

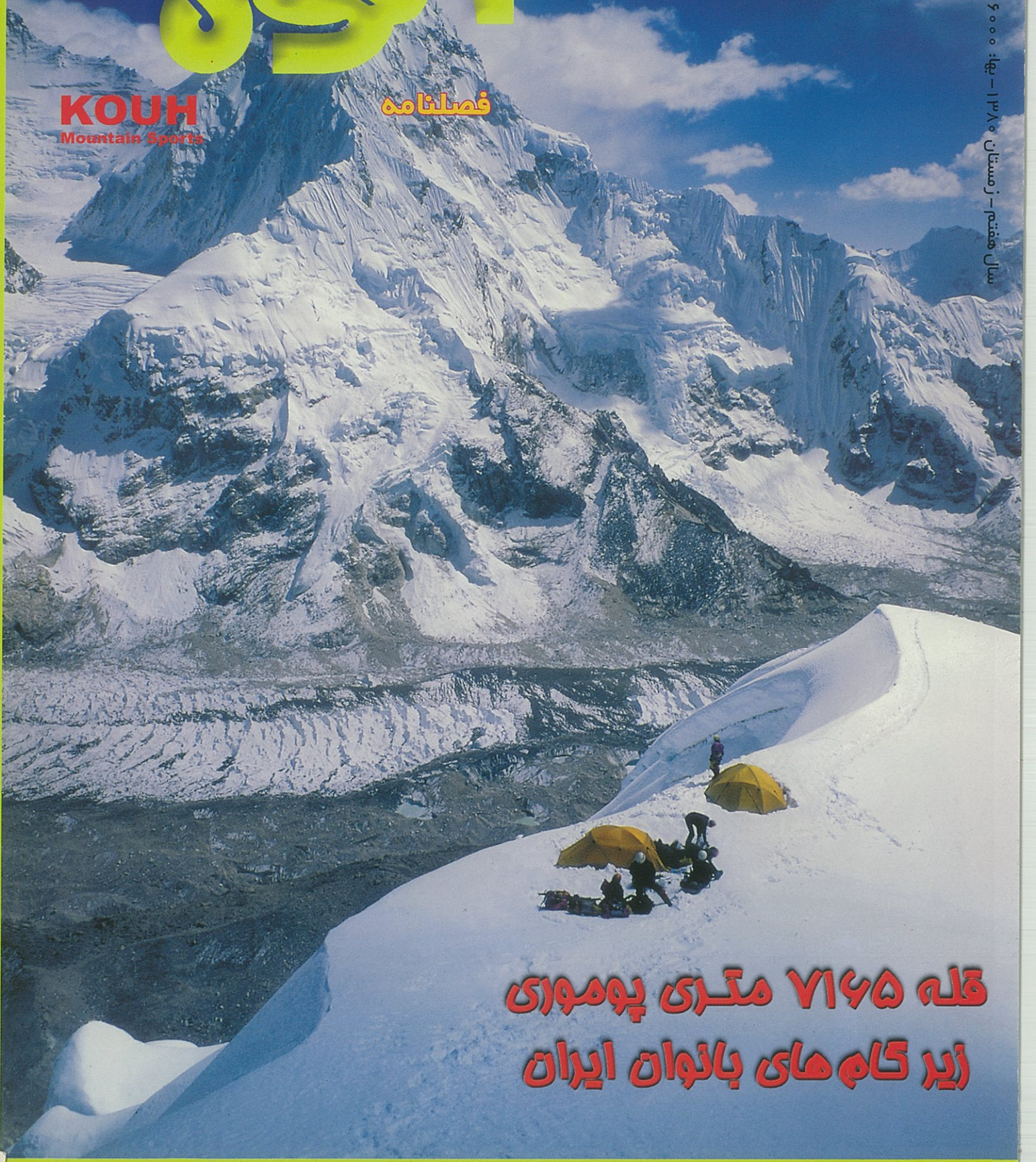
فشریه دوستداران طبیعت

۲۵



**KOUH**  
Mountain Sports

فصلنامه



**قله ۷۱۶۵ متری پوموری  
زیر گام های بانوان ایران**

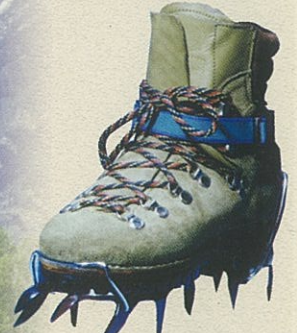
# کوهپیار



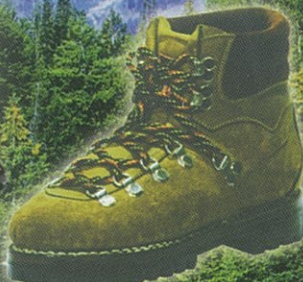
**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی  
سنگنوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه  
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح اکپ اتریش



مدل هیمالیا  
چپ ساق بلند



مدل نوردیکا ایتالیا (دوربانه)



طرح اکپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

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

آدرس فروشگاه: تهران، خیابان ولی عصر، بالاتراز میدان منیریه  
روبروی خیابان مهدیه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷  
تلفن: ۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۴۹۰۲۳۶ فاکس: ۶۴۹۰۴۹۶  
مدیر: غفار حسین زاده

E-mail: kouhyar\_iran@hotmail.com

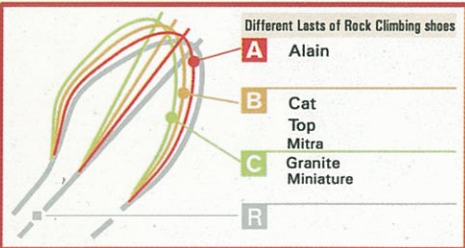


مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)



**شرکت کفش بنادک سنگ میعود**  
**تولید کننده انواع کفش های**  
 پیاده روی ورزشی  
 کوهنوردی  
 راه پیمایی  
 سنگ نوردی

# Bonadak



دفتر مرکزی: ۵۳۷۵۴۲۸ ، تلفکس : ۵۳۸۵۹۵۰ ، صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷  
 E-mail: bonadak@tehran.irpost.com

## محصولات بنادک در فروشگاه بنادک

**عرضه کننده کلیه لوازم کوهنوردی و سنگ نوردی**

تهران، خیابان ولیعصر، چهارراه امام خمینی، پاساژ المپیک، شماره ۸

تلفن فروشگاه: ۰۹۱۱۲۷۲۰۶۱۹

lafuma

ASOLO

WILDCOUNTRY

trangia



LA SPORTIVA  
CLIMBING TREKKING MOUNTAIN

EDELRID

BOREAL

VAUDE

Black Diamond



پرسون

# پرسون

PARSOON

عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی  
سنگنوردی - یخ نوردی و کمپینگ

2002



شنبه تا چهارشنبه  
۹ صبح الی ۷ بعداز ظهر

خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران  
خیابان فخر رازی، شماره ۸۲ واحد ۱

تلفن واحد فروش: ۶۴۶۲۶۱۵ تلفن مدیر عامل: ۶۴۶۳۶۱۵ نمابر: ۶۴۱۱۵۲۱

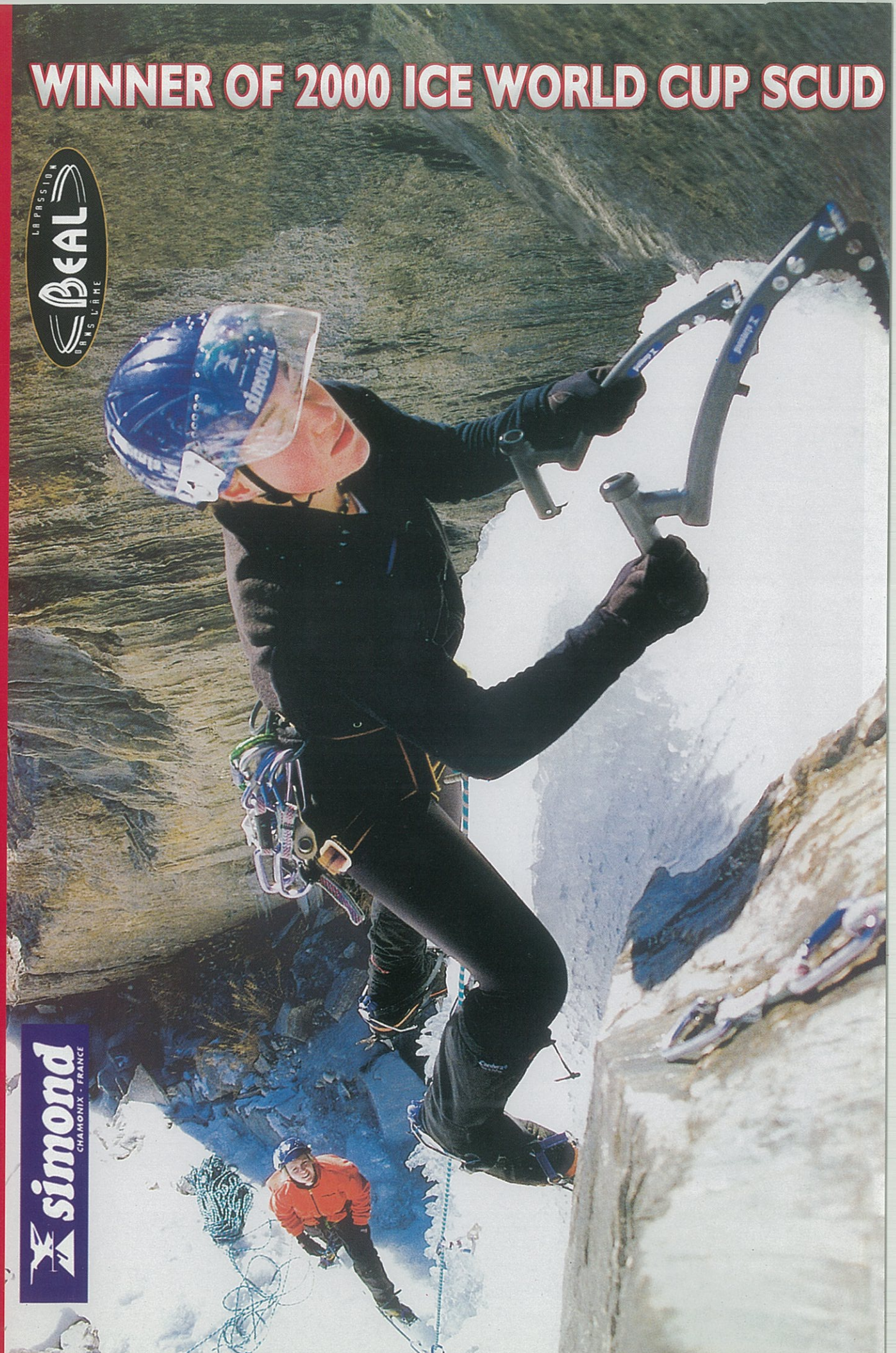
SALEWA

LUCKY

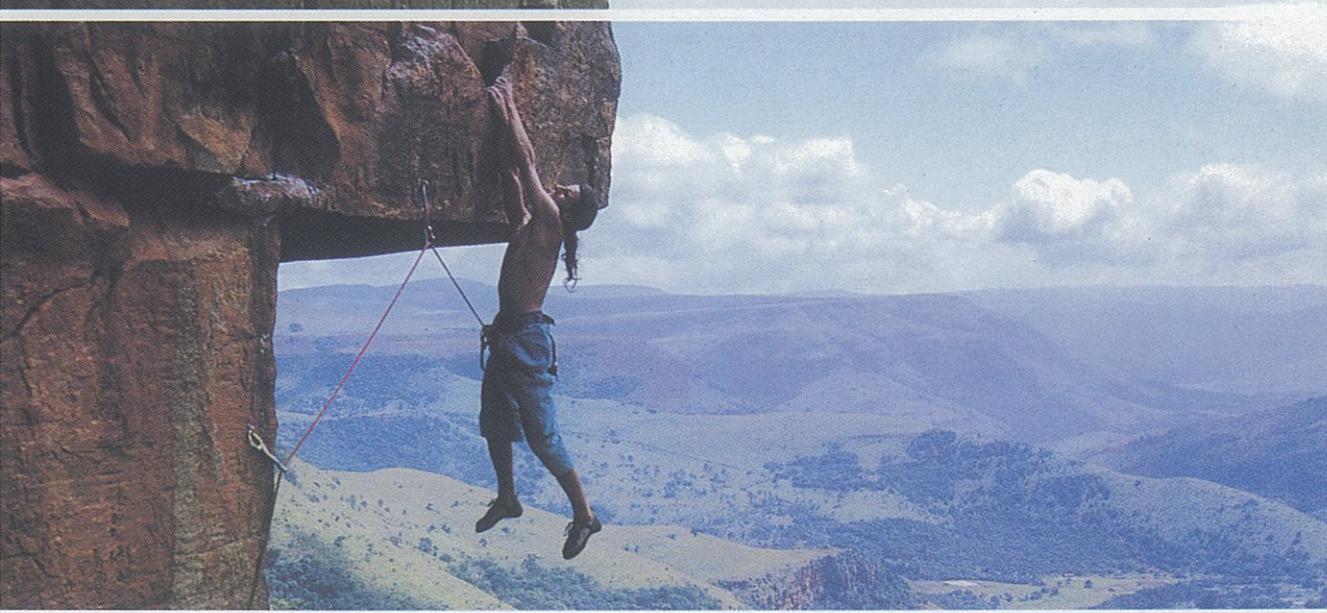
# WINNER OF 2000 ICE WORLD CUP SCUD



شرکت بازرگانی کوه ویسی نماینده شرکت های **BEAL** و **simond** فرانسه در ایران عرضه کننده لوازم سنگ نوردی و یخ نوردی  
تهران - بهار شمالی - خیابان جواد کارگر، شماره ۶۲ طبقه چهارم  
تلفن: ۰۰۳۳۳۳۷۵-۷۵۳۳۱۷۳  
فاکس: ۰۵۶۶۷۵۲



**ROCK**  
EMPIRE  
2000 - 2001



**هموطن! ورزش راهی است بسوی سلامت جسم و جان - درس‌رزمین ما - کوهنوردی، فراگیرترین ورزش‌شهاست.**

## **همه باهم، در راه توسعه ورزش کوه نوردی.**

### **معرفی شرکت هودی اسپرت:**

طبیعت سرشار از نظم و بی نظمی هایی است که به گونه ای ناشناخته بر ذهن و رفتار آدمیان تاثیر می گذارد. بلند پروازی و حس برتری جویی و سبقت گرفتن از دیگران در سایه شرایط مساعد، از جمله عواملی بود که به پی ریزی شرکت Hudy Sport انجامید. جیندرا هودی چک، معروف به هودی، که در روزگار خود پرآوازه ترین کوه نورد چک به شمار می رفت، سنگ بنای نخست شرکت را پی افکند. وی فعالیت خود را در دوران نظام کمونیستی با تهیه چند جفت کفش کوه نوردی و تعدادی کارابین برای برخی از دوستانش آغاز کرد، به تدریج که تجهیزات بیشتری عرضه کرد و تقاضای بازار نیز بالا رفت، شمار مشتریان او نیز فزونی گرفت. اولین مرکز عرضه این محصولات یک مغازه خرده فروشی در یک روستای کوچک مرزی بود که تجهیزات کوه نوردی را به شکل آبرومندی عرضه میکرد چندی نگذشت که فروشگاه های جدیدی در پراگ و سپس در برنو دومین شهر بزرگ چک دایر گردید.

اندیشه های جیندرا هیچگاه جدا از عمل او نبود و فکر تولید یک کمر بند مخصوص کوه نوردی با طرحی که ویژه خود او بود مدت های مدید ذهن او را به خود مشغول داشته بود. آزمایش های متعدد عملی بر روی سنگ و نظرات کارشناسی بسیاری از دوستان علاقه مند در کنار کار نظری، سرانجام به تولید اولین کمر بند ویژه کوه نوردی بامارک Rock Empire منجر گردید. در طول سال های ویزگی های اصلی

محصولات جیندرا همچنان پابرجا مانده حال آنکه اجزایی که از جنبه های کارکردی کم اهمیت تری برخوردارند دستخوش تغییر شده بابه کلی حذف گردیده اند. یکایک تغییرات اصلاحی با تکیه بر تلاش گسترده کادر رو به افزایش Hudy Sport انجام می شود.

امروزه فروشگاه های زنجیره ای Hudy Sport در برگیرنده ۱۸ فروشگاه، بزرگترین عرضه کننده تجهیزات کوه نوردی در سراسر جمهوری چک است. محصولات Rock Empire در کلیه کالاهای Hudy Sport نقش به سزایی ایفا می کنند. محصولات ما به برکت سادگی و درعین حال برخورداری از طراحی مدرن راه خود را در بازارهای پانزده کشور پیشرفته اروپایی و نیز در فروشگاه های زنجیره ای داخلی گشوده است ضمن اینکه این دستاورد به خودی خود یک موفقیت به شمار می رود، در عین حال مسئولیت سنگینی در جهت جلب رضایت مشتریان برای ما ایجاد میکند. این شرکت علاوه بر کمر بند مخصوص کوه نوردی، انواع گوناگون تجهیزات کمپینگ، ملزومات کوه نوردی و کیسه خواب نیز تولید می کند. ایده هایی که بسیاری از مشتریان به ما منتقل می کنند خود بهترین منبع الهام بخش ما است. از آنجا که میان اندیشه و عمل راه درازی نیست، پس باید منتظر بود تا شاهد محصولات جدید بعدی باشیم. دنیای امروز قانونمندی ها و حسن تصادفات بسیاری در بطن خود نهفته است که کامیابی های فردای ما را رقم خواهد زد.

MADE IN CZECH REPUBLIC BY

**HUDY SPORT**  
CLIMBING AND OUTDOOR EQUIPMENT



**ورزش کوه**

**نماینده رسمی در ایران: شرکت ورزش کوه**

**شرکت پائرن: و فروش کالاهای تولیدی و وارداتی اصلی ورزش کوه، در پخش**

تلفن: ۸۳۰۱۰۳۷ - ۸۸۲۶۶۴۲ فاکس: ۸۸۴۲۰۳۴



امور ورزشهای کوهستانی، زمستانی، گردشگری و کمپینگ

مشاوره، طرح و خدمات، تدارک لوازم و پوشاک



کلب ۲ قله‌ی پوموری  
عکس از فرخنده صادق

**فصلنامه کوه**

نشریه دوستداران طبیعت

سال هفتم - زمستان ۱۳۸۰

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

\*\*\*

زیر نظر شورای نویسندگان

\*\*\*

مدیر داخلی: مسعود اشرفی

\*\*\*

با تشکر از: جلیل کتبی‌های - دکتر محسن محسنین -  
مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنوبی  
مرتضی موسوی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر  
که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله  
را امکان پذیر ساخته‌اند.

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

لیتوگرافی دیجیتال: پرتوگراف تلفن: ۸۷۶۰۶۴۹-۸۷۶۰۴۹۹

○ فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. ○ مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. ○ مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. ○ فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. ○ نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. ○ مطالب را حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

۲	سرمقاله
۴	صعود تیم ملی کوهنوردی بانوان کشور به قله پوموری
۶	پنج دهه پیش: آغاز کوهنوردی نوین در ایران
۱۰	چل‌تر شهیدان
۱۲	بهمن و راههای عملی مقابله با آن
۱۶	سرمازگی در کوهستان
۲۰	پیشگامان
۲۴	رشته کوه جهان بین
۲۶	صعود از چهار جبهه‌ی قله دماوند
۳۱	آموزش اصول مقدماتی ارزشمند برای نوآموزان
۳۴	روش‌های سنگ‌نوردی
۳۷	بازیهای المپیک زمستانی ۲۰۰۲
۴۰	الفبای فضای کوهستان
۴۲	قله‌ی پرچنان
۴۴	امواج ماوراء بنفش و خطرات همراه آن
۴۸	نکاتی پیرامون ساز و برگ کوهنوردی
۵۱	کلنگ و چکش یخ
۵۲	گتر و اهمیت آن در کوهنوردی
۵۴	نکات فنی
۶۰	گوناگون
۶۲	روی خط اینترنت
۶۴	پناهگاه مرگبار یا غار سمی در مکزیک
۶۶	دایرةالمعارف کوهنوردی
۶۸	واژه‌نامه کوهنوردی
۷۰	جدول
۷۱	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۷۲	نگاهی بر انتشارات سازمانها، هیئت‌ها و ...
۷۵	اشتراک
۷۶	صعود به قله‌ی فوجی‌یاما
۸۴	پناهگاه بسازیم یا نسازیم
۸۶	از انجمن کوهنوردی ایران چه خبر؟
۸۸	اخبار
۹۰	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۹۱	اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی
۹۲	نامه‌های رسیده

An Introduction To Iranian Natural Geography 96

# مازنده به آنیم که آرام نگیریم ...

چندی قبل، در سحرگاهی دل‌انگیز هنگام سرازیر شدن از قله‌ی توچال با فرد یا بهتر بگویم ابرمردی مواجه شدم که با اتکاء به اعتماد به نفس خود به همراه کوله‌باری سنگین بر دوش و استفاده از دو چوب دستی ویژه‌ی معلولین به واسطه قطع کامل پای راست، به تنهایی در تلاش برای رسیدن به نوک این قله‌ی طاقت‌فرسا بود. مشاهده‌ی این صحنه آنهم در آن تاریک و روشن هوا بسیار جالب و حاوی نکات پر محتوایی بود. یقیناً همه‌ی ما در جامعه خود عزیزانی را سراغ داریم که در اثر حوادث مختلف خصوصاً شرایط جنگ تحمیلی دچار معلولیت‌های گوناگونی گشته‌اند و با حداقل امکانات توانسته‌اند به قله رفیع ارزشی فائق آیند که نقل آن «یک دهان می‌خواهد به اندازه فلک». لیکن هدف این نوشتار کنکاشی است در رابطه با چگونگی شکل‌گیری باورها و اندیشه‌های ذهنی پس از وقوع اینگونه رخدادها که معمولاً در اثر عدم رعایت موازین و نکات ایمنی برای برخی از افراد خصوصاً ورزشکاران کوهنورد حائز می‌گردد.

حال ببینیم که چگونه و با چه روشهایی می‌توان وضعیت به وجود آمده برای هر فردی را با شرایط زندگی عادی وی سازگارتر نماییم؟

اساساً حکما باورهای هر انسان را دال بر فضیلت او می‌دانند. زیرا آدمی در هر شرایطی که قرار می‌گیرد، راه‌های بیشماری در پیش رویش وجود دارد و می‌تواند به صورت مختلف نسبت به آن موقعیت واکنش نشان دهد. لیکن تنها راه حصول به نتیجه‌ی مثبت از آنچه که در ظاهر شکل منفی دارد، آنست که مسئله را به یک فرصت تبدیل کند.

از جمله درسهای مهمی که عرصه‌ی کوهستان به هر رهرویی می‌آموزد آنست که: باور به محدودیت، او را محدودتر از پیش بار می‌آورد. بنابراین این شرط اول موفقیت آن است که فرد خود را از هر محدودیت غیرمنطقی رها سازد و با تکیه بر حالات ذهنی نیروبخش‌تری، به فعالیت و توسعه ظرفیت‌های خود بپردازد. به عبارت گسترده‌تر، باید یقین نمود که در تمامی عرصه‌های زندگی، شکستی وجود نداشته و نخواهد داشت و هر آنچه حاصل می‌گردد تنها تجربه‌ای ارزنده است.

تجربیات مثبت حاکی از صحت تکالیف انجام شده است و تجربیات منفی هم ما را به آزمون شیوه‌های معقول و درست فرا می‌خوانند نه افسوس و دریغ خوردن بر گذشته، چرا که انسان تا زنده است، شکست نخورده است و این باور افراد موفق است.

افرادی که از شکست می‌هراسند، از آنچه که ممکن است عملی نشود تصویر هولناکی در ذهن خود ترسیم می‌کنند و همین تصویر مهیب، آنان را از همان اقدامی که می‌تواند موجب تضمین موفقیت‌هایشان شود، باز می‌دارد. باور به شکست یکی از اصلی‌ترین روشهای تخریب اعتماد به نفس است. زیرا با ذخیره کردن احساسات منفی در خود، بر جسم و فرآیند تفکر و حالت ذهنمان اثرات جبران ناپذیری می‌گذاریم. حکیم نظامی چاره این کار را یافته است:

رهایی خواهی از سیلاب اندوه

قدم بر جای باید کوفت چون کوه

گر از هر باد چون کاهی بلرزی

اگر کوهی شوی کاهی نیرزی



و در جای دیگر چنین می‌گوید:

اگر گویی که بتوانم قدم در نه که بتوانی

وگر گویی که نتوانم برو بنشین که نتوانی

در اینجا باید به این واقعیت اشاره کنیم که آشکارترین نشانه‌های رشد و قدرت هر انسان، قبول وظیفه‌ی مسئولیت‌پذیری اوست. زیرا همگان می‌دانند که آسان‌ترین راه گریز از هر مهله‌ای، انداختن اعمال خود به گردن دیگری است ولی باید به درستی درک کرد که این راه عاقلانه‌ترین راه نیست. به عنوان مثال: مارلین همیلتن (Marilyn Hamilton) معلم سابق و صنعت‌گر موفق امروز در فرزنوی کالیفرنیا (Fresno California) نمونه‌ی جالبی است. او در سن بیست و نه سالگی در هنگام کوهنوردی از یک صخره‌ی بلند سقوط کرد و هر دو پایش کاملاً فلج شد. پس از آن حادثه‌ی وحشتناک، ناچار شد از صندلی چرخدار استفاده کند. اطرافیان مارلین تصور می‌کردند زندگی شیرین برای او تمام شده و مابقی عمرش توأم با رنج و اندوه خواهد بود. ولی او با اتکاء بر اعتماد به نفس خود، افکار خود را بر شیوه‌های ممکن متمرکز کرد و به زودی توانست فرصتی در این حادثه غم‌انگیز برای خود بیابد که موجبات موفقیتش را فراهم سازد. استفاده از صندلی چرخدار برایش بسیار مشکل بود زیرا خودش را خیلی محدود و ناتوان می‌دید. از اینرو اندیشید تا صندلی بهتری طراحی کند او به کمک دو تن از دوستانش، ساختن چندین مدل صندلی چرخدار راحت‌تری را آغاز نمود. پس از چندی آنان شرکتی را تشکیل دادند که صنعت ساخت صندلی را در جهان دگرگون ساخت. وی و همکارانش در سال ۱۹۸۴ میلادی به عنوان موفق‌ترین گروه صنعتی در بخش صنایع کوچک ایالت کالیفرنیا برگزیده شدند و ...

افراد معلول نیز همانند دیگران بایستی به این باور برسند که برای بهره‌گیری از هر عاملی، لازم نیست تا تمامی اجزاء آنرا دقیقاً بدانند و یا به آن تسلط کامل پیدا کنند. اگر کمی افکار و رفتار افراد موفق را مورد مطالعه قرار دهیم، در می‌یابیم که بسیاری از آنان زمینه‌های دانش کاربردی دارند ولی اغلب در هیچیک از بخشهای آن تسلط کامل نداشته و تمامی جزئیات آنرا نمی‌دانند. لیکن توجه داشتن به اینکه حیات هر انسان یکی از چیزهایی است که هیچکس نمی‌تواند برای کسی به وجود آورد و برای درست استفاده کردن از آن می‌بایستی حتی‌الامکان سعی گردد تا اگر بر اصل هر وضعیتی که تمرکز می‌نماییم، آنچه را که نیاز داریم استخراج نموده و به مابقی آن کاری نداشته باشیم و میان آنچه لازم است بدانیم و آنچه را که ضرورتی دارد تعادل مناسبی برقرار کنیم.

عشق به انسانهای دیگر نیز از عوامل مهم هر توفیقی چه در زندگی روزمره و چه در عرصه‌های ورزشی محسوب می‌شود. زیرا باور داشتن به این اصل که بزرگترین منابع در اختیارمان، همین انسانها (دوستان همراه) هستند می‌تواند توان مضاعفی در مواجهه با مشکلات برایمان به ارمغان آورد. لذا نبایستی تحت هر شرایطی به واسطه‌ی داشتن معلولیت، حساب خود را از سایرین جدا کرد زیرا یقیناً هر فرد به ظاهر صددرصد سلامت نیز با هر قدر ویژگی و توان کاری و اقتدار فکری نمی‌تواند به اندازه‌ی سطح تأثیر استعداد یک گروه هم‌نوا برخوردار از روحیه‌ی هم‌اندیشی با توانهای سازگار، نایل گردد.

دیگر آنکه هر فرد با هر درجه از معلولیت می‌باید خود را از حالت تصور «تحمیلی بودن» زندگی خارج نموده و به خود بقبولاند که منشأ همه کامیابی‌ها در نتیجه‌ی به کارگیری ظرفیت‌های موجود خود اوست که بی‌گمان نتایج سودمندی ببار می‌آورد. این امر نیاز به ارتقاء سطح خودپنداری در اینگونه افراد دارد زیرا بایستی تحت این شرایط وجود خود را بیشتر از گذشته دوست بدارند. لذا تنها در چنین حالتی، توانایی‌های جدی‌تری در وجودشان ایجاد خواهد شد. مثال‌های متعددی از افرادی که در سوانح مختلف دچار معلولیت گردیده‌اند می‌توان برشمرد که تک‌تک آنها سرشار از به کارگیری همت والا، توانها و استعدادهایی است که شاید قبل از این پیشامدها حتی فکر کردن و یا استفاده کاربردی از آنها به ذهنشان نمی‌رسید و بسیاری افراد با درصد بالای معلولیت که از امتیازات برجسته‌ای نیز برخوردارند، یافت می‌شوند که انسانهای سلامت از انجام اعمال و یا رسیدن به آن ویژگیها غاصرند. به قول مولانا:

وین عامل بی اصل را چون زره‌ها بر هم زند

گر جان عاشق دم زند آتش بر این عالم زند

زان دود ناگه آتشی بر گنبد اعظم زند

دودی برآید بر فلک، نی خلق مانند نی ملک

شوری در افتد در جهان وین سور بر ماتم زند

بشکافد آندم آسمان، نی کون مانند نی مکان

در خاتمه امید دارد مطالعه و تعمق در مطالب فوق که تنها گوشه‌ای از رموز توفیق افراد موفق و کامیاب است، مورد توجه و به کارگیری آن دسته از عزیزان کوهنورد که دچار سانحه گردیده‌اند قرار گرفته تا بدانجایی که همگی به این باور نائل گردند که:

«تواناییهای انسان بی‌کران است». Δ

دکتر فرید شیبانی

## صعود تیم ملی کوهنوردی بانوان کشور

## به قله پوموری ۷۱۷۵ متر

نامچه بازار در جمع بانوان کوهنورد.

دوشنبه ۹ مهر - مراجعه به اداره توریست شهر جهت انجام امور اداری - جابجایی و تقسیم وسایل کمپها. بازگشت آقای آقاجانی به کاتماندو و تهران.

دعوت سردار «سونم دندو» از تیم به ناهار در روستای کم‌چونی در ارتفاع ۳۵۸۰ و بازگشت تیم به نامچه بازار.

سه‌شنبه ۱۰ مهر - حرکت تیم در هوای بارانی و مه‌آلود از نامچه بازار به تمبوجه در ارتفاع ۳۷۵۰.

چهارشنبه ۱۱ مهر - حرکت از تمبوجه به پریچه و پس از استقرار اعزام تیم به یکی از ارتفاعات اطراف جهت هم‌هوایی.

پنج‌شنبه ۱۲ مهر - حرکت از پریچه به لوبوجه صبح هوای ابری و مه‌آلود بعد از ظهر شروع بارش برف که تا صبح روز بعد ادامه داشت.

تشکیل جلسه با اعضا تیم و توضیح در خصوص نحوه صعود افراد. جمعه ۱۳ مهر - به علت بارش شدید برف در طول شب تیم در لوبوجه منتظر هوای خوب شد.

شنبه ۱۴ مهر - حرکت تیم از لوبوجه به طرف کمپ اصلی پوموری ارتفاع ۵۳۰۰.

یکشنبه ۱۵ مهر - روز استراحت و نظافت در کمپ اصلی - بررسی نهایی وسایل فنی اعضا - تقسیم وسایل و مواد غذایی کمپها.

دوشنبه ۱۶ مهر - برگزاری مراسم دعا جهت ایمن ماندن تیم توسط نیالی‌ها - حرکت نفرات تیم به طرف کمپ ۱ جهت بازگذاری وسایل و بازگشت به کمپ اصلی - فاصله زمانی کمپ اصلی و کمپ اول ۲ ساعت است. بیشترین قسمت مسیر کمپ اصلی به کمپ ۱ سنگی و در بعضی قسمت‌ها سنگهای لغزان قرار دارد - تشکیل جلسه با اعضا و تقسیم نفرات به دو گروه الف و ب.

سه‌شنبه ۱۷ مهر - اعزام گروه الف به کمپ ۱ جهت شب‌مانی - انتقال بقیه بارها به کمپ ۱ - استراحت گروه ب در کمپ اصلی.

چهارشنبه ۱۸ مهر - اعزام گروه الف از کمپ ۱ به کمپ ۲ و بازگشت به کمپ اصلی - اعزام گروه ب از کمپ اصلی به کمپ ۱ جهت شب‌مانی - شروع بازگشایی مسیر پایین‌تر از کمپ ۲ - وجود شکاف برفی ۲۵ متری پایین‌تر از کمپ ۲ باعث بازگشت و عدم موفقیت تیمها شده بود.

پنج‌شنبه ۱۹ مهر - اعزام تیم ب از کمپ ۱ به کمپ ۲ و بازگشت به کمپ اصلی - استراحت تیم الف در کمپ اصلی - ادامه بازگشایی مسیر پایین‌تر از کمپ ۲ - باد در منطقه مانع پیشرفت کار است - ساعت ۱۵ مسیر باز شد و افراد وارد کمپ ۲ شدند.

به دنبال صعود تیم منتخب استانها به قله دماوند در مرداد ماه سال ۷۹ (با حضور ۳۰۱ نفر) و برگزاری هفت دوره اردوی کوهنوردی و یخ و برف - انجام دو دوره تست آمادگی جسمانی - برگزاری کلاس بیماریهای ارتفاع، انجمن کوهنوردی ۷ نفر از بانوان کوهنورد را به اسامی صدیقه مقدم از زنجان - رضوان سلماسی از همدان - فاطمه بطحانی از مازندران - لیلا بهرامی - بهاره سینکی - زهرا نظری و فرخنده صادق از تهران را جهت صعود به قله پوموری در کشور نپال برگزید، سرپرستی این برنامه نیز بر عهده خانم ظریفه رحیم‌زاده بود.

پوموری یکی از قله‌های فنی و مهم واقع در یخچال خمبو هیمالیا می‌باشد. پوموری در زبان مردم نپال به معنای دختر اورست و صعود به قله از مسیر جنوب شرقی با برپایی سه کمپ در ارتفاعات ۵۷۵۰ - ۶۲۰۰ - ۶۷۵۰ امکان‌پذیر است در تمام طول مسیر تا قله نیاز به طناب ثابت و استفاده از وسایل فنی است. در سال جاری چهار تیم از کشورهای کره - اسپانیا - ایران (تیم ملی بانوان) و نیجریه متشکل از کوهنوردان شش کشور (نیوزیلند - فنلاند - استرالیا - آلمان - افریقای جنوبی - انگلیس) در منطقه جهت صعود به قله حضور داشتند کلیه تیمها پس از تلاش فراوان و عدم موفقیت در صعود منطقه را ترک نمودند و تنها تیم ملی کوهنوردی بانوان توانست قله را صعود نماید.

دوشنبه دوم مهر - تیم ملی کوهنوردی بانوان جمهوری اسلامی ایران رأس ساعت ۱۰/۴۸ تهران را به سمت دبی ترک کرد.

سه‌شنبه سوم مهر - پرواز دبی به دهلی نو و دهلی نو به کاتماندو. چهارشنبه ۴ مهر - هماهنگی با شرکت تام سرکو در خصوص نحوه

صعود - بررسی لوازم و تجهیزات حضور در اداره توریست نپال و انجام کارهای اداری در پنج‌شنبه ۵ مهر - تهیه لوازم فنی و غذایی و ... مورد نیاز جهت صعود.

جمعه ۶ مهر - پرواز توسط هواپیمایی کوچکاز کاتماندو به طرف لوکلادر ارتفاع ۲۸۰۰ - برگزاری جلسه معارفه اعضاء تیم و کادر نیالی در محل استقرار تیم.

شنبه ۷ مهر - شروع برنامه کوه‌بیمایی از لوکلا به پاک‌دینگ. به دلیل نرسیدن بارها از کاتماندو تیم در پاک‌دینگ مستقر گردید.

یکشنبه ۸ مهر - حرکت از پاک‌دینگ به طرف نامچه بازار و عبور تیم از دروازه پارک ساگارماتا و ارائه پاسپورت و مدارک تیم به مسئولین پارک.

عصر حضور آقای آقاجانی ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی در



نفرات حدود ۱۲۰۰ متر سقوط بر روی برف، یخ و سنگ داشتند که جنازه آنها هم پیدا نشد.

پنجشنبه ۲۶ مهر - استراحت تیم در کمپ ۳ در ارتفاع ۶۷۵۰ متر - بازگشت یک نفر از اعضای تیم از کمپ ۳ به کمپ اصلی.

جمعه ۲۷ مهر - ساعت ۵ بامداد حرکت تیم به طرف قله - سختی مسیر ادامه داشت و تا قله نیاز به طناب ثابت بود.

در دو قسمت تیم با شیب منفی برخورد نمود که پس از تلاش بسیار از آنها گذشت ساعت ۱۴ و ۴۵ دقیقه تیم موفق به صعود قله شد و پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی را بر فراز قله به اهتزاز درآورد.

نزدیک ظهر باد و سرما در منطقه شروع شده بود و ساعت ۱۹ تیم در کمپ ۳ مستقر گردید.

شنبه ۲۸ مهر - ساعت ۱۰ صبح بازگشت تیم از کمپ ۳ به کمپ اصلی آغاز گردید.

تیم پشتیبانی جهت جمع کردن وسایل فنی - چادرها و ... به کمپ ۱ رفت - ساعت ۱۷ کلیه نفرات در کمپ اصلی صعود قله را به هم تبریک می‌گفتند.

یکشنبه ۲۹ مهر - بازگشت از کمپ اصلی به طرف پریچه .

دوشنبه ۳۰ مهر - حرکت از پریچه به نامچه بازار .

سه‌شنبه ۱ آبان - حرکت از نامچه بازار به لوکلا .

چهارشنبه ۲ آبان - پرواز با هواپیمای کوچک از لوکلا به کاتماندو .

پنجشنبه ۳ آبان - انجام کارهای اداری .

جمعه ۴ آبان - برگزاری جشن صعود توسط شرکت تامس‌رکو .

شنبه ۵ آبان - حرکت از کاتماندو به طرف دهلی نو و سپس دبی .

یکشنبه ۶ آبان - حرکت از دبی به تهران .

(به طور متوسط روزانه تیم ۶ ساعت برنامه کوهپیمایی داشته است.)

\* لازم به یادآوری است که صعود قله مقارن با ولادت سومین امام شیعیان جهان بود که صعود به نام ایشان نامگذاری گردید. Δ

جمعه ۲۰ مهر - حرکت تیم الف به طرف کمپ ۱ و شبمانی در کمپ ۲ - به دلیل امکان ریزش بهمن بالاتر از کمپ ۲ شبمانی نفرات در کمپ ۲ از برنامه حذف گردید و نفرات تیم الف به کمپ اصلی بازگشتند.

شنبه ۲۱ مهر - بارش برف - سرما و بهمن باعث شد تا سرپرست تیم برنامه صعود را تغییر دهد.

یکشنبه ۲۲ مهر - اعزام تیم از کمپ اصلی به ۱ و بازگشت به کمپ اصلی به دلیل عدم بازگشایی مسیر کمپ ۲ به ۳ برف پودری تا نزدیک گردنه

ادامه داشت و انحراف از مسیر باعث قرار گرفتن در مسیر بهمن می‌شد. ناچار تیم به کمپ اصلی فرا خوانده شد - ۳ نفر از اعضا تیم که در کمپ اصلی مستقر بودند به قله کالاپاتار صعود کردند.

دوشنبه ۲۳ مهر - ساعت ۶ صبح صدای ریزش بهمن بالاتر از کمپ ۲ همه را از خواب بیدار کرد. تلاش چند روزه در خصوص کار گذاشتن طناب

ثابت‌های بالاتر از کمپ ۲ از بین رفته بود. ساعت ۸ شریاها جهت بازسازی مسیر بهمن زده از کمپ ۱ حرکت کردند.

پس از دو بار تماس با بی‌سیم و اعلام عدم بازگشایی مسیر فرو رفتن ۳ بار شریاها در شکاف برفی و ساختن پله با نشی‌ها بالاخره مسیر باز شد.

سه‌شنبه ۲۴ مهر - بعد از ظهر تیم صعود کننده از زیر قرآن گذشته و به کمپ ۱ روانه شدند عصر مه همه جا را پوشانده بود. تیم اسپانیا از کمپ اصلی

(جهت صعود به قله) به کمپ ۲ جهت شبمانی عازم شد.

چهارشنبه ۲۵ مهر - صبح پس از آنکه مسیر صعود را آفتاب فرا گرفت حرکت تیم از کمپ ۱ به طرف کمپ ۳ آغاز گردید.

شیب کمپ ۱ به ۲ در حدود ۶۰ تا ۷۰ درجه و مسیر دشوار بود.

شیب کمپ ۲ با ۳ در حدود ۵۰ تا ۷۵ درجه و در بعضی جاها ۹۰ درجه بود.

وجود چند شکاف برفی مسیر را دشوارتر کرده بود ساعت ۱۷ نفرات به کمپ ۳ رسیدند. ساعت یک بامداد تیم اسپانیا (۵ نفر) از کمپ ۲ قصد صعود

به قله را داشتند که ۲۰۰ متر بالاتر از کمپ ۲ دچار حادثه بهمن شده و تمام

صعود شیرزنان ایرانی به قله پوموری را به اعضای تیم و کلیه بانوان کوهنورد تبریک می‌گوییم.  
فصلنامه کوه

پنج دهه پیش:

## آغاز کوهنوردی نوین در ایران

## - نخستین مبحثها بر نخستین دیواره بلند -

## ● تجزیه و تحلیل یک صعود نخستین ●

ج. کتیبه‌ای

-۲-

با سپاسی دیگر بر شما خوانندگان عزیز نوشته‌هایم، و با تأسف از اینکه دنباله «کوهنوردی نوین...» چند ماهی جاخالی کرده است، اما باز هم در آن مقوله، یکدیگر را خواهیم دید. در عوض، در شماره گذشته مجله، گذری داشتیم به کهن روستای «ابیان» و نیز دخمه جن‌ویری، و حوضخانه خیال‌انگیزش، به سرپرده رئیس ایل قشقایی سرکشیدیم، در راه یافتن به گرده سنگی و زیبای هفت تنان همگام شدیم، و سرانجام تا پای قلعه بی‌نام دنیا - برفراز روستای آرام خفر - کوهیاران نیمسده پیش خود را همراهی کردیم... و به یاد دارید که در هنگامی از شما دوستان گرامی جدا شدم که یکی از یاران ما (هوشنگ محیط) در دیواره‌ی لاج‌بند شده بود و یار دیگرمان (خلیل عباسی) در پای دیواره، و محمدرضا قدیری و بنده در بالا، نگران او بودیم. اینک می‌رویم تا ببینیم وضع و حال درگیر شده چگونه است و دنباله ماجرا به کجا می‌رسد...

**ب** - هدایت‌های خلیل از روی برفچال، دانستم که هوشنگ در کدام خط مستقیم (شاقولی) از دیواره قرار دارد. ضمن پیام فرستادن برای هوشنگ که خوددار باشد و نیروهایش را بیهوده از کف نهد تا سر طناب را به او برسانم، با یاری قدیری، وضع خودم را که به طور سینه‌کش (پشت به آسمان) روی شیب بالای لب دیواره قرار گرفته بودم، کمی مطمئن کردم و سرطناب را به پایین فرستادم.

خلیل کارگردانی می‌کرد و من با نوسان دادن به طناب، می‌کوشیدم تا آن را به گونه‌ای، از برابر و نزدیک هوشنگ بگذرانم، که او بتواند به آن دست یابد... وضعیت بسیار حساس بود، هم برای درگیر شده، و هم برای کمک رسانندگان... صدای خسته و هیجان یافته هوشنگ را شنیدم که طناب را گرفته است. پس از آنکه توانست آن را به بدنش گره بزند، با مهار کردن ریسمان توسط من، و کم کم فرستادن آن به پایین، وی موفق شد از سنگها پایین برود و به سلامتی به پای دیواره برسد.

می‌دیدم که نجات یافته‌های خسته و گرسنه، اما با خوشحالی به کف دره می‌روند، و خلیل از نگرانی رها شده نیز با خوشوقتی به او می‌پیوندد. اما اگر قدیری و من، همراه دیگران به پایین رفته بودیم؟!... گاهی حوادثی پیش می‌آید که پس از گذشتن سالها نیز هر گاه به یاد آنها می‌آییم، موی بر انداممان راست می‌شود! به خلیل ندا فرستادم که شکارچی همراهش کجاست؟ - تلگرافی پاسخ داد که او به خفر بازگشته است، و نیز به من فهمانید که کوله‌پشتی مرا، اشتباهی، به جای

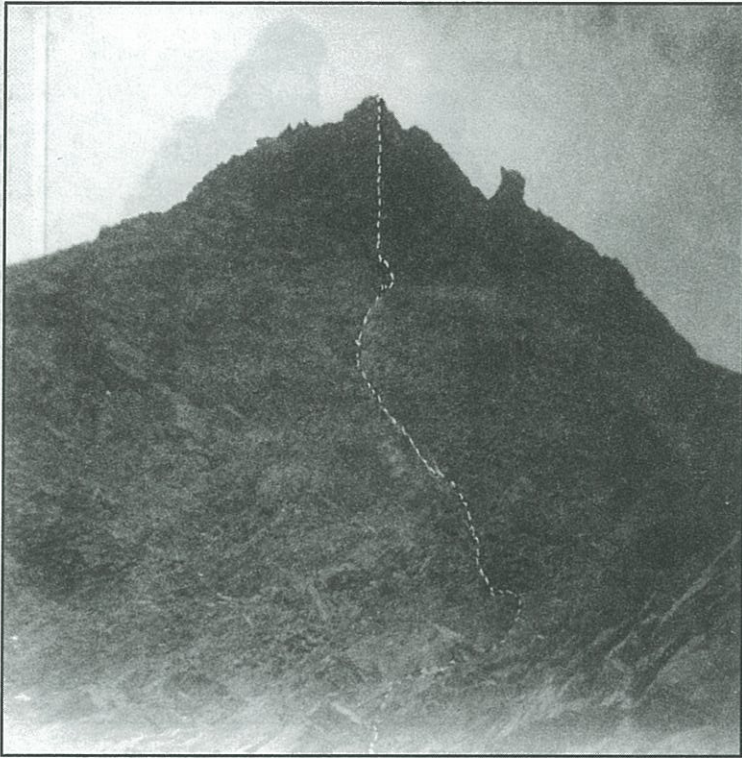
کوله خودش بر دوش گرفته و همراه دارد و پوتین‌هایم را که درون آن بوده به آن شکارچی داده است، زیرا کفشهای خود او برای گذر کردن از روی برفها مناسب نبوده و پاهایش خیس و دردناک شده بوده است. خرسندیمان از یک اشتباه!

## تردید، تصمیم، شامگاه و... ۳۶ سال بعد

آن دو از روی برف به کناره‌اش می‌رفتند که صعود به قاش مستان را در پیش بگیرند. من هم به قدیری پیوستم، و اندیشناک که آیا با او سرازیر شوم، و یا تنها بالا بروم و خودم را به آنها و قاش مستان برسانم؟ سالها آرزویی داشتی و اینک در نزدیکش هستی، اما باز هم سدهای ایجاد شده‌ای را پیش رو می‌بینی...

فرصتی برای این‌ها و آن‌ها کردن نبود. گاهی بایدفوری تصمیم‌گرفت و اجرا کرد. آشکار بود که قدیری هم درباره تصمیم من تردیدداشت و از تنها بالا رفتن، نگران. به او آرامش دادم و روانه‌اش کردم که زودتر به دیگران به پیوندد، و خودم به سوی سنگهای قله دوم (بی‌نام) روی آوردم. تنها، پایان روز، راه صعودی ناآشنا و ناروشن و... کمی التهاب.

در حاشیه برفچال اثری از هوشنگ و خلیل نمی‌دیدم، و «هو» انداختنم نیز پاسخی نداشت. روشنی روز تخفیف می‌یافت و من بار دیگر در زیر بدنه سنگی قله سمت چپ بودم. دو ساعت پیش هم تا آنجا رفته بودیم.



انگشتان را بر گیره‌ها چسبانیدم و اریب وار از کناره سنگ خود را بالا کشیدم. در بهره‌گیری از کف لاستیکی گیوه، تجربه و تمرین بسیار داشتم، اما اگر هوای بارانی می‌شد... کمی به چپ و چند متری به راست و دوباره مسیر راست. رنگ خاکستری داشت در کوهستان بلند دنا، چادرش را پهن می‌کرد، و نوک انگشتان دستهایم در پی گرفتن گیره‌ها و لبه‌های بالاتر بود.

... کم‌کم دیدم که دارم چیزهایی از بالاتر آنسوی کوه سمت راستم می‌بینم. به قاش مستان که هدف دو رقیم بود نظری انداختم، جنبنده‌ای را در آنجا نمی‌توانستم تشخیص بدهم. دو، سه تا «هو» فرستادم. بی‌سود. باد غرب از آنسو می‌وزید. ... نزدیک قلّه بی‌نام بودم. عرصه کشتی رنگ آمیزی شده افاق، می‌رفت که در تیرگی خونبار دریای غروب فرو رود و ناپیدا شود. برفراز، نیم‌نگاهی بی‌هیجان و معنی به قلّه‌ای که زیر پایم بود افکندم و از سوی دیگرش که کوتاه‌تر بود و به روی گردنه‌مان دو قله می‌رسید، با احتیاط سرازیر شدم. آن روز، دوم امرداد سال ۳۰ بود. به همواری که رسیدم، باز هو و فریادم در سکوت قلّه‌ها رنگ باختند... من بودم و تنهایی و بلندای کوهستان با عظمت و بال گشوده دنا ... و شامگاه که می‌خواست مستقر بشود.

رو به قاش مستان داشتم. چند گامی هم بدانسو برداشتم. اما دیر بود و می‌دیدم که کف دره‌ها، در دو سو، در تیرگی فرو می‌رود. به یاد آن شب تنها مانده شدنم در بلندای سبلان کوه افتادم، که تا روز بعد، چه دردسرها و ناراحتیها نصیب دوستانم کرد. بهتر دیدم که از شیب برفی دره شمالی، به صورت سر خوردن، به سوی کوهپایه و خفر سرازیر بشوم تا زودتر به دیگران برسیم. شاید هم در پایین دست بتوانم دو رفیق نیافته‌ام را بیابم.

در ضمن سریدن، خرسهای سیاه کوهستان دنا را نیز فراموش نکردم که یکی از تومندترینشان را، بدلازظهر، در دهانه غارچه‌ای دیده بودیم. آن هنگام چند نفر بودیم و خرس به درون غار رفت، اینک تنها هستیم!... چاره‌ای نبود...

رویه گیوه و در نتیجه جورابه‌ایم، در این برف پیمایی، خیس شده بودند، و پنجه‌ها سرد. جبهه برفی که پایان یافت، دیگر با تاریکی سینه به سینه بودم. صدایم را به دور و برها فرستادم. انگار که در دنیا تنها هستم. دستی به آجیل بردم و به یاد دو رفیق گم‌کرده و گرسنه‌ام، مشت‌ی از آن را در دهان ریختم! چند شاخه چوب خشک فراهم آوردم و در کنار سنگی، آتشی افروختم و گیوه‌ها و جورابه‌ها و نیز پنجه‌های پا را به آن نزدیک کردم. ساعت ۸/۳۰ بود. می‌دانستم که برای رسیدن به خفر، باید به پایین و سمت راست بروم. اما کوره راه و دره و پست و بلندی کوه، در آن تیرگی همراه با هیجان من، در هم آمیخته و شحی مبهم را برایم ترسیم کرده بودند.

خوشخانه تا آن هنگام، خرسی به سراغم نیامده بود. آخرین فریادها را رهسپار هر چه در پیرامونم بود کردم. باز هم بی‌سود.

راه افتادم، بی‌آنکه بتوانم بدانم چه در پیش دارم. ساعتی بعد به جایی رسیدم که به نظرم آمد شبیه شیبی است که روز پیش، از بالای آن گذشته بودیم. با تلاشی خشن و تند، چهار دست و پا از آن شیب هشتاد درجه‌ای پر از خاک و شن خود را بالا کشیدم. انگار تشخیصم درست بود. در آنجا کوره راهی را توانستم به خیالم بفرستم، با همان خرده سنگها و رطوبتی که پیش از آن دیده بودم. ساعت ده گذشته بود. بلندیهایی اینسو و آنسو - که به سان دیوهای ساکت و بی‌حرکت، خود را می‌نمودند - کوتاه شده و آسمان تاریک پر ستاره، گسترده‌تر دیده می‌شد. در سمت راستم، صدای آب جویباری را از کف دره می‌شنیدم. دیگر چشمانم نمی‌توانست راه و چاه را درست تمیز بدهد. به خود گفتم نکنند که این دره، به سویی دیگر، و جویبار آن به روستای دیگری می‌رسد. و اگر چنین باشد، و بخواهم با یاری شنوایی، دنباله‌رو دره و آب آن باشم، روشن نیست که در این نیمه

شب، به کجا می‌توانم پناه آرم. و از سوی دیگر، رفیقانم، با باز نگشتن من - و یا ما - چه وضع و حالت نگرانی خواهند داشت. شب فراموش نشدنی سبلان، دوباره به یادم آمد که من در کوه، و دوستانم در سیاه‌چادر، چه نگرانیها و دردسرهایی دور از یکدیگر داشتیم.

در همین پندارهای درهم فشرده فرو رفته بودم که ناگهان روشنایی چراغی را در آن سوی دره سمت راست، چشمانم را متوجه خود کرد. ایستادم ... درست بود. کسی با یک چراغ بادی، به سمت بالاتر حرکت می‌کرد. دنیا داشت برایم روشن می‌شد! - هو کشیدم و تکرار کردم. پاسخ آمد. گفتم که غریبه و راه گم کرده و در این سوی دره هستم و نمی‌دانم از کجا به خفر بروم. پیام داد که همان راه زیر پایم را رها نکنم و روی آن به پایین بروم. پرسیدم که آیا دو رفیق مرا دیده است. - پاسخ منفی بود! ... اندیشیدم که ممکن است آنها زودتر از من از اینجا گذشته‌اند و هم اکنون پیش

**نه حامی و مراقب، نه بارگذاری، و از پیش، آزمایش چگونگی صعود. کفشها، از بازار کفشها، با میخکوبی خودمان بر کف آنها. میخها و مدبرها، ناهم‌آهنگ، ناململم، ساخته دست آهنگرهای تهران. طناب: کنفی، ویژه استفاده در کشتی. کلاه: پارچه‌ای لباس: پولوور سبک، با روپوش نخی**



از راست: تفرشی، فلاح، اردوخانی و صدقی نژاد، پس از دیدار دو دستة ۳۰ سال در قله شاکخ. عکس از دکتر اقیاییان.

دیگر برده بود - یادش گرامی است - و فوهای سر خلیل عباسی و بنده، پیام گذشت زمان را سر داده بودند، و دیدار با قله‌های بلند، در خاطره‌ها و آرزوهایمان نقش داشت.

در این سپری شدن سالها، کوهنورد صاحب نام، گغام میناسیان، و شادروان عبدالواحد خنجی، نشستها و گفت و شنودهای مکرری داشتند درباره کوهها و قله‌ها و نامها و بلندیهایشان.

خنجی با چند نفر از سازمان جغرافیایی مأموریت داشته بود که به منطقه دنا سفر کند و درباره این کوه سرشار و پر از قله، بررسی بیشتری به عمل بیاورد، تا بر اثر آنها نقشه دنا به چاپ برسد. گغام نیز که سه صعود از جبهه‌های متفاوت به این کوه داشت و یادداشت‌هایی فراهم آورده بود، می‌توانست یار مناسبی برای هدفهای خنجی باشد.

آنان ضمن این بررسیها و دقتها، متوجه می‌شوند که بلندترین قله دنا (قاش مستان)، آن قله‌ای نبوده است که در سال ۳۰/ هوشنگ محیط و خلیل عباسی صعود کرده‌اند، بلکه قله بی‌نامی (به مفهوم ما در آنسال) بوده است که بنده بدون شناسایی آن، و به هدف رسیدن به آن دو همگام، در آن هنگام بالا رفته بوده‌ام! - قله‌ای که آن دو پای بر آن نهاده بودند، مورگل نام دارد، با بلندی ۴۴۰۰ متر که دومین بلندی دناست، و قاش مستان (قله صعود شده بنده) که در جوار مورگل نشسته است، با ۱۲ متر بیشتر، بلندترین است!

حاصل جمع و تفریق و بررسیهای گغام و خنجی، دو نامه صمیمانه و تریبیک‌آمیز بود برای بنده، و نیز روشن شدن نکته‌ای دیگر از تاریخ کوهنوردیمان، آرام و بدون سر و صدا در میان خودمان.

البته ارزش همت و صعود دو دوست ما به قله مورگل امروزی، از یاد نرفتنی است. زیرا ۱۲ متر اختلاف، موضوع مهمی نیست. در حالی که اگر می‌دانستیم قاش مستان واقعی کدامست و برنامه، درست پی‌ریزی شده بود، رسیدن به آن برای هر سه نفر - و یا بیشتر - دشوار نمی‌توانست باشد. گرچه همان صعود به مورگل نیز، یک تحسین برای ایرانیان بوده‌و هست. آن هم از شمال و شمال غربیش. درباره قله‌های دنا هنوز هم نظرهای متفاوت وجود دارد و بلندترین قله‌اش را تا ۴۵۰۰ متر هم نوشته‌اند، قله‌ای که در جغرافیا و کتابهای درسی آن سوی پنجاه سال پیش، بیش از ۵۰۰۰ متر برآورد شده بود!

\*\*\*\*\*

### یک نشانه و دو تیر

د ر مرزن‌آباد که از خودرو باری پیاده شدیم و در تابش روشنی چراغهای زنبوری میوه فروشی و قهوه‌خانه قرار گرفتیم، نتوانستیم جلو خنده‌مان را بگیریم. گرد و غبار سیاه برآمده از گونیهای تهی شده از ذغال که در کامیون انباشته شده بود، کار خود را (ترسیم نقش و نگار سیاه قلم بر چهره‌ها) در فاصله تهران تا آنجا، کرده بودند. تا یکی دو روز بعدنیز، از سینه‌ها مان، اخلاط دوده‌آلود بیرون می‌آمد! شب را بر بام همان قهوه‌خانه گذرانیدیم، که البته تنها نبودیم. هر یک از ما، صدها غریب نواز را در بستر داشتیم که حتی گریز از خواب و فرار از لباس هم چاره‌شان را نمی‌کردند... و بامداد روز بعد، پف کردن چشم‌ها و متورم بودن جای گزشها در چهره‌ها مان و پیرامونشان، باز هم جای خنده و تفریح دلآزایی را خالی نمی‌گذاشتند.

روز ۱۴/۶ تا آنجا که نتوانستیم و مشهدی صفر نقوی، توافق، و چهارپایش

دیگر رفیقان هستند.

به جلگه و درختزار خفر رسیدم و تازه آشکارا، راهم را یافتم. به جزء شرشر ملایم آبی، همه جا با سکوت به هم گره خورده‌ای، خفته بود. من هم آرامشی یافتم و بی‌اختیار نفسی از ژرفای ریه‌ها بیرون فرستادم. نزدیک نیمه شب بود که از چهارچوب در بزرگ خانه کدخدا گذشتم و به استراحتگاه دوستان وارد شدم. تنها چشمان دکتر شفیع‌ها و قدیری، باز و نگران نیامده بودند. بقیه داشتند خواب می‌دیدند، و از خلیل و هوشنگ نیز خبری نبود! - در برابر پرسش بیدار مانده‌ها، که دو نفر دیگر کجا هستند...؟ در یکی دو جمله، جریان تلاشهای غروب و شب را گفتم، و آنگاه هر سه، در نگرانی از دو نفر غایب فرو رفتیم...

نیم ساعتی از آمدن من گذشته بود که آن دو هم رسیدند. خسته و گرسنه، اما لبخندی بر لبها. از گفته‌هایشان دانستیم که راه صعود و بازگشت آنها، از جاهایی بوده که در برابر دید و یا صداس من نبوده‌اند. در پایین آمدن از قله نیز مقداری راه‌اشتباهی و اضافی را می‌بایستی بر خود هموار کنند. همچنین یادبودی فلزی را ارائه دادند که در قله یافته بودند. مدرک صعود دو کوهنورد ایتالیایی در سال ۱۹۳۳؟ آنها وقتی به قله می‌رسند، دستی در کوله پشتی می‌برند که شاید تکه نانی و یا خوراکی دیگری برای گرسنگیشان بیابند. یک قوطی شبیه کنسرو می‌یابند که برایشان شادی آفرین می‌شود. با اشتها و شتاب آن را می‌کشایند. اما به جای هر جور خوردنی که تصور می‌کردند، به بوی ناخوشایند و مایع رنگ روغنی برمی‌خورند که کاروان برای نوشتن یادبود، تهیه دیده بود! ... و بدینصورت، نخستین صعود ایرانی به بلندترین قله رشته کوه دنا، در تاریخ دوم مرداد ماه ۳۰/ صورت گرفت. ... سی و شش سال از آن روز و سال گذشت. هوشنگ محیط، متأسفانه ربه دیار



تیغه (گرده) سنگی و زیبای هفت‌تان (زردکوه) در میان دو بخش گرمسیر و سردسیر. قلّه شهیدان در افق دیده می‌شود. عکس از جلال رابوکی

یخچالش جایجا کند، و غول ابلق، همچنان ساکت و مستحکم و فرمانبر، خودی نشان می‌داد.

تابستان ۳۰ که از دنا برگشتم، خبری نیافتم که امیر فیض در اندیشه اجرای هدفهای بلند در کوهها باشد. کس دیگری را هم ظاهراً نداشتیم و فکر نمی‌کردم، که هوس یک صعود بلند دست یکم را بکند. اما بر فراز علم کوه بود که متوجه شدم چند تن خود ساخته، و یا از آموزش دیدگان امیر فیض، که از باشگاه نیرو و راستی بودند، در تدارک دیدن یک کار تازه و نخستین در شمال علم کوه بوده‌اند. که همانگونه که آنها از هدف و برنامه بنده آگاهی نداشتند، ما هم از نقشه آنان بی‌خبر بودیم!... و اینک رو در رو.

بررسیهای روی عکس و تبادل نظرهای آن دسته با چند نفر دیگر، نتیجه داده بودند که هدف را در یکی از دهلیزهای میان سیاه‌سنگ و بخش میانی علم‌کوه پیاده کنند.

پرویز اقبالیان (پزشک چند سال بعد)، عبدالله رشتیان، مهدی صدقی‌نژاد و

توانایی داشت، و نیز روشنی روز اجازه می‌داد، بالا رفتیم. محمدعلی تفرشی بود و بنده، که چادر خود را در نزدیکی جبهه شمالی کوه میان سه چال بر پا داشتیم. خرده ریزهای برنامه را، از پیش، برای تفرشی نگفته بودم. گذاشته بودم برای هنگامی که در جوار کوههای مورد نظر هستیم، مانند آن شب و در چادر. در آنجا، بسته‌های هدف را یکی یکی برایش باز کردم، آنهم چه جالب که با سنفونی کوهستان همراه بود: رعد و برق و صدای ریزش تگرگ روی چادر. بامداد که دریچه قصر شبانه‌مان را گشودیم، پیرامون آن را نقل فشان، و کوه سیاه‌کمان را، سپید دیدیم. اما تابش آفتاب به پاریمان آمد و برفهای رو به خورشید را زدود.

با «میان سه‌چال» فاصله چندانی نداشتیم. نخستین صعود به آن، آنهم از سنگهای سمت شمال غربیش، به مذاق سنجشمان خوش آمد. برفراز این کوه که باشی، دیواری نعل‌وار از زیباییهای به آسمان بالا رفته را، به دوزت کشیده شده می‌بینی و لذت آزاد بودن را بهتر درک می‌کنی.

یک بررسی دیگر از قلعه‌اش درباره هدفهای صعود روزهای بعدمان، و یک نخستین عکسبرداری سرتاسری از آن حصار کوهی جالب، با بیش از سیزده چکاد، از دستاوردهای نخستین روزمان بودند: ۳۰/۶/۱۵.

دگر روز به شناسایی یخچالهای بکر پیرامون میان سه چال تا علم چال پرداختیم. از دالانهای سنگی - یخی گذشتیم. توده‌های بزرگ سنگهای گرانیتی یخچالی را که بر پایه‌هایی از یخ استوار بودند از نظر گذراندیم. ژرفترین شکاف یخی را که آبشاری از آب یخچال به درونش سرازیر بود یافتیم و بدون داشتن وسیله‌های علمی، آن را اندازه گرفتیم (سی سال بعد، کارشناسان زمین‌شناسی تهران بدانجا رفتند و این آبشار را به همان طول، شناختند).

سرانجام طرفهای غروب، چادرمان را بر فراز سنگی روی یخ، درست روبروی دیواره‌ای که نخستین هدف بزرگ فردای ما بود، برافراشتیم. شب خاکستری رنگ شامگاه که پیوسته تیره‌تر می‌شد، می‌خواست خودش را در جبهه شمالی علم کوه و

**پیش از سال ۳۰. هیچ راه تازه و مستقل ایرانی که از دیوارهای سنگی بلند، با روش کوهنوردی فنی (نوین)، به قلعه‌ای بلند برسد، صعود نشده بود. پس از آن سال نیز تا ۱۷ سال بعد، شاهد یک چنین صعودهایی نبودیم... و دو راه سال ۳۰ نیز تا امروز، صعود دوباره‌ای به خود ندیده‌اند!**

دنباله در صفحه ۷۹

نگاهی به کوههای

آذربایجان غربی

# چل مر شهیدان

علیرضا جعفری بارانی



اصلی وجود دارد و گویند آن چهل نفر از یاران و پیروان صدیق دین اسلام بوده که در این منطقه به شهادت رسیده‌اند و در دل بلند و پاک کوهستان آرمیده‌اند و اینک به صورت زیارتگاهی مورد احترام مردم محلی می‌باشد. در کنار مقبره‌ی این شهیدان با سنگ‌چین، مسجد روبازی بنا کرده‌اند.

پوشش گیاهی منطقه دارای تنوع خاص بوده که می‌توان از پونه - کاکوتی - مرزه کوهی - ریواس - کنگر - مندی (نام محلی) و گل آقا و ..... درختان بادام کوهی - گلابی کوهی - گردو به صورت پراکنده در طول دره - زالزالک - گون کوهی و درختان بید در کنار رودخانه بره‌سور به زیبایی منطقه دوچندان افزوده است و فور کبک با توجه به دوری و عدم دسترسی شکارچیان از دیگر مشخصه‌های جرمی است که از حیوانات می‌توان به روباه - گرگ - خرگوش و انواع اقسام پرندگان اشاره نمود.

شهیدان، سرچشمه‌ی رودخانه‌ی شهرچای است که پس از عبور از روستای جرمی و دریافت شاخه‌های فرعی کوچک و بزرگ و الحاق به رود برده‌سور پس از طی مسیر تفرجگاه روستای بند و شهر ارومیه به دریاچه چی چست (ارومیه) سرازیر می‌گردد و حداکثر

پیرانشهر) - قندیل بزرگ در پیرانشهر - آبشار سلماس در سردشت - غار سهولان (ما بین مهاباد و بوکان) تخت سلیمان و کوه بلقیس در تکاب و... همواره جا و مکانی برای صعود و سنگنوردی وجود دارد که علیرغم ناشناختگی و گمنامی در حد توان اطلاعاتی را درباره‌ی مکان و موقعیت این مناطق تقدیم خواهیم داشت.

## قله چل مر شهیدان

یا چهل مرد شهید در جنوب غربی شهرستان ارومیه واقع است. در آنجا که هیچ وقت برفها تمام شدنی نیست؛ قامت خود را در میان ارتفاعات پوشیده از برف، صخره و سنگ، سبزه و آب برافراشته است. شهیدان در تنهایی و سکوت با دره‌ی عمیق جرمی و رودخانه‌ی برده‌سور با چشمه‌های آب خنک، پوشش گیاهی و درختان متنوع و لاله‌های واژگون در ۵۰ کیلومتری ارومیه خفته‌اند. حدود ۳۲ کیلومتر از مسیر جاده آسفالت و چند کیلومتر شنی که منتهی به کوه می‌شود.

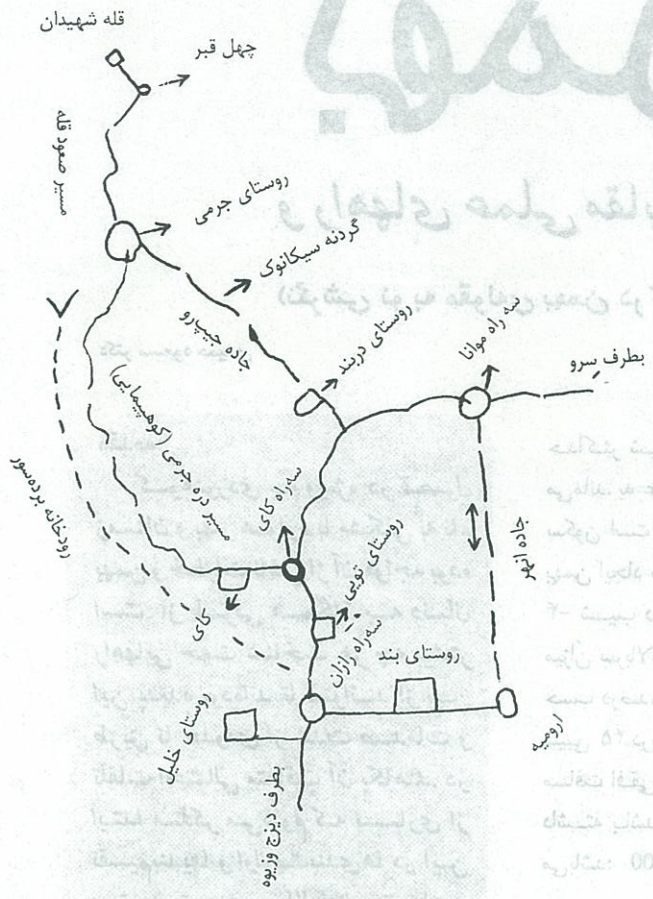
وجه تسمیه‌ی آن را به نقل از سینه‌ها این گونه بیان می‌دارند که «مر» در زبان کردی به معنای مرد و اینکه چل مر شهیدانش نامیدند بواسطه چهل قبری است که در نزدیکی قله‌ی

دیگر قله کوههای بلند کشور برای صعود کوهنوردان و تیم‌های کوهنوردی علیرغم همه جذابیت، تازگی یک کوه جدید را ندارند، دیگر دماوند، علم‌کوه، سیلان، دنا، اشترانکوه، الوند، سه‌سند و... کوههای ناشناخته نیستند.

دیگر از حوزه‌ی صعود به قله‌ها و کوهها باید فراتر رفت و خود را در وسعتی به نام ایران همراه کرد، می‌خواهیم نوبت را به آذربایجان غربی بدهیم، آن وقت تازه متوجه زیبایی‌هایی چون: قندیل - دالامپر - سبی ریز - سیاه‌کوه - اورین - چل مر شهیدان (چهل مرد شهید) و... خواهید شد.

استان آذربایجان غربی به مرکزیت ارومیه و شهرستانهای - ماکو - خوی - سلماس - نقده - پیرانشهر - سردشت - مهاباد - بوکان - میاندوآب - تکاب - و... را تحت پوشش خود دارد و در هر یک از این شهرستانها نقاطی برای صعود و بازدید وجود دارد. از دیواره سنگی ماکو، قله اورین درخوی، دالامپر - چل مر شهیدان - بز سینا - تی آخه زرد - آبشار سوله دوکل و ..... در ارومیه، سبی ریز و سیاه‌کوه (بین نقده و

# تعمیر



مسیر صعود قله چهل مر شهیدان مبدأ حرکت از ارومیه.

اینکه پس از چهار ساعت تلاش به محل چهل قبر که فاصله‌ی اندکی را تا قلّه‌ی اصلی دارد رسیدیم و سپس با نیم ساعت کوهپیمایی دیگر تا قلّه اصلی تمام زیبایی و کوهپای موجود را نظاره‌گر شدیم. زیبایی و جذابیت شهیدان، ارزانی کسانی است که مسیر زیبای دره چل‌مر را پشت سر گذاشته و گام در دل پاک کوهستان شهیدان می‌نهند.

برگشت به محل چادرها تا ساعت ۱۳ طول کشید، پس از صرف ناهار ساعت ۱۴/۳۰ با آرزوی تجدید صعودی دیگر به سوی روستای کای، حرکت کردیم.

## راهپای صعود به قلّه:

- ۱- پس از حرکت از مسیر جاده‌ی ارومیه و روستای دربند تا سه راهی راژان ادامه و مسیر را در طرف راست جاده‌ی آسفالت به سوی منطقه ترگور ادامه داده پس از عبور از روستای تویی در سه راهی روستا به سوی کای (جاده شنی - سمت چپ حرکت) ادامه‌ی مسیر می‌دهیم، سپس از جنوب روستا مسیر را تا ابتدای دره‌ی جریمی دنبال و در طول دره در جاده‌ی مال‌رو تا روستای جریمی تا قلّه ادامه پیدا می‌کند.
- ۲- باز ادامه‌ی مسیر اول تا سه راهی راژان - منطقه ترگور - روستای دربند که پس از عبور از گردنه‌ی شیلانوک به روستای خالی از سکنه بیدکار و بعد روستای خرابه جریمی که مانند مسیر اول از مسیر شمالی می‌توان راهی شد. این مسیر را می‌توان به وسیله‌ی جیب یا لندروور یا در طول جاده تا جریمی ادامه داد.

ارتفاع آن را ۴۰۰۰ متر اعلام نمودند اما با توجه به اندازه‌گیری به وسیله جی‌پی‌اس توسط یکی از دوستان ارتفاع آن ۳۶۱۸ متر اعلام شده است.

کار مردمان روستاهای منطقه اکثراً کشاورزی - دامپروری و عده‌ی قلیلی در کارهای تجاری و خدماتی فعالیت دارند. روستای کای دارای امکانات برق و آب مشروب - دفتر مخابرات - جاده شنی مناسب، مدرسه و خانه‌ی بهداشت می‌باشد.

اولین صعود ما در خردادماه سال ۷۷ در یک هوای بهاری از مبدأ نرده - ارومیه - روستای بند - سه راه راژان و روستای کای آغازی بود بر آشنایی و شناسایی ما از این کوه زیبا و تنها، که قبل از حرکت از روستای کای از توصیه‌ها و محبت‌های اهالی روستا خصوصاً آقای تاتایی بهره‌مند و از جنوب روستا مسیر را از میان گندمزارها در جاده‌ی مال‌رو تا ابتدای دره‌ی جریمی آغاز کردیم. جریمی دره‌ای عمیق با آب جاری است. رودخانه خود حاصل از ذوب برفها و یخچالهای موجود با پوششی از سبزه و درختان، بهار دل‌آرامی را به رخ می‌کشد. اولین چشمه پس از یک و نیم ساعت کوهپیمایی با آب‌گوارای خود آماده پذیرایی است.

پس از ۴ ساعت کوهپیمایی در طول دره‌ی جریمی در جاده‌ی مال‌رو تقریباً به انتهای دره به روستای جریمی می‌رسیم (که اکنون به خرابه‌ای تبدیل شده است) که چادرنشینان زیادی را به همراه گله‌های گوسفندان در خود جای داده است تا ییلاق خود را در ارتفاعات شهیدان سپری نمایند. پس از صرف ناهار، توقف کوتاهی کردیم و در جنوب غربی، - درست در مسیر صعود به قلّه - چادر زدیم.

صبح روز بعد راس ساعت ۵/۳۰ حرکت خود را از یال موجود در یک هوای مطبوع بهاری در جاده مال‌رو آغاز کردیم. پیش از طلوع آفتاب، گلها، ربواسها و سرسبزی منطقه امید و زیبایی صعود را دوچندان می‌نمود پس از ۱/۵ ساعت به محلی که خلق نام دارد رسیدیم که به واسطه چشمه‌ی آب و وفور گیاهان، خود پذیرای گله‌های زیادی از گوسفندان بود. پس از اتمام یال، مسیر را در سمت راست ادامه دادیم تا

۳- باز تا سه راهی راژان --- روستای راژان که پس از صعود به قلّه‌ی خلیل و در طول خط‌الرأس در سمت غربی آن به روستای جریمی منتهی می‌شود می‌توان صعود کرد (این مسیر فقط برای بلدها توصیه می‌شود). «توصیه‌ی ما این است که شما از مسیر اول (مسیر گزارش) صعود خود را تنظیم و برنامه‌ریزی کنید.» Δ

- ساعات صعود بهار
- ۱- ارومیه تا روستای کای با ماشین ۱/۱۵ ساعت
- ۲- از روستای کای تا روستای خرابه جریمی معمول ۴ ساعت
- ۳- از محل روستای خوابه تا قلّه معمول ۲ ساعت
- ۴- برگشت از قلّه تا جریمی ۲ ساعت
- ساعات صعود زمستان
- ۱- از روستای کای تا جریمی (محل چادرها و کمپ) ۶ ساعت
- ۲- از محل کمپ (جرمی) تا قلّه ۶/۵ ساعت
- ۳- برگشت از قلّه تا محل کمپ (جرمی) نزدیک ۴ ساعت
- ۴- از جریمی تا روستای کای نزدیک ۵ ساعت.

# بهمن

## و راههای عملی مقابله با آن

(نگرشی نو به مقوله‌ی بهمن در کوهنوردی)

دکتر مسعود حمیدی

مقدمه:

کوهنوردی به ویژه در فصول زمستان و بهار همواره با مشکلی به نام بهمن و خطرات ناشی از آن مواجه بوده است. از طرفی همگان به دنبال راههایی جهت شناخت هر چه بیشتر این پدیده بوده‌اند تا بتوانند از این طریق تا حدودی از شدت صدمات و تلفات احتمالی متعاقب آن بکاهند. در ابتدا متذکر می‌شوم که بسیاری از تقسیم‌بندیها و اولویت‌بندی‌ها در این متن نتیجه‌ی مطالعات و تجارب شخصی نویسنده بوده و به هیچ وجه نفی‌کننده‌ی سایر مقالات یا تجارب دیگر کوهنوردان نمی‌باشند اما نوع نگاه به مسئله‌ی بهمن و چگونگی برخورد با این مشکل شاید تا حدی متفاوت از دیگران باشد که به تفصیل در زیر خواهد آمد.

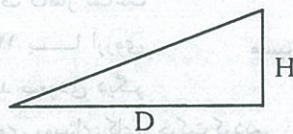
هدف اصلی ما از این مقاله در درجه‌ی اول شناخت ویژگیها و انواع بهمن بوده و در درجه‌ی دوم فراگیری راههای پیشگیری و در نهایت عملیات نجات در هنگام مواجهه با ریزش بهمن خواهد بود. به عبارت دیگر چگونه رفتار کنیم که گرفتار بهمن و تبعات آن نگردیم؟

۱- بهمن (Avalanch): توده‌ای از برف است که به هر علتی از یک شیب فرو می‌ریزد.  
۲- برف وحشی (Wild Snow): نوعی برف بسیار خشک است که معمولاً کمتر از یک درصد آب دارد و از علل مهم و شایع ریزش بهمن در کوههاست.  
۳- شیب سکون (Slope of Repose):

حداکثر شیبی است که برف روی آن ثابت می‌ماند. به عبارت دیگر در شیبی بیشتر از شیب سکون است که برف در آن به راه می‌افتد و بهمن ایجاد می‌کند.

۴- شیب درصد (Slope in Percent): میزان سربالایی یا سرازیری سطح زمین را بر حسب درصد، شیب درصد می‌گویند. برای مثال شیبی ۴۵ درصد خواهد بود که به ازاء صد متر مسافت افقی، ۴۵ متر اختلاف ارتفاع وجود داشته باشد. روش محاسبه به صورت زیر می‌باشد:

$$S\% = \frac{H}{D} \times 100$$



۵- شیب بر حسب درجه (Slope in degree): میزان سربالایی یا سرازیری سطح زمین را بر حسب درجه گویند.

۶- عامل ثبات (Constancy Factor): مجموعه‌ی تمامی نیروها و فاکتورهایی است که در ثبات یا بی‌ثباتی یک توده‌ی برفی تأثیرگذار هستند. شناخت این فاکتورها و محاسبه یا پیش‌بینی تقریبی عامل ثبات، نقشی اساسی در بهمن شناسی خواهد داشت.

مولکولها و بلورهای برف و یخ در دماهای مختلف شکل‌های متفاوتی دارند که چگونگی این اشکال نیز تا حدودی در تعیین عامل ثبات توده‌ی برفی دخیل هستند. سرعت سقوط بهمن در انواع آبی، خشک تا پودری مابین ۵۰ تا ۳۰۰ کیلومتر در ساعت می‌تواند متغیر باشد که شاید در نگاه اول این اعداد و ارقام باور نکردنی باشند اما واقعیتی هستند که باید هر چه بیشتر در جهت شناخت آنها و تبیین راهکارهایی برای

مواجهه‌ی منطقی و صحیح با آنها تلاش کرد.

عوامل مؤثر بر سقوط بهمن کدامند؟

- ۱- شیب (Gradient): بدون تردید مهمترین عامل مؤثر در سقوط بهمن شیب می‌باشد. وقوع بهمن و ایجاد خطر برای کوهنوردان یا اسکی‌بازان در شیبهای کمتر از ۲۵ درجه و بیشتر از ۵۰ درجه نادر است، زیرا در این مکانها یا اصلاً بهمن نمی‌آید (در شیب کم) و یا قبل از انباشته شدن حجم زیادی از برف به سرعت و دفعات زیاد (در شیب بسیار تند) فرو می‌ریزد. بیشتر بهمن‌ها در شیبهای بین ۳۰ تا ۴۵ درجه فرو می‌ریزند که اوج این خطرات در ۳۵ تا ۴۰ درجه می‌باشد. بنابراین درمی‌یابیم که محاسبه‌ی تقریبی یا دقیق درجه یا درصد شیب توان ما را در پیش‌بینی خطرات احتمالی و تعیین نسبی عامل ثبات توده‌ی برفی افزایش خواهد داد.
- ۲- پوشش زمین (Covering of Land): شیبهای دارای بوته‌های کوچک، چمنزار و علفزارها بیشتر زمینه‌ساز ریزش بهمن خواهند بود. در حالیکه شیبهای دارای بوته‌های بزرگ نظیر گون، درخت یا درختچه ثبات بیشتری به توده برفی می‌دهند به ویژه اگر این گیاهان به مقدار زیاد و به صورت پراکنده و نامنظم باشند، شانس ریزش بهمن را تا حد چشمگیری کاهش خواهند داد.
- ۳- شکل زمین (Shape of Land): بهمن در زمین و شیبهای صاف و یکدست و بدون پستی و بلندی بیشتر و در شیبهای دارای پستی و بلندی، سنگلاخی و دارای تخته سنگهای بزرگ کمتر فرو می‌ریزد.
- ۴- باد (Wind): از عوامل طبیعی دیگری که تأثیر زیادی در ریزش بهمن دارد باد است.
- ۵- مقدار برف (Quantity of Snow): به عنوان یک قانون کلی در کوهنوردی باید بپذیریم که هر چه مقدار برف باریده شده در کوهستان بیشتر باشد شانس وقوع و ریزش بهمن نیز بیشتر خواهد بود. البته نباید فراموش کنیم که غیر از این موضوع تأثیر سایر علل و عوامل دخیل در این امر نیز بسیار زیاد بوده و گاه تعیین کننده خواهند بود. برای مثال حتی برفی به میزان ۳۰ سانتی‌متر در شیبی مناسب (۳۵ تا ۴۰ درجه) و یکنواخت دارای پتانسیل بالایی برای فرو ریختن می‌باشد.
- ۶- گرما (Heat): گرمای ملایم موجب تقویت



به صورت فریاد زدن و سوت زدن ایجاد می‌گردند

نیز از علل دیگر وقوع اینگونه بهمن هاست.

در ادامه جهت سهولت پیگیری بحث مجموعه‌ی عملیات مقابله با بهمن را به ۳ قسمت مجزا به شرح زیر تقسیم می‌کنیم:

الف: پیشگیری ب: اقدامات فردی ج: عملیات

نجات

الف: پیشگیری بحث پیشگیری را برای جلوگیری از تداخل

موضوعات می‌توان به چند بخش تقسیم نمود:

۱- با مطالعه‌ی مستمر و تحقیق مناسب

پیرامون مسایل مختلف برف و یخ، توانایی

خودمان را در برخورد عملی با مقوله‌ی بهمن

افزایش دهیم. جهت استفاده‌ی بهینه از

آموخته‌هایمان می‌بایست تمرینات مکرر و

عملی در صحنه‌ی کوهستان را فراموش نکنیم و

بدانیم تا زمانیکه اطلاعات تئوری و ذهنیتی

متمركز روی این مسئله نداشته باشیم، هرگز

هنگام وقوع حوادث یا حتی در یک صعود خاص

است که به تدریج بارش برف ارتفاعات را در بر

می‌گیرد و چون این عمل تدریجی صورت

می‌پذیرد معمولاً بسیاری از پستی و بلندی‌ها و

نیز پوشش گیاهی موجود در شیب‌های

کوهستانی مانعی جدی در جهت تشکیل و

ریزش بهمن خواهند بود. زمستان‌ها نیز به خاطر

بارش سنگین برف در کوهستان و تسهیل

شرایط مطلوب برای ریزش توده‌های برفی به

صورت بهمن همواره مورد توجه و وسواس

کوهنوردان بوده است. شیوع این نوع بهمن‌ها در

زمستان به ویژه بلافاصله بعد از بارش برف، در

مواقعی که هوا سنگین بوده و برف‌های باریده

آبکی می‌شوند و نیز بعد از وزش بادهای شدید

به دلیل پدید آوردن نقاب‌های برفی افزایش

نشان می‌دهد.

۱۱- صوت (Sound): صداهای شدید به ویژه

در کوهستان به دلیل پژواک یافتن آنها می‌توانند

ایجاد نوعی لرزش و تکان با شدت‌های متفاوت

نمایند که گاه قادر خواهند بود موجب ایجاد خط

شکست در توده‌های برفی شده و در نهایت به

ریزش یک بهمن منجر گردند. نمونه مهم این

گونه صداها، صدای رعد می‌باشد. البته

صداهایی که به طور مصنوعی توسط کوهنوردان

صداها، صدای رعد می‌باشد. البته

صداهایی که به طور مصنوعی توسط کوهنوردان

صداها، صدای رعد می‌باشد. البته

صداهایی که به طور مصنوعی توسط کوهنوردان

صداها، صدای رعد می‌باشد. البته

صداهایی که به طور مصنوعی توسط کوهنوردان

صداها، صدای رعد می‌باشد. البته

صداهایی که به طور مصنوعی توسط کوهنوردان

صداها، صدای رعد می‌باشد. البته



عهده دارد برای ساختن جاهای پا می‌بایست ضربات مناسب و فشاری معتدل را به برف زیر پای خود وارد کند. یعنی وارد کردن ضربات خیلی محکم با پا یا برفکوبی غیراصولی زمینه‌ساز فرو ریختن بهمی خطرناک خواهند شد.

۷- برای گذشتن از مناطق پرخطر حتی با صرف وقتی بیشتر، می‌بایست نفرات گروه به صورت تک‌به‌تک و انفرادی آن قسمت‌ها را طی کنند.

۸- به عنوان یک اصل کلی بهتر است در عبور از مناطق بهمین‌گیر و خیلی خطرناک نفرات را از طناب گروهی جدا کرده و با فاصله‌ای

مناسب از یکدیگر از آن قسمت‌ها عبور نمایند. البته گاه مجبور خواهیم بود به دلیل احتمال بالای سقوط و صدمات بعدی آن کوهنوردان را تحت حمایت با طناب از این نقاط خطرناک عبور دهیم. در این مواقع می‌بایست با تهیه‌ی کارگاهی مناسب و مطمئن نفرات را حمایت کرده و اجازه‌ی عبوری کم خطرتر را به آنها داد.

۹- حتی‌الامکان باید سعی کنیم در صورت لزوم انجام تراورس، اینکار را از بالاترین نقطه و ارتفاع ممکن انجام دهیم. با انجام این کار احتمال گرفتار شدن در زیر بهمین‌های حجیم و سهمناک کمتر خواهد بود.

۱۰- رعایت سکوت در حدی معقول از جمله نکاتی است که در پیشگیری از وقوع بهمین بسیار لازم و مؤثر است و توجه به این مهم به ویژه در نقاط حساس و پرخطر نیز امری واجب است.

۱۱- بهتر است هنگام عبور از مکانهای پرخطر و بهمین‌گیر یک یا چند نفر از اعضای گروه را در محلی مناسب گمارده تا عمل نظارت بر عبور دیگر همراهان را با دقت پیگیری کنند. این ناظرین عبور علاوه بر زیر نظر داشتن روند صعود یا فرود دیگران، ارتفاعات بالاتر را نیز کنترل کرده و در صورت وقوع هر گونه خطر به دیگران اطلاع خواهند داد. در ضمن اگر به هر دلیلی نفراتی از گروه درگیر بهمین شوند این

طرف دیگر به دلیل وجود مکانیزمی تحت عنوان «نشست» (Subsidence) برفهای تازه باریده به تدریج از ثبات بیشتری برخوردار گشته و بعد از چند روز عملاً از میزان خطر ریزش بهمین تا حد قابل ملاحظه‌ای کاسته می‌شود.

۳- همواره از حضور افراد با تجربه‌تر در صعودهای دشوار و زمستانی استفاده کرده و وجود آنان را برای گروه خود مغتنم بدانیم.

۴- اگر احساس می‌کنید مسیر انتخابی شما خطرناک بوده و دارای خطرات بالقوه‌ای از جهت وقوع بهمین می‌باشد حتی به قیمت صرف وقت یا انرژی بیشتر؛ از مسیر دیگری صعود کرده یا فرود آید. شاید بدین طریق راه شما دورتر شود اما به مراتب بهتر از پذیرفتن خطری جدی چون درگیری با یک بهمین خواهد بود.

۵- یک گروه خوب و هماهنگ به گونه‌ای حرکت می‌کند که اگر فرد دیگری ردپای آنها را ببیند گمان کند که تنها یک یا دو نفر از آن محل گذشته‌اند. استفاده از جای پای نفرات جلویی در گروه مانع از هرز رفتن انرژی و خستگی زودرس شده و از طرفی به دلیل پدید نیامدن خط شکست در برف به طرز چشمگیری مانع از به حرکت درآمدن توده‌ی برفی و در نتیجه وقوع بهمین خواهد شد.

۶- نفری که در جلوی دیگران کار برفکوبی را به

ناظران می‌بایست با دقت، آخرین محل‌هایی که افراد گرفتار در بهمین را مشاهده کرده‌اند به خاطر سپرده تا در عملیات نجات این اطلاعات به کار گرفته شوند.

۱۲- برای اطراق و حتی در استراحت‌های کوتاه دقت نمایید تا این مکانها در معرض ریزش احتمالی بهمین از ارتفاعات بالاتر نباشند و شرایط خود محل نیز دارای ثبات و ویژگیهای مناسب یک کمپینگ اصولی باشد.

۱۳- همواره از نقاب‌های برفی دوری کنید. عبور از روی نقاب برفی یا حرکت (صعود و فرود) در قسمت‌های مشرف به نقاب‌های برفی نوعی خطر کردن بی‌مورد است که به شدت باید مورد توجه باشد. بسیاری از بهمین‌های کوهستان زاییده همین نقاب‌های برفی هستند.

۱۴- هنگام قدم برداشتن دقت کنید تا فاصله‌ی گام‌های شما خیلی به هم نزدیک نباشد.

۱۵- از پریدن و ضربه زدن بی‌مورد هنگام حرکت در شیبه‌های مستعد بهمین به شدت پرهیز نمایید. ۱۶- همیشه باید سعی ما بر این باشد که در صورت امکان صعود و فرودهایمان را از روی یال‌ها، برجستگی‌های مسیر و روی خط‌الراس‌ها ترتیب داده تا کمتر در معرض خطرات ناشی از بهمین‌های کوهستان باشیم.

#### ب: اقدامات فردی

در این مرحله فرض می‌کنیم علیرغم رعایت تمامی نکات و جزئیات ذکر شده در بالا، به هر دلیل ما گرفتار و درگیر ریزش یک بهمین شده‌ایم. هدف ما از این قسمت بررسی و تشریح روشها و اقداماتی عملی است که در چنین شرایطی بتواند به کمک کوهنورد آمده و به هر ترتیب از وخامت اوضاع و خطرات متعاقب آن بکاهد. با این دیدگاه بخش اقدامات فردی را به شرح زیر توضیح می‌دهیم:

۱- اولین اقدام ما هنگام درگیر شدن با یک بهمین به ویژه اگر از بالادستها به حرکت درآمدن است سعی در فرار کردن و دور شدن از مسیر سقوط آنست. این کار نباید به گونه‌ای انجام شود که موجب سقوط ما یا سایر همراهانمان گردد و وضع را بدتر نماید.

۲- در نقاط خطرناک می‌بایست بندهای کوله‌پشتی را در وضعیتی قرار داد که به محض

درگیر شدن با شرایط ریزش یک بهمن به سرعت بتوانیم کوله‌پشتی خود را رها کرده تا آزادی عمل بیشتری بدست آوریم. حتماً باید سگک‌های کمر و سینه را باز کرده و تسمه‌های مربوطه به صورت آزاد باشند.

۳- در اینگونه محل‌ها وسایل و ابزار تیز و برنده مانند کلنگ، کرامپون و خنجر باید به گونه‌ای حمل شوند که در صورت وقوع حادثه خود آنها موجب جراحت و ایجاد خطر نگردند. برای مثال در صورت امکان کرامپون‌ها را بعد از بستن صحیح، داخل کوله‌پشتی گذاشته و حمل کنیم و یا تسمه‌ی کلنگ یا باتوم خود را از دور میج دست باز کرده تا به موقع بتوانیم آنها را از خود دور نماییم.

۴- از مهمترین علل مرگ و میر افراد گرفتار در بهمن، ورود برف و یخ به مجاری تنفسی فوقانی (بینی، دهان و حلق) و تحتانی (برونش و ریه‌ها) است. لذا حفاظت صورت جهت جلوگیری از این عارضه و خطر، امری الزامی است. شاید ساده‌ترین وسیله استفاده از کلاه‌هایی است که تنها چشم کوهنورد از آنها بیرون می‌ماند. این کلاه‌ها در انواع پشمی، کاموایی و پولار وجود دارند.

۵- اگر بهمن به شما رسیده و تعادل شما نیز به هم خورده است می‌بایست با یک پرش هم جهت با جهت حرکت بهمن و آنگاه حرکات دست و پا به شکل شنا کردن سعی کنید حتی الامکان در سطح بهمن باقی بمانید. این کار علیرغم سادگی ظاهری تأثیر بسزایی در شرایط بعدی و بخت بقای کوهنورد بهمن‌زده خواهد داشت. برای مثال بخت زنده ماندن بهمن‌زده‌ای که به میزان یک متر زیر برف قرار گرفته است در ساعت اول حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد بوده، حال آنکه همین فرد اگر در ارتفاع نیم‌متری زیر برف مانده باشد حدود ۷۰ تا ۸۰ درصد بخت زنده ماندن دارد.

۶- سعی کنید هموار نواری رنگی از جنس مناسب و محکم به طول ۳ تا ۵ متر به خود وصل کرده و هنگام خطر آنها رها کرده و یک سرش را به دور کمر یا قسمت مناسب دیگری از بدن ببندید. در این روش به دلیل سبک بودن، نوار مذکور بیشتر در سطح برف می‌ماند و امکان جستجو و انجام عملیات نجات توسط دیگران را فراهم و تسهیل می‌نماید. بهتر است رنگ این نوارها

زرد یا قرمز باشد که بهتر دیده و شناسایی شوند. ۷- اگر تحت هر شرایطی گرفتار بهمن شده و در زیر حجمی از برف گرفتار آمدیم قبل از فرو رفتن کامل در برف دستها را به شکلی مناسب جلوی صورت و به خصوص دهان و بینی نگه داشته تا علاوه بر ممانعت از ورود ذرات یخ و برف به مجاری تنفسی، در صورت ماندن زیر بهمن فضایی اندک برای تنفس به وسیله حرکات دست‌هایمان برای خود بوجود آوریم.

۸- بعد از گرفتار شدن زیر بهمن باید سعی کنیم هر چه سریعتر در حد توان موجود سعی در رهایی و بیرون آمدن از آن شرایط داشته باشیم. بدین منظور ابتدا باید وضعیت سر و بدنمان را نسبت به سطح زمین و هوا متوجه سازیم. بنابراین با خروج مقداری آب دهان و نحوه‌ی حرکت و ریزش آن روی لبها و گونه یا چانه می‌توان به چگونگی قرار گرفتن خود زیر برف‌ها پی برده و تا حد ممکن سعی در رهایی از آن وضعیت نماییم. گاه با صرف اندکی انرژی خواهیم توانست راهی به سوی بالا و فضای آزاد بگشاییم که این به معنای نجات و حداقل امکان تنفسی بهتر تا رسیدن کمک می‌باشد.

۹- اگر تلاش‌های ذکر شده نتیجه بخش نبود باید از تقلای زیاد و بی‌مورد خودداری کنیم. زیرا به سرعت انرژی و گرمای بدن ما را تحلیل برده و ما را در وضعیتی به مراتب بدتر قرار خواهد داد. ۱۰- از داد و فریاد بی‌مورد نیز باید جداً خودداری کرد. این کار علاوه بر صرف انرژی، موجب مصرف ذخایر اکسیژن موجود در نقطه گرفتار شدن ما خواهد گشت.

### ج: عملیات نجات

این مرحله از کارها را نیز می‌توان به چند بخش عمده تقسیم کرد که به شرح زیر می‌باشند:

۱- بدون تردید رعایت و حفظ خونسردی اولین و شاید مهم‌ترین اصل در عملیات نجات بهمن‌زده‌ها خواهد بود.

۲- در حالیکه سعی در تسلط بر اعصاب و حرکات خود داریم نباید فراموش کنیم که برای افراد گرفتار هر ثانیه می‌تواند مساوی زندگی یا مرگ باشد. بنابراین سرعت عمل در محدوده‌ای منطقی از الزامات عملیات نجات است.

۳- در ابتدا باید سعی کنیم مکان یا مکان‌های

احتمالی نفرت گرفتار در بهمن را حدس زده و مشخص نماییم. ارزش کار ناظرین عبور در این مرحله نمایان می‌گردد.

۴- اگر مکان تقریبی افراد گرفتار در بهمن قابل مشاهده یا پیش‌بینی نیست به منظور جلوگیری از اشتباه در محل جستجو بهتر است کار را از پایین‌ترین نقطه توده‌های برف فرو ریخته آغاز نماییم.

۵- به سرعت می‌بایست فرماندهی واحدی برای هدایت و ادامه‌ی عملیات انتخاب شود. بهتر است اینکار قبل از وقوع حادثه انجام شده و یا سرپرست برنامه‌این مسئولیت را به عهده بگیرد. ۶- به منظور حمایت تیم نجات و کمک‌رسانی بهتر به مصدومینی که ممکن است از زیر برف‌ها بیرون آورده شوند در همان لحظات اولیه باید فرد یا افرادی از گروه را برای اطلاع‌رسانی به گروه‌های امدادی و تهیه‌ی امکانات تکمیلی به پایین فرستاد. ترجیح داده می‌شود که با تجربه‌ترین افراد گروه این کار خطیر را به عهده بگیرند، البته این موضوع مشروط بر آنست که جانسینی مناسب برای حضور عملی در عملیات امداد و نجات در گروه برای ایشان وجود داشته باشد.

۷- اگر هیچ نشانه‌ای از افراد گرفتار در سطح برف دیده نمی‌شود بلافاصله باید اقدام به میل زدن به روش جمعی و به طریقه‌ی صحیح نمود. به این منظور باید از تمامی وسایل و ابزار موجود مانند کلنگ، باتوم یا چوب درختان استفاده کرد. تمامی نفرت تیم نجات به شکلی منظم و ترجیحاً با صدای یک فرد هماهنگ کننده عملیات سونداژ (میل‌زدن) را شروع می‌کنند. این قسمت دارای جزئیات فراوانی است که نیاز به طی مراحل تئوری و تمرینات عملی در کوهستان دارد. لذا قبل از مواجه شدن با چنین شرایطی دشوار در کوه، از قبل در فکر فراگیری و تمرین اصول و روش صحیح آن باشید.

۸- اگر موفق شدید مصدومی را از زیر برف‌ها نجات دهید آنگاه می‌بایست با انجام کمک‌های اولیه نظیر درمان سرمازدگی، باز کردن مجاری تنفسی فوقانی، انجام اقدامات حمایتی و گرم کردن اولیه‌ی مصدوم، در صورت نیاز احیای قلبی و ریوی وی و ... سعی در حفظ و تداوم حیات بهمن‌زده تا رسیدن امکانات کاملتر یا حمل وی به مراکز مجهزتر درمانی نمایید. Δ

# سرمازدگی

دکتر فرید عباسی\*

## در کوهستان

مقدمه:

مجله کوه همواره سعی کرده است تا حد امکان در هر شماره متناسب با فصل مطالبی را به چاپ برساند. با توجه به رسیدن فصل سرما و اینکه گاه سرمازدگی عوارض غیر قابل جبرانی را به وجود می‌آورد و نظر به اهمیت مقوله سرمازدگی این بار نیز مروری بر این عارضه می‌کنیم.

### آسیب‌های ناشی از سرما

گرچه کوهستان در زمستان خیال‌انگیز و رؤیایی است. به همان اندازه هم خطرناک و ترسناک است. برای کوهنوردان روبروشدن با سرما به علت سرمای همیشگی ارتفاعات از یک سو و صعودهای فراوان زمستانی از دیگر سو اجتناب ناپذیر است. پس لازم است که تمامی کوهنوردان عوارض ناشی از سرما را به خوبی بشناسند و راههای پیشگیری و مقابله با آن را بدانند. سرما باعث بروز دو مشکل عمده در بدن می‌شود. یکی آسیب‌های موضعی یا یخ‌زدگی (frostbite) و دیگری کاهش دمای مرکزی بدن و سرد شدن تمام بدن که به آن سرمازدگی (Hypothermia) می‌گوییم.

**سرما دو آسیب عمده ایجاد می‌کند یکی آسیب موضعی (یخ‌زدگی) و دیگری آسیب عمومی (سرمازدگی).**

### سرمازدگی

سرمازدگی بسیار غافلگیرکننده و بی‌سروصداست. دمای مرکزی بدن به آرامی افت می‌کند و سرما کم‌کم عملکرد دستگاههای بدن را مختل می‌سازد. افراد پیر، کودکان، الکلی‌ها و کسانی که سوء تغذیه دارند، بیشتر از دیگران در معرض سرمازدگی هستند. **تعریف:** کاهش دمای مرکزی بدن را به زیر ۳۵ درجه سانتی‌گراد سرمازدگی گویند که معمولاً در دمای زیر ۱۵ درجه سانتی‌گراد اتفاق می‌افتد. و توسط دامسنج مقعدی اندازه‌گیری می‌شود.

### علتها:

سرمازدگی توسط سه عامل مهم ایجاد می‌شود: آب - باد - سرما. برخورد با محیطهای سرد، برف، آب یا زمین سرد باعث انتقال حرارت بدن به آنها و کاهش دمای بدن می‌شود. رطوبت از یک سو باعث افزایش سرعت انتقال حرارت به محیط خواهد شد و از سوی دیگر تخییر آب از پوست باعث از دست رفتن سریع حرارت خواهد شد. لذا پوست یا لباس مرطوب به سرعت بدن را سرد خواهد کرد.

**مثلث سرمازدگی را به خاطر بسپارید: آب - باد - سرما.**

ضمناً در آب سرد انتقال حرارت ۲۰ تا ۳۰ برابر هوای سرد است و لباسهای خیس ۹۰٪ قدرت عایق بودن خود را از دست می‌دهند.

**لباسهای خیس ۹۰٪ قدرت عایق بودن خود را از دست خواهند داد.**

### شدت سرمازدگی:

سرمازدگی را بر اساس حرارت مرکزی بدن به سه درجه تقسیم می‌کنیم:

- ۱- خفیف (mild): از ۳۲ تا ۳۵ درجه سانتی‌گراد.
- ۲- متوسط (moderate): از ۲۸ تا ۳۲ درجه سانتی‌گراد.
- ۳- شدید (sever): کمتر از ۲۸ درجه سانتی‌گراد.

حرارت دهانی به پایین‌تر از ۳۴/۴ نمی‌آید لذا دمای بدن در سرمازدگی حتماً باید توسط دامسنج مقعدی اندازه‌گیری شود.

### علائم بالینی:

علائم بالینی در مراحل مختلف متفاوت است و به تدریج که سرمازدگی پیش می‌رود وخیمتر می‌شوند. علائم ابتدا با لرزشی غیرقابل کنترل در اندامها ایجاد می‌شود و سپس تمام بدن را فرا می‌گیرد، بیحسی و رنگ پریدگی پوست، اختلال حرکات ظریف ماهیچه‌ها (به خصوص دستها) شروع می‌شود و کم‌کم تلو تلو خوردن، گیجی و خواب آلودگی، بی‌توجهی به محیط، غیرمنطقی شدن و حرفهای نامربوط زدن اضافه می‌شود. سپس ناهماهنگی شدید عضلات، عدم توانایی راه رفتن و استفاده از دستها، کندی فکر و کلام و فراموشی ایجاد می‌شود. در دمای کمتر از ۳۰ درجه سانتی‌گراد لرزش متوقف می‌شود. اختلال سطح هوشیاری و کاهش شدید فشار خون ایجاد می‌شود. و نهایتاً در مراحل پیشرفته، سفتی عضلات، اختلال ریتم و عملکرد قلب، گشادی مردمکها و کما (Coma) ایجاد می‌شود که می‌تواند منجر به مرگ شود.

**در برخورد با بیماران سرمازده باید نهایت دقت و آرامش را به کار برد هر حرکت شدیدو یا خشن ممکن است باعث ایست قلبی - تنفسی و مرگ شود.**

### درمان:

اولین اقدام در برخورد با بیماران سرمازده جلوگیری از اتلاف حرارت بیشتر است. به سرعت بیمار را از معرض باد و سرما دور کرده به یک پناهگاه برسانید این پناهگاه می‌تواند یک ساختمان یک‌چادر، پناه یک درخت یا یک تخته سنگ باشد. از قراردادن بیمار روی زمین سرد و برفی اجتناب کنید و از زیراندازهای عایق استفاده کنید. لباسهای خیس بیمار را به سرعت و آرامی با لباسهای خشک عوض کنید. پوشاندن سر و گردن را فراموش نکنید که ۳۰٪ حرارت بدن از راه سر از دست می‌رود. اعضای پایین بدن مناطق حساس به سرما هستند (انگشتان دست و پا، نوک بینی و لبها) که محافظت و پوشاندن آنها را نباید فراموش کرد.

**اولین اقدام در برخورد با بیماران سرمازده جلوگیری از اتلاف حرارت بیشتر است.**



به خاطر بسپارید که گرم کردن این بیماران بهتر است که در بیمارستان و توسط افراد آموزش دیده انجام شود. اما اگر چنین امکاناتی در اختیار ندارید چند اصل مهم را به خاطر بسپارید:

۱- خونسردی خودتان را حفظ کنید، دقت کنید که خودتان قربانی نشوید.

۲- در انجام کمکهای اولیه

دقت کنید مبادا باعث شوید که آسیب بیشتری وارد آورید.

۳- در جابجایی و حرکت دادن مصدوم نهایت دقت و آرامش را به کار ببرید. هر حرکت شدیدی می تواند باعث مرگ بیمار شود.

۴- راه هوایی بیمار را باز کنید و تنفس مصدوم را برقرار کنید.

۵- اگر بیمار فاقد نبض و تنفس است و شما آموزشهای لازم را دیده‌اید عملیات احیا را با دقت و آرامی شروع کنید.

۶- جلوی اتلاف حرارت بیشتر را بگیرید.

۷- گرم کردن بیمار را با دقت و آرامی شروع کنید.

۸- اقدامات فوق را تا رسیدن نیروهای امداد یا رسیدن به یک مرکز درمانی ادامه دهید.

۹- هرگز به بیمارانی که هوشیار نیستند چیزی نخورانید.

### پیشگیری از سرمازدگی:

بخاطر داشته باشید هرگاه مثلث سرمازدگی (آب، باد، سرما) تکمیل شود، سرمازدگی اجتناب ناپذیر است. پس هرگاه دو ضلع مثلث تشکیل شد با دقت و وسواس نگران ایجاد شدن عامل سوم و تکمیل شدن مثلث باشید. (مثلاً وقتی که بدن شما در باد و هوای سرد خیس شود یا عرق کند) قبل از آنکه دیر شود مثلث سرمازدگی را بشکنید. اتراق کنید، پناه بگیرید، بدنتان را خشک کنید، از مقابل باد و از محیط سرد دور شوید و هرگز بر حرکت و ادامه مسیر در چنین شرایطی اصرار نوزید.

فراموش نکنید که هیچگاه هوا در ارتفاعات از ثبات لازم برخوردار نیست. پس همواره

دومین اقدام گرم کردن بیماران مصدوم است. برای گرم کردن می توان از راههای داخلی و خارجی استفاده کرد. روشهای داخلی باید توسط افراد مجرب در مراکز درمانی و برای سرمازدگی های شدید استفاده شود.

برای گرم کردن بهترین روش تماس پوست به پوست است. بیمار را با یک امدادگر در یک کیسه خواب قرار دهید می توانید از سنگها و یا بطری های گرم (و نه داغ) استفاده کنید. (دقت کنید که به بیمار آسیب نرسانید) بیمار را با پتو و ملافه های گرم بپوشانید.

### \* بهترین روش گرم کردن بیماران تماس مستقیم پوست به پوست است...

هرگز بیماران سرمازده را ماساژ ندهید که باعث آسیبهای شدیدتر می شود.

اگر بیمار هوشیار است به او مایعات گرم بخورانید. هرگز از الکل استفاده نکنید که بر وخامت اوضاع خواهد افزود. اگر امکانات اجازه می دهد استفاده از وان آب گرم می تواند روش بسیار مؤثری باشد. (لازم است که در تمام پناهگاههای کوهستانی مناطق سردسیر چنین امکاناتی پیش بینی شده باشد).

\* الکل و ماساژ دو عاملی هستند که نه تنها در درمان سرمازدگی تأثیری ندارند بلکه باعث تشدید علائم و وخامت اوضاع می گردند.

\* هنگامی که بیمار سرمازده گرم شد او را رها نکنید و به گرم کردن ادامه دهید. چرا که افت دمای ناگهانی بعد از گرم شدن که به علت بازگشت خون سرد اندامها به قلب می باشد از عوارض اصلی سرمازدگی می باشد.

در سرمازدگی های شدید که بیمار کاهش سطح هوشیاری دارد اقدامات متفاوت است. این بیماران ممکن است فاقد نبض و تنفس باشند و به اشتباه مرده پنداشته شوند.

\* هرگز بیماران سرمازده را مرده مپندارید حتی اگر فاقد نبض و تنفس باشند. در هوای سرد بدن بدون علائم حیاتی هم تا مدتی زنده است. ناامید نشوید عملیات احیا و گرم کردن را شروع کرده و ادامه دهید.

آمدگی لازم برای تغییر ناگهانی آب و هوا را داشته باشید و لباس کافی همراه داشته باشید و آنها را در جایی قرار دهید که دسترسی به آنها به سرعت و آسانی مقدور باشد.

همواره جوراب اضافه همراه داشته باشید و عایق کردن کفشها را فراموش نکنید. پاهای به سرعت خیس می شوند، به سختی خشک می گردند و بسیار به سرما حساس اند.

همیشه لایه لایه لباس بپوشید تا به راحتی بتوانید بسته به موقعیت آنها را کم یا اضافه کنید.

اصول حرکت و پوشش را رعایت کنید تا عرق نکنید و از خیس شدن اجتناب کنید که انتقال حرارت را سرعت خواهد بخشید. خودتان را خسته نکنید و تغذیه مناسب را فراموش نکنید که خستگی و گرسنگی شما را مستعد سرمازدگی خواهد کرد.

\* پشم تنها ماده ای است که علیرغم خیس شدن خاصیت عایقی خود را حفظ خواهد کرد...

\* خستگی و گرسنگی روند سرمازدگی را تسریع خواهند کرد. Δ

\* هیئت کوهنوردی استان خوزستان

۱۲ بهمن ۱۳۶۸ یسدادآور ممرک دردناک یکی از خادمان کوهنوردی کشور (زنده یاد محمد داوودی) است. یادش کرامی باد.

شرکت پرسون افتخار دارد که تمامی مدل‌های معرفی شده زیر را در اختیار علاقمندان قرار داده است ، ضمن آنکه مدل‌های سبکتر برای کوهپیمائی و کوهنوردی نیمه سنگین و کتانی سنگ نوردی و نیز کفش های تراکینگ نیز موجود می باشد.



مدل **ANAPURNA**

یک پوش ، دو لایه چرم و پلاستیک با قابلیت استفاده در صعودهای ترکیبی و یخ نوردی



مدل **Afs-8000**

دو پوش فایبر گلاس - رویه فایبر و کربن پوش داخلی با لایه تینسولایت

کمپانی  
**MAK**



مدل  
**G1**

دو پوش چرمی ، لایه سمپاتکس در هر پوش پوش بیرونی عایق بندی شده و لایه تینسولایت در پوش داخلی



مدل **G1 expe**

سه پوش با گتر کامل تا زیر زانو لایه سمپاتکس در هر پوش و لایه تینسولایت در پوش داخلی

کمپانی  
**BOREAL**



مدل  
**SUPER Latok**

یک پوش چرمی ، لایه تنفسی سمپاتکس در جداره قبل از چرم لایه تینسولایت در جداره داخلی ، جهت صعودهای کوهنوردی زمستانی و یخ نوردی و صعودهای ترکیبی



مدل  
**OLYMPUS MONS**

سه پوش با لایه ( کوردورا ) و یک لایه رفلاکسی آلومینیوم

کمپانی  
**LA SPORTIVA**  
CLIMBING TREKKING MOUNTAIN

کمپانی



مدل‌های  
**NEPAL EXTREME**  
و  
**NEPAL TOP**

یک پوش چرمی با لایه تینسولایت برای صعودهای زمستانی ، یخ نوردی و صعودهای ترکیبی

**شنبه تا چهارشنبه**

**۹ صبح الی ۷ بعداز ظهر**

خیابان انقلاب ، روبروی دانشگاه تهران خیابان فخر رازی ، شماره ۸۲ واحد ۱

تلفن واحد فروش : ۶۴۶۲۶۱۵ تلفن مدیر عامل : ۶۴۶۳۶۱۵ نمابر : ۶۴۱۱۵۲۱

# کفش های کوهنوردی سنگین - زمستانی و دوپوش

پرسون

PARSOON

تردید نیست که تکنولوژی ساخت و تولید انواع لوازم کوهنوردی طی سه دهه اخیر تأثیر بسزائی در رشد و گسترش این رشته داشته است. در بین انواع لوازم کوهنوردی یکی از اصلی ترین موارد، کفش کوهنوردی است. دستاوردهایی که بشر در زمینه علم و فن داشته است در مورد ساخت و تولید انواع کفش های کوهنوردی نیز خود را نمایان ساخته و امروز ما شاهد پیشرفت های چشمگیری در این زمینه هستیم. با توجه به تعدد رشته های مختلف کوهنوردی امروز به موازات هر شاخه کوهنوردی، کوهپیمائی، سنگ نوردی، یخ نوردی و صعودهای ترکیبی ما شاهد کفش های مختلفی هستیم که هر کدام کاربرد خاص خود آن رشته مورد نظر را دارد. امروزه دیگر صحبت از کفشی که بتوان با آن همه کار انجام داد کاملاً بیهوده است و باید برای هر برنامه کوهنوردی کفش مخصوص به آنرا تهیه نمود. ما در این نوشتار درباره کفش های دوپوش سه پوش و انواع آن، همچنین کفش هایی برای کوهنوردی سطح بالا که اصطلاحاً به آن کفش های سنگین می گوئیم صحبت خواهیم کرد. پس از آنکه سازندگان کفش های کوهنوردی ساخت تخصصی هر چه سبک تر کفش های صعودهای بزرگ (EXPEDITION) را ملاک عمل خود قرار دادند از دهه هفتاد به این سو ساخت کفش های دو پوش پلاستیکی و فایبرگلاس جایگزین کفش های دوپوش چرمی شد. قبل از آنکه کفش های پلاستیکی و فایبرگلاس به بازار مصرف راه یابد برای برنامه های زمستانی از کفش های دو پوش چرمی استفاده می شد. این کفش های دوپوش چرمی علاوه بر وزن سنگین اشکالات دیگری هم داشتند که از آن جمله می توان به سختی نگهداری در طول برنامه زمستانی و اینکه چرم دچار یخ زدگی می شود و خشکی آن آزار دهنده است اشاره نمود. نمونه این کفش های دو پوش قدیمی در ایران کفش های کمپانی (HAN WAG) است که بین کوهنوردان زمستانی کار ایران به "کفش های فدراسیونی" معروف است و بین سالهای ۵۵ تا ۶۵ در ایران استفاده می شد. پس از آنکه کمپانیهای سازنده بسراغ تولید کفش های دوپوش پلاستیکی رفتند، ظرف مدت دو دهه تولید این کفش ها با سرعت بسیار زیادی دستخوش پیشرفت شد و هر سال نسخه های کاملتری از این کفش های پلاستیکی به بازار روانه شد. از معروفترین شرکتهای تولیدی که در تولید این کفش ها فعال بودند می توان : SCARPA - KOFLACH - ASOLO اشاره کرد. در این میان کمپانی ASOLO نسخه های متعددی در هر دو سه سال روانه بازار ساخت که کاملترین این نسخه ها کفش دو پوش فایبرگلاس بنام ASF-8000 است که اینک در ایران در اختیار متقاضیان قرار دارد. ویژگی این کفش که شاید بتوان آنرا کاملترین نمونه کفش های پلاستیکی معرفی کرد این است که رویه بیرونی آن ترکیبی از فایبر و کربن است که انعطاف آنرا بسیار زیاد کرده و همچنین در پوش داخلی آن از لایه (Thinsulate) استفاده شده که در نگهداری گرمای داخل پوش بسیار مؤثر است. البته در طول سه دهه اخیر برای صعودهای بزرگ قله های هشت هزار متری کفش های سه پوش نیز تولید شده است که معروفترین آنها (حداقل در ایران) (One SPORT) است. درباره کفش های سه پوش که رویه بیرونی آنها بصورت گتر کامل تا زیر زانو طراحی شده و کوهنورد را از گتر اضافه بی نیاز می کند باید به معرفی کمپانیهای معتبرتری نیز اشاره کرد. علاوه بر شرکت (MILLET) که کفش (EVEREST) را تولید می کند امروزه شرکتهای (BOREAL) و (LASPORTIVA) نیز اقدام به تولید این کفش ها نموده اند. اما با قدم نهادن بشر به هزاره سوم امروزه نوآوریهای بسیار شگفت انگیزی در این زمینه صورت گرفته که باید به تلاش مفصل شرکت (BOREAL) اشاره نمود. لازم به توضیح است که شرکت (BOREAL) در ایران بیشتر از طریق کتانیهای سنگنوری معروفیت دارد تا کفش های کوهنوردی. (BOREAL) ابتدا مدلی از این کفش بنام (Thamserku) را ساخت که کوهنورد افسانه ای اسپانیا (خوانیتو اورازابال) کسی که ۱۴ قله بالای هشت هزار متری را صعود نموده در صعودهای خود از آن استفاده نمود. در طی این صعودها اورازابال نکات قابل توجی در مورد این کفش به (BOREAL) منتقل کرد و سپس (BOREAL) اصلاحاتی بر روی این مدل انجام داد که مدل بسیار پیشرفته (GTexpe) برای سال ۲۰۰۲ را روانه بازار ساخت. مدل (GTexpe) یکی از مدلهای سه پوش بسیار پیشرفته است که در دنیا طراحی شده و جالب این نکته است که (BOREAL) به همراه این مدل یک نسخه دو پوش چرمی به نام (G1) را نیز طراحی کرد که در اصل بازگشتی موفقیت آمیز به تولید کفشهای دو پوش چرمی محسوب می شود، ویژگی این مدل دوپوش چرمی بنام (G1) عبارت است از لایه های تنفسی (Sympatex) در هر پوش آن و نیز استفاده از لایه (Thinsulate) در پوش داخلی و از همه مهمتر سبکی وزن آن است. (BOREAL) معتقد است که با ساخت این مدل باید با کفش های فایبرگلاس خداحافظی کرد و صدالبته که این بازگشت به تولید کفش چرمی محصول سالها تحقیق و استفاده از علوم و فنون مختلف است. همچنین باید به شرکت (LASPORTIVA) نیز اشاره کرد که کفش سه پوش پیشرفته ای بنام (OLYMPUS MONS) روانه بازار ساخت که در آن از یک لایه رفلکسی آلومینیومی استفاده شده است. شرکت پرسون با داشتن نمایندگی از این سه کمپانی معتبر دنیا BOREAL - ASOLO و LASPORTIVA اینک تمام کفش های سه پوش، دو پوش چرمی و دوپوش فایبرگلاس معروف ۲۰۰۲ دنیا را در اختیار علاقمندان قرار می دهد. به غیر از کفش های دو پوش و سه پوش این سه کمپانی کفش های یک پوش بسیار قوی تولید نموده اند که برای استفاده از صعودهای زمستانی در ایران و نیز فعالیت های یخ نوردی و صعودهای ترکیبی یخ و سنگ نیز استفاده می شود. انقلابی ترین مدل این کفش های یک پوش مدل (SUPER LATOK) کمپانی (BOREAL) است که ویژگیهای منحصر بفرد دارد و بنابر اظهار کمپانی (High Mountain Winter) برای صعودهای زمستانی نیز قابلیت استفاده را دارد.

# پیشگامان

قسمت پنجم

نوشته فتحا کیانی‌ها

اصلی نبوده و بی‌سیم را از دست دیگر دوستان دور نگاه داشته است. در حقیقت خودخواهی، یکدندگی و بی‌لیاقتی او سبب شده بود که ما سه روز را در نگرانی کامل بسر ببریم.

از نظر او زندگی و مرگ زکی‌پور آن اهمیت را نداشت که ما بخاطرش یک روز در بارگاه اصلی بمانیم. لذا ما را از گروه طرد کرده و به خیال خود قصد داشت به اتفاق سه نفر دیگر قله را صعود کند.

حدود ساعت یک بعدازظهر به بارگاه دوم رسیدیم. این بارگاه در ارتفاع ۶۲۵۰ متری واقع شده بود. اسکندانی جلو آمد و پس از خوش آمد به ما اظهار کرد که: (سالکی از کارش پشیمان شده و خواهش کرده تا در صورت امکان فعلاً به برنامه ادامه دهیم و سپس در مورد اتفاقات پیش آمده بحث کنیم). لذا من و زکی‌پور سریعاً به بارگاه اول باز گشتیم و دیگران را از این امر مطلع ساختیم. این پیشنهاد مورد موافقت همگی قرار گرفت. چراکه اهمیت برنامه بیش از این بود که بخاطر لجبازی آدمی چون سالکی به شکست انجامد.

\*\*\*\*\*

مسیر بین بارگاه اول و دوم را دیوارهای سنگی با دهلیزهای خطرناک یخی و برفی پوشانده بود. در ابتدای درگیری با دیواره می‌بایستی از یک آبشار یخی به ارتفاع ۱۰۰ متر صعود کنیم. از اواسط همین آبشار طناب ثابت کوهنوردان یوگسلاوی وجود داشت که ما نیز از آن استفاده کردیم. این طناب ثابت تا بارگاه دوم ادامه داشت. اما در بیشترین نقاط، بعلت ریزش یخ و سنگ، زدگی پیدا کرده که توسط دوستان با طنابهای نو، ترمیم و قابل بهره‌برداری شده بود. پس از عبور از دیواره به خط‌الرأس اصلی قله می‌رسیم که در ارتفاع ۶۱۵۰ متری قرار گرفته است و در هر دو طرف شیب تند دیواره ماندنی تا یخچال گاشربروم قرار دارد. این ستیغ باریک و مرتفع ما را روی شیب ملایمی با برف



این قسمت آخرین قسمت تلاش هم‌نوردانی است که برای نخستین بار و با هزینه شخصی با مشکلات بسیار عدیده‌ای که سر راهشان قرار داشت چشم به قله ۸۰۰۰ متری گاشربروم دوخته بودند. آنان با هزاران دردسر خود را به کمپ اصلی می‌رسانند و اینک بقیه مطلب ...

## برخوردهای اولیه با سالکی شبه پانزدهم مرداد؛

شایسته و لایق رهبری گروه نمی‌دانستیم. بالاخره قرار شد که مظاهری و خیامی به بارگاه اول بازگردند تا با ما مشورت کنند. در همین حال باباجانی به علت فریاد و تقلا زیاد در آن ارتفاع از هوش رفت. او را به سختی تا بارگاه اول بردیم. مظاهری و خیامی هم آمدند. آنها کوله‌های خودشان را میان راه و روی طناب ثابت باقی گذارده بودند.

## یکشنبه شانزدهم مرداد؛

در این روز من، زکی‌پور و خیامی با کمی آذوقه رهسپار بارگاه دوم شدیم. قرار ما این است که اسکندانی و سالکی را به بارگاه اول بازگردانده تا در مورد سالکی اتخاذ تصمیم گردد. زیرا طی صحبت با مظاهری و خیامی معلوم شد که سالکی بخاطر لجاجت حاضر به تماس با بارگاه

امروز طبق قرار قبلی من باباجانی و زکی‌پور کوله‌ها را بسته و به طرف بارگاه اول حرکت می‌کنیم. رئیس، کاپیتان اختر و حسین شاه تنها ساکنان بارگاه اصلی خواهند بود.

حدود ساعت ۱۰ به نزدیکی بارگاه اول رسیدیم، ابرها باز شدند و آفتاب با درخشندگی تمام به روی سنگها و یخهای بی‌جان کوهستان تابید. باباجانی به محض دیدن بچه‌ها روی دیواره، تعادلش را از دست داد و با فریادهای بلند، آنان را به نام خواند، سالکی مجبور شد که بی‌سیم را روشن کند. مشاجره لفظی شدیدی بین من و باباجانی از یک طرف و سالکی از طرف دیگر، درگرفت. او مدعی بود که ما بایستی بطرف تهران بازگردیم، در حالی که ما او را

انبوه و یخ زده به بارگاه دوم می‌رساند. محل بارگاه دوم روی سطحی صاف و در پناه تخته سنگی بزرگ قرار گرفته که خطر ریزش بهمن را دفع می‌کند. بر خلاف بارگاه اول که روی زمین خشک و بی‌برف قرار داشت و آب آشامیدنی از طریق چشمه کوچکی که از ذوب شدن تدریجی برف‌ها بوجود آمده بود، تأمین می‌شد، در این بارگاه بایستی برای تهیه آب آشامیدنی از کپسولهای گران قیمت گاز استفاده کنیم. گران قیمت از این جهت که مقدار ذخیره گازمان به حداقل ممکن رسیده بود.

از این ارتفاع تمامی قله اطراف به خوبی آشکار و نمایان است. منظره قره‌قوروم از آن بالا دل‌هره‌برانگیز است. باد و برف واداشته و زبان او را به تحسین می‌گشاید.

### بازگشت سالکی یک پیروزی کوچک! سه‌شنبه هجدهم مرداد:

دیروز صبح زود، بطرف بارگاه دوم به راه افتادیم. هر کداممان علاوه بر وسایل شخصی غذای پنج روز خود را حمل می‌کردیم. حمل کوله‌های سنگین در آن شیب تند دیواره امکان پذیر نبود. وزن کوله‌ها بطور تقریبی ۲۵ کیلوگرم می‌شود که با در نظر گرفتن فاکتور ارتفاع و رقت هوای قابل تنفس، حمل آنها به مراتب مشکل‌تر و مشقت‌بارتر است.

حدود ساعت ۲ به بارگاه دوم رسیدیم و در کنار چادر دوستان، دو چادر جدید برپا کردیم و سپس همگی داخل چادر سالکی رفته و جشن کوچکی به مناسبت صلح و صفا، در بارگاه دوم برگزار می‌شود. پس از پایان جشن؛ سالکی تصمیم خود را مبنی بر بازگشت به بارگاه اصلی مطرح می‌کند. البته هیچ کس مانع او نمی‌شود.

\*\*\*\*\*

حدود ساعت ۱۰ صبح سالکی و خیامی بطرف پائین به راه می‌افتند. با رفتن آنها شور و نشاطی به ما دست می‌دهد و بازگشت سالکی یعنی پایان یافتن چندین هفته جنگ اعصاب و بگو مگو. کلاً انتخاب او به عنوان سرپرست اشتباه فاحشی بود. با همه اینها جا دارد که از تلاشش در امر حرکت گروه به سمت هیمالایا

قدردانی و تشکر به عمل آید.

### زندانیان بارگاه دو

وقتی سالکی و خیامی رفتند، هیچکدام از ما نمی‌توانست تصور کند که بارگاه دوم برای چند روزی، زندان ما خواهد بود. نیم ساعتی از رفتن آنها نگذشته بود که بارش برف آغاز شد. صدای غرش طوفان از دوردستها به گوش می‌رسید و پس از چند لحظه دنیایی از برف را به روی چادرهای بارگاه فرو می‌ریخت. با این حال بحث و گفتگو بین ساکنان بارگاه گرم شده و هر کس خاطره جالبی از گذشته‌اش تعریف می‌کند و مظاهری در این مورد ید طولایی دارد. او خاطراتش را تعریف می‌کند که با وجود تکراری بودن، باز هم سرگرم‌کننده و زیباست. او هر دفعه ادعا می‌کند که پس از این برنامه، برای همیشه کوهنوردی را کنار خواهیم گذاشت ولی تا به امروز در این مورد اقدامی نکرده است. به قول معروف (توبه گرگ، مرگ است).

خدایا این روزهای کسل‌کننده کی سر خواهد آمد؟ دلم برای خانواده‌ام گرفته است. تا به امروز اینقدر احساس تنهایی و دل‌تنگی نکرده‌ام. به یاد مادرم می‌افتم که با چه شور و علاقه‌ای غذا برای نهار تهیه می‌دید ولی وقتی بی‌اشتهایی مرا متوجه می‌شد، دلخور و دمق کناری می‌نشست و می‌گفت: (آخه مگه اونجا چی خیر می‌کنند که تو همیشه به فکرش هستی؟).

### چهارشنبه نوزدهم مرداد:

امروز هم مثل دو روز گذشته هوا ابری است و به همراه آن دل‌های ما نیز گرفته است. برفی به ارتفاع ۵۰ سانت کنار بارگاه نشست و خروج از چادر را مشکل می‌کند. جیره غذایی بشدت رو به کاهش است و صرفه‌جویی ما نیز چندان کارساز نیست. دو سه روزیست که غذای مناسبی نخورده‌ایم. یک کنسرو، اندکی نان و یک لیوان نوشیدنی مقوی، غذای روزانه ما به شمار می‌رود. بدن‌ها ضعیف و رنجور و کلیه وسایل و پوشاک خیس و یخ بسته است. اگر وضع به

همین منوال پیش رود، بیش از چهار روز مقاومت نتوانیم کرد.

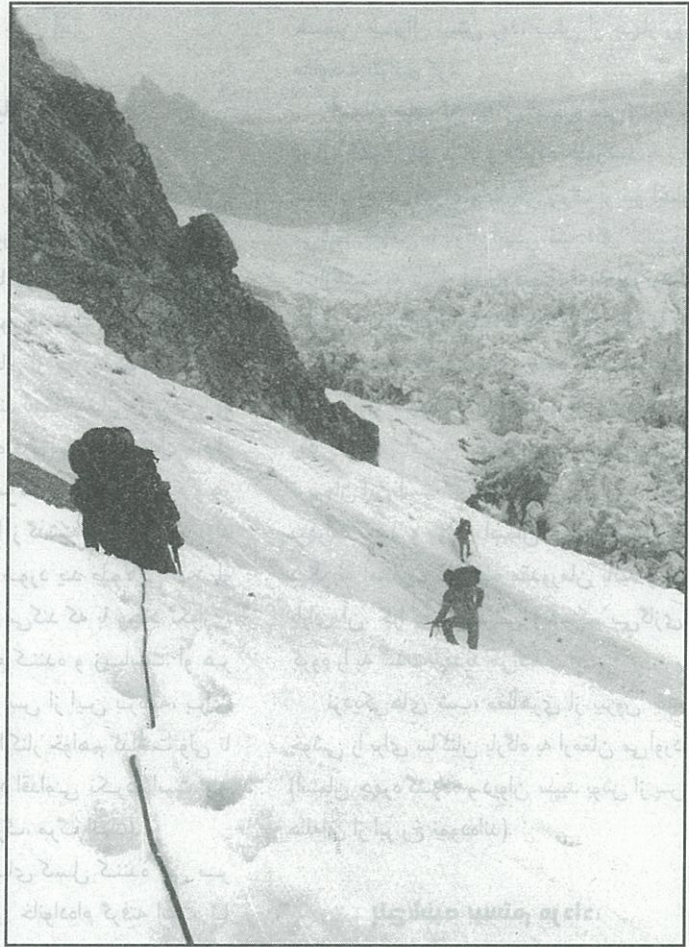
آسمان برای لحظه‌ای چهره می‌گشاید و دوباره قشری ابر سیاه و فشرده خورشید را به محاصره می‌گیرند و بارش برف از نو آغاز می‌شود. تماس با بارگاه اصلی نتیجه‌ای نداشت. تا بازگشت به بارگاه اصلی بیش از ۸ روز وقت نداریم. باربرها قرار است تا ۲۹ مرداد خود را به بارگاه برسانند. اگر سه روز فقط سه روز هوا خوب شود، سرنوشت ما رنگ دیگری یافته و رقمی شادی‌آفرین خواهد خورد. ولی همه ترسمان این است که مبادا نوشدارو پس از مرگ سهراب برسد و روزی آسمان چهره بگشاید که دیگر نه امکان صعود قله مقدورمان باشد و نه یاری آن. چرا که بی‌غذایی و کم‌کم بی‌گازی، گروه را به شدت تهدید می‌کند.

نزدیکی‌های شب، مظاهری از بیرون خبر خوشی را برای ساکنان بارگاه به ارمغان می‌آورد: (آسمان چهره گشوده و دیوان سپید پوش از پس هاله‌ای از ابر رخ نموده‌اند).

### پنج‌شنبه بیستم مرداد:

ساعت ۶ بعد از ظهر است و در بارگاه سوم ارتفاع ۶۸۵۰ متر اطلاق کرده‌ایم. شیب نسبتاً تندی روی برف تازه باریده به عمق دو متر ما را به این بارگاه رساند. برف تازه باریده آنچنان نرم و پودری بود که برای صعود، چاره جز باز کردن تونلی به عمق یک متر نداشتیم. باباجانی و مظاهری گروه اول را تشکیل می‌دادند که با بار سبک‌تر، معبر صعود را باز و برف کوبی می‌کردند. من، اسکندانی و زکی پور پشت سر آنها و در یک طناب ۴۵ متری، به جلو می‌خزیدیم.

تلاش ما ساعت ۶ صبح آغاز شده بود و هنگام ساعت ۱۰ صدای ریزش بهمنی عظیم و غول‌آسا، برای مدتی برجای خشکمان کرد. بهمن از کاسه جنوب غربی قله جدا شده و با سر و صدای عجیبی به طرف سراک‌های کف یخچال راه می‌پیمود. قطعات بزرگ و چند تنی یخ با سر و صدای مهیبی، سینه فضا را می‌شکافتند و سوت زنان تا عمیق‌ترین قسمت



طبیعت بی‌رحمانه و جاودانه شده است. امسید درخشش خورشید را فراموش کرده‌ایم. بر ارتفاع برف سنگینی که دیرک‌های چادر را در خود می‌فشارد هر دم افزوده شده و فضای چادر لحظه به لحظه تنگ‌تر و غیر قابل تنفس‌تر می‌گردد. عروس کوهساران میان هاله‌ای از ابر تیره نشسته و شکست ما را جشن گرفته است. (ما زندانی شده‌ایم) این را اسکندانی می‌گوید.

از هر طرف بهمنی عظیم به انتظارمان نشسته است. و بدتر از همه جیره آذوقه رو به اتمام است. وحشت شکست خوردن و ناموفق بازگشتن.

گاهی لکه‌های ابر کنار می‌روند و نور امید از شعاع گرم آفتاب، قلب ناامیدمان را گرم می‌کند ولی این گرما زودگذر است و پس از ثانیه‌ای با فرو رفتن خورشید به کام ابر قلب ما نیز سرد و ناامید می‌شود.

اسکندانی عقیده دارد که: (اگر فردا هوا خوب بود، همگی بطرف بارگاه چهارم رهسپار می‌شویم در غیر اینصورت، دو نفر برای تهیه غذا بطرف بارگاه اول بروند). ولی اگر بارگاه اول را بهمن برده باشد چه؟ این سوالی است که مغز همگی را تحت فشار قرار می‌دهد. آن وقت چه کار کنیم، امکان نابودی بارگاه اول نود درصد است. ده درصد باقی‌مانده را با بیستی، بعهده‌شانس بگذاریم.

هنگام ظهر آسمان اندکی باز شد و من و

مظاهری از چادر خارج شدیم. درست زیر پایمان دره سفید گاشبروم قرار داشت. اندکی بالاتر از بارگاه نشانی از طناب یافتیم. این باید طناب ثابت یوگسلاوها باشد. بطرف آن می‌رویم. حدود دو متری در برف فرو رفته است. با کمک اسکندانی آن را از زیر یخ و برف بیرون آورده و مسیر را برای فردا تا حدودی هموار می‌کنیم.

### شنبه بیست و دوم مرداد:

حدود نیمه شب آسمان باز شد و ستارگان چشمک زنان بارگاه سوم را در آغوش کشیدند. سوز سردی وزیدن گرفته بود که در نتیجه آن یخبندان شدید آغاز شد. کیسه خوابهای خیس، در آن سرمای کشنده، خاصیت خود را از دست داده بودند و در نهایت آنکه تا صبح بیدار بودیم و از این پهلوی به آن پهلوی می‌غلتیدیم.

صبح وقتی از چادرها بیرون زدیم، هوا صاف بود و خورشید از پشت کوههای سر به فلک کشیده بیرون می‌خیزد. سرما به حدی بود که گوئی، گرمای خورشید نیز یخ بسته بود.

ساعت ۷ چادرها را جمع کرده و بطرف بارگاه چهارم رهسپار شدیم. باز هم اسکندانی و باباجانی در یک کرده و من، مظاهری و زکی پور در کرده دیگر حرکت می‌کردیم.

هر چه به گرمای هوا افزوده می‌شد، راهپیمائی روی برف مشقت‌بارتر می‌گردید. در هر قدم تا کمر در میان برف فرو می‌رفتیم و سپس با تلاشی خسته کننده می‌توانستیم خود را بیرون بکشیم که دوباره نقطه‌ای دیگر زیر پایمان سست شده و فرو می‌رفت. برای بالا رفتن از چند متر قوایی معادل سه ساعت راهپیمائی مصرف می‌کردیم. یک دیواره یخی ۱۰۰ متری در سر راه ما قرار داشت که عبور از آن ساعتها از وقت ما را گرفت. این دیواره از شکافهای عظیم و نقابهای بزرگ خطرناک تشکیل شده بود که کوچکترین بی‌احتیاطی، پرت شدن به قعر دره را در برداشت. حدود ساعت ۱۰ به بالای دیواره رسیدیم. ولی چه فایده ابرهای تیره دوباره خورشید را در خود حل کردند و بارش برف و وزش طوفان آغاز گشت. طناب ثابت مدتی بود که پایان یافته بود و در

دره پائین می‌خیزدند. تمامی این اتفاق چند لحظه‌ای نپایید و پس از مدتی، از آن همه برف و یخ، فقط ابری تیره در دل دره به جای ماند که اندک اندک اوج می‌گرفت و لحظه‌ای بعد تمامی بارگاه دوم را نیز در آغوش خود حل کرد. ابری از پودر سبک و گریزپای برف. به این ترتیب بارگاه اول با بیستی نابود شده باشد.

محل بارگاه سوم، تقریباً مسطح است ولی از طرف یال قله خطر ریزش بهمن آن را تهدید می‌کند و روی هم رفته جای چندان مناسبی نیست. بالاچار چادرها را برپا کردیم. وضع هوا کاملاً ناپایدار و غیر قابل پیش‌بینی است. و الان حدود دو ساعتی است که بارش مجدد برف آغاز شده است. خستگی و گرسنگی قوایمان را تحلیل برده و تنهائی و انتظار آزارمان می‌دهد. (سلا بان می)

**جمعه بیستم و یکم مرداد:**  
هنوز برف دست بردار نیست. شوخی

نتیجه پیشروی مشکل تر شد.

حدود ساعت دوازده در ارتفاع ۷۰۰۰ متری، استراحت کوتاهی کردیم. برف به شدت به سر و صورتمان می خورد و جلوی دید را می گرفت. امروز را هر طور که شده بایستی آنقدر بالا برویم تا این شیب پایان یابد، در غیر این صورت محال است که بتوانیم محل مناسب برای بارگاه پیدا کنیم. وجود کولاک شدید و مه غلیظ، اجازه بررسی مسیر و تعیین محل بارگاه را نمی دهد.

ساعت یک بعدازظهر راهپیمائی آغاز می شود. کوله ها سنگین و انرژیها به کمترین حد ممکن رسیده اند. ارتفاع زیاد و کمبود اکسیژن نیز، سردرد شدیدی برای افراد به ارمغان آورده است. هر دو قدم نیم ساعت وقت می گیرد. سه قدم به سه قدم می ایستیم و دوباره خود را بالای کشیم.

حدود ساعت سه بعد از ظهر، خسته و کوفته روی برفها ولو می شویم. عقربه ارتفاع سنج روی رقم ۷۱۰۰ متر ماسیده است. با این همه تلاش بیش از ۲۵۰ متر صعود نکرده ایم. قلبها آنچنان می تپد که گوئی همین الاساعه سینه ها را شکافته و بیرون می جهند. تلاش برای یافتن محل بارگاه آغاز می شود. ولی تلاشها بی نتیجه اند. شیب تند، خطر ریزش بهمن، شکافهای یخی و بالاخره تله های برفی امکان یافتن محل مساعد برای بارگاه را به حداقل ممکن تقلیل می دهند. قدرت بالا رفتن هم وجود ندارد. چه باید کرد؟ جای قمار نیست. در یک کلام اینجا نمی شود اطراق کرد. امکان پیواک هم نیست.

باید برگردیم (این نظر مظاهری است) و چاره های جز این نیست. یک ساعتی را زیر بارش برف می نشینیم. اشک روی گونه هایمان روان است. طعم شور مزه آن را بخوبی حس می کنم. من ایمان دارم که تمام این مسیر را بچه ها روی غیرت بالا آمدند. دیگر بایستی فاتحه صعود را خواند. نه غذا داریم، نه گاز و نه وقت. اگر یک گروه پشتیبان در بارگاههای پائین داشتیم، وضع فرق می کرد. ولی تنهائیم. هیچ قلبی آن پائین برایمان نمی تپد. هیچ جنبنده ای نیست. فقط طوفان است و برف.

برقراری بارگاه در این محل، قماربست که مسلماً بازنده اش خواهیم بود. به هوای خوب هم

امیدی نیست. الان یک هفته می شود که هوا حالت ناپایداری را نشان داده است. لذا برمی گردیم. ولی نه به این سادگی در کلام.

## واقعیت شکست

### سه شنبه بیست و پنجم مرداد:

دیشب تا نزدیکی صبح برف بارید. هوا سرد است و همه وسائل داخل چادر یخ بسته است. بلورهای یخ که از سقف چادر می ریزند، مثل سوزنی تیز تا اعماق گوشت و استخوانمان فرو می رود. چهره های همه گرفته و یخ زده است. صدائی نیست جز زوزه طوفان و برخورد قطرات برف با بدنه چادر. با امروز پنج روز است که در بارگاه سوم زندانی شده ایم. ارتفاع سنج روی رقم ۶۸۵۰ متر ماسیده است. دو روز قبل توانسته بودیم تا ارتفاع ۷۱۰۰ متری قله را صعود کنیم. اما هوای خراب مجبورمان کرده بود که به بارگاه سوم بازگردیم. در آن ارتفاع جانی برای برقراری کمپ نیافتیم.

طبق آخرین محاسبات در مورد وقت و مواد غذایی به این نتیجه رسیدیم که چاره ای جز بازگشت نیست. درد آور است. آن همه تلاش، جنگندگی و حالا شکست. ولی نه... این شکست نیست، پیروزی است. برای ما پیروزیست. نه امکانات گروههای بزرگ را داشتیم و نه کسی در این راه همپایمان شده بود. با قلبی شکسته از تهران خارج شده بودیم. آری قلبی شکسته و ناامید. ولی فردا روشن است. فردا سپید است. فرداها تکرار می شوند. فردا از آن ما خواهد بود و این اولین قدمها همیشه با زمین خوردن تمام می شوند، در حالی که همین زمین خوردنهاست که پیروزیهای فردا را نوید می دهند.

آری پیروزی. ما فردا پیروزی شویم. همین فردا. من به این نکته واقفم که شکست هر چقدر هم که با تجربه های گرانبها همراه باشد، تلخ است. و آدمی را آزار می دهد ولی اگر پا روی انصاف نگذاریم ما با امکانات ناچیزیمان، تلاش خود را کرده ایم. و از این بیشتر در حدمان نبود. اسکندانی بیش از همه آزرده خاطر است. گناهی ندارد. خیلی تلاش کرده. نتیجه ای بهتر از این را می خواهد. مظاهری، زکی پور و باباجانی و

بالاخره خود من هم، دست کمی از او نداریم. ای کاش اشکمان می توانست دل آسمان را به رحم آورد. ای کاش می توانست، یخها را ذوب کند. ای کاش فقط سه روز، آری سه روز بخت با ما یار بود. ولی این چنین نشد و این سرنوشت رقم خورده ما بود.

\*\*\*\*\*

الان در بارگاه اول هستیم. بهمن همه چیز را نابود کرده است. با هزار زحمت بارگاه را برقرار کردیم. از آن همه وسیله چیزی باقی نمانده است. در حقیقت طوفان بهمن بارگاه را زیر و رو کرده است. فردا را اینجا خواهیم ماند و سپس به طرف بارگاه اصلی خواهیم رفت.

## بازگشت به تهران

### جمعه بیست و هشتم مرداد:

دیروز از بارگاه اول به طرف کمپ اصلی بازگشتیم. وزن کوله ها حدود ۴۵ کیلوگرم می شد. بایستی یک روزه همه بارها را تا بارگاه اصلی حمل می کردیم. در حین بازگشت به بارگاه، درست در زمانی که مشغول صرف نهار بودیم. صدای وحشتناک ریزش بهمن همگی را از جای پراند. درست از بالای سرمان بهمن به عظمت قله گاشربورم فرو می ریخت. دست پاچه شده و یکدیگر را در آغوش گرفتیم. می خواستیم در آخرین لحظات زندگی، همچنان در کنار یکدیگر باشیم. نفس ها برای لحظه ای ایستاد.

ولی خوشبختانه دیواره ای که در پناهش بودیم، جانمان را حفظ کرد. و بهمن چندین متر آن طرف تر - روی سراکها - ریخت. زنده ماندنمان فقط یک شانس بود، یک شانس کوچک.

آری گاشربورم با یک بهمن به پیشوا زمان آمده بود. گوئی می خواست با این شوخی کوچک انتقام ترک تازی به حریمش را بگیرد.

\*\*\*\*\*

فردا باربرها به اینجا خواهند آمد. ما بایستی برای همیشه این منطقه را بدرود گوئیم. دستها را روی هم گذاشته و برای بازگشت مجدد بیمان می بندیم. رئیسی در اسکار دو انتظارمان را می کشد، خوب نیست بیش از این او را در انتظار تلخ نگه داریم. Δ

# رشته کوه جهان بین

هیئت کوهنوردی هفشجان



## \* موقعیت جغرافیایی و نسبی و چگونگی پیدایش:

رشته کوه جهان بین از نظر موقعیت جغرافیایی بین طولهای ۳۷ تا ۵۷ و ۵۰ شرقی و عرضهای ۶ و ۳۲ تا ۱۷ و ۳۲ شمالی واقع شده و از شمال به کوهستان چوبین و از جنوب به کوهستان یُمری و با ارتفاع متوسط ۳۲۴۹ متر از سطح خلیج فارس و نیز نسبت به شهر هفشجان که در دامنه‌ی همین کوه قرار دارد متوسط ۲۰۰۰ متر ارتفاع دارد.

جهان بین در شرق استان چهارمحال و بختیاری قرار گرفته و مشرف به شهر هفشجان در دشت شهرکرد دیگر شهرها و روستاهای اطراف خود می‌باشد و حدود ۳ مساحت آن در شهرستان شهرکرد و ۱ آن در شهرستان فارس می‌باشد و دارای سه قله‌ی مرتفع از سمت شمال غرب به جنوب شرق به نامهای پره‌های دالانک با ارتفاع ۳۳۳۳ متر، نای هفشجان با ارتفاع ۳۲۷۵ متر و نای شمس‌آباد با ارتفاع ۳۱۳۸ متر می‌باشد.

در دو انتهای شمال غربی و جنوب شرقی آن دو تنگه‌ی معروف به نامهای بردنجان و خراچی وجود دارد که در اثر فرسایش عوامل آبی بوجود آمده‌اند و اکنون از محل‌های ارتباطی مهم شهرستان فارس و بخش کیار می‌باشند جهان بین به صورت یک رشته از رشته کوه‌های زاگرس و موازی با کوه‌های سالداران، دیناران، میلی و هفت چشمه به صورت تاقدیس بوده که بین آنها ناودیس‌ها به شکل دره و دشتهای کم وسعت واقع شده‌اند.

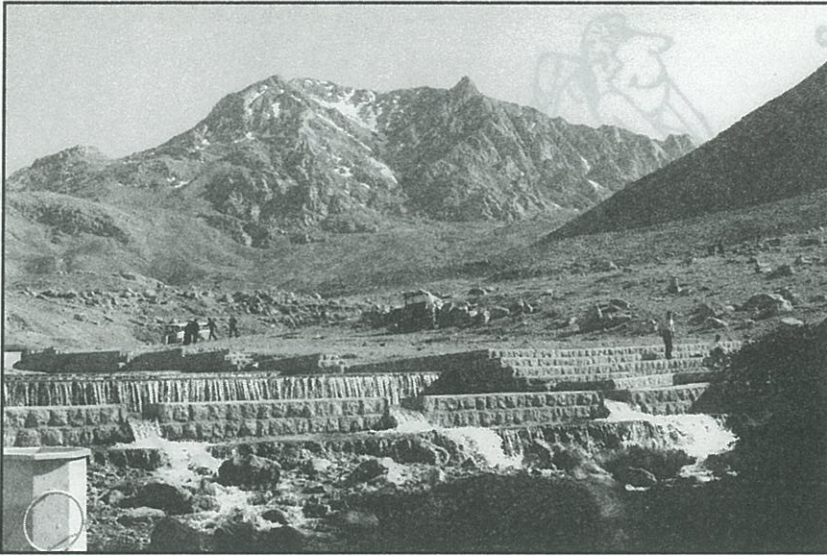
رشته کوه جهان بین از نظر تقسیمات زاگرس جزء چین خوردگی‌های زاگرس بختیاری محسوب می‌شود که از نظر چگونگی پیدایش در طی یک دوران بسیار طولانی از دوران دوم تا اوایل دوران چهارم زمین‌شناسی تحولات زیادی را گذرانده است تا به شکل امروزی ظاهر شده، به طوری که در دوران سوم اثر حرکات کوهزایی

## \* ویژگی‌های آب و هوایی:

رشته کوه جهان بین یکی از رشته‌های منتهی‌الیه شرقی زاگرس و مرز بین ناحیه‌ی خشک و نیمه‌خشک ایران می‌باشد که در مسیر وزش بادهای مرطوب غربی قرار دارد و در حدود ۸ ماه از سال از رطوبت این بادهای بهره‌مند شده و به ویژه در دو فصل پاییز و زمستان ارتفاعات آن از دمای زیر صفر همراه با بارش بیش از ۹۰٪ برف برخوردار است و بیشترین بارش را که حدود ۵۰۰ میلیمتر است در مرز بین دو ناحیه‌ی نیمه خشک و خشک دارد. و به همین دلیل یکی از سرچشمه‌های فصلی رودخانه کارون در منطقه می‌باشد که رودخانه‌ای فصلی به نام آب جهان بین در فصول پاییز و زمستان و بهار از دامنه‌های شرقی آن که ناشی از چشمه‌های متعدد است جریان می‌یابد.

رشته کوه جهان بین از برکت بارش‌های زمستانه و بهاره دارای چشمه‌سارهای متعدد است که سراسر آن را در بر گرفته که نقش مهمی در حیات کوهستان به عهده دارند و همین امر همراه با شرایط آب و هوای معتدل از آن یک مکان تفریحی مناسبی را به وجود آورده و مورد توجه همی علاقمندان طبیعت به خود شده است. همچنین این چشمه‌ها در حیات گیاهی و جانوری و کشاورزی منطقه نقش مهمی را دارند.

مهمترین چشمه‌های جهان بین در دامنه‌های شرقی آن عبارتند از: چشمه گل سفید (گل‌سبیدی) چشمه زنه، چشمه شعبان، چشمه حسن، چشمه چاه یور تیجه، چاه پیاده رو، چشمه مروارید، چشمه لری، چشمه دربید، چشمه وقت ساعت و چشمه نای هفشجان که حدوداً در ارتفاع ۲۷۰۰ متری واقع شده و حیات بخش کوهنوردان در ارتفاع بلند می‌باشد و در آبراهه‌ی مخروط افکنه بزرگ قله‌ی نا قرار گرفته که در طول سال دارای آب بوده و بسیار سرد و ظاهراً معدنی می‌باشد.



منطقه زاگرس بختیاری نیز همانند سایر نقاط زاگرس به صورت یک ژئو سنکینال (ناوزمین) از سمت شرق و سپس در مرکز چین خورده و بالا آمده و سپس رسوبات این ناو زمین در اثر فشار زیاد ناشی از این حرکات کوهزایی به شکل تاقدیس و ناودیس بالا آمده‌اند که جهان بین نیز یک تاقدیس بوده که در دوره‌های میوسن و پلیوسن شکل گرفته و در اثر فرسایشهای آبی و یخچالی شدید دوران چهارم فرسوده شده و این مواد آبرفتی در دو طرف دامنه‌های آن بر روی هم انباشته شده‌اند.

جهان بین جزء کوههای جوان با جنس مواد رسوبی از نوع آهک، مارن و گچ می‌باشد و نیز در بیشتر نقاط خاکهای حاصلخیز قهوه‌ای رنگی دارد که در اثر مواد هوموسی شرایط مساعدی جهت رشد انواع گیاهان در آن فراهم شده است.

#### ✧ ویژگی‌های مرفولوژی و کوهنوردی

تغییرات شدید آب و هوایی در دوران چهارم زمین‌شناسی به ویژه دوره‌های یخبندان سبب فرسایش شدیدی از نوع آبی و یخچالی در جهان بین شده که همراه با انواع هوازدگی فیزیکی و مکانیکی و شیمیایی و بیولوژیکی چهره‌ی جهان بین شدیداً دستخوش تغییرات فرسایش قرار گرفته و مناظر بدیع و جالب مرفولوژی مانند شکافها و پرتگاهها و غارها و ..... را به وجود آورده‌اند که دارای ارزش علمی و مورد توجه ژئومورفولوژیست‌ها می‌باشد.

از طرف دیگر این پدیده‌ها موجب پذیرایی کوهنوردان و کوه‌پیمایان زیادی به ویژه در فصل بهار از نقاط مختلف منطقه و استانهای مجاور به خود می‌شود و یک کوهستان مناسب جهت تمرین و حفظ آمادگی برای صعود به قله‌های بلند مانند زردکوه و ..... می‌باشد.

وجود تیغه‌ها و صخره‌های مرتفع سنگی و دیوارهای بلند شرایط ایده‌آلی را جهت سنگ‌نوردی و صخره‌نوردی فراهم آورده است. همچنین جهان بین یک مکان مناسب جهت صعودهای زمستانه می‌باشد و لذا هیئت‌های کوهنوردی استان و استانهای مجاور در طول زمستان از مسیرهای مختلف برنامه‌های صعود زمستانه را انجام می‌دهند.

همچنین وجود دو غار یکی در خط‌الرأس

جهان بین (پشت چاه پیاده‌رو) و دیگری در امتداد چاه یورتیچه در سمت چپ کلاه قاضی می‌تواند جالب توجه برای غارنوردان باشد هر چند که تا به حال هنوز کسی یا گروهی گزارشی دال بر شناسایی و فرود در غار نداده است.

#### ✧ حیات گیاهی و جانوری

به سبب وجود خاکهای قهوه‌ای رنگ همراه با مواد آلی گیاهی و بارش خوب و هوای معتدل و چشمه‌سارهای متعدد انواع پوشش گیاهی چمنی و مرغزاری همراه با درختچه‌های کوتاه قد و تیغ‌دار، گونها و ..... در بیشتر نقاط این کوهستان از سطح دشت در پای جهان بین تا مرتفع‌ترین نقاط آن در پره‌های دالانگ، به جز مناطق صخره‌ای و سنگی و پرشیب مشاهده می‌شود. جهان بین دارای تنوع و تراکم پوشش

گیاهی بوده به طوری که در حدود ۲۰۰ سال گذشته، سراسر این کوهستان و منطقه پوشیده از انواع تک درختها و درختچه‌ها و گیاهان متنوع مانند انجیر و گیلاس و بادام و پسته وحشی و ..... بوده است که امروزه به صورت بسیار پراکنده در بین صخره‌ها و

شکافها رشد می‌کنند.

گیاهان جهان بین از نوع گیاهان استپی و ناحیه نیمه‌خشک ایران می‌باشد که شامل انواع تیره‌های پروانه‌واران، مرکبان، گونها، چمنها، مرغها، گندمیان، گل سرخیان، چتریان و در سه گروه دارویی، خوراکی و غیر خوراکی تقسیم‌بندی می‌شوند. این گیاهان از سطح دشت هفشجان تا ارتفاعات جهان بین بنابر رطوبت و درجه حرارت پراکنده شده‌اند.

جهان بین به سبب وجود همین تنوع پوشش گیاهی و چشمه‌سارها و اعتدال هوا محیط مناسبی را جهت زندگی جانوری در خود فراهم کرده است به طوری که در گذشته حیوانات نادر و وحشی چون پلنگ و یوزپلنگ، گربه وحشی در آن زیست می‌کرده که امروزه آثاری از حیات آنها مشاهده نمی‌شود. Δ

## تیرک چادر فایبرگلاس

در اندازه‌ها و قطرهای مختلف - تو سوراخ و تو پر  
جهت تولید کنندگان چادرهای گنبدی  
و یدک چادرهای خارجی آسیب دیده  
با انعطاف و استحکام بسیار عالی

تلفن: ۰۲۲۵۱۳۴۵۰ - ساعت ۲۲-۱۹ هاشمی

## صعود از چهارجبهه‌ی قله

# دماوند

## ۲۶ ساعت و بیست دقیقه

جلال رابویی



### مقدمه:

دماوند این آتشفشان خاموش که این روزها بر روی قله‌ی آن تغییراتی در حال شکل گرفتن است جاذبه‌ی سحرانگیز خود را بیشتر از همیشه در شکل واقعی‌اش نشان می‌دهد، این کشش جاودانی همه ساله کوهنوردان و دوست‌دازان کوهستان را از دور افتاده‌ترین نقاط عالم به بام ایران می‌کشد.

پس از چهار سال که از نخستین صعود سرعتی بر دو جبهه‌ی دماوند می‌گذرد، امروز هر چهار جناح اصلی در ۲۶ ساعت و ۲۰ دقیقه صعود می‌شود، این برنامه هفت هزار متر صعود و هفت هزار متر هم فرود به همراه داشت. صعود چهار بار به قله‌ی دماوند حاصل سال‌ها تلاش و کوشش و پایداری در راه قله‌ی دماوند بود چه در زمستان یا پاییز و بهار یا تابستان، طوفانهای سنگین بهار، یا زمستان مرا هرگز از رسیدن به قله باز نداشت. چیزی که همیشه به دنبال آن بودم یک آمادگی روحی ایده‌آل بود نه یک آمادگی جسمانی قوی، در این راستا آنقدر جلو رفتم تا اینکه به تنهایی در زمستان قله را صعود کردم.

بد نیست اینجا نکته‌ای را از قول بزرگان کوهنوردی بازگو کنم که می‌گویند در کوهنوردی غیرممکن وجود ندارد، آنچه در اندیشه ما است اگر همت و پشتکار را به آن اضافه کنیم، بالاخره روزی فرا خواهد رسید که به آن دسترسی پیدا می‌کنیم.

هیچ وقت در ذهنم نمی‌گنجید که روزی بتوانم هر چهار جناح دماوند را در این مدت صعود کنم، مطلبی که لازم است بیان کنم این واقعیت است که کارهای بزرگ نیاز به یک دوره تمرینات و تجربیات طولانی دارد.

برایم مسلم شد که من هرگز به جبهه‌ی چهارم نخواهم رسید و زمانی که به بالای بام برفی می‌رسیدم شرایط هوا دگرگون شده بود، مه و ابر جلوی ماه شب چهارده را گرفته بود و برف و یخ ناچور در مسیر قله وجود داشت. بر روی قله هیچگونه شانس‌ی برای پیدا کردن راه وجود نداشت می‌بایست توقف می‌کردم تا مه کنار رود، این کار را هم کردم.

هوای بسیار سردی جریان داشت ساعت ۹/۳۰ دقیقه شب را نشان می‌داد در اینجا با کنار رفتن مه کمی از راه دیده شد و من بسیار سریع مسیر را پیدا و طی کردم و از فراز تپه گوگردی فرود آمدم.

بعد از برنامه من اشکالات را بررسی کردم و نقاط ضعف و قدرت آن را تحلیل کردم و یک جدول زمانبندی صعود و فرود با حداقل اختلاف زمانی طرح کردم آنگاه یک لیست از مواد غذایی کم حجم و مغذی بیشتر مواد فندی مانند سیب‌زمینی و میوه، انواع شکلات و بیسکویت و نوشابه تهیه کردم، زمان برنامه را هم می‌بایست در یک شب مهتابی انتخاب می‌کردم. یک لیست از وسایل سبک که شامل پوشاک و کفش سبک و حذف چیزهای غیرضروری و یک

وسط برنامه و در صعود جبهه‌ی شمالی متوجه شدم که این طرح با اشکالاتی همراه است و در آنجا بود که در موفقیت شک کردم، بعد در فرود جبهه‌ی سوم تخت فریدون این بیشتر آشکار شد و هنگامی که به تخت فریدون رسیدم دیگر

در سال گذشته وقتی تصمیم گرفتم صعود جبهه‌ی چهارم را هم آزمایش کنم موفق نشدم و توانستم سه جبهه را پشت سر بگذارم. امسال در نیمه‌ی اول تیر ماه که روزها هم بلندتر از امروز بود فرار گذاشتم که چهارجبهه را صعود کنم. در

کوله‌ی سبک با کمترین وزن می‌بایست آماده داشته باشم. ضمناً من با زمان‌بندی که به دست آوردم می‌بایست تمامی طول شب و روز را در راه باشم. امسال تمرینات من کلاً روی دماوند انجام می‌شد و در سال گذشته سه بار قله‌ی دماوند را در ماه‌های دی و بهمن و اسفند صعود کرده بودم و از فروردین ماه سال جاری اقدام به صعودهای سرعتی در جبهه‌ی جنوبی کردم، هراز گاهی هم صعودهایی با این سبک در جبهه‌ی شرقی انجام می‌دادم.

### صعود ۷۰۰۰ متر در یک روز

پنجشنبه یازدهم مرداد ماه هشتاد ساعت دو و ده دقیقه بامداد گوسفندسرای احسان را به آرامی ترک می‌کنیم. نور مهتاب همه جا را روشن کرده بود ما ۷ نفر بودیم همگی به جز یک نفر قصد صعود چند جناح را داشتند، به زودی در شیب کوه قرار می‌گیریم. بروتو نور مهتاب چنان است که گویی در پهنه‌ی آسمان قرار گرفته‌اید. حرکت ما به طرف بارگاه سوم به آهستگی صورت می‌گیرد و این بیشتر به واسطه‌ی تاریکی شب است، هرازگاهی صدای سگ‌های گله‌ی چوپانان سکوت کوهستان را می‌شکست و در بالای دره‌ی سنگی، آنها سرانجام به استقبال ما آمدند. در ساعت سه و ده دقیقه از دره دوم عبور کردیم و در مسیر پناهگاه قرار گرفتیم.

نقطه‌ی خنک‌ترین پهنه‌ی راتول

### راهیان پیشرو دماوند:

بعد از اینکه از صخره‌های مشرف بر پناهگاه عبور کردیم بر روی گردنه‌ای می‌رسیم که کافردره را در سمت راست خود می‌بینیم، آبشار یخی هنوز در خواب صبحگاهی است. بسیاری از کوهنوردان در راه قله به چشم می‌خورند. هوا در اینجا رفته رفته روشن می‌شود. در آبشار یخی به انبوهی از صعودکنندگان بر می‌خوریم که شامگاهان راه قله را در پیش گرفته بودند ما اکنون از آنها عبور می‌کنیم. در زیر شاخک جنوبی تعداد بیشتری از کوهنوردان را ملاقات می‌کنیم. اکثر آنها دوازده شب از پناهگاه حرکت کرده بودند این راهیان

شبانگاه قله‌ی دماوند به تصور اینکه بتوانند از گزند گوگرد و گازهای رها شده در فضا درامان باشند، در شب اقدام به صعود می‌کنند. در اینجا طبق آماری که من از گروه شبروها به دست آوردم معلوم شد که بین ۴۰ تا ۵۰ درصد آنها بیشتر به قله نمی‌رسند. همین مواقع بود که از یک گروه بزرگ هیچ کس صعود نکرده و همگی به قله پشت کردند ولی آمار و ارقامی که گروه‌های صبحگاهی به جا گذاشته‌اند بین ۷۰ تا ۸۰ درصد آنها موفق شده‌اند به قله برسند.

نکته‌ی دیگر، وجود باد و سردی هوا در صبح‌های خیلی زود است که این خود به تنهایی می‌تواند یک عامل بازدارنده باشد، قله‌ی دماوند معمولاً بین ماه‌های تیر تا شهریور هوای آرامی دارد و فصل صعود تابستانی آن به طور معمول ۶۰ روز است. خوب باید توجه داشت که در بقیه‌ی فصول این دماوند شرایط خودش را دارد یعنی سرما و باد آزار دهنده. مسئله‌ی دیگر اینکه از ساعت ۹ صبح به بعد دماوند به طور غیرمنتظره وضعیت آرامتری به خود می‌گیرد و باد می‌افتد. این شرایط و موقعیت تقریباً در بیشتر مواقع سال وجود دارد و ما برای رسیدن به قله از این موقعیت‌های استثنایی سود می‌جوییم.

نکته‌ی سوم، تغذیه است. خوردن غذاهای چرب مانند کنسرو ماهی و گوشت قرمز خیلی مناسب قله‌ی گوگردی دماوند نیست، بعضی‌ها هم در راه قله سیرخام و لیموترش مصرف می‌کنند که هر دو آنها فشار خون را پایین می‌آورد، سیر در تابستان تشنگی را افزایش می‌دهد و کمکی هم به صعود قله نمی‌کند و لیمو ترش اسید معده را افزایش می‌دهد و برای کسانی که در ارتفاع دچار تهوع و ضعف می‌گردند اصلاً مناسب نیست ولی شربت آن در ارتفاع مفید است. نکته‌ی چهارم، هم‌هوایی است. روز قبل از صعود بهتر است که برای هم‌هوا شدن یک تا دو ساعت به طرف قله صعود کنیم این حرکت دو نکته‌ی مثبت به همراه دارد اول باعث می‌شود تا ما خواب نسبتاً خوبی داشته باشیم و دوم اینکه خود را برای صعود فردا آماده کرده‌ایم و دیگر مشکل کوه‌گرفتگی برای ما پیش نخواهد

آمد. به هر صورت ما در ساعت ۸/۱۰ دقیقه به قله می‌رسیم و ۳۰ دقیقه برای صبحانه واستراحت در روی قله توقف می‌کنیم و در آنجا مقداری از بارها مثل مواد غذایی و چیزهای دیگر را در جناح غربی قله جاسازی می‌کنیم و آنگاه در مسیر فرود جبهه‌ی غربی قرار می‌گیریم و به اتفاق اسدالله خانلری از جناح غربی سرازیر می‌شویم. شن‌های یخ زده زیر قله را طی می‌کنیم. هوا کمی سرد و در جبهه‌ی غربی هنوز سایه است. در قسمت پایین‌تر و در ارتفاع حدود ۵۰۰۰ متری گروه‌های صعود کننده در تلاش برای رسیدن به قله بودند. هر چه پایین‌تر می‌رفتیم کوهنوردان بیشتری را ملاقات می‌کردیم. پس از یک ساعت فرود به پناهگاه سیمیرغ می‌رسیم. تعداد زیادی کوهنورد شهرستانی در آنجا به چشم می‌خورند. پناهگاه غربی واقعاً چشم‌اندازی بی‌نظیر دارد وجود کوه‌های مشرف بر دشت لار و دریاچه زیبای آن از این نقطه مانند نگین فیروزه رنگی، خود را آشکار ساخته است، در قسمت شمال غربی که بر دشت داغ هم مشرف است یکی از پیچیده‌ترین راه‌های دسترسی به قله‌ی دماوند می‌باشد. در شاخه‌ی شمال غربی آن چندین یخچال به چشم می‌خورد. وجود تخت‌سنگ‌های عظیم بر روی هم و صخره‌های به وجود آمده از گدازه‌های آتشفشان و بقایای خاکسترهای آن در کنار یخچال‌ها همگی حکایت از بی‌نظمی این منطقه دارد. یخچال سرداغ که بخش عمده‌ی آن مانند یخچال شرقی پنهان و در زیر شن و خاک قرار دارد چهارمین یخچال بزرگ دماوند و بزرگترین یخچال بخش غربی است. سه یخچال بزرگ و دائمی دیگر در این منطقه وجود دارد البته ناگفته نماند که چندین یخچال کوچک دیگر هم وجود دارد که خاکسترهای آتشفشان روی بستر آن را گرفته و از دید پنهان شده است. اگر کمی به طرف جنوب غربی نگاه کنیم یال بلند چال چال را می‌بینیم، صعود از آن بسیار لذت‌بخش است. مسیر رسیدن به قله از گوسفندسرای چال چال شروع می‌شود، در این راه به تخته‌گاه‌های هموار و کاسه‌های بزرگ



جای پذیرایی کردند، این پناهگاه تقریباً هم تراز پناهگاه تخت فریدون است و جالب اینکه از این نقطه گوشه‌ای از آن هم دیده می‌شود در واقع بهتر است که بگوییم تخت فریدون کمی پایین‌تر از پناهگاه شمالی است.

#### راههای دسترسی به قله:

بعد از استراحتی کوتاه پناهگاه را به سوی قله ترک می‌کنیم. مسیر شمالی از پناهگاه یک تا کاسه‌ی شمالی، کمی پیچیده و ناهموار به نظر می‌رسد، ولی مسیر سمت چپ به طرف شرق یعنی یال شمالی برای صعود مناسبتر است برای رسیدن به آن نیاز نیست که از مسیر جانپناه‌ها دست به صعود زده شود بلکه در پایین‌ترها قبل از رسیدن به سنگ بزرگ گوسفندسرا و حدود ۵۰۰ متر به طرف شرق به دو دره نزدیک به هم می‌رسیم که یک یال از وسط آن دو عبور کرده، که همین خود تشکیل یال بلند شمالی را می‌دهد، بعد در روی یال و در ارتفاع ۲۸۰۰ متری وارد یک تخت‌گاه سرسبز می‌شویم که گل

بارش چندین برف تازه طی هفته‌های گذشته به کوه طراوت تازه‌ای بخشیده بود، ولی خوب روی هم رفته امسال ذخایر برف خیلی کمتر از سال گذشته نشان می‌دهد و بیشتر اینجور به نظر می‌رسد که گرمای هوا در این نقاط تأثیر منفی‌اش را بر روی یخچال‌ها و برفچال‌ها گذاشته باشد از این رو جریان‌های آب به صورت رودخانه بر روی یخچال سیوله از این فاصله جلب توجه می‌کند.

فرود از صخره‌های سیاه مشرف بر یخچال سیوله خیلی دل‌انگیز و نشاط‌آور است، در عبور از مرحله‌ی دوم فرود پس از عبور از این قسمت به ناحیه‌ی هموار می‌رسیم. کمی بعد در جانپناه دوم شمالی قرار می‌گیریم، این جانپناه فلزی در ارتفاع چهارهزار و پانصدمتری از سطح دریا قرار گرفته است در ضمن جانپناه اول هم حدود ۷۰۰ متر پایین‌تر و در ارتفاع ۲۸۰۰ متری واقع شده ولی بعضی‌ها به غلط ارتفاع اولی را ۴۰۰۰ متر و دومی را ۵۰۰۰ متر می‌دانند. در داخل پناهگاه چندین تن از کوهنوردان گنبد بودند که از ما با

روبرو می‌شویم، در ارتفاع پنج هزار متری پس از گذشتن از کاسه‌ی بزرگ جنوب غربی به صخره‌های زیر قله می‌رسیم که آشار یخی بلندی آن را در برگرفته بعد از آن به حوضچه‌ی گوگردی خیلی نادری روبرو می‌شویم که کمتر کوهنوردی از آن عبور کرده، با این توضیحات که در واقع شناخت قسمتی از جناح غربی است می‌پردازیم به شرح برنامه. بعد از ۴۵ دقیقه استراحت در پناهگاه به طرف قله حرکت می‌کنیم. در ساعت اول با گامهای آهسته و بدون توقف پیش می‌رفتیم. در ساعت دوم گام‌ها را سریعتر می‌کنیم. در ساعت سوم صعود به گروه‌هایی برمی‌خوریم که قبلاً آنها را در هنگام فرود دیده بودیم که به طرف قله می‌رفتند به آنها روزخیر و خسته نباشید می‌گوییم و از کنار آنها به آرامی گذر می‌کنیم. کمی بالاتر حدود ده دقیقه استراحت می‌کنیم و آنگاه گامهای سریعتری برمی‌داریم و به سرعت خود را به قله می‌رسانیم در آنجا کمی استراحت می‌کنیم تا اینکه به طرف جناح شمالی سرازیر می‌شویم.

و گیاه فراوان آن نظرها را به خود جلب می‌کند و می‌توان به آب هم در کناره‌های مسیر دسترسی پیدا کرد. این قسمت ارزش کوهنوردی فنی آن برتر از مسیر عادی است، از این راه خیلی کم صعود شده است، یک نکته اینکه توجه به تنوع صعود در طول برنامه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و این طرز فکر در وجود ما می‌تواند داشتن انگیزه صعودهای برتر را تقویت کند. این منطقه در قسمت‌های بالاتر از زیبایی و جذابیت خاصی برخوردار است، وجود صخره‌های هموار و بلند با چشم‌اندازهای بکر و دست نخورده همگی حکایت از یک مسیر برتر دارد، و اینکه پیدا کردن راه‌های مطمئن صعود در آن کار آنچنان سختی نیست، در ارتفاع پنج هزار متری و در کاسه‌ی شمالی این راه با راه شمالی یکی می‌شود. بد نیست بدانید که یک مسیر فوق‌العاده زیبایی در سمت راست یخچال سیوله واقع شده که قسمت‌های بالایی آن مخلوطی از سنگ و یخ است ولی در قسمت‌های پایین که از چمن‌بُن آغاز می‌شود تا ارتفاع چهارهزارمتری بی‌نظیر است همه جا سبزی و چمن است در این ارتفاع به چندین کاسه یخچالی متروک برمی‌خوریم که همانند یخچال‌های مرده است.

در اینجا من تأکید می‌کنم که تنها پرداختن به یک گزارش محدود کافی نیست، لازم است که در پیرامون آن با وضعیت منطقه و مسیرهای صعود آشنا شد و در این زمینه به مسئله‌ی آب و هوا - زمان‌بندی‌های صعود یخچال‌ها، نوع سنگ‌ها، مانع‌های مسیر، صخره‌ها، گیاهان، نوع جانوران، رودخانه‌ها و همچنین صعودهای شاخص انجام شده پی برد. اصولاً بر این عقیده هستم که در یک صعود می‌بایست به کل منطقه هم توجه نشان داد و آن را به تفسیر کشید، یک نکته‌ای که فراموش کرده بودم به آن پردازم تقسیم‌بندی جبهه‌های دماوند است، هر جبهه دارای سه جناح اصلی و چند جناح فرعی می‌باشد، مثل: جبهه جنوبی جناح میانی گوسفندسرای احسان، جناح یک شرقی، یال ملاخوران، جناح دو شرقی یال و زمین چال، جناح جنوب‌غربی (سمت چپ گوسفند سرای احسان) جناح

جنوب غربی دو معدن قرقه. **با گام‌های سریع به سوی قله**

حرکت از پناهگاه را خیلی سریع آغاز کردیم در قسمت بالا و در اوایل صخره‌ها با دو کوهنورد آشنا ملاقات کردیم آنها تصمیم داشتند که به طرف قله ادامه‌ی مسیر دهند ظاهراً کوله‌های سنگینی هم حمل می‌کردند، البته ما در هنگام فرود در میان راه، آن دو را دیده بودیم که مشغول صعود بودند، بعد از گذشتن از گذرگاه سیوله وارد کاسه شمالی می‌شویم در اینجا من از خانلری جدا می‌شوم برنامه من این است که قبل از تاریکی شب خود را به تخت فریدون برسانم.

**زاغ‌ها پرندگان نجات**

در زیر ستون‌های گوگردی قله هستم که با دسته‌ای از زاغ‌های بلند پرواز قله روبرو می‌شوم آنها با دیدن من جیغ زنان حضورشان را اعلام می‌دارند. بعضی از آنها به طرف من شیرجه می‌زنند و از روی سر من عبور می‌کنند این حرکات را من کمتر در این پرندگان دیده بودم، این صحنه‌هایی بود که مرا به یاد سالهای دور می‌انداخت. در بیست و پنجم شهریور ماه سال شصت همین زاغ‌های سیاه باعث پیدا کردن جسد کوهنوردی در دره‌ی یخار شدند و این بار کمی به عقب برمی‌گردیم و سال ۵۷ و در همین جبهه‌ی شمالی شادروان تقی فخرقلمی بر اثر سقوط در ارتفاع پنج هزار متری درگذشت. جسد او مدت‌ها در بالا ماند. بارش‌های برف مانع از پیدا شدن او می‌شد تا اینکه روزی برای پیدا کردن او اقدام کردیم و به اتفاق مرحوم عبدالله عزیزی خیلی از جاها را جستجو کردیم و زمانی که می‌خواستیم جستجو را متوقف کنیم من کمی از دیگران جلوتر می‌رفتم به ناگاه چند زاغ سیاه را دیدم که در یک نقطه پرواز می‌کنند و هرازگاهی بر همان نقطه بر زمین می‌نشینند با کنجکاو‌ی به طرف آنجا رفتم و با جسد خون‌آلود تقی فخرقلمی روبرو شدم. جالب اینکه این زاغ‌ها هیچ صدمه‌ای به او نرزه بودند.

بعد از پشت سر گذاشتن زاغ‌ها و عبور از باند شمالی به قله پا می‌گذارم، در اینجا وسایل اضافی را که مقداری هم شامل مواد غذایی می‌شود بر روی قله و در مسیر شمال شرقی قرار می‌دهم، خوب من برای برگشتن بر روی قله می‌بایست که انرژی کمتری را مصرف می‌کردم حال در صورتی که ساعت ۶/۴۵ دقیقه را نشان می‌داد سبک بار در مسیر فرود قرار می‌گیرم. این در صورتی بود که زمان سریعی را از جانپناه شمالی طی کرده بودم یعنی زمانی کمتر از دو ساعت و چهل و پنج دقیقه، و اکنون با این امید که توانایی بالا آمدن از تخت فریدون را دارم به پایین می‌روم.

در این بالا مسیر شمال شرقی با مسیر شمالی مشترک شده و حدود یکصد تا یکصد و پنجاه متر در هم ادغام شده‌اند، این مسیر بام برفی چندین سال است که این شکل و وضعیت را به خود گرفته، در گذشته زمانهایی که برف بیشتری می‌بارید مسیر مستقیم از صخره‌ی بام برفی به قله امتداد پیدا می‌کرد حتی در تابستان هم این منطقه زیر پوشش برف قرار داشت و کوهنوردان برای رسیدن به قله مشکلی نداشتند. امروز بر اثر کمی بارش در بیشتر این مناطق، یک بستر ناهموار شنی به وجود آمده. یخچال دویی‌سل یک بخش عمده‌اش در اثر گرما و فرسایش از بین رفته است.

در اینجا من برای رسیدن به تخت فریدون زمان زیادی ندارم. لازم است که خیلی سریعتر و بدون فوت وقت و قبل از تاریک شدن هوا آنجا باشم. بعد از آن در صخره‌ی بام برفی قرار می‌گیرم. به زودی از صخره‌های بام برفی پایین می‌آیم بعد از آن به یال مشرف بر دره‌ی یخار می‌رسم صدای ریزش آب که از روی یخها جریان داشت در این غروب تنها صدایی بود که از این دره شنیده می‌شد.

در ساعت هشت به پناهگاه تخت فریدون می‌رسم. ارتفاع این پناهگاه در حدود چهار هزار و چهار صد متر است و دارای چهار مسیر صعود است دو مسیر آن در جبهه‌ی شمال شرقی و دو مسیر دیگر آن هم در جبهه‌ی شمالی واقع شده،

در اینجا پس از سی دقیقه استراحت، پناهگاه را به سوی قله ترک می‌کنم.

**به سوی قله با گام‌های نامرئی**

هوا هنوز کاملاً تاریک نشده هزارگاهی برمی‌گردم و نیم‌نگاهی به پناهگاه می‌اندازم. گام‌های نخست را به سهولت برمی‌دارم و سعی می‌کنم که آهسته‌تر حرکت کنم، ابرها در شرق آسمان تجمع کرده و جلوی نور ماه را گرفته بودند و همه جا در تاریکی قرار داشت راه خود را نشان نمی‌داد، می‌بایست که با چراغ قوه حرکت می‌کردم. مدتی به همین شکل گذشت تا اینکه ابرها کنار رفتند و مهتاب پهنه‌ی کوهستان را روشن کرد هوا رفته رفته سردتر می‌شد. بر روی گردنه‌ی مشرف بر یخار بادی سردی جریان داشت. از این نقطه به بعد مسیر به سمت راست تیغه‌ها امتداد پیدا می‌کرد و نور مهتاب که شب یازدهم را در خود رقم می‌زند هرگز نمی‌تواند مسیر را روشن کند چون راه در سایه‌ی صخره‌ها قرار می‌گیرد، برای گریز از تاریکی ترجیح می‌دهم که بر روی صخره‌ها حرکت کنم، پس از مدتی صعود در این وضعیت به نظر می‌رسد عبور از درون صخره‌های مشرف بر دره‌ی یخار با اشکالاتی همراه می‌شود.

سایه‌ی شب و وجود حفره‌ها و شکاف‌های سنگی مانع ادامه‌ی مسیر از این نقطه می‌شود. تصمیم می‌گیرم برگردم به مسیر اصلی که کاملاً در تاریکی قرار داشت. بدین ترتیب ساعت‌ها بود که در راه بودم برای رسیدن به بام برفی به تلاشی مضاعف نیاز داشت و من هنوز نیرو و انرژی آن را در خود می‌دیدم. ولی خوب این را هم باید بگویم که این شرایط کوه و تاریکی مسیر مرا بسیار خسته کرده بود. در این گذر این طور مشاهده می‌شد که به اندازه‌ی طول تمام سه جبهه نیرو مصرف کرده باشم.

من قبلاً برنامه را به شکلی طراحی کرده بودم که بتوانم از نیرو و توانایی خود به طور تقریباً یکسان در طول صعود چهار جبهه سود جسته باشم، افکارم به سختی و ناخودآگاه در همه جا بود فکر نرسیدن به قله در من تقویت

شده بود با قدم‌های نامرتب و کند پیش می‌رفتم تا اینکه بعد از تمام شدن صخره‌ها ناگهان بام برفی را دیدم که در پرتو نور مهتاب خیره شده بود. احساس غریبی به من دست می‌دهد و من نیروی تازه‌ای را در خود می‌بینم کوه مانند روز روشن شده است، حال در اینجا کمی استراحت می‌کنم و آخرین مواد غذایی در کوله پشتی که شامل یک عدد موز، مقدار کمی نوشابه و چند عدد شکلات بود مصرف می‌کنم و این را هم می‌دانم که در روی قله مقداری خوراکی و نوشابه گذاشته‌ام.

### تلاش تا آخرین نقطه

همراه نسیم سردی که در راه بام برفی وجود داشت به طرف قله می‌روم.

در اینجا برف‌هایی که در هنگام فرود تا بالای زانو در آن فرو می‌رفتیم حال پس از گذشت پنج ساعت به صورت یخ‌های سخت و منجمد در آمده بودند تابش نورانی مهتاب در این نقطه کاملاً چشمگیر است. در نزدیکی‌های قله شتاب گامها بیشتر می‌شود و در این حالت ترجیح می‌دهم مسیر مستقیم را انتخاب کنم. اکنون فقط خاکسترهای زیر قله را در پیش رو دارم.

ساعت بیست و پنج دقیقه بامداد است که بر روی قله تک و تنها می‌ایستم و به پاس این نعمت‌ها شکرگزاری می‌کنم. در کنار حوضچه‌ی گوگردی جدیدی که بوی تعفن از آن خارج می‌شد زانو می‌زنم و سجده‌ی شکر به جا می‌آورم. به هر تقدیر از جبهه‌ی جنوبی با آرامش

فرود می‌آیم. در حین پایین آمدن احساس می‌کنم که سرما بدن مرا کرخ کرده است، بعد از آن به راحتی از آبشار یخی هم عبور می‌کنم و در کنار سنگی توقی کوتاه کرده و مقداری میوه و شکلات می‌خورم، از

بام برفی به این طرف هیچ چیزی نخورده بودم، در نزدیکی‌های پناهگاه جنوبی رفت و آمده‌ی زیادی به چشم می‌خورد ساعت دو و سی و پنج دقیقه بامداد است به اولین دسته از کوهنوردانی که به طرف قله حرکت کرده‌اند روبرو می‌شوم و به آنها صبح‌بخیر می‌گویم، پس از گذشتن از گذرگاه کافر دره و عبور از صخره‌های سرخ لت به گوسفندسرای میانی می‌روم، در این جا مورد حمله‌ی سگ‌های گله‌ی چوپان قرار می‌گیریم آنها در تعقیب من لحظه‌ای هم درنگ نمی‌کنند در این وادی از چوپان گله هم خبری نبود، به هر ترتیب فرار به سلامت از این معرکه خود یک حکایتی است، شب هنوز به پایان نرسیده بود که به گوسفندسرای عمو احسان یا بهتر بگویم پایگاه اصلی می‌روم، ساعت چهار و سی دقیقه بامداد را نشان می‌داد.

تمامی طول شب و روز راه پیمودم و زمان از بیست و چهار ساعت هم گذشت با توجه به اینکه حرکت ما ساعت دو و پانزده دقیقه‌ی روز قبل آغاز شده بود جمعاً بیست و شش ساعت و پانزده دقیقه زمان رفت و برگشت به طول انجامید. گوسفندسرا هنوز در خواب به سر می‌برد، ولی کوهنوردانی هم بودند که در این آغاز صبح، پایگاه را به سوی بارگاه سوم ترک می‌کردند.

برنامه‌ی صعود این چهارجبهه در اینجا خاتمه پذیرفت. در پایان با این نگاه که ادامه‌ی این راه سرفصل نویی را در کوهنوردی جوان ایران به همراه داشته باشد آرزوی موفقیت و توفیق آن را دارم. Δ

### جناب آقای بهمن شهوندی

از زحمات بی‌شائبه جنابعالی در بزرگداشت کوهنوردان کانون کوهنوردان تهران عموماً و از خدمات شایسته شما در سوگ زنده‌یاد هم‌نورد عزیزمان مهدی سلطانی خصوصاً سپاسگزاریم.

محمدحسین خوان‌ینما - حسین رضائی - قاسم فیروزبهی - فریدون قالیباف - عباس ریحانی - داوود محمدی

# آموزش اصول مقدماتی ارزشمند برای نوآموزان

قسمت سوم • ترجمه: حمید مدرسی فرد

مقدمه:

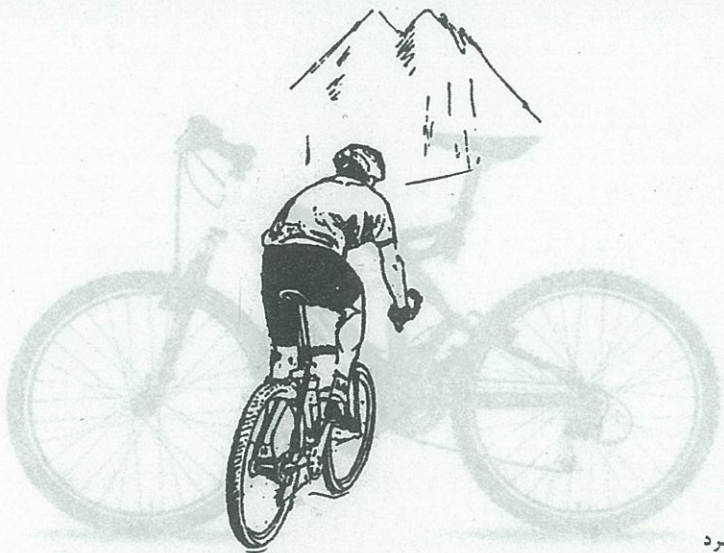
یکی از بهترین و جانب‌ترین مواردی که در خصوص دوچرخه می‌توان به آن اشاره نمود؛ تنوع دوچرخه‌هاست. دوچرخه‌ها با شکلها؛ سایزها؛ رنگهای بسیار متنوع و کارایی‌های مختلف وارد بازار می‌شوند که البته کارایی هر دوچرخه با طراحی ظاهرش مشخص می‌شود. احساس رضایت و نشاطی که از دوچرخه‌سواری حاصل می‌شود؛ دقیقاً بستگی به انتخاب نوع دوچرخه دارد. پس قبل از آنکه برای خرید دوچرخه مورد نظرتان اقدام کنید حتماً:

- ۱- عجله نکرده و آرام باشید.
- ۲- از خودتان بپرسید: چه انتظاری از دوچرخه‌ام دارم؟ می‌خواهم از آن در کجاها استفاده کنم؟ مثلاً در جاده‌ی آسفالت یا پر از گل و لای یا در کنار دریا و در پارکها یا ...
- ۳- حتماً با افراد اهل فن و متخصص مشورت کنید.
- ۴- سعی کنید اطلاعاتتان را نسبت به دوچرخه‌ی مورد نظرتان افزایش دهید.

پس برای آشنایی بیشتر شما عزیزان نکات کلی اجزای دوچرخه تقسیم‌بندی کلی انواع دوچرخه‌ها می‌اندازیم.

## ۱- دوچرخه‌های کوهستانی

در حدود ۱۵ سال پیش، دوچرخه‌های کوهستان تازه واردان دنیای دوچرخه سواری بودند. اما امروزه فروش این نوع دوچرخه‌ها بیش از تمام انواع دوچرخه در سطح جهان است. دوچرخه‌های کوهستان بسیار سریع جای خود را در بین دوستداران و مشتاقان دوچرخه باز کردند. از نمونه‌های بارز این گروه از دوچرخه‌ها می‌توان به تعداد بالای دنده (۱۸ تا ۲۴)، به کارگیری از بالاترین فن آوری و استفاده از بهترین آلیاژها برای ساخت بدنه و قطعات آن، شکل خاص لاستیکها که به جای آج‌های شیار مانند، برجستگیهای قلمبه‌ای شکل روی آن وجود دارد و ملزوماتی که با آن بتوان به راحتی رکاب زد و دوچرخه را کنترل نمود، اشاره نمود. در حال حاضر با تجهیز این گونه



دوچرخه‌ها به ضربه‌گیرها و استفاده از فنرهای چند شاخه‌ای برای راحتی بیشتر و کنترل بهتر در جاده‌های سنگلاخی، علاقمندان بسیاری را مجذوب خود ساخته است. دوچرخه‌های کوهستان برای مسابقات تایم‌تریل (تعقیب و گریز) - مسافرتی‌های بین شهری در جاده‌های سنگلاخی و پرفراز و نشیب بسیار مناسب‌اند. سه عامل اساسی یعنی: حداقل مراقبت - بیشترین دوام و پایداری و در آخر حالت نشاط‌انگیز غیرقابل قیاس، دوچرخه‌های کوهستان را به بهترین وسیله برای سفرهای خارج شهری تبدیل کرده است. با آنکه این نوع دوچرخه‌ها به روی جاده‌های آسفالت بسیار سنگین حرکت می‌کنند.

اما می‌توان حتی در داخل شهرها نیز از آنها استفاده نمود و به دلیل محبوبیت دوچرخه‌های کوهستان در بین مشتاقان این ورزش، هر روزه شاهد مسابقات مختلف در سطح جهانی و بین‌المللی هستیم.

احتمالاً اگر به یک فروشگاه دوچرخه‌سواری سری بزنید حتماً می‌توانید انواع دوچرخه‌ی کوهستان را که در ذیل به آنها اشاره می‌گردد، مشاهده نمایید.



۱-۱ دوچرخه‌های DownHill: یا دوچرخه‌های سرانشیبی که دارای فنرهای خاص و قوی و نیز ضربه‌گیرهای عالی هستند. این نوع دوچرخه همانطور که از اسمش مشخص است برای مسیرهایی است که سرانشیبی‌های تند و پیچهای بسیار شدید و فنی دارند. اما بالعکس با داشتن شکل هندسی خاص رکاب زدن با آن در سربالایی تقریباً غیرممکن است.

دوچرخه‌های سراسیبی و استقامت دامنه تغییرات چرخ‌دنده‌ها و نیز سیستم ترمزهایش در این کلاس از قدرت بالایی برخوردار نیست پس بدین خاطر نمی‌توان با آن در مسیرهای Down hill و Cross-Country دوچرخه سواری نمود.

## ۲- دوچرخه‌های Cross

این نوع دوچرخه‌ها به تمام معنا به منظور کسب سلامتی، لذت بردن از دوچرخه‌سواری، رفتن از منزل تا محل کار و بالعکس در سطح شهر و همچنین گل‌گشت‌های یک روز خارج شهری مورد استفاده قرار می‌گیرند. با توجه به شکل ظاهری و اسکلت بندی‌اش، رکاب زدن در سربالایی و سرپایینی برای افراد عادی بسیار راحت و مفرح است. لاستیک‌های این نوع دوچرخه مابین دوچرخه‌های کوهستان و دوچرخه‌های جاده قرار گرفته، یعنی از نوع اول باریکتر با آج کمتر و از نوع دوم پهن‌تر با آج بیشتر و نیز همانند دوچرخه‌های کوهستان دارای ۱۸ تا ۲۴ دنده است. بیشترین زمان استفاده از این نوع دوچرخه‌ها در اواسط فصل بهار و شروع فصل تابستان است که گل‌گشت‌ها آغاز می‌شود.



## ۳- دوچرخه‌های Road-Bike

همانطوری که از اسمش مشخص است فقط مخصوص دوچرخه‌سواری به روی جاده‌های آسفالتی است و غیر از آن هیچگونه استفاده دیگری ندارد. از دیرباز این نوع دوچرخه در اروپا مورد استفاده قرار می‌گرفته و تاریخچه آن به بیش از ۱۰۰ سال برمی‌گردد. دوچرخه‌های جاده نسبت به انواع دوچرخه‌های معرفی شده از راحتی کمتری برخوردار است اما بالعکس دارای شتاب و سرعت بالایی است. از نظر شکل ظاهری، فرمان به سمت پایین، لاستیک‌ها بسیار باریک و تعداد دنده‌ها بین ۱۲ تا ۲۱ است، وضعیت زین به صورتی است که راکب مجبور است تقریباً به حالت خوابیده به روی دوچرخه قرار گیرد (حالت ایرودینامیک). استفاده از دوچرخه‌ی جاده برای انواع مسابقات جاده و سرعت در پیست‌های مخصوص است. یادآوری: به هیچ عنوان از این دوچرخه در جاده‌های خاکی و سنگلاخی استفاده نکنید چون به علت باریک بودن لاستیک‌ها و مقاوم نبودن طوقه‌ها مجبورید بعد از دوچرخه‌سواری حتماً نسبت به خرید یک دست لاستیک با طوقه اقدام عاجل به عمل آورید!



۱-۲ دوچرخه‌های Cross-country یا دوچرخه‌های استقامتی؛ که از دوچرخه‌های سراسیبی خشک‌تر بوده که آنهم به علت نداشتن فنربندی قسمت عقبی است، البته با کمی پول بیشتر می‌توانید در بازار، این نوع دوچرخه را با فنربندی قسمتهای عقبی و جلویی خریداری نمایید. امروزه دوچرخه‌های استقامتی با آلیاژ سبک و مقاوم ساخته می‌شوند که طبعاً محبوبترین دوچرخه در گروه دوچرخه‌های کوهستان هستند. جدیدترین نوع از دوچرخه‌های کوهستان که وارد بازار جهانی شده است به نام مدل‌های Free-Ride و Dual Sport معروف هستند که Dual Sport ها با داشتن سیستم فنربندی دوتایی، برای دوچرخه‌سواری در مسافتهای طولانی بسیار مناسب هستند. مدل‌های فوق تلفیقی از دوچرخه‌های سراسیبی و استقامتی می‌باشند، گرچه استفاده از این دو نوع در سربالایی‌های تند با مشکل همراه است اما برای مسافتهای طولانی و جاده‌های سنگلاخی و ناهموار بسیار راحت و مطلوب‌اند.

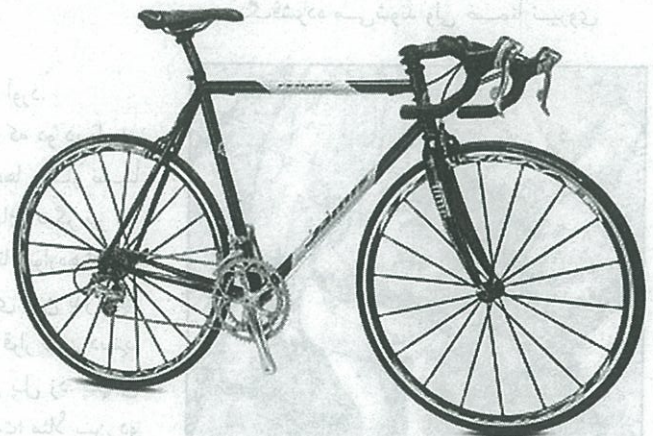
۱-۳ دوچرخه‌های ATB: نوع سوم از دوچرخه‌های کوهستان به دوچرخه‌های شهری معروف هستند. این نوع دوچرخه نیز مانند دو نوع قبلی دارای اسکلت‌بندی قائم و چرخ‌های پهن اما کمی سنگین‌ترند. حقیقتاً به دوچرخه‌های شهری یا ATB می‌توان دوچرخه‌های همه کاره لقب داد زیرا می‌توان با آنها در جاده‌های کوهستانی، خیابانها، دشتهای جنگل، کویر و چمنزارها همراه بود و از دوچرخه سواری لذت برد اما چون نسبت به





#### ۴- دوچرخه‌های Touring

این نوع دوچرخه‌ها که به دوچرخه‌های سفری معروف شده‌اند طوری ساخته شده‌اند که برای مسافرت‌های طولانی بسیار مناسب هستند، البته از نگاه اول بسیار شبیه دوچرخه جاده است اما بالعکس کاملاً راحت و بادوام و محکم‌اند. از نظر وزن نه خیلی سبک و نه خیلی سنگین و دارای ۱۸ تا ۲۴ دنده است. دارای لاستیک‌های پهن و قدرت ترمزی بالا همانند دوچرخه‌های کوهستان است زیرا این نوع دوچرخه علاوه بر راکب باید وسایل مورد نیاز گل گشت را حمل کند، پس می‌بایست ترمزهای بسیار خوب روی دوچرخه تعبیه شده باشد. شکل فرمان و زین به طوری است که دوچرخه سواری برای مدت زمان طولانی را امکان پذیر می‌سازد. البته در پشت زین حمل بار ترک بند نصب شده است.



#### ۵- دیگر انواع دوچرخه‌ها

از انواع دوچرخه‌هایی که در بالا بدان اشاره نکردید اما در خانواده دوچرخه‌ها قرار دارند می‌توان به دوچرخه‌ی ساحلی و دوچرخه‌های دو نفره (Tandem) اشاره نمود.

● دوچرخه‌ی ساحلی: همانطور که از اسمش بر می‌آید برای دوچرخه‌سواری آرام در طبیعت و یا در خیابانها طراحی شده است.

در این نوع دوچرخه‌ها به هیچ عنوان سرعت، شتاب، جاده‌های ناهموار و یا رکاب زدن در مسافت‌های طولانی مطرح نبوده و فقط ملاک لذت بردن از محیط اطراف است. معمولاً تک سرعت، ۵ سرعت، ۶ سرعت یا ۱۲ سرعت ساخته می‌شوند. این نوع دوچرخه‌ها بزرگ و سنگین بوده ولی در عوض بسیار راحت‌اند. در حدود ۲ سال است که شرکت‌های سازنده‌ی این نوع دوچرخه با دادن تغییراتی در بدنه، سیستم ترمزها و انتقال نیرو، در پی بالا بردن رانندگی و بازدهی بیشتر هستند.

● دوچرخه‌های دو نفره: همان طور که از اسمش مشخص است، دوچرخه‌هایی دارای دو زین یا بیشتر هستند که تقریباً برای هر شرایطی مناسب می‌باشند. این نوع دوچرخه برای خانواده‌هایی که تصمیم دارند در کنار یکدیگر رکاب زده و شادیهایشان را با یکدیگر تقسیم کنند بسیار مناسب است حتی اگر دارای فرزند باشند.

● دوچرخه‌های مترو: که برای مسافت‌های کوتاه مناسب است. از جمله برای خرید که بعد از خریدتان می‌توانید اجناس خریداری شده را در سبد دوچرخه قرار داده و از تاریک شدن هوا نیز نگران نباشید چون با چراغی که در جلو دوچرخه نصب شده و شب نماهای پشت دوچرخه شما با آرامش خیال می‌توانید خیابانها را پشت سر گذاشته و به منزل برگردید. Δ

#### تشکر و قدردانی

بدینوسیله از کلیه سروران و هم‌نوردان گرامی و همچنین آقایان: ماشاء... جواهری - دکتر علی امین آزاد - دکتر فخاریان - محمد نوری - کوهنوردان عزیز شهرستان میانه و هیئت کوهنوردی تهران که در جریان مصدومیت اینجانب در منطقه علم‌کوه کمال همکاری را مبذول نمودند نهایت تشکر و امتنان را می‌نمایم.  
علیرضا هاشمی

# روش‌های سنگ‌نوردی

ترجمه‌ی دکتر ابوالفضل جوادی

قسمت سوم

است که سنگهای دشوار را می‌توان با تعادل خوبی صعود کرد. اگر ساقها را مستقیم نگه داریم، پل زدن کار دشواری است ولی با تکیه دادن یک زانو به سنگ می‌توان فشار را کاهش داد. از سوی دیگر حتی روی سنگهای دشوار، پل زدن می‌تواند بخشی از فشار وارد بر دستها را کاهش دهد.

**پشت خم کردن:** این شیوه، بهترین شکل فشار متقابل است. دستها یک لبه را می‌کشند، در حالی که پاها در جهت مخالف به سنگ فشار می‌آورند. این کار خسته کننده باید با قدرت و سرعت انجام گیرد و گرنه اتلاف نیرو یا تکنیک نادرست موجب خستگی می‌شود. رایج‌ترین جا برای فن «پشت خم»، کنجی است که یک شکاف دارد. در حالی که با دستها لبه‌ی شکاف را گرفته با پاها به دیواره‌ی روبرو فشار می‌آوریم، آنها را به سمت بالا جابجا می‌کنیم. کشش دستها با فشار پاها خنثی می‌شود. هر چه پاها بالاتر باشند، محکمتر به سنگ فشرده می‌شوند ولی ضمناً نیروی

سمت بیرون کشید. به دو سمت تیغه‌های برجسته‌ی سنگی می‌توان به سمت داخل فشار آورد. در مورد تیغه‌های باریک افقی می‌توان ضمن سوار شدن بر آنها با فشردن ساقها به



شکل ۲۶-۲: پل زدن روی گیره‌های اصطکاکی در یک شیار باز.

سمت داخل، فشار متقابل پدید آورد.

**پل زدن:** پل زدن در جاهایی که دو دیواره‌ی موازی دارند - مانند تنوره‌ها - کار نسبتاً ساده‌ای است ولی در موقعیتهای دیگر نیز به کار می‌آید. در این حال پاها تا دیواره‌های دو طرف گشوده می‌شوند و نیروی وزن بدن آنها را به دیواره می‌فشارد. حتی با قرار دادن دستها در این موقعیت نیز می‌توان پل زد. پلهای ظریفتر و زیرکانه‌تری نیز هست؛ مثلاً بین دو شکاف یا دو پشته‌ی موازی یا بین لبه‌های قائم یا اریب. گرچه گیره‌های مثبت سودمندند، بیشتر پلهای - به ویژه در کنجها - با بهره‌گیری از اصطکاک پدید می‌آیند (شکل ۲۶-۲).

حتی در کنجهای دارای شیب منفی - اگر پاها را نزدیک لبه‌های بیرونی بگذاریم - می‌توان حالت قائم بدن را حفظ کرد و شگفت

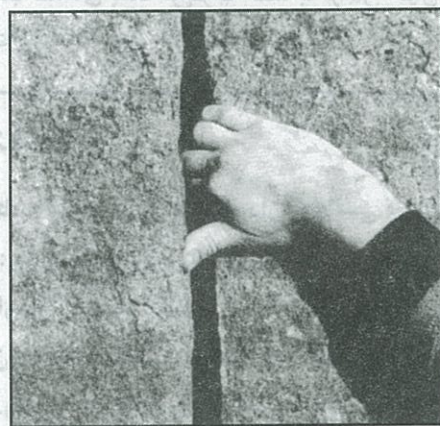
مقدمه:

نوشتار به تنهایی نمی‌تواند یک معلم باشد. برای پیشرفت در فن سنگ‌نوردی علاوه بر آمادگی جسمانی، نیاز به یک مربی آگاه و باتجربه و دلسوز کاملاً ضروری است.

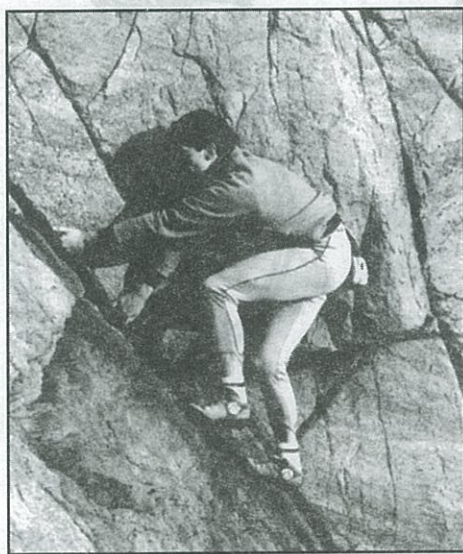
## فشار متقابل

فشار متقابل در برخی تکنیکهای سنگ‌نوردی کاربرد دارد که بیشتر آنها مربوط به پدیده‌های عمودی چون شکافها، کنجها، ورقه‌ها یا تیغه‌های سنگی می‌شوند. فشار متقابل یعنی کشیدن یا فشردن با بخشی از بدن و در عین حال خنثی کردن آن با کشش یا فشار ناشی از بخش دیگر. فنون تنوره مانند «پا و پشت» یا «پل زدن» از جمله روشهای فشار متقابلند و انواعی از گیره‌ها و لاختها نیز از این دسته‌اند. مثلاً گیره‌های نیشگونی - که انگشتها در یک سمت برجستگی و شست در سمت دیگر آن است - به فشار متقابل نیاز دارند. در شکافها می‌توان از اهرم کمک گرفت؛ انگشتان یک لبه را می‌گیرند و شست به لبه‌ی مقابل فشار می‌آورد (شکل ۲۵-۲).

در شکافهای باریک می‌توان لبه‌ها را به



شکل ۲۵-۲: اهرم. مشت به یک سمت شکاف فشار می‌آورد، در حالی که انگشتان، سمت دیگر را به سوی خود می‌کشند.



شکل ۲۷-۲: حرکت ساده‌ی پشت خم (دولفر) روی یک کنج شیبدار در حالی که می‌توان وضع قائم بدن را تقریباً حفظ کرد.

بیشتری لازم است. اگر پاها را پایینتر بگذاریم تلاش کمتری لازم است ولی خطر لغزش آنها بیشتر می‌شود. از پا گیره‌های مثبت باید بهره گرفت تا وضع بدن قانتر و آسوده‌تر شود (شکل ۲۷-۲).

از فن پشت خم (دولفر-م) می‌توان روی پدیده‌های بازتر مانند لایه‌ها یا صفحه‌های سنگی نیز کمک گرفت. مشکل این است که در این حال بدن می‌تواند «لولا» شود زیرا دیواره‌ای برای فشردن پا و حفظ تعادل پایدار وجود ندارد. برای جلوگیری از لولا شدن باید پاها را در کنار و هر چه دورتر از بدن قرار داد. حتی از تیغه‌ها و لبه‌های سنگی می‌توان به شیوه‌ی پشت خم بالا رفت. دست‌ها لبه را به سمت پهلو و پایین می‌کشند و پاها اصطکاکی عمل کرده یا روی گیره‌های موجود جا می‌گیرند. در این حال مسئله‌ی تعادل بسیار حیاتی است و پاها را باید به دقت روی سنگ گذاشت تا در برابر تمایل به لغزش و لولا شدن مقاومت کند.

**دور شدن:** این شیوه، نوعی «پشت خم» است. در اینجا از حالت پشت خم برای انجام یک حرکت ساده بهره می‌گیریم. پس از گرفتن لبه بدن را به سمت مخالف متمایل می‌کنیم تا بتوانیم یک پا را بالا آورده روی گیره بگذاریم. سپس (با کشش دست و فشار پا-م) بدن را به سمت پهلو و بالا کشیده در موقعیت بالاتری قرار می‌دهیم. هنگام بالا کشیدن، همواره باید بدن را از لبه و دست‌ها دور نگاه داشت تا بتوان از

کشش جانبی بهره گرفت. این حرکت تا برقراری تعادل یا رسیدن به گیره‌ی تازه ادامه می‌یابد (شکل ۲۸-۲).

**گیره‌های معکوس:** اینها گیره‌هایی وارونه‌اند که مانند دیگر گیره‌ها، بهترینشان به شکل بریده و بدترینشان گرد یا شبیدار است. با دور کردن بدن از دیواره، پاها را تا نزدیک دست‌ها بالا می‌آوریم. سپس در حالی که با دست گیره را به سمت خود می‌کشیم، زانوها را راست کرده بالا می‌رویم. اگر دست‌ها کشیده و گیره در بالای سر باشد، خسته کننده و نامطمئن است اما به محض بالا آمدن، وضع بهتر می‌شود و اگر گیره پایین‌تر از کمر باشد، بسیار سودمند است. سپس فرد می‌تواند از سنگ فاصله بگیرد تا به گیره‌های بالایی برسد. این گیره‌ها نیز مانند گیره‌های دیگر هر چه بریده‌تر باشند، سودمندترند اما حتی از گیره‌های معکوس شبیدار و اصطکاکی نیز در برخی موقعیت‌ها می‌توان سود جست (شکل ۲۹-۲).

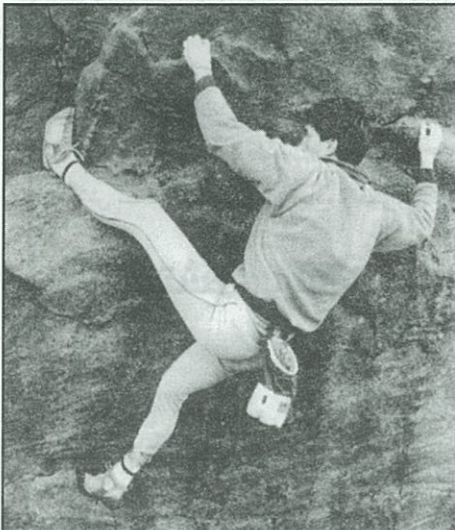
#### کلاهک‌ها

سنگ‌نوردان کلاهک‌ها را بسته به شکل آنها و دیواره‌ی مربوطه، چند گونه توصیف می‌کنند. آنها ممکن است برجستگی، پیش آمدگی، بام یا سقف نامیده شوند و هر یک از اینها با دیگران تفاوتی ناچیز دارد. مثلاً «رویهم رفتگی» بیشتر در سنگ‌های لایه‌ای یا صفحه‌ای دیده می‌شود

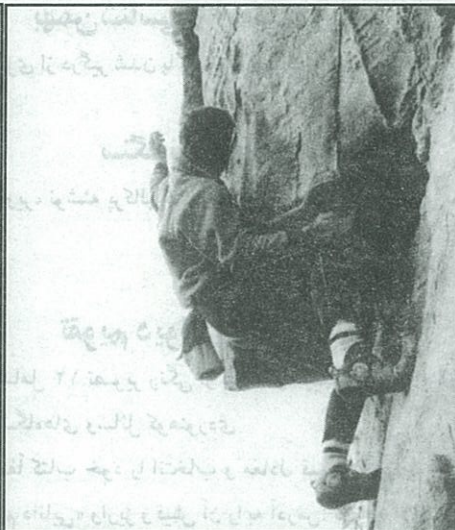
ولی «بام» یک پدیده‌ی تقریباً افقی است که البته اندازه‌ی آن می‌تواند بسیار متغیر باشد. شیوه‌ی صعود کلاهک به عاملهایی چون خود سنگ، ناهمواری‌های سنگ و موقعیت آن نسبت به عوارض دیگر بستگی دارد. صعود را می‌توان با بهره‌گیری از گیره‌ها یا با پل زدن، لاخ کردن، شیوه‌ی تنوره یا پشت خم انجام داد. در واقع ممکن است به هر فنی نیاز افتد اما چند نکته عام در صعود کلاهک‌ها کاربرد دارد: روشن است که کلاهک‌ها خسته کننده‌اند، پس پیش از آغاز تصمیم بگیرید که چه می‌خواهید بکنید. برای دسترسی بیشتر، پاها را تا حد امکان زیر کلاهک بالا آورید. هر قدر از وزن بدن روی پاها بیفتد، کمکی به دست‌ها است. اگر پاها بلغزند، افت حاصل می‌تواند دست‌ها را نیز بلغزاند. هر قدر مسیر دشوار باشد، کار پاها ارزش حیاتی دارد.

یکی از حرکت‌هایی که در کلاهک‌ها زیاد به کار می‌آید، قلاب کردن پاشنه است. پاشنه‌ی کفش را روی یک گیره‌ی بالا - حتی بالاتر از سر - گذاشته با این کار بخشی از وزن بدن را از روی دست‌ها بر می‌دارند (شکل ۳۰-۲).

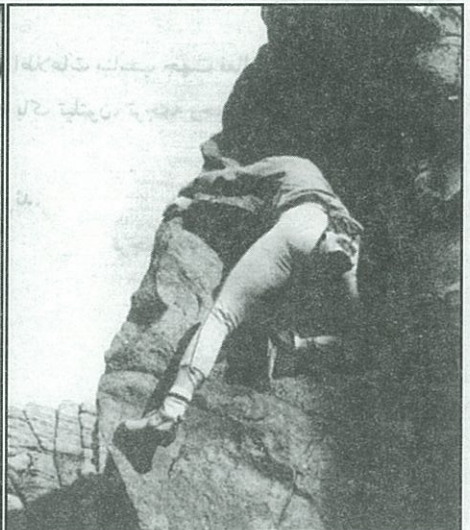
قلاب کردن پاشنه در زیر بام یا روی لبه‌ی کلاهک می‌تواند رسیدن از وضع افقی به عمودی را آسانتر سازد. در واقع قلاب کردن پاشنه یا پنجه در هنگامی که حفظ تعادل دشوار است - مانند حرکت پشت خم روی یک لبه یا تکیه کردن طولانی به یک سمت برای رسیدن



شکل ۳۰-۲: می‌توان پاشنه را روی برجستگی دیواره قلاب کرد تا بخشی از وزن بدن از روی دست و بازو برداشته شود.



شکل ۲۹-۲: از بریدگی‌ها می‌توان برای بالا رفتن به میزان قابل ملاحظه بهره گرفت، به ویژه اگر بتوان پاها را تا زیر دست‌ها بالا آورد.



شکل ۲۸-۲: دور شدن از لبه برای رسیدن به موقعیت پل زدن در بالا. این فن به کار دقیق پا برای پرهیز از لغزیدن به سمت پایین و بیرون نیاز دارد.

به گیره‌های دیگر - کاربرد دارد و هر قدر خلاق‌تر باشید، فرصتهای بیشتری برای بهره‌گیری از آن خواهید داشت.

### حرکت‌های دیگر

حرکت‌های دیگری هستند که از انواع پیش گفته تخصصی‌ترند و به مسیرهای دشوارتر و شیب‌های منفی محدود می‌شوند.

**پرش:** گاهی صعودگر در وضعی قرار می‌گیرد که گیره‌ی بعدی کاملاً دور از دسترس است و هیچ راهی برای رسیدن به آن نیست. در این حال یا باید عقب‌نشینی کند یا یک حرکت پویا یا جهشی انجام دهد. این حرکتها را پرش یا جهش می‌نامند که در سالهای اخیر مقبولیت زیادی یافته‌اند و امروز حرکاتی شناخته شده به شمار می‌آیند. برای پرش، نخست باید مطمئن شوید آنچه به سویش می‌پرید یک گیره است و اینکه اگر به آن نرسید یا نتوانید آن را بگیرید، عواقب چندان وحشتناکی ندارد. بدن را کمی پایین آورده سپس با فشار باها و کشش دستها به سمت گیره

بالا بکشید. یکی دو بار بالا و پایین کردن بدن می‌تواند شما را برای این حرکت ناگهانی آماده سازد. این حرکت بیشتر در مسیرهای دشوار به کار می‌آید اما اندازه‌ی بدن عامل مهمی است؛ صعودگران کوتاه قامت بیشتر از پرش بهره می‌گیرند. حرکت پرشی نیازمند تمرین است که دریابید تا کجا می‌توانید جهش کنید و وقتی به گیره رسیدید تا چه اندازه می‌توانید در ننگ داشتن آن موفق باشید. زمان، عاملی حیاتی در حرکت‌های پویا است. این حرکتها می‌توانند از کشش به سمت بالا و بدون کمک دستها تا جهش کامل همراه قطع تماس همه‌ی اندامها با سنگ، متغیر باشند. این حرکتها روی شیب‌های منفی و دیواره‌ها کاربرد دارند اما با دشوارتر شدن کار، رایج‌تر و پذیرفته‌تر می‌شوند.

**سوار شدن:** یعنی برداشتن گامی بسیار بلند برای استقرار بر یک گیره. پا را روی گیره می‌گذاریم (اگر گیره خیلی بالا باشد حتی از دست هم کمک می‌گیریم) و بدن را به سمت پهلو و بالا حرکت می‌دهیم تا روی پا و گیره

سوار شود. پس از برقراری تعادل می‌توانید روی پا بلند شوید.

این حرکت غالباً به شیوه‌ای پویا انجام می‌گیرد تا فرد بر گیره مستقر گردد. تماس شست پای پایینی با دیواره می‌تواند به توازن ضمن حرکت کمک کند. تا شدن بیش از حد زانو در این حرکت می‌تواند زیانبار باشد.

**قفل کردن:** قفل کردن نه یک حرکت بلکه یک موقعیت ایستا در بین حرکتها است که اجازه می‌دهد یک دست به بالاترین نقطه‌ی ممکن برسد. قفل کردن بسیار خسته کننده است زیرا باید با آرنج خمیده، بدن را در وضعیتی خاص نگه داشت و هر چه پاگیره‌ها بدتر و مسیر دشوارتر باشد، فشار بیشتری بر ماهیچه‌های بازو وارد می‌شود. در این وضعیت بهره‌گیری از لبه‌ی بیرونی کفش موجب می‌شود که بدن به سنگ نزدیکتر گردد و دسترسی به کمی بالاتر ممکن شود.

ادامه دارد...

## ☆ منتشر شد :

### آموزش نوین کوهنوردی

اطلاعاتی در مورد تهیه وسایل کوهنوردی، تغذیه و آب، نقشه‌خوانی، روش حرکت در کوه، اجرای برنامه‌های زمستانی، حرکت بر روی برف و یخ، طرز استفاده از کلنگ، امداد و مسائل پزشکی، سرپرستی برنامه‌های کوهنوردی، عکاسی در کوهستان، مسائل محیط زیست و ...

نوشته رحیم دانایی، ۱۵۰۰ تومان

### بهمن شناسی و ایمنی در بهمن‌ها

شناخت برف، شیب‌های بهمن‌گیر، راه‌های جلوگیری از درگیر شدن با بهمن‌ها، نجات و امداد در بهمن و اطلاعات مناسب جهت فعالیت‌های کوهنوردی و اسکی در زمستان.

نوشته باک تیلتون، ترجمه رحیم دانایی، ۶۵۰ تومان

### سنگ‌نوردی از الفباء

آموزش سنگ‌نوردی به زبان ساده و همراه با تصاویر، نوشته پرکالبرگ، مربی درجه یک سنگ‌نوردی سوئد.

ترجمه رحیم دانایی، ۱۳۰۰ تومان

## ☆ منتشر می‌شود :

### تقویم دیواری سال ۱۳۸۱

۶۰۰ تومان

شامل ۱۲ تصویر رنگی از کوه‌ها و طبیعت زیبای ایران

محل فروش کتاب‌های بالا در تهران: فروشگاه‌های وسایل کوهنوردی

فروش از طریق پست در سراسر ایران: لطفاً کتاب خود را انتخاب و معادل قیمت آن را به حساب جاری ۶۲۲-۲۴۳۰۴ بانک تجارت، شعبه ولیعصر بزرگمهر تهران «نام صاحب حساب: رحیم دانایی» واریز و فیش آن را به آدرس: تهران، خ. انقلاب، بین خ. وصال و قدس، خ. اسکو، پلاک ۲۳، طبقه همکف، واحد ۳، دانایی ارسال نمایید. آدرس دقیق و شماره تلفن خود را حتماً قید نمایید. یک فتوکپی از قبض بانکی را تا دریافت کتاب نزد خود نگاه دارید. در صورت هر نوع اشکالی با تلفن ۰۲۱-۴۶۶۲۸۲۰ تماس حاصل فرمایید.



# بازیهای المپیک زمستانی ۲۰۰۲

## به زودی آغاز می شود

دکتر محسن محسنین

- پاتیناژ که شامل پاتیناژ هنری و پاتیناژ سرعت است.
- هاکی روی یخ که در این دوره هاکی زنان نیز وارد بازیها شده است.

- این ۷ رشته که هر یک فدراسیون بین‌المللی مستقل خود را دارد عبارتند از:
- اسکی که خود شامل اسکی آلپاین، اسکی صحرا نوردی، اسکی سبک آزاد و پرش با اسکی است.

نوزدهمین دوره بازیهای المپیک زمستانی از ۸ تا ۲۴ فوریه ۲۰۰۲ (۱۹ بهمن تا ۵ اسفند ۱۳۸۰) با شرکت حدود ۳۵۰۰ ورزشکار و مربی و سرپرست از حدود ۸۰ کشور در سالت لیک سیتی ایالت یوتای آمریکا برگزار خواهد شد. در اسکی آلپاین (شامل رشته‌های ماریج کوچک، ماریج بزرگ، ماریج/سرعت و سرعت) هر کشور می‌تواند ۴ ورزشکار را در هر یک از رشته‌های فوق شرکت دهد به شرط آن که افراد معرفی شده در آذر ماه ۱۳۸۰ که لیست دوم امتیازات فدراسیون بین‌المللی اسکی (فیس) منتشر می‌شود جزء ۵۰۰ نفر اول جهان باشند. اگر کشوری ورزشکاری در بین ۵۰۰ نفر اول نداشته باشد می‌تواند تنها یک نفر را معرفی نماید و آن هم به شرط آن که فرد معرفی شده دارای حداکثر ۱۴۰ امتیاز فیس در ماریج کوچک یا ماریج بزرگ و یا ۱۲۰ امتیاز در ماریج/سرعت یا سرعت باشد. به همین دلیل ایران با وجود آن که دارای چند ورزشکار دارای امتیاز فیس کمتر از ۱۴۰ در ماریج کوچک است تنها می‌تواند یک نفر شرکت کننده برای ماریج کوچک و احتمالاً ماریج بزرگ معرفی نماید. در اسکی صحرانوردی شرایط شرکت آسان تر است. بدین ترتیب که هر کشور می‌تواند ۴ نفر را برای هر یک از رشته‌های صحرانوردی معرفی کند به شرط آن که افراد معرفی شده دارای حداکثر ۱۰۰ امتیاز فیس باشند. اگر کشوری چنین شرکت کننده‌ای نداشته باشد تنها می‌تواند یک نفر ورزشکار را برای یک مسابقه معرفی نماید و آن هم به شرط آن که وی دارای امتیاز فیس بوده و در سال ۲۰۰۱ موفق به شرکت در ۵ مسابقه بین‌المللی شده باشد. از ایران تنها یک نفر احتمالاً شرکت کننده خواهیم داشت.

### رشته‌های ورزشی

مسابقات در ۷ رشته ورزشی برگزار خواهد شد و در مجموع ۷۸ مدال طلا به برندگان اعطاء خواهد شد که در مقایسه با دوره قبل که در ژاپن برگزار شد شاهد ۱۲ رویداد بیشتر خواهیم بود.

● بیاتلون که دوگانه اسکی صحرانوردی و تیراندازی است.

● سورتمه‌رانی که شامل سورتمه رانی دو نفره و چهارنفره است و برای نخستین بار در این دوره، زنان نیز شرکت می‌کنند.

● لوژ سواری که شامل لوژ یک نفره و لوژ دو نفره است.

● کرلینگ که به آن می‌توان گلف روی یخ (البته بدون چوب) گفت.

هشتمین بازیهای پارالمپیک زمستانی نیز که مخصوص معلولین می‌باشد پس از این بازیها در روزهای ۷ تا ۱۶ مارس ۲۰۰۲ (۱۶ تا ۲۵ اسفند ۱۳۸۰) برگزار می‌شود. مسابقات پارالمپیک در ۵ رشته ورزشی با شرکت ۱۱۰۰ ورزشکار و مربی و سرپرست برگزار می‌شود و ۳۵ مدال طلا توزیع خواهد شد.

#### سالت لیک سیتی

کمیته بین‌المللی المپیک در سال ۱۹۹۵ سالت‌لیک‌سیتی را که یکی از شهرهای دامنه کوهستانهای ایالت یوتا است به عنوان میزبان مسابقات المپیک برگزید. بدین ترتیب سالت لیک سیتی که از سی سال پیش خود را نامزد برگزاری می‌نمود و هر بار به دلیلی شکست می‌خورد سرانجام موفق شد با پیروزی بر رقبای سرسختی چون سی‌یون سوئیس، اوسترزوند سوئد و کپک کانادا به آرزوی دیرینه خود دست یابد و بتواند المپیک زمستانی ۲۰۰۲ را برگزار نماید.

سالت لیک سیتی که مانند تهران دارای ارتفاعی بین ۱۲۰۰ تا ۱۷۰۰ متر از سطح دریاست دارای ۵ مرکز اسکی بسیار مجهز با فاصله‌ای حداکثر یک ساعت از شهر است. مسابقات در ۱۰ محل (۵ پیست سرباز و ۵ سالن سرپوشیده) اجرا می‌شود. متوسط دما در ماه بهمن در شهر سالت لیک سیتی حدود ۳ درجه بالای صفر و در پیستهای اسکی چندین درجه زیر صفر است. میزان بارش برف در این پیستها به حدود ۷/۵ تا ۱۲/۵ متر می‌رسد. در هر یک از پیستهای مسابقات ایستگاههای هواشناسی

مجهزی نصب شده که می‌تواند به دقت اوضاع جوی چند روز آینده را پیش بینی کند.

دهکده المپیک در داخل دانشگاه یوتا ساخته شده ولی امکان اقامت در نزدیکی پیستهای مسابقات نیز فراهم است.

مجموع اتاق‌های موجود برای شرکت کنندگان و تماشاچیان که در حداکثر تا شعاع دو ساعته قرار دارند به ۳۵۰۰ اتاق بالغ می‌شود که ۲۱۵۰ اتاق آن در اجاره کمیته برگزاری است. علاوه بر هتل‌ها، خوابگاههای ارزان قیمتی نیز احداث شده که اختصاص به جوانانی دارد که بتوانند با هزینه اندک به تماشای بازیها بیایند.

#### کمیته برگزاری

کمیته برگزاری تشکیلاتی خصوصی و غیر انتفاعی است که هیأت امناء آن متشکل از نمایندگان کلیه شرکتها و مؤسسات و نهادهای سازمانهای دست‌اندرکار برگزاری مسابقات است. کمیته برگزاری ۶۴ نفر عضو دارد که شامل رئیس و نایب رئیس و دبیر کل کمیته ملی المپیک آمریکا، رئیس کمیته ملی پارالمپیک آمریکا، رؤسای شرکتهای کمک کننده مالی به مسابقات، نمایندگان ورزشکاران، رئیس سنای ایالت یوتا، نماینده مجلس ایالت یوتا، فرماندار یوتا، رئیس اتاق بازرگانی یوتا، رؤسای چند دانشگاه این ایالت، چند شهردار و عضو شورای شهر شهرهای برگزار کننده و از این قبیل افراد است.

شعار بازیهای سالت لیک سیتی امید و خوش‌بینی به آینده، توجه به کودکان و عشق به کره زمین است. بدین لحاظ برنامه‌های فرهنگی و آموزشی گوناگون و متعددی در طول بازیها و دوره آماده‌سازی بازیها برنامه‌ریزی و اجرا شده و خواهد شد که می‌توان به چند نمونه از آنها اشاره کرد.

#### یک مدرسه یک کشور

به پیروی از ابتکار شهردار ناگانو ژاپن که میزبان هیجدهمین بازیهای زمستانی در ۱۹۹۸ بود، شهردار سالت لیک‌سیتی نیز برنامه‌ای

تحت عنوان «یک مدرسه یک کشور» تنظیم کرد. در این طرح، به منظور ارتقاء سطح معلومات دانش‌آموزان نسبت به جنبش المپیک و کشورها، دانش‌آموزان هر یک از مدارس یوتا یکی از کشورهای شرکت کننده در المپیک را به عنوان کشور یار خود انتخاب می‌کنند. در طول سال تحصیلی، دانش‌آموزان زبان، تاریخ و فرهنگ کشور یار را فرا گرفته در حین مسابقات با شرکت کنندگان کشور یار تماس برقرار می‌کنند. به دانش‌آموزانی که فعالانه در این برنامه شرکت می‌کنند جوایزی از جمله بورس تحصیلی و بلیت تماشای مسابقات المپیک اعطاء می‌شود. در نتیجه احتمال زیاد می‌رود که هیأت ایرانی با بچه‌های آمریکایی برخورد نماید که فارسی صحبت می‌کنند و با تاریخ و فرهنگ ما آشنایی خوبی دارند.

#### حفظ و بهبود محیط زیست

کمیته برگزاری مسابقات در راستای منشور کمیته بین‌المللی المپیک به منظور جلوگیری از تخریب محیط زیست که ناشی از اجرای عملیات ساختمانی میادین و تأسیسات ورزشی بوده برنامه‌های خاص بهبود محیط زیست ریخته است. در این رابطه کمیته برگزاری در ۱۹۹۹ متوجه شد که تمرینات تیراندازی بیاتلون موجب افزایش سرب خاک منطقه استقرار هدفها شده است. لذا تمام خاک این مناطق را قبل از شروع به ساخت تأسیسات جدید سرب زدایی کرد. از سوی دیگر از آنجا که با ساخت تپه‌های پرش با اسکی مقداری از پوشش گیاهی از بین رفته بود لذا یک برنامه ضربتی برای گیاه کاری و اصلاح گیاهان این تپه‌ها به اجرا درآمده است.

در کل منطقه با کمک مردم و بسیج دانش‌آموزان ۱۰۰۰۰ اصله درخت جدید کاشته شده است. علاوه بر آن کمیته برگزاری که قدرت بسیج مردمی قابل توجهی کسب کرده در حال حاضر یکی از شرکای فعال «برنامه خنک سازی فضا - ۲۰۰۲» است. این برنامه با همکاری

اداره فضانوردی آمریکا (ناسا) اجرا می‌شود و بر طبق آن «نقاط داغ» اطراف شهر سالت لیک به وسیله کمیته برگزاری بازیها درخت کاری می‌شود. با این کار شهر خنک شده و در نتیجه مقدار اوزون در سطح زمین کاهش می‌یابد.

## اردوی جوانان

از دیگر برنامه‌های فرهنگی کمیته برگزاری تشکیل اردوهای برای جوانان است، در این اردوها که به مدت ۱۰ تا ۱۳ روز تشکیل می‌شود انواع فعالیتهای ورزشی و فرهنگی و زیست محیطی انجام می‌گیرد. کمیته برگزاری از کمیته‌های ملی المپیک کشورهای شرکت کننده دعوت کرده که اعضای تیم جوانان ورزشهای زمستانی و یا جوانانی را که در رابطه با جنبش المپیک در رسانه‌ها فعالیت می‌کنند و یا مشغول تحصیل در زمینه ورزش هستند به این اردوها اعزام کنند. جوانان اعزامی در منازل اهالی یوتا و در کنار خانواده‌های داوطلب یوتایی اقامت خواهند داشت و می‌توانند در فعالیتهای آماده‌سازی میداین المپیک شرکت کنند و به هر یک از رشته‌های ورزشهای زمستانی که مورد علاقه‌شان است بپردازند عده‌ای از مربیان تراز اول رشته‌های مختلف نیز برای آموزش به این جوانان در اردوها حضور دارند.

## میزبانان داوطلب

بسیاری از فعالیتهای چه پیش از بازیها چه در خلال بازیها توسط افراد داوطلب انجام می‌گیرد. حدود ۱۵۰۰۰ داوطلب در اجرای بازیها شرکت می‌کنند. اغلب داوطلبان از طریق اینترنت نامنویسی نموده، برنامه کارشان را دریافت داشته و بخشی از آموزش لازم را دیده‌اند و سپس به گروههای کاری پیوسته‌اند. در طول مسابقات حدود ۳۵۰ داوطلب میزبان تیمها خواهند بود. برای آن که بین میزبان و هیأت‌های شرکت کننده هماهنگی فرهنگی وجود داشته باشد پرسننامه‌ای یک سال قبل از مسابقات برای کشورهای شرکت کننده ارسال شد تا بر طبق

خواست مهمان میزبانان داوطلب انتخاب شوند. داوطلبان قبل از شروع بازیها در طول بازیها حداقل ۴۵ ساعت آموزش می‌بینند تا بتوانند به بهترین نحو در خدمت هیأت‌های شرکت کننده باشند. داوطلبان هیچ دستمزدی دریافت نمی‌کنند و حتی تهیه محل اسکان و غذایشان نیز به عهده خودشان است.

## بلیت‌های ورودی

یکی از منابع درآمد بازیها فروش بلیت برای تماشای بازیهاست. در دی ماه ۱۳۷۸ برنامه فروش و قیمت بلیت رویدادهای مختلف تعیین شد و فروش بلیت که عمدتاً از طریق اینترنت صورت می‌گرفت از پاییز ۷۹ آغاز گردید و در پاییز ۸۰ تقریباً تمام بلیت‌ها فروش رفته بود. قیمت بلیت‌ها بین ۳۵ تا ۹۵ دلار است و به دو گروه بلیت‌های درجه یک و درجه دو تقسیم می‌شوند. بیشترین قیمت مربوط به بلیت پاتیناژ ۲ نفره است که در روز فینال به ۳۰۰ دلار می‌رسد.

## حفظ امنیت بازیها

در سال ۱۳۷۷ برنامه حفظ امنیت بازیها که شامل حفظ امنیت مردم و مکانهای ورزشی و ورزشکاران و غیره می‌شد ریخته شد. با وقوع حوادث ۱۱ سپتامبر که طی آن برجهای دو قلو نیویورک و ساختمان پنتاگون با اصابت سه هواپیما به آنها منهدم شدند برنامه امنیتی بازیها به سرعت مورد بازبینی قرار گرفت و قرار شد که ارتش آمریکا نیز علاوه بر نیروهای قبلی در امنیت بازیها مشارکت داشته و بسیار فعال عمل نماید. بدین منظور دولت فدرال به تنهایی ۳۰۰ میلیون دلار را به این مسئله اختصاص داد. در مجموع بیش از ۷۰۰۰ نفر پلیس و نظامی و پلیس مخفی درگیر کار امنیت می‌شوند. ورودی میداین و بیستها مجهز به دستگاههای حساس کشف کننده خواهند شد. در طول مسابقات فضای مکانهای مسابقات به عنوان فضای پرواز ممنوع توسط نیروی هوایی آمریکا محافظت

خواهد شد. تدابیر بسیار دیگری نیز در این مورد اندیشیده شده که بخشی از آنها بعداً آشکار خواهد شد.

## بودجه و اثرات اقتصادی

هزینه‌های سرمایه‌ای و اجرایی بازیها که از زمان طراحی سازمانی شروع شده و در پایان مسابقات پارالمپیک خاتمه می‌یابد به حدود ۱/۵ میلیارد دلار پیش بینی شده است. ۳۳٪ این هزینه‌ها از دریافت حق پخش تلویزیون و رادیو، ۲۴٪ از فروش کالا و خدمات، ۲۲٪ از دریافت نقدی از تأمین کنندگان مالی، ۱۲٪ از فروش بلیت و بقیه از سایر منابع تأمین می‌شود.

منافع اقتصادی بازیها بسیار چشمگیر به نظر می‌رسد. دولت یوتا گزارشی در این مورد تهیه کرده و تخمین می‌زند که بازیها موجب افزایش درآمد ایالت به میزان ۲/۸ میلیارد دلار، افزایش درآمد کارگران و کارکنان ایالت به میزان ۹۷۰ میلیون دلار و افزایش درآمد حاصل از مالیات به میزان ۲۳۶ میلیون دلار می‌شود. بدین ترتیب بازیها نه تنها باعث نوسازی و بازسازی بسیاری از اماکن ایالت و اشتغال قابل توجه شده بلکه از لحاظ اقتصادی نیز بسیار سودآور بوده است.



نشان بازیهای پارالمپیک زمستانی ۲۰۰۲

نشانگر: فکر - بدن و روح



SALT LAKE 2002



نشان بازیهای المپیک زمستانی ۲۰۰۲

نشانگر: هم‌سنجی، فرهنگ و شهامت Δ

# الفضای فضای کوهستان

دکتر احمد رضا یآوری



جابه‌جایی و ریزش مواد مختلف از آب تا یخ و سنگ می‌شود و منجر به ایجاد آسیب‌پذیری شدیدی می‌شود.

● آسیب‌پذیری محیط در کنار گسترش روزافزون انواع فعالیت‌های بهره‌برداری از این فضا باعث گسترش کمی و کیفی سوانح طبیعی در کوهستانها شده است. ● علاوه بر تنوع شرایط محیطی به علت ناهمواری اراضی، نوسانات سریع و شدید شرایط آب و هوایی طی زمان منجر به تشدید تنوع چشم‌انداز و طبیعت در جابه‌جایی کوهستانها می‌شود.

● بودن ارتباط و آثار کرانه‌ای و رابطه‌ی بالادست. پایین‌دست در فضای کوهستان، منجر به پیدایش وابستگی زیاد میان کلیه‌ی این محیط‌های متنوع فرعی می‌شود و پیچیدگی ساختار و اکولوژی کوهستان را موجب می‌گردد. ● کوچکترین دخالت یا حادثه در یک محل؛ عواقب بعدی و پراکنده را در نواحی همجوار و همچنین پایین دست خواهد داشت که منجر به تشدید آسیب‌پذیری کل منطقه می‌گردد.

## ب: ویژگیهای طبیعی؛ زیستی و اکولوژیک در نواحی کوهستان

● با توجه به اثر شرایط متغیر آب و هوایی بر مکانهای متنوع کوهستان (ارتفاعات مختلف، در شیبهای مختلف و در دامنه‌های دارای جهت‌های متفاوت) تنوع بسیار زیادی از شرایط زیستی، زیستگاههای بسیار متنوع و به تبع آن، تنوع حیاتی غنی پدیدار می‌گردد.

● نوسانات شدید، نور، رطوبت، دما، ترکیب هوا و شرایط عمق خاک نسبت به تغییر ارتفاع، شیب و جهت و نسبت به تغییرات فصلی در طول سال منجر به پیدا شدن مجموعه‌ی بسیار متنوعی از پوشش گیاهی می‌شود که هم از نظر نوع و دوره‌ی رویش و هم از نظر شکل و ترکیب، بسیار خاص و متنوع است. ● گونه‌های گیاهان به شرایط ویژه و بسیار سخت محیط‌های کوهستانی منطبق می‌شوند.

● پوشش گیاهی متنوع و متغیر در زمان و مکان زیستگاه، محل تغذیه، محل صید یا فعالیت‌های جانورانی است که به‌صورتی تخصصی با برخی از نواحی کوهستانی تطبیق یافته‌اند و هر یک به‌نحوی از این تنوع محلی بهره می‌گیرند و در طیف محدودی از تنوع مکانی و زمانی به سر می‌برند.

● پیچیدگی اکولوژیک و تنوع شرایط محیطی زیستگاه انواع حیات در کوهستان‌ها به علت انطباق شدید حیات به محیط است. در چنین شرایطی اثر تخریب و آلودگی آنان نسبت به دشت‌ها بسیار شدیدتر است.

● از انطباق ظریف گیاهان کوهستان به محیط و نحوه‌ی بهره‌برداری دقیق حیات از تنوع منابع و محیط در این نواحی درسهای فراوانی می‌توان آموخت و از این تنوع حیاتی بهره‌برداریهایی پایدار زیادی می‌توان نمود. البته اگر سلامت آن را حفظ کنیم!

## مقدمه:

□ از ویژگی ساختاری فضای کوهستان در متحول بودن، آسیب‌پذیری و سازه‌خیزی آنست که ناشی می‌شود از حضور اکوسیستم‌های پراثری، مملو از تنوع و پیچیدگی که از وابستگی و ارتباط نزدیک میان آنان به وجود می‌آید.

## پس:

□ فضای کوهستان ناهموار است و پیچیده، مملو از تنوع محلی. □ کوهستان آب و هوای بسیار متغیر و متضادی را در طی دوره‌های کوتاه زمانی در خود جای می‌دهد.

□ مطالعه‌ی جوامع کوهستان و برنامه‌ریزی توسعه‌ی اقتصادی اجتماعی آنان نیز باید همین ویژگی‌ها را در خود لحاظ کند یعنی از فرمولهای پیش‌ساخته و محورهای بخشی توسعه‌برحذر باشد، تنوع و پیچیدگی محیطی و به طبع آن اجتماعی را در نظر گیرد، حضور و بروز سوانح فراوان را در نظر داشته باشد و انعطاف پذیر باشد.

□ بالاخره از تباط کوهستان یا دشت را نباید فراموش کرد که کوه در کنار دشت وجود دارد.

□ یادمان باشد که اگر چه منابع پایه همه در کوهستانها هستند و اگر چه زیباترین مناظر و چشم‌اندازها در کوهستانها یافت می‌شوند ولی جوامع ساکن در آن فقیرترین جوامع هستند و زیبایی و شکوه کوهستانها بسیار شکننده و آسیب‌پذیر است. و اهالی کوهستان حمایت اهالی دشتها را می‌طلبند، حمایتی که نهایتاً به نفع حامی یعنی اهالی دشتها خواهد بود.

پس اگر به هر دلیلی به سوی کوهستان می‌رویم باید آرام و سنجیده حرکت کنیم زیرا کوهستان با تمامی صلابت و استحکام، بسیار شکننده و آسیب‌پذیر است.

## الف: ویژگیهای ساختاری فضای کوهستان

● کوهستانها اکوسیستم‌های پراثری هستند که اغلب در محل برخورد پوسته‌های زمین (قاره‌ها) و بر اثر فشار از دو طرف شکل می‌گیرند. به همین دلیل، زلزله، لغزش و جابه‌جایی فیزیکی در این نواحی معمول و فراوان است.

● مهمترین مسئله‌ی اقتصادی در کوهستان‌ها عدم وجود سرمایه و حتی فرار سرمایه‌های اندوخته‌شده، به‌دشت‌ها است.

● ناهمواری فیزیکی (وجود شیب و تغییرات شدید در ارتفاع) باعث تشدید اثر



### ج: ویژگیهای انسانی؛ فرهنگی و اجتماعی در فضای کوهستان

- انعکاس ویژگیهای محیط فیزیکی و اکولوژیکی کوهستان در رفتار فرد و ساختار اجتماعی جوامع ساکن بسیار شدیدتر از دشتهاست. نمود این انعکاس در ویژگیهای فرهنگی و خصوصیات اقتصادی جوامع کوهستانی نیز به خوبی پدیدار است. این تأثیرپذیری شدید انسان و فعالیتهايش، به محیط سخت کوهستان، خود از ویژگیهای این فضاها محسوب می‌شود.
- در کنار انزوای جوامع به علت دسترسی مشکل و دورافتادگی و موانع فیزیکی کوهستان از یک سو و چندکاره بودن افراد و عدم تعلق فرد به یک طبقه یا حرفه‌ی مشخص در جامعه، از سوی دیگر باعث عدم وجود همبستگی اجتماعی و طبقاتی و بروز فردگرایی در جوامع انسانی کوهستان‌ها می‌شود.
- نیاز به تغییر نوع فعالیت و انطباق با شرایط متغیر محیطی با کوچ و جابه‌جایی و مهاجرت‌های فصلی قابل رؤیت است و منجر به بروز نمادهای فرهنگی (عشایری) و اقتصادی (چندکاره بودن) ویژه‌ای می‌شود.
- رفت و آمد راحت‌تر به لحاظ امکان بهره‌برداری بیشتر از منابع کوهستانی (توسط اهالی دشت‌ها و نه جهت منافع کوه‌نشینان) اخیراً توسعه‌ی صنعت جهانگردی در حال متحول نمودن این جوامع ویژه است اما با این وجود هنوز دست نخورده‌ترین میراث فرهنگی بشریت در جوامع منزوی کوهستانها یافت می‌شود.
- دوری و سهل‌الوصول بودن، زیبایی و شکوه چشم‌انداز و آرامش کوهستان، الهام‌بخش هنرمندان و آرامش‌دهنده‌ی افراد خسته است. پذیرش روح انسان در این نواحی افزایش می‌یابد تا جایی که گویا بیشتر پیامبران پس از انزوا در کوهستانها مبعوث شدند.

### د: ویژگیهای بهره‌برداری و فعالیت در کوهستان

- مهمترین مسئله‌ی اقتصادی در کوهستان‌ها عدم وجود سرمایه و حتی فرار سرمایه‌های اندوخته شده به دشتهاست (با محیط مناسبتر بهره‌برداری). محیط پراکنده، سهل‌الوصول و دورافتاده و نامساعد کوهستان و عدم وجود امکانات کافی تولید، هزینه‌ی بالاتر تولید و ... از عمده‌ترین دلایل فرار سرمایه و افزایش فقر در اقتصاد جوامع کوهستانی است.
- از دیگر مسائل، نیاز توجه بیشتر به حفاظت است. در نواحی کوهستانی حداکثر منفعت زمانی که منجر به تخریب سریع سرمایه و عوامل اصلی تولید می‌شود معنی ندارد. لذا توجه به حفاظت از آب و خاک و دیگر عوامل تولید در محیط پر از خطر و شرایط سخت بهره‌برداری امری ضروری می‌شود که منجر به افزایش هزینه‌ی تولید می‌گردد.
- فعالیت‌های تولیدی و بهره‌برداریها در کوهستانها اندک و فقط در برخی نواحی مساعد، از نظر شرایط محیطی، پراکنده‌اند.
- منشأ و ذخیره‌گاه مهم‌ترین منابع پایه، آب، چوب، خاک، تنوع حیاتی و ... کوهستان‌ها هستند. از سوی دیگر این نواحی بسیار حساس و آسیب‌پذیرند.

● در نواحی کوهستانی بهره‌برداری به علت مسائل و مشکلات فراوان، سعی می‌کند از شرایط محیطی بهترین بهره‌برداری را بکند، یعنی در فکر بهره‌برداری از مزیت‌های نسبی در مکان و زمان است. بهره‌گیری از مزیت‌های نسبی یعنی چند منظوره شدن تولید (در زمان و مکان) تا برطرف شدن موانع، گاهی به محاسن تبدیل می‌گردند.

- دامداری (با کوچ) و تولید مواد لبنی با کیفیت بالا، کشت گیاهان دارویی و میوه‌های گران‌قیمت و دیگر محصولات پرارزش (اگر چه با کمیت محدود) جای کشت غلات و محصولات دیگر را در کوه، می‌گیرند. صنایع کوچک مولد محصولات گران‌قیمت (ساعت و عینک) به جای صنایع نیازمند مواد اولیه تولیدات حجیم (با هزینه‌ی زیاد حمل و نقل) در کوهستانها جای می‌گیرند.
- جهانگردی از نوین‌ترین و مناسب‌ترین صنایع بهره‌برداری از مزیت‌های نسبی کوه است که در عین حال منجر به توسعه‌ی راهها و ارائه‌ی خدمات و اصلاح زیرساختها و افزایش درآمد اهالی نیز می‌شود اگر چه آثار مخرب و آلوده‌کننده‌ی آن با توجه به میراث طبیعی و فرهنگی باید مد نظر باشد.

### ه: ویژگیهای برنامه‌ریزی و توسعه‌ی فضای کوهستانی

- منشأ و ذخیره‌گاه مهم‌ترین منابع پایه، آب، چوب، خاک، تنوع حیاتی و ... کوهستان‌ها هستند. از سوی دیگر این نواحی بسیار حساس و آسیب‌پذیرند.
- از دیگر ویژگی‌های مهم برنامه‌ریزی برای نواحی کوهستانی نیاز به دیدگاهی تلفیقی است. فرآیندهای برنامه‌ریزی بخشی به علت وابستگی همه چیز به هم؛ در کوهستان‌ها شکست خورده است.
- آبخیزداری نمونه بارزی از نحوه‌ی برنامه‌ریزی و مدیریت مناسب این نواحی است که مسائل آب و خاک را با مسائل اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی به صورت تلفیقی در نظر می‌گیرد.
- روش مطالعه‌ی وضع موجود برای برنامه‌ریزیها؛ مستلزم ملحوظ نمودن مسائلی چون جابه‌جایی اهالی طی فصول (در آمارگیریها باید طی دو فصل این کار را انجام داد) چند حرفه‌ای بودن اهالی و ارتباط بالادست با پایین دست است. به علاوه پس از پردازش داده‌ها، اطمینانی از صحت آن در آینده نیست چرا که با فضای متحول و متغیر روبرو هستیم و برنامه‌ریزیها باید همواره با شرایط جدید تطبیق یابد.
- تهیه‌ی سرمایه برای توسعه در نواحی کوهستان مسئله‌ی دیگری است که با توجه به جامع بودن طرحها و شرایط فیزیکی نامساعد و حضور عامل خطر و ریسک بیش از پیش افزایش می‌یابد.
- طرحها پرهزینه و کم‌بازده‌اند و سرمایه‌گذارها سنگین و در کوتاه مدت کم درآمد.
- بالاخره این نواحی نیاز به قوانین و لوايح ویژه دارند. نیاز به حمایت و حفاظت دارند ولی باید توجه داشت که همه‌ی این‌ها به نفع اهالی دشت‌ها و کل منطقه است. Δ



# قله‌ی پرچنان

ابوالحسن میرعمارتی

## \* راه دسترسی به قله

در ۵۰ کیلومتری جاده قائم شهر به فیروزکوه از کنار پاسگاه پلیس راه پل سفید، جاده‌ای آسفالتی از میان جنگلی بسیار زیبا به طرف آلاشت ارتفاع گرفته و پس از ۳۵ کیلومتر و گذشتن از بیچ و خم‌ها و روستاهای لاله بند و آپون به شهر تاریخی آلاشت می‌رسد. بافت معماری قدیم آلاشت می‌تواند یکی از منابع جذب گردشگر باشد.

از میانه آلاشت به طرف غرب جاده‌ای خاکی به طول ۲۲ کیلومتر به سوی قمر دره که رودخانه چرات در آن جاری است، سرازیر شده و پس از رسیدن به رودخانه و عبور از آن در حاشیه رود کم‌کم به طرف روستای ایند و چرات ارتفاع گرفته و بعد از روستای ایند به چرات می‌رسد.

در ضلع غربی روستای چرات، آن سوی رودخانه، از تنگه‌ای، صخره‌ای، پر شیب و مال‌رو اولین گام صعود به سوی قله برداشته می‌شود. بعد از عبور از تنگه، دره (نارم) قرار داد. این دره زیبا که رودی در آن جاری می‌باشد، آرام آرام در کنار رود، به طرف پرچنان ارتفاع می‌گیرد.

یکی از جاذبه‌های ارزشمند این دره، آبشار نارم است که در سمت غرب

## مقدمه:

روستای چرات که مبدأ صعود به قله پرچنان است، با حدود ۳۰ خانوار جمعیت غیر دائم، در انتهای دره غربی آلاشت قرار گرفته است.

در زمانی که چندان دور روستای چرات رونق خاصی داشته است زیرا راه کاروان روی مسیر تشل - ورزنه - سوادکوه از آن روستا می‌گذشته است. تا اینکه زلزله سال ۱۳۳۶ چرات را به کلی ویران، و مردم آن به شهرهای اطراف مهاجرت نمودند.

اکنون این روستا در بافت تازه روستایی در جنوب منطقه ویران شده فعلی و در کنار رودخانه دائمی چرات به کم و بیش فعالیت خود در فصل کوچ ادامه می‌دهند.

اهالی ساکن در آنجا (بیشتر در بهار و تابستان) به شغل دام‌داری و کشاورزی مشغول هستند. این روستا در زمستان تقریباً از سکنه خالی می‌باشد.

محصولات کشاورزی چرات گندم و سیب‌زمینی است که به اندازه نیاز کشت می‌شود. بقایای به جا مانده از بناهای ویران شده در اثر زلزله که از سنگ بوده است حکایت از بزرگی این روستا در زمان قبل از زلزله را دارد.

میشکا خونی، ائیس، بوم، میشینه مرگ، ... در جلوی دیدگان قرار می‌گیرند. کوه پرچنان از شمال شرقی به قله‌های بدخل ۳۶۵۰ متر تخت گاه ۳۶۸۰ متر، زرد بام ۳۷۰۰ متر و انیسه ۳۷۵۰ متر، از سمت جنوب غربی به قله‌های نارم ۳۶۰۰ متر شاه نشین و سوادکوه ۳۴۰۰ متر بزمی چال ۳۵۰۰ متر شلفین ۳۵۰۰ متر متصل می‌باشد.

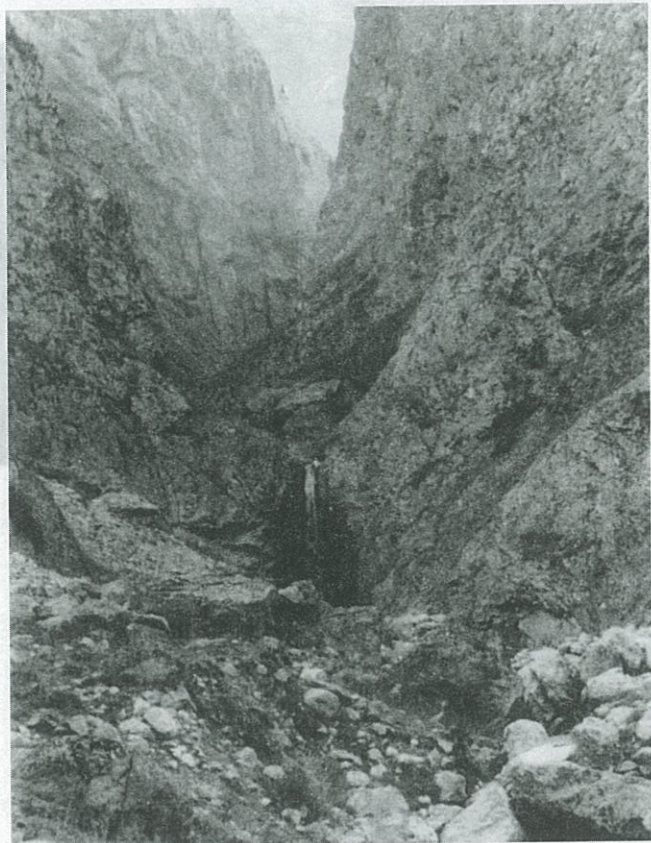
### \* گونه‌های گیاهی و جانوری

در این منطقه: آویشن، باریجه، نغای کوهی، موسیر، سیر کوهی، گلپر و اسپند، بومادران، زرشک، بابونه، والک و قارچ، و گل‌هایی چون بنفشه کوهستان، مینای کوهستان، شقایق، لاله زرد و قرمز و گل زعفران در فصل بهار می‌رویند.

گونه‌های جانوری منطقه عبارتند از: کل و بز، خرس، گرگ، شغال، گراز، و پرندگانی چون عقاب، قرقی، زغن، کبک، بلدرچین، سینه سرخ و چکاوک می‌باشد.

توجه: صعود زمستانی از مسیر ذکر شده با توجه به ریزش برف سنگین در منطقه با خطر جدی ریزش بهمن همراه است.

بهترین فصل صعود از این مسیر جهت دیدن زیباییهای اردیبهشت و خرداد است. شایان ذکر است که صعود به قله پرچنان از طریق جاده هراز - نشل - ورزنه امکان‌پذیر می‌باشد.



دره، از صخره‌ای بلند به پایین می‌ریزد، این آبشار حدود ۸ متر ارتفاع دارد. در ضلع غربی دره، کوه‌های صخره‌ای نارم با دیواره‌های ستبر خودنمایی می‌کند که جلوه خاصی به این دره می‌دهد. صعود از مسیر غربی کوه‌های نارم که ارتفاع آنها بیش از ۳۶۰۰ متر می‌باشد، نیاز به مهارت در امر سنگ‌نوردی و ابزارهای فنی دارد.

کوه‌های نارم را کمتر کوه‌نوردی صعود و شناسایی کرده است. کوه پرچنان از ابتدای دره پیدا نیست ولی بعد از گذشت یک ساعت صعود، در انتهای دره خودنمایی می‌کند که بسان دیواری دره نارم را بن بست کرده است.

در انتهای دره نارم، گوسفند سرای پرچنان قرار دارد. این گوسفند سرا در زیر قله پرچنان است و چشم انداز خوبی از قله آن را به نمایش می‌گذارد.

کمی استراحت در پای چشمه و نوشیدن آبی گوارا، از گردنه غربی پرچنان - نارم، صعود خود را در شیبی تند به سوی قله آغاز کرده و پس از رسیدن به گردنه، منطقه نشل با چشم‌انداز قله‌های بی‌شمار، از شمال غرب تا جنوب غربی در جلوی دیدگان قرار می‌گیرد.

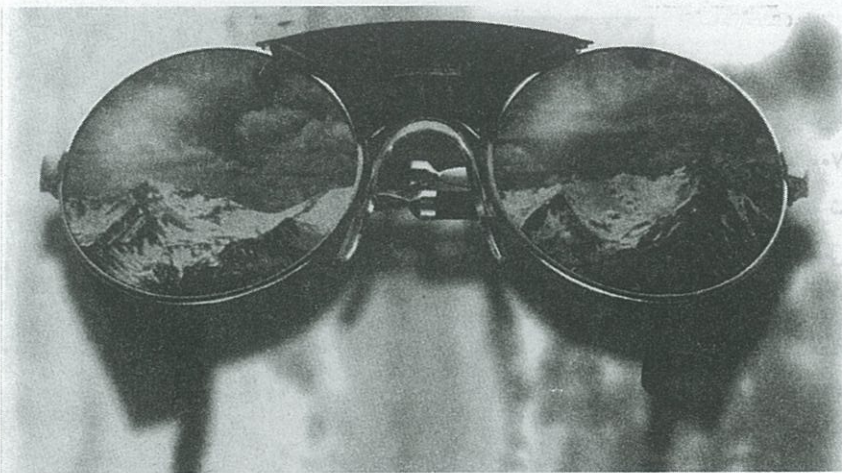
بعد از تماشای منطقه نشل و ثبت زیبایی‌های آن به طرف شمال شرق و به سوی قله گام می‌نهیم. عبور از گردنه تا درگیری‌های صخره بلند قله، حدود یک ساعت به طول می‌انجامد. پس از درگیری با صخره‌ها، در ارتفاع نزدیک به ۴۰۰۰ متر چشمه آبی گوارا از دل صخره به بیرون می‌تراود. با اندکی استراحت بعد از چند گام، قدم بر بلندی پرچنان با ارتفاع ۴۱۰۰ متر گذاشته، و نظاره‌گر زیبایی‌های اطراف می‌شویم.

از بلندی پرچنان قله‌های منطقه (نشل) که در غرب آن قرار دارد، مانند:

### بنام خدا

در آخرین روزهای فصل بهار سال ۸۰ گروه کوهنوردی کارخانجات شیشه‌قزوین یکی از هم‌نوردان صادق و پرتلاش خود را از دست داد. **مرحوم مسعود کا کاوند** یکی از ورزشکاران پرتلاش در زمینه کوه‌پیمایی و فوتبال بود. آن زنده‌یاد فعالیت کوهنوردی خود را از سال ۱۳۶۴ آغاز و تا غروب خورشید زندگی‌اش در بیش از ۱۴۰ برنامه کوه‌پیمایی و کوهنوردی شرکت و به اکثر قتل مرتفع کشور از جمله دو بار به قله دماوند صعود نمود و در این مدت در جهت کسب دانش این رشته ورزشی گام برداشت و در کلاسهای سنگ‌نوردی شرکت نمود. او در تمام برنامه‌های کوه‌پیمایی و کوهنوردی هر جا که به کمک او نیاز بود یاوری مهربان و مددکاری بی‌ریا بود. آن مرحوم یکی از بازیکنان ثابت تیم فوتبال کارخانجات شیشه قزوین نیز بود و در سال ۱۳۸۰ سرپرستی تیم را نیز به عهده داشت و یکی از اعضای هیئت امنای گروه کوهنوردی بود. او که همواره گام برداشتن بر چکاد کوه‌ها را دوست می‌داشت اکنون روح بلندش در آسمانها به پرواز درآمده است. درگذشت این هم‌نورد و ورزشکار صادق و باگذشت را به همه هم‌نوردان و ورزشکاران و دوستان و خانواده محترم تسلیت می‌گوییم و از خداوند بزرگ شادی روحش را آرزو مندیم.

**گروه کوهنوردی کارخانجات شیشه قزوین**



# امواج

## ماوراء بنفش

### و خطرات همراه آن

تهیه و تنظیم: مهندس وارطان زاکاریان

عامل اصلی این تغییرات خود انسان است که سبب افزایش بیش از حد گازها و آلاینده‌های صنعتی نظیر گاز کلروفلئورکربن ChloroFluroCarbon معروف به گاز (CFC) و گاز اکسید یا دی‌اکسید کربن (CO<sub>2</sub>, CO) و دیگر آلاینده‌های صنعتی و سبب ایجاد بزرگترین خطر زیست محیطی در دو دهه اخیر شده است و این امر علاوه بر افزایش آلودگی‌های زیست محیطی که سبب بالا رفتن میانگین دمای هوای اطراف زمین و ارتفاع بالاتر نیز می‌شود که عواقب ناشی از آن ذوب شدن برف‌های ثابت و یخچال‌های طبیعی در مناطق قطبی و منجمده است نظیر عقب نشینی حدود ۱۲ کیلومتر یخچال‌های طبیعی یخچال‌های منجمده و یا ذوب شدن برفها و یخچال‌های طبیعی چندین صد ساله در ارتفاعات نظیر یخچال خومبو - بالتورو - ویکتوریا و غیره است. باید یادآور شد که انسان علاوه بر اضافه کردن مقدار گاز کلروفلئورکربن و دیگر آلاینده‌های زیست محیطی ضربه‌ی دیگری نیز به محیط زیست خود وارد می‌کند و آن قطع درختهای جنگلی و از بین بردن محیط‌های سبز که به منزله‌ی ریه‌های تنفسی زمین است و به بهانه‌ی راه‌یابی به زندگی بهتر یا زندگی مدرن نظیر ایجاد شهرک‌های ویلایی جنگلی و یا به بهانه‌ی تبدیل منابع انرژی طبیعی به فن‌آوری‌های جدید و بهانه‌های دیگر اقدام به نابودی جنگل‌ها و مراتع نموده و حاصل این بی‌توجهی همان چیزی است که امروزه ما شاهد آن هستیم و نگرانی مسئولین حفاظت محیط زیست و دیگر سازمان‌های ذیربط در تمامی کره زمین روزبه‌روز افزایش می‌یابد. بی‌توجهی انسان و الگوبرداری نابجا سبب می‌شود که کشورهایی که دارای قدرت تبدیل منابع نفتی به صنایع پتروشیمی و ایجاد هزاران نوع لوازم مورد لزوم روزمره است از صنایع چوب و بدون جایگزینی منابع اولیه برای پنجاه سال آینده استفاده‌هایی انجام می‌دهند که کشورهای دیگر فاقد منابع و مخازن نفتی هستند ولی در آنجا جنگل‌های فراوان وجود دارد هر چند به اعتقاد دانشمندان محیط زیست دیگر نمی‌توان جنگل را متعلق به یک محیط دانست بلکه جنگل‌ها در کره‌ی زمین متعلق به تمامی مردم است همان طوری که مواد آلاینده‌ها در کشورهایی که تولید می‌شود در هر نیمکره به کشورهای دیگر نیز پخش می‌شود. باید گفت عواقب تخریب جنگل‌ها و مراتع و محیط‌های سبز فقط به کاهش گاز ازن ختم نمی‌شود بلکه با تخریب جنگل‌ها و مراتع، ریشه‌ی گیاهان خشکیده و دیگر قادر به نگهداری خاک نخواهند شد و همان بلایی که هم اکنون پس از هر بارش بشر با خطرات آن

#### مقدمه:

خورشید تنها منبعی است که انرژی آن به کره‌ی زمین می‌رسد و زمین نیز متناسب با عرض جغرافیایی، جنس زمین و عوامل دیگر این انرژی گرمایی را جذب می‌کند و پس از گرم شدن مانند جسم سیاه گرما را به جو خود منعکس می‌کند، در نتیجه حدود ۸۵ درصد گرمایش جو زمین به وسیله‌ی انواع تشعشعات برگشتی زمین و فقط ۱۵ درصد آن به وسیله‌ی خورشید تأمین می‌شود. مجموعه‌ی امواجی که انرژی خورشیدی را به زمین و جو زمین انتقال می‌دهند به امواج الکترومغناطیس شناخته می‌شوند که در سه گروه طیف‌های انرژی تابشی تقسیم می‌شوند و عبارتند از:

الف) طیف امواج قابل رؤیت: طول موج این طیف از ۰/۴ میکرومتر و با رنگ بنفش شروع شده و به ۰/۷ میکرومتر و با رنگ قرمز ختم می‌شود. کلیه‌ی انوار قابل رؤیت در این طیف قرار دارند.

ب) طیف امواج غیرقابل رؤیت و بلندتر از ۰/۷ میکرومتر. این امواج در طیف‌های مادون قرمز، نزدیک مادون قرمز و فراتر از مادون قرمز تقسیم بندی و شناخته می‌شوند. طیف فراتر از مادون قرمز شامل امواج مایکروویو با طول موج کمتر از یک هزارم متر و امواج تلویزیونی با طول موج بین یک تا ۱۰۰ متر و دیگر امواج رادیویی شامل امواجی می‌شوند که طول موج آنها بیش از رنگ قرمز است. طیف امواج دیگر نیز موجود است که از بحث این مقاله خارج است.

ج) طیف امواج غیرقابل رؤیت و کوتاهتر از ۰/۴ میکرومتر شامل طیف امواج ماوراء بنفش، ایکس، گاما و غیره است.

به علت زیاد بودن سرعت رسوخ و دارا بودن انرژی بیش از حد معمول این امواج هنگام رسوخ به داخل جو زمین می‌توانند به کلیه‌ی محیط‌های زیست و موجودات زنده و انسان آسیب‌های فراوان وارد کنند ضمن آنکه رسوخ بیش از حد این امواج به داخل جو زمین و به ویژه لایه‌ی اولیه‌ی آن سبب افزایش دمای محیط زیست نیز می‌شود. گاز ازن در لایه استراتوسفر می‌تواند این امواج مضر و کشنده را جذب کند که متأسفانه با کاهش میزان گاز ازن و نازک شدن ضخامت آن در لایه استراتوسفر میزان رسوخ امواج ماوراء بنفش (UV) به اولین لایه‌ی جو زمین یعنی تروپوسفر افزایش یافته است، و

روبرو است دچار می‌شود یعنی سیل‌های عظیم گل‌آب و یا سیل گل که دارای انرژی به مراتب بیشتر از انرژی سیل آب است و با مراجعه به آمار سوانح در چندین سال گذشته مشاهده می‌شود که تعداد قربانیان در اثر این حوادث سال به سال افزایش می‌یابد، نظیر قربانیان سیل اخیر استان گلستان و دیگر نقاط جهان. بروز این حوادث ناخوشایند و غم‌انگیز مربوط می‌شود به افزایش دما و تغییر وضعیت اقلیمی حاصل از کاهش لایه‌ی ازن، ایجاد حفره در این لایه و افزایش رسوخ امواج ماوراء بنفش به داخل لایه‌ی زیرین جو زمین.

امواج ماوراء بنفش علاوه بر داشتن آثار مضره در سالهای طولانی در محیط قابل زیست کره‌ی زمین مستقیماً در زمانهای بسیار کوتاه نیز بر هر موجود زنده به ویژه انسان اثر می‌گذارد. قابل ذکر است که بیشترین غلظت جو زمین یعنی حدود ۵۰ درصد آن تا ارتفاع ۱۸۰۰۰ پایی از سطح دریای آزاد (حدود ۶ کیلومتر) متمرکز شده است و ۹۰ درصد غلظت جو زمین تا ارتفاع ۵۳ هزار پایی و ۹۹/۹ درصد این غلظت تا ارتفاع ۱۶۴ هزار پایی (حدود ۵۰ کیلومتر) متمرکز یافته است و فقط ۰/۱ درصد غلظت کلیه‌ی گازها در فضای بین ۵۰ تا ۸۰ کیلومتر توزیع شده است بنابراین هرچه از سطح زمین بالاتر برویم امکان برخورد و تأثیر تابش طیف امواج ماوراء بنفش و دیگر امواج با طول موج خیلی کوتاه نیز بیشتر خواهد شد و کسانی که به مدت طولانی در ارتفاعات زندگی می‌کنند یا فعالیت‌های مختلف دارند بیشتر در معرض تابش و برخورد با این امواج خواهند بود. مانند کوه‌نشینان، کوهنوردان، کارکنان تله‌سی‌یژها، تله‌کابین‌های کوهستانی و غیره. اغلب مشاهده می‌شود اسکی‌بازها و کوهنوردان در فصل زمستان که زمین دارای پوشش برف است و با وجود سرد بودن هوا قسمتهایی از بدن که بدون حفاظ بوده مثل دست، صورت، گوش‌ها و پشت گردن ظاهراً رنگ پوست در اثر هوای سرد قرمز می‌شود و اصطلاحاً می‌گویند آفتاب سوختگی ایجاد شده در صورتی که دما در آن منطقه شاید چندین درجه پایین‌تر از صفر نیز باشد. این نوع سوختگی‌ها که به تغییر رنگ پوست و حتی تیره شدن آن تبدیل می‌شود در اثر برخورد امواج ماوراء بنفش است و نظر به این که برف بیشترین مقدار انعکاس امواج رسیده به سطح زمین را دارا است بنابراین در مناطق همراه با پوشش برف میزان امواج انعکاسی بیشتر از سایر قسمتهاست و کوهنوردان و اسکی‌بازها که در آن مناطق فعالیت دارند بیشتر در معرض تابش مستقیم و انعکاسی امواج ماوراء بنفش قرار می‌گیرند.

امواج ماوراء بنفش به طیف‌های مختلف تقسیم‌بندی شده بعضی از امواج فقط پوست بدن را قرمز می‌کنند و سبب کشته شدن بافت‌های پوست بدن می‌شود و در چنین حالت ابتدا پوست قرمز شده سپس در پی ترمیم به تدریج رنگ آن تیره می‌شود و اگر تابش شدت داشته باشد پس از مدتی پوست مرده از آن قسمت از بدن جدا شده اصطلاحاً ترمیمات انجام می‌شود و پوست جدید جایگزین می‌شود. بنابراین کوهنوردان باید نسبت به تابش طیف‌های مختلف امواج ماوراء بنفش اطلاعات بیشتری داشته باشند و وسایل حفاظتی که انتخاب می‌کنند نظیر عینک، کرم‌ها و لوسیون‌های حفاظت پوست و حتی لباسها باید آگاهی کامل نسبت به میزان حفاظت آن از اعضاء بدن داشته باشند و دقت بنمایند که اطلاعات ذکر شده متناسب با کار آنها باشد. مشاهده شده است کوهنوردان بسیار ورزیده و آماده برای فتح قله در آخرین مرحله از صعود در اثر تابش امواج ماوراء بنفش حتی در زمان بسیار کوتاه چشمهای آنها برای مدتی قدرت بینایی خود را از دست داده و آن کوهنورد نتوانسته در

آخرین مرحله صعود حتی در نزدیکی حدود یکصد متر به قله فتح نهایی خود را انجام دهد. در آمار صعودهای بین‌المللی در منطقه‌ی هیمالیا بودند کسانی که در اثر کوری موقت قادر به تشخیص راه برگشت از قله نبوده و مواجه با تاریکی شب شدند که خود معضل دیگری برای آنها ایجاد کرده و منجر به فوت کوهنورد شده است. بنابراین مسئله خطرات تابش امواج ماوراء بنفش فقط محدود به فتح قله‌های بزرگ و بالاتر از ۸۰۰۰ متر نیست بلکه در تمامی مدت این خطر وجود دارد. گاهی کوهنوردانی که برای اولین بار قله‌های بلند را صعود و فتح می‌کنند تمایل دارند هنگام عکس گرفتن بدون عینک باشند و همین مدت کوتاه می‌تواند زمان تأثیر امواج ماوراء بنفش بر قرنیه چشم باشد. امواج ماوراء بنفش به جز ایجاد کوری موقت که در بعضی از مواقع منجر به صدمه دیدن قرنیه و قسمتهای دیگر چشم می‌شود معلولیت دید نیز ایجاد می‌کند. برای آگاهی بیشتر کوهنوردان و کلیه‌ی کسانی که در مناطق کوهستانی فعالیت‌های گوناگون دارند ذیلاً طیف‌های مختلف امواج ماوراء بنفش و میزان صدمات هر یک نیز شرح داده می‌شود:

امواج کوتاه تشعشعات بیشتر از امواج بلند دارند و بدین علت فوتون‌های امواج ماوراء بنفش انرژی بیشتری را منتقل می‌کنند تا امواج قابل رؤیت. امواج ماوراء بنفشی که در طول موج‌های بین ۰/۲ تا ۰/۲۹ میکرومتر حرکت می‌کنند طیف موج ماوراء بنفش در باند تشعشعاتی C گویند و برای محیط زیست و هر نوع موجود زنده خطرناک است زیرا این امواج می‌توانند بر دگرگونی کروموزمها اثر گذاشته و موجودات تک سلولی را از بین ببرند و با قرنیه‌ی چشم را صدمه زده تخریب کنند. خوشبختانه تمامی امواج ماوراء بنفش در باند C به وسیله‌ی ازن در لایه‌ی استراتوسفر جذب می‌شود، جز مواردی که لایه‌ی ازن در برخی نقاط به حداقل خود برسد.

دومین طیف امواج ماوراء بنفش با طول موج بین ۰/۲۹ تا ۰/۳۲ میکرومتر است و این طیف امواج ماوراء بنفش را باند B گویند و به مقدار کمی به زمین می‌رسد. فوتونهای خورشیدی در این باند آن مقدار انرژی دارند که سبب آفتاب سوختگی پوست بشوند و بافت‌های پوست بدن را از بین ببرند و بعضی اوقات سبب ایجاد سرطان پوست نیز می‌شوند. بر اساس تحقیقات انجام شده در مراکز تحقیقات جهانی حدود ۹۰ درصد سرطانهای پوست در اثر تابش امواج ماوراء بنفش در باند B یعنی (uvB) در ارتباط هستند.

جالب توجه آن است که این باند اندامهای حساس تولید کننده ویتامین D در بدن را تقویت می‌کند و تابش محدود امواج در این باند می‌تواند به مقدار قابل ملاحظه ویتامین D در بدن را افزایش دهد.

سومین باند از طیف امواج ماوراء بنفش که نسبت به دو باند قبل دارای طول موج بیشتری است باند A یا (uvA) است که بین طول موج ۰/۳۲ تا ۰/۴ میکرومتر قرار دارد. این باند تابش امواج ماوراء بنفش دارای انرژی کمتر است ولی می‌تواند پوست بدن را قرمز کند و سبب به هم خوردگی سیستم ایمنی آن بشود و در مدت طولانی تابش و تقریباً پس از یک سال سیستم ایمنی در قسمت‌های مختلف B بدن را تخریب می‌کند. راهنمایان کوهنوردی، کشاورزان مناطق کوهستانی، کارکنان مجتمعات معدنی و صنعتی در ارتفاعات و مشاغلی نظیر آنچه که ذکر شد اغلب در معرض تابش بیشتر این امواج هستند. در نتیجه اغلب آنها دارای گوشه‌های ورم کرده، پشت گردن چروکیده، تیره‌رنگ و ورم کرده هستند که نشان دهنده‌ی رشد و ترمیم نامعقول بافت‌های پوست در آن محل می‌باشد بنابراین اگر پوست بدن به

مدت طولانی در معرض تابش امواج ماوراء بنفش باند uVA قرار گیرد همان احتمال ابتلاء به سرطان پوست که در تابش باند uVB موجود است در این حالت نیز ایجاد می‌شود. هنگام برخورد امواج ماوراء بنفش به بدن انسان این امواج جذب قسمت‌های خارجی پوست بدن انسان می‌شود و برای حفاظت پوست بدن از این اشعه‌ی مرگبار و زیان‌آور، مکانیزم دفاعی بدن انسان در مقابل آن مقاومت کرده و سعی می‌کند میزان رسوخ آن را کاهش دهد و یا آنرا تا حدود امکان پس‌زند بنابراین هنگامی که در معرض تابش امواج ماوراء بنفش قرار می‌گیرد رنگ دانه‌هایی، تیره می‌سازد که به آن ملانین Melanin گویند این رنگ دانه‌ها بعضی از تشعشعات امواج ماوراء بنفش را جذب می‌کنند بنابراین ملانین رنگ پوست را تیره کرده و اصطلاحاً می‌گویند برنزه شده است. اگر بدن، ملانین کمی تولید کند مثل پوست‌های رنگ پریده و متمایل به رنگ زرد، مقابله و حفاظت در مقابل تابش امواج ماوراء بنفش در باند uVB نیز کمتر انجام می‌شود و پوست نیز بیشتر صدمه می‌بیند.

روش دیگر حفاظت از تابش این امواج به وسیله‌ی پوشش‌های حفاظتی است نظیر کرم‌ها و لوسیون‌های مختلف. بر خلاف لوسیون‌های قدیم که پوست بدن را مرطوب می‌کردند، محصولات جدید در مقابل تابش آفتاب دارای پوشش‌های حفاظتی است که به آنها "Sun-Screen" یا آفتابگیر گویند و می‌توانند امواج ماوراء بنفش را پیوسته و مداوم در یک نقطه متمرکز کنند بعضی از این محلول‌ها و کرم‌ها دارای مواد شیمیایی اکسید روی است که تشعشعات خورشیدی را منعکس می‌کند و رنگ اغلب آنها سفید است و به آنها Life-guard یا محافظ زندگی گویند.

نوع دیگر آفتابگیرها دارای ترکیبات شیمیایی هستند که می‌توانند تشعشعات امواج ماوراء بنفش در باند uVB را جذب کنند. هرچند محصولات جدید همراه با جذب امواج باند uVA نیز به بازار ارائه شده است. معمولاً بهترین کرم‌های حفاظتی دارای قدرت حفاظت برای باند uVB حدود ۹۹ درصد و برای باند uVA حدود ۹۳ درصد در نظر گرفته شده است. علاوه بر کرم‌ها و لوسیون‌های حفاظتی وسایل پوششی نیز باید خاصیت جذب امواج ماوراء بنفش در باند uVA و uVB و حتی uVC داشته باشند یکی از این وسایل عینک‌های کوهنوردی و عینک‌های مخصوص ارتفاعات زیاد است. بهترین عینک‌ها آنهایی هستند که نسبت به باند uVB و uVC دارای قدرت حفاظتی ۱۰۰ درصد و نسبت به باند uVA حدود ۹۰-۸۰ درصد باشد. ضمناً اطراف عینک نیز باید پوشیده باشد تا امکان رسوخ امواج ماوراء بنفش از اطراف آن به داخل چشم موجود نباشد. هر کوهنورد یا اسکی‌باز هنگام خرید و استفاده از این نوع عینک‌ها فقط به علامت (uV) که اغلب روی شیشه‌ی عینک چسبانیده شده است نباید اکتفا کند بلکه باید حتماً موارد فوق را کنترل کند به علت اهمیت موضوع، درصدها دقیقاً اعلام می‌شود. ممکن است عینک‌هایی باشد که دارای درصد پوشش حفاظتی کمتری باشد بنابراین استفاده از این نوع عینک‌ها در ارتفاعات بالا مثلاً بیش از ۴۰۰۰ متر جایز نبوده و حتی خطرناک نیز است. برای کلیه‌ی محصولات فاکتور حفاظت از تشعشعات خورشیدی که به آن (SPF) گویند.

(SPF) san protection factor در نظر گرفته می‌شود. این فاکتور نشان دهنده‌ی مقدار حفاظت در هر نوع محافظ در مقابل تشعشعات خورشیدی است و بین اعداد ۱۵ - ۲۵ و ۲۵ متناسب با قدرت محافظت در تغییر است و مشخص است که هر یک از آفتابگیرها تا چه میزان می‌توانند از نفوذ uVB

و uVA و uVC جلوگیری کنند. رنگ بعضی از عینک‌ها و فیلترهای محافظت کننده‌ی امواج ماوراء بنفش تقریباً رنگ شیشه‌ی معمولی است. در این مورد باید توجه داشت آن عینک یا آن فیلتر نسبت به امواج ماوراء بنفش محافظت کننده است نه منعکس کننده نور قابل رؤیت. لذا بی‌رنگ بودن شیشه عیب محافظت کننده نیست. در طی بررسی‌های به عمل آمده تشخیص داده شده است که در هر سال بیش از سی هزار نفر در قاره‌ی امریکا (شمالی و جنوبی) مبتلا به سوختگی پوستی در اثر تشعشعات امواج ماوراء بنفش یا بیماری Melanoma تا حد خطرناک می‌شوند.

امروزه متأسفانه با کاهش سپر حفاظتی لایه‌ی ازن امکان افزایش این نوع بیماری و بیماری‌های پوستی دیگر حاصل از تابش زیان‌بار امواج uVB مشاهده می‌شود. یکی از روش‌های معمول و آسان حفاظت و مقابله‌ی شخص با تابش امواج مضر خورشید، قرار نگرفتن در معرض تابش آن است. خورشید در یک فاصله‌ی زمانی از روز، بیشترین زاویه‌ی تابش و حداکثر مقدار تابش را دارا است و آن بین ساعت ۱۱ صبح تا ۳ بعدازظهر است و در آن زمان خورشید در بالاترین موقعیت خود در آسمان قرار دارد و امواج آن با زاویه‌ی تابش حداکثر به زمین می‌تابد. لذا با در دست داشتن این اطلاعات می‌توان زمانی برای فعالیت‌های فضای باز انتخاب نمود که خورشید در حداکثر تابش امواج ماوراء بنفش نباشد. اخیراً اغلب مراکز خدمات هواشناسی جهان پیش‌بینی روزانه‌ی تابش امواج (uV) ماوراء بنفش را در لایه‌های مختلف و برای شهرهای خاص انجام داده و در اختیار عموم قرار می‌دهند و این پیش‌بینی‌ها را پیش‌بینی شاخص تجربی امواج ماوراء بنفش در محیط گویند.

#### Experimental ultraviolet index. (EuI)

(برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توان به سازمان هواشناسی، مرکز تشعشع سنجی مراجعه نمود.)

\* در پایان پیشنهاد می‌شود هنگام خرید عینک‌های مخصوص ارتفاع درصدهای زیر مراعات شود.

#### توضیح:

یک میکرومتر = یک هزارم میلی‌متر  
 لایه‌استراتوسفر = بعد از تروپوسفر است و ضخامت آن حدود ۲۲-۱۹ مایل است.  
 فوتون‌های خورشیدی = حامل‌های انرژی تشعشعی خورشید هستند.

#### توضیحات اضافی درباره مشخصات عینک‌های مخصوص ارتفاع

هنگام خرید عینک‌های مخصوص ارتفاع درصدهای زیر مراعات شود.  
 محافظت از امواج ماوراء بنفش به ترتیب:  
 محافظت از تابش امواج uVA حدود ۸۰ تا ۱۰۰ درصد  
 محافظت از تابش امواج uVB برابر ۱۰۰ درصد  
 محافظت از تابش امواج uVC برابر با ۱۰۰ درصد  
 محافظت از تابش امواج مادون قرمز IR از ۷۵ درصد تا ۹۸ درصد انتقال انوار قابل رؤیت از ۵ درصد تا ۱۵ درصد (عینک‌های معمولی بیش از این مقدار هستند.)

اضافه می‌شود: فاکتور محافظت از انواع تشعشعاتی خورشید Sunlight Protection Factor (SPF) اعداد ۱۵ و ۲۵ و ۳۵ متناسب با قدرت محافظت در لفاف کرم‌های حفاظتی از تشعشعات خورشید قید می‌شود. Δ

# صعودهای برون مرزی را با ما آزمایش کنید



محصولات گرتکس و سندلی صعود جدید  
در سطح استاندارد جهانی، با دو سال  
ضمانت کتبی، در تهران و شهرستانها

- صعود زمستانی آارات « ۱ بهمن ماه ۸۰ »
- کمپ اصلی اورست « ۲۶ اسفند ماه ۸۰ الی فروردین ۸۱ »
- صعود قله آارات « ۱۲ خرداد ماه ۸۱ »
- صعود چهار قله بالای چهار هزار متر در چهار استان ترکیه « ۱ تیر ماه ۸۱ »
- صعود قله البروس در قفقاز ۵۶۴۲ متر « ۱ مرداد ماه ۸۱ »
- صعود قله آارات « ۲۰ مرداد ماه ۸۱ »
- صعود قله آارات « ۱ شهریور ماه ۸۱ »
- مهلت ثبت نام برای صعودهای آارات تا اواخر اردیبهشت ماه ۸۱ و قله البروس تا اواخر خرداد ماه ۸۱

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای ۰۴۱۱۵۵۶۲۱۳۷ - ۰۹۱۱۴۱۶۴۹۱۳

(آذرکوه - مسعود آقابالایی) تماس حاصل بفرمایید.

# نکاتی پیرامون ساز و برگ

گو هنوردی

«قسمت دوم»

دستگاه مناسبی است. هنوز ارزشیابی دقیق برای این دستگاه انجام نشده است.

## (۵) جی پی اس ماژلان بلیزر ۱۲

Magellan Blazer 12

این جی پی اس همراه با دو باتری قلمی آلکالاین ۱۹۳ گرم وزن دارد ابعاد آن ۱۵/۷۵×۵/۰۸×۳/۳ سانتی متر است. قیمت آن در سال ۲۰۰۰ برابر با ۱۳۵ یوند اعلام شده است که نسبت به جی پی اس مشابه ارزاتر است.

جی پی اس بلیزر ۱۲ دارای یک صفحه نمایش LCD که تمامی اطلاعات آن قابل کنترل است. شکل (۵)

آنتن این گیرنده به شکل یک زائده از دستگاه خارج شده است. مشخصات اصلی آن دارا بودن ۱۲ کانال دریافت کننده موازی است. زمان



ایجاد ارتباط در شرایط گرم ۳۵ ثانیه و در شرایط سرد ۲/۵ دقیقه است. میزان زمان به روز در آوردن اطلاعات update rate یک ثانیه برای هر حرف می باشد. حداکثر نقطه نشان ۱۰۰ عدد در هر مسیر است حداکثر ۱۰ لنگه راه در هر مسیر می تواند داشته باشد. حداکثر عمر دو عدد باتری قلمی آلکالاین ۲۰ ساعت است. دمای قابل عملیات بین صفر تا ۵۰ درجه سلسیوس است. در این دستگاه محل استفاده از نیروی جایگزین نیز در نظر گرفته شده است. عمر باتری به وسیلهی نشانگر معین می شود. دستگاه

در قسمت اول این مقاله در شماره قبل متأسفانه نام مترجم به جای آقای مهندس زاکاریان اشتباهی آقای ایرج امینی نژاد و رضا مصطفوی چاپ شده بود که با پوزش از آنها بدینوسیله اصلاح می شود.

## (۴) جی پی اس ماژلان - پایونیر

Magellan Pioneer

کمپانی سازندهی جی پی اس ماژلان، اخیراً گیرندهی جی پی اس جدیدی ساخته و به بازار عرضه کرده است و قیمت آن در بازار نسبت به گیرندههای دیگر تقریباً ارزاترین است؛ شاید حدود نصف قیمت آنها. وزن آن همراه با دو باتری قلمی آلکالاین حدود ۲۰۰ گرم است. عمر کارکرد باتری ۲۰ ساعت تخمین زده می شود کارهای این گیرنده به گستردگی جی پی اس گارمین یا ماژلان ۲۰۰۰ اکس ال نیست این گیرنده می تواند یک مسیر همراه با ۱۰ لنگه راه از مسیر که حدود ۱۰۰ نقطه نشان همراه است در حافظه داشته باشد. این دستگاه مختصات و مشخصات نقاط را فقط به طریق طول و عرض جغرافیایی و سیستم نقشه‌ی جهانی مرکاتور معروف به سیستم UTM فراهم می کند. این دستگاه ساده است ولی تنوع کارهایی که دو یا سه دستگاه قبل انجام می دهند در این جی پی اس برنامه ریزی نشده است ولی در هر حال

سیستم  
موقعیت یاب جهانی  
Global Positioning System (GPS)

ترجمه:  
وارطان زاکاریان

ضد آب است و در آب غرق نمی شود.

دستگاه پس از علامت گذاری مسیر طی شده - سرعت - جهت و فاصله ی نقاط را مشخص می کند و هر ۱۰ نقطه نشان را می تواند تصحیح نموده به نقشه ی اصلی اضافه کند. هنگامی که با دستگاه مسیری دنبال می شود گیرنده به طور خودکار از یک نقطه نشان به نقطه نشان بعدی جهت یابی می کند. کار با جی پی اس بلیزر ۱۲ بسیار آسان است و حدس زده می شود هر شخص با داشتن کمی اطلاعات از نحوه ی کار با کامپیوتر می تواند ظرف مدت ۱۰ دقیقه کار با دستگاه جی پی اس را یاد گیرد. در کتابچه ی راهنما کاملاً روشن نوشته شده است. باطری دستگاه می تواند بیش از مدت قید شده دربارۀ عمر آن، کار کند، مشروط بر آن که از روشنایی پشت صفحه استفاده نشود و یا کمتر استفاده شود.

امتیازات این دستگاه سبک بودن آن - آسان بودن برای استفاده و قیمت مناسب آن است. این دستگاه از نظر ارزشیابی با پنج ستاره معرفی شده است.

#### (۶): جی پی اس ماژلان ۳۱۵

Magellan GPS 315

گیرنده ی جی پی اس ماژلان ۳۱۵ حدود سه گرم سنگین تر از ماژلان بلیزر است یعنی وزن آن با دو عدد باطری قلمی آلکالاین حدود ۱۹۸ گرم است. ابعاد این گیرنده  $۱۵/۷۵ \times ۵/۰۸ \times ۳/۳$  سانتی متر است (تقریباً برابر با ابعاد جی پی اس ماژلان بلیزر) قیمت تعیین شده در بازار سال ۲۰۰۱ کمی از نوع قبلی گران تر است. این دستگاه گیرنده دارای صفحه نمایش از نوع LCD همراه با تمام سیستم های کنترل در داخل آن است. آنتن این دستگاه به شکل زائده ای کوچک خارج از دستگاه تعبیه شده است. ویژگی اصلی آن شامل دریافت اطلاعات از ۱۲ کانال موازی است. زمان لازم برای دریافت اطلاعات ۱۵ ثانیه در شرایط گرم و یک دقیقه در شرایط سرد است. حداکثر نقطه نشان در هر مسیر کلی ۵۰۰ عدد و حداکثر لنگه راه در یک مسیر کلی ۳۰ عدد است. حداکثر عمر باطری ۱۵ ساعت است. دمای مناسب عملیات بین صفر تا  $۵۰^{\circ}\text{C}$  است می توان از باطری کمکی خارج از دستگاه نیز کمک گرفت. سرعت قابل محاسبه تا ۱۵۰۰ کیلومتر در ساعت برای هر متحرک حامل دستگاه است و ارتفاع قابل اندازه گیری تا ۱۷۵۰۰ متر است. دستگاه گیرنده ضد آب است و ضمناً در آب نیز غرق نمی شود. در



محاسبات خود، فاصله ی نقطه نشان ها سرعت حرکت - تقاطع مسیر - ثبت موقعیت - ارتفاع و فاصله طی شده را همواره محاسبه و نشان می دهد. ویژگی محاسباتی جی پی اس ۳۱۵ بیشتر از جی پی اس بلیزر ۱۲ است هر چند که اساس کارکرد هر دو شبیه هم هستند. از ویژگی های جی پی اس ۳۱۵ می توان برای ۳۰ مسیر ۳۰ لنگه راه (Leg) در نظر گرفت و همگی آنها در حافظه نگهداری می شود. مسیرهای طی شده قابل برگشت از نقاط علامت گذاری شده است و این عمل به وسیله ی برنامه ی MOB انجام می شود این برنامه شخص را راهنمایی می کند که چگونه به نقطه ی آغاز حرکت خود برگردد. در برنامه های موجود در دستگاه نام شهرهای مهم کشورهای دنیا همراه با طول و عرض جغرافیایی و فاصله و اختلاف ساعت های آنها وجود دارد. جی پی اس ۳۱۵ اخیراً اقدام به تقلیل قیمت نموده است لذا با جمع بندی مطالب فوق می توان گفت این دستگاه برای عملیات خاکی و دریایی (غیرنظامی) نظیر کوهنوردی - صحرانوردی - ماهیگیری در رودخانه ها و مرداب ها دارای صفحه ی راهنما کننده ی قابل استفاده و آسان است. این دستگاه از نظر درجه بندی امتیازات چهار ستاره شناخته شده است.

#### (۷): جی پی اس کاسیو یا ساعت جی پی اس کاسیو مدل PRI-IGP

این دستگاه جی پی اس با دستگاه های دیگر کاملاً متفاوت است زیرا کارخانه ی سازنده ی آن یعنی کاسیو، آنرا شبیه ساعت مچی ساخته است و دستگاه ضمن انجام کارهای مربوط به ساعت های معمولی، کارهای جی پی اس را نیز انجام می دهد. وزن این دستگاه ساعت جی پی اس حدود ۱۳۵ گرم است. جی پی اس کاسیو مانند یک ساعت مچی کارهای اولیه را به خوبی انجام می دهد. دارای صفحه نمایش از نوع LCD و به ابعاد  $۲۰ \times ۱۵$  میلی متر است دارای تکه عملیات برای روشنایی صفحه - برای تعیین انواع عملیات و دیگر دستورالعمل های تعبیه شده در دستگاه است. باطری این دستگاه از نوع باطری تکه ای CR2 است. کارهایی که این دستگاه می تواند انجام دهد شامل:

یک - توانایی ثبت موقعیت حال به عنوان نقطه نشان.  
دو - توانایی وارد کردن نقطه نشان به عنوان نقطه ی مرجع.  
سه - دارای تسهیلات لازم برای ترکیب نقطه نشان ها در داخل مسیر حرکت.  
چهار - رسم نقشه - نقطه های مسیر در صفحه نمایش و تعیین جهت صفحه نمایش.

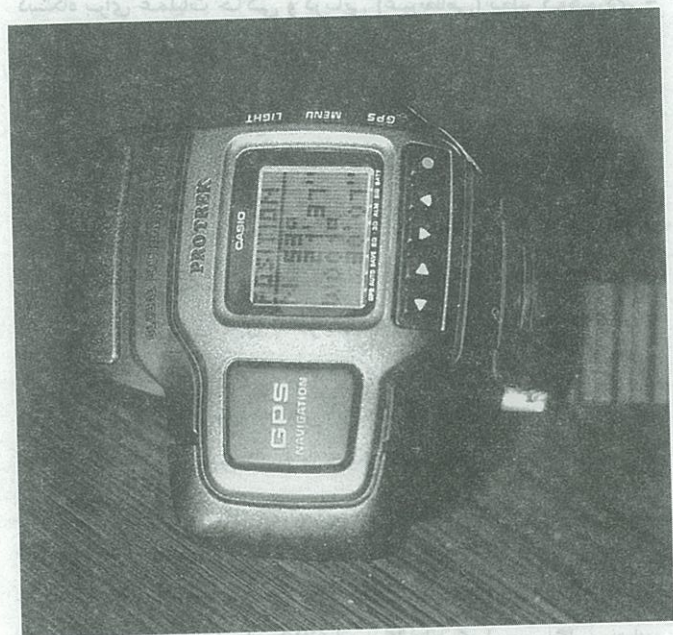
پنج - ثبت و نگهداری اطلاعات نقاط مسیر به طور خودکار.  
شش - ثبت ۲۰۰ نقطه نشان و ۹ گروه مسیر توأمان در حافظه.  
جی پی اس کاسیو مدل PRT-1 مراحل آزمایشی خود را طی می کند و هنوز وارد بازار بین المللی نشده است. اغلب دستورالعمل ها و نقطه نشان ها به زبان ژاپنی نوشته می شود که برای غیرژاپنی ها قابل استفاده نیست ولی سازندگان قول داده اند تا پایان سال ۲۰۰۱ این نقص را رفع کنند. بنابراین کسانی که کار با جی پی اس های معمولی عادت دارند کار کردن با این نوع



ابعاد  $6 \times 3 \times 5$  سانتی متر است. در یک سمت دستگاه آنتن دورانی و در زیر آن هشت تکمه دستور دهنده برای کارهای اجرایی وجود دارد.

شرایط دمایی برای انجام عملیات بین  $15^{\circ}\text{C}$  تا  $70^{\circ}\text{C}$  تعیین شده است. زمان دریافت اطلاعات و تعیین موقعیت اولیه حدود ۱۵ تا ۴۵ ثانیه است و زمان لازم برای به روز درآوردن اطلاعات تقریباً در هر ثانیه یک اطلاعات ثبت می شود. در این دستگاه می توان حدود ۵۰۰ نقطه برای ۲۰ مسیر و برای هر مسیر ۳۰ نقطه علامت گذاری کرد. می توان گفت که جی پی اس گارمین سه جدید یکی از جی پی اس های معتبر روز برای کوهنوردان و صحراپیماها - کوه پیماها و ..... است. این دستگاه دارای دامنه ی وسیع از دستورالعمل ها است که همراه با نقشه های گوناگون ارائه می شود. درجه ی امتیاز آن با پنج ستاره مشخص شده است.  $\Delta$

جی پی اس کمی مشکل خواهد بود. - این دستگاه فقط با طول و عرض جغرافیایی در این دستگاه جی پی اس شناسایی نقاط فقط با طول و عرض جغرافیایی انجام می شود. برای جستجوی ماهواره و ایجاد اولین ارتباط حدود ۱۵ ثانیه طول می کشد و اگر هنگام عملیات دست پایین باشد سیگنال ها موقتاً از بین می روند. همچنین دستگاه در میان درختها - ساختمانها نمی تواند به درستی عمل کند و دارای نقاط کور است. هر چند جی پی اس کاسیو را تا این تاریخ می توان کوچکترین جی پی اس در جهان در نظر گرفت ولی این دستگاه مناسب برای نوع فعالیت هایی است که هنگام عمل می توان از هر دو دست استفاده کرد. این دستگاه گیرنده دارای هشت کانال ارتباطی است و کلیه ی اطلاعات به وسیله ی طول و عرض جغرافیایی ارائه می شود. عمر باتری فقط چهار ساعت است و اگر کارهای جی پی اس متوقف شود ساعت کار خود را ادامه می دهد.



با بررسی های انجام شده می توان جمع بندی کرد که جی پی اس کاسیو یک دستگاه فشرده و کوچک است که هنگام عمل دستها آزاد هستند ولی دارای محدودیت هایی نیز هست که از نظر درجه بندی با چهار ستاره ارزشیابی شده است.

#### (۸) جی پی اس گارمین سه پلاس

Garmin GPS III Plus. همیشه هنگام استفاده از این دستگاه - وزن این جی پی اس همراه با باتری های قلمی آلکالاین حدود ۲۵۵ گرم است و ابعاد آن  $15/6 \times 5/1 \times 3/1$  سانتی متر است. قیمت آن در سال ۲۰۰۱ بیش از نوع اول خود اعلام شده است. این جی پی اس تکمیل شده مدل قبلی خود است. گیرنده به شکل سه گوش یا مثلث شکل است لذا برای استقرار روی کف لاستیکی شرایط بسیار مناسب دارد. صفحه ی نمایش آن از نوع LCD و در

### فروشگاه آدیوس



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

**علی شاه پسند**

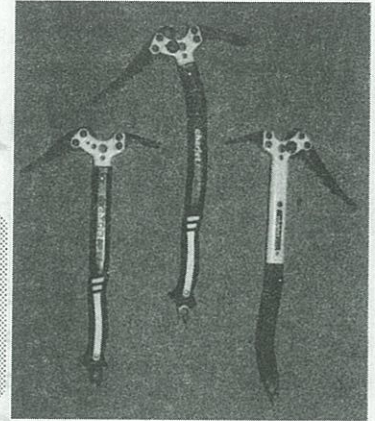
**آدرس: خیابان ولی عصر، منیریه اول میدان**

**تلفن: ۳۸۳۸۳۸۳۸**

**منیریه، پلاک ۴۴**

# کلنگ و چکش یخ

مترجم: هادی فوقانی



موضوع این مقاله بررسی انواع مختلف کلنگ و چکش یخ است. ما انواع مختلف کلنگ و چکش یخ را در فصل زمستان در معرض آزمایش قرار دادیم. سپس برخی از آنها را در تابستان در کوههای آلپ به کار گرفتیم. نهایتاً آشکار شد که تعدادی از اینها بیشتر به درد کندن غارهای برفی در مواقع طوفان می‌خورند تا اینکه به هنگام کار فنی بر روی دیوارهای یخی به کار آیند.

## کلنگ و چکش یخ با تیغه‌ی قابل تعویض

موضوع اصلی بررسی ما کلنگ و چکش یخ با تیغه‌ی قابل تعویض است. کسانی هستند که برای تأمین اطمینان کامل به هنگام کار با یخ و برف معمولاً از یک زوج ابزار استفاده می‌کنند که آن نیز مشتمل است بر یک کلنگ یخ کوتاه و یک چکش یخ که تیغه‌ی آنها دارای زاویه‌ی تندی است. ابزارهای فوق به کمر کوهنورد متصل می‌شوند و همراه با کرامپون‌ها به هنگام حرکت بر روی یخ‌های شیب‌دار یا برف‌های سفت مستقیماً مورد استفاده قرار می‌گیرند. یخ‌نوردی بالقوه خطرناک‌ترین شاخه‌ی کوهنوردی است و بدون آموزش‌های لازم یا بدون کسب تدریجی مهارت‌های مورد نیاز نباید بدان پرداخت. کلنگ و چکش یخ‌نوردی در کوهنوردی عمومی چندان کاربردی ندارد؛ بلکه در اینجا کلنگی به کار می‌آید که دارای دسته‌ی بلندتر و تیغه‌ی کمتر زاویه‌داری باشد.

تیغه‌ی یک کلنگ یا چکش یخ می‌تواند اشکال مختلف داشته باشد. نخستین کلنگ یخ دارای تیغه‌ای مستقیم بود اما از آن زمان تا کنون انواع و اشکال منحنی‌ها برای تیغه‌ی کلنگ یا چکش یخ ابداع شده است. برخی از این منحنی‌ها رو به پایین دارند و برخی دیگر که دارای مقبولیت عمومی بیشتری هم هستند و به «تیغه موزی شکل» موسوم‌اند به طرف بالا انحنا دارند. فن به کارگیری و جاده‌ی هر کدام از این تیغه‌ها تا حدی متفاوت از دیگری است.

انتهای تیغه‌ی ابزار معمولاً دندان‌دار است. لبه‌ی کلنگ ممکن است تیز باشد تا بتوان به کمک آن برف و یخ را کند. در مورد تیغه باید گفت که تیغه‌ی نازک ممکن است زورش به شکافتن یخ‌های سفت نرسد ولی در عوض به اندک گیر کردن در یخ احتمالاً بهتر می‌توان بر آن سوار شد. در اثر ضربه زدن به سنگ و یا به هنگامی که تیغه‌ی ابزار را در شکافی قرار می‌دهیم و سپس بر آن نیروی چرخشی وارد می‌کنیم و در نتیجه تیغه‌ی ابزار تحت تأثیر گشتاور زیادی قرار می‌گیرد، ممکن است تیغه شکسته شود.

شرایط مختلف ممکن است مستلزم استفاده از ابزارهایی باشد که دارای تیغه‌هایی با طول‌ها و اشکال گوناگون باشند. بنابراین ابزارهایی ساخته شده‌اند که دارای تیغه‌های قابل تعویض می‌باشند. به این ابزارها، ابزارهای مدولار (Modular) می‌گویند. دسته‌ی کلنگ یا چکش یخ نیز می‌تواند دارای شکل‌های گوناگون باشد. در طراحی شکل دسته، هدف آن است که بتوان بهتر و مطمئن‌تر دسته ابزار را به دست گرفت و نیز هدف آن است که احتمال تصادم انگشتان دست با صخره‌ها به هنگام کار با سنگ و یخ کاهش یابد. Δ

**باتوم پاسا تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول**

**OPASA**

از نتایج کار برد باتوم پاسا:  
کاهش ۸ کیلو گرم فشار وارد بر مفاصل در هر تنم به هنگام صعود و ۱۳ کیلو گرم به هنگام فرود یعنی یک صبر کوهنوردی همراه با سلامتی

مصول کارگاه تولیدی صنایع پارس تالش  
فروش در فروشگاه‌های: کوه‌سکی - جیان فرانس - پالو و هر، آیسوس - نیرو ۴  
کوهسار، کرش، توچال - پس قلعه، کاله نواز - دارکوب

# گتر

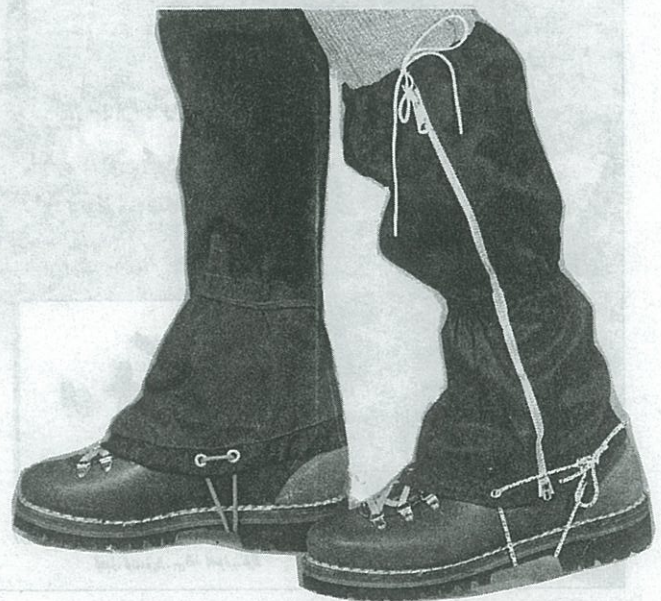
## و اهمیت آن در کوهنوردی

ترجمه: علیرضا عطاریانی

### مقدمه:

یک قسمت از تجهیزات هستند که آنها را در بین لوازم کوهنوردی در درجه‌ی دوم اهمیت قرار داده‌اند. گترها یکی از این لوازم هستند، که در عین حال که اهمیت کمتری دارند ولی از مهمترین ابزار و پوششهای یک صعود زمستانی موفق می‌باشند، که نداشتن و یا کم اهمیت دادن به آن، باعث عوارض جبران‌ناپذیر بدنی خواهد شد. استفاده به موقع از گتر گاه سبب موفقیت در برنامه می‌شود. خیس بودن پاها و یخ زدگی انگشتان و با گاهی سوراخ بودن شلوار سبب ناکامی در برنامه می‌شود. در این مواقع سریع‌ترین و بهترین راه جلوگیری از یخ زدگی پاها، استفاده از گتر است. ولی به این نکته باید توجه داشته باشیم که کجا و کی باید از گتر استفاده کنیم و آنها باید چگونه عمل کنند؟

- معمولی‌ترین کار گتر جلوگیری از خیس شدن چکمه‌ها و پاها می‌باشد، گتر از ورود آب و برف به کفش جلوگیری می‌کند، همچنین گتر برای حفظ کفش کوه و پاها نقش مهمی دارد.
- گترها باید تأثیر گرمایی داشته باشند، پاها را سرد و یخ زده می‌توانند لذت بردن از یک راهپیمایی را ضایع کند و در حالت حاد، یخ زدگی شدید را موجب شود و حتی موجب قطع انگشتان گردد.



- گترها باید ضدآب باشند، یک پای خشک گرم‌تر و کارآمدتر از یک پای خیس عمل می‌کند، لایه اضافی داخلی گتر نیز به گرم نگه داشتن پاها کمک بسیار می‌کند. اگر پاها خیلی سرد شوند خون هم بدین ترتیب سردتر می‌شود و توانایی خود را برای گرم کردن انگشتان از دست خواهد داد.
- گتر باید از لباسها (شلوار و جوراب و کفش) در برابر پوسیدگی محافظت کند. همه ما تجربه کرده‌ایم که کرامپون باعث خرابی شلوار می‌شود، گتر از یک ماده‌ی سفت مرغوب ساخته شده و معمولاً از خراب شدن کفش چرمی گران قیمت و پارگی و فرسودگی شلوار کوهنوردیتان جلوگیری می‌کند. کلاً گترها به دو دسته از لحاظ کوهنوردی و اسکی تقسیم می‌شوند:
- بدون آستر، جهت استفاده و محافظت لباسها و ضدآب بودن.
- با آستر، مخصوص استفاده در زمستان.

موارد استفاده گتر به ترتیب زیر است:

**گتر مچ پا:** این نوع گتر باید شکاف رویه‌ی کفش را یعنی جایی که بندها بسته می‌شود بپوشاند و از ورود سنگ و شن و برف به داخل آن جلوگیری کند، این نوع گتر برای راهپیمایی در کوه و جنگل تعبیه شده است.

**گتر سرعتی:** این نوع گتر جهت پوشش کل کفش (به غیر از کف) تعبیه شده و تا زیر زانو امتداد دارد و بیشتر در صعودهای سرعتی و آلپی از آن استفاده می‌شود.

**گترهای جدا شونده یا پوششی:** از این نوع گتر در صعود از قله پربرف و دیواره‌های یخی استفاده می‌شود. این نوع گتر کل کفش را در بر می‌گیرد، یعنی به این شکل که ابتدا باید کفش را بپوشید و گتر را مثل جوراب روی آن بپوشید و فقط این نوع گتر را با کرامپون استفاده می‌کنند. کف این نوع گتر از کفی نازک لاستیکی ساخته می‌شود.

**گترهای داخلی:** از این نوع گترها بیشتر در فرانسه و سویس استفاده می‌شود. این نوع گتر ساقهای بلند دارد که تا زیر ران امتداد می‌یابد و استفاده از آن به این شکل است که روی جوراب و شلوار آن را می‌پوشند و بعد پا را داخل کفش می‌کنند، از این نوع گتر بیشتر اسکی‌بازان استفاده می‌کنند.

### کدام گتر را برای کدام هدف انتخاب کنیم؟

با توجه به وسعت کارایی گتر، مهم این است که بدانیم از چه مدلی برای چه هدفی استفاده کنیم. کارکرد و راحتی دو عامل مهم است که بستگی به طراحی و جنس استفاده شده در ساخت گتر دارد که این دو عامل متفاوت در ساختمان گترهای مختلف مهم هستند.

جنس گترهای جدید معمولاً Gortex می باشد که بهترین در نوع خود است زیرا علاوه بر ضدآب و ضدباد بودن از تعرق پا نیز جلوگیری می کند و عمر زیادتری هم نسبت به انواع مختلف گتر دارند. برای شستشوی گتر از جنس گورتکس Gortex طبق دستور شستشوی کاپشن و شلوار گورتکس عمل کنید و برای خشک کردن آن هرگز از منابع حرارتی شدید مثل بخاری و یا نور شدید خورشید استفاده نکرده، بگذارید با حرارت معمولی اتاق خشک شود. Δ

شکاف گتر که معمولاً یک عامل قطعی و مهم برای مشخص کردن مرغوبیت و کارایی گتر است، این شکاف باید طوری تعبیه شده باشد که از ورود برف به داخل چکمه جلوگیری کند و در جلوی کفش و کرامپون درست قرار بگیرد.

باید مطمئن باشیم که آیا گتر به اندازه‌ی کافی بلند است یا خیر و از چه نوع گتری با چه نوع اندازه‌ای برای چه کاری استفاده می کنیم؟ سعی کنید زیپ گتر از نوع پلاستیکی مرغوب و حتی الامکان استخوانی و محکم باشد، زیرا زیبایی فلزی و زیبایی ضعیف در دمای پایین قابلیت خود را از دست داده و یخ خواهند زد.

تسمه‌ی زیر کفش که حلقه‌ی اتصال کفش و گتر است باید به اندازه‌ی کافی محکم و پهن باشد و اگر از جنس Neoprene باشد بهتر است و حتی الامکان از دکمه برای اتصال آن استفاده نشود و از قلاب فلزی یا پلاستیکی محکم استفاده گردد.

جنس گتر از پلاستیک سُر نباشد، گترهایی که در هنگام صعود از کوه و یا در برف سنگین لیز بخورند خوب نیستند.

قسمت پایین گتر بهتر است کش دار باشد تا محکم به بدنه‌ی کفش بچسبد، در غیر این صورت در راهپیمایی‌های طولانی برف و یخ یا شن به داخل کفش نفوذ خواهد کرد.

## فروشگاه لوازم کوهنوردی

# اورست

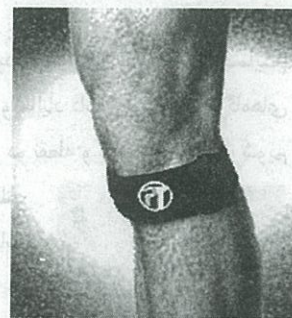
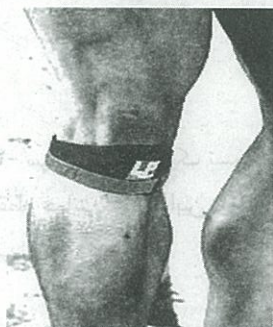
فروش لوازم کوهپیمایی و کمپینگ (حرفه‌ای)

و مرکز پخش نشریات کوه

نشانی: تجریش، پاساژ البرز، واحد ۱۲۵

تلفن: ۲۵۷۵۶۷۳ زیرکی

## ورزش و زانوهای سالم با انواع محصولات ارتوپدی



PATELLA BRASE

برای جلوگیری از ساییدگی کشکک زانو در سرازیری ها



ویژه دوچرخه سواران



ویژه کوهنوردان



knee(light)

برای حفاظت زانو از صدمات جبران نا پذیر

تلفن: ۸۷۹۵۶۴۱

مرکز تهیه و توزیع انواع زانوبندهای طبی و ورزشی (کلی و جزئی) ساعات کار: ۸ الی ۱۵

# نکات فنی

## TECH TIP

### نحوه‌ی برپایی کارگاه و حمایت

و علی پارسایی aliparsai@hotmail.com



#### حمایت

هنگامی که به محل کارگاه می‌رسیم باید توجه داشته باشیم که چگونگی بهترین موقعیت را برای حمایت انتخاب کنیم حالتی که در آن هم خود احساس راحتی

نموده هم بتوانیم نفر خود را به خوبی حمایت نماییم.

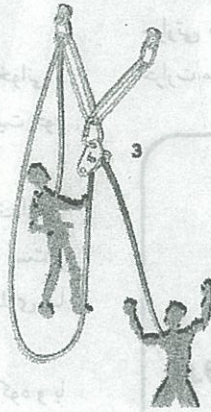
برای خود حمایت از گره (خود حمایت) استفاده کنیم و به یاد داشته باشیم در کارگاه‌های معلق باید از دو نقطه و با دو گره حمایت شویم



همواره مواظب اضافه طناب باشیم تا در شکافها لاخ نشود.

حین حمایت تمام حواس خود را معطوف نفر خود نموده و به هیچ چیز دیگری توجه نداشته باشیم.

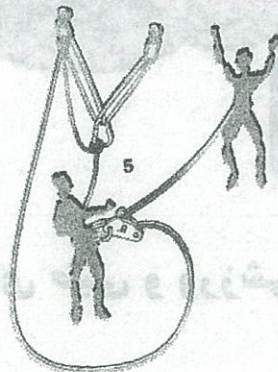
همواره به اندازه‌ی لازم به صعود کننده



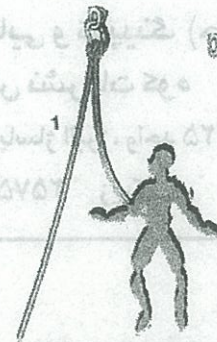
۴- با رسیدن نفر دوم به کارگاه ابتدا او به وسیله یک اسلینگ خود را به کارگاه متصل می‌کند. بعد حمایتی ابزار حمایت را به صندلی خود وصل می‌نماید.



۵- با اعلام آمادگی حمایت‌چی صعود کننده به صعود خود ادامه می‌دهد.



۱- هنگامی که سر طناب به کارگاه می‌رسد و کارگاه فاقد تسمه یا زنجیر است باید اول خود، حمایت خود را به یکی از رول‌ها متصل کند و بهتر است از گره‌ی خود حمایت برای این کار استفاده شود.



۲- سپس با انداختن یک تسمه به هر دو رول یا نقطه حمایتی یک کارابین پیچدار را به آن وصل می‌نماید.



۳- سپس نفر دوم را به وسیله‌ی یک ابزار حمایت (فرضاً گیری گیری) یا گره حمایت، حمایت می‌کند.

طناب بدهیم و (نبض) طناب را در اختیار داشته باشیم.

\*\*\*\*\*

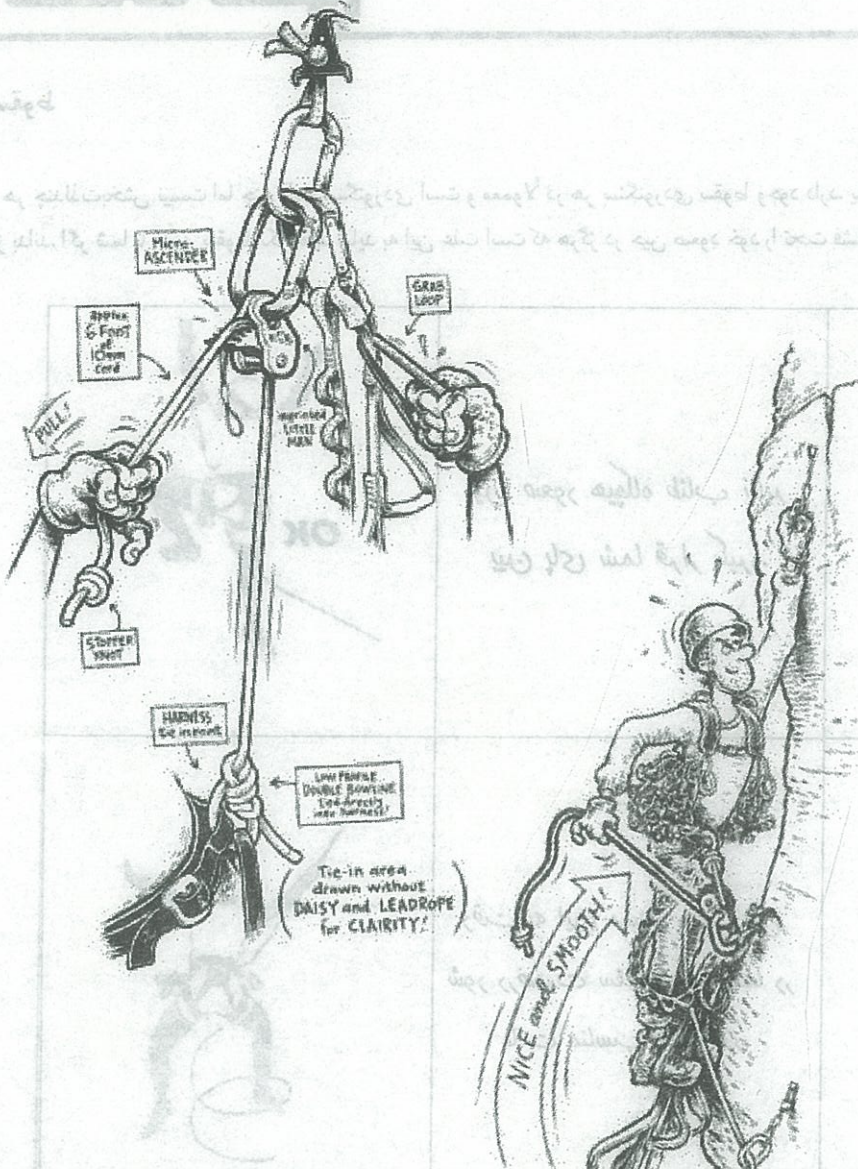
ارتباط بین تیم صعود کننده بسیار مهم است گاهی به علت وجود عوارض طبیعی یا تاریکی هوا و یا مه امکان دیدن از بین می‌رود یا بر اثر وزش باد صدا به خوبی به گوش نمی‌رسد در چنین شرایطی می‌توان از علائم قراردادی استفاده نمود.

برای حمایت نفر دوم از گره حمایت یا ابزار خاص حمایت نفر دوم استفاده کنید.

\*\*\*\*\*

## ● نکات زیر را در سنگنوردی به یاد داشته باشید

همواره به یاد داشته باشید حمایتچی باید خود نیز در نقطه‌ای مطمئن حمایت شود. همچنین محل استقرار او به نحوی باشد که عوارض طبیعی خطری برای او به وجود نیاورند. عدم رعایت این نکات بسیار خطرناک خواهد بود.



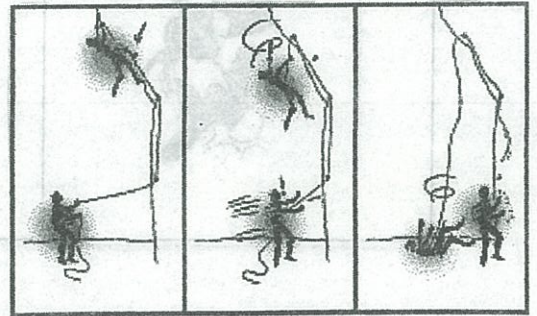
## ● نکته‌های دیواره‌نوردی

دیواره‌نوردی در مقیاس بزرگ و در حالت درگیر شدن با مسیرهای طولانی ابزار و تکنیک‌های خاص خود را طلب می‌کند. هر چند در ایران شاید تمامی این ابزار در دسترس نباشد اما آشنایی با نحوه‌ی به کارگیری آنها می‌تواند ایده‌های جدیدی را برای ما به وجود آورد.

در دو تصویر بالا مشاهده می‌کنیم که ترکیب یک ROPEMAN و یک تکه طناب ۹ میلیمتری می‌تواند به سنگنورد امکان ایجاد تعادل بر روی بالاترین پله‌ی رکاب در مسیرهای منفی را بدهد.

☑ در صورت نبود ROPEMAN می‌توان از یومار یا Tblocc استفاده نمود.

نورده و غیره...  
تبلوکه و غیره...




# نکات فنی

## TECHTIP

### ● سقوط

هر چند لذت بخش نیست اما جزو ذات سنگنوردی است و معمولاً در هر سنگنوردی سقوط وجود دارد. یک سنگنورد خوب باید نحوه‌ی درست سقوط کردن را نیز بداند. اگر شما تا کنون سقوط نکرده‌اید شاید به این علت است که هرگز در حین صعود خود را تحت فشار نگذاشته‌اید. اما سقوط هم راه‌های خودش را دارد.

	<p>هین صعود هیپکله طناب نیایر یین پای شما قرار بگیرد.</p>	
	<p>رقت به این مسئله باعث می شود در صورت سقوط بدن شما در حالت مناسب قرار بگیرد.</p>	
	<p>اما عدم توجه باعث برهم خوردن تعادل می شود و در نتیجه اصابت سر با سنگ !!</p>	

برای یک سنگنورد دو نوع سقوط ممکن است رخ دهد:

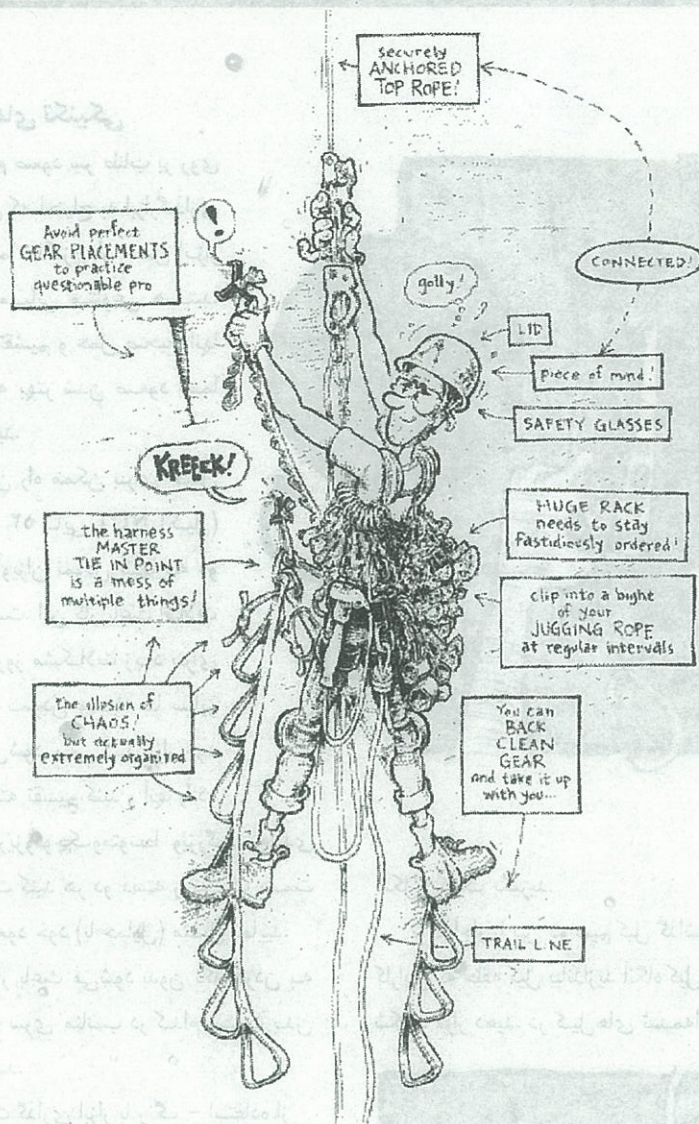
■ در حالت اول او چند لحظه قبل متوجه سقوط می‌شود این لحظه ممکن است بسیار کوتاه باشد و مانند زمان شکست یک گیره یا در رفتن میانی، اما همین فرصت کوتاه به او امکان جمع و جور کردن موقعیت را می‌دهد. بهترین حالت این است که با دست به دیواره فشار آورده تا سقوط او حالت دورانی بگیرد و از دیواره دور شود. ضمناً باید مرکز ثقل بدن را به عقب بدهد و اگر می‌شود با پا هنگامی که می‌خواهد دوباره به سنگ برسد ضربه‌ای متناسب به سنگ بزند.

■ اما حالت دوم سقوط آنی و ناگهانی است که سنگنورد امکان پیش‌بینی را ندارد و بدون اینکه متوجه بشود سقوط می‌کند. این حالت بسیار خطرناک است چون بدن سنگنورد ممکن است در حالتی ناخواسته قرار بگیرد که در آن احتمال اصابت به سنگ زیاد باشد. به همین علت است که نباید طناب هنگام صعود از زیر پا رد شده باشد.

\*\*\*\*\*

## ● هشدار به حمایتچی

حتی اگر به خوبی حمایت شده باشید بر اثر ضربه سقوط سر طناب ممکن است تعادل خود را از دست بدهید و به سنگ اصابت نمایید. بنابراین یکی از مهمترین مسائل در برپایی کارگاه، در نظر گرفتن حاشیه‌ی ایمنی اطراف آن می‌باشد.



## ● سر طنابی

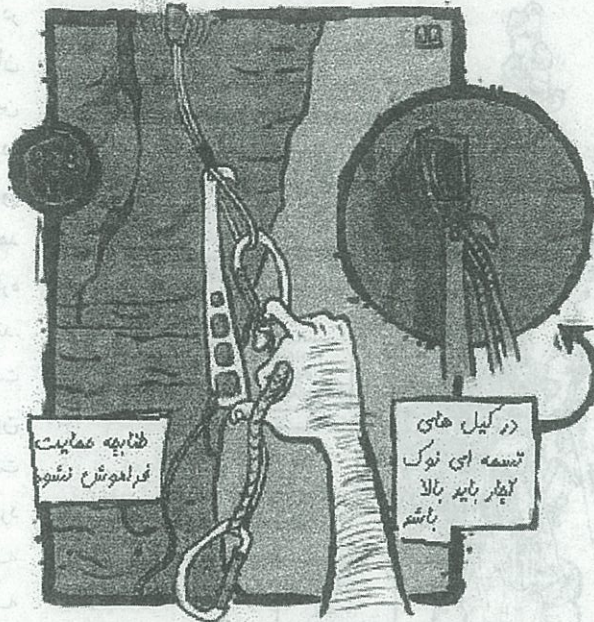
سر طنابی بر روی دیواره‌ها یک هنر است. و کسب تجربه برای این کار احتیاج به تمرینات مدام و طولانی دارد. برای اکثر تازه‌کاران، ترس از سقوط عاملی منفی برای چگونگی یادگیری تکنیک‌های درست می‌شود. مطمئناً نمی‌توان از کسی که دل‌پره‌ی سقوط دارد انتظار داشت که با ابزاری که خود در مسیر، تعبیه نموده صعود نماید. برای آموزش و تمرین چنین افرادی دو راه وجود دارد.

۱- وی بر روی مسیرهایی که قبلاً رول کوبی شده‌اند صعود کند و ابزار خود را بین رولها کار بگذارد. (به طور مثال مسیره‌های H و سی سخت در پل خواب و یا سنگ‌پارس در بند یخچال).

۲- با آویزان نمودن یک طناب از بالای مسیر و حالت صعود حمایت از بالا و یا خود حمایت توسط یومار به کسب تجربه در نصب ابزار بپردازد و به مرور که به ابزار خود اطمینان پیدا کرده به صعود سر طناب بپردازد.

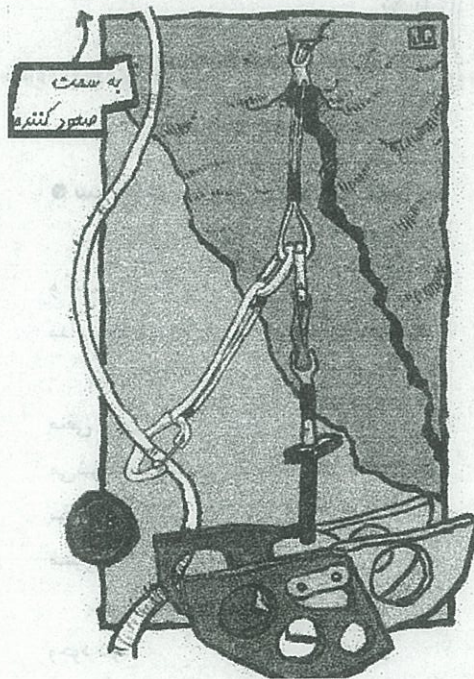
## TECH TIP

آچار را در قسمت بالا قرار دهید. کیل‌ها هنگامی می‌توانند بهترین بازده را برای متوقف کردن صعود داشته باشند که دقیقاً در جهت شکاف و به موازات مسیر صعود قرار گرفته باشند. اما گاهی به شکاف مناسبی برخورد می‌کنیم که اصطلاحاً ابزار خور خوبی دارد اما ابزار در موازات مسیر صعود نیست. این مشکل بیشتر در استفاده از کیل‌های سیم بکسلی بروز می‌کند. که می‌تواند یا منجر به بیرون آمدن کیل بر اثر حرکت طناب و یا خوب عمل نمودن آن بشود. برای پیشگیری از این کار می‌توان یک ابزار سنگین را که نیازی به آن در این مرحله از صعود حس نمی‌شود به کیل متصل نمود. (در ایران اگر کمالات که در تصویر مشاهده می‌شود موجود نیست می‌توان از چند میخ استفاده نمود).



شکل ۱ کمک بگیرید.

نوک آچار را بین دو سیم کیل گذاشته و یک کارابین به حلقه کیل ببندید تا آنگاه کیل را داخل شکاف قرار دهید. در کیل‌های تسمه‌ای نوک



● **صعودهای ورزشی و بازگشت ایمن**  
در انتهای مسیرهایی که برای صعود ورزشی (sport climbing) رول‌کوبی شده‌اند معمولاً کارگاه زنجیر تعبیه شده است. این کارگاه‌ها معمولاً از دو رول بولت یک زنجیر و یک حلقه فرود تشکیل شده‌اند. بد نیست بدانید بیشتر اتفاقات رخ داده در این رشته هنگامی بوجود آمده است که صعودکننده آخر قصد برداشتن تمام میانی‌ها و برگشت از مسیر را داشته است. به دلیل اینکه نفر آخر باید از کارگاه به صورت فرقه به پایین بیاید وی باید طناب خود را از داخل حلقه‌ی فرود عبور دهد و چون حلقه‌ی فرود برخلاف کارابین فاقد زبانه است. معمولاً صعودکننده باید خود را به کارگاه متصل نموده و طناب را از صندلی خود باز کرده از داخل حلقه عبور دهد و مجدداً به صندلی خود گره بزند. کوچکترین بی‌دقتی در انجام

## ● نکته‌های تکنیکی

هنگام صعود سر طناب بر روی مسیرهایی که احتیاج به ابزارگذاری دارد و شما ناگزیر از حمل ابزار حمایت میانی متنوعی هستید. چگونگی تقسیم و حمل صحیح آنها می‌تواند به بهتر شدن صعود شما کمک نماید.

بدترین راه ممکن برای حمل یک دسته ۱۲ تایی NUT (کیل) تقسیم و آویزان نمودن آنها به دو کارابین است. این کار باعث اتلاف انرژی و بروز مشکلات زیاد برای پیدا کردن نمودن وسیله با سایز مناسب می‌شود. سعی کنید ابزار خود را به ۴ دسته تقسیم کنید و آنها را در

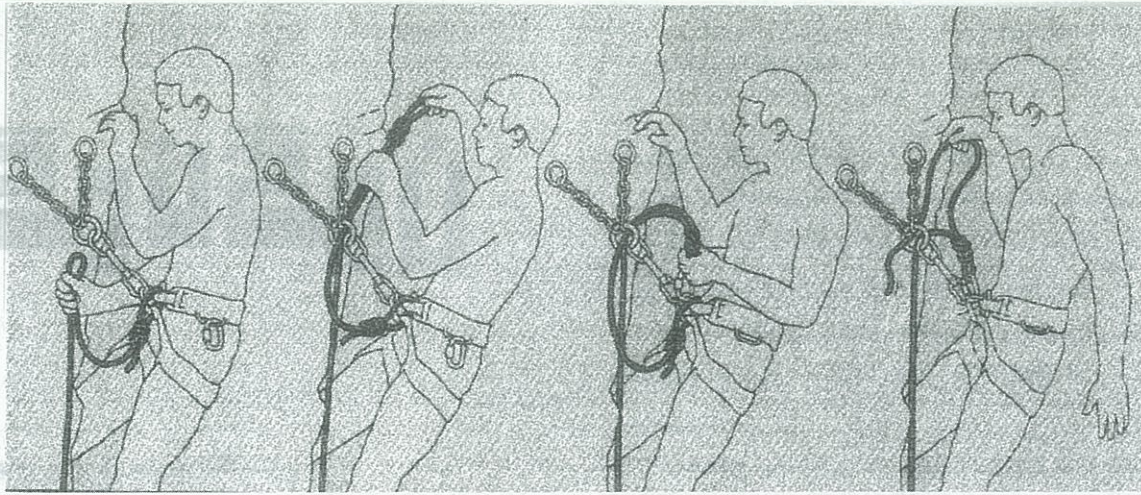
سری‌های ریز و کوچک و متوسط و بزرگ دسته‌بندی کنید. عادت کنید هر دو دسته را به یک سمت صندلی صعود خود (یا حمایل) متصل نمایید. این کار باعث می‌شود بدون نگاه کردن به ابزار بدانید سری مناسب در کدام سمت بدن شما می‌باشد.

علامت گذاری ابزار با رنگ - استفاده از کیل‌های رنگی و یا مشخص نمودن هر سایز با نوار چسب رنگی می‌تواند به شما در سریعتر پیدا نمودن آن کمک نماید.

شاید این اتفاق برای شما پیش آمده باشد:

شکاف مناسبی برای ابزار گذاری فقط چند سانت بالاتر از آخرین نقطه‌ای است که دست شما به آن می‌رسد و با خود آرزو می‌کنید: کاش فقط ۱۰ سانت بلندتر بودم!!! برای قد کشیدن!! و دست یابی به شکاف مورد نظر غیر از آرزو کار دیگری هم می‌توان کرد:

کافی است از آچار کیل خود مطابق



۶- وزن خود را به طناب صعود منتقل می‌کنیم.  
 ۷- توسط حمایت‌چی به پایین آورده می‌شویم.  
 با استفاده از این روش صعود کننده هیچگاه از زنجیره اصلی حمایت خارج نمی‌شود و نهایت ایمنی برای او وجود خواهد داشت. Δ

۳- یک گره هشت بر روی سر طناب که از حلقه عبور کرده می‌زنیم.  
 ۴- گره را با کارابین پیچدار به صندلی خود متصل می‌کنیم.  
 ۵- گره اتصال طناب به صندلی خود را باز می‌کنیم. (در این لحظه باز توسط گره هشت و کارابین به زنجیره اصلی حمایت متصل هستیم.)

این کار می‌تواند منجر به حادثه شود. برای بالا بردن ضریب ایمنی می‌توان از روش پیشنهادی زیر استفاده نمود.  
 ۱- وقتی به کارگاه رسیدیم خود را با یک اسلینگ به کارگاه متصل می‌کنیم.  
 ۲- طناب صعود را به صورت دو لا از حلقه‌ی فرود عبور می‌دهیم.

آزمایش سخت و دشوار برای

# کارابین دنا



## تأیید شده توسط کمیسیون ایمنی UIAA

هدف ما: رشد صنعت ملی، تأمین لوازم کوه‌نوردی و صخره‌نوردی، رقابت با کالاهای خارجی، و پیشرفت ورزش کوه‌نوردی است.  
 اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۱۲۵۸۲۶۳۹۰ - نمابر: ۰۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳

## جناب آقای حمید جاریان

صعود شما را به قله پرموری به همراه تیم اصفهان تبریک می‌گوییم.  
 امجد سماواتی (کارابین دنا)

# گونگون

می‌شود می‌توان موزیک زد و آهنگ نواخت.  
بعد از یکصد متر که داخل غار می‌شویم دیگر چراغی روشن نیست  
و غارنوردان باید با اجازه و خریدن بلیط جداگانه، دنباله‌ی غار را ادامه دهند.  
این غار دارای شعبه‌هایی به نام علاءالدین و آبشار است.  
در غار علاءالدین چراغهایی دائماً روشن و خاموش می‌شود و در حفره‌ای  
سنگهای غار طوری به صورت طبیعی قرار گرفته‌اند که بی‌شبهت به گربه‌ی  
سیاه نیست.

در قسمتی دیگر از این غار ماکتی از انسانهای اولیه و طرز زندگانی آنها  
ساخته شده که قابل ملاحظه و تماشایی است.

در غار آبشار که شعبه‌ای از غار کُکس می‌باشد و برای ورود به آن باید  
ورودی جداگانه‌ای پرداخت، دارای آبشارهای بلند و پرآب بوده و حفره‌هایی در  
داخل آن پدید آمده که آنها را به آکواریوم تبدیل نموده‌اند و در زیر چراغهای  
رنگین تعدادی ماهی‌های زیبا هست که نمای دیدنی دارد.  
در این غار چند فواره و چشمه طبیعی نیز وجود دارد.

\*\*\* \*\*

## Atropa bella - donnal

## بلادون

از: امید کاظمی - هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی

دوران گلدهی: تیر - مرداد

زمان برداشت برگها: تیر - مرداد

زمان برداشت ریشه: مهر - اسفند

(تیره‌ی سیب‌زمینی) گیاهی است پایا، با ساقه‌ای منشعب و پرشاخه و برگهای  
متناوب و بیضی شکل و ریشه‌ای محکم و مخروطی.

گلها از بغل برگها ظاهر شده و پس از تلقیح تبدیل به میوه‌های سیاه‌رنگی  
می‌شوند. بلادون در حواشی جنگلها و محللهای رها شده می‌روید. تمام گیاه  
شدیداً سمی بوده و به خاطر شباهت میوه‌ی آن به مورد قربانیایی از میان  
کودکان داشته است.

## ✽ غارهای چدار در جنوب انگلستان

### CHEDDAR CAVES

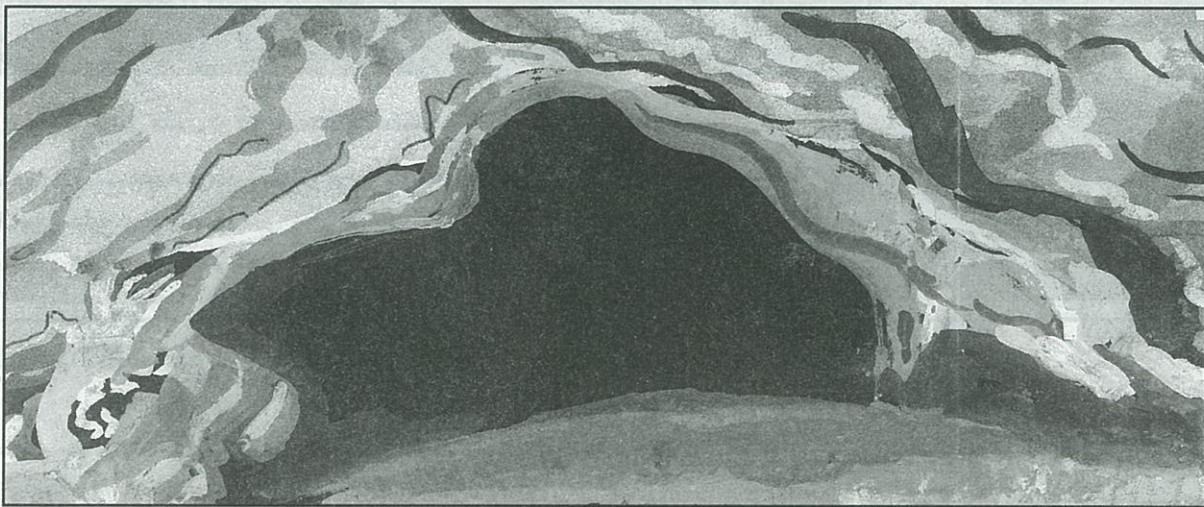
(محل اختفای دایناسورها و انسانهای اولیه)

از: ابراهیم صدیقی

چدار نام دره‌ای سرسبز و پرآب در جنوب انگلستان است که شهرت آن به  
خاطر سه غار تاریخی و دیدنی به نام غارهای کُکس (COX'S) آبشار  
(Waterfall) علاءالدین (Aladdin) می‌باشد.

غار کُکس که از غارهای دیگر تماشایی‌تر و بزرگتر است مقداری از  
استخوانهای دایناسورها و انسانهای نخستین یافت شده که محل زندگانی آنها  
در ادوار بسیار دور و اولیه بوده است. در همین غار یک اسکلت سالم از انسانی  
را که دوازده هزار سال قبل در این غار زندگی می‌کرده است در موزه‌ی غار که  
در مقابل ورودی غار و مشرف به خیابان نزدیک غار ایجاد شده گذارده‌اند.  
ضمناً بعضی وسایل مانند وسایل زینتی و ظروف گلی سابق نیز به ضمیمه در  
این موزه دیده می‌شود.

ورودی این غار تا یکصد متر با نور چراغهای الکتریکی مثل روز روشن  
است و برای استلاکتیت‌ها و استلاکمیتهای نیز اسامی مختلفی نیز گذارده‌اند.  
مانند استلاکمیتهای بزرگ و سفید رنگی که همانند آبشار از بالا آویزان است نام  
آبشار نیگارا را دارد، و استلاکتیتی که در گودالی همانند چند برج شکل گرفته  
نام (دره‌ای در سویس) را دارد. همینطور در جای دیگری از غار استلاکتیتی  
شبهه به مجسمه‌ی زنی است که نام (ملکه) بر آن نهاده‌اند.  
در قسمت دیگری از این غار با قطعه چوبی که بر روی استلاکتیتی زده



شکل (۱) دهانه غار کُکس با ۴/۵ متر ارتفاع و شش متر عرض که عیناً از روی آن نقاشی شده.



در زبان یونانی کلمه آتروپوس به معنای غیرقابل اجتناب است. رومیها شیرهی میوهی بلادون را برای گشاد نمودن مردمک چشم به کار می‌برده‌اند و از اینجا نام بلا-دونا یعنی بانوی زیبا به این گیاه داده شد.

برای تهیهی دارو، برگ یا ریشهی آنرا جمع‌آوری کرده و آنها را در حرارت ۳۰ درجهی سانتیگراد خشک می‌کنند. قسمتهای فعال آن دارای یک درصد آلکالوئیدهای مشتق از تروپان (هیوسیامین، آتروپین)، اسید آتروپیک، بلادونین و اسکوپولامین هستند.

مواد گالنیکی تهیه شده از طریق صنایع داروسازی (عصارهی تنطور) و همچنین آلکالوئیدهای به دست آمده از آن، عضلات صاف را آزاد و شل می‌کنند.

درد قولنج، مجاری ادرار و کیسهی صفرا را کاهش داده و حملات آسم را نیز آرام می‌کند. از این گیاه برای کاهش تعرق شبانه در افراد مسلول استفاده می‌شود.

✽ مصرف آن بدون شناخت صحیح و دستور پزشک مشکلاتی را فراهم می‌نماید.

### ✽ بارهنگ *Plantago Lanceolata*

گیاهی از خانوادهی بارهنگ است. برگهای آن مجتمع در طوقه‌ی گیاه و

تهیه شده و به وسیلهی عسل یا شکر شیرین می‌شود استفاده می‌کنند. دانه‌های کامل آن ملین مؤثر و بی‌ضرری است. روی آماسها، نقاط ضرب دیده و کوفته شده، زخمهای عفونی، سوختگیها، روی جای نیش زنبور عسل و زنبورهای درشت می‌توان کمپرس برگهای تازه و خرد شده بارهنگ را گذاشت. عصاره‌ی بارهنگ به عنوان غرغره در صورت ورم لوزتین و برای شستشوی چشمها به کار می‌رود.

دوران گلدهی: اردیبهشت تا شهریور  
زمان برداشت برگها: خرداد تا شهریور

\*\*\*\*\*

سرنیزه‌های شکل، با رگهای برجسته‌ی گیاه بلند و توخالی. گل آذین به صورت خوشه‌های استوانه‌ای و میوه‌ی آن به صورت کپسول است. این گیاه در تمام آسیا و اروپا در حاشیه‌ی مزارع، مراتع، روی زمین‌های بکر و باغها می‌روید. برای مصارف دارویی، این گیاه را در مزارع یا باغها می‌کارند. برگهای این گیاه را چیده و در لایه‌های نازک در سایه و یا در خشک کن یا حداکثر ۴۰ درجه‌ی سانتیگراد خشک می‌کنند.

برگهای خشک آن نبایستی قهوه‌ای شوند. از میان موادی که در این گیاه موجود است مهمترین آنها عبارتند از گلوکوزید اوکوبین (تا ۱/۸ درصد، فرار و باعث قهوه‌ای شدن رنگ برگ می‌شود) کاتالین، لعاب، کاروتنوئیدها، آنزیمها و اسید سالیسیلیک.

بارهنگ داروی آزمایش شده‌ای برای درمان ناراحتی‌های مجاری تنفسی فوقانی است. زیرا ضمن خلط‌آوردن از مخاط نیز حفاظت می‌کند. برای درمان سرفه، سیاه‌سرفه، گرفتگی صدا، ترشحات برونشها و غیره دم‌کرده‌ای به مقدار ۱/۵ گرم از برگهای خشک‌شده‌ی آن تهیه می‌کنند که یک بار در روز می‌نوشند. برای درمان سرفه‌ی کودکان شربت بارهنگ که از عصاره‌ی غلیظ آن

✽ عکسی از امامزاده سلطان سیدقریش واقع در ۳۵ کیلومتری شمال غربی جاده سبزوار شاهرود در ارتفاع ۲۸۸۵ متری.  
در اکثر نقاط ایران عزیز اماکن و زیارتگاههایی از این دست در مناطق مرتفع وجود دارد.



File Edit View Help



I N T E R N E T

## روی خط اینترنت

# برای شما خوانده‌ایم

علی پارسایی

aliparsai@hotmail.com



### فعالیت‌های برتر

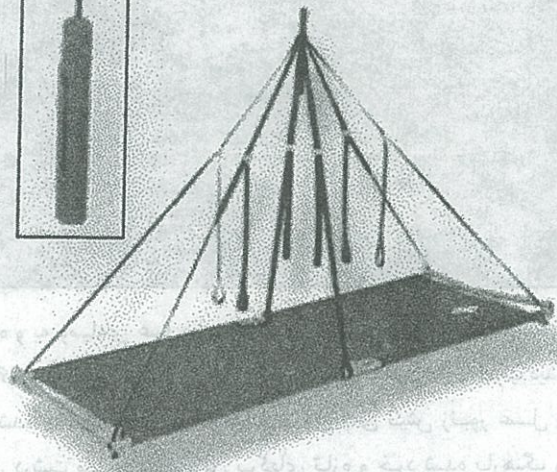
شاید یکی از دلایل پیشرفت کوهنوردی در اروپا و آمریکا وجود شرکت‌های پشتیبانی‌کننده حرکت‌های نو جدید باشد. به عنوان مثال کمپانی thenorthface در سایت خود اعلام کرده اگر شما برنامه جدید و سطح بالایی در کوهنوردی داشته باشید می‌توانید این برنامه را به آنها اعلام کنید و در صورت تایید از پشتیبانی تدارکاتی آنها بهره بگیرید. در این سایت گزارشات بسیار جالبی از صعودهایی که این شرکت پشتیبان آنها بوده وجود دارد.



### \* تاقچه‌های معلق یک ضرورت در

### دیواره‌نوردی

Portaledge امروزه در دیواره‌نوردی‌های بزرگ به عنوان یک وسیله غیرقابل چشم پوشی در آمده است. و بدون استفاده از آن صعود دیواره‌های بلند هیمالایا و دیگر نقاط جهان یک آرزو بود.



### \* اولین 5.13 دیواره‌نوردی در ارتفاع بالای ۵۰۰۰ متر

شاید در ایران برج شیتون در دره ترانگو کشور پاکستان به اندازه همسایگانش trango tower و namelesstower آشنا نباشد. اما برای دیواره‌نوردان اروپایی صعود این برج با ارتفاع ۵۸۵۰ که گرداگرد آن را دیواره‌های بلند ۱۰۰۰ متری پوشانده است ارزش خاصی دارد. البته شاید یک دلیل این جذابیت ارتفاع قله این برج باشد که کمتر از ۶۰۰۰ متر است و برای صعود آن احتیاج به پرداخت هزینه اجازه صعود یا permit نیست.

Women and Chalk نام مسیر جدیدی است که توسط Mauro "Bubu" Bole در دیواره شرقی این برج گشوده شده است. این مسیر با ۱۱۵۰ متری طی ۱۳ روز صعود با ۲۹ طول

### \* رکورد سرعت در ال کاپیتان

فکر می‌کنید برای صعود یک مسیر ۱۰۰۰ متری چقدر زمان لازم است. سه ساعت و ۲۴ دقیقه چطور است؟ باور کردنی نیست ولی مسیر Nose توسط Dean Potter و Timmy Oneill در این مدت زمانی صعود شد. یعنی ۲۰۴ دقیقه یا به عبارتی نزدیک به ۵ متر دقیقه!!!! برای هر دو نفر!!!!!!

صعود این مسیر برای یک تیم خوب به طور متوسط بین ۴ الی ۵ روز طول می‌کشد. باورش کمی سخت است نه

www.camp4.com

مطمئناً در یک صعود چند روزه نمی‌توان انتظار داشت در تمامی طول‌های مسیر برای استراحت تاقچه‌های طبیعی مناسب پیدا نمود. اما در هر مکانی نصب تاقچه‌های معلق شاید بیشتر از چند دقیقه طول نکشد.

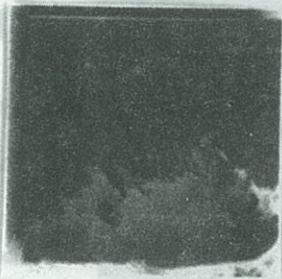
http://www.blackdiamondequipment.com/rockclimbing/shelter/skylounge.html

### \* کمپانی‌های بزرگ پشتیبانان

دسترسی دارند و می‌توانند از طریق پست الکترونیکی با هم در تماس باشند. پس به عنوان پیشنهاد از تمامی علاقه‌مندان درخواست می‌کنم اخبار - اطلاعات - خود را برای من بفرستند. من آنها را به صورت فارسی در اینترنت قرار می‌دهم و امیدوارم با کمک شما بتوانم یک پایگاه جامع اطلاع رسانی کوهنوردی فارسی را پایه‌گذاری کنم. منتظر ایمیل‌های شما [aliparsai@hotmail.com](mailto:aliparsai@hotmail.com) هستم.

### \* مسیر زمستان ۷۹ (انجمن) در اینترنت

در زمستان گذشته بر روی دیواره علم‌کوه مسیر باز شد که انجمن نام گرفت. سایت [www.camp4.com](http://www.camp4.com) خبر صعود این مسیر را از ۱۰ الی ۲۵ مهر در بخش مهمترین اخبار خود درج نموده بود. گزارش کامل این صعود را می‌توانید در سایت [www.camp4.com](http://www.camp4.com) و یا [www.parsoon.com/alamkouh.htm](http://www.parsoon.com/alamkouh.htm) مطالعه کنید.



### \* اینترنت و گروه‌های کوهنوردی ایران



سایت گروه کوهنوردی دانشگاه صنعتی شریف در آدرس [www.sharifclimbing.com](http://www.sharifclimbing.com) شامل اطلاعاتی درباره این گروه و فعالیت‌های انجام شده توسط آنان است. Δ

گزارش کامل این صعود حماسی را می‌توانید در <http://www.huberbuam.de/aktuell/enindex.htm> بیابید.

## \* thebmc.co.uk

Bmc یا اتحادیه کوهنوردان انگلستان یکی از بزرگترین تشکیلات کوهنوردی جهان می‌باشد که خدمات گسترده و بسیار متنوعی به کوهنوردان ارائه می‌دهد. عضویت در این اتحادیه برای کوهنوردان منافع زیادی دارد منجمله دریافت رایگان مجلات و نشریات، حق شرکت در کلاس‌ها و سمینارهای آموزشی و از همه مهم‌تر بیمه جهانی حوادث کوهنوردی تا سقف ۱۰۰۰۰۰ پاوند. اطلاعات بیشتر را در [www.thebmc.co.uk](http://www.thebmc.co.uk) پیدا می‌کنید.

### \* فیلم صعود کریس شمارا

در شماره پیش خبر صعود سخت‌ترین مسیر سنگنوردی طبیعی را خواندید. در این سایت هم اکنون می‌توانید فیلم آن را نیز ببینید. [www.climbxmedia.com](http://www.climbxmedia.com)

### \* پایگاه اطلاع رسانی در کوهنوردی ایران

لزوم تشکیل یک پایگاه اطلاع رسانی جامع در کوهنوردی ایران به شدت حس می‌شود. اطلاع از فعالیت‌ها - مسیرهای فنی یا غیرفنی صعود شده خبرهای جدید و معرفی ابزار همه و همه می‌تواند در قالب یک پایگاه اطلاع رسانی شکل بگیرد. در اینترنت گروه‌های اطلاع رسانی کوهنوردی بسیار زیادی وجود دارند که به این کار مشغولند.

همانند <http://clubs.yahoo.com/clubs/mountaineering> و یا [www.climbingnews.org](http://www.climbingnews.org) که هر ده روز مهمترین اخبار را برای مشترکین خود از طریق ایمیل ارسال می‌کند. اما این گروه‌ها فارسی نیستند.

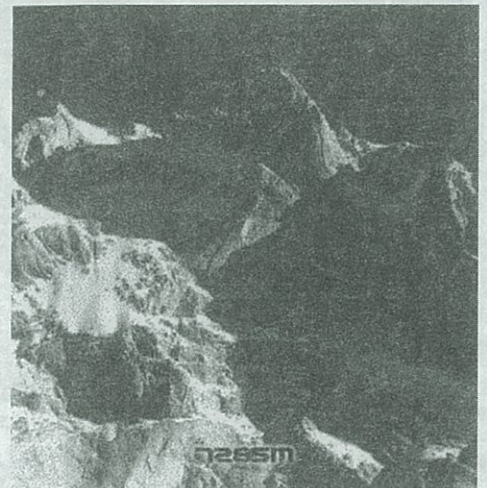
ایجاد یک پایگاه اطلاع رسانی فارسی اینترنتی کار سختی نیست. درصد زیادی از کوهنوردان ما دانشجو هستند و یا به اینترنت



طناب با درجه سختی حداقل ۵/۱۱ و حداکثر ۵/۱۳ب گشوده شد. صعود کنندگان به طور متوسط در هر روز ۲ طول طناب از مسیر جدید را صعود می‌نمودند. و شب را بر روی تاقچه‌های معلق portaledge سپری می‌نمودند. این مسیر کاملاً طبیعی صعود شد. [www.camp4.com](http://www.camp4.com)

### \* دندان گول شکست!

بیست سال پیش سر کریس بانینگتون و داگ اسکات قله ۷۲۸۵ متری گول Orge را در قراقوروم صعود نمودند. در زمان برگشت هر دو پای داگ اسکات شکست. ولی آنها موفق شدند خود را به کمپ اصلی برسانند. از آن تاریخ تا امروز گلچینی متشکل از



بیست تیم از بهترین دیواره‌نوردان و کوهنوردان دنیا در صعود این قله ناکام ماندند. به گفته بانینگتون این کوه مشکل‌ترین و سرسخت‌ترین قله دنیا است.

کوهنورد معروف آلمانی Alex hummer به اتفاق دو همراه خود موفق شد امسال طلسم صعود این قله را بشکند.

# پناهگاه مرغبار یا غار سمی در مکزیک



مترجم: مهندس منیژه برزگر

در سالهای گذشته اگر کاشفین در مکزیک از روستاییان سراغ غارها را می‌گرفتند پاسخ می‌شنیدند: این رودخانه را ادامه بده تا به سرچشمه‌ی آن برسی.

امروزه دانشمندان به سوی آبهایی که بر اثر وفور سولفور سفید رنگ شده است می‌روند تا به غاری که این آب از آنجا خارج می‌شود برسند. موجودات ذره‌بینی ریز (میکروارگانیسم‌ها) از این سولفور تغذیه می‌کنند. هوای غارها به گونه‌ای است که بازدیدکنندگان حتماً باید با احتیاط به آنجا پا بگذارند و بهتر است که از ماسک استفاده کنند ولی اکوسیستم (محیط زیست) منحصر به فرد آن با وجود گازهای سمی بسیار فعال و پیشرفته است. این غار نامهای متعددی دارد.

در این غار حیوانات و گیاهان و موجودات ذره‌بینی زندگی می‌کنند که منحصرأ در اینجا یافت می‌شوند، این موجودات خود را با شرایط آب و هوایی غار تطبیق داده‌اند.

بیش از بیست چشمه‌ی زیرزمینی در این غار وجود دارد که گاز هیدروژن سولفور از آنها متصاعد می‌شود. ماهی‌های کوچکی که در آبهای این غار وجود دارند، دارای هموگلوبین زیادی هستند تا کمبود اکسیژن را جبران کنند. به علت هموگلوبین زیاد رنگ آنها قرمزتر از انواع مشابهی است که در رودخانه‌های مجاور خارج از غار زندگی می‌کنند.

موجودات ذره‌بینی این غار از هیدروژن سولفورهای محیط استفاده می‌کنند و آن را به اسید سولفوریک تبدیل می‌کنند که این اسید سولفوریک به تدریج دیواره‌های آهکی غار را حل می‌کند و سبب بزرگتر شدن غار می‌شود. وقتی به منطقه‌ی مورد نظر رسیدیم از فاصله‌ای دور می‌توانستیم بوی گوگرد آن را حس کنیم. در مسیر راه تقریباً دو و نیم کیلومتر از کنار رودخانه آلمان‌درو، گویی در بهشت راه می‌رفتیم. انواع و اقسام پرنده‌های خوش آواز بر روی درختان لانه داشتند و مورچه‌های گیاهخوار در مسیر ما در این جنگل زیبای استوایی مکزیک فراوان بودند. ولی هنگامی که بوی تخم مرغ گندیده زیاد شد این بهشت زیبا به تدریج محو شد.

در دهانه‌ی غار، من و همراهان دانشمندم، که همگی غارنوردهای باتجربه‌ای بودیم از کلاه و ماسک ایمنی خود استفاده کردیم تا خود را از گازهای مضر مصنوعی و سپس داخل غار شدیم. یکی از همراهان مرا به سوی دیواره‌های از غار هدایت کرد که سراسر دیواره پوشیده از آثار و بقایای باکتری‌هایی بود که از گوگرد تغذیه می‌کنند. این دیواره شبیه به پرده‌ای رنگارنگ پوشیده از نقوش زیبا و جذاب بود. این باکتری‌ها ترکیبات گوگردی چشمه‌های زیرزمینی را تجزیه می‌کنند.

در این غارهای سولفوردار انواع تازه‌ای از باکتری‌ها یافت شده‌اند که برای دانشمندان بسیار جدید هستند.

بازدیدکنندگان غار و محققین عقیده دارند که منشأ اصلی گوگرد از چاههای نفتی است که در فاصله ۴۸ کیلومتری شمال غربی این منطقه قرار

دارند و یا شاید از تشکیلات آتشفشانی که در جنوب غربی غار قرار دارد. در آینده این دانشمندان پروژه آزمایش رادیو ایزتوپ را در این محل انجام خواهند داد تا به پاسخ دقیق و قاطعی دست یابند.

از سال ۱۹۹۷ تا به حال پنج گروه تحقیقاتی به این غار سفر کرده و کارهای مطالعاتی انجام داده‌اند. خوشبختانه در این سفرها هیچ خطر جانی پیش نیامده است، زیرا محققان از وسایل و تجهیزات الکترونیکی جهت اندازه‌گیری گازهای خطرناک استفاده کرده‌اند. در بعضی موارد میزان سولفیت هیدروژن به ۲۰۰ ppm می‌رسد که بسیار زیاد و خطرناک است. علاوه بر سولفیت هیدروژن، گازهای سمی دیگر نظیر مونوکسید کربن، دی‌اکسیدکربن و دی‌اکسیدگوگرد نیز در فضای غار وجود دارد.

در هوای معمولی ۲۱ درصد اکسیژن موجود است ولی در غار اکسیژن بسیار نادر و گاه تا ۱۰ درصد است. بومی‌ها در طی قرون گذشته به این غار رفت و آمد داشته‌اند. امروزه اکثراً با قایق از طریق رودخانه به این نواحی سفر می‌کنند.

غلظت گازها در ایام مختلف متفاوت است. گاه اهالی بومی در مواردی که حتی بوی گاز شدید است داخل غار می‌شوند ولی در این ایام خیلی زود از آن خارج می‌شوند.

باکتری‌هایی که در این غار زندگی می‌کنند از گوگرد تغذیه می‌کنند و این غار پناهگاه خوبی برای آنها است ولی بقیه‌ی موجودات زنده‌ی غار خود را با شرایط موجود تطبیق داده‌اند.

پژوهشگران سالها است که بر روی چگونگی این تطابق مطالعه می‌کنند و این مطالعات تا چندین سال ادامه خواهد داشت.

نفوذ نور در درون غار بسیار کم است و موجودات زنده برای ادامه‌ی حیات به انرژی شیمیایی وابسته‌اند. پنج گونه خفاش در این غار زندگی می‌کنند و انواع و اقسام حشرات از جمله عنکبوت‌ها در این غار فراوان هستند. یک دانشمند زیست‌شناس که تیم ما را همراهی می‌کند، انواع و اقسام موجودات زنده‌ی غار را جمع‌آوری و به مرکز تحقیقاتی منتقل کرد. او می‌گوید شاید بعضی انواع میکروارگانیسم‌هایی که در این غار یافت می‌شوند شبیه موجودات زنده‌ای باشند که در آینده در زیر لایه‌های سطح کره‌ی مریخ پیدا خواهیم کرد.

بومیان مکزیک این مکان را مقدس می‌دانند و در «هفته‌ی مقدس» سفرهای زیارتی به غار انجام می‌دهند. روستاییان در حالی که از روشنایی شمع استفاده می‌کنند ماهیهای داخل غار را صید می‌کنند. آنها مخلوطی از ریشه‌ی یک گیاه سمی و آهک را داخل حوضچه‌های غار می‌ریزند. در نتیجه ماهیها اندکی بی‌حس می‌شوند و گرفتن آنها آسان می‌شود. سپس این ماهیها را به روشی مخصوص خشک می‌کنند و به مصرف خوراکی می‌رسانند و می‌گویند که به هیچ وجه طعم گوگرد ندارد.

این غار که سالها آن را از برکات این منطقه می‌دانستند، امروزه صحنه‌ی تلاشهای تحقیقاتی دانشمندانی است که می‌کوشند تا به اسرار آن پی ببرند. Δ

# دایرةالمعارف کوهنوردی

## قسمت شانزدهم



### گره‌ها

### Knots

- ۱- پروسیک قفلی
- ۲- پروسیک کارابین
- ۳- پروسیک
- ۴- بولین
- ۵- هشت
- ۶- گره تارپوسک (این گره دیگر کاربرد ندارد)
- ۷- فیشرمن
- ۸- گره نواری (دو سر طناب یک لا)

### کومان هیمالیا

### Kumaun Himalaya

این بخش از هیمالیا بین ساتلی در غرب و مرزهای نپال در شرق امتداد یافته است و دارای سه رشته اصلی است. بخش بزرگ آن شامل قله‌ی ناندادوی (۲۵۶۴۵ پا) است. بخش کوچکتر که در محلی به نام چا و خامبا به هیمالیای بزرگ متصل می‌گردد دارای قله‌ی است که ارتفاعی حدود ۲۳ هزار پا دارند و رشته زاسکار که به طرف شمال امتداد یافته است با قله‌ی معروفی چون کامت (۲۵۴۴۳ پا) مشخص است.

علیرغم وجود فقط دو قله ۲۵ هزار پایی در این منطقه باید گفت که کوهنوردان از این منطقه استقبال شدیدی کرده‌اند. این منطقه خیلی زود و در سال ۱۸۸۳ توسط گراهام، ۱۹۳۷ لانگ‌استاف و ۱۳ تا ۱۹۱۰ از جانب میدل مورد بازدید قرار گرفت. تریسول (۷۱۲۰ م) اولین قله‌ی ۷۰۰۰ متری بود که صعود شد (لانگ استاف ۱۹۰۷) و کامت بلندترین قله‌ی بود تا سال ۱۹۳۱ صعود شده بود.

(اسمیت) ناندادوی نیز در سال ۱۹۳۶ توسط تیلمان و ادل فتح شد که با این صعود جایگزین مقام کامت گردید.

ناندادوی (۲۵۶۴۵ پا) توسط یک سری قله مرتفع احاطه شده است که همین مسئله باعث گردیده است تا عمدتاً آن را از طریق تنها راه باقی مانده یعنی رودخانه ریشی گانگا صعود کنند.

کومان منطقه‌ای ایده‌آل برای کوهنوردان گروه‌های کوچک است. قله مهم آن عبارتند از:

- ناندادوی (۲۵۶۴۵ پا)، ۱۹۳۶ - کامت (۲۵۴۴۳ پا)، ۱۹۳۱
- ناندادوی شرقی (۲۴۳۹۱ پا)، ۱۹۳۹ - آبی‌گامین (۲۴۱۳۰ پا)، ۱۹۵۰
- مانا (۲۲۸۶۲ پا)، ۱۹۳۷ - ماکوت پاربات (۲۳۸۲۰ پا)، ۱۹۵۱
- چوکامبا (۲۳۴۱۲ پا)، ۱۹۵۳ - تریسول (۲۳۳۶۰ پا)، ۱۹۰۷
- ساتویانس (۲۳۲۱۳ پا)، ۱۹۴۷ - دوناگیری (۲۳۱۸۳ پا)، ۱۹۴۷
- چانگانگانگ (۲۲۵۲۰ پا)، ۱۹۷۴



### ناحیه‌ی دریاچه‌ای

### Lake District

رشته کوه معروف در قسمت شمال غربی انگلیس که به خاطر زیباییش بسیار مشهور و مرتفع‌ترین قله‌ی انگلیس (اسکافل ۳۲۰۶ پا) در آن جای گرفته است.

### تکیه دادن

### Layback

یکی از تکنیک‌های صعود شکاف سنگ است که غالباً در گوشه صورت می‌پذیرد بدین شکل که پا را صاف در مقابل لبه‌ی برآمده قرار می‌دهیم و دستها لبه‌ی نزدیکتر را می‌گیرد و بدین ترتیب نیروی مخالف ایجاد می‌گردد. دستها و پاها یک در میان به سمت بالا حرکت می‌کنند.

### جلودار تیم

### Leader

شخص فوق‌الذکر نفر اول طناب در تیم صعود است که وظیفه راهنمایی تیم را به عهده دارد. دلیل انتخاب چنین فردی این است که معمولاً کار نفر اول دشوارتر از دیگران است و اغلب از میان باتجربه‌ترین افراد گروه انتخاب می‌گردند.

در مواقعی که نفر اول و دوم توانایی یکسان دارند جای خود را تعویض می‌کنند.

راهنما چون نفر اول است کسی را ندارد که از بالا او را حمایت کند لذا او باید خود را حمایت کند که در این زمینه باید گفت سقوط از سنگ برای او خطرات بیشتری را نسبت به نفرات پایین در بر دارد. راهنماها معمولاً از تجربه و داوری بسیار خوبی برخوردارند مخصوصاً در صعودهای طولانی داشتن این دو خصیصه الزامی است.

در حین فرود راهنما آخر همه حرکت می‌کند و از بالا کُرده را حمایت می‌کند هر چند در بخشهای ساده‌تر فرود ممکن است تصمیم بگیرد که خود در جلو حرکت کند که دلیل این امر شاید قادر نبودن به حل مشکلات مسیریابی از جانب نفرات جلو باشد.

در ارتفاعات بالا راهنما چه بسا یک سرپرست هم باشد که در آن صورت عهده‌دار مسئولیتی سنگین است که تنظیم استراتژی از اهم وظایف است و شرکت در تیم صعود برای او در هر دو حال بودن و نبودن امکان‌پذیر است.

### طاقچه

### Ledge (G. Band; Fr. Vire; if Cengia)

محلی را گویند که بر روی جبهه‌های کوه به حالت شیب‌دار روی صخره‌ها ایجاد شده باشد که اکثراً محل کارگاه حمایت و یا استراحت هستند. طاقچه‌ها در هر اندازه‌ای هستند که در سنگنوردی‌های ساده معمولاً از نوع بزرگ آن استفاده می‌شود.

## برق زدن

## Lightning

که می‌تواند در کوهها مخصوصاً روی یال‌ها و برج‌های سنگی باز خطرناک باشد. رعد و برق همچنین می‌تواند باعث ریزش سنگ روی دیواره‌ها و دهلیزهای سنگ و یخ گردد. در آلپ، غالباً نقطه نظر عموم اینست که در ستیغ یال‌ها و قله‌ها خوابند چرا که معتقدند برق مستقیم به بالاترین نقاط اصابت می‌کند.

## سنگ آهکی

## Limestone

صخره‌های رسوبی که از بقایای ذرات متشکل دریایی تشکیل گردیده است. این نوع سنگ عمومی‌ترین شکل سنگ در تمام دنیاست.



## هامیش مکینز (تولد ۱۹۳۱)

Maciness, Hamish (b. 1951)

از کوهنوردان فعال اسکاتلند در سال‌های پس از جنگ دوم جهانی است که با تمام وجود به این ورزش عشق می‌ورزید و سعی داشت با پشتوانه‌ای از گذشته در راه پیشرفت آن گام بردارد.

او در اسکاتلند مسیرهای متعدد و تازه‌ای را در ناحیه‌ی گلنکو صعود کرد و غالباً توسط دوستانش در صعودهای زمستانی همراهی می‌شد، از صعودهای مهم او می‌توان از صعود زمستانی دهلیز راون، بوچایل ایتومور (۱۹۵۳) بانینگتون) و دره‌ی صفر نام برد.

علاوه بر تلاش‌های متعددش در آلپ که به همراهی کریس بانینگتون صورت می‌گرفت در سال ۱۹۵۷ قله‌ی آیگر و بعدها به اتفاق ویلانس و عده‌ای دیگر اولین صعود بریتانیایی‌ها را روی تیغه‌ی بوناتی قله‌ی درو به انجام رساندند، در جریان همین صعود بود که مکینز در اثر سقوط سنگ به طور جدی دچار آسیب‌دیدگی گردید. بعدها دامنه‌ی فعالیتش را به نیوزیلند، قفقاز و هیمالیاکشاند، او در سال ۱۹۵۳ عضو تیم دو نفره‌ی اورست، در سال ۱۹۵۷ عضو تیم شکار یتی در لاهول و در سال ۱۹۷۵ عضو تیم جبهه‌ی جنوب غربی اورست بود که با عهده‌دار بودن سمت نیابت سرپرست به پیروزی چشمگیری دست یافت.

تراورس شخلدا در قفقاز که در سال ۱۹۶۱ و به همراهی ریچی صورت گرفت نه تنها یک اقدام برجسته بود بلکه عنوان اولین تراورس بریتانیایی‌ها در این ناحیه را نیز به همراه داشت. در دوران زندگی‌اش در گلنکو صعودهای زمستانی بیشماری را ترتیب داد و مدتی را در تیم نجات انجام وظیفه نمود. او از جمله کسانی بود که در جریان امداد از سگ استفاده می‌کرد. هامیش مکینز به پیشرفت تجهیزات کوهنوردی اهمیت زیادی می‌داد، کلنگهای فلزی جدید و چادرهای مخصوص شیب او که تأثیر عمیقی در تکنیکهای کوهنوردی دوران ما به جا گذاشت دلیل بارز دلسوزیهای او برای این ورزش است.

## سزار مائستری (تولد ۱۹۲۹)

Maestri, cesare (b.1929)

کوهنورد برجسته‌ی ایتالیایی که به خاطر صعودهای دشوارش در

منطقه‌ی دولومیت و اولین صعود سروتوره در پاتاگونیا مشهور گشت که کماکان مورد بحث است.

## جرج هربرت لی مالوری (۱۸۸۶-۱۹۲۴)

Mallory, George Herbert leigh (1886-1924)

نمونه‌ای افسانه‌ای از کوهنوردی بریتانیاست که نامش با قله‌ی اورست پیوند خورده است، این آمیزش باعث گشت لقب کوهنورد طلایی آن سالها را به خود اختصاص دهد و این در حالی بود که اکثر صعودهای خود را در بریتانیا و آلپ به انجام رسانده بود که در مقام مقایسه با هیمالیایا اهمیت چندانی ندارند.

مالوری در چشایر به دنیا آمد، پس از فارغ‌التحصیل شدن در چارتر هاوس به معلمی پرداخت و تا سال ۱۹۲۱ که به تیم اعزامی اورست پیوست در همین شهر اقامت داشت. او در سال ۱۹۱۴ ازدواج کرد که ثمره‌ی آن یک دختر و یک پسر به نامهای کلارا و بریج است که هر دو از کوهنوردان شناخته شده هستند. در همین زمان ایروینگ کسی که بعدها در تیم اورست به عنوان همراه او برای حمله به قله برگزیده شد در وینچستر اقامت داشت، او در سال ۱۹۰۴ سفری به آلپ داشت و در سال ۱۹۰۶ در کمبریج سرپرستی یک تیم را برای صعود قله‌ی لی‌ود به عهده داشت.

اورست معبود او شده بود به طوری که نه تنها عضویت سه تیم اولیه‌ی اعزامی به اورست را داشت بلکه عضو گروهی بود که برای اولین بار به جبهه‌ی شمالی رفت و موفق شد به کل شمالی دسترسی پیدا کند. وی همچنین اولین کسی بود که موفق به دیدار کُم اورست گردید جایی که بعدها در سال ۱۹۵۳ اورست برای اولین بار از همان طریق فتح گردید و این در حالی بود که مالوری آن را غیرعملی تشخیص داده است.

در هشتم ژوئن ۱۹۲۴ مالوری به اتفاق ایروینگ کم تجربه که او را همراهی می‌کرد از کمپ ششم خارج شدند تا دو هزار پای آخر مسیر قله را طی کنند، آنها در حالی که یال شمال شرقی را صعود می‌کردند برای آخرین بار از میان ابرهای پراکنده توسط ادل که در کمپ ششم جای داشت مشاهده می‌شوند و پس از آن اینکه چه بر سر آنها آمده است کماکان به صورت رازی باقی مانده است، بلی آنها هیچگاه بازنگشتند و هیچ ردپایی هم از آنها بدست نیامد.

در سال ۱۹۳۳ کلنگی در ارتفاع ۲۷۶۰۰ پای کشف شد که به یکی از آنها تعلق داشت و متعاقب آن این تصور را به وجود آورد که در این نقطه حادثه‌ای رخ داده است که منجر به مرگ آنها شده است و لذا آنها به قله نرسیده‌اند. دو نقل قول به یاد ماندنی از او باعث شهرت خاصی برای وی گشته است، او زمانی از خود می‌پرسد، آیا ما بر سپاهی از دشمن غلبه کرده‌ایم؟ و در جواب چنین می‌گوید: نه! ما بر نفس خود فائق شده‌ایم و در جواب این سؤال که چرا قصد فتح اورست را دارد پاسخ می‌دهد: برای اینکه اورست

وجود دارد.

ادامه دارد....

# واژه نامه کوهنوردی

## کمیته نجات کوهستانی

Mountain Rescue Committee

نهادهای همکار کننده کارهای نجات کوهستانی در انگلستان و ویلز.

## برانکار نجات کوهستانی

mountain rescue stretcher

## ارتفاع زدگی، کوه گرفتگی

mountain sickness

کسالت ناشی از کم شدن فشار هوا و کمبود اکسیژن در ارتفاعات. معمولاً از حدود ۳۵۰۰ متر به بالا بروز می‌کند و علائم آن سردرد، سرگیجه، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، تهوع و احساس ضعف است. حالت‌های شدید آن می‌تواند بسیار خطرناک باشد. پائین آوردن شخص مبتلا، بهترین راه معالجه او است. کاربرد کیسه گامو (→) نیز بسیار مؤثر است.

از نواحی اطراف خود، و بلندتر از تپه‌ها است.

این تعریف قراردادی است و بستگی به میزان پستی و بلندی منطقه دارد. مثلاً در انگلستان هر ارتفاع بالاتر از ۶۰۰ متر (۲۰۰۰ پا) کوه خوانده می‌شود که این ارتفاع در بسیاری از نقاط جهان چیزی به حساب نمی‌آید. ویژگی مهم کوه این است که دارای نوک (قله) کم و بیش تیز است، یعنی وسعت قله کوه به نسبت دامنه آن بسیار کم است. بنابراین با فلات که ممکن است ارتفاع بسیار زیادی هم داشته باشد، تفاوت اساسی دارد.

## موسم، موسمی، بادهای موسمی

monsoon

فاصله زمانی اواخر خردادماه تا اواخر شهریور، در منطقهٔ هیمالیا، در این مدت به علت بارندگی و تغییرات جوی شدید، کوه‌نوردی ناممکن یا بسیار دشوار است، و از این رو کوه‌نوردان در دو دورهٔ پیش‌موسم (premonsoon) پس‌موسم (postmonsoon) به منطقه می‌روند. منطقهٔ قراقرورم به این صورت در معرض بادهای موسمی نیست.

## محیط کوهستان (کنفرانس / جنبش)

Mountain Wilderness

(Conference/Movement)

جنبشی که از سال ۱۹۸۷ با حمایت کوه‌نوردان معروفی مانند کریس باینینگتون، جان هونت، راینولد مسنر، پاتریک گاپارو و... شروع شد و هدف آن حفاظت محیط طبیعی کوه‌ها است.

دوچرخه کوهستان

mountain bike

mountain cycle → mountain bike

## کوه‌نوردی (Am.)

mountain climbing (Am.)

## کوه‌نوردی

mountaineering

بنیاد اورست Everest Mount

Foundation

تشکیل شده در انگلستان توسط باشگاه آلپین و جامعه سلطنتی جغرافیا، پس از صعود ۱۹۵۳ اورست. هدف آن حمایت از برنامه‌های

همپایی است. (alpinism, trekking, hill walking ←←)

مُدیر → mousequeton (Fr.)

karabiner

## کوه افزار

mountain equipment

وسایل کوه‌نوردی از قبیل کفش، چادر، کیسه خواب، طناب، مدیر و...

تغییر موضع روی سنگ به طرف بالا، طرفین، یا

نجات، نجات کوهستانی

mountain rescue

پایین. معمولاً یک حرکت را هنگامی تمام شده

عباس محمدی

قسمت چهاردهم



neb  
کلاهک سقفی روی درشتماسه سنگ  
(gritstone). این اصطلاح در شمال انگلستان  
متداول است.

needle → aiguille **سوزنی**

nevado (Sp.) **قله**

névé (Fr.) **یخ برف**  
برف یخزده یا دانه دانه که در بالاترین بخش  
یخچال - بالای سرشکاف قرار دارد. معمولاً در  
چال (cwm) ها به شکل یک شیب برفی  
مشخص به چشم می خورد.

**حمایت برف نیوزیلندی**  
New Zealand snow belay  
در این روش، با یک دست کلنگ را محکم در برف  
نگه می دارند و یک پا را نزدیک سر کلنگ قرار  
می دهند. طناب حمایت از پشت این پا رد می شود.

niche **تورفتگی**  
فرورفتگی سطح سنگ، به اندازه ای که معمولاً  
یک نفر در آن جا می گیرد.  
ادامه دارد...

nailed boots **کفش میخ دار، کفش فعلی**

Naismith's Rule **قانون نایسمیت**  
اصل ساده ای برای پیش بینی زمان لازم برای  
یک برنامه کوه نوردی که نخستین بار توسط  
ویلیام نایسمیت (۱۸۵۶-۱۹۳۵) بیان شد. طبق  
این اصل برای هر ۳ مایل (۴/۸ کیلومتر) روی  
نقشه یک ساعت در نظر می گیرند و به آن یک  
ساعت برای هر ۲۰۰۰ فوت (۶۰۰ متر) ارتفاع  
اضافه می کنند. این اصل در مورد برنامه های  
متوسط صدق می کند و در آن پیش بینی توقفا  
نشده است.

namaste  
درود یا سلام نیالی (از ریشه فارسی «نماز»؟)

natural thread **سوراخ موشی**  
حفره یا گیره به صورت سوراخ دو سره که  
معمولاً در سنگ های آهکی ایجاد می شود و  
می توان با رد کردن طنابچه، از آنها به عنوان  
حمایت میانی استفاده کرد.  
( ← ← thread belay )

natural route/line **مسیر طبیعی**  
راه مشخص صعود یک صخره، مثلاً دهلیز یا  
شکاف سرتاسری سنگ و یا یک گرده آشکار.

فرض می کنند که هر دو پا روی گیره های جدید  
مستقر شده باشد.

moving together → **صعود هم زمان**  
simultaneous movement

Mt.  
مخفف (کوه دماوند: Mt. Damavand)

mule pass **گردنه مال رو**

mummy bag **کیسه خواب مومیایی**  
کیسه خواب بدون زیپ که استفاده کننده، از  
سوراخ سر داخل آن می شود؛ کیسه خواب بدون  
زیپ.

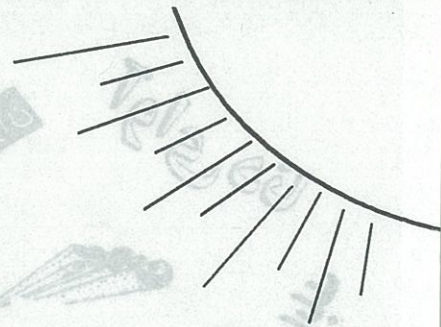
muraille (Fr.) → wall **دیواره**

**صعود نیروبر، زوری**  
muscle - up (climb)  
صعود با استفاده بیش از حد از عضله های دست  
و انگشتان.

nail **گل میخ**  
میخ یا نعل که سابقاً به تخت کفشهای  
کوه نوردی می کوبیدند تا سُر نخورد.



# بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

سپوت از کوه ستانند و به گاهی بخشند  
کُلّه جم به گدای سر راهی بخشند  
در ره عشق فلان بن فلان چیزی نیست  
ید بیضای کلیمی به سیاهی بخشند  
گاه شاهی به جگر گوشه‌ی سلطان ندهند  
گاه باشد که به زندانی چاهی بخشند  
فقر را نیز جهانیان و جهانگیر کنند  
که به این راه نشین تیغ نگاهی بخشند  
عشق پا مال خرد گشت و جهان دیگر شد  
بود آیا که مرا رخصت آهی بخشند؟  
«پرفسور محمداقبال لاهوری»

\*\*\*\*\*

## سفر

دلتنگی‌هایم را در کوله‌بارم می‌گذارم  
و به کوه می‌برم  
آنها را می‌سپارم  
به باد، به ابر، به پرنده  
و قلبم را به سپیدی آب  
در آینه‌ی چشمه‌ساران  
به تماشای زندگی می‌ایستم  
و سرشار از عشق برمی‌گردم  
تا سرودهای چگونه زیستن را  
در گوشه‌های کوچک کودکان سرزمینم  
زمزمه کنم  
«محمود ظفری»

\*\*\*\*\*

بسیکه حرف حق کسی در دهر نتواند شنید  
گیرد اول در اذان گفتن مؤذن گوش را  
«میرزا اسماعیل اصفهانی (ایما)»

\*\*\*\*\*

همه سنگ است  
تا قله راهی نیست  
پیش بر فراز امروله و ستیغ بلند آن  
خورشید غروب می‌کند!  
اینجا سرزمین من است  
«سهراب باقری»

\*\*\*\*\*

## فتوت و جوانمردی

مردی، زنی خواست. پیش از آنکه زن به خانه‌ی  
شوی آید وی را آبله برآمد و یک چشم وی به  
خَلکی شد. مرد چون آن بدید گفت: مرا نیز، چشم  
درآمد؟ پس از آن گفت نابینا شدم. آن زن به  
خانه‌ی وی آوردند و بیست سال با آن زن بود.  
آنگاه زن بمرد؛ مرد چشم باز کرد. گفتند: این چه  
حال است؟ گفت: خویشتن نابینا ساخته بودم تا  
آن زن از من اندوهگین نشود. گفتند: تو بر  
همه‌ی جوانمردان سبقت کردی.  
«شیخ‌الامام ابوعلی حسن، مترجم رساله‌ی قشیریه»

\*\*\*\*\*

بهرام در این خزانه‌ی پر شر و شور  
تا کی به حیات خویش باشی مغرور  
کرد است در این بادیه صیاد اجل  
در هر قدمی هزار بهرام به گور  
«بهرام میرزا = خلف شاه اسماعیل صفوی»

\*\*\*\*\*

بی‌گریه دعا را به اجابت گذری نیست  
این قافله جز در شب باران نتوان زد  
«مدامی بدخشی»

به تیغم گر کشد، دستش نگیرم  
وگر تیرم زند منت پذیرم  
کمان ابروی ما را گو بزن تیر  
که پیش دست و بازویت بمیرم  
غم گیتی گر از پایم در آرد  
بجز ساغر که باشد دستگیرم  
برآ ای آفتاب صبح امید  
که در دست شب هجران اسیرم  
به فریادم رس ای پیر خرابات  
به یک جرعه جوانم کن که پیرم  
به گیسوی تو خوردم دوش سوگند  
که من از پای تو سر برنگیرم  
من آن مرغم که هر شام و سحرگاه  
ز بام عرش می‌آید صفیرم  
بسوز این خرقه‌ی تقوی تو حافظ  
که گر آتش شوم در وی نگیرم  
«حافظ»

\*\*\*\*\*

## کوههای سرزمین من

اینجا سرزمین من است  
نژاد من آریایی است  
مردمی سخت کوش دارد  
زمینهایش آباد  
رودهایش جاری است  
و کوههایش استوار  
تاریخ گواه است  
بر بیستون نوشته‌اند  
در طاق بستان کنده‌اند  
باید دید  
طبیعت سرسبز دالاهو را  
یا که شاهو را  
بیا با من  
پرو را نشانت خواهیم داد

# سازمانها، هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی

سالنامه یاران



خبرنامه

فدراسیون کوهنوردی

آژانس کوه

کانون کوه با بک

آوای وفا

## ویژه‌نامه دماوند

### • آیا می‌دانید؟

از انتشارات هیئت کوهنوردی کارگران استان تهران

طولانی‌ترین یخچالهای جهان (خارج از محدوده قطبها) در کدام رشته کوه قرار دارند؟

منطقه کوهستانی قراقرم در انتهای غربی سلسله جبال هیمالیا طولانی‌ترین یخچالهای جهان را در خود گرد آورده است. «هیسپار - بیافو» Hispar - Biafo با ۱۲۲ کیلومتر طول، طولانی‌ترین این یخچالهاست. «سپاچن» با ۷۲ کیلومتر، «بالتورو» با ۵۸ کیلومتر طول از دیگر یخچالهای قراقرم می‌باشد.

تنها در حاشیه یخچال «بالتورو» ده قله از سی قله مرتفع جهان قرار گرفته‌اند که از آن میان می‌توان «گاشربروم» ۷۸۲۱ متر و «راکاپوشی» ۷۷۸۸ متر را نام برد.

### • آیا می‌دانید؟

یکی از عمیق‌ترین غارهای جهان در کشور ما قرار دارد؟

غار پروا (Parau) در کوه پروا در نزدیکی شهر کرمانشاه واقع شده و با ۷۵۱ متر عمق، عمیق‌ترین غار آسیا و دوازدهمین غار دنیاست. این غار در شهریور ۱۳۵۱ توسط یک تیم ۱۶ نفره از غارنوردان زبده انگلیسی شناسایی و کشف شد.

غار پروا با داشتن چاههای عمیق، گالریهای عظیم، جریانهای آبی و تونلهای بیچ در بیچ یکی از شگفت‌انگیزترین و با شکوهترین غارهای دنیاست. غارهایی با عمق و طول قابل توجه عمدتاً در کوههای آهکی تشکیل می‌شوند که سلسله جبال زاگرس تماماً از این جنس می‌باشد. از نظر کشف غارهای عظیم تا کنون هیچ منطقه‌ای در دنیا با استعداد و غنای بیشتر از تشکیلات (کوههای) آهکی غرب زاگرس شناسایی نشده است.

### • آیا می‌دانید؟

در حال حاضر هر ساله حدود ۱۷ میلیون هکتار از جنگلهای جهان یعنی منطقه‌ای برابر مساحت کشور اطریش، از بین می‌رود، در حالی که این جنگلها سهم قابل توجهی در تولید اکسیژن و طراوت هوا دارند.

### • آیا می‌دانید؟

از سال ۱۳۶۱ تا ۱۳۷۰ بیش از ۴۰۱ مورد سیل مهم در کشور گزارش شده و این نشان دهنده از دست رفتن پوشش گیاهی مناسب در کشور می‌باشد.

### • آیا می‌دانید؟

سالانه ۱/۵ میلیون هکتار در کشورمان به سطح بیابانها افزوده می‌شود و در هر دقیقه ۲۰۰ تن خاک از سطح مزارع، مراتع و جنگلها راهی دریا، دریاچه‌ها و پشت سدها می‌رود.

### • آیا می‌دانید؟

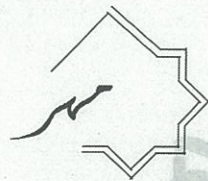
کوهها چگونه بوجود آمده‌اند؟

کوهها از تغییراتی که در پوسته زمین بوجود می‌آید پدید می‌آیند. علت اصلی این تغییرات جابجایی قاره‌هاست. قاره‌های زمین روی صفحات سنگ قرار گرفته‌اند. وقتی این قاره‌ها حرکت می‌کنند از داخل پوسته زمین مواد آتشفشانی بصورت مذاب به سطح زمین می‌آیند و با گذشت زمان تشکیل کوهها را می‌دهند.

### • آیا می‌دانید؟

غارها چگونه بوجود آمده‌اند؟

میدانید که مقدار بسیار زیادی از آبهای سطح زمین در پوسته زمین نفوذ کرده و به طبقات زیرین پوسته زمین می‌رسند. در حین عبور از این لایه‌ها اگر به لایه‌ها و قسمت‌هایی که از سنگهای آهکی یا مواد سخت تشکیل شده‌اند برسند، آنها را شسته و با خود می‌برند و بتدریج این قسمتها شسته شده و خالی می‌شوند و حفره‌های بزرگی ایجاد می‌شود، به نام غار.



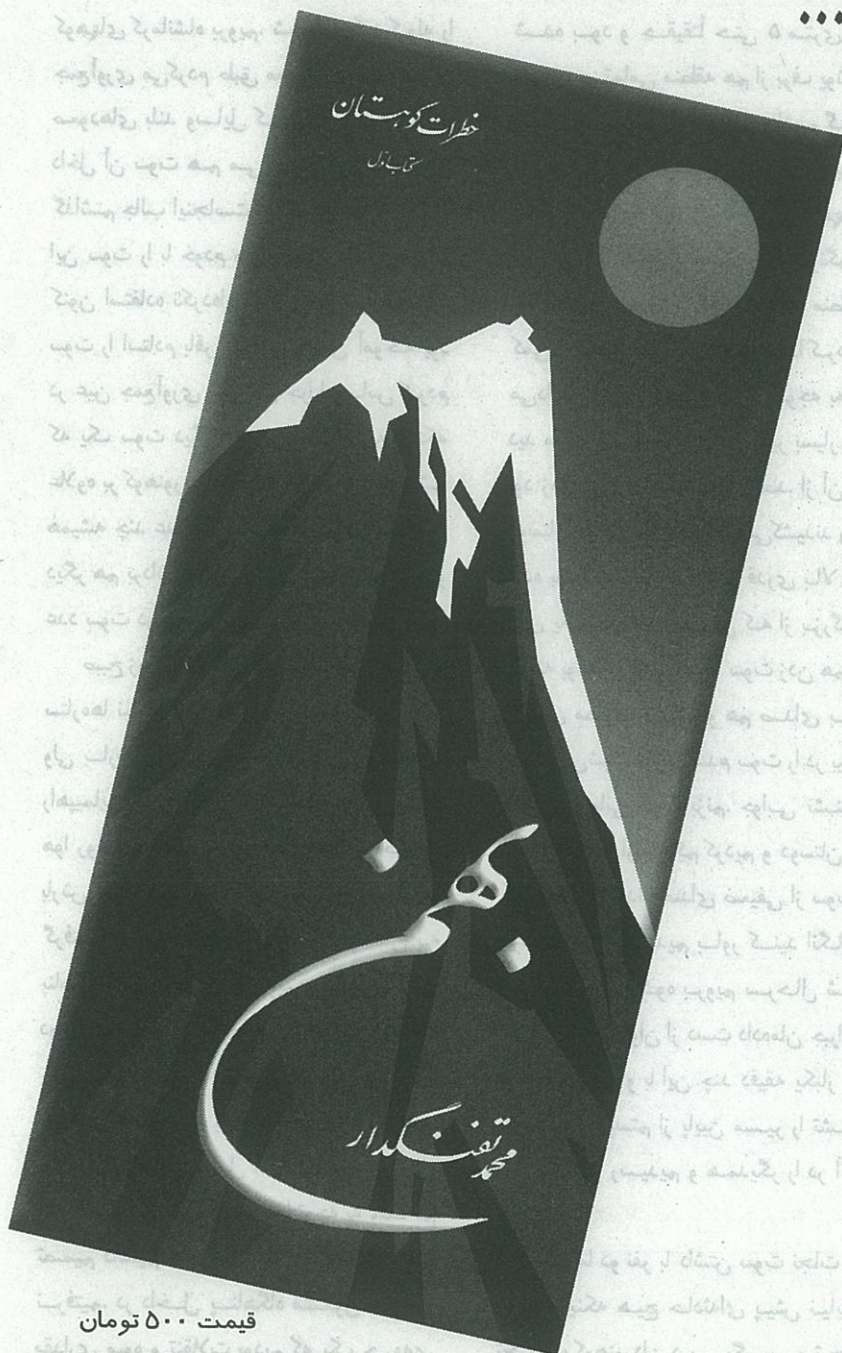
گروه مهر منتشر کرد

منازل حقیقی از نیلوس

## زمستان در راه است

### و آینه کوهستان را در همگامه رقص برف دانه ها نقش دیگر ...

اما ...



در این کتاب می خوانید :

- برف !
- یمن !
- ⋮
- پیش بینی !
- عبور !
- ⋮
- نجات !
- آسیب !
- مداوا !

قیمت ۵۰۰ تومان

(با تخفیف ویژه برای گروههای کوهنوردی)

تلفن پخش : ۲۲۱۶۲۱۷

0100753536006

با آموزش،

تمرین، احتیاط،

خودداری از

غرور، بیجا و

برنامه‌ریزی

صحیح امکان

بروز حادثه

را به حداقل

ممکن برسانیم

00003357000

## درسهایی از یک حادثه

حجت ثابت - گروه کوهنوردی بهزیستی کرمانشاه

تصمیم گرفتیم که برگردیم مسیر کاملاً پوشیده از برف بود و دید ما نسبت به منطقه خیلی کم شده بود و حقیقتاً حتی ۵ متری خود را نمی‌دیدیم تمامی منطقه هم از برف پوشیده بود و دیگر مسیر را تشخیص نمی‌دادیم گاهی به این طرف و آن طرف اشتباهی می‌رفتیم کار ما سخت شده بود کوه پراو دارای پرتگاههای زیاد است و اگر دقیقاً از مسیر رفت برنگردید به پرتگاهها برمی‌خورید. کسی هم در منطقه نبود کمی احساس ترس و دلهره پیدا کردیم ولی می‌دانستیم باید پایین برویم. با توجه به اینکه دید ما کم شده و تشخیص مسیر بسیار سخت بود زمان زیادی هم صرف شد. از آن طرف دوستان ما هم سخت انتظار می‌کشیدند و نگران شده بودند و تصمیم گرفتند قدری بالا بیایند. برای یک لحظه درسهایی که از بزرگانم یاد گرفته بودم در ذهنم آمد با سوت زدن هم انرژی کمتری مصرف می‌کنم و هم صدای بیشتری پخش می‌شود. مجبور شدم سوت را در بیاورم. با فاصله‌ی زمانی سوت بزدم. جوابی نشنیدم تا اینکه کمی ما ارتفاع کم کردیم و دوستان ما هم کمی به بالا آمدند صدای ضعیفی از سوت زدن دوستانم را شنیدیم باور کنید انگار تازه می‌خواستیم به کوه برویم سرحال شدیم و انرژی گرفتیم. توان از دست داده‌مان جبران شد. قوت قلبی بود و با این چند دقیقه یکبار سوت زدن من و دوستم از پایین مسیر را تشخیص داده و بهم رسیدیم و همدیگر را در آغوش گرفتیم.

جان ما دو نفر با داشتن سوت نجات یافت. به امید اینکه هیچ حادثه‌ای پیش نیاید و از تجربیات کوهنوردان درس بگیریم و تجربه‌ی خود را به دیگران منعکس کنیم. موفق و سربلند باشید. Δ

جمعه ۲/۱۰/۷۹ به اتفاق سه تن از دوستان تصمیم گرفتیم به کوه پراو یکی از معروفترین کوههای کرمانشاه برویم. شب قبل که کوله را جمع‌آوری می‌کردم طبق معمول همیشه برای صعودهای بلند وسایل کمکهای اولیه که در داخل آن سوت هم می‌باشد درون کوله‌پشتی گذاشتم جالب اینجاست که چندین سال است که این سوت را با خودم می‌برم ولی یکبار هم تا کنون استفاده نکرده‌ام متذکر می‌شوم داشتن سوت را استادم باقر عیوضی به من آموخته بود در عین جمع‌آوری نمی‌دانم چرا احساس کردم که یک سوت دیگر هم ببرم با توجه به اینکه علاوه بر کوهنوردی، بنده مربی ورزش می‌باشم همیشه چند عدد سوت در خانه دارم یک سوت دیگر هم برداشتم شاید برای اولین بار بود که دو عدد سوت در کوله‌ام داشتم.

صبح زود در تاریکی حرکت کردیم. خبری از ستاره‌ها نبود به نظر می‌رسد که هوا ابری باشد ولی بارشی وجود نداشت. بعد از دو ساعت راهپیمایی به منطقه‌ی چشمه‌دوزی رسیدیم هوا روشن شده بود ولی هوا ابری و احتمال بارش برف می‌رود در چشمه‌دوزی تصمیم گرفتیم که من به اتفاق یکی از دوستان به پناهگاه بالا و بعدش قله برویم و برگردیم. یعنی دو نفر بمانند و دو نفر ما برویم در این هنگام یکی از سوت‌ها را به دوستی که مانده بود دادم. هوا ابری و سرد بود. به منطقه‌ی برفی رسیدیم. برف زیادی چند روز قبل آمده بود و به هر حال کار ما را سخت کرده بود و ما با توجه به وقت کم تصمیم داشتیم که برگردیم تا پناهگاه پراو بیشتر نرفتیم. در داخل پناهگاه مشغول خوردن مقداری میوه و تنقلات بودیم که یک جبهه‌ی ابر بسیار فشرده تمام منطقه را گرفت و باد و سرما و بارش برف آغاز شد بعد از کمی استراحت



## از سبلان بیشتر بدانیم

شرکت ملی پالایش و پخش فرآورده‌های

نفی ایران و گروه کوهنوردی اوج سبز تهران

در مرکز آذربایجان دو قله با ارتفاع زیاد و منفرد (سهند و سبلان) در میان جلگه، واقع شده‌اند.

اینها آتشفشانی واقعی شبیه آزارات و دماوند هستند که به اصطلاح تشکیل «تره دو آنیونی» داده‌اند و خط فاصل بین توده‌ی خروجی ارمنستان و توده‌ی البرز هستند. رشته کوه سبلان، به موازات ارسباران ولی اندکی به طرف مشرق کشیده شده که حدسرقی آن به قله‌ی سبلان در مغرب منتهی می‌شود. سبلان در مغرب شهر اردبیل قرار گرفته ۴۸۱۱ متر از سطح دریا ارتفاع دارد و ما بین دریاچه‌ی ارومیه و رودخانه ارس واقع شده - مقسم‌المیاه - است. ارتفاع نسبی آن نسبت به دره‌ی قره‌سو تقریباً ۳۴۰۰ متر است. به همین دلیل پیکر این کوه عظیم بیش از دماوند انسان را متحیر می‌کند.

این کوه به شکل یک مخروط کامل است و بر روی دامنه‌ها و تهیگاه‌های آن، شیارهای پهن تقریباً مستقیمی وجود دارد که آبهای فراوان برفهای دائمی‌اش توسط آن شیارها جریان می‌یابد. رشته کوه آتشفشانی خاموش سبلان از دره‌ی قره‌سو در شمال غرب اردبیل شروع شده و در جهت شرقی - غربی به طول ۶۰ کیلومتر و عرض تقریبی ۴۸ کیلومتر تا کوه قوشاداغ (کوه جفت) در جنوب اهر امتداد می‌یابد. سبلان از مشرق و شمال و جنوب به کلی از کوه‌های دیگر مجزا می‌شود، فقط در مغرب، رشته کوه قوشاداغ آن را به جبال ارسباران متصل می‌نماید.

سبلان مانند دماوند، معروفترین کوه آتشفشانی خاموش ایران است که در اثر فعالیت‌های آتشفشانی مخروط قله‌ی آن شکل گرفته و در دهانه‌ی مخروطی آتشفشانی‌اش، دریاچه‌ی بسیار زیبایی به وجود آمده است که در تمام طول سال پوشیده از برف و یخ می‌باشد.

دامنه‌ی شمالی آن شیب تند، به طرف جلگه‌ی قره‌سو و رود اهر دارد ولی دامنه‌ی جنوبی‌اش - به فلاتی که حفاصل بین سهند و سبلان بوده و بستر علیای تلخ‌رود (آبیچای) از آنجاست - دارای شیب ملایم است. رشته‌ی سبلان، آتشفشانی است که کوه‌های فرعی آن جملگی از طبقات آتشفشانی تشکیل شده و مطلقاً زمخت و سوخته و اندوهناکند. در پای آن دره‌ی عریض اهر جای و قره‌سو باطراوت و تازگی خود، چشم‌انداز زیبایی را به وجود آورده است. قله‌ی مخروطی سبلان دارای برفهای دائمی است و علت آن وجود نواحی کوهستانی و وضع عرض جغرافیایی کشور است که حد برفهای دائمی را بالا می‌برند. در کوه‌های آذربایجان به خصوص سبلان محل‌هایی دیده می‌شود که برف و یخچال دائمی دارند و علت آن بارندگی نسبتاً زیاد در نقاط بلند آن است.

حدود برفهای دائمی کوه‌های آذربایجان به خصوص سبلان از ۴۰۰۰ متر تا ۴۱۰۰ متر دامنه‌ی شمالی می‌باشد. به علاوه آثار یخچالی قدیمی در این کوهستان به خوبی دیده می‌شود.

سبلان آتشفشانی مهم است از نوع آتشفشانی نقطه‌ای است که مخروط آن استراتوولکانو می‌باشد. که از نظر ساختمان و حجم، شبیه آتشفشانهای حاشیه‌ی قاره‌ها بوده ولی ترکیب شیمیایی گدازه‌های آن، این موضوع را نفی می‌کند. گدازه‌های آتشفشانی سبلان سطحی معادل ۱۲۰۰ کیلومتر مربع را اشغال نموده است و به علت فرورویختگی‌های متعدد (کالدار) به شدت قطعه قطعه است. در قسمت شمال و قاعده، بلندترین قله‌ی سبلان به نام سلطان ساوالان، دریاچه‌ی کوچکی وجود دارد که احتمالاً باقیمانده‌ی دهانه‌ی آتشفشان است و در دامنه‌های شمالی و غربی در سرعتین اردبیل و مشگین شهر، چشمه‌های گوگردی زیادی به وجود آمده‌اند که آب آنها، بیش از ۴۰ درجه سانتیگراد حرارت دارد و فعالیت آتشفشانی سبلان از پلیوسن شروع و تا عصر بعد از آخرین دوره‌ی یخبندان ادامه داشته است.

مواد سازنده‌ی این آتشفشان در یک ماگمای عمقی حاصل گردیده، ولی تحت تأثیر فرایندهای کم و بیش پیچیده‌ای قرار گرفته‌اند که تبلور بخشی، هضم و اختلاط دو ماگما از اهم آنهاست. فعالیت اولیه‌ی سبلان از میوسن شروع گردیده و تکامل ماگمایی آن مدت طولانی را پشت سر گذاشته است. در کوه سبلان لاقل سه سری آتشفشانی از نظر شیمیایی و کانی‌شناسی قابل تشخیص است:

۱- سری پیش از پیدایش کوه سبلان که شامل گدازه‌های میوسن و از جنس لاتیت و بازالت است.

۲- سری قبل از پیدایش کالدارا که در آن تحول از لاتیت - آندزیت به داسیت دیده می‌شود.

۳- سری بعد از پیدایش کالدارا، یا سری فوقانی سبلان، که بخش اصلی آن آندزیتی و اسیدی است. دو سری اخیر در پلیو کوآترنر به وجود آمده‌اند.

عقیده‌ی پتروف درباره کوهستان سبلان چنین است:

«... تمام ناحیه‌ی شمال مشگین شهر و جنوب آن و غرب شهرستان اردبیل، کوهستانی است و بزرگترین مخروط آن همان قله‌ی عظیم سبلان (ساوالان) بوده که در دوران چین خوردگی آلبی به وجود آمده است. زیادی عده‌ی چینها و کمی جلگه‌ها و بلندیه‌های هموار و مسطح از مشخصات آن است و گدازه‌های آن همچنان در اطراف آن کوه به طور پراکنده باقی مانده است.» حدود منطقه‌ی آتشفشانی سبلان را می‌توان چنین معین کرد:

از طرف مشرق به موازات کناره‌های غربی دریای خزر کشیده شده است، از شمال به دشت مغان، از جنوب به شهرستان میانه و از شمال غربی تا نزدیکی اهر پیشرفته است.

بخش بزرگی از این منطقه را سنگهای آتشفشانی پوشانیده است و دامنه‌های آن پوشیده از سنگهای آذرین قلیایی و خنی می‌باشد.

بلندترین قله‌ی سبلان به نام سلطان ساوالان بوده، دومین قله‌اش را حرم داغی نامیده‌اند که نوک‌تیز و غیرقابل صعود است. قله‌ی سوم که

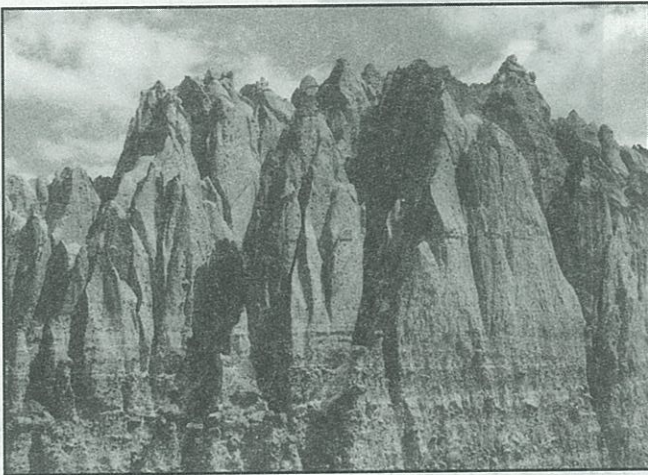
ارتفاعش نسبت به سلطان ساوالان کمتر است کوه «جنوار داغی» یا قلعه جانور نام دارد و غیر از حرم داغی و سلطان ساوالان چند کوه و قلعه دیگری هم هست که از آن جمله‌اند: (کوه کبود) قاشقاداغ، آغان‌داغ و قزل‌گل‌داغی. ناحیه‌ی سیلان و دامنه‌های آن بسیار حاصلخیز است. دره‌های این کوهستان عریض و انباشته از رسوبات بسیار غنی می‌باشد. قسمتی از دشت مغان و تمام مناطق حومه‌ی سیلان نتیجه‌ی رسوب‌گذاری رودخانه‌هایی است که از ارتفاعات سیلان سرچشمه می‌گیرند. آب رودخانه‌های متعدد از برفهای دائمی که همواره دهانه مخروطی آتشفشان را می‌پوشاند تأمین شده و در جلگه‌ها رطوبت دائمی این کوهستان، سرسبزی و طراوت و خرمی ایجاد می‌کند. گردنه‌های سیلان به نام یالان و ایری معروف بوده که به وسیله‌ی گردنه‌ی ایری باقره داغ ارتباط برقرار می‌شود.

اعتدال آب و هوا و آب فراوان در بخش مهمی از خاک آذربایجان، از برکت وجود کوهستان سیلان است. دامنه‌های پوشیده از مراتع سرسبز و خرم و بسیار غنی با پوشش گیاهی بی‌نظیر در تابستانها، بیلاق پرارزش ایلات و عشایر دشت مغان و ایل سونزا (شاهسونزا) می‌باشد. در دامنه‌های شمالی و شرقی آن آبهای گرم معدنی بسیار مفید نظیر قنورسویی، شاییل، ایلان دو قنیرجه، دودو، ملک سویی، گورگور و سرعین و سردابه‌ی اردبیل که از آثار فرعی آتشفشانی سیلان هستند، ظاهر شده، در فصول تابستان و شرایط مناسب جوی، عده‌ی زیادی از بیماران و مسافران، از آبهای شفابخش و محیط دلپذیر دامنه‌های سیلان استفاده می‌کنند. شهر بیلاقی مشگین شهر، در دامنه‌ی شمالی سیلان، از هوای مطبوع، آبهای سرسبز و خرم آن بهره‌مند شده و شهر تاریخی و آباد اردبیل در دامنه‌ی شرقی این کوهستان همراه تعداد زیادی روستا در کنار رودخانه‌ها و چشمه‌سارهایی که از آبهای این کوهستان با عظمت مشروب می‌شوند، به حیات شهری و روستایی خود ادامه می‌دهند.

### \* جنبه‌های تاریخی

عظمت، اهیت و قدمت سیلان، باعث به وجود آمدن افسانه‌هایی شده است. گفته می‌شود، در قلعه‌ی سیلان، قلعه‌ای محکم وجود داشته که آن را دژ بهمن نام نهاده و رویین دژ می‌گفتند و فردوسی نیز در شاهنامه بدین مطلب اشاره کرده است.

سیلان را مردم محل ساوالان و عربها سولان گویند. درباره‌ی نام تاریخی این کوه، مورخین اختلاف نظر دارند بعضی را عقیده بر آن است که چون در این محل سابقاً سه جانور عظیم‌الجثه از نوع خزندگان زندگی می‌کردند بنابراین به «سه گولان» معروف شده است و بعضی‌ها آن را برگرفته از «سو-آلان» که کلمه‌ای ترکی است و به معنی آبگیر می‌باشد، می‌دانند. شاید این وجه تسمیه، از آن جهت بوده که به علت وجود برفهای دائمی همیشه آبها و چشمه‌ها از آن جاری بوده است و مشهور است که هر گاه برف این قله کم شود، قحطی در منطقه‌ی اردبیل روی خواهد داد. یاقوت حموی در معجم‌البلدان از سیلان ذکری نموده، چنین می‌نویسد:



عکس از علیرضا وردم.

«سیلان کوه بزرگی مشرف به شهر اردبیل در آذربایجان است و در این کوه عده‌ای ده وجود دارد و قبور عده‌ای از صلحا در آنجاست. دور قلعه‌ی آن در تابستان و زمستان پوشیده از برف است و مردم معتقدند به این که از نشانه‌های مردم صالحند و اماکن متبرکه‌ای هست که زیارتگاه مردم است.» در نزه القلوب، حمدالله مستوفی می‌نویسد:

«... از شهیدانی که در مقابل بابک خرم دین بوده است در کوه اردبیل (سیلان) است به جانب جیلان (گیلان) ...»

در کتاب حدودالعالم من المغرب الی المشرق درباره‌ی سیلان و اردبیل چنین آمده است:

«... دیگر به ناحیت آذرآبادگان، کوهی است خرد به نزدیکی اردویل، آن را کوه سیلان خوانند. اردویل قصبه آذرآبادگان، است. شهری عظیم است و شهری سخت بسیار نعمت بود. اکنون کمتر است و مستقر ملوک آذربایگان است و از وی جامه‌های برد و جامه‌های رنگین خیزد.»

در بستان‌السیاحه راجع به سیلان چنین نوشته است:

«... نام کوهی است در آذربایجان. محتوی است به چشمه‌های بسیار و

چمنهای بی‌شمار و غرایب روزگار. گویند یکی از انبیا در آن کوه مدفون و دور آن کوه سی فرسخ است و قله آن هرگز از برف خالی نباشد. آب چشمه‌های آن در غایت سردی است و در حوالی آن بعضی چشمه‌های سوزان جاری است.» سپس یادآور شده که در عجایب‌المخلوقات از قول نزهة القلوب نوشته شده است که:

«... در برابر سؤال، چیست کوه سیلان؟ حضرت رسول اکرم (ص)

فرمودند: کوهی است بین ارمن و آذربایجان که در او چشمه‌هایی از چشمه‌های بهشت و قبری از قبور انبیا است.» در سیلان دو تیغه به نام تیغه‌ی شمالی و صد متر پایین‌تر تیغه‌ای به شکل قائم وجود دارد که در آن قبری است که به حامد پیغمبر نسبت می‌دهند.

خواندمیر در کتاب تاریخ حبیب‌السییر در ذکر بعضی از جبال و غرایب احوال می‌نویسد: «... جبل سیلان در غایت بلندی نزدیک به اردبیل مشتمل به اشجار بسیار و چشمه‌های آب گرم و سرد و مشهور است که هر حیوانی قصد خوردن اثمار آن اشجار کند، بمیرد. Δ

# کوه کوه کوه کوه

## دوره صحافی شده نشریات کوه

به اطلاع خوانندگان محترم می‌رساند، نشریات شماره ۹ الی ۱۶ فصلنامه کوه مجلد شده گالینگور و طلاکوب به قیمت ۷ هزار تومان آماده ارایه می‌باشد. جهت کسب اطلاع بیشتر و خرید با تلفن ۲۷۱۲۸۱۶ در ساعات اداری تماس حاصل فرمایید.

### قابل توجه:

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

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

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

### راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۲۴۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۳۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۷۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب ۳۰۷۰ بانک صادرات شعبه ۴۷۶ امین‌الملک به نام فصلنامه کوه (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.

### قابل توجه مشترکان

از دفتر نشریه کوه می‌توانید شماره‌های ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۰ (ریال) و ۲۱، ۲۲، ۲۳ و ۲۴ (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: .....

مقدمه:

فوجی یاما تنها فلهی مرتفع و صاحب نام در ژاپن است که با ارتفاع ۳۷۷۶ متر از سطح دریا، از تقدس و مقبولیت ویژه‌ای در میان مردم ژاپن برخوردار است. این کوه با ۹ کمپ از فرارگاه اصلی به فواصل:

S<sub>1</sub> 1520m / S<sub>2</sub> 1700m / S<sub>3</sub> 1840m / S<sub>4</sub> 2010m / S<sub>5</sub> 2305m / S<sub>6</sub> 2390m / S<sub>7</sub> 2700m / S<sub>8</sub> 3020m / S<sub>9</sub> 3776m

از سه مسیر قابل صعود است. ایستگاه کسن گامین KENGAMINE در ارتفاع ۳۷۷۶ متر، آخرین ایستگاه واقع در قلهی فوجی می‌باشد. بهترین و ایمن‌ترین فصل صعود تابستان است و در سایر فصول، هوا فوق‌العاده متغیر و غیرقابل پیش‌بینی است. مدت صعود از ایستگاه پنجم به قله حدود ۵-۶ ساعت و طول زمان برگشت تا همین ایستگاه بین ۳-۴/۵ ساعت برآورد شده است. شایان ذکر است که سرویسهای حمل و نقل معمولاً کوهنوردان را به ایستگاه پنجم می‌رسانند. در طول مسیر کمپ ۵، ۴ دریاچه‌ی کاواگوچی KAWAGUCHI، سایی SAI، شوچی SHOJI، یاماناکاکو YAMANAKAKO و بعد از آن دریاچه موتسو MOTOSU قرار دارد.

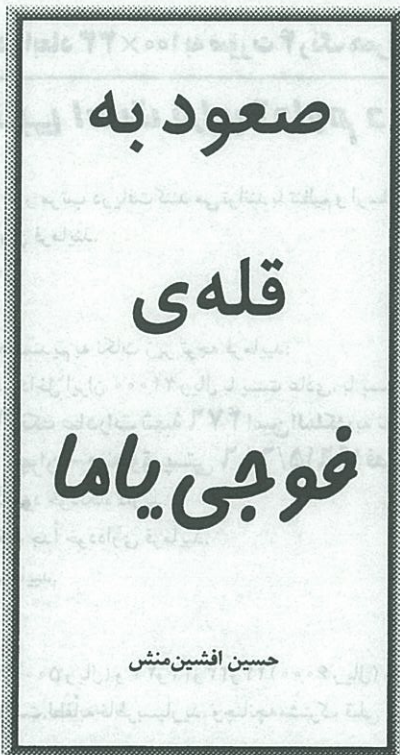
همچنین قبل از ایستگاه هفتم، آبشار شیرایتو SHIRAITO چشم‌انداز زیبایی را به وجود آورده است. در ایستگاه ۷، سرویسهای عمومی و توالنت واقع است که در میان یک پارک ملی احداث شده است.

قبل از سفر:

دوشنبه ۳۱ مرداد ۱۳۷۹

واقع این بود بارها قصد صعود به فوجی را در مخیله‌ام پرورانده بودم اما هر بار بنابه دلیلی بهم خورد بود و کوه فوجی این زائر را نپذیرفته بود. در سنت ژاپنی‌ها، هر فرد ژاپنی در طول عمر خود، شایسته است که یک بار این قله را صعود کند. این باور اساطیری که در طول قرن‌ها جایگاه خاصی را در میان اعتقادات و سنن ژاپنی‌ها برای خود به وجود آورده همچنان با

کوه‌پیمایی‌ها و صعودهایی که ژاپنی‌ها به فوجی دارند، موقعیت ویژه‌ی خود را حفظ کرده است. آخرین روزهای اقامت ما در توکیو بود که یک روز موقع صرف ناهار، تصمیم را با دوستان همدوره‌ای در مرکز آموزش در میان گذاشتم. از میان ایشان، ۲ نفر هندی، یک نفر آمریکایی و یک نفر استرالیایی اعلام آمادگی کردند. در این میان تنها مسئله، کمبود تجهیزات دوستان برای اجرای این برنامه بود. به ذهنم زد که از فدراسیون کوهنوردی کشورمان کمک بگیرم. لذا متی را تهیه کردم و به آدرس فدراسیون در



تهران، فاکس کردم. خوشبختانه ریاست فدراسیون جناب آقای صادق آقاجانی مستقیماً به این درخواست پاسخ گفت و همان روز طی یک نامه که به فدراسیون کوهنوردی ژاپن مخابره شد از آقای تادا کازاکی TADAO KANZAKI رئیس فدراسیون کوهنوردی ژاپن درخواست شد تا لوازم مورد نیاز را برای صعود به فوجی در اختیارمان بگذارند. روز بعد در مقابل ناباوری دوستان، نماینده‌ای از فدراسیون کوهنوردی ژاپن به محل اقامت ما آمده و پس از گفتگو و راهنمایی‌های لازم، لیستی از وسایل مورد نیاز را برایمان تهیه کرده و قرار شد که فردا

عصر رأس ساعت ۱۸ در محل یک رستوران، آنها را تحویل ما دهد. همچنین از همه دوستان داوطلب نیز دعوت کرد تا در مهمانی شامی که از طرف فدراسیون کوهنوردی ژاپن برای ما تدارک دیده شده بود، شرکت کنیم. واقع این بود که هیچکدام از ما منتظر چنین واکنشی از سوی فدراسیون کوهنوردی ژاپن نبودیم. این واقعه جایگاه و موقعیت فدراسیون کوهنوردی ایران را در میان ژاپنی‌ها نشان می‌داد که موجب تبریک دوستان و اظهار خوشحالی ایشان از آن کمک‌ها شد.

### آغاز سفر

سه‌شنبه اول شهریور ۱۳۷۹

امروز مسئول پیام در مرکز آموزش، فاکسی را که از فدراسیون کوهنوردی ژاپن به نام من مخابره شده بود، تحویل داد. هشدار فدراسیون راجع به بحرانی شدن هوا در ارتفاعات فوجی، باران و رعد و برق و خلاصه اعلان خطر و نیز درخواست شده بود که برنامه صعود را عقب بیندازیم. موضوع را با دوستان داوطلب طرح کردم. از میان ایشان تنها آقای ساشی SASHI همدوره‌ای هندی برای صعود اعلام آمادگی کرد و بقیه‌ی دوستان از خیر این سفر گذشتند! ساشی همت کرده بود و برای ساعت ۷ بعدازظهر، برای خودش و من دو بلیط اتوبوس از ایستگاه شین‌جوکو SHIN JUKU تا ایستگاه پنجم در ارتفاعات کوه فوجی، رزرو کرده بود. ۵۴۰۰ ین برای رفت و برگشت با اتوبوس. البته همین راه را با قطار نیز می‌شد طی کرد.

حدود ساعت ۱۹ بود که به ایستگاه شین‌جوکو رسیدیم. در محل استقرار اتوبوس‌ها، جمعیت زیادی از جوانان از کشورهای مختلف جمع بودند. عجیب بود که علیرغم پیش‌بینی هواشناسی برای بحرانی بودن هوا در ارتفاعات، جمعیتی به آن کثیری داوطلب صعود شده بودند! اطلاعات اولیه از باب چگونگی مراقبت در کوه و راهکارهای صعود و پارهای یادآوری‌ها از باب تجهیزات لازم، در یک صفحه به زبانهای ژاپنی و انگلیسی قبل از حرکت بین همه توزیع شد. اتوبوس ما با ظرفیت ۹۰ نفر و با اندکی تأخیر که صرف جمع و جور شدن مسافران ناآشنا شده بود، حدود ساعت ۸ شب به طرف



ایستگاه پنج حرکت کرد. حدود ساعت ۱۰/۵ شب بود که به ایستگاه پنج رسیدیم. در پناهگاه ایستگاه، لباسها را عوض کردیم. در آنجا چند نفر کوهنورد هندی نیز به ما ملحق شدند. پناهگاه مملو از کوهنوردان خارجی در سنین مختلف بود که همه به طریقی خود را آماده حرکت می‌کردند. قبل از شروع برنامه، عکسی دسته‌جمعی در جلوی پناهگاه به یادگار گرفتیم.

... ساعت، ۱۱ شب را نشان می‌داد که دسته جمعی، حرکت را آغاز کردیم. آسمان قیرگون بود و تاریکی عجیبی منطقه را پوشانیده بود. گویی همه چراغهای آسمان خاموش شده بودند. مسیر حرکت ما را سنگریزه‌ها و گدازه‌های آتشفشان پوشانده بود. ناهمواری و لغزندگی سطح جاده و نیز تاریکی راه که با تاریکی بیش از حد هوا دست به دست هم داده بودند، حرکت را کند می‌کرد. چراغی که روی کلاه‌مان نصب شده بود، نشانگرهای خوبی بودند که طول ستون بلندی از کوهنوردان را که در حال حرکت بودند، به صورت یک خط زنجیری نشان می‌داد. در بسیاری از نقاط، راه به صورت پله‌ای بود که با ارتفاعهای گوناگون و بعضاً بلند خود، موجب خستگی می‌شد. همراهان هندی که در آغاز راه به ما پیوسته بودند بعد از ساعتی، سرعتشان را بیشتر کردند و از ما فاصله گرفتند. گروههای دیگر کماکان در همان صف طولانی به طرف کوه در حرکت بودند. تاریکی راه، اجازه‌ی سبقت‌چندانی را نمی‌داد. در یک طرف ما دیواره بود و در طرف دیگر پرتگاههایی که در تاریکی قیرگون شب، عمق آنها قابل تشخیص نبود.

صدای چندانی از کوهنوردان به گوش نمی‌رسید. در تاریکی شب، همه در فکر حفظ انرژی و مراقب قدمهایشان بودند تا در نقاط مطمئن فرود آید. ساشی به تدریج خستگی خود را آشکار می‌کرد تا آنجا که در هنگام یک سربالایی تند، از حرکت باز ایستاد. او از من خواست تا به راه خود ادامه دهم و گفت که دیگر نمی‌تواند حرکتی کند. واقع آن بود که او در آغاز راه، سرعت زیادی گرفته بود و علیرغم هشدارهای من برای حفظ تعادل و انرژی که بعداً به آن نیاز پیدا می‌کرد، بیشتر راه را با سرعتی بیشتر از گروه ما می‌پیمود. لذا در آن شب تند به اصطلاح بُرد! با آنکه از من مکرر می‌خواست که ادامه دهم اما به وی یادآور شدم که ما با هم شروع کرده‌ایم و با هم نیز ادامه خواهیم داد. بعد از ده دقیقه استراحت دوباره به راه افتادیم. هوا سرد بود و وزش باد، حرکت ما را کندتر می‌کرد. در ایستگاه ششم و در ارتفاع ۲۳۹۰ متری، چند نفر ژاپنی، تعدادی اطلاعاتیه را بین کوهنوردان توزیع می‌کردند که حاوی پاره‌های هشدارهای ایمنی و دقت‌ها و مراقبتهایی بود که هر کسی می‌بایست در نظر داشته باشد. دفعتاً نگاهم به آسمان افتاد. سوسوی چند ستاره حاکی از آن بود که وزش باد ابرها را حرکت داده و صورت آبی آسمان کم‌کم خود را نشان می‌دهد. شب همچنان تاریک و قیرگون بود و چراغهای شهر در زیر پای ما چشمک می‌زد.

**چهارشنبه دوم شهریور ۱۳۷۹**  
ساعت حدود یک صبح است. در ارتفاع

۲۷۵۰ متری، حرکت کاملاً لاک‌پشتی شده است. قدمهای آهسته و تاریکی هوا و فشردگی صف کوهنوردان، حرکت را کند کرده است. ناله ساشی دوست هندی بار دیگر بلند شد که از خستگی‌اش می‌گفت و ناتوانی‌اش برای ادامه‌ی راه. چاره‌ای نبود باید یک توقف کوتاهی می‌کردیم. در ارتفاع ۳۳۵۰ متری در یک پناهگاه محلی به نام توپوکانا TOYOKANA اطرار کردیم. تعداد دیگری از کوهنوردان خارجی نیز در آنجا جمع بودند. سوپ گرم، چای و بعضی تجهیزات از قبیل کلاه، دستکش و یخ‌شکن را برای فروش عرضه می‌کرد. رستورانی کوچک از همان نوعی که ما در مسیر کوه‌پیمایی‌های تهران داریم. قیمت‌ها گاه تا ۴ برابر، رشد را نشان می‌داد. یک قوطی نوشابه حدود هزارین! در آنجا با سه جوان هموطن نیز آشنا شدم که ملاقاتمان در آن ارتفاع موجب تعجب و خوشحالی همگی‌مان شده بود. در آن فرصت، ساشی را به آنها معرفی کردم. آنها جوانانی بودند که برای کار به ژاپن آمده بودند. ساعت حدود ۳ صبح را نشان می‌داد. در طول مسیر تابلوهای کوچکی، میزان راه طی شده و فاصله‌ی مانده تا ایستگاه بعدی را نشان می‌داد. هوا به تدریج سردی خود را تحمیل می‌کرد. با آنکه پوشش خوب و کافی برای خود تدارک دیده بودیم با این حال سرما راه خود را پیدا کرده بود. حرکت کند ما، کمکی به گرم شدنمان نمی‌کرد. ساعت حدود ۳/۴۰ صبح را نشان می‌داد. در افق، خطی قهوه‌ای که به تدریج به زردی می‌گرایید، به چشم می‌خورد. خط



ژاپنی آشنا شدم که به تنهایی غرفه‌ای را اداره می‌کرد. می‌گفت که سه روز آخر هر هفته را در آنجا بساط پهن می‌کند تا بخشی از هزینه‌ی زندگی خانواده‌اش را تأمین نماید. غیرتش قابل تحسین بود. ساعت حدود ۸/۵ صبح را نشان می‌داد. حالا دیگر ساشی نیز آماده‌ی برگشت شده بود. یکبار دیگر تجهیزاتمان را چک کردیم و همراه با گروه‌های دیگر کوهنوردان که آرام آرام فرود را آغاز کرده بودند، از قله سررازیر شدیم. باید یادآور شوم که تا قبل از برگشت سعی کردم تمام آن اطراف را گشتی بزنم.

برف اکثر منطقه را پوشانده بود که تا چند ده متر پایین‌تر از قله نیز امتداد داشت. پاره‌ای از نقاط راه در برگشت ماسه‌ای و بعضی قسمت‌ها نیز از سنگریزه و قله‌سنگ‌های آتشفشانی پوشیده شده بود. طبق برنامه‌ای که از قبل گرفته بودیم، حدود ۴ ساعت پیاده‌روی داشتیم. باید طوری می‌رفتیم که ساعت ۲ عصر به ایستگاه ۵ برسیم. یعنی به محل سوار شدن به اتوبوس برگشت. بلیط ما برای آن ساعت رزرو شده بود. اکثر کوهنوردان ژاپنی که در حال برگشت بودند، زنان و مردانی را تشکیل داده بودند که متوسط سن ایشان بالای شصت سال بود. هر چند تعدادی از جوانان ژاپنی نیز کم و بیش در این مسیر به چشم می‌خوردند بقیه کوهنوردان از سایر کشورها به ویژه از آمریکا و اروپا بودند.

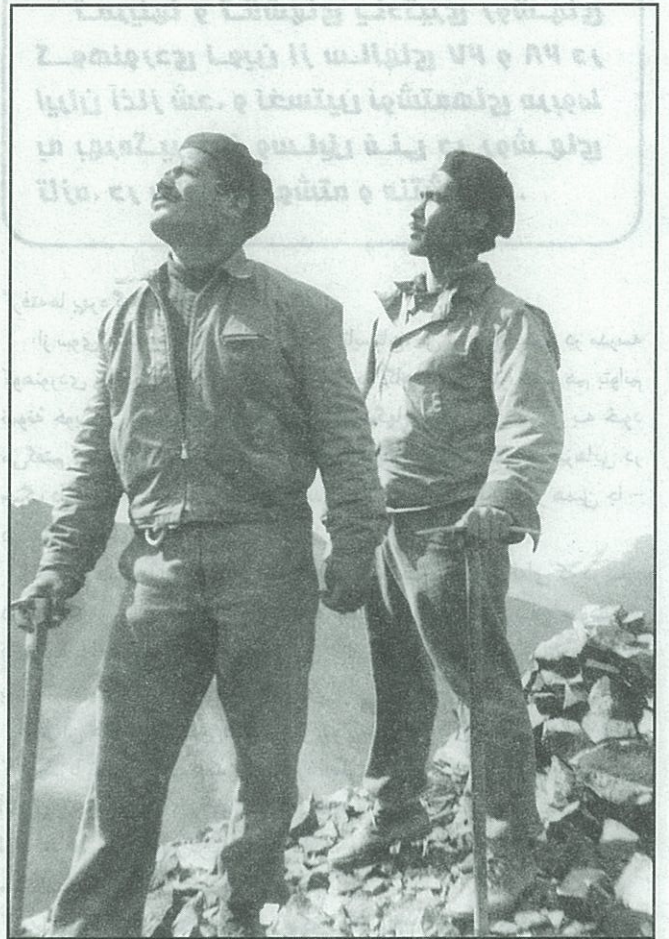
در مسیر بازگشت به چند توقفگاه دیگر نیز برخورد کردیم که عده‌ای در آن مشغول استراحت بودند. باید یادآور شوم که مسیر بازگشت ما در جهت دیگری از دامنه‌ی کوه بود و با مسیر دیشب کاملاً تفاوت داشت. اطراف ما تا چشم کار می‌کرد دشت با شیب‌های مختلف گسترده شده بود. اینجا و آنجا بوته‌های گل و گیاه، زیبایی خاصی را به مسیر برگشت داده بود. سردی هوا به تدریج که از ارتفاعات فاصله می‌گرفتیم کمتر می‌شد هر چند باد شدید صبح نیز به وزش نسیمی ملایم تبدیل شده بود. حدود ۱/۵ عصر بود که به توقفگاه موعود رسیدیم. در رستورانی که در ایستگاه پنج واقع بود ناهار مختصری خوردیم و سپس در ایستگاه منتظر اتوبوس شدیم. اتوبوس رأس ساعت رسید. در راه بازگشت اکثر کوهنوردان ترجیح دادند بخوابند. Δ

ژاپنی‌ها سعی داشتند عکسی در کنار آن بگیرند و حتماً از زیر آن هم عبور کنند. به تعبیر ژاپنی‌ها، این دروازه، گذرگاه مقدسی بود که آنها لازم بود قبل از ورود به حریم مقدس کوه فوجی، از زیر آن بگذرند. از ساشی خواهش کردم که عکسی از من در کنار آن دروازه بگیرد. حال آماده شده بودیم که بقیه‌ی راه را ادامه دهیم. اطراف تا چشم کار می‌کرد چشم‌اندازهای زیبایی داشت. گویی خداوند همه زیبایی‌های طبیعت را در اینجا جمع کرده بود. حالا دیگر ساشی نیز به من رسیده بود و در کنار هم به قله نزدیک می‌شدیم. ساعت حدود ۶/۵ صبح بود که به قله رسیدیم سطح بالای آن گسترده بود و تعدادی مغازه نیز در آنجا دایر شده بود. مکان‌هایی شبیه همین توقفگاه‌های بین راه در مناطق کوهستانی شمال تهران. در یکی از مغازه‌ها تمثال‌هایی را از کوه فوجی همراه با نمونه کوچکی شبیه آن دروازه چوبی که پیشتر شرحش رفت، به قیمت ۲۵۰۰ ین به کوهنوردان عرضه می‌کردند. البته در موقع خرید، مهربانی نیز در پشت آن تمثال چوبی می‌زدند که تا بید صعود کوهنورد را به قله‌ی فوجی در ساعت و روز معین می‌نمود. در مغازه‌های دیگر انواع غذاها و نوشیدنی‌های گرم عرضه می‌شد. در جای جای آن منطقه، سطل‌های زباله تعبیه شده بود که همین نیز به تمیز ماندن منطقه کمک می‌کرد. باید یادآور شوم که شبیه همین سطل‌ها را نیز در طول مسیر بارها می‌شد دید. به هر حال در فرصتی که باقی بود سری نیز به مغازه‌های دیگر زدم. در یکی از آن مکان‌ها با یک پسر ۱۲ ساله‌ی

زیبایی که مرز بین شب و فرا رسیدن آرام صبحگاهان را نشان می‌داد. خورشید داشت خود را آماده‌ی طلوع می‌کرد. دوست هندی یک دستگاه کوچک فیلمبرداری با خود آورده بود که می‌خواست طلوع آفتاب را ثبت کند. همگی کوهنوردان برای تماشای این لحظات آماده شده بودند. به ایستگاه هشتم رسیده بودیم. یک پناهگاه جمع و جور و کوچک که یک شب استراحت را با ۵ هزار ین، تبلیغ می‌کرد. قیمت غذا و نوشابه‌هایش نیز دست کمی از آن نداشت....

هنوز همه گرم راه بودند. حرکت کوهنوردان به تدریج کندتر و کندتر شد. نگاه‌ها همه به افق بود. در ارتفاع ۳۷۰۰ متری، زنجیره‌ی حرکتی از هر گونه جنبشی باز ایستاد. انگار یک دفعه همه یخ زده بودند. بی‌هیچ حرکت و صدایی. همه به سوی افق و محلی که اشعه‌ی خورشید به تدریج در پهنه‌ی آسمان پهن می‌شد خیره شده بودند. یک مرتبه سکوت کوهستان را غریب شادی و پای‌افشانی‌های کوهنوردان شکست. انوار زیبای خورشید همه افق را در بر می‌گرفت و به تدریج در سطح آن پهن می‌شد. اکنون هوا روشن شده بود و زیبایی خیره‌کننده‌ای که طبیعت در دره‌های اطراف ما، به وجود آورده بود، وصف ناشدنی می‌نمود. سبز در سبز.

در ارتفاع ۳۶۵۰ متری بودیم و دیگر فاصله‌ای با قله نداشتیم اما ترافیک راه به حدی شدید بود که صعود نهایی بیش از یک ساعت به طول انجامید. چند متر بالاتر به دروازه‌ای چوبین رسیدیم که اکثر کوهنوردان به ویژه



ناصر فلاح، زنده‌یاد علی اصغر اردوخانی را به سرپرستی برگزیده و روز ۱۶/۶ در نزدیکی علم کوه بودند. درست در همان تاریخی که ما دو نفر هم در آنجا بودیم. باز هم بی آنکه اثری از یکدیگر ببینیم و یا صدایی از هم بشنویم!

با رشتیان و فلاح در سال ۲۹ علم کوه را دوباره بالا رفته بودم. با صدقی، هم در کوه و هم در پیست اسکی تماسهایی داشتم. اقبالیان را در همانجا شناختم. اردوخانی را از راه مشت زنی می‌شناختم، با هم به غار شاپور هم رفته بودیم و چند بار نیز در سنگهای بندیکچال، دست و پنجه‌ای با دشواریها، نرم کرده بودیم. جوانی بود ورزشکار، صمیمی، باجرات. آنجا در آنجا بودیم.

۱۶/۱۷، یعنی همان روزی که ما از چادرمان در علم چال، رو به دیواره‌های علم‌کوه نهادیم، کوهنوردان گروه اردوخانی هم برای اجرای برنامه‌شان، از چادری که در بالای سرچال برپا کرده بودند، به راه افتادند. باز هم جالبست که در این روز نیز، با وجود اینکه ما دو دسته، فاصله‌ی زیادی از هم نداشتیم، نتوانستیم از یکدیگر اثری بباییم و یا صدایی بشنویم!

از روی علم چال، راه آن چهار نفر به ابتدای نیمه شرقی در جبهه شمالی علم‌کوه، ادامه یافت تا به نخستین دهلیزی رسیدند که مورد نظرشان بود. مقداری یخ کهنه در ابتدا، سپس سنگ و سرما و نیز آقاری از برف و تگرگ باریده دو شب پیش در راه صعودشان. در چند جا لازم شد که از کوبیدن میخ هم بهره بگیرند. شیار و دهلیز جالبی را برگزیده بودند و تلاش هیجان آوری را باروشهای نوین سنگنوردی و با استفاده از وسایل مصنوعی کوهنوردی، طلب می‌کرد. هوای یخبندان نیمه دوم آخرین ماه تابستان نیز از همراهی با آنان سرباز نمی‌زد و

پیامهای سرد برایشان داشت. اما تنهای جوان و نیرومندان، و خواست پیروزی در هدف، سرانجام، لبه سره میان سیاه‌سنگ و شاخک را زیر پنجه‌هاشان قرار داد. چند دقیقه بعد، خوشحال و مطمئن روی پاها ایستاده بودند، دستها آزاد، و بالای سرشان آسمان مه‌آلود آن روز قرار داشت... و شاخک - گرچه در مه - در پایشان بود. بی‌هیچ تردیدی، اگر برنامه تفرشی و بنده در آن روز به اجرا در نمی‌آمد، تاریخ کوهنوردی ایران می‌توانست کار صعودگروه اردوخانی را به عنوان نخستین کوهنوردی فنی و نوین (با وسایل مصنوعی) کشورمان، در کوهها و دیواره‌های بلند، ثبت کند. اما آن برنامه، یکی از دو تیر رها شده بود، برای یک هدف!

### چون و چراها...

- اندیشمند بزرگ بلژیکی «موریس مترلینگ» در نوشته‌هایش آورده بود: «... آنان که به قله کوهها و یا ژرفای غارها راه می‌یابند، برای آزمون توان روان خود و شناختن خویش گام برمی‌دارند.»
  - مرتضی دزفولی، کوهنورد جست و جوگر قلم به دست و دبیر پیشین سازمان دماوند، چند سالی پیش در گردهم‌آیی گروهی از کوهنوردان در تهران، با اشاره به بنده گفته بود: «... اگر در سال ۳۰ دچار حادثه پیش نمی‌شد، کوهنوردی ایران تحولاتی بزرگتر و بیشتری را می‌توانست شاهد باشد...».
  - کوهنورد برجسته امروز «رویال رابینز» می‌گوید: «هنگامی که ما، عمل و عوامل معینی را گرد هم آوریم و با جرعه کوچکی از همت، آن را بیفروزیم، چیز نو و تازه‌ای نظیر نخستین صعود را سبب شده‌ایم.»
- هر سه اندیشه مورد نظر بالا - بی هیچ خودخواهی و من‌پردازی - درباره بنده صادق بوده است.

ورزشهای گوناگون را که از سال ۱۳۱۴ آغاز کرده بودم، رفته رفته کوه نیز در میان آنها جا پیدا کرد. سال ۱۳۱۵ با خواندن مطلبی درباره کوهنوردیهای گروهی آلمانی و اتریشی، و نیز یک ایرانی - دکتر ابوتراب مهرا - در دماوند و علم‌کوه، شعله‌ای در گوشه قلبم زبانه کشید. به ویژه می‌خواستم در شمال علم‌کوه، نخستین باشم. (نگاهی به مجله کوه ۱۶ - ص ۳۰ به بعد). در سالهای ۲۷ و ۲۸ دوست کوهیارم امیرحسین امیرفیض و همراهانش، بیشتر در سنگهای سرپند شمیران، و بنده بیشتر تنها و گاهی با یکی دو تن از یارانم، در سنگهای بندیکچال و اوسون و ایس‌کمر، تمرینهای سنگنوردی با وسایل مصنوعی، و با بدون آنها را، آغاز کردیم (مروری بر ص ۱۰۵ - شماره ۶ مجله). در اواخر تابستان ۲۸ با تحریک و به شوق

### در سال ۳۰ و صعودهای نخست:

- برادران گغام و نورایر میناسیان به قله ۴۴۲۰ متری شهیدان (زرکوه) که سال پیش از آن، گغام تا چند متری آنجا بالا رفته بود.
- جوپار ۴۰۵۰ متری، توسط محمود اجل و گغام میناسیان (ناتام).
- قله ۴۴۲۰ متری هزار، توسط محمود اجل و گغام میناسیان (ناتام).
- کوه لاله‌زار (۴۳۰۰ متر)، توسط محمود اجل و گغام میناسیان (ناتام).
- شیرکوه ۴۱۰۰ متر را گغام به تنهایی صعود کرد، و سپس از تزرجان ۳۸۵۰ متری بالا رفت.
- گغام با چند نفر از کوهنوردان گروه آزاد به قله ۴۳۰۰ متری سرخت (دنا) نیز صعود کرد.

**تمرینها و تلاشهای یادگیری روشهای کوهنوردی نوین از سالهای ۲۷ و ۲۸ در ایران آغاز شد، و نخستین نوشتههای مربوط به بهره‌گیری از وسایل فنی در روشهای تازه، در سال ۲۸ نوشته و منتشر شد.**

گرفته‌ها بهره گرفت، آنهم هرچه زودتر.

از سوی دیگر به فکر رسید که در آن تابستان، من نیز می‌بایستی در مدرسه کوهنوردی شامونی باشم، تا ضمن دستیابی به آگاهیهای بیشتر، شاید هم بتوانم نمونه خوبی از یک کوهنوردی ایرانی را در سنگهای آلپ نشان بدهم. به خود می‌گفتم که چندی دیگر دوستم از آن مدرسه باز می‌گردد نمونه و چیزهایی در چنگ دارد، اما من چه دارم؟ - و چرا باید بی‌تلاشی بزرگ و نمونه در همین جا - در وطن - بمانم؟

شمال علم‌کوه، آرزوی دیگرم بود. «لودویک شیتنور» در مقاله‌ای که در سال ۱۳۱۵ برای روزنامه «ژورنال دو تهران» نوشته بود، صعود آن سال خودش و «گورت» را از شمال علم‌کوه، دستاوردی جالب و یک فتح بزرگ ورزشی دانسته بود. پانزده سال پس از آنها، یک پیروزی ایرانی را لازم می‌دیدم.

در آن هنگام هنوز نمی‌دانستیم آن دو آلمانی از کجای شمال علم‌کوه صعود کرده‌اند. با توجه به یک عکس از دیواره اصلی این کوه، که در تهران از صعودهای آلمانیها به دست آورده بودیم، استنباط می‌شد که آن عکس باید از سمت شرقی این دیواره، و از بلندی گرفته شده باشد، و گمان می‌بردم که صعود آن دو می‌توانسته از مرکز علم کوه به بالا باشد.

با خود سبک و سنگین می‌کردم که در تابستان ۳۰، ابتدا همین مرکز کوه را بالا می‌روم و در ادامه‌اش نیز، شاخک را که مشخصه جالبی است، از دیواره شمالی صعود می‌کنم. آنگاه دو روز بعدش، گرده شمالی را (که چند سال بعد به گرده آلمانیها مشهورش ساختیم) درمی‌نوردم. بدین ترتیب، از یکسو، نتیجه کوششهای دو، سه ساله را در فراگیری و تمرینهای کوهنوردی نوین و سنگنوردی، به ثمره قابل ملاحظه‌ای رسانیده‌ام، و از سوی دیگر، گیلان‌پور که از مدرسه شامونی باز می‌گردد، برگ برنده‌ای را در برابر خود می‌بیند، بدون اینکه چنان مدرسه‌ای را گذرانده باشم. یک رقابت ورزشی سالم.

امروز که خوانندگان گرامی، این نوشتار را می‌خوانند، شمال علم کوه بارها و بارها توسط کوهنوردان دلیر و عزیزمان، از راههای گوناگون صعود شده است. کاری که در سال ۱۳۴۳ در شکاف سمت چپ، در دو روز انجام شد، و یا گذر کردن از سینه دیواره و رسیدن به اوج، اگر در سال ۱۳۴۵ دو هفته‌ای کلنجار لازم داشت، کوهنوردان پرتوان و بادپای ما، در ایشوسی و آنسوی ۳ ساعت، کلک آنها را کنند! - اما در سال ۳۰، هنوز علم کوه ناشناخته و بکر و وحشی بود، و چنین کوهنوردیهایی در ایران اصولاً آغاز نشده بود، که رواج داشته باشد.

از گفته «مترلینگ» و دو نظریه دیگر، در همین نوشته این شماره، و از دو بیت سروده (که به گمانم از دولت آبادی است) در ابتدای بخش یکم شماره پیش، یاد کردم، و افزودم که هر سه آنها در مورد خودم صدق می‌کرد. معنا و مفهوم شعر را نیز به بعد موکول داشتم، که اینک به آن نیز برمی‌گردیم.

ورزشها و موضوعهای دیگر را به کنار می‌نهم. اما در کوهنوردی به ویژه، از همان سال ۱۳۱۵، تازه‌تر، دشوارتر، بالاتر و ... دست یکمکش را آرزو داشتم. در سالهای میان ۲۴ و ۳۰ به جز کوههای دیگر، ۴۳ بار توجال را با کیفیتها و از

آوردن مکرر همکار و دوست پیشگام محمد کاظم گیلان پور، با همگامی زنده‌یاد محمدعلی پرویزی، توانستیم برای نخستین بار در ایران به شمال علم کوه راه بیابیم و از یخچال آن به شمال غربی و سپس از سیاه سنگ به فراز علم کوه برسیم. این آرزویی بود که پس از ۱۳ سال، و به صورت نخستین صعود همراه با سنگنوردی، به یک قله بلند در ایران، برایم حقیقت یافته بود. دومین از اینگونه راه، در همین نوشتار از نظر گذرانید (تیغه هفت تنان)، و نیز سومینش را، که جنبه تکفرفه هم داشت (دنا).

سال ۳۰ رسیده بود و کوهنوردی ما با آنچه در آلهای اروپا و یا جاهای دیگر که به صورت پیشرفته و نوین اجرا می‌شد، از نظر زمانی، حدود سی سال، و از نظر کیفی، باز هم بیشتر فاصله داشت. انجام شده‌های خودمان، برایم خوشنودی آفرین بودند، اما خود نیز سببی شده بودند جهت اندیشیدن و طرح کردن صعودهای بیشتر و دشوارتر.

نخستین کوهنوردی سنگی را که در علم‌کوه اجرا کرده بودیم، موجب شده بود که اعزام ما سه نفر به مدرسه کوهنوردی فرانسه (شامونی) در دستور قرار بگیرد. پرویزی و بنده، درگیریهایی داشتیم، اما گیلان پور توانست از موقعیت بهره بگیرد و پاییز سال ۲۹ به آن مدرسه فرستاده شود.

سال ۳۰ که فرا رسید، در این اندیشه بودم که اگر ما (امیرفیض و بنده) روشهای کوهنوردی در سنگ را فرا گرفته و تمرینهای لازم را هم انجام داده‌ایم، اما این تلاشها نباید تنها در سنگهای کوتاه کوهپایه باشد (در آن هنگام هنوز از سنگنوردی ورزشی خبری نبود)، بلکه باید در رسیدن به قله‌های بلند، از یاد



یخچال دوم، در راه شاخک، که آثار جای پاکندن را روی آن می‌توان دید. عکس از ج. کتیبه‌ای

و خودستایی و از خویش سخن گفتن و منم زدن را از من ندیده‌اند. ساحل افتاده‌ای بودم که موجهای بسیاری را از سر گذراندم، در حالی که از جهت تلاشهای ورزشی و کوهی و پرورشی، و نیز خدمت مداوم و پایدار در راه جوانان و جامعه از راه نوشتن و قلمزدن در مطبوعات، پیوسته در جنب و جوش و فعالیت بوده‌ام و چنانکه خوانندگان ارجمند ملاحظه می‌فرمایند، هنوز هم هستم (اشاره‌ای کوتاه به مفهوم آن دو بیت یاد شده در بالا).

فروتنی و خاموش بودن در نهادم بودند. از آن همه تلاشهای ورزشی و کوهنوردی، جز دو سه مورد خبرهای کوتاه و یا نوشته‌های چند سطر در مطبوعات منتشر نشد. نه کسی دانست چه شده است، و نه آنکه آنها هم که صورت گرفته، چگونه و در چه وضع و درجه‌ای بوده‌اند.

یورش آرام به سنگهای شمال علم کوه و پذیرفتن خطر بالا رفتن از دیواره خرد و شمال شاخک، هم پیش از اقدام بدان، و هم پس از به اجرا درآوردنش، جز سکوت و بی‌هیاهویی در پیرامون خود نداشت. خوشوقت و راضی بودم که بدون حادثه‌ای، یک صعود نخستین نه تنها خطرناک و تا اندازه‌ای دشوار، بلکه مبهم و ناشناخته را به پایان رسانیده بودم، و دوستی نیز که به من اعتماد کرده و یار و همگام بود، به سلامت از این همکاری بازگشت.

درست یادم هست که دوستان و کوهنوردان دیگر، چه برخوردی با آن صعود و با ما داشتند: خوشحال (در عین گنگی و ابهام)، بی تفاوت (به خاطر آشنا نبودن با علم کوه، و تا اندازه‌ای با کوهنوردی)، ناباورانه (به دلیل کمی آشنایی با آن کوه)، سکوت (از جهت درک موضوع، اما دل نارضایتی از اینکه چرا خودشان و یا کسی از همگروه‌هایشان چنین کاری را نکرده است)...

این بی‌خبرها و بی‌تفاوتیها، سالها ادامه داشتند، و باز هم همچنان قلم بر انگشتان بنده استوار، و چفت و بست بر دهان، سر به زیر. در گذران دو، سه دهه، نشریه‌ها، روزنامه‌ها، مجله‌های کوهی منتشر شدند که در آنها از علم کوه نوشته‌هایی دیده می‌شد، اما هیچکس نبود که چشم‌هایش را بیشتر باز کند و نخستین‌ها را بشناسد و درک کند و به خوانندگان بشناساند. تنها یکبار کتابچه‌ای در فدراسیون تهیه دیده شد که نامی از بنده هم در آن بود، و آنهم وسیله‌ی مردی روشنگرا و پاکدل به نام گرامی یاد «عبدالواحد خنجی».

این ناآگاهیها و ناشناسی‌ها و یا ناسپاسی‌ها، خاطر را آزرده کرده بودند. مجله کوه که منتشر شد، در شماره چهارم، دلتنگی چندین ساله‌ام به صورت نوشتاری درآمد (گرچه سردبیر گرمای آنوقت مجله، عنوان نوشته را تغییر داده و نیز جمله‌هایی از وسط و پایان را حذف کرده، و حتی برخلاف روش معمول روزنامه‌نگاری، عکسی بزرگ از بنده، همراه متن صفحه یکم نوشته‌ام نیز به چاپ رسانده بودند که سبب شرمندگیم شد). از ششمین شماره - چنانچه ملاحظه فرموده‌اید - پس از ۴۶ سال، تصمیم گرفتم تاریخ کوهنوردی ایران را تنظیم کنم و به ویژه به آغاز و ادامه کوهنوردی نوین تجسم واقعی ببخشم و برای نسلهای کنونی و آینده به یادگار بگذارم. اگر چه باز هم از آوردن نام خودم در فعالیتها رضایتی نداشتم، اما ناگزیر بودم و هستم، چون سخن از تاریخ بود و هست.

... و خوانندگان ارجمند می‌پذیرند که این به معنای غرور و یا از خودراضی بودن نیست، و منیت و تنها به خود پرداختن را نمی‌رساند. بلکه به عنوان یک دست به قلم قدیمی، و یک پژوهشگر کوچک کوهنوردی، از حادثه شده‌ها یاد می‌کنم و از یاد رفته‌هایی را برپا می‌دارم، که به طور نمونه، هدف و صعود دسته اردوخیانی از آن دهلیز را، با تمام وجودم گرمای داشتم و می‌دارم. زیرا که به تصمیم گرفتن برای یک کار تازه و همت کردن در یک صعود نخستین، آنهم در پنجاه سال پیش - و یا سالهای بعدش در بیستون (۴۷) و دیواره شمال غربی علم کوه (۵۱) - ناآگاه و ناآشنا نبودم و هنوز هم آن هدفها را، فکر و عملی قابل توجه



برادران گغام (سمت راست) و نورایر میناسیان، بر فراز قله شهیدان (۴۲۲۰ متر) - سال ۱۳۳۰

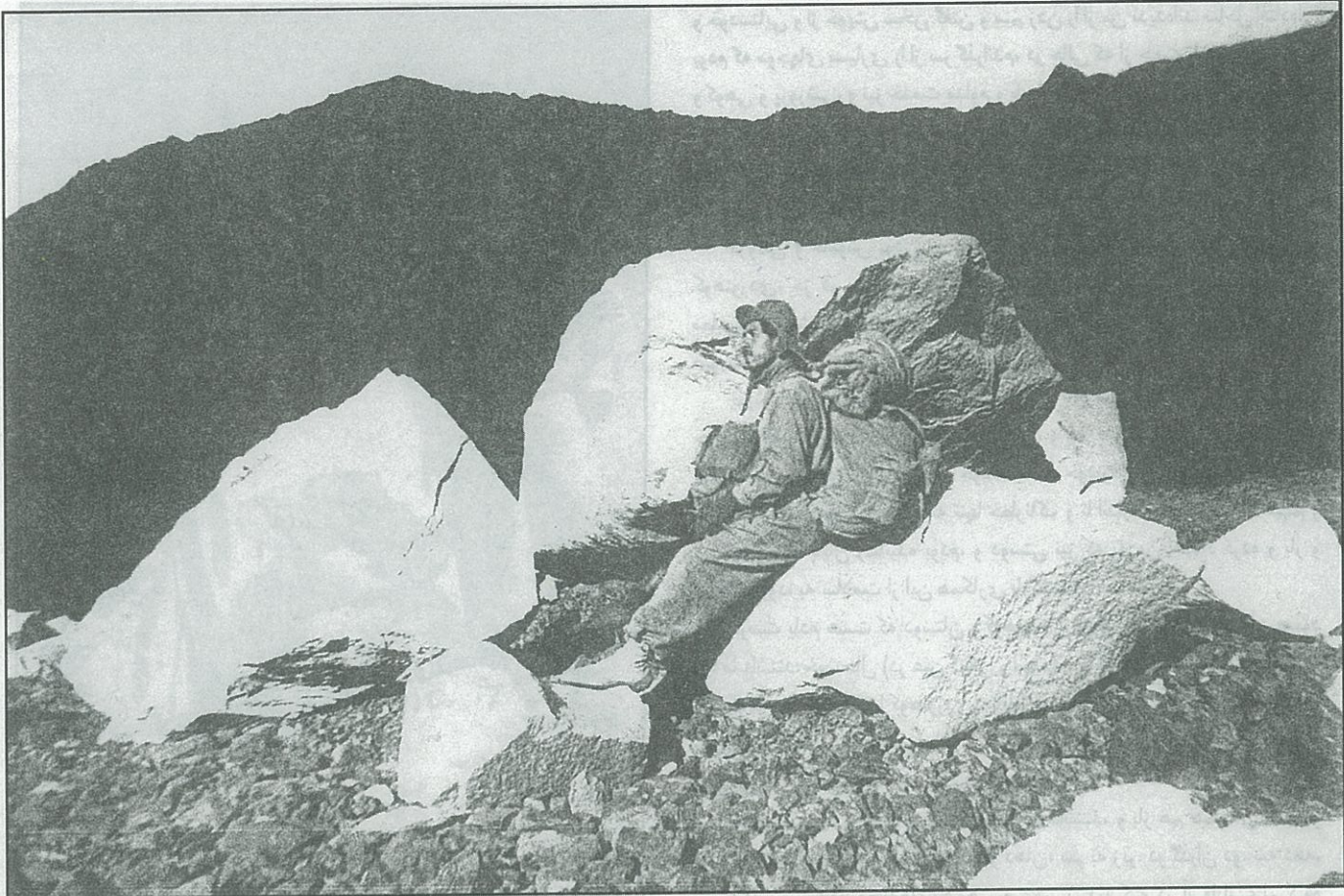
برای بیشتر اطلاعات درباره تاریخ کوهنوردی در ایران، به وبسایت [www.kohnehayat.com](http://www.kohnehayat.com) مراجعه کنید.

راههای گوناگون درنور دیده بودم، که تنها پنج بار آن را همراه دیگران بودم. در حالی که صعودی شبانه، و یکی هم در زمستان، در میان بقیه توجال نوردیهای تکفروم بودند، که عنوان تازه و نخستین را داشتند. این نوردشها، آزمایشها و تمرینهایی بودند برای: ۱- نیرومندی، تجربه‌اندوزی و کوه‌شناسی برای صعودهای بهتر، ۲- روان خود و خویشتن‌شناسی، و پرورش نیروهای درونی.

چنانکه دیدیم، سال ۲۸ به یک آرزو نایل آمدم که سیزده سال در قلمب ندا می‌داد (مجله کوه ۴ - ص ۵۶ و ... + مجله کوه ۶ - ص ۱۰۴ و ۱۰۵). پیش از آن نیز دماوند را از جبهه کم آشنای شمالش بالا رفته بودم. اما سال ۳۰ پیام دیگری داشت. پس از اینکه در تیر ماهش برخوردی تنها، عرفانی، تفکرانگیز و دوستانه با دماوند داشتم - که شاید تا آن هنگام، نو بود - تیغه زردکوه، کاری بود تازه، و قله قاش‌مستان اصلی، صعودی بود، و به هدفی دیگر ... و اینها از همانگونه پندارهای اشاره شده بودند.

تمرینهای صعود، و سنگنوردیهای متکی به خود، جرأتی دیگر در من ایجاد کرده بودند، و در خلا افتادن رفتنم به مدرسه کوهنوردی فرانسه، پیروزی سال ۳۰ را به دنبال داشت.

اگر چه در آن سالها هم، قلم بر دست داشتم و زبانش تا اندازه‌ای باز، اما دهانم همواره بسته، و زبان، در کام نهاده بود. هر چه طرح و خواست و جستن بود، همه در ذهن و اندیشه و آرزوهایم بودند. حتی دوستان بسیار نزدیکم نیز هرگز پرحرفی



محمدعلی تفرشی در کنار سنگی یخچالی که سمت راستش شباهت به موجودی دارد. در عقب عکس: سیاه کمان. عکس از ج. کتیبه‌ای

پس از یخچال، ناگهان به چشم‌اندازی زیبا و بالهت از دیواره اصلی برخوردیم که تقریباً شبیه آن عکس آلمانیها بود. (چونکه در مجله کوه ۶ - ص ۱۰۶ درباره این صعود کمی شرح داده‌ام، در اینجا از اختصار بهره می‌گیرم.) پس از گذشتن از «دو راهی تفرشی»، از یک تکه دیواره راست بالا رفتیم، آنگاه از یک اریب خسته کننده، سرد و فشارآور، به سمت چپ راه یافتیم که محوطه‌ای بود کمی باز، با سنگهای کوچک و بزرگ رها شده از بالا بر آن. مثلث دیواره شمالی شاخک بر فراز این بخش خودنمایی می‌کرد، از سمت راست محوطه که تا اندازه‌ای از خط سیر سنگهای ریزشی کنار بود، به بالاتر رفتیم. دیگر ما بودیم و دیواره‌ای که چون عقاب بزرگ نشسته و بال گشوده‌ای در برابر و بالا سرمان قرار داشت. اگر پیش از این، از برنامه گروه اردوخوانی آگاه بودیم، در اینجا می‌توانستیم به تفرشی بگویم که ما اینک تقریباً در ارتفاعی هستیم، محاذی با جایی که آن دوستان نیرو و راستی‌مان، از راه صعود خود به بالای سره کوه می‌رسند. اما تازه ما، بخش اصلی و حدود ۲۰۰ متری هدف اصلیمان را در پیش رو داریم.

سنگهای دیواره، در همه جایش، بسان پره‌های عقاب، تکه‌تکه بود و خرد، و در شکمش، سنگباران!

در گرده شمال غربی شاخک که سنگی شبیه سر مرغ بر آن قرار داشت - و آن را «مرغک شاخک» نامیدیم - آرامش برقرار بود. اما بخش شرقی دیواره هم نمی‌توانست از رها شدن سنگهایش، عاری باشد. ما از سمت غربی مرکز دیواره، که دست کمی از بخش شرقی نداشت، پس از گذشتن از یک تنوره کوتاه، نوک

محمدعلی تفرشی در کنار سنگی یخچالی که سمت راستش شباهت به موجودی دارد. در عقب عکس: سیاه کمان. عکس از ج. کتیبه‌ای

### ۹... دومین تیر

بامداد روز ۳۰/۶/۷۷، تیر دیگری نیز، بی‌صدا، از کمان دیگری رها شد که هدفش از راهی بلندتر و پرخطر بود. ساعت ۸، با اندیشه یک صعود مستقیم، از علم‌چال گذشتیم. نزدیک دیواره، در پای همان راه مستقیم مورد نظر، متوجه آثار ریزش تکه‌های فراوان سنگ شدیم که ظاهراً باید از شاخک جدا شده بوده‌اند. گرچه در آن هنگام روز، هنوز سرمای یخبندان شب ادامه داشت و سنگها را با یخزدگی، به هم و یا به دیواره چسبانیده بود، اما بدون تردید، یکی دو ساعت بعد که گرمای آفتاب به اوجها می‌رسد، ریزشها هم آغاز می‌شوند. ما هم آغاز راهمان را تغییر دادیم. مقداری به سمت چپ، می‌توانستیم از ریزشها در امان باشیم.

اریب‌وار سنگها را گرفتیم و به بالا رفتیم. از سه، چهار میخ هم بهره گرفتیم، تا رسیدیم به لبه باریکی در دیواره، که از فراز کوه میان سه‌چال، دو باریکه سفید رنگ در آن دیده می‌شد. گمان می‌بردیم برف و تگرگ تازه باریده باشد. اما به یکمین آن که نزدیک شدیم، یخی کامل بود. از کنار سنگی آن ادامه دادیم. دومینش نیز یخچالی بود بیش از دو طول طناب، در شیب تند رو به شمال، و بالای دیواره‌ای که هدف صعود مستقیم ما می‌بایست باشد. با احتیاط و دشواری جای پا کردن و یک حمایت اضافی در میان یخ، از آنجا گذشتیم. در حالی که برابر پیش‌بینی‌مان، ریزش سنگها شروع شده بود.



(دهلیز) راه اردو خانی در علم کوه: شاخک اصلی در سمت راست و عقب دیده می شود. عکس از داوود طاهری

شاخک را نشانه گرفتیم و نخستین میخ را در سنگهای از هم جدا شونده نخستین دیواره بلند در ایران، فرو کوفتیم. همچنانکه تفرشی حمایت را به عهده داشت، تا دو سوم دیواره، نگاهم به میخهای کم اطمینانی بود که می کوبیدم، و حواسم به بالا دست، که چگونه می توانیم هدف یک و یا چند تکه سنگ قرار بگیریم! ساختمان میخها و نازکی حلقه بعضی از آنها، صعودکننده را به برخی حسابها می کشانیدند. می دانستم که در آن سرمای حدود ده درجه زیر صفر، بی حرکت بودن تفرشی، عذابی برای اوست. با ارتباط صدا، می کوشیدم تا به روحیه اش، گرمایی بفرستم... و گذشتن دقیقه ها در پی هم، سپری شدن یک و دو ساعت و بیشتر را خیر می دادند.

در آن هنگام، هیچگونه اندیشه منفی را به خود راه نمی دادم. اما بعدها بود که به این فکر آمدم که به راستی اگر یکی دو سنگ بر ما فرود آمده بود، و یا اگر میخی می شکست و یا همراه با مدبری جدا می شدند، چه وضعی برایمان پیش می آمد؟! - پیدا کردن شکاف قابل اطمینان نیز خود کاری دشوار بود و با خطر، که باید در زیر سنگهای خرد، آنها را بیابم...

به تفرشی خبر دادم که دارم به بالای دیواره نزدیک می شوم. یخبندان و انتظار، حالش را جا آورده بودند! سرانجام از آخرین میخی که در کنجی، سمت راستم کوفتم، سمت چپ را برای رسیدن به نوک شاخک زیر چنگها گرفتم و سپس در دو متری فاصله با چکاد تیز و زیر خالی، بر بالای دیواره خزیدم. تفرشی که خود نیمه یخ بسته بود، تعدادی از میخها را از قید دیواره رها کرد، و

#### یادآوری:

- ۵۵ سال پیش نخستین بانوی ایرانی بر قله دماوند ایستاد (شادروان تیموری).
- ۶۵ سال پیش دو کوهنورد آلمانی هشتناور - گورتر، نخستین صعود را از گرده شمالی علم کوه انجام دادند.
- ۶۵ سال پیش نخستین ایرانی به علم کوه صعود کرد (دکتر ابوتراب مهر).
- ۵۰ سال پیش نخستین فیلم کوهنوردی در ایران، توسط کریم بختیار تهیه شد (۱۶ میلیمتری - زرکوه و دنا).
- ۵۰ سال پیش نخستین عکس سراسری (۱۲ عکس - بیش از ۱۳ قله) بخش علم کوه - تخت سلیمان گرفته شد.

# پناهگاه

## بسازیم یا نسازیم

مقدمه:

به دنبال درج مقاله‌ای تحت عنوان پناهگاه نسازیم؛ در این شماره چند نظر را در مورد لزوم ساختن پناهگاه نیز با هم می‌خوانیم.

عباس بهرامی‌نیا

از کسانی که در جستجوی کوهنوردی خالص که «در مواجهه با عناصر وحشی طبیعت و محک خوردن توانایی دارد» باید پرسید آیا فقط پناهگاه خلوص کوهنوردی را از بین می‌برد؟

بس چرا از منطقه‌ی شامونی به عنوان پایتخت کوهنوردی دنیا نام برده می‌شود. آیا استفاده از انواع محصولات گرتکس، کفشهای دوپوش، چادرهای بسیار سبک که در سخت‌ترین شرایط جوی ظرف مدت یک دقیقه برپا می‌شوند، جهت یابهای ماهواره‌ای و هلیکوپترهای امداد و نجات، هیچکدام خلوص کوهنوردی را از بین نمی‌برند؟

همنورد و استاد عزیزی که در شماره‌ی قبل طی مطلبی تحت عنوان «پناهگاه نسازیم»، پناهگاه‌سازی را به هر شکل و در هر جا مورد سرزنش قرار داده‌اند بدون توجه به برخی نکات، بسیاری از واقعیت‌های جامعه‌ی کوهنوردی ایران را نادیده گرفته‌اند.

در مورد اینکه بسیاری از مسیرهای کوهستانی ایران در فصول عادی احتیاج به پناهگاه ندارند همه‌ی کوهنوردان، متفق‌القول هستند و در عین حال اعتراف می‌کنند زمستان‌های نقاط مرتفع ایران به ویژه در برخی مناطق خاص بسیار طاقت فرسا و سخت است و بسیاری از پناهگاه‌های موجود نیز به منظور استفاده در زمستان ساخته شده است.

حال اگر عده‌ای ناآگاه و عامی (که وجود آنها در جوامع در حال توسعه در هر قشر و گروهی امری طبیعی می‌باشد)، باعث تخریب همه جانبه‌ی محیط کوهستان می‌شوند، ما باید از حضور آنان جلوگیری کنیم؟ و تنها راه آن هم متوقف ساختن پناهگاه‌سازی است؟ یا اینکه سعی کنیم با استفاده از ابزارهای مختلف رسانه‌ای فرهنگ و شعور آنان را بالا ببریم تا آنان نیز بتوانند همانند کوهنوردان واقعی با محیط کوهستان برخورد کنند؟ و این است «توسعه‌ی ورزش کوهنوردی» نه اینکه جهت جلوگیری از حضور آنان از داشتن پناهگاه محروم‌شان کنیم و خود نیز از داشتن پناهگاه در زمستان محروم گردیم و ناچار به خرید چادرهای پیشرفته و بسیار گران قیمت باشیم که در این میان فقط عده‌ای که توان پرداخت این هزینه را دارند می‌توانند اقدام به صعودهای زمستانی کنند. نکته این است که به هر حال باید بر شرایط سخت طبیعی فائق آمد، چه با ساخت پناهگاه و چه با خرید چادرهای گران قیمت ارتفاع که بتوانند در مقابل بادهای بسیار شدید مقاومت کنند. با این تفاوت که در روش دوم، گروهی که قدرت مالی زیادی ندارند از دور خارج می‌شوند.

شاید بتوان این مشکل را طور دیگری حل کرد! عزیزیانی که می‌خواهند کوهنوردی را با ریسک بالا و ریاضت کشی انجام دهند، می‌توانند پناهگاه‌ها را نادیده بگیرند و در هر جا که مایل بودند چادرهای خود را برپا کنند.

اگر می‌بینیم که امروزه در آلپ‌ها پناهگاه‌سازی متوقف شده است باید متوجه باشیم که آنان به مرحله‌ای رسیده‌اند که از هر پناهگاه، پناهگاه دیگری را می‌توان دید یا به عبارتی منطقه از پناهگاه اشباع شده است و همچنین علم و تجربه‌ی آنها در زمینه‌ی طراحی و ساخت این گونه اماکن به حد کمال رسیده است. در حالی که در ایران حتی یک پناهگاه یا جانپناه که حداقل ۶۰ درصد مطابق با معیارها و اصول یک پناهگاه کوهنوردی ساخته شده باشد موجود نیست. آیا ما باید در این مرحله که ابتدای راه هستیم متوقف شویم اگر در ارتفاعات قفقاز، آند، هیمالیا و قراقرورم پناهگاهی ساخته نشده، آیا می‌توانیم آنها را برای ارتفاعات ایران که غیر از دماوند متوسط آنها ۴۰۰۰ متر است الگو قرار دهیم؟ آیا می‌توانیم این مناطق را که جایگاه اختصاصی کوهنوردان کاملاً حرفه‌ای و جدی می‌باشد با کوههای ایران مقایسه کنیم. چگونه می‌توان برای خیل عظیم کوهنوردان ایرانی در ارتفاعات زیر ۵۰۰۰ متر ایران و برای عده‌ی معدود کوهنوردان حرفه‌ای در ارتفاعات بالای ۶۰۰۰ متر نسخه‌ی یکسان نوشت؟ اگر پناهگاه‌های ما توجیه اقتصادی ندارند علت را باید در ضعف مدیریت سیستم اجرایی و برنامه‌ریزی جویا شد نه اینکه این فعالیت را به طور کلی غیر ممکن تصور کرد.

در پایان از اساتید و هم‌نوردان محترمی که پروانه‌وار به دور شمع «حفاظت از محیط کوهستان و اصالت کوهنوردی» می‌گردند، تقاضا دارم با تأمل بیشتری به مسائل و مشکلات جامعه‌ی کوهنوردی بنگرند و به جای پاک کردن صورت مسائل به فکر یافتن راهکارهایی برای حل مسائل باشند. و بیش از این اقدامات ارزنده‌ی فعالان، پیشکسوتان و گذشتگان این رشته را که برخی از آنها دیگر در بین ما نیستند زیر سؤال نبرند.

\*\*\*\*\*

نعمت‌الله اختری

در ارتباط با مقاله دوست عزیز آقای عباس محمدی، در مورد اینکه پناهگاه نسازیم و پناهگاه‌سازی امروزه رد شده می‌باشد ما نمی‌توانیم کشور خود را با اروپا یا سایر کشورهای بسیار پیشرفته که از امکانات و تکنولوژیهای پیشرفته و سهل‌الوصول برخوردار هستند در یک موقعیت قرار دهیم، اگر اروپاییان امروز با پناهگاه‌سازی مخالفت می‌کنند از بسیاری امکانات برخوردار می‌باشند.

۲۵ سال پیش یکی از دوستان که در آلپ بوده تعریف می‌کرد یک حادثه‌ی سقوط منجر به شکستگی دست یا پا برای یک کوهنورد پیش آمد و ظرف مدت ۱۵ دقیقه هلیکوپتر نجات با سگ‌های تربیت شده رسید. و مجروح را نجات دادند و با خود بردند. سال گذشته در حادثه‌ای که در زیر قله‌ی دماوند برای اینجانب و دوستانم روی داد ما از هیچگونه کمک (هلیکوپتر یا وسایل پیشرفته) نتوانستیم استفاده نماییم و از ارتفاع ۵۶۰۰ متر مجروحین را فقط با کمک کوهنوردان تا پناهگاه حمل نموده که ۸ ساعت طول کشید و بالاچار شب را در پناهگاه بسر بردیم و روز بعد هم مجروحین را که تا حد مرگ پیش رفته بودند با الاغ به پایین کوه‌رسانیدیم و شنیدیم که ۲۴ ساعت پس از حادثه هلیکوپتر به منطقه رسیده است. پس برای کوهنوردان ما امکانات کمک‌رسانی و نجات همانند اروپا وجود ندارد و وجود پناهگاه‌ها همانند خانه‌ی خودمان امنیت نسبی برای ما ایجاد می‌کند و یک قوت قلب است.

ضمناً کوهنوردان ما که اکثریت آنها را جوانان تشکیل می‌دهند. امکانات پیشرفته از جمله چادرهای کوهنوردی ضد طوفان، کیسه خوابهای مقاوم در مقابل سرما را ندارند و توانایی خرید آنها را ندارند و در نتیجه پناهگاه یک محل امن برای

کوهنوردان می‌باشد.

در استان همدان یکی از عوامل پیشرفت بسیار خوب کوهنوردی وجود پناهگاه کلاخ لانه است و اگرچه دارای اشکالات زیادی است ولی در سراسر فصل زمستان امید بسیار خوبی برای کوهنوردان می‌باشد و کوهنوردان همدانی که در هیمالیا فعالیت‌های چشمگیری داشته‌اند تمرینات خوبی را در این پناهگاه داشته‌اند.

متأسفانه رد پناهگاه سازی توسط برخی از دست‌اندرکاران شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت و پناهگاه هزینه دارد ولی هزینه‌ی آن در مقابل هزینه‌های سفرهای خارجی بسیار کم است و این در شأن کوهنوردی کشور عزیز ما نیست که مثلاً پناهگاه دماوند (جبهه‌ی جنوبی، جبهه‌ی شمال شرقی و ...) مخروبه و پر از آشغال و زباله باشد و وظیفه‌ی فدراسیون کوهنوردی است که نظارت لازم را بر آن داشته باشد.

و این پناهگاه‌ها در مسیر بسیاری از کوهنوردان خارجی است و باید به آنها رسیدگی شود و پناهگاه‌های مهم و در ارتفاعات کوه‌های بزرگ برای درآمدزایی ساخته نمی‌شود همچنانکه مساجد هم برای کسب درآمد ساخته نمی‌شوند.

\* \* \* \* \*

دکتر مسعود حمیدی

در شماره‌ی ۲۴ مجله کوه مقاله‌ای از هم‌نورد گرامی جناب آقای عباس محمدی و تحت عنوان «پناهگاه نسازیم!» به چاپ رسیده بود. در این مقاله به طور مفصل به دلایل عدم لزوم ساخت پناهگاه در محیط‌های کوهستانی پرداخته شده است. قبل از هر سخنی اذعان دارم که پس از خواندن مقاله مذکور در برخی از موارد با ایشان هم عقیده و همدرد هستم و از طرفی فضای حاکم بر نوشته‌های ایشان را کاملاً خالصانه و سرشار از دلسوزی و دلبستگی به طبیعت کوهستان می‌بینم. اما به عقیده من این جو احساسی حاکم بر مقاله ایشان گاه فراتر از یک بحث استدلالی رفته و حتی گاه ظاهری یک بعدی یافته و از ترازوی انصاف به دور افتاده است. ضمن ادای احترام عمیق خود نسبت به عقاید ویژه ایشان بنا به وظیفه‌ای که دلباختگی کوه و کوهنوردی و خدمتگزاری عاشقان کوهستان بر دوش ما نهاده است به منظور تنویر افکار کوهنوردان عزیزمان ذکر چند نکته و توضیح را الزامی می‌دانم. اجازه می‌خواهم قبل از شرح موضوع یادآوری کنم که اینجانب نیز بارها با همان منطق و دلایلی که نویسنده محترم آن مقاله به آنها اشاره کرده‌اند شب‌ها و روزهای بسیاری را در فضای بیرون و اطراف پناهگاه و حتی در هوایی طوفانی و زمستانی سپری کرده و به صبح رسانده‌ام. اما با این حال ذکر نکات زیر ضروری به نظر می‌رسد:

۱- با چه مجوز، همه‌پرسی و یا استدلالی ایشان معتقد هستند که باید میدان کوهنوردی برای کوهنوردان به قول خودشان غیرفنی (غیرحرفه‌ای) منحصر و محدود به کوه‌های نزدیک شهرها شود. آیا این تصمیم‌گیری برای خیل عظیمی از کوهنوردان کشور در حوزه توان، تشخیص یا اختیارات من و شماست؟!

۲- ایشان پناهگاه سازی را مخل پیشرفت کیفی کوهنوردی در کشور دانسته‌اند و حال آنکه بسیاری از صعودهای متوسط تا دشوار برای کوهنوردان متوسط کشور ما با پشتوانه همین پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌ها میسر شده است.

۳- در مقاله مذکور به دفعات به کوهنوردان فنی اشاره شده است و برای احقاق حقوق آنها و زمینه‌سازی بستری بکر و دست نخورده برای ایشان سخن به میان آمده است. سؤال اینجاست که چند درصد از صدها هزار نفری که در کشور ایران کوهنوردی می‌کنند جزو این گروه به اصطلاح «فنی‌ها» قرار می‌گیرند. به طور قطع این رقم بسیار ناچیز خواهد بود و به چه دلیلی باید این افراد چنین ارجحیت یا اولویت ویژه‌ای نسبت به سایر کوهنوردان این مرز و بوم و آن هم تا این حد متفاوت داشته باشند. فراموش نکنید تمامی این عزیزان فنی کار، روزی

خود نیز مبتدی و متوسط بوده‌اند و شاید با بهره‌گیری از برخی امکاناتی که امروزه به آنها می‌تازیم به نقطه فعلی رسیده باشند!

۴- خوشبختانه یا بدبختانه تعداد پناهگاه‌های ارتفاعات بالا در کشور ما در حداقل ممکن هستند و به نظر نمی‌رسد که روند پناهگاه سازی در کشور نیز به گونه‌ای باشد که تراکم و فراگیری زیادی در کوه‌های ایران داشته باشد. لذا شاید از ابتدا این همه حساسیت و انتقاد ضرورت چندانی نداشته باشد.

۵- علیرغم عقیده‌ی نویسنده محترم که صعود به اکثر قله‌های کشور را در هر شرایطی به صورت یک روزه و سریع میسر دانسته‌اند تمامی کسانی که تجربه صعود به قله‌های بلند کشور را دارند به خوبی می‌دانند که دسترسی به اکثر قله‌ها برای اغلب کوهنوردان (مگر کوهنوردانی که صعودهای سرعتی انجام می‌دهند) حتی در شرایط معمولی نیز به صورت یک روزه مقدور نبوده و حال چه رسد به صعود در هوای خراب یا زمستان‌ها! شاید این موضوع به تنهایی اهمیت وجود پناهگاه‌ها را در این مسیرها توجیه نماید.

۶- سؤال دیگر آن است که با توجه به وضعیت معیشتی و دشواری‌های اقتصادی در سطح کلان جامعه ما واقعاً چند درصد از کوهنوردان امکان دسترسی به وسایل و پوشاک استاندارد و با کیفیت بالا را دارند (وسایلی چون چادر، پوشاک مناسب ارتفاعات و ...)? با این توصیف ارزش عملی یک پناهگاه برای جمعیت غالب کوهنوردان و ...؟ با این توصیف صعود به ارتفاعات به سادگی قابل تشخیص و محاسبه می‌باشد.

۷- در قسمتی دیگر نوشته‌اند که به دلیل عدم وجود تحقیق و مقایسه‌های تحلیلی در مورد نقش پناهگاه‌ها در پیشگیری از خطرات و حوادث کوهستان نمی‌توان گفت که پناهگاه سازی مفید است! به عقیده من نیز به همان دلیل عدم وجود تحقیق معتبر در این زمینه بهتر است نویسنده محترم در این مورد نیز پیش داوری نکرده و حداقل تا زمان انجام چنین مقایسه‌های تحلیلی صبر پیشه کنند.

۸- نکته مهم و بسیار ساده دیگر آن است که به منظور بالا نگه داشتن کیفیت کار کوهنوردان حرفه‌ای یا فنی می‌توان به آنها توصیه کرد که به جای استفاده از پناهگاه یا شب‌مانی در این اماکن مطابق سلیقه و روش‌هایی که خود تشخیص می‌دهند از سایر نقاط گسترده کوهستان برای اطراق، استراحت و شب‌مانی استفاده نمایند. یعنی با وجود پناهگاه در مسیرهای کوهستانی هرگز اجباری در استفاده کردن از آنها به هیچ کوهنوردی تحمیل نشده و نخواهد شد.

۹- در قسمتی دیگر به انباشته شدن زباله در اطراف پناهگاه‌ها اشاره کرده و آن را نقطه ضعف دیگری در این راستا دانسته‌اند. سؤال اینجاست که اگر فرض کنیم پناهگاهی نبود سرنوشت این زباله‌ها چه می‌شد؟ قطعاً به جای متراکم شدن در یک نقطه، در گستره‌ی وسیع کوه و مسیرهای کوهنوردی پراکنده می‌شد و شاید صدمات زیست محیطی بیشتری را نیز بر طبیعت تحمیل می‌کرد. البته متذکر می‌شوم که نفس این عمل (زباله پراکنی) در هر کجا و به هر اندازه‌ای مردود و محکوم است اما این موضوع بحثی فرهنگی است و نیاز به کاری طولانی و ریشه‌ای دارد و قطعاً با برچیدن پناهگاه‌های کوهستانی این معضل حل نخواهد شد.

۱۰- دست آخر آنکه ایشان با ذکر نام پناهگاه‌های شمال تهران به عدم وجود ضرورت ساخت آنها یا نبود توجیه اقتصادی برای آنها پرداخته‌اند که این مقایسه‌ای نابرابر در سطح کشور است. پناهگاه‌های مذکور در کوه‌های شمال تهران تفاوت‌های عمده‌ای با پناهگاه‌های ارتفاعات بالا دارند و آنها بیشتر به مسافرخانه یا هتلی شباهت پیدا کرده‌اند که اهداف خاص خود را نیز دنبال می‌کنند. وجود این اماکن به هیچ وجه نمی‌تواند تأثیر و ارزش پناهگاه یا جان‌پناه‌های ارتفاعات کوهستانی را مخدوش ساخته و متأثر نماید. چنانچه جان‌پناه‌هایی مانند سیاه‌سنگ، خراسان، چشمه‌پونه یا چال‌کبود و ... تا به حال جان بسیاری از کوهنوردان فنی و غیرفنی را در شرایط دشوار آن مناطق از خطر مرگ رهایی‌ده‌اند!

# از انجمن کوهنوردی ایران چه خبر؟

علاقه‌مندان می‌توانند جهت آگاهی بیشتر از فعالیت‌های انجمن به سه شماره از گاهنامه‌های انجمن که تا کنون منتشر شده، مراجعه کنند و یا با آن تماس بگیرند: صندوق پستی انجمن: تهران ۵۵۱۱-۱۹۳۹۵  
تلفن‌های تماس:

۰۲۱-۵۶۲۷۸۷۰ و ۰۲۱-۲۵۸۱۹۱۳ (ابوالفضل عظیمی - رئیس هیأت‌مدیره)  
۰۲۱-۵۶۲۰۴۹۴ و ۰۲۱-۲۲۸۳۹۹۲ (جلال فروزان - بازرس)  
نمابر: ۰۲۱-۵۳۷۷۴۶۷

E.mail: anjomanekuheiran@yahoo.com

\*\*\*\*\*

در روز جمعه ۸۰/۷/۶ تعدادی از اعضای انجمن، در کنار دیگر سازمان‌ها و افراد علاقه‌مند، تبلیغاتی را در تجریش و میدان سرپند (تهران) به منظور جلب توجه مردم به ضرورت پاک نگه‌داشتن کوه‌ها انجام دادند. متن برگه‌هایی که پخش شد، به شرح زیر بود:

## طبیعت دوستان گرامی

کوه‌ها و دشت‌ها، با ارزش‌ترین فرج گناه‌ها هستند که ما بی آن‌ها هزینه‌های برای آنها پرداخته باشیم، از آنها استفاده می‌کنیم. به پاس برخورداری از این نعمت بی‌ظن، و برای آن‌ها که خود و فرزندانمان بتوانیم همیشه از آن بهره‌مند شویم، لطفاً به نکات زیر توجه داشته باشید:

- ۱- لازم است همیشه یک کیسه همراه خود داشته باشیم و زباله‌های خود را در آن بریزیم و به محل‌های جمع‌آوری زباله برسانیم.
- ۲- زباله‌های تجزیه‌شدنی (پلاستیک، نایلون، شیشه، قوطی، و...) برای همیشه در طبیعت باقی می‌مانند و منظره بسیار زشتی می‌سازند؛ جمع‌آوری جداگانه‌ی این قبیل پسماندها، بازیافت آنها را ساده‌تر می‌کند و درآمدی را برای اشخاص دست‌اندرکار این امر موجب می‌شود.
- ۳- زباله‌های تجزیه‌شدنی مانند پسماندهای غذایی، پوست میوه‌ها و کاغذ نیز برای تجزیه کامل به زمانی طولانی نیاز دارند؛ ریختن و پاشن آنها در طبیعت چندان زشتی ایجاد می‌کند و موجب آلودگی محیط می‌شود.
- ۴- به فرزندان خود آموزش دهید که از دفع آدرار و مدفوع و ریختن زباله‌ها در نهرها و رودخانه‌ها و حریم آنها جداً خودداری کنند.
- ۵- به گیاهان و جانوران کوهستان و دیگر محیط‌های طبیعی آسیبی نرسانیم.
- ۶- از بی‌راهه رفتن و میان‌بر زدن در مسیرهای عمومی خودداری کنیم تا کمترین آسیب به دامنه‌ها وارد شود.
- ۷- با متجاوزان به محیط‌های طبیعی برخورد کنیم و در نگهداری و احیای بقایای طبیعت کشور بکوشیم.  
(لطفاً این برگه را به دیگران بدهید.)

در بعدازظهر، زباله‌های جمع‌آوری شده، به میدان تجریش برده شد و تا نزدیک شب کار تبلیغی رو در رو انجام شد.

\*\*\*\*\*

کمیته‌ی فنی انجمن، از ابتدای مهر ماه ۸۰ تصمیم به برگزاری

**معرفی:** از اواسط آذر ماه ۱۳۷۸ تعدادی از کوهنوردان تصمیم گرفتند که یک سازمان غیر دولتی کوهنوردی را راه‌اندازی کنند که نماینده‌ی علائق مشترک کوهنوردان کشور باشد. از همان آغاز نظر بر این بود که این سازمان، غیرانتفاعی (به معنای واقعی آن) باشد، یعنی در پی کار اقتصادی نباشد - و نیز انتخابی باشد، یعنی مدیریت آن با رأی مستقیم اعضا تعیین شود و در برابر آنان پاسخگو باشد. حتی برای تعیین «هیأت مؤسس» که می‌بایست پیش‌نویس اساسنامه‌ی انجمن را تهیه کند، پایه‌گذاران اولیه با دعوت از حدود صد نفر از کوهنوردان شناخته شده، انتخاب را به عهده‌ی این جمع گذاشتند. نشست‌ی که به تاریخ اول اردیبهشت ۱۳۷۹ در محل آمفی‌تئاتر مجموعه‌ی ورزشی انقلاب برگزار شد، هیأت مؤسس انتخاب شد (گزارش: مجله‌ی کوه، شماره‌ی ۱۹ ص ۹۵).

هیأت مؤسس، پیش‌نویس اساسنامه‌ی انجمن را تهیه کرد. مطابق ماده‌ی ۲ اساسنامه **هدف‌های** انجمن عبارت است از: گسترش همکاری ورزشی و تحکیم دوستی میان کوهنوردان، پژوهش در زمینه‌ی کوهنوردی و کوهپا، تلاش برای حفظ محیط‌های کوهستانی، پشتیبانی از کوهنوردان و سازمان‌های کوهنوردی، کمک در امر جستجو و امداد کوهستانی، کمک در تعریف استاندارد وسایل کوهنوردی، پشتیبانی از حرکت‌های نو و خلاق کوهنوردی.

\*\*\*\*\*

نخستین جلسه‌ی مجمع عمومی انجمن، پس از فراخوان عمومی (از طریق آگهی در روزنامه‌ی اطلاعات مورخ ۱۴ آذر ۱۳۷۹، و مجله‌ی کوه شماره‌ی ۲۱) و نیز ارسال دعوت‌نامه برای تقریباً تمامی گروه‌ها و هیأت‌ها و فدراسیون کوهنوردی و بسیاری از افراد فعال در زمینه‌ی کوهنوردی، به تاریخ ۱۵ دی ماه ۱۳۷۹ در محل آمفی‌تئاتر مجموعه‌ی ورزشی انقلاب برگزار شد (گزارش: مجله‌ی کوه، شماره‌ی ۲۲، ص ۷۲).

در این جلسه عضوگیری آغاز شد و اساسنامه به تصویب رسید؛ همچنین با هماهنگی‌هایی که پیش‌تر صورت گرفته بود، نماینده‌ی محترم وزارت کشور و جناب آقای محمدزاده نماینده‌ی محترم نیروی انتظامی به منظور نظارت بر جلسه و امضای صورت جلسه جهت پی‌گیری ثبت قانونی انجمن حضور یافتند. نخستین هیأت مدیره و بازرس نیز از میان داوطلبان حاضر در جلسه انتخاب شدند.

\*\*\*\*\*

در حال حاضر انجمن کوهنوردی ایران بیش از سیصد نفر عضو از سراسر کشور دارد، و در تلاش است تا با یاری همه‌ی کوهنوردان و دوستداران محیط‌های کوهستانی، سازمان سراسری کوهنوردی کشور را شکل دهد.

طرح بحث آموزشی در مورد کفش و چوراب کوهنوردی، و سیرری کوتاه در اخبار، از سال‌ها فعالیت مستمر غدیر یزدانی کوهنورد برجسته کشور که تنها ایرانی صعودکننده قله‌ی دشوار مونت‌لوگان (۶۰۵۰ متر) در کانادا است تقدیر، و لوح یادبودی از طرف انجمن به او اهدا شد. غدیر یزدانی نخستین کسی است که این قله‌ی سرسخت را به تنهایی صعود کرده است (بهار ۱۳۷۹). از این گذشته، او چندین صعود جالب توجه دیگر هم در کانادا به انجام رسانده است.

جلسه‌های ماهانه‌ی انجمن در نخستین چهارشنبه‌ی هر ماه از ساعت ۵ بعدازظهر در محل سالن اجتماعات شرکت بوتان به نشانی تهران - خ کریمخان - خ سنایی - شماره ۵۹ - جنب ساختمان بوش برگزار می‌شود. ضمناً شرکت اعضا در جلسه‌های هیأت مدیره با هماهنگی قبلی آزاد است. Δ

نشست‌های آزاد ماهانه در نخستین چهارشنبه‌ی اول هر ماه گرفته است. در این نشست‌ها، بحث‌های آموزشی اخبار، گزارش، فیلم و اسلاید کوهنوردی ارائه می‌شود و اعضا به صورت رایگان، و افراد غیرعضو با پرداخت ورودیه (۵۰۰۰ ریال) می‌توانند در آن شرکت کنند.

نخستین جلسه‌ی ماهانه در روز چهارشنبه ۸۰/۷/۴ با عنوان «یادواره‌ی عزیزری - حراستی» برگزار شد. در این جلسه، مسعود آقابالایی از برنامه‌ی صعود قله‌ی کمونیس در سال ۱۳۷۵ گزارش و فیلمی ارائه داد، و هیأت مدیره‌ی انجمن ضمن گرامی داشت خاطره‌ی زنده‌یادان عبدالحسین عزیزری و حسین حراستی که در آن برنامه جان باختند، بر ارزش برنامه‌هایی که به همت خود کوهنوردان اجرا می‌شود، تأکید کردند. جلسه‌ی ماهانه‌ی دوم در روز چهارشنبه ۸۰/۸/۲ برگزار شد، و پس از

### لوازم کوهنوردی کوهسار

مرکز تهیه و فروش تجهیزات کوهنوردی در استان گلستان با امکانات گسترده‌تر آماده ارائه خدمات به کوهنوردان می‌باشد. محل قبلی: بازار رضا (پاساژ گلستان) محل جدید: گرگان - میدان شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه فوقانی - سالن ورزشی طناز تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

### 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 ضدآب مخصوص صعودهای زمستانی ۹ لایه جایگزین دپوش
- ۲- مدل Iowa آلمانی نیمه‌سنگین و ضدآب با مواد خارجی ۷ لایه مخصوص زمستان و فصل باران
- ۳- مدل آلمانی نیمه‌سنگین مخصوص چهارفصل - ۷ لایه
- ۴- مدل ایتالیایی - ساقه بلند، نیمه‌سنگین مخصوص چهارفصل 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: ۰۴۱۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

روز جمعه ۸۰/۸/۶ مراسم چهلمین روز درگذشت شادروان مهدی سلطانی در ورازود و پناهگاه غربی با شرکت بیش از ۵۰۰ نفر از پیش‌کسوتان و دوستان مهدی برگزار گردید و در آن از خدمات مهدی سلطانی در برپایی پناهگاه سیمرغ تجلیل شد. ضمناً لوح یادبودی نیز به همین مناسبت بر قله نصب گردید.

#### جناب آقای علی پارسایی

مصیبت وارده را تسلیت گفته، شادی روح آن مرحومه را آرزو مندیم. فصلنامه کوه

درگذشت آقای عبدالله حاجیلو، رئیس سابق هیئت کوهنوردی استان همدان را به جامعه کوهنوردی تسلیت می‌گوییم. فصلنامه کوه

#### جناب آقای محمد نوری

درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت عرض نموده، شادی روح آن مرحومه را خواستاریم. فصلنامه کوه



■ به همت هیأت کوهنوردی شهرستان خرمدره و خانه جوان همایشی تحت عنوان رشد و توسعه ورزش در شهرستان خرمدره و در روز ۸۰/۷/۲۷ برگزار گردید. این همایش با حضور بخشدار و نماینده شهرستان و حضور جمعی از مردم برگزار شد.

■ به همت گروه کوهنوردی اوج سبز سومین نمایشگاه جوانان با شعار (کوهنوردی سدی در مقابل انحرافات) در مجتمع ورزشی انقلاب در آبان سال جاری برگزار گردید.

■ برگزاری نمایشگاه سراسری سالانه هیئت کوهنوردی استان خراسان

به دنبال فراخوان عکس جهت شرکت در نمایشگاه تعداد ۵۵۳ عکس به کمیته برگزار کننده رسید که پس از چند جلسه داوری و اظهار نظر کارشناسان ۹۶ عکس به بخش نمایشگاه راه پیدا کرد. این نمایشگاه از تاریخ ۱۰ تا

۳۰ آبان در محل اداره کل پست استان برگزار شد و در پایان نظر داوران به شرح زیر اعلام گردید.

متأسفانه از نظر کیفیت عکسی مناسب مقام اول تشخیص داده نشد. عکس آقای هاشم جوادزاده مقام دوم و عکسهای آقایان علی کریمی رفتگان و محمد کاظم شهرام مشترکاً سوم شد.

در این نمایشگاه همچنین دید خوب عکاسی آقایان یوسف مجیدیان و محمدرضا خاکسار تقدیر گردید. در بخش جنبی نیز تعداد ۲۰ قطعه عکس از آقای حسن نعیم آبادی به نمایش درآمد.

در پایان جوایز ارزنده، تندیس یادبود و لوح تقدیر به برندگان اهداء شد. ارگانهای زیر در برگزاری هر چه بهتر نمایشگاه همکاری داشتند:

اداره کل حفاظت محیط زیست خراسان - سازمان ایرانگردی و جهانگردی خراسان - شهرداری مشهد - حوزه هنری استان خراسان - کارخانه زمزم مشهد - شرکت کارتن مشهد و گروه کوهنوردی پیام پست خراسان.

\*\*\*\*\*

جناب آقای مهندس شورانگیز

استاندار محترم کهگیلویه و بویر احمد

با سلام

احتراماً همانطور که مستحضرید بزرگترین سرمایه و ثروت بالقوه این استان مناظر و مناطق طبیعی بکر و منحصر بفرد آن می باشد که هر ساله هزاران نفر از علاقه مندان را به تماشای زیباییهای چشم فریب خود فرا می خواند. می توان با تبلیغات خوب، مؤثر و حفاظت مفید از آنها و فراهم ساختن امکانات رفاهی و جنبی مناسب ضمن افزایش علاقمندان و گردشگران درآمد قابل توجهی نیز بدست آورد.

در این میان تنگ خرم ناز (خرانداز) در منطقه قلات وزگ که یکی از



زیباترین تنگه ها و شاید جزء بی نظیرترین تنگه ها در سطح استان و کشور است هر ساله تعداد بیشماری از کوهنوردان و گردشگران را به دیدن زیباییهای حیرت انگیز خود فرا می خواند. شاید بتوان تعداد انگشت شماری مشابه دره خرمناز را که جزء شاهکارهای بدیع خلقت می باشد در طبیعت ایران نام برد؛ دره نگار اشترانکوه، تنگ آتشگاه در لردگان، دره سه هزار و دو هزار علم کوه از این جمله می باشند. که بشدت مورد توجه و احترام کلیه کوهنوردان و طبیعت دوستان قرار دارند، و در بین گردشگران خارجی و داخلی که از این مناطق دیدن نموده اند تنگ خرمناز به دلیل بکر بودن و مجموعه ای جالب از جنگل و دیواره و آبشارها و رودخانه نوردی، از جایگاهی ویژه برخوردار است. به تازگی تابلویی در منطقه نصب گردیده است که حاکی از انتخاب این تنگه برای سد سازی و استخراج برق در نظر گرفته شده است.

لذا از جنابعالی تقاضا می شود همکاری لازم برای حفظ زیباترین سرمایه طبیعی استان با دستور توقف سد سازی را عنایت فرمایید و این درختان هزار ساله و آبشاران سحرانگیز این منطقه را به طبیعت زیبای تنگ خرم ناز اهداء نمایید تا برای همیشه «خرم و ناز» باقی بماند.

قبلاً از دستور مساعدی که می فرمایید کمال تشکر و قدردانی را دارد.

غلامرضا حق بین

رئیس هیئت کوهنوردی استان

کهگیلویه و بویر احمد

فصلنامه کوه:

بحثی نیست که با توجه به شرایط اقلیمی، ساختن سد و مهار آب به دلایل عدیده ای از اقدامات زیربنایی توسعه کشور است. لذا ما از مسئولین انتظار داریم که با توجه به ارزش منطقه از نظر اکوسیستم تمهیداتی را برای جلوگیری از تخریب محیط زیست و یا تغییر محل ساختمان سد مد نظر قرار دهند.

# اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

دریافت این پوستر می‌تواند با انجمن حفظ محیط کوهستان با شماره دورنگار ۶۷۰۵۴۲۴ تماس حاصل نمایند.

## - اولین سمپوزیوم بین‌المللی کوهها ۲۰۰۱

مهندس علی صلاحی از اعضای هیأت مدیره انجمن از تاریخ ۳۰ سپتامبر الی ۴ اکتبر ۲۰۰۱ در شهر اینترلاکن سوئیس شرکت نمود. نامبرده مقاله‌ای تحت عنوان «تلاش برای حفظ اکوسیستم‌های کوهستانی در ایران» در این کنفرانس ارائه نمود که مورد توجه و استقبال حاضران قرار گرفت، علی صلاحی به عنوان مسئول منطقه‌ای آسیا و اقیانوسیه ICIMOD در این سمپوزیوم تعیین گردید تا فعالیتهای منطقه‌ای را شتاب بیشتری بخشد. یادآور می‌شود در سمپوزیوم مذکور ۱۶۲ نفر به نمایندگی از ۵۶ کشور مختلف جهان حضور داشتند.

## - کنفرانس ورزش و محیط زیست

چهارمین کنفرانس بین‌المللی ورزش و محیط زیست در روزهای شنبه و یکشنبه ۱۲ و ۱۳ آبان ماه جاری در شهر ناگانو - ژاپن برگزار شد. در این کنفرانس عبدالاشتری در نشستی با دکتر کلود اِکهارت از اعضای هیأت مدیره اتحادیه بین‌المللی فدراسیونهای بین‌المللی (UIAA) و تعدادی از نمایندگان حاضر به تبادل نظر در مورد سال بین‌المللی کوهها پرداخت. در این نشست به منظور دستیابی نتایج بهتر در سال ۲۰۰۲ بر حفظ ارتباط، همکاری و هم‌آهنگی‌های لازم تأکید شد.

## - روز جهانی پاکسازی کوهها

این مراسم در روز جمعه ششم مهر ماه جاری در مسیرهای اصلی کوهپیمایی ارتفاعات شمالی تهران برگزار شد. در مراسم اختتامیه این مراسم تعدادی از مسئولین از جمله خانم دکتر طالقانی رئیس فراکسیون محیط زیست مجلس شورای اسلامی حضور داشتند. در پایان مراسم قطعنامه این روز قرائت شد.

## - دیگر فعالیتهای

تشکیل کلاسهای تئوری از جمله تغذیه در کوه - خطرات در کوهستان و اجرای برنامه‌های کوهپیمایی تحت سرپرستی مربیان کوهنوردی از دیگر فعالیتهای انجمن در ماههای اخیر می‌باشد.

اطلاعات بیشتر در مورد سال ۲۰۰۲ را از [www.MOUNTAINS2002](http://www.MOUNTAINS2002) پیگیری نمایید، و برنامه‌های ویژه‌ای را در کوههای همجوار محل سکونت خود تدارک ببینید. Δ

همان طوری که در شماره قبل به اطلاع رسید سال ۲۰۰۲ میلادی از طرف سازمان ملل متحد به عنوان «سال بین‌المللی کوهها» تعیین و اعلام گردیده است. اختصاص این سال با هدف افزایش آگاهی جامعه جهانی در مورد اهمیت اکوسیستمهای کوهستانی صورت گرفته و سازمان خواروبار و کشاورزی ملل متحد (FAO) به عنوان نهاد هم‌آهنگ کننده فعالیتهای بین سازمانهای دولتی، غیردولتی و سایر سازمانها در سطح جهان تعیین گردیده است.

سال بین‌المللی کوهها در سطح جهان و در بین سازمانهای فعال در محیط کوهستان از جمله بخش حفاظت از کوههای UIAA - ICIMOD و MONTAIN FORUM - IUCN و ..... بسیار مهم تلقی گردیده است و تعداد زیادی از سازمانهای بین‌المللی دیگر در حال رایزنی، تدوین و تنظیم برنامه‌های ویژه این سال می‌باشند.

انجمن حفظ محیط کوهستان به دنبال شرکت در اجلاس جهانی کوهستان در سال ۲۰۰۰ در شامبری فرانسه و اعزام نماینده به اولین سمپوزیوم بین‌المللی کوهها در سال جاری در اینترلاکن سوئیس، اقدام به تشکیل «کمیته ملی سال بین‌المللی کوهها» نمود. این اقدام پس از دیدارها و مشورتهای مختلف از جمله دیدار با نماینده مقیم سازمان ملل در تهران و نماینده فائو در ایران و با دعوت از نمایندگان سازمانهای ذیربط مانند سازمان محیط زیست، جنگلها و مراتع، مدیریت و برنامه‌ریزی، فراکسیون محیط زیست مجلس شورای اسلامی و ..... در روز چهارشنبه ۱۸ مهر ماه جاری در دانشکده محیط زیست دانشگاه تهران انجام شد.

این کمیته هر دو هفته یکبار تشکیل جلسه می‌دهد. در دومین جلسه این کمیته دکتر حسین بحرینی به عنوان رئیس این کمیته و عبدالاشتری به عنوان دبیر آن انتخاب شدند. در این جلسه همچنین محورهای فعالیت کمیته در سال ۲۰۰۲ تعیین شد، از جمله فعالیتهای این کمیته راه اندازی WEB SITE مخصوص جهت انعکاس اخبار و اهداف و فعالیتهای آن در سطح جهان و تشکیل کمیته‌های فرعی برای شناساندن کوههای ایران به جهانیان می‌باشد. اخبار فعالیتهای آینده این کمیته در شماره‌های بعدی مجله کوه در اختیار خوانندگان عزیز قرار داده خواهد شد.

## - چاپ پوستر

به منظور اطلاع رسانی گسترده در سطح کشور و جلب توجه بیشتر هموطنان به اهمیت محیطهای کوهستانی و به بهانه سال بین‌المللی کوهها، این انجمن پوستر زیبایی را طراحی و منتشر نمود. این پوستر توسط اعضای انجمن در سطح نسبتاً وسیعی در کشور توزیع گردیده است. علاقمندان جهت



## ● اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی

### ■ انتصاب در فدراسیون

طی احکام جداگانه‌ای از طرف دبیر فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران، آقایان: همایون بختیاری به سمت رئیس کمیته روابط بین‌الملل، رضا زارعی به سمت دبیر کمیته هیماپانوردی و ناصر سرور ماسوله به سمت دبیر کمیته صعودهای ورزشی فدراسیون کوهنوردی منصوب شدند.

شایان ذکر است این انتصابات بر اساس علاقمندی و توانمندی‌های افراد مذکور صورت گرفته است.

### ■ عضویت ایران در هیأت رئیسه مسابقات جهانی سنگ‌نوردی

مجمع عمومی اتحادیه جهانی سنگ‌نوردی از هیجدهم لغایت بیست و دوم مهر ماه سال جاری به میزبانی کشور اتریش برگزار گردید.

نمایندگان فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران آقایان شعاعی دبیر فدراسیون و بختیاری مسئول کمیته روابط بین‌الملل در این اجلاس حضور داشتند که از دست

آوردهای مهم آن عضویت آقای همایون بختیاری در هیأت رئیسه کمیسیون مسابقات جهانی سنگ‌نوردی ICC بود گفتنی است از مجموع ۱۹ رأی این اجلاس ۱۶ رأی مثبت به نماینده ایران اختصاص یافت. قاعدتاً این عضویت در آینده تبعات گسترده و مطلوبی را در ارتقاء جایگاه کوهنوردی ایران در جامعه جهانی این رشته خواهد داشت.

### ■ آموزش فراگیر کوهپیمایی

کمیته کوهپیمایی فدراسیون کوهنوردی در راستای اهداف آموزشی مربیان و مدیران مربوطه و ترویج فرهنگ کوهپیمایی به طریق علمی اقدام به برگزاری دومین دوره مربیگری درجه ۲ کوهپیمایی نمود.

این دوره با شرکت ۱۱ نفر از منتخبین آزمون ورودی، از تاریخ پانزدهم لغایت بیستم مهر ماه سالجاری در منطقه رودبارک - تخت سلیمان برگزار گردید.

شایان ذکر است از برنامه‌های آتی این کمیته، طرح گسترده آموزش ۱۳۸۰ کوهپیمای در سال ۱۳۸۰ می‌باشد.

### ■ دوچرخه کوهستان بر فراز

### توچال

روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی اعلام می‌دارد:

فدراسیون کوهنوردی با همکاری معاونت آموزشی و فرهنگی سازمان تربیت بدنی، معاونت امور فرهنگی شهرداری تهران (ساماندهی تفرجگاههای شمال تهران) و شرکت تله‌کابین توچال به مناسبت بزرگداشت شهدای هفدهم شهریور در یک طرح دو ماهه اقدام به برنامه‌ریزی برای صعود به قله توچال را نمودند. ۵۰ نفر از دوچرخه سواران کوهستان پس از طی دو ماه‌دوره آموزشی توانستند در یک تلاش دو روزه در مورخه‌های ۱۵ الی ۱۶ شهریور ۱۳۸۰ به قله ۳۹۶۵ متری توچال بام تهران با دوچرخه‌های کوهستان صعود نمایند و با موفقیت از همان مسیر باز گردند.

پیرو گزارش کمیته دوچرخه کوهستان فدراسیون کوهنوردی این ورزشکاران حرکت خود را از مقابل شهرداری منطقه یک آغاز نمودند و از مسیر ایستگاه یک تله کابین توچال پس از یک تلاش دو ساعته خود را به ایستگاه پنج رسانیده و شب را در همان محل به استراحت پرداختند. در صبح جمعه ۱۶ شهریور افراد ایستگاه پنج را به سمت ایستگاه هفتم و قله توچال ترک کردند و پس از سه ساعت تلاش بسیار سخت در ارتفاع بالاتر از ۲۵۰۰ متری توانستند با موفقیت به قله رسیده و به سلامت به پایین باز گردند. از ویژگیهای این صعود می‌توان به تعداد شرکت کنندگان اشاره نمود که تا کنون چنین تعدادی به یکباره با دوچرخه به قله توچال صعود ننموده‌اند به خصوص که تمامی آنها جزو شهروندان عادی به شمار می‌رفته و تنها به خاطر تمرین و ممارست توانسته‌اند قابلیت‌های لازم را برای صعود کسب نمایند، همچنین وجود

تفاوت سنی از ۱۶ سال تا ۶۶ سال در بین افراد شرکت کننده که این نشان دهنده این واقعیت است که دوچرخه‌سواری هیچ گونه مرز سنی ندارد و همه در همه جا و همه وقت می‌توانند به این ورزش مفرح روی بیاورند. همچنین می‌بایست از کمکها و حمایت‌های بی‌شائبه اوزانس، شهرداری تهران و جمعیت هلال احمر (واحد مستقر در کوهستان) و حراست تله‌کابین توچال که در تمام مدت پشتیبان تیم بودند کمال تشکر را به عمل آورد.

### ■ شرکت ریاست فدراسیون

### کوهنوردی در اجلاس آسیا

آقای صادق آقاجانی ریاست فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران به منظور شرکت در اجلاس رؤسای فدراسیونهای کوهنوردی آسیا که از سی و یکم شهریور لغایت دوم مهر ماه سال جاری به میزبانی ژاپن در شهر توکیو برگزار شد شرکت نمودند.

### ■ سنگنوردان انگلستان در

### ایران

پیرو هماهنگی‌های انجام شده فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران، دبیر فدراسیون کوهنوردی انگلستان و همچنین چهار نفر از اعضا تیم ملی سنگنوردی این کشور در دوم آبان به ایران عزیمت کردند. در این چارچوب و طبق برنامه تنظیم شده کمیته روابط بین‌الملل فدراسیون کوهنوردی، سرپرست تیم ملی سنگنوردی انگلستان در روز یکشنبه ۶ آبان و آقای راجر بین دبیر فدراسیون کوهنوردی این کشور در روز دوشنبه ۷ آبان ماه در محل آمفی تئاتر دفتر امور مشترک فدراسیونها از ساعت ۱۸ الی ۲۰ در خصوص صعودهای آلپی به روی قله مرتفع جهان و همچنین سنگنوردی نوین و مسابقات سنگنوردی سخنرانی کردند. Δ



علاقه‌مند به معرفی گروه‌های خود در فصلنامه هستند که ما نیز از آنان استقبال می‌کنیم و سعی داریم جهت ارتباط بین گروه‌ها با این روش گامی برداریم اما برای این کار می‌بایست تصویر مجوز فعالیت گروه همراه با نامه درخواست معرفی گروه با سربرگ رسمی و مهر گروه به دفتر نشریه ارسال شود تا بر این اساس گروه معرفی شود. موفق و پیروز باشید.

● کوهیار گرامی آقای غلام بهرامی از شرکت پارس تابلو ساوه: برنامه‌ریزی و تشویق پرسنل شرکت را در رابطه با هدف سلامت سازی و آشنایی همکارانتان با طبیعت و کوهنوردی را به شما و دوستانتان تبریک گفته امیدواریم در این اقدام فرهنگی موفق باشید.

● کوهیار عزیز آقای امید علیزاده از رشت: بی‌تردید در آرشو نشریه عکس‌های مختلفی از ارتفاعات و قله جهان موجود می‌باشد. اما انتخاب عکسها بر اساس موقعیتها و متناسب با موضوع مقالات هر شماره انتخاب می‌شود.

در کشور ما زیباییهای طبیعی بسیار زیاد است و بیشتر سعی داریم آنها را معرفی کنیم مانند عکس روی جلد شماره ۲۴ که بی‌تردید از زیباترین عوارض طبیعی کشور است که گمان نیز می‌باشد. اما این بدین معنی

نیست که سایر کوهها و زیباییهای طبیعی جهان را معرفی نکنیم. حتماً عکسهای متعددی از قله مشهور هیمالیا را روی جلد فصلنامه تا کنون مشاهده کرده‌اید که البته در آینده نیز از این قبیل خواهیم داشت. در خصوص اینکه بتوانیم عکس تنها روی جلد چاپ نماییم که قابل بردن و قاب کردن باشد به علت نوع طراحی روی جلد که نام نشریه جزو اصلی این طراحی می‌باشد امکان ندارد. انشاء... در آینده در صورت

امکان شاید بتوانیم عکسهای مورد نظر شما و سایر خوانندگان را به صورت پوستر داخلی چاپ نماییم. انشاء... شاد و سرفراز باشید.

● کوهیار عزیز خانم یا آقای غازی از تهران:

خوشحالیم که گروهی علاقه‌مند به کوهنوردی گرد هم آمده‌اید و دوست‌دار آن هستید تا با آگاهی و آموزش کافی به این ورزش زیبا بپردازید.

برای آشنایی با فن کوهنوردی می‌توانید در کلاسهای آموزشی که هیئت کوهنوردی استان تهران در طول سال برگزار می‌کند شرکت نمایید این کلاسها که با نام دوره کارآموزی کوهنوردی تشکیل می‌شود اولین گام برای آموزش کوهنوردی است.

برای آشنایی با مناطق و صعود به قله می‌توانید با عضویت و شرکت در برنامه‌های هفتگی گروههای کوهنوردی رسمی به این ترتیب با بسیاری از

مناطق آشنا شده و صعودهای لذت بخشی را داشته باشید. هیئت کوهنوردی تهران می‌تواند گروههای فعال و مناسب را به شما معرفی نماید. استوار و سربلند باشید.

● کوهیار گرامی آقای حسن دهره صبح از تهران:

شما که از طرفداران حفظ محیط زیست هستید و از خوانندگان دائمی فصلنامه کوه می‌باشید می‌دانید دغدغه

همیشگی ما تبلیغ و تشویق طبیعت‌گردان به حفاظت از محیطی است که بیش از هر کس خود آنها از آن استفاده می‌کنند اما متأسفانه برخی ناآشنا به طبیعت و محیط زیست هنوز این عادت زشت و ناپسند آلوده کردن محیط را ادامه می‌دهند و این مشکل تنها با همکاری طبیعت دوستان امکان‌پذیر است و ما از همه طبیعت دوستان تقاضا داریم قبل از هر کاری قبل از اجرای برنامه همانطور که تدبیری برای حمل مایحتاج خود می‌کنند تدبیری برای بازگرداندن زباله‌های خود داشته باشند.

امیدواریم گروههای کوهنوردی، هیئتها و همه رسانه‌های جمعی در ارتباط با آموزش عمومی در این رابطه همت نمایند تا در آینده نیز سرسبزی و طراوت طبیعت زیبای کشور را داشته باشیم. سلامت و سربلند باشید.

● کوهیار عزیز آقای رشید حسینی از گروه خورشید

ارومیه:

ضمن تشکر از ارسال عکس دریاچه مارمیشو منتظر عکسهای دیگری از این دریاچه در وضعیت عمودی هستیم.

موفق و پیروز باشید.

● کوهیار گرامی آقای محمد نجفی از گروه مخابرات:

عکس زیبای شما از خفر و قله قاش مستان را دریافت کردیم. از شما متشکریم.

■ همانطور که می‌دانید و همیشه به اطلاع شما عزیزان می‌رسانیم لطف شما بسیار است و امکانات ما محدود، از این رو با پوزش از عزیزی که توانستیم پاسخ آنها را بدهیم تنها به ذکر نام این دوستان بسنده می‌کنیم و امیدواریم در شماره‌های بعد امکان پاسخ گویی به شما بزرگواران را داشته باشیم.

سلامتی، نشاط و سربلندی شما را آرزو داریم.

اسامی هموردانی که نامه‌های آنها رسیده:

خانم ملیحه کفاح از مشهد - آقایان: مجید نصیری از کرمان - علی ضیائی، حمید کاشانی و موسی تقی‌زاده از تهران - افشین کوگانی از مراغه - میرزا علی اصغر نیک‌منش از مرند - باقر داداشی از زنجان - وحید اشرفی از هیئت کوهنوردی مشهد - پژوهشگاه صنعت نفت تهران - گروه کوهنوردی تهران - گروه کوهنوردی خانه کوهنوردان کرج. Δ

Makou border mountains, Ghatoor, Khoy, Chehel Cheshmeh, Panjeh Ali and Uraman. They divide frontier rivers that pour into Uromieh lake in the east and adjoin Vaan lake (Turkey) in the west.

Northern Zagros located in the south of Azarbaijan mountains owns lower hight but possesses several narrow valleys. Rivers, generally, conjoin the Caspian Sea by Sefid Roud in the east or enter Iraq through Small Zab and Alvand rivers.

Central Zagros like central Alborz with more than 3000 m hight is covered by acrons and elms. In fact, locating between Kermanshah and Shiraz plains, the central Zagros includes several parallel ranges called Patagh with different widths from 200 to 600 km. Gamasb river divides it into two western and eastern parts. Western Zagros called Posht Kouh spreads from Kordestan to Khouzestan. Kabir Kouh separates this area from Iraq plain and Dasht Abbas. Zamin Kouh is one significant peak here (Hight: 3062 m) . Eastern slopes of Kabir Kouh lead to deep valleys and its western slopes form Iran-Iraq border.

Eastern part of the central Zagros called Pish Kouh consists deep valleys and a lot of mountainous straits along with some towns. The eastern Zagros from Hamedan to Lorestan enjoys several elevated points such as Alvand with 3586 m hight in Hamedan, Bisotoun and Dalahoo in Kermanshah and Oshtoran Kouh, Ghali Kouh , Sefid Kouh and Green Kouh in Lorestan.

Bakhtiari mountains and Dinar range, the highest Zagros points, located between Lorestan and Shiraz plains face internal plateau from one side. The other side extends to Khouzestan plain and the Persian Gulf.

Bakhtiari mountains originate two important Iranian rivers: Karoun in the west and Zayandeh Roud in the east. Kohgilouyeh, another range in the area, spreads to the Persion Gulf shore.

Some low elevated mountains are stretched in Iranian southern parts to Balouchestan. Tangestan and Lorestan, two specific ranges, conjoin Bashagerd mountains on the Oman Sea banks. These mountains, generally, lack flora and look bare.

### The Eastern Mountains

Iranian eastern area from Khorasan to Balouchestan contains several elevations namely Jaam

area, Kouh Sorkh, Kouh Siah, Kouh Hashtadan and Ghaen mountains. Specific high points are Kalat (2850 m), Solaiman, Ahangaran (2877 m) and Shah Kouh stretched from westernnorth to easternsouth toward Lout desert. Also, Mokran range should be mentioned which starts from Zabol in Sistan and extends to Bam Posht area in Balouchestan. Its remarkable points are Palangan, Malek Siah, Sorkh mountains and Taftan volcano. These parts look steep, bare and stripped of flora.

### The Central Mountains

Central mountains spread from Kashan to Baluchestan central hights. Ghahroud and Banan ranges are counted as main ones. Ghahroud starts from south of Tehran near Kashan and leads to Kerman. Banan follows Ghahroud from south of Kerman to Balouchestan near Mokran. Kerman valley is located at the meeting point of Ghahroud and Banan. The most important central mountains are called Ghafelan, Karkas, Naien mountains, ShirKouh, Barez, Hezar, Jopar and Plour mountains.

The central mountains enjoy certain natural characteristics namely little rainfalls, severe winds, few permanent rivers, torrented rivers and sudden weather changes. Cultivation is limited to river beds and mountain slopes.

\* \* \* \* \*

## WOMEN'S EXPEDITION TO MOUNT.PUMORI

The Iranian women's expedition summited Mount Pumori, this autumn. The expedition leader was Ms. Rahimzadeh, while the other members were as follows: Sedigheh Moghadam - Rezvan Salmasi - Fatemeh Bathaei - Leila Bahrami - Bahareh Sinki - Zahra Nazari - Farkhondeh Sadegh. Δ

### KOUH

Mountain Sports  
E-mail: Kouh @ NAP-IR.Net  
P.O.BOX : 19615-686 Tehran-IRAN



mountains, Takhteh Solaiman area, Kajour and Tochal mountains. Since, there is relatively little distance between this part and the Caspian Sea, heavy rains fall here. Yet, the southern parts enjoy little rainfalls.

The third part of Iranian northern mountains is an extension of the Alborz range in the northeast called Khorasan mountains. Starting from Shah Kouh in parallel ranges, it leads to Hindukosh. Many wide valleys and plains lay at this direction. Some towns, namely

vast alterations due to volcanic activities and earthquakes that created high mountains. Arasbaran range located near Aras river and spread to Shaneh Kouh peak (Height: 3700 m) is the most significant mountain here. It adjoins Ararat in the west and Talesh mountains in the east. Two massive ranges, Sahand (Height: 3710 m) and Sabalan (about 4811 m), exist in the Azarbaijan plateau. They are extinct volcanos with lots of mineral springs.

Talesh mountains in eastern Azarbaijan extend to Sefid Roud valley in Gilan. The western slopes with a light gradient look bare, whereas the eastern ones with a steep gradient towards the Caspian Sea seem more fertile. Shah Moalem and Rostam Chal peaks near Masouleh are among the highest points of Talesh with approximate height of 3300 m.

The Alborz range is one of the most remarkable Iranian ranges. With its elevated peaks and deep valleys, the Alborz, like a giant dam, resists atmospheric activities of the Caspian Sea and the central plateau. This large wall enjoys a length of about 600 km and is separated from Talesh mountains by Sefid Roud valley in the west. In the east, it connects to Khorasan mountains in Amortly plain.

The western and eastern parts of the Alborz see less elevation than the central area. Also, the western part contains more width than the eastern. Some of the Alborz mountains from west to east are as follows: extinct volcano Dorfak, Dailaman, Lahijan and Sayalan

Ghouchan, Bojnourd and Chenaran exist in the valleys. Khorasan mountains are classified to three groups.

First: Hezar Masjed or Kopeh Dagh mountains which form border hights and spread from the eastern part of the Caspian Sea to Hariroud. Big Yelkhan, Small Yelkhan and Kalat Naderi are considered their famous mountains.

Second: This group includes high mountains such as Aladagh and Binaloud. Aladagh's peak (Shah Jahan) with 3350 m and Binaloud with 3211 m heights are counted among the highest points of Khorasan mountains.

Third: Mountains belonging to this group enjoy less elevation than the others. They consist isolated mountains namely Joghtay, Esfarayen and Jovin.

### The Zagros Range

The Zagros range covers the western area of Iran thoroughly. It starts from Azarbaijan mountains and stretches toward Mokran range in Balouchestan. Vast plains and fields divide the Zagros range into northern, central and southern parts. Zagros' high peaks contain steep slopes, deep valleys and narrow straits. The average width approximates 200 km.

The Zagros range with 1350 km length is regarded one of the largest Iranian ranges. The lowest width is about 125 km near Dej river, and the highest is approximately 275 km in Fars.

Some elevated points from north to south are

# An Introduction To Iranian Natural Geography

DJalal Eftekhari

Translator: Elham Amirkiani

It goes beyond saying that there are very few countries like Iran which enjoys such variety in weather, flora, intact mountainous areas, magnificent deserts, bushy forests, groves, ponds, lakes and wonderful caves.

Here, we intend to represent characteristics of Iranian original nature in short, since we believe that more familiarization with our dear country results more advances in science and technology. Every scientific and industrial field can be scheduled according to exact knowledge of different sources and potentials. Therefore, introducing Iran's geography obtains fundamental importance.



Furthermore, central and eastern ranges should be mentioned. There, we observe bare earth and scattered flora. The main parts of Iranian folds belong to "Alpian" group occurred at the end of the third geological era.

Two factors are regarded important in the process of creating these high ranges. The first refers to great pressures from eastern to southern parts. They elevated a vast area of the earth. Therefore, ranges such as Alps, Karpat, Ghafghaz, Hindukosh and Himalaya appeared. The second is related to a volcano which produced mountainous phenomena.

Usually, uneven Iranian

areas are categorized to four main groups:

- 1) Northern ranges
- 2) Zagros range and related branches
- 3) Central ranges
- 4) Eastern ranges.

## The Northern Ranges

Iranian northern mountains are remainders of the great Alpian and Himalayan folds. In the shape of various ranges, they start from Ararat in Turkey and extend to Hindukosh in Afghanistan. These huge ranges include Azarbaijan mountains in the northwest, the Alborz range in the center and Khorasan mountains in the east.

The Azarbaijan mountainous area has witnessed

## Mountainous Areas

Iran is divided into two areas. One part is covered by deserts, the other one by fertile plains. Mountainous areas consist two large arcs, one located in the north extends from Azarbaijan to Afghanistan and includes southern areas of the Caspian Sea completely. The other arc stretches from Azarbaijan towards western parts and like a high wall surrounds all western and southern parts of Iran. These two ranges enclose north, west and south of Iran well enough to prevent Mediterranean rains from influencing our country. The only open area is located in the eastern part and leads to Torkestan and central Asia plains.

# هموطن!

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

همه با هم، در راه توسعه ورزش کوهنوردی



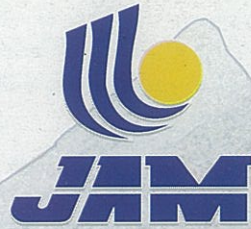
## ورزش کوه

تولید و صادرات و سایل  
ورزشهای کوهستانی و زمستانی



BAKT 030260

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



# پورجم

تولید انواع کوله پشتی، چادر

کیسه خواب، کتر و فروشنده

کلیه لوازم کوهنوردی

سنگ نوردی و کمپینگ

طراحی و اجرای آرم  
ارکانها و سازمانها  
بر روی لوازم تولیدی  
جم پذیرفته میشود

عکس زمینه:  
گامهای هیباری  
قله اورست

مرکز پخش:

میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۶۹۵۰۷۷۰

تلفکس: ۶۹۵۰۷۷۱

تلفن کارخانه: ۶۴۶۴۵۲۱-۶۴۰۸۰۶۹



# کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

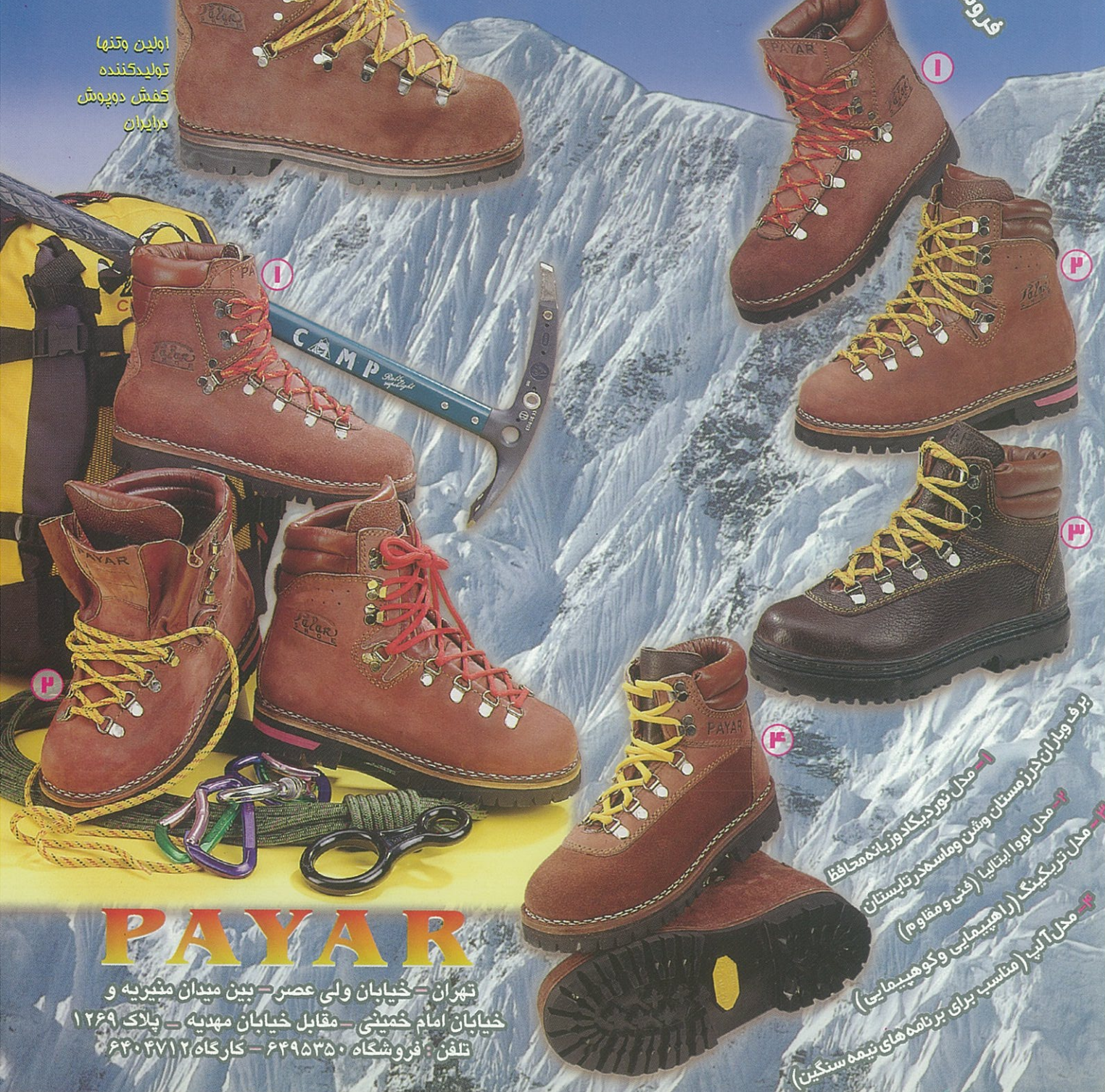
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش  
مدل آسونوایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با  
لایه الیاف و بسکوز  
مقاوم در برابر سرما  
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها  
تولیدکننده  
کفش دوپوش  
در ایران



## PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان منیریه و  
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹  
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۳۷۱۲

- ۱- مدل تورجکلاوزرینانه محافظه
- ۲- مدل لونا ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل تریکنگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آلیپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

# Shandiz

Total Sunblock Cream  
For Sensitive Skin



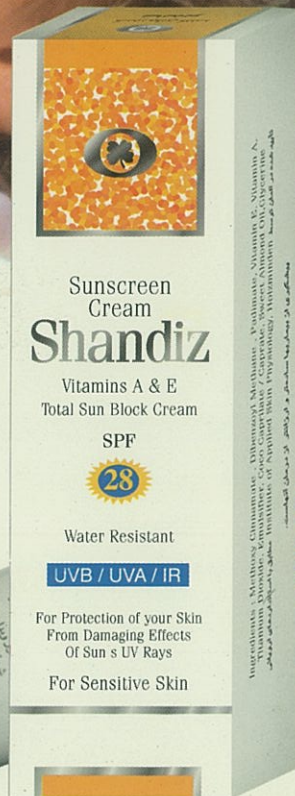
## کرم ضد آفتاب شاندیز

مخصوص پوستهای حساس در مقابل نور آفتاب  
برای جلوگیری از اثرات زیان آور اشعه ماوراء بنفش آفتاب در پوست

### UVA-UVB-IR

مطابق با استانداردهای اروپایی

تهیه شده در لابراتوار ویدا - تهران تلفن دفتر مرکزی ۸۷۹۷۱۴۸  
تلفن مرکز پخش: ۶۷۹۵۶۶-۴-۶۴۹۶۷۰۴-۸۶ و ۶۷۰۶۴۸۵



Sunscreen  
Cream  
**Shandiz**

Vitamins A & E  
Total Sun Block Cream

SPF

28

Water Resistant

UVB / UVA / IR

For Protection of your Skin  
From Damaging Effects  
Of Sun's UV Rays

For Sensitive Skin

شاندیز کرم ضد آفتاب، حاوی ویتامین های A و E، مقاوم در برابر آب، محافظت در برابر اشعه های مضر خورشید (UVA، UVB، IR) و مناسب برای پوست های حساس است. هر روز و قبل از خروج به بیرون از خانه استفاده کنید.

R.A.M.G.R.A.P.H.I.C.S