

نشریه دوستداران طبیعت

۲۸

کوه

KOUH
Mountain Sports

فصلنامه



کوهپیار



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



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



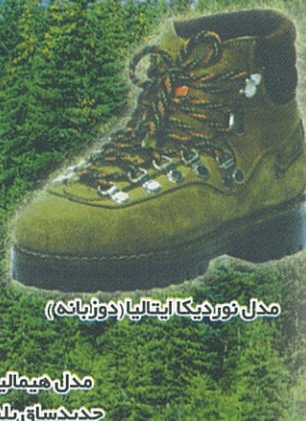
مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



مدل هیمالیا
چکمساقی بلند



مدل نوردیگا ایتالیا (دو زیاده)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)

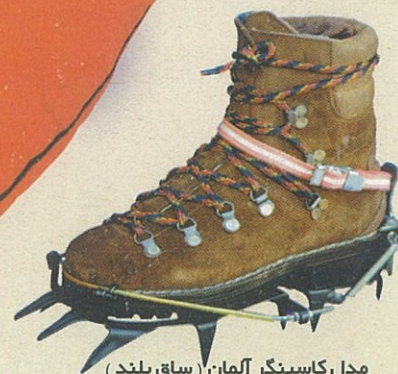


طرح ابتکاری کوهپیار

**طراح و تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی
طرف قرارداد با ادارجات، 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)



کلوت

کلوت برگزار می‌کند: (پاییز و زمستان ۱۳۸۱)

۹ تا ۱۳ مهر

پیاده روی در تنگه اخلمد

۳۰ مهر تا ۳ آبان

راه‌پیمایی از آب‌بر تا شفت

۴ تا ۸ آذر

عبور از قلب کویر، سمنان تا نای بند

۵ تا ۹ دی

سفری به لوت و کلوت‌ها

گنو، سواحل زیبای قشم و جنگل‌های حرا ۱۲۱ تا ۲۵ بهمن

گذری بر سواحل باهوکلالت و خلیج گواتر ۲۰ تا ۲۳ اسفند

نوروز ۸۲

کاتماندو، راه‌پیمایی از نوکلا تا کمپ اصلی اورست

مهلت ثبت نام: ۱۵ بهمن ۸۱

مهلت ثبت نام: ۱۵ اسفند ۸۱

از سرزمین پارسه و تنگه چوگان تا دریاچه پریشان

دفتر مرکزی: تلفکس ۶۴۹۹۴۲۸، همراه: ۲۴۷۴۲۲۰-۰۹۱۳

فروش بلیت: خیابان مطهری، اول میرعماد، آژانس گلدیس، تلفن: ۸۷۵۲۳۵۵-۰۹

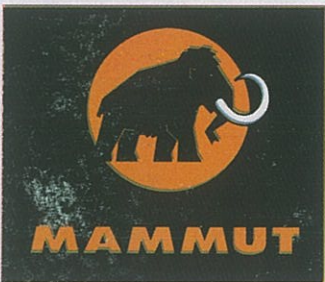
www.kalout.com

محصولات کوهنوردی بنادک در فروشگاه بنادک

تلفن: ۶۹۵۶۵۱۶، ۵۳۹۴۱۰۴، ۰۹۱۱۲۷۲۰۶۱۹



سافتمان آریا، پلاک ۷۴۸، طبقه چهار، تلفن: ۶۷۰۲۲۸۰ فاکس: ۶۷۰۱۶۷۰



فست اسکی
نشاندهنده
پریمیوم اسکی

تاکت اسکی
فست اسکی

کوه اسکی : خیابان انقلاب، پست مبداء فاروس

پرسون

پرسون
www.parsoon.com

PARSOON

نماینده معتبر ترین شرکتهای لوازم کوهنوردی جهان



با یک تماس ، کاتالوگ لوازم و
لیست قیمت ها را دریافت نمایید

✓ کفش کوهنوردی

✓ کوله پشتی

✓ کیسه خواب

✓ پوشاک

✓ لوازم کمپینگ

✓ چادر

✓ طناب

✓ لوازم فنی

آدرس : خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی - شماره ۸۲ واحد یک

تلفن : ۶۴۶۲۶۱۵ فکس : ۶۴۱۱۵۲۱

Email: iran @ parsoon . com

نماینده انحصاری استان خراسان : شرکت سبز نوردان

مشهد - آزاد شهر - خیابان امامت ۱۲ شماره ۶ تلفن : ۰۵۱۱-۶۰۵۲۵۰۹

اصفهان : محمد رضا مومنی

خیابان رودکی - شماره ۳۱۰ تلفن : ۰۳۱۱-۷۷۵۹۲۶۴ — ۰۳۱۱-۷۷۶۵۲۰۲

خواهید ایستاد

با ما بالاتر



پورجم

مرکز پخش لوازم کوه NIKKO ایتالیا

تولید انواع کوله پشتی، چادر،
کیسه خواب، ساک، گترو فروروشنده
کلیه لوازم کوهنوردی، سنگ نوردی
و کمپینگ

طراحی و اجرای آرم الگاتیبا
وسازمانها بر روی لوازم تولیدی
جم پذیرفته می شود.

مرکز پخش:

میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۰۲۷۰۰۷۷۰۶۹۵

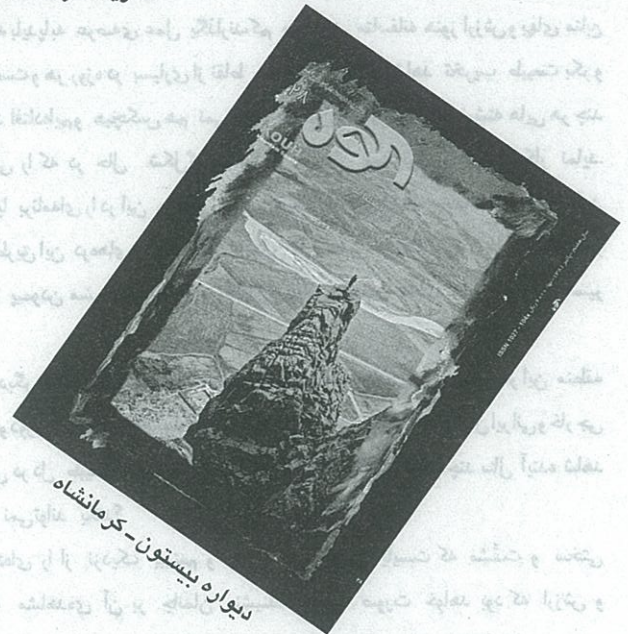
تلفکس: ۰۲۷۱۰۷۷۱۰۶۹۵

تلفن کارخانه: ۰۶۹۰۸۰۶۹-۶۴۶۴۵۲۱



طراحی: مرادپشتی
۵۷۳۳۳۰۱

نشریه دوستداران طبیعت



۲۸

۲	به کجا چنین شتابان!
۳	بر فراز لوتسه
۶	آکادمی کوهنوردی
۱۲	صعود دره یخ‌ها
۱۴	راهپیمایی مسیر «فرازه رود»
۱۸	راهپیمایی الموت به تنکابن
۲۲	قدیمی ترین صعود مستند به قله دماوند
۲۶	صعود زمستانی وراود- چپکرو
۲۸	دژ صخره
۳۰	گام اول
۳۴	صعود زمستانی کندوان به علم کوه
۳۶	خستگی در کوه
۳۹	ماجرای مجسمه دربند
۴۰	سلامتی خود را جدی بگیریم
۴۴	دوچرخه کوهستان
۴۷	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۵۰	لوازم روشنایی و حرارتی
۵۴	ژاکت‌های کرکی ضد باد
۵۵	نکاتی پیرامون چادر
۵۶	گفت و گوی دوستانه کریس باتینگتون با نوجوانان
۵۷	عوامل تعیین کننده شعاع پیچ در اسکی
۵۸	صنم دندی
۵۹	غلبه بر ضعف جسمانی
۶۲	نکات فنی
۶۹	روی خط اینترنت
۷۱	ذومیت‌ها
۷۲	چگونه کفش کوهنوردی انتخاب کنیم؟
۷۴	نبال. قله‌های جدید معرفی می‌کند
۷۸	نگاهی به انتشارات سازمان‌ها و گروه‌ها
۸۰	خرس! دوست یا دشمن
۸۲	واژه‌نامه
۸۴	دائرةالمعارف
۸۶	آشنایی با گیاهان دارویی
۸۷	جدول
۸۸	نخستین مسابقه بین‌المللی اسکی بانوان در ایران
۹۰	اخبار
۹۲	اخبار فدراسیون
Karaffu Cave	96

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت
سال هفتم - پاییز ۱۳۸۱

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: جلیل کتبی‌های - دکتر محسن محسنین -

مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنوی

مرتیضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام -

مهندس م.برزگر - علی پارسیانی که با همکاری صمیمانه در قسمت
تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند.

بخش اشتراک و توزیع: ایران جوادپور - تایپ کامپیوتری: مرضیه پارسیا

لیتوگرافی دیجیتال: کاوش قلم ۸۳۱۹۸۲۴ - ۸۸۳۲۵۹۸

○ 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.

با پیشرفت تکنولوژی و قدم نهادن انسان قرن جدید در مسیرهای نو، شاهد پرداخت بهای سنگینی هستیم که همین بشر به ظاهر مترقی مسبب آن می‌باشد. امروزه درباره‌ی محیط زیست و بحث محافظت از آن بسیار می‌شنویم. اما افسوس که بسیاری از قوانین و مصوبات محافظت از محیط زیست فقط در حد نوشته و حرف باقی می‌مانند و زمانیکه باید پایه عرصه‌ی عمل بگذارند، کم می‌آورند. متأسفانه هنوز ارزش و بهای منابع طبیعی و محیط زیست در کشور ما به درستی شناخته نشده است و هر روزه در بسیاری از نقاط مختلف این کشور شاهد تخریب طبیعت بکرو و خدادادی هستیم. برآستی که خوب با تیشه به جان ریشه‌ی خود افتاده‌ایم و هیچکس هم نمی‌تواند جلویمان را بگیرد. امید که نوشته‌هایی هر چند معدود از این دست بتواند ذره‌ای از عمق فاجعه‌ی بزرگی را که در حال شکل‌گیری است، در نظر مسئولین محترم آشکار نماید. آیا تابحال نام دره‌های دو هزار و سه هزار تنکابن را شنیده‌اید یا برنامه‌ای را در این مناطق اجرا کرده‌اید؟ کوهنوردان که معمولاً قتل اطراف این منطقه نظیر سیالان، خشچال و علم‌کوه را صعود می‌کنند و از طریق این دره‌های زیبا به سمت تنکابن طی مسیر می‌کنند. روستاهای بسیاری در مسیر این دو دره‌ی زیبا و بدیع وجود دارند و در قدیم مردم برای پیمودن مسیر بین تنکابن و طالقان از قاطر یا اسب استفاده می‌کردند تا این مسیر طولانی و پرمشقت را آسانتر ببینند.

به کجا

چنین

اما امروزه شاهد هستیم که به مدد لودر، جاده صاف‌کن و دیگر ماشینهای راهسازی، قصد بر این است که جاده‌ای کوهستانی در این منطقه کشیده شود. تلاش می‌شود تا هر چه سریعتر این منطقه‌ی زیبا و دور از دست بشر را به منطقه‌ای توریستی تبدیل کنند تا گردشگران ایرانی و خارجی بتوانند از آن دیدن نمایند. واقعاً بهای ساخت چنین جاده‌هایی در دل طبیعت و کوهستان چیست؟ غیر از این است که در چند سال آینده شاهد طبیعتی آلوده خواهیم بود که هیچکس تصور آنرا هم نمی‌تواند بکند؟

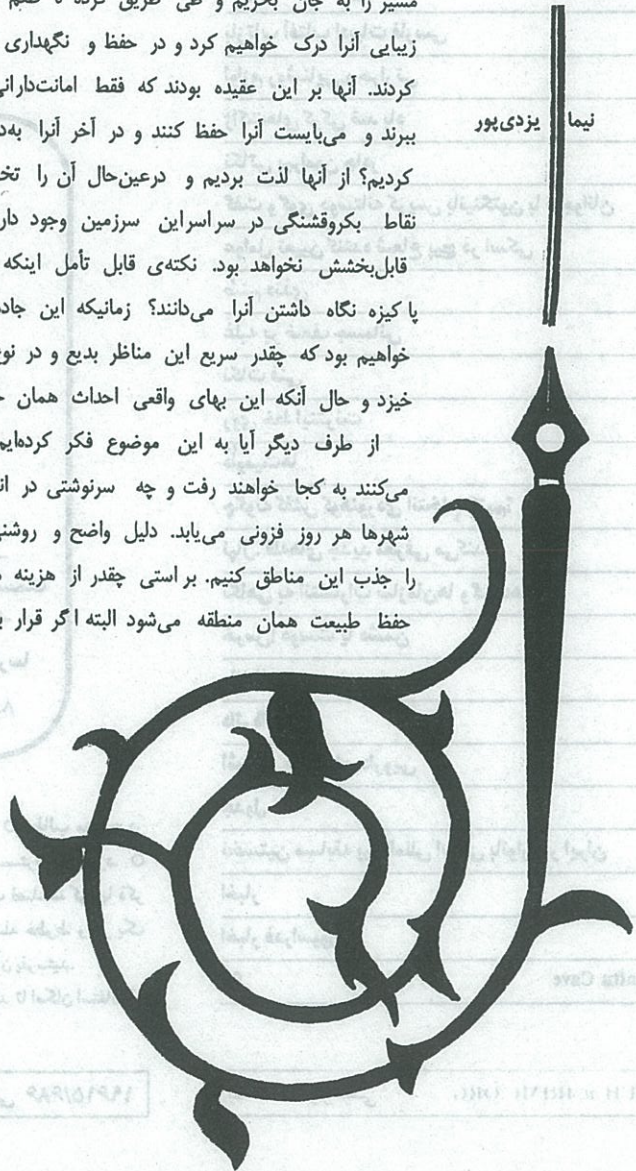
شکایان؟

به واقع اگر می‌خواهیم چنین مناطق دست نخورده‌ای را از نزدیک ببینیم و از آن لذت ببریم، بایست که مشقت و سختی مسیر را به جان بخریم و طی طریق کرده تا طعم لذت مشاهده‌ی آن بر جانمان بنشیند. در این صورت خواهد بود که ارزش و زیبایی آنرا درک خواهیم کرد و در حفظ و نگهداری آن خواهیم کوشید. همچنان که کوهنوردان و کوهپیمایان قبل از ما نیز چنین کردند. آنها بر این عقیده بودند که فقط امانت‌دارانی هستند که می‌توانند از این نعم خدادادی استفاده کنند و از آن حظ و لذت ببرند و می‌بایست آنرا حفظ کنند و در آخر آنرا به دست نسل بعد بسپارند. برآستی که آنها امانت‌داران خوبی بودند. ولی ما چکار کردیم؟ از آنها لذت بردیم و در عین حال آنرا تخریب هم کردیم و اجازه ندادیم که به دست فرزندانمان برسد تا ببینند که چه نقاط بکروقتنگی در سراسر این سرزمین وجود دارد. برآستی که حق امانت‌داری را خوب به جای نیاوردیم و کاری کردیم که هرگز قابل‌بخشش نخواهد بود. نکته‌ی قابل تأمل اینکه آیا استفاده کنندگان از این مناطق فرهنگ بهره‌برداری از طبیعت و چگونگی پاکیزه نگاه داشتن آنرا می‌دانند؟ زمانیکه این جاده و صدها جاده‌ی دیگر نظیر آن (دره لار، رودبارک و...) احداث شوند، شاهد خواهیم بود که چقدر سریع این مناظر بدیع و در نوع خود بی‌نظیر به محلی بدل شود که بوی تعفن زباله‌های مختلف از آن برمی‌خیزد و حال آنکه این بهای واقعی احداث همان جاده خواهد بود.

نیما یزدی پور

از طرف دیگر آیا به این موضوع فکر کرده‌ایم که افرادی که بومی این مناطق هستند و سالهاست در این مناطق زندگی می‌کنند به کجا خواهند رفت و چه سرنوشتی در انتظار آنها خواهد بود؟ بعد هم این سؤال را مطرح می‌کنیم که چرا مهاجرت به شهرها هر روز فزونی می‌یابد. دلیل واضح و روشنی دارد. چون محل زندگی او را تخریب کرده‌ایم تا بتوانیم گردشگر و جهانگرد را جذب این مناطق کنیم. برآستی چقدر از هزینه‌هایی که از طریق گردشگری در این مناطق به دست می‌آید صرف نگهداری و حفظ طبیعت همان منطقه می‌شود البته اگر قرار باشد که اصولاً هزینه‌ای برای این مطلب در نظر گرفته شود تا چه حدی سعی می‌شود که به این بازدیدکنندگان فرهنگ استفاده از این مناطق آموزش داده شود؟

حقیقتاً باید به عواقب طولانی مدت اینگونه حرکات بیشتر توجه شود و توجیه اقتصادی کوتاه مدت آنرا نادیده گرفت. کسانی که طی دو سال اخیر از این مناطق گذر کرده‌اند مشاهده نمودند که چطور با ماشینها و سایر تجهیزات به جان طبیعت افتاده‌اند و چقدر جنگل و منابع طبیعی منطقه نابود شده است. چندین سال پیش مسیر ابتدا تا انتهای این دره‌ها طی دو روز راهپیمایی فشرده، پیموده می‌شد و حال آنکه اکنون این مسیر در کمتر از یک نصف روز پیموده می‌شود که به این وجود همین جاده است! بهر حال اگر قرار بر ساخت این جاده است، حتماً در خصوص محافظت از محیط ناب و دست نخورده‌ی آنهم فکری بشود. Δ



بیر فصلان لوتسه

مقدمه: چهارمین کوه مرتفع دنیا ۸۵۱۶ متر ارتفاع دارد. این کوه در سه کیلومتری جنوب کوه اورست واقع شده است. ابتدا بر این بودند تا آنرا که جزوی از توده‌ی عظیم اورست است، تنها به‌عنوان قلعه‌ی جنوبی اورست و جزوی از آن بدانند. ولی فاصله‌ی آن دو از هم و ارتفاع زیاد لوتسه بهترین دلیل برای مستقل دانستن آن بود. نام لوتسه نیز به موقیعت این کوه نسبت به اورست برمی‌گردد (جنوب Lho و قلعه ise).

لوتسه توسط گروه‌ی جنوبی از اورست جدا می‌شود (South Gol). اما اورست در جنوب خود، قلعه‌ی مرتفع دیگری هم دارد (South Summit) که ارتفاع آن ۸۷۴۰ متر می‌باشد. گرچه این قلعه را به دلیل مجاورت و نزدیکی با اورست، قلعه‌ی مستقلی نمی‌دانند و به‌دلیل فرارگیری آن در خاک تبت، نیالیا نتوانستند بر روی آن نامی بگذارند. پس نام لوتسه (قله جنوبی) بر روی کوهی نهاده شد که در خاک نیال استوار شد.

در غرب لوتسه کوه لوتسه با ارتفاع ۷۸۶۱ متر قرار دارد که قلعه‌ی غربی معنا می‌دهد، و در شرق آن لوتسه شار به معنای لوتسه‌ی شرقی و با ارتفاع ۸۳۹۸ متر قرار دارد. خط‌الرأس لوتسه تا لوتسه شار بالغ بر ۴ کیلومتر می‌باشد و در بین این دو، لوتسه‌ی میانی با ارتفاع ۸۴۱۵ متر قرار دارد.

کوه لوتسه در سال ۱۹۵۶ توسط کوهنوردانی از سویس به نامهای لوشینگر f. Luchisinger و ریچ E. Reiss و از طریق جبهه‌ی غربی این کوه صعود گردید. اما لوتسه شار در سال ۱۹۷۰ توسط اتریشیها و لوتسه‌ی میانی در سال ۲۰۰۱ توسط روسها صعود شد.

مسیر شمال کوه لوتسه در جبهه‌ی غربی آن می‌باشد و کمپ اصلی آن با کمپ اصلی جبهه‌ی جنوبی اورست مشترک است که هر دو بر روی مورنهای یخچال عظیم خومبو واقع شده‌اند. برای دستیابی به قلعه از طریق این جبهه، کوهنوردان می‌باید اقدام به برپایی چهار کمپ نمایند و این مسیری است که اعضای تیم اصلی کوهنوردی ایران موفق شدند در خردادماه سال جاری برچشم مقدس کشورمان را بر فراز این کوه سترگ به اهتزاز در آورند. گزارش ذیل، شرح مختصری است از این صعود به یادمانی.

گزارش از: رضا زارعی

اورست قصد صعود به لوتسه را دارند.

همزمان با رسیدن تیم ایران به کمپ اصلی سایر تیمها که زودتر آمده‌اند توانسته بودند کمپ دوم خود را نیز برپا نمایند. تیم ما نیز در تاریخ ۲۴ فروردین ماه و پس از برپایی چادرهای کمپ اصلی و اجرای مراسم دعای بودایی توسط شریاها صعود خود را آغاز کرد.

برای استقرار مناسب نفرات در کمپهای بالا و پرهیز از تجمع نفرات در طول مسیر، با صلاحدید سرپرست تیم، نفرات به دو گروه تقسیم شدند و هر گروه به صورت مستقل و با فاصله زمانی از هم اقدام به هم هوایی و بارگذاری می‌نمود.

کمپ اول در ارتفاع ۶۱۰۰ متری و پس از عبور از یخچال مخوف خومبو و آبشار یخی برپا شد. این مسیر پوشیده از برجهای یخی و شکافهای عمیقی بود که تنها توسط نردبانهای آلومینیومی دسترسی به دیگر سویس میسر

سیاسی در کشور نپال و با صلاحدید سرپرست، نفرات بلافاصله کاتماندو را به قصد لوکلا ترک نمودند و علی‌رغم دیر رسیدن بارها، نفرات پس از ۱۰ روز راه‌پیمایی و هم هوایی مناسب به کمپ اصلی رسیدند.

لازم به ذکر است عبور نفرات از طریق روستاهای پاکوینگ، نامچه بازار، دنبوچه، پریچه و لایوچه صورت گرفت که در نهایت در تاریخ ۲۰ فروردین ماه اعضای تیم در هوایی برفی و سرد به کمپ اصلی رسیدند. کمپ اصلی جبهه‌ی غربی لوتسه واقع بر روی مورنهای یخچال خومبو و در ارتفاع ۵۲۵۰ متری و مشترک با کمپ اصلی جبهه‌ی جنوبی اورست می‌باشد.

در بهار سال ۸۱ حدود ۱۴ تیم جهت صعود به اورست و تیمهایی از روسیه، اوکراین، کره و ایران به قصد صعود لوتسه به کمپ اصلی آمده‌اند. البته کوهنوردانی از گرجستان، باهاما و استرالیا نیز در معیت تیمهای صعودکننده به

با پایان یافتن صعود سراسری زمستانه در منطقه‌ی علم کوه و تخت سلیمان که با حضور بیش از ۲۰۰ کوهنورد از سراسر کشور برگزار گردید تعداد ۳۰ نفر از حاضران در این صعود به اردوهای تیم لوتسه دعوت شدند. این افراد عمدتاً از میان کسانی انتخاب شدند که ضمن گذراندن اردوهای صعود به علم کوه بر روی گروه‌ی آلمانها و دیواره‌ی علم کوه فعالیت کرده بودند. در نهایت با پایان اردوهای تیم و از میان دعوت شدگان ۱۲ کوهنورد جهت اعزام به نپال برگزیده شدند که این افراد به همراه یک پزشک و سرپرست اعضای تیم اعزامی کشورمان به نپال را تشکیل دادند.

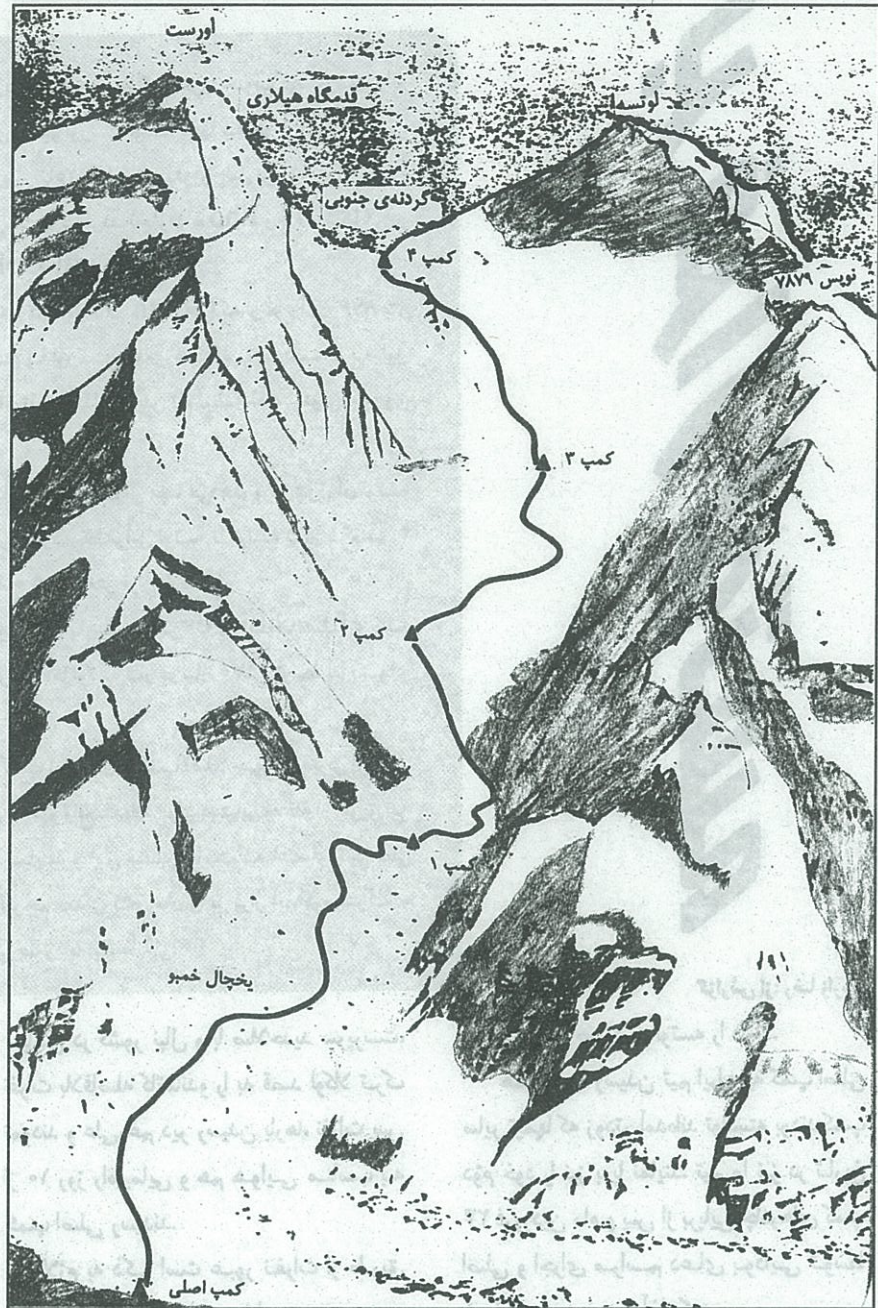
تدارکات غذایی و فنی تیم اعزامی که بالغ بر ۷۰۰ کیلوگرم بود در اسفندماه به مقصد کاتماندو ارسال گردید. اعضای تیم نیز در تاریخ ۸ فروردین ماه ۱۳۸۱ تهران را به قصد پایتخت نپال ترک کردند. به دلیل اوضاع نابسامان

یک چادر بزرگ به عنوان آشپزخانه به همراه شش چادر کوچک کمپ دوم تیم ایران را تشکیل می‌داد. اما برای دستیابی به کمپ ۳ نفرات پس از حدود ۲ ساعت راه پیمایی و صعود تا ارتفاع ۶۷۰۰ متری به ابتدای رخ غربی لوتسه Lhotse face می‌رسیدند، و از آنجا با صعود از شیبی بین ۶۵ تا ۶۰ درجه و در مجموع با ۸ تا ۹ ساعت کوهنوردی خود را به کمپ سوم می‌رساندند. به دلیل شیب بسیار زیاد محل کمپ و خطرناک بودن آن، شریاها عمدتاً بدون توقف در کمپ سوم راهی کمپ ۴ می‌شدند. کوهنوردان نیز برای دوری از خطرات محل کمپ تحت هر شرایطی موظف به استفاده از طنابها و ثابت در محل کمپ بودند، حتی در مواقعی که قصد رفتن به توالت را داشتند مجبور به استفاده از کفش سنگین و کرامپون و حمایت سینه بودند.

تیم ایران در تاریخ ۷ اردیبهشت ماه کمپ سوم خود را برپا نمود ولی به دلیل هوای خراب و بارش برف، نفرات مجبور به بازگشت به کمپ اصلی شدند. متأسفانه به خاطر کوتاهی و غفلت، یک کوهنورد آمریکایی در هنگام پوشیدن صندلی صعود در کمپ سوم و خارج از چادر ورزش باد شدید وی را به پایین پرتاب کرد و موجب کشته شدن وی گردید.

اما با پایان یافتن دوره‌ی هوای خراب، کوهنوردان کشورمان توانستند کمپ چهارم خود را در تاریخ ۱۶ اردیبهشت و در ارتفاع ۷۹۰۰ متری برپا نمایند. برای رسیدن به کمپ ۴، نفرات با صعود تا ارتفاع ۷۶۰۰ متری و تراورس مسیر به سمت شمال ضمن عبور از نوار زرد yellow band در ارتفاع ۷۷۰۰ متر و پس از رسیدن به گرده‌ی ژنوی‌ها مجدداً به طرف شرق صعود نموده و در دل صخره‌های لوتسه کمپ چهارم خود را برپا نمودند.

با انتقال تمام بارها به کمپ‌های بالاتر، نفرات برای تجدید قوا جهت صعود نهایی به کمپ اصلی بازگشتند با توجه به اطلاعات به‌دست‌آمده از طریق هواشناسی تاریخ ۱۶ می (۲۶ اردیبهشت) به عنوان بهترین زمان جهت صعود



فلات کم غربی و درست در مجاورت دیواره‌ی جنوب غربی اورست برپا نمود. فاصله‌ی دو کمپ چیزی حدود ۷ کیلومتر می‌باشد. این مسیر در داخل دره‌ای قرار دارد که دو طرف آن توسط شانه‌ی غربی اورست و یال غربی نوپتسه پوشیده شده است و دائماً در معرض سقوط بهمین‌های عظیمی از این دو یال قرار دارد. در روزهای آفتابی نیز فلات کم غربی به بیابانی می‌ماند که گرمای هوا گاهی تا ۳۵ درجه سانتیگراد افزایش پیدامی‌کند و البته با کوچکترین لکه ابری دما به زیر صفر کاهش می‌یابد.

می‌شد. البته هر روز کوهنوردان شاهد سقوط برجها یا بازتر شدن شکافها بودند. محل کمپ ۱ نیز در محاصره‌ی شکافهایی کم عرض ولی عمیق قرار داشت و بسیاری از تیمها تنها از کمپ ۱ به‌عنوان محلی برای بارگذاری و انبار وسایل استفاده می‌کردند و به دلیل خطرناک بودن این محل از شب‌مانی در آن خودداری می‌نمودند. پس از هم‌هوایی مناسب و انتقال بارها به کمپ ۱ در تاریخ ۳۱ فروردین ماه تیم ایران نیز کمپ دوم خود را در ارتفاع ۶۵۰۰ متری و در انتهای



نهایی در نظر گرفته شد، گرچه تیم روسیه متشکل از ۷ کوهنورد و یک کوهنورد گرجستانی توانستند در تاریخ ۲۴ اردیبهشت قله را صعود کنند ولی آنها به دلیل باد شدید، صعود خود را در ساعت ۶ صبح آغاز کردند با این حال بهبود هوا اجازه داد تا در ساعت ۴ قله را فتح نمایند.

۱۲ عضو تیم ایران نیز در دو گروه به همراه ۴ شریای خود در تاریخهای ۲۵ و ۲۶ اردیبهشت خود را به کمپ چهارم رساندند.

تیم اول متشکل از آقایان: چشمه قصابانی، نجاریان، مهدیزاده، بهادرانی، عظیمی و هنریزوه به همراه دو شریا مینگما و داوا که هر دو برادر بودند ساعت ۱/۳۰ دقیقه بامداد روز ۲۶ اردیبهشت کمپ ۴ را به قصد قله ترک نمود و در هوایی خوب ضمن نصب حدود ۲۰۰ متر طناب ثابت در دهلیز زیبا و رؤیایی جبهه‌ی غربی لوتسه در ساعت ۱۱/۵۵ دقیقه خود را به قله رساندند و پرچم مقدس کشورمان را بر فراز بام چهارمین کوه رفیع دنیا به اهتزاز درآوردند.

علاوه بر کوهنوردان کشورمان سه اوکراینی و یک استرالیایی و سه کره‌ای نیز در این روز قله‌ی لوتسه را صعود کردند. همچنین ۵۴ کوهنورد از جمله ۲۶ شریا نیز موفق به فتح بام دنیا (اورست) شدند. اما تیم دوم ایران نیز متشکل از آقایان: افلاکی، خادم، زارعی، اوراز، ناصری و سلیمانی همراه با شریا لاکپا (وی در صعود سال ۸۰ کوهنوردان کشورمان به ماکالو آنها را همراهی نموده بود)، پس از رسیدن به کمپ چهارم و استقبال از اولین تیم فاتح قله، در کمپ مستقر گردید. به دلیل باد شدید و هوای خراب و به درخواست سردار تیم «صنم دندو» تیم تا ساعت ۲ بامداد به حالت آماده در کمپ منتظر ماند و پس از آن با کاهش شدت باد نفرات با بهره‌گیری

از تجربیات تیم اول توانستند پس از ۱۰ ساعت خود را به قله برسانند و در سالی که مزین بنام حضرت اباعبدالله الحسین (ع) است برگی دیگر بر تاریخ افتخارات ملت بزرگ ایران بیفزایند. و بدین ترتیب اعضای تیم کشورمان

به‌عنوان سردار تیمهای اورست، ماکالو، پوموری و لوتسه ایرانیان را همراهی نمود. دکتر محمود گودرزی پزشک تیم ایران با صعود تا ارتفاع ۷۷۰۰ متری ضمن رسیدگی به حال نفرات تیم بر تجربیات خود نیز افزود. Δ

صادق آقاجانی: سرپرست، اقبال افلاکی: معاون، داوود خادم، جلال چشمه قصابانی، محمدحسن نجاریان: فیلمبردار، رضا زارعی، محمد اوراز، حمید ناصری، محمود گودرزی: پزشک، اکبر مهدیزاده، رضا بهادرانی، رضا سلیمانی، امین عظیمی، مقبل هنریزوه

موفق شدند با حداکثر نفرات، قله‌ی سترگ و سرسخت کوه لوتسه را فتح نمایند. با امید به اهتزاز درآمدن پرچم پرافتخار کشورمان بر فراز تمامی قله رفیع جهان.
نکات قابل ذکر:

- تاکنون کوهنوردان اعزامی کشورمان موفق به فتح ۷ قله‌ی بالای ۸۰۰۰ متر جهان شده‌اند: ماناسلو ۱۳۵۴ - کاشبروم II ۱۳۷۶ - اورست ۱۳۷۷ - چوایو ۱۳۷۹ - شیشاپانگما ۱۳۷۹ - ماکالو ۱۳۸۰ - لوتسه ۱۳۸۱.

- محمد اوراز از کشورمان توانست قله‌ی لوتسه را بدون بهره‌گیری از اکسیژن مصنوعی صعود نماید. وی با صعود به ۵ قله‌ی ۸۰۰۰ متری بیشترین آمار صعود به ۸۰۰۰ متریها را در ایران در اختیار دارد.

- مقبل هنریزوه از کشورمان با ۱۸ سال سن به‌عنوان جوانترین کوهنوردی که تاکنون موفق به فتح لوتسه شده شناخته شد.

- مسن ترین کوهنوردی که تاکنون موفق به فتح لوتسه شده از کشور باهاما با ۶۰ سال سن می‌باشد. وی در روز ۲۷ اردیبهشت با همراهی شریایش و در معیت تیم ایران به قله رسید.

- «صنم دندو» سردار تیم ایران سابقه‌ی ۵ بار فتح بام دنیا اورست را دارد. او تاکنون

همنوردگرمی

جناب آقای

دکتر محمود گودرزی

صعود افتخارآفرین تیم ملی کوهنوردی کشورمان به قله ۸۵۱۶ متری لوتسه در بهار سال ۱۳۸۱ بر شما و سایر اعضای این تیم قهرمان مبارک باد
همنوردان شما در گروه کوهنوردی چکاد کوهستان اصفهان

آکادمی کوهنوردی

-۲-

به بهانه سال کوهپا

ادامه مطلب کوهنوردی نوین را
از شماره بعد دنبال فرمائید

در شماره پیش، سبب و نیاز روز به ایجاد یک چنین مرکزی در کوهنوردی ایران، ارائه، و نمونه‌وار از چهار مورد:

- درجه بندی
- جزوه، کارت، کتاب و اطلاع‌رسانی،
- واژه‌ها، اصطلاحها و نامها،
- کوهها، قله‌ها و بلندیاها یاد شد.

اینک به چند نمونه دیگر پرداخته می‌شود...

مدرسه ملی کوهنوردی

اگرچه پس از آغاز و ادامه یافتن دوره‌های رسمی آموزش کوهنوردی در ایران، و با در نظر گرفتن یک فاصله چندین ساله، کوهنوردان برجسته‌ای از نظر نیرو و فن، در کوهپایمان و حتی تا هیمالایای بلند چهره کرده‌اند، اما با توجه به شکل و کار و برنامه و محتوای مدرسه‌های کوهنوردی صاحب نام در کشورهای دیگر، باید بپذیریم که متأسفانه پایه و پیشینه دوره‌های آموزشی در ایران، چندان مستحکم و قابل پذیرش نبوده‌اند.

عنوانها و نحوه‌های آموزش و آزمایش این دوره‌ها، در ابتدا و سپس در سالهای بعد، پرسشهایی را برانگیختند. اگر کشور فرانسه دارای یکی از بهترین مدرسه‌های از ایندست در اروپا و در میان سایر کشورهاست، چرا اینک سرزمین ما پیشگام ایجاد مدرسه‌ای اساسی و رسمی در سطح بالا - اگر اکنون نه برای همه آسیا، اما شاید برای بخشی از این قاره - نباشد؟

نظیر این اندیشه و طرح آن را، پیش از انقلاب، برای سازمانی پرورشی وابسته به یک تشکیلات جهانی، تهیه کردم که مورد توجه و پذیرش قرار گرفت اما نتوانست به اجرا برسد.

ما می‌توانیم اساسنامه و برنامه‌های مدرسه ملی کوهنوردی فرانسه را بررسی کنیم و از آنها برای طرح خودمان بهره بگیریم. البته که مربیان مدرسه ایران نیز بهتر است از همان مدرسه و یا سازمانهای رسمی درجه یک فرانسه باشند، و برابر با روش کار آنها طرح را آغاز کنیم. هرچند که در آنجا، کوهنوردان برای راهنما و کمک راهنما شدن آموزش می‌بینند و آماده تلاش می‌شوند، و نه به عنوان مربی.

کوهنوردی ما پس از این سالها و کوششهای پیوسته، چه از نظر کمی و

چه کیفی، و با این شوق و شوری که نسبت به کوهنوردی در ایران می‌بینیم، حیف است که این هدف را از دست بدهد. مدرسه ملی کوهنوردی ما می‌تواند هم با یک دگربینی و تازه‌اندیشی، در وضع کوهنوردی ایران دگرگونی‌هایی پدید آورد، و هم با نشان دادن تواناییهای مالی و فنی و کوهی به مرکز جهانی UIAA، مرکز و جایگاهی رسمی و قابل سنجش و توجه و اعتماد برای کشورهای دیگری در آسیا قلمداد بشود.

پیشگام، پیشکسوت، مربی، استاد، راهنما

همه ما می‌دانیم که در موارد دیگر بجز کوهنوردی نیز کسانی داشته‌ایم که آغازگر موضوعها، کارها، هنرها و دانشها و اندیشه‌ها بوده‌اند، همچنین هستند کسانی که اگر پیشتازی نبوده‌اند، اما با گذشت زمان و با تلاشها و خدماتهای دنباله دارشان در رشته‌های گوناگون، کهنه کار و پیشکسوت شده‌اند. در ورزشها، اغلب دانسته شده است که چه کسانی بنیانگذار، پیشتاز و رواجگر یکجور ورزش بوده‌اند و چه افرادی سرآمد شده‌اند. در ورزش زورخانه‌ای بویژه می‌توان به چنین نامها و چهره‌های بسیار مورد احترام برخورد، و نیز در کشتی سنتی و پهلوانی که با زورخانه، بستگی و نزدیکی تنگاتنگ داشته است و دارد.

در کوهنوردی هم که رفته رفته به مرحله دشوارتر و عالیتر و برجسته‌تر می‌رسد، بجز مبحث خطرپذیریها و درگیرشدن و شانه بشانه بودن با تلاشهای سخت و حاد - حتی فدا شدن بخاطر کوهنوردی کردن - اما خود با عواطف و جنبه‌های انسانی و معنوی نیز نزدیکی و سروکار کامل دارد و گاه ژرفانه در آنها فرو می‌رود. به همین سببها، موضوع پیشگامی و کسوت و نظایر

آنها جای ویژه و احترام بر دیگری دارند و باید داشته باشند، آنهم در سرزمین داستانی کهن و جامعه قدرشناس ما.

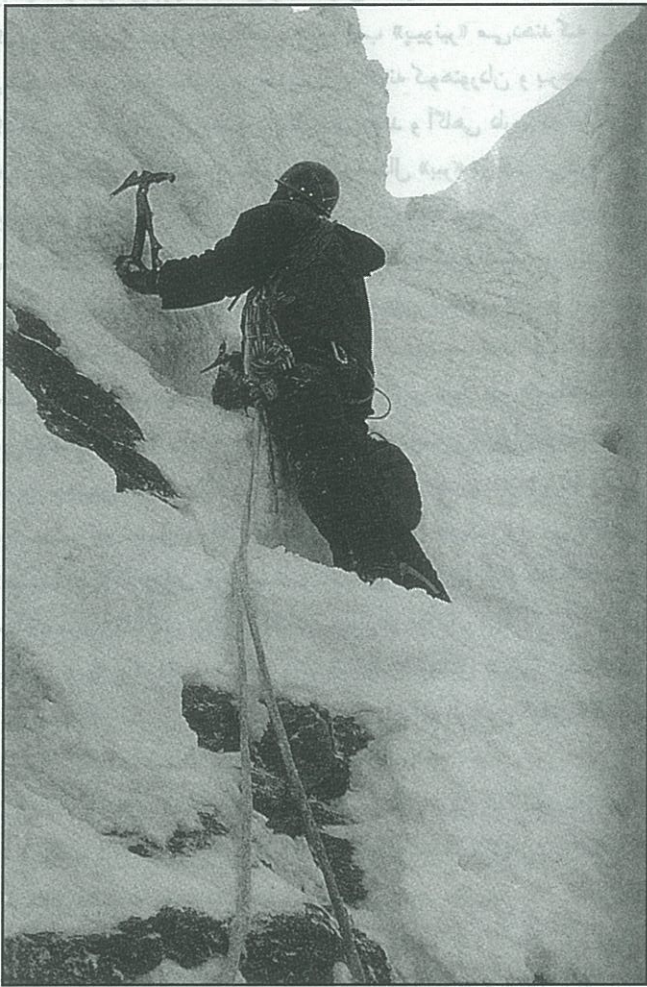
کوهنوردان بزرگ، رادمدانی تکوین یافته و فرهیخته در کوهساران هستند، و اجتماع آنانرا بسان رستم‌گونه‌ای، و یا دلاوران و عیاران دیگر می‌پذیرد و می‌ستاید.

حدود سی سال پیش از سوی فدراسیون، با جمعی از دست‌چین‌شده‌های باتجربه، نشستیم و در گذران مشاوره‌ها و جلسه‌هایی، بجز ارزشیابی و اصول‌گرایی برای دوره دیده‌ها و مربیان، برای پیشکسوت و نیز کوهنورد ممتاز، مقررات و آئین‌نامه‌ای تعیین کردیم (گرچه بعداً آنها را بدون دلیل منطقی تغییر دادند!)، زیرا که مثلاً ممکن بود کوهنوردی را «ممتاز» بدانند و بخوانند، در حالیکه مشخصه و اصولی در دست فدراسیون نبود که برابر آن، این عنوان را برای کسی بپذیرد و ابلاغ کند. در مورد مربی نیز مقرراتی نوشتیم که اگر کسی چند سال پیش به این عنوان دست یافته، و شاید هم گامی در آموزش و پرورش نخواستگان بر نداشته است، با یک مربی دیروز و امروز که پرتلاش و پویاست، باید تفاوت داشته باشد... و اصولاً آیا مربی را کد معنا دارد، و پیشگام و پیشکسوت چه ویژگی‌هایی را باید دارا باشند؟ و در چه مواردی باید عنوانهای داده شده را پس گرفت.

اگرچه پیشگامان دیرین و نامدارها، بیشترشان خرقة تهی کرده‌اند، که یادهاشان در خاطرها همچنان گرمی است، و یا پیشتازان پس از آنان، اکنون بازنشسته شده و از رده تلاشهای چنانی فاصله گرفته‌اند، که البته مورد احترام و توجه کوهنوردان دیروز و امروزی هستند. بدین ترتیب داشتن انجمنی به نام پیشگامان، که در سی و چند سال پیش بوجود آمد، دیگر شاید لزومی نداشته باشد، اما تلفیق این عنوان با «پیشکسوتان» می‌تواند لازم و مورد پذیرش و توجه باشد. زیرا از یکسو با عضویت پیشکسوتانی که خوشبختانه هنوز به زندگی لبخند می‌زند، می‌توان به این ارگان قدر و بها داد، و از سوی دیگر می‌بینیم که پس از آنسوی صد سال، تا اینسوی نیم‌شده گذشته که قلعه‌ها و راهها و دیواره‌هایی برای نخستین بار با نام پیشگامانی ثبت شدند، حتی در سال پیش هم به داشتن پیشگامانی نو مباحثات کردیم (نمونه: نخستین صعود و در عین حال زمستانی، در دیواره‌های میان راه باختران و شاخک، در علم کوه).

عنوانهای دیگری، چسته و گریخته داریم که مثلاً فلان کوهنورد را راهنمای آگاهی برای بهمان کوه می‌دانند، و یا به فلان کس عنوان استادی می‌چسبانند. مرکز پژوهشی کوهنوردی است که در این موارد نیز باید و می‌تواند جایی باشد رسمی و قابل اعتماد.

گرچه ما هنوز در ایران آموزشگاه راهنمای کوهستان نداریم، اما هستند کوهنوردانی که با صعودهایشان و نیز تجربه‌های فراوانی که در بعضی از کوهها بدست آورده‌اند، می‌توانند در حال حاضر، راهنمای این کوهها شناخته شوند. البته تا زمانیکه برای این موضوع هم دوره و آموزش ویژه‌ای در همان مدرسه مورد نظر برپا گردد، آنهم با همه آگاهیها و ویژگیها و مسئولیتهایی که یک راهنمای کوهستان باید داشته باشد، که می‌دانیم سمت و عنوان ساده و



پیش پا افتاده‌ای هم نیست!

بلدهای بی - و یا کم - سواد محلی را که دست کم یکی دو راه صعود به کوههای محلشان را می‌شناسند و برای ناآگاهان بدان کوهها، می‌توانند سودمند افتند، باید از رده راهنمایان اصیل کوهنوردی جدا کرد. زیرا چنانکه نوشته شد، کسیکه این عنوان را پس از آموزشها و آزمایشهای دشوار صاحب می‌شود، باید خیلی چیزها بداند و خیلی کارها بتواند بکند و خیلی مسئولیتهای را نیز بپذیرد.

در کوهنوردی به چه کسی می‌توان «استاد» گفت؟ اگر در ورزشهای مسابقه‌ای، با رقابتهایی که صورت می‌گیرند، عنوانهای قهرمانی نیز مشخص می‌شوند، اما در والا ورزشی که عاری از مسابقه است، چه می‌کنند و چه باید کرد؟ و چه معیاری را باید برای این عنوان بالاتر از قهرمانی در نظر گرفت؟ آگاهی داریم که حتی به چند نفری از کوهنوردان اروپایی، مدال المپیک هم داده شده است، بی آنکه در آن بازیها، حتی بمانند یک تماشاگر هم شرکت جسته باشند. این یک قدرشناسی «سمبولیک» بوده است برای ارزش نهادن به کارهای بزرگی در زمینه کوهنوردی، آنهم از سوی بالاترین مرجع ورزشی جهان (ک. ب. ا).

اما کشورهایی هستند که خود در کار کوهنوردیشان اثر می‌گذارند. در

آنها آشکار می‌شود!

در کوهنوردی نوین - و یا صعودهای ورزشی - نیز بنا به نوشته آن کوهنورد با ذوق در یکی از شماره‌های همین مجله: تنها مانده است که در ستونهای تاریخی تخت جمشید نیز به فرو کوفتن میخ و بالا رفتن از آنها پرداخته شود!

با وجود پیشرفت بسیار زیاد کوهنوردی، گسترش شگفت‌آور آن و روی آوردن آدمیان به هر جایی که در این دنیای سحرکننده و پررمز کوهستان امکان نفوذ در آن هست، اما از سوی دوستداران و گروندگان اصیل و اصولی کوهنوردی، دیری است که زنگهای خطر به صدا درآمده: طبیعت کوهساران را دگرگون نسازند!

کوهنورد و نویسنده گرامی آقای عباس محمدی در مجله شماره ۲۴ ندای «پناهگاه نسازیم» را سر داده، و چند تن دیگر از کوهنوردان عزیزمان، در شماره‌های بعد، نقدهایی در این زمینه نوشته بودند.

البته باید آن‌زمان را سپری شده دانست که در بالا رفتن از جبهه جنوبی دماوند، باید دو شب را در راه گذرانید، که بودند کسانی که در آن سالها، با گیوه و یا کفشهای معمولی کهنه شده‌شان دست به صعود می‌زدند و در بارگاه سوم، شب یخ‌بندانی را با خود پیچیدن در چادرشب همراهشان می‌گذرانند! وضع لباسها نیز چیزی جز کت و شلوار عادی شهری نبود که شاید هم پوششی از پشم را بر آن می‌افزودند.

امروز جنس و ساختار و معیار پوشاک از کف پا تا روی سر، دگرگونی بزرگی یافته است و وسیله‌های کمکی کوهنوردی، با شکلها و نامهای گوناگون ساخته و پرداخته شده‌اند، و اینها خود سبب بوده‌اند که رخنه در دشواریهای کوهها و افزودن به بلندی هدفها ممکن شوند. ساختن کلبه و جان‌پناه و پناهگاه نیز در راههای صعود، از وسایل یاری رسانیدن به صعودکنندگان بوده‌اند، اما... (اجازه می‌خواهم در این مورد، کمی بیشتر مشغولتان بکنم که جایشان همین جاست و سالها در گوشه اندیشه و دلم گرفتار نق و نهیب زندشان بوده‌ام). باری توجه بهتر به این «اما» بهتر است که کمی دیدگان را از تنگ‌گرایی باز داریم و اخمها را از میان ابروان بزدایم، و در عوض تعصب و یا ساده و یکسویه‌نگری، مغز و دیده روشن را به داوری بیاوریم.

آیا کوهنوردانی که امروز با پروازهای هوایی به پایه اُورست می‌رسند، و با وسیله‌های بسیار مجهز و نوین که تهیه شده است، و نیز یاریهای جانانه شربها، و همچنین در یک هوای آفتابی آرام، به قله این کوه می‌رسند، ارزش کار اینها برابر است با همت و شجاعت و تلاش کسانی چون «مالوری، نورتون، ایروین» با آن پوشاک و وسیله‌ها و امکانات و آگاهیهای آن‌زمان؟

درست است که نخستین پایگذاری بر فراز اُورست نصیب شربها «تسینگ و ادموند هیلاری (زلاندنو) شد، اما آیا ایندو از همان وضع هوایی برخوردار بودند که در دو برنامه‌ی پیش‌از آنان، خود تسینگ با ریمون لامبر (سوئیس) درگیرش شدند و در دوصدمتری قله، چه دو شبی را دست به گریبان مرگ و زندگی به روز آوردند و با چه تلخی و تحسّر نگاهشان را از اوجی که در نزدیکی‌شان بود برگرفتند و بازمانده جانشان را برداشتند و بازگشتند؟

روسیه، کوهنوردان برجسته‌شان را با عنوانی نظیر استاد، مفتخر می‌کنند و به کوهنوردان مشهور و سالخورده‌شان لقب «پیونیر» می‌دهند که باربر پیشکسوت می‌تواند باشد. در اتریش، اینگونه کوهنوردان و برجستگان کوهنوردی را عنوان «پروفیسور=استاد» می‌دهند و آگاهی داریم که در نپال هم، شربهایی که اُورست را صعود می‌کنند، مدال «بیر» دریافت می‌دارند، در ایران هم نوعی مدال برای صعودکنندگان به دماوند تهیه کرده بودند. در بعضی کشورهای دیگر نیز، توجه‌هایی در این زمینه شده است.

می‌دانیم که در وطن ما «استاد» به گونه‌های متفاوت داریم. استادی دانشگاه، یک مقام بالایی علمی است. اما در عرف و عادت اجتماعی، آن حلی ساز و نجاری تعمیرکن سرگذر، یا بنای بالایی دیوار هم «اوشا» خطاب می‌شوند. برای بنده بی‌مایه نیز مدتی است که دوستان و یاران ارجمند، با چنین برجسبی، مایه می‌گذارند، که با سپاس بر این حسن نظرها و لطفها، اما چه سود و چه حاصل که اگر خود در خلوت داوری خویشتن، از این آگاهی شرمنده باشم که چیزی بarm نیست و نام این عنوان را آلوده ساخته است. چنانکه برخی تشنگان بزرگی و افتخار، عنوانهای دکترا و مهندسی را خود به خویش تفویض کردند و مفتخر و سپاسگزار خویشتن شدند! در حالیکه اینگونه واژگان اگر بی‌مسما باشند، در حکم همان آب در هاون کوفتن است، و یا بقول شیخ اندیشمند و بزرگوار ابوسعید ابوالخیر:

«آنانکه به نام نیک می‌خوانندم احوال درون بد، نمی‌دانندم
گر زانکه درون، برون بگردانندم مستوجب آنم که بسوزانندم
که مثالی است در مورد خود بنده و آنگونگان.

برای عنوانهای پیشگام، پیشکسوت، مربی، استاد و... باز هم این مرکز پژوهشی است که با مشاوره و سنگین و سبک کردن و تبادل نظرهای کارشناسانه و جدی، باید اساسنامه‌ها و مقرراتی تهیه کند، و با توجه بر آنها، کوهنوردانی را که می‌توانند در آن جدولها و آئین‌نامه‌ها قرار بگیرند، با عنوان‌ها و گواهینامه‌های رسمی، به شناسایی و قدردانی و تفویض افتخار بیاید.

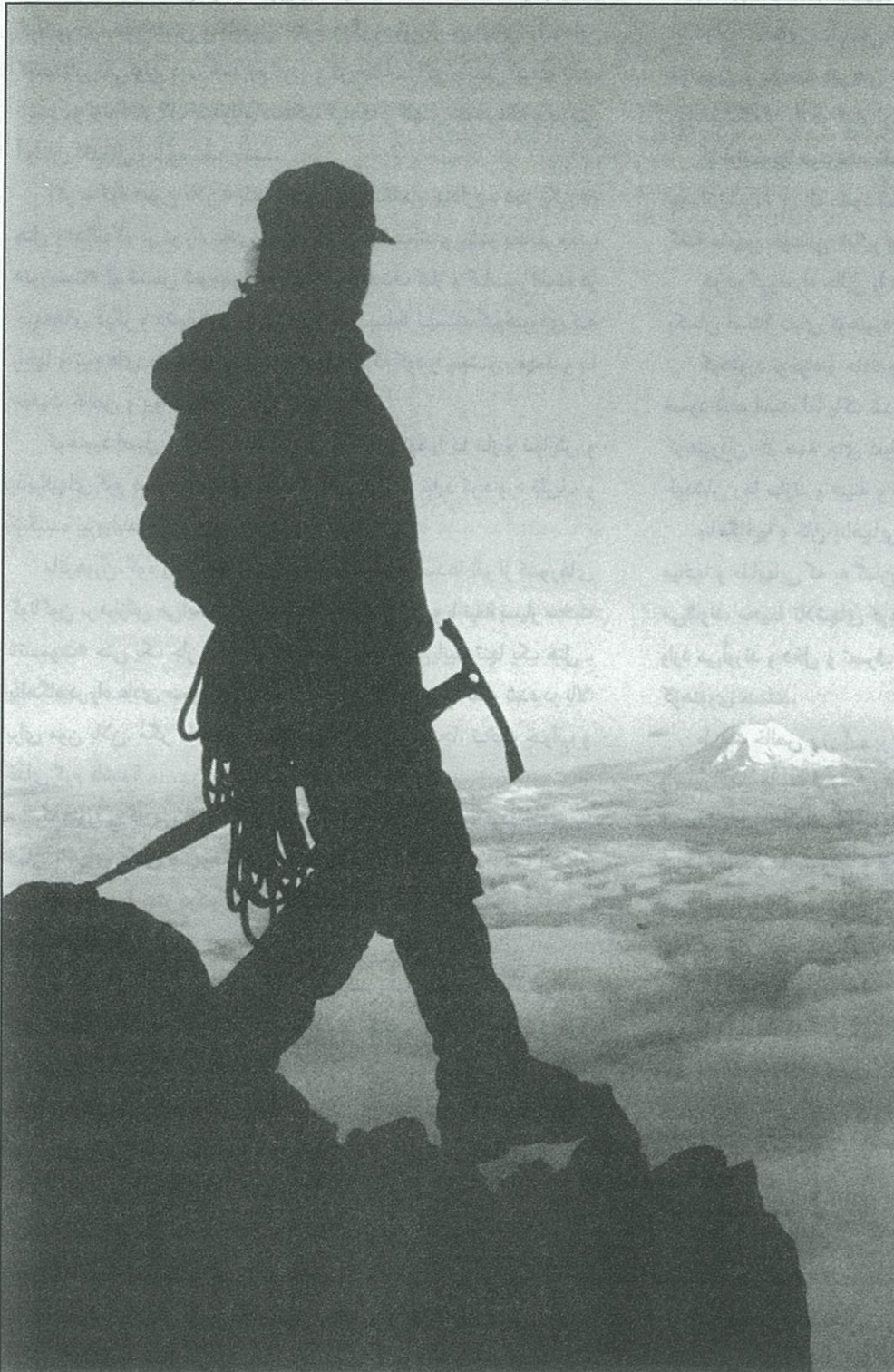
یادم هست که در گذشته‌ها، برای تشکیلاتی، مدال و نشانی دست و پا شد. در سال یکم، چند نفر که در مقامهای بالایی کشوری و نظامی بودند و به آنها نیاز داشتند، و البته چند نفر هم از خودیهای وابسته به تشکیلات، افتخار دریافت آنها را پیدا کردند. در دومین و سومین سال، اگرچه باز هم از آن دسته اولی‌ها در فهرست آمدند، اما برای خودی‌هایشان، به بن‌بست برخوردند. ظاهراً دیگر کسی را نداشتند که برابر با مقررات، در صورت وارد شود... مقررات را کنار نهادند و با دوستان و آشنایان و بادمجان دور قاب‌چین‌ها، نامها را کامل ساختند. مباد که در کوهنوردی، بدینگونه خاصه‌خرجی بشود!

پناهگاهها، جان‌پناهها، میخها...

زمانی بود که خیلی جوان بودیم و تمرینها و تلاشهای مشتزنی داشتیم. به هرچه می‌یافتیم که قابل مشت‌کوبیدن بود، چند ضربه‌ای حواله‌اش می‌کردیم، حتی بر گچ روی دیوارها چنان می‌کوفتیم که اثری از فرورفتگی در

دوم جلب کردن «توریست» بیشتر و در نتیجه بدست آوردن درآمد بیشتر برای کشور... و اگر نیز بوی توافقی از میان جمله‌های آقای محمدی استشمام شود، آن هم برای یکی دو کوه ویژه‌ای که صعود بر آنها حالت عمومی و «توریستی» می‌تواند داشته باشد، اما تفاوت بسیار است با آنکه پول و وقت و رقابت و تلاش بسیار بکار گرفتن و هر ساله در برنامه‌ها و بودجه‌ها قید کردن که ساختن چند پناهگاه از سوی فلان جا صورت خواهد گرفت، و... در نتیجه،

اگر دستگاهی برای اندازه‌گیری مقدار تلاش و کوشش و نیرو وجود داشت، آشکارا بر همه روشن می‌شد که سختی‌ها و فشارهایی که در آن دو صعود ناپیروز، بر آن دو اورست‌پیما وارد آمد، چند برابر آنچه بود که در برنامه پیروزمند بخرج داده شد. ...
از آنسال تاکنون چند صد نفر به بالای اورست رسیده‌اند، آیا ارزش صعود همه آنان یکسان بوده است؟



بی تردید شما خوانندگان گرامی هم با بنده هم‌منظر هستید و پاسخ‌هایتان جز «نه» نمی‌تواند باشد. در کوهنوردیهای خودمان هم در ایران، هیچگاه نمی‌توان ارزش صعودهای سالیان دور را، و یا صعودهایی را که در وضعیتهای هوایی سخت و یا در کوه‌ها و دیواره‌های بکر صورت گرفته است، با یک صعود در کوهستانهای آشنا و در هوایی آرام و مناسب، در یک سطح قرار داد. ...
شبی را در بلندی ۴۲۰۰ متری، در یک چهاردیواری محفوظ و نه چندان سرد گذراندن و سحرگاه روز بعد با تن و ذهنی آرام رو به قله نهادن، البته که متفاوت است با پیچانیدن خود در یک چادرشب و یا پتویی سبک، و روز دیگر با عضله‌ها و اعصابی کوفته و خسته به راه افتادن.

دوست ارجمند و روشن‌بین ما آقای عباس محمدی، اگرچه در عنوان نوشته‌اش «نسازی» را عرضه کرده‌اند، اما بدون تردید مخالفت صددرصد نداشته‌اند با برپا کردن پناهگاه در جاهایی که لازم است. کما آنکه در آن نوشتار اشاره کرده‌اند به کوه‌هایی که برای رسیدن به قله‌هاشان به بیش از یکروز زمان نیاز هست. آخر، گاهی در بعضی کارها و موارد، چنان شورش درآورده می‌شود که آدمی علاقه‌مند و دلسوز، میل می‌کند اصولاً از خیر وجودی آنها بگذرد!

البته که در این «لازم بودن» نیز دو هدف نهفته است. یکی، مقدار از دشواری صعود کاستن، برای کسانی که متمایل به این کاهش هستند، آنهم نه در همه جا.

سنجش بهتر خودشان، همچنان از کوه لذت می‌بردند. آقای عباس محمدی نیز چنین برداشتی داشتند.

از پناهگاههای بزرگ و کوچک پرهزینه و پرزحمت و... که بگذریم، می‌رسیم به میخهای کوچک و بسیار کوچک و نیز طنابها که در کوهستان بکار برده شده و بر جای گذاشته می‌شوند، و در ظاهر هم به چشم نمی‌آیند.

در سال ۱۳۳۵ گروهی از فرانسه به علم کوه آمد و با بهره‌گیری از شکاف صعود «روست-امیر علایی» راه دشوار و زیبایی را در دیواره علم کوه گشود. اینکار دو هفته‌ای برایشان کوشش لازم داشت. چند روز پس از بازگشت فرانسویان، یکدسته اتریشی، بساطش را در علم‌چال گسترده... و اینها کار ۱۷ روزه پیشگامان راه، در کمتر از ۴۸ ساعت سرانجام دادند.

از فرانسویها دو رشته طناب و حدود دویست میخ در دیواره باقی مانده بود. اتریشیها، آن راه صعود شده را با بهره بردن از این وسیله‌ها بالا رفتند. به گفته مشهور خودمان «بگیر و ببند و بده به دست پهلوان!».

هر دو گروه، راه جالبی را در علم کوه صعود کردند اما آیا ارزش هر دو کار، یکسان است؟ دنیای کوهنوردی می‌گوید: خیر!

کوهنورد نوحه و حادثه‌جو، کوهستان وحشی و تغییر نیافته را - و اگر صعود شده است، اما پاک شده از آمار پیشینیان را - خواهان است. اینگونه کوهنوردان، در همه جای دنیا، ندا می‌دهند که کوهها را به حال و وضع خودشان رها سازند و سینه و شکمشان را لکه‌دار و سوراخ سوراخ نکنید.

پناهگاهها و جان پناههایی که بدون سبب و دلیل اساسی بنا می‌شوند، میخها و طنابهایی که به گمان یاری رسانیدن به دیگران، بر جای گذاشته می‌شوند، محیط تلاشهای کوهنوردی را آلوده می‌سازند، به کوهستان لطمه وارد می‌آورند و دخل و تصرف سرخود و غیرمنطقی در طبیعت بلند و در کار کوهنوردی هستند.

طبیعت خالص و زیبا، و بر اوج آن، کوههای جالب و جاذب، میراث سرشار و بسیار کهن ماست از زندگی در این گیتی. باید بکوشیم که برای نسل پس از خودمان و نیز نسلهای آینده، این کوهها و این طبیعت بی‌بدیل را، نیالوده و خراب نکرده و بدون زخم و غده بر جای بگذاریم. این وظیفه همه است، بدون شعار و پاداش و تبلیغ.

کوه برای کوهنورد راستین، دارای روح است. کوهنوردی تواند با کوهش، سنگها و سختیها و زیباییهایش گفت‌وگو کند و از آنها الهام بگیرد. به این ویژگیها نباید تخطی کرد. کوه را باید ژرفانه شناخت و آنرا مورداحترام قرارداد. مرکز پژوهشی، مکان درستی می‌تواند باشد برای این پندارها، داوریه‌ها و تصمیم‌گیریها.

غارشناسی

راهیابی به دنیاهای بی‌خورشید، همقران با راه یافتن به کوهستان بوده است. یک سانتیمتر چکیده، به سالی نیاز دارد. زیباییهای دل‌انگیز و شگفتها، آدمیزاد را مسحور و مجذوب می‌کنند... و از این رده، در سرزمینمان، فراوان برخورداریم. غارنوردی در ایران، از همان سالهای دهه سوم هزاره سید و به

کوهها را پر از بیتوته گاه تحویل دادن!... تا آنجا که وصله دار و زخم کردن کوهستان، حالت چشم و همچشمی و مسابقه را پیدا کند!

توچال که روزگاری حال و هوای طبیعی خودش را داشت، و برای آغاز کوهنوردی در ایران و تمرین جهت آمادگی صعود به کوههای بلند دیگر مکان مناسبی در نزدیکی تهران بود. اینکه از آن چشم‌انداز و آرامش و وضعیت درآمد است. گو اینکه از یکسو، تفریحگاهی برای مردمان بجز کوهنورد آماده ساخته‌اند و کار و کاسبی در آنجا رواج پیدا کرده است، اما متأسفانه دیگر از نظر کوهنوردی، هیچ کشش و خاصیتی ندارد. دیگر ردپایی از حیوانهای ساکن این کوهستان نمی‌توان دید. همه رم کرده و گریخته‌اند، اگر جانشان گرفته نشده باشد! - و پرندگان؟! - امیدوارم دستکم، گیاهها و گلهای خوشرنگ و بویش آنچنان لگدمال و نابودنشده باشند.

اگر به کوه «مون بلان» بلندترین در اروپا نگاهی بیندازیم، بجز یکی دو هتل پناهگاه که در دو راه عادی و پرصعود آن ساخته‌اند و بیشتر بخاطر جذب «توریست» (و ضمن توجهی به کوه» به هدف کار و کاسبی است، در جبهه‌های دیگر و دشوارش، خبری از اینجور بناها نیست. کوهنوردی که راهها و تیغه‌های سخت را برمی‌گزیند، می‌رود که کوه را بیشتر بفهمد و با ماهیت خالص و بیواسطه آن درگیر بشود.

کوهنورد اصیل و راست‌اندیش، میل ندارد که کوه را با ناز و نوازش و پذیرائیهای گرم صعود کند، تشکیلات کوهنوردی هم نباید کوهنورد ظریف و شکننده بیروارند.

ماتهورن، کوه زیبا و مغروری است که هر سال صدها نفر از کشورهای گوناگون بر فرازش می‌ایستند. اما شما در شرق و شمال و یا تیغه بسیار سخت «تسموت» حتی یک جان پناه و یا تاقچه مصنوعی نمی‌یابید. تنها یک هتل - پناهگاه در راه عادی صعود قرار دارد، آنهم با همان دو هدف گفته شده در بالا برای مون بلان. مگر نخستین صعودکنندگان آنجا و اینجا، تخت خواب و غذای گرم داشتند؟

کوهنوردی که می‌خواهد تنها بگوید به این دو کوه صعود کرده است، به همان راههای عادی و بهره‌گیری از آسان‌پذیری روی می‌آورد، اما آنانکه می‌خواهند کوه را بهتر درک کنند و مزه تلاشهای جانانه را بچشند، تیغه‌ها و دیواره‌های دیگر را در پیش می‌گیرند.

برپا داشتن پناهگاه و یا جان پناه، اگر مانند براه انداختن «تراکتور» در کوهپایه‌ها و جنگلهایمان، مقررات درست و بگیر و ببندهایی ندارد، اما کوهنوردی، نه کاسب آبخوری است و نه بدون مقررات و اصول و قید و شرط. مرکز پژوهشی جایی است که می‌تواند و باید برای این مهم، دستور کار تهیه کند: آری یا نه. اگر نه، با دلیل و بنابر قانون - و اگر آری، به چه دلیلی؟

یادم نمی‌رود آنهنگام را که شنیدم بر فراز توچال، پناهگاهی ساخته شد، و بیشتر شگفت‌زده شدم که پس از چندی، خواهر و برادری هم در کنارش تولد یافتند!... که نمونه و ضرب المثلی شد و هست، خنده‌آور در کار کوهنوردی.

شاید بیشتر آنها که در این کوهستان بالای سر تهران، با جانشان بازی کردند، اگر اینگونه مکانها وجود نداشتند در عوض آنان هنوز وجود داشتند و با

دنبال کوهنوردی آغازیدن گرفت.

برای این بخش جالب و آموزش دادن علاقه‌مندان به اصول غارنوردی، همراه با نگرشهای علمی و با همکاری استادان و کارشناسان در زمین‌شناسی، تاریخ و باستان‌شناسی و مردم‌شناسی و... لازم می‌آید که در مرکز پژوهشی‌مان نیز توجه دقیقی مبذول بشود و غارشناسان و غارنوردان در هر دو سازمان فدراسیون و انجمن کوهنوردی مورد حمایت کامل قرار بگیرند. برای نوردش و نیز گردش علمی در غارها، ایجاد راه‌ها و تسهیلاتی برای دیدارکنندگان و تهیه دفترچه‌ها و کتابها و...، تماس داشتن با سازمانهای غارشناسی مشهور در کشورهای دیگر و تبادل غارشناس برای غارهای جالب آنجاها و نیز ایران... و موارد و طرحهای بهتری در این زمینه، مرکز پژوهشی، جای بسیار مناسبی است.

گروه نجات

این دو واژه هم از آن سخنها و عنوانها مانند «راهنما» است که سالها درباره آن گفت و گو شده، اما هنوز یک گروه آگاه و آموزش دیده و مجهز و آماده پدید نیامده است... و چه کوهروانی که در این مدت در کوهپایمان، چشم بر کوهپاشان فرو بستند!

سرانجام باید برای این موضوع هم تصمیم قاطعی گرفته شود. همانگونه که گسترش کوهنوردی، افزونی تعداد کوهنوردان، پیشرفتهای و پیروزیهای بزرگ موردنظر هست، برای این کار و هدف بسیار مهم و لازم نیز باید سروسامان جدی و درست داده شود. حتی از صورت «آماتور» و داوطلبانه، به حالت «پروفسیونل» و شغل تبدیل گشتن و مدام آماده بودن، باید مورد توجه قرار بگیرد.

شاید تا هنگام آماده شدن یک بخش رسمی و همواره آماده، بتوان کار نجات راه، در شهرها، در زمرة وظایف سازمانهای آتش‌نشانی، و در روستاها و کوهپایه‌ها بر عهده نیروی انتظامی گذاشت. البته که افرادی از این دو ارگان، باید دوره‌های آموزشی ویژه کوهنوردی و نجات را بگذرانند و پیوسته آمادگی برای یاری رساندن به آسیب‌دیدگان داشته باشند، و در صورت لزوم به بهره‌گیری از هلیکوپتر و وسیله‌های دیگر.

● پوزش می‌خواهم که در این طرح و پیشنهاد، مقداری به حاشیه رفتم. اما باز هم بسیار «درز» گرفتیم و با قیچی به جان نوشته افتادم! - برای تهیه مقاله‌هایی جداگانه، دیگر فرصتی نبود.

● در مرکز پژوهشی که با همت جانانه‌ی فدراسیون و انجمن ایجاد خواهد شد، موضوعهای دیگری را نیز اعضای گرامی مطرح خواهند کرد که از ذهن بنده نگذشته‌اند.

● ایجاد موزه کوهستان، کتابخانه، فیلمبرداری از کوهها و غارها و برنامه‌های سودمند، برگزاری نمایشگاههای دنباله‌دار از عکسها و فیلمهای کوهی همراه با گفت و شنود، تدوین برنامه‌های هفتگی در تلویزیون و نیز با مداد روزهای جمعه در رادیو، دعوت به همکاری مرتب مطبوعات، مراسم و گردآمدنهای سالانه (سالگردهای ایجاد، تولد، درگذشت، پیروزی و...) نیز می‌توانند در

کارهای این مرکز، مطرح و مورد شور و تصمیم‌گیری قرار بگیرند. ● درست است که کوههای ما در ایران دارای یخچالهای گسترده و فراوان نیستند، اما یخچال‌شناسی همراه با شناسایی بهمین، از جهت علمی و عملی نیز، سودمند خواهند بود، اگر با دعوت از یک متخصص برجسته (مثلاً از سویس و یا...) تدوین بشود. ● اگر مواردی مورد اختلاف نظر میان کوهنوردان و یا گروهها پیش بیاید، می‌تواند وارد این مرکز بشوند و با روشن نگری بیطرفانه، نتیجه قطعی به دست بدهند. مانند کوهنوردیهای قهرمانی، تکنفره، با شتاب و... ● برای هر برنامه و طرحی، بودجه و محل نیز باید همراهش باشند. در طرح ایجاد مرکز پژوهشی، گمان نمی‌رود که استادان و کارشناسان ارجمند گفته شده در متن، آماده یاری و همکاری دوستانه نباشند. بقیه اعضای مرکز نیز چنانکه آورده شده است، از سوی فدراسیون و یا انجمن برگزیده می‌شوند، که بدون تردید چشم‌داشت مالی نخواهند داشت. جای برگزاری جلسه‌های مشاوره و مذاکره و تصمیم‌گیری را می‌توان هر بار در یکی از دو دفتر فدراسیون و انجمن معین کرد، و در صورت زیادبودن دعوت شوندگان، دفتر مشترک فدراسیونها، بی‌تردید آمادگی در اختیار گذاشتن سالن آمفی‌تئاتر را دارد.

پیروزی در این هدف - چه بهتر که در همین سال کوهها - نصیب دو ارگان گرامی کوهنوردی (فدراسیون و انجمن) باد. Δ

تبریز کسری

تولیدکننده 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 دوپوش
- ۲- مدل Lowa 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 - ساقه‌بلند، نیمه‌سنگین مخصوص چهارفصل ۷ لایه
- ۵- مدل ایتالیایی ساقه‌بلند معمولی - ۴ لایه
- ۶- مدل سوئیسی ساقه کوتاه - ۳ لایه
- ۷- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه‌ای ۲ لایه
- ۸- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

تلفن: ۰۲۱۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

«یخار و بام برفی ایران»

پس از صعود دو نفر از مریبان گروه کوهنوردی یاران در سال ۷۹ به دره‌ی یخار، سال ۸۰ نیز اعضا این گروه تصمیم به صعود مجدد این دره‌ی شگفت‌انگیز را گرفتند و جهت آماده‌سازی این صعود تمرینات فراوانی انجام داده و یخچال شمالی سبلان را نیز صعود کرده و همان مسیر را فرود آمدند.



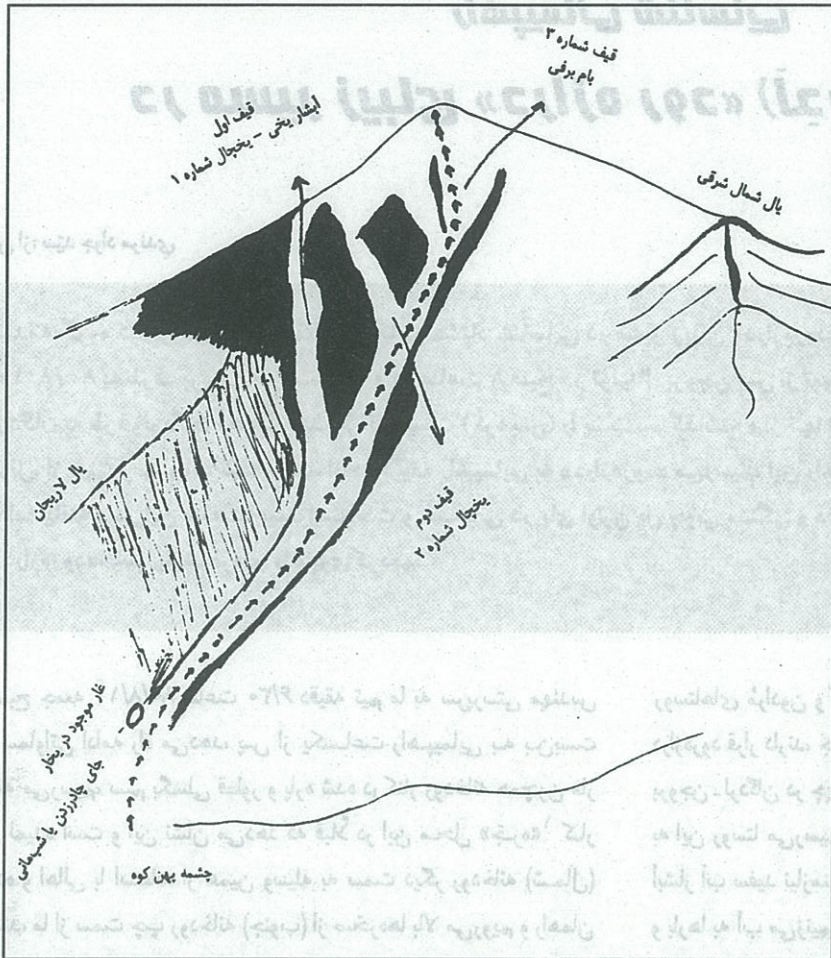
- در تاریخ ۸۰/۳/۱۳ سه نفر از اعضای گروه پس از هماهنگی و با همراه بردن وسایل و تجهیزات لازم جهت صعود دره‌ی یخار از همدان عازم تهران و از آنجا عازم روستای گزنک شدیم. از روستای گزنک به سمت پهن‌کوه که مسیر شمال شرقی دماوند نیز می‌باشد حرکت کردیم. پس از صرف غذا در کنار چشمه‌ی پهن‌کوه به راه ادامه دادیم تا به دوراهی رسیدیم که یال روبروی آن به سمت پناهگاه تخت فریدون و مسیر سمت چپ به طرف دره‌ی یخار می‌رود. ما نیز راه سمت چپ را ادامه



زمزمه‌ی رودهای جاری درون دره و در زیر نور زیبای ماه آرام آرام به خواب رفتیم. ساعت پنج صبح ۸۰/۳/۱۵ از خواب برخاسته، پس از صرف صبحانه و به همراه بردن وسایل فنی لازم بر روی یخچال حرکت کردیم و پس از حدود دو ساعت طی طریق از سرمای بامدادی منطقه که مانع ریزشهای خطرناک می‌شود استفاده نموده و از مهلکه به سلامت گذر کردیم. در این هنگام به سه راهی درون یخچال رسیدیم که راه سمت راست کوتاه‌تر بوده و در نهایت به قسمت سنگی مسیر شمال شرقی و سمت چپ آن به منتهی‌الیه سمت چپ بام برفی می‌رسد. مسیر مستقیم نیز بام برفی را دو نیم می‌کند و ما هم دهلیز مستقیم را که روبرویمان قرار داشت انتخاب کرده و پس از

کوهپیمایی به غاری که در سمت چپ دره واقع شده است رسیدیم و همانجا را جهت شبمانی انتخاب کردیم. جهت نوشیدن آب و تهیه‌ی غذا نیز از برف و یخ یخچال استفاده کردیم. همراه

دادیم و پس از حدود سه ساعت کوهپیمایی وارد دره شدیم. در ابتدای یخچال، شن و سنگ فراوانی بر روی یخ‌ها گسترده شده بود که حرکت بر روی یخچال را ساده‌تر می‌کرد. پس از ساعتی



چندی به پرشیب‌ترین قسمت یخچال رسیدیم. این قسمت را نیز پشت سر نهاده پس از چند ساعت توانستیم تمام زیباییها، سنگ‌ها، یخ و برف‌ها، رودها، شکافها و عظمت این دره را از بالا نظاره‌گر باشیم و ساعت ۱۳/۳۰ موفق به صعود دره شدیم. پس از استراحت مختصری به سوی پناهگاه تخت فریدون به راه افتادیم و شب را همانجا بیواک کردیم.

صبح روز ۸۰/۳/۱۶ از یکی از دره‌هایی که به محل جا گذاشتن دیگر وسایلمان ختم می‌شد، پایین آمده و با برداشتن کوله پشتی و دیگر وسایل، به سمت روستای گزنک و از آنجا به همدان بازگشتیم.

توضیح: دره‌ی یخار در جبهه‌ی شمال شرقی دماوند واقع شده است، شیب آن ۶۰ الی ۷۵ درجه می‌باشد و اختلاف دمای زیاد در روز و شب در این منطقه موجب شکستن سنگ‌ها می‌شود و همچنین سرمای شدید حاصل از بارش برف بر روی سنگها و وجود مه می‌تواند عامل ریزش بسیار سنگ باشد. Δ
تفرات صعود کننده آقایان: ۱- مهدی شریفی (سرپرست) ۲- علی سموات ۳- داوود بهشتی

پیروزی دل‌آور مردان تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

بر قله ۸۵۱۶ متری لوتسه به سرپرستی مدبرانه جناب آقای آقاجانی ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی و عضویت دلیرمرد دیار بیستون آقای رضا بهادرانی بر تمامی کوهنوردان سراسر کشور خصوصاً اعضای محترم تیم مبارک باد
هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه
بهروز ایزدی

فروشگاه ورزشی فرهنگ

یزد

تنها فروشگاه عرضه‌کننده لوازم کوه در استان

نمایندگی فروش محصولات کوهنوردی

آذکوه - نانگاه - کوهگشت

عرضه‌کننده: انواع کفش - کوله پشتی - بادگیر - کیسه خواب - زیرانداز -

پوشاک پلار - کتابهای کوهنوردی - فیلم - CD و پوستر

یزد: خیابان ایرانشهر، روبروی هنرستان شهید

رجایی ورزشی فرهنگ * کمالیان

همراه ۰۹۱۱۳۵۳۲۶۵۱

تلفن: ۶۲۶۲۴۱۸

در مسیر زیبای «درازه رود» (لِدرّاز) به آرمند

گزارش از: سید جواد مرندی

مقدمه: گروه کوهنوردی دناي اصفهان در پاییز هشتاد شناسایی در مسیر زیبای «درازه رود» را به اتمام رسانیدند. ما سپیده دم پنجشنبه ۸۰/۸/۱۰ به طرف بروجن حرکت کرده و در ساعت ۸ صبح در ترمینال بروجن پس از تعویض وسیله نقلیه به وسیله مینی بوس های لردگان به طرف لردگان رهسپار شد. پل کره پست (کره بن) را پشت سر گذاشته و از کنه تونل بین راه هم عبور می کنیم. صد متر بعد از تونل، از مینی بوس پیاده شده و بعد از ده دقیقه راهپیمایی به «درازه رود» می رسیم. این راهپیمایی روح افزا تا ساعت ۴/۳۰ دقیقه عصر ادامه یافته و در این ساعت جهت استراحت و شبمانی در پای اولین پل چوبی سنگی و دقیقاً در زیر دست روستای سرپیر در کنار «درازه رود»، شب پر خاطره ای را سپری کردیم.

روستاهای مُرادون و کله مویی در جنوب و روستای سرپیر در شمال شرقی درازه رود قرار دارند، جهت رسیدن به روستای کله مویی در مسیر جاده اصلی بروجن - لردگان در چهار راه آلونی به سمت راست رفته و پس از یک ربع ساعت به این روستا می رسیم. تمامی مسیر آسفالت است و از این روستا تا چشمه و آبشار آب سفید نیازمند ۴ ساعت کوهپیمایی است. در مسیر این رود زیبا بارها و بارها به آب می زنییم و در نهایت جهت صرف شام و شبمانی محل مناسب و تختی را در کنار «درازه رود» زیبا با درختانی خشکیده و از ریشه درآمده توسط سیلابها پیدا کرده و اطراق می کنیم، در حین راهپیمایی محو تماشای آب زلال درازه رود تماشایی و پوشش گیاهی منطقه که از درختان بلوط می باشد شده ایم. مهتاب شفاف است و شبنم علفها را نقره گون کرده است. به درون کیسه ها می خزیم و به خوابی سنگین فرو می رویم، ساعت ۶/۴۵ دقیقه صبح روز شنبه ۸۰/۸/۱۲ جهت ادامه ی مسیر در شروع برنامه ی امروزمان به ناچار باید از آب سرد درازه رود عبور کنیم. نفر اول با کفش های اسپرتش عبور می کند ولی نفر دوم به علت نامناسب بودن کفش هایش و با تماس سنگ های لغزنده ی کف رودخانه به رود می افتد.

در ادامه ی راه به جا پای بزرگی از خرسی قوی جثه برمی خوریم و چندتایی هم مرغان دریایی زیبا پروازکنان از بالای سرمان می گذرند، در ساعت ۹ صبح به تالاقی آب گوارا و چشم نواز و زلال آبشار تنگ زندان با درازه رود می رسیم، از این محل به بعد حجم آب زیاد می شود و عبور از عرض رودخانه نیازمند تجربه و دقت کافی جهت انتخاب گذار و حمایت با طناب انفرادیست.

ساعت ۲ بعد از ظهر به باغ اناری در سمت شمالی درازه رود می رسیم که به وسیله آبشاری که از رشته کوه هزار دره سرچشمه می گیرد، سیراب می شود، نیم ساعت بعد به شالیکاری بسیار زیبایی از همزار روستای معدن می رسیم، از این محل تا روستای معدن ۴۵ دقیقه بیش نیست، بالاخره برای صرف

صبح جمعه ۸۰/۸/۱۱ ساعت ۶/۳۰ دقیقه تیم ما به سرپرستی مهندس امجد سماواتی ادامه راه می دهد، پس از یکساعت راهپیمایی به بن بست رودخانه می رسیم، سیم بگسلی قطور و پاره شده در کنار رودخانه همچون مار بزرگی لمیده است و این نشان می دهد که قبلاً در این محل «جره» کار می کرده و اهالی با استفاده از همین وسیله به سمت دیگر رودخانه (شمال) می رفتند، ما از سمت چپ رودخانه (جنوب) از صخره ها بالا می رویم و راهمان را موازی با رودخانه ادامه می دهیم. در ساعت ۸/۳۰ دقیقه در کمرکش صخره ها، دومین پل چوبی سنگی را مشاهده می کنیم و از شیبی بسیار ریزشی سرازیر شده و پس از عبور از پل به سمت شمال درازه رود می رویم، پس از طی ۱۰ دقیقه به گوسفندسرای می رسیم، قلعه «هزاردره» که ساکنین شمالی رشته کوه هزاردره به حق «هزارسنگرش» می خوانند در شمال شرقی این محل قرار دارد. در ساعت ۹/۱۰ دقیقه در مسیر پاکوب به سومین پل چوبی سنگی می رسیم ولی این پل بر روی رودخانه نیست بلکه بر روی آبی است زلال و گوارا که از ریشه ی رشته کوه هزار دره و از چشمه ای به نام «چشمه ی آب سفید» جاری می شود، در کنار این پل و این آب حیات بخش صبحانه ای خورده و قدری میاساییم (چایتان خالی و سبز)، و آنگاه با صرف ۴۵ دقیقه تا دهانه ی چشمه بالا رفته و روح و روان خود را صیقل می دهیم. ساعت ۱۰/۴۵ دقیقه حرکت مجدد خود را آغاز می کنیم، در جنوب این چشمه و در سمت چپ رودخانه فضای تخت بسیار مناسبی است جهت شبمانی و استراحت، در همین محل با گروه کوهنوردی چکاد روبرو می شویم که با راهنمایی نوجوانی به نام عبدالله کلانی از اهالی روستای کله مویی جهت بازدید آبشار آب سفید به شکل خانوادگی بدین محل آمده بودند، قابل ذکر است

* پانویشت
۱- جره نیمکتی است از آهن به ظرفیت ۱ یا ۲ نفر که به وسیله ی طناب و یا دست بر روی بگسلی قطور از یکطرف رودخانه به سمت دیگر کشیده می شود.

زلالی که از منطقه‌ی شلی می‌آید یکی شده و در نهایت به آرمنند می‌رسد. ساعت ۵ بعدازظهر را نشان می‌دهد، درست ۱۱ ساعت است که یکسره در حرکتیم، اما عشق به سرزمین مان ایران و طبیعت بی‌هماندش و بالاخص این مسیر بکر که هیچ نشانی از عبور انسانها در آن نیافتیم، خستگی را از وجودمان دور نموده‌است، در جاده‌ی خاکی که به طرف آرمنند می‌رود به راه می‌افتیم.

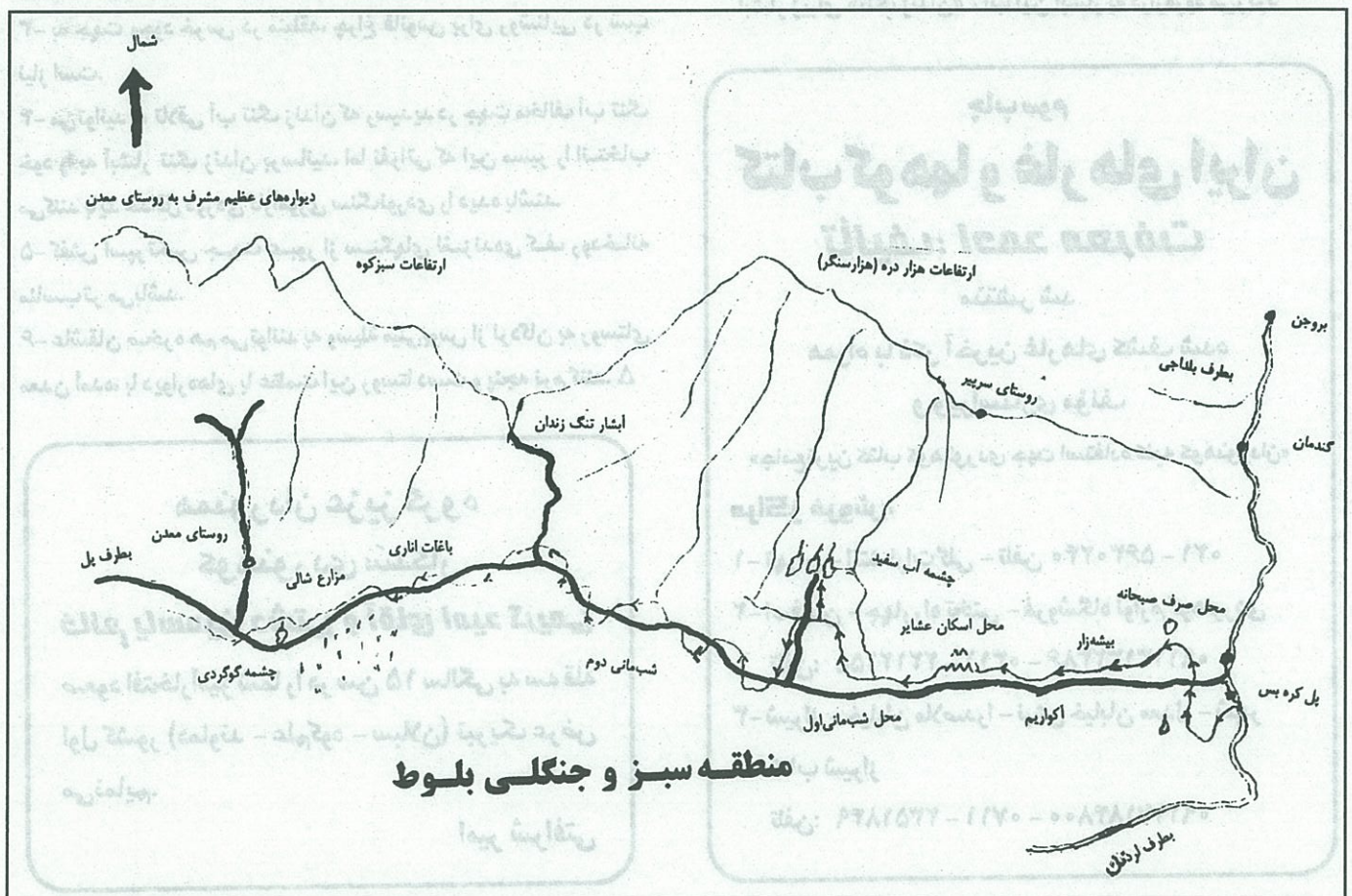
پرتو طلایی رنگ خورشید بر دیواره‌های استوار و با عظمت و سر به فلک کشیده که در شمال و مشرف به روستای معدن است، منظره‌ی دل‌انگیزی را برایمان بوجود می‌آورد. به نظر می‌رسد در این روستا آسمان به زمین نزدیک‌تر است، دیدن این مناظر، رویایی را می‌ماند در خواب، باورمان نمی‌شود، به جرئت می‌توان گفت دیواره‌ی پر شکوه علم کوه در قیاس با این دیواره‌ها رنگ می‌بازد، گفتنی است نقطه‌ی عطف این مسیر شناسایی به غیر از تلاقی آب آبشار سفید و همچنین آبشار تنگ زندان با درازه رود به یادماندنی، همین دیواره‌های پرشکوه است.

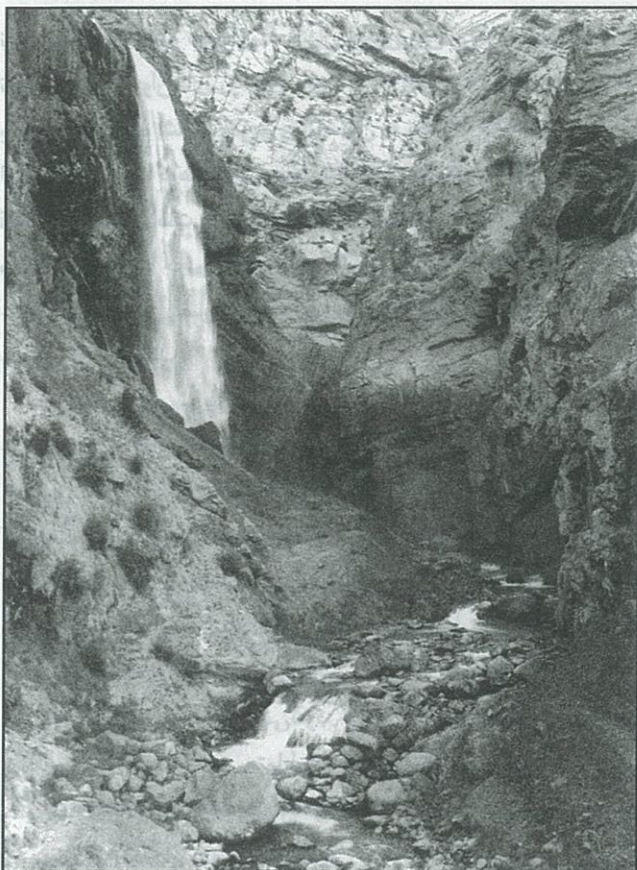
در ساعت ۶ عصر به روستای فارسان می‌رسیم و با تراکتوری عبوری که متعلق به جهاد می‌باشد و راننده‌ی زحمتکش آن می‌گوید: منزلم در آرمنند شُلی می‌باشد و هر روز صبح جهت شخم زدن زمین‌های روستای معدن آمده و شب هنگام به منزلم برمی‌گردم.

پس از عبور از روستاهای چغد (همان چُغد است) و دشتی که مزارعش

ناهار توقف می‌کنیم و سفره‌ای نه چندان رنگین پهن می‌گردد، پس از خوردن ناهار با یکی از جوان‌های روستای معدن به نام نظر شریفی که برای رسیدگی به شالیکاری آمده آشنا می‌شویم و تا رسیدن به روستا با ما همسفر می‌شود و اوست که می‌گوید: کوهی که در جنوب شالیکاری قرار دارد به نام کوه تنبل و یا قله آرمنند معروف است و می‌گوید: اگر در فصل بهار این برنامه را اجرا می‌کردید به جهت حجم زیاد آب نمی‌توانستید به دفعات از عرض درازه رود عبور کنید و بهترین فصل برای اجرای این برنامه پاییز است زیرا حجم آب در حداقل خود می‌باشد.

با راهنمایی نظر شریفی در ورودی روستای معدن در پای پل آهنی که به نظر می‌رسد از فعالیت‌های جهاد سازندگی باشد به دیدن سرچشمه‌ی آب گوگردی که از حفره‌ای که سابقاً جهت بهره‌برداری از معدن گوگرد ایجاد کرده‌اند می‌رویم، وجه تسمیه‌ی نام این روستا هم از همین معدن قدیمی است، از این روستا به بعد آب این رود زیبا که نام «زبیارود» بیشتر برازندش می‌باشد تا «درازه رود»، دچار آلودگی می‌گردد بدین علت که آب این چشمه گوگردی و همچنین آبی آلوده‌تر به حجمی بیشتر از درازه رود که از بالا دست روستا (شمال) می‌آید واردش می‌شود. جاده‌ای فرعی و خاکی از شمال روستای معدن به شمالغربی متمایل شده به روستای دورک اناری و جاده‌ی جدید خوزستان و در نهایت به دیولان وصل می‌شود، زیبارود ما در ادامه‌ی مسیر خود از تنگه‌هایی که در جنوب این روستا قرار دارد عبور می‌کند و با آب





آبشار زیبای «تنگ زندان»، آب این آبشار به درازه رود می‌ریزد

اکثراً شالیکاری است و این روستا به «دشت ارمند» نیز معروف است، به دوراهی شهرک سونک و ارمند می‌رسیم، از این دوراهی تا لردگان ۲۸ کیلومتر است، شهرک سونک که در رشته‌ی غربی قله‌ی سونک جای گرفته به وسیله‌ی جاده‌ای به مین و بوگر و سرخون با چشمه‌ی معروفش به نام چشمه‌ی سرخون و در نهایت به جاده‌ی جدید خوزستان وصل می‌شود. در ساعت ۶/۳۰ دقیقه در ارمند سفلی و در ساعت ۶/۳۵ دقیقه در ارمند علیا با راننده‌ی تراکتور خداحافظی کرده و بلافاصله با سواری پیکان به طرف لردگان حرکت می‌کنیم، راننده‌ی جوان پس از جویا شدن و آگاهی از مسیر راهپیمایی و شناسایی که انجام داده‌ایم با فروتنی تمام از دریافت کرایه امتنان کرد و درمیدانی که مجهز به پمپ بنزینی است و به دروازه‌ی بروجن معروف است با ما خداحافظی می‌کند، فاصله‌ی لردگان تا بروجن ۹۵ کیلومتر است و شب هنگام به وسیله‌ی خودروهای شخصی و کامیون‌ها می‌توان خود را به بروجن رسانید. پس از رسیدن به بروجن و قدردانی و سپاسگزاری از همنورد صدیق‌مان دکتر سلیمی و خداحافظی، جاده اصفهان را در پیش گرفته و برنامه را به پایان می‌بریم.

جهت اجرای این برنامه به نکات ذیل توجه کنید:

۱- در مسیر درازه رود چون شاخه‌های خشک فراوان است به پرموس نیازی نیست.

۲- در مسیر درازه رود، چون ناچارید به دفعات از عرض رود عبور کنید، همراه داشتن شلوارک ضروری به نظر می‌رسد.

۳- به جهت وجود خرس در منطقه، چراغ فانوس برای روشنایی در شب نیاز است.

۴- می‌توانید به تلاقی آب تنگ زندان که رسیدید در جهت مخالف آب تنگ خود را به آبشار تنگ زندان برسانید، اما نفراتی که این مسیر را انتخاب می‌کنند باید حداقل دوره‌ی کارآموزی سنگ‌نوردی را دیده باشند.

۵- کفش اسپرتکس جهت عبور از سنگهای لغزنده‌ی کف رودخانه مناسب‌تر می‌باشد.

۶- عاشقان صخره هم می‌توانند به وسیله‌ی مینی‌بوس از لردگان به روستای معدن آمده، با دیواره‌های با عظمت این روستا دست و پنجه نرم کنند. Δ

چاپ سوم کتاب کوهها و غارهای ایران تألیف: احمد معرفت

منتشر شد

همراه با ذکر آخرین غارهای کشف شده

و ویراستاری مؤلف

«جامع‌ترین کتاب کوهنوردی جهت استفاده کلیه کوهنوردان»

مراکز فروش:

۱- تهران - انتشارات گلی - تلفن ۵۶۳۰۲۴۰ - ۰۲۱

۲- اصفهان - چهارراه تختی - فروشگاه لوازم کوهنوردی

تلفن: ۲۲۱۲۱۵۵ - ۰۳۱۱ - ۰۹۱۱۳۱۳۲۳۸۶

۳- شیراز - خیابان ملاصدرا - نبش خیابان معدل - شهر

کتاب شیراز

تلفن: ۲۳۵۱۸۴۹ - ۰۷۱۱ - ۰۹۱۱۷۱۸۴۸۰۰

همنوردان عزیز گروه

کوهنوردی سنگار

خانم یاسمین دشتی و آقای امید کریمی

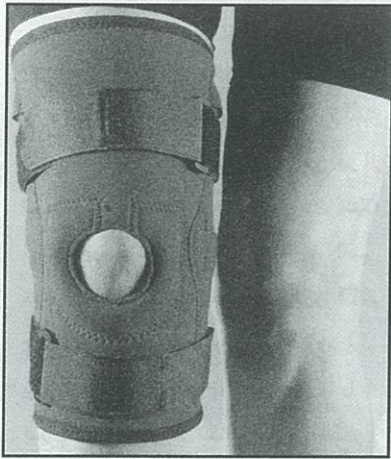
صعود افتخارآمیز شما را در سن ۱۵ سالگی به سه قله اول کشور (دماوند - علم‌کوه - سبلان) تبریک عرض می‌نمایم.

امیر شرافتی

سلامتی و نشاط با محصولات ارتوپدی - ورزشی

(هانی طب)

بامدیریت (هادی روحانی) کارشناس ارتوپدی فنی، دارای تحصیلات تکمیلی از انگلستان مرکز تخصصی پروتزهای ورزشی (شنا، اسکی، و...)



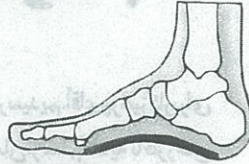
زانو بند چهارفتره

میدان ونک - گاندی شمالی

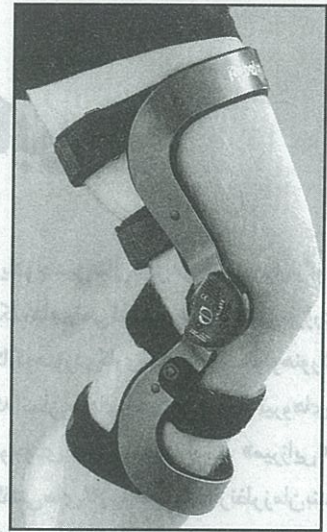
خیابان صانعی - ساختمان نگین (۶)

تلفن: ۸۷۹۵۶۴۱ تلفکس: ۷۸۹۹۲۴۰

از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته می شود



انواع کفی طبی از جنس سیلیکون محصول آلمان
برای جلوگیری ضربات ناشی از عکس العمل زمین
(درمان کف پای دردناک)



زانو بند سخت برای درمان ضایعات
منیسک و لیگامان مفصل زانو



پتلا بند (کشکک بند) برای جلوگیری از لغزندگی و سایش

استخوان پتلا (کشکک) بخصوص در سرازیری ها

(مخصوص کوهنوردان)



نام و ایده‌های حرفه‌ای برای آنان که حرفه‌ای می‌اندیشند

و حرفه‌ای عمل می‌کنند



تولید و عرضه انواع کوله پشتی و وسایل کوهنوردی با ویژگی‌های حرفه‌ای
و کاملاً منحصر به فرد، منطبق با آخرین معیارهای تخصصی و محصولات معتبر جهان

از شهرستانها نماینده فعال می‌پذیریم



تهران - میدان منیریه - اول خ منیریه پلاک ۲۴

فروشگاه آدیوس

تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹



راهپیمایی الموت به تنکابن

زیادو چندین سال تجربه‌ی کوهنوردی از کوچکترین نکته‌ها هم نمی‌گذشت و هر چند داشتن غروری بی‌جادر کار کوهنوردی کاری نابخردانه است و کوهنوردیابداند که انسان منهای اندیشه در مقابل نیروهای طبیعت موجودی بسیار ضعیف است. «میرزایی» همه‌ی گفتنی‌های لازم را گفت. تنها از نظر زمان بندی مانند اغلب روستاییان اشکال داشت. زمانهایی که او بالقوه می‌گفت امکانات بالفعل ملهم خوانی نداشت سرانجام مابه‌قلعه‌ی گازرخان یا همان قلعه‌ی الموت پا گذاشتیم. از ساختمان قلعه آثار کمی به جای مانده است ولی همین مقدار کم باعث مباهات ما ایرانی‌هاست. در این قلعه‌ی نظامی، مهندسی بالایی به کاربرده اند به طوری که در آن بلندآمنبع آبی به عنوان ذخیره برای مصرف ساکنان وجود داشته است. آب را از راه صخره‌ها، لا‌بداز یکی از چشمه‌های دور دست به آنجا منتقل کرده‌اند که شاهکار مهندسی است. درون قلعه، حوضی در سنگ کنده بودند که انبار ذخیره‌ی عسل آنها بوده است. آنها مسیر انتقال آب را به‌طور کامل پوشانده بودند تا از دسترس دشمن محفوظ باشد. حسن صباح که این قلعه‌ی کهن را برای دژ فرماندهی سران اسماعیلیه‌ی ایران انتخاب کرده نهایت دقت را در این انتخاب به کار برده بود. ایست ما در قلعه بیشتر از دو ساعت نمی‌توانست باشد. آقای کاظمی نگهبان پورا هنمای قلعه مرتب می‌گفت، اما این زمان برای آشنایی با همه‌ی گوشه‌های قلعه کم بود و ما به ناچار باید آنجا را ترک می‌کردیم.

پس از ساعتی به روستای خشک چال رسیدیم. روستایی که برخلاف نامش نه تنها خشک نبود بلکه بسیار پردرخت و زیبا بود. من وجه تسمیه‌ی آن را ندانستم. بعد از گذشتن از روستا به امامزاده حسن رسیدیم. پس از مسافتی چند یکی از هموردان پایش پیچ خورد و با صوابید همه‌ی ایشان به آرامی راه رفته را برگشتند. چون از روستای خشک چال زیاد دور نشده

تندبه روستای معلم کلاهی رسیدیم. آقای پرهیزکار برای ما لندرووری با ۲۵۰۰ تومان از معلم کلاهی تا گازرخان کرایه نمود. در روستای گازرخان جشن عروسی برپا بود. ما این تصادف را به فال نیک گرفتیم. آقای باقری پدر داماد، پس از اینکه متوجه شد چند غریبه وارد روستا شدند، خودش آمد و ما را به جشن عروسی دعوت کرد. آنها با روی خوش از ما پذیرایی گرمی به عمل آوردند. این سنت‌های دیرپای کشورمان که در روستاها پایدار مانده است، برآستی موجب افتخار ملی ما است. ما کوهنوردان بارها مهمان نوازی سنتی را در روستاها تجربه کرده‌ایم. روستاهای ماکه هنوز با فشار فرهنگی شرق و غرب آلوده نشدند. بهترین حافظان سنت‌های ارزشمند مردمین سرزمین کهن هستند شام عروسی را در پشت بام وسیعی در کنار دیگر مهمانان صرف نمودیم. پدر داماد گفت ما برای جشن خنابندان به منزل عروس می‌رویم. شما در همین پشت بام استراحت کنید و بخوابید من در چهره‌ی مردم این روستا اصالت کرامت و شرافت تاریخی نژاد ایرانی را دیدم. توی کیسه خوابها بمان دراز کشیدیم و در حالی که چشم به آسمان پرستاره دوخته بودیم با امید به فردایی دیگر به آرامی به خواب رفتیم.

هنگام سحر با صدای خروس روستا بیدار شده و پس از ادای فرایض، صبحانه را در همانجا صرف نمودیم. شب دوش با یکی از اهالی روستا به نام (اسماعیل میرزایی) آشنا شده بودم. او، که کلاه نم‌دی سرش هرگز تکان نمی‌خورد، دارای اندامی ورزیده بود. اثر هوای پاک کوهستان و ورزیدگی ناشی از سالیان دراز کار چارواداری، اندام او را چون صخره‌های کوهستان محکم ساخته بود. با او جهت بررسی مسیر راهی که می‌باید از آن می‌گذشتیم به گفتگو نشستیم. هموردما «فقیه»، حرف‌های او را نکته‌به‌نکته یادداشت می‌کرد. ایشان به دلیل داشتن روحیه و اعتماد به نفس

ساعت یک بعد از ظهر چهارشنبه سوم امرداد ماه ۱۳۸۰ ه.ش، پنج نفر از اعضای هیئت کوهنوردی شهرستان نوشهر برای گذر از یک مسیر طراح‌ی شده به راه افتادیم. از پایانه‌ی قائم چالوس راننده‌ی خوش برخورد یک پیکان سواری پس از ۳/۵ ساعت ما را به کرج رسانید و در تقاطع شاهراه کرج قزوین پیاده کرد. پس از کمی توقف اتوبوس کهنه و رنگ و رو رفته‌ای از راه رسید و سوار شدیم. جانب اینکه راننده هم مانند اتوبوسش پیری فرسوده یا موهایی سفید بود که این هم آهنگی را کب و مرکوب در نگاه اول نظرم را جلب کرد. از راننده خواستیم در تقاطع الموت قزوین ما را پیاده کند و چنین کرد. در این حال مینی‌بوس معلم کلاهی رسید. پر از مسافر و ما پنج نفر مجبور شدیم روی کف راهروی آن بنشینیم. راننده‌ی مینی‌بوس «آقای پرهیزکار» مردی متین و باوقار که آرام و شمرده سخن می‌گفت. رفتارش نشان دهنده‌ی شخصیت اجتماعی فرهنگی جانب او بود.

چشم‌اندازهای دو سوی راه بواقع چشم‌نواز و روستاها با درختانی اغلب گیلاس و آلبالو و آب‌فراوانی که در جویهایش جریان داشت به زیبایی می‌افزود. در روی‌بال مسیر، چشم‌انداز گسترده‌تری را دیدیم که چون تابلویی روح‌نواز با دست توانای نقاش چیره‌دست طبیعت نقاشی شده. ناگهان چشممان به سه‌بال زیبای سیلان (= سه‌یالان) افتاد. ایهت‌قله به ارتفاع ۴۲۵۰ متر از دو بال دیگر بیشتر بود. پس از گذشتن از شیب



بودیم، ایشان برای بازگشت نیاز به کمک کسی نداشتند. گروه چهار نفری ما «شیطان چشمه» را پیدا نمود. این چشمه در محل، «شاتان چشمه» تلفظ می‌شود. جای همهی مشتاقان خالی، چون هر چه از آن آب بهشتی می‌نوشیدیم سیر نمی‌شدیم. این آب جسم و جان ما را جلا می‌داد. در اینجا استراحتی کرده و در ساعت ۲/۵ بعدازظهر به ناچار به راه افتادیم. ابتدا پای در سربالایی آرامی گذاشتیم که رفته رفته به صورت سینه‌کش درآمد. اما همچنان سرزمین خوش و خرم بود. آنچنان به‌وجود آمده بودم که بیاد این شعر زیبا افتادم:

این خط جاده‌ها که به صحرا نوشته اند
یاران رفته با قلم پا نوشته اند

در چشم‌انداز مسیر به خط‌الرأس توجه داشتم که هر چه زودتر به آن برسیم، آرام و حساب شده سینه‌کش را بالا می‌رفتیم. در کوهنوردی طولانی، شتاب بی‌مورد سبب سلب انرژی کوهنورد می‌گردد و از رفتن باز می‌ماند. ما هر آن انتظار داشتیم که بدانیم چشم‌انداز آن سوی یال چگونه است. سرانجام به یال رسیدیم. از آن سو سرازیر شده سمت کوه مقابل راه باریکه‌ای را که راهکوب آن معلوم بود نشانه رفتیم. تماشای زیبایی‌های خارج از وصف سبب رفع خستگی ما می‌شد، تاحدی که خود را فراموش می‌کردیم. وجود راهکوب‌های متعدد می‌تواند سبب سردرگمی کوهنورد شود که در این حالت استفاده از تجربه‌ی افراد می‌تواند از اشتباه جلوگیری می‌کند. صعود از شیب‌های تند و سینه‌کش‌ها در اینجا همت بیشتری می‌طلبد. سرانجام به زیر قله‌ای که دکلی بالای آن بود رسیده و پس از یک استراحت کوتاه بیست دقیقه‌ای صعود را به سمت دکل ادامه دادیم. در حالی که غروب به پیشواز ما می‌آمد آرام آرام بالا می‌رفتیم. سرانجام حس کردیم هر چهار نفرمان پس از یک روز راه‌پیمایی انرژی لازم را از دست داده‌ایم. غذای کم حجم و انرژی‌زا داشتیم ولی آب کافی نداشتیم. سرانجام تا ساعت ۹ شب راه

را ادامه دادیم. دیگر توان به پیش رفتن نداشتیم. در جای مناسبی چادر را بر پا نموده و در آن خزیدیم. آنقدر خسته بودیم که حال شام خوردن نداشتیم و خیلی زود خوابیدیم. چند ساعتی است خوابیده‌ایم. حالا ساعت چند است؟ - ۴/۵ صبح - لازم است برپا بدهیم... پس از نماز چادر را جمع نموده کوله‌ها را به دوش کشیده به راه افتادیم. خواب اول شب باعث شد که انرژی از دست رفته جبران شود و خیلی راحت مسیر را به سمت قله ادامه دادیم. چون آب نداشتیم دو تن از هموردان داوطلب شدند که به ته دره بروند و با خود یخ بیاورند. آنها رفتند و با کلنگ یخ ته دره را شکستند و آنچه توانستند با خودشان بالا آوردند. یخ‌ها را نرم کرده در ظرفها ریختیم اما دوباره یخ بستند. سرانجام ساعت ۶/۵ صبح راه‌پیمایی نهایی را آغاز کردیم و در ساعت ۷/۵ به روی قله ۴۲۵۰ متری سیلان رسیدیم. نوک سنگ‌چین شده‌ی قله به تمام قله‌های کوتاه و بلند اطراف اشراف دارد. این همه زیبایی را چگونه می‌توان توصیف نمود؟ در دنیا هیچ کوهنوردی نیست که در قله با خدایش رابطه‌ای عاشقانه پیدا نکند. عشقی که به وجد، وجدی که به شور، شوری که به حال و حالی که به عشق تبدیل می‌شود و این دور همچنان ادامه می‌یابد تا حدی که اشک شوق از چشم جاری می‌شود. نمی‌دانم این اشک را

چگونه می‌توان تعبیر کرد. گویا «آلبر کامو» بود که این کلام ژرف را گفت که: [دره‌ها و باتلاق‌ها همدیگر را نمی‌بینند حتی اگر هم سطح باشند، قله‌ها همدیگر را می‌بینند حتی اگر در یک سطح نباشند]. نمی‌دانم چه می‌شود که انسان در قله چشم دیدن همه‌ی زیباییها را پیدا می‌کند... ما از قله ی سیلان، دورنمای قله‌های تخت سلیمان، علم کوه، سیاه‌گوک، کرماکوه و... را دیدیم. بعین گوسفندان در عمق دره، صدای چوپانان و عوعوی سگ‌ها و وزش باد ملایم اما سرد، همه‌ی اینها در یک همخوانی با هم تبدیل به اکسیر مسیح شده بودند. همان اکسیری که عیسی مسیح با آن مرده را زنده می‌کرد. بی جهت نیست که همه ی پیغمبران از کوه برخاسته‌اند. پیغمبری بیاد نداریم که از عمق دره مبعوث شده باشد... گاهگاهی صدای عوعوی سگ‌های گله را از دره‌های اطراف می‌شنیدیم که در کوه می‌پیچید و بازتاب می‌یافت. گویا سگ‌ها می‌خواستند با زبان بی‌زبانی به ما خسته‌ناشید بگویند. ساعت ۹/۵ به سمت بر شمالی سرازیر شدیم کمی هوا گرمتر شده و یخها نرمتر شده بودند. توانستیم چاله‌ای کنده و کمی آب برداریم و بنوشیم. در بر شمالی یال پرشویی وجود دارد که شبیه نوک سیلان است و مردم محل آن را وینی (Viney) می‌گویند. سرانجام در ساعت ۱۰/۱۵ به سیاه‌چادرهای حشم‌داران رسیدیم.

انسان از این شربت گوارای خدایی سیر می‌شود؟... سرانجام به «سرگردنه» رسیدیم در اینجا گله‌داران دیگری از روستاهای تنکابن هستند. از آنجا به بعد پای در یک راهکوب با شیب تند زیگزاگی گذاشتیم. و پس از آن به یک منطقه‌ی جنگلی بسیار زیبا رسیدیم و می‌دانستیم که در جنگل چشمه‌ای کم آب هست. شیب جنگل تمام شد و ما به ابتدای جاده‌ی هموار رسیدیم. اسماعیلی از پیشکسوتان کوهنوردی تنکابن را دیدیم که با کمک تنی چند مشغول ساختن جان‌پناه در محل «هر تنگ» هستند. به راه خود ادامه دادیم تا به منطقه‌ی سرسبز و خرم «دریاسر» رسیدیم. در اینجا دامدارانی چند دارای گاوسرا و گوسفندسرا هستند. از این چمنزار گذشتیم و پس از گذشتن از تپه‌ای جنگلی در ساعت پنج عصر به «هسل محله» رسیدیم که نخستین روستای تنکابن در این مسیر از سمت جنوب است. هسل محله آخرین نقطه‌ی سفر پیاده‌ی ما بود. Δ

لبخند چیز دیگری ندیدیم. از گله داران پرسیدم شما الموتی هستید. اینجا تنکابن و رو به مازندران است. گفتند سالیان دراز است که به طور موروثی از این مرتع‌ها استفاده می‌کنیم. در سالهای اخیر نیز پروانه گرفتیم و مشکلی نداریم. ما که در شب قبل در اثر خستگی زیاد حال شام خوردن نداشتیم، با صرف صبحانه‌ای جانانه توانی تازه یافتیم. از پذیرایی آن‌ها و حضور در خانواده شان تشکر و خداحافظی کردیم.

ساعت ۱۱/۱۵ صبح سرازیری وینی را ادامه دادیم و وارد مراتع بوته‌دار و سبز و خرم با انواع گل‌های رنگارنگ آن شدیم. مسیر هر لحظه زیبا و زیباتر می‌شد. راهکوب باریک، با شیب تند، رهرو را به ارتفاعات پایین‌تر هدایت می‌کند [خود ره بگوید که چون باید رفت]... ما به دنبال چشمه‌ی «غورخانی» بودیم هر چه گشتیم پیدایش نکردیم. در دل غصه خوردیم. پس این چشمه با باریکه‌ی آب بهشتی چی شد؟ در سال گذشته آب آن را سرکشیده بودم! آخر مگر

سگ‌های قوی گله پارس‌کنان به استقبال ما آمدند. سگ‌ها از مخلوقات عجیب خداوندی هستند، بسیار با وفا، تیزهوش و حساس، در عین حال دارای مرام عیاری، بدین ترتیب که اگر هدف را تسلیم کردند، اگر بحالت تسلیم بماند، دیگر به او کاری ندارند و ما که این را می‌دانستیم در برابر حمله‌ی سگ‌ها تسلیم شدیم. چشم‌داران پیش آمده ما را به‌درون سیاه چادر خود دعوت نمودند. بچه‌های قد و نیم قد با لباس‌های شاد و رنگارنگ در حالی که خون پاک، چهره‌ی آنها را گلگون کرده بود پیش آمدند و ما با تعارف شکلات به آنها از حضورشان تشکر کردیم. شیرزنان با همان لباس‌های رنگارنگ با وقار و متانت برای ما ماست و کره و پنیر آوردند و پذیرایی کردند. چای خوردیم و گپ زدیم. زیبایی طبیعت و پاکی و هوای کوهستان جسم و روح آنها را زیبا نموده بود. در بین آنها از دوز و کلک‌های شهرنشینان خبری نیست. آن‌ها همدیگر را معرفی کردند. در چهره شان جز

☆ منتشر میشود

سنگ نوردی از الفبا «کتاب دوم»

شامل مطالبی درباره: تاریخ تکامل سنگ نوردی جهانی، تجهیزات سنگ نوردی به همراه معرفی مواد اولیه آنها، سنگ نوردی آزاد همراه با معرفی ابزار و تکنیک‌های گوناگون آن، شیوه‌های مختلف فرود، صعود بر روی طناب، طرز برقرار کردن کارگاه و گره‌های مختلف، آشنائی با میخ‌ها و طرز کوبیدن رول، سنگ نوردی مصنوعی همراه معرفی ابزار مخصوص آن و طرز درجه‌بندی کردن مسیرهای مصنوعی، سیستم‌های مختلف درجه‌بندی و مقایسه بین آنها، نجات مصدوم و کارگاه‌های مختلف جهت پائین آوردن مجروح، گشایش مسیر، صعود نفر اول و طرز کار گذاشتن میانی‌ها، استیل‌های مختلف سنگ نوردی، نکاتی در مورد سنگ نوردی داخل سالن، تمرینات بدنی و رژیم غذایی، استاندارد کلاس‌های کارآموزی سنگ سوئد و بسیاری مطالبی مورد احتیاج هر سنگ نورد در بیش از ۳۰۰ صفحه همراه با تصاویر. نوشته: **پروکالبرگ، مری فدراسیون سنگ نوردی سوئد**. ترجمه: رحیم دانائی، تاریخ آماده شدن کتاب: آخر پائیز ۱۳۸۱، قیمت ۲۰۰۰ تومان

تاکنون منتشر شده است:

- آموزش نوین کوهنوردی، نوشته: رحیم دانائی، ۱۸۲ صفحه، قیمت ۱۵۰۰ تومان
- سنگ نوردی از الفبا کتاب اول، نوشته: پروکالبرگ، ترجمه: رحیم دانائی، بهترین کتاب جهت کلاسهای کارآموزی سنگ، ۱۴۴ صفحه، قیمت ۱۲۰۰ تومان
- بهمن شناسی و ایمنی در بهمن‌ها: نوشته: باک تیلتون، ترجمه: رحیم دانائی، ۸۰ صفحه، قیمت ۶۵۰ تومان

- محل فروش کتابهای فوق در تهران: فروشگاه‌های معتبر وسائل کوهنوردی
- فروش کتاب از طریق پست در سراسر ایران: لطفاً کتابهای خود را انتخاب، مبلغ آنرا محاسبه و به همراه ۱۰٪ هزینه پستی به حساب جاری ۶۲۲-۲۴۳۰۴ بانک تجارت، شعبه ولی عصر بزرگمهر کد ۱۸۲، نام صاحب حساب: رحیم دانائی واریز نمایید. سپس با تلفن ۰۲۱-۶۶۶۲۸۲۰ تماس گرفته و آهسته و شمرده مبلغ واریز شده، شماره حواله، نام، آدرس، شماره تلفن خود و نوع و تعداد کتابهای درخواستی خود را در پیغام‌گیر شبانه‌روزی اعلام نمایید. به محض دریافت پیام، کتاب‌های درخواستی با پست سفارشی به آدرس شما ارسال خواهند شد.

هیمالیا را با هیمالیانوردان تجربه کنید

- بهار ۱۳۸۲ صعود به قله ۶۱۸۶ متری ایلند پیک

- کمپ اصلی اورست و صعود به قله ۵۴۵۰ متری کالاپاتار

- تابستان ۱۳۸۲ صعود به قله خان تنگری ۷۰۱۰ متر

جهت دریافت اطلاعات و بروشور رایگان با آدرس ذیل تماس

حاصل فرمائید:

تهران - خیابان انقلاب - پل چوبی - کوچه فروغی

پلاک ۴۷ - طبقه اول

تلفن همراه: ۰۹۱۱۲۹۷۳۲۶۷

تلفن و فاکس: ۷۵۲۸۷۹۴

Email : homb7576yahoo.com

مصفا



قدیم‌ترین صعود مستند ایرانی به قله دماوند

کرم یخ، موجود زنده بر
بلندای بام ایران،
مر تفع ترین محیط زیست
کشور

«من ایمان دارم که این توده‌ی کوهستانی (قله‌ی دماوند) برای دانشمندان که در آن به ماجراجویی بپردازند چیزهای غیرمنتظره و بدیعی دارد... و در ساعت ۸ صبح ما به رینه بازگشتیم. در حالی که مجموعه‌ای بسیار کامل از سنگ‌های کوه را به سوغات می‌آوردیم.»

«جلد اول جغرافیای شمال ایران اثر دانشمند فرانسوی (ژاک دمرگان) ترجمه دکتر کاظم ودیمی استاد دانشگاه تهران.»

صعودهای چهل بار و پنجاه بار و بیشتر توسط یک نفر به قله‌ی دماوند، صعودهای سرعتی، خط‌الرأس نوردی و به زیر پا گرفتن دهها قله‌ی صعب‌العبور در منطقه‌ی علم کوه در کوتاه مدت، برای کارهای پژوهشی و ماندگار مغری به جای گذاشته است. در تنظیم برنامه‌ی سازمان‌ها و انجمن‌های کوهنوردی، برای امور تحقیقاتی از قبیل جانورشناسی ارتفاعات بلند، جانورشناسی غارها، ناگفته‌های دنیای مجهول کوهستانها و تعیین جایزه برای محققان، جهتی برای علاقه‌مندان ترسیم نشده و سخن‌رانی‌های علمی و فراخوان مقاله در این باره به فراموشی سپرده شده است.

در شماره‌ی ۲۳ فصلنامه کوه، اشاره گردید به اولین صعود ایرانی‌ها به قله دماوند در ۱۳۲۲ سال قبل، از آنجا که غنای تاریخ کوهنوردی از طرفی، نیاز به کنکاش بیشتر دارد و از جهت دیگر یافته‌های جدید و شناسایی خادمان این ورزش، مسلماً می‌تواند به عنوان سند هویت کوهنوردی در راهگشایی و راهنمایی، سازنده و مؤثر باشد، ذیلاً به بررسی برنامه‌ی مهم دیگری می‌پردازیم که گرچه در تاریخ مستند کشورمان موجود می‌باشد ولی تاکنون از انظار جامعه‌ی کوهنوردی پنهان بوده است.

این سند سابقه‌ی اولین صعود مستقل ایرانی را با ۱۳ سال ارتقاء به ۱۴۵ سال جلوتر می‌رساند، این صعود در سال ۱۲۷۵ هجری قمری برابر با سال ۱۲۳۶ خورشیدی و مطابق با سال ۱۸۵۷ میلادی، در دوازدهمین سال سلطنت ناصرالدین شاه و در ایام جشن تولدش انجام پذیرفته که از امتیازات مهم زیر برخوردار است.

۱- اولین صعود مستقل و مستند به قله‌ی دماوند توسط ایرانیان در ۱۴۵ سال پیش بوده است.

۲- نخستین راهیان قله، چنان از وسعت فکر بهره داشته‌اند که اندیشه‌ی کاوشگرانه‌ی آنان در بلندترین نقطه‌ی کشور، چون کاشفین بزرگ در جستجوی حیات بوده، در آن شرایط سخت موجود زنده یافته‌اند و در حقیقت ایمان قاطع دانشمند فرانسوی راجع به یافتن چیزهای علمی مهم و بدیع، این توده‌ی کوهستانی را، قبلاً ایرانیان به آن دست زده بودند. (۳۲ سال جلوتر از دمرگان).

۳- اولین کاوش‌گران ایرانیان‌اند که اطلاعات قابل توجه و مقبولی از دهانه‌ی

شوخی نیست با چه مرارت و تحمل، چه مشکلات و هزینه، پنج بار و ده بار به قله‌ی دماوند صعود یا از غاری دیدن می‌کنیم، اما اگر کسی بپرسد آن بالا چه خبر است یا انتهای فلان غار زندگی در چه حالی است، برای گفتن هیچ نداریم و بی‌تفاوت نسبت به حقایق پنهان که اطرافمان در جریان است، مثل اینکه راه قرض داشته‌ایم، خسته و کوفته باز می‌گردیم.

در حالی که یک کوهنورد کنجکاو، آگاه و هدف‌دار قادر است با توجه به تنوع جغرافیایی، نمونه‌ی موجودات زنده، غیرزنده، گیاهان، سنگها، فسیل‌ها، استلاکمیت‌ها، ابزار و آلات و سایر موجودات را جمع‌آوری نموده، روزی نمایشگاهی دیدنی برقرار کند یا هم چون کوهنورد کهن سال و نمونه و نامدار، عیسی امیدوار مری فدراسیون کوهنوردی کشور در اولین دوره در سال ۱۳۳۲، گنجینه‌ای پرپها برای مردم میهن از خود به یادگار گذارد.

جالب است کوهنوردی از کشور بیگانه با یک بار صعود، صحبت از چیزهای غیرمترقبه و بدیع از یک توده کوهستانی به میان می‌آورد و سنگ‌های آن را به ارمغان می‌برد، اما ما با بارها صعود حرفی برای گفتن نداریم. در حالی که بایستی کوهنوردانی دانشمند، جسور و علاقه‌مند در جبران این حلقه‌ی مفقوده در ورزش کوهنوردی بدعت‌گذار پژوهش و تحقیقات باشند و در رفع این نقص پیشگامی و جدیت نمایند.

باز گلی به جمال همان درگذشتگان کنجکاو و آغازگر چنین پژوهش‌هایی که متأسفانه بعد از خود رهروی نداشته‌اند و شاید بهتر باشد بگوییم که فرد، مؤسسه یا دانشگاهی نبوده است که این امور را سامان دهد و جوانان را به جانب تحقیق و پژوهش سوق داده و هدایت نماید.

آتش فشان ارائه کرده‌اند.

۴- کوهنوردان کشورمان ضمن اولین صعود، برای نخستین بار شخصاً ارتفاع دماوند را به میزان ۶۶۱۳ ذرع تعیین و اعلام نموده‌اند. «موسیونیکولا اهل روسیه ارتفاع دماوند را در سال ۱۸۶۰ میلادی ۶۶۳۶ متر تعیین نموده است. کتاب سفرنامه‌ی ایران و روسیه تألیف ملکونوف صفحه ۹۵ باید توجه داشت ارتفاع قابل قبول محافل جغرافیایی ۵۶۷۱ متر است که توسط «جان بارتولومیو» در سال ۱۹۱۴ میلادی تعیین شده، ولی شخصیت‌های دیگر چون تامسون ارتفاع بلندتر، به میزان ۶۳۰۰ متر و برخی بیشتر را نیز تعیین نموده‌اند که این عدم درستی محاسبه‌ی اکثر محققان، مربوط بوده است به بی‌دقتی وسایل قدیم و سایر عوامل منفی، مهم این است که ایرانیان خود کمر همت بسته به فکر تعیین ارتفاع، بلندترین کوه کشور برآمده‌اند، آن هم یک قرن و نیم پیش از دوران ما.

با توضیح بالا و برای ثبت در تاریخ کوهنوردی کشور متن این سند مکتوب از جلد دوم کتاب مرجع «مرآت‌البلدان» تألیف محمدحسن خان اعتمادالسلطنه صفحات ۱۳۱۴ و ۱۵ که با کوشش محقق دانشمند دکتر عبدالحسین نوایی و دانشگاه تهران منتشر شده عیناً به آگاهی می‌رسد.

«محمدصادق خان قاجار سرهنگ توپخانه و مصطفی قلی خان یاور توپخانه و میرزا فتح‌اله پسر نصیرالملک (وزیر اوقاف) و عسکرخان برادر صاحب جمع به جهت گرفتن ارتفاع کوه دماوند بدانجا رفته از آب گرم لاریجان یک روز اول طلوع آفتاب روانه‌ی کوه دماوند شده در کمال صعوبت تا سه ساعت به غروب مانده قریب دو فرسخ بالا رفته در زیر سنگی که مشهور به بارگاه است و فی‌الجمله وسعتی دارد توقف نموده شب را در آنجا بسر بردند و پهلوی آن سنگ نهر آبی به قدر سه چهار سنگ جاری بوده.

یک ساعت به غروب مانده نهر به آن عظمت منجمد گردید و چون از این معنی غفلت داشتند شب را بی‌آبی کشیده با گداخته برف و یخ سر کردند و باد شدید که می‌وزید مانع طبخ و تحصیل روشنایی بود. فردا اول طلوع فجر به سمت مقصد حرکت کرده بعد از طی نیم فرسخ به اول برف رسیده از این مکان به قدر یک فرسخ بالا رفته به جایی که مشهور به «بند حکیم صاحب» است رسیده و این بند به اسم حکیم صاحب از آن جهت معروف شده است که چهار سال قبل یکی از حکمای فرنگ به عزم سیاحت به آن مکان رفته و از آنجا تجاوز نتوانسته است بنماید.

در اینجا دو سه نفر از بلدهای همراه بدحال شده نتوانستند دیگر همراهی کنند. از اینجا به امداد هفت نفر دیگر به هر نحو بود مسافتی طی کرده به مکان مشهور به «بامشی بند» رسیده درجه‌ی ارتفاع این محل را که تعیین کردند ۵۴۶۰ ذرع مرتفع‌تر از سطح شهر طهران یافتند.

از بامشی بند به قدر هزار قدم به استراحت بالا رفته به اول دود کوه می‌رسد. در آنجا تپه مانند جایی است و بخار رقیقی متصاعد است و ارتفاع آن به قدر سیصد قدم می‌باشد و از آن به بالا معدن گوگرد است. در آخر دود کوه، زاغه‌ای است کم وسعت به قدر سه قدم گود و به فاصله‌ی صد قدم دورتر زاغه‌ی دیگری هست از زاغه‌ی اول بزرگتر و از هر دو بخار متصاعد است.

پشت زاغه‌ی دوم گودالی است حوض مانند که از اطراف آن برف آب شده در میان آن حوض جمع می‌شود و آتش ترش مزه و قدری گوگرد نیز دارد و در میان آن آب کرم‌های سفید نازک به هم می‌رسد.

بالای کوه جایی است وسیع و وسط آن گودالی است بزرگ و پر از برف و عمق گودال را کسی تاکنون ندیده، سه سمت قله برف دارد و یک سمت که معدن گوگرد است و بخار دارد بی‌برف است. در اینجا زیاده از پنج دقیقه زیستن آنها را میسر نشد و حالت انقلاب به ایشان دست داد. سه نفر از بلدها را امر به کندن گوگرد نموده و مراجعت کردند. اعمال دیگر به جهت وزیدن باد شدید ممکن نشد دو ساعت به غروب مانده به قریه‌ی کرنا که در پای کوه است وارد شدند. «مختصر ارتفاع قله‌ی دماوند از سطح طهران ۵۵۹۰ ذرع و از سطح دریا ۶۶۱۳ ذرع است به موجب تشخیص اشخاص مسطور».

ضرورت دارد یادآور شود، در صورت جستجو کشف موجودات زنده و جان سخت دیگر در برف‌های گوگردی در بلندترین محیط زیست ایران، رأس قله‌ی دماوند محتمل است که قطعاً مورد توجه دانشمندان و زیست‌شناسان خواهد بود.

دماوند

ناگفته‌های رأس قله

گرچه درباره‌ی دماوند بیش از هر کوه نوشته و سند از هر قبیل موجود است و می‌توان کتابهایی قطور درباره‌ی این پرشیب‌ترین کوه آتش فشان جهان انتشار داد، اما به مخیله‌ی کوچک من فرو نمی‌رود، تمام اسرار دماوند، رو شده باشد و یا اینکه همه و خصوصاً جامعه‌ی کوهنورد از کلیه‌ی رموز آن مطلع باشند، به همین جهت می‌باید دو مورد زیر دقیقاً طرف توجه واقع شود.

۱- پیش‌کسوتان و قدیمی‌ترهای سر در کتاب می‌توانند با مطالعه‌ی بیشتر در اوراق تاریخ، کوه‌شناسی و شناخت دماوند را بهتر و آگاهانه ترویج دهند.

۲- جوانان کوهنورد، ضمن توجه به مورد بالا توانایی آن را دارند تا حین صعود با یافته‌های جدید و نوگرایی به کشف ناگفته‌ی‌های کوهستانها اقدام کنند، باید توجه داشت فکر پیر و نیروی جوان هر دو از عوامل مهم سازندگی و بالندگی است. با انگیزه‌ی فوق و گسترش فرهنگ دماوندپیمایی و دگر کوهها، مروری داریم به ناگفته‌ها یا کمتر گفته‌های مستند درباره‌ی موجود زنده و دو مغاره استفاده شده بر رأس قله در ارتفاع ۵۶۷۱ متری.

جیمز بیلی فریزر، در سفرنامه‌ی خود معروف به سفر زمستانی در سال ۱۸۳۳ ترجمه‌ی دکتر منوچهر امیری ضمن توضیحاتی ارزشمند پیرامون کوه دماوند در صفحه‌ی ۵۲۰ و ۲۱ کتاب خود درباره‌ی دهانه‌ی آتش فشان چنین نقل می‌کند. «و گودالی وجود دارد که برفاب در آن جمع می‌شود و منجمد می‌گردد اما با عمقی کم، مردی که این مطلب را برایم شرح می‌داد گفت که زرفای آن گودال شاید تا کمر انسان باشد اما، می‌گفت که در آن موجوداتی

حقیقت وجود زندگی و محیط زیست در این مکان واقعاً دهشتناک، بهتر قابل درک می‌گردد.

در کتاب سفرنامه‌ی ایران و روسیه «نواحی شمال» تألیف عزالدوله - ملکونوف در صفحه ۹۳ چنین اشاره شده.

«در سال ۱۸۳۷ تامسن در ماه سپتمبر با چهار تن راهنما به بالا برآمد و نزدیک به غروب آفتاب نزدیک به تیغ‌هی کوه گردیده، در طرف شرقی آنجا غاری بوده، شب را در آن غار بسر برده، از قراری که مساحت کرده مسافت آن را (قله را) ۱۹۴۰۰ فوت یافته که ۶۳۰۰ متر است، گوید غار بسیار گرم بود ولی چون بدان سوراخ‌ها که در غار دست می‌بردیم، دست را می‌سوزانید، به محض ورود در آن برف‌ها و یخ‌ها که در لباس ما بود گذاخته شد و شب را در میان خاکسترهای آن غار به سر بردیم. دود گوگرد بدبو آنجا پیچیده، چون صبح بیرون آمدیم، باز لباس‌ها تر شده و یخ بسته.»

ملاحظه می‌شود، با حرارتی که حتی دست می‌سوخته وجود برف‌اب بر قله مسلم است خصوصاً که گروه سرهنگ صادق خان قاجار ۲۰ سال بعد از تامسون گزارش نموده پشت زاغ‌هی دوم گودالی است که آبی ترش مزه و گوگردی دارد که در میان آن کرم‌های سفید نازک وجود دارد و این گودال برف‌اب در پشت همان غار بوده است که یخ‌های لباس تامسون آب شده و وی

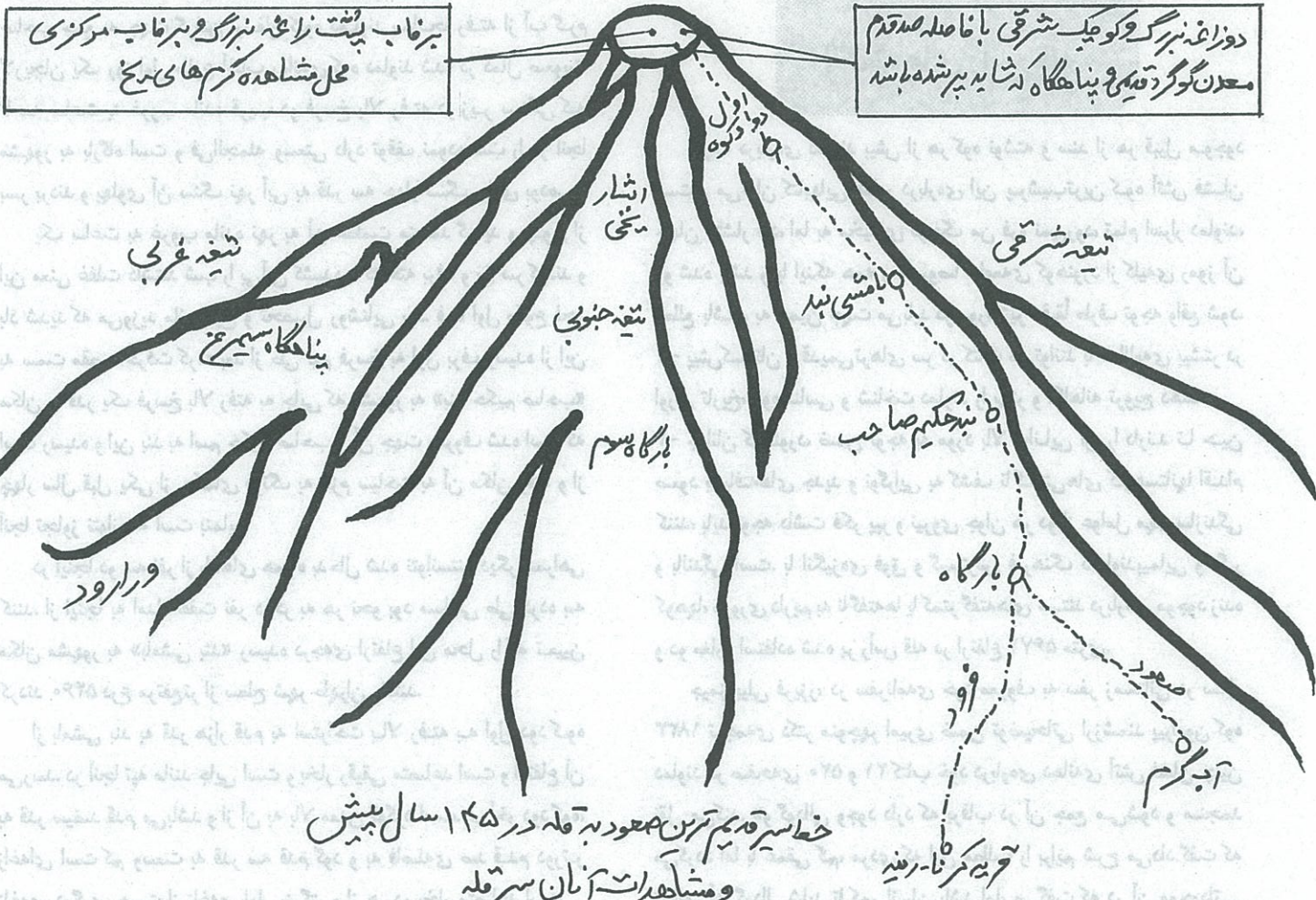
است به نام کرم یخ که می‌گویند در کوه آرارات نیز وجود دارند و آبی رنگ و شفاف و یخ‌گونه‌اند به درازای از شش اینچ (۱۵/۲۴ سانتیمتر) الی یک پا (۳۰/۴۸ سانتیمتر)».

چنین استنباط می‌شود کرم‌های یخ در قعر میانی دهانه‌ی آتش‌فشان دیده شده در حالی که اولین تیم صعودکننده‌ی ایرانی در سال ۱۲۷۵ هجری قمری برابر با سال ۱۲۳۶ خورشیدی مشاهدات خود را به ترتیب زیر بیان کرده است.

«در پشت زاغ‌هی دوم گودالی است حوض مانند که از اطراف آن برف‌اب شده در میان آن حوض جمع می‌شود و آبش ترش مزه و قدری گوگرد نیز دارد و در میان آن آب، کرم‌های سفید نازک به هم می‌رسد.»

برخلاف مورد اول که کرم یخ در وسط دهانه دیده شده بار دوم در مشرق قله و اطراف دهانه رؤیت گردیده و در مجموع با دو مورد مستقل گزارش شده آن هم با ۲۴ سال اختلاف وجود موجودات زنده در رأس قله ثابت می‌گردد.

نکته‌ی دیگر اینکه، سرقله با آن شدت سرما و ارتفاع، وجود برف‌اب و کرم زنده ظاهراً منطقی به نظر نمی‌رسد، ولی موضوع قصه نیست واقعیت دارد و محقق می‌گردد، بلندترین و دشوارترین محیط زیست کشور بر فراز قله‌ی دماوند شکل گرفته است که با توضیح پیرامون دو مغاره‌ی موجود بر قراز قله،



جلب نظر خواهد کرد. در صورت بازیابی و بازسازی دو زاغه که زیاد هم شاقی نخواهد بود می‌توان در مواقع ضروری و انجام کارهای پژوهشی به عنوان پناهگاهی گرم در آن شرایط دشوار از آن بهره برد، این دو زاغه یا مغاره از قدیم‌ترین معادن و خالص‌ترین گوگرد احمر دماوندی بوده است که سابقه‌ای فراتر از یک هزار سال دارد، زیرا که سخنور بزرگ حکیم ناصرخسرو قبادیانی قریب به ده قرن پیش در صفحه‌ی پنجم سفرنامه‌ی خود چنین آورده است.

«میان ری و آمل، کوه دماوند است مانند گنبدی، و گویند بر سر آن چاهی است که نوشادر از آنجا حاصل می‌شود و گویند کبریت نیز. و مردم پوست گاو ببرند و پر از نوشادر کنند و از سر کوه به غلطانند که به راه نتوان فرود آوردن». و نکته‌ی آخر اینکه آیا تاکنون کوهنوردی از خود پرسیده یا به کسی پاسخ گفته آن بالاها و رأس قله چه خبر است؟

پاسخ مثبت، فرهنگ کوهنوردی را به نحوی مطلوب دگرگون خواهد ساخت. Δ

نومور دانشمند فرانسوی - سیلیسیوس دانشمند سوئسی و فارتناپیت دانشمند انگلیسی بوده‌اند. آن زمان دما را با دماسنج رنومور اندازه می‌گرفتند.



تکیه گاهی مطمئن در تمام فصول

به هنگام صعود
راه با سلامتی

زنبه کفش کتایلیا
ویبیراه ایچتالییا

شماره تلفن فروشگاه: ۵۳۹۶۹۱۶
تلفکس: ۲۷۰۹۹۷۳

شماره ۲۱ الی ۲۴ (ساعت ۲۱ منبریه - روبروی سینما ستاره - پاساژ دادرسی - طبقه ۲ واحد ۲۲۰)

ردیس، پاپا، ریز، آکوس... میره
جوسار، کوشا، توچال... پس شده. کانه نواز... در کاید

در گرمای غار شب را به صبح رسانده است.

مینوتولی سفیر پروس در ایران که به اتفاق دکتر هنریش بروگش در سال ۱۸۶۰ میلادی به قله‌ی دماوند صعود کرده‌اند در صفحه ۲۴۳ کتاب سفری به دربار سلطان صاحب قران چنین می‌نویسند. «در قسمت شرقی دهانه، بارون مینوتولی توده‌ای از گوگرد را مشاهده کرد، طبق آنچه که ما قبلاً شنیده و خوانده بودیم در بالای قله چشمه آبی هم وجود داشته است ولی در آن موقع ما اثری از این چشمه مشاهده نکردیم، در گوشه‌ای از قله‌ی کوه یک شکاف غار ماندی هم مشاهده می‌شد که مملو از توده‌های گوگردی بود، درجه حرارت در داخل این غار ۷ درجه رنومور بود و داخل آن نسبت به خارج گرمی محسوسی داشت و انسان پای خود را که زمین می‌گذاشت این گرمی و حرارت را احساس می‌کرد».

مسئله‌ی چشمه را فقط شنیده بودیم ولی واقعیت ندارد، اما ممکن است وجود برقلاب در پشت زاغه دلیل اطلاق چشمه قلمداد گردد، خصوصاً که سفیر دولت پروس و دکتر بروگش دمای داخل مغاره را ۷ درجه‌ی بالای صفر اعلام نموده‌اند که باز هم دلیل معتبری است بر وجود برقلاب پشت زاغه که کم‌کم در میانه‌ی آن ادامه‌ی زندگی می‌دهد.

گرچه در این نوشته اعلام مرتفع‌ترین

کشور مورد نظر می‌باشد، اما مناسب است اشاره کرد که در سال ۱۸۴۷ تاسمون، سال ۱۸۵۱ سرهنگ گوردون و در سال ۱۸۶۰ مینوتولی سفیر دولت پروس در ایران به قله‌ی دماوند صعود کردند.

میدان می‌تواند از نظر ارتفاع و مساحت در ایران به عنوان مرتفع‌ترین کشور در آسیا و جهان به حساب آید.

تا سال ۱۸۶۰ مینوتولی سفیر دولت پروس در ایران به قله‌ی دماوند صعود کردند.

نخستین، مینوتولی سفیر دولت پروس در ایران به قله‌ی دماوند صعود کردند.

دماوند را به اسداله ۳۳ سال مانی را در همان گزارش‌ها با یکدیگر بی‌مناسبت نیز نمی‌تواند.

به خرج داده علاوه بر نمونه زیست‌شناسی به اکتشاف مجدد قله بپردازند زیرا که به علل مختلف از جمله تغییرات آب و هوایی و تراکم گوگرد شاید پر شده باشد، این تلاش ارزشی است در جهت تغییر قسمتی از کوهنوردی، بالا و پایین رفتن مکرر در مکرر و ترویج فرهنگ کوهنوردی تحقیقاتی و جغرافیایی.

نیز به دلیل شرایط ویژه‌ی حاکم بر این منطقه ناسازگار با عواملی چون سرمای بی‌حد، سرعت زیاد باد، کاهش فشار هوا و افزایش پرتو ماوراء بنفش، تحقیقاتی در زمینه‌ی پیرامون زندگی این موجود جان‌سخت از نظر زیست‌شناسی

گذر زمستانه خطالرأس

حمید یعقوبی

چپکرو - ورارو

در این شماره فصلنامه اقدام به انتشار دو گزارش از تلاشهای زمستان سال گذشته درج می‌شود تا کسانی که در صدد برنامه ریزی برای فصل آینده می‌باشند و تمایل به اجرای برنامه مشابهی دارند فرصت تدارک و آمادگی را داشته باشند.

تنها قسمت دشوار خطالرأس بین قله‌ی سه سنگ و وراروست، این بخش از خطالرأس دارای یک بریدگی عمیق بوده و کوهنوردان را در فصول مساعد دچار مشکل می‌کند. اکثراً در این قسمت خود را با فرود در دره‌های شمال و صعود مجدد از یکی از یالچه‌های بعد از برش به خطالرأس می‌رسانند و ادامه‌ی مسیر می‌دهند برخی هم سنگ‌نوردی را ترجیح می‌دهند و به این شکل این بخش از مسیر را پشت سر می‌گذارند. سمت جنوب خطالرأس تماماً پرتگاه‌های ریزشی بوده و قابل فرود و یا تراورس بخش برش خورده‌ی خطالرأس نیست. تدبیر ما برای عبور از این قسمت تنها یک امید بود. ما امیدوار بودیم در بخش جنوبی خطالرأس برف انبوه یخ‌زده‌ای جمع شده باشد و ما بتوانیم با کمی فرود و سپس حرکت افقی و باز هم صعود این برش عمیق را پشت سر بگذاریم اما با ورودمان به خطالرأس از سمت غرب و بررسی بخش‌های جنوبی خطالرأس احتمال دادیم برفی بر روی قسمت‌های ریزشی بخش جنوبی برش وجود ندارد و چنین هم بود.

وقتی از تنگ یونزا وارد دشت لار می‌شوید درست، روبرویتان و در دور دست‌ها قله‌ای بلند را مشاهده می‌کنید که سمت چپ آن دیواره‌ای است این همان چپکروست و دلیل نامگذاری

خطالرأس چپکرو - ورارو در بخش‌های شرقی البرز مرکزی واقع شده است جهت آن غرب به شرق و در برخی قسمت‌ها دارای انحرافهایی به سمت شمال بوده و طول آن در حدود ۱۲ کیلومتر است به طور کلی قله این خطالرأس کم صعود می‌شوند که دلیل آن دور بودن قله آن به روستاهای مینا صعود است در این میان بیش از همه قله‌ی چپکرو از منطقه‌ی دشت لار توسط کوهنوردان صعود می‌شود و پس از آن، قله‌ی دو خواهرزون را از روستای نمار صعود می‌کنند. روستای یالرود در سمت شمال قله چپکرو نیز گاه مینا صعود کوهنوردان به قله‌ی چپکروست. روستای ناندل در سمت شرق خطالرأس برای صعود قله‌ی ورارو یا عبور از خطالرأس که یک بار هم در فصل زمستان بر روی این مسیر یزای ورود به خطالرأس تلاش شده (دره‌ی عمیق رودخانه‌ی دلچجای و برف زیاد و بهمن، این تلاش را بی‌نتیجه گذاشت - صعود قله‌ی لهرزا نتیجه قابل دسترس این برنامه بود) دیگر تلاش زمستانه‌ای که انجام شده از روستای ورزن (یک روستا بعد از یالرود) می‌باشد که اعضای این تیم توانستند با صعود میانکوه خود را به خطالرأس برسانند و قله چپکرو تخت خرس، کوه و دوخواهرزون (بلندترین قله‌ی خطالرأس) را صعود نمایند.

آن هم همین بخش دیواره‌ای است که مانند سری است که روی به سمت چپ دارد. به احتمال قوی مردم این منطقه این نام را بر او نهاده‌اند.

این دیواره به سمت شمال غرب قله است و با صعود از سمت شمال به سوی قله می‌توان آن را مشاهده نمود. از قله یالی به سمت غرب جدا می‌شود که خیلی زود در دره‌ی یالرود می‌سوزد قسمت‌های جنوبی آن ریزشی و صخره‌ای است قسمت‌هایی از آن که به قله نزدیک است به دلیل برخوردش با دیواره‌ی شمال غربی قله تشکیل گرده‌ای را داده و سپس به شکل تیغه‌ای به کف دره‌ی یالرود می‌رود. قله‌ای فرعی در جهت شمال غربی قله‌ی چپکرو واقع شده و یالی که از جنوب قله‌ی فرعی جدا می‌شود با گردنه‌ای بزرگ و کم‌ارتفاع به زیر گرده‌ی غربی قله‌ی چپکرو متصل می‌شود و یال پرفراز و نشیبی نیز از شمال قله فرعی جدا شده و به روستای یالرود می‌رسد این همان یالی است که دره‌ی یالرود در سمت غرب آن واقع شده است. مسیری که توضیح داده شد راه رسیدن ما به خطالرأس بود یعنی حرکت از روستای یالرود به روی یال شمالی قله‌ی فرعی، سپس صعود قله‌ی فرعی، فرود به خود گردنه و صعود تا زیر گرده‌ی غربی چپکرو و بالاخره صعود از روی گرده به قله‌ی چپکرو. انجام این بخش از صعود ۳ روز به طول انجامید. محل شبمانی اول در فراز و نشیب‌های قبل از قله‌ی فرعی و شبمانی، دوم بالاتر از گردنه ما بین قله‌ی فرعی و گرده‌ی غربی چپکرو و شبمانی، سوم سمت شرق قله‌ی چپکرو (گردنه‌ی وسیع بین چپکرو و تخت خرس) بود. روز چهارم، برنامه صرف صعود قله‌ی تخت خرس و عبور از قسمت‌های تیغه‌ای و کوتاه شده قبل از قله‌ی کوه و صعود آن و صعود قله‌ی دو خواهرزون و فرود به زیر قله‌ی مخروط سر شد. با وجود هوای مناسب، همه چیز خوب پیش می‌رفت. قرار بود فعالیت ما بر روی خطالرأس به صورت رفت و برگشتی باشد یعنی فکر کردیم این تنها راه است اما طولانی بودن مسیر از



یالرود تا چپکرو (که به دلیل وجود فراز و نشیبها بازگشت از آن مسیر نیز همان زمان را نیاز داشت) و دشواری‌هایی که برای صعود کرده‌ی غربی چپکرو داشتیم ما را به فکر پیدا کردن راه دیگری برای فرود انداخت یکی از راهها این بود که از یالی که در جهت شمال قله‌ی کهو جدا شده و پس از فراز و نشیب‌های بسیار (عبور از قلل هفت سران لار) به قله‌ی شکر لقا (ناظر) می‌رسید خود را به روستای هتر در سمت غرب قله‌ی شکر لقا می‌رساندیم ولی مسیری بسیار طولانی و مطمئن. بله روز چهارم را در حالی که در این افکار غوطه‌ور بودیم و به این مسیر از دور نگاه می‌انداختیم پشت سر نهادیم و کمپ را در پای قله‌ی مخروط سر (ناقوس بزرگ) در سمت جنوب آن برقرار کردیم. همان شب در مورد وضعیت بخش‌های بعد از قله‌ی سه سنگ صحبت کردیم هر دو با وجود نگاههایی که به بخش‌های جنوبی خطالرأس طی روز انداخته بودیم و وضعیت برف بخش جنوبی به این نتیجه رسیده بودیم که امکان عبور از این قسمت برایمان وجود ندارد فردای آن روز (روز پنجم) با کوله‌های سبک به سمت قله‌ی سه سنگ حرکت کردیم و پس از یک قله‌ی فرعی به قله‌ی سه سنگ رسیدیم. بله کاملاً درست بود امکان عبور از بخش‌های جنوبی خطالرأس وجود نداشت پرتگاههای عمیق و ریزشی بدون برف تنها چیزی است که در سمت جنوب می‌توان دید. این بخش از خطالرأس را گویی با اره‌ای بزرگ بریده‌اند. سمت شمال که محل فرود و صعود مجدد در فصول مساعد است نیز انباشته از برف است و فرود امکان‌پذیر نیست. به محل کمپ در زیر مخروط سر، بازگشتیم و طی بازگشت مسیری را برای خارج شدن از خطالرأس شناسایی کردیم. دره‌ای نسبتاً باز از سمت شمال شرق مخروط سر (ناقوس بزرگ) جدا می‌شد و در انتها به کف رودخانه‌ی دلیچای (منشاء رودخانه دلیچای) می‌رسد که کمی بالاتر از رودخانه در جهت شمال گردنه‌ی لهر است. این گردنه بین دو قله‌ی کاهون و لهر

می‌باشد و می‌بینیم که ادامه‌ی این خطالرأس به سمت شرق به دشت وسیع داغ می‌رسد. می‌دانیم که روستای نمار جایی در سمت شمال این گردنه واقع شده. با تماس تلفنی با تهران و کمک یکی از دوستان (حامد کرامت) از موقعیت نمار مطلع شدیم. نمار در جهت شمال شرق این گردنه واقع بود کمپ را جمع کردیم و بدون صعود قله‌ی مخروط سر، که در فاصله‌ی نیم ساعتی ما بود با دو نیت به سمت گردنه‌ی لهر (سرازیر شدیم ۱) فرود از روی گردنه به سمت روستای نمار (۲) ادامه‌ی مسیر از روی گردنه به سمت دشت داغ و سرانجام فرود به روستای ناندل.

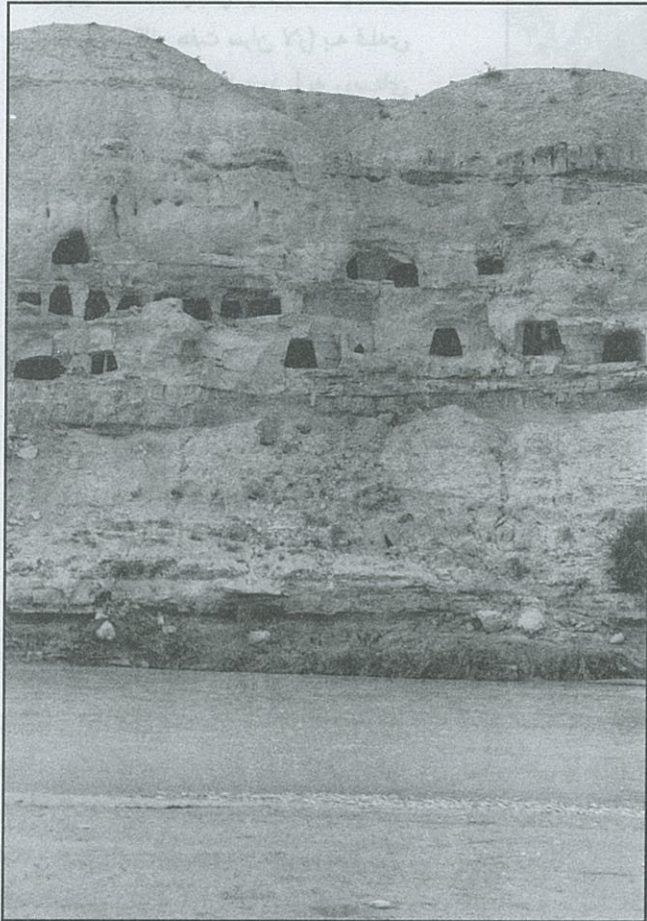
آن روز پس از برف‌کوبی فراوان خود را به زیر گردنه، بعد از رودخانه دلیچای رساندیم و کمپ پنجم را برقرار کردیم. بر اساس اعلام هواشناسی از فردای آن روز هوا رو به خرابی می‌رفت و ما فرصت کمی برای خروج از منطقه داشتیم. روز ششم خیلی زود خود را به روی گردنه‌ی لهر رساندیم دره‌های سمت شمال گردنه اجازه‌ی فرود نمی‌داد. دره‌هایی تنگ و پرتگاهی و پربرف، پس حرکت روی خطالرأس را به سمت شرق ادامه دادیم. بعد از صعود قله‌ی لهر، بخشهایی از روستای نمار نمایان شد. اما هنوز شیبهای شمالی خطالرأس اجازه‌ی فرود

نمی‌داد. سرانجام زمانی که فکر می‌کردیم راهی جز ورود به دشت داغ که بیشتر شبیه یک دنیای برفی بود نمانده است حمید راه مناسبی را از روی گردنه‌ی کوچکی به سمت مراتع و کشتزارهای نمار که در اعماق دره نمایان بودند پیدا کرد و تصمیم گرفتیم فرود را آغاز کنیم وقتی پایین‌تر رفتیم مسیری را که از بالا برای فرود در نظر گرفته بودیم نامناسب دیدیم. اما در عوض راههای دیگری در پیش روی ما گشوده می‌شد که وصل کردن این تکه راهها به هم کم‌کم ما را به پایین و پایین‌تر فرستاد حرکت از درونی‌ترین قسمت‌دره که دارای شیبی تند و پربرف بود انجام می‌شد. این شیبها بهمانی بودند و آماده‌ی یک تحریک نابجا، جدا جدا از این قسمتها عبور می‌کردیم، با هم حرف نمی‌زدیم، روی این قسمتها راه نمی‌رفتیم بلکه می‌نشستیم و به پایین شرم می‌خوردیم تا اینکه پس از حدود ۲ ساعت تمام شد و مراتع نمار پیش‌روی ما بود. Δ

درگذشت هادی رجایی فرید رابه
خانواده وی و جامعه‌ی کوهنوردی
کرمانشاه تسلیت می‌گوییم.
فصلنامه کوه

«دژ صخره» چله خانه

مصطفی سلاخی



فن ساختن دژ صخره یا غارهای دفاعی بعد از ابداع و ساختن قنات یکی دیگر از فنون ایرانیان مبتکر و صاحب اندیشه در روزگار باستان برای دفاع از خود در مقابل هجوم بیگانگان بوده است. در ساختن اینگونه دژ صخره‌ها یا از غارهای طبیعت ساخته که دهانه آنها بر روی دیواره‌ی کوهستان قرار داشته استفاده نموده و تغییرات و تأسیساتی در آنها ایجاد می‌کرده‌اند، مانند دژ صخره‌ی کرفتو در تکاب و دژ صخره‌ی آبزا در بیستون کرمانشاه و یا اینکه صخره‌ای عمودی که دارای موقعیت لازم و به ویژه دسترسی به آب را انتخاب و درون آن صخره تأسیساتی پیچیده مانند تعدادی اتاق، نورگیر، راهرو و تنوره‌های ارتباطی با بیرون ایجاد می‌نمودند مانند دژ صخره‌ی پل مون در دوراهی هراز به لاریجان و دژ صخره‌ی قلعه جوق نزدیک همدان که دومی از زیبایی و ظرافت و ابتکار عمل بالایی برخوردار بوده و بسیار دیدنی است و اما غارهای دفاعی چله خانه، رودخانه‌ی دائمی شاپور از کوههای منطقه‌ی کازرون سرچشمه گرفته و پس از گذر از بیست کیلومتری برازجان با نام رود حله وارد خلیج فارس می‌گردد. از روزگاران دور در دو ساحل آن، روستاهایی ساخته شده که بعضی از آنها در طول هزاره‌ها ویران و فقط آثار خرابه‌های آنها باقی و بعضی دیگر آباد و محل فعالیتهای کشاورزی است. رود شاپور نزدیک روستای شهر سعدآباد کوهستان، مسیر خود را بریده و دو دیواره‌ی عمودی به طول چندین کیلومتر و ارتفاع حدود دویست متر ایجاد نموده است. به فاصله‌ی هفت کیلومتر از سعدآباد و در محل فعلی روستای زیرآب و بر فراز صخره‌ی ساحل شرقی رود شاپور، در روزگار باستان شهر تَوَج (Tavaj) قرار داشته این شهر در مساحتی حدود چهار کیلومتر مربع گسترده بوده و آثار ساروج، خرده سفال و کوپالهای شکسته (نوعی وسیله‌ی دفاعی که از سفال ساخته می‌شده و شبیه دمبل ورزشی بوده و با قلاب سنگ به سوی دشمن پرتاب می‌شده) در سرتاسر تپه ماهورهای باقیمانده از شهر تَوَج دیده می‌شود. آثار دیواری سبتر از خشتهایی به ضلع چهل سانتیمتر و دو بند انحراف آب برای کشاورزی هنوز در منطقه قابل مشاهده است. دژ صخره چله خانه احتمالاً دژ دفاعی مردم شهر تَوَج بوده که در زمانهایی که در تنگنا می‌افتادند، به آن پناه می‌بردند و امکان هر نوع دسترسی از طرف دشمن را به خود سلب می‌کردند. این غارهای دفاعی به فاصله پنجاه متر از کف رودخانه و بر روی دیواره عمودی غرب ساحل رود و داخل لایه‌ای از ماسه سنگ بسیار سفت ساخته شده‌اند. دژ صخره چله خانه دارای سه اشکوب است. اشکوب نخست نُه دهانه و اشکوب دوم دارای هفت دهانه و اشکوب سوم یا بالایی دارای چهار دهانه می‌باشد. پشت دهانه‌ها اتاقهایی قرار دارد که دارای طول و

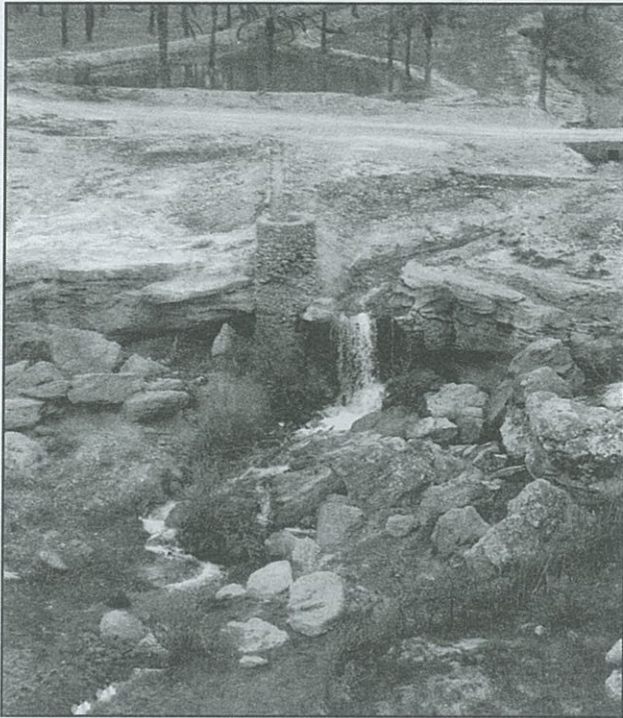
عرضهای مختلف می‌باشند. بعضی از اتاقها که وسعت افزون دارای یک ستون در وسط می‌باشند، بعضی اتاقها دارای تاقچه و همهی آنها دارای محلهایی برای قرار دادن پیه سوز می‌باشند. اتاقهای هر طبقه از راه دژ و دالان و هر سه اشکوب از طریق تنوره و راهرو به هم متصل می‌شوند. در حد فاصل دهانه‌ها تراسهایی دیده می‌شوند، اینها باقی‌مانده‌ی اتاق‌هایی با نورگیر بوده‌اند که بخش جلو آنها در طول قرن‌ها ریزش کرده و از آنها محوطه‌ی تراس مانند باقی مانده است. غارهای نوزده‌گانه دارای حدود پانصد متر مربع مساحت می‌باشد که در مواقع تنگنا می‌توانستند بیش از دو هزار نفر پناه‌جو را در خود جای دهد. البته سه مجموعه غارهای دفاعی دیگر در پایین دست و دو ساحل شاپور وجود دارد که هیچ کدام به اهمیت چله خانه نمی‌باشند. در زمان آبادانی دژ صخره و پناه‌گیری مردم تَوَج در آن آب مورد نیاز پناه‌جویان با بهره‌گیری از چاهی که تا کف رودخانه امتداد داشته و آثار آن بر روی دیواره قابل مشاهده

است تأمین می‌شده.

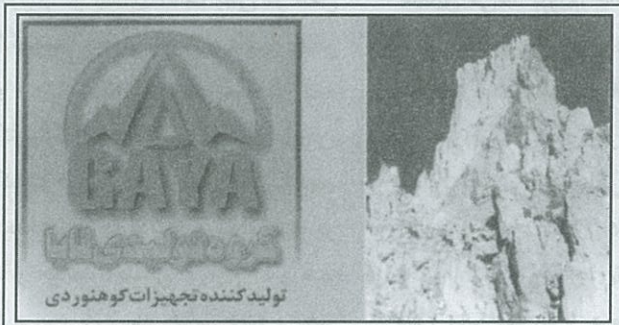
چله خانه در چه زمانی ساخته شده؟ با توجه به آثار باستانی موجود در منطقه‌ی برازجان، مانند کاخ کورش و آثار شهر توج و سفالینه و اشیاء یافت شده در منطقه، دژ صخره چله‌خانه احتمالاً باید وسیله ایرانی‌هایی که قبل از تشکیل دولت هخامنشی در منطقه می‌زیسته‌اند و با دولت ایلام در همسایگی بسر می‌برده‌اند و برای دفاع در مقابل حمله‌های ایلامیها به سرزمینشان ساخته شده باشد.

سبب نامگذاری غارها: در سالهای بعد از اسلام گویا این غارها مسکن افراد منزوی و آن گروه از زهاد که برای پالایش روان از جماعت بریده و زندگی در تنهایی را به زیستن در اجتماع ترجیح می‌داده‌اند گردیده بود، از این جهت مجموعه غارها را چله خانه و یا محلی که دراویش و زهاد مدت چهل روز و شب را به سکوت و یا روزه‌داری و یا انجام اعمال عبادی دیگری می‌گذرانده‌اند نام داده‌اند. مسیر بازدید چله خانه از برازجان به سعدآباد، در بین راه سعدآباد به تل سرکوه، مقابل کارخانه‌ی شن و ماسه سازی. از محل کارخانه باید از رود شاپور گذر کرد. به سبب مشکل بودن مسیر دیواره برای ورود به غارها همراهی کوهنوردان آشنا به کارهای فنی کوهنوردی الزامی

است. Δ



گروه تولیدی قایا



تحولی نو در عرصه تولید و طراحی لوازم کوهنوردی

و پوشاک زمستانه با آخرین مدلهای جهانی

محصولات: کوله پشتی جدید - کاپشن شلوار گورتکس - کتر یخ و برف -

دستکش - کیسه خواب گورتکس در اندازه‌های مختلف

تبریز: چهار راه ملل متحد - خیابان مفتح - نبش کوچه بی‌باک - پلاک ۷۰

همراه ۰۹۱۳۴۱۲۱۴۲۱

تلفن کارگاه ۲۳۳۹۷۱۳

مدیران: نصیرزاده - آزادی

گام اوّل ...

اکبر بشردوست - اصغر امین‌نیا

قسمت سوم

مقدمه:

این نوشته بیانگر تلاش اولین تیم اعزامی به منطقه هیمالیا در سال ۱۳۴۴ می‌باشد. در این تیم ۴ نفر عضویت داشتند. در دو شماره قبل خواندید که آنها با پشت سر گذاردن مسائل و مشکلات عدیده بالاخره به دامنه‌ی کوه نورسون رسیدند و کسب اصلی را بر پا نمودند. اکنون دنباله‌ی ماجرا را پی می‌گیریم.

و امین‌نیا او را در حمایت داشتیم ماجرا به خیر گذشت. ما در ساعت ۴ بعدازظهر با موفقیت به قله‌ی ۶۲۵۰ متری صعود کرده و پرچم ایران را به نشانه‌ی این پیروزی به کلنگها نصب کرده و به اهتزاز در آوردیم. همگی در آغوش هم رفته و این پیروزی را با گریه به هم تبریک گفتیم.

خواننده‌ی گرامی ما که اولین تیم اعزامی برای آشنایی با کوههای هیمالیا بودیم در ساعت ۴ بعدازظهر روز ششم از ماه تیر سال ۱۳۴۴ به قله رسیده و محو عظمت و شکوه طبیعت و این قله و کوه در یخ و برف شدید. نیم ساعتی مشغول عکاسی و تماشا گذشت. باید قبل از تاریکی به محل چادرها که با ما بیش از ۵ ساعت راه فاصله داشت می‌رفتیم. به همان شکل صعود یعنی با حمایت کامل

یعنی حمایت از بالا از دیواره‌ها سرازیر شدیم. ساعت از ۷ گذشته بود که به ابتدای دشت یخی رسیدیم. قدری استراحت و راهپیمایی در دشتی از برف و یخ که بر اثر تابش آفتاب برفها شل و حرکت مشکل شده است. امین‌نیا شروع به برف کوبی نموده و من هم به حمایت او مشغول-بوم، حرکت شروع شد. دکتر نفر سوم و مفیدی نفر آخر گروه بود حرکت در این برف شل واقعاً دشوار بود. چند بار امین‌نیا گفت که من نفر اول حرکت کنم. من استدلال کردم که اگر برای شما مشکلی پیش بیاید ممکن است من کاری برای نجات بکنم. اما شماها قادر به حل مشکل پیش آمده برای من نیستید. به علاوه من تمام انرژی و قوت خود را در راه صعود از دیواره و حمایت شماها در فرود از دست داده‌ام. می‌دانیم که در راه بازگشت افراد ضعیف‌تر از نظر فنی در جلو حرکت می‌کنند. دیگر راهی هم به محل چادرها نمانده بود. شاید ۲۰۰ - ۳۰۰ متر. امین‌نیا حدود ۳۰ تا ۳۵ متر جلوتر از من بود دکتر اظهار کرد این وظیفه‌ی من بود که در برف کوبی کمک کرده و جلو بروم اما چون به منطقه نا آشنا و از برف کوبی بی‌اطلاع بودم، جلو نرفتم. حالا که به چادرها هم راهی نمانده جلو بروم. او حرکت کرد. من گفتم حداقل از راه

اعتقاد داشتیم که با استفاده از دیواره‌ی سنگی و یخی که هر چه بالاتر می‌رفت به شرق متمایل می‌شد برویم. استدلال من این بود که ما در درجه‌ی اول تجربه‌ی یخ‌نوردی در این سطح را اصلاً نداریم. بعلاوه فاقد وسایل این کار هستیم. تا اینجای کار ما شریا را در چادرها گذاشته، من و دکتر صدقی نژاد در یک طناب و آقایان امین‌نیا و مفیدی در طنابی دیگر بودند. بحث از کجا برویم جدی‌تر شد. مفیدی به دلیل مشکلات راه از صعود به قله منصرف شده و قصد بازگشت نمود. دکتر صدقی هم حاضر شد همراه او به پایین برود. در نتیجه من از طناب دکتر جدا شده و مفیدی هم از طناب امین‌نیا درآمد و آن دو در یک طناب و من و امین‌نیا هم در طناب دیگر جا گرفتیم. من از دوستان خواهش کردم کمک کنید دست ما به سنگها بخورد. قول می‌دهم به قله برسیم. خوشبختانه دوستان موافقت کردند به شرطی که روی سنگها همه‌ی مسیر را من نفر اول باشم. شروع کردیم. مسیر از سنگهای با درجه یک تا ۴ بود. در ۲ جا باید از یک آبشار یخ تراورس کنیم. این مسیرها را هم با حمایت و طناب ثابت رد شدیم. در یک مرحله آقای مفیدی سقوط کرد و چون از دو طرف یخ، من

... فردای آن روز در ۲ گروه به طرف قرارگاه بعدی که در واقع دشت یخی بود حرکت کردیم. در ابتدای دشت یخی در عمق حدود ۲ کیلومتر چادرها را زده و داخل چادر شدیم. با این نیت که صبح در حمله به قله شرکت کنیم. ۳ باربری که ما را برای آوردن وسایل کمک کرده بودند به پایین فرستادیم. شب به سختی بر ما گذشت و تمام شب در فکر فردا و حوادث احتمالی بودیم. اگر هم خوابمان می‌برد بلافاصله خوابی دیده و بیدار می‌شدیم. ساعت ۶ صبح روز بعد بیدار شده و پس از صرف چند دانه بیسکویت هندی و فنجانی چای وارد دشت شدیم. در ابتدا که هنوز آفتاب نتاییده بود و برف سفت بود حرکت نسبتاً راحت بود. از چند شکاف گذشتیم. یک شکاف را هم که دهانه‌ی بزرگی داشت و نمی‌شد از آن رد شد با مقداری راهپیمایی به شرق، پشت سر گذاشتیم.

کم‌کم به انتهای دشت برفی و ابتدای کوه می‌رسیدیم. عقاید ما متفاوت بود. آقای امین‌نیا و تا حدی مفیدی اصرار داشتند ما از مسیر یخی که از تعداد بی‌شماری مکعب‌های یخی تشکیل شده و قله را از طرف غرب دور زده و از شمال بالا می‌رفت ادامه دهیم. من

رفته‌ی امین‌نیا برو که انرژی کمتری مصرف کنی. هنوز بیش از ۳ - ۴ قدم نرفته بود که در یک چاه یخی فرو رفت. متعاقب سقوط دکتر، محسن هم به سرعت در حال سقوط در چاه بود. با سرعت و شدت هر چه تمام‌تر من از عقب مفیدی را گرفتم با دست چپ گردن و با دست راست کوله‌پشتی او در دستان من قرار گرفت. بدون اطلاع ما این دو نفر بر خلاف قواعد و مقررات یخ‌نوردی که در تمام اوقات باید در حال حمایت و با فاصله‌ی یک طول طناب از هم حرکت کنند، هر یک ۱۵ - ۲۰ متر از طناب را دسته کرده و با فاصله ۲-۳ متری من راه می‌آیند. وقتی مفیدی را لب چاه نگاه داشتم دکتر که در اعماق بیش از ۳۰ متری داخل چاه پاندول بود تمام وزن بدنش افتاد روی مفیدی. هر لحظه مفیدی در خطر سقوط بود. من تنها و هر دو دستم هم گیر بدن و گردن او بود. با یک تلاش فوق بشری موفق شدم محسن را ۳ - ۴ متری به عقب کشیده و به پشت خودم منتقل کنم. حالا چه طور مفیدی التماس می‌کرد که من ۲ فرزند کوچک دارم. مرا نجات بده و من می‌گفتم مطمئن باش هم تو و هم دکتر را نجات می‌دهم.

پس از مستقر کردن محسن مفیدی به امین‌نیا اطلاع دادم که چه پیش آمده است. گفتم دیگر حمایت نداری ولی روی برف دراز بکش و خزیده راه رفته را برگرد. تمام این حادثه در یک لحظه، اتفاق افتاده بود. با آمدن امین‌نیا با استفاده از کلنگ‌ها در درجه‌ی اول، بار وزن دکتر را از روی دستهای من و بدن مفیدی برداشتیم. با یک طناب گره پروسیک قرار شد من چند سانت - چند سانت دکتر را بالا بکشم و آنها با گره پروسیک، او را نگاه دارند. طی این مدت هم دائم با دکتر صحبت کرده و به او دلداری می‌دادیم. ساعت از ۸/۵ شب گذشته و هوا کاملاً تاریک است. اوایل دکتر با صدای واضح با ما حرف زده و کمک می‌خواست. مدتی بعد صدای او قطع شده و صدای ناله او می‌آمد و سنگینی طناب نشان می‌داد که هنوز در حمایت است. وقت تنگ

بود. ضمن دلداری و صحبت با دکتر که داخل چاه بود به بالا کشیدن او را ادامه می‌دادیم. این کوشش و تلاش فوق انسانی ما بیش از یک ساعت ادامه داشت. دکتر به لبه‌ی شکاف رسیده بود ولی امکان بالا آمدن نداشت.

در اینجا باید به خوانندگان محترم یادآوری کنم که شکاف‌های یخ یا به صورت عدد ۷ هستند یا عدد ۸، در نوع اول دهانه‌ی شکاف باز و قابل رؤیت است ولی در نوع دوم یعنی شکل ۸ دهانه از بالا تنگ و هر چه داخل شکاف می‌شود گشاد است. حالا طناب بالا زیر لبه‌ی یخی بالای شکاف رفته بود. وسیله‌ای نداشتیم، من دستکش خود را به دست کرده و با مشت به جان یخ‌ها افتادم. البته دائم یخ و برف به سر و صورت دکتر می‌خورد. با هر تلاشی بود و درست ۹/۵ شب پس از بیش از ۸۰ دقیقه تلاش و سعی دکتر را به روی برف منتقل کردیم. دکتر، چه دکتری دیگر رقی در بدن نداشت. باید گفت مشکل پیش آمده یعنی سقوط دکتر در شکاف یخ مستقیماً به عهده‌ی محسن مفیدی است چون که او اصول اولیه‌ی کوهنوردی روی برف و یخ را مراعات نکرده و به جای حمایت دایم و حفظ فاصله با نفر جلویی خود حداقل به طول یک طناب حدود ۲۵ متر طناب را دسته کرده و بلافاصله بعد از دکتر راه می‌آمد. همین بی‌احتیاطی بود که کار دست ما داد. حادثه در یک لحظه پیش آمد.

وقتی من مفیدی را لب شکاف مهار کردم فوق‌العاده ترسیده بود. چندین بار از من خواهش کرد که چون او دو فرزند دارد و دکتر مجرد است طناب را پاره کنم تا او نجات یابد. هر بار به او گفتم ما هر دو شما را نجات می‌دهیم. در مدت کوتاه یکی دو دقیقه توانستم مفیدی را از لب شکاف دور کرده و خودم را سپر او قرار بدهم. بعد از این مرحله بود که امین‌نیا متوجه حادثه‌ی پیش آمده شد. وقتی امین‌نیا فهمید دکتر در شکاف یخ افتاده فوق‌العاده ناراحت شد. در همان لحظات برای من این نوع ناراحتی امین‌نیا قدری عجیب بود. بالاخره با هر تلاشی بود با کمک هم دکتر را نسبت به نجاتش دلگرم کرده و دائم به او امیدواری می‌دادیم. او را از شکاف به بالا آوردیم. اولین اقدام امین‌نیا سؤال از دکتر بود که «پول‌ها سر جایشان هستند» وقتی دکتر جواب مثبت داد تازه متوجه شدم که علت ناراحتی فوق‌العاده‌ی سرپرست تیم از چه بوده. امین‌نیا پول گروه را که نزد او بود به دکتر سپرده بود. اگر دکتر در شکاف یخ می‌ماند پول تیم هم با او مانده بود. همان جا به او گفتم برادر، من که در کمپ اصلی گفتم هر چه دارید اینجا بگذارید. بهر حال حادثه‌ای که می‌توانست فوق‌العاده دلخراش و ناگوار باشد به لطف خدا به خیر گذشت و ما موفق به کسب تجربیات زیادی شدیم.



عکسی از کوهنوردان ایران بر فراز قله ۶۲۳۰ متری نورسون در سال ۶۵ میلادی از راست به چپ: اکبر بشردوست، دکتر بهروز صدقی شیبستری، اصغر امین‌نیا. عکس توسط محسن مفیدی

my friend mrari good Mauntianer
 always Best to look on Mauntianer
 with my Best since always
 From Nawang Gender
 26.7.66

نوشته‌ی مستر گومبو مربی مدرسه دارجلینگ

کنان و با حمایت بر سر شکاف رفته و وسایل بجا مانده را جمع‌آوری کرده و به پایین حمل و بسته‌بندی و با رسیدن باربران به قرارگاه آوردند. دیگر ساعت از ۵ بعدازظهر گذشته بود که همگی ما بار دیگر در قرارگاه گرد آمدیم و از اینکه زنده‌ایم خوشحال شدیم ولی باور کنید هیچ یک از ما حال شادی کردن و حتی خندیدن نداشتیم.

محسن مفیدی موهای پریش و یکدست سیاه داشت. شب گذشته بر اثر ترس و هیجان و شوک وارده یک شبه تمام موهای او سفید شده بود. اینجا بود که من باور کردم که چنین اتفاقاتی که می‌گویند فقط داستان و افسانه نیست و واقعیت دارد. دست راست دکتر از آرنج به پایین فلج شده و نسبت به دست دیگر فوق‌العاده لاغر شده بود. خود او می‌گفت این فلج عشق است. وقتی معشوقه روی دست عاشق به خواب می‌رود و عاشق نمی‌خواهد معشوقه را بیدار کند و دستش را از زیر سر او خارج کند کم‌کم دست او بی‌حس شده و در آخر هم فلج می‌شود. می‌گفت: حالا دست من هم در راه معشوقه که کوه باشد فلج شده، عیبی ندارد. دوباره و این بار تخصص اطفال می‌خوانم. آن شب را ما در کنار دریاچه و یخ‌ها به صبح رساندیم.

ادامه دارد...

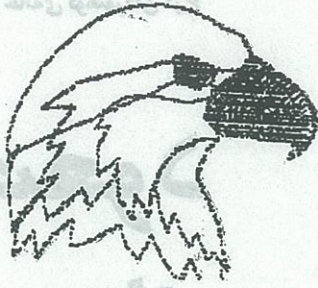
لازم است به اطلاع شما خواننده‌ی محترم برسانم که آن شب یکی از سخت‌ترین شبهای زندگی همگی ما بود. ما به این نتیجه رسیده بودیم که اگر دکتر در آن حالت به خواب برود امکان دارد دیگر بیدار نشود. من با دکتر در یک چادر و امین‌نیا و مفیدی و شریا در چادر دیگر بودند. تمام شب به دکتر دلداری داده و مشغول صحبت بودیم. من با صحبت خود او را هوشیار نگاه داشته و با سؤالات خود او را وادار می‌کردم که با تفکر به سؤالات من پاسخ دهد.

آن شب در زیر چادر ما و اصولاً در داخل دشت یخی صداهای وهم‌انگیز و هراسناکی شنیده می‌شد. گویا هزاران هزار کارگر در حال نابود کردن یخچال‌ها بودند. آن شب ما فهمیدیم که مونسون چیست و چه آثاری دارد. در حالی که شب قبل از آن هم ما در همان محل و داخل همان چادرها بودیم و شب هم بر اثر هیجان و فکر نخوابیده بودیم ولی این صداها به گوش نمی‌آمد. هر لحظه من فکر می‌کردم چادر ما به داخل شکافهای یخی رفته و ناپدید خواهد شد. صبح با تن خسته و گرسنه من مأمور شدم دکتر را به قرارگاه پایین ببرم و باربرها را بالا بفرستم تا در حمل بارها به پایین کمک کنند. پس از حرکت مابه پایین، امین‌نیا و مفیدی و شریا با همان شیوه‌ی خوابیده و شنا

بلافاصله لباس‌های او را درآورده و با لباسهای خشک تن خودمان عوض کردیم. در طی این مدت شریا آنگ شرینگ را که در چادر منتظر ما بود و او را در جریان قضیه گذاشتیم و به او گفته بودیم با رسیدن ما چای آماده کند. به او توصیه کردیم که خوابیده و شنا کنان به طرف ما بیاید. ساعت ۱۰ شب بود که در یک طناب با حمایت کامل در حالی که من و دکتر کاملاً پهلوی به پهلوی هم بودیم و امین‌نیا در جلو و مفیدی در آخر و با فاصله‌ای حدود ۲۰ متر به طرف چادرها حرکت کردیم. شریا را هم داخل طناب کردیم و با هر زحمتی بود به چادرها رسیدیم. اول دکتر را در یک چادر جا داده و به مداوای اولیه‌ی او پرداختیم. به جز عصب دست راست که بر اثر پاندول شدن و کشش طناب ما، باعث شده بود طناب به گردن دکتر فشار وارد کرده و او را در حال خفگی قرار دهد و آن زمانی که صدایی از او در نمی‌آمده همان زمان بود. بالاخره او با یک تلاش شدید دست خود را بین طناب و گردنش قرار می‌دهد. در نتیجه طناب عصب دست او را صدمه می‌زند. لازم به ذکر است که دکتر مامتخصص جراحی است. وقتی دید دستش فلج شده و ممکن است دیگر نتواند جراحی کند با همان حال ناراحت گفت عیبی ندارد. حالا که نجات یافته‌ام. چند سال دیگر وقت می‌گذارم و تخصص اطفال می‌گیرم که با یک دست هم بتوانم کار کنم. روحیه‌ی او پس از خروج از شکاف خوب بود. کار ما و نجات او بیشتر به یک معجزه شبیه بود تا یک کار کوهنوردی. آن هم از گروه خسته و از پا افتاده و بی‌رمق ما.

Handwritten signature and date: 26/7/66

امضای شریانورگی تنسینگ



فرنام

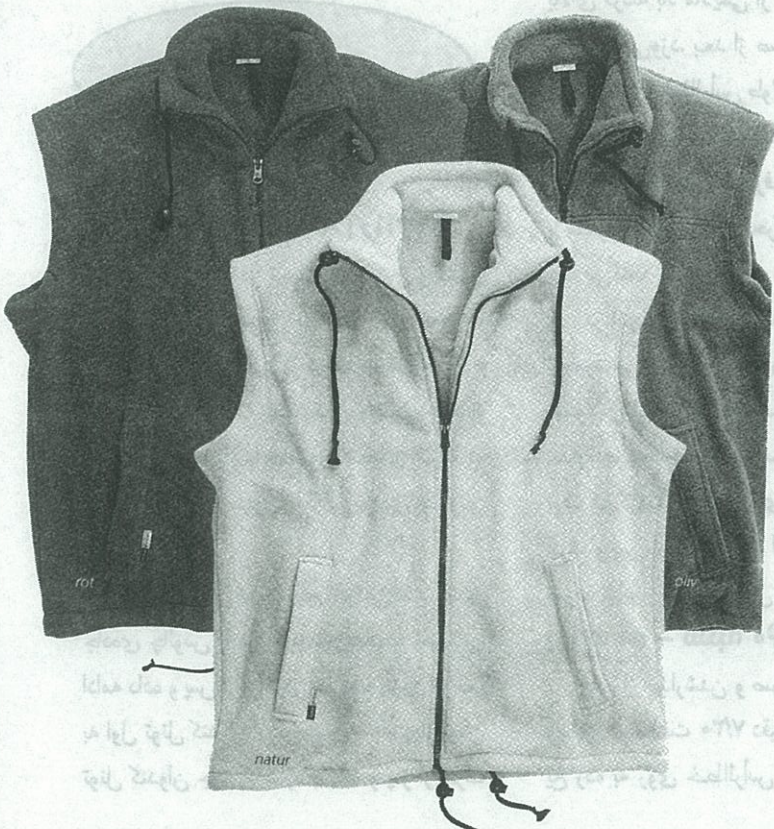
حرف اول پلار در ایران

تولیدی فرنام با نمایندگیهای خود در سراسر ایران آماده ارائه پوشاک

پلار به کوهنوردان می باشد

کوهنوردان و گروههای ورزشی می توانند جهت بازدید از تولیدات فرنام و همچنین تجهیز گروهها به نمایندگانه این تولیدی به آدرس دفتر مرکزی آمده و از نزدیک محصولات ما را مشاهده نمایند.

فرنام همچنین با ارائه محصولات جدید مانند دستکش پنج انگشتی و جلیغ پلار در رنگبندی جدید در خدمت ورزشکاران می باشد.



آدرس دفتر مرکزی:

تهران، خیابان ولی عصر

پائین تر از چهار راه

جمهوری، کوچه نظام

پلاک ۳۳

تلفکس : ۷۴۹۱۲۷۳

همراه: ۷۴۷۴۵۹۲۸۹۱۱

صعود زمستانی کندوان به علم کوه

بهمن ۸۰

روز اول - پنجشنبه ۸۰/۱۱/۱۸

پس از تجمع در تربیت بدنی کرج و کنترل کردن دوباره‌ی وسایل شخصی و عمومی و بسته‌بندی و چیدن آنها در کوله‌ها با بدرقه‌ی گرم ریاست محترم تربیت بدنی و تنی چند از مسئولین محترم و با حضور اعضای گروه در ساعت ۲/۵ بعدازظهر به طرف جاده‌ی چالوس حرکت کردیم.

تعداد اعضای صعود پنج نفر می‌باشد. مسیر جاده‌ی چالوس را در یک هوای خوب زمستانی ادامه داده و پس از پر کردن ظروف بنزین در نسا به اول تونل کندوان می‌رسیم. به علت باز بودن تونل کندوان جاده‌ی کناره بسته و پر از برف

می‌باشد و هر دو طرف جاده با ریختن خاک و سنگ مسدود شده است.

تصمیم می‌گیریم که با برداشتن سنگها مسیر جاده‌ی کناره را با ماشین ادامه بدهیم. پس از بستن زنجیر چرخها از طریق جاده به طرف گردنه، براه می‌افتیم ولی به علت برف زیاد و گذر از چند پیچ دیگر ماشین از حرکت باز می‌ایستد. کوله‌ها را به دوش انداخته و پس از خداحافظی از بچه‌ها از یک شیب بسیار تند بالا می‌رویم. بعد از یک ساعت به جاده رسیده و از طریق جاده‌ی پر از برف و در تاریکی و باد شدید به طرف گردنه حرکت کرده و در ساعت ۷/۳۰ دقیقه به بالای گردنه می‌رسیم. بر روی قسمتی از جاده که آسفالت معلوم است اقدام به برپایی چادرها کرده و شب را در یک هوای سرد سپری می‌کنیم.

روز دوم - جمعه ۸۰/۱۱/۱۹

صبح زود به علت سردی بیش از حد هوا از خواب بیدار شده و پس از جمع کردن چادرها و وسایل در ساعت ۷ صبح به طرف قله‌ی رادار در سمت چپ گردنه حرکت خود را آغاز می‌کنیم. در بالای گردنه باد ملایمی از سمت کرج به سمت چالوس می‌وزد. بعد از صعود قله‌ی رادار، در روبرو به یک خطالرأس طولانی بر می‌خوریم که تا دره‌ی ایندرس کشیده شده است.

به علت حجم زیاد برف و سنگینی کوله‌ها، با مصرف انرژی زیادی حرکت به کندی ادامه پیدا می‌کند.

در انتهای خطالرأس به یک قله‌ی سنگی برخورد می‌کنیم که مجبور به صعود و فرود طولانی از آن شده و بالاخره در ساعت ۴ بعدازظهر به گردنه‌ی ایندرس می‌رسیم. در روی برف کم گردنه در یک هوای آرام چادرها را بر پا کرده و پس از تهیه‌ی آب از ذوب کردن برف و صرف شام از فرط خستگی به خواب می‌رویم.

روز سوم - شنبه ۸۰/۱۱/۲۰

پس از بیدار شدن و صرف صبحانه و بستن وسایل در ساعت ۷/۳۰ دقیقه از یک شیب تند یخ زده به روی خطالرأس می‌رسیم. مسافت

طولانی خطالرأس را در یک هوای نسبتاً خوب ادامه داده و در ساعت ۱۱ قله‌ی کندوان اصلی را صعود می‌کنیم. بر روی قله تلفن همراه آنتن می‌داد که موفق شدیم با کرج تماس بگیریم. از قله‌ی کندوان تمامی مسیر کاملاً مشخص بود و خودنمایی می‌کرد. ما به طرف قله‌ی سرداب‌رود مسیر خود را ادامه می‌دهیم. پس از قله‌ی کندوان قسمت‌هایی از مسیر، سنگی بود که با شیب تندی به سمت قله‌ی سرداب‌رود ادامه پیدا می‌کرد. در ساعت ۲/۵ بعداز ظهر به اول یال قله‌ی سرداب‌رود رسیده که پس از صرف ناهار به‌طور سرپایی در بالای یک شیب برفی، در حالی که باد خیلی شدیدی می‌وزید. قله‌ی سرداب‌رود را از زیر یال پر برف و خفته‌ی قله به سمت راست تراورس کرده و در ساعت ۵ بعداز ظهر به گردنه‌ی بعد از قله می‌رسیم. به خاطر وزش شدید باد، گردنه را حدود صد متری پایین رفته و در شیب ملایمی با بیلچه‌ی برف، به درست کردن محل چادرها اقدام می‌کنیم. پس از برپایی چادرها برای در امان ماندن از نفوذ شلاق باد با بلوک‌های برفی دور چادرها را دیوار کشیده و به استراحت می‌پردازیم.

روز چهارم - یکشنبه ۸۰/۱۱/۲۱

در یک هوای خیلی سرد و باد شدید که از اول شب تا صبح ادامه داشت چادرها را با زحمت زیاد جمع کرده و در ساعت ۷ صبح به طرف قله‌ی آبند حرکت می‌کنیم. تمامی مسیر از روی خطالرأس بسیار طولانی با فراز و نشیب‌های بسیار ادامه پیدا می‌کند.

در طول مسیر شدت باد آنچنان زیاد بود که یک طرف بدنمان از شدت سرما کاملاً بی‌حس شده بود سمت چپ مسیر از نقاب‌ها و منقارهای برفی بزرگی تشکیل شده بود که در بعضی از جاها مجبور به عبور از روی آنها می‌شویم. بعد از عبور از یک تیغه‌ی بسیار خطرناک و طولانی و پشت سر گذاشتن چند گردنه‌ی دیگر، زیر قله‌ی آبند در ارتفاع ۳۶۵۰ متری داخل یک چاله که شدت باد در آنجا کمتر بود در زیر دیواره‌ی گچی پس از آماده‌سازی محل برپایی کمپ در ساعت

۸ شب به داخل چادرها رفته و به امید فردایی بهتر به خواب می‌رویم.

روز پنجم - دوشنبه ۸۰/۱۱/۲۲

در یک هوای نیمه ابری پس از خوردن صبحانه و جمع کردن کمپ که به علت یخ‌زدگی کار را کاملاً یخ‌زده در ساعت ۷/۳۰ دقیقه صعود خود را آغاز می‌کنیم. پس از دور زدن یک گردهای سنگی طولانی و مشکل، گردنه‌ی بین قله کچ بزرگ و آبند را پشت سر

گذاشته و در ساعت ۱۱ قله آبند به ارتفاع ۴۲۰۰ متر را صعود می‌کنیم.

بعد از قله‌ی آبند از یک شیب خیلی تند فرود آمده و به مسیر خود ادامه می‌دهیم که در این روز موفق به صعود قله نمه چال بزرگ و کوچک، سه کنج، زرین کوه (ماسه چال) و سیلوز می‌شویم. در ساعت ۵ بعد از ظهر در گردنه‌ی زیر قله‌ی سیاه لیز کمپ خود را برقرار می‌کنیم.

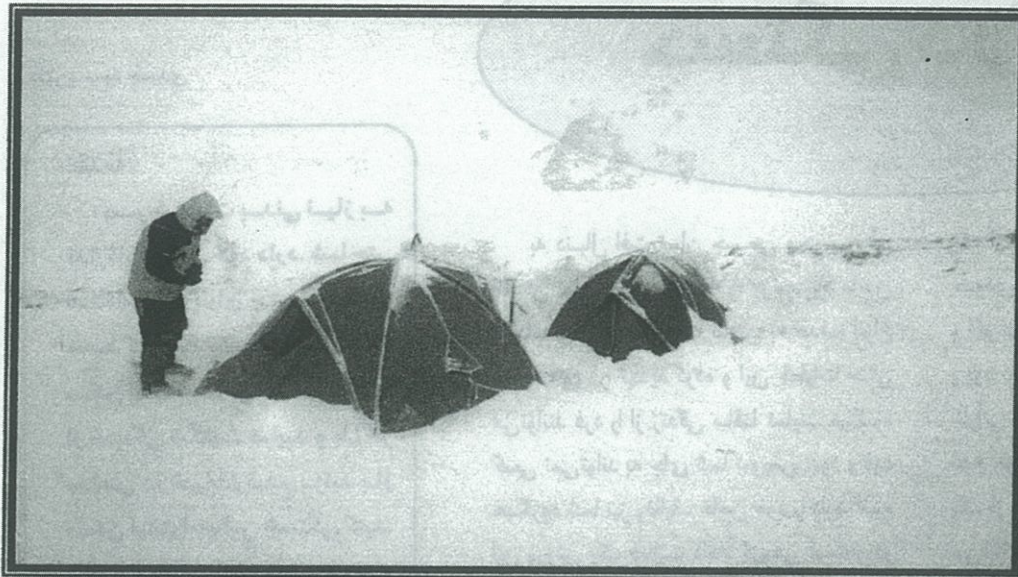
روز ششم - سه‌شنبه ۸۰/۱۱/۲۳

به علت طوفانی شدن هوا و بارش شدید برف که از نیمه‌های شب قبل همچنان ادامه داشت در چادر مانده و تمام روز نتوانستیم خارج شویم و این شرایط تا صبح فردا همراه با وزش شدید باد کماکان ادامه داشت.

روز هفتم - چهارشنبه ۸۰/۱۱/۲۴

صبح زود از خواب بیدار شده و در ساعت ۸ در هوای نیمه ابری که توام با باد ملایم و هوای به‌شدت سردی بود کمپ را جمع کرده و مسیر خود را به‌طرف بالا ادامه می‌دهیم.

ابتدا قله‌ی سیاه لیز را صعود کرده و پس از پشت سر گذاشتن یک تیغه‌ی سنگی با شیبی بسیار تند، قله آلانه سر بند و سه برار را پشت سر می‌گذاریم. در شرایطی که بارش برف شروع شده مسیر از روی تیغه‌های سنگی باریک که در سمت راست نقاب‌های برفی خیلی بزرگی تشکیل شده بود ادامه پیدا می‌کند و قله آلانه



می‌شویم. پس از عبور از چند شیب به‌منی خطرناک، در ساعت ۱۱ به اول دره می‌رسیم که در آنجا با برف سنگینی که در طی هفته‌ی گذشته باریده بود مواجه می‌شویم.

به علت برف زیادی که در کف دره جمع شده بود پیشروی ما به‌کندی انجام می‌شود که به دلیل کمی وقت و رسیدن به رودخانه تصمیم می‌گیریم که بقیه‌ی مسیر حرکت خود را از کف رودخانه ادامه بدهیم.

پس از ۴ ساعت تلاش سخت که تمامی لباسها و وسایلمان خیس شده بود به روستای پراچان می‌رسیم و از آنجا با تهیه‌ی ماشین روانه کرج می‌گردیم. Δ
قله‌های صعود شده در این برنامه عبارتند از:

کندوان ۱ و ۲، سردآبرود، آبند: ۴۲۰۰ متر، نمه چال بزرگ: ۳۸۴۷ متر، نمه چال کوچک: ۳۸۴۰ متر، سه کنج: ۴۰۸۰ متر، زرین کوه (ماسه چال): ۴۲۰۰ متر، قله‌ی سیلوز: ۳۸۶۰ متر، سیاه لیز: ۳۹۷۵ متر، آلانه سر بند: ۳۸۴۰ متر، سه برار: ۳۷۰۰ متر، کت غار: ۳۷۴۹ متر، آلانه سر: ۴۰۵۰ متر، تخت خرس: ۴۰۰۰ متر، خرس چر: ۴۰۳۰ متر

اعضای تیم صعود کننده:

حمید علیا، احسان پرتوی‌نیا (سرپرست)، مجید ثقفی، امیر مقیمی، جاوید ثروتیان

سر و تخت خرس را صعود می‌کنیم.

در ساعت ۲ بعد از ظهر شدت کولاک و بارش برف به‌حدی رسیده بود که دید بیش از چند متر امکان‌پذیر نبود و ما در چنین شرایطی موفق می‌شویم که قله تیغه‌ای خرس چر کوچک و بزرگ را صعود کرده و در ساعت ۴ بعد از ظهر در گردنه‌ی زیر قله لشکرکها چادرهای خود را در شرایط جوی خیلی بد برپا کرده و شب را در زیر ضربات شدید باد و بارش برفی سنگین سپری می‌کنیم.

روز هشتم - پنجشنبه ۸۰/۱۱/۲۵

صبح خیلی زود در حالی که بارش برف همراه با کولاک به‌شدت ادامه داشت یکی از چادرها بر اثر شدت طوفان پاره شد که همه نفرات تیم (پنج نفر) مجبور شدیم در شرایط واقعاً بد آنروز را در یک چادر اجباراً سپری کنیم. از ساعت ۴ بعد از ظهر همانروز بارش برف قطع شد. ولی بنا به گزارش هواشناسی که از رادیو اعلام می‌گردد و برای چند روز آینده اوضاع جوی را بد پیش‌بینی می‌کند، تصمیم به بازگشت در فردا صبح آنروز به طرف پایین می‌گیریم و شب را پنج نفری در یک چادر کوچک و تنگ به‌طور نشسته سپری می‌کنیم.

روز نهم - جمعه ۸۰/۱۱/۲۶

در یک هوای خیلی سرد و نیمه ابری بعد از جمع کردن وسایل در ساعت ۸ صبح از طریق دره دُمچه به طرف روستای پراچان سرازیر

خستگی در کوه

مقدمه:

هر فعالیت بدنی نیاز به تدارکات خاص خود دارد. شما حتی هنگامی که برای چند دقیقه در محیط کار خود پشت میز نشسته‌اید ممکن است احساس کسالت کنید یا از خستگی شکایت نمایید و یا اگر ساعتی در خیابان قدم بزنید باز ممکن است احساس خستگی کنید. شدت این احساس متغیر بوده و بستگی به نوع و شدت فعالیت و شرایط خاص موجود دارد. چنانچه می‌دانیم امروزه در تمامی رشته‌های ورزشی متخصصان و مربیان همگی توان و دانش خود را به کار گرفته‌اند تا هر اندازه که می‌توانند از شدت این عامل کاسته و در عوض توانایی‌های ورزشکاران را بالا برند. رشته‌ی کوهنوردی نیز از این مقوله مستثنی نیست. حتی باید گفت با توجه به نوع فعالیت بدنی در این ورزش و نیز مدت زمان زیادی که برای انجام کوهنوردی صرف می‌گردد، توجه به این موضوع هنگام کوهنوردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. در سایر ورزشها به دنبال بروز خستگی و تحلیل قوای جسمی، ورزشکار یا امتیاز از دست می‌دهد و یا در نهایت با فرد دیگری تعویض می‌شود و به‌طور قطع هیچگونه خطر مهمی وی را تهدید نخواهد کرد. اما در کوهنوردی و کوهستان خستگی برای یک کوهنورد معنایی دیگر در بر خواهد داشت.

به دنبال افت توان جسمی و در پی آن کاهش توان روانی فرد، علاوه بر محروم ماندن از ادامه‌ی برنامه و دست نیافتن به هدف، انواع خطرات وی را تهدید کرده و این خطرات حتی می‌توانند فرد را از زندگی ساقط نمایند. در کوه کسی نمی‌تواند به جای شما تعویض شود و فرد همگروه شما نیز وظایف خاص خود را دارد. البته این ورزش یک فعالیت کاملاً گروهی است و در موارد و مقاطع بسیار افراد یک تیم کوهنوردی به یاری هم می‌شتابند و در واقع انجام برنامه، بدون همکاری یکایک افراد شرکت کننده در آن امکان‌پذیر نخواهد بود. اما در کوهنوردی شرایط ویژه‌ای وجود دارد که آن را از سایر رشته‌ها جدا می‌سازد و به همین دلیل می‌بایست همواره با دست پر و آگاهی کامل به کوهنوردی مبادرت ورزید.

حال ببینیم چرا ما احساس خستگی می‌کنیم و چه اقداماتی می‌توان برای به حداقل رسانیدن این حالت انجام داد؟ انرژی ذخیره شده در بدن هر یک از ما به منظورهای مختلف مصرف شده و به ما اجازه‌ی فعالیت، تفکر و زیستن می‌دهد. به دنبال افزایش زمان یا شدت حرکات جسمی یا روحی مصرف انرژی نیز افزایش یافته و در پی آن احساس خستگی پدید می‌آید. حال اگر ما بتوانیم مابین کسب و ذخیره‌ی انرژی با مصرف آن تعادلی نسبی و اصولی برقرار نماییم توانسته‌ایم حداکثر استفاده را از آن ببریم. برای اینکه این کار را هر چه بهتر انجام بدهیم ابتدا باید بدانیم انرژی از کجا و چگونه به دست می‌آید و راههای اتلاف آن کدام است.

عواملی چون فقر غذایی، نداشتن فعالیت مناسب بدنی، ورزش نکردن، عصبی بودن و استراحت ناکافی یا نامناسب، هر یک به نوعی بر ذخیره‌ی انرژی ما تأثیر می‌گذارند. حال اگر هر

یک از این عوامل به تنهایی موجود باشند تا حدودی موجب بروز کسالت و خستگی می‌گردند و اگر دو یا چند عامل به‌طور همزمان و همراه وجود داشته باشند به همان نسبت قدرت و کارایی فرد را بیش از پیش تحلیل برده و موجب عدم موفقیت وی خواهند شد. به‌طور قطع هر یک از ما در اطراف خود انسانهایی را می‌شناسیم که سرشار از نشاط، انرژی و شور زندگی هستند و شاید انبوه مشکلات در اطراف آنها نتوانسته‌اند قدری از شادابی آنان بکاهند. اما برآستی علت این موضوع چیست؟ دانشمندان معتقدند این وضعیت تا حدی به ساختار شخصیتی و کیفیت روانی افراد بستگی دارد اما به جز این عامل، مسایل دیگری نیز مطرح می‌باشد که در ادامه به تعدادی از آنها اشاره خواهد شد. منظور ما مدت و چگونگی خوابیدن است. نیاز به خواب در افراد مختلف متفاوت است. به‌طور میانگین انسانها هفت الی هفت و نیم ساعت در شب می‌خوابند اما میزان خواب لازم برای هر انسانی حداقل هشت الی نه ساعت است. تحقیقات در این زمینه نشان داده است که یک ساعت خواب اضافی هوشیاری را بین ۳۰ الی ۴۰ درصد افزایش می‌دهد. این امر نشان‌دهنده‌ی اهمیت استراحت کافی و به موقع است. در کوهنوردی به دشواری می‌توان برنامه‌ی دقیق و منظمی برای خواب طراحی و اجرا نمود. از طرفی عده‌ای معتقدند استراحتهای کوتاه‌مدت و به دفعات می‌تواند به‌طور محسوس سبب کاهش خستگی و کسالت هنگام فعالیت شود. به این منظور کافی است هنگام کار و فعالیت به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه به خودمان استراحت بدهیم تا به راحتی از مزایای این استراحتهای کوتاه‌مدت بهره‌مند شویم.

از عوامل مهم دیگری که خستگی فرد را تشدید می‌کند کم‌فعالیتی یا فعالیت بی‌موقع

روکش پلاستیکی دارند (مثل بادگیرها) اگر هوا خیلی سرد نباشد به دلیل جلوگیری از نفوذ هوا و تهویه در سطح بدن سبب تعریق فراوان شده و موجبات ناراحتی شخص را پدید می‌آورند. بهتر است در ابتدای حرکت لباسهای ما کامل و گرم باشند ولی بعد از فعالیت و گرم شدن بدن از پوشش خود بکاهیم. از طرف دیگر پوشش ناکافی نیز سبب ضعف قوای جسمی یا روحی فرد شده و به کیفیت کلی برنامه نیز صدمه وارد می‌سازد. بنابراین همواره باید پوشاک مناسب فصل را همراه خود داشته باشیم و البته حتی در ماههای گرم تابستان جهت صعود به ارتفاعات می‌بایست لباسهای گرم و کافی همراه داشت. فراهم آوردن این وسایل و امکانات در حد رفع نیاز محتاج برنامه‌ریزی و داشتن تجربه‌ی کافی در این زمینه می‌باشد. کوهنوردانی که به دلیل همراه نداشتن یا عدم استفاده از پوشاک مناسب

بیش از حد در شیبهای تند به‌طور قطع موجب تحلیل انرژی شما خواهد شد و میزان کالری مصرفی را بی‌جهت افزایش می‌دهد. بهترین روش حرکت در شیبهای تند حرکت ماریپیچی است. در این شیوه علاوه بر صرفه‌جویی در مصرف کالری، افراد گروه می‌توانند هنگام حرکت در عین حال استراحتی نسبی داشته باشند. اگر مدت زمان صعود فردی را که به‌طور ماریپیچ حرکت می‌کند با کسی که صعود غیرتکنیکی انجام می‌دهد مقایسه نماییم به‌طور وضوح رکورد زمانی فرد اول در مجموع بهتر خواهد بود، زیرا در این نوع حرکت نیاز به توقف‌های متعدد و استراحت‌های حین حرکت به مراتب کمتر خواهد بود و این امر موجب صرفه‌جویی در وقت و انرژی خواهد شد.

فراهم آوردن پوشش مناسب حین کوهنوردی بسیار مهم است. این امر باید با در

است. انجام حرکات نرمشی روزانه به‌طور منظم تا حد زیادی اکسیژن رسانی به قلب و ریه‌های شما را بهتر کرده و در نهایت توان بیشتری به شما می‌دهد. در کوهستان بنا به شرایط خاص موجود و منطقه‌ای که در آن هستید می‌بایست با درایت و دقت نیروی خود را در جای مناسب و به اندازه‌ی لازم صرف نمایید تا به هنگام نیاز خصوصاً در راهپیمایی یا کوهنوردی‌های طولانی دچار مشکل نگردید.

نکته‌ی دیگر در جهت کاهش خستگی، توجه به تغذیه می‌باشد که در این خصوص هر قدر تنوع و نیز کیفیت غذای مصرفی در کوه بالاتر باشد به‌طور قطع بازدهی بیشتری عاید کوهنورد می‌گرداند. از طرفی آهنگ و کیفیت حرکت کردن در کوهنوردی بسیار مهم است. بسیاری از کسانی که به کوه می‌روند به دلیل عدم آگاهی از جزئیات تکنیکی کوهنوردی و در عین حال بی تجربگی هنگام صعود به ارتفاعات، دچار مشکل می‌شوند. شاید اغلب این افراد نیز هرگز متوجه نشوند که علت خستگی زودرس و به اصطلاح کم آوردن انرژی، غلط بودن نحوه‌ی راه رفتن و حرکت آنها بوده است. به‌طور قطع هر کوهنورد برای دستیابی به موفقیت و رفع فشارهای جسمی بی‌مورد باید توجه لازم را به این موضوع داشته باشد. هنگام حرکت در سربالایی‌ها همواره می‌بایست شیب قسمتی را که در آن حرکت می‌کنید به‌طور تقریبی برآورد کرده و بر مبنای درجه‌ی شیب مذکور سرعت و آهنگ حرکت خود را تنظیم نمایید. شیبها را می‌توان به چند قسمت تقسیم کرد:

۱- شیب کم (تا ۳۰ درجه)

۲- شیب متوسط (۳۰ تا ۴۵ درجه)

۳- شیب شدید (۴۵ تا ۵۵ درجه)

شیبهای بیشتر از ۵۵ درجه را بسیار شدید یا شیب سخت می‌گوییم. نکته‌ی مهم تشخیص حدود شیب در ابتدای مسیر و تنظیم سرعت گروه است. در کوهپیمایی و قله‌نوردی به‌خصوص در شیبهای تند هیچگاه سعی نکنید سرعت غیرمنطقی داشته باشید. زمان در این شرایط عامل اصلی نبوده و مهم موفقیت گروه و دستیابی همگی آنها به هدف است. سرعت



نظر گرفتن آب و هوای منطقه‌ی مورد نظر، ارتفاع ناحیه، فصل و نیز شرایط بدنی خود شما صورت پذیرد. پوشاک اضافی نیز هنگام حرکت کردن موجب تعریق و در نهایت از دست رفتن آب بدن و در پی آن خستگی و ضعف خواهد شد. توجه به این مسئله در هر فصلی ضروری است و به‌خصوص در فصول گرم سال مهمتر می‌باشد. به دنبال استفاده از لباسهایی که

دچار سرما یا گرمزدگی می‌شوند، خود یا سایر اعضای گروه را در معرض خطری بی‌مورد قرار می‌دهند. فراموش نکنید به هر علتی که شما یک یا چند وسیله‌ی ضروری را همراه نداشته باشید به همان نسبت از درصد ایمنی و احتمال موفقیت شما کاسته خواهد شد و احتمال دارد گروه شما مجبور باشد فشاری مضاعف را تحمل نماید. با قدری تأمل درمی‌یابیم عدم توجه به هر یک از عوامل فوق می‌تواند به نوعی سبب کم شدن نشاط و بروز خستگی زودرس و غیرمعمول در افراد شود.

مورد دیگری که همیشه باید به آن توجه کافی شود کفشی است که از آن استفاده می‌کنید. راحتی، اندازه بودن و جنس مناسب کفش شما تا حد زیادی در تقلیل خستگی و کاهش صدمه‌ی احتمالی به پای شما مؤثر بوده و عدم توجه به این مهم می‌تواند لذت و آرامش شما را طی یک برنامه‌ی کوهنوردی از بین ببرد. اگر در برنامه‌های کوهنوردی یا راهپیمایی‌های طولانی و چند روزه شرکت کرده باشید به طور یقین به اهمیت کفش هنگام کوهنوردی پی برده‌اید. سعی کنید کفش کوهنوردی شما شخصی باشد و بنا به شرایط خاص یا به فوریت از کسی نگرفته باشید. اگر از کفش فرد دیگری استفاده می‌کنید یا کفشی نو خریداری کرده‌اید حداقل چند روز قبل از کوهنوردی کفش مذکور را به‌پاک‌کرده‌تابه آن عادت کنید و هنگام صعود شما را ناراحت نکند.

عامل دیگری که در کوهنوردی مهم بوده و در شرایط جسمی و روحی فرد تأثیر به‌سزایی می‌گذارد انتخاب کوله پشتی است. اهمیت کوله پشتی هم به اندازه‌ی کفش یا گاهی بیشتر از آن است. در اغلب برنامه‌ها کوهنورد مجبور است وسایل زیادی را با خود حمل کرده و به‌دوش بکشد. حال اگر کوله پشتی متناسب با برنامه انتخاب نشود (زیاد از حد بزرگ، کوچک و یا بدبار باشد) تا اندازه‌ی زیادی از آرامش و راحتی فرد می‌کاهد. در واقع باید گفت قرار دادن و چیدن وسایل در کوله پشتی به خودی خود نیاز به تجربه و دانستن یکسری اصول دارد. برای مثال در مسیرهای صخره‌ای، یخچالی یا پرتگاهها

عدم تعادل بارها در داخل کوله پشتی بسیار خطرناک بوده و می‌تواند سلامت فرد را تهدید نماید. سعی کنید در اولین فرصت یک کوله پشتی مناسب برای خودتان تهیه نمایید.

علاوه بر مطالبی که ارائه شد نکات متعدد دیگری نیز وجود دارند که در بروز خستگی و کاهش قدرت فرد تأثیر می‌گذارند و در ادامه به توضیح آنها می‌پردازیم. چنانچه گفته شد یکی از دلایل خستگی زود هنگام در کوهنوردی رعایت نکردن یا ندانستن اصول صحیح راه رفتن است.

البته فرمول به‌خصوصی برای این منظور وجود ندارد و شاید بهترین راهنما در این مواقع تجربه‌ی فردی باشد. اما به‌طور کلی می‌توان گفت عدم رعایت این موضوع در بروز خستگی زودرس و از دست رفتن قوای کوهنورد بسیار مؤثر می‌باشد. توصیه می‌شود اندازه‌ی قدمها بیشتر از عرض شانه نباشد و این اندازه از فردی تا فرد دیگر متغیر خواهد بود. این‌گونه قدم برداشتن به عضلات شما اجازه‌ی استراحتی نسبی مابین قدمها را می‌دهد. قدمهای بلند در شیبهای تند موجب کشش بی‌مورد و اضافی رشته‌های عضلانی شده و فاز برگشت به حالت اولیه طولانی و مشکل‌تر خواهد شد. در این گونه موارد فرد جلودار گروه نقش مهمی بر عهده دارد. آهنگ حرکت، سرعت و انتخاب مسیر بسیار تعیین کننده بوده و به این دلایل شخصی که در جلوی تیم حرکت می‌کند می‌بایست دارای تجربه و تکنیک لازم برای ارزیابی مسیر، وضعیت افراد گروه و محاسبه‌ی زمان لازم جهت صعود باشد.

همیشه به شکلی حرکت کنید که نیاز به استراحت‌های متناوب در طی مسیر به حداقل برسد. نداشتن نظم و ترتیب هنگام حرکت و عدم رعایت اصول فوق در عملکرد کلی شما تأثیر منفی خواهد گذاشت. استراحت‌ها و احتمالاً نشست‌های زیاد یا طولانی در حین حرکت یا صعود موجب افزایش احساس خستگی شما خواهد شد. حتی الامکان سعی کنید در شیبهای تند و سربالایی‌ها به‌خصوص اگر هوا سرد باشد به صورت ایستاده استراحت کنید. استراحت‌های

شما بسیار کوتاه و حرکت شما یکنواخت باشد. تنفس هنگام کوهنوردی می‌بایست از طریق بینی صورت پذیرد. البته این‌کار در تمامی ورزش‌ها الزامی است. تنفس از راه دهان موجب افزایش تبخیر مخاطی شده و درصد هیدراتاسیون (از دست دادن آب) بدن افزایش می‌یابد و در نهایت موجب ضعف و خستگی بیشتر خواهد شد. عده‌ای بنا به عادت و تنفس از راه دهان را راحت‌تر می‌دانند که این افراد با تمرین می‌توانند تنفس از راه بینی را فرا گرفته و به صورت عادت درآورند. عده‌ی دیگری نیز به دلایل ناهنجاریهایی در ساختمان بدنشان قادر به این‌کار نبوده یا آن را به سختی انجام می‌دهند. از این گروه می‌توان به کسانی که درجاتی از انحراف تیغه‌ی بینی را دارند و یا مبتلایان به پولیپ بینی یا کسانی که لوزه‌ی سومشان (آدنوئید) بزرگ است اشاره کرد. در اینها تنفس از راه بینی بسیار مشکل و عذاب‌آور می‌باشد. در این افراد با رفع علت زمینه‌ی از طریق مناسب می‌توان به نتیجه‌ی دلخواه و مطلوب دست یافت. از طرفی تنفس از راه دهان به خصوص در فصول سرد سال موجب اتلاف حرارت بیشتری شده و در واقع شخص را به نوعی دچار کمبود انرژی می‌سازد. هر کوهنورد باید سعی کند در کمترین زمان ممکن بیشترین تطابق را از جهت سرعت و نظم حرکت با محیط کوه به دست آورد. این کار باید به گونه‌ای انجام شود که تنفس و فعالیت قلبی وی دچار مشکل نگردد.

به‌طور کلی سرعت حرکت و اندازه‌ی قدمها بر اساس وضعیت مسیر و به خصوص شیب محل، برآورد می‌شود. هر قدر شیب مسیر بیشتر باشد از سرعت حرکت کاسته می‌شود و وقت بیشتری نیاز است. هنگام پایین آمدن باید سعی کنید استراحت‌های متناوب داشته باشید. اگر عجله ندارید و از جهت وقت یا شرایط جوی در تنگنا نیستید. با توقف‌های متعدد و مناسب مانع بروز خستگی و کوفتگی عضلانی شوید. به یاد داشته باشید که شایعترین علت صدمات در کوهنوردی خستگی است. Δ

ماجرای

مجسمه

کوهنوردی

در بند

«گردآورنده: بهمن ابراهیمی»

در سال ۱۳۳۷ بنا به پیشنهاد آقای حسن وجدانخوش کوهنورد با سابقه و پیشکسوت کشور همدانی اصل (که یک مجسمه‌ی کوهنوردی در میدان سر بند بگذارند) مورد تأیید قاطبه‌ی کوهنوردان قرار می‌گیرد و ایشان کتباً پیشنهاد خود را به رئیس فدراسیون کوهنوردی وقت سرکار سرهنگ بیات اعلام می‌دارد که خوشبختانه این پیشنهاد مورد تأیید فدراسیون قرار می‌گیرد و با شهردار تهران آقای مهام در میان گذارده می‌شود و ایشان هم موافقت و هزینه‌ی آن را متقبل می‌شود.

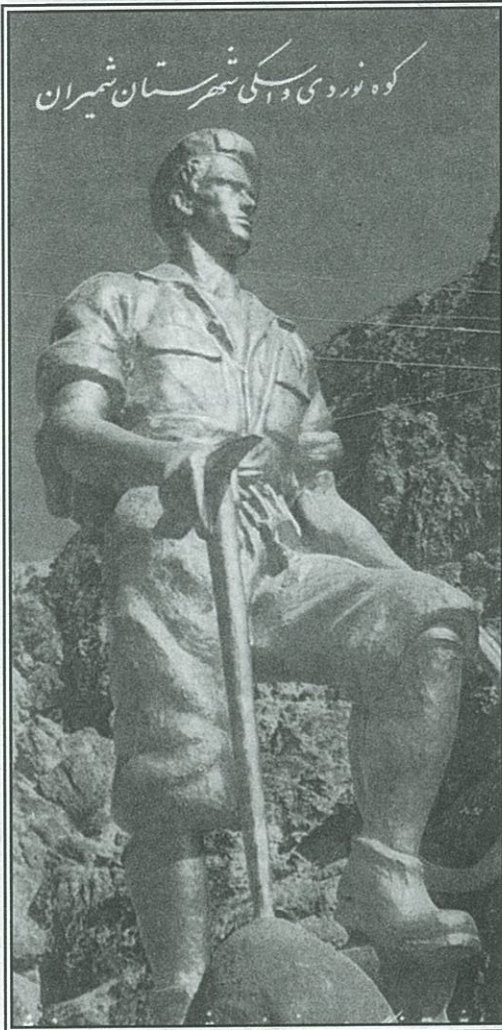
با توجه به اینکه سرکار سرهنگ بیات رئیس مرکز آموزش کوهستانی ارتش هم بود

آقای امیرشاه قدم گروهیان ارتش و مربی کوهنوردی مرکز آموزش کوهستانی و مربی اسکی کشور را به عنوان مدل به آقای رضا لعل ریاحی استاد دانشکده هنرهای زیبا و مجسمه ساز و سرهنگ ارتش معرفی و شهرداری مبلغ ده هزار تومان هزینه‌ی ساخت مجسمه را می‌پردازد.

در سال ۱۳۳۸ مدل گچی آن آماده و در میدان سر بند نصب می‌شود و طی مراسمی از آن پرده برداری می‌شود.

ولی متأسفانه در زمستان همان سال به علت بارندگی و یخ‌زدگی دست و قسمتی از بدنه‌ی مجسمه خرد می‌شود که روی آن را مدتها با یک پرچم ایران پوشانده بودند تا در سال ۱۳۴۱ با پی‌گیری استاد رفعتی افشار رئیس فدراسیون وقت مجسمه‌ی سیمانی آماده و آقایان خلیل میلانی و عبدالحسین امین از طرف فدراسیون مأمور نصب آن می‌شوند که هنوز هم پابرجا می‌باشد.

در آبان ماه ۱۳۵۰ بنا به پیشنهاد فدراسیون کوهنوردی ایران و موافقت انجمن شهر و شهرداری تهران نام میدان سر بند تغییر نمود و به نام (میدان کوهنوردان) نام‌گذاری شد. Δ



جاده تاریخی تهران - شمال اثر ملی شد

«روزنامه همشهری سه‌شنبه ۱۱ تیر ۱۳۸۱»

گروه علمی فرهنگی: جاده‌ی تاریخی تهران شمال و تأسیسات داخل حریم آن واقع در ارتفاعات البرز، قله‌ی توچال در فهرست آثار ملی ایران قرار گرفت.

به گزارش واحد اطلاع‌رسانی سازمان میراث فرهنگی کشور جاده‌ی تاریخی تهران - شمال مشتمل بر راه قدیمی بین شهرستانک و منظره‌ی که در دوره‌ی قاجار مورد استفاده‌ی اردوی ناصرالدین‌شاهی در تابستان بوده، جان پناه سنگی توچال (پناهگاه کارگر) و تأسیسات دیگر داخل این حریم است.

پناهگاه کارگر یادمان همت خودانگیزخته و مردمی کوهنوردان ۴۰ سال پیش در ساخت جان‌پناهی است که نخستین نمونه در تاریخ کوهنوردی ایران به شمار می‌رود.

این بنا با پلانی چهارگوش و مصالحی از سنگ لاشه و سیمان به وسعت ۲۰ متر مربع در بلندترین نقطه‌ی کوه ساخته شده و در ۴ تیر ماه ۱۳۴۴ رسماً افتتاح و مورد بهره‌برداری قرار گرفته است.

جان پناه سنگی یا پناهگاه موقتی کوهنوردان در قله‌ی توچال در اوقاتی از سال که باد و باران و کولاک دید آدمی را به صفر می‌رساند عامل نجات صدها نفر طی ۴۰ سال گذشته بوده است.

ساخت این بنای سه متری در چهل سال پیش بیش از آنکه تله کابین یا وسیله‌ی دیگری امکان حمل مصالح را فراهم کند حدود یکسال به طول انجامیده است.

بانیان این بنای ساده با توجه به قرارگیری آن

در بلندترین نقطه‌ی کوه که جزو منابع طبیعی است و فاقد مالک خصوصی است در زمان احداث آن از اهالی روستای لشگرک که بزرگترین آبادی نزدیک به آن است رضایت نامه دریافت کرده‌اند.

گفتنی است قله‌ی توچال با ۳۹۶۲ متر بلندی به عنوان بلندترین قله‌ی شمال تهران در رشته کوه البرز همواره مورد توجه کوهنوردان، طبیعت دوستان و گردشگران آرمان جوی تهرانی و دیگر نقاط کشور بوده است که طی پنج دهه بیش از ۱۵۰ نفر به دنبال فتح قله‌ی آن جان باختند.

قله‌ی توچال به جز مسیری که تله کابین به آن رونق داده از مسیرهای شیرپلا، شهرستانک، شکراب، اسپیدکمر، ایگل و... قابل دسترسی است. Δ

بخش تغذیه‌ی ورزشی کمیته‌ی ملی المپیک با رعایت اصول علم تغذیه‌ی ورزش و در نظر گرفتن نظرات ورزشکاران در طرح نظرسنجی که زیر نظر دکتر حمیدرضا نقوی جمع گردیده برنامه‌ی غذایی ورزشکاران خصوصاً در اردوهای ملی را تدوین نموده است. بدین ترتیب نهایت تلاش به عمل آمده تا تنوع کافی در برنامه‌ی غذایی لحاظ گردد. در مورد دستور یا روش غذایی به نکات ذیل توجه داشته باشید.

۱- در وعده‌های غذایی ناهار و شام غذاهای گوشتی گنجانده شود، گوشت علاوه بر پروتئین حاوی مقادیر زیادی آهن است. مصرف پرتقال و نارنگی با غذاهای گوشتی، میزان جذب آهن غذا را ۳ برابر می‌کند، با توجه به اینکه کمبود آهن از علل افت کارایی ورزش است حتماً این نوع میوه‌ها با غذا صرف شود.

۲- کلسیم از مواد بسیار ضروری برای بدن است، خصوصاً ورزشکاران برای استحکام استخوان‌ها به کلسیم بیشتری نیاز دارند. لبنیات و خصوصاً ماست منابع سرشار کلسیم هستند. در وعده‌هایی که شام میل می‌کنید حتماً مقداری ماست صرف کنید.

۳- سبزیها حاوی ویتامینهای گروه C و B هستند که کارایی ورزش را بالا می‌برند. در وعده‌های غذایی انواع سالاد، سبزیهای تازه و پخته، هویج پخته، نخود فرنگی پخته و... در نظر گرفته شود حتماً از این مواد استفاده کنید.

۴- غذاهای دریایی حاوی انواع املاح و مواد لازم برای سلامتی است در وعده‌های غذایی نیز انواع ماهی و میگو مصرف شود.

۵- جهت بازسازی ذخایر گلیکوژن، عضلات و کبد پس از تمرینات ورزشی باید از مواد قندی و کربوهیدراتی استفاده شود خصوصاً در رشته‌های استقامتی و طولانی مدت مثل دوچرخه‌سواری، فوتبال، کوه‌پیمایی و... برنج، ماکارونی پخته و پوره سیب‌زمینی به همین منظور در برنامه‌ی غذایی گنجانده شود.

۶- نوشابه‌های گازدار باعث مشکلات گوارشی مانند نفخ، سوء هاضمه، زخم معده و... می‌شوند و در سراسر جهان از عوامل شناخته شده‌ی افت کارایی ورزش هستند. سعی کنید به جای نوشابه‌ی گازدار از ماء الشعیر یا آب معدنی و آب میوه استفاده کنید.

● جای: فواید و مضرات

۱- حاوی مواد معدنی خصوصاً فلئوئور است و در ایران که فلئوئور به آب اضافه

سلامتی خود را جدی بگیرید

فردآوری، ایرج هریقی چاپید

نمی‌شود خوردن چای توصیه می‌شود.

۲- در مواردی که فرد دچار اسهال است و آب زیاد نمی‌خورد، خوردن چای بسیار مفید است.

۳- چای با داشتن مواد محرک بیداری تا حدودی در بیداری و هوشیاری فرد مؤثر است.

مضرات

۱- خوردن چای بلافاصله همراه با غذاهای پروتئینی باعث حذف شدن آهن غذا می‌شود، پس حداقل ۲-۱ ساعت بین خوردن

چای و غذاهای گوشتی فاصله بیندازید.

۲- خوردن چای توسط بعضی از متخصصین گوارش در وست توصیه نمی‌شود.

۳- در کسانی که مرتباً سوزش سردل دارند، خوردن چای به میزان زیاد توصیه نمی‌شود.

۴- خوردن مرتب چای در بیکاری مطلق توصیه نمی‌شود چون فرایندی وقت‌گیر است.

● تنها دو عامل باعث رشد عضله و ایجاد بدن عضلانی می‌شود

۱- کار با عضله (ورزش)

۲- تغذیه‌ی مناسب با مصرف انرژی استفاده از مواد نیروزا به هیچ وجه باعث عضلانی شدن فرد نمی‌شود. مواد نیروزا شاید در کوتاه مدت موجب افزایش انرژی فرد شود ولی اصلاً باعث بزرگ شدن عضله و تداوم قدرت عضله نخواهد شد. بسیاری از این مواد و داروها برای انسان سالم ترکیبات مضر هستند و عوارض جانبی شدیدی به همراه دارند.

● سنکوب چیست؟

آیا تاکنون با فردی مواجه شده‌اید که در جلوی چشمان شما ناگهان غش کند. به این حالت اصطلاحاً سنکوب می‌گویند. در این مورد فرد به مدت کوتاه، هوشیاری خود را از دست می‌دهد و ممکن است در اثر سقوط دچار آسیب به نواحی حساس مثل جمجمه شود. سنکوب معادل تشنج نیست. شایع‌ترین علت سنکوب نرسیدن خون به مغز در اثر ایستادن به مدت طولانی است ولی علل مهم دیگری هم دارد و باید فرد حتماً به پزشک مراجعه نماید. بهترین اقدام در مواجهه با این مورد بلند کردن پاهای بیمار است تا بدین ترتیب خون به مغز برسد. هیچگاه سر بیمار را بلند نکنید و فقط کمی گردن وی را به عقب خم کنید تا مسیر هوای وی باز بماند.

● خطر بوتولیسم را جدی بگیرید

چند گرم از سم بوتولیسم کافی است تا کل جمعیت دنیا از بین بروند. سم بوتولیسم خطر عمده‌ای در استفاده از غذاهای کنسرو شده به شمار می‌رود. اگر در هنگام تهیه کنسرو دقت کافی صورت نگیرد ممکن است این سم در آن رشد کرده باشد. سم مذکور نسبت به حرارت بسیار حساس است و ۲۰ دقیقه جوشاندن کنسرو در آب قبل از باز کردن در قوطی قطعاً باعث از بین رفتن سم می‌شود. مسمومیت غذایی به دنبال استفاده از کنسرو خصوصاً اگر همراه با دویینی، لکت زبانه و احساس شل شدن قسمتی از بدن باشد، باید شک به بوتولیسم را در انسان برانگیزد.

● متوکلوپرامید و خطرات آن

متوکلوپرامید که نام دیگرش پلازیل است، دارویی بسیار پر استفاده در ایران می‌باشد که بیشتر جهت درمان استفراغ از آن استفاده می‌کنند. جالب است بدانید که مصرف این دارو اصلاً در خارج از کشور مجاز نیست و به ویژه در بچه‌ها با احتیاط فراوان استفاده می‌کنند. مصرف داروهای ضد استفراغ دیگر جهت درمان این بیماری به توصیه‌ی پزشک، بهتر از این داروست. به علاوه گاهی مصرف این دارو توأم با نوعی گرفتگی شدید عضلانی خصوصاً در ناحیه‌ی گردن است به طوری که گردن فرد به ناگهان کج می‌شود. این عارضه را می‌توان به راحتی با مصرف ضد متوکلوپرامید برطرف کرد.

● هاری آیا هنوز هم جدی است؟

خطر گازگرفتگی حیوانات مبتلا به هاری در سرتاسر دنیا هنوز هم جدی است، گازگرفتگی سگ، خرس، روباه و جوندگان دیگر در ایران نیز همچنان به عنوان خطری جدی وجود دارد. متأسفانه اگر در مراحل اولیه به داد فرد گازگرفته نرسیم عفونت مغزی ایجاد شده فرد مبتلا را هلاک می‌کند و پزشک کار زیادی برای بیمار نمی‌تواند انجام دهد. اگر با گازگرفتگی توسط

حیوانات مشکوک مواجه شدید سریعاً زخم را با آب و صابون بشویید و بیمار را هر چه سریع‌تر به نزدیکترین اورژانس انتقال دهید و مقامات محلی را از بابت وجود حیوان مشکوک مطلع سازید.

● پینه و میخچه را چه باید کرد؟

پینه و میخچه دو نوع ضخیم شدگی لایه‌ی خارجی پوست در پاسخ به اصطکاک شدید پوست با زمین یا کفش یا پوست مجاور است. میخچه تقریباً در همه موارد ناشی از پوشیدن کفش تنگ و فشار روی پوست انگشت است. اگر پینه و میخچه پدید نیاید پوست از هم گسیخته می‌شود و هزاران میکروب وارد بدن می‌شوند. پس یادتان باشد که اگر پینه یا میخچه بوجود آمده است مقصر شما هستید نه پوست شما (هرچند پوست بعضی از افراد مستعد پینه یا میخچه سازی است). تنها درمان علمی این دو عارضه پوستی سوزاندن آنها به وسیله‌ی مواد است ولی در کشور ما برخی از پزشکان میخچه را با عمل جراحی کوچکی خارج می‌کنند، باید گفت که عمل کردن میخچه هرچند از نظر علمی توصیه نشده است ولی ظاهراً بی‌خطر است و ضایعه بهبود می‌یابد.

● احیای قلبی و ریوی چیست و چه موقع باید فرد را احیا کرد؟

دانشتن احیای قلبی - ریوی که همه مردم دنیا آن را به نام CPR می‌شناسند یکی از مهم‌ترین مسائلی است که در جوامع پیشرفته به همه مردم آموزش داده می‌شود. آیا به هر فردی که ظاهراً حرکتی ندارد باید ماساژ قلبی و تنفس مصنوعی داد؟ خیر

اگر با فردی مواجه می‌شوید که بیهوش است (به هر علت) و نبض یا تنفس ندارد باید حتماً عملیات مخصوصی را آغاز کنید. چطور می‌توانید از وجود نبض یا تنفس مطمئن شوید، دو انگشت اشاره و میانی خود را با هم روی کنار گردن فرد (کنارتر از خط وسط) بگذارید اگر نبض احساس نکردید می‌توانید از نبود نبض مطمئن

شوید (البته این کار تا حدی نیاز به مهارت دارد ولی کار ساده‌ای است) برای اطمینان از نبود تنفس سه راه وجود دارد.

۱- جناغ سینه‌ی بیمار را از کنار ببینید اگر هیچگونه حرکتی نداشت مطمئن باشید بیمار تنفس ندارد.

۲- گونه‌ی خود را به دهان وی نزدیک کنید اگر بیمار نفس نداشته باشد گونه شما گرم نمی‌شود.

۳- گوش خود را به دهان بیمار نزدیک کنید. اگر صدای نفس کشیدن وی را نشنیدید می‌توانید مطمئن باشید که تنفس قطع شده است.

● حمل کیف سنگین توسط بچه‌ها ممنوع است؟

خوشبختانه مدتی است که حمل کوله پشتی به جای کیف توسط بچه مدرسه‌ای‌ها (و البته دانشگاهی‌ها) رسم شده است. کیف‌های دستی سنگین اگر پشت سر هم این دست و آن دست نشود موجب خمیدگی ستون فقرات به یک سمت می‌شود و از نظر بهداشتی حمل آنها صحیح نیست، کوله پشتی باعث توزیع فشار به میزان یکدست بر دو طرف ستون فقرات می‌گردد. با این حال حمل کوله‌های سنگین نیز روی خمیدگی‌های ستون فقرات خصوصاً در بچه‌ها اثر سوء دارد. حمل کوله‌های یک طرفه نیز صحیح نیست.

● استحمام و ورزش پس از صرف غذای سنگین ممنوع است؟

پس از صرف غذا به ویژه غذاهای سنگین، قسمت عمده‌ی خون بدن به سمت دستگاه گوارش جاری می‌شود و عضلات و پوست، خون زیادی ندارند. استحمام خصوصاً با آب گرم موجب گشاد شدن عروق زیر پوست می‌شود. ورزش کردن نیز باعث جاری شدن خون به سمت عضلات می‌گردد. در هر دو حالت خون دستگاه گوارش کاهش می‌یابد و فرد دچار سوء هاضمه می‌شود، حداقل ۲ ساعت پس از صرف

غذای سنگین فعالیت‌های خود را محدود کنید.

● در رفتگی مفاصل معمولاً حالت اورژانسی ندارد؟

در رفتگی مفصل زانو جزو اورژانس‌های مهم به حساب می‌آید. در رفتگی شانه، مفصل لگن و سایر مفاصل بدن هیچ کدام حالت اورژانسی ندارند. علت اورژانسی بودن در رفتگی زانو، ضایعات عروقی همراه آن است. گاهی در رفتگی زانو موجب قطع عروق اصلی پا می‌شود و نهایتاً جراح را مجبور به قطع عضو می‌کند. در رفتگی مفصل زانو بیشتر در تصادفات اتومبیل و همچنین در کوه‌پیمایی شایع است. توجه کنید که هرگز خودتان هیچکدام از مفاصل در رفته را جا نیندازید. این کار فقط مربوط به ارتوپد می‌باشد.

● عسل درمان کننده است؟

حضرت علی (ع) سالها قبل در پاسخ به شخصی که از درد شکم می‌نالید فرمودند: عسل بخور و سپس به خصوصیات درمانی عسل اشاره کردند که «در عسل شفاست و عسل درمان کننده است» جدیدترین مقالات علمی نیز نشان داده است که عسل خواص طبیعی فراوان دارد. از جمله اثرات ضدباکتریایی و ضدقارچی، درمان سرطان، درمان زخمها، درمان سوختگی، تسریع در بهبود پیوند پوستی، درمان اسهال، درمان گاستروانتریت و... مطالعات فراوانی ثابت کرده است که عسل در درمان انواع زخم معده نیز مؤثر است.

● زنبور کزیدگی و اقدامات لازم برای آن

نیش زنبور برخی اوقات موجب مرگ انسان می‌شود (البته بسیار به ندرت). هر چه واکنش حساسیتی بدن نسبت به نیش زنبور بیشتر باشد، خطرناکتر است. زنبور اگر وارد دهان شود گاهی اوقات بعد از نیش باعث ورم شدید حنجره و متعاقب آن فرد خفه می‌شود. واکنش معمولی نسبت به نیش زنبور ورم و قرمزی اطراف نیش است. اگر خود نیش داخل پوست برود باید سریعاً آن را با تیغ برداشت، برداشتن آن با

موچین یا وسایل مشابه توصیه نمی‌شود چون زهر بیشتری به دنبال له شدن نیش وارد بدن می‌شود. اگر نیش‌ها متعدد باشد بهتر است فرد تا ۲۴ ساعت تحت کنترل باشد. از کیسه آب یخ، بالا نگهداشتن عضو و استفاده از پماد کالامین می‌توان برای التیام محل نیش استفاده کرد. اگر واکنش سریع باشد از داروهای کورتون به مدت کوتاه استفاده می‌کنند. واکنش‌های بسیار شدید نیاز به ویزیت اورژانس دارد.

● بهترین راه مقابله با تب چیست؟

تب علامت بیماری‌های مهم است، در رأس این بیماری عفونتها می‌باشند. به این توصیه‌ها دقت کنید.

- ۱- علت تب حتماً باید کشف شود.
- ۲- اگر تب از ۳۸/۵ درجه دهانی (با اندازه‌گیری از راه دهان - درجه ۳ دقیقه باید زیر زبان باشد) یا ۳۸ درجه زیر بغل کمتر باشد عجله‌ای در درمان آن نداشته باشید.
- ۳- نوارهای اندازه‌گیری تب روی پیشانی وسیله‌های قابل اطمینانی نیستند.
- ۴- اگر تب خیلی بالا باشد و بخصوص اگر بچه سابقه تب و تشنج داشته باشد به این گونه عمل کنید.

- الف) محیط را خنک نگه دارید، مطمئن باشید بچه سرما نمی‌خورد.
- ب) لباس‌های فرد دچار تب را کم کنید.
- ج) وسایل پاشویه را آماده کنید (به این منظور ظرف آب ولرم و چند دستمال معمولی کافی است، هیچگاه نمک یا الکل به آن اضافه نکنید)
- د) دستمال خیس را روی شکم و ران بگذارید از روی پیشانی چندان مؤثر نیست چون سطح پوست در این ناحیه کم است.

ه) با تکرار یکی دو ساعته اگر تب پایین نیامد از بهترین داروی تب‌بر دنیا یعنی استامینوفن به میزان لازم استفاده کنید، از اسپیرین ASA یا سایر داروها استفاده نکنید مگر با توصیه پزشک.

● آیا می‌دانید مصرف درازمدت و

بی‌رویه مسکن‌ها چه ضرری به بدن می‌رسانند؟

(استامینوفن، اسپیرین و...) ممکن است منجر به نارسایی مزمن کلیه شود و زندگی شیرین شما را با حدیث تلخ دیالیز توأم سازد. اگر محلی از بدنتان درد می‌کند خصوصاً سردرد، کمردرد از استامینوفن (ترجیحاً) می‌توانید به مدت کوتاه ۵ تا ۱۰ روز ولی به میزان مناسب و مؤثر استفاده کنید ولی آن را مثل نقل و نبات استفاده ننمایید.

● کدام یک از انواع اسهال مهم است و نیاز به توجه خیلی زیاد دارد؟

قاعده‌ی کلی در درمان اسهال وجود دارد و آن عدم استفاده از داروهای ضداسهال (مثل دیفنوکسیلات) است. اسهال وسیله‌ای دفاعی برای بدن جهت خارج کردن سموم غذایی و میکروبی از بدن است، اسهال در این موارد فرد را با خطر جدی مواجه می‌کند.

- ۱- هر نوع اسهال خونی
- ۲- هر نوع اسهال مزمن (بیش از ۳ هفته)
- ۳- هر نوع اسهال شدید در شیرخواران و بچه‌های کوچک (زیرا آب زیادی از بدن بچه‌ها از دست می‌رود و اطفال نسبت به بزرگسالان در مقابل کم‌آبی ضعیف‌تر هستند) در مجموع به خاطر داشته باشید که برای درمان اسهال ۳ کار باید انجام دهید و ۱ کار نباید انجام دهید:

- ۱- به پزشک مراجعه کنید
- ۲- آب بدن را تأمین کنید
- ۳- در صورت نیاز و به تشخیص پزشک از آنتی بیوتیک استفاده کنید.

● آیا ارتباطی بین نوع آب و بروز سنگ کلیه وجود دارد؟

بسیاری از مردم فکر می‌کنند اگر آب دارای املاح باشد باعث بروز سنگ کلیه می‌شود. این عقیده تا حدی درست است و تا حدی نادرست. توجه کنید که املاح موجود در آب مستقیماً وارد کلیه نمی‌شوند و امکان دارد باعث بالا رفتن سطح املاح به‌طور موقت در خون شوند ولی سریعاً سطح این املاح در خون کاهش می‌یابد و



صندوق پستی: ۱۴۱۹۵/۳۷۹
تلفن: ۸۰۷۶۳۷-۸۰۲۸۹۰۳
شماره: ۶۳۴۸۱۳۳

کاروانسرای ایران مجری تورهای طبیعت گردی

داخل و خارج از ایران برگزار می کند:

پائیز و زمستان ۸۱ بر بام آفریقا کلیمانجارو ۵۸۹۵ متر

بهار و تابستان ۸۲ بر بام اروپا قله البروس ۵۶۴۲ متر

مون بلان ۴۸۰۷ متر

بهار ۸۲ کمپ اصلی اورست

E-mail: Carvan@ircta.com

اگر کلیه‌ها سالم باشند بدون هیچ مشکلی املاح دفع می‌شوند. کلسیم مهمترین یونی است که اگر غلظت آن در خون بالا رود، بروز سنگ کلیه را در افرادی که زمینه‌ی سنگ‌سازی در کلیه‌های آنها وجود دارد افزایش می‌دهد، بنابراین به افرادی که کلیه سنگ‌ساز دارند توصیه می‌شود از مصرف زیاد لبنیات که حاوی کلسیم زیاد است پرهیز کنند. آبهای پرملاح بدین ترتیب نقش مهمی در بروز سنگ کلیه ندارند.

● آرتروز چیست و چه درمانی دارد؟

آرتروز به ساییدگی مفصل (مخصوصاً زانو) می‌گویند. آرتروز گاهی با تورم و تغییر شکل همراه است. یادتان باشد آرتروز بیماری افراد مسن است و به ندرت در جوانان دیده می‌شود. دردهای گردنی، کمری و دردهای گذری سایر مفاصل را به خصوص در دوران جوانی و میانسالی به آرتروز نسبت ندهید. آرتروز درمان ندارد ولی تا حدی قابل پیشگیری است. مهم‌ترین راه پیشگیری از آن رعایت بهداشت مفاصل است. برداشتن و حمل صحیح اشیاء را یاد بگیرید. سعی کنید دست کم از ۴۰ سالگی به بعد به جای چهارزانو یا دوزانو نشستن از صندلی یا راحتی استفاده کنید. هنگام پایین آمدن از سرازیری خصوصاً در راهپیمایی کوهستان تند راه نروید و حتماً از باتوم اسکی در جهت بالا و پایین استفاده کنید.

● برای سوزش سردل چه می‌توان کرد؟

سوزش سردل شکایت بسیار شایعی است که عمدتاً به علت پس زدن اسید معده به داخل مری ایجاد می‌شود.

افراد چاق و پرخور بیشتر از افراد لاغر به آن مبتلا می‌شوند ولی گاهی اشکالات زمینه‌ای در ناحیه‌ی ورودی معده باعث می‌شود در شرایطی که انتظار آن را نداریم اسید به داخل مری پس بزند و باعث سوزش مری شود. بهتر است بدانیم که پوشش داخل معده در مقابل اسید مقاوم است، اما چه باید

کرد. اگر گاهی به این حالت مبتلا می‌شوید می‌توانید با خوردن مقداری شربت آلومینیوم ام جی اس مشکل را برطرف کنید و در همان روز یک وعده از غذای خود کم کنید، اما اگر به طور دایم به آن مبتلا هستید از این دستورات پیروی کنید.

۱- غذای سنگین نخورید

۲- در وعده‌های بیشتر ولی در حجم کمتر غذا را میل فرمایید

۳- پس از غذا خوردن بلافاصله دراز نکشید

۴- هنگام خوابیدن اندکی زیر سر خود را بلندتر کنید

۵- سیگار نکشید

۶- قهوه و چای کمتر استفاده کنید

اگر تا چند ماه با این تمهیدات خوب نشدید باید به پزشک مراجعه کنید تا علاوه بر همین دستورات از داروهایی نظیر سایمتدین و هم خانواده‌های آن یا امپرازول به این منظور استفاده شود.

● آیا سوزش سردل خطری هم دارد؟

بلی در درازمدت (پس از چند سال) گاهی

تبدیل به سرطان مری می‌شود. Δ

آموزش اصول مقدماتی ارزشمند برای نوآموزان

● ترجمه: حمید مدرس فرد

اصول نگهداری

موارد دهگانه که شما ملزم به رعایت آنها هستید.

۱- شستن دوچرخه:

یک سطل آب بردارید و در آن مقداری مایع ظرفشویی بریزید، اگر توانستید به آن مقداری حلال لک‌های روغنی اضافه کنید و کاملاً آن را بهم بزنید. سپس مایع آماده شده را درون آب پاش‌هایی که برای شستن برگ گیاهان آبارتمانی استفاده می‌شود، بریزید. مزیت استفاده از این آب پاشها آن است که آب را به صورت مستقیم و با فشار مناسب به نقطه‌ی مورد نظر می‌پاشد. برای تمیز کردن می‌توانید از برسهایی که موهای سیمی نرم دارند استفاده نمایید تا باعث به‌وجود آمدن خط و خش به روی دوچرخه نگردد، البته از پارچه و یا تکه ابر نیز می‌توانید استفاده کنید. برای شستشوی زنجیر چرخ و همچنین خورشیدی و خودرو باید از مواد نفتی که حلال و پاک‌کننده‌ی روغن است، استفاده نمایید. ابتدا قطعات مورد نظر را در ظرف حاوی نفت به مدت یک ربع قرار می‌دهیم، سپس با برس سیمی زبر آنها را کاملاً تمیز می‌نماییم. فراموش نشود، بدنه‌ی دوچرخه را بایستی تا زیر زین کاملاً تمیز کنید.

۲- بازرسی بدنه:

پس از اینکه دوچرخه‌ی خود را تمیز نمودید تمامی مکانهای جوش را برای عدم وجود ترک‌های نازک و یا شکستگی‌های احتمالی بررسی نمایید. ضربه‌ای از بالا به دوچرخه وارد کرده و آن را از پایین واری کنید. اگر با شکستگی و یا جداشدن محل جوشهای اتصال مواجه شدید هرگز سوار دوچرخه نشده و بایستی دوچرخه‌تان را به فروشگاه محل خرید برگردانید تا بتوانید از خدمات پس از فروش استفاده کنید، یا اگر از خرید آن مدتی گذشته، باید به تعمیرگاه‌های مجاز مراجعه کرده و مشکل آن را برطرف نمایید.

۳- ترمیم رنگ:

مهم نیست که چقدر مایلید این کار را انجام‌دهید اما رنگ دوچرخه‌ی شما به روی بدنه، در حال پوسته کردن و خراش برداشتن است. رنگ تنها پوشش



محافظ از بدنه‌ی دوچرخه است. زنگ زدگی می‌تواند از نقاط بدون پوشش آغاز گردد و تا قسمتهایی که بر اثر رنگ پریدگی به وجود آمده‌اند، ادامه یابد. رنگهای موجود در فروشگاههای تولید دوچرخه و نیز خدمات جانبی در نمونه‌های متنوع قابل دسترسی است. همچنین کار با جلای اکریلیک نیز راحت و به آسانی به‌روی رنگ می‌نشیند. با یک برگ سمباده‌ی خشک و یا مرطوب، بدنه را کاملاً تمیز نمایید، از پاک شدن قسمتهای زنگ زده و لب پریده، قبل از رنگ زدن اطمینان حاصل کنید. البته توصیه‌ی ما به افراد چه در سطح حرفه‌ای یا آماتور این است که قبل از هر کاری حتماً با شرکت‌های تولید دوچرخه در خصوص کارتان مشورت نمایید و از نظریه‌های کارشناسان آنها بهره ببرید.

۴- پاک کردن زنجیر:

یک زنجیر تمیز بهتر کار می‌کند و دوام بیشتری خواهد داشت. فراموش نکنید که شستن زنجیر با صابون آن را تمیز نمی‌کند. برای داشتن یک زنجیر ایده‌آل، حلالهای نفتی موجود در بازار بهترین راه حل است. برای این کار ابتدا دوچرخه را به سمت دیوار کج کرده (یا آنرا از بالا به پایین وارونه کنید) و یک کهنه در زیر زنجیر دوچرخه پهن نمایید، در حالی که به سمت عکس پدال می‌زنید زنجیر را به حلال نفتی آغشته کنید و بگذارید چند دقیقه‌ای بگذرد، سپس یک تکه کهنه را در مقابل زنجیر گرفته و به صورت معکوس پدال زده تا کاملاً زنجیر تمیز گردد. شما همچنین می‌توانید یک مسواک مستعمل را درون حلال کرده و در هنگامی که به سمت عقب پدال می‌زنید با فشار آن را مقابل زنجیر قرار دهید. این کار را برای تمام جهات زنجیر انجام دهید.

۵- پاک نمودن خودرو و خورشیدی:

حرکت زنجیر تمیز و نرم به روی دندانه‌های کثیف صحیح نمی‌باشد. مسواک مستعملی را که برای پاکیزه نمودن زنجیر به کار برده بودید، برداشته و چرخ دنده‌ها را تمیز نمایید. به خاطر داشته باشید تا هر دو سمت و درون چرخ دنده‌ها تمیز گردند. چرخ عقب را باز کرده یک تکه کهنه برای تمیز نمودن تک تک چرخ دنده‌های عقب استفاده نمایید. برس سیمی نیز وسیله‌ی خوبی برای زدودن روغن‌های خشک شده به روی چرخ دنده‌هاست.

۶- نرم کردن زنجیرها:

برای نرم کردن زنجیر، می‌توانید با کمی گریس آن را چرب نمایید، در

۶- نرم کردن زنجیرها:

برای نرم کار کردن زنجیر، می‌توانید با کمی گریس آن را چرب نمایید، در قسمتهای کثیف گریس اثر مطلوبی نخواهد داشت. مطمئن باشید که تا حد امکان به این روش زنجیر تمیزی خواهید داشت. اگر وقت کافی ندارید استفاده از اسپری‌های مخصوص برای پاک کردن قسمتهای داخلی زنجیر بسیار مناسب می‌باشد. گریس زدن به زنجیر اگر چه وقت شما را می‌گیرد، اما بسیار مثرتر خواهد بود. گریس را در قسمت داخلی زنجیر قرار داده و به آهستگی به سمت عقب شروع به پدال زدن نمایید این کار را تا جایی ادامه دهید که هر کدام از غلتک‌ها تحت تأثیر گریس قرار گیرند. بگذارید تا یک شب در این حالت باقی بماند سپس مازاد آن را پاک نمایید.

۷- روغنکاری بدنه:

برای نگهداری دوچرخه با ظاهری کاملاً تمیز و مرتب، پولیش زدن بهترین راه است. یک دوچرخه‌ی روغن زده و پولیش خورده راحت‌تر تمیز شده و کیفی و دوده به راحتی از آن زدوده می‌شود.

۸- جایگزینی دستگیره:

دستگیره‌ی فرمان دوچرخه بعد از مدتی فرسوده و پاره می‌شود و یا حتی ممکن است شما بخواهید طرح جدیدتری را به روی آن نصب نمایید، ساده‌ترین راه برای جدا کردن دستگیره‌ی قدیمی، قرار دادن لوله‌های هوا در زیر لبه و دستگیره است که منجر به لغزیدن آن به راحتی می‌شود. اگر لوله‌ی هوا موجود نباشد، لبه‌ی صاف میله‌ی پیچ‌گوشتی را با دقت به مقدار چند اینچ به زیر دستگیره فرو برید و سپس مقداری از حلال نفتی مانند تینر را به زیر دستگیره بپاشید و بعد آن را چرخانیده و بکشید - دستگیره‌های سخت ممکن است نیاز به بریده شدن به وسیله‌ی تیغ داشته باشند. برای قرار دادن دستگیره‌ی جدید، ابتدا می‌بایست از پاکیزه بودن دسته‌ی فرمان از وجود چسب، لاستیک و ... اطمینان داشت. برای غلتاندن دستگیره‌ی جدید در جای خود، ابتدا دسته‌ی فرمان را با مقداری روغن چرب نموده و سپس داخل دستگیره را با چسب مخصوص (این چسب در فروشگاهها و تعمیرگاههای مجاز دوچرخه یافت می‌شود) آغشته نمایید و با دقت دستگیره را جا بزنید و به مدت یک ساعت دست به آن نزنید تا کاملاً سفت و محکم گردد.

۹- سفت کردن پیچ‌های بدنه:

اگر در هنگام دوچرخه‌سواری از دوچرخه‌تان صدای جیر جیر به گوش می‌رسد این صدا می‌تواند به دو علت باشد: ۱- دوچرخه‌تان نیاز به روغن کاری دارد. ۲- صدا به علت شل شدن پیچ‌های موجود به روی دوچرخه‌تان است. برای سفت کردن پیچ‌های بدنه‌ی دوچرخه‌های مدل قدیمی نیاز به آچار آلن اندازه ۱۴ یا ۱۵ میلیمتر می‌باشد. بدنه‌های جدیدتر نیاز به آچار آلن ۸ میلیمتر دارند. اگر همچنان صدای جیرجیر به گوش می‌رسد، بدنه ممکن است نیاز به کشیده شدن داشته باشد که این نیاز به ابزار گران قیمت دارد، پس می‌توانید از فروشنده‌ی خود بخواهید تا این کار را برای شما انجام دهد (ممکن است این قسمتی از خدمات تضمین شده باشد).

۱۰- دوباره‌ی جلا دادن ترمز و سیم‌های داخلی دنده عوض کن

(Derailleur):

سیم ترمز دوچرخه‌های امروزی دارای شیار می‌باشد. نحوه‌ی کار به گونه‌ای است که شما به راحتی می‌توانید غشاء خارجی سیم ترمز را برداشته و سیم درونی را که معمولاً در میان غشاء خارجی قرار گرفته از محل خود خارج نمایید. این کار موجب سهولت در امر جلا دادن و روغن کاری سیم‌های درونی خواهد شد تا از این طریق آنها مجدداً بتوانند به نرمی کار کنند. برای دنده عوض کن موارد ذیل را انجام دهید:

شروع به پدال زدن نموده و دنده عوض کن جلویی را در حالت زنجیر چرخ بزرگ قرار داده و دنده عوض کن دورتر را در موقعیت چرخ دنده‌ی بزرگ قرار دهید سپس بدون اینکه شروع به پدال زدن نمایید دسته‌ی دنده را در جهت مخالف قرار دهید. توجه داشته باشید که در این حالت سیم‌های داخلی گشاد می‌شوند. کابل‌هایی را که در انتها دو قسمتی شده‌اند دور انداخته و رویه کابل را برای نشان دادن سیم داخلی درآورید و سپس مقدار کمی از سیم‌های درونی را به وسیله‌ی روغن، جلا دهید و در آخر، دنده عوض کن را تغییر مسیر دهید تا گشادی به وجود آمده از بین رود. برای ترمزها موارد ذیل را انجام دهید: سیم ترمز شل را در بازوی سگ دست آزاد نمایید - این کار فضای لازم را در سیم برای لخت کردن انتهای کابل و جلا دادن به شکلی که در بالا گفته شده فراهم می‌آورد.

یادآوری:

باید بدانید که نگهداری دوچرخه هیچگونه نظم خاصی که در کتابها طبقه‌بندی شده باشند و رعایت آنها به ترتیب و اولویت باشند، وجود ندارد. شاید مواردی را که قبلاً توضیح داده‌ایم بسیار پیش پا افتاده، کسالت‌آور و مسخره به نظر بیاید، اما جالب‌تر وقتی است که در جایی به مشکل بسیار کوچکی بر می‌خورید که زمانی می‌توانستید به راحتی آن را رفع نمایید ولی حالا ... حداقل می‌توان با یک نگهداری منظم، غالب مشکلاتی را که با آن مواجه می‌شوید حل کنید. بهترین مشاوره‌ی که می‌تواند اطلاعات ذی‌قیمتی در خصوص دوچرخه‌تان در اختیار شما قرار دهد، دفترچه راهنمای دوچرخه‌تان است. اگر آن را ندارید حتماً از فروشگاه‌هایی که دوچرخه‌تان را خریداری کرده‌اید، دریافت نمایید. از مزایای خدمات پس از فروش آگاهی پیدا کنید. در برخی از فروشگاهها کلاسهای نگهداری از دوچرخه برگزار می‌گردد که با شرکت در چنین کلاس‌هایی می‌توانید لذت واقعی از دوچرخه‌سواری را حتی در زمانیکه با مشکلی مواجه می‌شوید، ببرید. البته اگر بتوانید با دوستانتان یک گروه تشکیل دهید، می‌توانید از کلاسهای ویژه و خصوصی بهره‌مند شوید.

آخرین سفارش‌ها برای دوچرخه‌تان:

۱- آیا باد لاستیکهای دوچرخه‌تان میزان است؟

معمولاً یکی از دلایل پنچر شدن تیوب و سوراخ شدن لاستیک، کم بودن میزان باد در تیوب است. به علاوه تیوب کم باد این احساس را به وجود

میزان باد فشار دهید، نباید میزان آن از اندازه‌ی استاندارد کمتر یا بیشتر باشد. میزان باد بیش از اندازه موجب ترکیدگی می‌گردد. بازرسی نمودن تایر از نظر وجود و یا عدم وجود بریدگی یا ترکهای دیواره‌ی کناری یا پوسیدگی الزامی است. البته نباید فراموش کرد که میزان باد لاستیکها در فصول گرم و سرد متفاوت است، پس لازم است در این خصوص اطلاعاتی را به دست آورید.

۲- آیا ترمزها درست کار می‌کنند؟

زمانیکه به تدریج در حال توقف می‌باشید، ترمز کردن ناگهانی را به هیچ عنوان توصیه نمی‌کنیم. برای تنظیم ترمزهای عقب و جلو، می‌توانید پیچهای مربوطه را در جهت عقربه‌های ساعت و یا خلاف آن بچرخانید تا ترمزها در حالت استاندارد قرار گیرند. لقمه‌های ترمز (لنتها) تایرها را بازرسی نمایید اگر فاصله‌ی آنها بیش از اندازه به تایر نزدیک یا دور باشد، ترمزها نمی‌توانند در موقع استفاده کارایی خودشان را نشان دهند.

۳- آیا زنجیر روغن کاری شده است؟

چنانچه زنجیر شما به خوبی روغن کاری نشده باشد نه تنها دوچرخه به سختی حرکت می‌کند بلکه انرژی بیشتری برای حرکت از دوچرخه سوار مصرف می‌کند. یک نظر اجمالی به روغن زنجیر قبل از هر سواری الزامی است. نگذارید صدای جیر جیر از زنجیر چرخ به گوش برسد. برای روغن کاری، با استفاده از روغن پاش، روغن را در میان تسمه‌ها، غلتکها و بستهای زنجیر بپاشید و یا اینکه می‌توانید دستی با گریس تمام قسمت‌های زنجیر را روغن کاری نمایید. البته در بازار روغن مخصوصی وجود دارد که گرد و غبار را به خود جذب نمی‌کند.

۴- آیا ابزار و لوازم یدکی در جای خود قرار دارند؟

قبل از دوچرخه‌سواری سعی کنید حتماً تیوب اضافی، تلمبه، آچار آلن، چسب و وصله را برای پنچرگیری تایر و اهرم را برای جدا کردن تایر از لبه‌ها، به همراه داشته باشید.

سعی کنید تمام ابزارهای فوق را در کیسه جاسازی نموده و آن را در زیر صندلی قرار دهید. نحوه‌ی استفاده از آن را قبل از اینکه به مشکلی برخوردید بیاموزید.

آخرین توصیه‌ها برای خودتان:

۱- آیا آب و خوراک به همراه آورده‌اید؟

در طول مدت دوچرخه‌سواری نیاز مبرمی به مایعات برای جبران آب از دست رفته، خواهید داشت تا سریعاً جایگزین آب بدنتان گردد. سعی کنید قبل از حرکت ققمه‌تان را از آب، افشرده‌های طبیعی و محلول آب لیمو و قند پر نمایید. در خصوص خوراک نیز شما می‌توانید موادی را حمل نمایید که سرشار از کربوهیدرات باشند. البته استفاده از مواد نیروزا و مغزی که اکثراً در

فروشگاههای مواد غذایی یافت می‌شوند، برای حمل و نقل می‌تواند پرفایده‌تر باشد. همچنین می‌توان از ژل‌های مقوی ورزشی و نوشیدنی‌هایی که به راحتی و سرعت قابل مصرف و هضم شدن می‌باشند، استفاده نمود. البته می‌توانید میوه‌های خشک شده نظیر زردآلو، قیسی، ... را که پتاسیم بالا دارند به همراه داشته باشید.

۲- آیا از به سرقت رفتن دوچرخه‌تان نگرانید؟

اگر به مکان‌هایی می‌روید که احتیاج به مراقبت جدی از دوچرخه دارد و یا نمی‌خواهید تا وقتی که نوبت شما در صف رستوران می‌رسد، دلواپس دوچرخه‌تان از باب سرقت باشید، می‌توانید بهترین و مناسبترین قفل موجود را تهیه نمایید.

۳- آیا تمام وسایل مورد نیاز دوچرخه‌سواری را به همراه دارید؟

اگر از دوچرخه به عنوان وسیله‌ای برای حمل و نقل استفاده می‌نمایید و یا حتی به عنوان یک ورزشکار از این ورزش لذت می‌برید، به همراه داشتن تمام وسایل مورد نیاز، ضروری است. تصور کنید به سمت مقصد مورد نظری در حال حرکت هستید که ناگهان متوجه می‌شوید کلاه، دستکش و یا شلوارک سواری را به همراه نیاورده‌اید. به عنوان یک پیشنهاد و برای کمک به در نظر گرفتن موارد فراموش شده، سعی کنید در حین دوچرخه‌سواری دستکش‌های خود را در تسمه کلاه و همچنین هدبند خود را به دور همان تسمه ببندید، پس با در دست داشتن یک وسیله هر سه مورد را به خاطر می‌آورید و یا سعی کنید به نحوی تمام وسایل مورد نظر و ضروری را به دوچرخه‌تان وصل کنید تا در موقعی که می‌خواهید سوار دوچرخه شوید مجبور شوید آنها را با خود به همراه بردارید.

۴- آیا لباس اضافی به همراه دارید؟

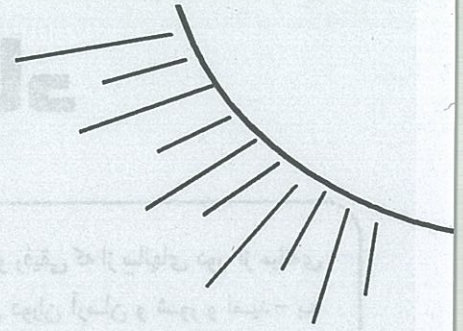
در هر فصل باید لباسهای خاص آن فصل را پوشید، اما در فصلهای بهار و پاییز که هوا به ناگهان تغییر می‌کند داشتن لباس سبک و مناسب اضافی حتی اگر یک بادگیر باشد، لازم و ضروری است.

۵- آیا دوچرخه‌ی شما خیس یا گلی است؟

بعد از یک دوچرخه‌سواری در مکانهای خیس یا گلی همیشه بهتر است سریعاً تا وقتی که دوچرخه هنوز خیس است آن را تمیز نمایید. گل‌های پاشیده شده به روی زنجیر را با یک برس سفت تمیز کرده و آن را روغن کاری نمایید.

برای بدنه نیز می‌توانید از یک پارچه‌ی خشک استفاده نمایید، وقتی که مطمئن شدید که کاملاً دوچرخه‌تان خشک است، آن را در جای خود قرار دهید. در انتها خاطرنشان می‌نماییم که حتماً در پایان هر دوچرخه‌سواری، اگر به مشکل خاصی برخوردید آن را بنویسید تا فراموشتان نشود و تا زمانیکه مشکل را برطرف ننموده‌اید از دوچرخه استفاده ننمایید. Δ

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

ای نگه با نظرت هم می و هم میخانه
گردش چشم تو هم ساقی و هم پیمان
هم مسلمان ز تو حاجت طلبید هم کافر
طاق ابروی تو هم مسجد و هم بتخانه
نرگست با همه در آشتی و هم در جنگ
نگهت با همه هم محرم و هم بیگانه
لب شیرین تو هم قوت بود هم یاقوت
خال گیرای تو هم دام بود هم دانه
گاه با وصل بسر می برد و گه با هجر
گاه آباد بود دل ز تو، گه ویرانه
تو گهی شمع و گه گل چه عجب باشد اگر
که دهد دل به تو هم بلبل و هم پروانه
گفت «قصاب» تو دیوانه شدی یا عاشق
ای به قربان تو هم عاشق و هم دیوانه
قصاب کاشانی

چاره‌ی این دل افکار نمائی یا نه؟
فکر این مرغ گرفتار نمائی یا نه؟
دوش بر دوش رقیبان چو خرامی در باغ
یاد یاران وفادار نمائی یا نه؟
گر رسد ناله‌ی زاریت به گوش آیا هیچ
رحم بر حال من زار نمائی یا نه؟
چون به یاد آیدت از صحبت یاران وطن
دوری از صحبت اغیار نمائی یا نه؟
بیتو من رو به سوی خلد برین ننمایم
رو تو بی من سوی گلزار نمائی یا نه؟
عاشق از بلهوس و دوست ز دشمن دانی؟
فرق ما بین گل و خار نمائی یا نه؟
تا مرا جان به تن است از سر الطاف، گذر
سوی مجنون دل افکار نمائی یا نه؟
مجنون تو یسرکانی

برخیز و سفری کن و سوی شهر قَدَم قَدَم نه،
کالبد جسمانی را به سگان بگذار و به عالم پاک
رو، که پاک، پاک را شاید و پلید، پلید را.
سوی شهر قَدَم قَدَم بردار
خانه‌ی استخوان به سگ بگذار

آنکه داند که کردگار جهان
جان دهد، داند او که بدهد نان
سبب زندگی اگر نان است
گرونان به دست تو جان است
حکیم سنایی

آی آدمها!

آی آدمها که بر ساحل نشسته شاد و خندانید!
یک نفر در آب دارد می سپارد جان
یک نفر دارد که دست و پای دایم می زند
روی این دریای تند و تیره و سنگین که
می دانید.
آی آدمها که بر ساحل بساط دلگشا دارید؟
نان به سفره، جامه تان بر تن؛
یک نفر در آب می خواند شما را
موج سنگین را به دست خسته می کوبد
باز می دارد دهان با چشم از وحشت دریده
آی آدمها! او ز راه دور، این کهنه جهان را باز
می پاید
می زند فریاد و امید کمک دارد
آی آنها! که روی ساحل آرام، در کار تماشا کنید
موج می کوبد به روی ساحل خاموش
پخش می گردد چنان مستی به جای افتاده، بس
مدهوش
می رود نعره زان، وین بانگ باز از دور می آید:
«آی آدمها!»

علی اسفندیاری = نیمایوشیج

رباعی‌های کوهی

من بودم و او نشسته در دامن کوه
زان راه دراز خسته در دامن کوه
از شوق در آن سکوت می لرزیدم
چون شاخه گلی شکسته در دامن کوه

آغاز من و تو بود و طوفان در کوه
بستیم به مهر عهد و پیمان در کوه
از قله به سوی دژه جاری گشتیم
تنهایی ما گرفت پایان در کوه

سوسن رئیسی

گم شدم در این هوا!

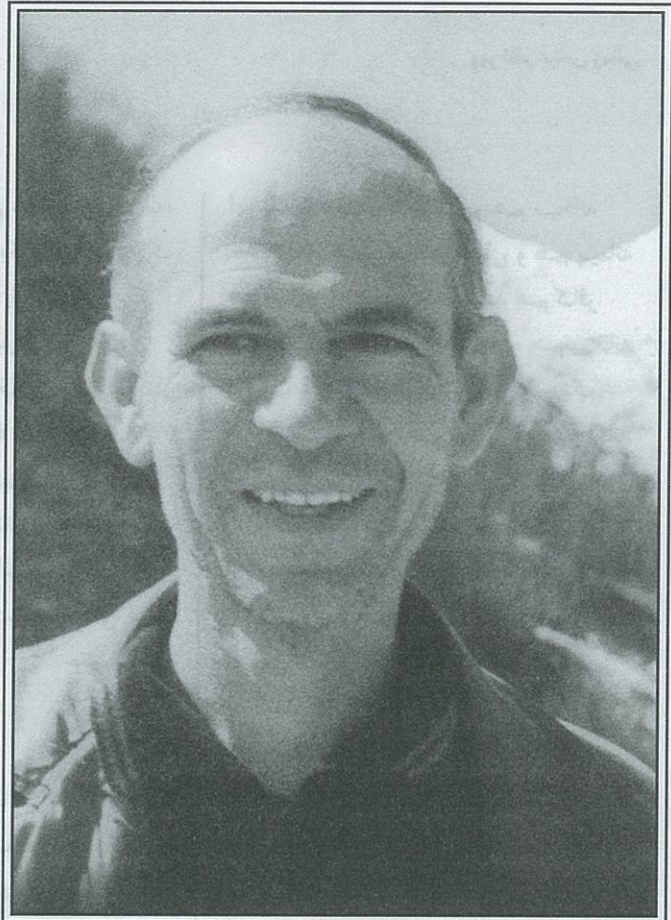
در میان باد و باران بودم اما گم شدم
در صفای کوهساران بودم اما گم شدم
گردبادی بودم و دامن‌کشان هر سو روان
پیش‌تاز نوبهاران بودم اما گم شدم
نکته‌ای از خاطرات روزهای خوشدلی؟
نقش بند یاد یاران بودم اما گم شدم
ظلمت غربت نگر در جاده‌ی هستی که من
چون چراغ لاله زاران بودم اما گم شدم
مرزداران پاس می دارند مرز عشق را
منهم از این مرزداران بودم اما گم شدم
آسمان ابری چشم نمی بارد دگر
من امید چشمه‌ساران بودم اما گم شدم
زندگانی از دلم عشق و جوانی را رُبود
شادی امیدواران بودم اما گم شدم
تاخت آوردند و بگذشتند یاران همچو گرد
در پی آن شهسواران بودم اما گم شدم
پیش از این‌ها روزگاری می سرودم عشق را
نکته‌سنگ روزگاران بودم اما گم شدم
چون عقیق غرقه در خون شفق در شامگاه
مظهر کامل عیاران بودم اما گم شدم

مجید شفق

یاد یاران گرامی باد

مهدی سلطانی کوهیار و رفیقی که از سالهای دور، از میانه‌ی سالهای دهه‌ی ۱۳۴۰ - آن دوران آرمان و شور و امید - به «کانون کوهنوردان تهران» پیوست و از آن توشه گرفت و خیلی زود در زمره‌ی اعضای تلاشگری شد که بر توش و توان آن افزود. مهدی «جانمایه انسانی‌اش» را در فراز و نشیب کوهها در پیوند با نفسهای پاک و آرمانخواه پیشگامان و راهیان ورزش کوهنوردی جلا بخشید. او کوله بار بزرگی از عشق و تلاش و مسئولیت‌پذیری را، همواره، با لبخند و فروتنی بر دوش کشید. مهدی نماد راستین ورزشکاری انسان مدار بود. او نیز از تبار کوهنوردانی بود که در «کارزار توسعه‌ی ورزش کوهنوردی» چون سربازی فداکار و پرتلاش از هستی‌شان مایه گذاشتند. نقش کلیدی او در زمینه‌سازی و برپایی پناهگاه سیمرغ نشانه‌ای از اندیشه و کردار سازنده‌ی اوست.

روز ۲۳ مرداد مراسم سالروز درگذشت شادروان مهدی سلطانی در مزار او برگزار شد. فصلنامه‌ی کوه سالروز درگذشت او را به پدر و مادر و همسر و فرزندان و کانون کوهنوردان تهران تسلیت می‌گوید.



تشر و قدردانی

بیش از یکسال از حادثه‌ی اندوهبار منطقه‌ی علم‌کوه که یاری شفیق و مهربان، مهدی سلطانی را از ما ربود می‌گذرد. از کلیه‌ی عزیزانی که در این مدت با ما همدردی کردند خصوصاً سرکار خانم طاهره شهوندی و جناب آقای بهمن شهوندی و جناب آقای علی کااکاافشار که با نثار محبت‌های بیدریغ و خالصانه‌ی خود در طول این مدت سختی تحمل غم فراق را برای ما هموار کردند تشکر و قدردانی می‌نماییم. پدر، مادر، همسر و نسیم و امیر سلطانی

یکمین سالگرد درگذشت زنده یاد پیوسته فرزبانی که پیکر مطهرش در سال گذشته تا ابد در اعماق یخچال علم‌چال مدفون گشته را به خانواده محترم و همبوردان داغدارش تسلیت عرض می‌نماییم.

هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه
بهروز ایزدی

مرگ نابینگام، غریبانه و دلخراش (علی خوارزمی) بانی گروه کوهنوردی آرش ساری که در ارتفاعات توجال بوقوع پیوست را به خانواده و جامعه کوهنوردی ساری تسلیت عرض می‌نماییم. روانش شاد

ابوالحسن میرعمارثی - عبدالرضا کنی

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 ۸ هزار تومان آماده آرایه می‌باشد. جهت کسب اطلاع بیشتر و خرید با تلفن ۲۷۱۲۸۱۶ در ساعات اداری تماس حاصل

قابل توجه:

نقشه راهنمای شماتیک خط‌الراس توجال در ابعاد ۳۳×۱۰۰ به صورت ۴ رنگ همراه جزوه اطلاع‌رسانی از منطقه منتشر شد.

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

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

راهنمای اشتراک فصلنامه کوه

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۲۴۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۳۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۱۰۰۰۰۰ 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 ۱۸، ۱۷ و ۱۹ و ۲۰ (۵۰۰۰ ریال) و ۲۱ و ۲۲ و ۲۳ و ۲۴ و ۲۵ و ۲۶ و ۲۷ (۶۰۰۰ ریال) را درخواست نمایید. توجه: کد اشتراک شماره روی فرم آدرس پستی ثبت شده است. لطفاً به خاطر بسپارید. و چنانچه مشترک قبلی هستید برای اشتراک جدید حتماً خودتان را متذکر شوید.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است.

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

فرم درخواست اشتراک فصلنامه کوه

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

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

درخواست از شماره: تا: مورخه: کد اشتراک قبلی:

مونوکسید کربن گازی است بی‌رنگ - بی‌بو و بدون مزه و غیرقابل چشیدن و ضمناً مرگ‌آور که در اثر احتراق ناقص مایعات سوختی ایجاد می‌شود. گاز مونوکسید کربن (CO) میزان توانایی گلبولهای قرمز را در انتقال اکسیژن خون کاهش می‌دهد و به علت عدم تشخیص به موقع در افزایش و گسترش آن - این گاز توانایی از بین بردن سلامتی انسان را دارد و حتی در بعضی موارد شرایط مرگ تدریجی را نیز فراهم می‌کند. این گاز یکی از خطرناک‌ترین گازهای موجود و ضمناً غیرقابل تشخیص در محیط‌های کوهنوردی کوهپیمایی و کمپینگ‌ها شناخته شده است و اغلب کوهنوردان یا کوه‌پیمایان در طول مدتی که در فضاهای بسته‌ی کوهستان نظیر

پناهگاه‌های کوچک - جان پناه‌ها اتاقک‌های برفی یا چادرهای دربسته زندگی می‌کنند با خطرات این گاز مواجه می‌شوند. عامل اصلی مسمومیت حاصل از گاز مونوکسید کربن استفاده‌ی ناقص یا استفاده‌ی غلط از وسایل گرم‌کننده و اجاق‌های غذایی و روشنایی در محیط‌هایی با

تهویه‌ی هوای کم و یا بدون تهویه ایجاد می‌شود. بنابراین اقامت چندین ساعته در چنین محیط‌های کوچک و بسته، خطر انواع مسمومیت حاصل از گاز مونوکسید کربن را نیز به همراه دارد. بنابراین قبل از استفاده از چنین وسایلی باید چاره‌اندیشی کرده از آنجا که عامل اصلی تولید این گاز در کوهنوردی و کمپینگ‌ها به وسیله‌ی دستگاه‌ها و لوازم حرارتی و روشنایی می‌باشند؛ لذا در این مقاله مابین لوازم گازسوز و غیرگازسوز و محاسن و معایب هر نوع از آنها مقایسه‌ای به عمل آمده و محل و مکان

استفاده برای هر گروه نیز پیشنهاد می‌شود.

انواع لوازم روشنایی و حرارتی

اجاق‌ها و لوازم حرارتی و روشنایی که در برنامه‌های بزرگ و بلندمدت استفاده می‌شود به وسیله‌ی نفت - بنزین و یا مخلوط نفت و پارافین مشتعل می‌شوند و جزو لوازم حرارتی با سوخت مایع شناخته می‌شوند. لوازم حرارتی و روشنایی که به وسیله‌ی انواع گازهای مایع کار می‌کنند به وسایل گازسوز معروف هستند ولی دستگاه‌ها و لوازم حرارتی و روشنایی در ابعاد کوچک نیز وجود دارد که به وسیله‌ی سوخته‌های جامد یا مایع نظیر الکل جامد یا الکل مایع مشتعل می‌شوند و قدرت گرمایی و نوردهی

بنزینی این نوع گاز را بیشتر از لوازم گازسوز تولید می‌کنند زیرا مقدار احتراق کمتر و ناقص‌تر و گاز تولید شده بیشتر است.

(پریموس نام یک کارخانه سازنده اجاق‌های نفتی پیک‌نیک است ولی در قدیم و گاهی امروزه هر نوع اجاق نفتی یا بنزینی تلمبه‌ای را پریموس می‌نامند و این نام هنوز هم به صورت غلط مصطلح به کار می‌رود)

هرچه احتراق ناقص‌تر باشد مقدار تولید این گاز نیز بیشتر خواهد شد و علاوه بر آن در اثر احتراق ناقص مقداری سوخت مایع در اطراف وسیله‌ی گرمایی نشت و انتشار می‌یابد که پس از گرم شدن وسیله‌ی حرارتی، سبب آتش‌سوزی در داخل چادر یا جان‌پناه می‌شود.

کوهنوردان روسی دارای تجربیات زیادی در مورد زندگی در اتاقک‌های برفی و چادرهای کوچک در مناطق سردسیر هستند و آنها هرگز از اجاق‌های بنزینی یا نفتی در اتاقک‌های برفی بسته و چادرهای بدون منفذ استفاده نمی‌کنند بلکه ترجیح می‌دهند که در این مکان‌ها از کپسول‌های گاز و وسایل حرارتی گازی استفاده کنند. در هر حال هر دو نوع اجاق با سوخت مایع یا گاز پس از

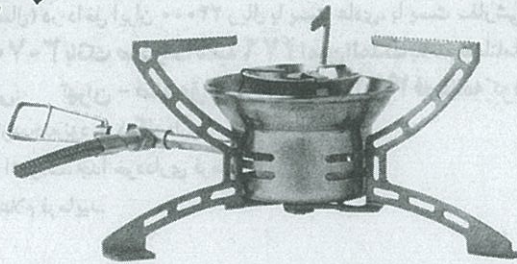
مدت طولانی استفاده از آن علاوه بر تولید گاز مونوکسید کربن CO مقدار زیادی گازهای بی‌هوش‌کننده‌ی دیگر نیز تولید می‌کنند. بنابراین باید توجه داشت که مخزن وسیله‌ی حرارتی نباید در ابتدا و شروع استعمال مملو از مایع سوختی باشد. بر این اساس چند نکته‌ی لازم، یادآوری می‌شود:

یک: هنگام اقامت طولانی یا شب‌مانی در اتاقک‌های برفی یا حتی دالان‌های برفی سعی کنید برای ایجاد تهویه‌ی هوا، سوراخهایی در داخل این اتاقک‌ها ایجاد کنید که در داخل آنها

آنها کم است و از آنجا که این وسایل عمدتاً دارای کاربرد یک روزه و حتی در یک نوبت هستند و اغلب در برنامه‌های یک روزه استفاده می‌شود در این مقایسه درباره‌ی آنها بررسی اساسی انجام نشده است ولی در هر مورد باید نسبت به تولید و انتشار گاز مونوکسید کربن به وسیله‌ی لوازم حرارتی و روشنایی احتیاط کامل به عمل آید.

لوازم روشنایی و حرارتی که با سوخت مایع مشتعل می‌شوند نظیر انواع پریموس‌های تلمبه‌ای - فانوس‌ها - زنبوری‌های نفتی یا

لوازم روشنایی و حرارتی در کوهستان و گاز مونوکسید کربن CO



عمل تهویه‌ی هوا انجام گیرد.
دو: هنگام پختن غذا از خوابیدن در کنار اجاق خوراک‌پزی خودداری کنید.

سه: به هشدارهای کارخانه‌ی سازنده در مورد اجاق‌های کوچک مخصوص که از سوخت‌های جامد استفاده می‌شود توجه شود. این نوع اجاق‌ها، گاز مخصوصی را متصادم می‌کنند که به علت بدبو بودن سریعاً قابل تشخیص است. ضمن آن که کارخانه‌ی سازنده‌ی این نوع سوخت‌ها، روش‌های احتیاطی را نیز گوشزد می‌کنند.

در بررسی‌های انجام شده بر روی گروه انواع اجاق‌های گاز و اجاق‌های نفتی و بنزینی اختلافاتی در مورد این دو نوع اجاق‌ها مشاهده شده است که خلاصه‌ی آن در این مقاله ارایه می‌شود. قبلاً نیز اشاره شده علاوه بر دو نوع اجاق‌ها انواع دیگر اجاق‌های الکلی - الکل جامد و سوخت جامد به صورت پراکنده در برنامه‌های یک روزه استفاده می‌شود. عمل این موارد به علت کوچک بودن مخزن یا اجاق کوتاه است، ولی به علت وزن کم آنها برای برنامه‌های یک روزه و کوله‌های کم ظرفیت مناسب است.

اجاق‌های گازی شناخته شده به وسیله‌ی کپسول‌های یک بار مصرف پر شده و برای مصرف چند روز قابل استفاده است و دارای کاربرد مناسب در داخل چادرها یا اتاقک‌های برفی است. این نوع اجاق‌ها که مورد استفاده‌ی کوهنوردان قرار می‌گیرد شامل اپی گاز کلمن Epi - Gas Coleman که از گاز بوتان یا پروپان استفاده می‌شود یا اجاق‌های (MSR-ISOPRO) معروف به اجاق‌های ایزوپرو که از گاز مایع فشرده شده در کپسول‌های یکبار مصرف استفاده می‌شود ولی اجاق‌های سوخت مایع از مایعات سوختنی نظیر نفت - بنزین - نفت سفید یا پارافین رقیق همراه با نفت سفید استفاده می‌شود. در اجاق‌های نفتی یا سوخت مایع ابتدا به وسیله‌ی تلمبه تعبیه شده در اجاق هوای داخل مخزن را فشرده کرده و در اثر فشردگی هوا در داخل مخزن مایع درون آن از روزه‌ی کوچک، به شکل تقریباً پودرمانند

خارج می‌شود ولی باید اطراف این روزه به قدری گرم باشد که قطرات ریز مایع تقریباً به شکل پودر شده یا گاز مانند خارج شود تا مشتعل شود.

هر کدام از اجاق‌ها نقاط ضعف یا برتری مخصوص خود را دارند. باید در نظر داشت در چه برنامه و کدام یک از آنها مفیدتر هستند.

محاسن اجاق‌ها و وسایل مورد استفاده‌ی حرارتی و روشنایی

الف - اجاق‌های گازی

وسایل گازسوز در هر شرایط دمایی حتی در برودت‌های زیاد و یخبندان شدید سریعاً روشن می‌شوند و دارای شعله‌ی قوی هستند. ابعاد و حجم سیلندرهای گاز کوچک و قیمت آنها نسبتاً ارزان است و سیلندر آنها در اغلب فروشگاه‌های ورزشی و حتی خواروبار فروشی‌ها نیز یافت می‌شود. وسایل گازسوز معمولاً بسته‌بندی شده است و برای جابجایی آن نیاز به جدا کردن اجزاء آن نیست و جای زیادی در کوله اشغال نمی‌کند. این نوع اجاق‌ها برای تهیه‌ی غذا در هر موقع و بدون آماده سازی قبلی قابل استفاده است. ضمناً مقدار گاز مونوکسید کربن نیز کمتر تولید می‌کنند.



ب - وسایل حرارتی و روشنایی نفتی

یا بنزینی

هرچند این نوع وسایل ظرفیت نیستند و برای روشن کردن آنها به مهارت اولیه نیاز است و

مقدار گرمای تولید شده محدود است و شعله‌ی آن نیز با فشار هوا در مخزن سوخت که با تلمبه زدن ایجاد می‌شود ارتباط دارد. ولی شعله‌ی آن تا تمام شدن سوخت مایع از بین نمی‌رود مگر آن که از وسیله‌ی مورد استفاده، هوا به بیرون نشت کند. این نوع اجاق‌ها حتی با مایع مخلوط از نفت و گازوییل نیز استفاده می‌شود.

بعضی از اجاق‌ها به گونه‌ای ساخته شده است که هر نوع مایع سوختنی که در آن ریخته شود قابل استفاده خواهد بود. در بررسی‌های انجام شده در تحقیقات میزان قدرت اشتعال این نوع وسایل، مشاهده شده است که بعضی از این دستگاه‌ها حتی با گرم کردن چربی‌های حیوانی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. وسایل حرارتی و روشنایی نفتی و بنزینی در شرایط دمایی زیر صفر می‌تواند کارایی بیشتر داشته باشد.

معایب دستگاه‌ها

الف - اجاق‌های گازی و کپسول‌های گاز به آسانی تحت تأثیر محیط‌های سرد قرار می‌گیرند و در محیط گرم مایع بیشتر تبدیل به گاز می‌شود ولی در هوای سرد یا خیلی سرد، مایع دیرتر به گاز تبدیل می‌شود. ظرف گاز یا کپسول گاز ممکن است صدمه ببیند و تخریب شود و یا در اثر خطا در ساخت در کارخانه و یا صدمه در اثر ضربه، دیگر اطمینان‌بخش و قابل استفاده نباشد. اگر هر قسمت از وسایل گازسوز خراب شده و یا بشکند قابل تعمیر و گاهی قابل تعویض در محل نمی‌باشد، با فشار گاز شعله نیز دفعاتاً کم می‌شود و در شرایط دمایی خیلی سرد کم شدن شعله، حرارت برای کوهنورد رضایت‌بخش نیست.

ب - اجاق‌ها یا وسایل سوختنی مایع (بنزینی یا نفتی) این نوع وسایل سنگین هستند، حجم آنها بزرگ و ابزارآلات زیادی در ساخت آن به کار رفته است. اگر مایع درون مخزن از محل‌های اتصال این ابزار و وسایل نشت کند این نوع اجاق‌ها خیلی خطرناک خواهد بود و حتی سبب

بار استفاده، ضروری است و این توصیه حتی بر روی بعضی از اجاق‌ها و وسایل روشنایی با سوخت مایع، نوشته یا حک شده است.

مقایسه اثر مفید هر یک از وسایل

عمر گازه‌های مورد استفاده تقریباً بیشتر از منابع نفتی یا بنزینی است و زمان آماده سازی آن برای روشن شدن به مراتب کمتر از اجاق‌های نفتی یا بنزینی است و این اختلاف در محیط‌های پیک نیک و اردوگاهها به خوبی مشخص می‌شود ولی در مناطق کوهستانی و هوای بسیار سرد اگر مقدار گاز کمتر از نصف کپسول بشود میزان شعله و قدرت آن کم می‌شود. اما در اجاق‌های نفتی و بنزینی این اختلاف شعله در اثر کم شدن مایع در مخزن مشاهده نمی‌شود و اگر شعله کم شود با چند تلمبه می‌توان فشار هوای داخل مخزن را افزایش داد و شعله مجدداً به حالت اولیه خود می‌رسد و این عمل در اجاق گازها عملی نیست. کارایی اجاق‌های گاز با کمبود گاز داخل مخزن سریعاً کاهش می‌یابد و این وضعیت در شرایط آب و هوایی بسیار سرد بیشتر مشخص می‌شود. حتی ممکن است در چنین شرایط، اجاق خاموش شود.

کارایی اجاق‌ها

یک اجاق گاز خوب باید چندین سال کار کند. باید دقت کرد که همیشه یک سوزنک خروجی گاز یدک همراه دستگاه باشد و این تنها ابزاری است که باید آنرا تمیز نگهداری نمود. بعضی از کپسول‌های کوهنوردی به وسیله‌ی مأموران اردوگاه یا خود کوهنورد، دستی پر می‌شود. این کپسول‌ها هنگام پر شدن، مقدار بخار آب به داخل انتقال می‌یابد، لذا در شرایط دمایی خیلی سرد پس از آن که مدتی استفاده می‌شود گازها خارج شده و آن چه که در کپسول باقی می‌ماند آب است و گاهی کوهنورد به غلط تصور می‌کند در داخل کپسول گاز مایع وجود دارد. کپسول‌هایی که می‌توان مجدداً گاز پر کرد

آتش‌سوزی چادرها نیز می‌شود. در اثر نشت گاز نفت یا مایع آن در اطراف وسیله حرارتی یا روشنایی دستگاه زود به زود کثیف می‌شود که باید زمان‌های کوتاهی آنها را با دستورالعمل فنی نوشته شده تمیز نمود. برای استفاده از این وسایل نیاز به داشتن حوصله و مهارت است. این نوع اجاق‌ها می‌توانند محیط زیست کوهستانی که ممکن است چادر یا اتاقک برفی یا هر مکان نظیر آن را در مدت کوتاهی به گاز مونوکسید کربن آلوده و مسموم کند.

مقایسه انجام شده

اجاق‌های مایع یا بنزینی نسبت به اجاق‌های گازی گرانتر است. بعضی اوقات قیمت اجاق‌های بنزینی یا نفتی حدود چهار برابر قیمت اجاق‌های گازی ارابه می‌شود. علت گرانی این نوع دستگاهها پیچیده بودن طرح ساختاری آن به منظور طولانی کردن عمر مفید دستگاه است. بعضی از دستگاههای سوخت مایع قابل تعمیر و تعویض وسایل به کار رفته در آن است و امکان تعمیر در هر جا موجود است ولی اجاق‌های گاز با وجود آن که به راحتی روشن می‌شوند و سوزنک‌های بخش گاز به راحتی باز شده و تعویض می‌شود. عمر این سوزنک‌ها نیز زیاد است در صورتی که سوزنک‌های سوخت مایع در مدت کوتاهی بسته می‌شود. لوازم یدکی اجاق‌های گازی همه جا پیدا نمی‌شود و با خراب شدن هر قسمت فرعی از دستگاه، باید دستگاه جدید خریداری شود.

در دسترس بودن سوخت وسایل حرارتی

منابع و کپسول گاز را تقریباً در همه جا می‌توان خریداری نمود و برای روشن کردن محیط اقامت، یکی از وسایل بسیار مناسب است زیرا به راحتی مورد استفاده قرار می‌گیرد ولی وسایل حرارتی و روشنایی با سوخت مایع حتماً باید مایع را از صافی گذرانند. تمیز کردن و پاک نگهداشتن قسمت‌های مختلف پس از هر

باید حتماً از دستگاههای مخصوص تزریق گاز مایع به داخل سیلندر استفاده کرد زیرا این دستگاهها اولاً از ورود هوا یا بخار آب به داخل سیلندر جلوگیری می‌کند و ثانیاً گاز مطابق با وزن تعیین شده در سیلندر تزریق می‌شود. معمولاً کوهنوردان روسی - نیالی و هندی اغلب مواجه با این چنین مشکلاتی می‌شوند زیرا اغلب آنها کپسول‌ها را دستی پر می‌کنند که از کارایی کپسول کاسته می‌شود. ضمناً مدت استفاده از این نوع کپسول‌ها کم‌تر از کپسول‌های تزریقی است. باید توجه داشت در مناطق کوهستان و سردسیر باید حتماً چندین کپسول یدک و سوزن اضافی همراه باشند. باید کوهنورد حتماً اجاق گاز خود را به خوبی بشناسد تا بتواند در مواقع لزوم به خصوص در ارتفاع و مناطق فوق‌العاده سرد استفاده‌ی بهینه نموده و یا لوازم را تعویض کند. توصیه می‌شود کوهنورد از اجاق‌های گاز یا وسایل روشنایی ناشناس در برنامه‌های حساس و بلندمدت استفاده نکند.

وزن و جثه‌ی وسایل حرارتی و روشنایی

اگر در جستجوی اجاق سبکی هستید اجاق گاز جواب نیاز شما است، مثلاً وزن هر اجاق گاز بدون کپسول تقریباً ۸۶ گرم است مانند اجاق گاز ام - اس پاکت یا کلمن مایکرو با وزن ۱۴۶ گرم و پریموس مایکرو که وزن آن کمتر از یک جفت کارابین است ولی قدرت گرمایی آن خوب و مؤثر است. بعضی از نمونه اجاق گازها هستند که برای برنامه‌های یک روزه و برای گرم کردن یک وعده غذا یا تهیه‌ی چای به کار می‌رود که کپسول آن تقریباً در ابعاد کپسول گاز فندک پرنکی فندک‌های معمولی است و قسمت شعله پخش کن دستگاه خیلی کوچک است، بنابراین از این نوع اجاق برای گرم کردن غذا برای مدت طولانی نباید استفاده کرد.

جثه‌ی اجاق‌های نفتی یا بنزینی تقریباً سه برابر اجاق‌های گاز و سنگینی آن دوبرابر اجاق گازهای معمولی است و وزن مایع موجود در

مخزن تقریباً به همان میزان وزن گاز مایع در کپسول است.

تأثیر عوامل جوی و محیط بر وسایل حرارتی یا روشنایی

با افزایش ارتفاع فشار جو نیز کاهش می‌یابد و این مسئله بر اجاق‌ها اثر می‌گذارد. اجاق‌های گازسوز که گاز مایع در داخل سیلندر به حالت فشرده است با کاهش فشار جو میزان فوران گاز از داخل کپسول با قدرت بیشتر انجام می‌شود و این عمل در ابتدا یک امتیاز به نظر می‌رسد و تصور می‌شود اجاق گاز در ارتفاع بهتر کار می‌کند و میزان گرمایی آن نیز بیشتر می‌شود ما با افزایش میزان خروج گاز بیش از حد نرمال اولاً قسمتی از گاز مشتعل نشده در داخل چادر یا اتاقک برفی پخش می‌شود و سبب آلودگی سریع و مسمومیت محیط می‌شود، ثانیاً با زیاد شدن گاز در داخل چادر امکان آتش‌سوزی نیز افزایش می‌یابد، ثالثاً با این عمل عمر کپسول گاز نیز کاهش می‌یابد و با کاهش گاز در داخل کپسول میزان شعله نیز کم شده و از کارایی آن کاسته می‌شود. هوای سرد سبب می‌شود میزان خروج گاز کم شود و شعله دستگاه حرارتی و یا نور روشنایی یک‌باره کم می‌شود و یا خاموش می‌شود بنابراین کم و زیاد شدن شعله‌ی آتش، نشانه کم شدن اکسیژن محیط و ضمناً علامت کاهش گاز لازم برای احتراق است. در این حالت باید حتماً منفذی برای تهویه‌ی هوا در نظر گرفته شود تا کمبود اکسیژن را جبران کند و یا در فاصله‌ی استفاده از گاز تهویه‌ی هوا انجام گیرد. یادآوری می‌شود کاهش فشار جو برای اجاق‌های نفتی یا بنزینی نیز مؤثر است ولی این کاهش با تلمبه زدن اضافی جبران می‌شود.

هوای خیلی سرد تأثیر مستقیم بر اجاق‌های گاز دارد مثلاً اجاق گاز بوتان در برودت پایین‌تر از منفی یک (۱۴-) خوب کار نمی‌کنند و قدرت شعله در کپسول کم می‌شود. این مسئله برای کپسول‌های گاز بوتان - پروپان و ایزوبوتان صادق است و در شرایط فوق خوب کار نمی‌کنند و ضمناً با خروج گاز کپسول نیز سردتر می‌شود.

چاره برطرف کردن این عیب ایجاد شرایط گرمایی در اطراف کپسول گاز است برای این عمل می‌توان مفتول مسی در نظر گرفته و یک سر مفتول نزدیک شعله و انتهای آن به دور کپسول پیچانده شود، بنابراین با گرم شدن مفتول مسی کپسول نیز گرم شده و حرارت لازم را ایجاد می‌کند. اما عیب این روش در آن است که با گرم شدن کپسول گاز ارتفاع گاز دفعاً به بیرون نشت می‌کند که می‌تواند خطرناک باشد و اگر دقت نشود کپسول گاز آنقدر گرم می‌شود که صدای غلیان گاز مایع در داخل کپسول شنیده می‌شود از طرفی این مقدار گرما سبب می‌شود واشرهای لاستیکی در اتصالات دستگاه گرم شده و کارایی اصلی خود را از دست بدهند، ضمناً با گرم شدن کپسول هنگام باز کردن پیچ اصلی گاز تمامی گاز از کپسول که همراه با اشتعال در اتاقک است خارج می‌شود و این مورد نیز یکی از موارد آتش‌سوزی در چادرها می‌باشد. بهترین روش برای گرم نگهداشتن کپسول گاز قرار دادن آن در داخل آب است و تا زمانی که آب یخ زده پس گاز نیز به طور متعارف خارج خواهد شد. ولی پس از قرار دادن کپسول گاز در داخل ظرف آب باید هرازگاهی آب داخل ظرف را بازرسی کرده. بعضی کوهنوردان پیشنهاد می‌کنند که هنگام کم شدن شعله گاز باید کپسول گاز را تکان داد و تصور می‌شود گاز مایع زودتر تبدیل به گاز می‌شود در هر حال دیگران این روش را تأیید نمی‌کنند و روش دیگر برای گرم کردن کپسول قرار دادن بادگیر و محافظ در اطراف اجاق است و این عمل سبب می‌شود گرمای اطراف دستگاه حرارتی و کپسول گرم شود.

اجاق‌های غیرگازی معروف به اجاق‌های نفتی یا بنزینی متأثر از هوای سرد و ارتفاع نیستند بعضی از اجاق‌ها می‌توانند حتی در سرمای ۲۰- هم مشتعل شوند، بنابراین کوهنوردانی که در مناطق سردسیر و منجمد اقامت می‌کنند باید از اجاق‌هایی استفاده کنند که روشن کردن آن آسان و تعمیر و نگهداری و تمیز کردن آن راحت باشد. لذا با توجه به مطالب

فوق توصیه می‌شود حتی‌الامکان پخت و پز در محیط داخل چادر انجام نشود. اجاق‌هایی که با پارافین مایع مشتعل می‌شوند وسیله‌ی مناسب نمی‌باشند. توصیه می‌شود انتخاب وسیله‌ی حرارتی و روشنایی باید مناسب با محیط فعالیت در نظر گرفته شود.

جمع‌بندی

یک نوع اجاق گاز نمی‌تواند جوابگوی احتیاجات در شرایط آب و هوایی مختلف باشد لذا اجاق مورد استفاده باید متناسب با شرایط آب و هوایی باشد. اجاق‌های گازسوز برای محیط‌هایی با دمای بالاتر از منفی یک، مناسب است و برای دمای زیر صفر و برای مدت زمان طولانی محیط‌های اردوگاهی این وسیله‌ی حرارتی و روشنایی، مناسب نیستند. برای برنامه‌های طولانی مدت - صعودهای بلند - صعودها در داخل یخچال‌ها و محیط‌های پوشیده از برف و کوله‌کشی‌های طولانی مدت، وسایل حرارتی و روشنایی نفتی یا بنزینی مناسب است.

برای سنگ‌نوردی - برنامه‌های اضطراری - گروه نجات و برنامه‌های کوله‌کشی کوتاه مدت و یا کوهنوردی فنی روی دیواره‌های بلند، وسایل گرمایی گازسوز مناسب‌ترین وسیله است. ضمناً برای برنامه‌های یک‌روزه که دو یا سه بار از دستگاه استفاده می‌شود می‌توان از وسایل گرمایی کوچک نظیر اجاق‌های الکلی - الکل جامد یا سوخت جامد نیز استفاده نمود. Δ



نکاتی پیرامون ساز و برگ

ژاکت‌های کرکی ضد باد

نوشته‌ی کریس جکسون

مترجم: هادی فوقانی

گوهوردی

یک روکش ضدباد روی یک ژاکت کرکی، گرمای کمتری را تأمین می‌کند. اما اگر به فکر خریدن اولین ژاکت کرکی خویش هستید و یا در فکر تعویض ژاکت کرکی کهنه‌ی خود می‌باشید، خوب است به قیمت‌ها توجه کرده و لباس‌های کرکی لایه‌ای را نیز مورد نظر قرار دهید. در واقع مزیت لباس‌های کرکی لایه‌ای آن است که یک لباس، کار دو لباس را می‌کند. برخی از این لباس‌های کرکی لایه‌ای کاملاً ضدآب اند گرچه نباید اجازه داد که این لباس‌ها خیس شوند زیرا خشک شدن آنها نسبتاً کند بوده و زمان زیادی را طلب می‌کند.

قابل ذکر است که نسوج مقاوم در برابر باد اندک تفاوتی با نسوج ضدآب دارند و به واسطه‌ی قابلیت تنفس بهتر و عملکرد خوب آنها می‌توان از آنها در زمستان به عنوان لایه‌ی میانی در یک سیستم چندلایه‌ای استفاده کرد. دقت کنید که لباس از جیب‌های به اندازه و قابل استفاده‌ی برخوردار باشد و زیپ جیب‌ها رو به پایین بسته شود. به خاطر داشته باشید که جیب‌ها نباید در پایین لباس تعبیه شده باشند زیرا ممکن است صندلی صعود یا نوار حمایت مانع دست‌یابی به جیب‌ها و استفاده‌ی راحت از آنها شود. همچنین به خاطر داشته باشید که زیپ اصلی لباس باید قابلیت کمک کردن به تهویه‌ی بدن را داشته باشد و از همه مهم‌تر طراحی یقه‌ی لباس است که باید قابلیت تنظیم داشته باشد تا در موقع لزوم بتوان آن را کاملاً بست. Δ

منبع: مجله «های» شماره ۱۷۲

بادگیر یا ضدآب مشکل‌تر است. برخی از سازندگان برای حل این مشکل اقدام به ایجاد نسجی نازک‌تر ولی در عین حال متراکم‌تر کرده‌اند که مقاومتش در برابر باد بسیار بهبود یافته است. با این حال مدت زیادی نیست که تولیدکنندگان این لباس‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که اگر یک غشای قابل تنفس را می‌توان بین دو لایه‌ی پلی‌استر ساندویچ کرد و بدین ترتیب یک ژاکت ضدباد ساخت. به همین ترتیب نیز می‌توان غشای فوق را بین دو لایه‌ی کرک ساندویچ کرد و بدین‌گونه بود که نخستین لباس‌های کرکی لایه‌ای (Laminated) به‌وجود آمدند.

طرح‌های اولیه ژاکت‌های کرکی لایه‌ای چندان مناسب نبود و در جریان فعالیت‌های هوازی به واسطه‌ی ایجاد گرمای بیش از حد، باعث عرق کردن ورزش کار می‌شد. اما طرح‌ها و نسج‌های اخیر از طریق ایجاد تهویه‌ی اضافی برای لباس و به واسطه‌ی استفاده از کرک‌های سبک‌تر تا حد زیادی این مشکل را کاهش داده‌اند.

بنابراین آیا دلیلی وجود دارد که انسان نرود و برای لباس کرکی موجود خویش، یک روکش ضدباد نخرد؟ به هیچ وجه چنین دلیل وجود ندارد. اگر شما در حال حاضر یک لباس کرکی دارید و از آن راضی هستید، ترکیب کردن آن با یک روکش ضدباد مطمئناً بهترین عایق را برای شما به‌وجود خواهد آورد. در حقیقت بسیاری از کسانی که لباس‌های کرکی لایه‌ای را آزمایش کرده‌اند معتقدند که یک لباس کرکی لایه‌ای نسبت به معادل ترکیبی خویش یعنی پوشیدن

برای نوشتن این مطلب اقدام به آزمایش مجموعه‌ای از ژاکت‌های کرکی کردیم که در طراحی آنها درجه‌ای از مقاومت در برابر باد مورد نظر بوده است. طول زمان این آزمایش حدود یک سال بود. این مدت از این نظر بسیار عالی بود که شرایط آب و هوایی سرد و پرباد در بیشتر این زمان غالب بود.

یک ژاکت کرکی معمولی تقریباً بدون توجه به چگونگی طرح لباس، به شرط آنکه از یقه‌ی خوب و مناسبی برخوردار باشد، عایق بسیار خوبی در برابر سرما است؛ اما هر چقدر هم که عایق خوبی در برابر سرما باشد، ضدباد نیست. جز در شرایطی که هوا بسیار آرام و بدون هیچ‌گونه بادی است، در بقیه‌ی مواقع باید این لباس‌ها را در زیر یک لایه‌ی ضدباد یا ضدآب پوشید تا تمام قابلیت‌های آنها تحقق یابد. نخستین راه حل برای این مشکل که هنوز هم دارای مزایایی است، آن بود که ژاکتی طراحی شود که کرک را با یک پوسته‌ی ضدباد سبک وزن ترکیب کند. برخی تولیدکنندگان، این‌گونه لباس‌ها را به شکل به اصطلاح «دورو» می‌سازند به نحوی که در شرایط گرم‌تر، لباس طوری پوشیده می‌شود که روی کرکی، لایه بیرونی باشد. با این تمهید انسان این برداشت را دارد که صاحب بیش از یک ژاکت است! عیب این‌گونه لباس‌ها یکی آن است که نمی‌توان برای استفاده در تابستان لایه‌ی کرکی را از لایه‌ی دیگر جدا کرد و دیگر آن که تعبیه‌ی بندهای تنظیم‌کننده برای تنظیم اندازه‌ی لباس و برای تهویه بدن و تنظیم جریان باد جهت این‌گونه لباس‌ها در مقایسه با یک لباس صرفاً

نکات مهمی در مورد چادر

ترجمه: علیرضا عطاریانی، امین داوری

خریدن بهترین چادر از فروشگاه، خودبخود شما را هنگام استفاده از مشکلات مصون نمی‌کند. یک چادر باید به‌طور سودمند قابل استفاده شود. در پایین در مورد کارهایی که نباید هنگام استفاده از چادر انجام داد صحبت شده است:

۱- قبل از رفتن به کوه، مخصوصاً بعد از خریدن یک چادر نو، همیشه کنترل کنید که همه‌ی وسایل چادر داخل آن قرار داشته باشد. بهتر است پس از خرید چادر، در خانه وسایل مربوط به آن را دوباره چک کنید.

۲- برپا کردن چادر را قبل از ترک منزل تمرین کنیم زیرا اگر شما در تاریکی و یا هوای بد قرار گرفتید این تمرین برای شما بارزش خواهد بود.

۳- حالت چادر مهم است: الف - در هوای بد چادر را در یک سرپناه برپا کنید تا بتوانید بر باد غلبه کنید.

ب - اگر ممکن است یک زمین خشک را انتخاب کنید.

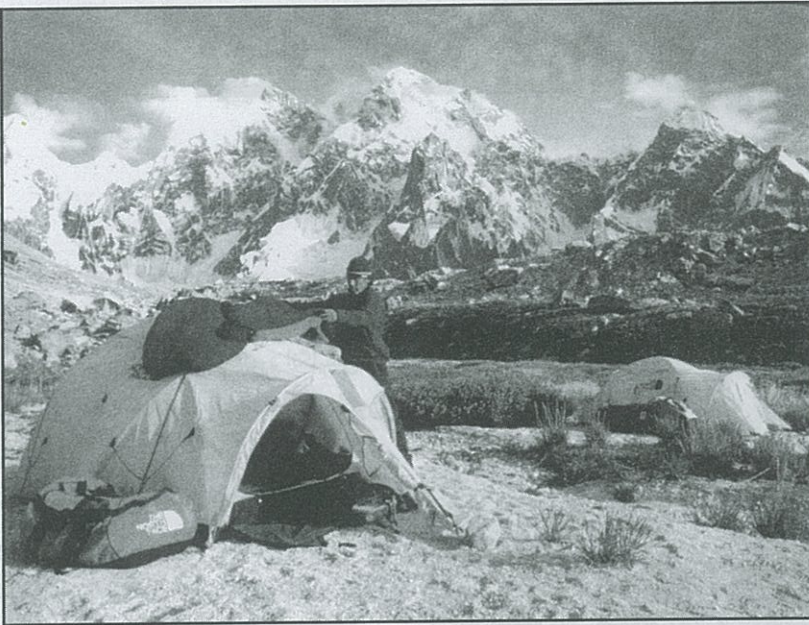
ج - برپا کردن چادر در زیر یک درخت ممکن است بنظر برسد که یک محافظ خوب است ولی بسیاری ضررهای دیگر می‌تواند داشته باشد.

سایه بان در صبح و یا چک کردن بعد از باران، از خشک شدن سریع جلوگیری می‌کند. بعضی درختها شیره یا صمغ ترشح می‌کنند که می‌تواند باعث لکه‌شدن سقف شود که پاک کردن آن مشکل است.

۴- هنگام بازگشت به خانه، قبل از جمع کردن چادر، آن را کاملاً خشک کنید. اگر در این کار، کوتاهی کنید ممکن است یکی از قسمتهای چادر بیوسد و یا قسمتهای فلزی آن زنگ بزند که خود باعث صدمات مختلف به چادر و همچنین کوتاه شدن عمر آن می‌کند.

۵- هنگام سوار کردن تیرکهای چادر همیشه یقین حاصل کنید که کاملاً داخل هم رفته‌اند، مخصوصاً به زائده‌ها توجه شود که کاملاً داخل رفته باشد در غیراین صورت احتمال شکست تیرکها وجود دارد.

۶- اگرچه تیرکهای چادر خیلی محکم هستند



۳- قسمت درونی چادر را پهن کنید. اگر در حالت وزش باد قرار دارید، می‌توانید صفحه‌ی رطوبت‌ناپذیر (ضدآب) کف چادر را به زمین میخ کنید.

۴- تیرکها را به داخل چادر با طناب محکم کنید. این کار را همیشه با تیرکها به صورت ضربدری انجام دهید. وقتی تیرکها به‌طور کامل وارد هم شدند انتهای آخرین قطعه را وارد سوراخ خارجی کنید. اینکار را تا جایی می‌توانید انجام دهید. تیرکها را کمی فشار دهید و تیرک دیگر را به سوراخ آنطرف وارد کنید، وقتی تیرکهای ضربدری کامل شدند، چادر خواهد ایستاد.

۵- تیرکهای باقیمانده را داخل هم کرده و فشار دهید.

۶- سقف پارچه یا چادر را روی بدنه افراشته شده بیندازید و آن را به وسیله حلقه‌های بیرونی سفت کنید. حلقه‌ها را روی پلهایی که بیرون زده‌اند برگردانید. بعضی چادرها حلقه‌های مخصوصی برای وصل کردن سقف به تیرکها دارند.

به کمک اینها می‌توان مطمئن شد که چادر با بدنه کامل (ساختمان بهینه) وصل شده‌اند.

۷- چادر، در بهترین محل روی زمین میخ کنید. با بستن طناب می‌توان استحکام را بیشتر کرد و یا باعث جریان هوا در زیر سقف شد.

با تمرین یک تیم می‌تواند این کارها را در عرض ۲ تا ۳ دقیقه انجام دهد. Δ

ولی هنگامی که چادر کاملاً برپا شده، احتمال شکستگی وجود دارد که البته با قرار دادن یک لوله دور قسمت شکسته می‌توان آن را به سادگی تعمیر کرد. این تعمیر ساده تا پایان مسافرت برای شما کافی خواهد بود ولی وقتی که بازگشتیم باید آن را برای تعمیر کلی و اساسی به سازنده‌ی آن یا تعمیرکار نشان دهید.

۷- همانطوریکه می‌دانید سقف کاذب درز پیدا نمی‌کند ولی تضمین برای آن نیز وجود ندارد. با یک کار ساده می‌توانید درزها را در خانه پر کنید. برای هر چادر باید این کار را بکنید. قسمتهای پاره شده را در طول چادر بدوزید و سپس با فشار انگشت چسب را وارد ردهای سوزن کنید.

یک مدت کوتاه را برای خشک شدن چسب زمان بگذارید. این کار را به راحتی می‌توانید وقتی چادر را برپا کردید انجام دهید. یک بار انجام دادن این کار ۲ تا ۳ سال برای چادر شما کافی خواهد بود.

نکاتی در مورد برپا کردن

صحیح چادر

۱- محتویات کوله را خارج کنید.

۲- تیرکها را در یک جا جمع کنید و اتصالها را به آنها اضافه کنید. تیرکها را داخل هم فرو کنید و طولهای متفاوتی درست کنید (در هر جا لازم است).

گفتگوی دوستانه کریس بانینگتون

با نوجوانان

مهندس وارطان زاکاریان



عکسی را که ملاحظه می‌کنید گفتگوی دوستانه کریس بانینگتون کوهنورد انگلیسی با نوجوانان است. یادآوری می‌شود بانینگتون توانست دو بار قله‌ی اورست را در سال ۱۹۷۵ و ۱۹۸۵ صعود و فتح کند و به افتخار دریافت لقب «سر» نائل شد. اما نکته‌ی مهم‌تر از آن گفتگوی دوستانه‌ی این کوهنورد بزرگ با نوجوانان در مدارس مختلف است. او در این جلسات که همراه با کوهنوردان برجسته‌ی انگلیسی انجام می‌دهد کاربرد هر یک از وسایل و ادوات را شرح می‌دهند. ضمناً شرح مختصری نیز از هر یک از صعودهای خود و دیگران را ارائه می‌کنند. این جلسات در روز کوهنورد در کلیه‌ی مدارس انگلستان به وسیله‌ی کوهنوردان سرشناس انگلیسی برگزار می‌شود تا نوجوانان و جوانان را تشویق به انتخاب راه و روش صحیح کوهنوردی نموده و آنها را جذب باشگاهها و کلوپهای کوهنوردی صلاحیت‌دار

بنمایند.

به راستی چند نفر از نوجوانان - جوانان - دانش‌آموزان و دانشجویان ایرانی توانستند با کوهنوردان برجسته‌ی ایرانی و فاتحین قله‌ی اورست و قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر از نزدیک

ملاقات کنند و در گفتگوی دوستانه‌ی آنها شرکت کنند.
ترسم از آن که قبل از شهرت فراموش شوند. Δ

آلوده‌ترین منطقه‌ی کوهستانی در جهان

لوازم کوهنوردی کوهسار

«گرگان»

عامل مستقیم فروش لوازم

کوهنوردی معروفترین

شرکت‌های تولیدی در

استان گلستان

نشانی: شهره‌اری - پشت بانک

صادرات - طبقه دوم سالن

ورزشی طنناز

تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

در تمامی برزیل است. وارونگی دمایی و هوای آلوده‌ای که در میان دره برای روزهای متوالی باقی می‌ماند میزان آلودگی در این شهر کوهستانی را به چندین برابر حد مجاز افزایش می‌دهد. در سالهای اخیر حدود یک سوم سکنه‌ی مرکز شهر و مناطق پرجمعیت به بیماری‌های تنفسی حاصل از تأثیر این آلودگی مبتلا شده‌اند محققین در بررسی‌های زیست محیطی به عمل آمده در این منطقه به نتیجه‌ی غم‌انگیزی پی بردند و آن تغییر شکل ظاهری اغلب نوزادان متولد این منطقه‌ی آلوده نسبت به مناطق دیگر در امریکای جنوبی است. Δ

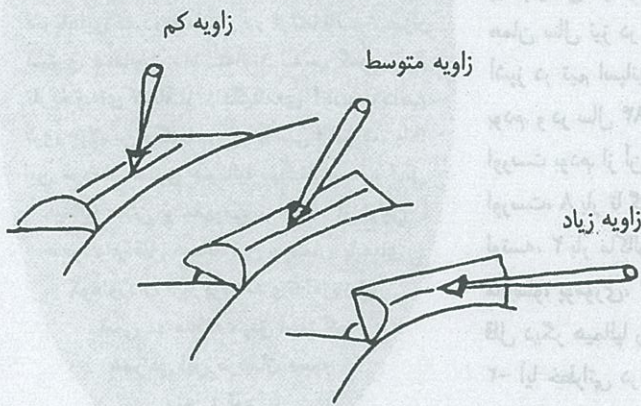
شهرک کوباتائو در برزیل که در موقعیت جنوب سان پاولوی برزیل قرار دارد آلوده‌ترین شهر دنیا نسبت به مناطق نظیر خود در جهان است. این شهرک کوهستانی دارای یکصد هزار نفر سکنه است که همگی آنها در میان دود کارخانه‌های صنعتی و محیط آلوده‌ی ناشی از دود و سموم خارج شده از دودکش‌های کارخانه زندگی می‌کنند. موقعیت این شهر در میان دره‌ای کوهستانی و مشرف به سواحل شرقی برزیل قرار دارد. اهالی بومی، نام آنرا دره‌ی مرگ یا دره‌ی مرگ‌آفرین گذاشته‌اند زیرا عمر اهالی آن به علت هوای آلوده‌ی منطقه کمتر از مردم دیگر مناطق کوهستانی نزدیک و اطراف و حتی

عوامل تعیین کننده‌ی شعاع پیچهای برنده در اسکی

محسن محسنین

زدن پیچهای برنده که از طریق درگیر کردن نوک و دم اسکی در برف ممکن می‌شد ناگزیر می‌بایستی فشار زیادی بر وسط اسکی وارد کنند تا بتوانند با حداقل دراپاژ، پیچ بزنند. یک تیر و کمان را در نظر بگیرید. هر چقدر تیر را بیشتر به سمت خود بکشید کمان خمیده‌تر می‌شود و شعاع منحنی‌اش کمتر می‌شود. ولی شکل جدید اسکیها ضرورت وارد کردن فشار زیاد بر اسکیها را، برای زدن پیچهای برنده، تقریباً از بین برده است و حتی اسکی بازان متوسط نیز می‌توانند بدون فشار زیاد موفق به زدن پیچهای برنده شوند. Δ

اسکی‌های کمر باریک یا اسکی‌هایی که در بازار معروف به کاروینگ (carving) هستند نوک پهن، کمر باریک و دم پهن دارند. این برش خاص موجب می‌شود وقتی که اسکیها روی لبه قرار گیرند، بدون آن که تلاش خاصی از طرف اسکی‌باز صورت گیرد، خودبه‌خود یک خط منحنی روی برف ترسیم کنند. شعاع این منحنی بستگی به اندازه‌ی برش طولی اسکی دارد. هر چقدر نسبت عرض و دم اسکی به عرض وسط اسکی بیشتر باشد شعاع پیچ کوچکتر خواهد بود و این همان شعاع تئوریک است که سازندگان با حرف K نشان می‌دهند. علاوه بر این عامل، دو عامل دیگر نیز شعاع پیچ را تحت تأثیر قرار می‌دهند. یکی زاویه‌ی لبه‌گیری و دیگری فشاری است که اسکی‌باز در موقع پیچ به وسط اسکی وارد می‌کند.



زاویه‌ی لبه‌گیری و شعاع پیچ

گفتیم که شعاع K شعاع منحنی است که اگر اسکی تقریباً به‌طور تخت روی برف قرار گیرد، خود به خود رسم خواهد کرد و این حداکثر شعاع پیچی است که اسکی می‌زند. حال اگر اسکی روی لبه قرار بگیرد شعاع پیچ کمتر خواهد شد و هر چقدر لبه‌ی بیشتری به اسکی بدهید، چون سرو ته اسکیها پهن‌تر هستند بیشتر در برف فرو می‌روند و شعاع پیچ کوچکتر می‌شود. شکل ۱ و جدول ۱ رابطه بین شعاع پیچ و زاویه‌ی لبه‌گیری را به‌خوبی نشان می‌دهد. در شکل ۱ سه وضعیت لبه‌گیر و تأثیر آن بر شعاع پیچ نشان داده شده است. در جدول ۱ نیز نتیجه‌ی بررسیهای زانکو از محققین شرکت روسینیول مشاهده می‌شود.

زاویه لبه (درجه)	K	۱۰	۲۰	۳۰	۴۰	۵۰	۶۰
شعاع پیچ (متر)	۱۹	۱۸/۷	۱۷/۹	۱۶/۵	۱۴/۶	۱۲/۲	۹/۵

Source: A. Zanco, Rossignol

ردیف اول نشانگر زاویه‌ی لبه‌گیری است که از ۰ تا ۶۰ درجه تغییر می‌کند. ردیف دوم شعاع پیچ را نشان می‌دهد. در این اسکی خاص، چنانچه زاویه‌ی لبه‌گیری صفر باشد (ستون K) شعاع پیچ ۱۹ متر است. وقتی که زاویه‌ی لبه‌گیری به ۱۰ درجه برسد، شعاع پیچ ۱۸/۷ متر خواهد شد و به همین ترتیب با افزایش زاویه لبه‌گیری شعاع پیچ کاهش می‌یابد تا آن که در زاویه‌ی ۶۰ درجه شعاع پیچ به ۹/۵ متر خواهد رسید.

فشار بر اسکیها و شعاع پیچ

علاوه بر دو عاملی که در بالا ذکر کردیم، یک عامل دیگر نیز بر شعاع پیچ تأثیر می‌گذارد و آن میزان فشاری است که توسط اسکی‌باز بر وسط اسکی وارد می‌شود. در دوران اسکیهای معمولی که تقریباً برش جانبی وجود نداشت و عرض اسکیها در همه جا تقریباً یکسان بود، اسکی‌بازان برای

زاویه‌ی لبه‌گیری و شعاع پیچ

فروشگاه آدیوس



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

علی‌شاه‌پسند

آدرس: خیابان ولی‌عصر، منیریه

اول میدان منیریه، پلاک ۱۴

تلفن: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳

صُنْم دَندو شریا، سردار کومجونگ

حمید مساعیدیان

تیم‌های ایرانی با سبک خاص خود و برنامه‌ریزی دقیق در هم‌هوایی، توجه به توصیه راهنماها و اطاعت از سرپرستی و نوع صعودهایشان بسیار موفق‌تر از تیم‌های دیگر کشورها بوده‌اند و همین باعث شده ضریب اطمینان و درصد موفقیت آنها بسیار بالا باشد و بعد از چند اکسپدیشن که داشته‌اند حتی یک مورد تلفات یا صدمه‌ای نداشته‌اند ولی در تیم‌های دیگر، عدم سرپرستی صحیح، عدم حرف شنوی از سرپرست و راهنما و پراکندگی در صعود باعث ایجاد لطماتی در صعودهایشان می‌شود که جبران‌ناپذیر است.

۴- آیا هیچوقت نگرانی و ترس از کوه و کوهنوردی داشته‌اید؟

در اوایل کار که مجرد بودم من از کوهنوردی لذت و آفری می‌بردم و کارهای تکنیکی می‌کردم، البته چند سال که فقط در برنامه‌های ترکیب کار می‌کردم ولی به مرور زمان که تجربیاتم بیشتر شد به خاطر خانواده‌ام بیشتر احتیاط می‌کنم.

۵- آیا دوره‌ی آموزشی خاصی هم گذرانده‌اید؟

در سال ۱۹۸۶، یک دوره‌ی آموزش کوهنوردی در مانانگ پخارا، زیر نظر انجمن کوهنوردی نپال گذرانده‌ام که مربیان یوگسلاوی آن را تدریس می‌کردند و حدود یک ماه در کلاسهای آموزشی روی قله ۶۰۰۰متری آموزش می‌دیدیم.

۶- آیا سفارشی برای کوهنوردان و کسانی که به چنین رشته‌هایی روی می‌آورند دارید؟

چند نکته را باید در ورزش کوهنوردی رعایت کرد، اگر این موارد رعایت شود ورزشی ایمن و لذت‌بخش است در غیر این صورت با لطماتی همراه خواهد بود: در صعود عجله نکنید، همواره عقل و منطق را به کار بگیرید، بدنی قوی داشته باشید و در صورتی که هوا مناسب بود به صعود ادامه دهید و در کنار اینها شانس و اقبال نیز دخیل است. Δ

من از سن ۱۵ - ۱۶ سالگی فعالیت کوهنوردی را شروع کردم و در ابتدا در تیم‌های ترکیب به عنوان پیام‌رسان بین کمپ اصلی و ارتفاعات پایین‌تر و گاه به عنوان کمک آشپز بودم. بعد از چند سالی به عنوان شریا و بعد به عنوان سردار تیم‌های خارجی اکسپدیشن در منطقه فعالیت کردم، در سال ۱۹۸۲ به عنوان پیغام‌رسان در تیم کانادایی اورست بوده و در همان سال نیز در فصل پاییز به عنوان کمک آشپز در تیم اسپانیایی اعزامی به قله‌ی آنپورنا بودم. و در سال ۱۹۸۴ شریای تیم نروژ به قله‌ی اورست بودم. از آن سالها تا به حال ۵ بار قله‌ی اورست، ۸ بار تا گردنه‌ی جنوبی اورست، قله‌ی لوتسه، ۲ بار ماکالو، ۲ بار شیشاپانگما، چوایو، ماناسلو، پوموری، ۲ بار آمادابلام و بسیاری از قله‌ی دیگر هیمالیا را فتح کرده‌ام.

۲- آیا خطراتی در کوهستان تا به حال شما را تهدید کرده است؟

در سال ۱۹۷۹ که کمک آشپز بودم در یک برنامه‌ی ترکیب در فصل پاییز از کمپ اصلی اورست تا کومجونگ بعد از بارش ۴۸ ساعته برف و کولاک و به علت نداشتن کفش مناسب دچار سرمازدگی پا شدم که سه انگشت پایم تا نیمه قطع شد. در سال ۱۹۸۲ در معیت تیم کانادا بین کمپ اصلی و کمپ یک اورست، بهمن از طرف قله‌ی لاثولا سرازیر شد که باعث مرگ ۳ شریا شد و من جان سالم بدر بردم. همچنین در سال ۱۹۹۷ همراه با تیم فرانسوی جهت صعود به قله‌ی اورست بودم. یک روز ساعت ۵/۵ از کمپ ۳ به طرف کمپ ۴ یا گردنه‌ی جنوبی حرکت کردیم و روز قبل از آن طناب ثابت‌ها را کار گذاشته بودیم که حدود ساعت ۱۰ صبح یک بهمن عظیم فرود آمد و از اعضای تیم، ۲ نفر شریا و یک پزشک کوهنورد تیم کشته شدند و بهمن از یک‌متری من گذشت و بعد از این حادثه تیم به پایین برگشت و برنامه‌ی صعود حذف شد. ۳- نظراتان درباره‌ی تیم‌های اکسپدیشن ایران چیست؟

در روستای نامچه‌بازار که با من گذاری موزه‌ای است که در آن می‌توانی تاریخچه‌ی کوهنوردی هیمالیا را به چشم ببینی، اولین‌ها، بهترین‌ها، رکوردداران، قویترین‌ها را می‌توانی با عکس و زندگی‌نامه‌ی مختصر ببینی، از شریا، تنسینگ، هیلاری، مالوری گرفته تا بابوچی ری، در این موزه، عکس کلیه‌ی شریاهایی که در منطقه و در ارتفاعات ۸ هزار متری فعالیت داشته‌اند نصب گردیده و تاریخچه‌ی کوتاه از زندگی‌نامه‌ی آنان، مردانی قوی، پولادین و گمنام، و به راستی اگر شریاها این مردمان شرق هیمالیا نبودند صعود قتل هیمالیا معنی و مفهومی نداشت. از اولین صعودهای قتل هیمالیا این مردمان پایه‌های کوهنوردان قدر بوده‌اند و تا امروز نیز تیمی در منطقه موفق است که همراهی این مردمان صبور، متین و قوی را داشته باشد.

از میان این شریاها مردی موقر، صبور و باشخصیتی استثنایی وجود دارد به نام صُنْم دندو شریا، ساکن روستای کومجونگ، روستایی بالاتر از نامچه‌بازار و در منطقه‌ای بسیار زیبا، وی دارای همسر و دو فرزند دختر و پسر می‌باشد. صُنْم دندو از سال ۱۹۹۸ که سردار تیم ملی اعزامی جمهوری اسلامی ایران به قله‌ی اورست بوده، هر ساله همراهی خوب برای تیم‌های ایران بوده است. سردار تیم‌های صعود کننده به قله‌ی چوایو، شیشاپانگما، ماکالو و پوموری و به راستی وجود یک شریای مصمم و قوی برای موفقیت یک تیم از ضروریات است. در صعود تیم بانوان کشور به قله‌ی پوموری فرصتی دست داد تا از زندگی این شریا گزارشی تهیه کنیم که در ذیل می‌آید:

صُنْم دندو شریا، ۳۹ ساله، متأهل، دارای همسر و دو فرزند، ساکن روستای کومجونگ

۱- فعالیت کوهنوردی را از چه سالی شروع کرده‌اید؟

غلبه بر

ضعف‌های جسمانی

تمرینات انفرادی با وزنه

مترجم: الهام امیرکیانی

تارها صورت می‌گیرد. اگر تعداد تمرینات در هر جلسه به ۱۵ یا بیشتر برسد، آستانه‌ی تحمل را بالا می‌برد، بدون اینکه ماهیچه‌ها برجستگی اضافی پیدا کنند. در این حالت، اگر چه خون با شدت درون ماهیچه هجوم می‌برد، اما ضخیم شدن تارها به کندی صورت می‌گیرد. به نکته‌ی بسیار مهمی باید توجه داشت. اگر تعداد تمرینات بین ۸ تا ۱۲ باشد، معمولاً مشکل آغاز می‌شود. بدنسازها هم تمریناتشان را با همین تعداد شروع می‌کنند، زیرا ماهیچه به اندازه‌ی تحریک می‌شود که به ضخامت تارهایش منجر شود و از سوی دیگر، خون به اندازه‌ی درون ماهیچه هجوم می‌برد که موجبات برجستگی آن را فراهم می‌سازد. حاصل کار، ایجاد ماهیچه‌های برآمده است.

جالب اینجاست که به ژیمناست‌ها توصیه می‌شود که در آغاز کار، در هر جلسه، ۱۰ تمرین انجام دهند. از آنجا که تمرین با وزنه در افزایش نیروی تحمل و ایستادگی در کوهنوردی تأثیر چندانی ندارد، بهتر است تمرینات کمتر از میزان متوسط باشد تا عضلات (با حداقل برجستگی) تقویت شوند.

تمرینات آموزشی با وزنه

با صرف وقت و دقت فراوان، تمریناتی برای تقویت بالاتنه برای کوهنوردی انتخاب شده و در فهرستی قرار گرفته‌اند. نباید فراموش کرد که برای جلوگیری از ایجاد برجستگی در نواحی ناخواسته، باید تعداد حرکات متقابل (رانشی) را به حداقل رساند تا تقویت ماهیچه‌های اصلی (کششی) در اولویت قرار گیرد. تمرینات برای افرادی در نظر گرفته شده

مهمترین نکته در تمرین با وزنه، قرار دادن آن در حاشیه است، زیرا اینگونه تمرینات، به سرعت ورزشکار را جذب می‌کنند و به فعالیت اصلی او مبدل می‌شوند؛ خصوصاً آنکه می‌تواند تأثیر تمرینات را در آینه و نیز در عمل ببیند. فقط هنگامی می‌توانید مدت زمان زیادی را به تمرین با وزنه اختصاص دهید که انگشتانتان توانایی آویختن به دستاویزها را دارند، اما توانایی بالا کشیدن بدن را ندارند. نکته‌ی مهمتر آنکه، می‌توان وقت و نیرویی که صرف تمرین با وزنه می‌شود، به کوهنوردی و فراگیری مهارت‌ها و فنون گوناگون اختصاص داد.

لزوم پرورش عضلات

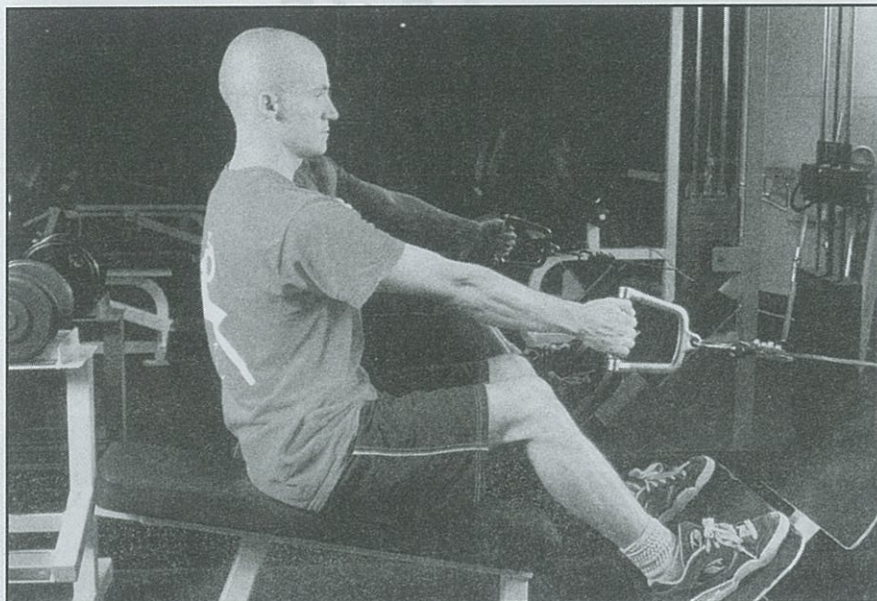
بی‌شک، همگان می‌دانند که برای تقویت عضلات، باید به پرورش آنها اقدام کرد. پاور لیفترها به نسبت جثه و وزنشان، بسیار قویتر از بدنسازها هستند، زیرا تناسب در عضلاتشان بیشتر رعایت شده، حال آنکه بدنسازان بیشتر به جنبه‌ی زیباسازی بدنشان می‌پردازند. دو عامل مؤثر بر اندازه‌ی ماهیچه، عبارتند از ضخیم شدن تارهای ماهیچه و ذخیره‌ی خونی ماهیچه. تمرین با وزنه در ایجاد دو عامل فوق‌الذکر نقش دارد. میزان موفقیت شما، بستگی به تعداد دفعات انجام تمرین و میزان فشردگی آن دارد. نحوه‌ی انتخاب تمرین‌ها و زمان استراحت هم از عوامل مهم به شمار می‌روند. خلاصه آنکه، یک تا شش تمرین در هر جلسه، بر تقویت عضلات تأثیر مثبت دارد، بدون آنکه موجب بزرگی و حجیم شدن آنها شود. بدین ترتیب، با حداقل تراکم خون در ماهیچه‌ها، ضخیم شدن

مقدمه:

اینک بخش دیگری از مجموعه‌ی مقالات دربارہ‌ی چگونگی غلبه بر ضعف‌های جسمانی برای صعود بهتر و کاملتر، پیش روی شماست. در شماره‌ی قبل، به ناتوانی و ضعف در بازو و بالاتنه پرداختیم و تمرینات ویژه‌ای را برای تقویت این اعضا معرفی کردیم.

مقاله‌ی حاضر، به تمرینات انفرادی با کمک وزنه می‌پردازد که در تقویت عضلات بالاتنه، نقش بسزایی دارد.

دربارہ‌ی استفاده از وزنه در آموزش‌های کوهنوردی، بحث‌ها و سوسو تفاهات زیادی وجود دارد. مهمترین دلیل مخالفان این است که هر گونه نیرویی که به این طریق حاصل شود، با افزایش حجم بدن، خنثی می‌شود. در کوهنوردی، تناسب میان قدرت بدن و وزن اهمیت فراوانی دارد. نیرویی که در بازو جمع شده، فقط زمانی ارزشمند است که در صخره‌نوردی مجال بروز داشته باشد. کوهنوردی که با تمرینات متعدد، بازویی همچون هرکول پیدا کرده، تصور می‌کند که در کوهنوردی نیز پیشرفت کرده است. اگر این افزایش نیرو بر انگشتان فشار وارد آورد، باید گفت که چنین کوهنوردی نه تنها پیشرفت نکرده، بلکه به خودش آسیب زده است. با وجود این، اگر با قواعد اولیه‌ی تمرینات با وزنه آشنایی پیدا کنید، می‌توانید بدون افزایش بی‌رویه‌ی وزن، به تقویت عضلات بدن بپردازید.



پهن‌تر باشد، فشار بر سینه بیشتر و بر ماهیچه‌های سهر کمتر می‌شود. بهتر است استفاده از نیمکت پرس را به عنوان تنها وسیله‌ی تقویت عضلات اصلی، در برنامه‌ی تمرینی خود قرار دهید.

ب) پرس نظامی یا دمبل زاویه‌دار وزنه‌ای که در حالت نشسته، پشت سر فرد قرار می‌گیرد، در تقویت عضلات شانه تأثیر به سزایی دارد. دمبل به تقویت سایر عضلات شانه، به ویژه عضلات پشت شانه می‌پردازد که هنگام کوهنوردی بیشتر تحت فشار قرار می‌گیرند. به پشت تکیه دهید و دمبل را از جلو بلند کنید نه از پهلو، تا بر عضلات جلوی شانه فشار بیشتری وارد شود.

ج) وزنه‌های خوابیده یا کابل‌هایی به سمت پایین

در این حرکت، تأکید منحصر بر روی عضلات سه سری است که زمان صعود از صخره‌های پرشیب، مورد استفاده قرار می‌گیرند. مانند نیمکت پرس دراز بکشید. میله را تا نزدیک پیشانی پایین بیاورید و در حالی که بازوها کاملاً عمودی قرار دارند، میله را به سمت بالا برانید. در حرکت دوم، کنار وسیله‌ای که کابل‌ها به آن متصل هستند، بایستید. میله را پایین‌تر از چانه بگیرید و در حالی که آرنج‌ها را به پهلو چسبانده‌اید، میله را تا نزدیک کمر پایین ببرید.

بدن‌تان را کاملاً صاف نگه‌دارید و پا را کمی خم نکنید، می‌تواند خطرناک باشد.

ج) خمیدگی ماهیچه‌های دو سر.

حرکتی رایج که انحصاراً به تقویت ماهیچه‌های دو سر می‌پردازد. در این تمرین می‌توان از یک میله B-Z یا دستگیره‌ای برعکس برای تقویت ماهیچه‌های دوسر و بازوها استفاده کرد. می‌توان از دمبل استفاده کرد تا بازوی قویتر، زیاد تقویت نشود.

حرکات متقابل

تمرینات فوق، معروفترین حرکات با استفاده از وزنه هستند، اما باید بر اهمیت تقویت «عضلات متقابل» نیز تأکید کرد. «جو وایدنر»، یکی از پیش‌کسوتان تمرین با وزنه معتقد است که بر اثر عدم تقویت عضلات رانشی، عضلات کششی تقویت می‌شوند. با وجود این، توصیه می‌شود که حداقل پس از دو سه جلسه تمرین عضلات اصلی (کششی)، یک جلسه نیز به عضلات متقابل (رانشی) پردازید تا تعادل حفظ شود. از سوی دیگر، بر اثر عدم تعادل و توازن، دچار آسیب دیدگی نمی‌شوید.

الف) نیمکت پرس وزنه

یکی از مؤثرترین تمرینات آموزشی عضلات رانشی به شمار می‌رود که عضلات سینه، قسمت جلوی شانه و ماهیچه‌های سهر را به حرکت وا می‌دارد. هر چقدر دستگیره

که از دانش ابتدایی در زمینه‌ی اصول و فنون آموزش با وزنه بهره می‌برند. با اینکه نکات ایمنی مهم در نظر گرفته شده است، اما بی‌شک در یک مقاله‌ی کوتاه نمی‌توان به تمامی جزئیات فرایندهای فرم و ایمنی پرداخت. اگر کوچکترین سؤالی در مورد تمرینات داشتید، حتماً با یک مربی مجرب مشورت کنید. تا زمانی که از تمرینات شناخت کافی پیدا نکرده‌اید، شروع به کار نکنید.

حرکات اصلی

آنچه در پی می‌آید، فهرست مهم‌ترین حرکات کششی در ورزش کوهنوردی است. تمرینات تقویتی ماهیچه‌ها و گروه‌های ماهیچه‌ای بزرگ و اصلی در ابتدای فهرست قرار گرفته‌اند. در هر جلسه، تمرین را باید با این حرکات آغاز کرد و با حرکات مربوط به گروه‌های کوچک ماهیچه‌ای به پایان رساند.

الف) سیم به سمت پایین.

یکی از تمرینات پایه‌ای ویژه‌ی تقویت عضلات اصلی (کششی)، خصوصاً ماهیچه‌های پشت و پهلو، این حرکت را می‌توان با یک یا هر دو دست انجام داد که بستگی به نتیجه‌ی مطلوب و مورد نظر شما دارد. در تمرین یک دستی، باید دستگیره‌ای به سیم وصل کرد. در تمرین دو دستی، استفاده از یک میله T شکل، ضروری است تا بتوان آن را به حالات مختلف درآورد. دستگیره‌ی بالای سرتان را بگیرید، به سمت پایین تا مقابل پیشانی بکشید تا تمرین حداکثر تأثیر را داشته باشد.

ب) ردیف سیم‌های افقی یا ردیف وزنه‌های خمیده.

این حرکات برای تقویت عضلات میانی پشت بسیار عالی است. عضلاتی که هنگام صعود از صخره‌های پرشیب، به کار می‌افتند و کشیده می‌شوند. دستگیره‌ای که از پایین به بالا کشیده شود، ماهیچه‌های دو سر را به حرکت وا می‌دارد، اما دستگیره‌ای که از بالا به پایین کشیده می‌شود، برای آموزش کوهنوردی مناسبتر است. اگر چه استفاده از وزنه‌ها در تقویت عضلات تحتانی پشت مؤثر است، اما اگر

بست‌ها، به آرامی و بدون رویارویی با مشکل باشد. سپس با پیشروی در تمرینات، باید بر نقاط ضعف عضلات تکیه بیشتری نمایید. زمان استراحت میان بست‌ها باید به اندازه‌ای باشد که از ایجاد خستگی بیشتری جلوگیری شود. سه تا پنج دقیقه استراحت، زمانی مناسب برای جمع‌آوری قوا و تاکید بر سیستم صحیح انرژی است. فراموش نکنید که برای دستیابی به سرعت و نیروی بیشتر، بست‌ها را با وزنه‌های سبک انجام دهید.

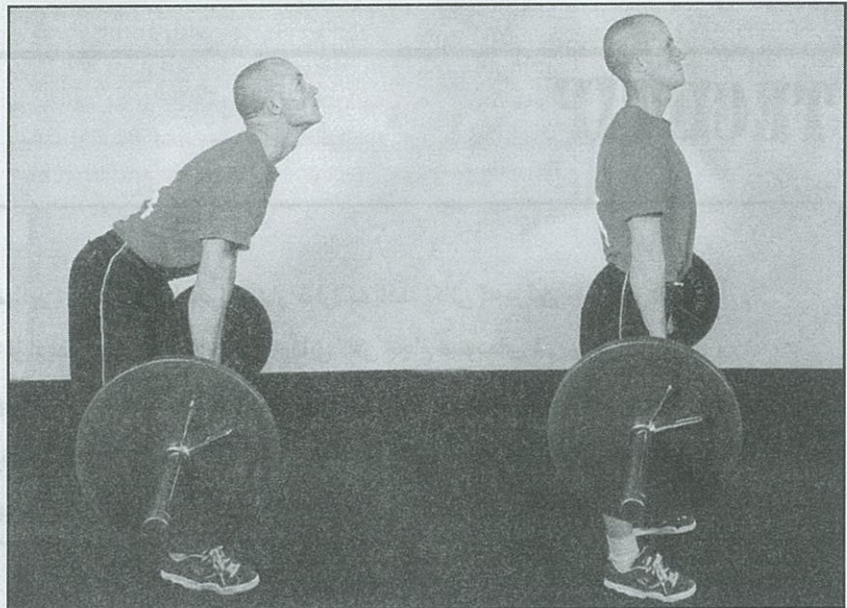
تکرار بعضی حرکات نیز برای تقویت هر چه بیشتر برخی عضلات مؤثر خواهد بود.

ساختار جلسه‌ای

اگر تمرین با وزنه جای زیادی را در تمرینات آموزش کوهنوردی شما اشغال کند، مشکل آفرین خواهد شد، زیرا وقت و انرژی فراوانی می‌طلبد که باید مصروف سایر تمرینات مفید و ضروری کوهنوردی گردد. می‌توان از راه‌های عملی دیگری نیز بهره برد. به عنوان مثال، می‌توان روتین چندپاره را به کار برد. یعنی تمرینات عضلات اصلی و متقابل را در روزهای جداگانه انجام داد یا از روتین پیوسته استفاده کرد و تمرینات ورزشی هر دو نوع عضله را در طول یک جلسه انجام داد. از سوی دیگر، می‌توان تمرین با وزنه را پس از صعود از دیواره یا پرتگاه انجام داد. به شرطی که از انگشتان زیاد استفاده کرده باشید و بازوها دچار خستگی مفرط نشده باشد. به هر حال، باید با تمرینات متعدد دریابید که کدام حرکت مناسب شماست.

توجه داشته باشید که در میانه‌ی تمرینات، هدف را گم نکنید.

کار با وزنه فقط مناسب یک دوران کوتاه است که مثلاً پس از یک صعود طاقت فرسا به استراحت پرداخته‌اید یا بر اثر آسیب دیدگی انگشتان، استراحت می‌کنید و باید بدنتان را روی فرم نگه دارید. اگر از وزنه با شیوه‌ی درست استفاده کنید، کمتر از یک سال، عضلات ضعیف تقویت خواهند شد، اما استفاده‌ی غلط و مداوم، تأثیرات سوء و جبران ناپذیری بر بدن باقی می‌گذارد. Δ



ساختار مجموعه‌ای

شیوه‌ی «پیرامید» (هرم) بهترین و مؤثرترین روش سیتی و تکرار در تمرین با وزنه به شمار می‌رود. کار را با بیشترین وزن و کمترین تعداد بست آغاز کنید و به تدریج جلو بروید، اما از محدوده‌ی هشت تکرار در هر بست فراتر نروید. تعداد بست‌هایی که در هر تمرین انجام می‌شود، مستقیماً بستگی به میزان توانایی و نیاز فرد دارد. در مجموع، توصیه می‌شود که اگر مبتدی هستید، کار را بر روی بست‌های سه - شش متمرکز کنید و بیش از سه بست انجام ندهید. اگر در میانه‌ی راه قرار دارید، بست‌های پنج - شش مناسب است و اگر کاملاً حرفه‌ای محسوب می‌شوید، ده بست پیشنهاد می‌شود.

اگر کار با وزنه را به تازگی آغاز کرده‌اید، باید ابتدا روی فرم و کنترل صحیح کار کنید، سپس به وزنه‌های سنگین بپردازید.

برای دستیابی به فرم مناسب باید مجموعه‌ی متنوعی از تمرینات را در سه بست ۱۵ تا ۲۰ تایی با وزنه‌های سبک و با کنترل دقیق و کامل انجام داد. توصیه می‌شود که این کار را هفته‌ای دو بار به مدت حداقل دو ماه انجام دهید تا به تدریج بتوان سوراخ حرکات فشرده‌تر رفت. حتی افراد با تجربه نیز هر مرحله وزنی را باید با افزایش تدریجی وزن شروع کنند. ابتدا باید هدف شما، به پایان رساندن تمامی

در هر دو حالت، از میله‌ای به پهنای شانه‌تان استفاده کنید و بدن را بسیار محکم نگه دارید. تمرینات شکم و قسمت تحتانی کمر

فراموش نکنید که بالا تنه‌ی قوی به تکیه‌گاه مناسب نیاز دارد. عدم تناسب و توازن میان قسمت‌های بالا و پایین بدن، بر ستون فقرات فشار زیادی وارد می‌آورد. بنابراین، در تمرینات خود، جایی برای ورزش شکم و قسمت تحتانی کمر در نظر بگیرید. این حرکات موجب تقویت عضلات، هنگام صعود از صخره‌های پرتگاه می‌شود، خصوصاً مواقعی که باید نیروی زیادی صرف ثابت نگه‌داشتن پا کنید یا زمانی که پا در رفته و می‌خواهید آن را بالا کشیده و در جایگاه محکمی قرار دهید.

برای تقویت عضلات شکم، دو نوع ورزش وجود دارد. برای انجام نوع اول، به پشت دراز بکشید و ساق‌ها را خم کنید.

سپس بالاتنه را بلند کرده و سر را به زانوها برسانید. برای انجام نوع دوم، از میله‌ای آویزان شوید و پاها را در حالی که خم کرده‌اید، کمی بالا بیاورید. سپس آنها را تا سینه بالا آورید. برای تقویت عضلات بخش تحتانی کمر، روی شکم دراز بکشید.

دست‌ها را پشت سر حلقه کنید و پشت را به سمت بالا خم کنید. در انجام این حرکت باید دقت فراوانی مبذول کنید.

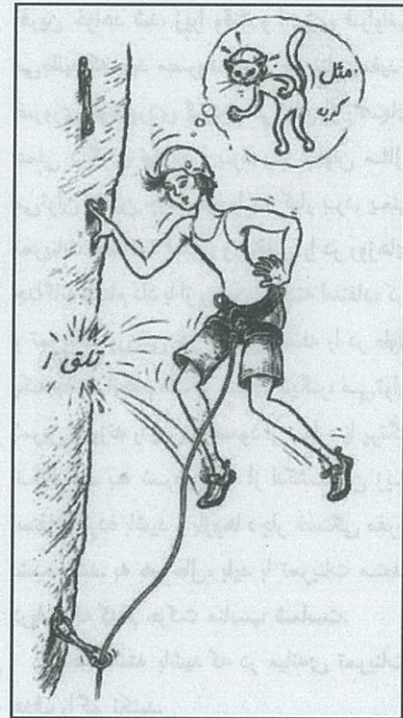
* تذکر

کوهنوردی فنی می‌تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این مقاله ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره‌گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعودهای فنی را دارند. نگارنده و مجله‌ی کوه هیچ‌گونه مسئولیتی درباره‌ی حوادث ناشی احتمالی برای افرادی را که از این توصیه‌ها استفاده نکرده‌اند چه مبتدی چه کهنه‌کار به عهده نمی‌گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه‌ها و تصاویر این مطالب بر عهده‌ی خواننده است. معرفی ابزار و لوازم فنی، تنها جهت آشنایی خواننده با آن‌ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی‌باشد.

* سقوط‌گره‌های

خود با سنگ را ببینید و بسنجید و حتی در هنگام نزدیک شدن به سنگ به خود با آن ضربه بزنید تا تمام بدنتان به سطح سنگ برخورد ننماید. یک راه خوب تمرین سقوط بر روی مسیره‌های مطمئن و با حمایت از بالا است. در این حالت می‌توانید کم‌کم روش‌های مناسب را تجربه کنید و بعد آن را در مسیره‌های سر طناب پیاده کنید.

از آخرین حمایت میانی خود دو متر بالاتر هستید. گیره‌ها کوچک و مسیر مشکل است به دنبال گیره‌ی خوبی می‌گردید عضلاتتان تحت فشار است با میانی بعدی هم یک متر فاصله دارید. کم‌کم پاهایتان به لرزه می‌افتد سعی در نگاه داشتن خود دارید که ناگهان سقوط می‌کنید...



مانند یک گربه سقوط کنید! اما همیشه به یاد داشته باشید بهتر است

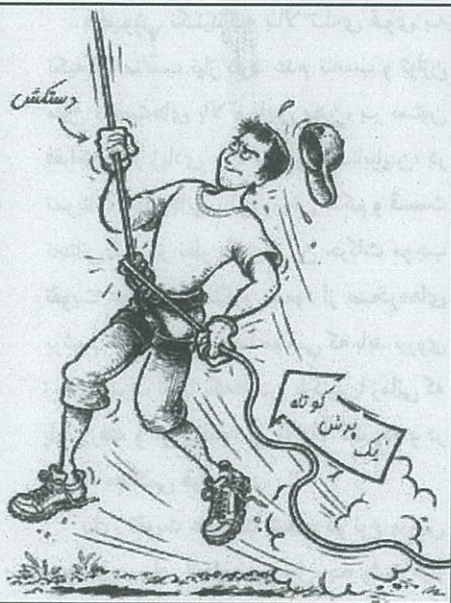
* وظیفه‌ی حمایت‌چی یک حمایت‌چی خوب می‌تواند در کاستن ضربه‌ی حاصل از سقوط، نقش مؤثری داشته باشد. در

هیچ سنگنوردی از سقوط در مسیر خوشش نمی‌آید ولی سقوط واقعی

انکارناپذیر است و بهتر است همانگونه که راه بهتر صعود کردن را فرا می‌گیریم بیاموزیم چگونه باید مطمئن سقوط کرد!! مهمترین نکته در سقوط، با چشم باز سقوط کردن است. همچنین باید سعی کرد بدن را به سمت عقب داد تا سقوط حالت دورانی به خود بگیرد.

حتماً گربه‌ها را دیده‌اید که چگونه از هر طرف که بیفتند باز با پا به پایین می‌آیند یک سنگنورد خوب هم در هر سقوطی باید بتواند موقعیت مناسب را به بدن خود بدهد.

گرفتن حالت دورانی این امکان را به شما می‌دهد که نقطه‌ی اصابت



صعودهای ورزشی که اکثر حمایت‌ها از روی زمین انجام می‌شود حمایت‌چی با داشتن میدان کافی برای عکس‌العمل می‌تواند در لحظه‌ی سقوط با یک پرش کوتاه حمایت را به صورت کاملاً پویا (دینامیک) اجرا کند. پوشیدن دستکش چرمی در هنگام حمایت و توجه به عوارض دور بر منطقه‌ی حمایت، دو نکته‌ای به شمار می‌آید که می‌تواند کار حمایت‌چی را راحت‌تر و بی‌خطرتر نماید.

* حمل کوله

در حال صعود یک مسیر دیواره‌ای بلند به صورت طبیعی (Free)

خوردن طنابها در یک دیگر می‌تواند باعث تلف شدن وقت و زمان بسیار زیادی شود. بنابراین هر طناب را جداگانه حلقه کنید.

* * * * *

تا زمانیکه کوله پشتی را در کارگاه به نقطه‌ی مطمئن متصل نموده‌اید حمایت آن را باز نکنید. بعضی از مسیرها دارای شکافهایی هستند که ممکن است کوله‌پشتی به آن‌ها گیر کند. مسیر بالاکشی را به درستی انتخاب کنید.



* دیواره‌نوردی و هوای بد

گرفتار شدن در یک هوای بارانی و بد در حین صعود برای هر سنگنوردی امری است غیرقابل اجتناب. این امر بخصوص در اوایل پاییز و بهار بیشتر روی می‌دهد. در چنین مواقعی چاره چیست؟ طبیعتاً به همراه داشتن پوشاک ضدآب و مناسب می‌تواند تا حد زیادی در حفظ وضعیت و روحیه شما کمک نماید. پس در زمان چیدن کوله پشتی خود آن را از قلم نیناندازد.

* نترسید و عصبی نشوید

مطمئن باشید هر طوفانی بالاخره فروکش خواهد نمود. پس خونسردی خود را از دست ندهید. اگر همراه

شما احساس اضطراب می‌کند سعی کنید با رفتارتان آرامش را به او القا کنید.

* موقعیت‌های پیش رو را به خوبی بسنجید

هستید. مسیر مشکل‌تر از آن است که بتوان با کوله پشتی صعود، آن را صعود نمود. از طرفی تمامی لوازم (غذا - آب - لباس اضافی و...) باید به بالا حمل شود.



ساده‌ترین کار، بستن کوله به طناب رابط و بالا کشیدن آن با دست است. اما این کار به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. زیرا توان ارزشمند دستان شما در این کار به سرعت مصرف شده (مجسم کنید مسیر ۱۲ طول ۵۰ متری باشد).

استفاده از روش‌های بالاکشی در این حالت راه کار مناسبی است. در صورت به همراه داشتن دو T-bloc می‌توان بدون استفاده و صرف نیروی زیاد به راحتی کوله‌پشتی را به بالا کشید.

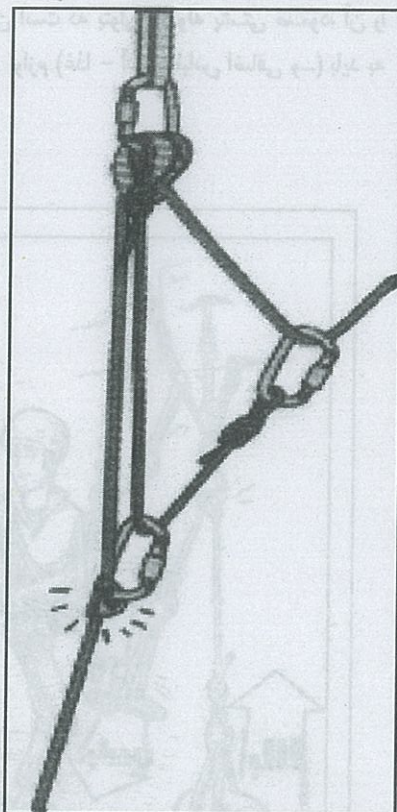
به شکل پایین توجه کنید. T-bloc بالایی نقش قفل‌کننده‌ی اصلی و t-bloc پایین که یک تسمه به کارابین آن متصل شده برای وارد آوردن فشار کار می‌کنند.

نکات زیر را به یاد داشته باشید:

نقطه‌ی اتصال کوله پشتی به کارابین باید کاملاً محکم و مطمئن باشد و می‌توانید از تسمه‌های اضافی برای این کار استفاده کنید (بندهای بالایی اکثر کوله پشتی‌ها چندان مقاوم نیستند).

طناب رابط حتماً باید در کارگاه به خوبی جمع شود. در صعودهای بلند، گره

- کارگاه متصل می‌کنیم.
- ۳- در پایین طناب (کمی کمتر از طول طنابچه‌ی انفرادی) را متصل می‌کنیم و طناب انفرادی را از داخل کارابین متصل به آن می‌گذرانیم.
- ۴- یک کارابین به سر دیگر طناب انفرادی متصل می‌کنیم.
- ۵- طنابی را که باید بکشیم از کارابین عبور می‌دهیم.



عاقلانه تصمیم بگیرید. همواره فرود بهترین چاره نیست. بنا به موقعیت خودتان بر روی دیواره تصمیم به ادامه‌ی راه یا برگشت بگیرید. صعود یک طول طناب تا بالا بسیار بهتر از ۹ طول فرود است. اگر شرایط دیواره اجازه داد می‌توانید به دنبال یک سرپناه بگردید. تا از شدت طوفان کاسته شود.

اگر تصمیم به ادامه‌ی صعود گرفتید اصراری بر صعود طبیعی (Free) نداشته باشید. سنگهای خیس مکان مناسبی برای صعود طبیعی نمی‌باشند.

هر میانی را به خوبی کار بگذارید و حتماً آن را به خوبی آزمایش کنید. (احتمال سقوط در این شرایط چندبرابر می‌شود).

اگر تسمه‌ی بلند به همراه دارید می‌توانید به صورت رکاب از آن استفاده کنید و به صورت مصنوعی مسیر را ادامه دهید. نفر دوم نیز می‌تواند با استفاده از دو طنابچه‌ی پروسیک (صعود میمونی) به سرعت خود را به کارگاه برساند. بنابراین داشتن یکسری لوازم برای این کار برای هر صعودکننده‌ای توصیه می‌شود. دو طنابچه و یک تسمه وزن زیادی ندارد اما می‌تواند بسیار چاره‌ساز باشد. در صورت تصمیم برای فرود، تمام نکات ایمنی را چک کنید. به خصوص وضعیت کارگاه‌های مسیر را حتی اگر لازم دیدید آن را با اضافه نمودن ابزار تقویت کنید. هیچ ابزاری گران‌بهرتر از جان شما و هم طنابتان نیست.

* سریع ولی ایمن حرکت کنید

هرگز ایمنی را فدای سرعت نکنید. نبستن پیچ دهانه یک کارابین، چک نکردن یک گره اشتباه در انداختن طناب در وسیله‌ی حمایت، بد کار گذاشتن حمایت میانی و... همه و همه می‌تواند به حادثه‌ای تبدیل شود که بسیار ناگوار است.

* بالاکشی

هم طناب شما قادر به صعود نیست یا در یک تله یخچالی گیر کرده است و باید بالا کشیده شود. چه باید کرد؟ بالاکشی نفر از روی دیواره یا یخچال برای یک نفر کار ساده‌ای نیست. با توجه به بحرانی بودن این امر باید کارهای انجام داده شده سریع و با اطمینان باشد.

روشی که در شکل روبرو مشاهده می‌کنید در عین سادگی بسیار کارا می‌باشد. لازم به تذکر است به جای ابزارهایی که در تصویر مشاهده می‌کنید می‌توان از یومار و یا طنابچه پروسیک استفاده نمود.

در این روش ما به دو ابزار چفت شونده (یومار - T-bloc - Ropman) و یک طنابچه انفرادی و سه کارابین نیاز داریم. مراحل کار به شرح زیر است:

۱- وزن نفر را بر روی ابزار چفت شونده بالایی منتقل می‌کنیم.

۲- دو سر طنابچه‌ی انفرادی را گره هشت می‌زنیم و یک سر آن را به

نکته: کارگاهی که قصد انجام بالاکشی نفر را بر روی آن داریم باید کاملاً محکم و با اطمینان باشد.

* ابزار و استاندارد

از آنجایی که کیفیت لوازم در کوهنوردی ارتباط مستقیم با جان صعود کننده دارد استاندارد بودن این لوازم امری است اجتناب‌ناپذیر. خوشبختانه امروزه تمامی لوازم دارای دفترچه‌ی راهنما و مشخصات هستند و می‌توان با خواندن آن دفترچه از نحوه‌ی کاربری و نوع استفاده‌ی وسیله، آگاهی پیدا نمود.

طناب‌های کوهنوردی نیز از این قاعده مستثنی نیستند و برای مشخص شدن کاربرد آنها از علائم خاصی استفاده می‌شود.

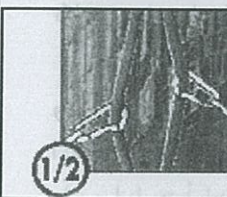
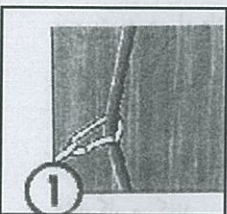
* تک طناب یا Singl Rope

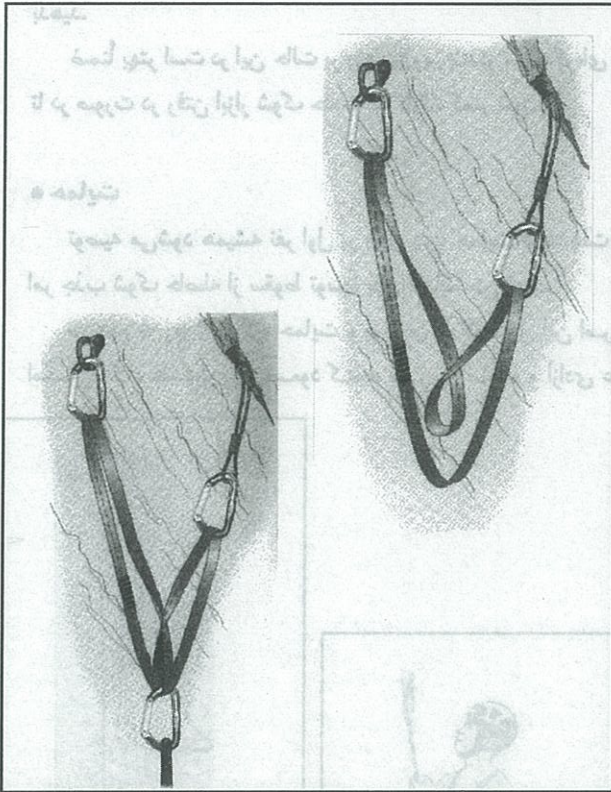
این رده طنابها به صورت تک رشته توانایی مهار سقوط را دارا می‌باشند و برای صعودهای سر طناب از آن استفاده می‌شود. قطرهای (۱۱-۱۰/۵، ۱۰/۲-۹/۸)

* نیم طناب یا طناب دوبله

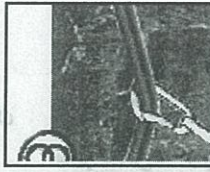
Doubl Rope

از این طنابها به صورت دو رشته برای





صعودهای دوطنابه استفاده می‌شود و هر رشته را می‌توان در یک کارابین انداخت.

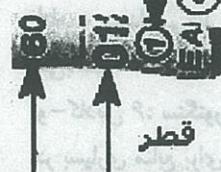


Twist Rope

این طناب برای صعود باید حتماً هر دو رشته را داخل یک کارابین انداخت.

- کاربرد طناب

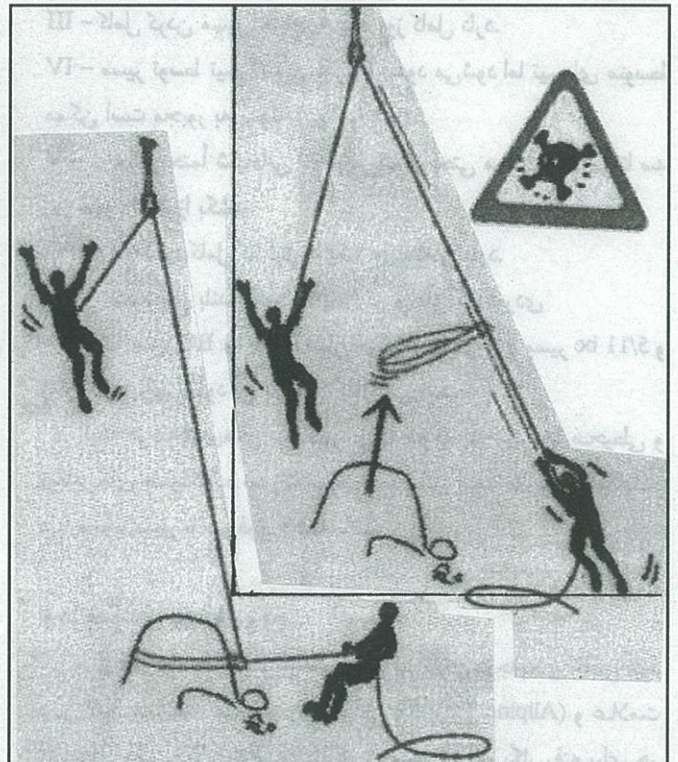
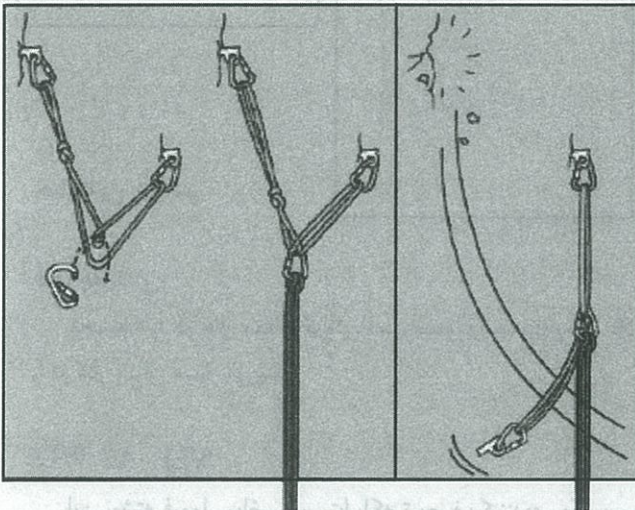
- 1 تگ طناب
- 1/2 نیم طناب
- 3/4 زوج طناب
- C غار - دره
- 0 راهپیمایی



* کارگاه

کارگاه‌های طبیعی با استفاده از عوارض طبیعی بر روی سنگ برپا می‌شوند. نکته بسیار مهم در برپایی کارگاه طبیعی در نظر گرفتن جهت سقوط است زیرا ممکن است ضربه از زاویه‌ای به کارگاه وارد شود که کارگاه در برود!!!

می‌گردد.
الف - کارگاه مصنوعی سه میخ یا ابزار



ب - کارگاه مصنوعی سه میخ یا ابزار که زاویه‌ای که کارگاه با هم می‌سازند باید زیر ۶۰ درجه باشد.
هر کارگاهی حداقل باید دارای دو نقطه باشد تا در صورت در رفتن و یا شکستن یکی از نقطه‌ها کل حمایت از بین نرود. هنگامی که از دو ابزار برای ایجاد کارگاه استفاده می‌کنید حتماً تسمه‌ی اتصال آن دو را یکبار پیچ

* کارگاه مصنوعی کارگاهی است که با قرار گرفتن میخ و یا ابزار در شکاف سنگ ایجاد

درباره مسیر صعود آینده‌اش راهنمایی نماید. و حتی به عنوان زبان مشترک بین کوهنوردانی از ملیت‌های مختلف مورد استفاده قرار گیرد. ضمناً آشنایی با این روش‌ها می‌تواند کوهنوردان را از طی کردن مسیرهای تکراری و افتادن در حلقه‌های تکرار باز دارد.

نظام درجه بندی مرسوم سنگنوردی در ایران نظام یوسه میتی Yosemite می‌باشد. این نظام دارای شش کلاس می‌باشد. سایر کلاس‌ها عبارتند از:

الف - کلاس ۱: راهپیمایی در مسیرهای ساده

ب - کلاس ۲: دامنه پیمایی

ج - کلاس ۳: کوه پیمایی

د - کلاس ۴: کوه نوردی جدی ممکن است در بعضی جاها نیاز به حمایت باشد.

ه - کلاس ۵: سنگنوردی طبیعی که خود از ۵/۱ شروع می‌شود و تا ۵/۱۵ ادامه پیدا می‌کند و از ۵/۱۰ به بعد دارای زیرمجموعه‌های a, b, c, d می‌باشد.

و - کلاس ۶: سنگنوردی مصنوعی A0-A5

در بسیاری منابع برای مشخص نمودن چگونگی انجام صعودهای فنی * از ترکیب روش بالا با روش زمانی استفاده می‌کنند.

روش زمانی

I - مسیر در چند ساعت صعود می‌شود.

II - مسیر در یک نیمه روز تمام می‌شود.

III - کامل کردن مسیر احتیاج به یک روز کامل دارد.

IV - مسیر توسط تیمی سریع یکروزه صعود می‌شود اما تیم‌های متوسط ممکن است مجبور به بیتوته (بیواک) شوند.

V - در مسیر حتماً شبمانی انجام می‌شود و حتی ممکن است دو تا سه روز صعود به درازا بکشد.

VI - یک صعود کامل که نیاز به یک هفته زمان دارد.

VII - صعودهای بلند (expedition) در مناطق کوهنوردی

فرضاً مسیر 5/11 BC III نشان می‌دهد سختی این مسیر 5/11 bc و زمان لازم برای صعود آن یک روز کامل می‌باشد.

البته درجه‌بندی‌های سنگنوردی با توجه به شرایط محیطی و توانایی‌های صعودکننده صورت می‌گیرد و ممکن است نظر دو صعودکننده درباره یک مسیر با هم فرق داشته باشد.

* درجه بندی یخچال و یخ

مسیرهای یخچالی و آبشارهای یخی نیز دارای درجه‌بندی خاص خود می‌باشد. علامت مسیرهای یخچالی AI (Alpine Ice) و علامت آبشارهای یخی WI (Water Fall) می‌باشد. تعاریف بکار رفته برای هر دو رده یکسان است علامت AI برای یخ آلبین (برف یخ زده و محکم) و علامت WI برای آبشارهای یخی به کار می‌رود. این نکته لازم به تذکر

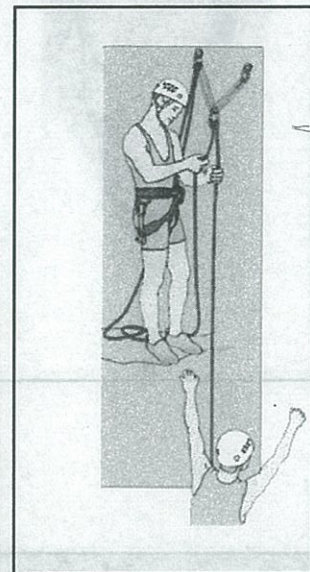
بدهید.

ضمناً بهتر است در این حالت بر روی بازوی بلندتر تسمه گره‌های بزنید تا در صورت در رفتن ابزار شوک حاصله به کارگاه کمتر شود.

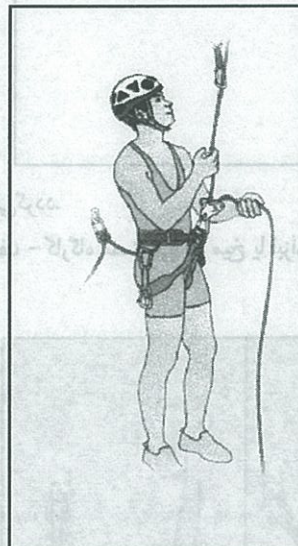
* حمایت

توصیه می‌شود همیشه نفر اول بر روی بدن حمایت شود. علت این امر جذب شوک حاصله از سقوط توسط بدن حمایت‌چی است.

نفر دوم به وسیله‌ی گره حمایت و بر روی کارگاه. دلیل این امر نیز امکان نگاه داشتن وزن صعودکننده بر روی کارگاه و آزادی عمل



حمایت‌چی می‌باشد.



* درجه بندی

مجسم کنید در حال مطالعه کروکی مسیر صعودی هستید و این علائم را در کنار عنوان مسیر می‌بینید:

5/11 A2 WI2

این نوشته فرمول ریاضی نیست! بلکه توصیف‌کننده‌ی یک مسیر یخچالی که احتیاج به کرامپون و کلنگ برای حفظ تعادل دارد و سخت‌ترین بخش سنگنوردی طبیعی آن با درجه ۵/۱۱ در نظام یوسه میتی است که می‌توان به صورت مصنوعی A2 نیز آنرا صعود نمود!! برای مشخص شدن سختی مسیرها و فعالیت انجام شده از مدت‌ها پیش تاکنون نظام‌های درجه بندی برای توصیف سختی و روشن نمودن شمای صعود پایه‌گذاری و مورد استفاده قرار گرفته‌اند. آشنایی با این نظام‌ها می‌تواند کوهنورد را که در جستجوی اطلاعاتی

*** مسیرهای مرکب (Mix)**

درجه بندی مسیرهای میکس کار چندان ساده‌ای نیست. معمولاً این مسیرها را با توجه به فشاری که به صعود کننده وارد می‌شود به صورت معادل سختی درجه بندی یوسه میتی درجه بندی می‌نمایند.

M1 همانند مسیر ۵/۵

M2 همانند مسیر ۵/۶

M3 همانند مسیر ۵/۷

M4 همانند مسیر ۵/۸

M5 همانند مسیر ۵/۹

M6 همانند مسیر ۵/۱۰

M7 همانند مسیر ۵/۱۱ بدون دو تیر یخ و کرامپون صعود امکان پذیر نیست. ممکن است بخشهایی از مسیر منفی باشد.

M8 همانند مسیر ۵/۱۲ مسیر تکه‌های یخ معلق و یا تک حرکت‌های معلق دارد.

M9 همانند مسیر ۵/۱۳ کلاهای مختلف یخی یا سنگی در مسیر و حرکات معلق.

M10 همانند مسیر ۵/۱۴ مسیر کاملاً منفی و فوق‌العاده تکنیکی و شاق.

مجدداً تکرار می‌شود درجه‌بندی‌ها بنا به توان نفرات صورت می‌گیرد و نظر یک شخص الزاماً نمی‌تواند درجه‌ی دقیق و قطعی باشد.

* منظور از مسیرهای فنی، آن دسته از مسیرهایی هستند که صعود از آنها مستلزم آشنایی و استفاده از ابزار و لوازم فنی صعود (طناب صعود - ابزارهای حمایتی) صعود با حمایت (گردهای) و بکارگیری تکنیک‌ها و تاکتیک‌های کوهنوردی (Technical Climbing) دارا بودن فن دانش و توان سرطنابی (Art of Leading) برای عبور از معابری در کلاس ۵ یا بالاتر و یا AI3 به بالا است. معمولاً برای رسیدن به این مسیرها از معابر کلاس ۳ یا ۴ یا AI1 یا AI2 عبور می‌کنیم.

به همراه داشتن وسایلی همانند کلنگ - طناب انفرادی - کارابین - کرامپون قطب نما یا GPS در کوله پشتی در یک برنامه نمی‌تواند به عنوان ملاکی برای فنی بودن آن به شمار بیاید. این ابزار جزو لوازم بقا در کوهستان هستند.

عکس‌های زیبای شما می‌تواند

زینت بخش جلد مجله باشد

است کیفیت آبشارهای یخی و حتی یخچال‌ها می‌تواند در هر فصل با فصل قبل متفاوت باشد.

AI1 یا WI1

مسیر ساده با شیب تا ۵۰. فقط احتیاج به کرامپون می‌باشد. ممکن است نیاز به یک کلنگ و یا حمایت برای مبتدی‌ها باشد.

AI2 یا WI2

با یک تیر یخ صعود می‌شود. شیب بین ۵۰ تا ۶۰. از نیش‌های جلوی کرامپون استفاده می‌شود.

AI3 یا WI3

نیاز به دو تیر یخ است. شیب ۶۰ تا ۷۰ مسیر صاف و مسطح با امکان مانور احتیاج به مهارت‌های صعود با نیش‌های جلو. نصب حمایت به راحتی و در موقعیت‌های خوب صورت می‌گیرد. صعود حتماً باید با حمایت و ایجاد کارگاه باشد. نقاط استراحت بعد از هر بخش کمی دشوار وجود دارد.

AI4 یا WI4

مسیر دارای بخش‌های کمابیش عمودی است. مکان‌های حمایت مناسبی در آن پیدا می‌شود. کیفیت یخ خوب و اطمینان بخش است و می‌توان حمایت‌های خوب در آن نصب نمود. شیب تا ۸۰ درجه.

AI5 یا WI5

مسیر بلند صاف و ستونی مسیر مشکل با امکان استراحت کم. نصب حمایت‌ها مستلزم صرف نیرو و مشکل است. یخ حالت‌های مختلف به خود می‌گیرد. طی صعود ممکن است در بخش‌هایی امکان نصب میانی نباشد. مکان حمایتی ممکن است نامناسب یا معلق باشد. شیب ۹۰ درجه

AI6 یا WI6

مسیر شاق بر روی یخ نازک و بخش‌های عمودی طولانی یا قسمتهای کلاهیکی و منفی. مکان استراحت به ندرت پیدا می‌شود. یخ ممکن است در حالت و فرم خوبی نباشد و معمولاً شکننده است نصب حمایت بسیار مشکل است. نیاز به صعود و توانایی روحی و جسمی بالایی است. حمایت به صورت معلق است. شیب بیشتر از ۹۰ درجه.

AI7 یا WI7

یخ نازک شکننده طولانی منفی کلاهیکی است. ستونهای معلق و متعدد یخ در مسیر قرار دارد. نصب حمایت نیاز به تجربه و توانایی بسیار بالایی دارد. مکان‌های حمایتی معلق است. شیب مسیر ۹۰++ فقط تعداد انگشت‌شماری از کوهنوردان توانایی صعود چنین مسیری را دارند.

فروشگاه

لوازم

کوهنوردی

اورست

مرکز پخش:

کتاب - نقشه - پوستر CD و فیلم

عرضه کننده کفشهای:

TECNICA

ASOLO

SCARPA

SALOMON

برای اولین بار در ایران

* تخفیف ویژه برای گروه‌ها.

* سازمانها، ادارات و غیره...*

CD توجال برای فروش موجود است

آدرس: تهران - تجریش -

روبهروی

بیمارستان شهدا - پاساژ البرز

راهروی سوم - شماره ۱۲۵

تلفن: ۲۷۳۵۶۷۳ زیرکی

کوهستان خالی از خطر نیست

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

مژده

به

کوهنوردان

اولین نمایشگاه

تخصصی کوهنوردی

در استان یزد

- به مناسبت سال بین‌المللی

کوهها و هفتهی تربیت بدنی

- با حضور شرکتهای تولیدی ابزار

کوهنوردی و گروههای کوهنوردی

- زمان ۲۶ مهر ماه لغایت ۲ آبان

- مکان پارک هفتم تیر یزد

هیئت کوهنوردی

استان یزد

صعود افتخار آمیز

آقای عباس سیدی نیا

به قله ۵۶۳۳ متری البروس روسیه

را تبریک می‌گوییم

هیئت کوهنوردی بم

درگذشت دلآور مرد کوهستان و
پیشکسوت کوهنوردی زنده یاد
هادی رجایی فرید را که در اثر
ساخته اتومبیل پس از عزیمت از
ماراتن دماوند جان به جهان آفرین
تسلیم نمود.

به خانواده محترم و جامعه
کوهنوردی استان و تمامی هم‌نوردان
داغدارش تسلیت عرض می‌نماییم.

هیئت کوهنوردی

استان کرمانشاه

بهر روز ایزدی

برای شما خوانده‌ایم

علی پارسایی

ali@parsaei.com



File Edit View Help

I N T E R N E T

/index.html

گنجینه‌ای از آرشیو گزارشهای شماره‌های قبلی این مجله وجود دارد.

* دیواره‌نوردی

در کشور همسایه ما پاکستان علاوه بر کوه‌های بالای هشت هزار متر، دیواره‌های بسیار زیبایی وجود دارد که کوهنوردان فراوانی را از سراسر دنیا به سوی خود می‌کشاند.

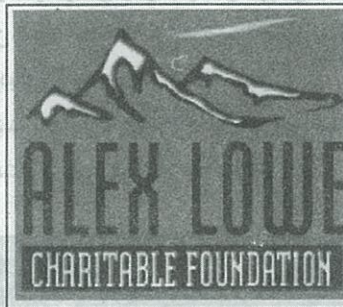
دیواره‌هایی با ارتفاع بیش از هزار متر که ارتفاع قله‌ی بسیاری از آنها از ۶۰۰۰ متر کمتر است و صعود به آنها نیازی به اخذ و پرداخت هزینه‌ی صعود ندارد.

فعالیت‌های انجام گرفته بر روی این



جمع‌آوری کمک برای فرزندانش ایجاد نموده‌اند شمه‌ای از صعودها و فعالیت‌های وی را گردآوری کرده‌اند.

در صفحه‌ی اصلی این سایت، نقل قولی از کدخدای یک دهکده در پاکستان ذکر شده است: کوهنوردان غربی بسیاری بدون توقف از روستای من گذشتند اما او ایستاد و از من اجازه گرفت تا به داخل بیاید و با فرهنگ ما آشنا شود. خداوند او و فرزندانش را در پناه خود حفظ کند و در منزل من همواره به روی او باز است...



www.alexlowe.org

* مجله High

در بین کوهنوردان ایرانی نامی آشنا است.

در آدرس

MOUNTAIN
S P O R T S

http://www.planetfear.com/climbing

/highmountainmag/mountaininfo

* کروکی و نقشه

وجود اطلاعات دقیق از مسیرهای دیواره‌ای و سنگنوردی می‌تواند باعث رونق هر چه بیشتر سنگنوردی بشود. در نظر بگیرید قصد صعود مسیر لهستانیهای 48 را در دیواره‌ی علم کوه دارید. برای پیدا کردن اطلاعات و گزارش برنامه‌ی صعود آن، باید به کجا رجوع کرد؟

سایت <http://www.supertopo.com> می‌تواند به عنوان سرمشق بسیار جالبی برای علاقه‌مندان به در اختیار گذاشتن اطلاعات قرار بگیرد. در این سایت ده‌ها کروکی و اطلاعات ریز مسیرهای معروف سنگنوردی آمریکا درج شده است. به عنوان مثال گزارش کامل کروکی و ابزاری که برای صعود مسیر Nose ال کاپیتان مورد نیاز است در این آدرس وجود دارد. زمان و دقتی که گردآورنده‌ی این اطلاعات صرف نموده به راستی قابل تحسین است.

<http://www.supertopo.com/rockclimbing/route.html?r=ybelnose>

* یادبود یک اسطوره

کوهنورد فقید آلکس لوهه نه تنها به خاطر قابلیت‌های جسمانی و توانایی‌هایش در بین کوهنوردان دنیا معروف بود بلکه برخورد و منش رفتاری، از وی یک الگوی تمام عیار ساخته بود. دوستان در سائیتی که به یادبودش در اینترنت و به هدف گرامی‌داشت و همچنین

دیواره‌ها بسیار جالب و نشان از رشد فرهنگ BigWall Climbing در مناطق بلند دارد.

گزارش صعود Great Trango Tower می‌تواند برای بسیاری از سنگنوردان ایرانی سرمشق خوبی باشد.

یک دیواره‌ی ۱۴۰۰ متری شمالی که به روش کپسوله صعود شد و در آخرین مرحله دیواره‌نوردان بیشتر از ۱۵ روز بر روی دیواره بسر بردند.

<http://www.bigwalls.net/climb/Grand.html>

* یک حرفه‌ای

آشنایی با چهره‌های معروف کوهنوردی و خواندن شرح حال می‌تواند الگوی مناسبی برای گرت‌برداری کوهنوردان کم‌تجربه باشد. سایت اینترنتی www.marksynnot.com نمونه جالبی از این‌گونه سایت‌ها است که خواننده با مجموعه‌ی فعالیت‌های این دیواره نورد معروف آشنا می‌شود.

* برنامه‌ تمرینی

در سنگنوردی ورزشی، وجود یک برنامه‌ی مدون و مشخص تمرینی برای پیشرفت، بسیار مهم است و می‌تواند سنگنورد مبتدی را به یک صعودکننده‌ی باتجربه تبدیل کند. در این آدرس می‌توانید مطالب جالبی را درباره‌ی آماده‌سازی بدن در سنگنوردی، ورزشی پیدا کنید.

http://www.planetfear.com/climbing/training/neilgresham/ng_fingerstrength.htm

و حتی مکاتبه با Neil Gresham از تجارب و برنامه‌های اختصاصی وی (البته با شرایط مشخص) بهره‌مند شوید.

* ویژه نامه‌ی سنگنوردی

مجله‌ی Climbing در سایت خود ویژه نامه‌ی درباره‌ی روش‌های مختلف سنگنوردی و تمرینات آن منتشر نموده است.

<http://www.climbing.com/Pages>

[/rockcraft/rockcraft00.html](http://rockcraft/rockcraft00.html)

* از بالای اورست

دوست دارید ببینید از فراز قله‌ی اورست چه منظره‌ای دیده می‌شود؟ سری به آدرس

<http://antwrp.gsfc.nasa.gov/apod/ap020723.html>

بزنید. در این آدرس پانورامای ۳۶۰ درجه‌ای از فراز قله‌ی اورست وجود دارد. این عکس توسط Roddy Mackenzie در سال ۱۹۸۹ برداشته شده است.

* انتهای مسیر شمالی اورست

در تمام گزارشهایی که از جبهه‌ی شمالی اورست نوشته شده بارها و بارها اصطلاح Step یک و دو و سه آورده شده که منظور آن سه بخش سنگی هستند که در آخرین مرحله‌ی صعود قله از جبهه‌ی شمالی باید از آن‌ها عبور نمود. در آدرس <http://www.sbg.ac.at/mat/staff/revers/mallory104.html>

تصاویر بسیار واضح و جالبی از این سه قسمت معروف و تاریخی وجود دارد. کوهنوردان چینی اولین کسانی بودند که از این بخش صعود نمودند و نردبانی را به صورت ثابت بر روی آن نصب نمودند. نردبانی که تمام فاتحین جبهه‌ی شمالی به استثنای یک نفر از آن بالا رفته‌اند.



* نکات تمرینی - تغذیه‌ای

برای اینکه در صعود موفق باشیم چه مواردی را باید رعایت کنیم. موارد مناسب تغذیه‌ای چیست؟

در سنگنوردی چه عضلاتی بیشتر کار می‌کند؟ فرایند مصرف انرژی چگونه است؟ در

تمرینات خانگی و سالی چگونه کار کنیم؟ این پرسش‌ها برای بسیاری از سنگنوردان ما مطرح می‌شود.

شاید سایت www.indoorclimbing.com بتواند به عنوان مرجع مناسبی در این باره مورد استفاده قرار گیرد.

* کمی مطالعه بیشتر

سری به آدرس

www.climbingonline.com/links.asp

بزنید. مطمئناً دیدن بیشتر از ۲۰۰ لینک و آدرس کوهنوردی برای شما خالی از فایده نخواهد بود.

* بلندترین قله اروپا

قله‌ی البروس با ارتفاع ۵۶۴۲ بلندترین قله اروپا محسوب می‌شود. در آدرس www.elbrus.org تمامی اطلاعاتی که یک کوهنورد برای صعود احتیاج دارد آورده شده است.

نقشه‌های مختلف از توپوگرافی تا Gps اطلاعات مربوط به وضعیت جوی قیمت بالابرها و بسیاری اطلاعات مفید دیگر. تصور کنید اگر چنین سایتی درباره دماوند نیز وجود داشت تا چه حد به آشنایی کوهنوردان خارجی با کوه‌های ایران کمک می‌کرد!

درگذشت دلاور مرد کوهستان و پیشکشوت کوهنوردی شادروان ناصر خوشه‌چین را به خانواده محترم و جامعه کوهنوردی شهرستان اراک خصوصاً هموردان داغدارش تسلیت عرض می‌نمایم.

هیئت کوهنوردی

استان کرمانشاه

پهروز ایزدی

دُلومیتها DOLOMITES

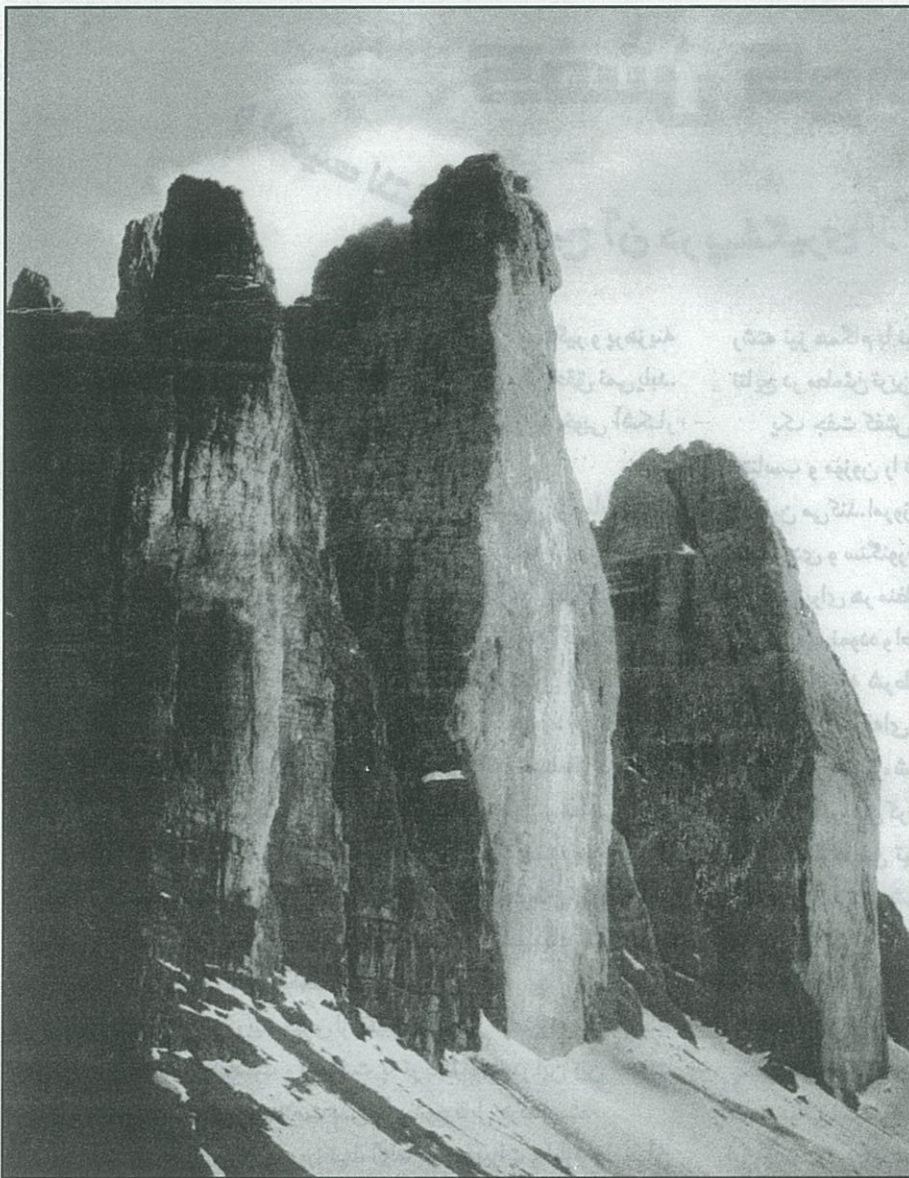
آلپهای ایتالیا

محمد خاکبیز

در پایان ناگفته نماند که آلپهای ایتالیا مانند آلپهای کشورهای فرانسه - سوئیس - آلمان - اطریش دارای جذابیت فراوان بوده و به نوبه‌ی خود از جاذبه‌ی به‌سزایی برخوردار است. به‌طور مثال: قلعه‌ی ماترهورن که کوهنوردان کشورمان آن را در کشور سوئیس می‌شناسند جبهه‌ی جنوبی آن در کشور ایتالیا قرار داشته و به نام «چرونیو» نامیده می‌شود. صعود به قلعه‌ی آن از کشور ایتالیا سهل‌تر از جبهه‌ی سوئیس است. Δ

در فصل تابستان هنگام غروب، نور نارنجی رنگ خورشید با تابش در عمق ابرها و وجود ستونهای غول پیکر سنگی در دل آسمان آبی دست به دست هم داده یکی از زیباترین جلوه‌های طبیعت را به وجود می‌آورند. دیدن این منظره‌ی بدیع هر گردشگری را که از این منطقه گذر کند بی‌اختیار متوقف کرده و مدتی را برای تماشای آن می‌گذراند بر خلاف آنچه که در تصویر مشاهده می‌شود تعداد ستونهای سنگی آن پنج عدد است. و در جبهه‌ی

شمالی بلندترین ستونها با ارتفاع ۵۳۳ متر کاملاً صاف مانند دیوارهای که با سیمان ساخته شده باشد وجود دارد در ۵۰ سال اخیر کوهنوردان با تجربه در زمستان و تابستان با آن دست و پنجه نرم کرده تا بتوانند شش مسیر روی آن باز کنند، بعضی از این مسیرها با چند ساعت وقت صعود شده و بعضی دیگر پس از ۱۷ روز تلاش سرانجام مغلوب اراده‌ی کوهنوردان گردیده است. در طول زمان در تیغه‌های مختلف آن بیش از یک‌هزار میخ و در بعضی قسمتهای دیگر کابل‌های آهنی برای صعود به کار گرفته شده است. بر خلاف تمام مشکلاتی که در صعودهای درجه ۶ که در بالا ذکر شد مسیر صعود بدون بهره‌گیری از رول کوبی برای کوهنوردان معمولی که در جبهه‌ی جنوبی صعود می‌کنند وجود دارد. در صورتی که کوهنوردان و علاقه‌مندان به طبیعت گذرشان به شهرهای میلانو و یا تورینو در شمال ایتالیا افتاد با صرف وقت کم می‌توانند به منطقه‌ی دلومیتها سفر کرده و روز لذت‌بخشی را در آن محل به سر برده و در صورت امکان صعودی را هم انجام دهند. در فصول مختلف سال دهها و صدها کوهنورد از کشورهای اروپایی و آمریکایی صرفاً برای صعود از دیوارهای سنگی دلومیتها بار سفر بسته و در این مکان به کوهنوردی پرداخته و با استفاده از وجود راهنماهای باتجربه با نرخ ثابتی که مورد تأیید کلوب آلپن ایتالیا می‌باشد برنامه‌ی خود را به پایان می‌رسانند.



معرفی همکار جدید

از این شماره دوست عزیزى به جمع ما پیوست که تخصص ایشان طب ورزشى است رشته‌ای که در ایران شاید تعداد کارشناسان آن به اندازه انگشتان یک دست نیست. حضور ایشان را در جمع خود به فال نیک می‌گیریم و از این شماره از نظرسرات و مطالب علمی ایشان بهره خواهیم برد. در ضمن مرزدهای

برای خوانندگان مجله. اگر شما مشکلی در ارتباط با آسیب‌ها و مسایلی طب ورزشى دارید قلم و کاغذ بردارید و برای ما بنویسید و پاسخ آن را از آقای دکتر بگیریید.

در اولین قدم ایشان مطالب مهمی در رابطه با نحوه انتخاب کفش کوهنوردی به رشته تحریر درآورده‌اند که دانستن آن برای تمامی علاقه‌مندان لازم است. در زیر با برخی از مسئولیت‌های ایشان آشنا می‌شویم.

رئیس بخش طب ورزشى آکادمی المپیک ایران - مدرس بخش ورزشى و علوم تمرین فدراسیون فوتبال انگلستان - آسیستانت کلینکی بخش طب ورزشى بیمارستان سلطنتی لندن - مدیر وب سایت بخش طب ورزشى دانشگاه لندن - مسئول طب ورزشى کمیته پارالمپیک ایران

کفش کوه

و اهمیت انتخاب صحیح آن در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

دکتر بابک شادگان

رشته نیز همگام با نیازهای ورزشکاران تغییراتی ایجاد می‌گردد تا بهترین نتایج در مطمئن‌ترین شرایط به دست آیند.

یک جفت کفش مناسب، امکان اجرای تکنیک‌های ظریف و حرکات متناسب و موزون را فراهم نموده و همزمان سلامت پا و بدن کوهنورد را نیز تضمین می‌کند. امروزه با بهره‌گیری از تکنولوژی جدید، تهیه و تولید کفش‌های کوهنوردی و سنگنوردی از چنان طیف گسترده‌ای برخوردار است که هر کوهنورد برای هر منظور و مقصد و اجرای هر تکنیک، می‌تواند کفش مورد نظر خود را تهیه نموده و اطمینان یابد که جوابگوی نیازهای مورد نظر او خواهد بود و در این مرحله شرط اساسی، دقت خود کوهنورد است. اگر کوهنورد شرایط تخصصی یا حرفه‌ای خود را از لحاظ مسیر صعود، طول مسیر، آهکی، شنی یا سنگی بودن مسیر، شرایط اقلیمی، عوامل مؤثر خاکی و اجرای فنون لازمه در هر مسیر را بررسی کرده و در نظر داشته باشد، راحت‌تر می‌تواند کفش خود را با توجه به نیازهایش تهیه نماید. در ادامه‌ی این مقاله صرفاً به ویژگیهای کفش و مسائلی اشاره می‌شود که کوهنورد برای انتخاب کفش باید آنها را مد نظر قرار دهد.

ساختمان اصلی کفش کوه

هر کفش کوه از دو قسمت اصلی تشکیل شده که به یکدیگر دوخته و چسبیده و محکم و یکپارچه شده‌اند. اول تخت کفش که شامل تخت بیرونی و تخت میانی است و قسمت‌های ضربه گیر و محفظه‌های هوا را نیز در بر می‌گیرد. این قسمت می‌بایستی انعطاف و اصطکاک لازم را برای نوع فعالیت کوهنورد

بدون تردید درمان بسیاری از آسیب‌های ورزشی، دشوار، وقت‌گیر و پرهزینه است و در بسیاری از موارد برگشت به سلامت کامل نیز کاملاً تحقق نمی‌یابد. این واقعیت، اهمیت پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی را به خوبی آشکار می‌سازد.

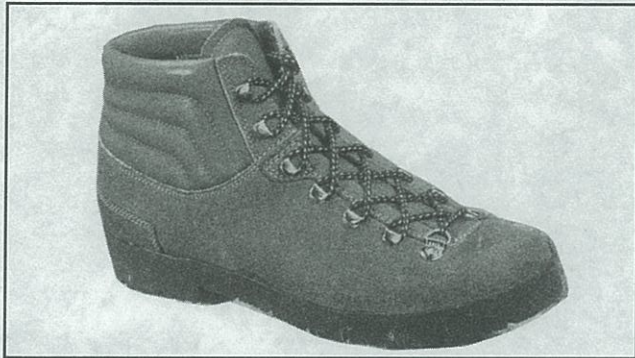
در ورزش کوهنوردی شایع‌ترین آسیب‌های ورزشی، صدمات اندام تحتانی و ناحیه‌ی کمر هستند. مفاصل زانو و مچ پا در اندام تحتانی بسیار حساس و آسیب‌پذیر هستند و نیاز به توجه خاص دارند. ماهیت ورزش کوهنوردی، وارد آمدن نیروهای مختلف در جهات و بردارهای گوناگون در زوایای متغیر مفاصل بدن از اندام تحتانی به بالا است. کنترل نیروهایی که بدین شکل در طی راه پیمایی و کوهنوردی به اندام‌های بدن وارد می‌شوند نیاز به درک صحیحی از بیومکانیک بدن دارد و البته طرح این مسئله از حوصله‌ی این بحث خارج است. در اینجا صرفاً به این مسئله ابتدایی و اساسی اشاره می‌کنم که در هر شکل و صورت محل ورود نیروهای ذکر شده به بدن از ناحیه‌ی پا است. بنابراین نحوه‌ی ورود، کنترل و انتقال بردارهای نیرو از پا به مناطق بالاتر، اهمیت بسیار زیادی در بروز احتمالی آسیب‌های گوناگون ورزشی در مناطق دیگر بدن خواهد داشت.

نتیجه کلی آنکه برای پیشگیری از آسیب‌های ورزش کوهنوردی می‌بایست در وهله‌ی نخست به سلامت و بهداشت پا توجه نمود و در این بین اهمیت کفش مناسب و تأثیر آن بر سلامت بدن به وضوح قابل درک است. با تکنیکی شدن روزافزون ورزشها، الزاماً در تجهیزات و لوازم خاص آن

کنترل می نماید. توجه نمائید کفش هر چه انعطاف پذیری بیشتری داشته باشد راه رفتن را آسان و راحت تر می کند ولی ممکن است در زمین های ناهموار ناحیه ی مفصلی مچ را چندان حمایت نکرده و موجبات آسیب دیدگی آن را فراهم آورد و لذا لازم است که کوهنوردان همه ی این موارد را در انتخاب مورد نظر قرار دهند.

۷- تخت کفش: این قسمت قبلاً به تفصیل صحبت شده است.

۸- چرم کناره: این قسمت، نواحی دور تا دور بخش فوقانی کفش و بالای لبه ی خارجی تخت را پوشانیده و ضمن جلوگیری از سایش و فرسودگی بخش



فوقانی، از نفوذ آب بین تخت و بخش فوقانی جلوگیری می کند.

۹- پوزه ی کفش: محفظه ی است که انگشتان پا را در بر گرفته و از نظر استحکام می بایست به نحوی باشد که سلامت انگشتان را تضمین نماید.

۱۰ و ۱۱ - زبانه ی باد دم: غالب کفش های کوهنوردی این قسمت را دارند. بخشی است که لایه دوزی شده می تواند تا شده و زیر بندها قرار گیرد تا اولاً در مقابل نفوذ آب مانع ایجاد نماید و ثانیاً نرمی و راحتی روی پا را فراهم آورد.

انتخاب نوع کفش

هر کوهنورد با توجه به فعالیت های حرفه ای خود و با در نظر گرفتن شرایط محیطی از لحاظ آب و هوا، برف و یخ و نوع زمین و کوهی که می خواهد در آن فعالیت نماید، می بایستی نوع کفش یا جنس خاص و مورد نظر و در خور کار خود را انتخاب نماید.

امروزه کفش های مورد استفاده کوهنوردان در سه رده ی اصلی؛ راه پیمایی، کوهنوردی و سنگنوردی تقسیم می شوند و هر کدام موارد استفاده و استانداردهای خاص خود را دارند.

اندازه ی کفش

یک سایز خاص از کفش (مثلاً سایز ۴۲ اروپایی که برابر با سایز ۸ انگلیسی و ۹ آمریکایی است) با سه نوع ابعاد ساخته می شود (با در نظر گرفتن ابعاد داخلی کفش برای پاهای باریک یا پهن، شیوه ی استخوان بندی و قوس کف پا و غیره) و لذا کوهنورد برای انتخاب اندازه ی مناسب با مشکل خاصی مواجه نمی گردد.

۱- در موقع امتحان کردن کفش، جورابی را بپوشید که در موقع فعالیت و استفاده از کفش می خواهید بپوشید.

۲- جوراب باید اندازه پا باشد. نه جوراب گشاد مناسب است و نه جوراب تنگ.

۳- جوراب های نخی و کتان معمولاً بهترین انتخاب نیستند. جوراب های بافته

بقیه در صفحه ۷۷

فراهم نموده و بسیار مقاوم و بادوام باشد. معمولاً تخت کفش از ترکیبات ویژه ای از لاستیک و کربن و مواد مقاوم و قابل انعطاف دیگر ساخته می شود.

تخت هر کفش برای فعالیتهای زمستانی در برف و یخ و فعالیت در فصول گرم تر از اشکال مختلف و ویژگیهای خاصی برخوردار است که به طور خلاصه بر حسب نوع فعالیت مصرف کننده، متغیر ساخته می شود.

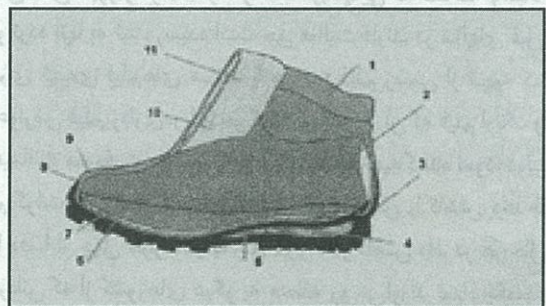
دوم بخش فوقانی است که نگهدارنده روی پا و قوزک است و این قسمت پا را از سرما، گرما و عوامل و عناصر محیطی محافظت می نماید. این بخش می تواند چرمی و یا پارچه ای بوده و یا ترکیبی از چرمهای نرم و پارچه های مخصوص باشد. بخش فوقانی که از چرم ساخته شده معمولاً محکم و بادوام تر بوده ولی سفت و چقر می باشد. باید توجه داشت که قسمت اعظم موادی که بخش فوقانی اینگونه کفش ها را در بر می گیرد، از جیر یا چرمهای بسیار نرم تشکیل شده است که بتواند استحکام لازم را به کفش بخشیده و حمایت از قوزک پا را فراهم نماید.

معمولاً مقاومت در برابر نفوذ آب در کفشهای چرمی بیشتر است مگر اینکه در ساخت کفشهای پارچه ای از منسوجات ناتراوا مانند گورتکس (Gortex) یا مشابه آن استفاده شده باشد. هر کفشی که در ساخت آن از چنین موادی استفاده شود، کاملاً از نفوذ آب جلوگیری می نماید خواه پارچه ای باشد خواه چرمی.

با توجه به شکل، کفش کوه معمولاً شامل قسمتهای مختلف زیرین است: ۱- گلوبند مچ پا: قسمتی است با لایه دوزی نرم که خوب به پا چفت گشته و اطراف مچ پا را نگهداری می نماید و موجب استحکام پا خصوصاً در زمین های سنگلاخ می گردد.

۲- آستری: می تواند از چرمهای نرم یا از منسوجات مصنوعی مانند کامبرل (Cambrelle) ساخته شود. آستری خوب بایستی زود خشک، نرم و بادوام باشد.

۳- پاشنه پوش: محل استقرار پاشنه ی پا در کفش است.



۴- محفظه ی هوا: این قسمت به منظور عمل ضربه گیری در زیر پاشنه پوش و قوس تخت میانی در کفش تعبیه می شود.

۵- کفی کفش: داخل کفش و روی تخت میانی قرار داده می شود و فضای کف و کناره پا با کفش را پر می کند. این قسمت ضمن اینکه خود به عنوان نوعی ضربه گیر عمل کرده وضعیت استقرار کف پا در داخل کفش را تعیین می کند. کفی می بایست هر چند وقت یکبار تعویض شود. انتخاب کفی مناسب می تواند به اندازه و چفت کردن پا در کفش کمک مؤثری نماید.

۶- تخت میانی: لایه ای است بین تخت و بخش فوقانی کفش و از سازه های کلیدی کفش به شمار می رود. حد انعطاف پذیری و میزان پیچش کفش را

نیال

قله‌های جدید برای صعود معرفی کرد

استخراج و تهیه مقاله: مهندس وارطان زاکاریان

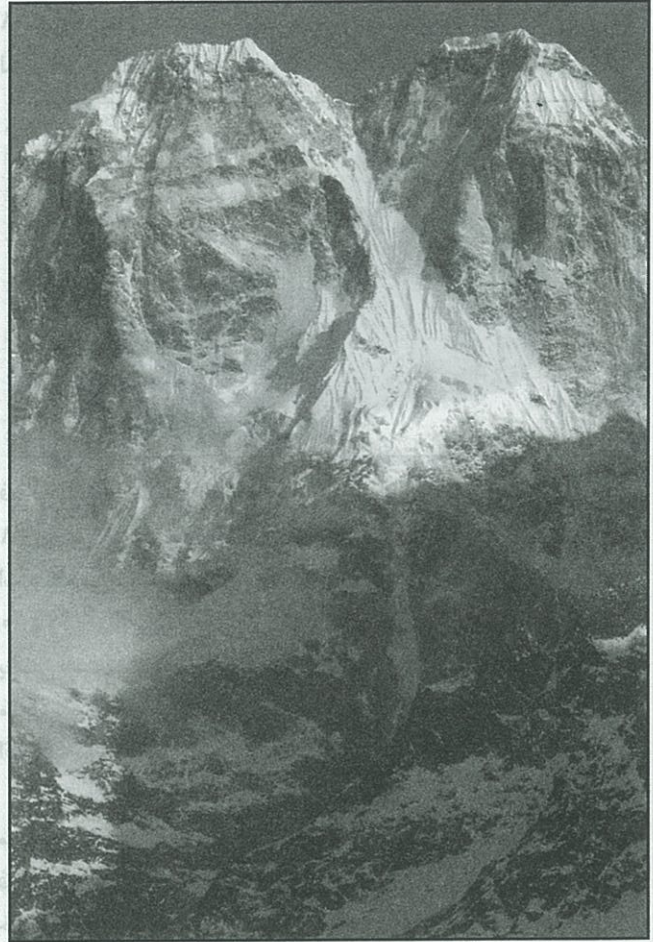
کوهستانی به عنوان یک هدف عام می‌باشد. ظاهراً اتخاذ تصمیم گشایش کوهها و قله‌ها برای صعود به مناسبت پنجاهمین سالگرد اولین صعود به قله‌ی اورست است که در سال ۲۰۰۳ در نظر گرفته شده است. در بیست و ششم نوامبر سال ۲۰۰۱ بین دولت نیال و دولت جمهوری خلق چین تفاهم نامه‌ای درباره‌ی صنعت توریسم و جهانگردی امضا شد که سبب گسترش بیشتر این صنعت در منطقه خواهد شد. هر دو کشور امضا کننده، آژانس‌هایی را به عنوان نماینده و مجری در این فعالیت در نظر گرفته‌اند و پیش‌بینی می‌کنند که صنعت توریسم بتواند از این طریق پیشرفت اساسی داشته باشد.

پرواز ارتباطی بین کشورهای مختلف و کاتماندو به وسیله‌ی چندین شرکت هواپیمایی در نظر گرفته و طرح‌ریزی شده است و دولت نیال دستورالعمل ساده‌تری برای صدور روادید در نظر گرفته است. در حال حاضر دو نوع ویزای ورودی یا روادید ورودی اعمال می‌شود که شامل روادید یک بار ورود و قیمت آن سی دلار امریکایی است و دیگری روادید چند بار ورود که نرخ آن پنجاه دلار است. صدور روادید یک روزه از اول ژانویه تا پانزدهم جولای ۲۰۰۲ مجانی است. دولت نیال شش منطقه‌ی جدید کوهپیمایی که از شرق تا غرب نیال ادامه دارد در نظر گرفته و به کوهنوردان و کوهپیمایا معرفی کرده است. مناطق گشوده شده عمدتاً در منطقه‌ی کانچن چونگا - ماکالو - خومبو - هوملا - چاین پور و دارچلو است، یعنی از این مناطق برای کوهپیمایا و توریست‌ها از سال ۱۹۶۰ ممنوعیت و محدودیت ورودی در نظر گرفته شده بود. در این مناطق توریست‌های یک نفره و بدون وابسته به گروه‌های توریستی، حق عبور و تردد ندارند و فقط گروه‌هایی که شناخته و قبلاً مجوز عبور و تردد آنها به ثبت رسیده است حق فعالیت دارند. در سالهای قبل دولت نیال برای تهیه‌ی فیلم‌های مستند یا هر نوع فیلم رسمی از تهیه کنندگان فیلم، عوارض فیلم‌برداری دریافت می‌کرد ولی پس از آن که فیلم اریک والی به نام «همالیای» معروفیت پیدا کرده و جایزه‌های نصیب تهیه کننده نمود، دولت نیال تصمیم گرفت برای تشویق فیلمبرداران مبلغ عوارض را کاهش دهد لذا این مبلغ را ده‌گانه از چهار هزار دلار به پنج هزار دلار کاهش داد. در هر حال برای کوهنوردانی که از کشورهای دیگر به منطقه رو می‌آورند تعداد یکصد قله‌ی جدید در دسترس آنها برای صعود می‌باشد که اغلب آنها حتی به وسیله‌ی محلی‌ها هم صعود نشده است. هر چند این قله‌ها از شرق تا غرب نیال پراکنده هستند ولی قسمت اعظم این قله‌های جدید در منطقه‌ی «کانچن چونگا» - منطقه‌ی «خومبو» و منطقه‌ی واقع در شمال «چواویو» است که کاملاً در تبت قرار دارند.

اکنون دولت نیال برای صعود جمعاً ۲۶۳ قله در منطقه، مجوز صعود صادر می‌کند که خلاصه‌ی لیست اهم قله‌ها و مناطق، ارائه می‌شود.

۱- منطقه‌ی شرق نیال (منطقه کانچن چونگا) مهمترین قله در این منطقه قله‌ی «تالونگ» به ارتفاع ۷۳۴۹ متر و چهار قله کمتر از آن.

۲- منطقه‌ی «آنی دسهایمال» بالاترین ارتفاع ۶۶۷۰ متر و پنج قله‌ی کمتر از آن.



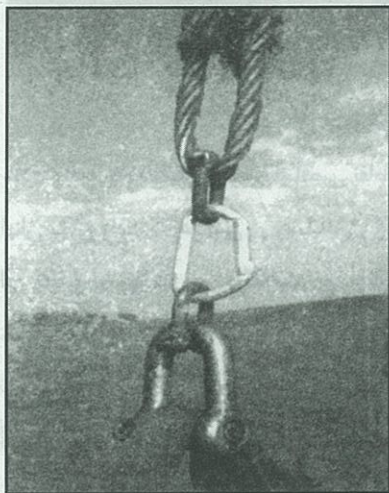
قله‌ی سوبی تونگی به ارتفاع ۶۶۷۰ متر.

پس از یک سال تحقیق و بررسی در جهان ورزش کوهنوردی و مذاکرات فراوان نمایندگان وزارت ورزش و توریسم دولت نیال و آژانس‌های توریستی و نمایندگان شرکت‌های کوهنوردی بین‌المللی و در نهایت، دولت نیال مجوز صعود به ۱۰۳ قله‌ی جدید در منطقه‌ی نیال را از تاریخ اول ماه مارچ سال ۲۰۰۲ برای کوهنوردان خارجی صادر نمود. هر چند این خبر قبل از سال ۲۰۰۲ پخش شد ولی تاریخ شروع صعودها از اول ماه مارچ ۲۰۰۲ تعیین شده است.

در سال ۱۹۹۸ دولت نیال به مناسبت سال دیدار از کشور نیال مجوز صعود به ده قله را به مدت دو سال صادر کرد. اما گزارش شده است که مجوز جدید برای مدت محدودتری صادر شده است. سخنگو و رئیس اداره‌ی کل کوهنوردی دولت نیال که خود رئیس وزارت آموزش و وزارت توریسم و هواپیمایی کشوری را نیز به عهده دارد اظهار داشت این مجوز به مناسبت گسترش کوهنوردی به عنوان هدف اصلی، و نیز گسترش اقتصاد مناطق

ازمایش سخت و دشوار برای

کارابین دنا



تأیید شده توسط کمیسیون ایمنی UIAA

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۲۱۲۵۸۲۶۳۹۰ - شماره ۰۲۱۱۶۶۳۱۱۶۶۳

۳- منطقه‌ی «چاناک هیمال» - که مرتفع‌ترین آن قله‌ی «چاناک» ۷۰۹۰ متر و ۱۸ قله دیگر با ارتفاع کمتر از آن.



چانک هیمال به ارتفاع ۷۰۹۰ متر .

- ۴- منطقه‌ی «ماکالو» - مرتفع‌ترین قله‌ی این منطقه به ارتفاع ۶۸۹۳ متر است و دو قله‌ی دیگر کمتر از آن.
- ۵- منطقه‌ی مرکزی «خومبو» - مرتفع‌ترین آن «نانگ پی گرشوم» است به ارتفاع ۷۲۹۶ متر و یازده قله‌ی پایین از آن.
- ۶- منطقه‌ی جنوب «ماهالانگ پور» - مرتفع‌ترین قله در این منطقه به ارتفاع ۶۰۹۷ متر و همراه با ۹ قله به ارتفاع کمتر از آن.
- ۷- منطقه‌ی «روالینگ» مرتفع‌ترین قله ۶۹۴۸ متر و همراه با هشت قله همراه با آن.
- ۸- منطقه‌ی «ماناسلو» - مرتفع‌ترین این منطقه ۷۱۴۰ متر همراه با هشت قله پایین‌تر از آن.
- ۹- منطقه «موستانگ» - مرتفع‌ترین قله‌ی این منطقه ۶۶۹۹ متر همراه با ۶ قله کمتر از آن.
- ۱۰- منطقه‌ی «دانولاگیری» - قله‌ی «هونگ‌دا» با ارتفاع ۶۵۵۶ متر و چند منطقه‌ی دیگر که ارتفاع همگی آنها کمتر از ۶۷۰۰ متر است.
- ۱۱- منطقه‌ی «غرب نپال» - مرتفع‌ترین قله‌ی این منطقه ۶۸۵۹ متر و دوازده قله با ارتفاع کمتر از آن. Δ



سه قله جدید از گروه مرا merra از منطقه‌ی آنی دشا ارتفاع بالاترین قله ۶۳۳۵ متر است.



گروه صنایع

تلفن: ۰۴۱۱-۵۴۲۰۶۶۰

همراه: ۰۹۱۳۳۱۳۸۹۶۰

صندوق پستی: ۵۱۳۸۵-۴۵۵۵

تولیدکننده ظروف

مخصوص کوهنوردی

و کمپینگ

(بهبودی)

TABRIZ

SAHAND

Email: Tabriz_Sahand@yahoo.com

من این نکته گیرم که باور نکرده

۲۰۰۷ - «فصلنامه کوه» شماره بیست و هشتم - «فصلنامه کوه» شماره بیست و هشتم - ۶

ندیدم که

قوی به

صحرا

بمیرد

سنیدم که! چون قوی زیبا بمیرد
سب مرگ، تنها نشیند به موجی
دران کوشه چندان غزل خواندان شب
کروخی بر اندک کاین مرغ شیدا
شب مرگ از بیم، انجا ستاید
جو روزی ز اغوش دریا برآمد
تو دریای من بودی اغوش واکن
که می خواهد این قوی زیبا بمیرد

روز پنجشنبه ۱۷ مرداد ماه سال جاری در سلسله جبال اشترانکوه و در دامنه‌ی قله «کوله جنون» همایشی مردمی و خودجوش، قریب هزار نفر از علاقه‌مندان و دوستداران کوه را از اقصی نقاط مملکت گرد آورد تا قدرشناسی خود را از خادمان راستین کوه و کوهنوردی به منصفی ظهور برسانند. اینان نشان دادند که هر کس در هر لباس و کسوتی خدمتی ولو کوچک به این ورزش و در نهایت به جوانان این مرز و بوم بکند، مورد احترام و تکریم است. این تجمع در چهلمین روز درگذشت مرحوم ناصر خوشه‌چین و به یاد وی برگزار گردید. او الحق یکی از پایه‌گذاران کوهنوردی در اراک بود و شاید بتوان گفت که تمامی کوهنوردان استان مرکزی چه مستقیم و یا غیرمستقیم از شاگردان وی هستند. حُسن خلق و جوشش با مردم و عشایر منطقه از وی یک فرد شاخص ساخته بود. یکی از یادگارهای او پناهگاه کوله جنون است که در پای قله‌ی فوق ساخته و آن را به یاد «کامران سلیمانی» که در دیواره‌ی علم کوه دچار حادثه شد نامگذاری کرد. در اثر ریزش شدید برف و باران در سال گذشته پناهگاه قدری نیاز به تعمیر داشت. ناصر علیرغم فشار خون بالا، خود کمر همت بست و با کمک دوستان و در طی دو روز کار شبانه‌روزی در آن ارتفاع به مرمت پناهگاه همت گماشتند تا کوهنوردانی که خسته و در هوای سرد خود را به آن می‌رسانند، دمی بیاسایند. هنگامیکه پس از دو روز کار، تعمیر پایان یافت و آنها در غروب روز دوم، خود را آماده می‌کردند تا به شهر بازگردند، ناصر دچار حمله‌ی قلبی شد و در همان مکانی که برای ساختن زحمت فراوانی را متقبل شده بود جان به جان آفرین تسلیم کرد. براستی که کوهنوردان اراک نیز در بزرگداشت وی سنگ تمام گذاشتند و از وی تجلیل کردند. قرار است پناهگاهی به نام او در دامنه‌ی قله‌ی شهباز ساخته شود.



فصلنامه کوه درگذشت ناصر خوشه‌چین را به خانواده وی و کوهنوردان اراک و دوستان وی تسلیم می‌گوید.

کفش کوه

بقیه از صفحه ۷۳

شده از الیاف مصنوعی خاص با بافت ظریف که در قسمت فوقانی کمی ضخیم تر می باشد، مناسب فعالیتهای کوهنوردی می باشد.

۴- بهترین روش برای پیدا کردن سایز واقعی و راحت پا، پوشیدن کفشی است که به نظر اندازه می باشد حداقل برای یکساعت متوالی. بعد از این مدت است که می توان فهمید آیا کفش مناسب است یا نه. پس اگر می توانید با فروشنده شرط کنید که بتوانید کفش را به منزل برده، برای مدتی بپوشید و چنانچه راحت به نظر نرسید، آنرا تعویض نماید. به یاد داشته باشید که برای خرید یک جفت کفش مناسب باید مقادیر قابل ملاحظه ای هزینه نمائید، پس با دقت باشید. به طور کلی در نظر داشته باشید که کفش باید کاملاً راحت و اندازه پا، بدون فضای اضافی، دارای انعطاف لازم (چه از نظر خم و راست شدن و چه از لحاظ پیچشی) برای فعالیت خاص کوهنورد باشد.

به جهت تطابق و تبدیل اندازه های پا در مقیاس های مختلف استاندارد به جدول زیر مراجعه نمائید.

نگهداری از کفش کوه

با توجه به اینکه کفش در مقایسه با تجهیزات شخصی دیگر ضمن اینکه وسیله ای اساسی است، گران تر نیز می باشد و لذا هر نوع کفش کوه خصوصاً انواع چرمی، نیاز به نگهداری و مواظبت داشته تا بتواند سال ها دوام داشته و شکل و فرم خود را حفظ نماید. به طور کلی برای نگهداری کفش باید همان کارهایی را انجام داد که سازنده کفش پیشنهاد کرده است، معمولاً این موارد در کاتالوگ همراه کفش یافت می شود.

برابری مقیاس ها برای کفشهای

مردانه زنانه

انگلیسی	اروپایی	آمریکایی	انگلیسی	اروپایی	آمریکایی
۷	۴۱	۸	۳	۳۶	۵/۵
۸	۴۲	۹	۴	۳۷/۵	۶/۵
۹/۵	۴۴	۱۰	۹/۵	۳۸	۷/۵
۱۰	۴۵	۱۱	۶	۳۹/۵	۸/۵
۱۱	۴۶	۱۲	۷	۴۱	۹/۵

به طور کلی بعد از یک راه پیمایی و موقعی که کفش را از پا خارج می سازید، گل و خاک چسبیده به آنرا با آب سرد خالص و فرچه یا مسواک جدا کنید، کفش را تمیز نموده و با پارچه خشک کنید. هرگز از گرمای آتش و بخاری برای خشک کردن کفش استفاده نکنید زیرا حرارت به چرم صدمه می زند. اگر کفش از آب دریا هم خیس شده باشد بایستی با آب سرد خالص شسته شود زیرا املاح آب دریا به چرم آسیب می رساند. توصیه می شود که بعد از خارج کردن بند و کفی های کفش و پس از خشک شدن کامل مقداری ژل یا ماده ی ضد نفوذ به آن مالیده و یا از واکس های ضد نفوذ استفاده کنید.

به یاد داشته باشید کفش نامناسب علاوه بر صدمه مستقیم به پا، به طور غیر مستقیم می تواند به مفصل زانو و ناحیه ی کمر آسیب وارد نماید. بنابراین برای انتخاب کفش کوه وقت مناسبی را اختصاص دهید و نهایت دقت را داشته باشید. Δ

فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران بر گزار می کند

اولین نمایشگاه تخصصی و فروش وسایل کوهنوردی

(به مناسبت هفته تربیت بدنی)

با حضور تولیدکنندگان داخلی و خارجی

زمان: ۲۶ مهر لغایت ۳ آبان

مکان: استادیوم شهید شیرودی

فهرست تمامی چشمه سارها و نقاط گردشگاه و خوش آب و هوای اطراف اصفهان و منطقه بختیاری و برخی از نقاط زیبای کشورمان در جزوه ای به همین نام توسط آقای محمد تقی هاشم زاده تهیه شده است که در آن فاصله کیلومتری آن نیز مشخص شده است و مشخص است که در تهیه آن زحمت زیادی متقبل شده است.

اولین صعود ماراتن دماوند مرداد ۸۱

منوچهر رحمانی از اعضای باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند در مرحله اول از رینه تا گوسفند سرا با زمان ۱/۲۰ دقیقه و در مرحله دوم از گوسفند سرا تا قله، با زمان ۳/۴۵ دقیقه موفق به صعود و کسب عنوان رتبه بیست و هفتم این دوره از مسابقات پیروزی این صعود را تقدیم به باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند می نماید.

منوچهر رحمانی

سازمانها، هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی



طب ورزشی

* یافته‌های جدید

تجویز تمرینات قدرتی برای افراد سالم

اگرچه فواید اثبات‌شده‌ی فراوانی در مورد اثر ورزش روی حفظ سلامت وجود دارد، اما اغلب افراد در همه‌ی سنین به اندازه‌ی کافی فعال نیستند. یک هدف اصلی جامعه این است که سلامت کلی همه‌ی افراد را بالا ببرد. «کالج آمریکایی طب ورزشی» (ACSM) و سایر سازمان‌های بین‌المللی رهنمودهایی برای ورزش افراد سالم ارائه داده‌اند که شامل تمرینات هوازی، انعطاف‌پذیری و مقاومتی می‌باشند. تمرینات مقاومتی مؤثرترین وسیله‌ی در دسترس برای حفظ و افزایش توده‌ی خالص عضلانی و بهبود قدرت عضلانی و افزایش تحمل هستند. به‌علاوه شواهد فراوانی در دست است که تمرینات قدرتی می‌توانند به‌طور قابل ملاحظه‌ای، بسیاری از عوامل سلامتی مربوط به پیشگیری از بیماری‌های مزمن را بهبود بخشند. این فواید را می‌توان با برنامه‌های مناسب تمرینات قدرتی در اغلب افراد اجتماع ملاحظه کرد. برنامه‌های تمرینات قدرتی باید به گونه‌ای باشند که نیازها و اهداف فرد را برآورده کنند. همچنین، باید با شدت کافی انجام گیرند تا قدرت و تحمل عضله و توده‌ی خالص عضلانی را بهبود بخشند و آن را حفظ کنند. به این منظور، معمولاً حداقل یک ست شامل ۸ تا ۱۰ تمرین (چند مفصلی و تک مفصلی) که باید گروه‌های عمده‌ی عضلات را شامل گردند، ۲ تا ۳ بار در هفته انجام می‌شود. تمرینات تکنیکی تر و پیشرفته‌تر شامل رژیم‌های چند ستی دوره‌ای و یا تمرینات پیشرفته باید در افرادی که هدفشان به‌دست آوردن حداکثر قدرت و توده‌ی خالص عضلانی است، در نظر گرفته شوند.

برنامه‌های مناسب برای کاهش وزن و جلوگیری از افزایش وزن مجدد بزرگسالان

بیش از ۵۵ درصد افراد بالغ در ایالات متحده، دارای اضافه وزن (شاخص توده‌ی بدنی برابر با ۲۵ تا ۲۹/۹ کیلوگرم بر متر مربع) یا چاق (شاخص توده‌ی بدنی برابر با بیشتر از ۳۰ کیلوگرم بر متر مربع) هستند. به منظور برخورد با این مشکل اجتماع، «کالج آمریکایی طب ورزشی» بر ترکیبی از کاهش دریافت انرژی و افزایش مصرف انرژی از طریق ورزش یا سایر اشکال فعالیت جسمی تأکید دارد. کاهش انرژی به میزان ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کیلوکالری در روز از طریق کاهش دریافت انرژی توصیه می‌شود. به علاوه به نظر می‌رسد که کم کردن دریافت چربی به کم‌تر از ۳۰ درصد انرژی

تام می‌تواند، کاهش وزن را از طریق کم کردن دریافت تام انرژی تسهیل کند. شرکت در حداقل ۱۵۰ دقیقه (۲/۵ ساعت) ورزش متوسط در هفته فواید چشمگیری دارد. افراد بالغ دارای اضافه وزن یا چاق باید به طور پیش‌رونده‌ای برای رسیدن به این هدف، ورزش خود را زیاد کنند. همچنین، زیاد کردن تدریجی مقدار ورزش به ۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه (۳/۵ تا ۵ ساعت) ورزش در هفته، مفید است. همان‌گونه که شواهد علمی اخیر نشان داده‌اند، این مقدار ورزش حفظ وزن از دست رفته را به شکل طولانی مدت تسهیل می‌کند. اضافه کردن ورزش مقاومتی به برنامه‌ی کاهش وزن می‌تواند قدرت و عملکرد را نیز بهبود بخشد.

وقتی که از نظر طبی لازم باشد، می‌توان از دارو درمانی به منظور کاهش وزن استفاده کرد. اما حتی در این گونه موارد نیز، دارو درمانی وقتی بیش‌ترین تأثیر را دارد که به صورت ترکیبی با برنامه‌های تغذیه‌ای و رفتارهای ورزشی صورت گیرد. کالج آمریکایی طب ورزشی برنامه‌های فوق را به منظور کاهش وزن و جلوگیری از افزایش وزن مجدد در افراد بالغ لازم می‌داند. Δ

گردآورنده و مترجم: دکتر لاله حاکمی نایب رئیس انجمن پزشکی ورزشی بانوان کشور

ماخذ: فصلنامه‌ی طب ورزشی



ندای آزاد

نشریه گروه کوهنوردی
دانشگاه آزاد اسلامی

* قرنطینه در مسابقات سنگنوردی

ترجمه: حمید شفق

برای مسابقات سنگنوردی on - sight (بدون اینکه قبلاً مسیر را دیده باشید) سنگنوردان باید در مسیرهایی که اطلاعی از کم و کیف آن ندارند به رقابت بپردازند. برای این منظور آنها را در یک اتاق انتظار به نام «قرنطینه» نگاه می‌دارند. در این اتاق افراد نمی‌توانند مسیر مسابقه را دیده یا با افرادی که صعود خود را انجام داده‌اند صحبت کنند. صحبت کردن یا تماشای آنها یا مربیان هم مقدور نیست. منطقه‌ی قرنطینه نباید ویژگی‌های خاصی داشته باشد ولی حتماً باید دارای دستشویی، نوشیدنی، میز، صندلی و وسایلی برای گرم کردن عضلات (مانند یک دیواره کوچک) باشد.

قبل از شروع مسابقه صعودکنندگان در هر رده می‌توانند مسیر را ببینند و با توجه به زمان در نظر گرفته شده به مسیرخوانی و صعود دیداری بپردازند. همچنین در طول این مدت به قوانین و مقررات خاص که از طرف برگزارکنندگان ابلاغ می‌شود گوش فرا می‌دهند. بعد از دیدن مسیر آنها به اتاق قرنطینه برمی‌گردند تا نوبت صعود آنها فرا برسد. البته قابل ذکر است که نوبت صعود بر اساس قرعه‌کشی بین افراد شرکت‌کننده تعیین می‌شود و بعد از قرعه‌کشی اسامی شرکت‌کنندگان بر اساس نوبت صعود آنها در اتاق قرنطینه نصب می‌شود.

وقتی یک فرد برای مسابقه احضار می‌شود به بخش انتقال (بخشی بین اتاق قرنطینه و دیواره‌ای که باید آن را صعود کرد) می‌رود. فرد صعودکننده حق ندارد در این بخش با کسی صحبت بکند. با اینکه بخش انتقال جزو بخش قرنطینه به حساب می‌آید ولی شخص حق ندارد به بخش قرنطینه برگردد. در این قسمت فرد آخرین کارهایی را که برای صعود لازم است انجام می‌دهد. گاهی اوقات فرد مورد نظر باید در این قسمت طنابی را که در اختیارش

قرار داده می‌شود به صندلی خود گره بزنند تا از هر لحاظ آماده‌ی صعود باشد. وقتی سنگنورد از مرحله‌ی انتقال احضار شد مستقیماً به سمت دیواره می‌رود تا صعود خود را انجام دهد. اگر فرد در بخش انتقال طناب را به صندلی خود بسته باشد حمایتی طناب را نیز به همراه او به سمت دیواره می‌آورد و در این شرایط فرد باید با توجه به زمان در نظر گرفته شده هر چه زودتر صعود خود را شروع کند.

در مسابقات بزرگ ممکن است مدت زمانی را که در قرنطینه هستید زیاد باشد. (این فرصت را از دست ندهید) از این وقت برای آماده کردن خود جهت صعود استفاده کنید. اگرچه شما مسیر مسابقه را ندیده‌اید یا با کسانی که صعود آنها تمام شده است صحبت نکرده‌اید. ولی کارهای دیگری است که می‌توانید آنها را انجام دهید. نکات زیر بهترین شرایط را برای یک صعود خوب آماده می‌کنند.

● آب بدن خود را حفظ کنید

از دست دادن آب بدن باعث می‌شود که ماهیچه‌ها ۳۰٪ از قدرت انقباض و کشش خود را از دست بدهند. مقداری آب میوه، نوشیدنیهای ورزشی یا آب همراه خود داخل قرنطینه ببرید.

● گیره‌های روی دیواره‌ی قرنطینه را به دقت امتحان کنید

گیره‌ها را امتحان کنید. ممکن است گیره‌های ناآشنایی برای شما وجود داشته باشد که در مسیر مسابقه به کار رفته‌اند. نگاهی دقیق به گیره‌های روی این دیواره، به شما تصویری از گیره‌هایی که در مسیر ممکن است با آنها مواجه شوید می‌دهد.

● خود را خسته نکنید

از حرکت کردن بر روی دیواره داخل قرنطینه (به همراه سایر شرکت کنندگان) خودداری کنید. این امر ممکن است سبب کاسته شدن از قدرت و پایداری شما بر روی مسیر مسابقه بشود. گرم کردن مناسب لازم است ولی نه اجرای حرکت‌های مشکل بر روی دیواره.

● ۳۰ دقیقه قبل از صعود خود را گرم کنید

طبق صورت برنامه‌ی صعود مطمئن شوید چه موقع نوبت شما می‌شود و چه زمان باید آماده‌ی صعود شوید. خود را ساعتها قبل از انجام مسابقه گرم نگه ندارید و ۳۰ دقیقه قبل از اینکه صعود شما شروع شود خود را گرم و آماده کنید. حرکات کششی و نرم انجام داده و همچنین می‌توانید تراورس (حرکت افقی) ساده‌ای را بر روی دیواره داشته باشید.

● مواد غذایی حاوی کربوهیدرات بخورید

هنگامی که گرم کردن خود را آغاز کردید از این مواد غذایی استفاده کنید. این ماده در میوه‌هایی مانند موز یافت می‌شود. از خوردن پروتئین و مواد چربی‌دار قبل از مسابقه خودداری کنید.

● مسیر را در ذهن خود مرور کنید

در ذهن خود روی مسیر فکر کنید. تصور کنید که روی مسیر هستید. اگر شما کراکس‌هایی از مسیر به ذهنتان رسید (Crux) جایی که سختی مسیر در آن قسمت باشد) در مورد حرکت‌های تعویضی و ضربدری فکر کنید که قادر باشید صعودتان را به خوبی انجام دهید.

● آرامش داشته باشید

تعداد نفس‌هایتان را کم کنید. در عوض در هر دم و بازدم اکسیژن بیشتری وارد بدن خود کنید. سپس به گروه‌های ماهیچه‌ای بدنتان توجه کنید. از ماهیچه‌های گردن شروع کنید به پایین. با تمرکز و آرامش ماهیچه‌ها را گرم کنید.

● وسایل خود را چک کنید

احتمال اینکه وقتی از قرنطینه به سمت اتاق انتقال می‌روید چیزی را در محل قرنطینه بگذارید زیاد است. یادتان باشد اجازه‌ی برگشت به این محل را ندارید. پس حواس خود را بیشتر جمع کنید.

کوهیاران

* صعود به روش طناب دوپل

حرکت روی Play Misty به دشواری که به نظر می‌رسید نبود. مشکل من، کار گذاشتن و بعد انداختن طناب به حمایت میانی بود. اگر من بعد از گرفتن طناب اضافی سقوط می‌کردم، احتمالاً به سختی به زمین می‌خوردم.

چاره کدام است؟ «روش طناب دوپل» روش کار، سیستم طناب دوپل ساده است، در این روش زمانی که مقدار زیادی از طناب را برای انداختن به کارابین در یک مسیر می‌کشید، فرد هم‌گروه شما می‌تواند روی طناب دیگر، به خوبی شما را حمایت کند. در صورتی که با یک طناب امکان سقوط ناگهانی وجود دارد. روش طناب دوپل مزایای دیگری هم دارد. اگر شما روی آخرین حمایت، سقوط کنید و ابزار بالایی در بیاید، به همان اندازه پایین نمی‌روید، این روش کشش طناب و امکان فشار به ابزار را روی حمایتها کم می‌کند. همچنین زمانیکه نیروی شما صرفاً روی صندلی RPS است، قابلیت ارتجاع اضافه شده، فشار کمتری را روی ابزار وارد می‌آورد. اگر چه ممکن است کمی بیشتر سقوط کنید. چگونه و کدام طناب باید خریدید شود؟

در درجه‌ی اول تفاوت بین طنابهای دوپل و طنابهای دوتایی را بشناسید. طنابهای دوپل هر کدام جداگانه به ابزار انداخته می‌شوند و معمولاً کلفت‌تر هستند، طنابهای دوتایی با هم به ابزار انداخته می‌شوند و جداگانه به کار نمی‌روند. در روش طناب دوپل، برای مهارت یافتن نیاز به کار بیشتری است. در مورد فرد سر طناب، حمایت کننده باید ماهر و هوشیار باشد.

اغلب ضرورت دارد که فرد حمایت کننده، زمانی که روی یک طناب کار می‌شود، طناب دیگر را نگه دارد و در صورت سقوط فرد سر طناب، هر دو طناب را فیکس کند. در مورد ابزار حمایت، Ates, Tabers بهترین می‌باشند.

طنابهای دوپل می‌بایست به رنگهای متفاوت باشند تا از اشتباه اجتناب شود. شما می‌توانید با گفتن: «طناب قرمز یا طناب آبی به کار ببر» به فرد حمایت کننده یاری برسانید. راه به کار بردن سیستم طناب دوپل، سازماندهی است. سعی کنید فاصله‌ی بین دو حمایت را تجسم کنید و تصمیم بگیرید که کدام طناب و کجا باید متصل شود. اگر مسیر جلو و عقب دارد طناب را روی یک محل کار بگذارید. اگر در وسط ابزار وجود دارد، از سیستم یک در میان واسلینگهای بلند استفاده کنید. طنابها را به طور مستقیم کار نگذارید تا موجب به وجود آمدن کشش شدید طناب و سوختن طنابها در محلی که روی هم رد می‌شوند، گردد. به منظور اجتناب از چنین مشکلی، من همیشه یکی از طنابها را به حلقه‌ی حمایت می‌بندم و قبل از تغییر مکان، مسیر را از لحاظ صحیح بودن کنترل می‌کنم. البته دلایل مفید دیگری نیز برای به کار بردن روش طناب دوپل وجود دارد. از این روش، هنگامیکه در یک صعود، نیاز به فرود طولانی باشد استفاده می‌کنم. اگر به طور مستقیم فاصله‌ی بین دو حمایت را طی می‌کنید، می‌توانید هر دو طناب را به یک ابزار ببندازید. سرانجام روش طناب دوپل می‌بایست در هر صعودی که دارای لبه‌های تیز زیاد است به کار رود چراکه دو مسیر بهتر از یکی است. Δ



گروه‌های کوهنوردی

کوهیاران

ارومیه

مجله Climbing

سال هفتم / شماره بیست و هشتم / فصلنامه کوه / ۷۹

خرس دوست یا دشمن؟! مسهود حمیدی

مسهود حمیدی



اواخر شهریور ماه سال ۱۳۶۳ بود که بنا به تصمیمی ناگهانی و عجیب به صورت انفرادی راهی منطقه اشترانکوه شدم. پیمایش یکنفره‌ی دره‌ی شگرف و کمتر شناخته شده‌ی «نگار» در غرب قلل اشترانکوه از مدت‌ها قبل فکرم را به خود مشغول داشته بود. تا قبل از آن تاریخ چندین بار به صورت گروهی آن مسیر را و البته از دریاچه‌ی گهر و در جهت حرکت رودخانه تا آنسوی دره‌ی نگار پیموده بودم ولی این بار واقعاً موضوع فرق داشت. از ویژگی‌های بارز دره‌ی مذکور مسیر صعب‌العبور و طولانی است که در طی مسیر کوهنورد می‌بایست دهها بار از عرض رودخانه گذشته و در پی یافتن راه‌های عبور جدید باشد. به عبارت دیگر شما مجبور خواهید بود به دفعات از میان آب رودخانه و از گذار مناسب عبور کنید. از طرفی تنوع و تکثر حیوانات وحشی که در آن سال‌ها به وفور و به راحتی در منطقه مشاهده می‌شدند و تا حدودی کار را هیجان‌انگیزتر و پرخطرتر می‌کرد چندان اثری دیده نمی‌شود.

دره‌ی «نی‌گا» یا «نگار» در میان شکارچیان و عشایر منطقه به «دره‌ی خرس» نیز شهرت داشت و دلیل آن وجود تعداد زیادی خرس قهوه‌ای در آن منطقه بود. کوله پشتی خود را بسته و بعد از برداشتن مقداری سیب‌زمینی، نان و خرما بعد از رسیدن به شهر دورود با یک ماشین وانت که اغلب مسافران آنرا بز و گوسفندان تشکیل می‌دادند خود را به امامزاده پیرعبداله در حاشیه رود گهر و در انتهای دره‌ی نگار رساندم. ساعت حدود ۴ بعدازظهر بود ولی من ترجیح دادم حرکت کرده و در نزدیکی‌های چاه‌نگار شبمانی کنم. بعد از حدود ۳ ساعت به محل مورد نظر رسیدم ولی به هر طرف که نظر می‌انداختم رد پا یا مدفوع خرس‌ها به چشم می‌خورد. این موضوع با توجه به تنها بودن من و عدم وجود هرگونه سلاح جهت دفاع احتمالی نگرانی‌های مرا چندین برابر

سرعتی حیرت‌انگیز وسایل را جمع کرده و شروع به حرکت نمودم. فکر کنم ۴ یا ۵ ساعت به طور مداوم راه رفتم. در طول مسیر حضور تعداد زیادی کبک دری، کبوتر چاهی، بز، کل و قوچ چشمگیر بود. غذای ظهر مرا دو ماهی قزل‌آلا که از رودخانه صید کردم تشکیل می‌داد و البته این‌بار بدون حضور مهمانان ناخوانده!! بعدازظهر نیز به راه ادامه دادم تا به آبشار معروف و زیبای «دوش خرس» رسیدم و در سمت مقابل آبشار و در حاشیه‌ی رودخانه اطراق کردم. همیشه تصویر وحشتناکی از خرس در سر داشتم و شاید این موضوع بیشتر معلول داستان‌های بزرگترهایی بود که در زندگی خود حتی یک خرس هم ندیده بودند! دوباره شب و تاریکی فرود آمدند و دلشوره‌ی من نیز همینطور. ساعت ۱۱ شب دوباره صدای نعره‌ای آشنا به گوش رسید و در کمتر از چند دقیقه خرسی دیگر مشاهده کردم که خونسرد و بدون توجه به شعله‌های برافروخته آتش به سمت من می‌آمد. ظاهری خشن و مهاجم نداشت اما من به هیچیک از اینها کاری نداشتیم و این بار نیز صدای دیگر از صخره‌های حاشیه‌ی رودخانه. خرس هم که به نظرم یکی از همان خرس‌های

ساخته بود. به هر حال راه گریزی نبود و به زودی در تاریکی رمزآلود کوهستان و آن دره‌ی عظیم فرو رفتم. با قرار دادن چند سیب‌زمینی در لابه‌لای زغال‌های برافروخته تدارک شامی ساده را دیدم که هیچگاه نتوانستم آنرا صرف کنم. ساعتی پس از اطراق چیزی شبیه صدای گاو توجه مرا به خود جلب کرد. با چراغ قوه‌ای که داشتم با عجله در تاریکی مطلق آن محیط نیمه جنگلی به دنبال عامل صدا می‌گشتم و به ناگهان در فاصله‌ی حدود ۲۰ متری و در آنسوی رودخانه‌ی کم‌عمق در کمال حیرت دو خرس را دیدم که به من خیره شده‌اند. بدون درنگ به دنبال راه فرار بودم و در آن لحظه هیچ جایی را امن‌تر از صخره‌های پشت سرم تشخیص ندادم. از آنها بالا رفتم و این عقب‌نشینی فوری، زمینه پیشروی خرس‌ها را فراهم آورد. حداقل به مدت نیم ساعت همه وسایل مرا به هم ریخته، نان و سیب‌زمینی‌ها را هم نوش جان کردند و من فقط امیدوار بودم که به همان غذاها اکتفا کرده و تصمیم دیگری نگیرند. آنگاه علیرغم رفتن خرس‌ها تا روشنایی صبح ترجیح دادم روی همان صخره‌ها بمانم. بعد از بالا آمدن آفتاب با اضطراب زیاد و

تفرش نگینی پنهان

گزارش از حسین نظر

شهر زیبای تفرش تلفیقی از جاذبه‌های فرهنگی و جغرافیایی خاص است که این شرایط ارمغانی شکوهمند به همه‌ی عاشقان ایران می‌باشد. موقعیت این منطقه که شامل بخش مرکزی و فراهان است از غرب به استان همدان از شرق به قم از جنوب به اراک و از شمال به ساوه محدود می‌شود با ۲۲۰ کیلومتر فاصله از تهران و ارتفاع ۱۹۱۰ متر از سطح دریا این دره‌ی وسیع و مصفا

آبادانی این شهر را دو چندان کرده که دیدنی‌های مناظر دهستان‌های همچون تواران - کهک - آبگرم ترخوران رودبار با بیش از ۱۰۰ روستا و اماکن تاریخی قبل و بعد از اسلام را می‌توان به عنوان پتانسیل غنی گردشگری شهر در نظر گرفت. * **چین خوردگی‌ها:** کوه‌های تفرش تشکیل شده از رگه‌های آهکی مربوط به دوران دوم زمین‌شناسی و وجود سنگواره‌های مختلف در بسیاری از قله‌ها و آثار و بناهایی که بیشتر با ساروج ساخته شده محل سکونت انسان‌های اولیه و سربازان آنان بوده به چشم می‌خورد از جمله قلعه بند و دختر در شرق منطقه و قلعه‌ی توس و گندم کوه که محل زندگی توس و نوذر و اطرافیان او بود در این بلندی دیده می‌شود. * **غارها:** در تفرش چند غار جالب وجود دارد که بزرگترین آن غار گاوخور - غار پلنگ - علی خورنده است. در بخش کوهستانی تفرش بیش از پانزده قلعه‌ی بلند و کوتاه داریم که قلعه‌ی گوجه به ارتفاع ۳۱۴۲ متر در آبادی کهک و قلعه کلاسه در کوهین به ارتفاع ۳۰۸۰ متر خودنمایی می‌کند که

شب قبل می‌آمد بعد از تفحصی کوتاه و بوکشیدن همه وسایل با آرامش کامل در نزدیکی وسایل من دراز کشیده و به نظافت خود مشغول بود. شاید این رفتار او به نوعی دعوت به گفتگو و دوستی بود ولی من ترجیح می‌دادم که این دعوت را زیاد جدی نگیرم! تا ساعتی همانجا ماند و آنگاه در میان درختان بید و بلوط دره ناپدید شد. این دفعه تا ساعت ۹ صبح همان بالا ماندم و سپس به سرعت وسایل را جمع کرده و شروع به حرکت کردم. بعد از چند دقیقه به خود آمده و متوجه شدم که دوست خوب من حدود یکصد متر جلوتر در حال صرف انگوره‌های وحشی در کنار رودخانه می‌باشد. از سینه‌کش سمت راست رودخانه بالا کشیدم و باز هم دویدن آغاز شد.

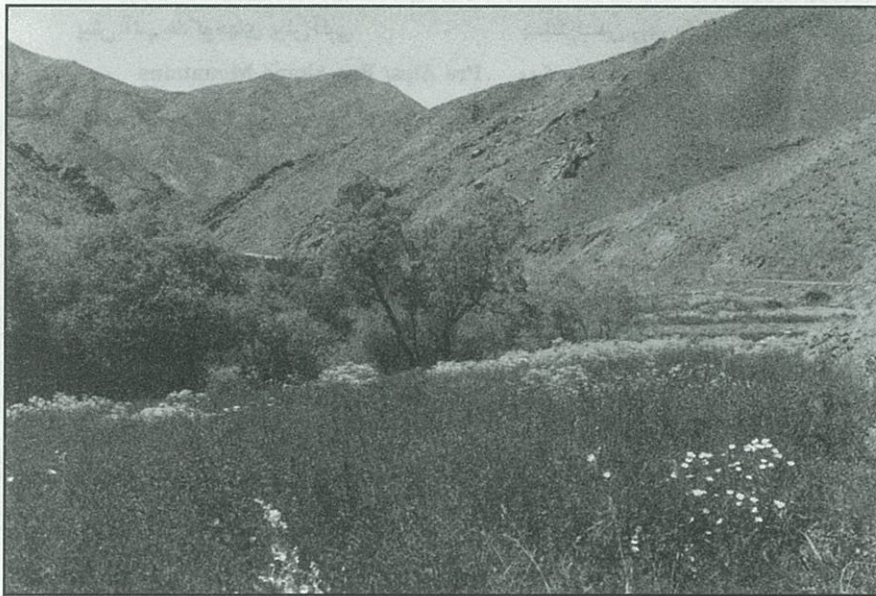
جالب آنکه در نزدیکی سربالایی پنبه کار با دو گراز بسیار بزرگ مواجه شدم که بدون کوچکترین توجهی به من به چرا مشغول بودند.

به طور قطع رفتار جانوران در طبیعت ناشی از کنجکامی آنها نسبت به غریبه‌هایی چون ماست و دشمنی یا عداوتی با ما ندارند. آمار و ارقام نیز حکایت از آن دارند که اکثر جانوران وحشی فقط هنگام گرسنگی شدید و یا زمانی که از جانب انسان احساس خطر کنند مبادرت به حمله می‌کنند.

امروزه در کوهستان حتی برای دیدن یک گراز یا روباه باید ساعت‌ها به سینه‌کش‌ها و دره‌ها چشم دوخت و به شانس و اقبال امیدوار بود.

در این شرایط یاد آن روزهای خاطره‌انگیز، مرهمی بر این درد بزرگ است. حیوانات به ظاهر وحشی و درنده‌ای که مقهور و مغلوب درنده‌خویی انسان‌ها شده‌اند و روز به روز حضورشان میهم‌تر و حیاتشان کم‌رنگ‌تر می‌گردد.

ای کاش فقط یکروز دیگر می‌توانستم همان نوجوان ماجراجو باشم و در آن تعقیب و گریز به یادماندنی با آن خرس قهوه‌ای شرکت کنم. دلم می‌خواست الان بدانم که آن خرس کجاست؟ Δ



به جهت استقرار اقلیم سرد و کوهستانی دارای آب و هوای دلپذیر در تابستان می‌باشد که آبریز اصلی رود آب‌کمر - قره‌چای و دیگر رودهای کوهپایه‌هاست Δ جلب می‌باشد. Δ

واژه نامه کوهنوردی

و مابقی رستخیزان یا غمگینان را به رسته رسته
 رسته رسته به رسته رسته از رسته رسته
 رسته رسته رسته رسته رسته رسته رسته
 جستجو برای یافتن شخص بهمن زده با استفاده از
 میل بهمن (فرانسه: سونداژ).

حمایت مستقیم
 proper belay → direct belay

ایمن، میانی دار
 مسیر دشواری که با چند حمایت میانی (یا داشتن
 طاقچه در نقطه های حساس)، ایمنی لازم را برای
 سرطاب فراهم می کند. «ایمن» بودن یک مسیر
 بستگی به آمادگی صعود کننده و وضعیت روانی او
 نیز دارد.

حمایت میانی، میانی
 protection → running belay

پروسیک کردن، صعود میمونی
 بالا رفتن از طناب با استفاده از گره پروسیک (یا
 وسایلی مانند یومار).

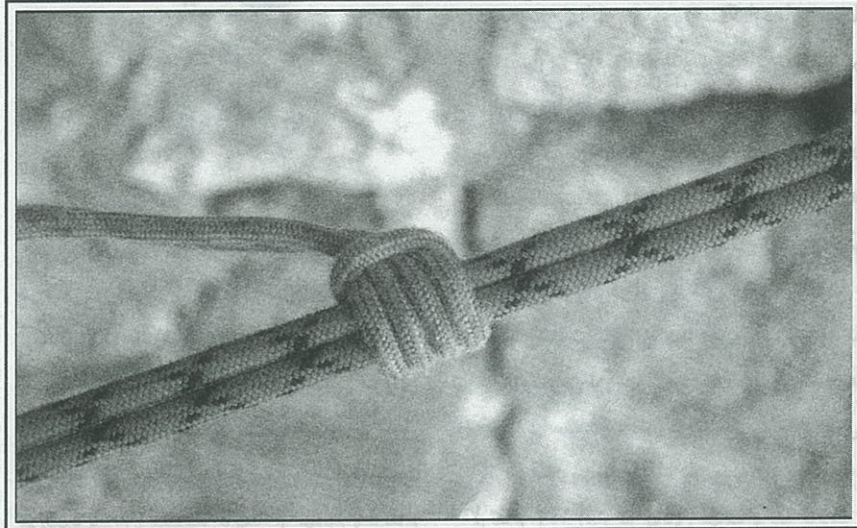
گره پروسیک
 گره جفت شونده که توسط دکتر پروسیک کوهنورد
 اتریشی، در اوایل قرن بیستم ابداع شد. معمولترین
 گره برای بالا رفتن از طناب (صعود میمونی) است.

حلقه طنابچه های پروسیک
 prusiks/prusik loops
 حلقه طنابچه (معمولاً ۵ میلی متری) که با گره
 پروسیک به طناب اصلی متصل می شود.

حمایت روانی
 روش حمایتی که کاملاً مطمئن نیست، اما به نوعی
 موجب اطمینان روانی صعودکننده می شود و او را
 قادر به صعود می کند. بسیاری از حمایت هایی که
 روی سنگ های سست یا روی شیب های برفی و یخی
 انجام می شوند، فقط یک حمایت روانی هستند.

گیره کششی
 pull hold (Am.)
 گیره معمولی که با گرفتن آن، بدن را به بالا

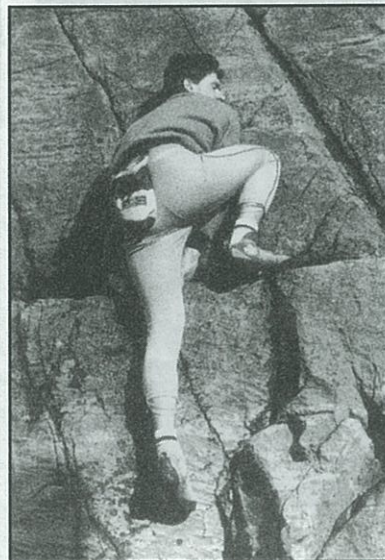
رسته رسته
 رسته رسته



قسمت هفدهم

گیره پروسیک

بلند شدن روی یک لبه یا طاقچه با اتکاء
 به کف دست.



گیره
 prise (Fr.) → hold

میانی
 pro (colloq.) → protection

میل زدن
 probe

پیش آلپ ها، کوه های پیش آلپی

Pre Alps/ Pre Alpine Mountains

کوه هایی که در حاشیه رشته اصلی آلپ قرار دارند و
 غالباً آهکی هستند. ارتفاع آنها نسبت به کوه های
 اصلی آلپ بسیار کمتر است.

پیش موسم
 pre - monsoon season
 فاصله زمانی اواخر اردیبهشت تا اواخر خرداد، در
 هیمالیا، یکی از دو فصل مناسب برای کوهنوردی در
 منطقه
 (Post monsoon ←←)

گیره فشاری
 pressure hold

هر گیره دست یا پا که با فشار جانبی یا معکوس
 روی آن مورد استفاده قرار گیرد. در تنوره ها یا کنج ها،
 گیره فشاری ممکن است فقط سطح صاف سنگ
 باشد.
 برقراری
 press up

جمع کردن	pull in	دُر کوهی، کوارتز	quartz	زمین‌های باز دشت‌ها و جلگه‌ها نیز به کار می‌رود:
جمع کردن یا کشیدن طناب اضافی که بین صعودکننده و حمایت‌کننده قرار دارد، به منظور جلوگیری از احتمال سقوط بلند صعودکننده.		ماده معدنی به رنگ سفید و خاکستری که غالباً به صورت رگه‌ها و دانه‌هایی در تخته سنگ‌ها و دیواره‌ها دیده می‌شود. به علت شکننده بودن، در صعود باید از اتکاء به آنها خودداری کرد.		
طناب‌کشی	pulling	سنگ کوارتز	quartzite	تنداب
کمک به صعودکننده در صعود، با کشیدن طناب اصلی (توسط حمایت‌کننده) یا یک پاره طناب (توسط خود صعودکننده).		سنگی سخت و فشرده که معمولاً شکاف‌های کمی برای میخ‌کوبی دارد.		بخشی از رودخانه که دارای شیب تند و ناگهانی است. رودخانه‌های زیرزمینی (در غارها) نیز ممکن است دارای تنداب باشند.
کشش، صعود با کشش	pull up	حلقه تندکشی، تندکشی	quick draw	فرود
کشش بدن رو به بالا با استفاده از گیره دست خوب.		حلقه نواری که در دو سر آن کارابین وصل شده و برای اتصال سریع طناب به حمایت‌های میانی، به ویژه گوه‌های سیمی، مورد استفاده قرار می‌گیرد.		ترمز نردبانی
قله	punta (It.)	ترمز نردبانی	rack → abseil rack	rappel rack → abseil rack
نایلون پی. یو.	P. U. nylon	۱- پله دیواره‌ای	rake	کفش برف
نایلون از نوع <i>polyurethane</i> که کاملاً ضد آب است و برای درست کردن پوشاکی مانند بارانی کوه، و یا زیرانداز مورد استفاده قرار می‌گیرد.		(اصطلاحی که در منطقه <i>Lake District</i> به کار می‌رود) طاقچه یا گذرگاه طولانی و شیبدار در عرض یک صخره یا کوه که معمولاً پوشیده از خرده‌سنگ و علف است.		raquette (Fr.) → snowshoes
طبیعی‌کار	purist	۲- [غ] کلوخه: سنگ فلز یا ماده معدنی که در میان دو لایه از سنگ قرار گرفته است.		قرکند
سنگ‌نورد (یا کوه‌نوردی) که سرسختانه مدافع صعودهای آزاد است، و از کاربرد روشهای مصنوعی یا میخ‌گریزان است.				عارضه‌ای که بر اثر شسته شدن سطح زمین به وجود آمده و از دوره و تنگ کوچک‌تر و دو سمت آن پرشیب‌تر است.
حمله، تاخت	push	راکشی	rakshi	شناسایی
حرکت برای صعود قله یا دیواره.		(واژه‌نهایی) عرق برنج.		(مخفف <i>reconnaissance</i> →)
گیره فشاری	push hold (Am.) → pressure hold	شیب	ramp (snow ramp, ice ramp)	فرورفتگی
		شیب برفی / یخی یا...		«تورفتگی» (scoop) غار مانند یا «کنج» کوتاه.
پایبج، مچ‌پیچ	puttee	۱- رشته کوه	range (range of mountains)	حقوق دو سویه
(gaiters ←)		یالی طولانی شامل قله‌های بلند متعدد که ممکن است گردنه‌هایی عمیق آنها را از یکدیگر جدا کند. واژه <i>range</i> برای رشته‌های بزرگ به کار می‌رود، و واژه <i>chain</i> (→) برای یک مجموعه کوچک‌تر.		حق استفاده دوسویه یا متقابل اعضای باشگاه‌های گوناگون از پناهگاه‌ها و امکانات یکدیگر.
معدن‌نوردی	quarry climbing			شناسایی
صعود دیواره‌های معدن‌های متروک سنگ.				برنامه کوه‌نوردی یا منطقه‌گردی با هدف بررسی امکان صعود و یا مسیریابی.
طنابچه یک چهارم	quarter - weight rope			ادامه دارد...



* اورست (۲۹۰۲۸ یا ۸۸۵۰ متر) Mount Everest (29028 ft)

بلندترین قله‌ی جهان که در بخش کوسی در قسمت هیمالیایی نپال امتداد یافته و سه یال از قله سرازیر شده است، ۱- یال جنوبی به کل جنوبی، یال غربی به لهولاتو ۳- یال شمال شرقی که با یال‌های مختلف جناح تبت مرتبط است که یکی از آنها به جانب شمال غرب، کل شمالی و چانگسته متمایل است.

مابین این یال‌ها، جبهه‌های شمالی، شرقی و جنوب غربی واقع شده است که پای جبهه‌ی شرقی یخچال کانگشانگ، پای جبهه‌ی جنوب غربی یخچال خومبو و پای جبهه‌ی شمال یخچال طولانی رانگبوگ قرار گرفته است. تمامی جناح شرقی و شمالی در تبت و تمامی غرب و جنوب غربی قله در نپال واقع شده است هم چنین کلیه‌ی تیم‌های اولیه از جانب شمال از طریق یخچال رانگبوگ و بعدی‌ها از طریق یخچال خومبو عازم صعود قله شدند، در این میان جناح شرقی و یخچال کانگشانگ نسبتاً ناشناخته هستند. هر چند که در گذشته‌ای دور ورود به نپال و تبت برای مساحان و جهانگردان قدغن شده بود اما از همان زمان شماری از بلندترین قله‌ها را توسط دوربین‌های زاویه‌یاب مهندسی نظاره‌گر بودند و در پی همین مشاهدات بود که در سال ۱۸۵۲ قله‌ی پانزده به ارتفاع ۲۹۰۰۲ پا کشف شد و متعاقب آن کانگترین خونگا و دانولاگیری که تا آن هنگام مرتفع‌ترین قله به شمار می‌رفتند به رده‌های پایین‌تر تغییر مکان دادند. به دنبال آن پیدا کردن نامی محلی برای قله معضل اصلی بود اما این تلاش با شکست مواجه شد و نام چومولونگما هم که امروزه توسط چینی‌ها به کار برده می‌شود مورد قبول واقع نشد چراکه این نام به تمامی منطقه (و نه منحصرأ خود قله) اطلاق می‌گردید. سرانجام پس از سیزده‌سال به افتخار سرجرج اورست که در هندوستان مساحی متعددی را به انجام رسانده بود نام مون اورست را بر خود گرفت.

ارتفاع زیاد و متروک بودن قله در فصل بادهای موسمی از جمله مشکلات عمومی صعود اورست است. کلاً دو زمان برای صعود آن مناسب است که یکی قبل از فصل بادهای موسمی و دیگری پس از آن تاریخ می‌باشد. ارتفاع زیاد قله تمامی گروه‌ها را وادار به استفاده از کپسول اکسیژن کرده است (به جز چینی‌ها که بعداً خواهید خواند) و به نظر نمی‌رسد که بتوان بدون استفاده از آن قله را صعود کرد.

* مسیر شمالی

بلافاصله پس از جنگ جهانی اول شماری از تیم‌های اعزامی به اورست به بحث و مجادله پیرامون مسیرهای دستیابی بدان پرداختند اما نتیجه‌ای از

کارشان عاید نشد. در سال ۱۹۲۱ مشکلات سیاسی بین کشورها تا حدودی رفع گردید و متعاقب آن کلنل هاوارد بری در رأس یک

والث انس ورت
ترجمه جمشید هدایت‌نسب

گروه شناسایی از طریق تبت به جبهه‌ی شمالی اورست گذاشت و مسیری که بعداً توسط آنان شناسایی شد مورد استفاده‌ی تمامی تیم‌های آن دوران قرار گرفت؛ مسیر از طریق شیب شرقی - یخچال رانگبوگ به کل شمالی منتهی می‌گشت و سپس روی یال شمال شرقی تا قله ادامه پیدا می‌کرد.

در بالای کل شمالی یک رشته صخره به عرض هزار پا گسترده شده است و پس از آن کمی جلوتر به دو شیب صخره‌ای دیگر برمی‌خوریم که هر یک برای خود مسیری جداگانه هستند، می‌توان با تراورسی خطرناک از میان یک دهلیز که روی جبهه‌ی شمالی واقع است این دو را پشت سر نهاد و به هفتصد پای نهایی قله رسید و در غیر آن صورت عبور از یکی از این شیب‌های صخره‌ای الزامی است که تلاش‌هایی هم روی هر دوی آنها صورت گرفته است.

در تیم‌هایی که طی سال‌های ۱۹۲۱، ۱۹۲۲ و ۱۹۲۴ راهی اورست شدند مالوری نقش اصلی را داشت که سرانجام در سال ۲۴ به اتفاق ایروین جان خود را بر سر این کار نهادند، علاوه بر این در آن زمان دوازده نفر من جمله هفت شریا نیز جان خود را از دست دادند. در سال ۱۹۲۴ نورتن به ارتفاع ۲۸۱۲۶ پای جبهه‌ی شمالی رسید رکوردی که هاریس، واگر و اسمیت در سال ۱۹۳۳ بدان دست یافتند و تا سال ۱۹۲۵ هیچگاه تکرار نشد، هوای بد اکثر تیم‌های پیش از جنگ دوم جهانی را به عقب راند.

طی سال‌های پس از جنگ دوم در تلاش‌هایی که از جانب غربی‌ها روی جبهه‌ی شمالی صورت گرفت یکی از جانب کانادایی‌ها به نام دزمان در سال ۱۹۴۷ و دیگری یک گروه کوچک آمریکایی بود که در سال ۱۹۶۲ دست به این کار زد، لازم به تذکر است که هیچیک از این دو اجازه‌ی ورود به تبت را نداشتند و هر دو تلاش هم با شکست مواجه شد.

تنها باید از این خوشحال بود که زنده ماندند و به سرنوشت موریس ویلسون که در طی تلاش انفرادی خود در سال ۱۹۳۴ کشته شد دچار نشدند. در سال ۱۹۵۲ اخباری به غرب رسید حاکی از فاجعه‌ای که برای تیم روسی اعزامی به جبهه‌ی شمالی رخ داده است. پس از آن چینی‌ها در سال ۱۹۶۰ ادعا کردند که جبهه‌ی شمالی اورست را فتح کرده‌اند و علیرغم رد آن در تاریخ فوق، در حال حاضر مورد قبول اکثر محافل غربی قرار گرفته است، آنها همچنین طی سال‌های ۱۹۶۶ و ۱۹۶۹ تلاش‌هایی را روی جبهه‌ی شمالی داشتند و در سال ۱۹۷۵ برای دومین بار از این جبهه قله را فتح کردند و این دومین باری هم بود که یک زن پا روی اورست می‌نهاد.

* مسیر جنوبی

در سال ۱۹۴۹ نپال به روی کوهنوردان بازگشایی شد و دو سال بعد تیلمان و هستون یخچال خومبو را شناسایی کردند. در سال ۱۹۵۱ شیپتون یک تیم کامل شناسایی را ترتیب داد و یخچال خومبو را پشت سر نهاد و همین کلیدی برای حل معما توسط تیم سویسی سال ۱۹۵۲ شد که پس از رسیدن به کل جنوبی، لامبرت و شریا تین سینگ تا ارتفاع ۲۸۲۰۰ پای یال

جنوب شرقی پیش رفتند. یک سال بعد تیم جان هانت مسیر را به پایان برد و با قرار دادن سردموند هیلاری و شریا تین سینگ در ساعت یازده و سی دقیقه ۲۱ ماه مه ۱۹۵۳ روی قله‌ی اورست موفقیت چشمگیری را به دست آوردند. مسیر جنوبی از ابتدای یخچال خومبو آغاز می‌گردد و پس از آن باید از فلات غربی عبور کرد جایی که منطقه‌ای عظیم از یخشارهاست که مابین اورست، لتسه و نوپتسه قرار گرفته است، به دنبال آن باید شیب لتسه را به طرف کل جنوبی طی کرد و در انتها از طریق یال جنوب شرقی به قله‌ی جنوبی و از آنجا به قله‌ی اصلی رسید.

مسیر صعود سال ۱۹۵۳ بارها تکرار شد اما مسیر جدیدی که برای اولین بار صعود شد و در ضمن اولین تراورس قله را هم به همراه داشت صعود آمریکایی‌ها در سال ۱۹۶۳ روی یال غربی بود که طری آن آنسولدو و هارنبین پس از صعود قله از طریق یال غربی از یال جنوب شرقی فرود آمدند که در زمان خود یکی از درخشان‌ترین پیروزیهادر تاریخ کوهنوردی محسوب می‌شد.

تلاش تیم فرانسوی در سال ۱۹۷۴ روی یال غربی با کشته شدن سرپرست و پنج شریا در جریان سقوط بهمین به پایان رسید. خانم جونکو تابی اهل ژاپن اولین زنی بود که موفق شد در سال ۱۹۷۵ قله‌ی اورست را فتح کند (یال جنوب شرقی).

ژاپنی‌ها اولین کشوری بودند که در سال ۱۹۶۹ حمله به قله را از طریق جبهه‌ی جنوب غربی آغاز کردند، پس از آن پنج تیم دیگر هم تلاش‌هایی را در این رابطه به انجام رساندند که تماماً با شکست مواجه شد تا سرانجام بریتانیایی‌ها در سال ۱۹۷۵ با سرپرستی کریس بانینگتون قله را توسط داگ اسکات، هستون، بوردمن و شریا پرتما به زیر پا آوردند. در تلاش انفرادی که در جریان همان صعود توسط میک بورک صورت گرفت ظاهراً پس از فتح قله ناپدید شد.

مسیر مستقیم جبهه‌ی شمالی و جبهه‌ی ناشناخته شرقی* از جمله مشکلات باقیمانده در قله‌ی اورست هستند.

* این مسیر در سال ۱۹۸۳ توسط آمریکایی‌ها صعود شد.

✽ لیست سرپرستان تیم‌های اعزامی تا سال ۱۹۵۳:

- ۱۹۲۱: کلنل هاوارد بری
- ۱۹۲۲: ژنرال بروس
- ۱۹۲۴: ژنرال بروس و پس از بیماری او، سرگرد نورتن عهده‌دار سرپرستی گردید.
- ۱۹۳۲: هوگ راتلج
- ۱۹۳۵: اریک شپیتون
- ۱۹۳۶: هوگ راتلج
- ۱۹۳۸: تیلمان
- ۱۹۵۰: تیلمان هستون
- ۱۹۵۱: اریک شپیتون
- ۱۹۵۲: ویس و دونات
- ۱۹۵۳: کلنل جان هانت

✽ لیست تیم‌های اعزامی به اورست:

- ۱۹۲۱: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی
- ۱۹۲۲: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی
- ۱۹۲۴: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی

- ۱۹۳۳: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی
- ۱۹۳۲: اولین پرواز روی اورست توسط هستون
- ۱۹۳۴: تلاش انفرادی ویلسون (بدون مجوز) جبهه‌ی شمالی، یال شرقی
- ۱۹۳۵: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی
- ۱۹۳۶: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی
- ۱۹۳۸: بریتانیا جبهه‌ی شمالی یال شمال شرقی
- ۱۹۴۷: تلاش انفرادی دنمان (بدون مجوز) جبهه‌ی شمالی - یال شرقی
- ۱۹۵۰: آمریکایی‌ها و انگلیسی‌ها یخچال خومبو
- ۱۹۵۱: بریتانیایی‌ها کم غربی
- ۱۹۵۲: سوئیس‌ها (دو تیم) یال جنوب شرقی
- ۱۹۵۲: شوروی‌ها جبهه‌ی شمالی (تأیید نشده)
- ۱۹۵۳: بریتانیا اولین صعود یال جنوب شرقی
- ۱۹۵۶: سوئیس دومین و سومین صعود یال جنوب شرقی
- ۱۹۶۰: چینی‌ها چهارمین صعود جبهه‌ی شمالی (تأیید نشده)
- ۱۹۶۰: هندی‌ها یال جنوب شرقی
- ۱۹۶۰: هندی‌ها یال جنوب شرقی
- ۱۹۶۲: امریکا جبهه‌ی شمالی (بدون مجوز)
- ۱۹۶۳: امریکا پنجمین، ششمین، هفتمین صعود یال جنوب شرقی و یال غربی و اولین تراورس قله
- ۱۹۶۵: هندی‌ها هشتمین، نهمین، دهمین و یازدهمین صعود از یال جنوب شرقی
- ۱۹۶۶: چینی‌ها جبهه‌ی شمالی
- ۱۹۶۰: چینی‌ها دوازدهمین، سیزدهمین، چهاردهمین و پانزدهمین صعود جبهه‌ی شمالی (تأیید نشده)
- ۱۹۶۹: ژاپنی‌ها جبهه‌ی جنوب غربی
- ۱۹۷۰: ژاپنی‌ها شانزدهمین و شانزدهمین صعود روی یال جنوب شرقی و تلاش روی جبهه‌ی جنوب غربی
- ۱۹۷۱: تیم بین‌المللی جبهه‌ی جنوب غرب و یال غربی
- ۱۹۷۱: تیم آرژانتین یال جنوبی
- ۱۹۷۲: تیم بین‌المللی جبهه‌ی جنوب غربی
- ۱۹۷۳: ایتالیا هفدهمین و هجدهمین صعود - یال جنوبی
- ۱۹۷۳: ژاپنی‌ها نوزدهمین صعود یال جنوبی و تلاش روی جبهه‌ی جنوب غربی
- ۱۹۷۴: اسپانیایی‌ها یال جنوبی
- ۱۹۷۴: فرانسوی‌ها یال غربی
- ۱۹۷۵: ژاپنی‌ها بیستین صعود یال جنوبی - اولین صعود یک زن
- ۱۹۷۵: چینی‌ها بیست و یکمین صعود، جبهه‌ی شمالی، دومین صعود یک زن
- ۱۹۷۵: بریتانیا بیست و دومین و بیست و سومین و (احتمالاً) بیست و چهارمین* صعود، جبهه‌ی جنوب غربی
- چینی‌ها ادعا می‌کنند که پیش از سال ۱۹۷۵ قله را دوبار صعود کرده‌اند اما مقامات مسئول به صعودهای آنان مخصوصاً صعود سال ۶۹ با شک و تردید می‌نگرند.
- * اشاره به صعود احتمالی میک بورک است که پس از صعود قله جان خود را از دست داد. (مترجم)

ادامه دار...

آشنایی با گیاهان دارویی ایران

Rosmarinus officinalis

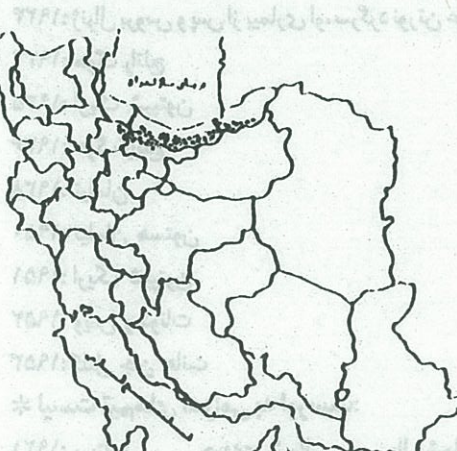
■ رزماری (اکلیل کوهی)



گردآورنده: نرگس روحانی

گیاهی است پایا بسیار معطر، دارای ساقه‌های چوبی به ارتفاع ۵۰ سانتیمتر الی ۱ متر، چون دارای برگهای سبز دائمی است و زیبایی خاص و بویی مطبوع دارد به عنوان زینتی در غالب نواحی پرورش می‌یابد. برگها متقابل با کناره‌ی برگشته، باریک و دراز و نوک تیز و نسبتاً خشن هستند. گلها در ماه‌های اردیبهشت و خرداد در کنار برگها به رنگ آبی روشن ظاهر می‌گردند که در قسمت داخلی آن لکه‌های کوچک و بنفش رنگی دیده می‌شود. میوه‌ها فندقوی شکل و قهوه‌ای رنگ هستند. گلها فراوان با بوی قوی و مطبوع که از فاصله زیاد عطرش را می‌توان تشخیص داد. این گیاه به طور خودرو در مدیترانه می‌روید. در بقیه‌ی اروپا به شرطی که در معرض باد و عوامل دیگری قرار نگیرد می‌توان آن را در باغ‌ها به عنوان گیاهی زینتی کاشت. در قدیم از این گیاه به خاطر عطر و خواص دارویی آن استفاده می‌شده است. برگهای این گیاه را همراه با جوانه‌های تازه در هوای گرم و آفتابی جمع‌آوری می‌کنند. سپس آنها را روی سبد و در کوران هوا قرار داده و یا در خشک کن با حداکثر ۳۵ درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند. برگهای خشک شده‌ی آن عطر تند و نافذی از خود متصاعد می‌کند و دارای طعم تلخی هستند. آنها حاوی یک اسانس روغنی تا ۱۲ درصد که شامل سینئول، کافور و برنندل بوده و همچنین دارای آلکالوئیدها، سابونین و اسیدهای آلی هستند. این برگ‌ها و حتی اسانس این گیاه در ترکیبات بسیاری از داروهای ضدروماتیسمی مورد استفاده قرار می‌گیرند. چرا که قدرت زیادی در تحریک پوست دارند.

خواص دارویی: دم کرده‌ی برگهای این گیاه اعصاب را آرام نموده و مقوی، مدر، ضد تشنج، صفرابری، مقوی معده، نیرودهنده و بسیار قوی است. در استعمال



محل طبیعی گیاه رزماری در ایران

خارجی نیز التیام دهنده و قابض است. مصرف این گیاه موجب سهولت ترشح و دفع صفرا می‌شود. از این جهت از آن در بیماریهای یرقان و نارسایی کبد استفاده می‌شود. در موارد ضعف عمومی مفرط و بیماری در دوره‌ی نقاهت مفید تشخیص داده شده و در رفع نزله‌های مزمن، آسم، سیاه سرفه، سرفه‌های تشنج‌آور، تأخیر و قطع قاعدگی و ترشحات، سرگیجه، تپش قلب، سردردهای یکطرفه و آب آوردن نسوج، مصرف آن توصیه شده است.

پراکندگی: در دامنه‌های رشته کوه البرز به‌خصوص در اطراف تهران، قزوین، تاکستان

اندام مورد استفاده: برگ‌ها

صور دارویی: دم کرده، تنتور حمام، لوسیون، جوشانده

حمام جوشانده آن در رفع التهاب روماتیسم مفصلی، نرمی استخوان و به صورت غرغره در رفع ورم

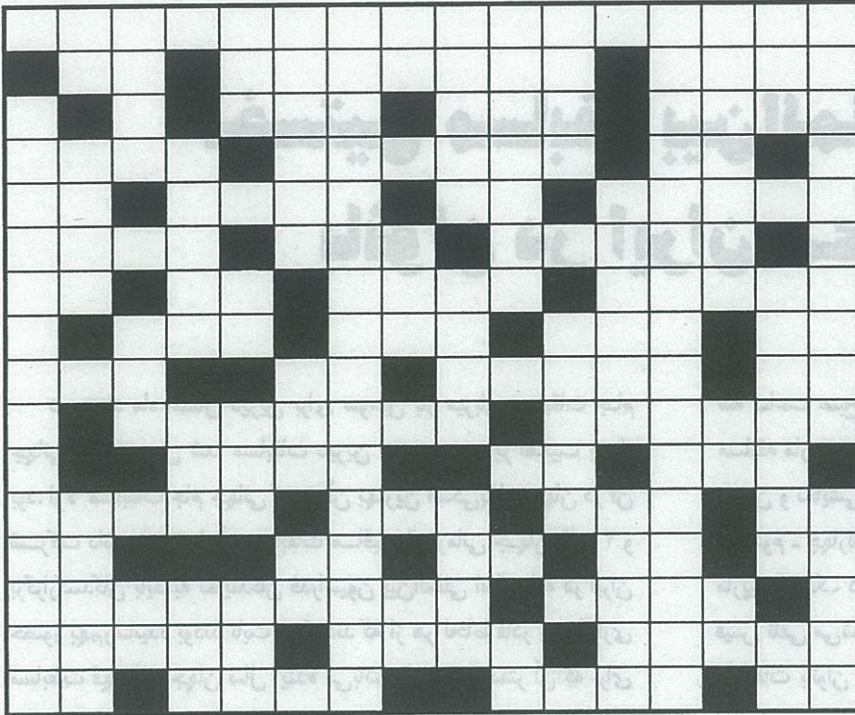
مزمن لوزتین تأثیر مفید دارد. مصرف زیاد آن خصوصاً برای زنان باردار سمی است. Δ



تراورس

- ۱- بالاترین مرجع کوهنوردی ایران ۲- فیلسوف معاصر انگلیسی - از بیماریهای ناشی از صعود به ارتفاعات -
- یک نوع فرود ۳- بی‌نظم - از انواع ممداد است - دریاچه‌ای کوهستانی در جنوب قله دوپربار و شمال قله زرینه‌کوه ۴- از فلزات - به کسی که رای داده می‌گویند - روستای در شمال قله توچال و یکی از راههای صعود به آن ۵- رشته کوهی در شمال غربی بجنورد - یکبار مکیدن را گویند -
- ۱۰- وسیله‌ای برای روشنایی - نشانه مفعول بی‌واسطه ۶-
- ۱۲- بیگانه و غریب - جالینوس حکیم این گیاه را به عنوان درمان تمام دردها معرفی کرده است - انباشته بودن معده از پرخوری ۷- دوستان خدا - پشیمان از کاری - یک نوع خط کش - هیچی به زبان آذری ۸- هزار کیلو - پیغمبر -
- ۱۵- امر به نرفتن می‌کند - رشته کوهی در آمریکای جنوبی ۹-
- ۱۶- بالا آمدن آب دریا بر اثر جاذبه‌ی ماه - قله‌ای در شمال

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵ ۱۶



علم‌کوه - قومی است از ساکنین کوهستانهای جنوب غربی ایران ۳- قله‌ای به ارتفاع ۴۰۰۰ متر در شمال شرقی قله پالون گردن در البرز مرکزی - تکرار یک حرف - پیدا نیست ۴- معروفترین کوهنورد زن اسکاتلند بود که در صعود به قله K2 جان خود را از دست داد ۵- شهرستانی در خراسان که از شمال با تربت حیدریه هم‌مرز است - نام دیگر عنکبوت است ۶- یخچال معروف در شرق قله دماوند و یکی از مسیرهای فنی صعود به آن - وسیله‌ای برای صعود روی طناب به شیوه‌ی پروسیک ۷- مصرف این نوع مواد غذایی در حفظ سلامتی مؤثر است - ابر صبحگاهی دامنه‌ی کوه ۸- دور نیست - به هر چیز کم گفته می‌شود - از حواس است ولی برعکس بنویسید ۹- تکه کلام داش مشدیهای قدیم - درختی از تیره‌ی مخروطیان که بیش از ۳ هزار سال عمر می‌کند - گریه‌ی انگلیسی ۱۰- پدر کوهنوردی روس لقب گرفته است ۱۱- مشتاق و ارزومند - راز نهفته است - جشنواره‌ی بین‌المللی سینمایی ۱۲- روشنایی بخش - حرف ربط - وسیله‌ای برای ذخیره‌ی جریان الکتریسته - آنکه از دیگران چیزی برای رفع حاجت طلب کند ۱۳- اولین ایرانی که قدم روی قله اورست گذاشت - نام کتاب

مقدس کیش هندویی - شیر عرب ۱۴- رشته کوهی در غرب کانادا - دهان به زبان عامیانه - برو به زبان آذری ۱۵- همان دست است - یال باریک و تیز کوهستان یا لبه‌ی صخره - رشته کوهی در شرق کرمان ۱۶- از اعضا صعود کننده تیم ملی کوهنوردی به قله اورست. Δ

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ق	ل	ه	س	ن	ب	ر	ا	ن	گ	ش	ا	ی	ش	ن
د	ا	ر	و	ا	م	د	ا	د	و	ن	ج	ا	ت	ا
م	و	ا	ر	د	ی	ا	ر	م	ا	م	ر	ا	ا	ا
گ	ا	ز	ر	و	د	و	ا	ت	ا	د	ب	ا	د	ب
ا	ن	س	و	ا	ه	ن	د	ب	ا	ل	ز	ا	ز	ا
ه	م	ن	د	ل	ی	ف	م	ا	ش	م	د	م	د	م
ک	ا	ج	د	ل	ت	ا	ی	ک	ر	ن	ی	ک	ی	ک
غ	ا	و	م	د	ت	م	د	ن	س	ع	ی	ی	ی	ی
ا	ن	ا	ب	ت	ا	ن	ج	ل	م	و	م	م	م	م
ر	گ	و	ر	ا	ا	د	م	ک	ه	ا	م	م	م	م
ی	گ	ف	ت	خ	ا	ن	ر	ا	م	پ	ی	ی	ی	ی
ل	ب	و	ب	ر	ه	پ	د	ر	م	ل	ل	ل	ل	ل
ز	ع	ی	م	ا	ر	د	ی	ت	ی	ر	و	ل	ل	ل
ر	و	د	ک	ن	ج	ا	م	چ	م	ک	ی	ا	ن	ن
د	ل	ا	ر	ا	ر	ا	م	ی	ش	ی	ن	ه	م	ر

حل جدول شماره قبل

باختری تفرش به ارتفاع ۱۹۷۶ متر - حیوان بارکش با گوشه‌های دراز - از قله معروف و فنی منطقه سیلان ۱۰- نخستین زن یار او بود - وسیله‌ای که برای صعود روی یخ و برف مورد استفاده قرار می‌گیرد ۱۱- به حیوان بارکش می‌گویند - در تمام واکنشهای بیوشیمیایی بدن دخالت دارد - قاتل امام حسین (ع) ۱۲- تکرار یک حرف - وسیله‌ای برای جلوگیری از خیس شدن پاها و کفشها در زمستان - نشریه‌ای تخصصی کوهنوردی که در انگلیس چاپ می‌شود - صعود از شکاف با وارد کردن فشار پا به آن ۱۳- واحد پول - مفعول بی‌واسطه - مادر در زبان عرب - نقطه‌ای بر روی لباس - بخش خارجی دهان ۱۴- برجستگی‌ها و فرورفتگی‌های سنگ که با گرفتن آنها یا پا گذاردن بر آنها از سنگ بالا می‌روند - بلندترین قله در آمریکای جنوبی به ارتفاع ۶۹۵۵ متر ۱۵ - قله‌ای در شمال شرقی قزوین - گیره‌ای که دست داخل آن می‌شود - لقب زال پدر رستم است ۱۶- آنکه گوشش چیزی نشنود - نام دیگر کوه بزمان و هر آنچه حیات دارد - معمولاً به بخش آخرین و بالایی کوه گفته می‌شود - بخشی در جنوب تهران است

فرود

- ۱- جانبازی که به قله دماوند صعود کرد و فیلم «چون کوه» از صعود او ساخته شد - گذراندن شب در فضای باز کوهستان بدون وسایل کافی ۲- چهارچوب قالی بافی - منطقه‌ای مابین اتاق سرا و بربر در مسیر صعود به قله‌ی

نخستین مسابقه بین‌المللی اسکی بانوان در ایران (اسکی چمن)

گزارش از: محسن محسنین

سه ساعت صبح اختصاص به تمرین تیم‌ها داشت. بعد از ظهر نیز یک مسابقه ماریپیج بزرگ تیمی (تیم‌های دونفره) برگزار گردید که بیشتر نقش تمرین و نمایشی داشت.

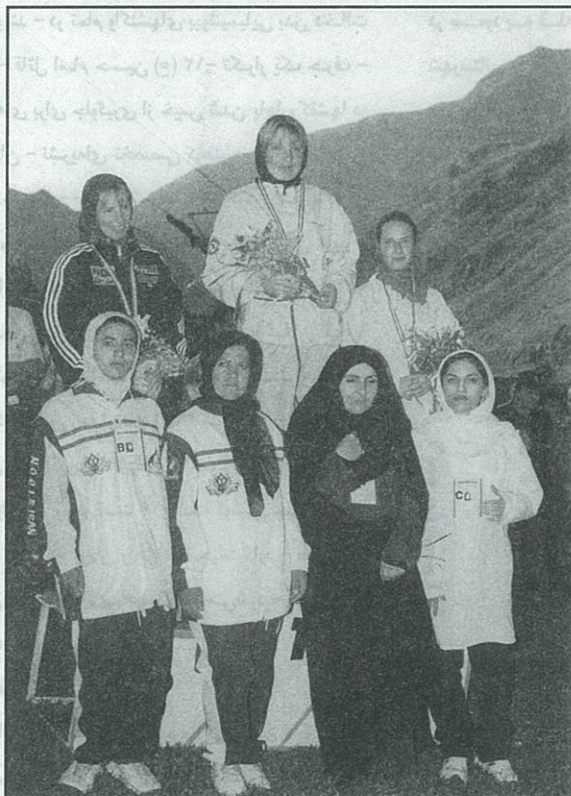
روز دوم - چهارشنبه ۳۰ مرداد - ماریپیج کوچک

ماریپیج کوچک در دو دور انجام گرفت. دور اول به عنوان یک مسابقه فیس تلقی می‌شد و دور دوم مسابقه جام جهانی بود. ساعت ۱۰/۵ صبح مسابقات بانوان با شرکت ۱۲ نفر از ۶ کشور و در مسیری با ۳۰ دروازه آغاز شد. پس از پایان این دور مسابقات ماریپیج کوچک جام جهانی اجرا شد و این نتایج بدست آمد:

سوزانا گاردوسکا از جمهوری چک با زمان ۲۸/۵۸ ثانیه اول

اینگرید هیر شهفر از اتریش با زمان ۲۹/۲۶ ثانیه دوم

هلنا هوراکولا از جمهوری چک با زمان ۳۰/۷۸ ثانیه سوم



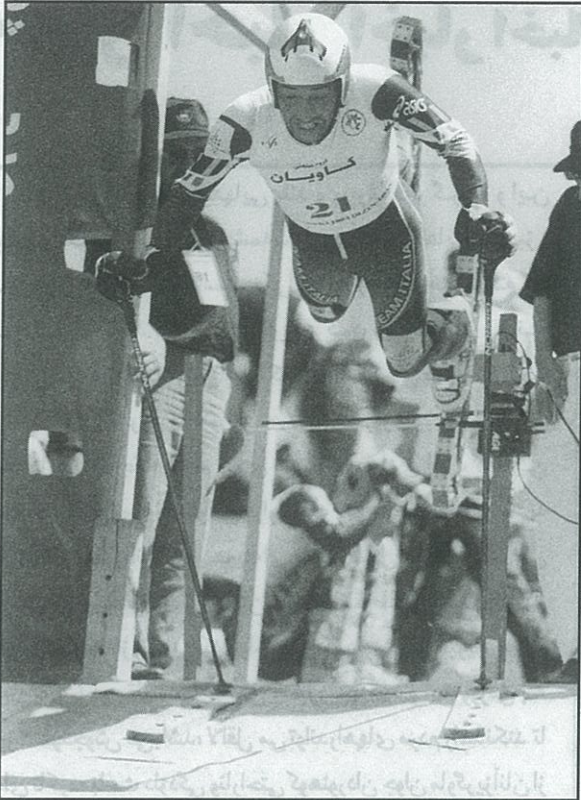
بالا از چپ سوزانا گاردوسکا، اینگرید هیر شهفر، هلنا هوراکولا، بردیف پابین، مصومه کلهر (ورزشکار)، مهین ساوه‌شمشکی (مری)، گیتی ساوه‌شمشکی (مستول اسکی تهران)، فراهانی (بزشک مسابقات)

در مرداد ماه امسال دیزین برای سومین بار میزبان مسابقات جام جهانی اسکی چمن شد. مسابقات دیزین از سه بعد خایز اهمیت بسیار بود. اولاً مسابقات جام جهانی که در آن بهترین اسکی‌بازان جهان در آن شرکت داشتند. ثانیاً مسابقات ماقبل قهرمانی جهان ۲۰۰۳ و برگزارکنندگان باید به نمایندگان فدراسیون بین‌المللی اسکی که در ایران حضور بهم رسانیده بودند ثابت می‌کردند که از هر لحاظ قادر به برگزاری مسابقات قهرمانی جهان سال آینده می‌باشند از همه مهمتر آن که برای نخستین بار در تاریخ اسکی ایران یک مسابقه اسکی بین‌المللی بانوان در ایران برگزار شد چه در طول ۶۵ سالی که از عمر ورزش اسکی ایران می‌گذرد، اسکی بازان زن ایران تنها در دو مسابقه بین‌المللی و آنهم در خارج از کشور شرکت داشته‌اند.

تعداد شرکت کنندگان مرد به ۳۶ نفر از ۷ کشور و تعداد شرکت کنندگان زن به ۱۲ نفر از ۶ کشور می‌رسید. کشورهای شرکت کننده عبارتند بودند از ایتالیا (با ۷ مرد و ۲ زن)، اتریش (با ۳ مرد و ۲ زن)، جمهوری چک (با ۶ مرد و ۳ زن)، سوئیس (با ۳ مرد و ۱ زن)، ژاپن (با ۲ زن)، ارمنستان (با ۴ مرد)، چین تایپه (با یک مرد) و سرانجام تیم ملی ایران (با ۸ مرد) و تیم تهران (با ۴ مرد و ۲ زن).

فکر شرکت زنان ایران در مسابقات از زمانی مطرح شد که فدراسیون بین‌المللی اسکی (فیس) برگزاری مسابقات اسکی چمن قهرمانی جهان را مشروط به شرکت زنان در این مسابقات قرار داد. زیرا تا آن زمان سابقه نداشت که مسابقات قهرمانی جهان مردان جدا از زنان انجام گیرد. شرط ایران نیز این بود که زنان شرکت کننده باید حجاب اسلامی را در زمان حضورشان در ایران رعایت کنند. سرانجام پس از مذاکرات و گفتگوهای بسیار و ارائه مدلهای حجاب اسلامی، فیس پذیرفت که مسابقات در ایران برگزار شود، ولی طبق مقررات یک سال پیش از مسابقات قهرمانی جهان باید مسابقاتی تحت عنوان قبل از قهرمانی جهان در همان پیست برگزار شود تا نقاط ضعف و قوت محل و برگزار کنندگان معلوم گردد و بدین لحاظ لازم بود که از همین امسال زنان نیز در مسابقات شرکت کنند و بانوان ایران هم تیمی معرفی کنند.

مسابقات در ۴ روز در هوایی مطبوع و نه چندان گرم اجرا شد. روز اول - سه شنبه ۲۹ مرداد - مسابقه تیمی



«استفانو سارتوری» قهرمان ایتالیایی هنگام استارت

معصومه کلهر از ایران پس از اسکی‌بازان سوئیس، چک، ژاپن، ایتالیا در رتبه هشتم قرار گرفت. فاطمه مهدویان اوت شد.

بعدازظهر همان روز مسابقات ماریچ کوچک آقایان با شرکت ۳۲ اسکی‌باز (بدون شرکت تیم ارمنستان) در مسیری با ۳۲ دروازه انجام شد. در مرحله نهایی (جام جهانی) این نتایج بدست آمد: جان نیک از جمهوری چک با زمان ۲۸/۵۶ ثانیه اول استفانو سارتوری از ایتالیا با زمان ۲۸/۷۴ ثانیه دوم مارکوس پشک از اتریش با زمان ۲۹/۱۲ ثانیه سوم بهترین نفر ایرانی در این مرحله اسکی باز ۲۰ ساله، حسین کلهر بود که با زمان ۳۱/۷۳ ثانیه رتبه پانزدهم را بدست آورد روز سوم - پنجشنبه ۳۱ مرداد - ماریچ بزرگ

ماریچ بزرگ نیز از دو دور تشکیل می‌شد. مسابقه خانمها همانند روز قبل رأس ساعت ۱۰/۵ صبح شروع شد. همان افراد روز قبل در مسابقه شرکت داشتند. طول مسیر طولانی‌تر ولی تعداد دروازه‌ها کمتر و سرعت اسکی‌بازان به مراتب بیشتر شده بود. در دور دوم که جام جهانی به حساب می‌آمد نتایج زیر حاصل شد: اینگرید هیدشوفر از اتریش با زمان ۲۶/۴۵ ثانیه اول سوزانا گاردوسکا از چک با زمان ۲۷/۲۳ ثانیه دوم پائولو باتزی از ایتالیا با زمان ۲۷/۳۱ ثانیه سوم

دو اسکی‌باز ایرانی در این مسابقه بسیار بهتر اسکی کردند. هر دو به خط پایان رسیدند و فاصله‌شان را با نفر اول به کمتر از ۷ ثانیه رساندند که برای کسانی که فقط یک ماه تمرین کرده‌اند واقعاً قابل تقدیر است.

مسابقه ماریچ بزرگ آقایان با شرکت ۳۶ شرکت کننده از ۷ کشور رأس ساعت ۱۵، در دو دور و با ۱۶ دروازه آغاز شد. (ی) دو در این دور نتایج زیر بدست آمد:

جان نیک از جمهوری چک با زمان ۲۷/۴۰ ثانیه اول

ناستا چرنتین از ایتالیا با زمان ۲۷/۴۲ ثانیه دوم

کریستین بالک از اتریش با زمان ۲۷/۴۶ ثانیه سوم

در این دور بهترین نفر ایرانی رحمت‌الله مقدید بود که زمان ۲۹/۰۰ ثانیه را بجای گذاشت و رتبه هفدهم را به خود اختصاص داد.

پشت سر او علیداد ساوه‌شمشکی (با ۲۹/۰۱ ثانیه)، سید جواد صید (با ۲۹/۲۳ ثانیه) و افشین کلهر (با ۲۹/۲۶ ثانیه) به ترتیب رتبه‌های هیجدهم تا بیستم را بدست آوردند.

روز چهارم - جمعه ۱ شهریور - ماریچ سرعت

ماریچ سرعت به خلاف ماریچ کوچک و ماریچ بزرگ تنها در یک دور انجام می‌گیرد. بهمین دلیل مسابقه خانمها دیرتر و در ساعت ۱۱:۴۵ شروع شد.

مسابقه ماریچ سرعت همان طور که از اسم آن بر می‌آید مسابقه‌ای سرعتی است. در اسکی چمن سرعت گاهی به ۸۰ کیلومتر در ساعت نیز می‌رسد.

نتایج این مسابقه بدین قرار بود :

سوزانا گاردوسکا از جمهوری چک با زمان ۲۷/۷۵ ثانیه اول

اینگرید هیرش‌هوفر از اتریش با زمان ۲۷/۹۵ ثانیه دوم

نیکول پورت‌مند از سوئیس با زمان ۲۸/۱۲ ثانیه سوم

مسابقات ماریچ سرعت آقایان رأس ساعت ۳ بعدازظهر در مسیری به طول ۷۰۰ متر آغاز شد.

در این مسابقه رقابت شدیدی بین ایتالیایی‌ها و چک‌ها و اتریشی‌ها وجود داشت ولی سرانجام نتیجه مسابقه به قرار زیر به نفع ایتالیایی‌ها تمام شد.

استفانو سارتوری از ایتالیا با زمان ۲۹/۰۲ ثانیه اول

اسکار باتزی از ایتالیا با زمان ۲۹/۰۹ ثانیه دوم

جان نمک از چک با زمان ۲۹/۱۷ ثانیه سوم

بهترین نفر ایرانی در این مسابقه هم حسین کلهر در رتبه هیجدهم قرار گرفت. پشت سر او به ترتیب سید جواد صید، محمود غلامی و رحمت‌الله مقدید قرار گرفتند.

با اجرای مراسم اختتامیه، ۳ روز مسابقات جام جهانی اسکی چمن به پایان رسید و قهرمانان راهی پیست لانسو ایتالیا شدند تا فینال مسابقات جام جهانی سال ۲۰۰۲ را در آنجا بگذرانند.

در این مسابقات ایران از لحاظ تیمی مقام چهارم را بدست آورد.

ایتالیا اول، جمهوری چک دوم و اتریش سوم شدند. Δ

۸۱/۵/۱۵ در ساعت ۱/۵ بعد از ظهر در حد فاصله‌ی جاده ساوه به همدان به علت بی‌احتیاطی راننده اتوبوسی، اتومبیل حامل کوهنوردان دچار حادثه شده که متأسفانه زنده‌یاد «هادی رجایی» که از پیشکسوتان کوهنوردی استان بودند در دم جان به جهان آفرین تسلیم نمود و آقای منصور شاه‌ویسی نایب قهرمانی مارتن دچار ضایعه نخاعی شدند که در حال حاضر از کمر به پایین فلج صد درصد می‌باشد و سایر همراهان آقایین نعمت اله شیرزادی دچار شکستگی گردن، مسعود رشیدزاده دچار شکستگی ستون فقرات و جعفر کاشفی دچار شکستگی سر، دست و پا شده‌اند که آقای شاه‌ویسی در بیمارستان بیستون و شیرزادی در بیمارستان امام حسین بستری می‌باشد و خوشبختانه آقایان بنیادی و نامداری که جزء سرنشینان لندرور بودند در سلامت به سر می‌برند. در این حادثه ناگوار شیرینی پیروزی شاه‌ویسی را به کام کوهنوردان کرمانشاهی تلخ نمود.

در تاریخ ۸۱/۵/۲۰ گروه کوهنوردی کارگر صنعت کرمانشاه به همراه گروه کوه کابل باختر با صعود به قله دماوند یاد هادی رجایی را گرامی داشتند. فصلنامه کوه: ضمن تأسف شدید از بروز چنین حادثه‌ای مصیبت وارده را به جامعه کوهنوردی کرمانشاه و خانواده رجایی تسلیت می‌گوید.

■ دهمین صعود سراسری جانبازان سراسر کشور به قله‌ی سه‌پند. بیش از ۴۰۰ نفر از جانبازان سراسر کشور که اکثر آنان قطع عضو بوده و در میان ایشان قطع دو پا مشاهده می‌شد، در تاریخ ۸۱/۴/۲۰



قله‌ی سه‌پند را با موفقیت صعود نمودند.

■ کوهنوردان مرکز پزشکی شهید دکتر لبافی‌نژاد طی یک برنامه در تاریخ ۲۰ مردادماه قله‌ی سیلان (سومین قله‌ی مرتفع ایران) را صعود کردند. شرکت‌کنندگان دکتر محمدجواد فیاض، نادر شاکری، بشیر شریف‌نیا، علی اکبر گودرزی، علی اصغر عاشوری، سیدجواد قیاسی، اسرافیل عبانژاد، مجید بدلی‌وند، داوود کمندی، حسین ایزدی، یوسف ایزدی، سعید لطیفی، جعفر عرفانیان، جعفر شاه‌محمدی، صابر تیموری، محمد حاجی‌پور.

شهر تبریز در میان کوههایی بلند و پربرف قرار گرفته و این کوهها باعث به وجود آمدن چشمه‌ساران پرآب و دره‌هایی سرسبز و آب و هوایی خنک گشته است. یکی از این رشته کوهها، رشته کوه سرخاب می‌باشد که بر بلندای آن کوه، زیارتگاهی به نام عون‌ابن‌علی قرار گرفته. این زیارتکده که قدمت آن بسیار دور بنظر می‌رسد، محل تمرین کوهنوردان حرفه‌ای در روزهای عادی هفته و جمعه‌ها هم تفرجگاه مردم عادی می‌باشد. چندی است که این کوهستان مورد توجه مسئولان قرار گرفته و در بعضی نقاط شروع به درخت‌کاری نموده‌اند که با هزینه‌ای بسیار شکل گرفته است ولی متأسفانه برای حفاظت از درختان، کلیه‌ی نقاط کوه سیم خاردار کشیده شده * از آنجایی که دولت برای کوهنوردی در تبریز حداقل هزینه هم را در مقایسه با فوتبال متقبل نمی‌شود و این ورزش به صورت خودجوش می‌باشد، لاقلاً می‌تواند راههای مردم را سد نکند تا خدای ناکرده باعث دلزدگی و ناراحتی کوهنوردان جوان ما و گریز آنان از فضای پاک کوهستان نشود که این مهم، یاری مسئولان را می‌طلبد.

■ مجمع عمومی سالانه گروه کوهنوردان ارش تهران در روز ۸۱/۳/۳۱ برگزار شد و هیأت مدیره‌ی جدید گروه به شرح زیر انتخاب گردید:

مجید قاسمی مسئول کمیته‌ی فنی، حسین هیزم‌کار مسئول کمیته‌ی تدارکات، حسین کاوکانی مسئول کمیته‌ی مالی، علی حاج سعید مسئول کمیته‌ی تشکیلات، عباس محمدی مسئول کمیته‌ی روابط عمومی، دبیر. ضمناً آقای محمد نوری به عنوان بازرس گروه انتخاب شد.

■ در یک برنامه‌ی مشترک هیأت کوهنوردی شهرستان‌های دیواندره و بوکان تعدادی از اعضای موفق به صعود قلعه علم کوه شدند. این افراد عبارتند از آقایان: سلام اسماعیل سرخ، زاهد مردانی، جعفر اسماعیل سرخ، فایق مردانی، کاوه اسماعیل سرخ، ابراهیم رضایی، ناصر اسماعیل سرخ، عثمان زارعی، ابراهیم رحیم‌زاده

■ به مناسبت ۱۵ خرداد روز جهانی محیط زیست ۲۸ نفر از کوهنوردان شهرستان دیواندره به قله‌ی قندیل صعود نمودند.

■ شیرینی پیروزی نایب قهرمانی در ماراتن دماوند برای کوهنوردان کرمانشاهی به ماتم اندوه‌گرایید

پس از کسب مقام نایب قهرمانی ماراتن دماوند توسط آقای منصور شاه‌ویسی با زمان ۴ ساعت و ۱۵ دقیقه و ۲۶ ثانیه و حضور آقایان مسعود مولایی، محمد حبیبی و صحبت‌... بهادری جزء سی نفر برترین ماراتن سخت و سنگین تیم اعزامی در وقت برگشت به کرمانشاه در روز سه‌شنبه



■ تیم کوهنوردی شرکت متروی تهران به قله‌ی سبلان صعود نمودند. اعضای گروه عبارتند از بهزاد خامی، شاهرخ شریفی، جمال کرمان، محسن جورابلو، امین بهرامی، حسین عموله، حسین ایزدیار، منوچهر حسین‌لو، حسن اسفندیاری، مهدی جدالی، محمد حسین‌خانی. همچنین این تیم در اولین فعالیت خود به قله‌ی دماوند نیز صعود نمودند.

■ در بزرگداشت سالروز صعود اورست، یک برنامه کوه‌پیمایی با حضور تعداد زیادی از هموطنان استان فارس در ناحیه دریاچه‌ی بزم‌فیروز انجام شد. در خاتمه همگی خوشحال از سپری کردن یک روز را در دامن طبیعت به شهر و دیار خویش بازگشتند.

■ به همت گروه کوهنوردی نیروگاه و همکاری هیأت کوهنوردی استان، همایش کوهنوردان استان همدان با حضور مسئولین استان، اعضای هیأت کوهنوردی، قهرمانان و پیشکسوتان کوهنوردی استان همدان در تاریخ ۸۱/۵/۱ برگزار گردید.

■ مجید رضایی از کوهنوردان شهرستان برازجان و از اعضای تیم دوچرخه کوهستان هیأت کوهنوردی دشتستان به قله‌ی سن‌بران صعود نمود. نامبرده قبلاً نیز به قله‌ی چندی صعودهایی داشته‌اند.

■ انجمن فارغ‌التحصیلان سمپاد همدان در نظر دارد به مناسبت سال جهانی کوهستان مسابقه تحت عنوان 2002 FAO در زمینه‌های شعر، داستان، مقاله، عکس، کاریکاتور و نقاشی در شهریورماه برگزار نماید.

■ بیست نفر از کوهنوردان شهرستان زرقان فارس در سال جاری به قله‌ی دماوند صعود کردند. اسامی آن‌ها عبارتست از آقایان: علی‌رضا نظری، منصور قاسمیان، دکتر علی‌رضا شفیی، علی‌اکبر شایگان مهر، نمکی حاج رضائی، مهدی لریپور، ابراهیم قائدمحمدی، قاسم محمدی، جواد نبی‌پور، هادی نبی‌پور، حسین بوستانی، علی‌افرائی، غلام‌فلاحی، هادی حمزوی، حبیب‌اله حمزوی، مجتبی نظری، هادی خدایاری‌نیا، مهدی خدایاری‌نیا، علی‌رضا خدایاری، وحید معدلی.

■ نونهالان مقطع دبستان منطقه‌ی ۲ تهران در مسابقه‌ی کوه‌پیمایی آموزشگاه‌های تهران که در کلکچال انجام شده مقام اول را کسب کردند.

■ گروه کوهنوردان پارس تابلو کرمانشاه به مناسبت روز جهانی کارگر به قله‌ی پراو صعود و از غار قوری‌قلعه بازدید کردند. اعضای گروه عبارتند از آقایان: سعید اقلیمی، کیومرث کریمی، محسن نیک‌بین، هاشم سیف‌نریمانی و غلام بهرامی.

■ تیم کوهنوردی نزاچا در خردادماه جاری موفق به صعود قله‌ی سبلان شدند. این تیم ضمن صعود در یک کار مردمی و زیبا منطقه‌ی اطراف پناهگاه را از زباله پاک کردند. شرکت‌کنندگان عبارتند از آقایان: سیدهاشم سیدجعفری، عزت‌ا. شهبازیان، قنبر قبادزاده، علی محمد میناپور، ولی هاشمی، عبدا... عظیمی، صابر کحانی، جمشید

خراسانی، رمضانعلی رشوند، اسماعیل واعظی خامنه.

■ روز جمعه سوم خرداد به دعوت گروه فتح داراب مراسم روز کوهنورد با حضور ۲۰۰ نفر از علاقه‌مندان برگزار شد.

■ یک دوره کلاس امدادگری کوهستان با همکاری هلال احمر توسط هیئت کوهنوردی شهرستان خرم‌دره برگزار گردید.

■ نشست ماهانه‌ی انجمن سراسری کوهنوردان در تاریخ ۸۱/۶/۱۳ در پارک شفق تهران برگزار شد.

■ طی یک برنامه ۱۸ روزه آقای در دانیل علی‌پور گرگری از کوهنوردان هادی‌شهر (گرگر) به ۱۷ قله در نقاط مختلف ایران صعود کرد. لازم به ذکر است که تمرینات مداوم و آمادگی جسمی علت اصلی موفقیت وی بوده است. قله‌هایی که توسط نامبرده صعود شده عبارتند از: (الوند، کلاغ لانه، همدان) (پراو، کرمانشاه) (دالاخانی، کردستان) (پریز، درود لرستان) (کول‌جنون ازنا لرستان) (بل اقلید فارس) (پولوار، بحر آسمان کرمان) (بینالود، زرگران در مشهد) (شاهوار) (گاوخسبان در شاهرود) (ناز و کهار در کرج) (شماموس در رامسر) همچنین نامبرده به اتفاق آقای ولی شاهورن علمداری به چهار قله (کیامکی، کامتال، گوی‌زنگی و میشو) در یک روز صعود کردند. لازم به ذکر است که این قله‌ها جدا از هم قرار دارند.

■ تیم دوچرخه سواران کوهستانی شهرستان گنبد کاووس طی برنامه‌ی یک روزه قله‌ی قلعه موران واقع در استان گلستان را به ارتفاع ۲۳۵۰ متر با دوچرخه کوهستان صعود کردند. اعضای گروه عبارتند از آقایان: قلیچ تقان عطایی و آنقریان آباپی.

■ هیأت کوهنوردی شمال شرق تهران به سرپرستی آقای محمد علی ابوفاضلی از ماه گذشته شروع به کار نموده است. اعضای این هیئت بدین ترتیب می‌باشند:

آقایان محمد علی زیباکلام، نایب رئیس - مارتین مهینی، دبیر - علی زیباکلام، مسئول فنی - وحید اطابنی، مسئول مالی - حیدر طاهر وردی، مسئول تبلیغات می‌باشند. Δ

■ نتایج مسابقات یخ‌نوردی قهرمانی کشور (جام ولادت)

دومین دوره‌ی مسابقات یخ‌نوردی قهرمانی کشور جام ولادت روز جمعه ۲۴ خرداد ماه در دیواره‌های یخی منطقه‌ی «حسن در» واقع در فشم تهران برگزار گردید.

در این دوره از مسابقات که از جذابیت بسیار بالایی برخوردار بود ۳۳ یخ‌نورد از سراسر کشور حضور داشتند که ۱۱ نفر به دور دوم صعود نمودند و در پایان احسان سلحشور به مقام اول دست یافت. مجتبی ثقفی از کرج دوم شد و مجید میرزایی زاد از تهران به مقام سوم رسید.

گفتنی است از طرف فدراسیون کوهنوردی جوایز نفیسی به این قهرمانان اهدا شد.

■ انتصاب در فدراسیون کوهنوردی

در هفته‌ای که گذشت از طرف رئیس فدراسیون کوهنوردی و طی حکمی آقای مهدی داوودپور (رئیس کمیته‌ی کوهپیمایی) با حفظ سمت به سرپرستی کمیته‌ی کوهنوردی منصوب شد و در همین رابطه و طی مراسم با شکوهی تودیع‌آقای

حسن جواهرپور رئیس قبلی کمیته‌ی مذکور انجام شد و ایشان به پاس زحمات چندین ساله تقدیر به عمل آمد.

■ تیم کوهنوردی کارگران کشور عازم کشور ترکیه شد

تیم منتخب کوهنوردی کارگران سراسر کشور روز چهارشنبه نوزدهم تیرماه تهران را به مقصد تبریز و سپس روز بیستم تیرماه از تبریز عازم کشور ترکیه شد.

این تیم متشکل از ۳۳ نفر به سرپرستی آقای عبدلی (رئیس هیئت کوهنوردی استان تهران) به قله‌ی آرارات صعود نمودند.

■ انتصاب در فدراسیون کوهنوردی

طی حکمی از طرف رئیس فدراسیون آقای حسن جواهرپور به‌عنوان رئیس کمیته‌ی امداد و نجات این فدراسیون منصوب شد.

هدف اصلی از این انتصاب تشکیل سازمانی منسجم و یکپارچه در زمینه‌ی امداد و نجات کوهستان در سطح کشور و تقویت سازمان امداد و نجات هلال احمر و ایجاد تشکلهای مردمی در این زمینه می‌باشد. Δ

■ در پی اعلام بعضی از مناطق کوهستانی به عنوان اثر طبیعی ملی نام‌هی زیر از طرف انجمن کوهنوردی ایران خطاب به ریاست محترم سازمان حفاظت محیط زیست ارسال شد.

سرکار خانم ابتکار ریاست محترم سازمان حفاظت محیط زیست با سلام؛

خبر اعلام چهار قله‌ی دماوند، علم‌کوه، سیلان و تفتان به عنوان اثر طبیعی ملی در سال جهانی کوهها ۲۰۰۲ موجب شادی و امیدواری طبیعت‌دوستان کشور شد. انجمن کوهنوردی ایران لازم می‌داند از سوی کوهنوردان کشور از این اقدام قدردانی کند.

آشکار است که باید به دنبال این اعلام، هرچه سریعتر نسبت به تعیین حدود این آثار ملی و جلوگیری از دخل و تصرف‌های انسانی (به‌ویژه راهسازی و معدن‌کاوی) و نیز بیرون راندن دام‌ها از این مناطق اقدام کرد.

انجمن کوهنوردی ایران آمادگی خود را برای همکاری در حفظ این کوه‌ها و ارائه‌ی مشاوره جهت تعیین حدود آنها اعلام می‌دارد.

بقیه از صفحه ۹۴...

دوستان و بدون دستور پزشک جداً خودداری کنید. شاد و پیروز باشید.

● هم‌نورد گرامی آقای سهراب درویش از تربیت بدنی بیجار: برای گرفتن آیین‌نامه و مقررات دوچرخه‌سواری کوهستان می‌توانید با فدراسیون کوهنوردی کمیته‌ی دوچرخه‌سواری کوهستان تماس بگیرید تا آیین‌نامه مذکور را برایتان ارسال نمایند. پیروز و سربلند باشید.

● کوهیار گرامی آقای علی‌اصغر حسگری از اراک: از عنایت شما به نشریه‌ی کوه سپاسگزاریم. انشالله... بتوانیم از اشعار و گزارش برنامه‌ی تجسس قربانیان سانحه‌ی هوایی که برای ما ارسال کرده‌اید استفاده نماییم. همچنین صعود شما و دوستان هم‌نوردتان را به قله‌ی قاش مستان تبریک می‌گوییم. شاد و سرافراز باشید.

● کوهیار عزیز و گرامی آقای مهرداد جبل‌عاملی از اصفهان: از لطف و عنایت شما به نشریه‌ی کوه متشکریم. ما در هر شماره از مقالات آقای کتیبه‌ای استفاده می‌کنیم و خواهیم کرد. ایشان با توجه به مشکلات و دوری از وطن همیشه دوستان کوه و کوهنوردی را مورد لطف و عنایت قرار می‌دهند و ما را با مقالات ارزشمند خود یاری می‌کنند و پیام سلام و محبت شما را در همین جا به ایشان می‌رسانیم. امیدواریم نظرات شما را در خصوص چاپ عکسهای بیشتر و مقاله راجع به صعود کوهنوردان ایرانی و افزایش صفحه‌های نشریه بتوانیم در آینده عملی نمائیم. شاد و سلامت باشید.

درج نام خانم حورا طوسی نژاد- آقای فرهادی منش- آقای سید کاظم شمس‌خو- هیات کوهنوردی شهرستان بابل - هیات کوهنوردی شهرستان مشهد - هیات کوهنوردی شهرستان بزم - گروه کوهنوردی چکاد رشت - گروه کوهنوردی عفاف آموزش و پرورش استان فارس Δ

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

سال بین المللی کوهها را هر چه با شکوه تر برگزار کنیم

We are all mountain people همه ما مردمان کوهستانیم

گرفت و نتیجه‌ی آن به جهانیان ارائه خواهد گردید. جالب است بدانیم همانگونه که «سال گفتگوی تمدن‌ها» از سوی ریاست محترم جمهوری جناب آقای خاتمی برای اولین بار پیشنهاد شد، سال بین‌المللی کوهها نیز از طرف آقای آقای رئیس جمهور قرقیزستان به سازمان ملل ارائه گردید که مورد تأیید این سازمان قرار گرفت. این انجمن در تلاش است تا ۲ نماینده به اجلاس مذکور اعزام نماید.

■ **فعالیت‌های کمیته‌ی هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در ایران**
این کمیته در ماه‌های اخیر فعالیت‌های زیر را در دستور کار خود داشته است:
۱) کمیته‌ی فرعی کوهستان

کمیته‌ی ملی توسعه‌ی پایدار که زیر نظر شورای عالی محیط زیست در سازمان حفاظت محیط زیست فعالیت می‌نماید متشکل از ۱۹ عضو از نمایندگان سازمان‌های دولتی می‌باشد. این کمیته همچنین دارای ۹ کمیته فرعی از جمله دریا و اقیانوس، تنوع زیستی، تغییرات آب و هوا، اصول جنگل و... می‌باشد. با تلاش انجمن در ماه‌های اخیر اقدامات پیگیرانه‌ای به منظور ایجاد کمیته‌ی فرعی کوهستان به عمل آمده و این مسئله در حال حاضر در دستور کار کمیته‌ی ملی توسعه‌ی پایدار قرار گرفته است. در صورت تحقق این امر برای نخستین بار در کشور، اکوسیستم‌های کوهستانی جایگاه لازم خود را به دست آورده و مورد توجه جدی قرار خواهند گرفت.

۲) چاپ کتاب با همکاری کمیته‌ی ملی انسان و زیست‌کوه (MAB)
با حضور دکتر احمدرضا یآوری رئیس هیئت مدیره‌ی انجمن حفظ محیط کوهستان در یکی از جلسات کمیته‌ی MAB ارائه گزارش از فعالیت‌های کمیته‌ی هماهنگی سال ۲۰۰۲ حمایت کمیته‌ی مذکور جهت همکاری در برنامه‌های این سال جلب گردید. از جمله چاپ یک جلد کتاب به مناسبت سال بین‌المللی کوهها در دست اقدام می‌باشد.

۳) همایش «پایداری زیست محیطی کوههای ایران»
از مهمترین برنامه‌های پیش‌بینی شده‌ی کمیته‌ی هماهنگی سال ۲۰۰۲ برگزاری همایش فوق در پاییز سال جاری در تهران می‌باشد. این همایش با حضور مسئولین و مدیران دولتی، اساتید دانشگاه، دانشجویان، سازمان‌های غیردولتی، کوهنوردان و علاقمندان محیط‌های کوهستانی طی دو روز برگزار خواهد شد. Δ

سال بین‌المللی کوهها فرصتی است کم‌نظیر و ارزشمند برای مسئولین، مدیران، سازمان‌های دولتی و غیردولتی، مراکز علمی و تحقیقاتی. مردم و کوهنوردان تا با برنامه‌ریزی و اجرای راهکارهای بنیادین و بلندمدت برای حفاظت و بازسازی محیط‌های کوهستانی کشورمان اقدام نمایند.

در حال حاضر بحث کوهستان یکی از عمده‌ترین بحث‌های جهان است. بر طبق آخرین آمار ۹۰ کشور جهان با تشکیل کمیته‌های ملی برنامه‌های ویژه‌ای برای سال بین‌المللی کوهها به اجرا گذاشته‌اند. با تلاش انجمن حفظ محیط کوهستان ایران هم در فهرست این کشورها قرار گرفته است.

همزمانی دو رویداد بزرگ بین‌المللی در سال ۲۰۰۲ یعنی «سال بین‌المللی کوهها» و «اجلاس جهانی توسعه پایدار» در ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی در شهریور ماه با حضور دهها هزار نفر از سراسر جهان، فرصتی استثنائی برای دست‌اندرکاران محیط‌های کوهستانی فراهم آورده است تا در جهت تحقق بخشی از آرمان‌های خود یعنی آگاهی جهانیان از اهمیت و نقش اکوسیستم‌های کوهستانی، توسعه‌ی پایدار کوهستان، مدیریت اصولی منابع کوهستانی و بهبود شرایط زیستی جوامع کوه‌نشین تلاش بیشتری انجام دهند.

در این میان مانتین فوروم "Mountain Forum" - که موسسه‌ای بین‌المللی است و در زمینه‌ی حمایت از نواحی کوهستانی فعالیت می‌نماید - دست به ابتکار جالبی زده است. این موسسه با ایجاد یک ایستگاه اینترنتی از همه صاحب‌نظران و علاقه‌مندان درخواست نموده تا نظرات خود را در این ایستگاه وارد نمایند. جمع‌بندی این نظرات به صورت «سند توسعه‌ی پایدار نواحی کوهستانی» تهیه خواهد شد.

■ **کنفرانس جهانی کوهستان در بیشکک (قرقیزستان)**
۲۸ اکتبر تا اول نوامبر ۲۰۰۲

در طول سال ۲۰۰۲ کنفرانس‌های ملی - منطقه‌ای و بین‌المللی بیشماری در سطح جهان برگزار خواهد شد که شاید مهمترین آنها کنفرانس بیشکک خواهد بود. سازماندهی و برگزاری این کنفرانس را برنامه‌ی محیط زیست سازمان ملل متحد (UNEP) و دولت قرقیزستان به عهده دارند و در حدود ۱۰۰۰ نفر از کشورهای مختلف جهان در آن شرکت خواهند نمود. در این کنفرانس سال بین‌المللی کوهها در ابعاد مختلف آن مورد بررسی شرکت‌کنندگان قرار خواهد

Karaftu Cave

Mostafa Salahi

Translated by: www.Tehranavenue.com

Karaftu and Taktsoleiman are possibly two of the richest natural, historical, and sightseeing places in the world. Some of the main spots are as follows:

1. Historical Monuments of Sassanid dynasty including the fire temples of **Azargoshtasp** and **Divan-Khosro**, the Mongolian ilkhanan remains, and a fortress on top of the **Belghels Summit**.

2. The lime-walled well created by **Suleiman Lake** is 80 meters in diameter and Burrows a 100 meters into the ground. It yields a bounteous amount of water.

3. **Di-Zendan** is a conical and calcareous well, 80 meters deep. It is inactive and emits sulphur.

4. At the foot and around the **Berenjeh Sea** there are two adjoining lime wells at the bottom of which sits water.

5. **Ahmadabad Spas** which show, on a smaller scale, how the wells in this region were formed.

6. The **chamangoll** island floats on a lime lake and moves with the changing winds. It is near the village of Badrloo.

7. The **Karaftu cave**.

Karaftu has characteristics that make

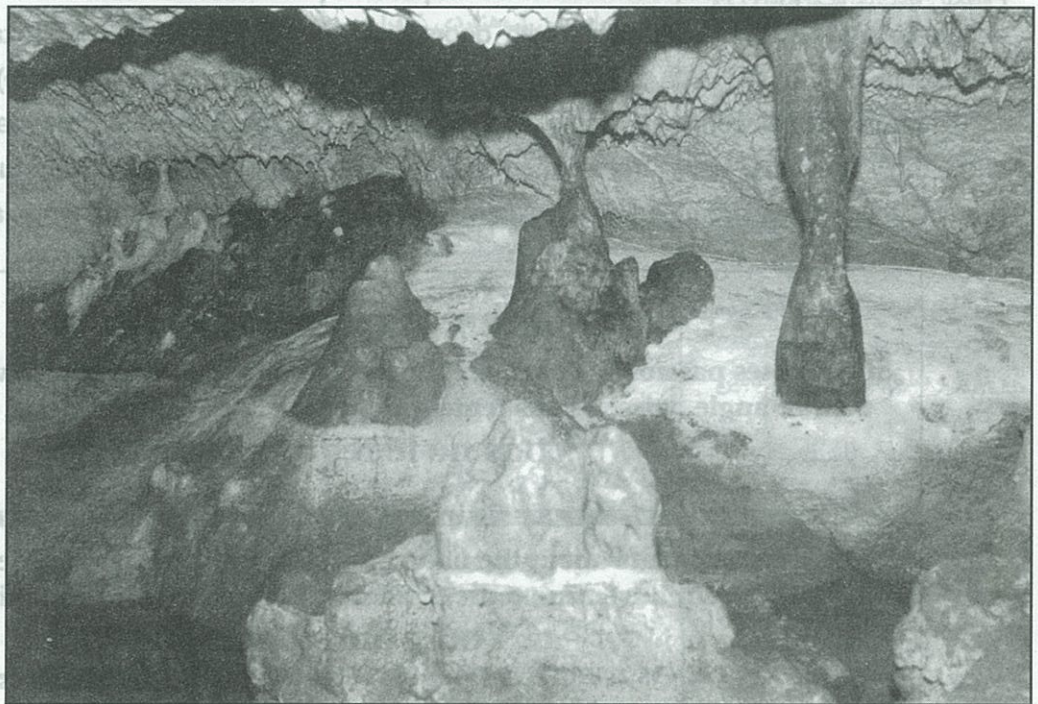
it unique among Iranian caves:

- Its entrance is on a stony wall and 10 meters above ground. It is impossible to reach the entrance without proper equipment.
- A deliciously refreshing spring sits next to it
- It is made up of various

hallows and corridors. Iranians, at some point, used the natural topography of the cave to create large chambers. They not only made rooms and halls for residence but also used it as an unconquerable fortress.

The cave has two different sections:

1. The natural section, and
2. The human - made section



کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

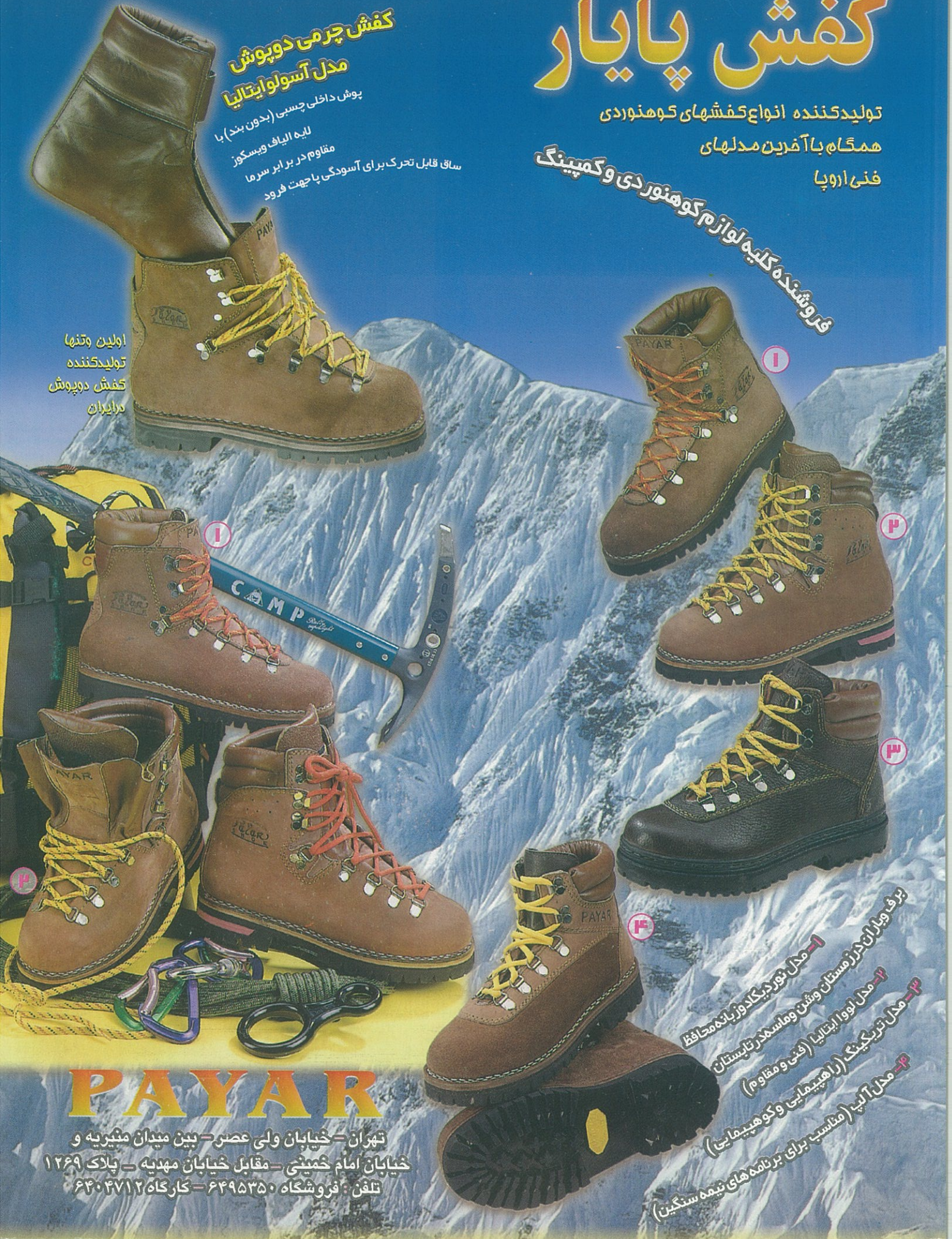
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسب (بدون بند) با
لیه الیاف ویسکوز
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 مئیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

۱- مدل نور دیکاد و زیانه محافظ
برف و یاران در زمستان و شن و ماسه در تابستان
۲- مدل لووا ایتالیا (فنی و مقاوم)
۳- مدل ترکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
۴- مدل آپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

Shandiz

Sunscreen Cream

تأیید شده در آمریکا مطابق با استاندارد FDA (سازمان نظارت برمواد داروئی و بهداشتی آمریکا)

SPF

30

(دارای حداکثر SPF مجاز)

R.A.M.G.R.A.P.H.I.C.S.

کرم ضد آفتاب

شاندیز

- جذب کننده حداکثر طیفهای A و B اشعه ماورا بنفش آفتاب
- مناسب پوستهای حساس به آفتاب سوختگی
- مقاوم در مقابل نور شدید "Photostable" و مناسب شرایط اقلیمی ایران

- دارای مواد مرطوب کننده پوست
- دارای ویتامینهای E و دی پانتنول « پرو ویتامین B5 »
- "Water resistant"، مقاوم در مقابل شستشو با آب و تعریق



لابراتوار ویدا تهران تلفن دفتر مرکزی: ۰۶۰-۸۷۹۴۱۵۹
تلفن مرکز پخش: ۰۸۵۱۲-۶۷۰۸۴۷۶-۶۷۰۸۶-۶۷۰۶۴۸۵

