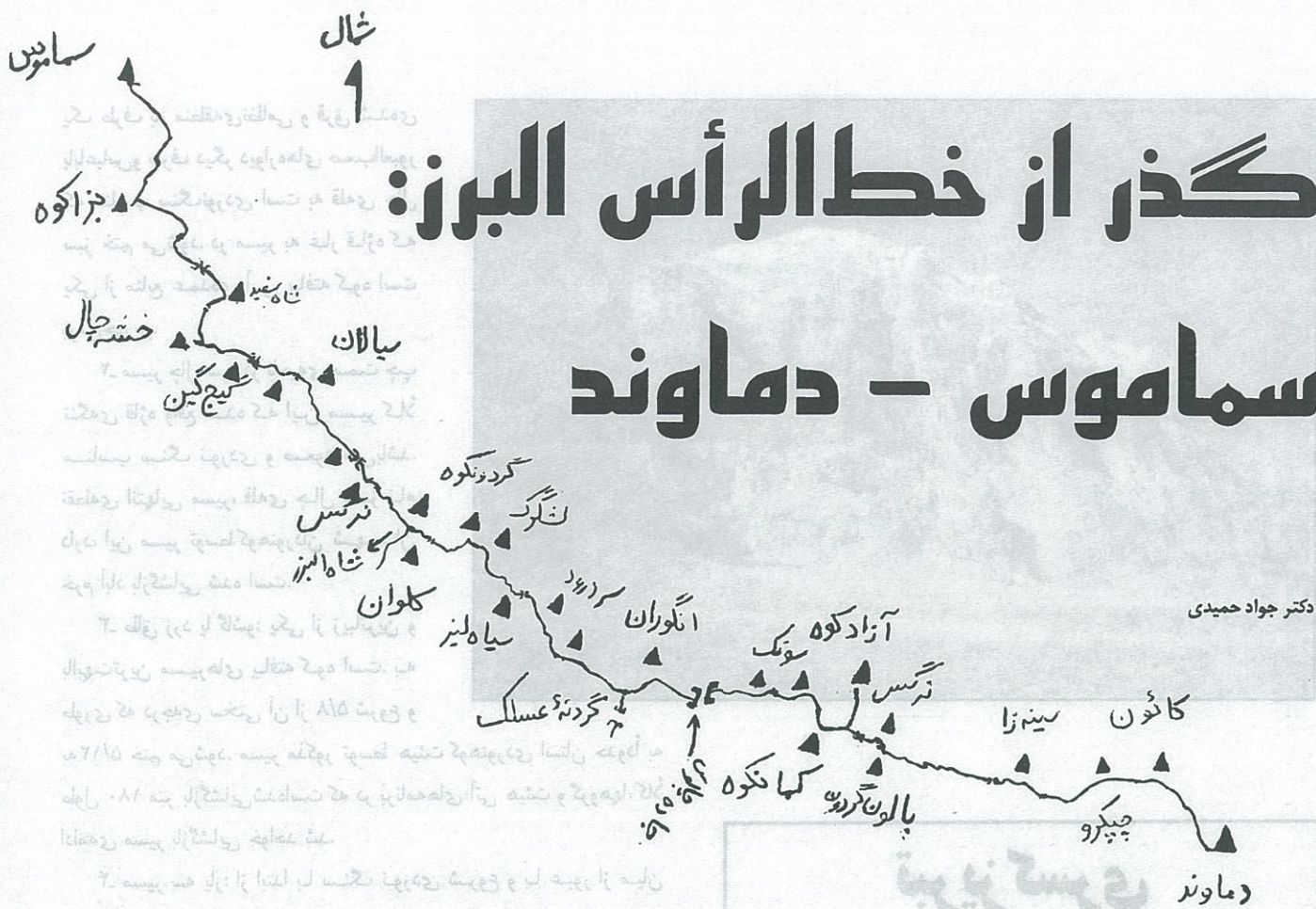
تلفن: ۵۲۱۸۹۹۴ - ۰۴۱۱ - آقای جباری

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (میدان فردوسی)

تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰

گگذر از خطالرأس البرز: ساماموس - دماوند

دکتر جواد حمیدی



و آنچه در اینجا البرز مرتفع نامیده می‌شود، خطالرأس البرز، از ساماموس تا دماوند است. زیرا ارتفاع خطالرأس از خشه‌چال به سمت غرب، به شدت کاسته شده و در کنار جاده‌ی رودبار و کرانه‌ی شرقی سفیدرود به ارتفاعات ۱۹۰۰ متری استلخ‌بار و در شاخه‌ی شمالی‌اش به قله‌ی درفک متصل می‌شود. و فاقد قله‌های بالای ۳۵۰۰ متری است. کمترین ارتفاع خطالرأس البرز در این قسمت است. فاصله‌ی هوایی دو نقطه‌ی منجیل در یک سوی خطالرأس و گزنک در جاده‌ی هراز در دیگر سو، حدود ۲۷۰ کیلومتر است، خود تصور کنید که با پس و پیش رفتن‌ها و چم‌وخم‌ها و فرزاز و فرودها و گره‌ها چند کیلومتر خواهد شد! در این فاصله دو قله‌ی مرتفع ایران قرار دارد: علم‌کوه و دماوند. علم‌کوه یک منطقه‌ی بزرگ است و مجتمعی از دهها قله‌ی بالای ۴۰۰۰ متر در فاصله‌های نزدیک به هم. و دماوند یک تک قله‌ی مخروطی آتش‌فشانی به هیبت یک

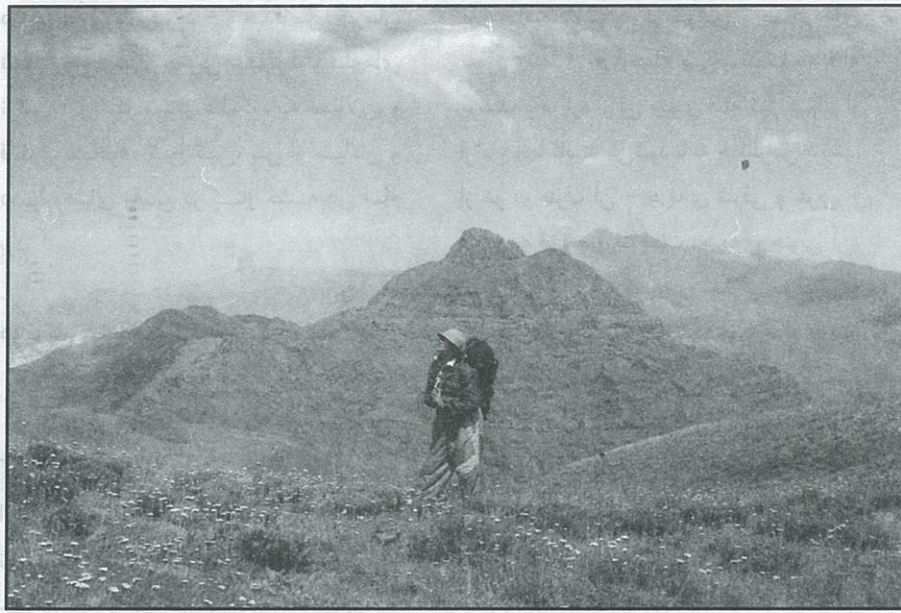
البرز را به دو گونه تقسیم‌بندی کرده‌اند:
 ۱- البرز به عنوان سلسله‌ی جبال‌ی که از ارتفاعات غرب دریای خزر و کوههای طالش شروع شده، در جنوب خزر امتداد یافته و به سمت شرق به ارتفاعات بینالود می‌پیوندد. و به سه قسمت البرز غربی، شامل کوههای طالش و ماسوله تا غرب جاده‌ی هراز تا کوههای بینالود را شامل می‌شود. که قسمت اعظم و رفیعتر آن در جنوب دریای خزر و حد فاصل دو جاده‌ی رودبار و هراز قرار گرفته است.
 ۲- در تقسیم‌بندی دیگر: البرز از جاده‌ی رودبار شروع شده و تا غرب جاده‌ی چالوس البرز غربی و گاهی هم فقط البرز نامیده می‌شود. از کرانه‌ی غربی جاده‌ی چالوس (حدود قله‌ی کندوان) تا دماوند، البرز مرکزی است و آن سوی جاده‌ی هراز، البرز شرقی نام می‌گیرد. ما در اینجا تقسیم‌بندی اول را به کار می‌بریم و مقصود ما از البرز مرکزی، حد فاصل دو جاده‌ی رودبار - هراز است.

فرستی دست داد که در معیت هم‌نوردانی چند طی دو برنامه‌ی مجزا از خطالرأس البرز گذر کنیم. از ساماموس رویایی تا دماوند افسانه‌ای. در این فاصله‌ی پریچ‌وخم و پرفراز و فرود بیش از ۳۰۰ کیلومتر، علاوه بر آشنایی با قله‌ها و یالها و خطالرأس‌های فرعی البرز، با ناشناخته‌های دیگر البرز هم آشنا شدیم. قله‌هایی که به جرأت می‌توان گفت در سال پای کسی به آنها نمی‌رسد. لازم به ذکر است که ابتدا به مناطق مختلف خطالرأس رفته و به قله و مناطق مختلف آن صعود نمودیم، و پس از آشنایی‌های لازم اقدام به این کار نمودیم. گزارش مفصل برنامه‌ی اول - از علم‌کوه تا دماوند - در فصلنامه‌ی کوه (شماره‌ی ۱۴ صفحه‌ی ۱۶) آمده است. بهار سال ۷۹ نیز ساماموس تا علم‌کوه طی شد و آنچه در پی می‌آید، نکاتی است کلی در باب آشنایی با ویژگی‌ها و ناشناخته‌های البرز بزرگ.

افسانه است. بیست و نه تنه در مسیر

با عبور - میتر ۳۵۰۰ - تا لنگه رفته

- در مسیر راه پیمایی تا تهران



۱- اصلی ترین خصوصیت خطالرأس البرز، این است که «خطالرأس» به معنای علمی کلمه است نه با اما و اگر و اغماض. در فاصله ی طی شده از سماموس تا دماوند، خطالرأس بدون انقطاع است. یعنی حتی در پایین ترین قسمت ها، رودها را می بینیم که از دو طرف آن و عمود بر آن جاری اند. در گذر از خطالرأس نیازی به رد شدن از رودخانه نیست. و در این فاصله ما ویژگی کامل خطالرأس را می بینیم.

در روی خطالرأس البرز مرتفع حدود ۷۰ قله با نام و شناخته شده است و قله های بسیاری دیگر، که برای ما بدون اسم و ناشناخته بود، و برای افراد محلی نام خاص خود را دارند. کوتاهترین قله ی آن ناصر تاش ۳۰۰۰ متری و گرد بن ۳۲۰۰ متری است. اما اغلب قله ها ارتفاعی بیش از ۳۷۰۰ متر دارند و بیش از نیمی از آنها بالای ۴۰۰۰ متر اند.

۲- از خصوصیات دیگر آن، اینکه دارای دو نوع آب و هوا است: سمت شمالی آن مه آلود و خنک، زمین ها همه مرطوب و سبز و پوشیده از جنگلهاست. رودها، بزرگ و پرآب، و دره ها سرسبز، و دهکده های کوچک و ویلایی نزدیک به هم، و سمت جنوبی آن خشک و کم آب و خشن. مه که از خطالرأس عبور می کند، در دره های جنوبی محو می شود.

۳- خصوصیت دیگری که بدان اشاره می توان کرد، اینکه خطالرأس مرز طبیعی استانها است: از سماموس تا خشه چال، مرز استان مازندران و گیلان، از خشه چال تا کندوان مرز مازندران و قزوین، و از آن پس مرز استان تهران و مازندران.

۴- دیگر ویژگی خطالرأس، این است که در غرب با کوههای کم ارتفاع درفک ۲۷۰۰ متری و آسمان سرا ۲۴۰۰ متری و استلخ بار ۱۹۰۰ متری شروع شده و با رفتن به سمت شرق به ارتفاع آن افزوده می شود. و به قله های ورینگ ۳۳۰۰ متری و خرمدشت ۳۴۰۰ متری و سفید چشمه ی ۳۲۰۰ متری و کوه هیر و زر پنج در ۳۴۰۰ متری می رسد. و یک باره به قله

زیور چال ۳۵۰۰ متری و خشه چال ۳۹۵۰ متری را پیش رو داریم، از این جا قسمت مرتفع البرز مرکزی شروع شده و هر چه به سمت شرق برویم، به ارتفاع آن افزوده می شود.

از خشه چال یک شاخه اصلی خطالرأس به سمت شمال رفته و به سماموس در کناره ی خزر منتهی می گردد - در واقع شروع البرز مرتفع از این قسمت است. - و در انتها به دماوند ۵۶۷۰ متری ختم می شود.

پس از گذر از خشه چال، خطالرأس همچنان به سمت شرق پیش رفته و با عبور از قله های گیج گین و گندیگان و نیار دره، به سیلان می رسد. از سیلان به بعد از قله های متعددی مثل دزه چال، گون چال، سرخکوه، نرگس ها و کلوان ها و میش چال ها و قله ی حصار چال گذشته و از کنار گره ی بزرگ علم کوه رد شده و از طریق قله ی لشکرک به قله ی زرین کوه ۴۲۰۰ متری رسیده و پس از آن، یک باره ارتفاع خطالرأس حدود ۱۰۰۰ متر افت می کند و در گردنه ی کندوان به ۲۷۰۰ متر می رسد.

از لشکرک جهت خطالرأس جنوب شرقی است و از آن سوی جاده ی چالوس دوباره خطالرأس ارتفاع می گیرد و به قله های دونا ۳۶۰۰ و سرخاب ۳۷۰۰ متری می رسد، سپس

به سمت شرق می رود، با عبور از علم کوه - به سمت شرق - به پهنای البرز و تعداد قله و یالهای آن و خطالرأس های فرعی افزوده می شود، چنانکه در فاصله ی خلنو تا دماوند، در منطقه ای وسیع، فقط قله ها دیده می شوند. که جنوبی ترین آن توچال و شمالی ترین آن ارتفاعات بلده است. خطالرأس در این منطقه با گذر از قله های سرخاب، به کمانکوه ۴۲۰۰ متری و سرماهو و کهنو و نرگس ها و پالون گردن و قله های دیگری مثل سرخرک، سینه زا، سودر، کوه یخ، و ... چپکرو و دو خواهران متصل شده، و از طریق قله ی ۴۰۰۰ متری کهنو و یال سرداغ به دماوند وصل می شود.

این منطقه به خاطر نزدیکی اش به تهران تقریباً شناخته شده است و بر قله ها، رودها و دره ها و تنگه ها و در همه جای آن اثر کوهنوردان را می توان دید. درگذر از این خطالرأس - از لحاظ کوهنوردی - از مناطق معمولی راه پیمایی گرفته تا صخره نوردی، مشکل دیده می شود. به خصوص ناشناخته های البرز، که در دوردست تهران واقع شده اند، اغلب قله های سترگ، صخره ای هستند که صعود برخی از آنها به وسایل فنی احتیاج دارد. از جمله قله های صخره ای که عبور از آنها

مشکل است، می‌توان از قلعه‌ی سوتک کوچک - در منطقه‌ی وارنگرود - و حدفاصل خرسان شمالی و خرسان جنوبی علم‌کوه، و قلعه‌های نرگس ۱ و ۲ در مسیر علم‌کوه به سیلان، و قلعه‌ی مخوف گیج گین، پس از سیلان و دیواره‌های رفیع در کنار خشه‌چال نام برد.

دو نرگس، اما این کجا و آن کجا؟!

نمی‌دانم چه علتی دارد، و یا چه مناسبتی، که در البرز، نام نرگس روی قلعه‌ها تکرار شده است؟ آن هم به صورت سه‌تایی! سه قلعه‌ی نرگس در منطقه‌ی پالون گردن در روی خط‌الرأس، و سه نرگس پس از علم‌کوه به سمت سیلان، بعد از گردنه‌ی شیر بشم. البته قلعه‌ی دیگر هم به نام نرگس در البرز شرقی در منطقه‌ی فیروزکوه هست. اما این دو نرگس سه‌تایی و متضاد هم‌اند! **نرگس ۱** پالون گردن - که با این قلعه یک گردنه فاصله دارد - و بلندترین قلعه‌ی نرگس‌هاست، ۴۲۰۰ متر ارتفاع دارد، و دو نرگس دیگر در سمت غرب آن - به سمت کمانکوه - قرار دارند که ارتفاع آنها به ترتیب از یکدیگر کمتر است. اما هر سه نرگس قلعه‌هایی هستند پوشیده از سنگ‌های خرد و از مسیری ساده و معمولی برخوردارند، و زبینه‌ی نام نرگس! اما نرگس‌های ۱ و ۲ و ۳ که پس از قلعه‌ی کلوان و شیربشم قرار گرفته‌اند: نرگس ۱ ارتفاع ۳۸۵۰ متر است. دومی در فاصله‌ی دور از آن ارتفاع ۳۷۵۰ متر و سومی نیز در فاصله‌ی دور از این یکی، به ارتفاع ۳۶۵۰ متر. نرگس ۱ و ۲ در شرق روستای دور افتاده‌ی «ایواتر» الموت، و سومی در شرق روستای «پیچ‌بن» جای دارد. و دارای مسیری ساده است. **نرگس ۲** - که از دور شکل پرنده‌ی شکاری بال‌گشوده را دارد - و نرگس ۱، هر دو از مسیری صخره‌ای، شامل سوزنی‌ها و تیغه‌ها و گردها برخوردارند. که برای صعود به آنها آشنایی کافی با اصول سنگ‌نوردی لازم است. و

در برخی نقاط - اگر تراورس نکنیم - باید از طناب استفاده نمود. در نرگس ۱ صخره‌های سوزنی به تدریج ارتفاع می‌گیرند تا به قلعه برسند، و دوباره از آن سوی قلعه نیز کم‌کم از ارتفاع آنها کاسته می‌شود تا به خط‌الرأس برسند. از هر دو طرف آن - جبهه‌ی شرقی و غربی - صعود به این صورت است. جبهه‌ی جنوبی آن، پرتگاه است و در جبهه‌ی شمالی برفچال و یال‌های صخره‌ای قلعه با شیب تند قرار دارند. نرگس ۲ نیز قلعه‌ی صخره‌ای است اما در سمت جنوبی قلعه امکان تراورس هست. در ابتدای یکی از یال‌های شمالی این قلعه روستای درجان قرار دارد. اختلاف دیگر این نرگس با آن نرگس، ناشناخته بودن این است بر خلاف آن نرگس‌های خوب! در طول سال شاید پای هیچ کوهنوردی در جستجوی فتح قلعه‌ی دیرباز این نرگس نباشد، و آن نرگس در تابستان - و حتی در زمستان - بی‌رهنورد نماند!

گیج گین قلعه‌ی ناشناخته

ناشناخته‌ترین قسمت خط‌الرأس را می‌توان در سه قسمت دانست: ۱- حد فاصل خشه‌چال سیلان ۲- حد فاصل سیلان - گردون کوه ۳- حد فاصل لشگرک - زمین کوه. هر سه قسمت هم دارای قلعه‌های صخره‌ای و مشکل هستند و حتی غیرقابل تراورس. **آنجا که خرس حمله می‌کند!** **گیج‌گین**، قلعه‌ی مرتفعی نیست: ۳۵۵۰ متر، در فاصله‌ی سیلان و خشه‌چال، در این فاصله قلعه‌های ناشناخته‌ای قرار دارند که به جز دو یا سه نام، از آنها چیزی نمی‌دانیم از دور که نگاه می‌کنی ظاهری آرام دارند، با چند پیچ و خم کوچک. اما نزدیک که می‌شوی برای برداشتن هر قدم باید تدبیری بیندیشی. سنگ‌های ریزشی و تیغه‌های سرکشیده! و در سمت شمالی با دیواره‌هایی ۵۰۰ متری و گاهی ۱۰۰۰ متری - که برخی صاف و کشیده - به کف برفچال‌ها

می‌رسند. و در سمت جنوبی، شیب تند و ریزش سنگ‌های فرسایشی قلعه، ره بر رونده بسته‌اند. به سبب عدم تردد، اینجا، مأمین بی‌خطر خرس‌ها است. و در هر قدم به مغار و مدفوع خرس‌ها بر می‌خوریم. دو نوع خرس می‌بینیم که یکی گوشمالی هم می‌دهد! به گاه عصر غرشی می‌شنویم و در پشت سر خود ریزش پر گرد و خاک خروارها سنگ و خاک را می‌بینیم: شاید خرس‌ها به لانه بر می‌گردند! از قلعه‌ای در شرق خشه‌چال باید یاد نمود، که دیواره‌ی جنوبی آن با ارتفاعی حدود ۴۰۰ متر تا نوک قلعه کشیده شده است و درست در کنار قلعه‌ی خشه‌چال قرار دارد، اما گذر هیچ یک از روندگان قلعه‌ی خشه‌چال به آن نمی‌افتد. از قلعه‌ی کوه سفید - و به گفته‌ی اهالی شاه سفید - نیز باید یاد کرد که در منطقه شهرتی مانند ساموس و خشه‌چال دارد و از جمله قلعه‌های مقدس اهالی است. همچون ساموس دارای زیارتگاهی در روی قلعه است و ارتفاعی در حدود ۳۶۰۰ متر دارد. باید از کوه گجالات نیز به عنوان یکی از شگفتی‌های خط‌الرأس یاد کرد: حلقه‌ای از چاه‌ها و چاله‌های گچی، بسان یک شهرک سینمایی! با غارهای کوچک و در کل مجموعه‌ای شگفت از طبیعت. و در پایان از بازی شگفت ابر و مه در روی خط‌الرأس در فاصله‌ی ساموس و خشه‌چال یاد می‌کنیم، و از لیا سر رویایی و دشت پوشیده از گل‌های زرد جاودانی و همیشه بهار آن، از عطر و رنگ گل‌ها و طراوت بهاری آنها. در پایان، از اهالی مناطق مختلف، از کوچندگان ورامینی ساکن دشت ورارو و چپکرو که مساعدت نمودند، از عشایری که راه می‌نمودند و به خصوص از آقای جمال قربانپور از اهالی کلاچ پا در منطقه‌ی سیلان که خُبره‌ی منطقه بود و بر ما لطف زیادت نمود، تشکر می‌کنیم. در صعود این قسمت، در برنامه‌های اولیه و نهایی، آقایان: رضا شوشتری، جلال حمیدی، حسین غلامی و کاظم عرب شرکت داشتند. Δ

بهاران خجسته باد:



آذركوه

مرکز تولید و عرضه لوازم کوهنوردی

AZAR KOUH

تلفکس : ۰۹۱۱ ۴۱۶ ۴۹۱۳
همراه : ۰۹۱۱ ۴۱۶ ۴۹۱۳

E-Mail : Azar @ Issa 2000 . NET

تیریز : خیابان بهشتی ، پلاک ۷۰
۵۱۳۳۵/۴۶۷۴



این پیک پی خجسته نوروزی با میلادی فرخنده و پر هوس بر طبیعت زیبا و کوهستانهای فریبایمان همراه سال پرامید و پر برکت بر ملت شریف ایران به ویژه ورزشکاران و کوهنوردان بلند همت مبارک و پر شکوه باد...!

بدینوسیله، مؤسسه آذركوه به مناسبت دهمین سالگشت حضور کیفی خود در عرصه تولید و توزیع ادوات کوه و سنگنوردی فرآورده هایش را با دو سال ضمانت نامه کتبی در اختیار مصرف کنندگان محترم خود قرار می دهد.

ضمانت نامه



کلیه محصولات آذر کوه از تاریخ خرید به مدت ۲ سال ضمانت بوده خواهشمند است در صورت هر گونه ایراد به محل خرید و یا مستقیماً به آدرس قید شده ارسال فرمائید. لازم به توضیح است که موقع خرید نام و مهر فروشنده حتماً قید شود.

طریقه نگهداری و شستشو :

- ۱- لطفاً با صابون و آب ولرم با دست شسته و چلانده نشود.
- ۲- دور از آتش و مواد آتش زا نگهداری شود.
- ۳- حتی الامکان از تابش مستقیم نور خورشید خودداری نمایند.
- ۴- از تماس و گذاشتن اشیاء نوک تیز بدون کاور خودداری شود.



توجه : پارگی و آسیبهای غیر منتظره شامل ضمانت نخواهد بود.

قهرمان محیط زیست باشید



قابل توجه کوهنوردان کشور

جهت اخذ مجوز و رزرو جابرای صعود به

قله ۵۱۳۷ متری آزارات بزرگ (ترکیه)

در تابستان ۱۳۸۰ (اوایل تیرماه) با

آذركوه تماس حاصل نمایید. مهلت

ثبت نام تا اواخر اردیبهشت ماه ۱۳۸۰

Guarantee certficate



All Products of Azar Kouh are guaranteed for two years from the time of purchase. Please return the product or contact us in case of finding any damages. when you return please include the receipt.

Usage and washing instructions

- 1-please hand wash, using soap and luck warm water do not squeeze.
- 2-Keep out of fire and inflamables.
- 3-Keep away from direct sun shine.
- 4-Avoid placing inside bare tipped sharpe objects.

Attention: The guarantee covers original defects or damages due insufficiencies of the product.

Be a champion for the environment.

از کاروان چه ماند

جز آتشی به منزل

(چگونگی برنامه‌ریزی برای بازدید از دریاچهی نمک)

کویر کسی را که یک بار گرفتار افسونش شده باشد رها نمی‌کند.

الفونس گابریل

همیشه آرزوی دیدنش را داشته‌اید مشاهده نمایید.

زمان‌بندی برای اجرای برنامه:

پنجشنبه

حرکت: ساعت ۷ صبح از تهران

رسیدن به کاشان: ساعت ۱۲ ظهر

بازدید از کاشان: ۲ ساعت (خیلی سریع خانه بروجردها و طباطبایی‌ها!)

رسیدن به تقی‌آباد: ساعت ۴ (با احتساب زمان ناهار)

جمعه

ترک تقی‌آباد: ۷ صبح

رسیدن به مرند: ۹ صبح

راهپیمایی از چاه دست‌کن و برگشت به چاه ساعت ۱ بعدازظهر و ساعت ۳ ترک مرند -

مراجعت

و رسیدن به تهران ۹ شب

بسیاری از مردم آرزوی دیدار و راهپیمایی بر روی تپه‌های شنهای روان کویری را دارند اما

به دلیل بی‌اطلاعی این امر هیچگاه برایشان میسر نمی‌شود ولی با پیروی از این دستورالعمل

به راحتی می‌توانید به این رؤیای دیرین خود پایان دهید.

شهر آران در نزدیکی کاشان و شرق آن واقع است. مسیر شما از جلوی امامزاده حلال‌بن

علی به سمت شمال ادامه می‌یابد پس از حدود چند کیلومتر جادهی آسفالتی را باید پشت سر

بگذارید و با یک جادهی پهن و نسبتاً هموار و با توجه به تابلوهای کوچکی که در اطراف جاده و

دو راهی‌ها مشاهده خواهید نمود و یا با پرس‌وجو از اهالی، خود را به امامزاده فیض‌آباد و یا تقی‌آباد برسانید (امامزاده در خارج ده و نزدیکی آن واقع است). تقی‌آباد تا آران حدوداً ۱۵ کیلومتر فاصله دارد.

تقی‌آباد روستایی است بسیار محروم و فراموش شده در گستره‌ی پهناور کویر که اگر به آن توجهی نکنیم میان توده‌های شن روان

ناپدید می‌گردد. این روستا در حدود ۱۵ خانوار جمعیت دارد که هر روزه از تعداد آنها کاسته

می‌شود تا به حدی که تنها مدرسه‌ی این روستا هم به تعطیلی کشیده شده است. در گذشته‌های

نه چندان دور، این روستا یکی از باراندازهای بسیار معروف منطقه و یکی از ورودیهای کویر

مرکزی محسوب می‌شده که در مسیر جاده‌ی کهن ابریشم قرار داشت.

اهالی این روستا با آنکه ثروتی ندارند و دست طبیعت نسبت به آنها خیلی هم پر مهر

نوده ولی بیش از آنچه که فکر می‌کنید مهمان نواز و دوست داشتی هستند. شاید این شرح

صدر آنها به واسطه‌ی افق بازی است که هر روزه در گستره‌ی کویر مشاهده می‌کنند و از

قدیم‌الایام این یکی از خصلتهای مردمان بیابان نشین بوده و هست. (۱)

آقای علی علی‌حاجی که مردی بسیار گشاده‌رو و حدوداً ۳۵ سال سن دارد می‌تواند به

شما جهت شب مانی کمک کند و اتاقی در اختیار بگذارد ولی باید زیرانداز و کیسه خواب را

خودتان همراه داشته باشید. آب شرب این اهالی از یک چشمه و قنوات مختلف تهیه می‌شود.

عمده فعالیت این مردم کاشت جو، گندم و پنبه و دامداری علی‌الخصوص پرورش شتر می‌باشد که

هم اکنون در حدود ۱۰۰ نفر شتر در حال پرورش دارند که بسیار هم در این امر ماهر

بوده و می‌توان آنها را تنها و آخرین افرادی در منطقه دانست که چنین دانشی و حرفه‌ای دارند

و اگر به آنها و خواسته‌هایشان توجهی نشود این حرفه هم سرنوشت مشابیهی همانند سایر

مشاغل و فنونی که به فراموشی سپرده‌ایم خواهد داشت.

Be a champion for the environment

دیدن کشتی صحرا و شترسواری را در این روستا می‌توانید تجربه کنید و با خلق و خوی این کشتی صحرا آشنا شوید. به آزمایش می‌ارزد!

منطقه‌ی مرنجاب با آن که در دل کویر قرار دارد ولی شما به راحتی در دو متری می‌توانید به آب برسید ولی این آب قابل شرب نمی‌باشد. چاه دست‌کن در شرق مرنجاب قرار دارد و می‌توانید وسیله‌ی نقلیه‌ی خود را در این محل رها نمایید و به سمت شرق و تپه‌های شنهای روان راهپیمایی خود را پس از عبور از کناره‌ی دریاچه نمک آغاز نمایید که امیدوارم برایتان بسیار لذت‌بخش باشد. با مینی‌بوس به راحتی می‌توانید تا مرنجاب بروید (نه بیشتر) و البته با وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی.

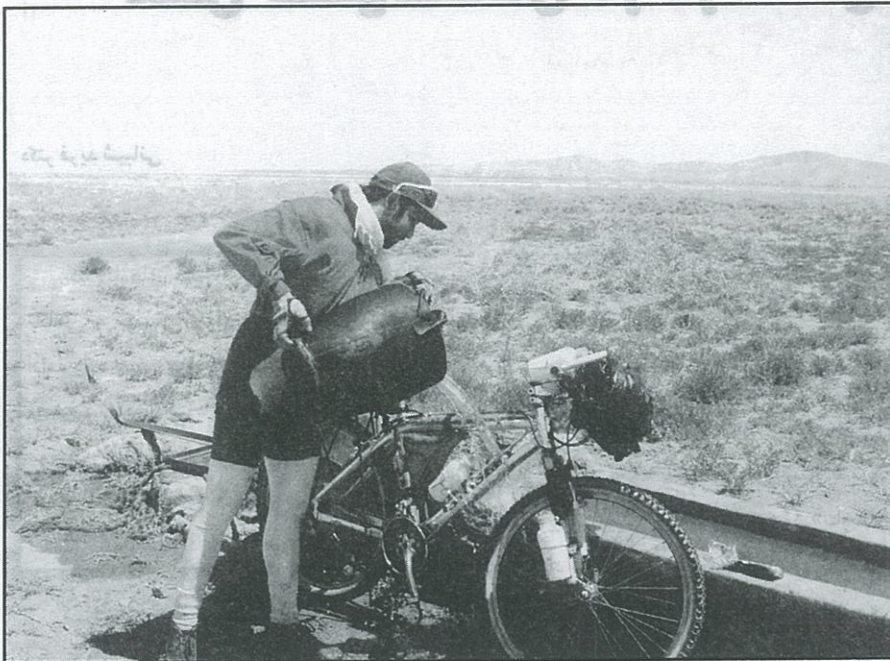
در حال حاضر کاروانسرای مرنجاب و قصر بهرام در سیاه‌کوه توسط سازمان میراث فرهنگی و سایر نهادهای مربوطه در دست مرمت است که در آینده‌ای نزدیک از آنها به عنوان یکی از مراکز جلب گردشگر بهره‌بردار خواهند گشت.

آشنایی با اصطلاحات مردم تقی‌آباد:

لوک: شتر نر
 حاشی: بچه شتر
 سونگ: سگ نر
 ارانه: شتر ماده
 جماز: شتر رونده
 لاس: سگ ماده
 خطب: چوب ۸ شکلی که در جلوی زین شتر استفاده می‌شود. پس از عبور از تقی‌آباد و چهار طاقی یک سرایشی وجود دارد به نام گردنه‌ی خطب شکن. چرا که شترهای حامل بار در این سرایشی بر اثر فشار حاصله زین آنها یا همان خطبشان می‌شکست.

نکاتی در مورد این کشتی صحرا

شترهایی که هم‌اکنون در تقی‌آباد یا سایر



جاه دست‌کن - بعد از مرنجاب - تپه‌های شنهای روان در دوررس مشخص است. پس از عبور از روی دریاچه نمک مشغول شستن چرخ و پاک کردن نمکها از روی بدنه چرخ.

فروشگاه آدیوس



تعویض زیره ایرانی و خارجی تهیه و توزیع لوازم کوهنوردی و اسکی



علی‌شاه‌پسند

آدرس: خیابان ولی‌عمر

منیریه اول میدان منیریه

پلاک ۲۴

تلفن: ۹۳۳۳۸۳۵

نقاط نگهداری می‌شود بیشتر برای بازار است و تعدادی هم برای مراسم تفریحی از آنها استفاده می‌شود. این نوع شترها بیش از روزی ۱۵ کیلومتر نمی‌توانند راه ببیمایند و برای سواری هم چندان مناسب نبوده و می‌بایست از شترهای جماز یا تندرو که هم‌اکنون در نواحی سیستان و بلوچستان یافت می‌شود بهره‌بردار گشت. پیرمردهای روستا شترهایی را به یاد دارند که بسیار تنومند بوده‌اند و از سیاه‌کوه تا آران را می‌توانستند سیصد کیلو بار حمل کنند! که در حال حاضر اثری از آن نسل و آن کاروانیان جز در خاطرهای چیز دیگری باقی نمانده است. Δ

۱) آنها به قدری مهمان‌نواز هستند که تنها خواهشی که از مسئولین امر داشته و دارند این است که در این روستا به دلیل ترددی که وجود دارد مکانهایی را برای اسکان گردشگران تهیه نمایند تا رفاه بیشتری را بتوانند برای میهمانان‌شان فراهم نمایند.

نقش کوهستان در عرصه‌ی هنر موسیقی

دکتر فرید شیبانی

کندوکاوه‌های قبلی را در این مقاله نیز با نگاهی به موسیقی فولکلور نواحی غربی کشور ادامه داده سپس بررسی خود را با تحلیل اثری تصنیف شده با آمیزه‌ای هنرمندانه از عوامل موسیقی علمی جهان و نواهای فولکلوریک کردی که بر پایه‌ی موسیقی سنتی ایران ساخته شده است، ادامه خواهیم داد.

کردستان سرزمینی باستانی است با کوه‌های مرتفع، جلگه‌های حاصلخیز، گذرگاه‌های صعب‌العبور، رودهایی در اعماق دره‌ها، زمستانهای سرد و تابستانهای معتدل، جایگاه مردمی پرتکاپو که در طی تاریخ با امواج مهاجرت اقوام هند و ایرانی در کوه‌های زاگرس ماوا گرفته با بومیان درآمیخته و ماندگار شده‌اند. نام کردها از سده‌ی هفتم پیش از میلاد مسیح در میان متون یونانی و آشوری آمده و سرچشمه‌ی رود دجله و بخش جنوبی دریاچه وان محل زیست آنان بوده است.

کردهای ایران با فرهنگی مشترک در مناطق مختلف پراکنده‌اند لذا زبان و موسیقی آنان تأثیر پذیر از محلی که در آن زندگی می‌کنند با هم تفاوت‌های مختصری دارند. منطقه‌ی اصلی کردنشین ایران، ناحیه‌ی اردلان است که استان کردستان نامیده می‌شود و مرکز آن سنندج است. در کردستان منطقه‌ی گسترده‌ای به نام «اورامان» است که از جنوب غربی سنندج تا غرب کردستان امتداد دارد. مردم این ناحیه به گویش اورامی که بیشتر واژه‌های آن اوستایی است، سخن می‌گویند و توانسته‌اند در میان رشته‌کوه‌های زاگرس، به دور از آسیب زمان، آداب و رسوم سنتی و فرهنگ خود را حفظ کنند. ادبیات فولکلوریک کردها نیز ریشه در «گات‌ها» و آئین اهورایی (زرتشت) دارد.

موسیقی اورامی، همچون دیگر جلوه‌های فرهنگ و هنر مردم اورامان، از تأثیر موسیقی فرهنگ‌های دیگر برکنار مانده و همچنان اصالت خود را حفظ کرده است. نقل است که: روزگاری «خسرو پرویز» برای شکار راهی اورامان شد که تحت تأثیر کوه‌های بسیار بلند و مناظر زیبای آنجا به موسیقیدان خود «باربد» دستور داد که آهنگی در وصف اورامان بسازد. گویا آهنگ اورامان «باربد» همان «سیاچمانه» امروزی است که در طول زمان تغییر نام یافته است.

در کل موسیقی کردی به اقتضای فضای محل زیست و هم جواری با دیگر فرهنگ‌ها از لحاظ ملودی، نحوه‌ی تحریر پردازش و لهجه‌ها با هم تفاوت می‌کند. به عنوان مثال: نغمه‌های مناطق کوهستانی با مناطق مسطح متفاوت است.

موسیقی کردی موسیقی مقامی می‌باشد که علاوه بر مقام‌ها و دستگاه‌های موسیقی سنتی ایرانی دارای مقام‌های دیگر مخصوص خود نیز می‌باشد. موسیقی کردی به دو گونه اجرا می‌شود:

۱- موسیقی مقامات:
مقام به نوعی بداهه خوانی یا بداهه نوازی که بر روی چهارچوب ملودیک مشخصی استوار

است اطلاق می‌گردد که در هر اجرا متغیر می‌باشد. در نتیجه خواننده در هر اجرای مقام می‌تواند بنا به سلیقه و دانش خویش با استفاده از تحریرها و تزئینات ملودیک و ریتمیک، فرم جدیدی از آن را ارائه دهد. مقام‌های موسیقی کردی به صورت سینه به سینه از نسل‌های قبل به امروز رسیده‌اند.

۲- موسیقی گورانی:

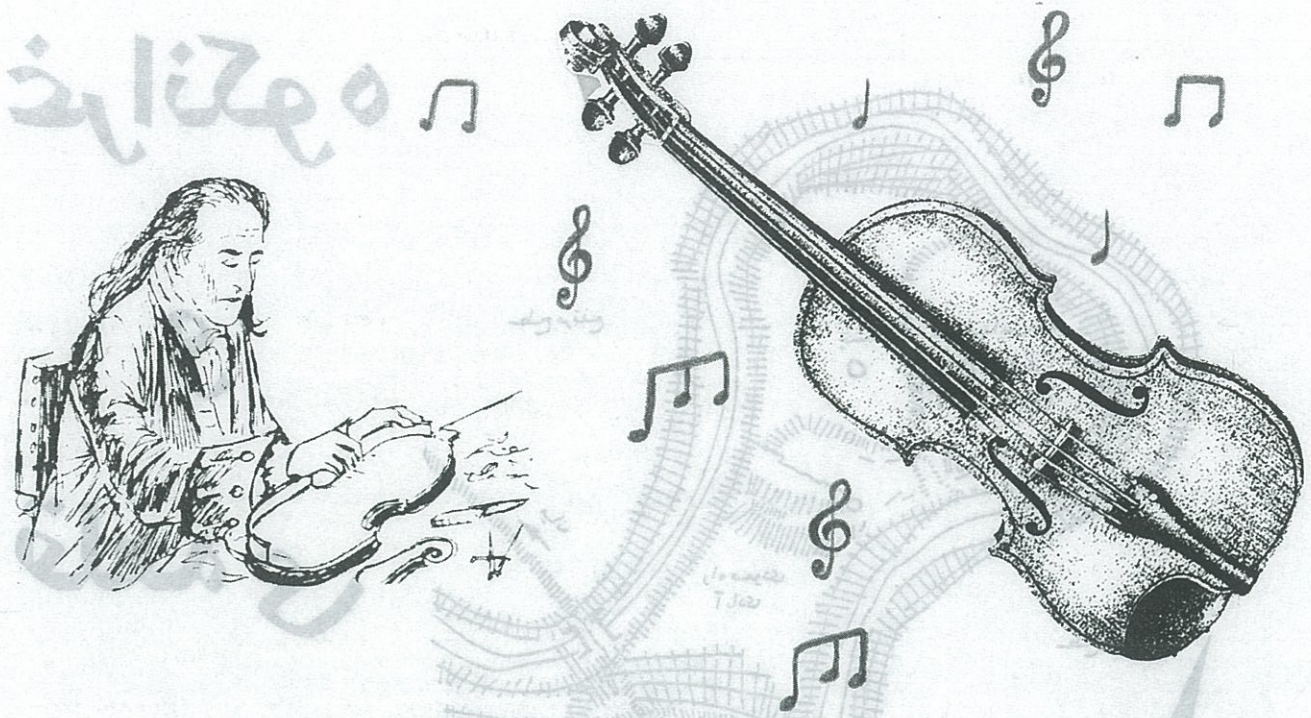
آن دسته از نغمه‌هایی که دارای ریتم کاملاً مشخص و منظمی می‌باشد به «گورانی» یا «بسته» معروفند.

در فرهنگ کردی گورانی از ریشه‌ی بسیار قدیمی «که‌بران» به معنی آتش پرست (زردشتی) گرفته شده که در اثر مرور زمان به گوران تبدیل شده است.

گورانی به خاطر داشتن ریتم مشخص و منظمی که دارد همراه سازهای کوبه‌ای و غیر کوبه‌ای و نیز در بعضی موارد با همراهی کف زدن نواخته می‌شود.

اثری را که در این شماره می‌خواهیم مورد نقد و بررسی قرار دهیم از جمله آثار برتر موسیقی ملی ایران می‌باشد که سرشار از ملودیها و نواهای زیبا و ماندگار است و هر شنونده‌ای را بی‌اختیار به زمزمه آن فرا می‌خواند.





نام اثر: افسانه‌ی سرزمین پدری ام خالق اثر: ارسلان کامگار

سوئیت سمفونیک «افسانه‌ی سرزمین پدری ام» از آثار ارسلان کامگار آهنگساز مرفعی و نوازنده‌ی خلاق خطه‌ی کردستان می‌باشد که در نوع خود نمونه‌ای استادانه از ظرافت‌های موسیقی ملی ایران است.

در این اثر، آهنگساز عواملی چون نواهای فولکلوریک کردستان، دستگاه‌ها و مقامات موسیقی ایرانی را با اصول و فنون آهنگسازی علمی موسیقی جهان در هم آمیخته و با رعایت کامل تعهد و لطافت خاص، سعی در حفظ اصالت و حالت ملودیه‌ها نموده است.

بخش نخست این اثر که قسمت اعظم آن در مقام شور است با حالتی موقر و آرام شروع می‌شود سپس تم اصلی آن به دفعات با رنگ‌آمیزی‌های متنوع که ملهم از طبیعت زیبای پهنه‌ی کردستان است، گوش شنونده را نوازش می‌دهد.

آهنگساز با تغییر بسیار دل‌انگیز و سریع مقام‌ها و با استفاده‌ی بجا و آزموده از خصوصیت‌های برخی سازهای ایرانی، ملودیه‌های شاد و سرزنده‌ای (که از ویژگی‌های حالت ریتم‌های محلی مناطق عشایری

«گلوخی» کردستان است) می‌آفریند.

تکرار چند باره‌ی یک ملودی پر تحرک ولی با مضمونی چون غم عمیق غربت، نشانگر آن است که آهنگساز سعی دارد این ملودی زیبا را برای همیشه در ذهن و یاد شنونده جای داده تا به واسطه‌ی آن ارتباط درونی و عاطفی قرینی را با او ایجاد و حفظ نماید.

در اواخر قسمت نخست تم اولیه که مهم‌ترین تم و پایه‌ی اصلی آن محسوب می‌شود تکرار می‌گردد که با ملایمت خاصی در مقام شور به اتمام می‌رسد.

بخش دوم به آرامی و با هارمونی کامل و زیبایی میان سازهای زهی آغاز می‌گردد. این قسمت دارای ترکیبات بسیار قوی هارمونیک می‌باشد به گونه‌ای که حالتی مبهم و برگزیده‌ای را به آن می‌بخشد.

در این بخش نتهایی که متناوباً اجرا می‌شوند تداعی‌گر یک ملودی متین عرفانی قلمداد می‌گردند که حالت انتظار را به سادگی القا می‌کنند. در جایی، تغییر ناگهانی مقام به چهارگاه، حالت متلاطم و شورانگیزی همانند حالات بدیع رقص درویشان کرد را حکایت می‌نماید. در پایان قسمت دوم نیز ملودی آوازین و شادی که اجرا می‌شود همان حالت موسیقی

مناطق «گلوخی» کردستان را در برداشته و سرانجام با تکنوازی عاشقانه‌ی ساز ویولن، این بخش به بخش سوم می‌پیوندد.

آخرین بخش بلافاصله با تغییر حالت در مقام شور آغاز که برای شنونده حالت انتظار ورود به یک ملودی پر تحرک و بسیار شاد کردی متصور می‌گردد. این ملودی که در ابتدا با ساز کمانچه و همراهی ریتمیک سازهای زهی ارائه می‌شود، یکی از معروف‌ترین ترانه‌های محلی کردی به نام «کابوکی» است که بر سرتاسر این بخش حاکم است.

به تعبیر هوشنگ کامگار که او نیز از موسیقیدانان فرهیخته‌ی معاصر کشور است، «این سوئیت اگر چه با زبان موسیقی جهانی سخن می‌گوید و موسیقی‌اش مفهوم ملت‌هاست، لیکن مملو از رنگ و بوی عمیقاً بومی است و نقطه‌ی عطفی در موسیقی ملی ایران به شمار می‌رود.»

این گفته کاملاً صحیح است چرا که ارسلان در ساختار این اثر، با تقدم و تاخر و برش ملودیه‌های کردی در یکدیگر، قالب و زبانی تازه و جهانی را به بیانی ساده، صادقانه و عامیانه‌ی ملودیه‌ها ارائه داده است.

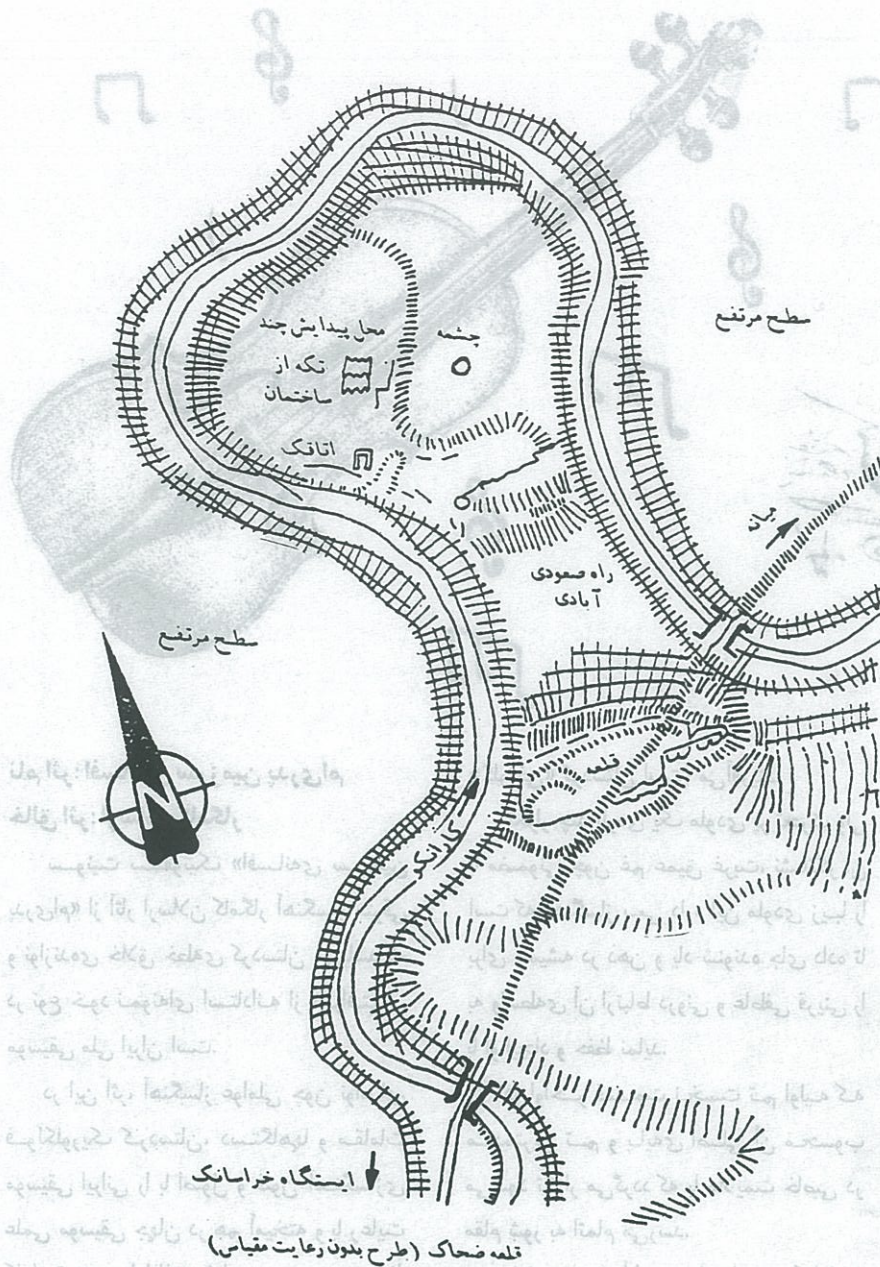
این مجموعه ادامه دارد...

خرانکوه

9

قلعه‌ی

ضحاک



در بیست کیلومتری قره‌چمن، شهرک هشترود از بخش آذربایجان شرقی به ظاهر شبیه تمام شهرکها و شهرستانها، پُرجوش و خروش و پُرکار و خیابانهایش در دامنه‌های تیز و پُرشیب به بالا و پائین کشیده شده‌اند، در بالای تپه‌ای تابلوی بزرگ «شهربانی هشترود» می‌درخشد و انبوه‌کثیری از مردم از جمله جوانان، برای آزمایش رانندگی ازدهام کرده‌اند.

این منطقه به نام (سراسکندر) با مرکزیت بیش از ششصد آبادی هم معروف است. در ادامه‌ی یکی از خیابانها در قسمت جنوب

ایستگاه خراسانک

قلعه ضحاک (طرح بدون رعایت مقیاس)

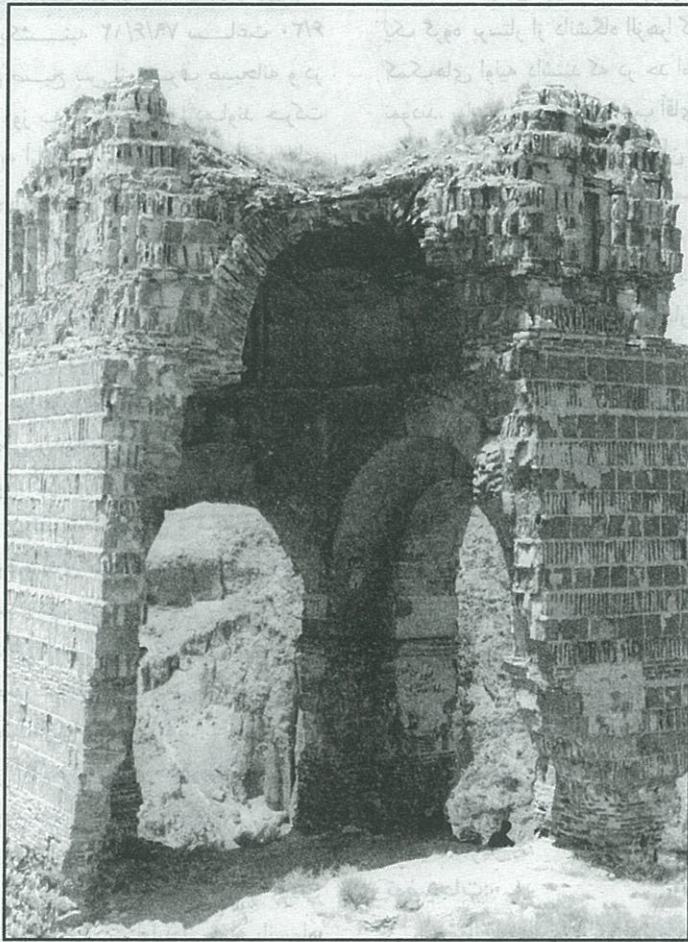
عبور می‌نماییم. با گذشتن از تونل به سلسله جبال کاملاً کشیده‌ای که تقریباً به دیواره‌های عمودی می‌نماید برمی‌خوریم، این کوهها غرانکوه نامیده می‌شوند که دو رودخانه به نامهای غران رود و شورآب به صورت ماریچ آنها را در برگرفته‌اند. برای صعود به قلعه‌ی ضحاک از کنار دیواره‌ی تونل باید گذشت. و بر روی بدنه‌ی یکی از آنها این لوحه حک شده

EN.SOUVENIR.DE.NX. DUBLANCH

با طی چهارده کیلومتر به دهستان مشهور خراسانک می‌رسیم که یکی از ایستگاههای راه‌آهن هم به همین نام است و مانند ساختمانهای دیگر نوساز می‌باشد، همه‌ی اینها به چشم آشناست و مانند تمام شهرهای ماست با این وجود ایستگاه خراسانک ایستگاه کاملاً ویژه است...

ما برای دسترسی به قلعه‌ی ضحاک در مسیر راه‌آهن و با گذشتن از دو تونل کاملاً مستقیم که اولی به طول ۴۰۰ و دومی ۱۸۰۰ متر می‌باشد

تقیها تقریباً از زیر آن مانند پلکان به پایین و سپس به بالا می‌رویم زیر پای ما فرشی از خاک‌مخصوص و خشت‌هایی به قطر ۱۰ سانتیمتر دیواره‌ها و بدنه‌های این نقیها را پوشانده و لابلای آنها لایه‌هایی شبیه کاه دیده می‌شود، در این هنگام همه نفسها را در سینه حبس کرده و خاموش می‌شوند ما با احتیاط آن را دور می‌زنیم و به گردش کاملی از این خشت‌ها به صورت مارپیچ می‌گذریم، خشت‌ها که به شکل ویژه‌ای چیده شده گویی برطبق اصول معماری خاصی ساخته شده است که پس از قرنهای متمادی تا به حال پابرجا باقی مانده و دست نخورده است بدین‌طریق منظرهای در برابر ما قرار می‌گیرد که گوشه‌ای از تاریخ گذشته‌ی دور و تمدن درخشان ما است. Δ



بنای آجری چهارگوش معروف برج بلند از اواخر عهد ساسانیان در قلعه ضحاک.

برج که شکلی هندسی دارد در روی صخره‌ای هموار و محلی کاملاً در پرتگاه بنا گردیده است. این برج روی چهارپایه آجری بنا شده و در اثر عدم توجه یکی از پایه‌های آن فروریخته و سقف آنهم با شکافی گسترده در حال نابودی است؛ از درون این برج که ارتفاع آن بیش از چندین متر می‌باشد دو رودخانه در عمق دره که یکدیگر را دربرگرفته و گوئی برج را در آغوش خود می‌فشارند به طرز باشکوهی رخ نموده این بنای کم‌نظیر و اعجاب برانگیز را با جلوه‌ای خاص نمایانگر ساخته‌اند ما می‌کوشیم این برج و بقیه‌ی قسمت‌ها را به دقت بنگریم، قبل از ورود ما هفته‌ی پیش دو زن و مرد باستان‌شناس ایتالیایی برای دیدن این رواقهای بلند سنگی و آجری آمده بودند، در یکی از

در شیب تند دیواره‌ی کوه، مخزن آب سرپوشیده‌ای وجود دارد و درختان بید و سپیدار و زبان گنجشک کنار هم رویده‌اند.

سایه‌های درختان در رودخانه افتاده گویی به آینه نگاه می‌کنند. ریزش تند و شدید باران، آب رودخانه را زیاده‌تر و گل‌آلود کرده و مانند ازدهایی سیلابها از قله‌های کوه غرانکوه سرازیر گشته و در نتیجه صداهای وحشتناک ایجاد می‌نماید.

در این نقطه از سقف تونل بالا می‌رویم و من از بالای آن به پایین نظر می‌افکنم، رودخانه در جریان مسیر خود تنگ‌وباریک می‌شود و من هر قدر که به بالا صعود می‌کنم به سنگهای واژگون شده‌ی برج و باروها و حصارهای زیر و رو شده که در بسیاری نقاط دیده می‌شوند نگاه می‌کنم. آری در این مکان زمانی حکمرانی وجود داشت. در نقاط بسیاری از سطح کوه، صخره‌ها دیواره‌های تیز و پناهگاههای اعجازانگیز به ظاهر محدود ولی تنگ و باریک و عمیق وجود دارد.

با ادامه‌ی راه، یکباره در دشتی بسیار گسترده و وسیع و در عین حال هموار، در طول مسافتی زیاد، ناگهان به برجی عظیم و مرتفع روی صخره‌ای هولناک بر می‌خوریم که طبق افسانه‌ها محل سکونت ضحاک می‌باشد. گویی طبیعت سختگیر این منطقه مطابق ذوق و سلیقه‌ی حکمران ساخته شده است؛ بدیهی است در اینجا برج و باروها و حصارهایی که با بازوان پُرتوان و نیرومندی ساخته شده آنهم با مصالح مقاوم و مستحکم که می‌بایست در قبال قوای مُخرب دفاع کنند، قرن‌ها باقی می‌ماند و هنگامی که باستان‌شناسان بدان توجه می‌کنند مدارک گرانبهایی برای مطالعه و بررسی زندگانی مردم باستانی در اختیار انسان می‌گذارند، لذا در این منطقه‌ی پُرت و دورافتاده هنوز سفالهای بیشمار و سنگهای الوان و آجرهایی سُرخ، به اندازه‌ی تقریبی ۴۰×۴۰ و به قطر ده سانتی‌متر وجود دارد.

هشدار!

نعمت اخصری

مقدمه

در شهریور سال ۷۹ یک گروه از کوهنوردان همدان جهت صعود به قله دماوند از مسیر غربی عازم منطقه شدند که متأسفانه در نزدیکی قله به علت ریزش سنگها که ناشی از کمبود نزولات جوی و آب شدن یخهای بین آنها بوده است تقریباً همگی دچار آسیب دیدگی گردیدند و این حادثه به قطع پنجه پای یکی از آنها منجر شد.

بہتر است حادثه را از زبان آقای نعمت اخصری سرپرست تیم بازگویم.

روز یکشنبه ۷۹/۶/۱۲ ساعت ۶/۳۰ دقیقه صبح پس از صرف صبحانه و در روشنایی روز به طرف قله‌ی دماوند حرکت کردیم و به آرامی و بدون مشکل تا صخره‌های زیر قله پیش رفتیم و هیچگونه مشکلی نداشتیم و اعضای تیم خیلی خوب و سرحال بودند.

ساعت ۱۰/۳۰ صبح در نزدیکی صخره‌های زیر قله در حالی که از زیر صخره‌های کوچک به صورت تراورس عبور می‌کردیم ناگهان با ریزش سنگهایی مواجه شدیم که فرصت هیچگونه عکس‌العملی را نداشتیم اولین سنگ به سینه من برخورد کرد و سنگهای بعدی به بیژن اخصری، مرتضی محمودی و مجید احمدی اصابت کرد و آقای محمودی از ناحیه‌ی مچ پا شدیداً آسیب دید مجید احمدی پایش زخمی شده و کتفش آسیب دیده و بیژن اخصری از ناحیه‌ی صورت زیر ابرو، بینی، لب و انگشت شصت دست چپ مجروح شد.

بیژن اخصری دارای خونریزی شدید در ناحیه صورت بود و خطر خونریزی مغزی داشت و به همین علت ابتدا او را به طرف پایین حرکت دادیم که هم‌ارتفاع کم شود و هم مداوا زودتر صورت بگیرد و اقدامات اولیه از جمله پانسمان زخمها و سر و صورت انجام شد. آقای مرتضی محمودی خیلی به سختی و با کمک کوهنوردان تهرانی و با استفاده از

حادثه خبر نمی‌کند، خطر در کمین است

محمودی را به بیمارستان آسیا منتقل نموده و پزشک متخصص آقای دکتر ناظرانی معاینات لازم را بعمل آورده و نظر ایشان این بود که فقط پنجه پا را قطع می‌کند و پاشنه پا را نگه می‌دارد و خودش عمل جراحی، قطع پنجه و پیوند را متقبل شده که خوشبختانه نتیجه کار بسیار خوب بود.

... و اما پیشنهاد

۱- هزینه بیمارستان خصوصی و عمل جراحی بسیار بالا است و میلیون‌ها تومان می‌شود و متأسفانه بیمه‌ی ورزشی که حدود سیصد هزار تومان می‌باشد بسیار کم بوده و کمتر از ۱۰٪ کل این گونه هزینه‌ها می‌باشد و فدراسیون پزشکی در این مورد باید تجدید نظر نماید.

۲- فدراسیون کوهنوردی و سازمان تربیت بدنی کشور هلال‌احمر و یا هر سازمان مسئول دیگری که مسئول این کار است باید در خصوص امداد رسانی، اعزام هلی‌کوپتر، قرار دادن امکانات اولیه در پناهگاه‌ها از جمله برانکار و کمکهای اولیه و بروشور راهنمای استفاده از کمکهای اولیه اقدامات لازم را بعمل آورد و باید توجه شود که این آخرین حادثه نیست بلکه به علت توسعه‌ی ورزش کوهنوردی و علاقه‌مندی جوانان به طبیعت و تغییرات جوی که باعث ذوب شدید برفها و یخچال‌ها شده و سنگهای پوسیده‌ای که هزاران سال در دل برف و یخ قرار داشته‌اند و حالا برف‌ها و یخ‌ها آب می‌شوند امکانات ریزش آنها بسیار زیاد شده و خطرات زیادی را برای کوهنوردان به وجود می‌آورد.

۳- خسارات وارده‌ی جانی و مالی در این حادثه بسیار زیاد بوده و متأسفانه یک کوهنورد آسیب دیده به تنهایی نمی‌تواند آن را تحمل کند.

در خاتمه از جناب دکتر ناظرانی - بهمن شهوندی - گروه کوهنوردی دانشگاه الزهرا - کوهنوردانی تهرانی حاضر در منطقه - آقای فرامرپرور و دوستانش و آقای میرزاقاضی راننده لندرو تشرک و سپاسگزاری می‌شود. Δ

کوله‌بستی‌های موجود که به صورت برانکار درآمده بود به پناهگاه انتقال داده شد در حالیکه پای ایشان را با چوب بسته بودند که حرکت نکند آقای مجید احمدی با کمک یک کوهنورد و با مشکلات و درد ناشی از در رفتگی کتف و زخم پا به پناهگاه انتقال یافت که تا ساعت ۸/۳۰ بعدازظهر عملیات به طول انجامید.

یکی از مهمترین لوازم مورد نیاز برای حمل، برانکار بود که متأسفانه اصلاً وجود نداشت، نیاز شدید به آتل بود که آن هم وجود نداشت و از کمی چوب استفاده شد. در پناهگاه امکانات کمکهای اولیه اصلاً وجود نداشت و یک گروه پرستار از دانشگاه الزهرا که امکانات کمک‌های اولیه داشتند که در حد امکان کمک نمودند. ساعت ۳ بعداز نیمه شب آقای فرامرپرور به همراه دو نفر دیگر از کوهنوردان رینه برای کمک رسیدند گفتگویی داشتند و متأسفانه به علت عدم اطمینان از کمکهای امداد گروه نجات تهران بزرگ، در اعزام هلی‌کوپتر برای حمل مجروحین، ناگزیر آنها به وسیله چهارپا و کمک و یاری کوهنوردان به پایین رساندیم.

زمان بسیار مهم بود و ما اگر شب اول به تهران می‌رسیدیم مداوا و معالجات بسیار مؤثر واقع می‌شد که به آن هم نتوانستیم دست یابیم و نتیجتاً ضایعات زیاد و جبران‌ناپذیر و معالجات هم به سختی انجام می‌شود و نتیجه این که قسمتی از پای آقای محمودی با هزینه بسیار زیادی قطع گردید.

نتایج زیان‌بار این حادثه و کمبود امکانات و مشکلات استفاده از امداد به شرح فوق باید درسی برای آینده باشد و از تجارب آن برای جلوگیری از بروز این گونه حوادث و سوانح باید استفاده نمود.

توضیحات:

در معالجات اولیه آقای مرتضی محمودی، نظریه پزشکان بر قطع پا از بالای محل و زیر زانو بود که در این خصوص آقای بهمن شهوندی از کوهنوردان بسیار باتجربه و قدیمی

ادامه‌ی یادمان



بوده این که یک مرکز امداد و نجات مجهز در حساس‌ترین منطقه‌ی حادثه‌خیز شمال تهران آماده‌ی ارایه خدمت باشد. لیکن به دلیل عدم توجه به موضوع مهم امداد و نجات در کوهستان، هنوز از امکانات این قرارگاه به نحو مطلوب استفاده نمی‌گردد و این بر متولیان امر است که هم چنان بی تفاوت و کم تفاوت به موضوع امداد و نجات کوهستان در کشور نمانده و به بهترین وجه به کمک دوستداران حادثه دیده در کوهستان همت گمارند. انشاءالله

در پایان جای آن دارد از کلیه‌ی عزیزانی که در جهت اجرای ساخت این بنا به هر نحوی کمک نموده و ذهن نگارنده از یادآوری اسامی آنان قاصر است تشکر و قدردانی نمایم. Δ

(۱) این شعر بر سر در قرارگاه امداد و نجات شادروان داوودی ثبت شده است.

(۲) شادروان محمدرضا داوودی دبیر و نایب رئیس فدراسیون کوهنوردی در سالهای ۶۲ تا ۶۸ بود،

(۴) کار ساخت این قرارگاه از امکانات ترابری، پشتیبانی و مالی کمیته‌ی وقت پناهگاهها و با جمع‌آوری و جذب کمکهای مردمی صورت گرفت.

(۵) کار و تلاش سنگین علی محمد فرضی و رسول نقوی در مدت حدود چهل و پنج روز بدون امکان پرداخت هیچ‌گونه وجهی به آنان به پایان رسید.

مرحوم داوودی در بهمن ماه سال ۶۸ و به هنگام صعود از دیواره‌ی علم‌کوه به علت ضایعه‌ی ادم ریوی، جان به جان آفرین تسلیم کرد.

(۳) رحمان نظمی امدادگر ایثارگر و پرتلاشی که تا کنون مسئولیت حفظ و نگهداری این قرارگاه و امدادسانی به کوهنوردان را به عهده دارد.

تاریخچه احزاب

و

حزب دموکرات ایران

تألیف: صفر زمانی

با مقدمه‌ای از: دکتر ا.ح. آریانپور منتشر شد

چاپ نشر واژه‌آرا تلفن: ۸۷۴۴۷۱۶

پخش از چشمه

فروش در کلیه کتابفروشی‌ها

● رفیقان می‌روند نوبت به نوبت ...

روز نوزدهم دی ماه ۱۳۷۹ چراغ عمریکی از خادمان ورزش کوهنوردی رو به خاموشی گرایید.

شادروان حاج رجبعلی درودیان (گاندی) از پایه‌گذاران و شاید اولین تولیدکننده‌ی کفشهای کوهنوردی بود که کفش گاندی به دوام و کیفیت بالا شهرت داشت.

وی به موازات کار تولیدی، همواره جوانان را تشویق می‌کرد تا به ورزش کوهنوردی روی آورند، و در این راه از هیچ کوششی دریغ نمی‌کرد.

گاندی متولد جنوب تهران و همواره به طبقه‌ی زحمت‌کش با دیده احترام می‌نگریست.

او به اکثریت قریب به اتفاق قتل ایران صعود کرد و در کنار آن به قله‌ی زیبای انسانیت و جوانمردی نیز، نامبرده عمری را با صداقت و عزت نفس سپری کرد تا سرانجام پیمانه عمرش لبریز و جان به جان آفرین تسلیم کرد.

فصلنامه کوه درگذشت «گاندی» را به خانواده وی و جامعه کوهنوردی تسلیت می‌گوید.

بر انتشارات سازمانها، هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی

کوهنامه مانگ هلات

نشریه علمی گروه کوهنوردی سامان
نشریه گروه کوهنوردی تهران

سالنامه یاران

گاهنامه کوهنوردی
فصلنامه هیئت کوهنوردی استان کرمان
جوبار

کوه کوهنوردی آرش سنندج

کوهنوردی

عده‌ای از کوه فقط به عنوان یک ورزش یاد می‌کنند و زیباییهای کوه برایشان مفهومی ندارد. اینان گویا خوب دیدن را اصلاً نمی‌دانند.

خوب دیدن و لذت بردن از طبیعت و زیباییها مسلماً برای همه مقدور نیست. چون ذوق و احساس لطیف می‌خواهد که همه را اینگونه نباشد! ولی هرچه هست رفتن به کوه به هر بهانه‌ای که باشد یک نوع ارزش است، اما در این بین افرادی هستند که نه ورزش برایشان مفهومی دارد نه احساس. به کوه می‌آیند تا همچون قاطر چموشی لگد به اطراف انداخته، کوه را به کثافت بکشند، آشغال بریزند و به یادگار اسمشان را به سنگهای زیبای قله بنویسند. نمی‌دانم منظور از این آخری چیست! هرکسی که به قله می‌آید یک قوطی رنگ و یک قلم مو می‌آورد و سنگها را به کثافت می‌کشد.

«آدمی نمی‌تواند به طبیعت فرمان بدهد، مگر آنکه قوانین لایزال آن‌را بپذیرد و در صورت این شناسایی است که طبیعت رام آدمی می‌گردد.»

می‌خواهم به آنهایی که اسمشان را در قله نوشته‌اند بگویم که: «واقعاً چه جای بلندی صعود کرده‌اید!! آفرین بر شما»

«واقعاً چه اسم زیبایی دارید!» و در آخر مژده‌ای بدهم که: «من اسمتان را دیدم!»

خجالت زده برمی‌گردیم...! ز کثافت دهان شما، بی‌سلیقه‌ی زله‌ها، بی‌سلیقه‌ی...

سرمان را به پایین انداخته و برمی‌گردیم. خجالت می‌کشم به کوه نگاه کنم. فقط جلوی پایم را می‌بینم و دیگر هیچ. در راه برگشت سری به پناهگاه می‌زنیم. درش باز است و باد آن‌را به هر سو که بخواهد می‌کوبد. در را باز کرده و داخل را نگاه می‌کنم. بوی پهن مشامم را می‌آزارد. داخل می‌روم. کف پناهگاه را لایه‌ای از پهن گوسفند پوشانده است گویا بومی‌های منطقه گوسفندهایشان را داخل آنجا کرده بوده‌اند. هرقدر دنبال جارویی می‌گردم تا تمیزش کنم، نمی‌یابم...

با خود می‌گویم کوهنوردی که بلد نیست با کوه چگونه رفتار کند حتماً شایسته آن نیز هست که در این چنین مکانی بخواهد. در راه می‌بندیم و سنگی بر پشت آن می‌نهمیم تا باد آن‌را نشکند.

و در آخر با چند کیلو زباله که از کوه جمع کرده‌ایم برمی‌گردیم.

«دیگر نه بوی گلی در مشام هست و نه فریاد بلبل‌ی در گوش»...»

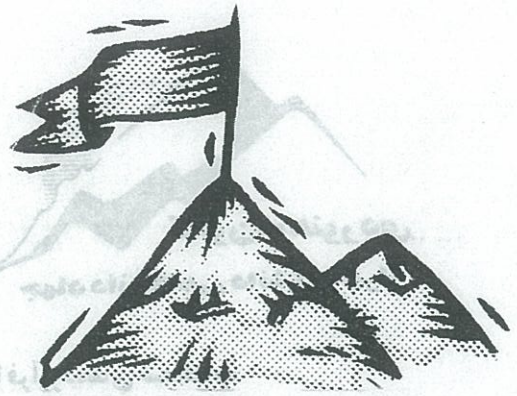
سالنامه‌است که بعضی از سازمانها و گروهها با تمام مشکلاتی که داشته و دارند و فقط به خاطر علاقه به ورزش و کوهنوردی دست به انتشار گاهنامه می‌زنند که همواره قسمتی از خلا، فقر انتشارات کوهنوردی را پر کرده‌اند این نشریات کثراً برای ما ارسال می‌شود بعضی فقط فعالیت گروهی را منعکس کرده‌اند و برخی دیگر علاوه بر آن، مطالب سودمند و قابل استفاده عموم را نیز درج می‌کنند. فصلنامه کوه به آن است که در هر شماره مطالبی از آنها را منعکس کند که این عمل دو فایده دارد: هم دست مریزادی است برای تجربه کنندگان و هم چرا دیگران از مطالب سودمند مندرج در آن استفاده نکنند.

بازگوش

هیئت کوهنوردی شهرستان سراب

اسم زیبایتان بوی گلها را آلود!

نمی‌دانم برای بعضی‌ها کوه چیست و از چه چیزی برایشان حرف می‌زند!



نشریه گروه کوهنوردی کوهیاران ارومیه

کی آخه زرد

در امتداد رشته کوه زاگرس واقع در منطقه غرب کشور ارتفاعات منطقه مرگور و ترگور مانند دیواری استوار غرب شهرستان ارومیه را احاطه کرده است. منطقه مرگور و ترگور به دلیل داشتن بیش از ۲۰ قله بالای ۳۰۰۰ متر و وجود دیواره‌های مرتفع و یخچالهای بزرگ از جمله مناطق بسیار مهم وز بیا برای صعود کوهنوردان در فصول مختلف سال می‌باشد همچنین این قله از جهات مختلف جغرافیایی دارای مسیرهای متنوع و زیباست که تمام مشتاقان این رشته را مجذوب خود ساخته در این میان منطقه ترگور با وجود قله مرتفعی همچون سیت او - قایدوک - چاله - میربهار - کمال - کی آخه زرد - ستاره لوند - سه سو و از همه زیباتر چهل مر شهیدان و تنوع زیست محیطی زیبا، دارای اهمیت زیادی برای کوهنوردان می‌باشد.

ارتفاعات ترگور از شمال به دره بانی و ارتفاعات سرو از جنوب با یکی از قله خود بنام خلیل به منطقه مرگور ختم می‌گردد. در این شماره می‌خواهیم با یکی از این قله بالای ۳۰۰۰ متر ترگور به نام کی آخه زرد آشنا شویم تا بتوانیم قدمی هر چند ناچیز در شناسایی زیباییهای شهرمان برداشته باشیم.

قله کی آخه زرد به ارتفاع (۳۵۵۰) در غرب شهرستان ارومیه در ۴۴/۴۲/۰۰ طول شمالی ۳۷/۳۰/۳۰ عرض شمالی واقع شده است. صعود به قله مذکور از دو روستای انبی و سولک انجام می‌گردد. صعود از طریق روستای سولک به دلیل وجود جانبه‌های طبیعی مانند آبشارهای سولک بیشتر مورد استفاده کوهنوردان قرار می‌گیرد. روستای سولک با بیش از ۳۰ خانوار صمیمی که تماماً از عزیزان کرد می‌باشند در ۴۰ کیلومتری غرب ارومیه قرار گرفته و بهترین راه رسیدن به مبدأ صعود (روستای سولک) استفاده از سواریه‌های مستقر در میدان مدرس شهر می‌باشد. مسیر صعود از روستای سولک به وسیله راه مالرویی که از کنار آبشارهای سولک می‌گذرد مشخص شده است ابتدای مسیر با شیب تندی مواجه می‌شویم ولی بعد از طی ۳۰ دقیقه به خطالرأس منتهی به قله ستاره لوند می‌رسیم. در دو طرف خطالرأس دره‌های عمیقی با رودخانه خروشان نظرها را به خود جلب می‌کند. بعد از طی ۲ ساعت از خطالرأس راه مالرو به دو قسمت تقسیم شده که یک راه به طرف ستاره لوند و راه دیگر به طرف قله کی آخه زرد منتهی می‌گردد. از دو راهی مالرو تا قله ستاره لوند ۳۰ دقیقه و تا قله کی آخه زرد یک ساعت راه می‌باشد ضمناً جهت پربار شدن برنامه ابتدا قله ستاره لوند را صعود، سپس

قله کی آخه زرد را می‌توان در نور دید. با تنظیم زمان می‌توان قله کمال و میربهار و جام را طی برنامه دو روزه فتح نمود صعود زمستانی قله نیز از همین مسیر صورت می‌گیرد که باتوجه به موقعیت منطقه (برف و یخ و بهمن و سرما) نفرات ضمن داشتن تجهیزات زمستانی، آشنائی قبلی با صعودهای زمستانی را فرا گرفته باشند. باتوجه به تغییرات سریع جوی در منطقه به کوهنوردان توصیه می‌شود در تابستان لباس گرم و در زمستان غذای اضافی به همراه داشته باشند.

مدت زمان لازم برای صعود به قله کی آخه زرد در شرایط ایده‌آل ۶ ساعت رفت و برگشت می‌باشد که در صورت داشتن وسیله شخصی برنامه در یک روز اجرا می‌گردد. بهترین زمان و فصل صعود در اواخر بهار و اوایل تابستان می‌باشد. همراه داشتن آب کافی به دلیل خشکسالی و خشک شدن چشمه‌ها از ضروریات می‌باشد.

پوشش گیاهی منطقه عمدتاً از درختچه‌های زالزالک، بادام کوهی، گون و علفزارها تشکیل شده است که متأسفانه به دلیل چرای بیش از حد حیوانات اهلی منطقه پوشش گیاهی تا حدی از بین رفته است. حیواناتی مانند گرگ، روباه و خرگوش و موش کوهی و پرندگانی مانند عقاب، کبک و... در منطقه دیده می‌شود.

درخصوص نامگذاری قله، اطلاع موثقی در دست نمی‌باشد. بعضی به دلیل خطالرأس تیفه‌ای آن را کی آخه زرد می‌نامند.

در پایان لازم به یادآوری است به دلیل وجود پایگاه‌های انتظامی در دهات و ارتفاعات منطقه جهت بهتر اجرا شدن صعود هماهنگی قبلی با آنان به عمل آید.



گروه کوهنوردی مهاباد
اداره کل آموزش و پرورش نارس

یخچالها

یخچال را می‌توان توده‌ای عظیم از یخ دانست که در نتیجه تراکم برفها در سطح زمین حاصل می‌شود و تحت اثر کشش زمین به حرکت درمی‌آید. یخچالهای کوچک در روز فقط چند سانتیمتر جابجا می‌شوند، اما یخچالهای بزرگ مانند یخچال گرینلند روزانه تقریباً ۳۰ متر به جلو می‌رود. حرکت یخ نیز مانند جریان آب در وسط سریعتر از اطراف آن است، زیرا کناره‌های یخچال با دیواره‌ها در اصطکاکند.

تشکیل یخچال

یخچالها در مناطق سردی که همواره برف وجود دارد تشکیل می‌شوند.

کانون کوهنوردی جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران

آشنایی با فرآورده‌های ضدآفتاب

اصول کلی

خانم دکتر صابری

تابش مکرر پرتو آفتاب موجب پیدایش لکه‌های قهوه‌ای بر سطح پوست می‌گردد، این لکه‌ها به تدریج بر روی پوست چهره، گردن، بازو و دیگر نقاط بدن که بدون پوشش کافی است و پیوسته در معرض تابش پرتو آفتاب قرار دارند ظاهر می‌شوند.

این لکه‌ها در بدو پیدایش، کوچک و بسیار روشن هستند که به تدریج تیره‌تر شده و گسترش می‌یابند.

گرچه این لکه‌ها کوچکترین خطری برای سلامت شخص ندارند اما خوشایند نمی‌باشند. سنتز رنگدانه‌های پوست بر عهده سلول‌هایی به نام ملانوسیت می‌باشد که به تعداد بی‌شمار در پوست، چشم و تارهای موجود دارد و رنگدانه‌هایی مانند ملانین توسط این سلول‌ها منتشر می‌شوند.

در واقع در نقاطی از پوست که در معرض تابش شدید و بی‌رویه اشعه «اولتراویوله» یا فرابنفش قرار دارند «ملانوسیت‌ها» به شکل توده‌هایی گرد هم می‌آیند و موجب پیگمانته شدن شدید پوست و در نتیجه باعث تشکیل لکه‌های قهوه‌ای می‌شوند.

حال به منظور پیشگیری از پیدایش این گونه لکه‌ها، جلوگیری از اشعه آفتاب بر روی پوست ضروری به نظر می‌رسد و برای دستیابی به این امر از محصولات به نام ضدآفتاب (UVA, UVB) می‌توان استفاده کرد، این محصولات در داروخانه‌های سطح شهر به نام ضدآفتاب‌های تولید داخلی که نسبت به ضدآفتاب‌های گران‌قیمت خارجی بسیار ارزنده‌تر و مؤثرتر هستند، در دسترس عموم قرار دارد.

در این مناطق، مقدار برفی که در سال می‌بارد، بیش از مقداری است که ذوب می‌شود. در نتیجه هر سال مقداری برف به باقیمانده برفهای سال قبل اضافه می‌گردد. این مسئله سبب می‌شود که پس از مدتی دره‌ها و شیارهای کوه از برف پر شوند و ضخامت برف در این نقاط به صدها متر برسد. انباشته شدن تدریجی برف سبب متراکم شدن برف‌های عمقی می‌شود. گاهی نیز بر اثر گرمی هوا برف‌های سطحی ذوب می‌شوند و به درون برف‌های عمقی نفوذ می‌کنند. این امر خود سبب تراکم برف‌های قدیمی‌تر می‌شود. در نتیجه پس از مدتی، برفی فشرده و یخ مانند به نام یخ برفی یا نوه (Neve) تشکیل می‌شود. به تدریج برف فشردگی یخ برفی افزوده می‌شود و یخ حیابدار پدید می‌آید، یخ حیابدار نیز کم‌کم متراکم‌تر می‌شود و حیاب‌های هوای بیشتری از آن خارج می‌گردند تا یخ بلواری به وجود آید. در این حال یخچال تشکیل شده‌است.

انواع یخچال و پراکندگی آن

مهمترین یخچال‌های موجود در سطح کره زمین عبارتند از یخچال‌های قطبی (قاره‌ای) و یخچال‌های دره‌ای (محلی کوهستانی)

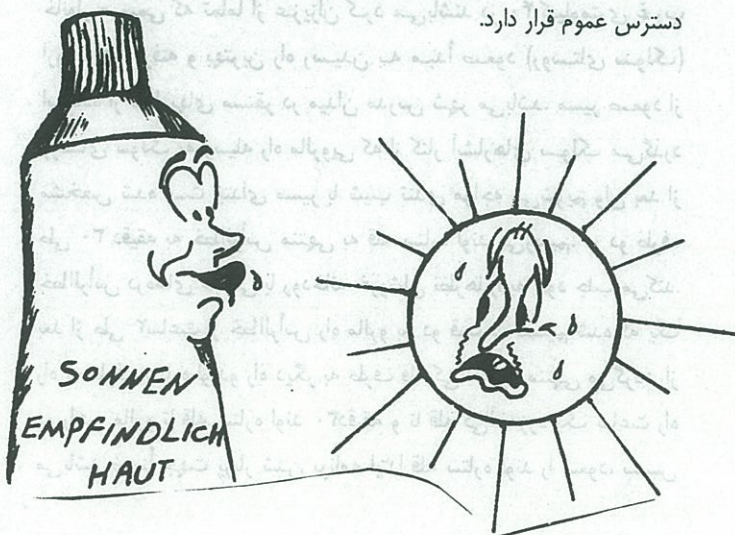
۱- یخچال‌های قطبی (قاره‌ای) - در مناطق قطبی به علت سردی زیاد هوا، همواره به جای باران برف می‌بارد. در طی هزاران سال این برف‌ها به یخ تبدیل شده‌اند. چنین توده‌های عظیمی از یخ را یخچال قطبی می‌نامند. یخچال‌های قطبی وسیع، مدور و یا بیضی شکلند. نمونه‌هایی از این یخچال‌ها در ایسلند و جزایر بزرگ اقیانوس منجمد شمالی یافت می‌شوند.

یخچال‌های بزرگتری نیز در گرینلند و قطب جنوب وجود دارند. یخچال گرینلند تمام سطح این جزیره بزرگ را پوشانیده است و فقط یک رشته ساحلی را خالی می‌گذارد. یخچال قطب جنوب منطقه‌ای در حدود ۱۰ میلیون کیلومتر مربع را فرا می‌گیرد که ضخامت یخ در بعضی از نقاط آن از ۳۰۰۰ متر نیز بیشتر است. امروزه کمی بیش از ۱۰ درصد از سطح قاره‌ها را یخچال‌ها پوشانده‌اند که ۹۵ درصد آنها از نوع یخچال‌های قطبی است.

۲- یخچال دره‌ای (محلی کوهستانی) - در بعضی از دره‌های کوهستانی که ارتفاع کافی داشته باشند به جای آب مقادیر زیادی یخ وجود دارد. ضخامت این یخ‌گاهی تا چند صد متر می‌رسد. چنین رشته‌ضخیم و طولی از یخ‌های یخچال دره‌ای گویند. طول یخچال‌های دره‌ای از ۲ کیلومتر شروع می‌شود و تا ۱۰۰ کیلومتر نیز می‌رسد. بزرگترین یخچال‌های دره‌ای در کوه‌های جنوبی آلاسکا یافت می‌شوند.

حرکت یخچال‌ها

یخچال‌های دره‌ای در شیب دره‌ها به پایین سرازیر می‌شوند. این یخچال‌ها هرچه پایین‌تر می‌آیند بر اثر گرمی هوا و سرعت عمل تبخیر، کوچکتر می‌گردند. هر قدر سرعت ذوب یخ از سرعت حرکت آن کندتر باشد، یخچال بیشتر به جلو حرکت می‌کند، بالاخره یخچال به جایی می‌رسد که در آنجا سرعت حرکت و ذوب یخ برابر می‌شود. در این نقطه یخچال به خط پایان خود رسیده است. در کوهستان‌های سوئیس گاهی یخچال‌ها تا خیابان‌ها و دهکده‌های اطراف پیش می‌آیند.



از UVA چه می‌دانید؟

برگرفته از مجله سبز در سبز شما نیازمند محافظ در برابر پرتوهای UVA (پرتو ماورای بنفش از نوع A) هستید که عمیق‌تر در پوست نفوذ می‌کند و باعث تغییراتی مانند تسریع فرآیند پیری از طریق شکستن بافت‌ها می‌باشد. آنها می‌توانند در سلول‌ها نفوذ کنند و DNA را تخریب و به جهش در سلول‌ها کمک نمایند که باعث سرطان پوست می‌شود. بنابراین، کرم ضدآفتابی بگیرید که هم فیلترهای UVA را داشته باشد و هم فیلترهای UVB را.

دی‌اکسید تیتانیم و اکسید روی، هر دو، فیلترهای فوق‌العاده‌ای هستند و احتمال بروز یک واکنش آلرژیک را در شما کاهش می‌دهند. فراموش نکنید، SPF کرم ضدآفتاب شما ربطی به مدت زمانی ندارد که می‌توانید در برابر پرتوهای UVA قرار بگیرید، فقط در پرتوگیری UVB اثر دارد و به کار بردن یک کرم ضدآفتاب با درجه بالا، شما را برمی‌انگیزد که پوستتان را به مدت طولانی‌تری در برابر پرتو UVA قرار دهید.

● پرتوهای UVA می‌توانند در سلول‌ها نفوذ کنند و DNA را تخریب و به جهش در سلول‌ها کمک نمایند که باعث سرطان پوست می‌شود.

توصیه‌ها:

- از قرار گرفتن در معرض آفتاب در فاصله ساعت‌های ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر، بپرهیزید.
- از کلاه‌های لبه پهن و تی‌شرت‌هایی که بافت ریز دارند استفاده کنید، و مطمئن شوید که به همه قسمت‌های پوست که در معرض آفتاب قرار می‌گیرد، کرم زده‌اید.
- پشت گوش‌ها، گردن، رو و کف پا، قوزک پا، ساعد و دست‌ها و لبها - جاهایی که پوست نازکتر است - را فراموش نکنید.
- در پی کرم‌های ضدآفتابی باشید که نه تنها شما را از پرتوهای UVA و UVB، بلکه از پرتوهای مادون قرمز و مرئی نیز محافظت می‌کنند.
- محافظت در برابر سوختگی را با محافظت از سرطان اشتباه نگیرید.
- پوست را برای هر تغییری، به طور مرتب، کنترل کنید و هرگونه تغییر را سریعاً به پزشکان اطلاع دهید. سرطان پوست قابل درمان است اگر زود تشخیص داده شود.

- داروهای به خصوصی، مانند مژدها، قرص‌های بارداری خوراکی، داروهای دیابت، آنتی‌هیستامین‌ها و آرام‌بخش‌ها، می‌تواند باعث حساس شدن پوست شما به نور شود، به گونه‌ای که سریعتر بسوزید. جزییات بروشورهای داروها را برای یافتن موارد منع مصرف مطالعه کنید و از کرم‌های ضدآفتاب با درجه بالاتر استفاده نمایید.
- یک بار آفتاب سوختگی در دوران نوجوانی، خطر پیدایش سرطان پوست را در آینده دو برابر می‌کند.
- قوطی کرم ضدآفتاب شما ممکن است اثر خود را، اگر در معرض نور باشد، از دست بدهد. کرم را در دمای ۲۵ درجه سانتیگراد یا پایین‌تر حفظ کنید - در

یک جعبه سرد یا حوله خیلی ایده‌آل است.

- هیچ‌گاه برای درمان دیر نیست. پوست تخریب شده به وسیله نور خورشید را می‌توان در خلال ادامه پرتوگیری در برار نور خورشید، با استفاده از یک کرم با SPF بالا بهبود داد.
- نیم ساعت پیش از اینکه بیرون بروید، کرم ضدآفتاب‌تان را مصرف کنید و هر دو ساعت آن را تجدید کنید، اغلب پس از شنا، عرق کردن یا ورزش.
- ماسه، آب، برف و بتون می‌تواند پرتوهای خورشید را منعکس کند، حتی در زمانی که فکر می‌کنید در پناه سایه‌بان یا در یک روز ابری، در امان هستید.
- هر چه در ارتفاع بالاتری قرار گیرید، اتمسفر کمتری برای جذب پرتوهای خورشید وجود دارد، بنابراین اگر به کوه می‌روید، اغلب از فاکتورهای با درجه بالاتر استفاده کنید. Δ

برادر ارجمند جناب آقای صادق آقاجانی

ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

با اهداء گرمترین سلامها به محضر مبارک آن برادر بزرگوار و همکاران محترم بدینوسیله انتخاب به جا و شایسته جنابعالی را به عنوان رئیس فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی تبریک عرض نموده و موفقیت روزافزون جنابعالی را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

هیئت کوهنوردی استان اردبیل

برادر ارجمند جناب آقای صادق آقاجانی

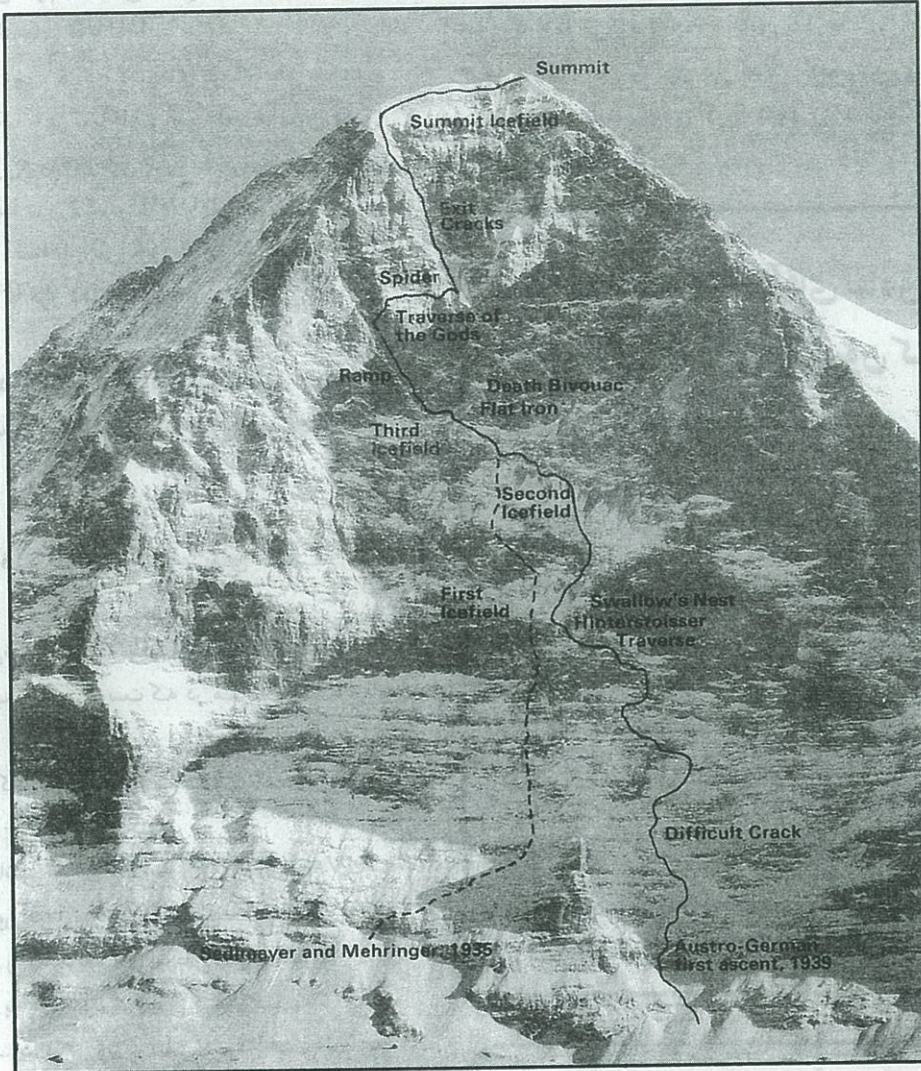
ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

با اهداء گرمترین سلامها به محضر مبارک آن برادر بزرگوار و همکاران محترم بدینوسیله انتخاب به جا و شایسته جنابعالی را به عنوان رئیس فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی تبریک عرض نموده و موفقیت روزافزون جنابعالی را از درگاه ایزد منان خواستاریم.

اردبیل - فروشگاه سبلان اسپرت
لطفعلی حاج محمدی

تلاش هیئت نظامی بریتانیا

روی پال ضربی اورست



برف با سرمای دردناک خود همه چیز را پوشاند. اما بین آن شبهای تمام نشدنی یک روز خوب هم داشتیم. من و اندی هاگز جلوداری گروه را از سه تا از بچه‌ها که بیشتر دهلیز «هورن باین» را تا ارتفاع ۸۴۵۰ متر طناب ثابت گذاشته بودند تحویل گرفتیم. البته من به آنجا نرسیدم.

سکویس کنار می‌زد. این چادر دو نفره حتی برای یک نفر جای کافی نداشت. یک متر آن سوتر، در چادر دیگر کریس بارنز و بیل باتسون شرایط بدتری داشتند گاهگاهی با آنها از طریق بی‌سیم صحبت می‌کردیم. در همان حال باد چادرمان را پاره کرد و دیرکهای آن را شکست و بوران و

سومین شبی بود که در بارگاه پنجم بودیم. بیشتر وقتمان صرف پیدا کردن مکانی راحت شده بود تا بتوانیم لاقل چند ساعتی بخوابیم. جریان کمبود اکسیژن به سختی می‌توانست معیانی را که از ماسکها به سوی گردنمان جاری بود جبران کند. برف سنگین به تدریج چادرمان را از

کپسول اکسیژن من نشت می‌کرد؛ و قبل از آنکه حتی به پای دهلیز در ارتفاع ۸۰۰۰ متر برسیم، فقط ۵۰ متر بالاتر از بارگاه پنجم، کپسولم تقریباً خالی شده بود. ۳۰۰ متر بالاتر بسیار خسته و دچار کمبود اکسیژن شده بودم. اندی متوجه شد که کپسول اکسیژن من خالی است و کپسول نیمه پری را که چندروز پیش از تری مور جا مانده بود به ماسک من وصل کرد. درست مثل این بود که دوباره زنده شده باشم.

یک تنوره‌ی بد قلق به آخرین قسمت‌های طناب ثابت منتهی می‌شد. بالاتر، صخره‌ای پر شیب بود که طناب‌های قدیمی‌اش تنها راه عبور به نظر می‌رسید. یک طول را تا پای دیواره صعود کردم و طناب ثابت کار گذاشتم. در حالی که اندی، یومار می‌زد من به تماشای مناظر اطراف نشستم. تمامی تبت نمایان بود. یانگ تسه بسیار پایین تر بود، و در سمت چپ برای اولین بار به نظر می‌رسید که چوآبو و گیا چونگ کانگ زیر پای ما قرار دارند. تصاویر بهترین منظره‌ی تمام دوران زندگی‌ام را به خاطر می‌سپردم. در همان حال باد به شدت به زیر پلک‌هایم نفوذ می‌کرد و حدقه‌ی چشمانم را مانند گویی به بازی می‌گرفت. باد با ما سر بازی داشت. هر از چندی سکوت مطلق با صدای بسیار بلند می‌شکست و به همراه توده‌های برف باد آورده بر سرمان آوار می‌شد. تکه‌های بزرگ برف از جا کنده می‌شد و به صخره‌ها و گاهی به ما برخورد می‌کرد. با نگاهی سریع به پایین، می‌شد فهمید که شریاها دارند به سراغمان می‌آیند. چهار نفر، هفت کپسول اکسیژن و چادری را برای بارگاه هشتم حمل می‌کردند. وظیفه ما این بود که طناب ثابت گذاری تا بالای دهلیز و برپایی بارگاه ششم برای بیل و کریس را به انجام برسانیم تا بتوانند به قله بروند.

اندی یک طول مشکل را پشت سر گذاشت؛ انگار که عمری بر سر آن گذاشت. شریاها خندان، نفس‌زنان و لرزان رسیدند. آنان فقط اکسیژن را حمل می‌کردند و از آن استفاده نمی‌کردند. بعد از صعود جذاب اندی، من از تنوره‌ای کوتاه و پر شیب عبور کردم و به قسمت کم شیب رسیدم. ما به بالای هورن‌باین، روی یال بسیار ساده‌تری که منتهی به قله می‌شد رسیده بودیم.

در حالی که سعی می‌کردم از برف پودری عبور کنم، باد مرا دو متر به پایین پرتاب کرد و من خود را به صخره‌ها چسباندم.

اندی ۳ متر در طول بعدی، قبل از آنکه باد او را به زمین بچسباند صعود کرد. توقفگاه ناجور مرا بارگاه ششم نامیدیم و بارهای شریاها را در آنجا گذاشتیم. ساعت ۴ بعدازظهر بود. شریاها به سوی بارگاه دوم در چال غربی فرود رفتند. من آخرین نفری بودم که فرود رفتم. وسایل فرودم را خودم از یک کارابین و یک میخ ساخته بودم. چرا که صفحه‌ی فرودم در هرج و مرج چادرمان گم شده بود. زمان زیادی طول کشید تا ۷۰۰ متر را تا بارگاه پنجم پایین برویم. من دو ساعت دیرتر رسیدم. اندی فکر کرده بود که من مرده‌ام و یک به درک اسفل‌السافلین نثارم کرده بود! این ماجرا مربوط به دو روز پیش بود و اکنون هوا حتی بدتر شده بود. آسمان آبی دیگر دیده نمی‌شد. اما برای صعود به قله همچنان امید داشتیم. از برپایی بارگاه ششم منصرف شده بودیم. می‌شد چهار نفر از ما با اتکا به اکسیژن‌های موجود در بارگاه ۸۵۵۰ متر به قله صعود کنند. به تنها چیزی که نیاز داشتیم یک روز خوب بود تا یکی از ما چهار سرباز آماده بتواند قدم به قله بگذارد. به این ترتیب می‌توانستیم نخستین صعود کامل این مسیر را، پس از تلاش چشمگیر هورن‌باین و انسلد در سال ۱۹۶۳، به انجام برسانیم. پنج تلاش پس از آن صعود ناموفق صورت گرفته بود. شکی نداشتیم که در یکی از روزهای آتی می‌توانستیم این کار را انجام دهیم.

ما برای رسیدن به آنجا به سختی تلاش کرده بودیم. بسیار زودتر از سیزده گروه دیگری که منطقه را به نام خودشان رزرو کرده بودند به آنجا رفته بودیم. یخچال خومبو را طناب ثابت گذاشته و راه را به سوی بارگاه دوم در پایین جبهه‌ی جنوب غربی آماده ساخته بودیم. با گذشت زمان پیچ یخ‌های تیتانیمی ما به صورت مرموزی با انواع ضعیفتر (و ارزانتر) جایگزین می‌شد. یخچال همان بود که شنیده بودیم. مایک و دو نفر دیگر از اعضای گروه برانکولین و مریون

بریزج از تجربه‌ی قبلی‌شان در برنامه‌ی ۱۹۷۶ می‌دانستند با چه چیزی مواجه‌اند. اما برای بقیه‌ی مایک کابوس بود. فشار ناشی از کار در روزهای پیایی به فشار عصبی تبدیل می‌شد. شکل یخچال به طور مرتب تغییر می‌کرد. فردای روزی پر مشقت برای طناب ثابت‌گذاری و برپایی نردبانها، تمام آنجا را پوشیده از توده‌ای یخ عظیم دیدیم؛ و تمام کار را از ابتدا شروع کردیم. فکر می‌کردم شاید می‌بایست به عنوان مردانی نظامی به آن محیط عادت می‌کردیم؛ به شکاف‌های یخی که جلو پایمان دهان باز می‌کرد و توده‌های یخی که بر سرمان فرو می‌ریخت. اما هیچ کدام به این امر عادت نکردیم، حتی سرسخت‌ترین ما.

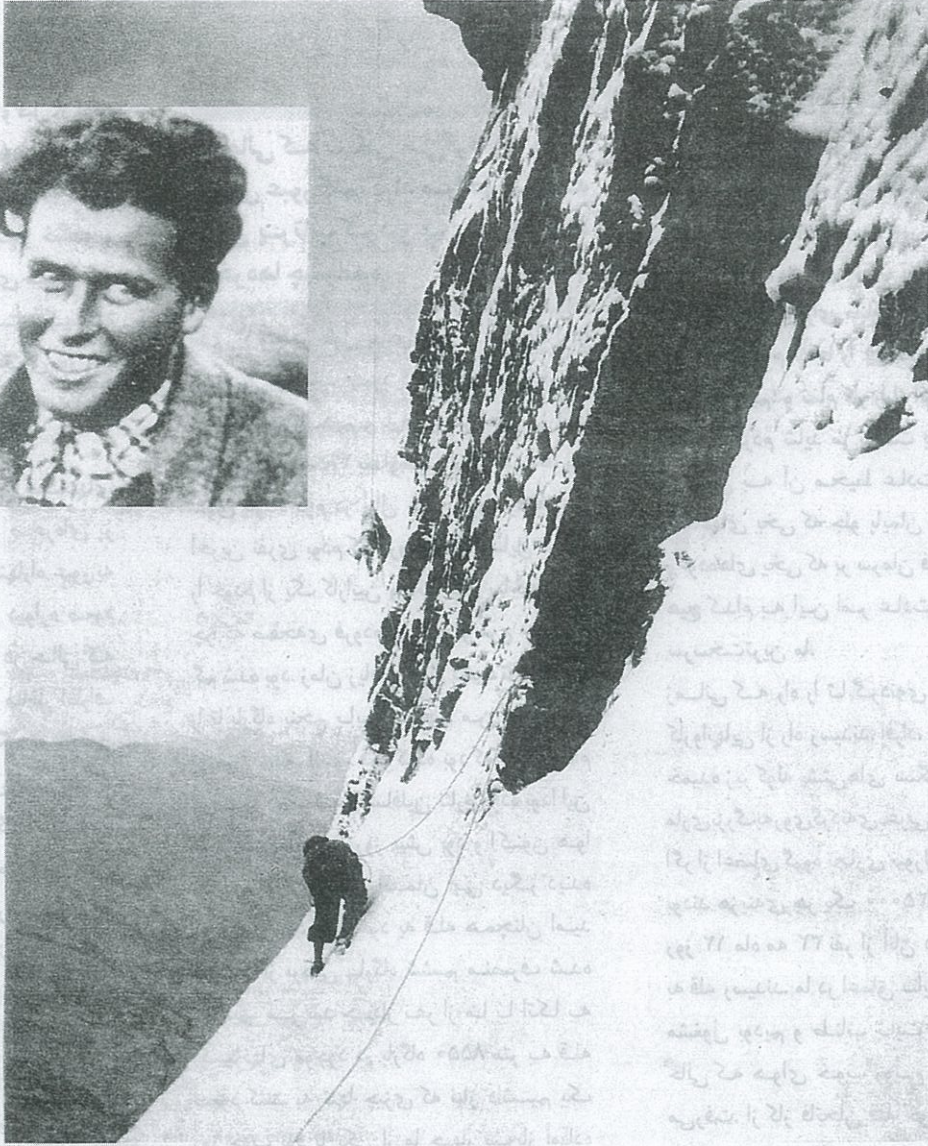
زمانی که راه را تا گردنه‌ی غربی گشودیم کاروانهایی از راه رسیدند. افراد، با سرهای پایین، خمیده زیر کوله پشتی‌های سنگین یا خالی مانند ماری‌بزرگ به‌روی گردنه‌ی غربی پیچ می‌خوردند. اگر از اعضای گروه تجاری نیوزلندی - آمریکایی بودند هزینه‌ی هر یک ۳۵۰۰۰ دلار بود.

روز ۱۲ ماه مه ۳۲ نفر از آنان در یک روز خوب به قله رسیدند. ما در اعماق سایه سار هورن‌باین مشغول بودیم و طناب ثابت می‌گذاشتیم در حالی که هوای خوب رویی نشان می‌داد و می‌رفت. از کار فاتحان قله خوشحال بودیم؛ به خصوص پنج شریا که تمام راه را از یال جنوبی تا قله کوبیده بودند.

در انتظار یک روز خوب برای رسیدن به قله بودیم. اکسیژن به سرعت کم می‌شد و در حالی که وضعمان بدتر می‌شد مجبور بودیم از مصرف اکسیژن بکاهیم.

خون‌آشامی در ارتفاع ۸۰۰۰ متر!

اندی سعی می‌کرد کمتر مصرف کند. او به عنوان یک پزشک خود را وقف دانش کرده بود. هرگز فراموش نمی‌کنم چگونه در ساعت پنج صبح خون خود را برای انجام آزمایش هماتوکریت (که به منظور اندازه‌گیری سطح اکسیژن خون به کار می‌رود) می‌گرفت. به نظر تان بی‌اهمیت می‌رسد؟ فقط سعی کنید آن را در چادری تنگ و روی یالی بسیار باریک، در ارتفاع ۸۰۰۰ متر و



هوای طوفانی امتحان کنید. او خون آشامی را فقط روی خودش امتحان می‌کرد؛ چرا که من به او اجازه نمی‌دادم با آن سوزن به من نزدیک شود. همه از این بچه‌ها می‌ترسیدند و من هم از او می‌ترسیدم! وقتی ما در بارگاه پنجم وقت می‌گذرانیدیم! دیگران بنا به دلایلی بسیار فعال بودند. گروه‌های به اصطلاح سبکبار به تجهیزات سنگین ما متکی بودند. یکی از اعضای گروه فرانسوی بدون اکسیژن که برای صعود جبهه‌ی جنوبی تلاش می‌کرد، دچار خیز (ادم) ریوی شده بود. مایک و مریون در حمل او به بالای یخچال کمک کردند؛ و او در همین حال سه تا از کپسول‌های اکسیژن ما را مصرف کرده بود. جیم مورنینگ و سه تن دیگر پس از ۹ ساعت تلاش دشوار او را در ساعت ۹ شب به بارگاه اصلی رساندند. ۰۰۰۸ ولفرا، به همراه بقیه...

در بارگاه پنجم ما به تدریج اکسیژن کپسول‌هایمان و ملیونها سلول مغزی را از دست می‌دادیم. سیمون لوو و گراهام استمپ شجاعانه با باد جنگیدند و کپسول‌های بیشتری از بارگاه چهارم برایمان آوردند؛ اما کافی نبود. چهارمین شب را در بارگاه پنجم می‌گذرانیدیم. من دیگر اکسیژن نداشتم. نخواستیم و فقط به صدای باد گوش می‌دادیم. تا مگر کمتر شود و راه ما را به سوی قله باز گشاید. صبح روز بعد باز هم از هوای خوب خبری نبود. برف بیشتری اجاقها و ظروفمان را پوشانده بود. طوفان به داخل چادر نفوذ کرده بود. زیپ چادر را برای نگاهی به دهلیز باز کردم که مشتی برف محکم به صورتم خورد. ما با چادر دیگر و سپس با مایک در بارگاه دوم تماس گرفتیم تا انصراف خود را اعلام کنیم.

یکبار دیگر خارج از چادرها کریس هیجان زده شد و با انگشتانی سرما زده رو به باد فریاد کشید که می‌خواهد صعود کند. به او گفتیم که دهانش را ببندد!

همگی به پایین سرازیر شدیم؛ به طرف جبهه‌ی شمالی در طول یالی که هفته گذشته روی آن دچار طوفان و رعد و برق شده بودیم. در تمام طول راه به هفت کپسول اکسیژنی فکر می‌کردم که در ارتفاع ۸۵۵۰ متری جا گذاشته بودیم. روزی کشف جالبی برای یک نفر خواهد بود. بازگشت به کشور با شکوه بود: ۳۲ نفر در یک روز به قله رسیدند شما چرا نتوانستید؟ عذری نداشتیم. Δ

نوشته‌ی استیو بل

پرسون

پرسون

قله ای از رشته کوه البرز مرکزی



انواع لوازم کوهنوردی - سنگنوردی - کمپینگ
کلاسهای آموزشی زیر نظر مربیان رسمی فدراسیون کوهنوردی
میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی - کوچه جنتی

پلاک ۴ - واحد ۳

تلفن: ۹۲۴۳۰۲

همراه: ۰۹۱۱-۲۰۲۵۴۴۴



پرسون

ASOLO

پرسون

قله ای از رشته کوه البرز مرکزی

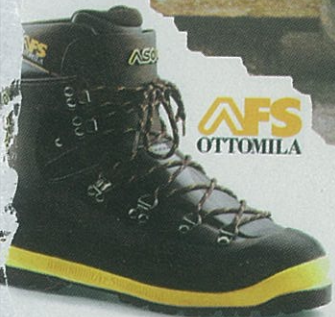
انواع کفشهای ASOLO

میدان انقلاب - ابتدای خیابان آزادی

کوچه جنتی - پلاک ۴ - واحد ۳

تلفن : ۹۲۴۳۰۲

همراه : ۰۹۱۱-۲۰۲۵۴۴۴



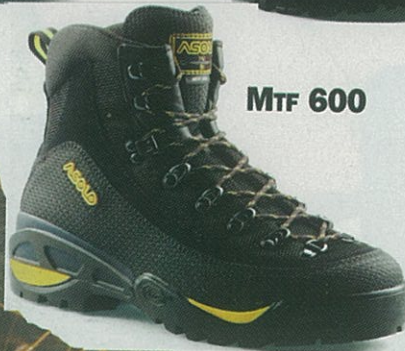
AFS
OTTOMILA



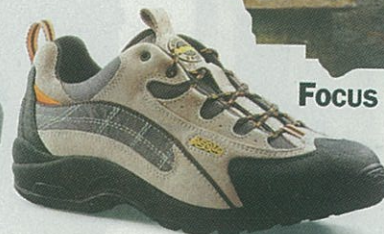
MTF 650 gv



WAVE



MTF 600



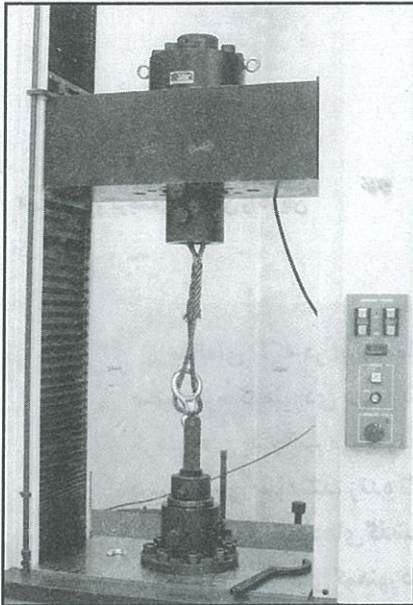
Focus

تولیدات سال
۲۰۰۱

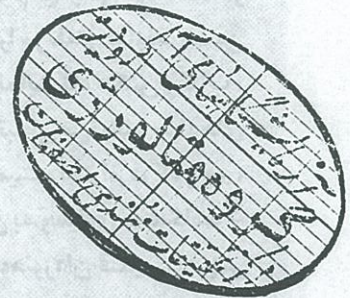
افتخاری دیگر برای صنایع داخلی ورزش کوهنوردی

هشت فرود ساخته شده همانند کارابین های دنا

سر بلند از آزمایش بیرون آمد



1 - TEST SPECIMEN	ROD			
2- GAGE LENGTH	50.000	MM	6 LOT	1.0000
3 NO.		4.D		
1	NO-1	00.0		



در تست میزان
مقاومت هشت فرود
توسط آزمایشگاه های
متالورژی مرکز تحقیقات
مهندسی اصفهان عدد
ثابت شده است ۳۰۸۴kg

SAMPLE NO NO-1

AREA	0.000000	MM2			
LOAD KGF	ELONG	MM	STRESS	KGF/MM2	STRAIN %
MAK	3084.0	14.198	3084.0	28.396	
BREAK	3084.0	14.198	3084.0	28.396	

خانواده محترم درودبان

درگذشت پیرکوهنوردی ایران آقای حاج
رجبعلی درودبان (گاندی) باعث تأسف ما
گردید.

ضمن عرض تسلیت شادی روح آن
مرحوم را از خداوند خواستاریم.

گروه کوهنوردی دنا (اصفهان)

درگذشت آقای حاج رجبعلی درودبان

(گاندی) را به جامعه کوهنوردی و

تولیدکنندگان ورزشی و خانواده محترم آن

مرحوم تسلیت می گوئیم.

کارخانه تولیدی مهر اصفهان (سماواتی)

کوهنوردی

و مدال افتخار

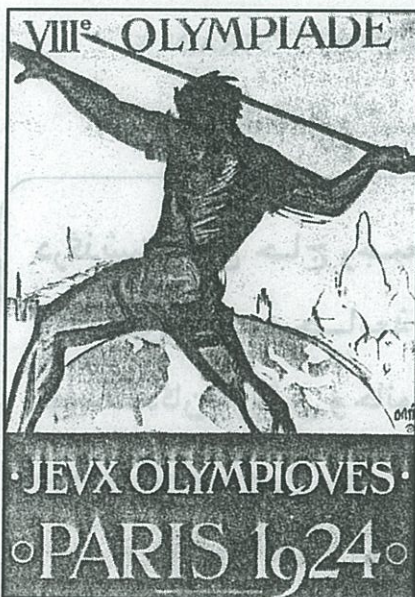
استخراج و ترجمه‌ی وارطان زاکاریان

مقاله‌ای را که در این شماره ملاحظه می‌فرمایید خلاصه‌ای از گزارش مفصل دو جشنواره‌ی نمایشگاه و سمپوزیوم کوهنوردی در دو شهر سانزبورک اتریش و تورنتو ایتالیا است. نکاتی که در این دو اجتماع از کوهنوردان به چشم می‌خورد اهمیت دادن به فعالیت کوهنوردان گذشته است، حتی اگر امروز آن اقدامات، بسیار آسان جلوه کند، زنده نگهداشتن فعالیت پیشگامان به صورت خاطره - کتاب - عکس و نمایشگاه، بازسازی فیلم صعودهای گذشته، لزوم انتقال این اطلاعات و محفوظات به نسل جدید ایجاب می‌کند تا آنها نیز با داشتن یادواره‌های کوهنوردان قدیم که اکنون که نسل، بازنشسته و یا حتی فقط نام آنها باقی مانده است و با داشتن انگیزه‌های معماری برای این بنای بزرگ و با کسب افتخارات بیشتر، آنرا مرتفعتر سازند. چنین خاطره‌هایی همواره به وسیله اجتماعهایی نظیر: جشنواره، بزرگداشت، سمینار، نمایشگاه عکس و کتاب، فیلم و غیره تجدید و احیا می‌شود و مهمتر از آن این است که نسل‌ها با این وسایل ارتباطی می‌توانند پیوندهای ناگسسته‌ی بهتری برقرار کنند و در خانواده‌ی کوهنوردان، نسل‌ها با دوستی - صمیمیت و احترام در کنار هم، برای اعتلای این ورزش فعالیت کنند. امید است چنین اجتماعهای گسترده در ایران به وسیله‌ی دانشگاه‌ها - باشگاه‌ها - فدراسیون و دیگر مراکز ورزشی تشکیل شود تا نسل جدید بتواند کوهنوردان قدیم را بهتر بشناسد و از طرفی ما بتوانیم تاریخ کوهنوردی را در کشور خود به وسیله‌ی احیا کتابخانه و آرشیوهای مدون احیا کنیم - نظیر آن چه در کشورهای دیگر انجام می‌شود.

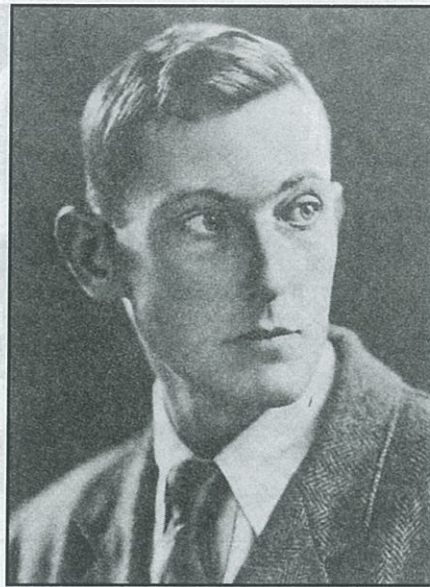
کوهنوردی و مدال افتخار

آیا شما می‌دانستید به جورج مالوری مدال طلای المپیک در رشته‌ی کوهنوردی اعطاء شد؟ همه این موضوع را نمی‌دانند! این موضوع را حتی بچه‌ها و نوه‌های او نیز نمی‌دانستند اما حقیقت دارد. در واقع گیرنده‌ی اصلی مدال طلای افتخار، ژنرال بروس سرپرست تیم انگلیسی صعودکننده به قله‌ی اورست در سال ۱۹۲۲ بود و مدال افتخار نیز به وسیله‌ی کمیته‌ی بین‌المللی المپیک تهیه شده تا در المپیک زمستانی سال ۱۹۲۴ بزرگترین کوهنورد در چهار سال قبل از ۱۹۲۴ اهدا شود. در زمان اهدا مدال افتخار، ژنرال بروس مجدداً در راه اورست بود و مدال را در ۲۶ ژانویه همان سال

به سرهنگ ای-اچ-اشرات جانشین ژنرال بروس و در مجلس بزرگداشت در سالن اسکیت شامونی اهدا شد. برای اعضای گروه کوهنوردان نیز مدال نقره ضرب شده با نام هر یک از اعضا بر روی آنها در نظر گرفته شد و طبیعتاً یکی از اعضا نیز جورج مالوری بوده است ضمناً برای شریاهای همکار در این صعود نیز مدال افتخار در نظر گرفته شده بود که شامل شریا تیگرز - شریا گورخا و شریا تجبیر. اما این مدال‌ها یک روز پس از عزیمت مالوری به هیمالیا به انگلستان ارسال شد. لذا احتمال داده می‌شود که مالوری حتی مدال خود را نیز ندیده باشد. در این صورت او برای آخرین بار انگلستان را در ۲۹ فوریه ۱۹۲۴ ترک نمود که دیگر به انگلستان



برنگشت. او در هیچ یک از نامه‌های ارسالی خود برای خانواده‌اش در این زمینه چیزی ننوشته. اما با بررسی نامه‌های گذشته مربوط به مالوری که به وسیله‌ی پسرش جان مالوری نگهداری می‌شود و خانم او در سالکد محقق ورزشی و مفسر کوهنوردی مجله (های) آن را مطالعه کرد به نامه‌ای برخورد نمود که متن آن درباره‌ی این بزرگداشت بوده است. در حقیقت این مدال اولین مدال المپیک است که در رشته‌ی کوهنوردی به پاس فعالیت در گسترش این ورزش داده شده است ولی معلوم نیست جایگاه این مدال در میان مدال‌های رشته‌های ورزشی دیگر، کجا بوده است. در هر حال ژنرال بروس بر این تصور بود که تیم او هنگام صعود و فتح قله‌ی اورست در سال ۱۹۲۴ موفق خواهد شد مدال‌ها را بر روی قله قرار دهد بنابراین سؤال این است آیا مدال‌های اهدایی به تبت فرستاده شد (مسیر صعود گروه از جبهه شمالی بوده است) یا آن که فقط بیانی‌ی آن صادر شد؟ جالب توجه است اشاره شود که مجله‌ی آلپین فرانسوی که در بهار آن سال انتشار یافت هیچ مطلبی در این زمینه ننوشت. شاید به علت عدم هماهنگی یا حتی عدم ارزشیابی واقعه بوده است اما در سال‌های بعد در سال ۱۹۳۲ مدال المپیک را به برادران اشمیت Schmid و به مناسبت اولین صعود فنی از جبهه شمالی ماترن هورن اهدا شد. در سال ۱۹۳۶ مسابقات ورزشهای المپیک در برلین برگزار شد و در آن زمان کاملاً مشخص بود که هیتلر در انتظار معرفی موفقیت کوهنوردان آلمانی به مناسبت صعود دیواره ایگر Eiger و تقدیم مدال طلا به رایش بود ولی امید هیتلر در مورد موفقیت کوهنوردان آلمانی به اندوه تبدیل شد. زیرا چند روز قبل از افتتاح المپیک بازیهای تابستانی و اهدای مدال طلا به کوهنوردان آلمانی، حادثه‌ی غم‌انگیزی برای کوهنورد آلمانی به نام تونی کورتز و همراهان رخ داد و در نتیجه مدال طلای کوهنوردی به زن و شوهر کوهنورد سویسی به نام گوتتر و هتی دیهن فورث به



مالوری .

مناسبت تلاش ارزشمند آنها در سال ۱۹۳۰ برای صعود گروه بین‌المللی کوهنوردان در منطقه‌ی قله‌ی کان چن چونگا انجام گرفته بود اهدا شد. پس از جنگ جهانی دوم و افتتاح مجدد بازیهای المپیک اهدای مدال برای بهترین کوهنورد یا کوهنوردان به بوته‌ی فراموشی سپرده شد و کاملاً از یاد رفت. مدال طلا در سالزبورگ با توجه به سوابق تاریخی توزیع مدال‌های کوهنوردی در مسابقات المپیک کجا می‌توان این مدالها را مشاهده کرد و علاوه بر آن کجا می‌توان سوابق و یادگارهای تاریخی رخدادهای کوهنوردی را دید. کجا می‌توان کلنگ هرمان بول یا ژاکت دادلی ولف و شلوار بلند و زانوهای دریده شده‌ی دوگ اسکات هنگامی که در اوگرا به پایین می‌لغزید مشاهده کرد این یادگارهای به یاد ماندنی همگی گویای تلاش بی‌وقفه‌ی کوهنوردان بزرگ در سال‌های گذشته است که به آیندگان درس استقامت - پایداری و عشق به این ورزش را می‌آموزد. در شهر آلتن مارک زوشن سی از توابع سالزبورگ نمایشگاهی به همت کوهنوردان اطریشی دایرگشته که ضمناً دارای جنبه‌ی

نمایشگاه دائمی به خود می‌گیرد. نام این نمایشگاه صدای کوهستان است "Der-berg ruff"، در این نمایشگاه می‌توان مدال طلا اهدایی به گوتتر و هتی دیهن فورث یا مدال طلای اهدایی در المپیک ۱۹۲۴ به مناسبت تلاش کوهنوردان انگلیسی برای فتح قله‌ی اورست (ولی قله فتح نشد) را مورد بازدید قرار داد. حتی انگشت قطع شده‌ی کورت‌دیم برگر که در داخل فورمالین نگهداری می‌شود و نمونه پایمردی این کوهنورد بزرگ است مشاهده نمود، ولی یادگارها به همین اشیاء ختم نمی‌شود. در این نمایشگاه تاریخ کوهنوردی مدرن از آغازین مراحل تا روزهای آخر به وسیله فیلم‌های سینمایی، پوسترها، عکس‌ها و جلسات سخنرانی برای بازدید کنندگان ارائه می‌شود.

در این نمایشگاه از کوهنوردان فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر که معروف به هشت هزارمتری‌ها هستند از طریق فیلم و تصاویر و بروشورهای مختلف مفصلاً قدردانی می‌شود. همچنین درباره‌ی فعالیت خانم‌های کوهنورد و فعالیت‌های جهانی آنها شواهد بسیاری ارائه شده است. بیوگرافی و شرح حال شریاهای فعال در صعود قله‌ها در تاریخ کوهنوردی منطقه هیمالیا و نمونه کوچک از پل معلق ساخته شده به وسیله‌ی بامبو و چایخانه معروف منطقه‌ی خومبو را در این نمایشگاه می‌توان مشاهده کرد. علاوه بر فعالیت کوهنوردان در منطقه‌ی



اوژنی بوهل بیوه‌ی هرمان بول فاتح نانگپاربات (نفر وسط) کلنگ شوهرش را که تابستان سال گذشته به وسیله‌ی کوهنوردان ژاپنی پیدا شده است از سرپرست ژاپنی گروه مذکور دریافت می‌دارد.



کارلوس کارسولیو (سمت چپ) پنجمین و کرزیستوف ویلچکی چهارمین فاتح ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر در کنار هم در حال مطالعه کتب و آلبوم‌های فعالیت کوهنوردان در منطقه هیمالیا می‌باشند.

۰۶۶۱ / باب ۲۰ / لونا غمشا / ۱۳۸۶ / تابستانه

اختصاصی از فیلم‌های ساخته شده‌ی کوهنوردی و عکس‌های تاریخی که دارای مآخذ تاریخی هستند تأسیس نمودند تا مورد بازدید عموم قرار گیرد. بازدیدکنندگان اشاره کردند که دشوارترین مرحله‌ی بازدید، ندیدن تمامی فیلم‌های کوهنوردی است، زیرا با دیدن یکی از آنها، از دیدن فیلم‌های دیگر محروم می‌شویم در هر حال این نمایشگاه با استقبال کم نظیری از کوهنوردان به ویژه کوهنوردان برجسته مواجه شده است. در این نمایشگاه و جشنواره، فیلم‌های کوهنوردی تهیه شده در ۵۰ سال گذشته مرور شده و مورد بازدید و ارزشیابی مجدد قرار گرفت و برای بازدیدکنندگان، این موقعیتی استثنایی بود که بتوانند تقریباً تمامی فیلم‌های ۵۰ سال گذشته را در یک مکان مشاهده کنند. از مهمانان این جشنواره به ویژه سرادموند هیلاری، اولین فاتح اورست - رینهولد مسنر فاتح اورست بدون استفاده از ماسک اکسیژن و اولین فاتح چهارده قله‌ی بالاتر از هشت هزار متر کرزیستوف ویلچکی و کارلوس کاسلیو چهارمین و پنجمین کوهنورد برجسته و فاتح ۱۴ قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر و همچنین فاستو دی استفانو به روایتی ششمین و مطابق مقررات هفتمین کوهنورد برجسته و فاتح

هیمالیا می‌توان شواهد و پوسته‌های فعالیت آنها در کلیمانجارو منطقه‌ی سلسله جبال آند را نیز مشاهده کرد. برای نشان دادن فعالیت‌های سنگ نوردان داخل سالن یا در کوهستان طرح کامل از دیواره‌های مصنوعی در این نمایشگاه ارائه شده است تا بازدیدکنندگان بینش کامل از این رشته‌ی ورزشی جدید که طرفداران زیادی در نسل جوان دارد به دست آورند. همه و همه‌ی تلاش‌ها برای برپایی این نمایشگاه ایجاد همبستگی کوهنوردان و سنگنوردان نسل‌های گذشته و حال است و می‌توان گفت که در این مرحله تقریباً موفق نیز هستند. یادآوری می‌شود، نمایشگاه فوق‌الذکر یک نمایشگاه تقریباً دائمی است که فقط به کوهنوردی و سنگ‌نوردی اختصاص داده شده است ولی در کشور سوئیس موزه‌ای تأسیس شده که مربوط به خرداها و چهره‌های معروف ورزشی است و بخشی از این موزه که شامل چندین غرفه می‌باشد به کوهنوردی اختصاص داده شده است.

مدال طلا در جشنواره فیلم و عکس در ترنتو Trento در شهر تورنتو ایتالیا به همت جمعی از کوهنوردان و فیلم‌سازان، نمایشگاهی

۱۴ قله‌ی معروف بودند. به یادآوری می‌شود فاستو-دی-استفانو هنگام فتح آخرین قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر مواجه با طوفان برف و باد شدید شده و او در پانزده متری قله متوقف می‌شود به تصور این که در قله قرار دارد و از آن جا پس از گزارش مراجعت می‌کند. روز بعد کوهنوردان کره‌ای هنگام فتح قله، آثار او را در مکانی زیر قله مشاهده می‌کنند و از آنجا اعلام می‌کنند که او قله را فتح نکرده است لذا به تصوری ایشان فاتح چهاردهمین قله هستند و از نظر قانونی او باید مجدداً این قله را صعود و فتح کند و با این عمل، او رسماً فاتح چهارده قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر خواهد شد ولی قبل از او کوهنورد معروف اسپانیایی به نام خوانیتو اوبارزابال کار را تمام کرده و رسماً ششمین فاتح چهارده قله‌ی معروف شناخته شده است ولی چیزی از ارزش فاستو دی استفانو کوهنورد برجسته ایتالیایی کاسته نشده است. در میان مدعوین، خانم نیوه موردی اولین زن کوهنورد ایتالیایی فاتح قله‌ی شیشاپانگما - چوایو - نانگاپاربات و K2 نیز حضور داشتند همچنین توماس هومار کوهنورد و سنگ‌نورد ۳۱ ساله‌ی اسلوانیایی که توانست سال گذشته مسیر جبهه‌ی جنوبی داتولاگیری را باز کند و لوح و جایزه‌ی فنی‌ترین کوهنورد در سال ۲۰۰۰ را به



فاستودی استفانی به اعتقادی ششمین و به روایتی هفتمین فاتح چهارده قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر در جشنواره تورنتو ایتالیا.



تحولی نو در تولید و طراحی مدرن لوازم کوهنوردی و کمپینگ در ایران

تولیدات سالی دون و کوگان

منطبق با اصولهای جهانی و تضمین
در ارتفاعات و شرایط دشوار
کوهستان.

آماده همکاری و دریافت سفارش از
ارگانهای ورزشی

SALIDON ۲۸۸۰۷۷۸
KUGAN ۲۸۶۸۶۴۳

جوهر پور



عکس دیگری از جشنواره، دو کوهنورد قدیمی به نام‌های
ریکاردو کاسین و کایساری ماشری (دو کوهنورد ردیف
جلو) توانستند در سال ۱۹۳۵ مسیر دشوار
«توره تری پست» را باز کرده و به نام خود به ثبت رسانند.

داده شده در این جشنواره بوده‌اند. هر چند فیلم
اولین فاتح نانگاپاربات مربوط به صعود هرمان
بول را نیز نباید به عنوان فیلم هیجان‌انگیز
فراموش نمود که مورد استقبال تماشاچیان و
شرکت کنندگان جشنواره قرار گرفت. پس از
اتمام جشنواره، فیلم‌های زیر در دو گروه برندگان
مدال نقره و طلا معرفی شدند. که عبارت بودند
از:

الف- برندگان مدال نقره‌ی جشنواره

۱- اقیانوس ترس - ساخته‌ی نیک گودز به

عنوان بهترین فیلم هیجان‌انگیز

۲- خطوطی در شن - ساخته والترود پاستینگر

به عنوان بهترین فیلم طبیعت

۳- ل اوسیا - ساخته‌ی اورس فری، فیلم ساز

سوئیس به عنوان بهترین فیلم کوهستان

ب- برندگان مدال طلا جشنواره

سه فیلم به عنوان بهترین فیلم‌های جشنواره

علاوه بر دریافت مدال طلا هر یک مبلغ پنج

میلیون لیر نیز جایزه‌ی نقدی دریافت نمودند. که

عبارت بودند از:

۱- مرد یخی و دنیای او - ساخته‌ی کورت

منیدل از اطریش

۲- مردی از ارتفاعات (مرد متشخصی از

کوهستان) ساخته‌ی جیانا لوجی کوارتی

و بالاترین جایزه یا جایزه‌ی بزرگ ترتو به

فیلم هیمالیا مشهور به کاروان تهیه شده به

وسیله‌ی اریک ولیا که درباره‌ی شرح زندگی

مردم نپال و دلپو می‌باشد، اهدا شد. Δ

خود اختصاص دهد.

در میان یک هفته جشنواره
فرصت مناسبی فراهم شده بود که
کوهنوردان بتوانند همدیگر را در
محیطی غیر از منطقه‌ی هیمالیا و
کوه‌های بلند ملاقات کنند و
برداشت‌های فنی خود را به
صورت تبادل نظرهای گوناگون
ارائه نمایند.

در پایان جشنواره، جایزه‌ی
ویژه‌ای به سرادموند هیلاری

اولین فاتح اورست و بنیان‌گذار بنیاد مدارس
کوهنوردی در هیمالیا و بیمه خدمات درمانی
برای شریاها تقدیم شد و دو جایزه‌ی ویژه نیز به
رینهولد مسنر و توماس هومار اهدا شد.

در قسمت بخش فیلم‌های ویژه از ۵۰ سال

گذشته تا به امروز فیلم‌های زیادی که نمایشگر و

گویای پیشرفت ورزش کوهنوردی در جهان بود

به نمایش گذاشته شد که خود تاریخ مصور

کوهنوردی بوده است. در میان فیلم‌های نمایش

داده شده فیلم فتح قله‌ی K2 به وسیله‌ی

کوهنوردان ایتالیا که در سال ۱۹۵۵ انجام شد

دارای اهمیت به سزایی بوده است زیرا در این

سال برای اولین بار دوربین فیلمبرداری همراه با

کوهنوردان در قله بوده است و کلیه‌ی وقایع به

صورت مصور و متحرک فیلم‌برداری شده بود.

فیلم‌های شناخته شده در گذشته نظیر «اولین

پیروزی بر اورست» که به وسیله‌ی تام استوارت

تهیه شده بود و «پیروزی بر آنپورنا» که مارسل

ایشاس تهیه نموده و شرح صعود و فتح مسیر

هرزوک بوده است از فیلم‌های جالب و نمایش



سزارینو فاوا جایزه خود را به مناسبت
نوشتن کتاب جدید پاتاگونیا دریافت می‌کند.

شکستن یک رکورد جهانی

● ترجمه‌ی حمید مدرسی فرد



بخش اول

همیشه به خواندن کتاب «بترترین‌های جهان» علاقه‌ی خاصی نشان می‌دادم، همانطور که به ورزش‌های مهیج مانند دوچرخه سواری در کوهستان و ... مشتاق بودم. هر وقت نسخه‌ی جدیدی از این کتاب به بازار می‌آمد پدر و مادرم آن را برایم می‌خریدند، گرچه در تهیه و گردآوری آن هیچ هدفی وجود نداشت با این حال حقیقتاً از موفقیت‌های نوشته شده در آن لذت می‌بردم.

بارها در حین خواندن، به فکر ثبت یک رکورد جهانی افتادم اما متأسفانه به خاطر سن کم از انجام دادن آنها عاجز بودم. تا اینکه در جولای ۱۹۹۸ خواسته‌ی درونی من به حقیقت پیوست. بعد از رکاب زدن مسیر لهاسا تا ارتفاع میان کمپ اصلی و پیشرفته اورست در منطقه‌ی تبت و زیبایی خیره‌کننده‌ی آن، شور و اشتیاق بیش از حد مرا بر آن داشت تا تصمیم به شکستن رکورد جهانی کوهنوردی با دوچرخه بگیرم. بلافاصله در سایت‌های اینترنت به جستجو پرداختم، ماحصل آن ثبت شدن رکورد جهانی در سال ۱۹۹۱ بر فراز قله‌ی آکونکاگوا (آرژانتین) با ارتفاع ۶۹۶۰ متری بود. یکی از دوستان نزدیکم قله‌ی مشتاق آتا را، با ارتفاع ۷۵۴۶ متری (منطقه ژینگ ژینا در چین) با شیب نسبتاً ملایم راه، برای شکستن رکورد مناسب دانست. بعد از بررسی زیاد به این نتیجه رسیدم که قله‌ی مذکور ساده‌ترین قله در جهان برای این کار می‌باشد.

در اکتبر سال ۱۹۹۹ بخت خویش را برای پیدا کردن کوهنوردانی قوی و شجاع از تمام دنیا و از طریق پست و یا سایت‌های اینترنتی از جمله Mountain Zone آزمودم. جوابهای رسیده عالی بودند. رویهم رفته ۱۲ نفر از سراسر جهان مایل به همکاری بودند، اما عده‌ای خیال پرداز بودند و بعضی دیگر توان مالی لازم را نداشتند، اما در نهایت در ژوئن سال ۲۰۰۰ یک گروه ۶ نفری کوچک ولی شجاع و با اراده به سمت چین حرکت کردند.

۱- جیم، پورفسور بازنشسته‌ی دانشگاه میشیگان

۲- استیژن و پیتر دو دانشجو از هلند

۳- مارتین، دانشجو و دوچرخه‌سوار از دانمارک

۴- لوک، یک معلم مدرسه ابتدایی و نیز دوچرخه‌سوار از بلژیک

۶- خودم، مأمور بازرگانی و دوچرخه‌سوار از بلژیک

... این خصلت انسان است که همیشه دوست دارد جزو اولین‌ها و برترین‌ها باشد.

من برای اولین بار فلان غار را کشف کردم. من برای اولین بار در زمستان به فلان قله صعود کردم. اولین نفری هستم که دیواره‌ی ناشناخته‌ای را صعود کردم و یا مسنر اولین کسی است که قله اورست را بدون استفاده از اکسیژن صعود کرد و یاوی اولین کسی است که ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر را صعود کرد و ...

اما این رکوردشکنی کمی با بقیه تفاوت دارد صعود به قله‌ای با ۷۵۴۵ متر ارتفاع آن هم با دوچرخه کوهستان. رکورد قبلی در سال ۱۹۹۱ به دست آمده بود که به بلندترین رشته کوه سلسله جبال آند (اکونکاگوا) صعود شده بود.





کربن فشرده با دنده‌هایی بسیار آسان بود. «لیم» همسرم - در خصوص دوچرخه‌ها اصلاً خوشبین نبود اما در نهایت با خاطر جمعی که به او دادم او متقاعد شد که هیچ خطری ما را تهدید نمی‌کند.

در سومین روز اقامت در کمپ اصلی، تیم ما کامل شده بود. پیتر بهبود یافته بود و فردای آن روز به همراه استیژن با اتوبوس به کاراکول و سوباشی رسیده بود. مارتین در طول مسیرش و با وجود بارانهای سیل‌آسا، ریزش کوه که باعث مسدود شدن جاده شده بود توانسته بود به آمادگی لازم بدنی و روحی و روانی برسد.

در همان روز زودتر خودش را به کمپ یک رسانده بود و بارهایش را به آنجا منتقل کرده بود. پس جیم یک روز از ما جلوتر بود.

بخش پنجم

حمل یک دوچرخه بر پشت با یک کوله پشتی نیم خالی و صعود بروی یک دیوار عمودی به ارتفاع ۱۰۰۰ متر در آن ارتفاع بسیار مشکل است. مخصوصاً موقعی که دوچرخه با لنگردادن و خارج شدن از حالت تعادل، تعادل کوله‌پشتی و شما را بر هم بزند. در آن شرایط و ارتفاع، کم‌کم تحمل انسان کم شده و تق زدن و بهانه تراشی شروع می‌شود. در زمان صعود همه‌ی ما این احساس را داشتیم و به نظر ما در آینده نیز، هر کس دیگری که درصدد باشد چنین کاری را انجام دهد با چنین احساس بزرگی باید مبارزه کند.

در دوم آگوست، دو روز بعد از آن که از اولین صعودمان به کمپ یک می‌گذشت، لوک و من کمپ را در آنجا بنا نهادیم. من از لوک به خاطر دادن آب‌نبات و نیز لباس گرم در حین صعود متشکرم. زیرا با بالا رفتن حرارت بدنم در صعود اول تمام لباسهای گرمم را در آورده بودم و در صعود دوم فقط دو عدد تی‌شرت داشتم. کمک لوک در آن موقعیت و اتفاقات بعدی این حقیقت را به من فهماند که مهمترین فاکتور در کار گروهی برای صعود به مشتاق‌آنا این است که؛ داشتن کسی که در موقع لزوم به تو کمک کند و بودن تو در کنار دیگر اعضای گروه که در لحظه‌ی حساس، تو به آنها کمک کنی لازم و ضروری است.

همچنین مارتین، پیتر و استیژن هنوز در حال هم‌هوایی و آمادگی بدنی برای ارتفاع بالاتر بودند آنها در روزهای بعد خودشان را به ما رساندند. اگرچه مارتین در یک موقعیت مناسب توانست خودش را به کمپ دو برساند. کمپ یک در مقیاس با کمپ اصلی کاملاً دلگیر و بعلت شیب تندش جایی نامناسب بود، که ما را مجبور کرد کمپ خود را بروی یک تخته سنگ بزرگ برپا کنیم. مناظر اطراف بسیار زیبا بود اما در آنجا هیچ کاری نداشتیم جز آنکه منتظر بمانیم تا مایعات مغزی به حالت طبیعی برگردد و به تنفس در آن ارتفاع عادت کنیم، آنوقت می‌توانستیم به سمت کمپ ۲ حرکت کنیم. در کمپ ۱ برای اولین بار از اجاق گاز مخصوص ارتفاع استفاده کردیم. لوک با آن دست‌پخت عالیش و پختن کیک، شیرینی، سیب‌زمینی سرخ‌کرده همه ما را سر حال آورد. جایتان خالی بود.

بخش چهارم

کمپ اصلی در مکانی بسیار زیبا و آرام قرار گرفته است در آنجا صاحبان قاطرها مایل به گفتگو با شما هستند یا به کوهنوردانی بر می‌خورید که در حال فرود هستند و در زمان استراحتشان داستانهای بسیار جالبی را از آن بالاها برایتان تعریف کنند. در تابستان امسال غم‌انگیزترین خبر، مرگ کوهنوردی اسلواکی در ارتفاع ۷۰۰۰ متری منطقه بود.

همچنین در مورد غذا، ما مواد لازم از جمله حبوبات، سبزیجات تازه و میوه را از کاشگار تهیه کرده بودیم که با آنها لذیذترین غذاها را در طی اقامتمان در کمپ اصلی تهیه می‌کردیم. من و لوک در خصوص نتیجه‌ی صعودمان با دوچرخه خیلی هیجان‌زده بودیم زیرا برای تهیه‌ی دوچرخه‌ای مناسب حدود ۱۸ ماه وقت صرف کرده بودیم. در آن موقع تصمیم ما تهیه دوچرخه‌های شبیه MBX (نوعی دوچرخه‌ی کودکانه) بود. دوچرخه‌ای که قابلیت‌هایی از جمله تا شدن، وزن بسیار سبک (از جنس کربن) و جدا شدن قسمتهای مختلف داشته باشد. در نهایت ما تصمیم گرفتیم که سبک‌ترین دوچرخه‌ی موجود در حدود ۷ کیلوگرم با معیارهایمان را تهیه کنیم که قیمت چنین دوچرخه‌هایی حدود ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ دلار می‌باشد. در حقیقت من باید لحظات بسیار شیرین زندگیم را با چنین دوچرخه‌هایی در آن ارتفاعات می‌گذراندم. وزن دوچرخه‌ها حدود ۱/۳kg سبکتر از وزن موردنظر و از جنس

در چهارم اگوست، پس از گذراندن دو شب در کمپ یک، من و لوک به سمت کمپ ۲ رکاب زدیم. از وقتی که ما کمپ یک را ترک کردیم سه ساعت طول کشید تا به منطقه‌ی شکاف در ارتفاع ۵۸۰۰ متری رسیدیم، جایی که در نیمه راه کمپ یک تا کمپ دو قرار گرفته بود و تازه فهمیدیم که در آن روز نمی‌توانیم به کمپ دو برسیم. پس تصمیم گرفتیم در همان حال، جایی که بسیار آرام، زیبا و آرامش‌بخش بود، توقف کنیم. البته، جیم بعداً ما را به خاطر این توقف، آدم‌های بی‌بخار نامید. در بعدازظهر همان روز ما به کمپ یک بازگشتیم و در روز بعد یعنی پنجم اگوست به طرف کمپ ۱/۵ حرکت نمودیم. کمپ ۱/۵ خیلی جالب و زیبا است به گونه‌ای که تقریباً هیچ کوهنوردی به فکر کمپ زدن در آن مکان نیست، زیرا بین کمپ یک و کمپ دو قرار گرفته است. همه از آنجا عبور کرده و فقط برای کمی استراحت، آنجا توقف می‌کنند و این بهترین موقعیت است تا از حال و روز آن بالاها خبردار شوید. اگرچه، چشم‌اندازها از کمپ ۱/۵ خیلی استثنایی است و در حقیقت موقعیت فراوریتان قسمتی از شکاف عمیق منطقه است که انسان را به هراس می‌اندازد.

مارتین با بدست آوردن آمادگی بسیار بالا روزها را پشت سر می‌گذاشت. همه چیز عالی بود. موضوع بسیار خوشحال‌کننده، موفقیت یک تیم آلمانی بود. البته از امکانات بسیار پیشرفته‌شان که شامل (تلفن ماهواره‌ای، پست الکترونیکی و کامپیوتر دستی با منبع خورشید) بود نمی‌توان گذشت. آنها در هوای بسیار بد توانسته بودند در روز پنجم اگوست قله را صعود نمایند. ما آنها را در کمپ ۱/۵ موقعی که در حال پایین آمدن، البته با اسکی و تخته برفی‌هایشان بودند، ملاقات کردیم.

آنها با اعلام مرگ یک کوهنورد اسلواکی در دو هفته‌ی پیش، شادی ما را تحت تأثیر قرار دادند. اگرچه دو کوهنورد سوئیسی، جسد کوهنورد را دفن کرده بودند اما به علت بارش برف و بادهای شدید، آلمانیها مجبور شده بودند تا جسد را در عمق بیشتری دفن کنند.

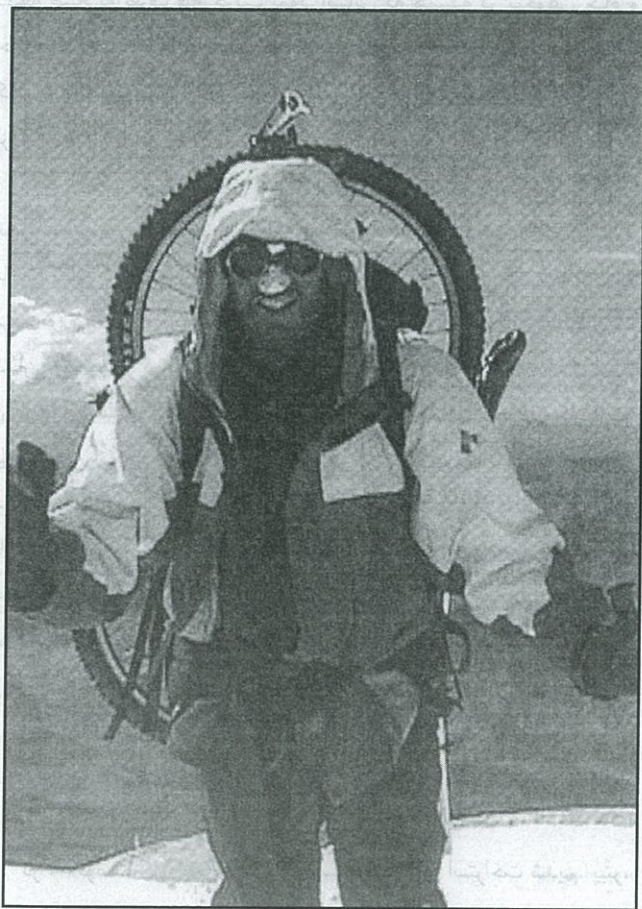
بخش هفتم

از احساس خوبی که به ما سه نفر یعنی من، لوک و مارتین دست داده بود کاملاً متعجب بودیم. انتظار ما بر آن بود که دچار علائم ارتفاع‌زدگی و فشار هوا شویم که این امر اتفاق نیافتاد. در واقع خوب بودن شرایط، لوک را بر آن داشت که به وسیله‌ی دوچرخه، سرایشی تند را به پایین رکاب بزند اما او توان چنین‌کاری را هرگز نخواهد داشت. به‌هرحال در روز ششم اگوست که روزی بسیار خسته‌کننده و کسالت‌بار حداقل برای من بود، به طرف کمپ دو رهسپار شدیم. با تمام مناظر زیبا و سحرانگیزی که در اطرافم وجود داشت چندان تمایلی به حرکت نداشتیم. اما لوک به من کمک کرد تا سریعاً حرکت کنیم و حرف درستی به من زد: «شاید دیگر این هوای خوب با ما همراه نباشد پس بهتر است حرکت کنیم.» مسیر از پشت کمپ شروع می‌شد، جایی که با داشتن

شکافهای عمیق‌اش، همه‌ی ما را ترسانده بود. مطمئناً شما باید خیلی با دقت حرکت کنید، اما این قسمت نه زیاد طولانی است و نه نیاز به کار فنی دارد و کل مسیر حدود ۱۵ دقیقه طول می‌کشد تا بتوانید از شکاف یخی بگذرید. ادامه‌ی مسیر بسیار دشوار بود. به طوری که از یک راه صاف و ساده، ما را در یک سرایشی تند و شدید انداخت. لوک کاملاً سر حال بود و هیچ چیزی او را اذیت نمی‌کرد، اما من بر عکس او، درگیر کفش‌هایم بودم که در برف فرو رفته و گیر کرده بود. در یک لحظه کفش کوهام از جدار بیرونش کنده شد و من با صورت بروی برفها افتادم و به طرف پایین سر خوردم. لوک سعی می‌کرد که به من چیزهایی بفهماند، اما نمی‌توانستم حرفهای او را بشنوم. بعد از چند دقیقه، کشمکش و درگیری و نیز چرخیدن به دور خودم، بالاخره متوقف شدم اما تمام کفش و لباسم پر از برف و آب شده بود، در حالیکه در طی این مدت، لوک با فریادهایش مرا راهنمایی می‌کرد اما همه‌اش بی‌نتیجه بود!

بخش هشتم

در حدود ۴۰ دقیقه در کمپ دوم توقف کردیم و در این مدت با جیم که بیشتر در چادرش خواب بود، صحبت می‌کردیم و دوباره به خاطر هم‌هوایی به کمپ ۱/۵ بازگشتیم. در بازگشت به کمپ ۱/۵ ما به یک گروه آمریکایی - قزاق که چادرهایشان را چند ساعت قبل از ما بر پا کرده بودند، ملاقات کردیم.



افرادی که در وسط طوفان برف و بالذت مشغول بازی ورق بودند. در حال زیاد مساعدی نداشتیم با این حال در موقع ترک کمپ ۱/۵ قصد داشتیم که لباس گرم بزنند اما همه را به کمپ ۲ بردم. اما باید از «دیو» که اجازه داد از ژاکت ضدبادش در کمپ ۱/۵ استفاده کنم بسیار تشکر کنم. در ۸ اگوست برای بار دوم به طرف کمپ دو حرکت کردیم. کمپ ۲ کاملاً متفاوت از کمپ ۱/۵ و پوشیده از برف و یخ بود، به طوری که نفس کشیدن بسیار مشکل می‌شد و در شب نیز سرمای سوزان و کشنده‌ای داشت. البته برای نازک‌نارنجی‌هایی مثل ما بهتر است که همیشه خورشید در حال طلوع باشد، در غیر این صورت همه چیز انجام دادنش مشکل می‌شود. شب حدود ساعت ۷/۳۰ وقتی به داخل کیسه خواب نرم و راحت فرو می‌رفتم و به آواز کلاسیک جورج هریسون «اینجا خورشید طلوع می‌کند» گوش می‌دادم، می‌فهمیدم که زندگی چقدر زیباست.

بخش نهم

وقتی که مجدداً به کمپ دو رسیدیم اولین کسی را که دیدم جیم بود که روز قبل توانسته بود مشتاق‌آتا را صعود نماید. او تصمیم داشت که دوباره این کار را انجام دهد البته به شرط آنکه هوا مساعد می‌شد. او در ساعت ۵:۴۵ دقیقه صبح به طرف قله حرکت نمود. انسانی که همیشه در شکوهی خام و خیال‌انگیز غرق بود. در کمپ دو ما همچنین با یک گروه چندملیتی از کشورهای قرقیزستان، انگلیس و افریقای جنوبی به نامهای کیوین، نایژل و برت برخورد کردیم.

آنها با یک صعود سرعتی خودشان را به کمپ دو رسانده و در حال استراحت بودند. من همچنین با جرج از اسپانیا هم صحبت شدم. یک کوهنورد مافوق تصور که سریعترین رکورد صعود به مشتاق‌آتا را از آن خود داشت. البته من فکر می‌کنم که بهتر است به او یک موتور فراری سبک‌وزن گفت تا انسان، زیرا مسیر کمپ یک تا دو را که میانگینش حدود ۴ تا ۸ ساعت است در عرض ۱ ساعت و ۴۵ دقیقه طی کرده است و همچنین موقعی که با هم تیمی‌هایش از کمپ ۱ به کمپ ۲ صعود می‌کردند، تا موقعی که دیگر اعضای تیم به کمپ ۲ برسند او ۴ بار مسیر کمپ را طی کرده بود. اما جالب است که او ما را دیوانه می‌دانست چون می‌خواستیم با دوچرخه، قله را صعود نماییم. من با او وقتی که سعی داشت از کمپ اصلی تا قله را در یک روز طی نماید، هم صحبت شدم. اما نمی‌دانم که او توانست این کار را انجام دهد یا خیر همچنین در ۲۶ دسامبر با یک انسان خارق‌العاده دیگر نیز مواجه شدیم. هانس، پیرمردی اتریشی و ۶۰ ساله‌ای با بدنی همچون یک گاو نر و بی‌استعداد در یادگیری زبانهای خارجی، که ما به او لقب هانس دیوانه را داده بودیم.

در ۱۹ اگوست، کل تیم به کمپ دو رسید و مشغول استراحت شدیم. پیتر، استیژن و مارتین در نزدیکی سحر خودشان را به کمپ دو رسانده بودند.



بخش دهم

استیژن و من در ساعت ۲ بعدازظهر توانستیم به رکورد جهانی که ۶۹۶۰ متر است، برسیم. در حالی که استیژن از مناظر اطراف لذت می‌برد، من توسط GPS ارتفاع محل را اندازه گرفتم و آن عدد ۶۹۶۵ متری را نشان می‌داد. پس ما رکورد جهانی را شکسته بودیم. اما باز می‌خواستیم پیش برویم زیرا جیم به ما گفته بود که در ارتفاع ۷۰۲۰ متری به یک قسمت کاملاً صاف می‌رسید. در حدود یک ساعت و نیم بعد از حرکتمان به جایی که جیم گفته بود رسیدیم، البته در صحبت‌های جیم صعود به قله در همین روز یا روز بعد اشاره نشده بود. به هر حال در ارتفاع ۷۰۰۰ متری به جای بسیار زیبایی رسیدیم. خیلی خسته بودیم اما انتظار داشتیم حالم خیلی خرابتر باشد ولی فقط تنها چیزی که شدیداً خسته‌ام کرده بود (آنهم از نظر جسمی) حمل دوچرخه بر پشتم بود. خیلی سخت است که بتوانم احساساتم را در موقع خستگی و نبودن اکسیژن کافی برایتان شرح دهم. فقط می‌توانم بگویم حالتی که بر من گذشت مثل موقعی است که در حال شنا کردن در زیر آب هستید، کم‌کم هوا تمام می‌شود و درست به آستانه‌ی خفگی می‌رسید. کمبود اکسیژن در آن بالاها طوری است که تعداد نفس‌هایت به حداقل می‌رسد و در این حالت دچار گرفتگی عضلانی می‌شوید و این خیلی دردآور است. بعد از یک استراحت کوتاه، در ۵۰ متری بالاتر از ما یک چادر کوچک، که فقط گوشه‌ای از آن از لای برف دیده می‌شد، وجود داشت. در آن چادر کوهنوردانی حرفه‌ای از اسلونی دچار بهمین



است: به هر حال در ساعت ۷ بعد از ظهر به کمپ ۲/۵ بازگشتیم. سرحال تر از همیشه بودم زیرا رکورد جهانی را شکسته بودم. روز بعد در ساعت ۱۰ صبح کمپ ۲/۵ را به طرف کمپ اصلی ترک کردیم. در موقع برگشت کوله‌پشتی‌ها و دوچرخه‌ها فشار زیادی را بر ما وارد کردند. خوشبختانه در رسیدن به کمپ دو، مارتین و استیژن را دیدیم، آنها چادرها را زده و جای گرمی را برای ما آماده کرده بودند. وقتی که بارها را از پشت پایین گذاشتیم احساس کردم مثل یک پر سبک شده‌ام و این احساس خیلی خوبی بود. در مدتی که از کمپ دو به طرف کمپ یک پایین می‌آمدیم توانستم تشکر و قدردانی خودم را به لوک به خاطر تمام زحمات و حمایت‌هایی که در طول سفر از من کرده بود، نشان دهم. بعد از ما مارتین تنها کسی بود که با تمام خستگی‌اش یک روز دیگر در کمپ دوم ماند تا تمام کمپ را جمع کند. پیترو و استیژن برای یک هفته‌ی دیگر در مشتاق آتا ماندند، زیرا مجبور شدند یک کوهنورد جوان چینی را به علت ادم ریوی به کمپ اصلی، منتقل و بعد از آن دوباره برای صعود به قله تلاش کنند. اما متأسفانه به علت بدی هوا و خستگی بیش از حد، دوباره به کمپ ۲ برگشته بودند. به کاشگار رسیدیم و از آنجا به طرف بیژینگ پرواز کردیم. به هر حال با بدنهای خسته، لپها و صورتی سوخته از آفتاب، به خانه‌هایمان بازگشتیم، اما همه چیز عالی بود. Δ

نویسنده گزارش: Siegfried - Verheijke

شدند و فقط سه نفر از آنها و بعد از چند روز نجات پیدا کرده‌اند. مارتین و لوک ۲۰ دقیقه بعد به ما ملحق شدند. آماده‌ی ثبت رکورد جهانی شدیم. جیم برایمان مسیر را پاکوبی کرده بود اما مسیر جای مناسبی برای حرکت با دوچرخه نبود. ما تصمیم گرفتیم از کوله‌پشتی‌های پلاستیکی مان، راهی برای خود درست کنیم. اما رکاب زدن در آن ارتفاع که هر ۱۰ ثانیه فعالیت نیازمند ۱ دقیقه استراحت است بسیار سخت و سنگین بود. در نهایت بعد از ۳۰ دقیقه، ما فقط توانستیم ۱۵ متر راه برای خودمان درست کنیم و این عالی نبود، زیرا برف خیلی نرم و عمق‌اش نیز به حدود ۱ متر می‌رسید. نیاز به گفتن نیست که چند بار می‌بایست این کار را انجام دهیم تا فقط چند متر به جلو رکاب بزنیم. اگر شانس داشته باشید می‌توانید فیلم ویدئویی‌اش را ببینید که چگونه ما مثل Mr. Bean یا فیلم‌های کمدی آمریکایی در آن ارتفاع در حال جفتک زدن بودیم!

خوشبختانه توانستیم تا یک موقعیت مناسب در آن ارتفاع رکاب بزنیم. اما به قدری خسته شدیم که تصمیم گرفتیم از ثبت رکورد صرفنظر کرده و دوباره به کمپ‌مان در ارتفاع ۶۴۵۰ متری بازگردیم. اما پیوسته جملاتی از یک کوهنورد ناشناس در ذهنم می‌پیچید که:

«به کسی که قله‌ای را صعود کند اما در راه بازگشت بمیرد، کوهنورد نمی‌گویند.»

کوهنورد واقعی کسی است که توانایی‌هایش بالا باشد و این راز موفقیت

ضد عفونی آب

در طبیعت

ترجمه‌ی محسن محسنین

حرارتی خیلی پایین‌تر از دمای جوش از بین می‌روند. با درجه حرارت بیشتر مرگ این عوامل زودتر فرا می‌رسد ولی اگر درجه حرارت خیلی بالا نباشد باید مدت زمان بیشتری را صرف حرارت دادن کرد. درست مثل روشی که در پاستوریزه کردن به کار می‌برند. برای پاستوریزه کردن، شیر را ۶۵ تا ۷۰ سانتیگراد به مدت ۱ تا ۵ دقیقه حرارت می‌دهند. سپس آنرا دفعاتاً سرد می‌کنند.

نقاط مرگ عوامل بیماری‌زای روده‌ای

ژیاردیا، سیت‌های هیستولیکا	۶۰ سانتی‌گراد	۲ تا ۳ دقیقه
کریپتوسپوریدیوم اوسیست	۶۵ سانتی‌گراد	۲ دقیقه
ویروس‌های روده‌ای	۸۰ تا ۱۰۰ سانتی‌گراد	چند ثانیه
باکتری‌های روده‌ای	۱۰۰ سانتی‌گراد	چند ثانیه

به عبارت دیگر هر نوشیدنی‌ای که با آب جوشیده تهیه شده باشد (مثل چای یا سوپ) به شرط آن که ظرفش عاری از آلودگی باشد، سالم است. نقطه‌ی جوش با کاهش فشار هوا و یا با افزایش ارتفاع، کاهش پیدا می‌کند، لیکن چون نقاط مرگ حرارتی طبیعی، پایین‌تر از ۱۰۰ سانتی‌گراد است این کاهش نقطه‌ی جوش، تأثیر چندانی بر ضد عفونی نمی‌گذارد. (لازم به ذکر است که جوشاندن حدود ۹۰٪ از عوامل بیماری‌زا را از بین می‌برد).

ارتفاع	نقطه جوش
سطح دریای آزاد	۱۰۰ سانتی‌گراد
۳۰۰۰ متر	۹۰ سانتی‌گراد
۴۲۰۰ متر	۸۶ سانتی‌گراد
۵۷۰۰ متر	۸۱ سانتی‌گراد

ضد عفونی آب یعنی از بین بردن کلیه‌ی عوامل بیماری‌زای موجود در آب آشامیدنی. روش‌های ضد عفونی آب در طبیعت بسیار ساده است. لیکن هر یک دارای مزایا و اشکالات خود است. این که چه روشی بهتر است بستگی به محیط و احتمالاً نوع عامل بیماری‌زا و امکانات شما دارد.

عوامل بیماری‌زا انواع باکتری، ویروس و تک‌یاخته‌ها هستند و احتمال ابتلا به بیماری بستگی به مقاومت یا حساسیت بدن و تعداد و شدت هجوم عواملی دارد که وارد بدن شده‌اند که این نیز وابسته به میزان و منشأ آلودگی است اگر چه فرآیندهای طبیعی مانند رودخانه یا سرما، تعداد ریز جانداران (میکروارگانیسم‌ها) را کاهش می‌دهد. ولی نیاز به زمان زیاد دارد. ریز جانداران هفته‌ها و حتی ماه‌ها در آب سرد زنده می‌مانند.

بسیاری از ریز جانداران منشأ زواید حیوانی دارند ولی بیشترین آلودگی از مدفوع انسان‌هاست. به همین خاطر برای دفع زواید باید محل مناسبی را انتخاب کرد. زواید را باید در عمقی بین ۱۵ تا ۲۵ سانتی‌متر و با فاصله‌ای حداقل ۳۰ متر از هر گونه منبع آب و زهکش طبیعی دفن کرد. همان دقتی را که برای شستن دست‌هایتان در خانه می‌کنید در کوه و بیابان هم بکار گیرید. ظروف غذا را حتماً با مواد شوینده بشویید.

حرارت

حرارت ساده‌ترین وسیله برای از بین بردن کلیه‌ی عوامل بیماری‌زای روده‌ای است. لیکن حرارت دادن، ذرات را نمی‌زداید در حالی که تصفیه یا هالوژنیزه کردن، این پاکسازی را انجام می‌دهد.

حرارت طعم آب را تغییر نمی‌دهد و در تمام دنیا به عنوان ساده‌ترین روش متداول است. تنها نقطه‌ی ضعف این روش آن است که نیاز به سوخت دارد و در جایی که سوخت طبیعی وجود نداشته باشد باید تمام سوخت لازم را با خود حمل کنیم.

قانون ۱۰ دقیقه جوشیدن، قانون ضد عفونی آب است که طی آن حتی تخم باکتری‌های مقاوم به حرارت نیز از بین می‌رود. در حالی که عوامل بیماری‌زای روده‌ای که انواع سیست، باکتری، ویروس و انگل هستند در درجه

صافی (فیلتر)

مهم آن است که کیفیت آب ذخیره شده را هم حفظ می‌کند.

مؤثرترین فاکتور در کارایی کلر، مقدار است. هر چقدر مقدار کلر بیشتر باشد ریزجانداران زودتر کشته می‌شوند. عامل تأثیرگذار دیگر ولی کم‌اهمیت‌تر دمای آب است. هر چقدر دما کمتر باشد عمل ضدعفونی طولانی‌تر خواهد بود. اگر آب سرد باشد باید مدت اثر گذاری را طولانی‌تر کرد و هر چقدر آب کدرتر و آلوده‌تر باشد باید مقدار کلر یا ید را بیشتر کرد. اگر چه آب صاف جاری در کوهستان احتمالاً به کلر یا ید کمی نیاز دارد ولی این مقدار از یک میلی‌گرم در لیتر نباید کمتر باشد. احتیاط حکم می‌کند که برای آب جاری و صاف در کوهستان ۴ میلی‌گرم کلر در لیتر مصرف شود و مدت زمان اثر بخشی را نیز، مخصوصاً اگر آب سرد باشد، باید افزایش داد. در آب کدروی که مواد ته‌نشین نمی‌شوند نسبت فوق را باید به حداقل ۸ میلی‌گرم در لیتر رساند ولی در این صورت آب بد طعم می‌شود که در این صورت می‌توان از صافی‌های زغال‌سنگی برای رفع این طعم بد استفاده کرد.

کلر و ید هم به شکل مایع و هم به شکل قرص در بازار موجود هستند. در ضدعفونی آب در طبیعت ید چند مزیت بر کلر دارد. اولاً PH یا زواید نیترژن‌دار اثر کمتری بر آن می‌گذارند. ثانیاً بسیاری از مردم طعم ید را بر طعم کلر ترجیح می‌دهند. لیکن مصرف ید برای کسانی که مسئله غده تیروئید و یا سابقه عکس‌العمل حساسیتی نسبت به ید دارند و یا زنان باردار توصیه نمی‌شود. (امروزه ثابت شده که استفاده بسیار طولانی و زیاد از هالوژنها زمینه ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.) Δ

● نوشته: دکتر هوارد د-باکر

تصفیه‌ی آب با صافی به خاطر سادگی و تغییر ندادن طعم آب هواخواهان بسیاری دارد. ولی قیمت صافی معمولاً گران است، وزن دارد و جاگیر می‌باشد. منافذ فیلتر وقتی که آب کدر است زود می‌گیرد و کارایی آن کاهش می‌یابد. صافی‌هایی که تنها ریزجانداران را به طور مکانیکی تصفیه می‌کنند برای دفع سیت‌ها و باکتری‌ها خوب هستند ولی نمی‌توانیم مطمئن باشیم که ویروسها را هم که منشأ آن مدفوع انسان و حیوان است، تصفیه کنند. درست است که بیشتر ویروسها به اجسام بزرگتر و باکتریها می‌چسبند و یا بهم می‌چسبند و تشکیل یک توده را می‌دهند و در نتیجه می‌توانیم آنها را با صافی‌های مکانیکی تصفیه کنیم ولی به نتیجه‌ی کار نمی‌توانیم خیلی مطمئن باشیم چون حتی با تعداد کمی ویروس، دستگاه گوارش دچار بیماری می‌شود.

در حال حاضر دو نوع صافی وجود دارد. یکی صافی معمولی است که فقط با عمل ساده‌ی مکانیکی مواد زائد را می‌گیرد و دیگری صافی الکترومکانیکی. صافی‌های الکترومکانیکی قادرند از طریق چسبندگی الکترومکانیکی، ویروسها را به تله اندازه‌ند. ولی این صافی‌ها خیلی گران هستند و عمل تصفیه در آنها به کندی صورت می‌گیرد. سوراخهای صافی به عکس آنچه که در ابتدا به نظر می‌آید تأثیر مطلق در گرفتن میکربها ندارند.

ریزجانداران اندازه‌های مختلف دارند و چون انعطاف پذیر هستند تغییر شکل می‌دهند و از سوراخ صافی عبور می‌کنند. به همین خاطر سوراخ بسیاری از صافی‌ها را بیج در بیج می‌سازند تا ریزجانداران بالاخره در یکی از بیچه‌ها به تله افتاده و نتوانند ادامه‌ی مسیر دهند. از این رو برای تعیین کارایی یک صافی نباید فقط به قطر سوراخ توجه کرد بلکه عمق و طراحی بیچه‌های آن نیز فوق‌العاده اهمیت دارد.

زغال سنگ

دانه‌های تخلیص شده‌ی زغال سنگ هم با جذب مواد آلوده‌ی آلی یا شیمیایی یا رادیواکتیو، آب را صاف می‌کند و رنگ و بوی آن را هم بهتر می‌کند ولی ریزجانداران را نمی‌تواند بگیرد و در نتیجه به عنوان یک صافی ضدعفونی کامل به حساب نمی‌آید. استفاده‌ی مطلوب از زغال‌سنگ بدین شکل است که پس از ضدعفونی آب با کلر یا ید آب را از فیلترهای زغال‌سنگی عبور می‌دهند تا بوی بد این دو عنصر گرفته شود.

هالوژنها

هالوژنها (کلر و ید) ضدعفونی کننده‌های عالی برای از بین بردن انواع باکتری، ویروس، ژیاوردیا و سیت‌های آمیبی به استثنای کریپتوسپوریدیوم هستند. این عناصر ارزان هستند و تقریباً به راحتی در همه جا پیدا می‌شوند.

اثر ضدعفونی کننده‌ی کلر

دما (ساتی‌گراد)	PH	مدت	غلظت میلی‌گرم در لیتر	ژیاوردیا
۳-۵	۶-۸	۶-۲۴ ساعت	۰/۵	
۳-۵	۶-۸	۶۰ دقیقه	۴	
۳-۵	۶-۸	۳۰ دقیقه	۸	
۱۵	۶-۸	۱۰ دقیقه	۳	
۲۵	۶-۸	۱۰ دقیقه	۱/۵	
۲	۷-۸	۴۰ دقیقه	۰/۵	ویروسهای رودهای
۲۵	۷-۸	۳۰ دقیقه	۰/۳	
اثر ضدعفونی کننده‌ی ید				
۲۰	۷	۱۵ دقیقه	۳	ژیاوردیا و سیستهای آمیبی
۳	۷/۴	۳۰ دقیقه	۷	
۲۵	۷	۱۰ دقیقه	۶/۳	ویروسهای رودهای

مقدمه:

مصرف مواد انرژی‌زا و تقویت‌کننده یا تحریک‌کننده‌ی عضلات موضوعی است که در دنیای ورزش و در زمینه‌های رقابت‌های جمعی یا حتی رقابت‌های تک‌بسته‌تک (انفرادی) ورزشی نیز، مسئله‌ساز شده و حساسیت خاص خود را ایجاد کرده است. حساسیت نسبت به این مسئله تا حدی است که سازمان‌های ملی و بین‌المللی ورزشی، قبل از مسابقات با انجام یک رشته آزمایش‌های ویژه از هر ورزشکار، نسبت به مصرف داروها، شرکت یا عدم شرکت او را در مسابقات تعیین می‌کنند. به این دلیل است که انجام مسابقات ورزشی یا رقابت ورزشی انسانها باید در محیط و شرایط یکسان از قدرت‌های طبیعی انسانی و عاری از هر گونه مواد قدرت‌دهنده‌ی کمکی شیمیایی یا غذایی مصنوعی باشد.

اما:

در بعضی از رشته‌های ورزشی تقویت عضلات برای تحمل بیشتر آنها در برابر کاری که انجام می‌دهند استفاده از مواد انرژی‌زا در حد معقول و متناسب رژیم‌های غذایی، مجاز می‌دانند مانند رشته‌های بدن‌سازی یا سنگ‌نوردی و کوهنوردی. اما سوال اصلی در این باب مطرح است که آیا استفاده از مواد انرژی‌زا و مجاز، دارای حد و اندازه است یا آن که ورزشکار در هر مقدار دلخواه می‌تواند از آن استفاده کند؟ ضمناً استفاده از این مواد چه عوارض و آثار سوء در کوتاه مدت یا بلند مدت برای ورزشکار باقی خواهد گذاشت؟

فصلنامه کوه

کریتین

مواد انرژی‌زا و مفید یا زیان آور

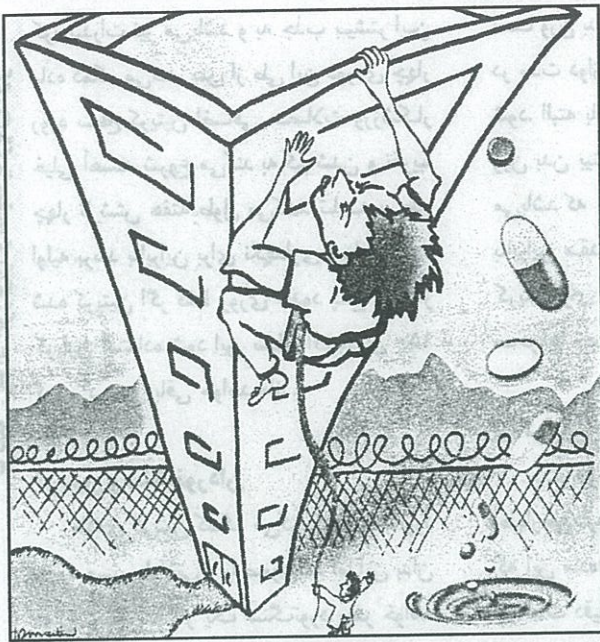
ترجمه‌ی ایرج امینی‌نژاد

آیا کریتین باعث می‌شود سنگ‌نورد راحت‌تر صعود کند؟

دو سنگ‌نورد را در نظر بگیرید که از نظر صعود هر دو از بهترین و هر دو در یک مسیر مشابه آماده‌ی صعود و رقابت هستند. دیواره‌ها - گیره‌ها و درجه‌های صعود در هر مسیر برای هر دو یکسان است. ضمناً رقبا از نظر جسمی و فیزیکی هر دو مانند هم و برابر و از نظر مهارت و اشتیاق برای پیروزی نیز احساس یکسان دارند. اما یک اختلاف بارز بین آن دو وجود دارد و آن این است که در اعماق سلول عضلات یکی از سنگ‌نوردان مقدار زیادی از یک ماده‌ی شیمیایی طبیعی که به شکل غیر متعارف افزایش پیدا کرده وجود دارد و با دقت فراوان مطابق با ارگانیزم بدن آن ورزشکار شکل گرفته است و این ماده‌ی شیمیایی طبیعی، کریتین است.

با این مقدمات، در این مسابقه آن سنگ‌نوردی برنده خواهد شد که کریتین عضلات او بیش از دیگری باشد. آیا شما نیز قصد دارید صعودی سریع داشته باشید و اگر قصد

دارید که با قدرت صعود کنید و نیز این کار را برای مدت طولانی‌تری انجام دهید کریتین می‌تواند به شما کمک کند اما کریتین چیست؟ مطالعات وسیع پژوهشگران نشان می‌دهد که این ماده نیروبخش قدرت فزاینده‌ای در ورزشکار ایجاد می‌کند مخصوصاً برای فعالیت‌های شدید بدنی که بین ۱۰ الی ۶۰ ثانیه طول بکشد و برای سنگ‌نوردان به معنی موفقیت بیشتر در سنگ‌نوردی‌های مشکل و نیز حتی در امتداد یک طول طناب است. به نظر می‌رسد اکنون بیشتر علاقمند شدید که بدانید کریتین چیست از پنج سال گذشته تا امروز بیش از ۲۵۰ مطالعه و تحقیق بر روی این ماده انجام شده است و در ۱۸۰ آزمایش از این مجموعه، نشان داده شده که کریتین می‌تواند بهره‌ی قدرت و نیرو را، ده تا پانزده درصد افزایش دهد دکتر ریچارد کرایدر «Richard-Kreider» از بخش آزمایشگاه تغذیه در ورزش و تمرینات در دانشگاه ممفیس «Memphis» آمریکا با انجام آزمایش‌های متعدد و نتایج به دست آمده می‌گوید:



کریتین مشابه این مواد عمل می‌کند و می‌تواند در عضلات انباشته شود و در مدت کوتاهی بسوزد و به مصرف برسد. پس از آن که شخص با مصرف کریتین عضلات خود را انباشته کرد سطح عادی کریتین در عضلات خود که حدود ۱۲۰ گرم است به ۱۵۰ تا ۱۶۰ گرم افزایش می‌دهد و با این عمل، ورزشکار یک قسمت حیاتی از منبع سوختی را برای به کار گیری چرخه‌ی تولید انرژی فراهم کرده است و این مانند

«تمامی مطالعات انجام شده نتایج عالی و خوبی را نشان می‌دهد و من در آزمایشهای خود در میان مواد افزایش‌دهنده انرژی که خوراکی هستند این ماده را تنها ماده‌ای تشخیص دادم که بیشتر از مواد خوراکی دیگر توانایی انرژی‌زایی دارد. بنابراین به نظر می‌رسد این داروی خوراکی کار خود را خوب انجام می‌دهد.»

حال سؤال این است آیا سنگ‌نوردی که در مسابقه خود از این مواد استفاده کرده است کار صحیح انجام داده آیا سنگنورد استفاده از این مواد انرژی‌زا و نیروبخش موقت را به سلامتی و تندرستی خود ترجیح داده است. قبل از بحث و بررسی این مواد ابتدا باید مشخص کنیم که (Creatine) کریتین چگونه عمل می‌کند.

و در آگاستورها نیز عرضه می‌کنند و معمولی‌ترین ترکیب کریتین، ماده خوراکی به نام مونوهیدرات کریتین **Monohydrate Creatine** است که پودر سفید رنگی است و می‌توان همراه با آب میوه یا آب خالص استفاده کرد. بر اساس توصیه شرکت‌های تولید کننده و همچنین نظر دکتر **Krieder** محقق در این زمینه، حالت مایع کریتین و یا مخلوط آن با یک نوشیدنی گاز دار بهتر جذب و وارد عضلات ورزشکار می‌شود. البته تحقیقات هنوز این مطلب را رد نکرده

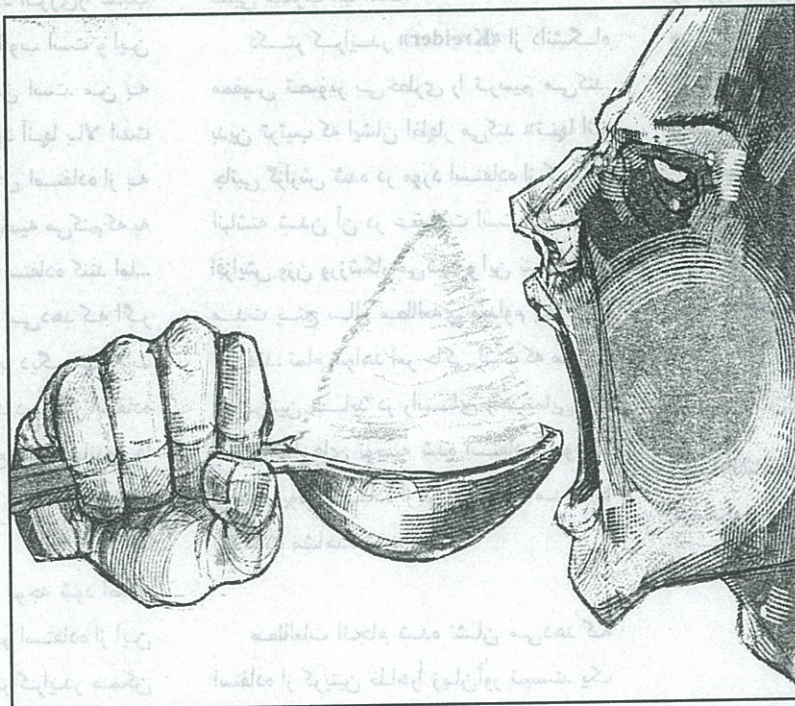
آن است که برای طی مسافت طولانی با اتومبیل از باک بنزین بزرگتری استفاده شود. استفاده از کریتین مانند استفاده از مواد کربوهیدرات‌ها است با این تفاوت که این ماده دارای اثر انرژی‌زا برای فعالیت‌های کوتاه مدت می‌باشد.

در بعضی از کشورها، کریتین در فروشگاه‌های مواد غذایی بهداشتی **Health food store** ارائه می‌شود و در بعضی از کشورها نیز آنرا به راحتی در داروخانه‌ها - سوپرمارکت‌ها

کریتین ماده‌ای است طبیعی که حدود ۱۲۰ گرم از این ماده در عضلات هر شخص وجود دارد. این ماده یک اسید آمینه «**Amino-Acid**» است که در گوشت قرمز همراه با مواد دیگر و به طور معمول در بدن ما نیز وجود دارد. ضمناً بر اساس راهنمای تغذیه‌ی ورزشی در رژیم گیاهخواران، ماده کریتین در گیاهان نیز به فراوانی یافت می‌شود.

کریتین چه کاری انجام می‌دهد

بدن انسان منابع سوخت و ساز متعددی دارد که هر کدام برای تلاش و فعالیت خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ورزشکارانی که برای مسافت طولانی فعالیت می‌کنند مانند دویده‌ها و دوچرخه‌سواران، عضلات خود را با مواد سوخت و ساز گلیکوژنی که به آهستگی مصرف می‌شود پر می‌کنند.



است. بهترین روش بهره‌برداری از این ماده استفاده از آن در یک دوره‌ی چهار تا شش روزه است در این دوره باید کریتین را بین چهار یا پنج نوبت در روز و در هر نوبت مقدار پنج گرم مصرف کرد. مخلوط کردن پودر کریتین در آب میوه خیلی متداول است. زیرا آب میوه علاوه بر بهتر کردن طعم آن حاوی

کربوهیدرات نیز می‌باشد و به جذب بیشتر این ماده کمک می‌کند. پس از طی این دوره‌ی چهار روزه سطح کرتین اضافی عضلات ورزشکار خیلی آهسته شروع می‌کند به کم شدن و تقریباً چهار تا شش هفته طول می‌کشد تا به سطح اولیه برسد بنابراین برای نگهداری سطح افزوده شده کرتین اگر فقط روزی حدود پنج گرم از کرتین استفاده شود این سطح افزوده‌ی ۱۵۰ گرمی در بدن باقی خواهد ماند.

کرتین و سنگ‌نوردان

ماده‌ی کرتین کمک می‌کند که سنگ‌نورد بتواند مسیر طولانی‌تر را صعود کند اما این بدان معنی نیست که کار یک سنگ‌نورد بهتر خواهد شد. یک مربی با تجربه‌ی سنگ‌نوردی که در سطح وسیعی در مورد کیفیت عملیات صعود تحقیق کرده است می‌گوید:

«تمرکز فکر، تأثیر مستقیم بر بهبود تکنیک صعود دارد و به اغلب سنگ‌نوردان کمک می‌کند تا بهتر صعود کنند و این روش بهتر از آن است که سنگ‌نورد فقط به فکر افزایش قدرت خود باشد.»

بنابراین استفاده از مواد انرژی‌زا سبب پیشرفت سنگ‌نورد تا حد مطلوب است و این امر در تمامی ورزشها صادق است. من به سنگ‌نوردانی که تکنیک صعود آنها بالا است ولی متأسفانه قدرت کافی برای استفاده از به کارگیری این تکنیک ندارند توصیه می‌کنم که به مقدار تعیین شده از این ماده استفاده کنند اما... این مربی محقق هشدار می‌دهد که اگر تاندون‌های سنگ‌نورد همراه با دیگر عضلات قوی نشوند آنها آسیب خواهند دید. اگر استفاده از کرتین چند هفته‌ای قطع شود تاندون‌ها فرصت پیدا می‌کند تا همگام با دیگر عضلات تقویت شوند.

نکته دیگر که باید به آن توجه شود اضافه شدن وزن سنگ‌نوردان در اثر استفاده از این ماده است. طبق گزارش دکتر کرایدر ممکن

است وزن بدن در هفته‌ی اول حدود ۱/۵ کیلو و در مدت دوازده هفته حدود ۲ کیلو نیز اضافه شود. البته باید توجه داشت علت اصلی افزایش وزن بدن بیشتر به علت بزرگ شدن عضلات می‌باشد که خود نکته امیدوار کننده‌ای است. بنابراین مقداری از انرژی تولید شده توسط کرتین برای جابجایی وزن اضافی بدن به بالای صخره‌ها مصرف خواهد شد.

آیا کرتین بی‌خطر است؟

دکتر «ونداکار مالی» از بیمارستان کلمبیا اظهار می‌دارد مطالعات کوتاه مدت نشان می‌دهد که این ماده برای عضلات مؤثر است اما فعلاً مطالعات دقیقتر و بیشتری انجام نشده که بتوان در مورد عوارض جانبی ناشی از استفاده از این ماده را تعیین کرد. دکتر کارمالی در مورد امکان به وجود آمدن عوارض کلیوی اشاره‌ی مخصوص دارد و می‌گوید: ممکن است در اثر استفاده‌ی دراز مدت از این ماده این مشکلات بروز کند. زیرا کرتین اضافی باید از طریق کلیه‌ها جمع‌آوری و سپس دفع شود. وی تأکید دارد که استفاده‌ی بیشتر از مایعات هنگام مصرف کرتین لازم است، زیرا یکی از آثار جانبی انباشتگی کرتین در عضلات، افزایش نسبی مصرف آب است.

دکتر کرایدر «Kreider» از دانشگاه ممفیس تصویر بی‌خطری را ترسیم می‌کند. بدین ترتیب که ایشان اظهار می‌کند «تنها اثر جانبی گزارش شده در مورد استفاده از کرتین انباشته شدن آن در عضلات است که سبب افزایش وزن ورزشکار می‌شود و این نتیجه را در مدت پنج سال مطالعه‌ی مداوم به دست آورده‌اند. تمام شواهد امر حاکی است که مصرف کرتین باید در راستای راهنمایی‌ها و دستورالعمل‌های توصیه شده استفاده شود تا بی‌خطر بودن استفاده از آن در کوتاه مدت یا بلندمدت مشاهده شود. اما.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که استفاده از کرتین ظاهراً زیان‌آور نیست. یک

محقق و مربی سنگ‌نوردی اظهار می‌دارد که استفاده از این ماده، تکنیک شخصی سنگ‌نورد را بهتر نمی‌کند. کرتین در بدن به صورت طبیعی به وجود می‌آید اما نه به آن مقدار که به صورت تزریق وارد بدن می‌شود. این ماده، مفاصل ورزشکار را از صدمه محافظت نکرده و سلامتی او را تضمین نمی‌کند. این ماده فقط نیروی ورزشکار را زیاد می‌کند. بنابراین آیا استفاده از این ماده می‌تواند شرایط سالم را توجیه کند یا یک نوع غلو در ارائه و نشان دادن قدرت طبیعی ورزشکار خواهد شد.

در چند دهه‌ی گذشته استفاده از مواد حاوی گلیکوژن^(۱)، نگرانی‌های گوناگون برای ورزشکاران و مربیان ایجاد کرده بود زیرا مشخص شده است گلیکوژن برای سوخت دراز مدت است. در گذشته این مواد بسیار مورد توجه عموم مردم قرار گرفت و دوندها مقدار زیادی به صورت تزریق وارد بدن می‌کردند. وقتی دوندها وارد میدان رقابت می‌شدند و رکوردهای قبلی خود را می‌شکستند بعضی از داوران این عمل را به علت انجام عملی نظیر دوپینگ خطا اعلام می‌کردند ولی بعدها معلوم شد که روش استفاده از مواد انرژی‌زا که از کربوهیدراتها و با روش معقول و مناسب استفاده شود سودبخش خواهد بود. ورزشکارانی که خواهان یک سوخت پیرانرژی هستند تا آنها را زودتر نیرو دهد و قوی‌تر کند کرتین مصرف می‌کنند ولی مانند این است که از غذاهای مقوی بیش از اندازه استفاده شود.

محققانی مانند دکتر کرایدر «Kreider» اظهار می‌دارند مصرف کرتین در اندازه‌ی متعادل بی‌خطر است ولی محققان دیگر نظری به جز اظهارات ایشان دارند و می‌گویند فواید مصرف این ماده به‌خوبی مشخص نشده است لذا مصرف آن به‌امتحان نمی‌آورد. Δ

(۱) مواد نشاسته‌ای یا کربوهیدرات هستند که در کبد کلیه افراد به صورت ذخیره وجود دارد و پس از تبدیل به گلوکز یا قند ساده مصرف می‌گردد.

مجسمه‌ی یکصدمتری (بودا) در کوه بامیان صخره‌ی دختر انوشیروان

از: ابراهیم صدری

ونقاشی‌های مانویان



بامیان منطقه‌ایست کوهستانی واقع در افغانستان، یکصد کیلومتری کابل که مجسمه‌ی بزرگی از بودای ایستاده به ارتفاع یکصد متر در زیرطاقی بزرگ تراشیده شده است که در جهان منحصر به فرد و بی‌نظیر می‌باشد. این مجسمه‌ی تاریخی و قدیمی، چون بدون پایه صدمتر است به مراتب بلندتر از مجسمه‌ی آزادی آمریکا است که نزدیک ۲۵ متر بلندی آن است. برخی از اهالی منطقه ارتفاع مجسمه‌ی بودا را نیز بیشتر از ۱۰۰ متر می‌دانند و حتی می‌گویند که وسعت روی کلاه آن آنقدر زیاد بوده است که یک موتور سیکلت می‌توانسته به راحتی روی آن دور بزند. اما به علت طول زمان و تغییر و تحولات جوی و محیط آزاد و بدون سرپوش کوهستان،



قسمتی از سنگ‌های این مجسمه ریخته و به شکل عکس پیوست درآمده. در فاصله‌ی ۱۲۰ متری این مجسمه در بامیان صخره‌ای وجود دارد که آن را صخره‌ی دختر انوشیروان می‌نامند که تصویر انوشیروان که بر تخت جلوس کرده و تاج بر سر دارد بر روی سنگ حک شده و شکل سر ۸ آهو دور سر و شانه‌های او دیده می‌شود. همین‌طور دو آهو در دو طرف تخت با دو سر دیگر آهو در بالای دو ستون طرفین تخت کنده کاری گردیده. نقش یادشده عیناً همانند تصویری است که در جام‌زرین او در کتاب‌های تاریخ و موزه‌ها می‌باشد. در نزدیک این کنده‌کاری تصویر یک زن و مرد هم روی سنگ وجود دارد که به احتمال زیاد نقش فرماندار بلخ و دختر انوشیروان است. همه آنها نیز نمونه‌ای از هنر ساسانیان و دیگر هنرمندان می‌باشد. در ۳۰ سال قبل دو باستان‌شناس فرانسوی در ترمیم نقوش و مجسمه‌ی بودا مطالعه و در ترمیم آنها کوشش فراوان نموده‌اند. Δ

نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

مهندسی اجزای صعود

این نوشتار مطالبی در مورد چگونگی استفاده، نگهداری، بازرسی و محافظت صندلی‌ها را شامل می‌شود.

۱- این وسیله بایستی فقط توسط اشخاص تعلیم دیده و صلاحیت‌دار مورد استفاده قرار گرفته و یا تحت نظر آنان توسط سایر افراد مورد بهره‌برداری قرار بگیرد.

۲- صعود یا سایر فعالیت‌هایی که این وسیله برای آنها قابل استفاده می‌باشد اصولاً خطرناک است، بنابراین یک انتخاب نامناسب و یا یک استفاده و نگهداری غلط از صندلی می‌تواند سبب بروز خسارت و جراحتهای شدید یا مرگ شود.

۳- از مسئولیتهای استفاده کننده است که نحوه‌ی استفاده‌ی وسایل تولید شده را خوب بفهمد و از آنها فقط برای تمرین‌هایی که خاص آن وسایل می‌باشد استفاده نموده و تمام موارد ایمنی را مراعات نماید.

۴- سازنده‌ی این وسایل و بخش کننده‌ی آن در هیچ شرایطی مسئول خسارتهای، جراحتهای و مرگ ناشی از استفاده‌ی غلط وسایل نخواهد بود.

الف) استفاده یا بهره‌برداری:

این وسیله (صندلی) برای صعود و کوهنوردی در شرایط آب و هوایی

معمولی درست شده است. بنابراین بایستی مطابق آنچه که ذیلاً شرح داده می‌شود مورد استفاده قرار گیرد و نباید در هیچ شرایطی تعمیر شده یا تغییراتی روی آن اعمال شود.

این وسیله بایستی با سایر وسایل کوهنوردی که خصوصیتی تکمیلی دارند و همچنین با در نظر گرفتن محدودیت قطعات مختلف مورد استفاده قرار گیرد.

در مورد تعلیمات مربوط به توقف و استقرار و فرود آمدن و همچنین طرز صحیح پوشیدن و قرار گرفتن صندلی در قسمت مناسب بدن و نحوه‌ی اتصال جلیقه با صندلی و گره‌ها به شکل‌ها مراجعه نمایید.

حتی‌الامکان این وسیله باید شخصی بوده و جلیقه با یک صندلی مورد استفاده قرار داده شود.

علائم ایمنی صندلی‌ها هنگامی که نو و تازه هستند مطابق مشخصات U.I.A.A و CE مورد تأیید می‌باشند.

ب) سقوط:

هر وسیله‌ای که سبب بوجود آمدن یک سیستم ایمنی می‌باشد ممکن است در جریان یک سقوط صدمه ببیند، بنابراین بایستی همیشه قبل از استفاده مجدداً مورد بازرسی واقع شود.

اگر یک صندلی یا اجزای

تشکیل دهنده‌ی آن علائم فرسودگی یا عیب و نقص نشان دهد باید تعویض شود ولو اینکه در حد یک شک و تردید باشد.

هر صندلی که یک سقوط فوق‌العاده شدید و خطرناک را تحمل نماید بایستی کنار گذاشته شود.

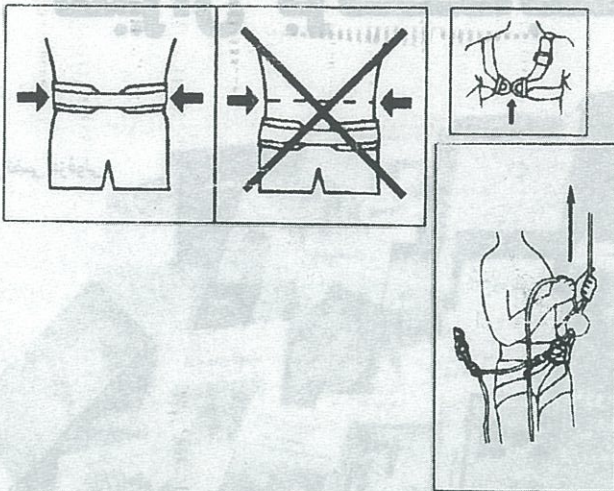
پ) بازرسی:

دقیقاً قبل از استفاده باید صندلی را بازدید نمود تا اینکه اطمینان حاصل شود که صندلی در وضعیت بسیار خوبی قرار دارد، همچنین استفاده کننده بایستی در یک محل مطمئن شخصاً یک آزمایش کشش انجام دهد تا اینکه مطمئن گردد اندازه‌ی صندلی برای او خوب و مناسب می‌باشد، آزمایش کشش فوق باید حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد.

یک صعود کننده برای رعایت اصول ایمنی گره‌ها را قبل و در حین استفاده باید کنترل نماید.

اگر قسمتی از تجهیزات معیوب گشته و یا فرسوده شده است و آلوده به مواد شیمیایی شده باشد بایستی تعویض شود. زیرا زندگی استفاده کننده وابسته به آن است.

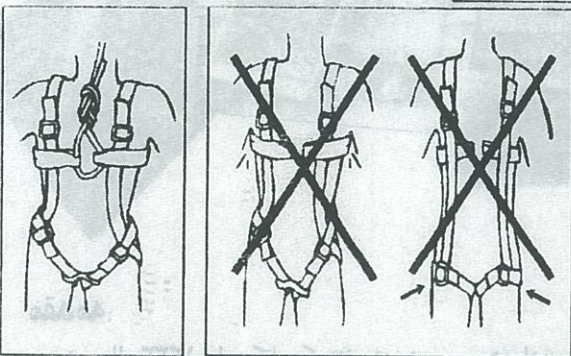
● ترجمه‌ی پرویز حاجی‌محمدی



۲) قسمت‌های چرخ‌کاری شده: پارگی نخها، شکستگی‌ها یا فرسودگی‌ها.

خ) نگهداری (انبار کردن):

این وسیله را بدون بسته‌بندی و در یک محیط خنک، خشک، دور از رطوبت و منبع حرارتی و همچنین از لبه‌ها و وسایل تیز و برنده و مواد تجزیه کننده و به عبارتی از تمام عواملی که باعث خسارت و اضمحلال صندلی گردد محافظت نمایید.



د) عمر صندلی:

قانون CE 89/686/EEC اتحادیه اروپا موظف می‌کند عمر صندلی را مشخص کنیم. تعیین عمر این وسیله خیلی مشکل است. عمر صندلی را می‌توان به ۵ سال محدود کرد، با وجود این عوامل ذکر شده در زیر می‌توانند زمان ایمنی صندلی را کاهش دهند:

استفاده‌ی ممتد و زیاد از صندلی، خسارت‌های وارده به قسمت‌های تشکیل دهنده، تماس با مواد شیمیایی، حرارت زیاد، قرار گرفتن به مدت طولانی در زیر تشعشعات ماوراء بنفش، فرسودگی، بریدگی‌ها، سقوط‌های شدید، حرارت‌های بالا و بالاخره استفاده و نگهداری بد و نامناسب.

در پایان باید متذکر شد که اگر در مورد ایمنی صندلی مشکوک هستید با انجام تعمیرات و تغییرات از بدتر کردن شرایط اجتناب کنید و صندلی را کنار بگذارید. Δ

ت) درجه حرارت:

صندلی را در حرارت کمتر از ۵۰ درجه سانتیگراد نگهداری کنید زیرا ممکن است اجزا و مواد تشکیل دهنده‌ی آن آسیب ببینند.

ج) مواد شیمیایی:

از تماس با هر ماده شیمیایی که می‌تواند به خصوصیات و توان ایمنی صندلی آسیب برساند پرهیز کنید و در صورت تماس آن را تعویض نمایید.

چ) تمیز کردن و ضد عفونی نمودن صندلی:

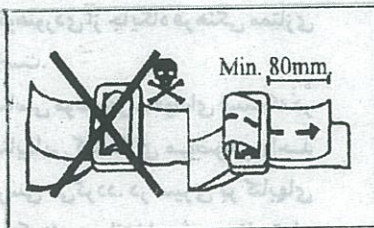
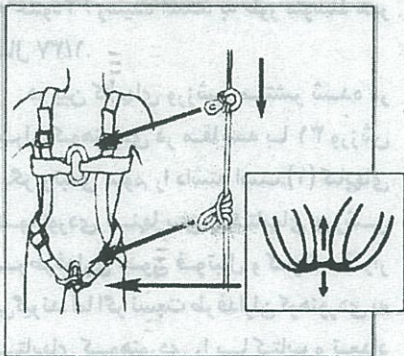
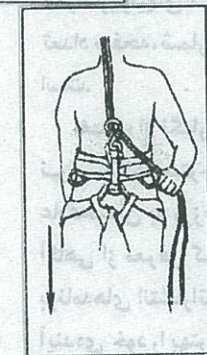
فقط با آب و صابون خنثی بشویید و حداکثر درجه‌ی آب ۴۰ درجه‌ی سانتیگراد باشد، صندلی را بعد از شستشو کردن دور از حرارت مستقیم و به صورت طبیعی و در سایه خشک کنید.

ح) نگهداری و بازرسی:

علاوه بر کنترل معمولی که قبل از هر بار استفاده از صندلی انجام می‌دهیم، این وسیله بایستی به صورت دوره‌ای توسط شخص صلاحیت‌دار مورد بازرسی قرار بگیرد، و در صورت مشاهده‌ی نقص و عیب در صندلی مطلقاً نباید دیگر مورد استفاده قرار داده شود.

- هنگام کنترل به نکات زیر توجه کنید:

۱) قسمت‌های پارچه‌ای: بریدگی، پارگی، فرسودگی و خسارت‌های ناشی از کهنه شدن و تماس با منابع حرارتی و مواد تجزیه کننده (خورنده).



سیرای بر کتابهای منتشر شده

درباره کوه



مرتضی دزفولی

قسمت اول

مقدمه:

هستند که در آن مجموعه‌ای از گزارشهای کوهنوردی و نحوه اجرای برنامه‌های کوهنوردی درج شده است. کتابهای راهنما ۱۰٪ از مجموع کتابهای کوهنوردی هستند.

۲- امداد - کتابهایی که درباره اصول کمکهای اولیه یا چگونگی انتقال کوهنورد ساخته دیده به جای امن است. کتابهای پزشکی کوهنوردی نیز در این مقوله جای گرفته‌اند. ۱۱٪ کتابهای کوهنوردی با موضوع امداد است.

۳- تکنگاری - تکنگاری یا مونوگرافی می‌تواند مانند «نانگا پاربات» به شرح برنامه‌ای ویژه بپردازد و یا مثل «دماوند کوه» منطقه‌ای ویژه را معرفی کند و یا مانند عقاب کلیماتجارو فعالیتهای کوهنوردی یک نفر را دنبال کند. بیشترین کتابهای کوهنوردی با ۳۲٪ در موضوع تکنگاری هستند.

۴- آموزش - عناوینی که هدف آموزش در آنها دنبال می‌شود. هر چند به نظر می‌رسد هر کتابی بار آموزشی دارد ولی این موضوع برای کتابهایی که مستقیماً هدف آموزش را دنبال می‌کنند در نظر گرفته شده است. ۲۱٪ کتابهای کوهنوردی آموزشی بوده‌اند.

۵- فرهنگ - کتابهایی که نام و جایگاه

همراه ویژگیهای مترجم، ناشر، تاریخ نشر، تعداد صفحه، شمارگان (تیراژ)، قیمت و موضوع است.

هدف از نگارش این مقاله کمک به نویسندگان، مترجمان، محققان و تمامی علاقه‌مندان به ورزش کوهنوردی است تا با آگاهی از معرفی کتابهای کوهنوردی ایران برنامه‌های انتشاراتی، تحقیقی و مطالعاتی آینده‌ی خود را بهتر طرح ریزی کنند. گروههای کوهنوردی نیز با داشتن این فهرست می‌توانند کسری کتابهای گروه خود را یافته و باکپی کردن از کتابهای اصلی، کتابخانه‌ی گروه خود را کامل کنند تا مرجعی کامل و مناسب برای اعضایشان آماده کنند. فدارسیون کوهنوردی و گروههای کوهنوردی قدیمی‌تر مکان‌هایی هستند که در آن می‌توان از کتابهای اصلی استفاده کرد.

شما کاستی‌هایی در معرفی برخی کتابها مشاهده خواهید کرد. گروهی از کتابها نام نویسنده یا مترجم را ندارند و بعضی تاریخ نشر و شمارگان.

کتابهای کوهنوردی در ۷ موضوع جای گرفته‌اند:

۱- راهنما - کتابهای راهنما، کتابهایی

در سال ۱۳۳۳ اولین کتاب کوهنوردی در ایران با نام «پیروزی بر اورست» توسط محمد کاظم گیلانپور منتشر شد. ۴۵ سال بعد یعنی در سال ۱۳۷۸ تعداد کتابهای کوهنوردی در ایران به حدود ۶۲ رسیده است، به طور متوسط هر سال ۱/۳۷.

در بین کتابهای ورزشی منتشر شده در ایران، کوهنوردی در مقایسه با ۳۱ ورزش دیگر رتبه‌ی سوم را داشته است. (۱) کتابهای کوهنوردی تنها پس از کتابهای ورزشی پرتعدادی چون فوتبال و کاراته قرار می‌گیرند. اما اگر نسبت طرفداران کوهنوردی به کتابهای کوهنوردی را با کتاب و تعداد علاقه‌مندان ورزشهای دیگر مقایسه کنیم درمی‌یابیم که کتابهای کوهنوردی به نسبت علاقه‌مندان در مرتبه‌ی نخست قرار می‌گیرند. کوهنوردی از جایگاه فرهنگی ممتازی برخوردار است.

کتابشناسی موضوعی، مقوله‌ای است که در آن، نام کتابهایی که دارای موضوعی واحد هستند بررسی می‌گردد. در سیرای بر کتابهای کوه، موضوع کوهنوردی انتخاب شده و نام تمام کتابهای کوهنوردی منتشر شده در ایران به

کوهها در آن نوشته شده باشد. متأسفانه هنوز کتابی که منحصرأ واژه‌های کوهنوردی را تعریف کند نداریم، چنین کتابی را نیز می‌توان در این موضوع جای داد. تنها ۳ عنوان یا ۵٪ از کتابهای کوهنوردی «فرهنگ» بوده‌اند.

۶- مجموعه - ترکیبی از دو یا چند موضوع بالا. ۱۸٪ کتابهای کوهنوردی مجموعه هستند.

۷- عکسنامه - کتابی بدون نوشته و فقط حاوی عکس مانند دماوند و کوههای ایران از برادران کسرائیان. کمترین حجم (و البته بیشترین قیمت) در کتابهای کوهنوردی به عکسنامه اختصاص یافته است.

پیش از دیدن فهرست توضیحات و نکاتی به نظر تان خواهد رسید.

* با وجود ارتباط نزدیک بین غارنوردی و اسکی با کوهنوردی از بررسی این دو موضوع فعلاً خودداری گردیده است.

* ۵ کتاب به دلایلی که خواهد آمد در فهرست جای نگرفتند: «فاتحان قله اورست» برای کودکان نوشته شده است. این کتاب را باید در گروه کتابهای کودکان بررسی کرد و نمی‌توان آن را در کتابهای کوهنوردی که به صورت اختصاصی به ورزش کوه پرداخته‌اند جای داد. «سرباز و کوهستان» و «عملیات در کوهستان» در زمره‌ی کتابهای نظامی هستند که توسط نیروی زمینی ارتش چاپ شده است. این دو کتاب در دسترس کوهنوردان نیستند. «آوای کوهستان» و «ترانه سرودهای کوهستان» را با وجود آن که گروههای کوهنوردی معتبر چاپ کرده‌اند چون منحصر به سرود و ترانه هستند نمی‌توان آنها را در مقوله کوهنوردی جای داد.

* دو کتاب با یک نام - دو کتاب با عنوان «فن کوهنوردی» منتشر شده است. «فن کوهنوردی» تألیف سرهنگ یحیایی در سال ۱۳۳۶ و «فن کوهنوردی» تألیف شهریار محمد بیگی در سال ۱۳۶۲. با توجه به محدود بودن تیراژ فن کوهنوردی و قدمت چاپ آن می‌توان مطمئن بود که آقای شهریار محمدیگی از چاپ فن کوهنوردی سرهنگ یحیایی آگاهی نداشته‌اند. طبیعی است که نویسندگان و مؤلفان لااقل در عالم کوهنوردی نایب‌ت از یک عنوان دوبار استفاده کنند.

* پرکارترین ناشر بنا چاپ ۶ کتاب فدراسیون کوهنوردی بوده است.

* ۳۴٪ از کتابهای منتشر شده ترجمه و ۶۶٪ تألیف است.

* سه کتاب پیروزیهای تلخ، چگونه با خطرات کوهستان مبارزه کنیم و کمکهای اولیه در کوه به دلیل در دسترس نبودن فهرست موضوعی ندارند. نام و ویژگیهای این سه کتاب از کتابشناسی تربیت‌بدنی و ورزش برداشته شده است.

(۱) کتابشناسی تربیت‌بدنی و ورزش از انتشارات کمیته‌ی ملی المپیک تألیف مصطفی بیابانی + فرهاد حسنی سال ۱۳۷۰

آموزش کوهنوردی از کوهپیمایی تا صعودهای دشوار
آن بلاکشاو/م. شریفی و ق. یوسف‌پور

چاپ اول / نشر روستا با همکاری شورای کوهنوردان همدان / تابستان ۱۳۶۰ / ۳۱۲ / ۳۱۲ / ۳۵ / تومان / آموزشی

چاپ دوم / انتشارت توسط مترجمان / ۱۳۷۰ / ۳۱۲ / ۳۱۲ / ۳۵ / ۳۳۰۰ / نسخه / تومان

۱- کوهپیمایی در تابستان و پاییز ۲- کوهپیمایی در زمستان و بهار ۳- تجهیزات و وسایل کوهپیمایی ۴- صعود ۵- تکنیکهای سنگنوردی ۶- طناب‌بری برای کوهنوردی ۷- تکنیکهای طناب در سنگنوردی ۸- صعود فنی ۹- تجهیزات مورد نیاز برای صعود از یخ و برف ۱۰- تکنیکهای صعود از یخ و برف ۱۱- صعودهای دشوار ۱۲- شرایط و ویژگیهای طبیعی ۱۳- حرکت در یخ و برف ۱۴- تکنیکهای صعود و فرود از صخره‌های مرتفع ۱۵- نجات از شکاف یخی ۱۶- انواع گره کوهنوردی ۱۷- گره‌ها و روشهای گوناگون حمایت ۱۸- واژه‌نامه.

آلاله‌های پامیر
ناصر داوران

نشر ندیم / تبریز / پاییز ۱۳۷۶ / ۶۳ / ۱۳۷۶ / صفحه / ۳۰۰۰ / نسخه / ۳۵۰ / تومان / تک‌نگاری

۱- آلاله‌های پامیر ۲- اولین صعود زمستانی به پامیر ۳- مرتفع‌ترین قله‌ی اتحاد

جماهیر شوروی / ۱۷ / ترجمه / کوهپیمایی

* این کتاب شرح صعود عبدالرحمن عزیزی، حسین خراستی و مسعود آقابالایی به قله‌ی کمونیزم است. در این برنامه عبدالرحمن عزیزی و حسین خراستی در راه بازگشت از قله جان باختند.

احتیاط بهمین می‌آد!
ترجمه احد سالکی / ۱۷ / ۱۳۵۵ / صفحه / ۳۰۰۰ / نسخه / ۱۲ / تومان / آموزشی

۱- علل به وجود آمدن ورزش بهمین ۲- رفتار صحیحی که به هنگام درگیر شدن با بهمین باید داشت ۳- چگونه باید بهمین زده را نجات داد.

الفبای کوهنوردی
جلیل کتبیهای

چاپ اول: فدراسیون کوهنوردی و سازمان جغرافیایی / تهران / تابستان ۱۳۵۲ / ۶۴ / ۱۳۵۲ / صفحه / آموزشی

چاپ دوم: فدراسیون کوهنوردی و سازمان جغرافیایی / تهران / اسفند ۱۳۵۲ / ۶۶ / ۱۳۵۲ / صفحه / آموزشی

چاپ سوم: ایران کوه‌رو / تهران / ۱۳۷۳ / ۹۱ / ۱۳۷۳ / صفحه / آموزشی

چاپ چهارم: آشنیانه کتاب / ۱۳۷۷ / ۹۶ / ۱۳۷۷ / صفحه / آموزشی

۱- پوشاک و ساز و برگ ۲- مشخص کردن برنامه و آگاه ساختن دیگران ۳- داشتن هدف معین و نقشه‌ی راه در منطقه ۴- دوری کردن از غرور بیجا و بازگشت به موقع ۵- سکوت و آرامش کوهستان را عمیقاً مورد احترام قرار دهید ۶- از گلها و حیوانات حمایت کنید ۷- در برابر پرتگاهها و بریدگیها احتیاط را رعایت کنید ۸- راههای میان بر را نادیده بگیرید ۹- عجله را در پایین کوه دفن کنید ۱۰- حرکت در کوه ۱۱- جهت‌یابی و دوری از فریبها ۱۲- استراحت ۱۳- هوا و توفان ۱۴- شب در کوه ۱۵- بازگشت ۱۶- کوله‌پشتی خانه کوچک قابل حمل ۱۷- تنها و مغرور به کوه تروید ۱۸- یک نفر برای همه و همه برای یک نفر ۱۹- با مردم و موجودهای کوهستان مهربان باشید ۲۰-

خوراکیها در کوهستان ۲۱- زندگی را دوست
 بدارید ۲۲- آخرین کلام
 * الفبای کوهنوردی تنها کتاب کوهنوردی
 است که به چاپ چهارم رسیده است.
امداد در کوهستان
 شورای کوهنوردان تهران/تهران/شهریور
 ۴۳/۱۳۶۰ صفحه/ ۲۵ ریال/امداد
 ۱- پیش‌بینی وضع هوا ۲- امداد در ریزش
 بهمن ۳- امداد سرماده ۴- امداد و شکستگیها
 ۵- امداد در هوای بد ۶- امداد گرمزدگی ۷-
 امداد بریدگی و خونریزی ۸- امداد در مسمومیت
 و شوک ۹- امداد در گزش و نیش زدن حشرات
 ۱۰- وسایل مورد نیاز برای گروههای امداد.

**اورست: اولین صعود بدون اکسیژن
 (سفر شگفت‌انگیز به اورست)**

راینهولد مسنر/علی ایثاری کسمایی
 نشر نکته/۳۰۳/۱۳۷۲ صفحه /۳۰۰۰
 نسخه /۴۲۰ تومان/تک‌نگاری
 * گزارشی از اولین صعود بدون اکسیژن به
 قله‌ی اورست که توسط رینهولد مسنر و پیتر
 هابلر انجام شد.

اورست مسیر دشوار

کریس بانینگتون/جمشید هدایت نسب
 ایران کوهر/تهران/۱۳۷۲/۴۰۶ صفحه
 ۳۰۰۰/ نسخه /۶۵۰ تومان/تک‌نگاری
 پیش‌گفتار - یادداشت مؤلف ۱- دومین
 شانس ۲- جبهه‌ی جنوب غربی ۳- انتخاب
 اعضای تیم ۴- راهپیمایی نزدیک به پای کوه
 ۵- از خومده به طرف کمپ اصلی ۶- یخشار
 ۷- کم غربی ۸- بهمن و مذاکرات پیرامون آن
 ۹- محل جدیدی برای کمپ چهارم ۱۰- عبور
 از دهلیز بزرگ مرکزی ۱۱- کمپ پنجم ۱۲-
 عبور از نوار صخره‌ای دیواره ۱۳- آماده برای
 حمله به قله ۱۴- قله ۱۵- موفقیت و فاجعه‌ی
 مصیبت‌بار ۱۶- بازگشت به خانه.
 ضمایم: ۱- معرفی اعضای تیم ۲- ترازبری
 ۳- سازماندهی در نپال ۴- حمل و نقل ۵-
 تجهیزات صعود ۶- تجهیزات تأمین اکسیژن
 ۷- مواد غذایی ۸- ارتباطات ۹- عکاسی ۱۰-

پزشکی ۱۱- واژه‌نامه

اورست و جبهه‌هایش

أهلو والیا/جمشید هدایت نسب
 فدراسیون کوهنوردی/تهران/زمستان
 ۱۹۲/۱۳۶۸ صفحه /۳۰۰۰ نسخه/تک‌نگاری
 مقدمه ۱- کشف اورست-۲- جرج
 اورست-۳- شناسایی و اولین تلاشها-۴- تیم
 سال ۱۹۲۴-۵- شناسایی سال ۱۹۲۵-۶- تیم
 سال ۱۹۳۶-۷- تیم سال ۱۹۳۸-۸- شناسایی
 سال ۱۹۵۱-۹- تیم سویس سال ۱۹۵۲-۱۰-
 تیم پس از فصل بادهای موسمی سال
 ۱۹۵۲-۱۱- تیم شوروی سال ۱۹۵۲-۱۲- تیم
 بریتانیا سال ۱۹۵۳-۱۳- تیم سویس سال
 ۱۹۵۶-۱۴- تیم هند سال ۱۹۶۰-۱۵- تیم
 چین سال ۱۹۶۰-۱۶- تیم هند سال
 ۱۹۶۲-۱۷- تلاش بدون مجوز-۱۸- تیم
 آمریکا سال ۱۹۶۳-۱۹- تیم هند سال
 ۱۹۶۵-۲۰- تیم ژاپن سال ۱۹۶۹-۲۱-
 تیم اسکی ژاپن سال ۱۹۷۰-۲۲- تیم
 بین‌المللی بهار سال ۱۹۷۱-۲۳- تیم آژانتین
 پاییز سال ۱۹۷۱-۲۴- تیم اروپایی بهار سال
 ۱۹۷۲-۲۵- تیم بریتانیا پاییز سال ۱۹۷۲-۲۶-
 تیم ایتالیا سال ۱۹۷۳-۲۷- تیم ژاپن پاییز سال
 ۱۹۷۳-۲۸- تیم اسپانیا بهار سال ۱۹۷۴-۲۹-
 تیم فرانسه پاییز سال ۱۹۷۴-۳۰- تیم زنان
 ژاپن بهار سال ۱۹۷۵-۳۱- تیم چین بهار سال
 ۱۹۷۵-۳۲- تیم بریتانیا پاییز سال ۱۹۷۵-۳۳-
 تیم مشترک نیروهای مسلح بریتانیا و نپال سال
 ۱۹۷۶-۳۴- تیم جشن‌های دویست‌ساله‌ی آمریکا
 سال ۱۹۷۶-۳۵- تیم نیوزلند سال ۱۹۷۷-
 ۳۶- تیم کره‌ی جنوبی پاییز سال ۱۹۷۷-۳۷-
 چرا کوهها صعود می‌شوند-۳۸- ضمامم.

بام جهان

جفری هیندلی/عباس جعفری
 گیتاشناسی/تهران/آذر /۱۳۷۲/ ۲۱۵
 صفحه/مجموعه
 ۱- چرا کوهنوردی می‌کنند؟ ۲- سرآغاز ۳-
 عصر طلانی ۴- راهها و شیوه‌های جدید ۵- آن
 سوی آلپ ۶- برپام آمریکای شمالی ۷- برفراز
 آند ۸- پوشش هیمالیا ۹- رویارویی با غول

هیمالیا ۱۰- عصر زرین ۱۱- نمایه

بدن انسان در ارتفاع

چارلز اس.هاوستون/ایرج مصلحی میلانی
 مبتکران/تابستان ۷۲/۱۳۷۶ صفحه /۳۰۰۰
 نسخه /۲۲۰ تومان/امداد
 ۱- مقدمه ۲- تاریخ و تجربه‌ها ۳- عواملی
 که باید توجه داشت ۴- انواع بیماریهای ناشی از
 ارتفاع ۵- کوه‌گرفتنی حاد ۶- اذم ربوی ارتفاع
 بالا ۷- ادم مغزی ارتفاع بالا ۸- خونریزی در
 شبکه چشم ناشی از ارتفاع بالا ۹- کوه‌گرفتنی
 خفیف و کوه‌گرفتنی شدید و مزمن ۱۰- با چه
 سرعتی صعود کنیم ۱۱- سازگاری بعد از اقامتی
 طولانی ۱۲- بومیان در ارتفاع ۱۳- توانایی به
 کار در ارتفاع ۱۴- اهمیت تمرین در ارتفاع ۱۵-
 سلامتی و بیماری در ارتفاع ۱۶- هیپوکسی
 ۱۷- امور هوانوردی ۱۸- نمونه‌هایی در
 حیوانات ۱۹- چه کسی نباید به ارتفاع برود ۲۰-
 خلاصه - پی‌نویسها - منابع و مآخذ

**برفراز قله‌های الوند از آلمابلاغ تا کلاه
 قاضی**

محمد حمیدی + جواد حمیدی
 مفتون همدانی/همدان/۷۸/۱۳۷۶ صفحه
 ۳۰۰۰/ نسخه /۸۵۰ تومان/تک‌نگاری
 سرآغاز - مقدمه ۱- موقعیت طبیعی رشته
 کوه الوند ۲- چشمه‌ها و رودخانه‌ها ۳-
 چمن‌زارها، گیاهان، زندگی جانوری، وضعیت
 کشاورزی ۴- زمین‌شناسی الوند ۵- الوند در
 تاریخ ۶- قله‌ها و مسیرهای صعود ۷- صعود به
 قله الوند ۸- صعود به قله‌های دائم برف و قزل
 ۹- قله‌ی آلمابلاغ ۱۰- مسیرهای منشعب از
 روستای دره مرادیگ ۱۱- چشمه فرشه ۱۲-
 مسیر قله یخچال ۱۳- شاه نظر و تخت رستم
 ۱۴- صعود به قله کلاه قاضی ۱۵- گستره و
 عکس‌ها و مناظر. لازم به ذکر است که جلد دوم
 و سوم این کتاب نیز اخیراً منتشر شده است.

**بهداشت و کمکهای نخستین در
 کوهستان**

عبدالکریم انواری

کوهسار/سازمان کوهنوردی بیستون/۱۳۴
صفحه / امداد

- کوهنوردی و بدن ۲- به دست آوردن
- فرم در کوهنوردی ۳- ارتفاع و تأثیر تابش آفتاب و رقت هوا بر روی بدن ۴- تغذیه در کوهستان
- داروخانه‌ای انفرادی چند دستور در مورد
- امراض مختلف ۶- داروهای مصرف الکل و سیگار ۷- کوه گرفتگی ۸- حفاظت در مقابل سرما ۹- حفاظت پوست بر ضد اشعه - مخاط چشمها ۱۰- زخمها و خطرات آنها - خونریزی
- سرمزدگی - گرمزدگی و سوختگی ۱۲- شکستگی - در رفتگی - پیچ خوردگی و کوفتگی
- اجسام خارجی و مسمومیت ۱۴- سنکوپ
- مرگ ظاهری و تنفس مصنوعی ۱۶- کمک موقع فرو ریختن بهمن ۱۷- نجات در صخره و یخچال ۱۸- حمل مجروح در کوهستان ۱۹- جهت‌یابی - هواشناسی و عملیات کمک

بهره‌برداری از کوهها

لارنس ویلیامز/محمدرضا خاکبانی + زهره شادرو + مهرداد سهراب
تابستان ۴۵/۱۳۷۱ صفحه / ۱۰۰۰۰ نسخه
۸۰/ تومان / مجموعه

- کوههای دنیا ۲- تشکیل کوهها ۳- آب و هوا، گیاهان و جانوران در سرزمین‌های کوهستانی ۴- زندگی در کوهستان ۵- منابع کوهستان ۶- حفاظت از کوهستان - نتیجه‌گیری - واژه‌نامه - فهرست راهنما

بیا بید با هم به کوهستان برویم

حسن لطفی
چاپار فرزنانگان/آذر ۴۸/۱۳۶۹ صفحه
۳۳۰۰/ نسخه/مجموعه

- بهمن‌شناسی ۲- صعود به قله‌ی دماوند

پیروزی بر اورست

ترجمه محمد کاظم گیلانپور
۳۶۴/۱۳۳۳ صفحه/تک‌نگاری

- کتاب اول: اورست نیرومندتر است ۱-
- مقدمه ۲- دو مرد ۳- نخستن گامها ۴-
- نخستین پیکار ۵- تراژدی در ۸۰۰۰ متر ۶-

بازگشت به شومولونگما ۷- خودکشی سال ۱۹۳۴ ۸- از ۱۹۳۵ تا ۱۹۳۸ ۹- راه نیال ۱۰- شناسایی راه جبهه‌ی جنوبی اورست ۱۱- کتاب دوم: پیروزی بر اورست ۱- اساس کار ۲- برنامه‌ی کار ۴- آرایش جبهه ۵- حمله ۶- پس از پیروزی

* پیروزی بر اورست اولین کتاب کوهنوردی چاپ شده در ایران است.

پیروزیهای تلخ

سازمان کوهنوردی بیستون ۴۷/۱۳۳۷
صفحه/تک‌نگاری

تابستانی در پامیر

هادی فوقانی
هیئت کوهنوردی استان اصفهان - کانون پژوهش / اصفهان / ۶۸/۱۳۷۳ صفحه/۱۰۰۰ نسخه / ۲۰۰/ تومان/تک‌نگاری

- مقدمه ۲- معرفی سلسله جبال پامیر
- مختصری راجع به وضعیت کوهنوردی در ازبکستان ۴- قله‌ی لنین ۵- وضعیت منطقه در سال ۱۹۹۳ ۶- راه رسیدن به مبدأ صعود ۷- چگونگی اجرای برنامه ۸- اسامی نفرات هیئت اعزامی ۹- اسامی کوهنوردان ازبکستانی ۱۰- تدارکات غذایی ۱۱- وسایل شخصی یا انفرادی
- وسایل عمومی ۱۳- وسایل کوهنوردی ازبکستان

چگونه با خطرات کوهستان مبارزه کنیم؟

محمد ابراهیم محبوب
میعاد/۱۳۵۸/۱۹۵ صفحه/امداد

تجربه و آموزش در کوهنوردی

باشگاه ورزشی تهران جوان/تیر ۸۰/۱۳۶۱
صفحه / ۳۰۰/ نسخه/مجموعه

- سخنی از باشگاه تهران جوان ۲-
- مقدمه ۳- آموزشهای مقدماتی کوهنوردی فنی
- راهنمای آموزش ۵- وسایل و پوشاک در کوهستان ۶- وسایل گروهی و فنی در کوهنوردی ۷- وظیفه‌شناسی در کوهستان ۸- چهره‌ی زمستانی کوهنوردی ۹- نقشه و قطب‌نما ۱۰- آشنایی با قله بلند جهان ۱۱-

قلل بلند ایران.

ادامه دارد...

توچال

هیئت کوهنوردی شمیران/مهر ۳۸/۱۳۴۹
صفحه/مجموعه

- تحلیل مختصری از چگونگی تولد ورزش کوهنوردی در ایران و نقش کوهنوردان شهرستان شمیران از سال ۱۳۱۵ تا ۱۳۴۹ ۲-
- فن کوهنوردی ۳- البرز مرکزی توچال ۴- چطور حرکت کنیم ۵- پناهگاهها ۶- برای شما که به کوهستان می‌روید ۷- کوه گرفتگی ۸- علامات کمک - جهت‌یابی - هواشناسی

دماوند

فدراسیون کوهنوردی ۵۸/ صفحه / ۸/ تومان
تک‌نگاری

* کتاب از دو قسمت تشکیل شده است. قسمت اول به صعود سراسری فدراسیون کوهنوردی به قله‌ی دماوند در ۱۵ خرداد ۱۳۶۱ اختصاص دارد و قسمت دوم به طور کامل از کتاب دماوند کوه تألیف محمدعلی ابراهیمی برداشته شده است.

دماوند

نصراله کسراییان
نصراله کسراییان/تابستان ۱۳۲/۱۳۷۱
صفحه / ۱۵۰/ نسخه /عکسنامه

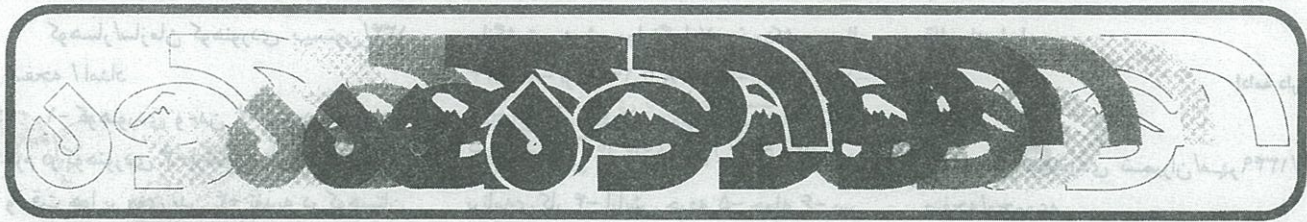
* مجموعه‌ای شامل ۱۲۹ عکس از دماوند

دماوند کوه

محمدعلی ابراهیمی
۵۳/۱۳۵۱ صفحه/ ۷/ تومان/تک‌نگاری

- تولید کوههای آتشفشانی ۲- کوه دماوند
- مخروط اصلی دماوند ۴- مساحت و حدود دماوند ۵- مشخصات کوه دماوند ۶- ارتفاع دماوند ۷- دماوند از نظر زمین‌شناسی و کانی‌ها
- رودخانه‌هایی که از دماوند سرچشمه می‌گیرند ۹- نباتات طبی و علمی و خودروی منطقه لارستان ۱۰- سابقه تاریخی نام دماوند
- داستانها و افسانه‌های دماوند ۱۲- صعود به قله‌ی دماوند ۱۳- راههای صعود به دماوند.

ادامه دارد...



دوره صحافی شده نشریات کوه

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

قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط الرأس تو جال 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 ببینند 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 ۴۲۶ امین‌الملک به نام فصلنامه کوه (قابل پرداخت در کلیه شعب) 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 بانکی 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 ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۱، ۹، ۶ (۴۰۰۰ ریال) و ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ (۵۰۰۰ ریال) و ۲۱ (۶۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید.

توجه: کد اشتراک شمابر روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید. و چنانچه مشترک قبلی هستید برای اشتراک جدید حتماً کد خودتان را متذکر شوید. فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

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

فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:
نشانی:
کد پستی: صندوق پستی: طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:
درخواست از شماره: تا: مورخه: کد اشتراک قبلی:

بارفیکس قدرتی

مترجم: کتیون م. جنیدی (عرب)

بگیرید و دستها را بیشتر از عرض شانه باز کنید. هر چه دستها بیشتر باز باشد تمرین سخت‌تر خواهد بود. خود را بالا بکشید تا سینه در مقابل بارفیکس قرار گیرد. در حالی که در همین وضعیت هستید قسمت بالایی بدن را به طرف دست راست شُر دهید. برای مدت ۳ ثانیه در همین وضعیت بمانید. سپس بدن خود را به طرف دیگر میله شُر دهید تا به دست چپ برسید و باز برای مدت ۳ ثانیه صبر کنید. این تمرین را تا جایی که ممکن است تکرار کنید. تمرین را با زدن بارفیکسهای معمولی به پایان برسانید.

کشیدن بدن به صورت عمودی به طرف بالا از جلو

این تمرین سبب به کار کشیدن عضلاتی می‌شود که در کوهنوردی به کار می‌آیند و از مهمترین تمرینات بارفیکس محسوب می‌شود. اجرای این تمرین قدرت بسیار بالایی را می‌طلبد. بنابراین بهتر است در مراحل مختلف تمرین را انجام دهید:

۱. ارتفاع بارفیکس را طوری تنظیم کنید که هنگام انجام این تمرین پاشنه یا شست پا به میز تکیه داده شود. در حالی که در همین حالت قرار می‌گیرید، سه تمرین قبلی را نیز تکرار کنید.

۲. بدون استفاده از میز و با کمک فرد دیگری که زیر کفل شما را نگه داشته است و در حالی که یک زانو را خم کرده‌اید این تمرین را انجام دهید.

۳. حال بدون کمک گرفتن از دیگری و در حالی که زانو خم است به تمرین ادامه دهید.



قفل کردن یک بازو

یکی از تمرینات اساسی است و برای حفاظت و تقویت عضلات سر و گردن و قدرت کافی در صخره‌هایی که دارای شیب زیاد است به کار می‌آید. با هر دو دست خود را بالا بکشید تا حدی که سینه در مقابل بارفیکس قرار گیرد. یک دست را آزاد کنید و با دست دیگر خود را نگه دارید تا زمانی که خسته شوید (در صورتی که نیاز به کمک داشتید با دستی که آزاد است طناب گره دار را بگیرید). این تمرین را در حالی که آرنج با زاویه ۹۰ و ۱۲۰ درجه است، تکرار کنید.

ماشین تاپ

این تمرین برای تقویت ماهیچه‌های پشت و شانه است و با این تمرین می‌توانید فواصل طولانی را به راحتی بگذرانید. بارفیکس را

هنگام زمستانهای سخت و زماتی که نزدیکترین باشگاه ورزشی ۱۰۰ مایل از شما فاصله دارد، آموزش و تمرین در خانه، تنها راه حل به نظر می‌رسد. حالا اگر صاحبخانه شما از ورود وسایل سنگین و قدرتی به آپارتمان جلوگیری کند یا پدر و مادرتان با تبدیل شدن اتاق خواب شما به یک غار کوهنوردی مخالفت کنند تکلیف چیست؟ یک راه حل نشان دادن برچم سفید و تسلیم شدن است و راه حل بهتر استفاده از بارفیکس است. شما می‌توانید بارفیکس را از مغازه‌هایی که وسایل ورزشی می‌فروشند تهیه کنید یا خودتان با استفاده از یک لوله فولادی و دو لاستیک که قابل تنظیم باشد یک بارفیکس درست کنید. در ذیل چند تمرین را که با آنها بتوانید آمادگی جسمانی خود را در صخره‌نوردی حفظ کنید، به شما معرفی می‌کنیم.

شروع به کار

بارفیکس را در چارچوب در یا آلاچیق، با اطمینان از اینکه سرتان با بالای چارچوب یا آلاچیق برخورد نمی‌کند، کار بگذارید. یک نوار پارچه‌ای به دور بارفیکس ببندید تا دست‌تان لیز نخورد. قبل از شروع، نرمشهای کششی کنید تا ماهیچه‌های بالایی بدن گرم شود و چند بارفیکس معمولی بزنید.

استفاده از طناب گره‌دار

از این تمرین به منظور تقویت بازو استفاده کنید. به این ترتیب که طناب گره داری را که فاصله هر گره از دیگری ۱۲/۵ سانتیمتر باشد به بارفیکس ببندید. با یک دست بارفیکس و با دست دیگر طناب را بگیرید. توجه داشته باشید که هر چه گره‌های پایین‌تر را بگیرید کار مشکلتر خواهد شد. با هر دو بازو این تمرین را تکرار کنید.

معرفی مناطق

گزارش راهپیمایی به منطقه امامزاده کزو

توسط بانوان بابل

زهرا مرادی

بازارزش و کمیاب آزاد و سور، شمشادهای کوهی و سرخس‌هایی که ارتفاع آنها به چهل الی پنجاه سانتی‌متر می‌رسد، همه و همه پوشش گیاهی این منطقه را تشکیل می‌دهد.

البته بعضی از قارچهای آن سمی و بعضی دیگر قابل خوردن می‌باشند که یکی از قارچهای خوردنی آن به «زردکجا» معروف است.

در این منطقه حیوانات وحشی مانند خرس، گراز، بلنگ، جوجه تیغی نیز یافت می‌شود. همچنین مرکز قرقاول استان مازندران است که در ماههای آبان و آذر شکارچیان برای شکار به این منطقه می‌آیند.

در ساعت ۷:۴۵ دقیقه در سمت چپ به جاده‌ای برخورد می‌کنیم که راهی فرعی بوده و بعد از سه ساعت راهپیمایی به شهر زیرآب منتهی می‌شود. در این منطقه درختانی وجود دارند که اگر در فصل بهار پوست آنها را کمی خراش بدهیم بوی خوش از آنها بیرون می‌آید. درخت دیگر این منطقه بلوط و نمدار می‌باشد که خرسها باتکان دادن درخت بلوط از میوه‌های آن استفاده می‌کنند. ساعت ۸:۲۰ به جایی که معروف به «تپه سلام» است می‌رسیم و علت نامگذاری آن مشرف بودن این نقطه به گنبد و گلدسته امامزاده می‌باشد. مسیر را همچنان به سمت جنوب ادامه داده تا اینکه ساعت ۸:۴۵ دقیقه به آبشار اول می‌رسیم. بعد از ده دقیقه استراحت و گرفتن چند عکس یادگاری به‌راهمان ادامه می‌دهیم.

بعد از مدتی به یک دو راهی برمی‌خوریم که مسیر مستقیم به امامزاده و مسیر سمت راست یا غرب به آبشار دوم می‌رسد. مسیر آبشار را پی می‌گیریم و بعد از ۱۵ دقیقه حرکت سرازیری به آبشاری بسیار زیبا و دیدنی می‌رسیم که ۷۵ متر طول دارد و طول دهانه آن ۱۰ الی ۱۵ متر می‌باشد. دیواره‌ای سنگی، آبشار را مانند یک قیف احاطه کرده بود. در پایین دست جنگل خزه و پیچک‌ها زیبایی خاصی به منطقه داده بودند و آبشار حوضچه‌ای دیدنی به وجود آورده بود.

بعد از ۱۵ دقیقه استراحت و گرفتن عکس به طرف بالا حرکت کردیم و پس از رسیدن به دو راهی مسیر سمت راست را گرفته تا به امامزاده رهسپار شویم. Δ

هیئت کوهنوردی بانوان بابل (صبا) در روز جمعه ۷۹/۷/۲۹ متشکل از ۲۳ نفر برای راهپیمایی عازم منطقه‌ی جنگلی لفورک که به امامزاده کزو ختم می‌گردد، شدند.

گروه ساعت ۵ صبح از شهرستان بابل به سمت روستای کفاک لفورک حرکت کرد. در مسیر راه، جنگل انبوه منطقه، رودخانه‌های پرآب که در پیچ‌وخم جاده قرار می‌گرفت، خانه‌های روستایی و دسته‌دسته گله‌های گوسفند و گاه همراه با ماه غلیظ صبحگاهی روح را نوازش می‌داد.

ساعت ۶:۱۵ دقیقه به روستای کفاک لپورک رسیدیم، بوی پونه، آواز پرندگان، مردم صمیمی روستا و خانه‌هایی که هیچگاه درش بسته نیست، همه و همه موجب نشاط و سرخوشی هر شهرنشینانی که از آنجا عبور می‌کند می‌شود.

امامزاده کزو در واقع سه برادر بودند که به این منطقه پناه آوردند و نسب از امام جعفر صادق می‌برند و مردم منطقه و اطراف و اکناف آن بسیار به آنها معتقد بوده و همیشه به مناسبت‌های مختلف نذرهای خود را به آنجا آورده و حاجت می‌طلبند.

برای رسیدن به امامزاده از روستای کفاک دو راه وجود دارد، یکی راه ماشین‌رو و دیگری راه جنگلی مالرو که بسیار زیبا و چشم‌نواز می‌باشد. ارتفاع امامزاده از سطح دریا ۱۸۰۰ متر می‌باشد.

ساعت ۶:۳۰ دقیقه از روستا حرکت را آغاز می‌کنیم ابتدا مسیر پهن بوده و بعد از یک ساعت در سمت چپ وارد راه مالرو می‌شویم بعد از مدتی با گذر از رودخانه مسیر را در سمت راست رو به جنوب ادامه می‌دهیم.

این رودخانه بعد از عبور از پل قدیمی «محمدحسن خان» به بابلرود منتهی می‌شود و سرچشمه‌ی آن تخته سنگهای بزرگی که سراسر پوشیده از خزه پیچک است، درختان کهنسالی که قدمت ۴۰۰ الی ۷۰۰ ساله دارند، قارچهای زیبایی که به رنگهای زرد، قهوه‌ای، زرشکی، خردلی، سفید روی تنه درختان و زمین را پوشانده، انواع گونه‌های گیاهی دارویی از قبیل بنفشه کوهی، پیاز کوهی، پامچال، پونه، تمشک، خرمالوی جنگلی و درختان صنعتی بسیار



۴. با قدرت کامل تمرین کشیدن بدن به صورت عمودی به طرف بالا را در حالی که دندان قرچه می‌کنید به طور کامل انجام دهید.

افزایش قدرت انگشتان

برای تمرین به صورت جیب، بندی را دور میله بارفیکس ببندید و همه انگشتان را در آن قرار دهید. برای تمرین در عبور از لبه‌ها، لبه بالایی در یا میله بارفیکس را فقط با نوک انگشتان بگیرید.



مقاومت پیشرونده

با استفاده از صندلی صعود این تمرینات را تکرار کنید. برای کاهش سختی تمرینات یک یا چند عدد از کشهای حمایتی (bungee) را به میله بارفیکس ببندید و به منظور افزایش سختی تمرینات، صندلی صعود خود را مانند یک کیسه پر از سنگ محکم بگیرید. Δ

نویسنده: دیو پک

پس از درج مقاله «صعودهای سرعتی صحیح یا غلط» در شماره ۱۹ به قلم آقای چهکنونی، مقاله زیر که در تأیید انجام صعود سرعتی است را با هم می‌خوانیم:

صعود سرعتی

کوه و کوهستان همواره حتی وقتی به تنهایی و صرفاً برای گردشگری و به خاطر امتیازاتی که از بابت آب و هوا دارد، نشاطی وصف‌ناشدنی در انسان به وجود می‌آورد و وقتی فعالیت بدنی در هوای آزاد کوهستان همراه باشد چندین روز انسان آن نشاط را در خود احساس می‌نماید. به نظر بنده مسئله‌ای که تاکنون در بین کوهنوردان کشور همچنان چرخش یافته و معیاری برای خود پیدا نکرده است (هرچند که مرزی وجود دارد) این است که کوهنوردی ورزش است یا تفریح؟ این سؤال خود جواب مفصلی را می‌طلبد ولی آنچه در اینجا مطرح است و به بحث سرعتی مربوط می‌شود، این که کوهنوردی مانند هر ورزش دیگری شاخه‌ها و رشته‌های گوناگونی دارد.

یک مثال ساده: «دو» مادر ورزشهاست و می‌دانیم که این رشته ورزشی به چندین رشته تقسیم می‌شود ولی اگر ورزش دو (به‌طور خاص) وجود نداشت رشته دو سرعت ۱۰۰ متر ابداع می‌شد یا خیر؟ آیا اگر جنگ یونان نبود انسان متوجه آن می‌شد که قدرت دوندگی ۴۲ کیلومتر را دارد؟ سیر تاریخ و گذشت زمان توانایی انسان را آشکار می‌سازد به طوری که اکنون شاهد ورزشهای مختلط ۲۴ ساعته یا بیشتر هستیم. اما ورزش خودمان کوهنوردی: از آغاز تاکنون مگر دچار تحولات و دگرگونی‌های فراوان نشده است؟ تا چندین سال پیش صعود به اورست را بدون کپسول اکسیژن غیرممکن و دور از قدرت انسان می‌دانستند و مسنران طلسم را شکست و دیگران نیز سعی در ادامه آن دارند هر چند که شاید فیزیولوژی بدن مسنر متفاوت با دیگر کوهنوردان باشد ولی دلیل به خاص و یا منحصر بفرد بودن نیست و انسانها با فیزیولوژی عادی شاید تا ارتفاع مثلاً ۸۰۰۰ متری بدون کپسول

می‌کردیم اما مسئله مرتبط به هم هوایی، سرعت ارتفاع و قلب و هماهنگی آنها با یکدیگر است. ولی مسئله به غیر از این است متخصصین قلب می‌گویند به قلب پمپاژ کرده و فرد را قادر به صعود نموده ولی آیا صرفاً تلمبه خالی قلب جهت خون‌رسانی آن هم خون بدون اکسیژن چه فایده‌ای دارد و مسئله بسیار مهم در امر صعودهای سرعتی اینجا خودنمایی می‌کند هماهنگی پمپاژ قلب، آمادگی ریه جهت کسب اکسیژن از حداقل اکسیژن موجود در هوا و این رمز موفقیت در صعودهای سرعتی است. شاید تاکنون پزشکان متخصص در مورد صعودهای سرعتی اظهارنظر نهائی و کافی نکرده باشند، ولی آنچه مسلم است در تمام رشته‌های علوم، آزمایش و خطا جزء لاینفک، پژوهش می‌باشد. مسئله دیگر که در صعودهای سرعتی اعتماد به نفس است. اعتماد به نفس به تنهایی در کلیه کارهای اساسی انسان نقش به‌سزایی دارد.

همیشه تأکید شده است که جهت فرود باید از طناب ۱۱ ملی استفاده کرد ولی آیا می‌شود با طناب ۷ میلی هم فرود آمد؟ به نظر بنده جواب تحت شرایطی مثبت است زیرا اولاً در صعودهای سرعتی ما با دیواره‌های دهها متری روبرو نیستیم. در تانی می‌دانیم که طناب ۷ میلی تحمل چندین برابر وزن انسان را (بدون ضربه) دارد. پس اگر مجبور به فرود با طناب ۷ میلی شدیم بایستی مواظب شوک وارده به طناب باشیم تا بتوانیم سالم به مقصد برسیم و این اصل اعتماد به نفس و اعتماد به عمل است.

از مهمترین عوامل جهت صعود سرعتی آماده‌سازی روانی کوهنورد جهت اجرای برنامه‌های این چنینی است در این نوع صعود به‌خاطر فشار بیش از حدی که به بدن وارد می‌شود اگر شخصی از آمادگی لازم برخوردار نباشد، امکان بروز حادثه بیشتر می‌شود.

اما اگر شخصی در خود احساس آمادگی نمود از تلاش در طبیعت و کوهنوردی نیز لذت کافی خواهد برد. Δ
تبریز: شهریار یمنی‌فر

اکسیژن قادر به صعود باشند درحالی که قبل از آن جرأت و یا فکر صعود بدون کپسول تا ارتفاع کمتر از آنرا هم نداشتند پس هم تجربه و هم علم هر دو دوشادوش یکدیگر در اختیار نه تنها ورزش کوهنوردی بلکه در خدمت تمام ورزشها است. زمان دقیق رکوردهای ورزشی را با چندین سال گذشته مقایسه کنیم چطور شد که تفاوت فاحشی نشان می‌دهد مگر به‌جز اینکه تجربه و علم یاور ورزشکاران بوده و هست. زمانی که کوهنوردی تنها به یک صعود و یا بهتر بگوئیم کوهپیمایی خلاصه می‌شد شاید اسکی و سنگ‌نوردی بدور از تصور و معیارهای روزگار خود بوده و هر ورزشی رفته رفته سیر تکاملی را طی کرده است. همه کوهنوردان تا اندازه‌های آگاهند که مسئله سرعت، ارتفاع، تغذیه و آمادگی کوهنورد هرکدام در مسئله ارتفاع‌گرفتنی تأثیر مستقیم دارند. تأثیرپذیر از این لحظا که بایستی دقیقاً مثل فرمولهای شیمی نسبت هرکدام را در آمادگی جهت صعودهای دشوار و یا سرعتی رعایت کرد، دکتر تیم اعزامی ایران به گاشربروم ۲ از کره‌ایها سؤال کرده بود شما که ارتفاع مناسبی جهت صعود و هم هوایی ندارید چطور خود را برای صعود به کوههای هیمالیا آماده می‌کنید جواب داده بودند هم هوایی را ما در هیمالیا انجام می‌دهیم. اگر مسئله هم هوایی مشکل می‌بود پس باید برای صعود به هیمالیا رخت‌خواب را بایستی در ناچه بازار پهن

کوه را، عیدی بدهیم!

چه نیروی جاندار و پوینده‌ای، از کناره سفره هفت‌سین، «خون گرم خیزش و حرکت را» راهی تن‌ها و جانها می‌کند. چه هوشمند و خردمند بودند نیاکان ما، که این تمثیل‌های بی‌بدیل را، این چنین زیبا و پرمعنا و پوینده، توشه راه فرزندان‌شان کردند. حالا، امروز، ما در کارزار زندگیمان، دوران خود را سپری می‌کنیم. دورانی که هزاران دستاورد، از تلاش و حرکت انسانها، رخ می‌نماید و ابعاد محیط زندگی ما را، فراتر از شهرها و کشورها و حتی قاره‌ها می‌رساند در سرتاسر زیستگاه‌ها، زمین، روزی نیست که شاهد کشف و بدعتی نو، نباشیم. پرده از رازها برکنار می‌شود و انسان «معنای فردی و مجرد کالبدی‌اش» را از دست می‌دهد و به مفهومی توده‌وار و در حرکت دائمی، تبدیل می‌شود. دیگر نمی‌شود هیچ اندیشه، باور و یا آرمانی را در قالبی کهنه و یا «کنج برج عاج» محفوظ داشت. شکی نیست که آرمانها و ایده‌آل‌ها، از «سرشت زیبا پسند انسان» سرچشمه گرفته‌اند و شاید در طول هزاره‌ها، آنچنان تغییری نداشته‌اند اما محمل‌ها، در کشاکش دائمی، تحت تأثیر زمانه و شرایط محیطی هستند. ما ایرانیان نیز، در همین چرخه، اگر چه نه در میانه، «زمستان بلند یک دوره تاریخی» را پشت سر گذارده‌ایم و طرحی نو در انداخته‌ایم. فرزندان ما، این نسل نو، در این هنگامه راه جویی، طبع آزمایی و تجربه می‌کنند. افق دیدشان به دامنه‌های دور، پا می‌کشد. «چالش بزرگ» آغاز شده است و ما «نسل‌های گذشته» نگران و پر از پرسش؟ چه باید کرد؟

چه چیز توان افزایشی را از تجربه زندگی خودمان، توشه راه عزیزانمان کنیم. این لشکر عظیم سی میلیونی را چگونه پشتیبانی و حمایت کنیم. خوب است عرصه را فراموش نکنم، چرا که به دکتر صالحی مقدم، این دوست و کوهیار زحمتکش، اعلام کردم که مطلبی برایش خواهم فرستاد. پس روشن است که محمل گفتگوی ما ورزش است.

نیازی نیست که باز هم دوباره کوهنوردی و یا فراگیر بودنش و ... صحبت کنیم، کلام را خلاصه می‌کنم:

اگر می‌خواهیم ورزشمان را توسعه دهیم و در خدمت و پشتیبان فرزندانمان باشیم، راه چیست؟ در این نوشته، به زیر ساخت‌های فرهنگی - به عنوان یکی از بنیان‌های اصلی - تکیه می‌کنم. اگر بنا باشد یک جریان پویا، در راه توسعه ورزش کوهنوردی، شکل بگیرد و هدفمند شود، می‌بایست آن «احساس نیاز» وجود داشته باشد و به صورت منطقی به عرصه «شناخت و راه جویی» وارد شود. روشن است که مجموعه این پیش‌آگاهی و راه جویی، «بنیان فرهنگی، توسعه ورزش» را ایجاد می‌کند. در همین جا با موضوع محمل‌ها و ابزارها مواجه می‌شویم. اگر امکانات مادی و مالی مناسب وجود نداشته باشد، با بن‌بست روبرو می‌شویم. همگی می‌دانیم که از این بابت چقدر فقیر بوده‌ایم. آنچه که از گذشته مانده است، در فراز و نشیب «سیاسی و

درخت دوستی بنشان، که کام دل به بار آرد
نهال دشمنی بر کن، که رنج بیشمار آرد
شب صحبت غنیمت دان، که بعد از روزگار ما
بسی گردش کند گردون، بسی لیل و نهار آرد^(۱)

طبیعت، با خمیازه‌های کشدار خود، به پیشواز بهار می‌رود. سپیده بهاری، در آسمان گذارهای نیمکره شمالی، نور و گرما را بر تن زمین، می‌تاباند. و ما ایرانیان از زبانه آتش چهارشنبه سوری سرخی می‌طلبیم، و در کنار سفره هفت‌سین سلامت و آبادانی را و از همان کنار، آن خون گرم مهربانی و دوستی را، در سرتاسر وجودمان، در پهن دشت سرزمینمان و تا بلندترین بلندای آن - آن جایگاه اساطیری - به جریان و امیدواریم تا باز هم بر رخوت و خمیازه، فائق شویم و به سوی آسمان و روشنی هم آوا شویم:

«.... بر آ ای آفتاب، ای خوشه‌ی خورشید بر آ ای توشه‌ی امید، تو جوشان چشمه‌ای، من تشنه‌ای بی‌تاب، بر آ سرریز کن، تا جان شود سیر آب...»^(۲)

.... و این جریان ابدی، این ریتم، این نظم، این شگفت‌آورترین راز هستی، بی‌سرآغاز و همچنان، بی‌سرانجام تکرار می‌شود. در کشاکشی چنین عظیم، ما - با تمام باورها و توانایی‌هایمان و در طول زندگی بلند و کوتاهمان - چون جرقه‌ای خرد و نقطه‌ای گمشده در آسمان، هستی می‌یابیم و محو می‌شویم:

... «لحظه‌ای چند در این لوح کبود - نقطه‌ای بود و سپس هیچ نبود»^(۳)

.... آیا قرار است در این بهار زندگی ساز، در این جشن پر سرور، - عید نوروز، این بزرگترین و انسانی‌ترین جشن ما ایرانیان - به کوتاهی عمر و یا بی‌سرانجامی و رمز و رازها بپردازیم؟ نه! به هیچوجه مرا چنین و قصد و هدفی نیست، گذشته و آینده و رازها را رها می‌کنیم و به دوران کوتاه عمر خود، به روند و حرکتی که تمام وجود و هستی ما را رقم می‌زند - و البته معنا می‌بخشد - نگاهی می‌اندازیم. بسان آن نگاهی که کوهنوردی خسته از فرازی بلند، بر زیر دست‌ها، نظاره می‌کند و با شادی، غرور، رضایت و از همه مهمتر آن «احساس عمیق آرامش درونی» از خواستن و توانستن، تمام تلاشها و رنجهایش را معنا می‌بخشد و رخوتی نشاط‌آور و زنده، کالبد خسته‌اش را درمی‌نوردد. چه لحظات شگفت‌انگیزی است که بیرون از تنگی‌های تن و ناتوانی‌ها و رنجها، جان و روانمان را سیراب از تلاشها و بیروزیها می‌کنیم. چه خوشبختند انسانهایی که چنین لحظاتی را بر «رد زندگی خود» نقش می‌کنند و آگاهانه رنجها و سختی‌ها را به هموردی می‌طلبند. اگر این نبود، زندگی چه رنج بیهوده و غمباری بود که انسان، بی‌منطق و بی‌آرمان، عمر و هستی‌اش را بفرساید.

چه لهیب هستی‌سازی در زبانه‌های آتش چهارشنبه سوری سر می‌کشد.



اجتماعی» آن دوران، از جوهره عشق و ایثار سالهای ۲۰ و ۳۰ رنگ و بو گرفته است و پس از آن همپای رژیم گذشته، رو به تهی شدن می‌گذارد. اگر چه همچنان افراد و جریان‌های تلاشگر و ترقی خواه وجود داشته‌اند که قدر و منزلت و احترام آنها پا برجاست. با تساهل از سالهای بعدی عبور می‌کنیم و به دهه هفتاد می‌رسیم که دوباره در «ورزش کوهنوردی ایران» جنب و جوش اساسی آغاز می‌شود و جریان فراگیر شدن آن، رخ می‌نماید تلاشهای فرهنگی کوهیاران نیز فزونی می‌گیرد و هر از چندی، کتاب و ... انتشار می‌یابد. در این شرایط یاران مجله کوه که همگی از مربیان و پیش‌کسوتان و آشنا به مسایل کوه هستند دست همت به هم می‌دهند و نشریه کوه متولد می‌شود که پیشکسوت گرامی، آقای کتیبه‌ای - در شماره ۲۱ - تبریک گفته بود که به رکورد ۲۱ دست یافته‌اند که تا همین جا، هزاران تبریک و دست مریزاد دارد اما استاد به یک مسئله دیگر نیز می‌توانستند اشاره کنند و آن اینکه این نشریه بدون بهره‌مندی از بودجه و حمایت‌های مالی دولتی، به این مهم دست یافته بود و این همان جنبه‌ایست که من می‌خواهم بر آن تأمل کنم و نظر گرامی کوهیاران گرامی را به آن جلب می‌نمایم:

این نه کاریست حقیر.

«بر این پیکان هستی سوز سامان ساز، پری از جان بیاید، تا فرو نشیند از پرواز.»^(۴)

دوستان و کوهیاران گرامی! همگی می‌دانیم که این نشریه، هنوز راه درازی تا «سر به سر کردن هزینه‌ها» دارد و اگر آن «عشق و احساس مسئولیت و صرف جان و مال» که مدیر نشریه و یارانش، بی‌دریغ بر سر ادامه حیات نشریه گذاشته‌اند نبود، در همان آغاز راه، تعطیل شده بود. همین امروز مدیر مسئول مجله - در تلفن - به من گفت که ۳ روز تعطیل پنجشنبه و تا شنبه ۲۲ بهمن را، نیز برای انجام امور نشریه صرف خواهند کرد. احساس شرمندگی کردم - و البته افسوس - که چرا پس از ۲۱ شماره هنوز این نشریه - که به «جامعه ورزش کوهنوردی ما» تعلق دارد، این چنین مشکلات عظیمی دارد. اگر ما بتوانیم ادامه حیات این نونهال فرهنگ‌سازی را، حفظ کنیم چگونه می‌توانیم، در خدمت آن لشکر سی‌میلیونی باشیم و پشتیبان آن؟ دوستان، کوهیاران، مربیان زحمتکش کوهنوردی، سازمانهای کوهنوردی، قوتها و ضعفهای این نشریه را می‌شناسیم و باید و نیاید را نیز. از یاد نبریم، این نشریه فرزند جامعه ورزشی ماست. وظیفه داریم که با مهربانی و راه‌جویی، در خدمت فرزندانمان قرار بگیریم. در سطور و پاراگرافهای نشریه، «خودمان» را جستجو نکنیم و تصور واهی و خود بزرگ بینانه‌ی، «من آنم که رستم بود پهلوان» را رها سازیم. «من، تو، ما ... اگر هستیم، فقط جزیی کوچک از جریان بزرگ و بالنده ورزش و جامعه‌مان بوده‌ایم.» فرصت طلبان و سوداگران را به خودشان واگذاریم. هیچ کس نمی‌تواند به «خود فریبان» کمک کند. اجازه ندهیم این «امکانات عظیم دورانی» هدر رود. فقط راه را جستجو می‌کنیم ناهمواریهایش را در می‌نوردیم. پس از سالها این اولین بار است که جامعه‌ی ورزشی ما، تربیون صنفی پیدا کرده است. قدر شناس باشیم و از آن پاسداری کنیم. این نشریه محمل بسیار مناسبی برای برخورد افکار و نظریات و زمینه‌ساز بسیار مناسبی برای بستر سازی فرهنگی و توسعه ورزش، می‌باشد.

یاران مجله کوه، سربازهایی هستند که کولبار سنگین را، در این راه ناهموار جامعه ما، بر دوش گرفته‌اند یاریشان می‌کنیم که نفسشان بند نیاید و راهشان را ادامه دهند و در آنگاه که لازم دانستند، سربازان دیگری، راهشان را، نه تنها، ادامه دهند، بلکه اعتلا نیز ببخشند، راهی که از گذشته‌های دور - از پس نسل‌ها و نشانه‌ها - شروع شده است و بی‌شک نسل‌های آینده را نیز پذیرا خواهد بود. دوستان! چگونگی این مدد رسانی کار این حقیر نیست. آقای کتیبه‌ای در پایان نوشته‌اش اشارات راه‌گشایی داشته است. هر کس، به هر صورتی که بتواند، انجام خواهد داد اما اگر بتواند و انجام ندهد؟! اگر بتوانیم ولی راه خود بگیریم؟! وای بر ما اگر زمانه را درک و سهم خود را ادا نکنیم.

از زبان‌های سرخ آتش چهارشنبه سوری گرما و سرخی می‌طلبیم. از کنار سفره هفت‌سین حرکت و برکت را آرزو می‌کنیم و در این عید بزرگ - این عید عیدها - در این جشن و سرور - در هماهنگی با رویش جوانه‌ها، با پنداری اصولی و واقع‌گرا، دست یاری رسانمان را به سوی راهیان راستین توسعه این «ورزش فراگیر» دراز می‌کنیم. باشد که سهم ناچیز خود را ادا کنیم و گفتارها را به زیور کردار، بر این راه‌رفته، نقش کنیم، عیدتان مبارک، عیدی کوچکم را که همان شعار اصولی: همه با هم در راه توسعه ورزش کوهنوردی است تقدیم تمامی راهیان این ورزش می‌کنم و به دیگران «کوه» را عیدی خواهیم داد؟! نشریه‌ای که ما را به جوانان و نسل آینده پیوند می‌دهد.

نوروزتان پیروز

هیجدهم بهمن ماه هفتادونه - بهمن شهوندی

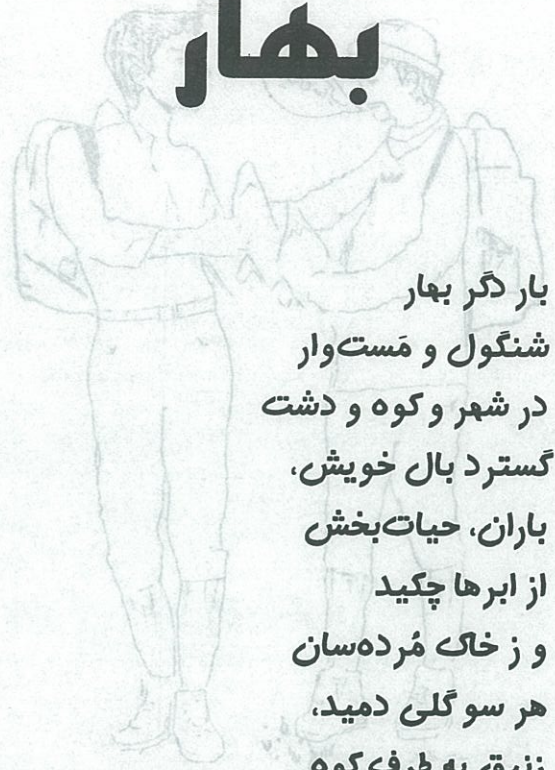
(۲) شعر از سیاوش کسراتی

(۱) شعر از حافظ

(۴) شعر از سیاوش کسراتی

(۳) شعر از دکتر پرویز ناطق خانلری

بهار



بار دگر بهار
 شنگول و مستوار
 در شهر و کوه و دشت
 گسترده بال خویش،
 باران، حیات بخش
 از ابرها چکید
 و ز خاک مُرده‌سان
 هر سو گلی دمید،
 زنبق به طرف کوه
 بگذاشت پا به پیش،
 سنبل خودی نمود
 نرگس، پیام داد
 خورشید خنده زد
 بلبل، زبان گشاد،
 رنگین کمان، به شوق
 دستی کشید بر رخ شاداب دشت و کوه
 ... و ینگونه گشت
 جشن طبیعت، پر از شکوه...
 شادی رسید، لیک
 غم را کرانه نیست
 دنیا چو قلب من
 رنجور زندگیت:
 نزدیک گوشمان
 در سرزمین قدس

... ما که نمی‌دانستیم چنان کتیبه‌ای علاوه بر
 ذوق نویسندگی از طبع شعر هم برخوردارند.
 شعر «بهار» شاعر این مدعاست.

روز و شبان تارا
 و آنسوی رود نیل
 مرگ از گرسنگی
 هر روز، بی‌شمارا
 ای وای تو، بشر!
 کافتاده‌ای نگون
 بر همنوع، کور و کر!!
 گر باز بایدم
 قلبی پر از امید:
 خواهم جهان، بهشت
 خواهم سیه، سپید
 خواهم برای مردم گیتی
 ز هر نژاد،
 یک زندگتی مردمی و
 پر ز عدل و داد
 انسان که رشک می‌نبرد
 بر دندان و دام!
 بر تو هم ای عزیز
 هرگز مباد تلخ،
 هرگز مباد جور،
 هرگز مباد آنکه
 دلت خالی از امید
 عمرت دراز باد و
 فرحرو زیت مدید

ج.کتیبه‌ای

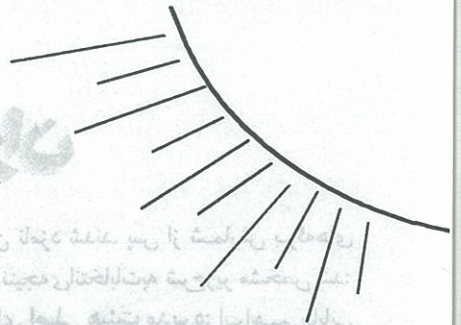
(۱) مقاله (۱) صفحه (۱)

مقاله (۱) صفحه (۱)

(۲) مقاله (۱) صفحه (۱)

مقاله (۱) صفحه (۱)

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

در این آینه تنها تو هستی که حقیقت را آن چنان که هستی می‌نمایی.

تنها تو هستی

بر هر کس که می‌نگرم جز از راه دورویی و ریا، تقلب و تزویر با من رفتار نمی‌کند.

آنها که روزی در پیش رویم بر زبان خود جز تمجید و تحسین نداشتند، امروز که دورم و مهجور، غیر از بد من نمی‌گویند....

آری! ای آینه تنها تو هستی که وقتی در تو می‌نگرم، همچنان که هستم روسفید نشانم می‌دهی، ترسی نداری و تقلب و ریا نمی‌کنی....

صلابت را از صخره، صبوری را از سنگ، صفا را از چشمه و باران، صداقت را از سپیده بیاموزیم.

سبزی را از سبزه، سرخی را از لاله، و آبی عشق را از آسمان بگیریم و روی آرییم به سوی «قاف» در فلات عشق تا تجربه کنیم

سی مرغ بودن و «سیمرغ» شدن را. حسن نیک‌منش



خطای دل

نشد یک لحظه از یادت جدا دل

زهی، دل آفرین دل، مرحبا دل

ز دستش یکدم آسایش ندارم

نمی‌دانم چه باید کرد با دل

هزاران بار منمش کردم از عشق

مگر برگشت از راه خطا دل

ازین دل داد من بستان خدایا؟

ز دستش، تا یکی گویم خدا دل

درون سینه آهی هم ندارم

فقیر و عاجز و بی‌دست و پا دل

بشد خاک و ز کویت برنخیزد

زهی ثابت قدم دل، با وفا دل

ز عقل ودل دگر از من می‌رسید

چو عشق آمد کجا عقل و کجا دل؟

تو «لاهوئی» ز دل نالی دل از تو

حیا کن یا تو ساکت باش یا دل؟

ای مایه‌ی روح من کجایی بازآ
گر در کشش خیال مایی بازآ
بازآ ترسم که آن زمان بازایی
کاواز برآید که کجایی؟ بازآ؟

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

ابوسعید ابوالخیر

خوشبخت کسی است که به یکی از دو چیز دسترسی دارد:

کتابهای خوب و یا دوستان اهل کتاب.

«ویکتور هوگو»

اغلب دوستانمان خطرناکترین دشمنانمان هستند، عیب کار اینجاست که من «آنچه هستم» را با آنچه باید باشم اشتباه می‌کنم و خیال می‌کنم آنچه باید باشم هستم، درحالی که آنچه هستم نباید باشم.

اندره ژید

در راه قلّه

باد گزنده زوزه می‌کشد
و آواری از یخ و برف بر سر و رویمان می‌ریزد
اژدهای هفت سر مرگ بر دره‌ها در کمین
نشسته است

و زیر «قرنیزهای پنهان» خالی است
نه کرامپونها را اعتباری
و نه بر تفل زمین سکونی است

فولاد قلبه‌ایمان را باید صیقل زنیم
فولادی که جز در کوره‌ی عشق نمی‌گدازد
و می‌باید از آن تیشه‌ای بسازیم

تا بر تیغه‌ی تیز یالها نگاهمان دارد
رشته‌ی جانمان را بر هم گره می‌زنیم
و با گامهای استوار در پی هم روانه می‌شویم
تا بر بلندای قلّه پرچم پیروزی برافرازیم

نگاهمان را بر قلّه‌های دوردست می‌دوزیم
و من می‌دانم این پایان راه نیست
قله‌های بلندتر
ما را به خود می‌خوانند.

حسن نیک‌منش

concealed cornice =

گزارش انجمن کوهنوردی ایران

پایه‌گذاری انجمن کوهنوردی ایران با این فکر شروع شد که جامعه‌ی کوهنوردی کشور نیاز به یک تشکل غیردولتی دارد که: ۱- نماینده‌ی منتخب کوهنوردان و کوه‌دوستان باشد، ۲- بدون اولویت‌گذاری بر گرایش‌های گوناگون کوهنوردی، حتی‌الامکان همه‌ی شاخه‌های این ورزش را پوشش دهد، ۳- بیان‌گر خواسته‌ها و حقوق کوهنوردان باشد که یکی از مهم‌ترین آنها حفظ محیط‌های کوهستانی است، ۴- معرفی‌کننده‌ی روش‌های برتر کوهنوردی و پشتیبانی‌کننده‌ی برنامه‌های باارزش باشد.

با توجه به این اصول، و مفاد اساسنامه‌ی پیشنهادی هیئت مؤسس که مطابق آن هیئت مدیره و بازرس انجمن باید با رأی‌گیری مستقیم انتخاب شوند، دعوت‌نامه‌ی برگزاری نخستین جلسه‌ی مجمع عمومی خطاب به «تمامی کوهنوردان و دوستداران محیط‌های کوهستانی» منتشر شد. این دعوت‌نامه در روزنامه‌ی اطلاعات مورخه‌ی ۱۴ آذر ۱۳۷۹ و در مجله‌ی کوه شماره‌ی ۲۱ درج شده و در بعضی مبادی کوهنوردی مانند مسیرهای شمال تهران هم نصب شد. از این گذشته هیئت مؤسس با ارسال ۴۳۱ نامه برای گروه‌ها و هیئت‌ها و کوهنوردان منفرد شهرستان‌ها و تهران، و برای فدراسیون کوهنوردی، کار دعوت عام را تکمیل کرد.

جلسه مطابق اعلام قبلی، رأس ساعت ۳ بعدازظهر در محل آمفی‌تئاتر مجموعه‌ی ورزشی انقلاب (تهران) شروع شد. مطابق دستور جلسه، پس از خوشامدگویی ابوالفضل عظیمی گزارش کوتاهی از عملکرد هیئت مؤسس (منتخب جلسه‌ی اول اردیبهشت ۱۳۷۹) در زمینه‌ی برگزاری جلسه‌ها و تدوین پیش‌نویس اساسنامه و بی‌گیری ثبت قانونی انجمن ارائه داد. در

ضمن با اشاره‌ای به مسایل مالی گفت که برای تکثیر گاهنامه‌ی انجمن، درج آگهی، و تدارک جلسه‌ی مجمع، هیئت مؤسس بیش از پنج میلیون ریال هزینه کرده است.

سپس حدود یک ساعت به بحث آزاد اختصاص یافت و ضمن آن حاضران در جلسه نظرها و انتقادهای خود را برای راه‌اندازی انجمن و پیشبرد هر چه بهتر هدف‌های آن اعلام کردند. این نظرات یادداشت شد و به همراه نظرات کتبی حاضران و کسانی که با ارسال نامه راهنمایی‌هایی کرده بودند (مانند آقای آقاجانی رئیس فدراسیون و آقای شهوندی از پیش‌کسوتان کوهنوردی فنی و زمستانی کشور) جمع‌آوری شد تا بعداً مورد استفاده قرار گیرد. پس از بحث آزاد، اداره‌کننده‌ی جلسه از حاضران خواست تا اگر با چارچوب کلی اساسنامه (با توجه به این که قابل تغییر و اصلاح هم هست) موافق‌اند، دستان خود را بالا ببرند. اکثریت قاطع حاضران در جلسه (حدود سیصد نفر) موافقت خود را اعلام داشتند و به این ترتیب اساسنامه‌ی انجمن به تصویب رسید.

لازم به ذکر است که به جز تهران، کوهنوردانی از کرج، همدان، مشهد، خرم‌آباد، سنندج، شاهرود، بروجن، تبریز، زنجان، اراک، رامسر، اصفهان، شهرکرد، سراب، رشت، آمل، تاکستان و ... در جلسه حضور داشتند.

سپس برگه‌های درخواست عضویت توزیع و از حاضران خواسته شد تا با پر کردن آنها و پرداخت حق عضویت (که در این مرحله مبلغ آن آزاد اعلام شد)، برگه‌های رأی‌گیری را از راهنمایان جلسه بگیرند. از میان حاضران، ۲۵۷ نفر در رأی‌گیری شرکت کردند و ۱۶ نفر برای عضویت در هیئت مدیره و دو نفر برای بازرسی

انجمن نامزد شدند. پس از شمارش برگه‌های رأی، نتیجه‌ی انتخابات به شرح زیر مشخص شد:

اعضای اصلی هیئت مدیره: ابراهیم بابایی عمادیه‌ای با ۱۷۲ رأی، ابوالفضل عظیمی با ۱۷۲ رأی، عباس محمدی با ۱۷۰ رأی، محمدتقی بهره‌ور با ۱۴۷ رأی، ناهید جوکار با ۱۴۲ رأی، حسن زرین‌قلم با ۱۳۲ رأی، فروزان زیادلو با ۹۶ رأی.

اعضای علی‌البدل هیئت مدیره: احمد اخوان با ۸۱ رأی، جلال افتخاری با ۷۴ رأی.

بازرس: جلال فروزان با ۱۵۹ رأی.

بازرس علی‌البدل: محمدعلی رودی با ۶۹ رأی.

هیئت مؤسس و هیئت مدیره انجمن لازم می‌دانند از همکاری‌های آقای اقلیما نماینده‌ی وزارت کشور و آقای محمدزاده نماینده‌ی نیروی انتظامی که با حضور خود در جلسه‌ی مجمع، مقدمات کسب مجوز رسمی فعالیت انجمن را فراهم کردند، و آقای صمدی مسئول حراست دفتر مشترک امور فدراسیون که با مساعدت ایشان امکان استفاده از آمفی‌تئاتر مجموعه‌ی ورزشی انقلاب میسر شد، تشکر کنند. همچنین از کمک‌های دوستان کوهنورد، محمد نوری، سعید شجاعی، رضا سلطانی و بقیه‌ی کسانی که در ارسال نامه‌ها، تهیه‌ی گاهنامه و برگزاری مجمع همکاری می‌کردند، قدردانی می‌شود.

در نخستین جلسه‌ی هیئت مدیره، تقسیم مسئولیت‌ها به این ترتیب انجام شد:

رئیس هیئت مدیره: ابوالفضل عظیمی (تلفن: تهران ۰۲۷۸۷۰۵۶)

نایب رئیس: حسن زرین‌قلم

خزانه‌دار: عباس محمدی (نمابر: ۵۳۷۷۴۶۷ - قابل استفاده برای تماس با انجمن)

منشی: ناهید جوکار Δ

درخواست از کوهنوردان

اکنون که با پشتیبانی در خور تقدیر شما کوهنوردان و طبیعت دوستان کشور، نخستین انتخابات هیئت مدیره‌ی انجمن کوهنوردی ایران انجام شده است، خواهشمندیم ضمن حفظ ارتباط با خانه خود، کمک به تشکیل شعبه‌های شهرستان، تشویق دیگران به عضویت، ارائه‌ی راهنمایی در مورد تهیه‌ی دفتر کار و کمک مالی، ما را حمایت کنید.

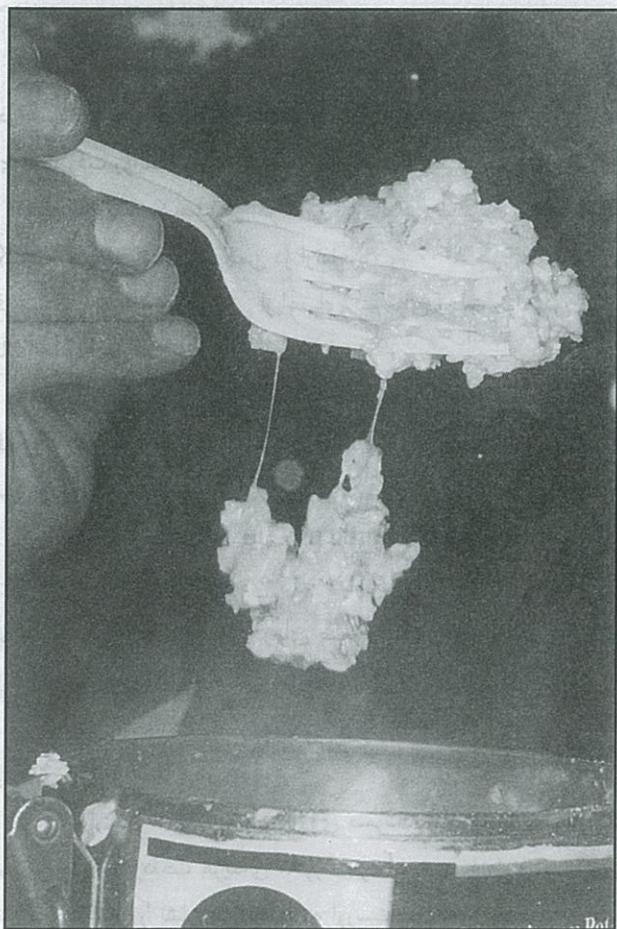
حساب بانکی: پس‌انداز شماره ۲۷۲۱۴/۷۱ بانک سپه شعبه‌ی بوعلی (تهران) - کدشعبه: ۱۱۱ به نام ابوالفضل عظیمی و عباس محمدی

حریره‌ی جو

ترجمه: الهام امیرکیانی

بینیم کدام بهتر است. هلو و خامه، پودینگ سیب و سه نوع مخلوط غلات و حبوبات، از جمله حریره‌ی جو. حریره‌ی جو از نوعی بود که به سرعت پخته می‌شد. خوردنش چندان لذت‌بخش نبود، اما در مجموع، نمره‌ی قبولی گرفت. اگر قیمت و قابلیت بسته‌بندی برایتان اهمیت دارد (که باید داشته باشد)، حریره‌ی جو بسته‌بندی شده و چاشنی‌زده نخرید. بهتر است جو به میزان زیاد خریداری کنید. در کنار حریره‌ی جو می‌توان از میوه‌ی تازه یا آجیل استفاده کرد. می‌توان از کنسرو مخلوط میوه‌ها نیز استفاده کرد. اگر همچنان قادر به خوردن حریره‌ی جو نیستید، می‌توانید مقداری شیرهی گندم به آن بیفزایید. Δ

نوشته: کریستوفر ژرار - منبع: مجله راک



تصور غالب مردم بر این است که حریره‌ی جو غذایی مخصوص فقرا است، اما زمانی که صحبت از اردوی زمستانی، صعود از دیواره‌های بلند یا کوهنوردی‌های گروهی می‌شود، حریره‌ی جو به‌طور حتم جایی در کوله‌ها پیدا خواهد کرد. سوال این است که این ماده‌ی غذایی چگونه به عنوان جزء لاینفک وسایل کوهنوردی درآمده است؟

درست است که حریره‌ی جو سریع حاضر می‌شود، اما این جواب سوال ما نیست. برای کوهنوردان مبتدی، گزینه‌های محدودی برای صبحانه وجود دارد. به عنوان مثال، بردن تخم‌مرغ و آب به بالای کوه کار بسیار دشواری است. حتی استفاده از غلات و حبوبات نیز به صرفه نیست. در ضمن، حریره‌ی جو ماده‌ای مغذی، آبدار و فشرده است.

«مایک لیکی»، یکی از بزرگترین دیواره‌نوردها می‌گوید: «یادم می‌آید که یک بار، ساعت‌ها وقت صرف جاسازی ۲۴۰ بسته حریره‌ی جو کردم که واقعاً ارزشش را داشت.» وقتی در طبیعت وحشی با عناصر طبیعی می‌جنگی یا مجبوری دو هفته وسایل خود را بر پشت حمل کنی، آن هنگام، وزن، حجم، سادگی و مغذی بودن مواد غذایی از اهمیت بسزایی برخوردار می‌شود.

من شخصاً علاقه‌ای به خوردن حریره‌ی جو ندارم. با وجود این، چندین بسته در کابینت آشپزخانه نگه می‌دارم. تمامی دوستان و آشنایان هم از آن تعریف می‌کنند. یکی از کوهنوردان معروف در این باره می‌گوید: «باید آنقدر حریره‌ی جو داشته باشی تا بتوانی ۷۵٪ کولهات را پر کنی.»

شاید باورش مشکل باشد، اما عده‌ای از خوردن حریره‌ی جو لذت می‌برند. می‌گویند «چاک مارتین»، اسکی‌باز معروف، بیشتر عمر خود، حریره‌ی جو خورده است. افرادی مانند «چاک»، موجب هراس و شگفتی من می‌شوند، اما اگر غذایی با لذت صرف شود و موجب فعالیت بیشتر ورزشکار شود، باعث بسی خوشوقتی است.

به هر حال، چه دوست داشته باشید، چه متنفر باشید و چه بی‌تفاوت، باید بپذیرید که حریره‌ی جو یکی از اجزای مهم ورزش در ارتفاعات است. البته اگر از خوردن حریره‌ی جو لذت می‌برید که آدم خوش‌شانسی هستید و اصلاً به این توضیحات نیازی ندارید.

سه روز متوالی، پنج ظرف غذای داغ را روبه‌روی خود می‌گذاشتم تا



I N T E R N E T

علی پارسایی
aliparsai@hotmail.com

ارتفاع	کمتر از ۷ نفر	بین ۷ تا ۱۲ نفر
8000m	10000\$	1500\$
7501-8000m	4000\$	500\$
7001-7500m	3000\$	400\$
6501-7000m	2000\$	300\$
<6500m	1500\$	200\$

دوستان سلام
خوشحالم که در آستانه فرارسیدن سال نو می توانم خبر خوشی برایتان داشته باشم. مجله کوه در دهکده جهانی صاحب خانه شد. این کار به همت و یاری همزورد بسیار عزیزمان آقای مجید ثابتی که (مطمئناً مقالات ایشان را درباره امداد و نجات در یوسه میتی آمریکا) خوانده اید انجام شده است. www.Kouh.com آدرس پایگاه اینترنتی مجله کوه است و قرار است به مرور آرشیو شماره های قبل و چکیده آخرین شماره در آن قرار گیرد.

۷۰۰۰۰ دلار آمریکا برای مسیر عادی و ۵۰۰۰۰ برای هر کدام از مسیرها، ضمناً باید مبلغ ۴۰۰۰ دلار هزینه ی پاکسازی برای اورست و ۳۰۰۰ دلار برای بقیه ی ۸۰۰۰ متری ها در نظر گرفت.

<http://www.visitnepal.com/worldpeace/climbing/geninfo.htm>

Gore-tex

این نام برای بسیاری از کوهنوردان ما آشناست و برای همه مترادف با پوشاکی است که در شرایط بسیار سخت و طوفانی مانع خیس شدن کوهنورد می شود.

بد نیست بدانید خود Gore-tex در حقیقت یک لایه بسیار نازک است که به پشت پارچه چسبیده است. کمپانی Gore در ابتدا این فرآورده را به منظور استفاده در لباس فضانوردان اختراع نمود، رده های مختلف این پارچه بسیار از لحاظ ضخامت و مقاومت خود پارچه گوناگون است اما تمامی آنها دارای سه ویژگی ضد آب - ضد باد و قابلیت تعرق هستند. کمپانی Gore در پایگاه

VERTICAL LIMTT

کوهستان و حوادث صعود بار دیگر موجب ساختن یک فیلم شده. فیلم «حد عمودی» که یک ماه مانده به پایان سال میلادی گذشته در آمریکا به روی پرده رفت روایت هالیوودی از صعود دومین قله بلند دنیا K2 می باشد. تیمی که توسط یک میلیاردر آمریکایی سازماندهی شده برای صعود قله ی K2 عازم می شود اما بر اثر بهمین در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متری در یک غار برفی زندانی می شود. برادر یکی از اعضای تیم برای نجات خواهرش گروه نجات را آماده می کند.

مشاور کوهنوردی این تیم «ed viester» کوهنورد صاحب نام آمریکایی و فاتح ۱۲ قله ۸۰۰۰ متری است و صحنه های آن در پاکستان و زلاندنو فیلم برداری شده است.

آدرس پایگاه اینترنتی این فیلم www.verticallimit.com است که در آن اطلاعات مبسوطی درباره ی فیلم - بازیگران - خود قله، تکه هایی از فیلم و همچنین یک بازی جالب برای صعود قله ی K2 (بدون پرداخت هزینه ی مجوز صعود!!!) وجود دارد، مواظب بهمن های بازی باشید!

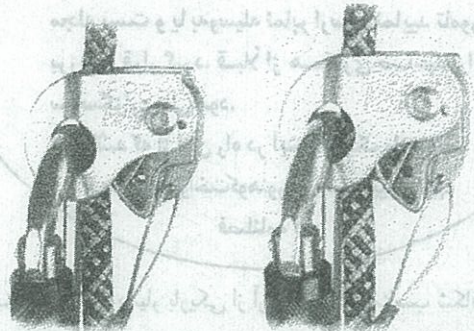
هزینه ی مجوز صعود در نپال

برای بسیاری از اشخاص که در آرزوی صعود به قله هیمالا یا هستند مهم ترین مسئله، پرداخت هزینه ی مجوز صعود است جدول زیر، هزینه ی صعود قله در نپال را نشان می دهد. البته اورست مقوله ای جداگانه است،





اینترنت اعلام نموده پوشاکی که با کارت گارانتی Keep You Dry عرضه می‌شوند در صورت نداشتن این خصوصیات توسط کمپانی Gore تعویض یا ترمیم شده یا پول خریدار را مسترد می‌دارد!! آدرس www.gore-tex.com



ropeman

وسیله است که توسط کمپانی wil contoury اختراع شده این ابزار ۸۵ گرمی برای صعود مصنوعی یا نجات از شکاف یا عملیات نجات جایگزین مناسبی برای یومار به حساب می‌آید و با توجه به وزن و حجم کم آن نسبت به یومار توجه بسیاری را به خود جلب نموده است، یکی از مزایای این وسیله نسبت به tblock که در شماره‌های قبلی معرفی شده امکان خلاص نمودن ضامن درگیر آن می‌باشد، ضمناً به یاد داشته باشید استفاده از این ابزار برای طناب‌های ۸/۵ به بالا توصیه می‌شود. اطلاعات بیشتر را می‌توانید از پایگاه <http://www.wildcountry.co.uk/pages/default.htm> دریافت کنید.

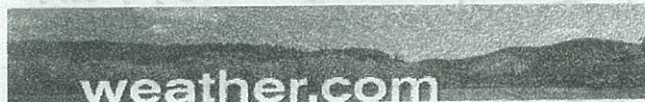
<http://www.everestnews.com/everest2001.htm>

اگر به خاطر داشته باشید در شماره‌های قبل خبر از تلاش یک کوهنورد نایبنا برای صعود قله آمادابلام داده بودیم. وی در پایان آن صعود اعلام نمود که قصد دارد سال بعد به اورست برود و هم اکنون این خبر به صورت رسمی اعلام شده که Erik Weihenmayer کوهنورد سی‌و‌دو ساله در بهار امسال به قصد صعود اورست از مسیر عادی به نپال خواهد رفت.

گروه کوهنوردان آرش در اینترنت

گروه کوهنوردان آرش نیز با توجه به فراگیر شدن ارتباطات و لزوم اطلاع‌رسانی در سطح وسیع مبادرت به راه‌اندازی پایگاه اینترنتی نموده است. این دوستان را می‌توانید در www.arashgroup.com پیدا کنید.

هواشناسی



دغدغه بسیاری از کوهنوردان قبل از برنامه و بخصوص برنامه‌های زمستانی اطلاع از وضعیت هوایی است. با توجه به شرایط برای بسیاری از ما امکان اختصاص دادن زمان زیاد برای اجرای یک برنامه وجود ندارد و همگی ترجیح می‌دهیم با استفاده از یک دوره هوایی مناسب برنامه خود را به خوبی اجرا کنیم، به‌عنوان مثال دو کوهنورد ایرلندی که در سال ۱۹۹۷ دیواره Eigerwand را در زمستان صعود نمودند و صعود آنها در یک دوره‌ی چهار روزه هوایی خوب انجام شد توانسته بودند این اطلاعات را از سایت‌های هواشناسی اینترنت دریافت و بر مبنای آن برنامه خود را با موفقیت اجرا نمایند، برای کوهنوردانی که قصد کار زمستانی دارند مطالعه این گزارش می‌تواند بسیار مفید باشد. ۱۸۰۰ متر صعود مخلوط یخ و سنگ در ۳ روز آن هم در زمستان کار آسانی نیست.

<http://www.climbing.ie/exped/eiger/eigr.html>

اطلاعات هواشناسی پایگاه www.weather.com شاید برای کوهنوردان ایرانی نیز قابل ملاحظه باشد. در این پایگاه پیش‌بینی هوای ۱۰ روز آینده شهرهای ایران و نقشه‌ی ماهواره‌ای هواشناسی را می‌توانید پیدا کنید.

تفاوت کاربرد طنابها جدی است:

آیا تاکنون هنگام خرید طناب به علائم روی برچسب آن توجه نموده‌اید. فرضاً آیا دو طناب که هر دو دارای قطر یکسان و از یک کارخانه هستند کاربرد یکسانی دارند. پاسخ منفی است به عنوان مثال کمپانی Beal که به عنوان معروفترین کارخانه تولید طناب شناخته شده طنابهای خود را برای کوهنوردی - یخ‌نوردی و کارهای تأسیساتی و اختصاصی و... تولید می‌کند، هرکدام از طنابها برای کاربرد خاصی طراحی شده‌اند و نباید در جای دیگر استفاده شوند، پس هنگام خرید هرگونه طناب دقیقاً برچسب و بروشور آنرا مطالعه نمایید.



<http://www.beal-planet.com/>

اورست ۲۰۰۱ تجلی اراده

Gary Guller کوهنوردی که یک‌دست خود را بر اثر سانحه در یک صعود در سال ۱۹۸۶ از دست داده است قصد دارد امسال قله‌ی اورست را صعود نماید. او اولین کسی است که با چنین شرایطی پا در راه این صعود خواهد گذاشت. اگر مایل باشید می‌توانید با او با آدرس info@aruntrekexpedition.com مکاتبه کنید.

واژه نامه کوهنوردی

عباس محمدی

قسمت یازدهم

معنی واژه‌های چاپ‌شده، پیشنهاد نویسنده
مطلب است و هدف از چاپ آن اظهار نظر
صاحب‌نظران و کارشناسان در مورد معانی آنهاست.
لطفاً نقطه‌نظرات و پیشنهادات خود را به دفتر
مجله پست و یا به‌وسیله نامبر ارسال نمایید تا مورد
بررسی قرار گیرد. قبلاً از همکاری صاحب‌نظران
سپاسگزاری می‌شود.
باشد که از این راه در آینده به یک واژه‌نامه
بهتر و یکنواخت کوهنوردی دست پیدا کنیم.
فصلنامه کوه

hill تپه امنای این اتحادیه شامل عده‌ای از بزرگ‌ترین کوه‌نوردان مانند رینولد مسنر، کریس بانینگتون، موریس هرزوک، و یونکو تابثی است. ۶۰۰ متر، در ایران کوتاه‌تر از ۲۰۰۰ متر و... (در بریتانیا کوتاه‌تر از ۶۰۰ متر)

hillock تل، پرندک حمایت کفلی (کمری) پشته یا تپه کوچک. نیم‌گره بیجشی که به طناب می‌دهند تا گره اصلی مطمئن‌تر شود (گره ضامن) و گره‌های متحرک (مانند گره نیم‌مست‌ورف) و بعضی انواع دیگر گره.

hill shading سایه‌پردازی نمایش ارتفاع کوهها روی نقشه با سایه زدن. (hachure ←)

hill-walking کوه‌روی، کوه‌گردی صعودتپه‌ها و بلندتپه‌های ساده که در آنها نیازی به استفاده از دست‌ها و نیز وسایل کوه‌نوردی نیست.

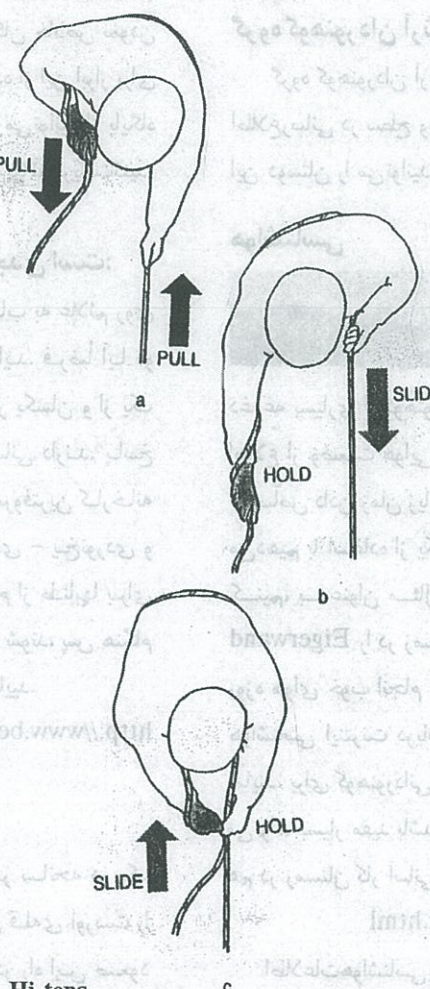
hilly area تپه ماهور زمین بُرستی و بلندی.

Himalaya هیمالیا، هیمالیا بزرگترین رشته کوه جهان که در شمال هند، و جنوب تبت قرار دارد. از دو واژه سانسکریت **hima** (برف) و **alaya** (مسکن، محل) درست شده است؛ به معنای «ماوای برفها».

Himalayan Environment Trust, The اتحادیه محیط‌زیست هیمالیا اتحادیه‌ای که در ۱۴ اکتبر ۱۹۸۹ در هنگ‌کنگ با حمایت سِرادموند هیلاری شکل گرفت و هدف آن حفظ محیط‌زیست و حفظ ارزشهای فرهنگی منطقه هیمالیا اعلام شده است. هیئت

Hi tens نوعی میخ انگلیسی با مقاومت کششی فوق‌العاده. به علت قدرت زیاد می‌توان انواع بلورهای یخ که بر اثر یخ بستن ذرات بخار آب روی سطح سنگ‌ها و دیگر اشیاء، به ویژه روی یالهای بادگیر تشکیل می‌شود. گاه مناظر بدیعی ایجاد می‌کند، اما تأثیر چندانی بر کار صعود ندارد. (در گویش همدانی: غرول)

höhe (Gr.) بلندی، کوه



ice dagger **سُخمه**
ابزار دستی خنجر مانند که برای کوبیدن به سطح یخ و صعود از آن به کار می‌رود.

ice - fall **یخشار، آبشار یخ**
محلی که در آن شیب بستر یخچالی ناگهان زیاد می‌شود و در نتیجه قطعات یخ در آنجا می‌شکنند و روی هم می‌ریزند. عبور از یخشارها بسیار خطرناک است.

ice field **یخنا**
محدوده یخی روی جبهه‌ای از کوه، حوزه پوشیده از یخ.

ice hammer **چکش یخ**

ice piton **میخ یخ**
میخی که با چکش یخ کوبیده می‌شود تا در یخ فرو رود.

ice screw **پیچ یخ**
پیچ یخ را ابتدا با چکش یخ می‌کوبند و بعد می‌چرخانند تا در یخ فرو رود. دارای انواع لوله‌ای و مفتولی است.

ice sheet → ice cap **یخ پهنه**

icicle **قندیل یخ، قندیل، یخ پاره**

igloo **خانه برفی، خانه یخی**
جان‌پناهی که با قطعه‌های بریده شده برف یا یخ درست شود (کلبه اسکیمویی).

igneous rock **سنگ آذرین**
هر نوع سنگی که منشا آتشفشانی داشته باشد.

inactive rope **طناب خفته**
طناب میان دو کوه‌نورد که حرکت نمی‌کند، یا قسمتی از طناب که بین صعود کننده و حمایت‌کننده قرار ندارد. ادامه دارد...

ممنوع است، و «هشتی» ویژه‌ای برای درآوردن کفش کوه وجود دارد.



hypothermia **افت دما**
پائین آمدن دمای بخشهای درونی بدن بر اثر مجاورت مداوم با باد، رطوبت، سرما (بی‌پناهی) و یا خستگی. می‌تواند به کندی حرکات، گیجی و مرگ منجر شود.

ice avalanch **بهم‌ریختن یخ**
ریزش قطعات یخ که معمولاً بر اثر شکستن برجهای یخی به وجود می‌آید.

ice axe **کلنگ، کلنگ یخ**

ice - axe belay **حمایت روی کلنگ**
قارچ یخی
برجستگی یخی که با کندن یک شیار گرد یا گلابی شکل در سطح شیب یخی درست می‌شود و از آن برای انداختن طناب فرود استفاده می‌کنند.

ice cap **یخ پهنه**
سرزمین‌های کم و بیش همواری که یکسره پوشیده از یخ و برف است، مانند گروئنلند و قطب جنوب. به آن یخ‌سار نیز گفته‌اند.

ice climbing **یخ‌نوردی**
بالا رفتن از شیبهای یخی که در گذشته با استفاده از کلنگ یخ و کندن جای پا انجام می‌شد، اما امروزه با کفش یخ و کلنگ یا تبر یخ انجام می‌شود.

hold **گیره**
برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های سنگ که با گرفتن آنها (hand - hold) یا پاگذاردن بر آنها (foot - hold) از سنگ بالا می‌روند. شامل انواع معمولی (normal)، فرو رفته (incut)، منفی (under cut) و کناری (side grip) است.

holster **جا چکشی**

horizontal piton **میخ افقی**
میخی که سوراخ آن عمود بر سطح تیفه است و برای کوبیدن در شکافهای افقی مناسب است.



horn (Gr.) **کوه، هزم**
واژه آلمانی که بیشتر در سوئیس متداول است، و اگرچه به طور کلی به معنای کوه (با هر شکل) است، اما غالباً برای نامیدن قله‌های هزمی شکل که بر اثر فرسایش چال‌های اطراف یک کوه شکل می‌گیرند، به کار می‌رود. مثال کلاسیک آن قله‌ماترهورن (Matterhorn) است.

hut **پناهگاه، جان‌پناه**
در فارسی معمولاً به پناهگاه‌های کوچک، «جان‌پناه» می‌گویند.

hut shoes **کفش پناهگاه**
کفش جبر سبک که با خود بالا می‌برند تا در داخل پناهگاه بپوشند، و یا کفش چوبی که به همین منظور در پناهگاه‌ها می‌گذارند. در بسیاری از پناهگاه‌ها، وارد شدن با کفش کوه

قابیل توجه سنگتو ردان

(مجموعه علائم بیماری توئل کارپال)

(یک تجربه شخصی)

ترجمه‌ی کتابیون م. جنید

مقدمه:

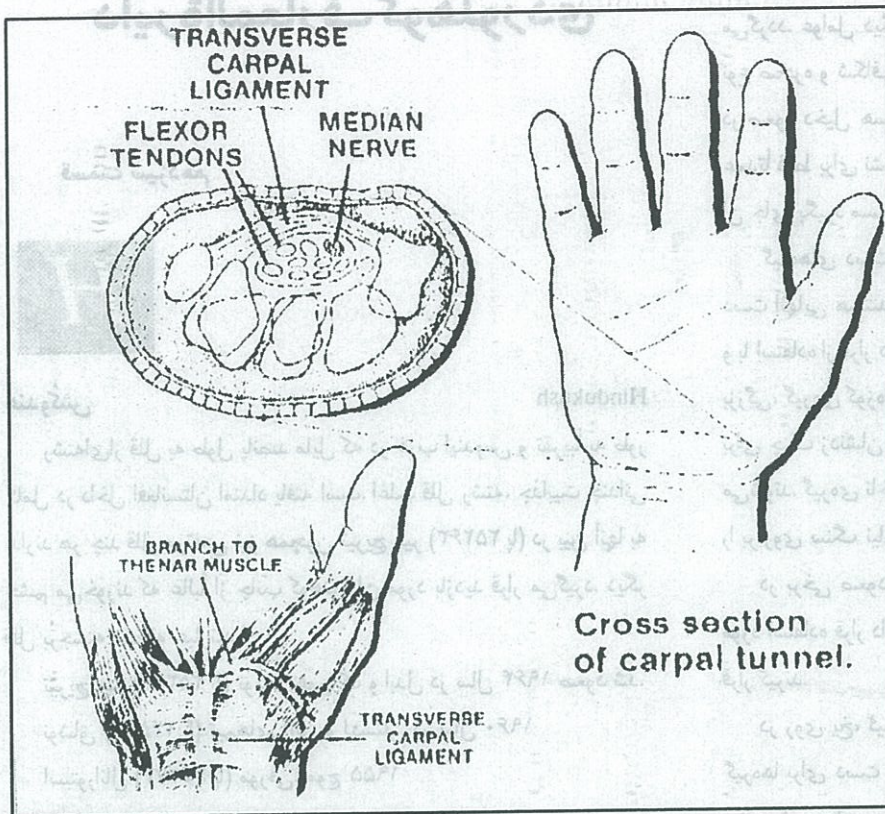
توئل کارپال یا فضای کارپال کجاست؟ این فضا از انتهای ساعد شروع شده و به داخل کف دست انتشار پیدا می‌کند. فضای فوق بین استخوانهای مچ دست از یک طرف و رباط عرضی مچ دست از طرف دیگر قرار گرفته است. در این فضا ۹ تاندون قرار گرفته که همگی خم‌کننده انگشتان دست می‌باشند. در بین این تاندونها نیز عصب قرار گرفته که حس انگشتان شست و دوم و سوم و نصف حس انگشت چهارم را نیز تأمین می‌نماید. در اثر فشارهای مداوم که در حین سنگنوردی به مچ دست وارد می‌شود این عصب فشرده می‌شود و دردهای شدیدی را باعث می‌گردد.

در اواخر اکتبر ۹۵ در حالی که پس از یک صعود لذت بخش و صرف شام خوب دراز کشیده و به خواب رفته بودم تا برای صعود فردا آماده شوم، برایم بسیار تعجب آور بود که ساعتی ۳،۲ و ۴ صبح هر بار با احساس سوزش دردناکی در ناحیه‌ی شست، انگشتان و کف دست از خواب بیدار شدم. احساس درد مشابه خواب رفتگی بود. من تصور کردم که شاید هنگام خواب روی دستم افتاده‌ام. دستم را دراز کردم تا «جان» را که کنار من خوابیده بود صدا کنم تا شاید گردش خون دستم مجدداً به جریان بیفتد. علی‌رغم این کار، دستم هنوز حس لمس نداشت و درد و سوزش نیز ادامه داشت. تصمیم گرفتم جان را بیدار کنم ولی او وقتی به اظهارات من نگذاشت و مجدداً به کیسه خوابش برگشت. من متوجه شدم که با تکان دادن مچ دست، درد تخفیف پیدا کرد. این یک پاسخ اتوماتیک به درد بود و احساس کردم که با این کار کرخی ناحیه کف دست و انگشتان از بین رفت ولی نوک انگشتان هنوز احساس مشابه را داشت. گاهی اوقات با تکانهای مداوم

احساس سوزش و درد متوقف می‌شد. این کارها را تمام طول شب انجام دادم و تصمیم گرفتم که پس از اتمام برنامه، با پزشک مشاوره کنم. پزشک من قبلاً کوهنورد بوده و خوشبختانه تخصص جراحی مغز و اعصاب را داشت. وی می‌دانست که من کوهنورد هستم و همیشه سؤال می‌کرد که اخیراً چه صعودهایی داشته‌ام. در این وضعیت سوالهای وی تخصصی‌تر بود: «هر چند وقت یک بار کوهنوردی میکنم؟» و «با چه درجه‌ای؟» و پاسخی من این بود: «سه روز در هفته (به اضافه‌ی آخر هفته)» و «از 6a سخت‌تر کار نمی‌کنم». او بلافاصله تشخیص سندرم توئل کارپال را داد و من را به بخش مغز و اعصاب معرفی کرد تا مطالعات بیشتری بر روی اعصاب دستم انجام شود.

در ژانویه ۹۶ که موقع ملاقات با دکتر رسیدم، دردها و سوزش‌ها و احساس کرخی به طور منظم و واضح‌تر برای من پیش می‌آمد. خصوصاً زمانی که دستم بدون حرکت بود، مثلاً هنگام خواب، احساس درد از نوک انگشتان شست، سبابه، وسط و یک طرف انگشت انگشتی شروع می‌شد و به طرف کف دست و مچ پیش می‌رفت. وقتی به مچ دست می‌رسید درد شروع می‌شد اما زمانی که هنوز در نوک انگشتان قرار داشت فقط احساس کرخی داشتم. احساس مشابه را در هنگام بیداری زمانی که دست برای مدتی بی حرکت نگاه داشته می‌شد (مثلاً هنگام رانندگی) تجربه کردم و احساس کرخی مانند الگویی که در بالا توضیح دادم کم‌کم به احساس درد تبدیل می‌شد. پزشک معالج عقیده داشت که می‌توانم به کوهنوردی ادامه دهم اما به دلیل ایجاد مزاحمت و نخوابیدن شبانه، تصمیم گرفتم که مدتی کوهنوردی نکنم.

نتیجه‌ی مطالعات بر روی اعصاب دستم نشان داد که در مرحله‌ی حد مرزی برای جراحی هستم. برای مشاور توضیح دادم که درد دستم هنگام کوهنوردی خیلی زیاد می‌شود و او آموزشهایی به من داد و توصیه کرد که پس از دو هفته برای انجام آزمایشات بعدی مراجعه کنم. نتایج مطالعه بر روی اعصاب دستم واضحتر بود.



هفته‌ی بعد به پزشک معالجم مراجعه کردم و او نتایج آزمایش‌ها را این گونه توضیح داد: دست راست احتیاج به جراحی دارد ولی دست چپ همچنان در حد مرز جراحی قرار دارد. سپس مرا به بیمارستان ارجاع داد تا آنجا نیز با یک جراح مغز و اعصاب دیگر مشاوره کنم. دردهای شبانه ادامه داشت و مجدد به پزشک معالج رجوع کردم و او یک آمپول در مچ دستم تزریق کرد که اگر چه بسیار دردناک بود ولی ارزشش را داشت. به من گفته شد که با تزریق آمپول به مدت سه ماه درد نخواهم داشت. در این مرحله به من توصیه شد که تا بعد از جراحی کوهنوردی را کنار بگذارم.

**فشار مداوم بر روی مچ دست
سبب فشرده شدن عصب
انگشتان شده و باعث می‌گردد تا
درد شدیدی عارض گردد.**

اواسط آوریل ۹۶ مشاوره دیگری با جراح مغز و اعصاب داشتم و او درباره‌ی مشکل و نحوه‌ی درمان برایم توضیح داد. عصب دهی انگشتان شست، سبابه، وسط و نیمی از انگشت انگشتی توسط عصب آرنج صورت می‌گیرد. این عصب همچنین قسمتی از کف دست را نیز عصب دهی می‌کند و هنگام عبور از مچ دست، توسط تونل کارپال احاطه می‌شود. تونل فوق در قسمت پایین از استخوان تشکیل شده است. به نظر می‌رسد که فشارهای مداوم سبب فشرده شدن عصب در تونل کارپال می‌شود و درمان آن به منظور برداشتن فشار از روی عصب صورت می‌گیرد. این عمل طی بیحسی موضعی انجام پذیر است. پس از مشاوره، نام مرا در لیست انتظاراتاق عمل قرار دادند.

روز جراحی من سپتامبر ۹۶ بود و عمل بر روی دست راستم صورت گرفت که حدود ۱۲ دقیقه به طول انجامید و از آنجایی که نیازی به بستری شدن نداشت پس از عمل مرخص شدم. برش از پایه‌ی کف دست شروع شده بود و تا مرکز مچ دست ادامه داشت و دو طرف محل

رانندگی بپردازید.

اوایل ژانویه ۹۷ زودترین زمانی بود که من به فعالیت‌های کوهنوردی بازگشتم و به دنبال آن خونریزی در موضع عمل جراحی پدید آمد که پزشک معالج به من اطمینان داد که خونریزی از محل جوش خوردگی زخم است. اگر چه کوهنوردی در دفعه‌ی اول پس از جراحی مرا عصبی کرده بود اما بار دوم کاملاً از صعود با درجه‌ی 5b راضی و خشنود بودم.

به من گفته شد که به دلیل کم شدن انحنای کف دست، قدرت دست برای همیشه کاهش خواهد یافت. بر اساس اطلاعاتی که در زمان عمل به من داده شد دردهای شبانه تا چند روز پس از عمل ادامه خواهد داشت. اگرچه بهبودی برخی تا مدت یکسال به طول خواهد انجامید و قدرت عضلانی تا مدت دو سال بعد باز خواهد گشت. اما در مورد من از آنجاییکه درمان را قبل از تحلیل ماهیچه‌های آغاز کرده بودم، تمام علائم بلافاصله پس از عمل، بهبود پیدا کرد. Δ

عمل به وسیله‌ی پنج بخیه به یکدیگر متصل شده بود. جای زخم عمل به اندازه‌ی ۴۰ میلی متر بجا مانده است که به صورت خط مستقیم تا وسط کف دست دیده می‌شود. قبل از انجام عمل آمپولی داخل مچم تزریق شد که به مدت ۸ تا ۶ ساعت پس از عمل درد را تسکین می‌داد. پس از مرخصی باید به مدت ۴۸ ساعت برای جلوگیری از تورم، دستم بالا نگه داشته می‌شد و به وسیله‌ی بانداژ بهم فشار داده می‌شد. پس از ۱۰ روز بخیه‌ها کشیده شدند که البته به خاطر ضربه‌ای که دستم هنگام بازی فوتبال با خواهرزاده‌هایم دیده بود زخم جراحی به طور کامل جوش نخورده بود. پس از ۶ هفته بهبودی کامل پیدا کردم و بیش از ۴ هفته قادر به رانندگی نبودم. قبل از جراحی به من گفته شد که بسته به طبیعت افراد از یک تا سه هفته دوران بهبودی طول خواهد کشید. توصیه نمی‌شود که تا قبل از کشیدن بخیه‌ها با انجام کارهایی مانند بلند کردن اجسام سنگین، و کارهای روزانه و

دایرةالمعارف کوهنوردی

قسمت سیزدهم



هندوکش

Hindukush

رشته‌ای از قله به طول پانصد مایل که در غرب ایندوس و تقریباً به طور کامل در داخل افغانستان امتداد یافته است. اغلب قله رشته، جذابیت چندانی ندارند هر چند قله مرتفعی نیز همچون تیریچ میر (۲۵۲۶۳ پا) در بین آنها به چشم می‌خورند که غالباً از جانب کوهنوردان مورد بازدید قرار می‌گیرد. دیگر قله برجسته منطقه عبارتند از:

تیریچ میر (۲۵۲۶۳ پا) توسط هویپاک و ابدل در سال ۱۹۶۴ صعود شد.

نوشاق (۲۴۵۸۱ پا) تیم‌های ژاپن و لهستان در سال ۱۹۶۰

اسیتورانال (۲۴۲۷۲ پا) مورفی، موج ۱۹۵۵

pk (۲۴۱۹۰ پا) صعود نشده

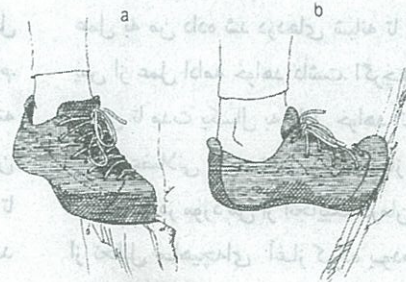
ساراگدار (۲۴۱۱۲ پا) مارائینی ۱۹۵۹

و قله مرتفع دیگری که ارتفاعی مابین ۲۰ تا ۲۴ هزار پا دارند.

گیره

Hold

شکاف و یا برجستگی در سنگ که کوهنورد برای صعود دستها و پاهایش



I

کلنگ

Ice Axe (G. pickel; Fr. piolet; It. piccozza)

وسیله‌ای ضروری که در کلیه‌ی صعودهای روی یخ و برف به کار می‌آید

شامل:

سر کلنگ، بازو و یک بخش انتهایی است که همچون میخ نوک تیز است.

سادگی و دشواری صعودها را موجب

والث انس ورت

می‌گردد. عوامل دیگری نیز از جمله

ترجمه جمشید هدایت‌نسب

نوع صخره و شکاف و اصطکاک آن

در صعود دخیل هستند. گیره‌های پا

عمدتاً فقط برای نشست پا مورد نیاز هستند و در صورتی که پا به‌طور کامل در

آن جای بگیرد مسلماً گیره مناسب‌تری است.

گیره‌های دست، بسیار قابل توجه و مهم هستند و ساده‌ترین گیره‌های

دست آنهایی هستند که انگشتان دست به سادگی می‌توانند داخل آن بچرخند

و با استفاده از قرار دادن آن داخل گیره، خود را بالا بکشند، این نوع را به علت

بزرگی، گیره‌ی کوزه‌ای گویند. ^۱ گیره‌های فشاری، گیره‌هایی هستند که محلی

برای چنگ زدنشان موجود نیست بلکه فقط با اعتماد به سنگ روی آن سوار

می‌شوند. گیره‌ی ناخونی نوع دیگر گیره‌است که به فشار شدید انگشتان دست

را بر روی سنگ نیاز دارد.

در برخی صعودها برای ادامه‌ی حرکت حتی باید گیره‌های شل را نیز

مورد استفاده قرار داد اما کلاً تمامی گیره‌ها باید پیش از استفاده مورد آزمایش

قرار گیرند.

در روی یخ، گیره با استفاده از کلنگ ایجاد می‌شود و در مواقعی که این

گیره‌ها برای دست کارساز نیستند فقط با کندن جا پا قدم به قدم روی یخ و

برف پیش خواهیم رفت.

۱- در ایران آن را گیره مشتی گویند. م

توماس هورن باین (تولد ۱۹۳۱)

Hornbein Thomas (b.1931)

دکتر آمریکایی که در سن چهارده سالگی کوهنوردی را با صعود

مون‌سیگنال واقع در کلرادو آغاز کرد. او عضو تیم کاشربروم سال ۱۹۶۰

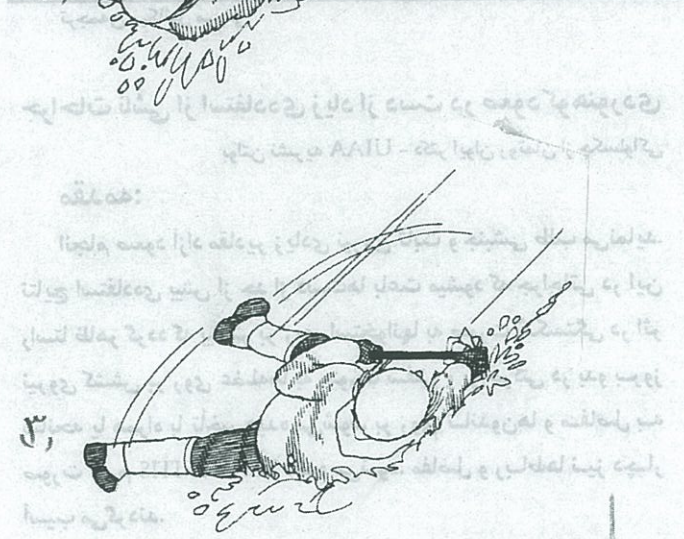
آمریکا بود اما در نفرت اعزازی به قله جای نداشت. برای الحاق به تیم

اورست سال ۱۹۶۳ دعوت شد و در رابطه با اکسیژن عهده‌دار مسئولیت‌هایی

شد و پیشرفت‌هایی را نیز به ثبت رساند. به اتفاق آنسولد، یال غربی اورست را

برای اولین بار صعود کرد و با فرود از یال جنوبی اولین تراورس آن را نیز به

انجام رساندند. او در راه رسیدن به قله در ارتفاع ۲۸۰۰۰ پایی بیواک کرده بود.



قسمت سر از جنس استیل بسیار سخت ساخته شده است که بخشی از آن پهن و صاف و در انتها باریک، تیز و دندانه‌دار است. بازوی کلنگ از درخت گردوی آمریکایی و یا درخت زبان گنجشک درست می‌شود که در حال حاضر این سیستم با ساختن بازو از مواد مصنوعی و ترکیبی فلزی جای خود را عوض کرده است که هم از قدرت بیشتری برخوردارند و هم احتمال از بین رفتنشان بسیار کم شده است. کلنگ‌ها اغلب با یک میچ‌بند مجهز می‌باشند.

بازوی کلنگ بین ۶۰ تا ۹۰ سانتیمتر متغیر است، این مدل کلنگ دراز که به عنوان کلنگ راهپیمایی شناخته شده است تقریباً در تمامی موارد به کار می‌آید و نامگذاری آن با عنوان کلنگ راهپیمایی فقط از این جهت است که در شیب‌های بسیار زیاد روی یخچال کاربرد چندانی ندارد. حال پس از گذشت سال‌ها، تمایل به کلنگ‌های کوتاه بیشتر شده است.

کلنگ‌های کوتاه در این اواخر و صرفاً جهت صعود دیواره‌های یخی اختراع گردید که متعاقب تولید آن تکنیک‌های منطبق با استفاده از آن نیز آموزش داده شد. این نوع کلنگ دارای چکشی در قسمت سر کلنگ است که می‌توان آن را با تیغه‌ی کلنگ تعویض کرد.

کلنگ‌ها دارای چهار عملکرد مشخص هستند که مسلماً باز هم در اثر مرور زمان تغییر پیدا خواهد کرد:

۱- در راهپیمایی: آن را «پای سوم» هم نام نهاده‌اند در حالی که از کلنگ‌های کوتاه در این جهت نمی‌توان استفاده کرد. همچنین از کلنگ‌های راهپیمایی در تراورس‌ها می‌توان استفاده کرد و کلنگ‌های کوتاه نیز برای ترمز کردن مناسب‌ترند. (پایین‌تر خواهید خواند)

۲- در زیگزاگ زدن: یکی از عملکردهای اصلی که هنوز هم مورد استفاده قرار می‌گیرد، هر چند که تکنیک‌های کرامپون در این زمینه کارسازتر و بهتر است.

۳- در حمایت: برای حمایت در مسیرهای یخ و برف نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد و این در حالی است که پیچ‌های یخ و بکول‌های یخ و برف بهتر و مطمئن‌ترند.

۴- در ترمز کردن: از دیگر موارد استفاده ترمز کردن روی یخ و برف را می‌توان نام برد. در موارد لغزیدن روی یخ و برف کلنگ با دست‌ها در میان بدن نگه داشته می‌شود و با فشار دادن، نوک کلنگ به تدریج به داخل برف و یخ فرو خواهد رفت و بدین ترتیب ترمز حاصل می‌گردد. برای بیشتر کوهنوردان این عمل‌کرد کلنگ از اهمیت بیشتری برخوردار است و در حین انجام تکنیک آن باید از طناب‌های مطمئن سود برد.

کلنگ از اولین روزهای کوهنوردی مورد استفاده قرار گرفت و هر یک از کوهنوردان آن را به گونه‌ای طراحی کرده‌اند. کلنگ‌های اولیه در عین دراز بودن بسیار هم سنگین بودند که مربوط به دورانی حدود چند دهه پیش است که بعدها تغییر پیدا کرد و در گونه‌های مختلف و مناسب عرضه شد. نبودن درپوش روی نوک کلنگ در مواقع غیرضرور می‌تواند آن را به صورت سلاحی خطرناک درآورد...



ترجمه‌ی میکائیل مروتی

جراحات ناشی از استفاده‌ی زیاد از دست در صعود کوهنوردی

بولتن نشریه UIAA - دکتر ایوان روتمان از چکسلواکی

مقدمه:

انجام صعود آزاد مقادیر زیادی نیروی ثابت و جنبشی طلب می‌نماید. نتایج استفاده‌ی بیش از حد از دست‌ها باعث میشود که جراحاتی در این راستا ظاهر گردد که بیشتر بر روی استخوانها به صورت شکستگی در اثر نیروی کشش بر روی عضله‌ها به صورت سفتی و بی‌حرکتی در بدو بروز سانحه یا همراه با تأخیر دیده می‌شود، بر روی تاندون‌ها و مفاصل به صورت تورم TENDONITIS دیده می‌شود. مفاصل و رباطها نیز دچار آسیب می‌گردند.

جراحات ناشی از استفاده‌ی زیاد از دست‌ها در نتیجه‌ی عدم توازن بین بار و میزان تحمل نسج در مقابل آن می‌باشد. عوامل زیادی در این عدم موازنه دخیل می‌باشند. برای مثال کثرت بار و دفعات حمل آن، وضعیت سلامت جسمانی، تطبیق با شرایط ارتفاع، خستگی و غیره. نیروهایی که بر روی تاندون‌های انگشت و مفاصل یک کوهنورد تأثیر می‌گذارند بسیار شدید و متجاوز از ۷۰۰ نیوتن می‌باشد. رباطها و تاندون‌ها خود را با افزایش بار به کندی تطبیق می‌دهند، ولی آنها می‌توانند در ظرف ۱۲ هفته تمرین ویژه حداکثر قدرت و کارایی را کسب نمایند. کوهنورد مبتدی احساس خستگی بر روی اعضاء را لمس نمی‌نماید. وی همچنین مسئله‌ی عدم هماهنگی در حرکت ران نیز احساس نمی‌نماید. که این عوامل باعث فشار بیش از حد بر روی تاندون‌ها و رباطها می‌گردد، فشاری که خیلی بالاتر از میزان تحمل این اعضاء می‌باشد.

درمان:

هدف از برنامه‌ی درمانی در جراحات ناشی از استفاده‌ی زیاد از دست عبارت است از کاهش ورم و درمان کمی مقدار اکسیژن در نسوج عضله از طریق استراحت و تغییر نوع فعالیت، درمان جسمی و همچنین دارویی. استراحت از نظر درمانی یک لازمه حتمی می‌باشد. ممکن است استراحت نسبی و تغییر برنامه‌ی تمرینی کوهنورد و کاهش میزان تمرینات حدود ۲۵ تا ۷۵ درصد و مخصوصاً متوقف نمودن کارهای شدید لازم باشد. کوهنورد نباید درد را تحمل نماید بلکه اگر چنانچه درد در خلال تمرینات بدنی به وقوع پیوست می‌باید بلافاصله تمرینات را متوقف و از یخ استفاده نماید. تحت هیچ شرایطی نباید مسکن به صورتی خوراکی یا تزریقی مصرف نماید تا بدین ترتیب قادر به انجام صعود مشکل گردد. یا بتواند به تمرینات استقامت پردازد. استراحت مطلق باعث می‌شود که مداوای بی‌وقفه عمل گردد یک پارگی جزئی عضله که در اثر کشش به وقوع پیوسته ظرف ۱۶ روز بهبود می‌یابد. بعد از ترمیم پارگی عضله ۶-۴ هفته استراحت توصیه می‌شود. جراحی تاندون دوره استراحت بیشتری را می‌طلبد. روش استراحت محدود بدین مفهوم است که تاندون مجروح مورد استفاده قرار گرفته ولی از وارد آوردن، فشار بیشتری که ممکن است آن را مصدوم نماید محفوظ نگه داریم.

بانداز محکم باعث افزایش کیفیت استراحت گردیده به نحوی که ورم عضو سریعتر بهبود می‌یابد. هرچند که ممکن است احساس ایمنی کاذبی نیز ایجاد نماید. یخ مبنای مداوای مؤثر و قطعی می‌باشد. سرما باعث کاهش ورم گردیده و یک مسکن مؤثر می‌باشد. یخ را به صورت کیسه‌ی یخ استفاده می‌نمایند، غوطه‌ور نمودن عضو در آب یخ (یخ خُرد شده) یا نگاه داشتن در یک حوله‌ی مرطوب از آب یخ و غیره نیز مفید می‌باشد. یخ برای مدت محدودی مورد استفاده قرار می‌گیرد، کمتر از ۱۵ دقیقه و در مواقع حاد هر ۱ تا ۲ ساعت تکرار می‌گردد. آسپرین یک عامل ضدتورمی بسیار مؤثر می‌باشد (۲ یا ۳ قرص ۳۰۰ میلی‌گرمی ۴ بار در روز). به مسمومیت احتمالی و آثار جانبی آن نیز توجه داشته باشید. اگر چنانچه آسپرین موثر نشود یا قابل قبول نباشد، یکی دیگر از داروهای غیر استروئیدی ضدتورمی NSAID ممکن است تجویز گردد که مصارف آنها بسیار رایج می‌باشد ولی در مقایسه با آسپرین مزایای کمتری دارد. آنها درد را مخفی می‌نمایند که خود موضوع مهمی است نکته مهمی که در هنگام درمان کوهنورد مجروح (در اثر استفاده زیاد از عضو) می‌باید در مدنظر گرفته شود، استفاده از داروهای (بی‌حسی موضعی و CORTICOSTROIDE) که صعود را قبل از اینکه جراحی عضو کاملاً بهبود یابد میسر می‌سازد. ولی بعدها باعث ناراحتی حاد گردیده و ممکن است که منجر به تغییرات غیرقابل تصوری بر روی عضو گردد.

راهنمای کلینیکی درمان:

بر اساس روش درجه‌بندی در مورد جراحات ناشی از استفاده‌ی زیاد از عضو می‌توان به شرح زیر عمل نماییم:

مفاصل را از طریق نرمش‌های بدنی آماده‌سازیم، نرمش عمومی می‌باید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طول انجامد که شامل کشش‌های عضلانی سریع، کشش‌های عضلانی مؤثر، افزایش تدریجی فعالیت‌ها، تقلید حرکات صخره‌نوردی می‌گردد. تمرینات مرتبط با قدرت انگشتان به گروه‌های سنی مختلف مربوط می‌شود که این تمرینات نمی‌باید قبل از سن ۱۴ سالگی شروع شود. در ظرف ۴ تا ۶ سال اول فقط قدرت تحمل افزایش می‌یابد تا قبل از سن ۱۸ سالگی نباید تمرینات کسب حداکثر قدرت و همچنین صعود مسیرهای بسیار دشوار را توصیه نماییم.

به منظور پیشگیری از استفاده‌ی بیش از حد از گروه عضلات، از گیره‌های متفاوت و وسیله‌هایی با اشکال مختلف استفاده نمایید. به طور اعم توصیه می‌شود که از LEDGE‌های آموزشی ۴ سانتی متر عرض به جای ۲ سانتی متر عرض استفاده نمایید. چون در هنگام استفاده از انواع عریض‌تر فشار کمتری به انگشتان شخص وارد می‌شود. تمرینات RELAXATION (رفع گرفتگی عضو) بعد از انجام تمرینات بار STATIC انجام شود. زمان بهبود بعد از تمرینات (قدرت استقامت) به ۳۶ تا ۷۲ ساعت بالغ می‌گردد (برای مبتدیان بیشتر). نگهداری وزن بدن بر روی یک وزن ثابت و مطلوب باعث کاهش فشار بر روی تاندون‌ها، رباط‌ها و مفاصل می‌گردد. در هوای سرد نرمش بیشتری احتیاج است و استفاده از دستکش نیز پیشنهاد می‌گردد. قبل از شروع تمرینات می‌باید کلیه‌ی جراحات قبلی کاملاً بهبود یافته باشد. اگر درد مجدداً ظاهر گردد، کوهنورد می‌باید تمرین را متوقف نموده و نظریه‌ی پزشک را جویا گردد. به منظور تسریع در بهبود بعد از فعالیت جسمانی، کوهنورد می‌باید از تمرینات RELAXATION (رفع گرفتگی عضو) آب درمانی، ماساژ، سونا و غیره استفاده نماید. تغذیه‌ی مناسب و خواب رضایت بخش اثر زیادی از نظر کسب بهبودی کامل و انجام تمرینات مطلوب دارد. به طور کلی تمرینات خود را برنامه‌ریزی نموده و یک رژیم درجه‌بندی شده برای مدت چندین هفته یا چندین ماه بنویسد. چگونگی درد را برای مراجعات آینده به دقت به خاطر بسپارید. Δ



درجه ۱: درد زودگذر که عموماً حداقل به مدت چندین ساعت بعد از جراحی ادامه می‌یابد. گله و شکایت کمتر از دو هفته نیز ممکن است به عنوان «درد» تلقی گردد.

مداوا: یخ به میزان لازم، باعث تخفیف درد شده و آن را کاهش دهید.
درجه ۲: درد ثابت و مداوم‌تر، مدتی بعد از پایان فعالیت یا بلافاصله بعد از پایان فعالیت شروع می‌شود. علائم دو تا سه هفته به درازا می‌انجامد. مداوا: فعالیت را به مقیاس ۱۰ تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهید. عوامل محیطی از قبیل تکنیک‌های ضعیف با تجهیزات تقلبی کوهنوردی شخص را مورد بررسی قرار دهید.

درجه ۳: درد در ابتدای شروع فعالیت یا در حین فعالیت ظاهر می‌شود، به تدریج شدت می‌یابد، علائم ممکن است ۳-۴ هفته طول بکشد. مداوا: یخ، فعالیت به میزان ۷۵-۲۵ درصد کاهش می‌یابد، با ۷-۵ روز دوره‌ی استراحت اولیه همزمان با استفاده از داروهای NSAID یا آسپرین.

درجه ۴: درد برای متجاوز از ۴ هفته ادامه دارد، که قبل از تمرین جسمانی یا در ابتدای تمرینات ظهور می‌نماید. معالجه: یخ، معافیت کامل از تمرینات جسمانی، تجویز داروی NSAID یا آسپرین.

پیشگیری از جراحی:

قبل از اجرای هر تمرین و یا صعود لازم است که عضله‌ها، تاندون‌ها و

فروشگاه ورزشی المپیک



(رشت)

فروشنده کلیه لوازم ورزشی کوهنوردی - کمپینگ

رشت - سبزه میدان - پاساژ معانی

تلفن: ۲۲۳۳۰۲۷ - آقای رسولی

آیا

می دانید:

اورست ...

خبرگزاری شین هُوای چین این طور گزارش داده است که: کوه اورست، بلندترین قلهی جهان، به علت افزایش دمای اتمسفر زمین به مرور زمان کوچک می شود و ارتفاع خود را از دست می دهد.

این خبرگزاری می گوید: محققین اداره ی کل جغرافیا و نقشه برداری استان کشف کردند که ضخامت برف قله ی اورست در سی سال اخیر کاهش یافته است.

محققین بدون اینکه به درستی مشخص کنند که چه مقدار از ارتفاع ۸,۸۵۰ متری اورست کم شده است؛ می گویند: این پدیده به افزایش دمای اتمسفر زمین مربوط است.

چین که در شرف تبدیل شدن به عمده ترین آلوده کننده ی جهانی از سال ۲۰۲۰ به بعد می باشد، یکی از علاقه مندترین کشورها در

برگزاری کنفرانس بین المللی افزایش دمای اتمسفر زمین می باشد.

طبق گفته ی متخصصین چینی، در هیمالیا و فلات تبت افزایش درجه حرارت که از میانگین جهانی نیز بیشتر شده است، با افزایش ۰/۸ درجه از سال ۱۹۵۰، خشک شدن رودخانه هایی را که به آسیا آب می رسانند تهدید می کند.

همچنین با استفاده از موقعیت دستگاه ماهواره ای جهانی «GPS» محققین کشف کرده اند که اورست در هر سال بین شش تا هفت سانتی متر به شمال شرقی حرکت می کند.

این حرکت از فعل و انفعالات لایه های زمین در شبه قاره ی هند ناشی می شود که به طرف نپال و چین نیز امتداد یافته است. Δ

ترجمه ی عسل محسنین

جناب آقای عزیز خلیج

درگذشت پدر گرامیتان را تسلیت گفته و سلامتی شما را از خداوند خواستارم.
هامبورگ - محمود مرتضوی

جناب آقای محمود افغان

فوت پدر جنابعالی سبب تألم خاطر گردید. این ضایعه را به شما و خانواده محترم تسلیت می گوئیم.
هامبورگ - محمود مرتضوی

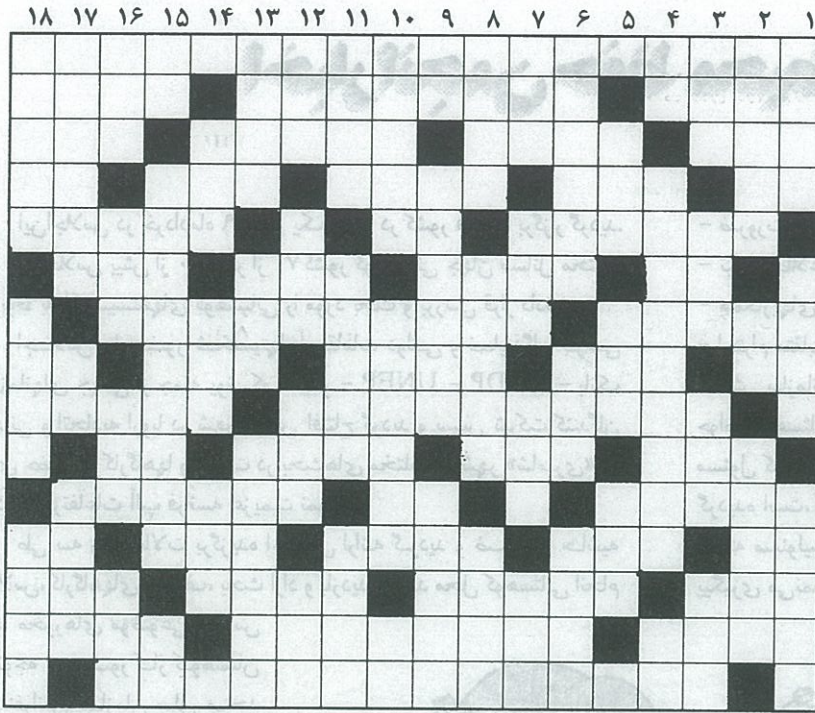
یکی دیگر از پیشکسوتان کوهنوردی نیز درگذشت. اسماعیل کلاتی که در قبل از پیروزی انقلاب مدیریت پناهگاه شیرپالا را به عهده داشت در هجدهم آذر ماه گذشته در اثر سکت قلبی درگذشت.
فصلنامه کوه درگذشت وی را به خانواده نامبرده تسلیت می گوید.

خانواده محترم کلاتی

درگذشت آقای اسماعیل کلاتی را تسلیت گفته و شادی روح آن مرحوم را آرزو مندیم.
هامبورگ - محمود مرتضوی - منوچهر تعالی



تراورس



- ۱- اولین تشکیلات فراگیر غیردولتی کوهنوردی که به همت جمعی از فعالان این ورزش در شرف تأسیس است ۲- فیلسوف و ریاضی‌دان و شاعر سده پنجم هجری مدفن او در نیشابور است - دیواره‌ی معروفی در کوه‌های آلپ - سرایت کننده ۳- قسمتی از درخت - جمع وکیل - پیچیدگی - قله‌ای در همسایگی کهار در شمال غرب کرج ۴- چهره - هنوز گلاب نشده - مرکز حکومت افغانستان - بعد از زندگی - اتمسفر و هوا ۵- فعلاً شهردار تهران است - حاضر - از ایالات آمریکا ۶- مخفف اگر - خانه و مسکن - جگر سفید - کامیونی است خارجی ۷- خراب - غاری معروف در زنجان ۸- خاندان - زادگاه نیما - ایام است با حروف درهم - قسمتی از پا - داخل ۹- از ارتفاعات غرب خط‌الرأس الوند - سهمگینی و ترس ۱۰- کلمه‌ی تعلیل و پرسش - رودی در مازندران که به دریاچه خزر می‌ریزد - کمک - اندک ۱۱- مضر جوان - قلم‌انگلیسی - پایتخت کوهنوردی و اسکی اروپا ۱۲- حرف تعجب - در مقام آگاه ساختن می‌گویند - نهی کننده - لایه‌های چوب و سنگ - شاعر گوید گهی پشت زین و زین به پشت ۱۳- باتری - رشته کوهی با قتل

فروید

- مرتفع در تاجیکستان - ورم - فرزند نریمان و از قهرمانان شاهنامه ۱۴- دیوار و سقف خراب - بعد از اطاق عمل بیمار را به آنجا می‌برند با حرف اضافی در آخر - روستای دامنه‌ی جنوبی دماوند ۱۵- پنجمین فاتح قتل چهارده گانه.
- ۱- ستاره - دریاچه‌ی زیبایی در دامنه‌ی خشه‌چال در منطقه‌ی الموت - از ارتفاعات کرمان ۲- پایتخت آشور - دیر - از قتل چهارده گانه که توسط تیم ملی کوهنوردی صعود شد ۳- مقام و منزلت - سدی در دامنه‌ی کوه

- دماوند - کلمه‌ی پرسشی یعنی چه کسی را - این حیوان بر پشت دارد ۴- تکرار حرفی - غاری است دیواره‌ای در ماه‌نشان زنجان - تکرار یک حرف ۵- قیم - فرزندزاده - جایزه‌ی ورزشی ۶- از کار زدن - سختی و صلابت - کال ۷- پارچه‌ای به نازکی خیال - برگردن گاو می‌اندازند - مزد و پاداش - مرده ۸- پرده‌در و عیب‌جو - از عشاق تاریخ - خوب ۹- ماده نیست - گرمی داشتن و محترم شمردن - امضا اداری ۱۰- از فرق دینی در عربستان - هیئت وزیران - تکرار حرفی ۱۱- واحد پول روسیه - شیرهی گیاهی دارویی که مصرف نساجی هم دارد - مدد ۱۲- فاصله‌ی بین دو کوه - کوه عرب - از کالاهای ارزشمند و صادراتی ایران - واحد اندازه‌گیری طول در انگلستان ۱۳- از پایین بخوانید پیامبر نقاش است - روزگار - توانایی ۱۴- با هرج می‌آید - ناپخته - خشرهی مودی ۱۵- دریا - از ارتفاعات علم‌کوه در حصار چال - تهران قدیم ۱۶- ریسمان - بانگ و فریاد - ایمن و محفوظ - از فرقه‌های مذهبی هند ۱۷- سخنان بیهوده - حرارت بالای بدن - واحدی است در ارتش ۱۸- از قتل مرتفع البرز شرقی و در شمال شهرستان شه‌میرزاد - شاعر شه‌یر آلمانی - از ارتفاعات البرز مرکزی در رودبار قصران و روستای امام. Δ

۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
و	م	ر	ا	ل	پ	ا	ل	و	ا	س	ل	و	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل
ا	ت	ا	ر	ی	ر	ی	ا	ن	ا	ل	ب	ل	ا	و	ا	و	ا	د	ن	ا
ر	ا	ر	ا	ز	ا	م	و	ر	م	ج	و	ر	م	ج	و	ر	م	ج	و	ر
ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب	ط	ب
ا	د	ع	ا	د	ع	ا	د	ع	ا	د	ع	ا	د	ع	ا	د	ع	ا	د	ع
ن	ر	ف	ت	ن	ر	ف	ت	ن	ر	ف	ت	ن	ر	ف	ت	ن	ر	ف	ت	ن
ز	ا	ی	ز	ا	ی	ز	ا	ی	ز	ا	ی	ز	ا	ی	ز	ا	ی	ز	ا	ی
ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا
ا	ک	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا	ن	ا	ه	ا
ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ل	ا
ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م
ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م	ر	ا	م
ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل
ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل	ب	ا	ل
ا	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س
ا	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س
ل	ر	ز	ل	ر	ز	ل	ر	ز	ل	ر	ز	ل	ر	ز	ل	ر	ز	ل	ر	ز
ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا	م	ا
ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا
ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا
ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا

حل جدول شماره قبل

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

این اجلاس در خردادماه ۷۹ طی یک هفته در کشور فرانسه برگزار گردید. در این اجلاس بیش از ۸۰۰ نفر از ۷۰ کشور کوهستانی جهان مسائل مختلف مربوط به اکوسیستمهای کوهستانی را مورد بحث و بررسی قرار دادند. اجلاس با حضور شخصیتها و مقامات دولتی و نمایندگان برخی سازمانهای جهانی از جمله یونسکو - فائو - UNEP - UNDP - بانک جهانی و اتحادیه اروپا در شهر پاریس افتتاح گردید و سپس شرکت کنندگان برای حضور در کارگاهها و شرکت در بحثهای مختلف به شهر «شامبری» در نزدیکی ارتفاعات آلپ فرانسه عزیمت نمودند. طی سه روز مقالات برگزیده اجلاس ارائه گردید و ضمناً در حاشیه اجلاس، کارگاههای مختلف، بحث آزاد و بازدید از چند محل کوهستانی انجام

شد. محورهای موضوعی اجلاس با توجه به دستور کار کوهستان «کنفرانس سازمان ملل متحد درباره محیط زیست و توسعه در ریو برزیل در سال ۱۹۹۲ معروف به کنفرانس زمین (EARTH SUMMIT) مدیریت اکوسیستمهای شکننده و آسیبپذیر» مشخص شده بود، که عمدهترین این محورها موارد زیر را در بر می گرفت:

۱- تعهدات دولتها در نواحی کوهستانی. ۲- توانمند سازی مسئولین محلی. ۳- جوامع کوهستانی و هویت محلی. ۴- کشاورزی کوهستانی. ۵- کنترل توسعه و اقتصاد گردشگری. ۶- مدیریت منابع جنگلی. ۷- کنترل منابع آب. ۸- مقابله با بلایای طبیعی. ۹- مدیریت پستهای اسکی.

در ادامه کار اجلاس در روزهای چهارم و پنجم پیگیری شد:

۱- بحث در مورد بیانیه نهایی و تأیید آن به عنوان «منشور جهانی ساکنین کوهستان».

۲- بحث و تأیید قطعنامه اجلاس.

۳- بحث و تأیید قطعنامه مبنی بر دعوت همه گروههای شرکت کننده به منظور آمادگی برای «سال جهانی کوهستانها» (۲۰۰۲) و تعیین برنامه کاری آن با موافقت فائو (FAO).

در حاشیه اجلاس، نمایندگان کشورهای آسیایی متشکل از کشورهای: نپال - هند - پاکستان - افغانستان و ایران جلسه مشترکی را با نمایندگان چند سازمان بین المللی از جمله GEF و اتحادیه اروپا برگزار نموده و راههای همکاریهای دو جانبه را مورد بررسی قرار دادند. در بندهای قطعنامه پایانی اجلاس آمده است:

- ضرورت فوری آگاهی جهانیان از اهمیت کوهستانها.
- تبادل اطلاعات بین ساکنین کوهستانی کشورهای جهان.
- همکاریهای مشترک بین ساکنین این نواحی.
- احترام متقابل به فرهنگهای مختلف ساکن در این نواحی.
- نقش سازمانهای بین المللی و همکاری آنها در پیشرفت و توسعه مناطق و جوامع کوهستانی

مسئول کمیته برنامه ریزی «سال جهانی کوهها» که در سازمان فائو تشکیل گردیده است، گزارشی از اقدامات اولیه این کمیته به اجلاس ارائه نمود. این کمیته مسئولیت هماهنگی و برنامه های مربوط به این سال را در سطح جهان پیگیری می نماید.

(یادآوری می نماید، انجمن حفظ محیط کوهستان با تشکیل کمیته ای از داوطلبان و نمایندگان سازمانهای ذیربط در تدارک اجرای برنامه های ویژه این سال در ایران می باشد.)

در پایان اولین اجلاس جهانی کوهستان بر ایجاد یک ساختار تشکیلاتی تحت عنوان «کوههای جهان» جهت پیگیری و برگزاری رویدادهای مشابه در سالهای آینده تأکید شد. در این تشکیلات، همچنین ساختار مالی قدرتمندی به منظور گردآوری منابع مالی لازم جهت پیشبرد اهداف مشترک مناطق کوهستانی جهان پیشنهاد گردید.

این تشکیلات می تواند در زمینه انتقال دانش، برپایی همکاریهای مشترک، در خدمت گرفتن مراکز علمی

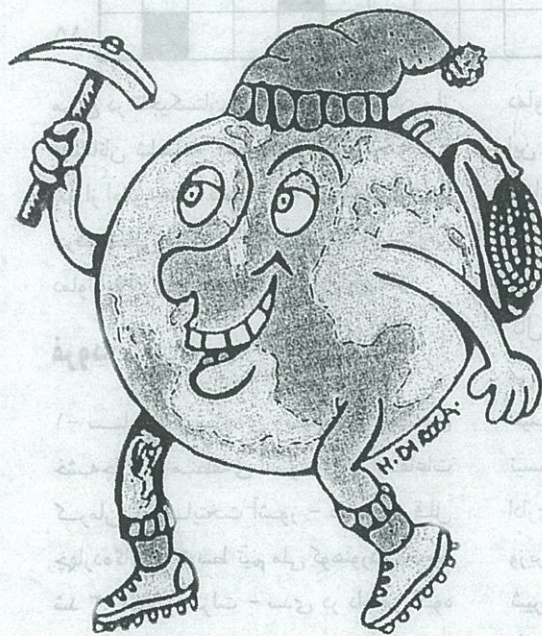
به نفع مناطق کوهستانی و کمک به اجرای پروژه در این نواحی فعالیت نماید.

انتشار کتاب «چرا کوهها اهمیت دارند؟»

انجمن حفظ محیط کوهستان در تابستان سال جاری به مناسبت برنامه پاکسازی دماوند این کتاب را تهیه و منتشر نموده است.

در این کتاب به مهمترین مسائل اکوسیستمهای کوهستانی از جمله: ویژگیهای بارز کوهستان - تأثیر کوهها بر آب و هوا - فعالیتهای اقتصادی در کوهستان - کوهستان، کانون میراثهای تاریخی و فرهنگی - عوامل تخریب - مدیریت در مناطق کوهستانی و ... به صورت اختصار پرداخته شده است. مطالعه این کتاب را به کوهنوردان عزیز توصیه می نمایم. علاقه مندان جهت تهیه کتاب مذکور می توانند با انجمن تماس بگیرند.

تلفن تماس: ۷۶۰۷۵۴ Δ



اثرات کوهنوردی

بر سلامتی جسمی و روانی بانوان

دکتر لطفعلی پورکاظمی

دارای تحرک کمتری بوده‌اند و در نتیجه دارای اندامی چاق و کم‌تحرک گشته‌اند، همچنین بر اساس همین تحقیقات بروز بیماریهای روحی و روانی و آترواسکلروز عروق کرونرو قلب و دیابت و فشار خون و آرتروز اندامهای بدن و بیماریهای گوارشی، در زنان ورزشکار نادر و یا اصلاً مشاهده نمی‌شود، در عوض در زنانی که از تحرکات ورزشی فاصله دارند و تمایل به زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروزی را دارند و یا اینکه آلوده به سیگار و سایر مواد افیونی هستند میزان شیوع بیماریهای ذکر شده بسیار فراوان‌تر از زنان ورزشکار و پرتحرک می‌باشند.

زیرا در این گروه از بانوان، مکانیسم تعادلی بین هیدراتهای کربن و کلسترول و پروتئینها و ویتامینها مختل شده و حرکات پرسیستالتیسم روده‌ها نیز به کندی صورت گرفته و آنان را به بیماریهای قلبی عروقی و گوارشی سوق می‌دهد. به‌عنوان یک نتیجه‌گیری صحیح از مطالب ذکر شده باید تأکید نمود که در هر سنی که هستید می‌توانید با یک برنامه‌ریزی منظم و به‌عنوان پیشگیری از انواع بیماریهای زندگی ماشینی امروزی به ورزش روی آورده و با انجام نرمشهای ملایم روزانه و پیاده‌روی و کوهنوردی هفتگی، دارای جسمی سالم و روح و روانی شاد و خرم گردید. Δ

آقای مهرداد کاظمی نوا:

از عنایت شما در خصوص ارسال
عکسهای بجاری و نامه زیبا و
خوش خط شما سپاسگزاریم.
موفق و پیروز باشید.
فصلنامه کوه

رسوب شده در بدن تجزیه و از بین می‌روند بلکه تعدادی عروق جدید در عضلات آنان ایجاد شده که خون‌رسانی و انتقال اکسیژن به کلیه‌ی نقاط بدن را تسهیل و آنان را شاداب و پرتحرک و تندرست می‌نماید. برای اینکه به ثمرات مفید کوهنوردی دست یابید می‌بایست این ورزش را به طور مستمر انجام دهید و اگر در برخی از هفته‌ها به دلیلی قادر به کوهنوردی نیستید از طریق پیاده‌روی در پارکها و مسیرهای خیابان سعی نمایید اندام ورزشی خود را حفظ نمایید و یا اینکه با نرمشهای روزانه در صبح و عصر، به تقویت عضلات خویش بپردازید.

بهترین برنامه کوهنوردی آن است که فرد کوهنورد، ماهانه یکبار به ارتفاعات بالای ۳۰۰۰ متر صعود نماید و در حد فاصل هر ماه نیز در ایام تعطیل به تپه‌ها و کوههای کوچکتر صعود کند، زیرا در جریان کوهنوردی از انتهای اعصاب سمپاتیک مقادیر زیادی هورمونهای آدرنالین و نورآدرنالین ترشح می‌شود که در تنظیم گردش خون در عروق و پمپاژ قلبی نقشی بسزا دارند و از طرفی دیگر هورمونهای تسکینی زیادی نیز از سلولهای قاعده‌ی مغز ترشح می‌شود که به نام آنکفالین و آندورفین و سروتونین می‌باشد و این هورمونها با اثرات ضد درد و ایجاد طراوت و شادابی خود سبب می‌شوند تا کوهنوردان در تمام ایام روز دارای چهره‌ای بشاش و خندان و اراده‌ای استوار و آسایشی فراتر از دیگران باشند. در آمارهای پزشکی که از تحقیقات دانشمندان به دست آمده است کاملاً ثابت شده که در بانوانی که در طول زندگی علاقه‌مند به ورزش بوده‌اند و تمرینات مداوم ورزشی را به صورت‌های مختلفی انجام داده‌اند دارای طول عمری به اندازه ۳۰٪ بیشتر از زنانی بوده‌اند که

بانوان به دلیل آناتومی خاصی که از نظر استخوانها و عضلات دارند نسبت به مردان، احتیاج بیشتری به برخی ورزشها از جمله کوهنوردی و پیاده‌روی دارند، چرا که اولاً مقدار آب و چربی در بدن بانوان به طور طبیعی، ۱۵٪ بیشتر از آقایان بوده و ثانیاً به دلیل مسائل بارداری و زایمان، مقداری از کلسیم بدنشان به جنین منتقل شده و مستعدتر به بروز درگیریهای استخوانی و آرتروز در میانسالی می‌گردند. بدین منظور به جهت پیشگیری از پوکی استخوان و دردهای عضلانی در سالهای آینده، ضرورت دارد که از سنین جوانی با ورزشهایی که سیستم اسکلتی آنها را مستحکم‌تر نموده و مقاومت بدنشان را نسبت به بروز برخی از بیماریها بیشتر می‌کند همگام گردند.

کوهنوردی یکی از بهترین ورزشهایی است که می‌تواند سیستم عصبی، اسکلتی بدن بانوان را تقویت و مقاوم نماید زیرا در جریان کوهنوردی، میزان برون‌ده قلبی افزایش یافته و مقدار خون در عضلات را به ۲۰ برابر افزایش می‌دهد و همین موضوع سبب می‌گردد که در آغاز، چربیهای زیرجلدی و سطح روده‌های آنان ذوب شده و از طریق تولید حرارت و تعریق از بدن خارج گردند و سپس ذرات چربی که در درون عروق رسوب می‌نماید حرکت نموده و احتمال بروز بیماریهایی چون: ازدیاد چربی خون و فشار خون و یا بیماری نقرس به حداقل ممکن گرایش پیدا کند. در این صورت به وضوح درمی‌یابیم که در اثر استمرار از ورزش و کوهنوردی، علاوه بر اینکه کلیه چربیهای اضافی

● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

چهارم از روز سه شنبه ۷۹/۱۰/۲۷ در ارتفاعات کلاغ لانه و قزل استان همدان برگزار شد.

■ دوچرخه سواران کوهستان گردهم آمدند.

کمیته دوچرخه های کوهستان فدراسیون کوهنوردی با همکاری سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران به مناسبت تکریم سال امام علی (ع) و ترغیب ورزشکاران و عموم علاقه مندان به امر ورزش، همایش دوچرخه سواران کوهستان را برگزار کرد.

این همایش از ساعت ۸/۳۰ صبح روز جمعه ۷۹/۱۰/۲۳ در محل پارک دانشجو برگزار و در طول مسیر میدانهای ولی عصر و میدان ونک در محل پارک طالقانی با انتخاب ۱۱۰ دوچرخه سوار برتر به کار خود پایان داد.

■ مسابقات سنگ نوردی صعود دشوار

گروه کوهنوردی شقایق کرج با همکاری فدراسیون کوهنوردی اقدام به برگزاری یک دوره مسابقات سنگ نوردی صعود دشوار نمود.

این مسابقات به صورت آزاد و در سه مرحله حذفی برگزار شد. مرحله اول این مسابقات در بعدازظهر پنجشنبه ۷۹/۱۰/۲۹ و مرحله نیم نهایی و پایانی جمعه ۷۹/۱۰/۳۰ برگزار شد.

■ نخستین مجمع عمومی فدراسیون کوهنوردی برگزار

شد. در پی تصویب اساسنامه و آئین نامه مجمع عمومی فدراسیون های ورزشی، نخستین مجمع فدراسیون کوهنوردی با ریاست حسن تقدس نژاد (معاونت اداری و پشتیبانی سازمان تربیت بدنی) برگزار شد.

در ابتدای جلسه دبیر مجمع ریاست جلسه آغاز کار رسمی جلسه را اعلام و در ادامه با بیان این مطلب که تنها یک کاندید در این رشته برای ریاست داوطلب شده است، ضمن تشکر از داوطلب این پست با توجه به شرایط موجود ورزشکاران را به مشارکت بیشتر در امر مهم سلامتی جامعه فرا خواند.

در ادامه جلسه صادق آقاجانی ریاست فدراسیون کوهنوردی به ارائه دیدگاههای خود و برنامه های آتی فدراسیون پرداخت.

در این جلسه ۳۶ نفر از واجدان شرکت در انتخابات حاضر بودند. علاوه بر رئیس فدراسیون، بازرس اصلی و علی البدل فدراسیون نیز از طریق رأی حاضران انتخاب شدند.

آقاجانی با ۳۵ رأی (ریاست فدراسیون)

احمد شیرمحمد با ۲۳ رأی (بازرس)

حمید مساعدیان با ۲۳ رأی (بازرس)

با کناره گیری حمید مساعدیان احمد شیرمحمد بازرس قطعی شد.

سپس انتخابات نایب رئیس، دبیر و خزانه دار انجام شد که به ترتیب

■ اعزام تیم ملی سنگ نوردی به مالزی

اعضای تیم ملی سنگ نوردی جمهوری اسلامی ایران با ترکیب ۶ سنگ نورد و با مربیگری آقای ناصر سرورماسوله و به سرپرستی آقای همایون بختیاری چهارشنبه ۷۹/۹/۲ تهران را از طریق فرودگاه مهرآباد به قصد مالزی ترک نمودند.

■ همدان میزبان چهارمین اردوی تیم ملی هیمالیانوردی شد.

در پی برگزاری سومین اردوی آمادگی انتخابی تیم ملی هیمالیانوردی در ارتفاعات آزاد پر شورای انتخابی تیم ملی در مرحله چهارم تنها ۱۶ نفر را به اردوی همدان دعوت کرد. اردوی

■ مربیان فرانسوی پرواز بر فراز کوهها را آموزش می دهند.

در پی تلاش و پیگیری انجمن ورزشهای هوایی فدراسیون کوهنوردی دو نفر از مربیان با سابقه وزارت ورزش و جوانان کشور فرانسه جهت برگزاری دوره مربیگری پرواز با پاراگلایدر، وارد تهران شدند.

این دوره آموزشی که اولین دوره آموزشی در ایران می باشد توسط آقایان «میشل گوتتال» و «والتر لایت» از تاریخ ۷۹/۹/۱ در دو کلاس تئوری و عملی آغاز و شرکت کنندگان در دوره مذکور ۱۵ تن از برگزیدگان کشور می باشند که پس از آزمون کتبی موفق به شرکت در دوره آموزش مربی شده اند.

کوهستان خالی از خطر نیست

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

جناب آقای عیسی شمشکی

انتخاب شما را به ریاست فدراسیون اسکی تبریک گفته، موفقیت شما را آرزومندم.
رضا چهکنوئی

وگنی زوناریوف (قزاقستان)، آرتیس فرشادیکانه (تهران)، حسین یزداندوست (همدان)، محمد جعفری محمودآبادی (کرمان)، مهدی صفادوست (همدان)، محسن حسنی (قزوین)، محمدرضا رمضانپور (خراسان) به ترتیب اول تا هشتم شدند.

به نفرات اول تا ششم جوایزی به رسم یادبود اهدا شد.

مراسم اختتامیه این مسابقات

با سخنان محمود شعاعی دبیر

فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا شروع

شد سپس پیام آقای سیدمصطفی

هاشمی طباطبائی معاون رئیس جمهور

و رئیس سازمان تربیت بدنی

قرائت شد و پیام انگلیسی را

همایون بختیاری دبیر کمیته

روابط بین‌الملل فدراسیون

کوهنوردی ج.ا.ا قرائت کردند.

و هم چنین نیک‌بین مدیرکل

اداره کل تربیت بدنی استان

زنجان سخنانی را در ارتباط با

چگونگی برگزاری این دوره از

مسابقات بیان کردند.

استانهای شرکت کننده:

تهران - همدان - قزوین -

خراسان - اصفهان - گیلان -

فارس - کرمان - آذربایجان

غربی - زنجان - یزد - کرمانشاه

- سمنان - مازندران - زاهدان.

این دوره از مسابقات با حضور

جمع‌کثیری از مشتاقان و دوستداران

ورزش سنگ‌نوردی برگزار شد. Δ

تولیدی فرنام سال نو

را به عموم

کوهنوردان تبریک

می‌گویید.

منطقه یک تهران طرح پاکسازی مسیرهای پرترد کوهستانی را به طور دائمی آغاز کرده است.

در این طرح دو مسیر عمومی

پناهگاه شیربلا تا میدان سربند و

نیز پناهگاه پلنگ‌چال و نیز تمام

مسیر از زیاله‌ها تخلیه شدند.

کمیته امور پناهگاههای

فدراسیون کوهنوردی همکاری و

مساعدت مردم را در این امر

بزرگ طالب می‌باشد.

سنگ‌نوردی ایران فجر

آفرین شد.

مسابقات سنگ‌نوردی

گرامی‌داشت فرخنده ایام دهه

فجر به پایان رسید.

این دوره از مسابقات با همت

فدراسیون کوهنوردی ج.ا.ا و با

همکاری اداره کل تربیت بدنی و

هیئت کوهنوردی استان زنجان و

با حضور ۱۲۰ سنگنورد داخلی از

۱۵ استان در قالب ۲۰ تیم و یک

سنگنورد میهمان از کشور

قزاقستان که در تاریخ ۷۹/۱۱/۲۰

در سالن ورزشی شش هزار نفری

مجموعه ورزشی انقلاب

شهرستان زنجان شروع شده بود،

در روز جمعه ۷۹/۱۱/۲۱ به کار

خود پایان داد.

دوره اول و مرحله نیمه

نهایی این دوره از مسابقات در

۷۹/۱۱/۲۰ برگزار شد که از ۱۲۱

نفر سنگنورد، ۲۸ نفر به دور نیمه

نهایی راه یافتند و از ۲۸ سنگنورد

نیز ۸ نفر به فینال رسیدند.

مرحله فینال مسابقات

سنگ‌نوردی دهه فجر در روز

جمعه ۷۹/۱۱/۲۱ برگزار شد که

آقایان وحید عسگری (همدان)،

آقایان: میکائیل مروتی، محمود شعاعی و مرتضی معصومی با اکثریت آراء انتخاب شدند.

■ کمیته کوهنوردی فدراسیون که

متولی امور تخصصی و حرفه‌ای

این رشته ورزشی می‌باشد دو

دوره کلاس یخ‌نوردی مقدماتی و

پیشرفته آشپزی را در بهمن

ماه ۷۹ برگزار کرد. این دوره‌ها که

در دو فرصت ۴ روزه برگزار شد در

تاریخ ۷۹/۱۱/۱۲ تا تاریخ

۷۹/۱۱/۲۲ برگزار گردید.

■ انجمن ورزشهای هوایی

فدراسیون کوهنوردی یک دوره

کلاس مربیگری درجه سه از

تاریخ ۷۹/۱۰/۱۷ به مدت ده روز

در مجموعه ورزشی شهید

شیرودی برگزار کرد. در این دوره

شرکت کنندگان موفق به کسب

مدارک کلاس چتربازی و

پاراگلایدر شدند.

■ سالگرد بیست‌وپنجمین

سالگرد فتح قله مانسلو

دیدار یکشنبه اول ماه بهمن

که مصادف با ۷۹/۱۱/۲ بود از

ساعت ۵ لغایت ۷ بعدازظهر در

محل آمفی‌تئاتر مجموعه شهید

شیرودی به مناسبت

بیست‌وپنجمین سالگرد فتح قله

مانسلو در ۱۳۵۵ برگزار شد.

این مراسم با حضور اعضای

هیئت اعزامی سال ۱۳۵۵ و به

همت کمیته کوهپیمایی

فدراسیون برگزار گردید.

■ کمیته امور پناهگاههای

فدراسیون کوهنوردی و شهرداری

خبرهای پراکنده

● روز چهارشنبه ۷۹/۱۱/۱۲ و در سالروز درگذشت شادروان محمد داوودی اعضای فدراسیون کوهنوردی، مجله کوه و تنی چند از یاران و دوستان با حضور در خانواده وی ضمن قرائت فاتحه، یاد وی را گرامی داشتند.

● خبری از آموزش و پرورش منطقه ۲

مسابقات کوهپیمایی مناطق مختلف آموزش و پرورش در مقطع راهنمایی انجام شد. مسیر مسابقه قله کلک چال بود که تیم منطقه ۲ مقام سوم را کسب کرد.

● قدم شماری تا قله الوند

تاریخ: ۷۸/۱۱/۸

ساعت حرکت ۶ ساعت رسیدن به قله ۱۱/۳۰. تعداد قدم از گنجنامه تا قله ۱۵۰۰۰ قدم.

● گلایه‌ی کوهنوردان آذربایجان

گروهی از کوهنوردان آذربایجان برای صعود به یکی از کوههای منطقه‌ی حوالی پیست اسکی عازم منطقه می‌شوند که با بی‌مهتری مسئولان پیست مواجه می‌شوند. بهتر است مطلب را از زبان خود آنان بازگو کنیم و انتظار داشته باشیم تا مسئولین مربوطه به این امر رسیدگی نمایند.

... به استحضار می‌رساند، کوهنوردان این گروه روزهای پنجشنبه ۱۰/۲۲ و جمعه ۷۹/۱۰/۲۳ به منظور صعود زمستانی به قله‌ی گوی زنگی در ارتفاعات میشو با یک دستگاه مینی‌بوس به منطقه می‌روند.

متأسفانه اجاره کنندگان پیست اسکی از ورود خودرو آنان ممانعت نموده و با رفتار زشت موجب رنجش و دلسردی نامبردگان می‌شوند. به ناچار به حکم اضطرار مبلغ ۱۵۰۰۰ ریال پرداخت می‌نمایند ملاحظه می‌فرمایید که اشاعه‌ی این مطلب در سطح شهر و استان علاوه بر سبب بی‌اعتباری هیئت کوهنوردی، دلیل دلسردی دلباختگان کوه و دوستداران طبیعت می‌شود.

... بنابراین خواهشمند است دستور فرمایید ترتیبی داده شود بعد از این مانع عبور و مرور خودرو کوهنوردان که اکثراً نیز از وسیله‌ی نقلیه‌ی عمومی استفاده می‌کنند نشده بلکه تسهیلات لازم را نیز فراهم و حرمت کوهنورد را به خاطر ورزش کوهنوردی حفظ نمایند.

چگونه به آزاد

کوه برویم

علی نقوی

آزادکوه یکی از قله چهار هزار متری (۴۳۷۰) رشته کوه‌های البرز می‌باشد.

برای رسیدن به این منطقه و قله‌ی معروف آن از دو مسیر، یکی از جاده هراز که از دو، رود جاده جدا شده به طرف غرب ادامه می‌یابد و دیگری از جاده‌ی چالوس که خود از دو طریق یکی از دیزین و وارنگه‌رود و دیگری بعد از کندوان از دوراهی پل زنگوله که جاده‌ی فرعی و آسفالت به سمت شرق ادامه می‌یابد که ما مسیر پل زنگوله را در برنامه‌ی خود قرار داده‌ایم.

پس از ترک تهران و کرج از جاده چالوس گذشته، در بلندای کندوان و در سمت شرق قله‌ی همیشه آزاد و سرفراز آزادکوه دیده می‌شود. بعد از طی مسافتی حدود پانزده کیلومتر به دو راهی پل زنگوله رسیدیم. مسیر را در جاده فرعی و به سمت شرق ادامه دادیم. بعد از عبور از دو گردنه‌ی بزرگ، یکی به نام ترک‌لاوشم و دیگری به نام لاوشم به روستای نسن می‌رسیم. سه مسیر برای رسیدن به تنها مسیر غیرفنی صعود به قله وجود دارد؛ بعد از نسن مسیر را به سمت جنوب ادامه داده بعد از رسیدن به دشت لشک از جبهه‌ی غرب آزاد کوه را دور زده و از جبهه‌ی جنوب شرق، صعود را انجام می‌دهند و یکی از راه روستای کلاک علیا و دیگر از روستای ناحیه که در شرق این کوه قرار دارد، قله را صعود می‌کنند. که ما عبور از روستای کلاک را را انتخاب می‌کنیم.

خودرو را در میدان ده کلاک پارک نموده و در حاشیه‌ی رودخانه به سمت جنوب حرکت نمودیم مسیری بسیار زیبا و پرتفاوت که به وسیله‌ی عبور افراد، پاکوب شده است. بعد از حدود دو ساعت راهپیمایی به تنگه رسیدیم. بعد از برداشتن آب به طرف جنوب و کمی متمایل به راست در مسیری با شیب نسبتاً تند مسیر را پی می‌گیریم. یک ساعت و نیم بعد به محلی که زین گفته می‌شود و محل تلاقی هر سه مسیر است می‌رسیم.

و از این به بعد راه یکی است و به صعود ادامه می‌دهیم واز این محل تا قله حدود ۲ ساعت راه است.

گلایه!

● قرار بود مسابقات کوهپیمایی در مورخه ۷۹/۱۰/۴ در شهرستان دورود برگزار شود. هیئت دورود با تلاش شبانه‌روزی آماده پذیرایی از کوهنوردان سراسر کشور می‌شود لیکن با کمال تأسف هیچ استانی در این برنامه شرکت نکرد. رنجنامه‌ی هیئت کوهنوردی شهرستان دورود لرستان

سلام پر از مهر و محبت خود را تقدیم می‌دارم. از دیاری سبز و پر از نگینهای زیبای طبیعی، ورقی که با درد و خون دل رنگین شده راهی دیارتان نمودم تا بگویم آنچه را که شاید حرف دل کسان دیگری نیز باشد. با حزن و اندوهی فراوان و دردی در سینه از شدت بی‌نتیجه ماندن زحمات و تلاشهای فداکارانه‌ی همه‌ی دوستان و همشهریان و هم استانیها. من شاهد یکی از تأسف‌آورترین وقایع و لحظات کاری‌ام در کنار عزیزانم بودم. برای پاسخ به سؤالاها و گلایه‌های بسیاری که بر ذهن و زبان من و همه عوامل زحمتکش این برنامه وجود دارد کدام پاسخ و تشریحی قابل توجیه است. بنا به درخواست هیئت کوهنوردی استان مسابقات قهرمانی کشوری، کوهپیمایی در شهرستان دورود در تاریخ ۷۹/۹/۴ آماده‌ی پذیرایی از همه دوستداران این رشته از سراسر کشور شده تعداد زیادی از افراد زحمتکش و فداکار این شهرستان دست به دست هم دادند و در حالی که چند روزی از کار و زندگی خود گذشته بودند به تهیه‌ی لوازم آسایش مورد نیاز داوطلبین پرداختند. تمامی این دوندگی‌ها بدون هیچ چشم‌داشتی و از روی خلوص نیت و مردانگی صورت گرفت. همه ما دوشادوش هم سعی در برداشتن موانع موجود از سر راه نموده، تلاش و کوشش بسیاری برای تهیه‌ی خوابگاه و وسایل رفتن و آمدن نصب پلاکاردهای متعدد، چاپ لوح یاد بود و ... صورت گرفت.

در کنار آن تهیه‌ی غذای مناسب برای تعداد ۱۵۰ نفر. ما از ساعت ۱۵ بعدازظهر تا ۲۱ همان روز انتظار کشیدیم که متأسفانه هیچ یک از استانها در این مسابقه شرکت نمودند همه این زحمات در حالی انجام گرفت که ما تمامی بضاعت استان را به کار گرفته و در هیچ موردی مضایقه نمودیم. افسوس که عدم مراجعه‌ی کوهپیمایان عزیز استانهای دیگر موجب شد تا

این برنامه منتفی شده و در کمال بهت و ناباوری، زحمات چندین روزه، چون زخمی عمیق بر پیکر ما نشست.

هدف ما از نوشتن این نامه این بود تا مشکلات خود را که برای شهرستانهای بزرگ غیرقابل درک است به گوش همگان برسانیم چون که در شهرستان کوچکی مانند دورود لرستان تهیه امکاناتی چون تخت خواب و وسایل رفاهی برای تعداد زیاد مشکل بزرگی است ولی ما با بضاعت کم تمامی این امکانات را فراهم آوردیم در این میان عوامل فدراسیون کوهنوردی تهران سر قرار مقرر در شهرستان دورود از ۲ روز قبل مستقر شدند و به وعده خود عمل نموده که از این بابت سیاس فراوان را از ایشان داریم. از نقطه نظر ما یکی از عوامل منتفی شدن این مسابقه عدم هماهنگی هیئت استان و فدراسیون کوهنوردی است و دیگری شرایط مسابقه که شامل واریز مبلغ ۵ هزار تومان برای هر نفر شرکت کننده در مسابقه بود و سوم شرایط پیش پا افتاده‌ی مسابقه که در ارتفاعی پایین و با زمان حدود ۱ ساعت باعث گرفتن انگیزه‌ی شرکت کنندگان می‌شد. ضمن عرض تشکر و خسته نباشید خدمت همه زحمت کشان این مجله‌ی پرکار و مفید از خداوند منان برای همه شما آرزوی موفقیت‌های بیشتری داریم.

دبیر هیئت کوهنوردی شهرستان دورود لرستان محمد احمدوند

نقدی بر مسابقات کوهپیمایی

● به نام آنکه هستی از او یافتیم و به یاد او که روزی یک کار نیک از او آموختیم
سید کاظم شمس‌خو

جای تأسف است! چرا که، زحمات شبانه‌روزی و تهیه‌ی تدارکات فراوانی که مسئولان و اعضای کادر اجرایی مسابقه و کوهنوردان لرستان برای برگزاری مسابقه متحمل شده‌اند (بعداً طی تماسی که با کوهنوردان دورود و استان داشته از برنامه‌ریزی و تدارکاتی که تهیه شده بود مطلع شده‌ام)، مسلماً جا دارد که تقدیر و دلجویی صمیمانه از آنان به طور رسمی بعمل آید!

لذا بررسی و کندوکاو در زمینه‌ی عدم شرکت هیئت‌ها و استانها در مسابقه لازم و ضروری است، اما نکات ذیل را جهت اطلاع حایز اهمیت می‌داند.

اولاً: از سال ۱۳۷۴ نسبت به روش مسابقات کوهپیمایی انتقاد داشته، زیرا اصولاً با نفس آموزش کوهپیمایی مغایر بوده، که همان سالها مسابقاتی را در کمیته‌ی کوهپیمایی اداره کل تربیت بدنی استان تهران (ورزش همگانی) طرح‌ریزی و برگزار نموده.

ثانیاً: سال ۱۳۷۶ طرح برگزاری کوهپیمایی را به انجمن کوهنوردی آموزش و پرورش و کمیته‌ی کوهپیمایی ورزش همگانی اداره‌ی کل تربیت بدنی استان تهران ارائه نموده که با تأمین بودجه‌ی آن موافقت نگردید.

ثالثاً: طی چند سال گذشته تحقیقات و مطالعاتی جهت برگزاری مسابقات کوهپیمایی تجربه کرده و مطالبی را گردآوری نموده، در برگزاری مسابقات کوهپیمایی شهرستان ایزده شرکت کرده و نکات ضعف و قوت آن را بررسی نموده.

نتیجه‌ی بررسی‌ها بدین گونه است که باید روش مسابقات و نگرش مسئولان و مربیان به مسابقات کوهپیمایی به صورت قبلی کاملاً تغییر کند، که در این زمینه مطالبی را قبلاً ارائه نموده است. و برای این تغییرات و جایگزینی آن با اصول جدید روش صحیح موارد ذیل ارائه می‌گردد.

۱- طرح اجرایی مسابقات در سمینار مسئولان هیئت‌ها و مسئولان کمیته‌های کوهپیمایی، کوهنوردی، رقابتها و... کاملاً بازگو و تشریح گردد و یک دوره‌ی توجیهی روش مسابقه عملاً ارائه و اجرا گردد.

۲- یک دوره‌ی مسابقه کوهپیمایی برای رده‌های سنی جوانان و نوجوانان در کلیه‌ی استانها، سه ماه قبل از مسابقات سراسری برگزار شود تا نفرت برتر و برگزیده به فدراسیون معرفی گردد و برای آنان کارت شرکت در مسابقات کشوری صادر گردد، و دستورالعمل اجرای مسابقه (کوهپیمایی) کردن برای آنان توجیه شده باشد.

۳- برنامه‌ریزی، مکاتبات، انتخاب داوران و ناظرین، تدارکات و لوازم مورد نیاز قبلاً تنظیم و آماده گردد، تا با فرصت کافی کسری و نواقص آن را بتوان برطرف کرد.

۴- جلسات هماهنگی و تقسیم وظایف طی چند جلسه برای کادر اجرایی برگزاری قبل از اجرا انجام گردد (تمام نیروهای اجرایی از کم و

کیف برنامه با اطلاع باشند).

۵- محل برگزاری مسابقه به وسیله‌ی مربیان مجرب و برگزار کننده‌ی مسابقه، قبلاً شناسایی و طراحی گردد و کروکی مسیر آن تهیه شود و در اختیار کادر اجرایی گذاشته شود.

با این مقدمه بررسی عدم شرکت کنندگان در مسابقات کوهپیمایی استان لرستان به عوامل و مسائل گوناگونی بستگی دارد، ضمن اینکه باید نظریات سرپرست برگزاری مسابقات در استان لرستان را هم جویا شد، به اعتقاد اینجانب نیاز است یک جلسه‌ی خاص برای روشن شدن این موضوع تشکیل گردد. لیکن با توجه به جمع پیشنهادات قبلی که ارائه شد و برنامه‌ریزی که برای مسابقات کوهپیمایی تدوین گردید، باید یادآوری گردد، که ما در برنامه‌ریزی و ارائه‌ی الگوها مشکلی نداریم.

تأمین هزینه‌های مسابقات از طرف فدراسیون، بخشی از آن به وسیله هیئت‌ها و سهم مختصری هم از جانب شرکت کننده می‌تواند بر اجرای قوی و صحیح برنامه‌ها تأثیر مهمی داشته باشد، که بارها در مورد برگزاری دوره‌های آموزشی به آن اشاره شده است.

پرداخت مبلغ ۵۰۰۰۰ ریال برای شرکت کنندگان در مسابقات اخیر بسیار زیاد و غیرقابل پرداخت بوده است که این ورودیه باید برای کوهنوردان شرکت کننده مبلغی بین ۵۰۰۰ ریال تا ۱۰۰۰۰ ریال باشد.

عدم هماهنگی بین مسئولان هیئت، مربیان و کوهنوردان شرکت کننده با ستاد اجرایی و عدم آشنایی آنان با نحوه‌ی تغییرات و معیارهای امتیازبندی در مسابقات اخیر را می‌توان یکی دیگر از موارد عدم شرکت در مسابقه‌ی کوهپیمایی استان لرستان رقم زد.

حُسن مسابقات به داشتن لباس و کفش مناسب و یکدست، کوله‌پشتی قابل حمل در اجرای مسابقه به‌طور یکنواخت برای هر تیم شرکت کننده از اهداف مسابقات سراسری است، که فقط در بعضی از استانها، ما شاهد این حرکت بوده‌ایم. تبادل اندیشه و موارد آموزشی، بهره‌جویی از عملکرد فعالیت مربیان سایر استانها و ارتباط کوهنوردان شهرستانها با یکدیگر، از اهم اهداف مسابقات خواهد بود. که در اجرای مسابقه (کوهپیمایی) کردن لحاظ شده‌است.

در چند مسابقه‌ای که بنده بررسی نموده هیچکدام به معنی رقابت اصولی، برگزار نگردید. ۸.



زیر نظر رضا چکنوی

هیئت کوهنوردی شهرستان دورود:

با سلام و خسته نباشید مراسم نمایشگاه کوهنوردی که در آن شهرستان برگزار گردیده به شما و همه گروه‌ها و دوستانی که در این نمایشگاه تلاش کرده‌اند تبریک گفته و امیدواریم در راه توسعه و آشنایی عمومی مردم با این ورزش زیبا و مفرح، موفق و پیروز باشید. درود بر کوهنوردان دورود.

گروه کوهنوردی مهتاب دورود:

به شما عزیزان که در نمایشگاه کوهنوردی دورود شرکت داشته‌اید و این‌گونه صمیمانه از هیئت شهرستان خود قدردانی نموده‌اید تبریک می‌گوییم و امیدواریم همواره یارویاور سایر هموردان خود باشید. برایتان آروزی پیروزی داریم.

همنورد عزیز آقای مهدی رحمانی از تاکستان:

دوست عزیز از اینکه ما رامورد مهر و محبت خود قرار داده‌اید سپاسگزاریم اما در مورد نشانی مجلات خارجی یک بار در نشریه شماره ۱۰ مشخصات و نشانی آنها اعلام شده‌است. درخصوص اختصاص قسمتی از نشریه به رشته‌ی سنگ‌نوردی همان طور که می‌دانید در اکثر شماره‌های فصلنامه به اخبار و اطلاعات و آموزش این رشته توجه شده و در شماره‌ی حاضر نیز مطلب آموزشی در این خصوص به چاپ رسیده امیدواریم نظر شما و سایر علاقه‌مندان به سنگ‌نوردی را تأمین کند. برای تهیه‌ی شماره‌های کسری می‌توانید با دفتر مجله تماس بگیرید تا در صورت موجود بودن در اختیارتان قرار گیرد. و اما کوتاه کردن زمان انتشار و تبدیل آن از فصلنامه به ماهنامه مشکلات بسیاری را دربردارد و ما نیز آرزو داریم بتوانیم چنین کنیم انشاء... در آینده، سربلند و پیروز باشید.

پیشکسوت گرامی آقای احمد معرفت:

مقاله مندرج در روزنامه‌ی خبر را دریافت کردیم و امیدواریم مریمان و پیشکسوتان این رشته‌ی ورزشی به شکل صحیح معرفی شوند تا حداقل اینگونه از آنها قدردانی به عمل آید. سلامت و موفق باشید.

کوهیار گرامی آقای مسعود پنیادی از کرمانشاه:

محیط‌زیست و تخریب آن که امروزه به صورت مریه درآمده است مشکلی به نظر لاینحل می‌نماید امیدواریم مسؤولان هرچه زودتر اندیشه‌ای برای این مهم بکنند و البته همان طور که شما اشاره کرده‌اید اقدام ریشه‌ای در این خصوص برمی‌گردد به آموزش کودکان و نوجوانان در مقاطع تحصیلی مختلف از دبستان تا

دانشگاه انشاء... در صورت تشخیص هیئت تحریریه از مقاله‌ی شما استفاده خواهیم کرد. شاد و سربلند باشید.

گروه کوهیاران پارس شیراز:

با سلام و تبریک به شما درخصوص صعود مشترک کوهنوردان استان فارس به قله‌ی رنج. دیدگاه زیبا و شایسته‌ی شما در ارج نهادن به پیشکسوتان و اجرای برنامه‌های کوهنوردی برای زنده نگه‌داشتن یاد این عزیزان را که پیشگامان کوهنوردی و ستونهای امروز این ورزش می‌باشند به هم‌همی عزیزان پیشنهاد می‌کنیم تا همچون شما ق‌درشناسان، ارزش و زحمات پیشکسوتان و مریمان خود را ارج نهند. سرافراز و مستدام باشید.

کوهیار عزیز آقای مهram زواره‌ای:

صعود شما و دوستانتان را به قله‌ی شیرکوه که با همکاری دانشگاه آزاد واحد آباده صورت گرفته تبریک می‌گوییم. در گزارش برنامه‌ی خود به دو نکته اشاره کرده بودید، اول ریسک کردن که باید بگوییم اگرچه ریسک کردن در پاره‌ای از موارد جالب و هیجان‌انگیز است اما همیشه ریسک باید با دوراندیشی و همراهی افراد متخصص در این ورزش انجام شود که شما از آن بهره‌مند بوده‌اید نکته‌ی دوم اشاره‌ی شما به کمک دانشگاه برای صعود می‌باشد ما هم از مسؤولان دانشگاه آزاد آباده تشکر می‌کنیم که به این ورزش ارزش می‌دهند و از سایر مسؤولان چه در دانشگاه‌ها و چه در ادارات و سایر ارگانها تقاضا می‌کنیم با امکانات موجود خود به این ورزش هم توجه نمایند که اثر روحی و جسمی آن در کار و روحیه‌ی افراد و اعضای آنها بسیار مؤثر می‌باشد.

انشاء... موفق و پیروز باشید.

کوهیار گرامی آقای جهانگیر خیری از خرم‌آباد:

از نظر لطف شما سپاسگزاریم و صعود قله‌ی علم‌کوه را به شما و دوستانتان تبریک می‌گوییم. شاد و پیروز باشید.

واحد فرهنگی هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی:

مطلبی تحت عنوان گزارش کوهپیمایی سراسری در استان گلستان و گردهم‌آبی هیئتها و گروه‌های استان برای ما ارسال کردید. مطالب شما را خواندیم و هم‌کاری و هماهنگی بین کوهنوردان این استان و میزبانی هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی شایسته‌ی تبریک و قدردانی است. اما نامه‌ی شما در یک برگ کاغذ عادی و با خط خوردگی به دست ما رسید که بیشتر مانند پیش نویس می‌باشد و این تناسبی با یک نامه رسمی از طرف یک هیئت شهرستان ندارد. لطفاً از این پس نامه‌های ارسالی را در سرب‌برگ یا اگر حتی سرب‌برگ موجود نیست در یک برگ کاغذ مناسب و با مهر گروه یا هیئت و بدون خط خوردگی ارسال نمایید. همچنین مقاله‌ی جهت‌یابی شما را دریافت کردیم. البته بدون نام نویسنده و ذکر منابع به هر حال سپاسگزاریم و منتظر مطالب بهتری از شما هستیم. سرافراز باشید.

کوهیار عزیز آقای آراموسی خان از تهران:

با تشکر از لطف شما ما نامه‌های متعددی در خصوص معرفی بهترین گروه کوهنوردی از بسیاری از عزیزان دریافت می‌کنیم که از ما می‌خواهند گروه کوهنوردی خاصی را برای عضویت به آنها معرفی کنیم. امیدواریم با پاسخ به

شما سایر دوستانی که مشکل شما را دارند نیز پاسخ خود را بگیرند. ما نمی‌توانیم بگوییم کدام گروه خوب است چرا که از نظر ما همه آنها خوب هستند. اما هر گروه مشکل از افرادی است که از نظر فکری با یکدیگر نزدیک می‌باشند و برخی از آنها بیشتر کار خود را معطوف به کوهپیمایی می‌نمایند برخی دیگر به سنگ‌نوردی تمایل بیشتری دارند و شیوه‌ی کاری هر یک از آنها اختصاصی می‌باشد و ممکن است یکی نظر شما را تأمین کند و دیگری چنین نباشد. ما پیشنهاد می‌کنیم از دوستانی که عضو گروه‌ها می‌باشند در مورد تمام جوانبی که به نظر تان می‌رسد تحقیق کنید و یا حتی می‌توانید در گروه‌ها به صورت آزمایشی عضو شوید و برای امتحان از آنها درخواست نمایند تا در یکی از برنامه‌هایشان شرکت کنید بدیهی است به این ترتیب می‌توانید گروه مناسب سطح فنی و کاری خود را بیابید. موفق و پیروز باشید.

مطالب شما به دست ما رسید از ما خواسته بودید برای ارتباط سایر گروه‌ها و کوهنوردان نشانی گروه را درج کنیم. (کرج صندوق پستی ۱۱۹۶-۳۱۵۳۵ گروه کوهنوردی هفت‌خوان) امیدواریم راهتان ادامه یابد. شاد و موفق باشید.

گروه کوهنوردی می‌سی‌نوبجنورد:

از محبت شما متشکریم. لطفاً برای تهیه شماره‌های قبل با دفتر مجله تلفنی تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کنند از دیگر عزیزان هم که خواستار تهیه فصلنامه می‌باشند درخواست داریم تلفنی تماس بگیرید. شاد و سربلند باشید.

گروه کوهنوردی می‌سی‌نوبجنورد:
از محبت شما متشکریم. لطفاً برای تهیه شماره‌های قبل با دفتر مجله تلفنی تماس بگیرید تا شما را راهنمایی کنند از دیگر عزیزان هم که خواستار تهیه فصلنامه می‌باشند درخواست داریم تلفنی تماس بگیرید. شاد و سربلند باشید.

گروه کانون کوهنوردان کرمانشاه:

گاهنامه‌ی مهر ماه ۷۹ پراو را دریافت کردیم مطالب متنوع و خواندنی در نشریه‌ی مذکور ارائه کرده‌اید به شما تبریک می‌گوییم و امیدواریم در این راه هر روز پیشرفت بیشتری داشته باشید. انشاء...!

از مطالب نشریه‌ی گاهنامه‌ی پراو در پربارتر کردن فصلنامه استفاده خواهیم کرد. شاد و سربلند باشید.

گروه کوهنوردی هفت‌خوان کرج:

جامع و مفید بود. انشاء... در صورت امکان در آینده در فصلنامه درج خواهیم کرد. موفق و پیروز باشید.

همنورد عزیز آقای سیدعباس

شهادت از گروه جهاد سازندگی کرمان: از عنایت شما سپاسگزاریم و خوشبختیم که می‌بینیم عزیزانی چون شما اینگونه در معرفی کوه‌های استان خود همت می‌کنند و با تلاش و زحمت فراوان اطلاعات مفید را برای سایر علاقه‌مندان گردآوری می‌کنند. نقشه‌ی منحنی میزان شما از قله‌ی پلوار بسیار جالب بود امیدواریم همان طور که نوشته بودید نقشه‌ی سایر قلل استان را نیز منتشر کنید تا مورد استفاده‌ی دوستداران قرار گیرد. انشاء... موقع مناسب از مطالب شما استفاده خواهیم کرد. از شما و همه‌ی گروه‌ها تقاضا داریم مطالب مربوط به گروه را در سربلند رسمی گروه برای ما ارسال نمایید. شاد و سرفراز باشید.

همنورد گرامی آقای عزیز

عیسی‌پور: با پوزش از شما و خوانندگان محترم در خصوص ۴ غلط تاپیی در مقاله (شاه رشید...) مندرج در شماره ۲۱ به علت نبودن جا در همین جا غلط‌های مذکور را اصلاح می‌کنیم. غلط درست آلو دالو سروسر لیره‌سر سیره‌سر لیره‌سر پره‌سر لیره‌سر شاد و سربلند باشید.

گروه کوهنوردی معلم شهرستان

دیواندره:

به شما و سایر کوهنوردان آن شهرستان صمیمانه تبریک می‌گوییم و امیدواریم همه شما در فعالیت‌های خود موفق باشید و امیدواریم کوهنورد فعال شهرستان زیبای شما آقای سلام اسماعیل سرخ نیز همواره با تلاش خود باعث افتخار و توسعه‌ی این ورزش زیبا در دیواندره و کشور باشند. شاد و پیروز باشید.

● در هر شماره به علت کمی جا و مشکلات صفحه‌بندی نشریه نمی‌توانیم به همه‌ی 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:

خانم‌ها: دکتر بهناز رسول‌زاده - فاطمه ثانیه از مشهد و آقایان: سیدابوالقاسم صالحی از بیجار - گروس - الکساندریخی - ابراهیم خان‌خواجه از گنبدکاووس - محمد کریمار هشتگرد - حمیدرضا فیضی - غلامعلی کنعانی آستار - پژمان سبحانی از کرج - عزیز عیسی‌پور از تنکابن - علیرضا ورزم از تبریز - محسن بساطی از شیراز - شهریار یسمینی‌فر از تبریز - از تهران حمدالله ساعتی و علی کریمی - دانشگاه صنعتی شریف - گروه کوهنوردی شیراز - هیئت کوهنوردی شهرستان مشهد - گروه آذرخس - گروه کوهنوردی امید کرمان - گروه خانه کوهنوردان کرمانشاه. Δ

قابل توجه همنوردان

- ۱- هنگام ارسال مطلب برای مجله حتماً شماره تلفن خود را مرقوم فرمایید تا در صورت لزوم با شما تماس گرفته شود.
- ۲- عکس‌های زیبای عمودی خود را از مناطق ایران برای ما بفرستید شاید زینت‌بخش روی جلد مجله خودتان شود. (قطع ۱۸×۲۱)

سومین گاهنامه‌ی چکاد به همت کانون کوهنوردی جهاد دانشگاهی دانشگاه تهران با مطالب متنوع منتشر شد.

نشانی دفتر نشریه: تهران - میدان انقلاب - جنب سینما بهمن - اداره کل تربیت بدنی دانشگاه تهران - دفتر جهاد دانشگاهی - کانون کوهنوردی دانشجویان
تلفن: ۰۲۱-۶۱۱۳۳۰۹ - ۶۴۹۴۹۱۸ - ۶۴۹۴۹۱۸

the terrain changes and we come across several salt rivers, around 10 meters wide and within 100 to 500 meters of each other. The water in them is vitreous but not potable. The beauty of the surrounding environment is such that we can't t Our path takes us to a lake the dimensions of which we cannot determine with naked eyes. It seems to be divided in two sections. The northern section is covered with black salt and has an unstable surface. In the southern section, white salt covers a clea Closer to the sunset, a quagmire blocks our way. We change our direction toward east in search of a passageway. The more we walk the less it looks as if we can find a good crossing point. It seems like we have reached an impasse. This must surely be the e What makes us go out of our depth and cross the quagmire is beyond the comprehension of each us. Having earlier spotted a seemingly shallow and narrow crossing, we gingerly steep ourselves into the mud pool in chain formation. Providence is on our side.

SEVENTH DAY OF SPRING

We slept well the night before and start the day with the sun spreading its rays across the expanse of the desert. The heat, however, soon grows uncomfortable, and body moisture is its first victim. Only by drinking liquid at regular intervals - and away It is 5:30 in the afternoon and we have finally left the Charbe Kavir behind. It is impossible to take another step. We slump onto the torrid ground, waiting for the sun to set. With the setting of the sun, dark clouds also make a show. Drizzles of rains Hail stops but rain is still pouring down. We wait until the crack of dawn to get out of our soggy sleeping bags.

EIGHT DAY OF SPRING: ESCAPE FROM THE INFERNO

After nearly two hours of walking we reach a twin lakes. The first lake is six kilometers

across with transparent and clear water, and the second - an hour's walk from the first one - three kilometers wide. The terrain has changed to some extent. Sand hill Around noon the mountains of Aroosaan appear in the horizon. We are getting past the black-salt areas, which has taken us two hours to pass. With occasional signs of life, we become confident that Dasht'e Karvir is behind us. It is slowly getting dark.

NINTH DAY OF SPRING: TREES

The early morning due adds to the beauty of the scenery. We can spend hours enjoying the surrounding, but our food and water supply has run out. The Aroosaan hills are not too far, and we decide to set on foot, leaving the rolling hills and the gaz bushes While shivering with cold, we run into a pack of wild camel. Upon seeing us, they take flight southward. Camels mean that there must be water nearby, and sure enough we see puddles of water next to camel dung. This must surely be the most delicious water Because of recent precipitations, sand dunes are covered with colorful flowers. Our eyes can hardly believe the sight of so much beauty. Further along our path we come near rocky hills on which chestnut trees have grown. A brilliant spring is oozing in be Again, it is hard to break away from what surrounds us, but there are no signs of Aroosaan and we must be on our way. A few hours later, we see palm trees, and not too long after, it is Aroosaan that makes an appearance in front before our expecting eyes. i In the local dialect kal is a quagmire ii Literally, "Oily Desert" formed by tar iii The Devil's Morass4

KOUH

Mountain Sports

E-mail: Kouh @ NAP-IR.Net

P.O.BOX : 19615-686 Tehran-IRAN

Dasht'e Kavir



JALAL RABOOKI

Translated by: SOHRAB MAHDAVI

South of the Alborz mountain range in the Iranian plateau, and circumscribed by the provinces of Khorasaan (north-eastern), Sistan (south-eastern), Qom (central), Kashan and Yazd (south-central), there is a lowland with the longitude of 600 kilometers from The surface of Dasht'e Kavir is flat and level, with a low declivity, descending from the nearby salt hills to the lowland below. During the sparse rain season, streams and brooks flow from surrounding elevations and find their way to the salt flats, turn Sand and pebble covers much of Dasht'e Kavir. Erratic storms bellow the sand, together with salt crystals, like ocean waves, creating ridges that change shape with the slightest gust. These storms are a true danger to crossing caravans and villages along Dasht'e Kavir is one of the driest parts of Iran, with an annual precipitation of 100 millimeter. The day and night temperature difference is jarring, sometimes reaching 40 degrees centigrade. In the Spring of 1992, a group of seven journey men tried to cross the desert on foot. What follows is the account of one leg of a journey

covering 180 kilometers from the village of Tarood to that of Aroosaan.

TAROOD, A HARBORAGE ON THE SHORES OF THE DESERT

The village of Tarood is 150 kilometers from the nearest city of Shahrood. In the not so distant past the village was the resting place of caravans that commanded the trade flux and influx of the plateau of Iran. Today, along with its same-fate neighbors, The group decides to employ a well-known local guide by the name of Reza Ali. On the fifth day of Spring, when an early morning breeze came to receive us at the break of a beautiful dawn, eight men set on course to cross a desert resplendent with gaz bush Our guide, Reza Ali, is a stout man with a leather-tan face. He walks alongside others with calm, heavy gait. No one knows what is on his mind. He has spent days and nights in the desert, but seems to be somewhat preoccupied. His reticence gives nothing a Having crossed a mud river, we reach a salt one that leaves us breathless.



to keep us company. Alone, Reza Ali has retreated under his blanket with his camping stove. He is talking to imaginary beings. - Where to, Reza Ali, huh? - To the Kavir, God willing. - This is not time for the Kavir, Reza Ali. If you are not thinking of yourself then think of your children. Don't go, Reza Ali... Reza Ali talked to himself all night long. We kept him company without being party to this sance. The army of darkness slowly retreats. Morning breaks and the wind ceases its punishing blows. The group lets its breath out. Everyone is talking about the previous night.

Salt formations remind the group of stalagmites found in caves that fascinates young children. Millions of crystals of salt have conformed to create an architectural wonder. Und Further along our path, we can see signs of last year's expedition, which went no further than this point, deciding to change course and use the Haaniaan road to Khabdaq to elope the desert. Our group, on the other hand, changes course to go south, where, Dark clouds are moving toward us from the north with striking speed. In no time at all they are hovering above our head. Wind joins the rain to make things unbearably difficult for the group. The ground has turned into a mud pool that first gulps the foot.

A CAMEL IN THE DESERT IS AN OASIS

It is seven in the afternoon. Determined and without let up, the desert has risen to our challenge. We are mere intruders in her territory. The gluey mud is the only thing that makes room for us. We have no choice but to dig in and set camp. Wet, cold, an At midnight rain quits. The sky lights up with a myriad of shimmering stars. But the wind and cold are

But it was Reza Ali's disclosure that comes out like another storm: In my forty years of living with the desert I have not seen a more terrible night. It is an impossibility to set foot in the desert without a camel. A camel in the desert is like an oasis. I will never set foot in the desert without one. Now I am determined Reza Ali is a man of the desert. He knows it well. It was twenty-five years ago that he traveled to Aroosaan with a caravan, now he doesn't want to continue. How about us? Should we ignore our wishes, our calling? Are we ready to risk our lives for the job It is not only the charm of the desert that attracts us, but unknown forces urge us on. Some of the guys said that last night was the hardest night of their life. Today the same guys are ready to continue. Why? Only Reza Ali heads back.

WITHOUT A GUIDE

It is six in the morning. We try not to think of anything but Aroosaan. The compass points the way south. The ground is covered with a brown-colored mud. Walking is a veritable task. It requires an energy that the group has to muster with every step. After some time,



پور جم

تولید انواع کوله پشتی، چادر،

کیسه خواب، کتر و فروشنده

کلیه لوازم کوهنوردی

سنگ نوردی و کمپینگ

طراحی و اجرای آرم

از کانها و سازه‌ها

بر روی لوازم تولیدی

جم پذیرفته می‌شود

عکس زمینه:
گامهای هیلاری
قله اورست

مرکز پخش:

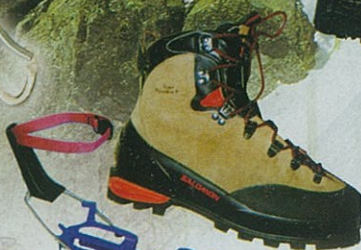
میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۶۹۵۰۷۷۰

تلفکس: ۶۹۵۰۷۷۱

تلفن کارخانه: ۶۴۰۸۰۶۹ - ۶۴۶۴۵۲۱





ورزش گروہ

تولید و صادرات وسایل

ورزشهای کوهستانی و زمستانی

هموطن! ورزش راهی است بسوی سلامت جسم و جان

در سرزمین ما - کوهنوردی، فراگیرترین ورزشهاست

همه با هم، در راه توسعه ورزش کوه نوردی



ورزش کوه : تهران : شرق میدان فردوسی ، کوچه رفعت جاه شماره ۲ کد پستی : ۱۵۸۱۶

تلفن : ۸۸۲۶۶۴۲ - ۸۳۰۱۰۳۷ فاکس : ۸۸۴۲۰۳۴ صندوق پستی : تهران ۱۵۱۸ - ۱۵۸۱۵

یال و یخچال شمالغربی دماوند (عکس از محل کاسه شمالغربی)

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

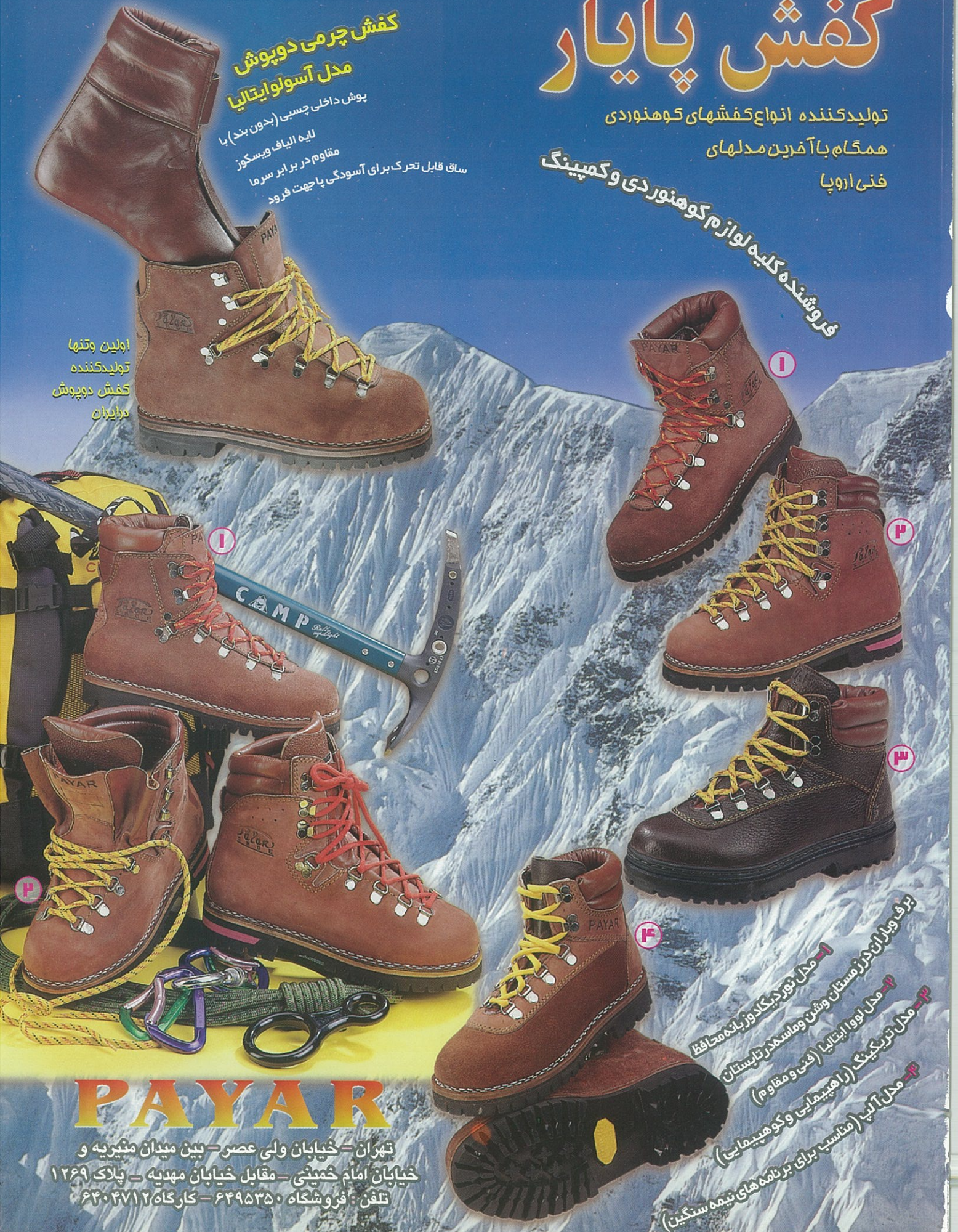
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولوایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لیه ایفک ویسکوز
مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل نورجیکادورز پانده محافظ
- ۲- مدل لوبو ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل تریکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

Shandiz

Total Sunblock Cream
For Sensitive Skin



R.A.M.C.R.A.P.H.I.C.S

کرم ضد آفتاب

شانديز

مخصوص پوستهای حساس در مقابل نور آفتاب **SPF=28**
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپائی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی ۸۷۹۷۱۴۸

تلفن مرکز پخش: ۶۷۹۵۶۶ - ۶۴۹۶۷۰۴ - ۸۶ و ۶۷۰۶۴۸۵

