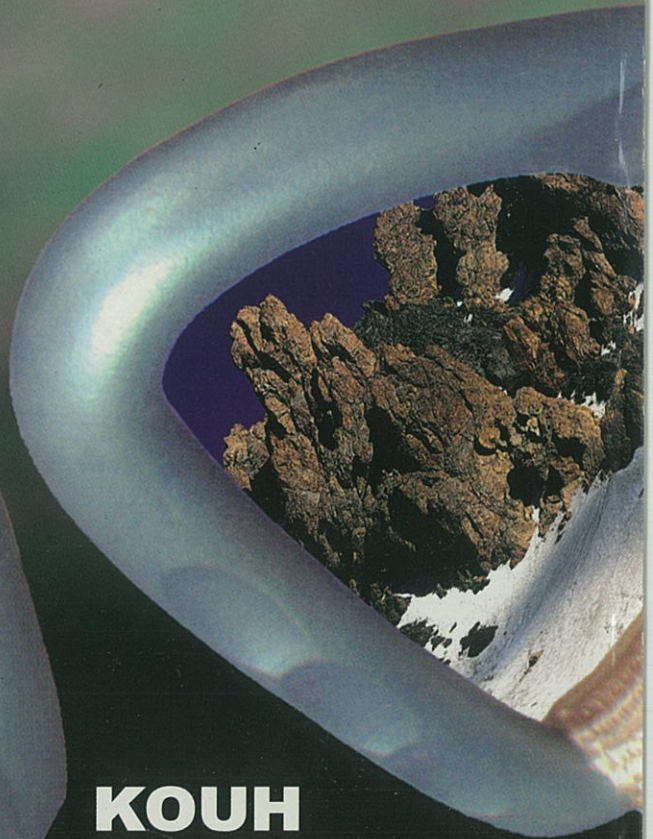
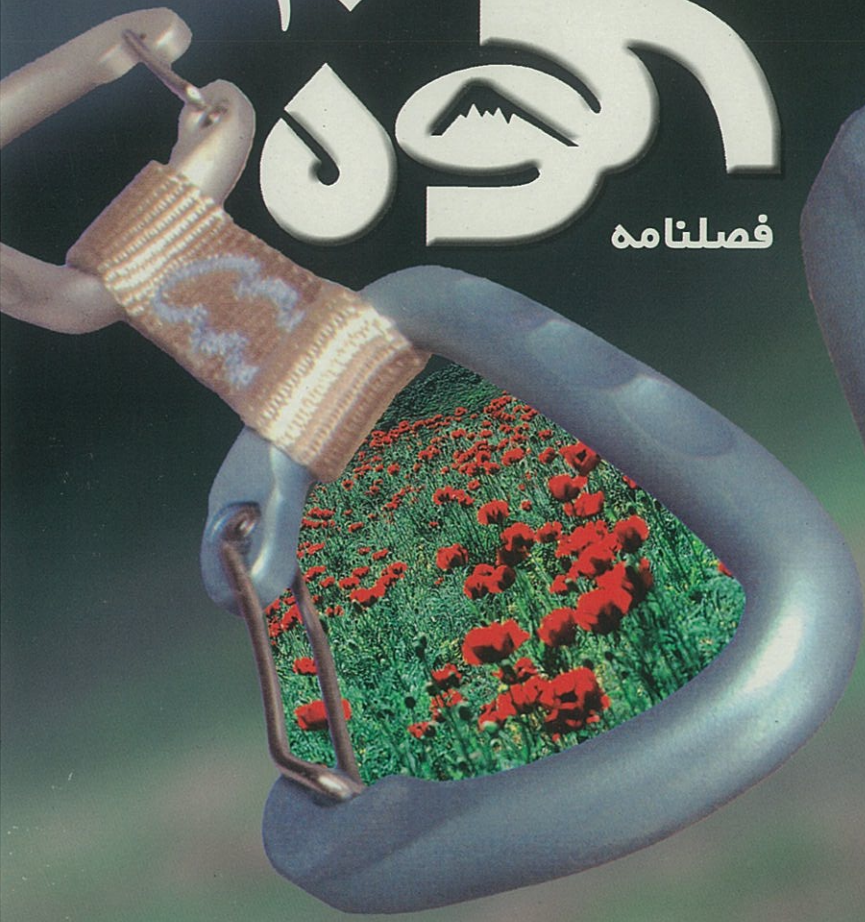


کوه

فصلنامه



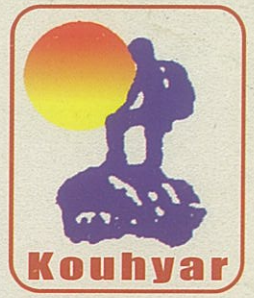
KOUH

Mountain Sports

ISSN 1027 - 104x

سال هشتم - بهار ۱۳۸۲ - بها: ۶۰۰۰ ریال

کوهپیار



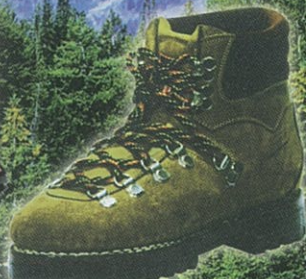
**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی
، سنگنوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



مدل میمالیا
چکساق بلند



مدل توردیگا ایتالیا (دوزبانه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

**طراح و تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی و ورزشی
طرف قرارداد با ادارمجات، 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



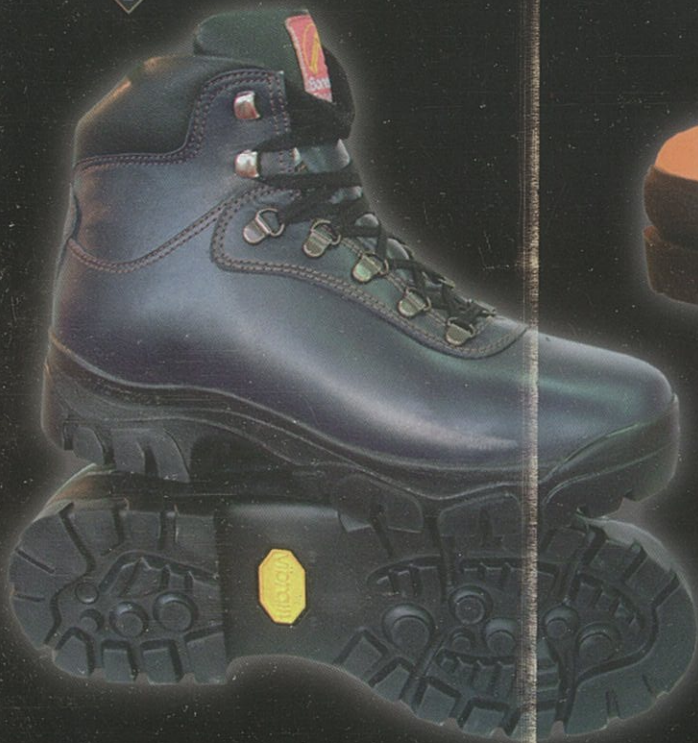
مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)



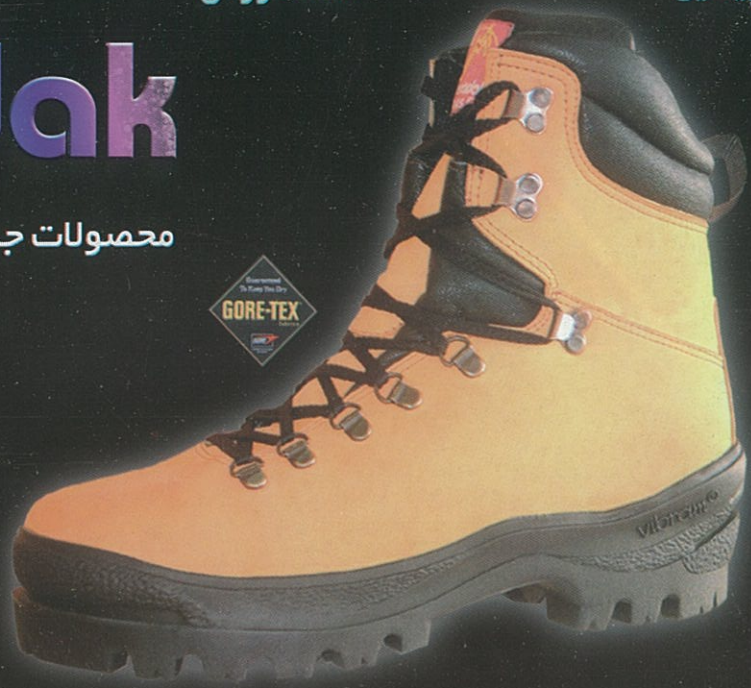


محصولات جدید بنادک با تکنولوژی ایتالیا

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

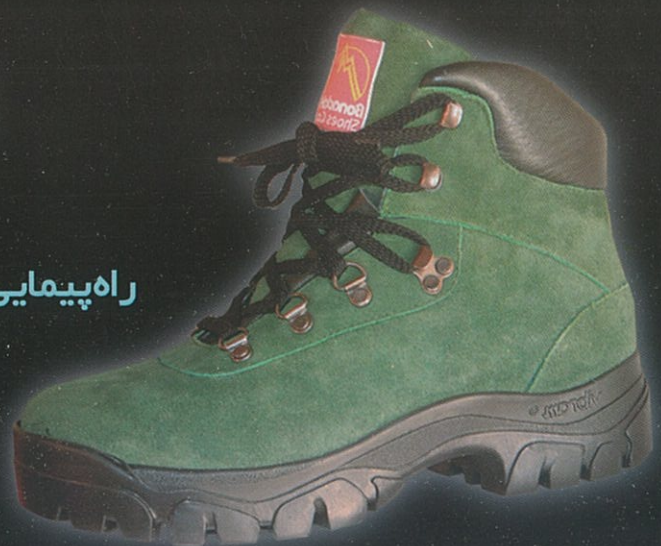


سنگنوردی



کوه نوردی

راه پیمایی سنگین



دفتر مرکزی: ۵۳۹۴۱۰۴ ، تلفکس : ۶۴۹۹۴۲۸
E-mail: bonadak@tehran.irpost.com

فروش : ۰۹۱۳ ۲۴۷ ۴۲ ۲۰ - ۰۹۱۱ ۲۷۲ ۰۶ ۱۹ - ۶۹۵ ۶۵ ۱۶



پرسون
www.parsoon.com

نماینده انحصاری آسولو ، لافوما
و سایر کمپانیهای معتبر اروپائی

آدرس : خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی
شماره ۸۲ واحد یک
تلفن : ۶۴۶۲۶۱۵ : فکس : ۶۴۱۱۵۲۱



لافوما lafuma

شرکت طراحی مهندسی



هفت گوهر

یخ شکن مدل همراه (۶ شاخه)

6 Points Crampon

H

A

F

T

G

O

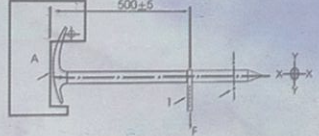
H

A

R



Figure 2: Length of s



1 Tape
a Point k
Figure 4: Testing of strength in the load direction yy



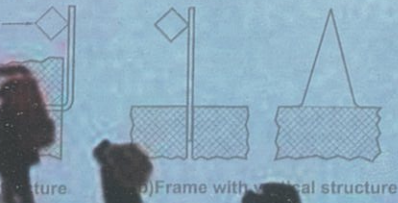
Figure 6: Clamping of flat pick



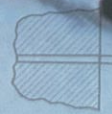
Figure 7: Clamping of semicircular and circular pic



2
xx/yy Load
Figure 2.: Load



a) Frame with horizontal structure
b) Frame with vertical structure



c) Front Spike test
Figure 3: Load bar for bearing

تولیدات آینده :
کلنگ همراه و کلنگ راهپیمایی

تلفن: ۷۳۳۲۱۱۹ : تلفکس : ۷۳۲۰۹۰۹

e-mail: info@haftgohar.com

1 Tape
Figure 3.: Testing of shaft strength

Haft Gohar
8808291, 8809351

خواهید ایستاد

با ما بالاتر



پورجم

مرکز پخش لوازم کوه NIKKO ایتالیا

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

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

مرکز پخش:

میدان منیریه، خیابان ولی عصر،

پاساژ کاوه، همکف، پلاک ۲۶

تلفن مرکز پخش: ۶۹۵۰۷۷۰۰

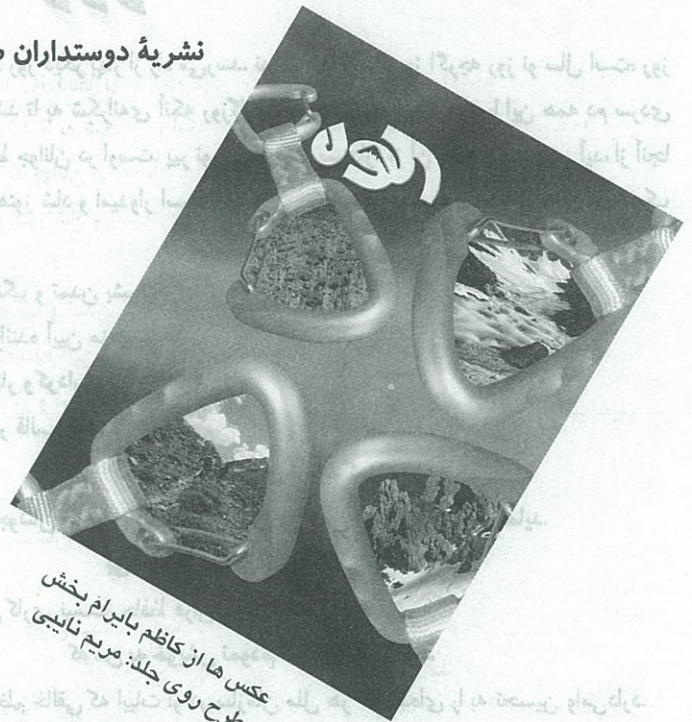
تلفکس: ۶۹۵۰۷۷۱

تلفن کارخانه: ۶۴۰۸۰۶۹-۶۴۴۵۲۱

Temperature : -25 °C

طراحی: سردار شیبچی
۵۷۳۳۳۰۱

نشریه دوستداران طبیعت



۳۰

۲ آنم آرزوست (سرمقاله)
۴	آشنایی با دره تیرستاق
۷	کوهنوردی نوین
۱۰	آتشفشان های دو عاج
۱۲	گزارش راهپیمایی بازقت - مسجدسلیمان
۱۷	نگاهی به گذشته
۱۸	گزارش خط الراس اشترانکوه
۲۱	تنگ براق
۲۲	راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه
۲۶	کوه بستانه
۲۸	گزارش دوچرخه کوهستان (سبلان تا دماوند)
۳۳	ابهای معدنی مراغه
۳۴	شناسایی و صعود به قله شهیدان
۳۶	قلنج و قانلی
۳۸	نرمش و گرم کردن بدن
۴۱	از حوادث درس بیاموزیم
۴۴	آسیبهای شایع پا در کوهنوردی
۵۰	قدرت اراده
۵۲	صعود گروه های کوهنوردی به اورست در بهار ۲۰۰۲
۵۴	بحران کاهش توریست در منطقه هیمالیا
۵۶	شورش موجه
۶۰	نکاتی پیرامون ساز و برگ
۶۲	نظری گذرا به غار پراو
۶۴	نکات فنی
۷۰	روی خط اینترنت
۷۱	معرفی کتابهای تازه منتشر شده
۷۳	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۷۴	قله سفیدخانی
۷۵	آشنایی با گیاهان دارویی
۷۶	دلم از مرگ بیزار است
۷۷	ارتباط مرموز کوه مون بلان و شرکت هواپیمایی هند
۷۸	نگاهی برانتشارات سازمانها و گروهها
۸۲	جدول
۸۳	اشتراک
۸۴	واژه نامه
۸۶	دائرةالمعارف کوهنوردی
۸۸	اخبار فدراسیون
۹۰	اخبار
۹۱	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۹۲	گزارش از همایش ملی کوههای کردستان
۹۳	پاسخ به نامه ها

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت
سال هشتم - بهار ۱۳۸۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: جلیل کتیبه‌ای - دکتر محسن محسنین -
مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنویی
مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام -
مهندس م.بزرگر - علی پارسی که با همکاری صمیمانه در قسمت
تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند.

لیتوگرافی دیجیتال: کاوش گرافیک ۸۸۳۲۵۹۸ - ۸۳۱۹۸۲۴

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

○ 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. ○ مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.

..... آنم آرزوست

سی‌امین شماره مجله‌ی کوه منتشر شد و این در حالی است که تا چند روز دیگر بهار از راه می‌رسد. نوروز می‌شود. نوروز اگرچه روز نو سال است، روز کهنه‌ی قرن‌هاست. پیری فوتوت است که سالی یک بار جامه‌ی جوانی می‌پوشد تا به شکرانه‌ی آنکه روزگاری چنین دراز به سر برده و با این همه دم سردی زمانه تاب آورده است چند روزی شادی کند. از اینجاست که شکوه پیران و نشاط جوانان در اوست. پیر نوروز یادها در سر دارد از آن کرانه‌ی زمان می‌آید، از آنجا که نشانش پیدا نیست در این راه دراز رنج‌ها دیده و تلخی‌ها چشیده است اما هنوز شاد و امیدوار است جامه‌های رنگ رنگ پوشیده است. اما از آن همه یک رنگ بیشتر آشکار است و آن رنگ ایران است.

ایران سرزمین پاک نیاکان‌مان با ریشه‌ای چندین هزار ساله در تاریخ فرهنگ و تمدن بشری.

سرزمین زرتشت، پیامبر کهن و بزرگ آریایی، برانگیخته‌ی اهورا مزدا و گستراننده‌ی آیین مزدیسنا.

... که از پویندگان راه اهورا مزدا باشیم که پاک مردانی گردیم با اندیشه و گفتار و کردار نیک

سرزمین فردوسی، خالق شاهنامه آفریننده آرمان‌ها و آرزوهای یک ملت در قالب حماسه

پی افکندم از نظم کاخی بلند که از باد و باران نیابد گزند

سرزمین مولوی، عارف شوریده‌ی عاشق و واله‌ی شمس تبریزی، چشمه جوشان عرفان ناب که تشنگانش را از می‌الست سیراب می‌نماید.

از خدا جویم توفیق ادب بی ادب محروم شد از لطف حق

سرزمین حافظ، شاعر الهام و ایهام، رند عالم‌سوزی که با مصلحت‌بینی‌اش کاری نیست. حافظ قرآن به چهارده روایت.

به کوی عشق منه بی دلیل راه قدم که من به خویش نمودم صد اهتمام و نشد

سرزمین سعدی، استاد ادب و سخن، با بوستان و گلستانی بی‌خزان. تنها ناظم خالقی که ابیات او در سازمان ملل هر خواننده‌ای را به تحسین وامی‌دارد.

بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند

چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

و اینجا سرزمین من است و سرزمین تو. مام وطن، ایران با پرچمی سه رنگ، سبز، سفید، سرخ، سبزی آن خرمی و شادابی، سرخی‌اش وامی از خون جوانان وطن، شهیدان و سفیدی، صلح و دوستی، انسانیت.

اسلاف ما این وظیفه‌ی سترگ را به درستی دریافته بودند که بقا و دوام اقوام و ملل به فرهنگ غنی و غیرقابل نفوذ بستگی دارد. لذا همواره در زمینه‌های گونه‌گون و متنوع فرهنگی پرتلاش بودند. و حتی برای لحظه‌ای هر چند کوتاه این حرکت و روند به بوته فراموشی سپرده نشد، که این خود حکایت از رشد فکری، درک صحیح و شناخت آنان از حساسیت موضوع دارد. و شاهد این مدعا، شعرا، ادبا، علما و عرفایی که در گوشه گوشه‌ی این خاک گهربار عارفانه و عاشقانه زیستند و فرهنگ غنی و برجسته این کشور و تاریخ بشری را غنای تازه‌ای بخشیدند به طوری که نام نیک‌شان با نام این مرز و بوم درآمیخته است و دنیایی ایران را با نام آنان و آنان را با نام ایران می‌شناسند.

این درست است که ما ایرانیان به درستی تاریخ خود را نمی‌شناسیم و درباره‌ی آنچه بر ما گذشته است هر چه دیگران گفته‌اند و می‌گویند طوطی‌وار تکرار می‌کنیم ولی فرهنگ‌مان حکایتی دیگر و تاریخی مدون است که کتابخانه‌ها و موزه‌های جهان و آثار به جای مانده در جای جای این مملکت نویدی بر آن است. که این خود متشک است که می‌بوید نه آن که عطار می‌گوید.

می‌گویند اگر می‌خواهید همه چیز یک ملت را بگیرید ابتدا باید آنان را با فرهنگ و آداب و سنن‌شان بیگانه کنید و دیگر کاری نمی‌ماند. دنیای کنونی دنیای ارتباطات است جهان در تسخیر ماهواره‌ها و رایانه‌هاست.

دیگر دوران هجوم‌های رزبلانه، بی‌رحمانه و مودبانه نیست. لژیون‌های نظامی، مذهبی، فرهنگی، پزشکی سالیان درازی است که دیگر ناکارآمد شده‌اند. پیشرفت سریع و غیرقابل تصور جهان در دهه‌های اخیر تاثیر خود را بر روی همه چیز گذاشته است. شیوه‌های نوین استعماری جایگزین روش‌های کهنه شده است. در هزاره سوم آنان که زمان و موقعیت را خوب تشخیص دهند می‌توانند در ماراثن شرکت داشته باشند. سکون و حرکت‌های کند و لاک‌پستی و کم کاری به بهانه داشتن فرهنگی غنی و غیرقابل نفوذ تنها پيله هایی هستند که ما برای فرار از حقیقت به دور خود می‌تنیم. خطر نزدیک است البته اگر خوشبین باشیم! کوچک‌ترین حرکت‌های نسنجیده و حساب نشده بزرگترین فاجعه را به دنبال خواهد داشت. باید به خود بیاییم قبل از اینکه بیش از این دیر شده باشد مسئولیت‌ها را درک کنیم و با روی باز بپذیریم به راهمان ایمان داشته باشیم و پرتلاش عمل کنیم.

هفت سال از عمر فصل‌نامه کوه گذشت. دو هزار و هفتصد و هفتاد و چهار صفحه و در ۱۱۲۰ مقاله، حاصل تلاش جمعی علاقه‌مند و شیفته که به دست شما رسید. مجله کوه، مجله خودتان، مجله‌ای که به اقتضای نام و محتوای آن بیشتر حال و هوای فنی و تخصصی دارد و در آن کمتر به مسائل مهم فرهنگی و اخلاقی مرتبط با ورزش کوه پرداخته شده بود که این یکی از نواقص بزرگ مجله محسوب می‌شود. اعداد و ارقام حاکی از اختصاص کمتر از یک درصد از

صفحات مجله به این موضوع بسیار مهم را دارد که این خود جای تأسف و حرف و سخن دارد ولی آنچه که مسلم است، این است که ما قلم و زبان شما هستیم آنچه از شما به دست ما می‌رسد در صفحات مجله جای می‌گیرد. البته این از بار مسئولیتی که خود خواسته‌ایم و به دوش ماست به هیچ عنوان نمی‌کاهد. ما مسئولیت را می‌پذیریم و هیچ پاسخ مستدلی برای آن نداریم. ولی بر آنیم تا جبران نماییم.

و اما آنچه که ما را بر آن داشت تا نگاهی به این مسأله مهم داشته باشیم. جذب روز افزون علاقه‌مندان به کوهنوردی در بین جوانان و نوجوانان از سویی و از طرف دیگر رشد و گسترش و بسط کوهنوردی است. شاخه‌ی جذاب و پرتعداد صعودهای ورزشی و سالی که نگاهی به قهرمانی و سکو دارد کوهنوردی را از آن انزوای دوست داشتنی‌اش بیرون آورد. برای عده‌ای حالا دیگر تنها رسیدن به قله، اوج افتخار و سربلندی و قهرمانی نیست جوانان دوست دارند در سالن‌ها مسیر دشواری را صعود کنند و بر روی سکو قهرمانیشان را جشن بگیرند. ما خرده نمی‌گیریم و پا به پایشان پیش می‌رویم. ولی آنچه که مهم‌تر از سکو و قهرمانی و صعود می‌باشد و به کلی فراموش شده فرهنگ کوهنوردی است. کوه مظهر قدرت و سربلندی، احسان و جوشش و بخشش است. کوه جایگاه مقدس وحی و تفکر و تقدس پیامبران و عرفاست. کوهنوردان به خوبی تقدس کوه را می‌شناسند. حرمت کوه و کوهنورد را می‌دانند. کوه‌ها را دانشگاه‌های انسان‌سازی می‌دانند. در کوه می‌آموزند قاطعیت در تصمیم‌گیری صحیح را. فروتنی، تواضع، خضوع و خشوع، جوانمردی و ایثار، شکیبایی، شهامت و گذشت، بخشش و فداکاری را و در یک کلام انسان بودن را.

از روز نخستین که پای به کوه می‌گذاری می‌آموزی، نه کوه خود به تو می‌آموزد که چگونه باشی. هر چه فراگیری و بار و بر می‌داری سر به زیرتر و فروتن می‌شوی و آن وقت ارتباطی که بین کوه و کوهنورد و کوهنوردان برقرار می‌گردد پیوستگی اش ناگسستگی است. اگر باور نداری از جلیل کتیبه‌ای پیرسید که چند سال است که پای به کوه نگذاشته است* اگر باور نداری از ناصر جنانی سؤال کنید که پس از گم شدن جلال رابوکی تا چه مدت خود را گم کرده بود و یا از دوستانی که در مراسم چهلمین روز زنده یاد ناصر خوشه‌چین در پناهگاه کول جنون دور هم جمع شده بودند، بپرسید.

تاروپودش از محبت‌های اوست
می‌کشد هر جا که خاطرخواه اوست

رشته‌ای بر گردنم افکنده دوست
گه به کعبه گه به دیرم می‌کشد

کدام ورزش را می‌توانید مثال بزنید که در آن رابطه تنگاتنگی که بین ورزشکار و محیط ورزش وجود داشته باشد. البته با کمال تأسف باید اذعان کنیم که این رابطه به علل گوناگون کمی رنگ باخته و هر روز کم‌رنگ‌تر می‌شود. امروز دیگر آن همه لطف و صفا و صمیمیتی که در بین کوهنوردان دو سه دهه پیش ملموس بود به چشم نمی‌آید. نمی‌دانیم این خاصیت و ماهیت رشد و پیشرفت و تاثیر ماشینیسم بر روی کوهنوردی است یا عدم توازن و کم‌فرهنگی و یا هر دو. به هر حال در ماهیت موضوع تغییری حاصل نمی‌شود و مسأله کماکان باقی است.

باید بکاریم و سپس بدرویم. انتظار و توقع از جوانان که خودجوش به مسائل فرهنگی بپردازند بیهوده است، باید به کار فرهنگی بهای بیشتری بدهیم. تبلیغ و آموزش را در دستور کار داشته باشیم. جوانان ماجراجوی امروز و کوهنوردان فردا را ترغیب و تشویق به تفکر و مطالعه بیشتر نماییم. آنان به دنبال فنون هستند و خواهی نخواهی آنرا فرا می‌گیرند ولی فرهنگ کوهنوردی رانه. هر چیز که می‌آید فرهنگ خوب یا بد را با خود می‌آورد چرا که هر چیز فرهنگ مختص به خود را دارد و از کوزه همان برون تراود که در اوست.

که از دیو و دد ملولم انسانم آرزوست
گفت آنک یافت می‌نشود آنم آرزوست

دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر
گفتند یافت می‌نشود جست‌ایم ما

در ابتدا سخن را با نوروز آغاز کردیم و بهتر است با نوروز به پایان ببریم. جشن نوروز که دو سه هزار سال است با همه‌ی آداب و رسوم در این سرزمین باقی و برقرار است و این نشانی از ثبات و پایداری ایرانیان در نگهداشتن آیین ملی است. نوروز یکی از نشانه‌های ملیت ماست. نوروز یکی از روزهای تجلی روح ایرانی است، نوروز با همه‌ی سالخوردگی هنوز جوان و نیرومند است در این روز باید دعا کنیم همان دعا که سه هزار سال پیش از این زرتشت کرد.

«منش بد شکست بیابد

منش نیک پیروز شود.

دروغ شکست بیابد

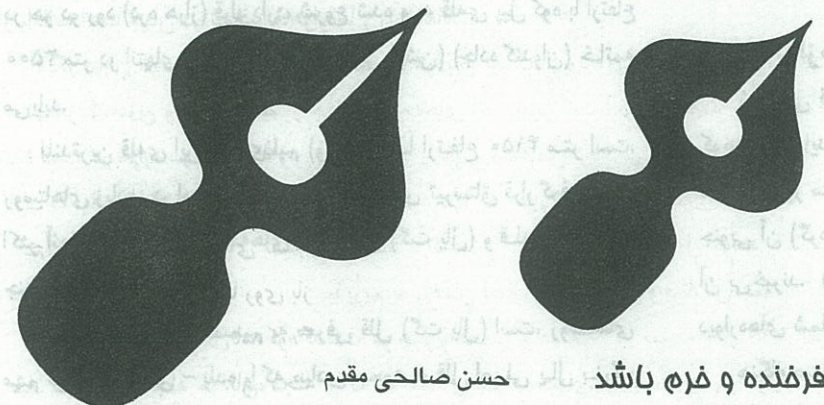
راستی بر آن پیروز شود

خرداد و مرداد بر هر دو چیره شوند

بر گرسنگی و تشنگی

اهریمن بدکنش ناتوان شود

و رو به گریز نهد»



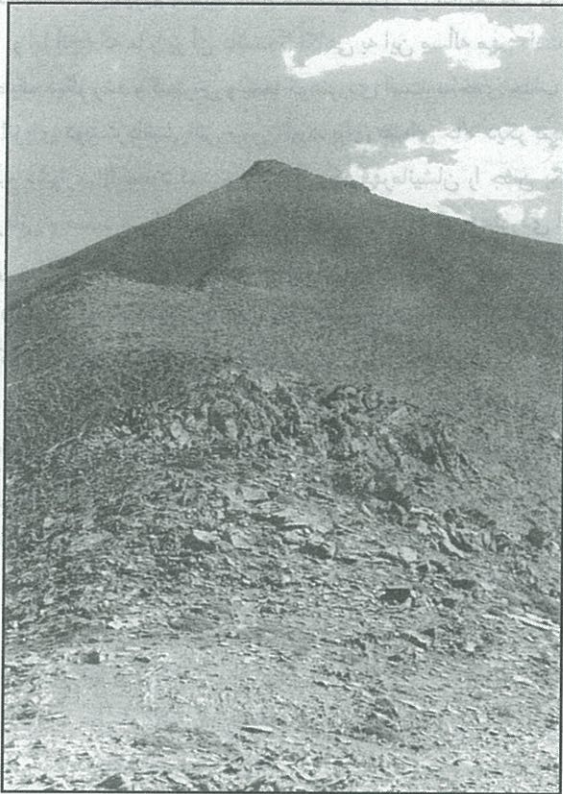
و نوروز بر همه ایرانیان فرخنده و فرخ باشد

حسن صالحی مقدم

* به علت قطع پا، اما پیوندش با کوهنوردی هم چنان پابرجاست.

آشنایی با دره‌ی تیرستاق و گت یال

● ابوالحسن میرعمارتی



قله سیاه سنگ (گت یال) عکس از گردنه قرق

کوه‌های طرف شرق گت یال حد فاصل روستای (زرذکمر) تا دوراهی (هر دو رود) شنی و ماسه‌ای می‌باشد و اکثر یالهای جنوبی مشرف به رودخانه (اوزرود) توسط باران شسته شده و به کوه‌های (هزار لا) تبدیل گردیده است. به همین دلیل برای صعود به قله‌های آن باید از راه‌های مال رو که بیشتر آنها تا نزدیکی‌های قله ادامه دارد، استفاده نمود.

مسیرهای مال رو به دلیل زیاد بودن دامنه‌ی جنوبی، طولانی‌تر است ولی برای اینکه مسیرهای انتخابی صعود، به بن‌بست منتهی نشود بهتر است از راه مال رو استفاده گردد.

چشم اندازه‌های گت یال

شناسایی قله، از جبهه‌های مختلف یکی از تجربه‌هایی است که کوهنوردان باید آن را بیاموزند تا بتوانند موقعیت خود را در منطقه تشخیص دهند. به‌طور مثال اکثر کوهنوردان جهت صعود به قله‌ی آزادکوه از جبهه‌ی جنوبی آن (گردنه چورن) استفاده می‌نمایند و از صلابت دیواره‌های شمالی آن بی‌خبرند. (سیاه‌بند ۳۶۵۰) یکی از قله‌های گت یال است که از نزدیک دیواره‌های شمالی آزادکوه را به نمایش می‌گذارد.

هنگام صعود به قله (گت یال) شما می‌توانید از فاصله‌ای نه چندان دور شمال کوه‌های البرز مرکزی را (بستگی به اینکه کدام قله را برای صعود

دره‌ها عمدتاً در میان قنل مرتفع قرار گرفته‌اند و چون‌گاه رودخانه‌های دائمی، براب و خروشان هستند که عواشی آن را باغ و مزرعه فرا گرفته است.

خروش آب رودخانه‌ها، سرسبزی دامنه‌ها، صلابت دیواره‌ها، صعوبت صخره‌ها، شکوه قله‌ها، عطر وحشی گلها و گیاهان کوهستانی و رنگ لاجوردی آسمان همراهِ با مزارع و فضا‌های روستایی چشم‌اندازهای بی‌نظیری را پدید آورده‌اند.

از جمله این دره‌ها، دره‌ی تیرستاق - بلده با چشم‌اندازهای بی‌مانند طبیعی، باشکوه‌ترین صحنه‌های طبیعت مازندران را به نمایش گذاشته است.

دره‌ی تیرستاق بلده، شرقی - غربی می‌باشد و جاده‌ای در امتداد این دره‌ی زیبا به طول تقریبی ۱۰ کیلومتر، جاده‌ی هراز را با جاده‌ی کندوان پیوند می‌دهد.

این جاده که از ۴۰ کیلومتری امل (هر دورود) از جاده هراز منشعب می‌شود، در (پل رنگونه) به جاده‌ی کندوان وصل می‌گردد و راه دسترسی خوبی به کوه‌های سمت جنوبی و شمالی این دره، از جمله (گت یال) که کمتر مورد توجه کوهنوردان بوده است، به حساب می‌آید.

گت یال^۱

در امتداد رودخانه‌ی خروشان (اوز رود) و در سمت شمالی دره‌ی تیرستاق طولانی‌ترین یال پیوسته‌ی البرز (گت یال) قرار گرفته، که بسان دیواری منطقه‌ی جنگلی و مرطوب مازندران را از منطقه‌ی بیابانی و خشک آن جدا می‌سازد.

گت یال با دارا بودن بیش از ۴۰ قله‌ی فرعی و اصلی که از (کله سر) به ارتفاع ۲۶۰۰ متر که کوتاه‌ترین قله‌ی آن است و در ابتدای شرقی یال واقع در هر دو رود (دره هراز) قرار دارد، شروع شده و به قله‌ی پیل کوه با ارتفاع ۳۵۰۰ متر در انتهای غربی یال واقع در (پل اوشن) (جاده کندوان) خاتمه می‌یابد.

بلندترین قله‌ی این یال عظیم (وَرُوشْت) با ارتفاع ۴۱۵۰ متر است. روستاهای زیادی در امتداد جنوبی و شمالی دره‌ی تیرستاق قرار گرفته‌اند که اکثر آنها مبادی صعود به قله‌های خط‌الرأس (گت یال) و قله‌های سمت جنوبی دره می‌باشند.

چون در این مقاله تصمیم به معرفی قله (گت یال) است، روستاهای مهم دره‌ی تیرستاق - بلده را که مبادی صعود به قله اصلی یال بزرگ می‌باشد معرفی و به دلیل تعدد قله‌ها، مطالب به اختصار شرح داده می‌شود.

دماوند، کوههای هفت سران آزادکوه - نرگسپا، کمان کوه و سرماهون، کوههای نمارستاق و رستم چال است.

۵- بلده: فاصله تا جاده‌ی هزار ۵۵ کیلومتر ارتفاع ۲۱۳۰ متر، بلده بخش تاریخی با قدمتی دیرین است. وجود قلعه‌ی بزرگ در این بخش، تاریخ آن را رقم می‌زند. (قلعه‌ی بلده که در تاریخ بیش از دیگر قلعه‌های مازندران صاحب شهرت است، تا اوایل دوره‌ی صفوی دایر و مسکون، و مرکز یکی از مهمترین قدرت‌های محلی آن روز ایران بود. در این قلعه‌ی بزرگ که ریاست آن با ملک کیومرث با دوسپان و اولاد او (شاهان بنی‌کاووس) بود، در بالای کوهی مشرف بر بخش بلده واقع شده و عظمت آن از فضاهای باقی مانده به خوبی مشهود است.

قلعه‌ی بلده تا عصر سلاطین صفوی دایر و آباد بود ولی پس از انقراض سلسله‌ی بادوسپانی به دست صفویان و تسلط این خاندان بر منطقه‌ی (رستم‌داد) (نور و کجور فعلی) مانند سایر قلاع طبرستان خراب و ویران شد. بقایای این قلعه هنوز پابرجاست و عظمت آن را نشان می‌دهد. این قلعه در چنان موقعیتی قرار دارد که اگر مرمت شود به جاذبه‌ای بی‌نظیر تبدیل خواهد شد).

قبل از ورود به بخش بلده در کنار رودخانه‌ی خروشان (اوز رود) دیواره‌ها و تنوره‌های بلندی وجود دارد که برای تمرین‌های سنگ‌نوردی بسیار مناسب است زیرا تمام کلاس‌های سنگ‌نوردی اعم از کلاهدک، تنوره، دولفر، و دیواره را در درجه‌بندی‌های متفاوت و در وسعتی زیاد در خود جا داده است.

۶- یوش: فاصله تا جاده‌ی هزار ۶۵ کیلومتر ارتفاع ۲۱۷۰ متر نام یوش با نام (نیما) این شاعر نوپرداز عجین است. نیما یوشیج پیوندی عمیق با طبیعت داشته و از آن الهام می‌گرفت.



عکس از قله ایتا

زیبایی از جنگلهای شمال، شهرهای ساحلی و دریای مازندران را در صورت مساعد بودن هوا می‌توان دید و لذت برد در غیر این صورت دریایی از ابر را مشاهده خواهید کرد که رؤیاهایتان را به پرواز درمی‌آورد.

راه‌های صعود

۱- حدود هفت کیلومتری ابتدای جاده‌ی بلده، نرسیده به روستای (رزن)، (اولین یال قابل صعود) راهی مال‌رو به طرف قلعه‌ی (اسگین) با ارتفاع ۲۷۰۰ متر اولین قله بعد از (کله سر) وجود دارد. یال اسگین طولانی و پردامنه است و با شیبی ملایم پس از پنج ساعت به قله می‌رسد.

چشم‌انداز جنوبی (اسگین): قلعه‌های دماوند، آخری، گره سره، نرین، بهراک، سرد خون و هرنده است.

۲- روستاهای سه گانه (رزن) (تیرستاق) (کرسی) در یک دره به ترتیب بالای سر هم به فاصله‌ی ۱۰ کیلومتری از جاده‌ی هزار قرار گرفته است. روستای تیرستاق مبدأ صعود به قلعه‌ی ۳۱۰۰ متری تیرستاق و روستای کرسی مبدأ صعود به قلعه‌ی (ایتا) با ارتفاع ۳۱۵۰ متر است که هر دو روستا، تا قلعه‌ی کوه راه مال روی مشخصی دارد.

۳- روستای (تاگر) ارتفاع ۱۳۰۰ متر فاصله تا جاده‌ی هزار ۳۲ کیلومتر مبدأ صعود به قلعه‌های کوه گرگ ۳۵۸۰ متر، واکمر ۳۳۲۰ متر، میشنو ۳۳۰۰ متر است.

مسیر صعود از کنار رودخانه‌ی تاگر آغاز و راه مال‌رو تا قلعه‌ی (کوه گرگ) ادامه دارد که پس از هفت ساعت به قله می‌رسد. در سمت شرق کوه گرگ قلعه‌ی واکمر و در سمت غرب آن قلعه‌ی میشنو هر کدام با فاصله‌ی ۱/۵ ساعت راه قرار گرفته است.

چشم‌اندازهای کوه گرگ: دماوند، کوه‌های نمارستاق، قلعه‌ی سبحان‌الله، پلی، و یال سه سنگ است.

۴- روستای زردکمر: ارتفاع ۲۱۰۰ متر فاصله تا جاده‌ی هزار ۴۸ کیلومتر مبدأ صعود به قلعه‌ی ۳۵۶۰ متری (سیاه سنگ) و ۳۴۲۰ متری (نالر).

از روستای زردکمر جاده‌ی عربض به گردنه‌ی قرق و از آنجا به منطقه‌ی کجور و نور کشیده شده است که صدمات زیادی به محیط طبیعی و زیست منطقه وارد کرده است. زیرا تردد خودروهای سنگین راه‌سازی و انفجارهای جاده‌سازی باعث فرار جانوران وحشی باقی مانده از تاراج شکارچیان غیرمجاز شده است.

فاصله‌ی صعود از گردنه‌ی قرق تا قلعه‌ی (سیاه سنگ) که در قسمت شرق گردنه قرار دارد ۳ ۱/۲ ساعت می‌باشد قلعه‌ی (نالر) با فاصله‌ی ۱ ۱/۲ ساعت سمت شرق قلعه‌ی سیاه سنگ قرار گرفته است.

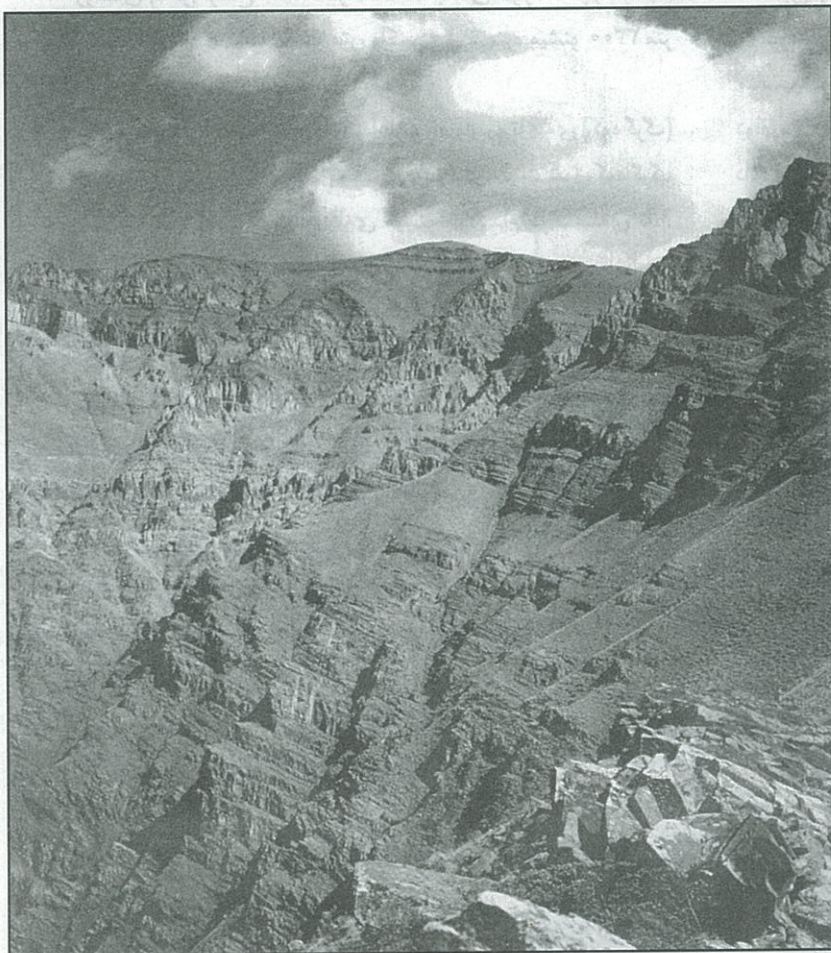
چشم‌اندازهای جنوب و جنوب شرقی و غربی:

بز، خرس، گرگ، و چند قلاده پلنگ است. قبل از سال ۵۷ در این منطقه ۱۵۰۰ رأس کل و بز شمارش شده بود که در سال ۷۴ در آخرین سرشماری ۷۵۰ رأس بوده است. دامنه‌های غربی و روست مملو از فسیل‌های دوکپه‌ای، اسپری ريفر، و آمونیت است که این آثار می‌تواند برای کسانی که در این رشته تحصیل می‌نمایند دانشکده‌های واقعی و جالب باشد.

از فراز و روست و در جهت غربی آن، گروه کوه‌های تخت سلیمان، از (کرماکوه) تا (لشگرگ) به خوبی دیده می‌شوند. در سمت جنوب غربی تا جنوب شرقی، نازوکهار، هفت خان، کمان کوه و سرماهون، آزادکوه، کلون بسته، سرک چال، خلنو، نرگسها و دماوند قابل رویت است.

به امید آن که کوهنوردان ما به قلل گمنام و بکر ایران زمین جهت شناخت بهتر محیط جغرافیایی، البته با رعایت نظافت، بیش از پیش اهمیت دهند. Δ پانویس:

(۱) گت = بزری



قله و روست (عکس از یال غربی)

جان فدای مردم جنگل نشین
آفرین بر ساده لوحان آفرین
به به از آتش در شبهای تار
در کنار گوسفندان، کوهسار

یوش مبدأ صعود به قله‌ی اسپری کوهک با ارتفاع ۳۴۵۰ متر است. راه صعود از کنار خانه‌ی نیما و کوچه‌های تاریخی آن آغاز، و پس از ۵ ساعت به قله می‌رسد. در پایان، برنامه‌ی بازدید از خانه‌ی نیما که اکنون به همت مسئولان بازسازی شده است خالی از لطف نمی‌باشد خانه‌ی نیما در زمهری ابنیه‌ی مشهور و تاریخی استان مازندران به شمار می‌آید و (خانه‌ی فرهنگ) نامیده می‌شود و کلیه‌ی آثار ایشان به این خانه انتقال یافته است.

من خوشم با زندگی کوهیان،

چون که عادت دارم از طفلی بدان.

به به از آنجا که ماوای من است،

وز سراسر مردم شهر ایمن است!

۷- میناک: فاصله تا جاده‌ی هزار ۷۵ کیلومتر مبدأ صعود به قله‌ی ۳۴۵۰ متری (ایوار) صعود به قله‌ی (ایوار) از راه مال روی شمال روستای میناک آغاز و پس از ۷ ساعت به قله می‌رسد. چشم‌انداز جنوبی قله‌ی (ایوار): شمال آزادکوه، نارچو، نرگسها، کمان کوه و سرماهون، قلل پالون گردن و خلنو سرکچالها و کلون بسته می‌باشد.

۸- نسن: فاصله تا جاده‌ی هزار حدود ۸۵ کیلومتر مبدأ صعود به قله‌ی ۳۷۰۰ متری (ولج) به جای وصف زیبایی‌های آن که در مسیر دیده می‌شود و یا از فراز قله‌ی آن قابل رویت است در همان منطقه می‌توان به چشم دید.

۹- ولی آباد: روستای ولی آباد در ۶۰ کیلومتری شهرستان چالوس و در حاشیه‌ی غربی جاده‌ی کندوان قرار گرفته و مبدأ صعود به قله‌ی (و روست) با ارتفاع ۴۱۵۰ متر بلندترین قله‌ی (گت یال) است.

و روست راههای صعود متفاوتی دارد ولی راه صعود متعارف آن از روستای ولی آباد، گردنه‌ی (خشکروود) است. دامنه‌های شمالی (و روست) به دلیل داشتن مراتع غنی و حفاظت شده، محل زیست جانوران وحشی از جمله کل و

کوهنوردی نوین در ایران

جلال رابوکی

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

بخش ۱۹

- حتی اگر دماوند نبود شود ○ همت و تلاشهای با ارزش بانوان ○ راهی تازه، جالب و دشوار
- یاری و نجات در برف دیواره‌ی بلند ○ میهمانان تیرگی میلیون ساله ○ ۳۰ تا ۳۵ ○ پلی در اوج
- تمرینگاه کوتاه همه کاره ○ چند صد نفر آموزش دیده ○ ۶۵×۴

نوجوییها و پیشرویهایش مَهر پایان زدن...

اینست او که مهربان و افتاده و پر بار و انسان بود، او که همواره با کوه بود و پیوسته نیز با ما و با دماوندمان، پایدار و زنده خواهد ماند. حتی اگر دماوند بلندترین و با ابهت ترینمان نیز از میان برود و ناپدید شود، نام جلال رابوکی پابرجا می‌ماند.

● گرچه بهار ۶۷ را اندوه باله‌ها، تیره ساخت؛ اما حرکت و پیشرفت نمی‌تواند متوقف بشود. بانوان کوهنورد از گروه آرش، همین فصل را برای بیستون بی‌برف و یخ برگزیدند. خانمها سهیلا میرزایی، همراه با سهیلا و فریده یزدآبادی، راههای جان پناها و قوش را در دیواره بلند آنجا درنوردیدند، که چندسالی پروازگاه مردان کوهیمان بودند.

در همین سال چند راه گشوده شده دو دیواره‌های پل خواب و خاتون بارگاه نیز وسیله بانوان کوهنورد صعود شد، و حتی یک راه تازه را نیز توانستند با همت و نیروی خودشان بگشایند.

در سالهای اخیر، کوهبانوان ما در چند قله بلندمان از جمله شمال دماوند نیز پیروزیهایی داشته‌اند.

● نمی‌دانم باز هم جایی در دیواره نظرگیر بیستون وجود دارد که کرمانشاهیان از آن نگذشته باشند؟

این کوه زیبا که فاصله چندانی تا شهر کرمانشاه ندارد، در حقیقت تفرجگاه کوهنوردان آن دیار است، و شوق و همتشان آنجا را «راه راه» کرده است. در تابستان ۶۷ به این صعودهای کوتاه و بلند در کوههای آنسامان برمیخوریم:

- در رزوبینی حسینی، عمیقی، عیوضی، کریمی، مرادزاد، سعید و محسن

● واپسین نامه‌ام بی پاسخ ماند، همچون چند بار دیگر، با بزرگانی دیگر! اما نمی‌توان با کوه و کوهنوردی بود و او را از یاد برد. نمی‌شود به دماوند اندیشید و نظر افکند، و در گوشه و کنار آن اثری از جای پای او ندید. ممکن نیست که از یخار سخن گفت و قلم زد، و در جای جای آن به هدفها، تصمیم و تلاش و پیگیریهای او برنخورد.

این جلال رابوکی است که چنان بود و چنین است. این مرد دیده و دل و گام گشاده به کوهستان بلند. کوهمردی که پیش از برپا داشتن کانون گرم خانوادگی، عاشق کوه بود، و پس از برقرار کردن آن، باز هم سایه عشق به همسر و فرزندانش، کوهستان را نیز در بر می‌گرفت.

مرثیه گوی و نوحه خوان نیستم، که او نیز بدانها نیازی نداشت. اما آشکارا می‌دانید و می‌دانم که وی دلباخته کوه بود، و حتی غیرکوهیان بدان آگاهی دارند. دلسپردنی چنانی به کوهستانهای بلند، در اقبال و همت هر کوهنوردی نیست. صاحب نامان بزرگی در این رهگذر جان تسلیم کردند. او نیز یکی از آنان بود. هیچکس ندانست و نمی‌داند که در آن لحظه‌های آخرین بر او چه گذشته، به چه اندیشیده و چه در توان و خواست و هدف داشته است.

بر سالگرد از دست شدن دوستی، به راه او و خویش گرویدن و یادش را با خود بالا و بالاتر بردن در واپسین لحظه‌ها بر فرزندان عزیز و همسر گرمی، پر از احساس و عاطفه و دل بستگی و یگانگی، همه قلب و مغز را بی‌محابا مشغول داشتن... بار دیگر بر دره یخار که برای همیشه با نام آغشته است فرو افتادن و... در دل برف و یخ و سنگ و خاک محبوبش آرام گرفتن، و بر یک زندگی کوهی کم‌نظیر و همراه با هیجانها، تلاشها،

آتشفشانهای دوجاج



آتشفشان عجاج بالا

● مصطفی سلاخی

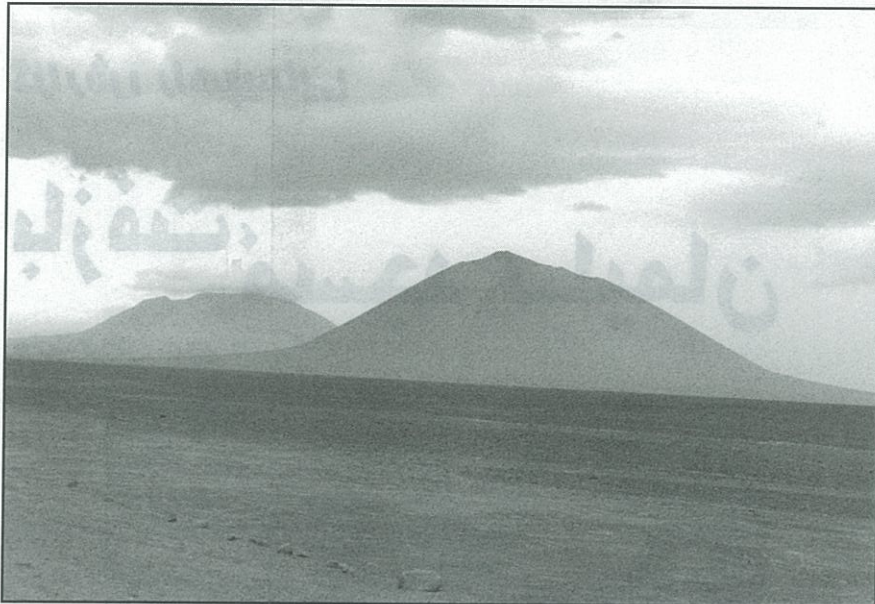
بعد از آنکه کوهی زمین در مجموعی منطقه‌ای شمسی مستقر گردید و پوسته‌ی آن سرد و منبسط شد به علت وجود نیروهای درونی به تعدادی منطقه (حدود ۱۳ تکه) تقسیم گردید و این صفحات نسبت به هم بر روی مادی سوراخ خمیری شکل عمق‌ندازی حرکت افقی کردند. از آن زمان آتشفشانها فعال شدند و تشکیل کوههایی را بر روی زمین چه در عمق و چه در سطح آن‌ها دادند. فعالیت‌های آتشفشانی‌های شناخته شده‌ی ایران در فاصله‌ی زمانی شصت میلیون سال پیش شروع و ادامه هزار سال قبل ادامه داشته است. به عنوان مثال نظر بعضی از زمین شناسان بر این است که مخروطه فعلی آتشفشان دوجاج هزار سال پیش بر روی تشکیلات آتشفشانی فعلی آن پدید آمده است.

وجود ندارد. صعود از برخی جبهه‌های این دو کوه که شیب بیشتری دارند بدون کاربرد وسایل فنی ناممکن و بسیار خطرناک می‌باشد. عجاج بالا ارتفاعی نزدیک سه هزار متر و عجاج پایین ارتفاعش حدود سه هزار و دویست متر است. فاصله‌ی هوایی بین دو قله حدود ده کیلومتر می‌باشد. از پدیده‌های بسیار جالب دامنه‌ی این دو کوه وجود تعداد زیادی بمبهای بزرگ و کوچک و پراکنده‌ی آتشفشانی است که در اثر فرسایش شکلهای بسیار جالبی پیدا کرده‌اند.

تمیز آتشفشان‌های ایران: گاهی پیش می‌آید که کوهنوردان در تمیز یک کوه آتشفشانی با کوهی با تشکیلات غیرآتشفشانی دچار اشتباه می‌گردند مثلاً بعضی گروههای صعودکننده‌ی درفک آنرا آتشفشانی دانسته و حتی پنداشته‌اند بزرگ‌ترین دهانه‌ی آتشفشانی ایران در قله‌ی

و ارتفاع شصت متر درون این کوه قرار گرفته است. عمق این غار حدود صدوپنجاه متر بوده و می‌توان گفت پدیده‌های دیدنی در بین غارهای ایران است. در درون غار چشمه آب گوارایی جریان دارد که به باور اهالی منطقه ایوب پیغمبر همینکه به این آب دست یافت و در آن، آب تنی کرد از بیماری پوستی مهلکی که داشت نجات یافت. در شمال دهج دو قله‌ی کاملاً مخروطی شکل آتشفشانی قرار دارد که نمونه‌های بسیار جالب و دیدنی از فعالیت آتشفشانی را به نمایش گذارده‌اند. رنگ کانیهای تشکیل دهنده‌ی آنها خاکستری روشن می‌باشد و به علت هم‌رنگی آنها با عجاج فیل، دانایان منطقه آنها را عجاج نامگذاری کرده‌اند. هر دو قله از مواد آذرین به هم چسبیده و یکپارچه‌ای شکل یافته‌اند. به طوری که هیچ سنگی در قسمت بیرونی آنها

با توجه به مقدمه‌ی فوق به معرفی منطقه‌ی غریب مانده و صعود نشده‌ی آتشفشانهای دوجاج در استان کرمان می‌پردازیم. جاده‌ی یزد به سوی کرمان در شهر اتار به دو شعبه تقسیم می‌گردد. یک راه به سوی کرمان و دیگری با جهتی جنوبی به سوی شهر بابک می‌رود. در بین راه اتار به شهر بابک روستای شهری^۲ کوهستانی و زیبا به نام جَوُزَم قرار دارد. از جوزم راهی با جهت غربی به سوی روستا شهر دهج می‌رود. در منطقه‌ی دهج در روزگار گذشته فعالیت‌های آتشفشانی رخ داده و مخروطهایی در شمال و جنوب آن پدید آمده است. بلندترین آنها قله‌ی ایوب است که ارتفاعی حدود ۳۳۰۰ متر داشته و به جهت داشتن سنگهای آذرین فرسایش یافته از زیبایی بسیاری برخوردار است. بزرگترین دهانه‌ی غار ایران به عرض هشتاد متر

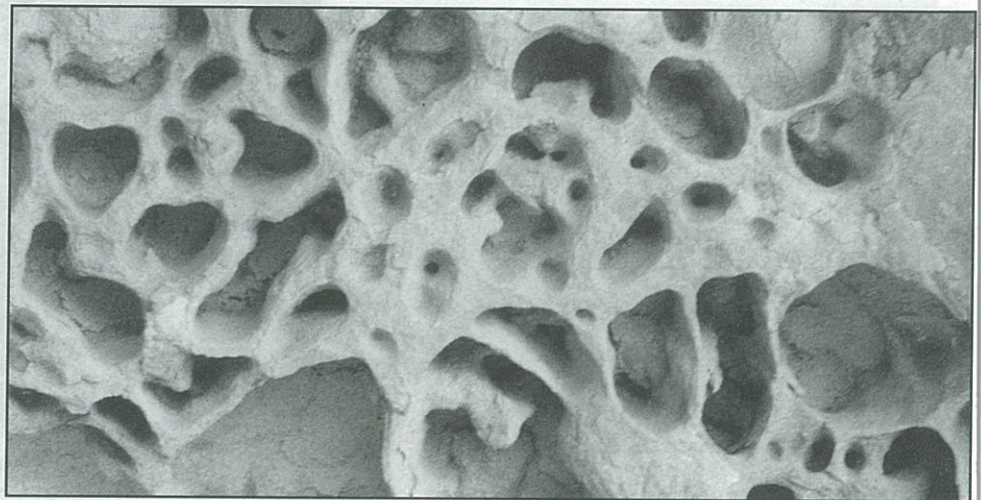


دوعاج

آتشفشانی وجود دارد. بهترین راه برای تمیز سنگهای آتشفشانی از غیر آن این است که کوهنوردان شیشه‌ای جوهرنمک (وایتکس) همراه داشته باشند تا هر جا در مورد مواد دچار شک گردیدند با ریختن کمی از آن بر روی ماده، اگر اسید کف کرد بدانند مواد از تشکیلات رسوبی، آهکی است. Δ

پانویس:

- ۱- زمین‌شناسی ایران دکتر علی درویش‌زاده
- ۲- روستا شهر به روستایی گفته می‌شود که جمعیتی بیش از ده هزار نفر داشته باشد و برای اداره امور دارای شهرداری است.
- ۳- کارست منطقه‌ای کوهستانی در یوگسلاوی است با تشکیلات آهکی که در آنجا غارها و چاههای فراوان طبیعی وجود دارد.



عمل فرسایش روی سنگهای غار ایوب

همنوردان گرامی

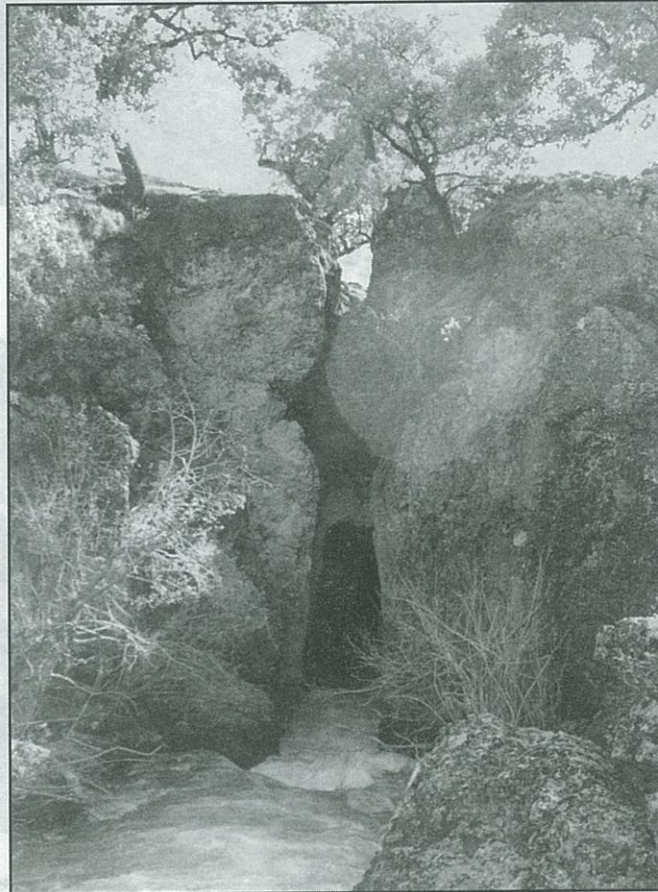
* آقایان اقبال افلاکی، * مهندس عباس خوشخو، * محمدرضا خلیلی قاضی:

انتخاب شایسته‌ی شما را به ترتیب به سمت رئیس کمیته‌ی هیمالیانوردی و رئیس کمیته‌ی صعودهای ورزشی و رئیس کمیته‌ی گشت کوهستان تبریک عرض نموده و برای شما عزیزان آرزوی سلامتی و موفقیت کامل را داریم.

از طرف هیئت کوهنوردی شهرستان صحنه و گروه کوهنوردی ایمان

بازفت، مسجد سلیمان

● تهیه گزارش: منوچهر علیاری*



دهانه‌ی ورودی آب شین‌بار که در پشت، آبشار را تشکیل می‌دهد

حرکت در می‌آورد همچون قطرات مرواریدهای غلطان است که در جای جای این سرزمین زیبا در حال حرکت است و گستره‌های دشت‌های لاله‌ی واژگونش در میان گون‌های خار نشان از همراهی گل با خار و خوشی و ناخوشی‌های توامان زندگی است. و چه زیبا و پرمعناست نگرهبانی خارهای خشن از لاله‌های زیبای دشتها و همچنین است آثار بسیار ساده‌ای که از تمدن‌های گذشته در جای جای این سرزمین مرتفع باقی مانده است و هر بیننده‌ای را به تفکر وامی‌دارد که هر یک بیانگر فرازی دیگر از تاریخ این سرزمین است.

چه زیباست تصویر زندگی ساده‌ی عشایری که دستهای پینه بسته‌ی خود را به آسمان می‌گشاید و در مقابل این عطا یا لب به تشکری بی‌پایان دارد.

(وزن‌شمار) راهپیمایی

بازفت مسجد سلیمان

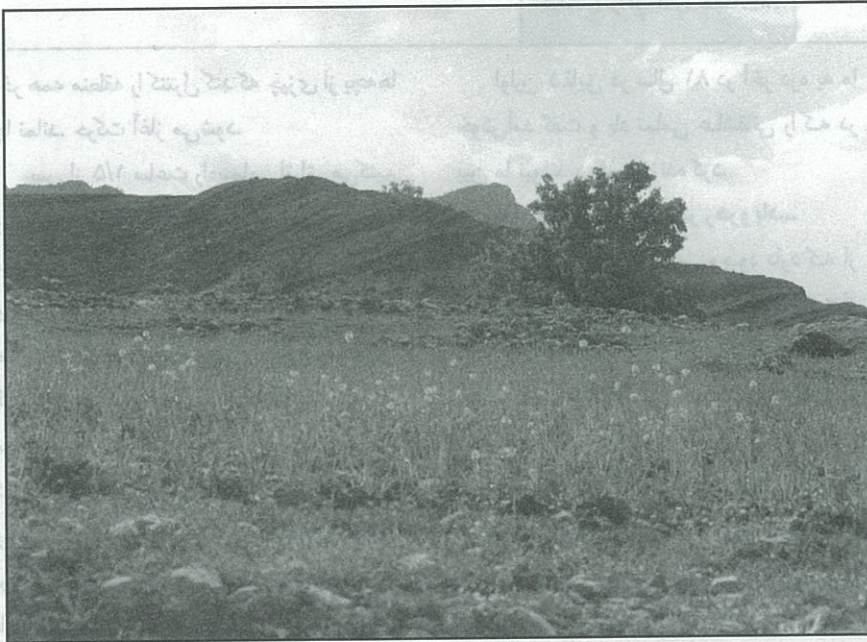
□ تاریخ اجرا ۸۱/۱/۴

طبق برنامه‌ی سه ماهه‌ی اول سال ۸۱ در تاریخ ۸۱/۱/۴ حرکت ما از اصفهان ساعت ۵ صبح آغاز شد. قرار است ساعت ۷ کسانی دیگر در شهرکرد به ما ملحق شوند. در ساعت مقرر سه دستگاه مینی‌بوس به این محل رسیدند پس از چاق سلامتی سوار مینی‌بوس‌ها شده و به طرف مقصد حرکت کردیم. با گذشتن از روستاهای شهرک و طاقانک و خراچی به سمت راست جاده‌ی شهرکرد شلمزار که به طرف قلعه تک و جوتقان می‌رود مسیر را تغییر می‌دهیم تا به «تنگ درکش ورکش» می‌رسیم. ساعت ۹:۱۵ شده است اول این تنگ، چشمه‌ی زلالی است که دایمی می‌باشد، قرار شد که صبحانه را کنار همین چشمه صرف کنیم. کوله پشته‌ها پایین آورده شد، چای را با نسیم‌های بهاری و عطر گلها نوش جان کرده و دوباره سوار مینی‌بوس‌ها شده و به طرف دوراهی «اردل و روستای دشتک» به راهمان ادامه می‌دهیم. در بین راه «کوه سالدران» و «تنگ درکش ورکش» را به دیگران معرفی کرده و به روستای «بهشت آباد» می‌رسیم که در این فصل زیبنده‌ی نام خود

مقدمه

آن هنگام که در دورترین مناطق کوهستانی این سرزمین که هیولای به اصطلاح تمدن و صنعت خط بطلان بر زندگی طبیعی نکشیده است دلبستگی این مردم را در وابستگی به کوچ و در واقع در سادگی و بی‌پیرایگی آنان نسبت به سنتها و اعتقادات راستخشان ما را به غبطه خوردن وامی‌دارد. و آن هنگام که در دامنه‌ی کوهها و در میان دشتها میهمان ناخوانده‌ی آنان گشته‌ای صفا و

صمیمیت و یک رنگی به معنای واقعی را به چشم دیده‌ای و به راستی چه زیباست چنین زندگانی داشتن! تا باد، چنین باد! همواره در کوهروبیهای متعدد در منطقه‌ی چهارمحال و بختیاری آموخته‌ام که هنوز صفا، صمیمیت، یکرنگی و قناعت بزرگترین سرمایه‌های مردم است. این سرزمین کهن در میان کوهساران با زیبایی‌های خاص خویش، هر بیننده‌ای را مسحور می‌سازد. چشمه ساران جوشانش که کاروان زندگی را با جریان خود به



یکی از مناظر بدیع دشت شین بار

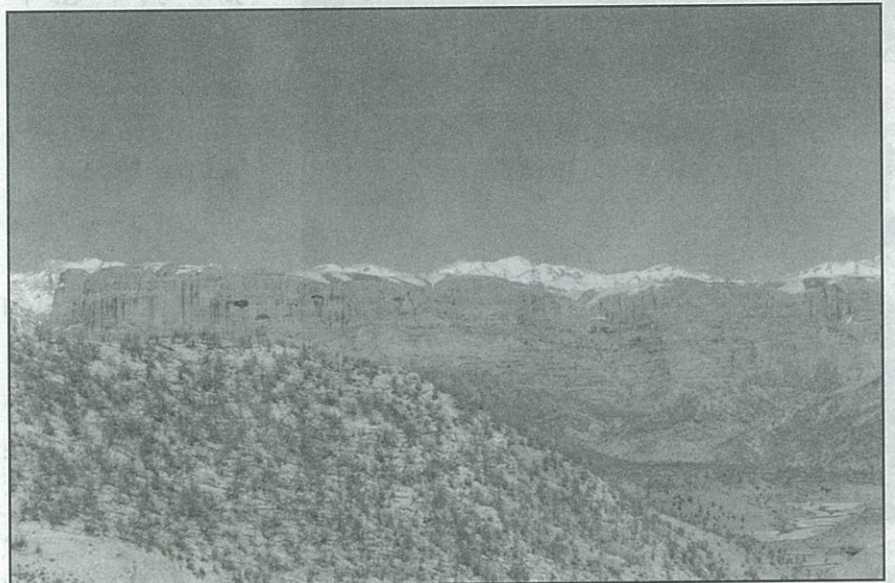
برف است. کوه «کمچه خدا» و «کوه زهنیت» در این سمت می‌باشد سمت چپ کوه «تاراز» قرار دارد که پوشیده از برف است. تازه لکه‌های سیاهی بر او نمایان گشته است. ساعت ۲/۵ به تالابی می‌رسیم که نام آن «چاه سبزان» می‌باشد که از آب شدن برفها تشکیل شده و فصلی می‌باشد. جالب است اشاره کنیم که در نقشه‌ها هم به این تالاب کوچک اشاره شده است. و قدمت آن به دیرینه باز می‌گردد. ساعت ۳ بعدازظهر بر سر دوراهی که یکی به طرف «لبت بازفت» می‌رود و دیگری به طرف روستایی به نام «هال هره» می‌رسیم. در نزدیکی این روستا و در کنار آب‌گوارایی برای نماز توقف می‌کنیم. سر ساعت مقرر همگی آماده شدند. به طرف چپ جاده به پشت کوه «تاراز» یا بهتر بگوییم به جنوب آن می‌رویم. پس از ۲/۵ ساعت راه‌پیمایی به اول «تنگ تورک» رسیده‌ایم. با مشورت محل مناسبی را برای شب مانی انتخاب کرده و هم‌نوردان مشغول برپاداشتن چادرها و تهیه‌ی غذا می‌شوند.

□ روز دوم ۸۱/۱/۵

ساعت ۷ صبح اعلام است و چادرها و وسایل جمع می‌شوند. همگی افراد در نظافت کوشا هستند و یک نفر هم مأمور می‌شود که در

به سوی «بازفت بالا» می‌رویم. چشم‌های افرادی که در چمن گلی می‌باشند ما را بدرقه می‌کنند. «بازفت بالا» شامل روستای «چکوز، لبت پایین و لبت بالا» می‌باشد. در ساعت ۱/۵ بعدازظهر به کمپ جهاد می‌رسیم. ساعت حرکت از کمپ ۲ بعدازظهر تعیین می‌گردد. بعد از تسویه حساب با راننده از آنها خداحافظی کرده و حرکت آغاز می‌شود. سمت راست ما زردکوه به ما خوش آمد می‌گوید. «هفت تنان» پوشیده از

است. شب قبل در اینجا باران خوبی باریده است و امروز آسمان بسیار صاف می‌باشد ولی حدس می‌زنیم که در ارتفاعات بارندگی شب قبل به صورت برف باشد. بعد از گذشتن از روستاهای «کاج - دشتک - رستم آباد - آلیکوه» ساعت ۱۱ به روستای «دوآب صمصامی» می‌رسیم. باز اینجا توضیحاتی را لازم می‌بینم که به افراد راجع به این روستا بدهم که چرا به آن «دوآب» می‌گویند؟ علت این است که یک آب از طرف رشته کوه «زردکوه» و دیگری از زیر گردنه‌ی «چری» و «چشمه دزدارون» به یک دیگر می‌پیوندند و رودخانه «دوآب» را تشکیل می‌دهند، به راه ادامه داده و به گردنه‌ی «چری» می‌رسیم، همان‌طور که حدس می‌زدیم بارش شب قبل در این ارتفاع به صورت برف بوده جاده هم لغزان شده بود و هر چه بالاتر می‌رفتیم حجم برف زیادتر می‌شد نیمه‌های گردنه یک لودر مشغول برف روبی بود. ماشین ما در اینجا دچار مشکل شده و بچه‌ها از ماشین پایین آمده و ماشین را هدایت کردند که به خیر می‌گذرد. بعد از گردنه حدود ۸۵ پیچ خطرناک را طی کرده بوی لنت ماشین‌ها درآمده در ساعت ۱۲ به روستای «چمن گلی» که به «بازفت پایین» معروف است می‌رسیم. بدون پیاده شدن



رشته کوه زردکوه و در جلو کوه کمچه خدا و کوه ره نیست

آخر همه منطقه را کنترل کند که چیزی از بچه‌ها جا نماند. حرکت آغاز می‌شود.

پس از ۱/۵ ساعت راهپیمایی اتراق می‌کنیم و پس از صرف صبحانه به حرکت ادامه می‌دهیم. ساعت ۵:۱۰ دقیقه در این تنگ به آبی رسیدیم که از سمت چپ از شیاری به صورت آبشار می‌ریخت. بچه‌ها شروع به عکس گرفتن و فیلم‌برداری می‌کنند. باز حرکت را آغاز می‌کنیم هوا داشت گرمسیری می‌شد. درختانی که در این منطقه وجود دارند عبارتند از بلوط - ارژن - کیکوم و بادام کوهی و گیاهان دیگر. درختان بلوط سبز شده و گیاهان رویش عجیبی دارند (نسبت به منطقه بازفت) در ساعت ۱:۱۵ دقیقه در «تنگ تورک» برای ناهار کوله‌ها را به زمین گذاریم. آبی که از این دره جاری می‌باشد از کوه «تاراز» می‌آید و از ذوب شدن برف‌ها است که بسیار سرد می‌باشد.

در حین حرکت به سنگ فرش‌هایی در این دره برخورد می‌کنیم که سوالهایی را در ذهن ما نقش می‌زند. این جاده را چه کسی یا چه کسانی با دست خود ساخته‌اند؟ به چه منظوری ساخته شده است؟ یاد فیلمی می‌افتم که سالها قبل چند امریکایی با عشایر از خوزستان به زردکوه آمده بودند و این کوچ را به صورت مستند فیلم‌برداری کرده بودند. تغییرات زیادی در منطقه ایجاد شده است. دیگر، آن برف‌های عظیم که در فیلم دیده بودم نبود.

این سنگها من را به یاد جبال بارز یا علم شاه انداخته که همچنان باید روی سنگها طی طریق بکنیم. ساعت ۵/۵ بعدازظهر تقریباً به انتهای «دره تورک» رسیدیم. چوپانان جهت چرانیدن گوسفندان از روستای تورک به داخل تنگ آمده بودند تا شب را داخل این تنگ بگذرانند.

اولین سؤال بعد از احوال‌پرسی با آنان این است که این جاده را چه کسی با دست فرش کرده است؟ آنها می‌گویند ما هم نمی‌دانیم و پدران ما هم نمی‌دانند. فقط می‌دانیم مشهور به جاده‌ی اتابکی می‌باشد. و این اسم نسل به نسل به ما رسیده است.

اولین شقایق در سال ۸۱ در آخر دره به ما خوش آمد گفت و یاد تمامی عاشقانی را که در بین ما نبودند دیگر بار زنده کرد.

یادشان گرامی و راهشان پر رهرو باد...

در انتهای دره روستایی وجود دارد که از سنگ ساخته شده است به نام «تورک» از منطقه «چلو». چوپانی با دو بزغاله که تازه متولد شدند و پایشان خونی است به ما نزدیک می‌شوند من در حالی که با او صحبت می‌کنم بچه‌ها مشغول عکس گرفتن با بزغاله‌ها می‌شوند همه خوشحال هستند. پس از پرسیدن راه از چوپان به طرف روستای «تورک» می‌رویم حالا روبروی ما «دشت چلو» قرار دارد سمت چپ ما روی یک تپه خود روستای «چلو» می‌باشد. تمامی افراد روی تپه از دور ما را نظاره می‌کنند. یکی از عشایر که از طایفه‌ی موری می‌باشد به استقبال ما می‌آید و توضیحاتی را

راجع به روستا می‌دهد. او به ما می‌گوید که بچه‌ها تا راهنمایی می‌توانند در همین جا درس بخوانند (توسط معلمین عشایری).

به سمت راست پیچیده و به روستایی می‌رسیم به نام «چی تنگ چلو». عشایر همگی به استقبال مامی‌آیند. پیرو جوان زن و دختر و مرد.

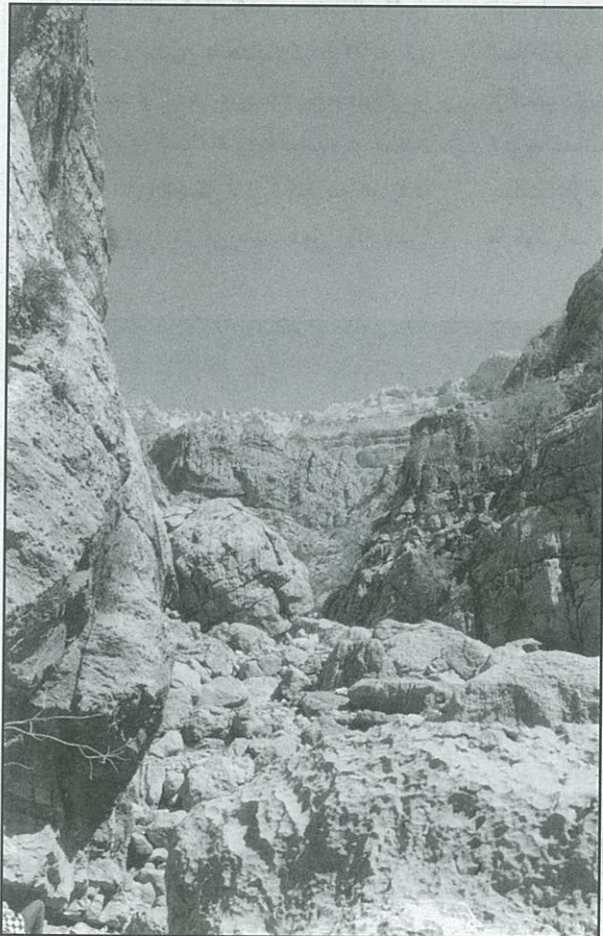
ساعت ۶/۵ بعدازظهر بیرون از روستای «چی تنگ چلو» نزدیک چشمه برای اتراق و شسمانی توقف می‌کنیم. چادرها بر پا می‌شوند. بچه‌ها کمتر میل به خواب دارند چرا که همه چیز برای لذت بردن از طبیعت مهیا است. دو به دو مشغول قدم زدن در کنار چادرها می‌باشند. بعضی‌ها مشغول سرود خوانی و برخی

مشغول نیایش و نماز هستند.

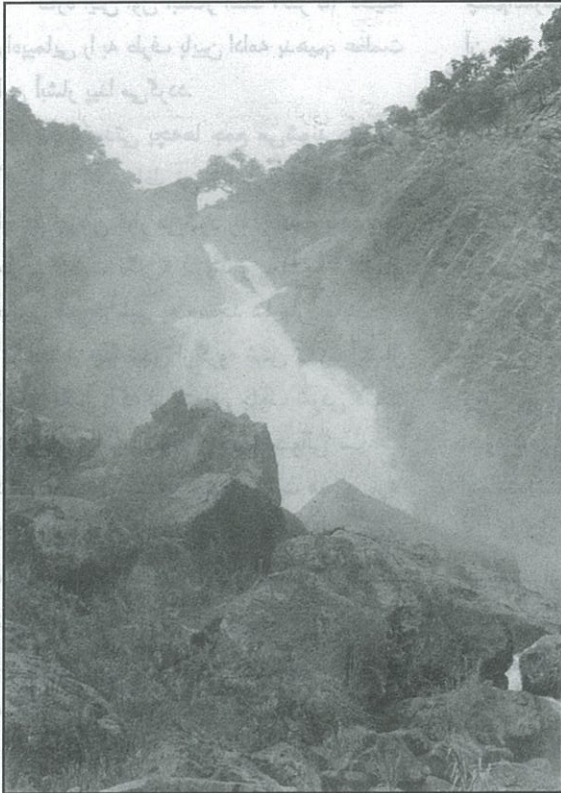
□ روز سوم ۸۱/۱/۶

ساعت ۶/۵ بیدارباش است و ساعت ۷:۱۰ دقیقه حرکت. پس از یک ساعت راهپیمایی به گردنه‌ای رسیدیم که بسیار زیبا بود. یکی از اهالی که گوسفندان خود را به چرا آورده بود وی مرد بسیار جالافتاده و مسنی از طایفه‌ی «منجزی» بود به نام عبدالحسین احمدی؛ و از او سراغ چشمه آبی را گرفتیم، ما را به طرف خانه‌ی خود راهنمایی کرد. چرا که چشمه همان جا بود. بعد از صرف صبحانه ایشان توضیحات مفصلی راجع به منطقه به ما داد.

ساعت ۹/۵ از وی خداحافظی کرده و به حرکت خود ادامه داده و به گردنه‌ی کوچکی رسیدیم که روستای «لَر» و «قله‌ی کینو» و «کوه سالین» و «کوه مُنک رضا» به وضوح دیده می‌شوند. از توی جاده به طرف «دشت‌شین بار» می‌رویم.



تنگ تورک



آبشار زیبای نگین

سمت راست جاده روبروی ما امام زاده‌ای به نام ممی امام قرار دارد. برای چند لحظه دستور توقف داده شد تا مناظر اطراف را به خوبی تماشا کنیم. حال دیگر وارد «دشت شین بار» شدیم. این دشت در اصل «شیرین بهار» نام دارد که به گویش بختیاری شین بار خوانده می‌شود. اول این دشت چند خانه ایلاتی وجود دارد که یکی از آنها هم حکم مغازه را دارد. بعضی از بچه‌ها برای خرید سری به این مغازه می‌زنند. راه را ادامه می‌دهیم. حال کنار رودخانه «شین بار» رسیده‌ایم. همین جا تصمیم گرفته می‌شود که ناهار را در کنار این رود زیبا صرف کنیم. چوپانها دور بچه‌ها پرسه می‌زنند. یکی از آنها از ما تقاضای قرص سرماخوردگی می‌کند. بعد از صحبت با او متوجه شدیم که از طایفه‌ی «موری» است. بعد از صرف ناهار از عرض رودخانه که نام آن «کرنند» است می‌گذریم.

حدود ساعت ۶/۵ به نزدیکی روستای «نگین» می‌رسیم از چشمه‌ی این روستا آب برداشته و به حرکت خود ادامه می‌دهیم. یکی از اهالی مقداری علف خوراکی به نام «تولک» به من داد که مصرف آن مانند سبزی خوردن است. ساعت ۷ کنار رودخانه شبمانی را آغاز می‌کنیم.

□ روز چهارم ۸۱/۱۷

امروز چهارشنبه بعد از بیدار شدن و خوردن صبحانه طبق قرار ساعت ۹ صبح حرکت را آغاز می‌کنیم و ساعت ۱۰/۵ به دهانه‌ای برخورد می‌کنیم که آب را به آن طرف کوه هدایت می‌کند و این هدایت باعث می‌شود که از آن طرف این کوه آبشار مرتفعی را پدید بیاورد به نام «نگین» که الحق نگینی است بر انگشتی بکر و دست نخورده‌ی این دیار.

آدیوس

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

فروشگاه آدیوس: تهران - میدان منیریه - اول خیابان منیریه - پلاک ۲۴

تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹

از شهرستان‌ها نماینده فعال می‌پذیریم

نماینده‌های فروش:

مشهد - آزادشهر - خیابان امامت دوازدهم - شماره ۶ - شرکت سبزوردان

تلفن: ۶۰۵۲۵۰۹ آقای مشکینیان

سنندج - خیابان فردوسی - جنب بانک تجارت - سرای فردوسی - طبقه پایین

فروشگاه شاهکوه تلفن: ۳۲۳۴۷۸۵ آقای شیروانی

تازه این اول آبشار است اگر ۱۵ دقیقه راهپیمایی را به طرف پایین ادامه بدهیم، عظمت این آبشار پیدا می‌گردد.

بعد از مدتی بچه‌ها جمع می‌شوند هر چند که دل از این مناظر نمی‌توانند بکنند. شش نفر از هم نوردان قرار می‌شود راه را ادامه داده و به طرف «دشت نگین» بروند و بعداً با قایق از طریق سد عباسپور به مسجد سلیمان بیایند.

بعد از جدا شدن از گروه شش نفره، آبشار زیبای نگین را که در انتهای جنوب شرقی دشت «شین بار» است ترک کرده و حوالی ساعت ۱۰:۴۵ دقیقه در انتهای جنوبی دشت «شین بار» در کنار رودخانه برای صرف ناهار توقف می‌نماییم. ساعت ۴/۳۰ حرکت ما به طرف دریاچه‌ی جنوب غربی «شین بار» شروع شده پس از ۴۰ دقیقه راه‌پیمایی در کنار دریاچه مستقر شدیم. مناظر قشنگ گلزارهای رنگارنگ به ویژه گل‌های زیبای شقایق به همراه دامنه‌های پوشیده از جنگل‌های بلوط دیواره‌ها و صخره‌های عظیم سنگی به همراه آب دریاچه،

چشم‌اندازهای بسیار بدیعی را به‌وجود آورده بود. آن شب را زیر باران‌های سیل‌آسای خوزستان سپری کردیم.

□ روز پنجم ۸۱/۱/۸

صبح پنجشنبه ۸۱/۱/۸ پس از صرف صبحانه در ساعت ۱۰ در حالی که هوا همچنان بارانی بود «شین بار» را به سوی «کوه دلا» ترک کردیم. حوالی ساعت ۱۲/۳۰ در حالی که هنوز باران می‌آمد به تونل «کوه دلا» رسیدیم. تونل تقریباً در ارتفاع ۱۵۰۰ متری قرار دارد و در حدود ۱۱۰۵ متر طول دارد. هنوز کف تونل آسفالت نشده و دیوارهای آن حفاظ ندارد. کارگران مشغول زدن لامپ‌های سقف آن می‌باشند. از تونل خارج شده، ۵۰۰ متر بعد جاده‌ی آسفالت‌شده شروع می‌شود.

ساعت ۲ بعدازظهر به روستای «شلال» می‌رسیم. پس از خوردن ناهار با دو دستگاه مینی‌بوس با فاصله‌ی زمانی تقریباً یک ساعت از هم بعد از گذشتن از روستاهای «احمدآباد - دی نوک - رستم آباد - قائم آباد - دشت

عرب‌ها - ناصر خسرو» و سد خاکی «گذار لندر» که ارتفاع آن ۱۶۵ متر و طول تاج آن ۴۸۵ متر است گذر کرده و به مسجد سلیمان می‌رسیم.

حالا در ترمینال مسجد سلیمان آن گروه شش نفره هم به ما پیوسته و با یک اتوبوس به طرف اصفهان حرکت می‌کنیم. Δ

* توضیحات

- ۱- برنامه‌ی مشترک از: (گروه‌های دنا و چکاد) اصفهان (گروه‌های پیام زردکوه و فراز) شهرکرد
- ۲- باشگاه دماوند تهران
- ۱- کرایه هر نفر ۷۵۰۰۰ ریال
- ۲- تعداد شرکت کنندگان ۵۰ نفر
- ۳- برای برنامه‌های چندروزه هم‌نوردان بایستی امکانات خود را با برنامه تطبیق دهند.
- ۴- هنگام بارندگی و به خصوص رعد و برق نباید حرکت کرد چون خطر برق‌گرفتگی بسیار است.
- ۵- صعودها و برنامه‌های مشترک باعث تبادل افکار و پیوند مستحکم‌تری بین گروه‌ها و کوهنوردان می‌گردد که باعث ارتقاء ورزش کوهنوردی می‌شود.

برگزاری دومین نمایشگاه تخصصی آموزشی کوهنوردی در بهار ۸۲

با توجه به استقبال بی‌نظیر کوهنوردان از اولین نمایشگاه تخصصی ورزشی کوهنوردی که در مهرماه ۱۳۸۱ برگزار گردید، و به منظور ایجاد زمینه‌ی سالم‌سازی فرهنگ کوهنوردی در بین جوانان و همچنین رقابت سالم در بین تولیدکنندگان و واردکنندگان در جهت تضمین حقوق مصرف‌کنندگان در دسترسی به کیفیت برتر و فراهم آوردن زمینه‌ی مساعد برای انتخاب علاقه‌مندان فدراسیون کوهنوردی دومین نمایشگاه تخصصی و آموزشی تجهیزات کوهنوردی را در بهار ۱۳۸۲ برگزار خواهد کرد. لذا از کلیه‌ی دست‌اندرکاران در عرصه‌ی تولید و واردات کالاهای کوهنوردی به شرکت و حضور در نمایشگاه دعوت به عمل می‌آوریم.

روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی
جمهوری اسلامی ایران

نگاهی به گذشته

● مترجم: مهندس برزگر

داستانهای آنها درباره‌ی کوهستان گوش می‌دادم. «وئیک» در ارتفاعات هیمالیا بسیار شناخته شده است. همه به او احترام می‌گذارند. او قبلاً چند بار در همین ارتفاعات با «مسنر» ملاقات و صحبت کرده بود. «داگ اسکات» هم او را می‌شناخت، زیرا «وئیک» قبلاً در یک تیم انگلیسی به ارتفاعات هندوکش صعود کرده بود. بنابراین در حالی که «وئیک» و آلکس با مهمانها صحبت و از آنها پذیرایی می‌کردند، من به تهیه‌ی غذا مشغول شدم، در حقیقت داخل مکالمات آنها نشدم و ترجیح می‌دادم که بیشتر شنونده باشم. مخصوصاً که تمام وسایل و لوازم خود را برای یافتن چراغ قوه «مسنر» جستجو کردم. من آن چراغ قوه را اندکی پایین‌تر از قله نانگا پاربات پیدا کرده بودم ولی حالا هر چه جستجو می‌کنم آن را نمی‌یابم.

ضرورتی ندارد که شما مقایسه‌ای بین رویدادهای تاریخی جهان و تاریخچه‌ی کوهنوردی انجام دهید. ولی من هر وقت به این تصویر نگاه می‌کنم، به یاد نگرانی می‌افتم که از دیدن تصویر چرچیل، رزولت و استالین در یالتا، فوریه سال ۱۹۴۵ به من دست داد. آن سه سیاستمدار در آن ایام، در حالی که هیتر شروع به عقب نشینی کرده بود، جهان را بین خود به سه قسمت تقسیم کردند، ولی این چهار کوهنورد به اتفاق داگ اسکات با تفکری دیگر به جهان اطراف خود می‌نگریستند. «شاید هم تقسیم کوهها؟!» نوع تفکر هر یک از آنها را می‌توان از برخورد آنها با قله ماکالو تجسم کرد: «کورتیکا مکینتایر» و «کوکوشکا» از جبهه‌ی غربی پیش رفتند که تا آن زمان صعود شده بود و هنوز هم یک صعود نفس‌گیر محسوب می‌شود، چه



مرگ همراه همیشگی «اسکات، مسنر و کورتیکا» شده بود. تقریباً یک سال بعد از تاریخ این عکس، «مکینتایر» در آناپورنا کشته شد. «کوکوشکا» که محبوبانه خود را از بقیه‌ی این مردان معروف کنار کشیده بود، بعد از آنکه تمامی چهارده قله‌ی بیش از هشت هزار متر را فتح کرده بود در جبهه‌ی جنوبی «لوتسه» گره طنابش پاره شد و جان باخت.

گرچه «کوکوشکا و مسنر» هر دو نوعی نوآوری داشتند - هرچند که تمام قله‌های فتح شده‌ی «کوکوشکا» از راهی دیگر و یا در زمستان صعود شدند. کوهنوردی به قله مرتفع بدون پیروی از این مردان بزرگ هرگز نمی‌توانست در سالهای ۱۹۹۰ پیشرفتی کند. کار آنها باعث شد که توجه عمومی به اورست جلب شود و آرزوها و رؤیاهای زیادی درباره‌ی این کوه عظیم پدید آورد و شاید هم زمان آن رسیده که تغییر و تحولی انجام گیرد. Δ

رسد به بیست سال قبل. برنامه‌ی صعود آنها نزدیک بود که نیمه کاره رها شود زیرا «رنه گیلینی» فرانسوی خیلی زود از آنها جدا شد و «مکینتایر» نیز تقریباً فقط در روزهای آخر توانسته بود کمکهای مالی اندکی جمع کند (در حقیقت این سه نفر رویهم ۲۲۰۰ دلار سرمایه برای این کار داشتند). «رینهولد مسنر» که برای اولین بار با «داگ اسکات» همگروه شده بود، در نظر داشت از یال جنوب شرقی صعود کند. مسیری که شبیه سایر راههای صعودی هیمالیا بود. «مسنر» و تا اندازه‌ای «اسکات» ستاره‌های این ورزش هستند و شکی نیست که در پشت تبسم‌های آنها رقابت پنهانی عظیمی بین این دو نفر وجود داشت.

«کوکوشکا» در کتاب شرح زندگی خود درباره‌ی این عکس می‌نویسد: «ما آنها را به جای کوهستانی دعوت کردیم. من در گوشه‌ای نشستم و به

خطالرأس اشترانکوه

محمد نظام آبادی

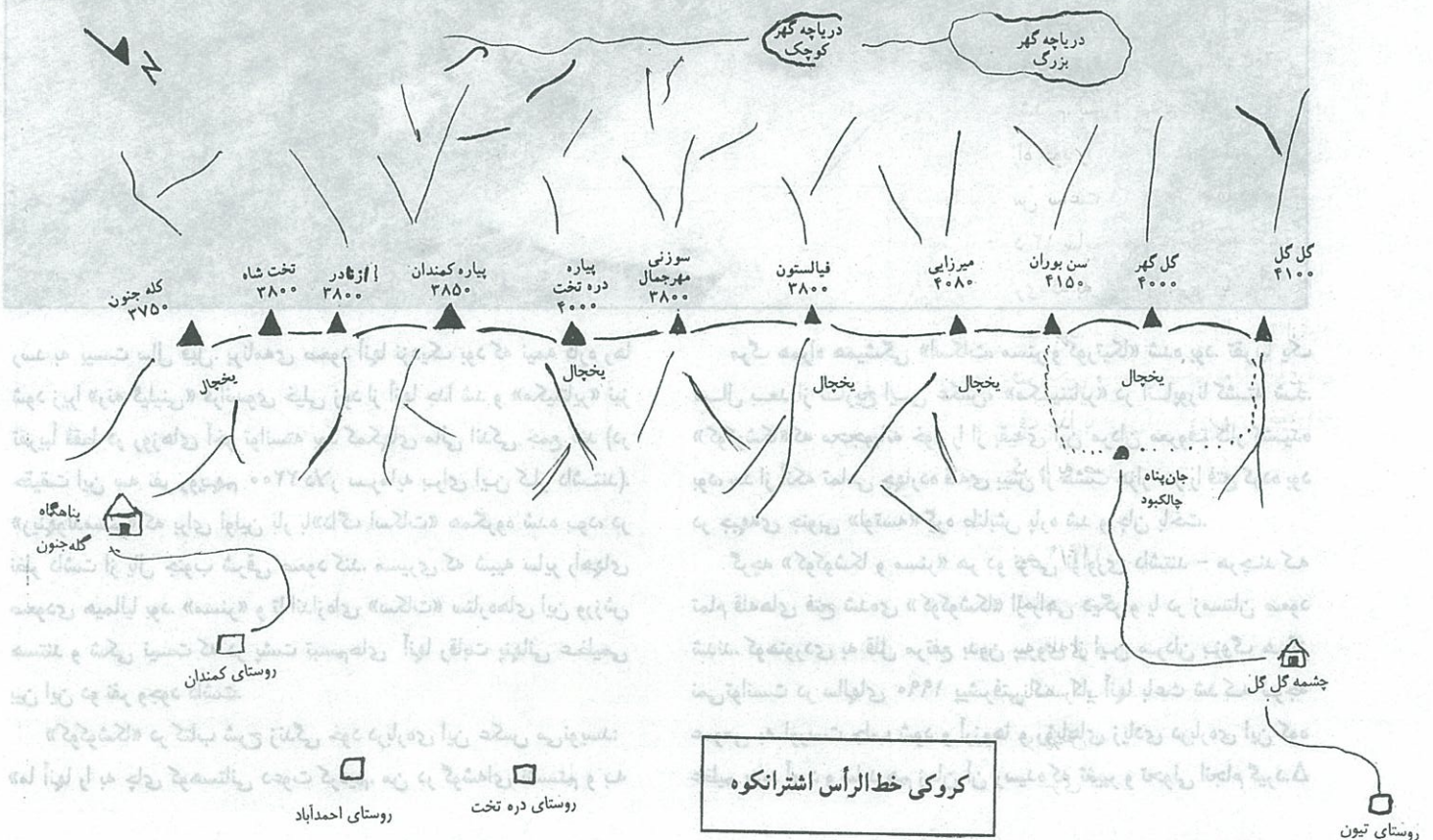
مقدمه

کوهنوردی در فصل بهار در استان لرستان و بودن در کنار مردم خونگرم و مهمان نوازش خاطرات بسیاری را پس از پایان هر برنامه در ذهن کوهنوردان بر جای می‌گذارد. رشته کوه زیبای اشترانکوه با قله متعدد، یخچالهای زیبا، چشمه‌های زلال و جوشان و رودهای خروشان چشم هر بیننده‌ای را خیره می‌کند. همین خصوصیات باعث شده است هر ساله کوهنوردان زیادی از سراسر کشور عزیزمان برای دیدن خطالرأس زیبا و صعود یکی از قله‌های آن به سمت این استان سفر کنند و به خاطرات و افتخارات خود بپردازند.

موقعیت جغرافیایی

۴۰۰۰ متر، سنپوران (۴۱۵۰ متر)، میرزایی (۴۰۸۰ متر)، فیالستون (۳۸۰۰ متر)، سوزنی مهرجمال (۳۸۰۰ متر)، پیاره دره تخت (۴۰۰۰ متر)، پیاره کمندان (۳۸۵۰ متر)، ازنادر (۳۸۰۰ متر)، شاه تخت (۳۸۰۰ متر) و کله جنون (۳۷۵۰ متر).
 برای اینکه ما هم از دیدن قدرت پروردگار محروم نمانیم تصمیم گرفتیم در قالب تیمی سه نفره خطالرأس این رشته کوه زیبا را درنوردیم.

رشته کوه بزرگ اشترانکوه واقع در استان لرستان از سمت شمال غربی به جنوب شرقی امتداد یافته است. این رشته کوه از نزدیکیهای شهرستان دورود و روستای تیون شروع و به روستای کمندان در هجده کیلومتری شهرستان «ازنا» ختم می‌شود. طول تقریبی آن ۳۰ کیلومتر است و دارای یازده قله‌ی مهم و اصلی و تعداد زیادی قله فرعی می‌باشد. این قله از سمت شمال غربی به جنوب شرقی عبارتند از: گل گل (۴۱۰۰ متر)، گل گهر



گزارش سفر

سه‌شنبه ۱۳۸۱/۳/۲۸

بعد از ظهر به وسیله قطار از شهر اراک به طرف ایستگاه دربند، روستای تیون در نزدیکی شهرستان دورود به راه افتادیم، حدود ساعت ۹ شب به ایستگاه دربند رسیدیم و شب را همانجا استراحت کردیم.

چهارشنبه ۸۱/۳/۲۹

صبح زود بعد از صرف صبحانه و جمع و جور کردن لوازم از طریق مسیر آسفالت به طرف روستای تیون به راه می‌افتیم. پس از گذر از آبادی از طریق مسیری پاکوب و مشخص در جهت جنوب غربی از ده خارج می‌شویم. از سربالایی تپه ماهورها و عرض چند جوی آب می‌گذریم. در حالی که دورنمای خطالرأس اشترانکوه از دور دستها پدیدار می‌گردد و ما رفته رفته به آن نزدیک می‌شویم خود را به پناهگاه سنگی «گل‌گل» می‌رسانیم، استراحت کوتاهی کرده و سپس از طریق راه مال رو مقابل پناهگاه در کمربند کوه که کمی به سمت راست انحراف دارد به راه خود ادامه می‌دهیم. پس از مدتی به یک شیب بسیار تند (موسوم به گرده ماهی) می‌رسیم که ما را مستقیماً به ابتدای یخچال عظیم و قوسی شکل چال کبود می‌رساند. به راستی که ابهت یخچالهای اشترانکوه دیدنی است... و سپس جانپناه چال کبود در مقابل چشمان ما نمایان شد. شب را در آن به صبح رساندیم.

پنج‌شنبه ۸۱/۳/۳۰

صبح زود از خواب برمی‌خیزیم. برنامه‌ی امروز با صعود قله‌ی گل‌گل شروع خواهد شد. بعد از صرف صبحانه و جمع کردن وسایل از سمت راست جانپناه برای صعود قله‌ی ۴۱۰۰ متری به راه می‌افتیم. از لابه‌لای سنگها و صخره‌ها که کمی با سنگ‌نوردی توأم است به مسیر خود ادامه می‌دهیم.

شنبه ۸۱/۴/۱

ساعت ۷ صبح از خواب برخاسته و اولین روز تابستانی را با صعود قله‌ی مهرجمال در ساعت ۹ و ۳۰ دقیقه آغاز کردیم، بعد از آن در ساعت ۱۲ و ۳۰ موفق به صعود قله‌ی پیاره دره تخت شدیم. پس از صرف غذایی مختصر بر روی قله، راه خود را ادامه دادیم. قله‌ی پیاره‌ی کمندان رأس ساعت ۱۸ و ۳۰ دقیقه صعود شد، بعد از حدود ۱۲ ساعت کوهنوردی و سنگ‌نوردی بهترین فکری که به نظرمان می‌رسید یافتن جای خوابی مناسب بود. حدود ۵۰ متر پایین‌تر از قله موفق به یافتن محل مناسب شدیم. بعد از برپا کردن چادر و صرف غذا به درون کیسه‌خوابهای خود رفته و شبی دیگر را به صبح رساندیم.

یکشنبه ۸۱/۴/۲

امروز تمام صحبت‌مان این است که آیا موفق می‌شویم سه قله‌ی باقیمانده را صعود کرده و به سلامت برنامه را به اتمام برسانیم. به علت سردی هوا و وزش باد با کمی تأخیر و حدود ساعت ۹ به سوی قله‌ی زنادر به راه افتادیم، و



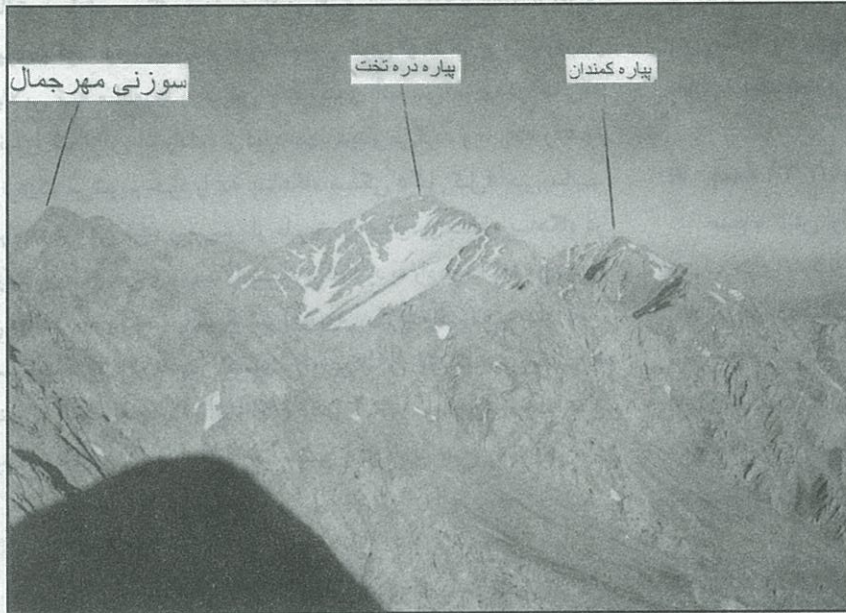
نکاتی چند پیرامون برنامه‌ی خطالرأس اشترانکوه

- ۱- بهترین فصل صعود: نیمه‌ی دوم خرداد و اوایل مرداد (بسته به بارشهای سال قبل)
- ۲- در فصل مذکور اجرای برنامه‌ی خطالرأس حداقل پنج روز زمان نیاز دارد.
- ۳- آشنایی با اصول سنگ‌نوردی برای تمامی افراد گروه لازم است.
- ۴- افراد گروه باید از آمادگی جسمانی خوبی برخوردار باشند.
- ۵- بازگشت از این مسیر بسیار مشکل و خطرناک است و باید مسیر را تا

ساعت دوازده و نیم بر فراز قله‌ی ۳۸۵۰ متری از نادر ایستادیم و قله‌ی شاه تخت را در ساعت ۱۳ و ۳۰ دقیقه صعود کردیم. به علت بریدگی خطالرأس کمی پایین‌تر از قله‌ی شاه تخت از یک یخچال با شیب ۶۰ تا ۷۰ درجه با سه طول طناب فرود آمده و خود را به پای قله‌ی کله جنون رساندیم. وسایل خود را در همان محل باقی گذاشته و از یک تیغه‌ی سنگی که احتیاج به کار فنی داشت مشغول صعود شدیم. رأس ساعت ۱۷ آخرین قله از خطالرأس اشترانکوه به ارتفاع ۳۷۵۰ متر را صعود کردیم. از قسمت جنوب شرقی قله و از مسیری مشخص به طرف یخچال «چال سیاه» به راه افتادیم و حدود نیم ساعت بعد در کنار وسایل و کوله‌های خود بودیم. از آنجا به طرف پناهگاه کله جنون ادامه‌ی مسیر داده و پس از توقفی کوتاه به حرکت کردیم.

صبح روز بعد پس از چند روز کوهنوردی با خستگی جسمی و آرامش روحی بسیار راه ازنا را پیش گرفتیم. یک دستگاہ مینی‌بوس ما و وسایلمان را که نسبت به روز اول سبک‌تر شده بودند به ازنا رسانید. و در آخر...
امیدواریم که گزارش برنامه ما موجبات آشنایی بیشتر هم‌نوردان عزیز را با کوههای استان لرستان و خصوصاً رشته کوه اشترانکوه فراهم آورده باشد.
هم‌نوردان این برنامه:

۱- سرپرست: علی حکمی ۲- محمد نظام آبادی

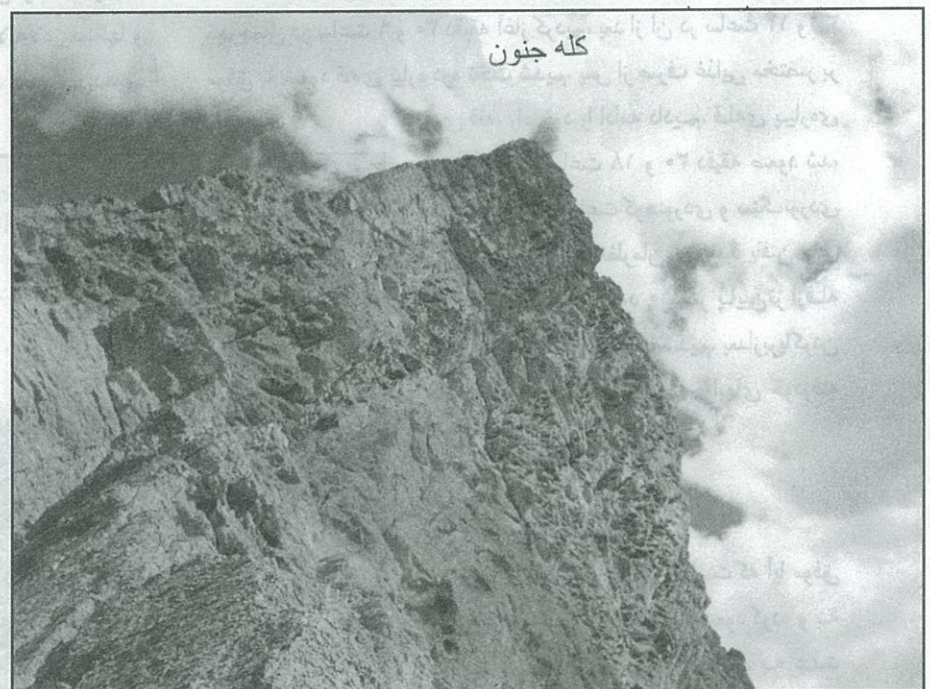


۶- به سنگ چینه‌های مسیر باید به دقت توجه داشت.

- ۷- از بردن وسایل اضافی خودداری شود.
- ۸- وضعیت خطالرأس اشترانکوه در فصل زمستان بسیار خطرناک و در بعضی نقاط غیرقابل صعود می‌باشد.
- ۹- و توصیه‌ی همیشگی کوهنوردان به دوستان، حفظ محیط زیست است.

لوازم مورد نیاز جهت صعود خطالرأس

- یک حلقه طناب ۷-۹mm، طنابچه، کلنگ، کفش سبک، لباس گرم و کیسه خواب مناسب Δ
- * ارتفاع ذکر شده در کنار نام قله‌ها، تقریبی هستند و از روی نقشه استخراج شده‌اند.

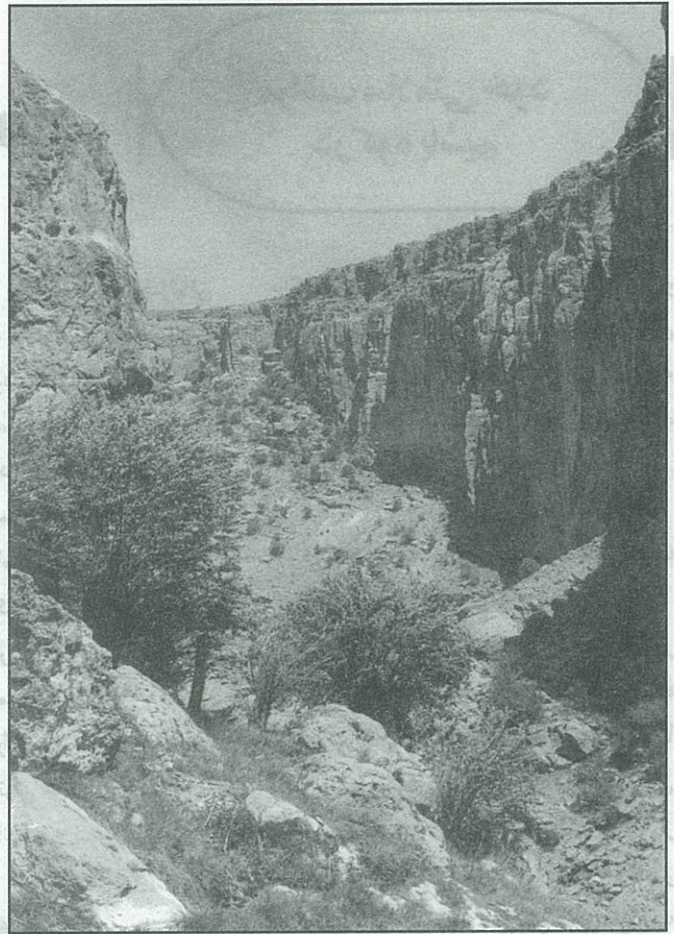


تنگ براق

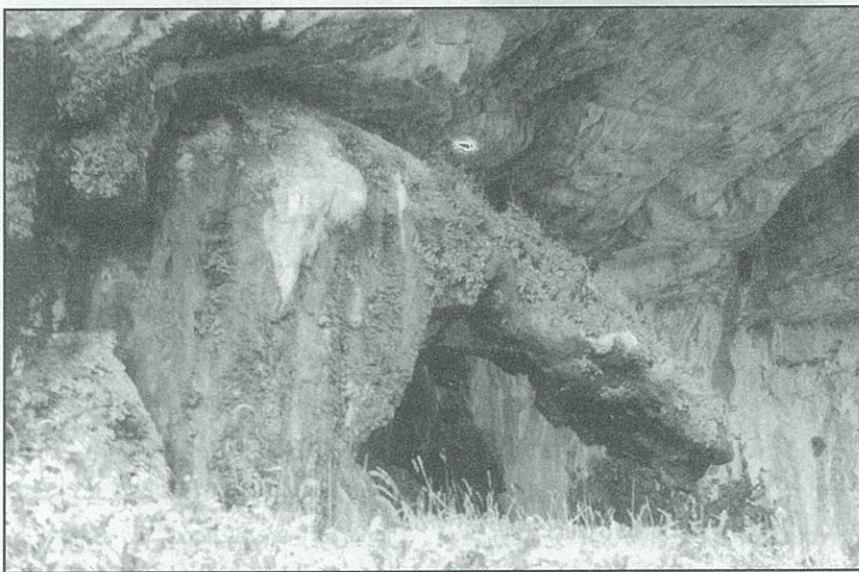
مانندی به سوی کف جاری می‌شود. دیگر هیولای فیل ماندی با سری کشیده است که به علت جنس مقاومی که داشته در برابر فرسایش ایستادگی نموده و به شکل امروزیش زیبایی بخش تنگ گردیده است. آیا این هیولا حیوانی واقعی و متعلق به میلیونها سال پیش است؟ در بغل دست هیولا حوضی مستطیل شکل از پاره سنگ ساخته شده که رسوب آب چشمه‌های معلق در طول ایام پوششی سیمان مانند بر روی پاره‌سنگ‌های آن کشیده است. از همه جالب‌تر سنگ نوشته‌ای احتمالاً به خط پهلوی است که در جلو نقاب و مشرف به رودخانه قرار دارد. این سنگ نوشته بخشی از کتیبه‌ی بزرگتری بوده که اکنون تنها در کف نقاب تنگ افتاده است. گنج‌یابان بی‌رحم روی آن را رنگ کشیده‌اند تا خطوط آن واضح‌تر گشته تا شاید نوشته‌ها خوانده و رمز را بیابند. در حال حاضر احتمال خرد کردن آن وسیله افراد ناباب وجود دارد. حراست از این کتیبه وظیفه‌ی ورزشی و فرهنگی کوهنوردان عزیز فارس است که به آن بیشتر دسترسی دارند و اما چگونه می‌توان از تنگ براق بازدید کرد؟ ساده‌ترین راه اقلید، آسپاس، سده و بعد از سده با طی پنج کیلومتر با مشاهده‌ی تابلو راهنمای تنگ براق باید از سمت چپ جاده خارج و پس از طی دوازده کیلومتر راه آسفالت به تنگ براق رسید. راه دیگر جاده‌ی جدید، یاسوج به سده است. Δ

● مصطفی سلاحی

و پوشیده از درختان جنگلی است. در زیر نقاب به پدیده‌ی بی نظیری برمی‌خوریم. یکی چشمه‌های معلق است که آب آنها پس از خروج از دیوار و سقف نقاب به مانند آبشار دوش



پدیده‌های طبیعی مانند کوه، آبشار، تنگه و رود در سراسر کره‌ی زمین فراوان وجود دارند، اما نیروهای درونی زمین و جنس کانیها به هنگام چین خوردگی و زایش کوهها و سپس فرسایش آن چنان عمل کرده‌اند که بدون اغراق زیباترین این پدیده‌ها را در چارچوب خاک ایران به‌وجود آورده‌اند. به عنوان مثال آبشار مارگون (مارمانند) در سپیدان و تخت سلیمان آب ملخ در دامنه‌ی دنا هیچ نظیری ندارند. فقط باید طبیعت‌گرا بود و همت داشت و این زیبایی‌ها را از نزدیک دید در اینجا به معرفی و وصف یکی از اینها که «تنگ بُراقش» می‌نامند می‌پردازیم. رودخانه‌ی تنگ براق قبل از پیوستن به رود کُر که شاه‌رگ حیاتی منطقه‌ی شیراز است از محلی کوهستانی عبور می‌نماید. این رود در اثر فرسایش چند صد هزار ساله، کوه را خورده و تنگه‌ای را ساخته که دیواره‌های عمودی آن حدود چهارصد متر ارتفاع دارند. در سمت چپ تنگه نقابی ساخته که وسعت آن حدود دو هکتار



منظره‌ای از پیکر هیولا

راهنمای

ایمنی و سلامتی در کوه

• ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

مراقب سلامتی خود در کوه باشیم

بازگشت را دقیقاً تعیین و به اطلاع دوستان و خانواده‌ی خود در شهر برسانید، تا چنانچه برای شما پیش‌آمدی اتفاق افتاد هر چه سریع‌تر، به افرادی که ممکن است در جستجوی شما باشند، اطلاع داده شود.

۳- در انتخاب مسیر خود، اطلاعات کافی کسب کنید.

کوشش کنید پیش از آن که رهسپار منطقه‌ای شوید درباره‌ی مسیر انتخاب شده اطلاعات کافی داشته باشید. به عبارت دیگر تا آنجا که ممکن است کتاب‌هایی درباره آن بخوانید و نقشه آن را بررسی کنید، بدین‌گونه از کوهنوردی خود بیشتر لذت خواهید برد و هرگز سرگردان نخواهید شد، همچنین برای بازگشت با اشکالی روبرو نخواهید شد. به‌طور کلی پیش از صعود، راه‌ها و امکانات بازگشت خود را مورد بررسی و شناسایی قرار دهید. چنانچه قصد رفتن به محلی را دارید که نمی‌شناسید با خود یک فرد راهنما و آشنا به محل را ببرید، یا دست کم پیش از اجرای برنامه از چنین فردی، اطلاعات لازم را کسب کنید.

۴- تجهیزات خود را بازدید کنید.

آگاه بودن به اینکه برای هر مرحله از کوهنوردی چگونه و چه مقدار تجهیزات مورد نیاز است، اهمیت فراوان دارد. فراموش نشود که بیشتر پیش‌آمدهای دلخراش کوهستان، به خاطر همراه نداشتن پوشاک و تجهیزات مخصوص این رشته‌ی ورزشی است. به‌طور کلی پوشاک و وسایل مورد نیاز از عوامل مهم و اساسی در جهت بهبود کیفیت و چگونگی انجام کوهنوردی می‌باشد. بنابراین پیش از حرکت، همه‌ی وسایل خود را بررسی کنید و وسایلی را که ضروری به

بسپارید. همچنین در یادداشت خود جزئیاتی مانند وضعیت حرکت، تجهیزات همراه، آب و هوا و زمان برگشت خود را ذکر کنید. به‌طور کلی همواره پیش از حرکت، وقت‌تان را برای صعود، استراحت، غذا خوردن و مقدار کافی برای بازگشت تقسیم‌بندی نمایید.

کوشش کنید برنامه‌ی کوهنوردی تان را چنان طرح نمایید که پیش از فرا رسیدن تاریکی، به جای هموار یا به آخرین دره رسیده باشید، مگر آنکه تصمیم به چادرزدن و شب ماندن داشته باشید. هرگز نباید برنامه تان را دور از امکانات و بیش از توان همراهان خود اجرا کنید؛ زیرا شما نمی‌توانید به نحو شایسته از

شما که تازه می‌خواهید
کوهنوردی را آغاز کنید
این مطالب را چند بار
بخوانید

برنامه‌ی کوهنوردی خود لذت ببرید. به‌طور کلی با مشخص کردن برنامه، به سلامتی و ایمنی خود و همراهان کمک کنید.

۲- مسیر و زمان کوهنوردی خود را به دیگران اطلاع دهید.

ضروری است مسیر و زمانی را که انتظار می‌رود از کوه برگردید به اطلاع دیگران برسانید، به عبارت دیگر قبل از هر چیز باید هدف و مقصد خود را مشخص کنید و تاریخ صعود و

قسمت اول

کوهنوردی، از فعالیت‌های نشاط‌آور به شمار می‌آید، البته به شرطی که نکات ایمنی را رعایت کنیم تا اوقات خوشی با سلامتی همراه باشد. کوهنوردی برای سلامتی سودمند است. اکنون مردم، این واقعیت را پذیرفته‌اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان‌آور است. همچنین در تمام فصل‌ها که مردم در جستجوی هوای پاک و صاف و جای آرام هستند، به کوه روی می‌آورند و در طی راه‌پیمایی و گردش در کوه از فواید آن به نحو احسن بهره‌مند می‌شوند. کوهستان آرام و دوست‌داشتنی، می‌تواند بسیار خطرناک و حادثه‌ساز باشد، به ویژه برای آن دسته از علاقه‌مندی که در آغاز راه قرار دارند و بی‌شک در معرض تجربه‌های گوناگونی قرار خواهند گرفت. چنانچه پیش از حرکت و در طی مسیر، پاره‌ای احتیاط‌های مقدماتی رعایت شود می‌توان از بروز بسیاری از پیش‌آمدهای خطرناک در کوه پیشگیری کرد. یادآوری چند نکته‌ی مهم ایمنی در کوه و توصیه آن برای حفظ سلامت و نشاط کوهنوردان حیاتی است، از جمله:

۱- پیش از حرکت برنامه‌ریزی کنید.

پیش از اجرای هر برنامه‌ی کوهنوردی، هدف و مقصد برنامه را مشخص کنید و مسافت هدف موردنظر را با توجه به روشنایی روز و زمان برنامه، تنظیم نمایید. همچنین طرح جامعی از تمام مسیر و ویژگی‌های منطقه از نظر شرایط آب و هوایی، ارتفاع، رودخانه، پناهگاه و غیره داشته باشید. همیشه پیش از شروع برنامه این نکته را مشخص نمایید که چند ساعت از روز را می‌خواهید به راه‌پیمایی به‌پردازید، آنگاه کوشش کنید مدت مسیرتان متناسب با آن باشد. پس از آن که پیش‌بینی‌ها و برنامه ریزی‌هایتان را انجام دادید مسیر و برنامه‌ی کوهنوردی خود را یادداشت کنید و به فرد مسئولیت‌پذیری

نظر می‌رسد، یادداشت کنید. پوتینی خوب است که پا را فشار ندهد و انگشتان پا درون آن به آسانی حرکت کند. یک لباس گرم، پیش‌بینی نمایید. یک بارانی، کیسه خواب با جنس خوب که حرارت بدن را چندین ساعت نگه می‌دارد. یک کیف کمکه‌های اولیه همراه با یک چاقو و نیز یک جفت بند پوتین در داخل کوله پشتی خود قرار دهید.

۵- وقت اضافی برای گروه پیش‌بینی نمایید.

ضروری است وقت اضافی برای بازگشت از کوهستان را پیش‌بینی نمایید. فراموش نشود که پایین آمدن از کوه هم به اندازه‌ی بالا رفتن پُر زحمت است و بیشتر پیش‌آمدها به هنگام پایین آمدن از کوه رخ می‌دهد. پیوسته و بدون عجله حرکت کنید. هرگز تا دیروقت به صعود ادامه ندهید و پیش از تاریکی هوا و دیر شدن به طرف پایین، ارتفاع کم نمایید. همیشه پیش از قرار گرفتن در میان توفان و کولاک، ارتفاع خود را کاهش دهید و به طرف قسمت‌های پایین‌تر کوهستان حرکت کنید.

۶- با دیگران به کوه بروید.

کوهنوردی، ورزشی جمعی است و در هیچ‌یک از مراحل کوهنوردی، تک‌روی جایی

ندارد. گاهی ممکن است مُج پای ورزیده‌ترین کوهنورد در کوهستان آسیب ببیند و بدون یاری دیگران نتواند از جایش حرکت کند و ساعت‌ها در هوای باز، به همین صورت بر جای بماند و حتی جان خود را هم از دست بدهد. بنابراین ضروری است برای هر برنامه، همراهان کوهنورد داشته باشید. حداقل همیشه با یک همراه به کوه‌پیمایی بپردازید، به ویژه در شروع کار، همراه شما، باید از تجربه کافی برخوردار باشد. به‌طور کلی هیچگاه تنها به کوهنوردی نروید، به‌خصوص به جاهایی که دشوار، دورتر و ناآشنا هستند. مناسب‌ترین تعداد افراد یک گروه کوهنوردی ۳ الی ۴ نفر است، تا چنانچه یکی از افراد مجروح شد یک نفر نزد او مانده و دو نفر دیگر برای کمک آوردن بروند. یکی از علل عمده‌ی بروز پیش‌آمدها در کوهستان، جدا شدن افراد از گروه و گم شدن یا در افتادن آنان با صخره‌ها است. بنابراین کوشش کنید با دیگران به کوه بروید و هیچ وقت از آنها جدا نشوید.

۷- در پایین آمدن از کوه عجله نکنید.

هنگام پایین آمدن از کوه عجله نکنید، زیرا بیشتر پیش‌آمدهای ناگوار در این مواقع صورت می‌گیرد. ضروری است از دویدن در هنگام پایین آمدن از کوه خودداری کنید. توجه داشته باشید

که حتی ممکن است یک پرش یک متری، پیش‌آمد بدی به همراه داشته باشد. بنابراین در موقع پایین آمدن، از پریدن بر روی سنگ‌ها خودداری کنید. همچنین در شیب‌های تند، آرام و سنگین قدم بگذارید و پا را از زانو کمی خم و با فاصله‌ی کم و حالت انعطاف‌زیاد به آن، حرکت کنید.

لازم است از پایین آمدن از میان بُرهای ناشناخته که پایین آن دیده نمی‌شود، خودداری نمایید. مراقب شیب‌های علف‌زار خیس باشید، زیرا بسیار لغزنده است. چنانچه با شیب تند صخره‌ای درگیر شدید و مجبور هستید در یک ردیف حرکت نمایید باید فاصله را آنقدر کم کنید که اگر سنگی از جای اصلی خودش جدا شد فاصله افراد آن قدر نباشد که سنگ شتاب بگیرد.

۸- برای سخت‌ترین شرایط مجهز شوید.

همیشه خود را برای روبرو شدن با سخت‌ترین شرایط در کوه، آماده نمایید. بنابراین به پافزار خود بیش از هر چیز اهمیت دهید. پوشاک گرم و ضد باد، یک نیم بارانی که آب در آن نفوذ نکند، پوشاک اضافی، چاقو، نقشه، چراغ قوه با باتری و لامپ یدکی، قطب‌نما (برای شناسایی محل) و سوت (صدای سوت رساتر از فریاد انسان است) همراه خود داشته باشید. اگر به هر دلیلی در کوه گم شدید، هیچگاه روحیه‌ی خود را از دست ندهید. همیشه یک راه چاره‌ای در کمال خونسردی پیدا خواهد شد. بنابراین با آرامش و خونسردی به دنبال راه حل مناسبی باشید. چنانچه نامناسب بودن هوا، باعث گم شدن شما شده است، در یک جا پناه بگیرید، به محض مشاهده‌ی هوای نامساعد، پیش از شدید شدن شرایط از پوشش‌های حفاظتی خود مانند پوشاک، بادگیر، کلاه و دستکش استفاده کنید. ممکن است کمی بعد توفان و بوران اجازه این کار را به شما ندهد. در صورت بدتر شدن هوا و نبودن امکان ادامه‌ی رفتن، در کنار دیواره‌ها و صخره‌ها جای بگیرید و پوشاک گرم‌تر خود را بپوشید. تا جایی که ممکن است به‌طور پیوسته و مرتب دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهید، این کار را تا هنگام بهتر شدن هوا ادامه



دهید، به عبارت دیگر تا بهتر شدن هوا، بیدار باشید و با تمرین و حرکت، اندامهای خود را گرم نگه دارید.

۹- در وضعیت بدنی خوبی باشید. موقعیت بدن خوب، پیش از حرکت در وضعیت بدنی خوبی باشید. بنابراین چند هفته قبل از اجرای برنامه‌ی کوهنوردی خود، به ویژه اقامت در کوهستان، تغذیه مناسب داشته و به نرمش‌ها و ورزش‌های مخصوص آن بپردازید. هرگز پای از حدود ورزشی خود فراتر نگذارید، از این رو همواره به اندازه توانایی خود صعود کنید. اگر نوع برنامه‌ی کوهنوردی شما نیازمند فعالیت بدنی شدید است، ابتدا بدن خود را آماده نمایید و اقداماتی برای سازگاری و عادت به ارتفاعات را برنامه‌ریزی کنید.

۱۰- خودخواهی و غرور خود را مهار کنید. غرور بی‌جا در کوهستان، شما را رودرروی دشواری‌های وحشت‌آور قرار می‌دهد. به‌طور کلی کوهستان از افراد بی‌تجربه و مغرور، تاوان بسیاری سنگین می‌ستاند. چنین افرادی دشواری‌ها و درس‌های بسیاری را برای خود و دیگر کوهنوردان پدید می‌آورند و آسیب‌های جبران‌ناپذیر وارد می‌کنند. بنابراین همیشه بکشید خودخواهی خود را در کوهستان مهار کنید تا از بروز پیش‌آمدها و آسیب‌ها در کوه جلوگیری نمایید. سعی کنید از کسانی که از صعودهای پردردسر، کولاک‌های ترسناک و کوه‌های خطرناک دم می‌زنند یا باد در گلو می‌اندازند و می‌کوشند خود را برتر نشان دهند، دوری نمایید.

۱۱- گذراندن دوره‌های آموزشی را جدی بگیرید. اگر همه‌ی کوهنوردان از راه مطالعه‌ی کتاب‌ها و گذراندن دوره‌های آموزشی زیر نظر مربیان آگاه و آزموده به فنون کوهنوردی و خطرهای احتمالی در کوه، آشنا شوند، می‌توان از بروز پیش‌آمدها و آسیب‌های کوهنوردی تا حدود

زیادی پیشگیری کرد. به‌طور کلی برای پیشگیری از بروز خطرات و آسیب‌ها در کوهستان، گذراندن دوره‌های آموزشی و آگاهی داشتن به اصول کوهنوردی و رعایت کردن دستورات آن از سوی کوهنوردان، بسیار مهم است.

۱۲- از ریزش سنگ جلوگیری کنید. مواظب سنگ‌های بزرگ در میان مسیر

شن‌های ریز باشید. هرگز نه یک باره و پیش از بازدید پایین شیب، به پایین سرازیر نشوید. قبل از فرود از هر شیبی به دقت انتهایی آن را بررسی کنید. چنانچه سنگی به پایین لغزید، دیگران را خبر نمایید. بارها دیده شده که حتی یک سنگ کوچک، که از زیر دست و یا پای کوهنوردی به پایین افتاده باعث بروز بهم‌سنگی و سنگ‌گلتان‌های بزرگ شده است. بنابراین در هر مسیر و گذرگاهی سنگ‌های سست را تکان دهید و به ویژه آنها را سست‌تر نکنید. اگر می‌بینید سنگی از بالا به سوی شما می‌آید خود را پشت تخت سنگی پناه دهید، چنانچه چنین پناهی را پیدا نکردید، بهتر آن است که

سعی کنید از همان ابتدا که کوهنوردی را شروع می‌کنید از باتوم‌های تست‌شده برای بالا رفتن و یا پایین آمدن استفاده نمایید. زمانی شما را تا پایین بالا تضمین می‌کند.

خونسردانه جهت حرکت سنگ را زیر نظر گرفته و در حالی که سر خود را با دو دست پوشانیده‌اید در آخرین لحظه، خود را از مسیر سنگ، کنار بکشید. هرگز سنگی را به پایین دره سرازیر و یا پرتاب نکنید، چرا که سرازیر شدن آن سنگ

باعث ریزش هزاران سنگ ریزه و به خطر انداختن جان کوهنوردان دیگر و یا حیوانات کوهستان می‌شود.

۱۳- آهسته و منظم حرکت کنید.

یکی از ویژگی‌های مهم یک کوهنورد خوب، این است که آهسته و یکنواخت حرکت کند. بنابراین در انجام برنامه‌های کوهنوردی و صخره‌نوردی شتاب نداشته باشید، آهسته پیش بروید و آرام نفس بکشید، پرحرفی نکنید و به تدریج بار فعالیت خود را افزایش دهید، به عبارت دیگر یک روند گام بردارید. بهتر است به هنگام پایین آمدن از کوه، از دويدن خودداری نمایید. به یاد داشته باشید که برنامه‌ی شما همیشگی است، نه فقط برای یک هفته یا یک ماه. بنابراین بگذارید این روش حرکت شما، چه در بالا رفتن و چه در بازگشت یکسان باشد. در گذرگاه‌ها و مسیرهای بالا رفتن و یا پایین آمدن و نیز بر قله‌ها، مراقب پرتگاه‌ها باشید و خود را به خطر نیندازید. کوشش کنید طوری حرکت نمایید که باعث ایجاد عرق زیادی در بدن نشوید، همچنین مرحله به مرحله استراحت را فراموش نکنید. چمن‌زارها و مناطق علفزارها، به استثنای فصل زمستان که از یخ و برف پوشیده می‌باشد و باید از صعود و فرود آن خودداری نمود، بهترین و زیباترین مسیر کوه‌روی است.

۱۴- مراقب تغییر هوا باشید.

برای هر کوهنوردی، مهم است که وضع هوای کوه را از قبل بدانند. این مسئله می‌تواند تأثیر فراوانی در انجام کامل یا نیمه تمام برنامه داشته باشد، بنابراین به وضع هوا، خوب توجه داشته باشید. به یاد داشته باشید که هر لحظه ممکن است هوای کوهستان به کلی تغییر نماید. پیش از حرکت به اخبار هواشناسی (از طریق سازمان هواشناسی کشور) توجه کنید تا در اثر هوای نامساعد، در طی راه غافل‌گیر نشوید. کوشش کنید که از دانش هواشناسی آن اندازه که مورد نیاز کوهنوردی است آگاهی داشته باشید و ابرها را بشناسید. ادامه دارد...



نوروز باستانی بر همه ایرانیان مبارکباد

دو سال تضمین محصولات فراز نشانه اعتبار ماست

تولیدات مارا از فروشگاههای ورزشی معتبر بخواهید

مراکز پخش: فروشگاه رهبر تلفن: ۶۶۹۹۲۹۷
فروشگاه پایار تلفن: ۶۶۹۵۳۵۰

آدرس فروشگاه: خیابان ولی عصر باین تراز چهارراه امام خمینی (سپه)
مجتمع تجاری المپیک شماره (۲۰) دفتر پخش فراز تلفن: ۶۶۹۶۹۰۹

[Http || www . Farazco.com](http://www.Farazco.com)
[Email : info @ Farazco.com](mailto:info@Farazco.com)

مدیریت: محمدیان



بندر لنگه - شوره‌زار مهرگان

قول اهالی راه ارتباطی قلعه با برج لب دریا بوده است. لازم به ذکر است که فاصله‌ی قلعه تا دریا چندین کیلومتر می‌باشد.

کارگاههای لنج‌سازی

در دو شهر لنگه و گنگ که همانند دو برادر در کنار یکدیگر بوده و هستند صنعت لنج‌سازی و ساخت لنج و قایق از دیرباز معمول بوده و امروزه نیز می‌توان شاهد تلاش و کوشش فرزندان همان صنعتگران هزاره‌های پیشین بود. هنر و صنعت در هم آمیخته و ماحصل این آمیزش ساخت لنج و قایق به همان روش و اسلوب قدیمی است. باید رفت و دید، چون که در وصف و کلام ننگند.

خانه فکری

«خانه فکری» یک منزل مسکونی قدیمی با بنای جالب است که در شهر لنگه هم اکنون در اختیار سازمان میراث فرهنگی می‌باشد. اینگونه اماکن در گذشته تحت تملک مالکان و بزرگان شهر بوده است.

مساجد

در همزیستی مسالمت‌آمیز شیعه و سنی می‌توان مساجد را سمبل این هم‌سویی دانست که در کمال آرامش با هم روزگار سپری می‌کنند. معماری زیبا و ساخت جالب این بناها و خصوصاً

مساجد فراوان اهل تسنن با بنای خاص و در کنار آن مساجد اهل تشیع می‌باشد. «خانه فکری» در بندر لنگه و «قلعه لشتان یا پرتغالی‌ها» و برج دیده‌بانی پرتغالی‌ها در گنگ و کارگاه لنج‌سازی و شوره‌زار مهرگان از جمله مکانهای دیدنی در این دو شهر می‌باشد. گذشته از مکانهای دیدنی ذکر شده و سواحل زیبای منطقه، طبیعت خاص و بی‌نظیر این محدوده می‌تواند از جمله مهمترین جاذبه‌های دیدار از این محل باشد با توجه به موقعیت کاری پیش آمده برای این حقیر و فرصت دیدار از این منطقه مجالی دست داده تا شاید بتوان به شناساندن هر چه بهتر این مجموعه‌ی دیدنی، تلاشی داشت. و در کنار همه اینها از مردم خونگرم و صبور این دو شهر بایستی یاد کرد که خاطره‌ای به یاد ماندنی در اذهان به جای می‌گذارند.

قلعه لشتان یا پرتغالی

از زمان حضور پرتغالی‌ها در این مناطق که خود نشان از ارزش مکانی این دو شهر دارد، دو یادگار به جا مانده است یکی برج دیده‌بانی مربوط به آن دوره و دیگری قلعه‌ی پرتغالی‌ها. تونلی نیز در زیر برج دیده‌بانی وجود دارد که به

مقدمه: استان هرمزگان از دیرباز خاستگاه تمدن و فرهنگ در کرانه‌های خلیج فارس بوده و جاذبه‌های طبیعی این منطقه از ایران بزرگ مورد توجه و نظر بوده و هست.

وجود جزایر و خلیج‌های کوچک و بزرگ و لنگرگاههای فراوان، همیشه بر اهمیت این منطقه افزوده است. در کنار این عوامل طبیعت زیبا و دیدنی و حیات وحش بی‌نظیر که کمتر مورد توجه بوده از عواملی است که می‌تواند باعث معرفی بهتر و شناساندن این قسمت از سرزمین زیبای ما باشد.

بندر لنگه و گنگ از قدیمی‌ترین شهرهای این استان می‌باشد که در زمانی نه چندان دور از جمله مهمترین بنادر اقتصادی و نظامی این منطقه بوده‌اند. در شمال غربی این دو شهر که فاصله‌ی اندکی با یکدیگر دارند شوره‌زار مهرگان و کوه بستانه قرار دارد که روستای بستانه در دامنه‌های کوه و در کنار ساحل زیبای دریا قرار گرفته است.

در بندر لنگه و گنگ اولین چیزی که توجه هر کس را به خود جلب می‌کند

گلدسته کج شده، مسجد بندرلنگه دیدنی می‌باشد.

آب انبارها

وجود آب انبارهای فراوان که یک فاکتور مهم در مبارزه با کم آبی و بی‌آبی می‌باشند و به نوبه‌ی خود دارای زیبایی و معماری خاصی هستند که جالب و دیدنی است. عموماً جماعت اهل سنت به تاسی از سنت وقف، اقدام به ساخت این آب انبارها می‌کنند.

اسکله‌ی صیادی

دیدار از لنجهای صیادی و ماهی‌گیران خسته از تلاش صید، در بامداد و شامگاه، اسکله خالی از لطف نیست. هیاهو و سر و صدای کارگران و ماهی‌گیران و تماشای ماهیهای صید شده همه در کنار هم حال و هوای خاصی را ایجاد می‌کند.

اسکله‌ی صیادی گنگ و بندر «شناس» به سادگی قابل دیدار و در دسترس می‌باشد.

شوره‌زار مهرگان

در شمال غربی شهر بندر لنگه و در شرق کوه بستانه، کویر یا شوره‌زاری خشک و بی‌آب و علف وجود دارد که نام خود را از روستای مشرف بر آن عاریت گرفته است.

این شوره‌زار در زمانی نه چندان دور دارای پوشش گیاهی انبوه بوده و در دل خویش در میان شوره‌زار روستایی را به نام جنگل جای داده است که یادآور سرسبزی و خرمی این سامان در گذشته بوده است.

باقی مانده‌ی سد یا آب بند قدیمی آن در جنوب روستای جنگل و آثار باقی‌مانده از رودهای خشک شده‌ی پیشین، دلیلی بر این مدعا می‌باشد. ولی باز هم دست قهار و نقش آفرین طبیعت در کار بوده و خالق شگفتی فراوانی شده که برشهای عمیق بر پیکره‌ی کوهها ایجاد کرده و سبب فرسایش سخت‌نهای بلند شده که خالق تصاویر و مناظر سحرانگیزی شده است.

کوه بستانه

در کنار ساحل دریا و در حد فاصل شوره‌زار مهرگان با دریا کوه بستانه قرار گرفته است که بندر «شناس» را در دامن خود همچون فرزندی در آغوش گرفته است. این کوه و مجموعه‌ی

بلندیهای اطراف آن بسیار زیبا و دیدنی است. دیوارها و سخت‌نهای بلند با شکافهای عمیق و شکل‌های عجیب و غریب و سحرانگیز این شبهه را ایجاد می‌کند که شاید این تندیس‌ها و اشکال ساخته‌ی دست بشر باشند. در واقع کوه بستانه مجموعه‌ای از تندیس‌ها و نقش‌های زیبا و رؤیایی است که بهت و حیرت و یک نوع دگرگونی در انسان را به وجود می‌آورد. ارتفاع تقریبی قله‌ی اصلی کوه بستانه از سطح دریا نزدیک به هزار متر می‌باشد که دسترسی به قله از هر جهت برای صعود ساده و راحت نمی‌باشد.

کوه بستانه متشکل از رسوبات آهکی و ناپایدار ماسه‌ای است که در اثر هوازدگی و فرسایش دایم به صورت توده‌ای در حال تخریب در آمده است که همین امر سبب شده مسیر دسترسی به ارتفاعات و قله این کوه، مشکل و دشوار به نظر برسد.

لازم به ذکر است که عدم وجود آب و گرمای طاقت‌فرسای محیط فصل خاصی را جهت صعود و دیدار از این کوه معین می‌کند که بهترین زمان آن زمستان است.

حیات وحش و گیاهان

گذشته از جانداران دریایی و آبزی، حیات‌گونه‌های گیاهی و جانوری در دامنه‌های کوه بستانه بستگی به محیط و انسان ساکن در منطقه دارد. در زمانی نه چندان دور اقسام حیوانات کمیاب می‌زیسته‌اند که متأسفانه سرنوشت سایر زیست بومهای ایران نیز به اینجا هم سرایت کرده و نابودی و انقراض نسل‌گونه‌های گیاهی و جانوری را شاهد هستیم.

چرای بی‌رویه دام و شکارچیان محلی و بعضاً غیربومی، نسل اکثر حیوانات و گیاهان را به شدت در معرض خطر قرار داده است به جرئت می‌توان گفت که دیگر هیچ نوع حیات وحشی به معنی درست

کلمه وجود ندارد و اگر ندرتاً جاندار کمیابی مشاهده گردد به علت کم آبی و یا نبود علفه و مشکلاتی از این قبیل در معرض دید قرار می‌گیرند.

گفتن و نوشتن درباره‌ی این محدوده از ایران بزرگ، احتیاج به کار فراوان دارد و این چند سطر نوشتار حاضر بیشتر حاصل تأثیر عمیق و بی‌اندازه‌ی مردم و طبیعت منطقه بر بنده و هر شخص بازدید کننده است و واقعاً معترف می‌شوم که زیبایی و اعجاز طبیعت در این سامان بسیار دل‌انگیز است.

لازم به ذکر است که در استان هرمزگان به جز بندرعباس و مهمانسرای بندرلنگه، امکانات مناسبی جهت اقامت وجود ندارد و بایستی با تدارکات لازم و مهیا اقدام به سفر در این محدوده نمود. با توجه به شرایط خاص اقلیمی و گرمای شدید و رطوبت بالا در فصول گرم سال بهتر است در زمستان اقدام به سفر به این استان نمود تا بهتر بتوان به سیر و دیدار از منطقه پرداخت. Δ



راه هزارفرسنگی با یک قدم آغاز می‌شود

(ضربالمثل چینی)

● بابک اندامی

قسمت دوم

خنکی این ده و آب بسیار گوارا و نزدیکی این ده با کوه و جنگل برایمان جالب است.

شده. بخشداری عمارلو میزبان امشب ماست. هوای سبک و خنک جیرنده گرمای اوایل



تصویربرداران مشغولند و با یکی از اعضای پیش‌کسوت تیم مصاحبه می‌کنند. اعضای تیم به جز هدف مشترکشان از سایر لحاظ بسیار با یکدیگر متفاوتند. جوان ۱۶ ساله و مرد ۶۰ ساله، دوچرخه سوار ۴۵ کیلویی و دوچرخه‌سوار ۱۰۷ کیلویی با یک هدف مشترک در کنار هم رکاب می‌زنند: اجرای تور سبلان تا دماوند.

بدون فوت وقت در حالی که به سختی از این روستای زیبا و مردم مهمان‌نواز دل می‌کنیم به سمت کلیشم حرکت می‌کنیم. ابتدا تا ارتفاع ۲۱۰۰ متری بالا رفته و سپس در جاده‌ای سراشیب به پایین سرازیر می‌شویم. از لاله‌زاری بسیار زیبا می‌گذریم و جز عکس و خاطره هیچ چیز به همراه نمی‌بریم. به کنار آبگیر بسیار زیبا و چشمه‌ای با آب بسیار خنک می‌رسیم. فرصتی برای پر کردن قمقمه‌ها و تجدید قوا به کلیشم می‌رسیم و پس از آن دره‌هایی را می‌بینیم که به سمت شاهرود می‌روند. به روستای انبوه در ارتفاع ۱۹۶۰ متری می‌رسیم. از اینجا ابتدا جاده

بعدازظهر جاده را کاملاً جبران می‌کند. صبح است و بخشدار جیرنده پیشنهاد تغییر مسیر برای دیدن ده داماشک و گل کمیاب سوسن چهل چراغ را به ما می‌دهد. به سمت داماشک راه می‌افتیم. باز هم دره‌های بسیار زیبا و کوههایی با برف در قله‌ها در دوردست نظاره‌گر تلاش افراد تیم هستند. پیش از داماشک به هنگام عبور از یکی از سراشیبها به ناگاه می‌ایستیم. عطر گل، فضا را پر کرده است. اینجا بهشت زنبورداران است. یک سربالایی تند و پس از آن دره‌های شمال منطقه‌ی جیرنده را می‌بینیم، اسپیلی و منطقه‌ی دیلمان در شمال واقع شده است و ما به سمت شرق حرکت می‌کنیم و باز هم استقبال اهالی خونگرم داماشک و هجوم دوستان گرسنه به قهوه‌خانه و سفارش پیایی غذا... بالاخره آن گل نادر را می‌بینیم و برای ما توضیح می‌دهند که این گل بسیار کمیاب در دو منطقه می‌روید و به جز داماشک فقط در اوکراین می‌توان آن را دید.

هدف از اجرای طرح
۱- بزرگداشت سال جهانی کوهها
۲- آشنایی با اقلیم‌های متنوع کوهستانی البرز
۳- آشنایی با توربسم ورزشی
پس از مشخص شدن افراد تیم قرار است گروه دوچرخه‌سواران در سه مرحله (سبز - سفید - قرمز) این مسیر را طی کنند.
مرحله سبز: گذر از مسیر جنگلی و سبز کوههای فالکن
مرحله سفید: گذر از مناطق برف‌گیر و کوهستانی بین گیلان و قزوین
مرحله قرمز: گذر از روزهای گرم تابستان در مسیر فالکن به دشت لار
این تیم، مرحله سبز را پشت سر گذاشت و در آغاز فن مرحله‌ی دوم است.

مرحله دوم: سفر سفید

برای مرحله‌ی دوم با تجربیات بارززش مرحله‌ی اول، تصمیم به حمل جداگانه‌ی دوچرخه‌ها توسط کامیون خاور به لوشان می‌گیریم. دوستان شیرازی و کنگاوری که زودتر از ما به لوشان رسیده‌اند با کوله‌های سنگین بر پشت به سوی جیرنده حرکت کرده‌اند. حرکت ما از لوشان حدود ساعت ۲ بعدازظهر شروع می‌شود. باز هم از مناطق زیبای طارم عبور می‌کنیم ولی این بار در گرمای خرداد ماه. چهاردهم خرداد است و سه روز تعطیلی در پیش است. پس از طی حدود ۳۰ کیلومتر در هوای گرم به امامزاده حنفیه در میانه‌ی راه می‌رسیم و ناهار در ساعت ۴ بعدازظهر صرف می‌شود. تمامی راه به صورت سربالایی است و باید حدود ۶۰ کیلومتر رکاب بزنیم. بالاخره در ساعت ۷/۳۰ عصر به جیرنده می‌رسیم. جیرنده در شیب واقع

می‌گذرانیده‌اند و در مناطق کوهستانی قلعه‌های متعددی را بنا کرده‌اند که قلعه‌ی الموت بزرگترین و دست نیافتنی‌ترین آنها بود، به طوری که دوازده سال محاصره را تحمل کرد. دیدن شاه البرز استوار و خشچال عزممان را برای ادامه‌ی مسیر جزم‌تر می‌کند. ارتفاع معلم‌کلايه ۱۵۰۰ متر است که در ساعت ۲۰ به آن می‌رسیم. مسافت طی شده حدود ۸۰ کیلومتر است. در پانزده کیلومتری معلم‌کلايه باز هم به کشتزارهای برنج در حاشیه‌ی رودخانه برمی‌خوریم. جاده‌ی پرنشیب و فرازی را پشت سر گذاشته‌ایم. گرمابه عمومی در نزدیکی محل اسکان ما قرار دارد و دوچرخه‌سواران به آنجا رفته و استحمام می‌کنند. خبر می‌رسد که گردنه واقع در مسیر الموت به طالقان احتمالاً به علت برف بسته است و ما با خبر ناگهانی پایان مرحله‌ی دوم مواجه می‌شویم. صبح پس از بدرقه‌ی بخشدار و مسئولین معلم‌کلايه با مینی‌بوس به بازدید از دریاچه اوان رفته و سپس از قزوین با اتوبوس به تهران بر می‌گردیم.

۱۱ تیر ماه است، گردنه‌ی برف گرفته باز شده است و تنی چند از دوچرخه‌سواران از

دنبال ما و یا پیش از ما حرکت کنند. کمی پس از شروع حرکت مسیر به صورت سراسیمه درآمده که نیازمند احتیاط بیشتر دوستان است ولی چند نفر احتیاط را از دست داده و بر زمین می‌خورند. خوشبختانه به آنان آسیب جدی وارد نشد و بقیه نیز عبرت گرفتند. ناگهان دو دوست خود را می‌بینیم. آنان شب قبل پس از گم کردن مسیر به روستای دیگری رسیده و مورد پذیرایی اهالی آن روستا قرار گرفته و صبح زود به سمت دستجرد حرکت کرده‌اند. مسیر در امتداد رود شاهرود و با فاصله‌ی حدود ۵۰۰ متر تا یک کیلومتر از آن امتداد می‌یابد و این قطعه از مسیر البته خشک است. به جاده‌ی آسفالتی که به سمت رجایی شهر می‌رود می‌رسیم. از این نقطه مسافتی را باید رکاب بزینیم قسمتی از این جاده دیگر آسفالتی نیست و از روستاهایی باید عبور کنیم. آب خروشان و سردی از این ده عبور می‌کند که با آن مزارع برنج را آبیاری می‌کنند. دیدن مزارع برنج در این منطقه در کوه‌های شمالی قزوین برایمان کمی عجیب است. ظهر گرم و جاده‌ی آسفالتی را به سوی رجایی شهر ادامه می‌دهیم. در رجایی شهر به خاطر گرمای



تهران به سمت معلم‌کلايه حرکت کرده و پس از عبور از روستای پرک و ارتفاعات ۳۰۰۰ متری مشرف به دو دره‌ی الموت و طالقان و گذشتن از روستای اسفاران و سد طالقان و طی کردن ۷۷ کیلومتر به شهرک می‌رسند.

هوا تا پنج بعدازظهر را در مسجدی به استراحت می‌گذرانیم. ساعت پنج به سمت معلم‌کلايه حرکت می‌کنیم. منطقه‌ی الموت که اکنون در آن هستیم قرن‌ها قبل مرکز حکمرانی حسن صباح و فرقه‌ی اسماعیلیه بوده است. اینان با کشت گیاهان دارویی و تجارت آن، روزگار

به صورت سربالا و سپس با یک شیب زیاد به سمت پایین سرازیر می‌شود. باز هم داغ کردن ترمزها و پرفیدن از موانع و دور زندهای متوالی را در پیش داریم و در سر هر پیچ جاده احتمال خارج شدن از مسیر، فکر ما را به خود مشغول کرده است. حدود ۱۲۰۰ متر ارتفاع کم می‌کنیم و در کف دره به کنار رود گل‌آلود شاهرود می‌رسیم که از سمت شرق به غرب و به پشت سد منجیل می‌رود. پل بسیار قدیمی و تاریخی که حتی زلزله‌ی رودبار هم نتوانست آن را خراب کند. چند سال پیش به علت سیلاب و تجمع درختان در پشت پل و فشار آب تخریب شده است و حسرت دیدار آن به دل ما می‌ماند. وقتی برای درنگ و تماشا نیست. پس از رد شدن از پل فلزی، سربالایی‌ها شروع می‌شود. باید تا ارتفاع ۱۳۲۰ متری و به سوی دستجرد رکاب بزینیم. نفرات تیم خسته‌اند و تشنه. از اندک آبی که به سمت رودخانه جاریست و زلال به نظر می‌رسد فقط می‌توان برای شستن دست و صورت استفاده کرد. ساعت ۸ شب اولین نفرات به دستجرد می‌رسند و آخرین آنها که دوچرخه‌اش مشکل فنی پیدا کرده حدود ۸/۴۵ به روستا می‌رسد. صعود و فرودهای متوالی همه را خسته کرده. در یک مدرسه مستقر می‌شویم. پزشکی که پانزده سال را در ایتالیا به کار و زندگی پرداخته و سپس به روستای خود بازگشته است و از سابقه تاریخی روستا و منطقه شاهرود برایمان می‌گوید. دو نفر از دوستان هنوز نیامده‌اند و با توجه به تجربه‌ی زیاد یکی از آنان در دوچرخه‌سواری، خیالمان از بابت آنان راحت است اما نه کاملاً. در این مرحله، موتورسوار تیم به همراه ما نیامده است شاید اگر می‌آمد... صبح به سرعت وسایل را جمع کرده و در وانت می‌گذاریم و گروه تصویربردار که این بار بدون وسیله‌ی نقلیه‌ی اختصاصی به همراه ما آمده‌اند وظیفه‌ی سخت‌تری را بر دوش دارند و آن هماهنگ کردن زمان و مکان تصویربرداری با حرکت وانت حمل‌کننده‌ی تجهیزات و کوله‌پشتی‌های دوچرخه‌سواران است. در ضمن کسانی هم که دوچرخه‌هایشان و یا خود دچار مشکل شده‌اند باید با این وسیله‌ی نقلیه به

۱۸ مرداد: اوج گرما «وضعیت قرمز»

هنگام غروب است و ما در شهرک طالقان هستیم. بعدازظهر از تهران حرکت کرده‌ایم. این بار امکانات بیشتری در اختیار داریم. پس از اسکان، در خوابگاه تربیت بدنی، در ضیافت شام شرکت می‌کنیم. ساعت چهار صبح برمی‌خیزیم و مشغول آماده سازی دوچرخه‌ها و تفکیک وسایل قابل حمل توسط وانت می‌شویم. صبحانه را نیز در همان خوابگاه تربیت بدنی، مهمان بخشدار هستیم. به سمت بوستان حرکت می‌کنیم.

ساعت ۵/۳۰ صبح است و به خاطر پرهیز از گرمای هوا و به علت طولانی بودن مسیر به سرعت حرکت می‌کنیم. کم‌کم هوا روشن شده و جلوه‌های بیشتری از طبیعت پیرامون خود را تماشا می‌کنیم. از ارتفاع ۱۸۲۰ متری شهرک تا ارتفاع ۲۹۰۰ متری گردنه عسلک را تماماً از میان روستاها و باغهای زیبای منطقه در امتداد رود حرکت می‌کنیم. با وسیعتر شدن دره‌ای که طالقان را به گچسر متصل می‌کند، کم‌کم به گردنه نزدیک می‌شویم. سربالایی‌های تند و نفس‌گیر که گاه و بیگاه باید پیاده شویم و دوچرخه به دست به راه ادامه دهیم نوعی از کوه‌پیمایی با اعمال شاقه است. در این منطقه‌ی بیلاقی، دامداران به صورت پراکنده در سیاه چادرها زندگی می‌کنند. مهمان یکی از آنان می‌شویم و صبحانه‌ی دوم را آنجا می‌خوریم.

پس از گردنه‌ی عسلک مسیر به صورت سراسیمه به سمت گچسر ادامه می‌یابد. نزدیکی گچسر روبروی دهانه‌ی غار یخمراد توقف می‌کنیم و خاطرات غارنوردی چند سال پیش را مرور می‌کنیم. ساعت یک بعدازظهر است که به گچسر رسیده‌ایم. مسئولین تربیت بدنی طالقان را بدرقه می‌کنیم. مقصد بعدی دیزین است. پس از لختی استراحت و صرف غذای سبک، به سمت دیزین به راه می‌افتیم. حدود پانزده کیلومتر باقیمانده را به سختی رکاب می‌زنیم. جاده شیب زیادی ندارد ولی خستگی ناشی از تلاش ساعات قبل بر ما مستولی شده است. به دیزین می‌رسیم. اولین نفرات تیم و آخرین نفرات با اختلاف حدود یک و نیم ساعت به

دیزین می‌رسند. علت آن توقف بعضی از نفرات در بین راه برای تعمیر دوچرخه‌ها و صرف غذاست. بالاخره مزد تلاش امروز را گرفتیم. ابتدا استحمام کرده و شام را در رستوران هتل صرف می‌کنیم و سپس سرپرست برنامه در مورد فردا توضیح می‌دهد و دوستان نقطه‌نظرهای خود را بیان می‌کنند. شب بسیار خوبی را در هتل می‌گذرانیم و صبح زود پس از صرف صبحانه و گرفتن عکس یادگاری به امید حق از مسیر خاکی داخل پیست اسکی دیزین پیاده به سمت گردنه به راه می‌افتیم. عده‌ای از دوستان جاده‌ی خاکی کنار پیست را که ماشین‌رو است برای صعود برمی‌گزینند. در بالای گردنه و جاده‌ی دیزین به فشم هستیم. برای عبور از جاده‌ی کوهستانی آسفالتی که اتومبیل‌ها در حال حرکت در آن هستند باید به ستون یک و با رعایت فاصله حرکت کنیم. حرکت در سراسیمی تند جاده با سرعت بالا، احتیاط بیشتری را لازم دارد. در نزدیکی فشم یکی از دوچرخه‌سواران دچار سانحه می‌شود که بلافاصله در فشم مداوا می‌شود. موتورسوار تیم که فرشته‌ی نجات ما بوده و عکاس تیم را به همراه می‌آورد، مدام در آمدوشد و تکمیل آمار تعداد افراد تیم است. در فشم استراحت کوتاهی داریم و سپس به سمت شرق به گرمابدر می‌رویم. جاده از میان قلل مشهور البرز مرکزی نظیر ریزان و آتشکوه و خرسنگ می‌گذرد. هرازگاهی در کنار آب، استراحت کرده و به باقیمانده‌ی راه فکر می‌کنیم. باگی در گرمابدر میزبان ظهر ماست. ساعت پنج بعدازظهر، برای پیمودن پانزده کیلومتر باقیمانده‌ی مسیر تا گردنه‌ی خاتون بارگاه آماده می‌شویم. غروب نشده است که به محل اطراق در فضای باز می‌رسیم. ورودی دره‌ی لار از پشت تنگه یونز است و ما در نزدیکی این تنگه شب را به صبح آورده‌ایم. دیگر وانت‌های امدادی نمی‌توانند به همراه ما بیایند و وسایلی را که نیاز نداریم به وانت می‌سپاریم تا به آکادمی المپیک منتقل شود. کسانی که کیف کمری و یا کوله کوچک دارند چقدر خوشحالند! زیرا تمامی ملزومات را می‌توانند به همراه داشته باشند.

تنگ یونزا به صورت یک تنگه‌ی صخره‌ای است که خوشبختانه ارتباط جاده‌ای دشت لار را با فشم قطع می‌کند. سالها قبل تلاشی برای اتصال این جاده به دشت لار در حال صورت گرفتن بود که خوشبختانه اعلام دشت لار به عنوان زیستگاه جهانی مانع آن شد.

با طی مسیر به روده‌های کوچکی برمی‌خوریم که از کوههای اطراف سرچشمه گرفته‌اند و به رود اصلی می‌پیوندند. چشمه دوبرار را رد می‌کنیم. به گله داران بیشتری برمی‌خوریم و سگهای گله‌ی بیشتری به دنبال ما می‌دوند. وسوسه‌ی ایستادن و از آب خنک چشمه‌ها نوشیدن و در زیبایی طبیعت غرق شدن پس از ساعتی پدال زدن بر ما مستولی شده که با رسیدن دوستانی که در پشت سر حرکت می‌کنند و یا نهیب موتورسوار تیم دوباره برمی‌خیزیم و به راه ادامه می‌دهیم. بارها و بارها از چشمه‌ها و رودهای سرد و زلال این منطقه که به رود اصلی می‌ریزند عبور می‌کنیم که پاشیدن ناگهانی آب سرد از عمق رود که گاه آب تا وسط تنه‌ی دوچرخه به بالا می‌آید پدال زدن در آن، لذت‌بخش است. به شکاربانی منطقه‌ی لار رسیده‌ایم. اتومبیل‌هایی که در اواخر مسیر به آنها برمی‌خوریم با پرداخت مبلغ اندکی اجازه‌ی آن را یافته‌اند که به این محیط طبیعی زیبا وارد شده و احياناً آن را آلوده سازند؟! باز هم از اینکه تنگه‌ی یونزا باعث قطع جاده‌ی گرمابدر به انتهای دره‌ی لار شده است خدا را شکر می‌کنیم. سرشنیان اتومبیل‌های عبوری با تعجب و یا حسرت به ما نگاه کرده و ما خوشحال از اهداف تور سبلان تا دماوند به انتظار بقیه‌ی دوستان هستیم. از رسیدن به محیط بانی دشت لار تا پلور جاده‌ی آسفالتی و سراسیمه در پیش روی ماست. در ساعت ۲ بعدازظهر به پلور می‌رسیم و در انتظار اتوبوس و کامیون خاور می‌مانیم. شش بعدازظهر، به همراه دوستان در آکادمی المپیک واقع در باشگاه انقلاب اسکان یافته و برای مراسم پایانی فردا آماده می‌شویم. Δ * این فیلم به‌زودی از سیمای جمهوری اسلامی به نمایش درخواهد آمد.

فراخوان عضو گیری

باشگاه کوهنوردی واسکی دماوند در آستانه پنجاهمین سالگرد تاسیس خود از کلیه علاقمندان به فعالیت های جدی کوهنوردی جهت عضو گیری در سال ۸۲ دعوت می نماید.

کارآموزی سنگ نوردی، یخ و برف، امداد و نجات، غارنوردی، سنگ نوردی داخل سالن، یخ نوردی، اسکی و ...

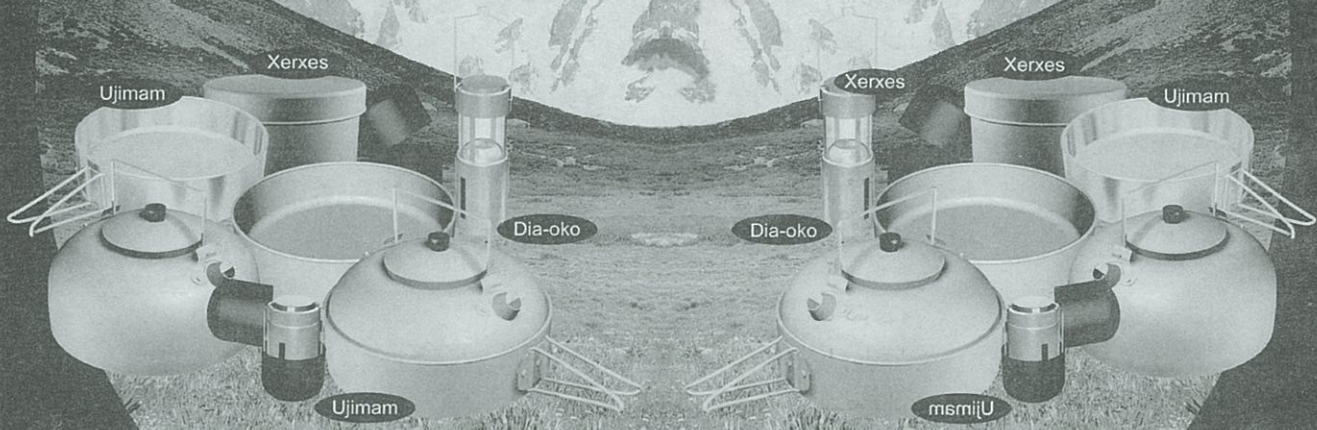
دوره های تمرین دروس کارآموزی: کوهپیمایی مقدماتی، کوهپیمایی زمستانی و ...

دروس تئوریک: تجهیزات کوهستان، کمپینگ، بهمن شناسی، نقشه خوانی، تغذیه در کوهستان، فیزیولوژی آناتومی و ...

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، نبش لاله زارنو، پلاک ۲، طبقه ۴ تلفن: ۶۷۱۷۶۳۹
مراجعه و تماس بعد از ظهر ها از ساعت ۵ تا ۸ به غیر از پنجشنبه و جمعه

Jannu
Equipment
First & Best
Nature By Experince

ژانو
تجهیزات
اولین و بهترین



تجهیزات ژانو

اولین تولید کننده تجهیزات کوهنوردی و شکار در ایران

مدیر تولید 09112879079

مدیر فروش 09112486318





**AZAR
KOUH**

THE MOUNTAINS of ASIA & South America

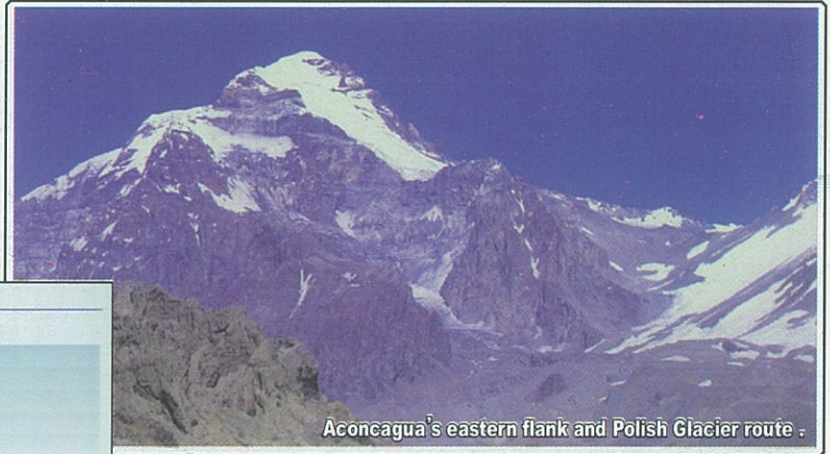
عید نوروزتان مبارکباد

- صعود قله آرارات ۲۰ خرداد ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله آرارات ۵ تیر ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله البروس ۱۰ تیر ماه سال ۸۲ (روسیه)
- صعود قله آرارات ۲۰ تیر ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله موزتاگ آتا ۱ مرداد ماه سال ۸۲ (چین)
- صعود قله آرارات ۵ مرداد ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله آرارات ۲۰ مرداد ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله آرارات ۵ شهریور ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله آرارات ۲۰ شهریور ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- صعود قله آرارات ۵ مهر ماه سال ۸۲ (ترکیه)
- کمپ اصلی آناپورنا مهر ماه ۸۲ (نپال)
- صعود قله آکونگاگوا ۸۲ سال (امریکای جنوبی)



Approaching camp 2 on Aconcagua

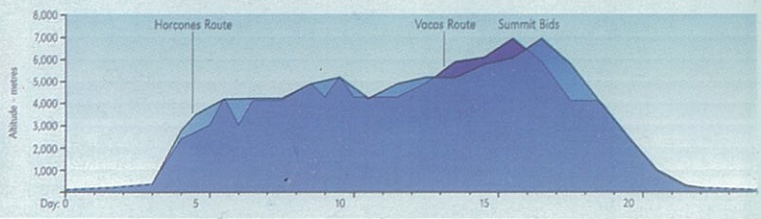
لازم به توضیح است حد اکثر مهلت ثبت نام قله البروس و موزتاگ آتا تا پانزدهم خرداد ماه سال ۸۲ و برای قله آرارات بایستی ۲ ماه قبل از تاریخ های ذکر شده و آکونگا گوا تا ۱۵ مهر ماه اقدام شود.



Aconcagua's eastern flank and Polish Glacier route

Approximate altitude profiles of Aconcagua Horcones and Vacas

Please note: This profile does not represent the gradient of the mountain



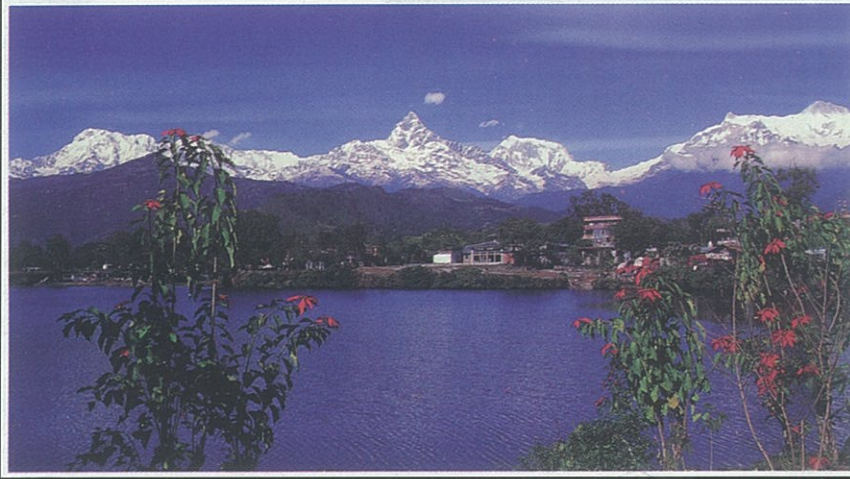
تولیدات آذرکوه (با یکسال ضمانت نامه کتبی)

کوله پشتی در سایزهای مختلف ، کاپشن و شلوار گرتکس ، دستکش گرتکس ، کیسه بیواک گرتکس ، کاور کوله گرتکس
پانچوی گرتکس ، گتر دو پوش گرتکس ، مندلی صعود با تسمه فرانسوی ، اسلینگ در سایزهای مختلف ، پوستر اورست
کیسه بار مسافرتی قابل کوله بودن ، جوراب پشمی مرینوس ، دستکش پشمی مرینوس ، هدبند و کلاه و شلوار پلار
قمقمه پلاستیکی ، بالش بادی و فی فی پله رکاب

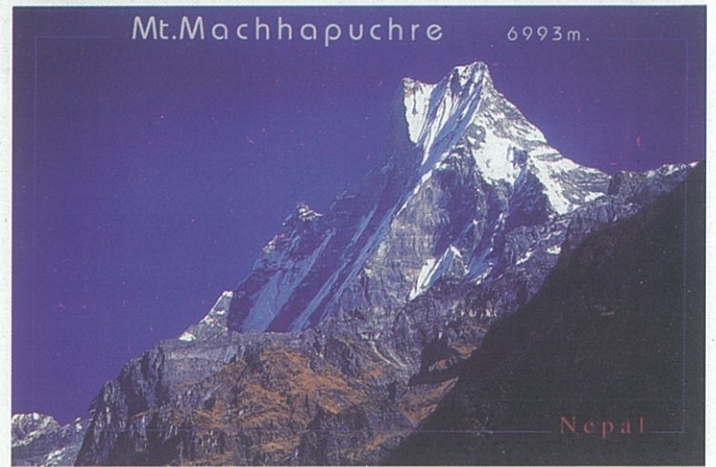
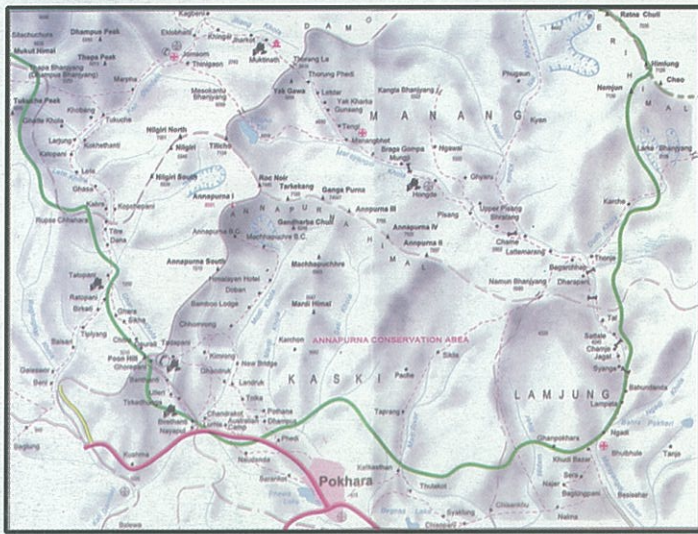
نمایندگی فروش تولیدات : کفش کوهنوردی کمتال ، اجاق گازی طرح EPI با کپسول قابل شارژ

و نمایندگی فصلنامه کوه در آذربایجان شرقی

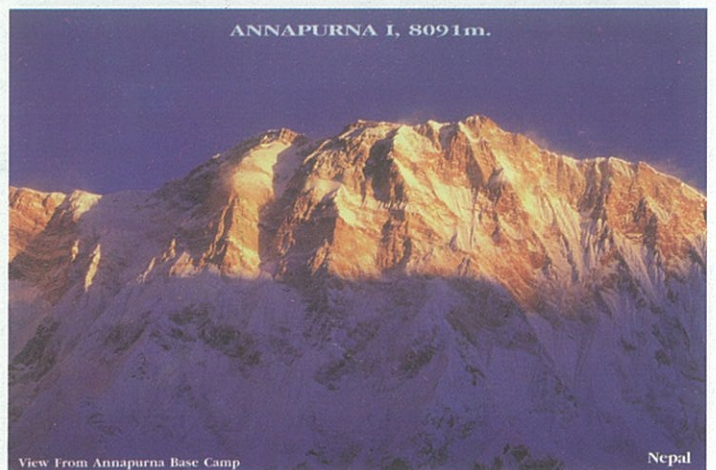
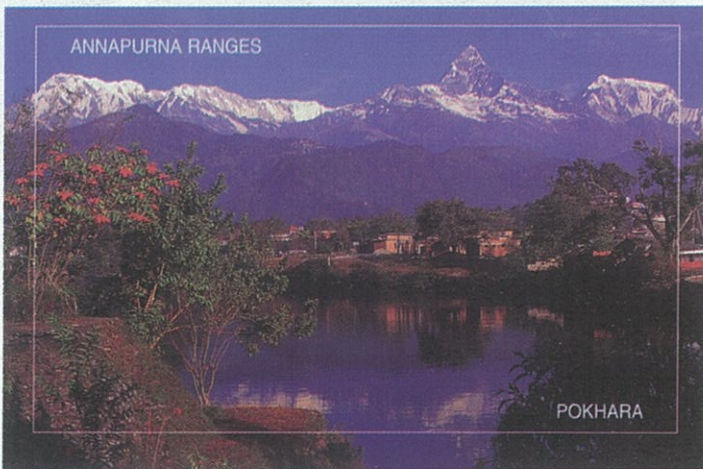
Annappurna South 7219m Annaḡurna I 7219m Machhapuchhre 6993m Annappurna III 7555m Annappurna IV 7525m Annappurna II 7939m



در سال ۸۲ با صعودهای
آذرکوه همراه باشیید.



با یک مسافرت دیدار از دو کمپ اصلی
هیمالیا در پائیز ۸۲
(قله ماشا پوشر و ۵ قله آنپورناها)



جهت کسب اطلاعات بیشتر با آدرس و شماره تلفنهای زیر تماس ها صل فرمائید.

تلفاکس: ۵۵۶۲۱۳۷ - ۰۴۱۱ همراه: ۴۹۱۳ ۴۱۶ ۰۹۱۱ (مسعود آقابالائی)

E-Mail: Azar_Kouh@Issa2000.Net

masoud_Azarkouh@yahoo.com

نیاک نام روستائی در حاشیه جاده هراز
با چشم اندازی زیبا به قله دماوند است .

مدیر : محمد موسوی نژاد

BOREAL



گوشتوردی

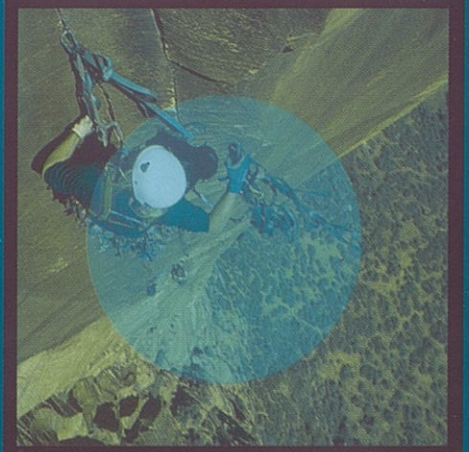
سنگنوردی

گوشتیرمانی

گوشتیرنگ

آدرس : خیابان جمهوری ، بین ولیعصر و فلسطین ، نیش کوچه دلیری
پاساژ حجت (جدید) طبقه دوم فروشگاه نیاک
تلفن : ۶۹۵۵۴۰۰
فکس : ۶۹۳۵۲۰۷

نماینده انحصاری استان اصفهان : اصفهان - خیابان رود کی ، شماره ۳۱۰
فکس : ۷۷۵۹۲۶۴
تلفن : ۴۵-۷۷۷۵۷۴۴
فکس : ۷۷۵۹۲۶۴



آبهای معدنی مراغه

در اطراف شهر مراغه و در مناطق روستایی این شهرستان مانند سایر نقاط آذربایجان آبهای گرم و سرد معدنی بسیاری وجود دارد که در فصل تابستان وسیله‌ی مردم این منطقه و حتی اهالی سایر شهرستانها مورد استفاده‌ی پزشکی قرار می‌گیرد. بجاست کوهنوردانی که برای صعود به قله‌ی سه‌پند به مراغه می‌روند سری هم به این آبها بزنند. مشهورترین این آبها به شرح زیر می‌باشد.

چشمه معدنی گشایش

در دامنه‌ی کوههای مندل و در حوالی دهکده‌ی گشایش آبهای معدنی گرمی وجود دارد که بسیار معروف می‌باشند و به لحاظ نزدیکی به دهکده‌ی گشایش به نام آبهای معدنی گشایش معروف گشته‌اند.

دهکده‌ی گشایش در ۱۴ کیلومتری جنوب شرقی مراغه واقع شده است و از دهکده تا چشمه‌های معدنی که در جنوب غربی دهکده واقع شده‌اند در حدود ۷۰۰ متر پیاده‌روی است. در این ناحیه دره‌ای شرقی - غربی وجود دارد و رودخانه‌ی «مردی چای» در آن جاری است. در این دره دو چشمه‌ی معدنی وجود دارد یکی از آنها در قسمت جنوبی دره در زیر سنگهای آهکی که به صورت غار کوچکی درآمده است از زمین خارج می‌شود.

آب‌دهی این چشمه زیاد بوده و به صورت نهر بزرگی به رودخانه می‌ریزد. از نقاط دیگر این ناحیه آب و گاز از زمین خارج می‌شود که در برخی از نقاط توأم با صداست.

آب چشمه‌ی دیگر در قسمت شمالی دره از سوراخی در یک سنگ آهکی که به طرف رودخانه جلو آمده است با فشار و با صدا به خارج می‌جهد. مقدار و فشار آب بعد از هر جهش کاهش می‌یابد و از نو جهش تکرار می‌شود.

ساری سُو «آب زرد»

چشمه‌ی معدنی ساری سو در چهار کیلومتری مراغه و در ۳ کیلومتری شمال غربی

آبادی «ورجوی» و نزدیک پل معروف قوی قرار گرفته است.

قره پالچیق «سیاه گل»

آب معدنی قره پالچیق در دامنه‌ی کوه سنجان قرار گرفته است. این چشمه در فصل تابستان جهت استحمام مورد استفاده‌ی اهالی آبادیهای اطراف و شهر مراغه قرار می‌گیرد. طبق تعریف مردم آبهای این دو چشمه نیز دارای خواص طبی می‌باشد.

ایستی بلاغ «چشمه گرم»

این چشمه به طوریکه از اسمش پیداست دارای آب گرم و املاح معدنی می‌باشد و در شرق آبادی چای باغی نزدیک آبادی تازه کند علیا قرار گرفته است. علاوه بر آبهای معدنی که در فوق آمد در اطراف جاده‌ی اسفالتی مراغه - آزادشهر اثر آبهای معدنی بی‌کربناته در محل‌های مختلف به چشم می‌خورد هم چنین در برخی از نقاط، چشمه‌های معدنی بی‌کربناته کلسیک گازدار نیز وجود دارد. Δ

پانوشتا:

۱- حمدا... مستوفی در کتاب نزهة القلوب به چشمه‌های آب گرم در منطقه‌ی کوههای مندل بسر اشاره کرده است که احتمالاً همین آبهای گشایش است.

۲- برای تهیه‌ی مطالب قسمتی از این بخش از کتاب چشمه‌های معدنی ایران «جلد اول» تألیف دکتر محمدجواد جنیدی استاد دانشگاه آذربایجان شماره ۲۸، و است (انتشارات دانشگاه آذربایجان شماره ۲۸)، و مشاهدات عینی نگارنده نیز می‌باید مورد امان نظر قرار گیرد.

شناسایی و صعود به قله‌ی شهیدان

از طریق دره‌ی کوله خدنگ

سال قبل بر جای می‌گذارد و این بارندگیها بر روی جریان آب رودخانه‌ها تأثیر مستقیم دارد. ساکنین کوچ‌رو اطراف رودخانه‌ها و بلندای ارتفاعات زردکوه، بختیاری‌ها می‌باشند که از کهن‌ترین مردم ایران بوده‌اند، که از حدود ۷۰۰۰ سال قبل از میلاد مسیح کوچ می‌کرده‌اند و طرز عبور از رودخانه‌های مهیب چون کارون و خراسان را می‌دانسته‌اند و از رودها احتشام خود را عبور می‌داده‌اند. در زمان ایلامیان دارای تمدن بوده‌اند.

از آنجا که زندگی حرکت است و صعود، از اینرو علاقه‌مندان طبیعت این بار نیز حرکت خود را از محل تربیت بدنی شهر هفشجان آغاز کردند. آغازی که مبدأ آن چلگرد و از طریق جاده‌ی تأسیسات تونل دوم به سمت دره‌ی کوله خدنگ و شناسایی این دره و نهایتاً صعود به قله‌ی ۴۲۰۰ متری شهیدان و در بازگشت از مسیر جانپناه چال‌میشان به سمت تأسیسات تونل اول و چلگرد پایان برنامه باشد.

آنانی که زندگی را با دگرگونی آن در همه‌ی زمینه‌ها پذیرفته‌اند بار دیگر می‌خواهند در پناه یکی از زیرمجموعه‌های زاگرس، که در طول تاریخ شاهد رنج و تلاش مردم ایلاتی سخت‌کوش دیار بختیاری بوده، یعنی زردکوه، صعود دیگری را آغاز کنند. ساعت ۶ صبح به قصد صعود حرکت را آغاز می‌کنیم، ساعت ۶/۵ به شهرکرد می‌رسیم و از آنجا به وسیله‌ی مینی‌بوسهای چلگرد به طرف چلگرد از مسیر روستاهای سورشجان، پردنجان، فارسان، فیل‌آباد، باباحیدر و بعد از آن دشت زرین طی مسیر کرده و ابتدای شهر کوهرنگ و تأسیسات نیروگاهی تونل دوم حرکت می‌کنیم و حدوداً ساعت ۱۱ صبح خود را روی گردنه‌ی «بر آفتاب سیب» قرار می‌دهیم و پس از صرف غذا نزدیک چشمه آبی زیر تأسیسات تونل دوم و استراحتی کوتاه به طرف دره‌ی کوله خدنگ حرکت می‌کنیم.

از سمت جنوب غربی بیشتر به صورت دیوارهای عظیم و مرتفعی است که صعود از ضلع غربی را مشکلتر می‌سازد و نیازمند ساز و برگ و تجهیزات فنی است.

یکی از ویژگی‌های زردکوه را می‌توان وجود یخچال‌های آن دانست که از جمله‌ی آنها می‌توان یخچال‌های ایلوک (در مسیر قله‌ی هفت‌تنان واقع در دره‌ی ایلوک)، یخچال خراسان (واقع در دره‌ی لاخرسون در مسیر قله‌ی کلونچین) و یخچال کوله خدنگ (واقع در دره‌ی کوله خدنگ در مسیر قله‌ی شهیدان) را نام برد. آب و هوا در زردکوه متغیر است. بارندگی در نیمه‌ی دوم ماه مهر آغاز می‌شود، دمای زیر صفر در ارتفاعات اولین برف سال را بر برفهای

مقدمه:

خیزش قلال زاگرس کبیر از شمال غربی به سمت جنوب شرقی شامل ارتفاعات ۴۳۰۰ متری زاگرس مرکزی در چهارمحال و بختیاری، ۴۴۰۰ متری در استان لرستان و ۴۵۰۰ متری دنا در استان کهگیلویه و بویراحمد می‌باشد.

منشاء این چین‌خوردگی‌ها به دوران چهارم زمین‌شناسی می‌رسد. یعنی عصر یخبندان که در این دوره زمین شدیداً تحت تأثیر آب و هوا قرار می‌گیرد و چین‌خوردگی‌های بزرگی در آن پدید می‌آید که از طرف دیگر این پدیده‌ها موجب پذیرایی کوهنوردان و کوه‌پیمایان زیادی به ویژه در فصل بهار از نقاط مختلف منطقه و استانهای مجاور خود می‌شود.

لایه‌های سنگ‌های آهکی و گچی که زیر طبقات عظیم دلتیت قرار گرفته موجب ناپایداری و حرکت طبقات فوقانی می‌شود. مواد معدنی که به رنگ زرد قهوه‌ای و محتوی کلسیم و منیزیم هستند در اثر سرد و گرم شدن شدید متلاشی می‌شوند.

زردکوه زیر مجموعه‌ای از رشته کوههای زاگرس است که از شمال غرب به جنوب شرقی امتداد دارد و در اصطلاح لغوی به معنی کوه زرد نامیده می‌شود که همزمان با تابش اولین نور خورشید به رنگ زرد ظاهر می‌گردد.

ارتفاعات مهم آن از سمت شمال غرب - جنوب شرق قلال کینو - هفت تنان، تپه طوسی، آب سفید، دوزرده، شهیدان، کلونچین و چری می‌باشد.

زردکوه در بین دو رودخانه‌ی کوهرنگ و رودخانه بازفت قرار گرفته که ارتفاعات این کوه



قله‌ی شهیدان از فراز دو زرده

است که در فصل زمستان با ریزش بهمن‌های زیاد احتمال خطر صددرصد است.

صبح روز ۸۱/۷/۱۲ ساعت ۶/۵ از خواب بیدار می‌شویم و بعد از صرف صبحانه و جمع کردن وسایل به سمت قله حرکت می‌کنیم و از زیر یخچال شهیدان به سمت راست تراورس می‌کنیم و از روی یال سمت راست یخچال خود را در ساعت ۹ آرام آرام به ستیغ شهیدان می‌رسانیم (عبور از یخچال نیازمند تجهیزات فنی است).

منطقه‌ی بازفت با درختان سرسبز بلوطش و رودخانه‌ی پریچ و خم آن در کف دره و راه پای‌کوپ عشایری آب سفید تا چشمه پایین منتهی به این راه قابل دید است. در بازگشت از طریق راه پای‌کوپ عشایری به سمت پناهگاه «چال میشان» حرکت می‌کنیم و ساعت ۲ بعدازظهر به پناهگاه می‌رسیم. Δ

• هیئت کوهنوردی هفشجان

در ادامه با پهن‌تر شدن دره، برف آن هم آب شده و چشمه‌ای پدیدار می‌گردد. در این نقطه کبک به وفور دیده می‌شود، گیاهانی نظیر شیرمال، کرسن و انواع گون سرسبزی توأم با سفیدی برفهای و ترنم آب چشمه و آهنگ دل‌انگیز، برخورد باد با حفره‌های سنگ‌ها هر انسان صاحب ذوقی را به وجد و نشاط می‌آورد. در این مکان از سمت راست دره ارتفاعات جانبی چال میشان از یک شیب ملایم پناهگاه آغاز می‌شود و از سمت چپ دره می‌توان به پناهگاه کلونچین دسترسی پیدا کرد.

با نزدیک شدن به غروب آفتاب و تاریکی هوا زیر برفچال نزدیکی گوسفندسرای خالی از سکنه مبادرت به شب‌مانی می‌کنیم و جای مناسبی را جهت کمپ فراهم می‌نماییم. زمانی بیدار می‌شویم که صبحی دیگر آغاز شده است. توصیه می‌شود برای صعودهای زمستانی از این مسیر استفاده نشود چرا که دره‌ی کوله خدنگ در محاصره‌ی دیوارهای بلند و مرتفعی

حدود ساعت ۱/۵ بعدازظهر به ابتدای دره‌ی کوله خدنگ می‌رسیم. «مخروط افکنه» نام کوله خدنگ برگرفته از شکل ظاهری صخره‌های ابتدای ورودی دره می‌باشد که به شکل پشت قوز کرده خدنگ است. صخره‌های بلند و زیبا چه استادانه به دست حجار طبیعت شکل گرفته‌اند به طوری که بلندای آنها سایه‌ای خنک و باطراوت پیشکش رهروان این راه و گیره‌های مطمئنی برای صعودکنندگان فنی از این دیوارها ایجاد کرده. در ادامه‌ی راه به ابتدای تونل برفی به طول ۱۵۰ متر و ارتفاع ۴ متر برمی‌خوریم که چنان زیبا در دل دره جای گرفته که چشم هر بیننده‌ای را خیره و زبان را به تحسین می‌گشاید. بعد از عبور از تونل برفی به ابتدای یخچال کوله خدنگ می‌رسیم و حدوداً ۳ تا ۴ کیلومتری را روی یخچال طی طریق می‌نماییم. و به مورد خاصی بر نمی‌خوریم جز یک قسمت دیواره مانند یخی که از هم جدا شده بود و نیم ساعتی از وقتمان را این دیواره به خود اختصاص می‌دهد.

قلنج و قانلی

● در دانیل علیپور گرگری

قلیش داغی آیین قولون وار اولسون اوستی باشون تپه ترین قار اولسون
او پیسلترین همیشه پیری دار اولسون
چشمه ترین شوخ مَمَه تر ساغدرولار دوره برین بولا فدرولار باغدرولار



دارویی آویشن و گاوزبان و چای کوهی و غیره و باغهای زندانلو و آغسو و منطقه‌ی مهاران با جنگلهای زیبا و آبشارهای جالب و دیدنی و آب سرد گوارایی که از دل کوه سرچشمه می‌گیرد. از حیوانات: بز کوهی - روباه - گرگ - مار - خرگوش - کبک - عقاب و پلنگ می‌باشد. برای صعود به کوه قلنج و قانلی دو مسیر شماره ۱ و ۲ پیشنهاد می‌شود.

۱- مسیر روستای قشلاق:

از شهر هادیشهر با استفاده از لندورهایی

می‌باشد و جمعیت روستا ۲۰۰۰ نفر و ۳۵۰ خانوار می‌باشد و مایحتاج خود را از شهر گرگر و علمدار تأمین می‌کنند.

روستاهای اطراف کوه

روستای قشلاق - داران - سیه سران - لیوار جان - ارسی - و در سمت جنوبی روستای میاب و بابره علیا و سفلی.

پوشش گیاهی و جانوری

درختچه‌های بادام - گون - کتیرا - گیاهان

کوه قلنج به ارتفاع ۳۱۵۰ متر به زبان محلی قلیش داغ به معنی شمشیر بزرگ که همانند شمشیر تیغه‌ای می‌باشد و کوه قانلی به معنی خونین به ارتفاع ۳۲۵۰ متر چسبیده به هم از رشته کوه کیامکی و کوه‌های هادیشهر (گرگر و علمدار) در ۱۳۰ کیلومتری تبریز و در منطقه‌ی جلفا قرار دارد. هرگاه سخن از قلنج و قانلی می‌شود اهالی روستای قشلاق در ذهن عموم خطور می‌کند که به مانند قلنج استوار و پابرجا با سرمای زبازد در دل این کوه آرمیده‌اند. شغل اهالی روستای قشلاق، کشاورزی و دامپروری



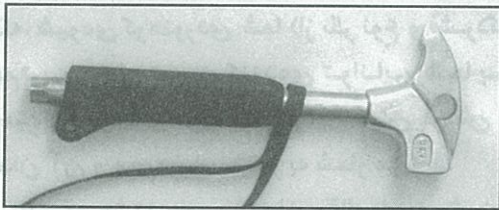
که هر روزه مسیر ۱۸ کیلومتری جاده خاکی و آسفالت به روستای قشلاق تردد دارند به روستا می‌رویم با ورود به روستای زیبا و خوش آب و هوای قشلاق از کوچه‌های پرپیچ و خم و تنگ روستا مسیرمان را به طرف مدرسه‌ی بالای روستا ادامه می‌دهیم. از آنجا مسیر مالرو سمت شرقی را انتخاب و سوار بر یال می‌توانیم به قله‌ی قلنج برسیم و برای صعود به کوه قانلی به گردنه‌ی دو کوه فرود و به قله‌ی قانلی صعود می‌کنیم. زمان صعود از روستا تا قله ۴/۳۰ ساعت می‌باشد.

۲- مسیر روستای داران:

از شهر هادیشهر با استفاده از سواری به روستای داران می‌رویم با همان توضیح کوه کیامکی در مجله شماره ۲۶ از مسیر لندرور به پناهگاه کیامکی می‌رسیم. از پناهگاه کوه قانلی و قلنج در سمت غرب کاملاً مشخص و با استفاده از راه مالرو به کوه قانلی و سپس به قله‌ی قلنج

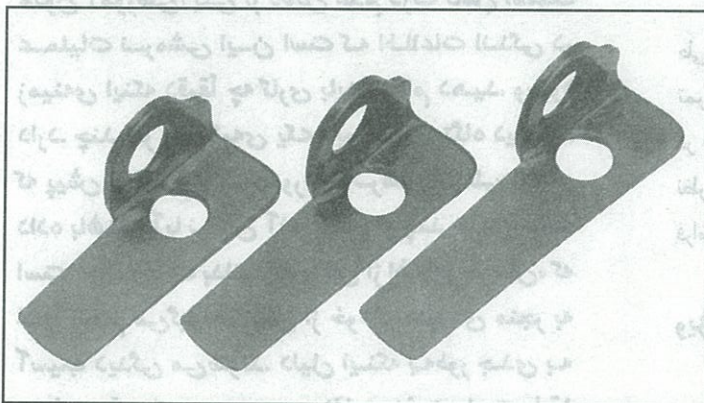
صعود می‌کنیم. زمان صعود از پناهگاه به قله ۵ ساعت می‌باشد. به علت ریزش بهمن و برف بیش از حد در مسیر شمالی کوه قلنج در صورت صعود زمستانی باید با وسایل فنی و با احتیاط کامل صورت گیرد. و بهترین فصل صعود ماه‌های خرداد، تیر، مرداد و شهریور می‌باشد. Δ

*** در ادامه راه و برای اولین بار در ایران: چکش و میخهای «دنا» مطابق با استانداردهای جهانی



چکش گرم مولیبدن
با دسته استینلس استیل و روکش لاستیک

میخ: از فولاد گرم وانادیوم
در سه اندازه

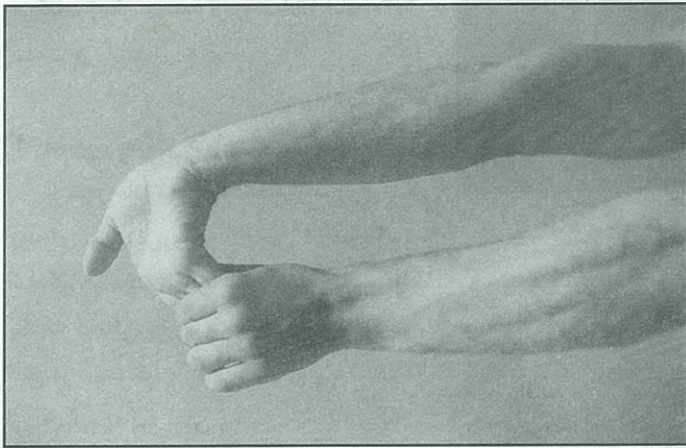


و در آینده:
دو نوع صفحه رول از نوع استینلس استیل
چهار نوع میخ ناودانی
و کلنگ کوهنوردی

هدف ما: رشد صنایع ملی، رقابت با کالاهای خارجی، توسعه ورزش کوهنوردی

اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر تلفن ۰۳۱۲۵۸۲۶۳۹۰ - شماره ۰۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳

نرمش و گرم کردن بدن



مقدمه:

هنگامی که بحث آسیب‌دیدگی در کوهنوردی پیش می‌آید، مرز باریکی میان یک نگرش مثبت و خوش‌بینانه و سادگی مفرط وجود دارد. هر چقدر کوهنوردی فشرده‌تر باشد، تاکید بر لزوم تمرینات نرمشی صحیح بیشتر می‌شود. برخی از کوهنوردان هنوز تصور می‌کنند که آسیب‌دیدگی برای دیگران پیش می‌آید نه برای آنها. عجیب است که برخی هرگز از اشتباهات گذشته‌ی خویش، عبرت نمی‌گیرند. حال آنکه، شیوه‌ی کوهنوردی شما (از نظر نوع و فشردگی)، مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده‌ی توانایی شما برای پرهیز از آسیب‌دیدگی است. در این میان، نرمش - یا فقدان آن - مهم‌ترین متغیر به شمار می‌رود.

علیرغم هشدارهای بی‌پایان مقاله‌های پیشین یا متون آموزشی، یکی از دلایل عدم درک کامل اهمیت عملیات نرمشی این است که اطلاعات اندکی در زمینه‌ی اینکه دقیقاً چه کاری باید انجام دهید، وجود دارد. چند نفر را بر لبه‌ی یک دیواره یا پرتگاه دیده‌اید که پیش از اقدام به کوهنوردی، نرمش کاملی انجام داده باشند؟ آیا نرمش آنها بیش از چند حرکت ساده است؟ جالب است بدانید که برخی از اشکال «نرمش» که غالباً انجام می‌گیرند، بیش از خود کوهنوردی منجر به آسیب‌دیدگی می‌شوند. دلیل اینکه به‌طور جدی به نرمش و گرم کردن بدن پرداخته نشده است، فقط ناشی از تنبلی صرف است. این مقاله به مبحث گرم کردن بدن و اهمیت آن در تداوم کوهنوردی می‌پردازد.

تغییر رویکرد

از این به بعد، اگر می‌خواهید این کار را به درستی انجام دهید، باید به دنبال بهترین و کارآمدترین رویکرد در قبال آن باشید. برخی از اجزای نرمش همیشگی هستند و بعضی نیز بسته به نوع کوهنوردی شما، تغییر می‌کنند. بنابراین، چند رهنمون به شما ارائه می‌دهیم.

پیشرفت

مهم‌ترین نکته در زمینه‌ی گرم کردن بدن این است که باید به تدریج و طی یک دوره‌ی زمانی «معقول» سنگین و سنگین‌تر شود. اگر به سرعت به تمرین‌های سنگین روی آورید، حاصلی از نرمش نصیبتان نخواهد شد. اگر در طول انجام حرکات مرتکب اشتباه شوید، خودتان متوجه می‌شوید. اگر از نظر زمان در مزیقه قرار دارید و باید از انجام برخی حرکات صرف نظر کنید، فراموش نکنید که حرکات کلیدی را باید همواره انجام داد.

ویژگی

نرمش‌های شما باید تا حد امکان به کاری که می‌خواهید انجام دهید، نزدیک باشد. شاید این توضیح واضح‌تر تلقی شود، اما اگر فقط تصمیم دارید تا از یک دیواره‌ی سنگی پرشیب صعود کنید، چه نیازی به انجام انبوهی از نرمش‌های دشوار پا است؟ با این حال، اگر قصد عبور و صعود از مسیر سنگی پریچ و خمی را دارید، باید وقت بیشتری را به تمرین‌های مچ

په، ران و کشاله‌ی ران اختصاص دهید. فشار و شدت تمرین نیز بر حسب نوع کوهنوردی متفاوت است.

چهار نکته‌ی مهم در گرم کردن بدن

در این قسمت، نوبت به معرفی بخش‌های کلیدی گرم کردن بدن پیش از کوهنوردی می‌رسد.

۱- افزایش ضربان نبض

باید پیش از آغاز کار، قلب و ریه‌ی خود را آماده کنید. اگر به مدت سه تا پنج دقیقه به روش‌های مختلف از جمله بالا و پایین پریدن، جست و خیز کردن یا حرکات ثابت، ضربان نبض را افزایش دهید، جریان خون تند می‌شود، ماهیچه‌ها گرم می‌شوند و بدن آمادگی پیدا می‌کند. بدین ترتیب، مفاصل و غضروف‌ها نرم و آماده‌ی انجام تمرین‌های سنگین می‌شوند.

۲- تحرک عمومی

پیش از استراحت و تمدد اعصاب، خوب است که چند حرکت چرخشی شانه و باسن انجام دهید، انگشتان را با یا بدون کمک تمرین دهنده‌ی مچ، باز و بسته کنید تا ماهیچه‌ها، تاندون‌ها و مفاصل به حرکت افتند. به هیچ وجه نباید بازو و گردن را به تندی تکان داد. به آهستگی بازوها را به جلو حرکت دهید و گردن را نیز با ملایمت به دو طرف خم کنید به هیچ وجه گردن را نچرخانید.

۳- کشش ویژه

در هر جلسه، باید کشیدگی انگشتان، ساعد، تاندون‌های آرنج و شانه مورد توجه ویژه قرار گیرد. برای صعود از صخره‌ی پرشیب، باید به پشت و پهلو و برای صعود از صخره‌ی کم‌شیب باید به ساق پا توجه ویژه مبذول کنید.

الف) کشیدگی انگشت

ابتدا انگشتان را باز و بسته کنید. سپس هر یک از انگشتان را ۵ تا ۶

ثانیه به طرفین و بالا بکشید. این کار را سه بار تکرار کنید. می‌توانید این تمرین را در اتومبیل و پیش از رسیدن به منطقه‌ی صعود انجام دهید، به شرط آنکه تصادف نکنید!

ب) کشیدگی آرنج

یک دست را مستقیماً جلوی خود بگیرید. با دست دیگر، انگشتان و مچ را به عقب خم کنید تا خستگی و تنش تاندون خم کننده آرنج رفع شود. این تمرین را سه بار و هر بار به مدت ۸ تا ۱۲ ثانیه انجام دهید.

ج) کشیدگی شانه

آرنج خود را بگیرید، بازو را پشت سرتان ببرید و به آرامی به سمت پایین حرکت دهید. دست را مستقیماً جلوی خود دراز کنید و با حرکات منظم به سوی پهلوها ببرید. تمرین‌ها را تکرار کنید.

د) کشیدگی پشت

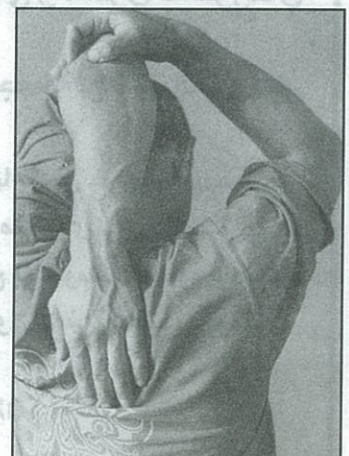
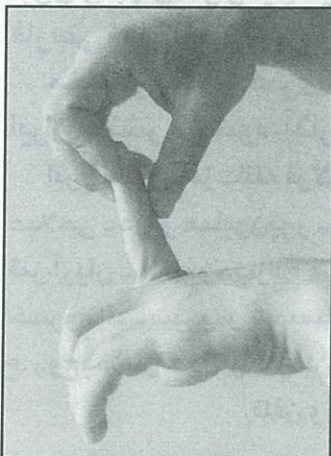
پاها را کمی باز کنید. اندکی به جلو متمایل شوید. سپس، به یک طرف خم شوید، در حالی که دست مقابل را بالای سر قرار داده‌اید. دست را آنقدر دراز کنید تا کشیدگی عضلات را به‌طور کامل حس کنید. دست دیگر را روی باسن یا ران قرار دهید. برای تقویت عضلات میانی پشت، هر دو دست را مقابل خود بگیرید و سپس بازو و شانه را به سمت جلو بچرخانید.

ه) کشیدگی قسمت تحتانی

در گرم کردن بدن، قسمت تحتانی از اهمیت زیادی برخوردار نیست. با این حال، تمرینات انعطاف‌پذیری جداگانه برای برخی افراد توصیه می‌شود. برای هر یک از گروه‌های ماهیچه همچون کشاله‌ی ران، ران، پشت پا و مچ، یک تمرین زیربنایی انتخاب کنید. تنوع تمرین‌های این قسمت آنقدر زیاد است که در این مقاله‌ی کوتاه نمی‌توان به آنها اشاره کرد. اطلاعات ضروری را می‌توان در متون ابتدایی ورزشی پیدا کرد. یکی از تمرینات ویژه، چرخش‌های «قورباغه‌ای» است، تا بتوانید خود را روی صخره محکم نگه دارید.

۴- گام به گام تا کوهنوردی

اکنون به مهم‌ترین بخش می‌رسیم. حال که بدتان کاملاً گرم و کشیده شده است، می‌توانید به تدریج با انجام کوهنوردی یا حرکات مرتبط با آن، فشار



منظم نرمش بپردازیم. با استفاده از این شیوه‌ها می‌توانید دریابید تا چه حد از تمرینات قبلی بهره برده‌اید، حال آنکه با کنترل و نظارت کامل به کوهنوردی می‌پردازید.

اگر پرتگاهی که قصد صعود از آن را دارید، فاقد مسیری مناسب است و مکانی برای گرم کردن بدن خود ندارید، بین حرکات انفرادی - در صورت امکان - کاملاً استراحت کنید. اگرچه وضعیت چندان مطلوبی نیست، اما بهتر از آن است که ناگهان به حرکات سنگین بپردازید و بدنتان را بسوزانید.

خلاصه

اگرچه این مقاله رویکرد ویژه‌ای در قبال نحوه‌ی گرم کردن بدن دارد، اما راهنمای جامعی به شمار نمی‌رود و از سوی دیگر، مدعی ارائه تنها راه موجود نیست. مهم‌ترین نکته این است که باید به گونه‌ای بدنتان را گرم کنید تا مناسب روح و جسمتان باشد. حتی اگر رویکرد پیشنهادی این مقاله برایتان مناسب نیست، بی شک می‌توان از روش‌های دیگری بهره جست، در این میان، نقش ویژه و غیرقابل انکار تکنیک‌های آموزش‌های روانی همچون تمدد اعصاب و تمرکز بر نرمش‌ها را فراموش نکنید. قهرمانان تمامی رشته‌های ورزشی نیز از همین روش پیروی می‌کنند.

مهم‌ترین نکته این است که باید به طریقی به گرم کردن بدن خود بپردازید. اگر تمرینات ساده را انتخاب می‌کنید، توجه داشته باشید که آنها را دقیق و کامل انجام دهید. نکته آخر آنکه، هدف آن است که شما بتوانید بدون آسیب‌دیدگی به کوهنوردی بپردازید. Δ

تمرینات را افزایش دهید. همان‌طور که قبلاً اشاره شد، برای صعود طولانی مدت، زمان بیشتری را به نرمش اختصاص دهید و برای سنگ‌نوردی، زمان تمرینات را کوتاه‌تر در نظر بگیرید. در ضمن، سعی کنید تا تمرینات را متناسب با صعود خود - مثلاً از پرتگاه یا دیواره - انجام دهید.

حرکات اولیه‌ی شما باید آنقدر ساده باشد که حتی خودتان متوجه آن نشوید. این حرکات به منظور استراحت، تمدد اعصاب و آمادگی ذهنی برای کوهنوردی صورت می‌گیرد. سپس، با کمک استراحت متناوب، تمرینات را به تدریج سنگین کنید تا به آمادگی کامل برسید. به محض رسیدن به این مرحله، ۶ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید و پس از آن دوره‌ی بعدی تمرینات را آغاز کنید.

نکات مهم

همیشه توجه داشته باشید تا تمامی قسمت‌های انگشتان در تمرینات مورد استفاده قرار بگیرند. در ضمن، بازو نیز باید در تمامی وضعیت‌های ممکن - پایین، بالا، به پهلو - قرار گیرد. سعی کنید به آرامی و با کنترل کامل به گرم کردن بدن خود بپردازید و با زمان‌بندی دقیق و صحیح ماهیچه‌ها را به کار بگیرید. برای صعودهای طولانی و طاقت‌فرسا، یک «پمپ اولیه» نیز لازم است تا مویرگ‌ها باز شوند و سیستم انتقال اسیدلاکتیک بدن فعال شود.

چند نشانه عمومی

اکنون لازم است تا به چند شیوه‌ی معمول گرم کردن بدن در برنامه‌ی

بخارا

مجله فرهنگی و هنری

مدیر و سردبیر: علی دهباشی

بخارا مجله‌ای است فرهنگی و هنری که در آن مقالات و نقدها و خبرهای مربوط به ادبیات و هنر ایران و جهان، در زمینه ایرانشناسی و همچنین درباره‌ی خصوصیات فرهنگی و هنری کشورهای فارسی زبان افغانستان و تاجیکستان منتشر می‌شود.

مجله فرهنگی و هنری بخارا با مقالاتی از نویسندگان، مترجمان و استادان برجسته فرهنگ، ادب و هنر ایران منتشر می‌شود. آثاری از:

ایرج افشار - عزت‌الله فولادوند - عبدالحسین آذرنگ - شفق سعد - احمد رضا احمدی - بهاء‌الدین خرمشاهی - عمران صلاحی - هرمز همایون پور - داریوش شایگان - سیمین بهبانی - انور خامه‌ای - مینو مشیری - جلال ستاری - قمر آریان - هاشم رجب‌زاده - سیدفرید قاسمی - طوبی ساطعی - دکتر علی بهزادی - شاهرخ مسکوب - جمشید ارجمند - خسرو ناقد - سیروس شمیسا - بیژن ترقی - محمد قهرمان - فریده رازی - فرخ تمیمی - مفتون امینی - ادیب برومند - ع. روح‌بخشان - دل‌آرا قهرمان - حسن میرعابدینی و ...

تلفن و فاکس: ۸۷۰۷۱۳۲ تهران - صندوق پستی ۱۶۶-۱۵۶۵۵

از حوادث

درس پیاموزیم

۱. اسمعی



۱۴ خرداد ۱۳۷۷ - شادروان محمدعلی فرزانه - شب قبل از حادثه

۲/۴۵ بود و سرما و لرز به من اجازه نداده بود که درست و حسابی بخوابم. از دریچه‌ی فوقانی چادر، آسمان را نگاه کردم. یکپارچه سرخ بود دیگر اثری از ستاره‌های رخشان دیده نمی‌شد خیلی تعجب کردم در این هنگام باران با سرعت فزاینده‌ای هم شروع شد. به سختی نفس می‌کشیدم و دندانهایم با سر و صدا به هم می‌خورد. خیلی وحشت زده شده بودم. احساس می‌کردم این شب را به صبح نمی‌رسانم. حتی دیگر توان این را هم نداشتم که بچه‌ها را از حال خودم آگاه کنم. بالاخره نفس پر صدایم آنها را بیدار کرد. دیگر تقریباً به غیر از سرما چیزی احساس نمی‌کردم بچه‌ها هر چه لباس اضافه به همراه داشتند (پولار، دستکش و کلاه و ...) تنم کردند و جایم را نیز عوض کردند. باران تند شده بود و همه‌ی کسانی که بیرون خوابیده بودند به داخل پناهگاه رفتند. صدای رعد از دوردست به گوش می‌رسید و هر از چند گاهی نیز آسمان روشن می‌شد. بچه‌ها بیرون رفتند و روکش

وارد چادر شدید و به آماده کردن بساط شام پرداختیم. روز سختی را گذرانده بودیم و حال از اینکه مکانی برای استراحت و رفع خستگی به دست آورده خوشحال بودیم. به شدت سردم بود و بی‌اشتها بودم و نتوانستم درست و حسابی شام بخورم. تمام لباسهایم خیس عرق بود و حالا که ساکن و بی‌حرکت نشسته بودم سرما به تمام وجودم نفوذ کرده بود.

حدود ساعت ۱۲/۳۰ آماده‌ی خوابیدن شدیم. بیرون هوا صاف بود. حتی لکه ابری هم دیده نمی‌شد. گروههای تازه‌ای هم که رسیده بودند همان بیرون، کیسه خوابهایشان را پهن کرده و آماده‌ی خوابیدن شده بودند.

من علی‌رغم اینکه تمام لباسها و بادگیر و کاپشنم را به تن کرده، زیپ کیسه خوابم را هم تا ته کشیده بودم هنوز از سرما می‌لرزیدم. شاید در اثر کمبود اکسیژن و ارتفاع‌زدگی دچار افت فشار خون شده بودم. همه خوابیدند. من هنوز خوابم نمی‌برد. باد شدیدتر شده بود. دیگر ساعت حدود

مطلبی که از نظرتان خواهد گذشت مربوط به حادثه‌ای است که ۱۴ خرداد ۷۹ برای گروه ۵ نشره در قلمی توجال رخ داد و طی آن سرپرست گروه، محمدعلی فرزانه، دانشجوی ۲۸ ساله‌ی رشته‌ی مکانیک در اثر اسابت صاعقه مصدوم گردید. این گروه طی برنامه‌ای سه روزه شب پیش از حادثه را در فلسه‌ی دازاساد گذرانده، مقصد نهایی‌شان شهرستانک بود. این مطلب مدتی است که به مجله رسیده است لیکن به این خاطر که آن را حتماً در یکس از شماره‌های فصل بهار که هنگام رعد و برق است درج نماییم، چاپ آن به تأخیر افتاد. به این امید که حادثه فوق تجربه‌ای برای دیگران باشد آن را چاپ می‌کنیم.

ساعت ۱۱/۳۰ به قله رسیدیم. صدای خنده‌ی ساکنین پناهگاه اردلان به گوش می‌رسید. معلوم بود که تعداد زیادی داخل پناهگاه هستند. حسابی خسته شده بودیم؛ هوا سرد بود و باد تندی می‌وزید و شبی صاف و پرستاره همه جا سایه گسترده بود. داخل پناهگاه شدید. تعداد زیادی کوهنورد (حدود ۲۵ - ۳۰ نفر) در کیسه خوابهایشان دراز کشیده، آماده‌ی خوابیدن شده بودند. دیگر جایی برای ما نبود. ۵ نفر تعداد زیادی بود و به هیچ رو امکان نداشت بتوان جای خالی به این تعداد پیدا کرد. تصمیم بر این شد که چادر بزنیم. علی‌رغم باد تندی که می‌وزید چادر را در فاصله‌ی بین دو پناهگاه اردلان و پناهگاه سنگی کناریش که به دلیل نداشتن در و پنجره و حجم برف داخل آن غیرقابل استفاده بود برپا کردیم.

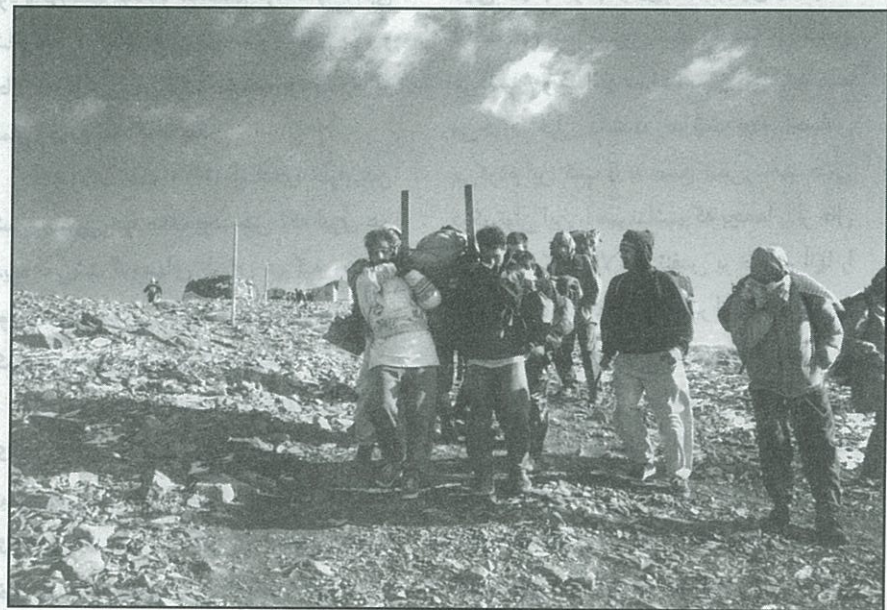
ضدآب چادر را نصب کردند. غرش رعد هر لحظه نزدیک و نزدیکتر می‌شد و همراه آن وحشت من افزون و افزون‌تر.

هنوز من و یکی دیگر از بچه‌ها بیدار بودیم. جو غریبی فضا را احاطه کرده بود احساس دلهره و اضطراب داشتیم. من و دوستم داشتیم صحبت می‌کردیم. صحبت بر سر این بود که بقیه را هم بیدار کنیم و هر طور شده به داخل پناهگاه برویم که ناگهان ... همه چیز در کسری از ثانیه اتفاق افتاد.

غرش گوش خراش رعد همراه نور شدیدی از نزدیکترین فاصله شاید یک متری ما برخاست. صاعقه به پناهگاه خورده بود و توسط برق‌گیر آن به زمین منتقل شده بود. درد عجیبی در کتفها و قفسه‌ی سینه‌ام احساس کردم و نیرویی به ارتفاع ۳۰ سانتی‌متر مرا از زمین بلند کرده و مجدداً به زمین کوبید. صدای ناله و وحشت همه برخاسته بود. بوی تند و تهوع‌آوری فضای چادر را پر کرده بود. بوی ناشی از تجزیه گازهای موجود در هوا و بیش از همه اوزون (O3). نفهمیده بودیم که چه پیش آمده است اول فکر کردیم چادر یا پناهگاه در حال سوختن هستند ولی شعله‌ای مشاهده نمی‌شد. همه بلند شده بودیم که بیرون برویم فقط محمد هنوز دراز کشیده بود. صدایش زدیم جوابی نداد در

همان لحظه هنوز سی چهل ثانیه‌ای نگذشته بود که غرشی مهیب‌تر و بلندتر برخاست و همه‌ی ما را دوباره به زمین کوبید. همه به طرف در چادر رفتیم محمد همچنان کنار در دراز کشیده بود. مجدداً صدایش زدیم. پاسخی نمی‌داد، با نگرانی و اضطراب به سمت او رفتیم آوای خفیفی از او شنیده می‌شد. محمد در حال خواندن اشهد بود. سعی کردیم از کیسه خواب بیرونش بیاوریم تنها چیزی که گفت این بود که پاهایش بی‌حس است و نمی‌تواند آنها را حرکت دهد. پشتش هم درد می‌کرد و به سختی نفس می‌کشید. چراغ قوه‌ای روشن کردیم و محمد را برگرداندیم. منظره‌ی وحشتناکی بود طرف راستش سراسر از کتف تا پشت زانو سوخته بود به‌یاد نمی‌آورم که او را چگونه به پناهگاه رساندیم لحظه‌ی بعدی را که به یاد می‌آوردم لحظه‌ای بود که همراه یکی از بچه‌ها مشغول پاره کردن بادگیر و بلوز محمد بودیم.

همه‌ی کسانی که آنجا بودند شوکه و مضطرب شده بودند. از یکی از کوهنوردان پماد سوختگی گرفتیم و با پشت قاشق به زخمهای او مالیدیم و آنها را پانسمان کردیم او از همه خونسردتر و آرام‌تر بود و تنها نگرانش بی‌حسی پاهایش بود که در اثر شوک الکتریکی حاصل از صاعقه ایجاد شده بود. سعی کردیم به وسیله‌ی



قسمت بسیار کوتاهی از مسیر، مصدوم را توسط یکی از نیمکتهای پناهگاه توچال حمل می‌کردند.

موبایل یکی از کوهنوردان کمک بگیریم. با تمام پستهای امداد مسیر، هلال‌احمر، آتش‌نشانی و حوادث غیرمترقبه، اورژانس بیمارستانها و نیروهای انتظامی تماس گرفتیم. در کمال تعجب هیچ یک مسؤولیت کمک‌رسانی به مصدوم را بر عهده نگرفتند و اظهار کردند که کمک‌رسانی به مصدوم غیرممکن است. در صورتی که همه می‌دانند که هم امکان نشستن هلی‌کوپتر در توچال هست و هم جاده‌ای برای عبور ماشین و رسیدن به آنجا وجود دارد. حتی در خود پناهگاه هم ساده‌ترین و ابتدایی‌ترین وسایل که شامل جعبه کمکهای اولیه و برانکارد و کپسول اکسیژن می‌شود، وجود نداشت. ما مانده بودیم و مجروحی بدحال.

حدود ساعت چهار صبح بود که یکی از کوهنوردان که شاید جوانترین همه نیز بود گفت که می‌تواند از پناهگاه شیرپلا برانکارد و احیاناً کمک بیاورد. از این رو در تاریکی و باران به سمت شیرپلا حرکت کرد.

وضعیت پاهای محمد نگران‌کننده بود. سعی کردیم با ماساژ دادن به گرم شدن و جریان یافتن خون در آنها کمک کنیم.

نامشخص بودن وضعیت او و بی‌تجربگی و ناآگاهی ما از عوارض و عواقب صاعقه‌زدگی ما را بر آن داشت که قبل از رسیدن کمک، تصمیم به انتقال او به پایین بگیریم. حدود ۷/۴۵ بامداد بود. تنها وسیله‌ی قابل استفاده‌ی موجود در پناهگاه یک نیمکت فلزی بود. آن را برگرداندند و مصدوم را در حمایت ۲ کیسه خواب و یک پتو با طناب به آن بستند. تقریباً همه‌ی افراد حاضر در پناهگاه برنامه‌های خود را تغییر دادند و برای انتقال محمد به پایین به یاری ما شتافتند.

قبل از حرکت متوجه شدیم که در محل قرار گرفتن چادر ما روی زمین، درست قسمتی که محمد دراز کشیده بود قطعه‌ای فلز افتاده بود که ما به هنگام برپایی چادر متوجه آن نشده بودیم و همین تکه فلز جریان برق را از زمین به او منتقل کرده بود و باعث سوختگی کف چادر، بادگیر، پیراهن و در نهایت بدن محمد شده بود. هنوز خیلی از پناهگاه دور نشده بودیم که

دیالیز غیرممکن بود و او را مستقیماً به ICU فرستادند. هیچ کس نمی‌دانست که سرانجام چه پیش خواهد آمد و هیچ کاری جز دعا کردن نمی‌توانستیم انجام دهیم. حدود ساعت هشت شب در عجز و ناتوانی کامل بیمارستان را ترک کردیم تا روز بعد مجدداً به دیدن او برویم. صبح روز ۲۵ خرداد با دلهره‌ی فراوان به بیمارستان رفتیم و ...

در کمال تأسف، چهار صبح همان روز بعد از ۵ بار ایست قلبی (که سه بار آن خود قلب به فعالیت برگشته و دو بار دیگر شوک الکتریکی آن را فعال کرده بود) دوست عزیز ما محمد، جان به جان آفرین خود تسلیم کرد. روحش شاد و قرین رحمت باد.

*** در اینجا لازم می‌دانم که از تلاش و همکاری همه‌ی دوستانی که به هر نحوی در این مدت ما را یاری دادند تشکر و سپاسگزاری کنم و برای تک تک ایشان آرزوی سلامت و شادکامی نمایم. و امیدوارم که از این به بعد با توجه بیشتر مسؤولین به مشکلات و کمبودها و رفع آنها و رعایت هر چه بیشتر و احتیاط از طرف کوهنوردان؛ شاهد اینگونه حوادث دلخراش نباشیم. Δ**

منتقل گردیده است. اما گفتند که در یکی از اتاقهای همان بخش است و طبق معمول باید از پشت پنجره‌ها ولی این بار از حیاط بیمارستان او را ببینیم. کمی دلهره داشتیم به محلی که گفته بودند رفتیم و با صحنه‌ی غیرمنتظره‌ای روبرو شدم. محمد روی تختی دراز کشیده بود و علی‌رغم اینکه ماسک اکسیژن داشت به سختی نفس می‌کشید. تعداد زیادی الکتروود و چند دستگاه دیگر که یکی از آنها محتویات ریه‌اش را تخلیه می‌کرد، به او وصل بود. ضربان قلبش که روی مونیتور دیده می‌شد به شدت دچار نوسان بود. تعداد زیادی از اقوام و دوستانش نگران مضطرب چشم به او دوخته بودند.

علت این وضعش را پرسیدم. گفتند شب گذشته در حدود ساعت ۳، به‌طور ناگهانی در اثر تجمع آبی که در اثر کم‌کاری کلیه‌ها دفع نشده بعد از تجمع در بافت‌های دیگر به ریه‌هایش سراریز کرده بود، دچار اختلال تنفسی شده و از همان لحظه تاکنون (ساعت ۱۲ ظهر) زیر دستگاه است.

وضع بسیار نگران‌کننده‌ای بود. در پی وخامت حالش محمد حدود ساعت چهار بعدازظهر، برای دیالیز مجدد به بیمارستان هاشمی‌نژاد منتقل شد. ولی با توجه به وضعیتش

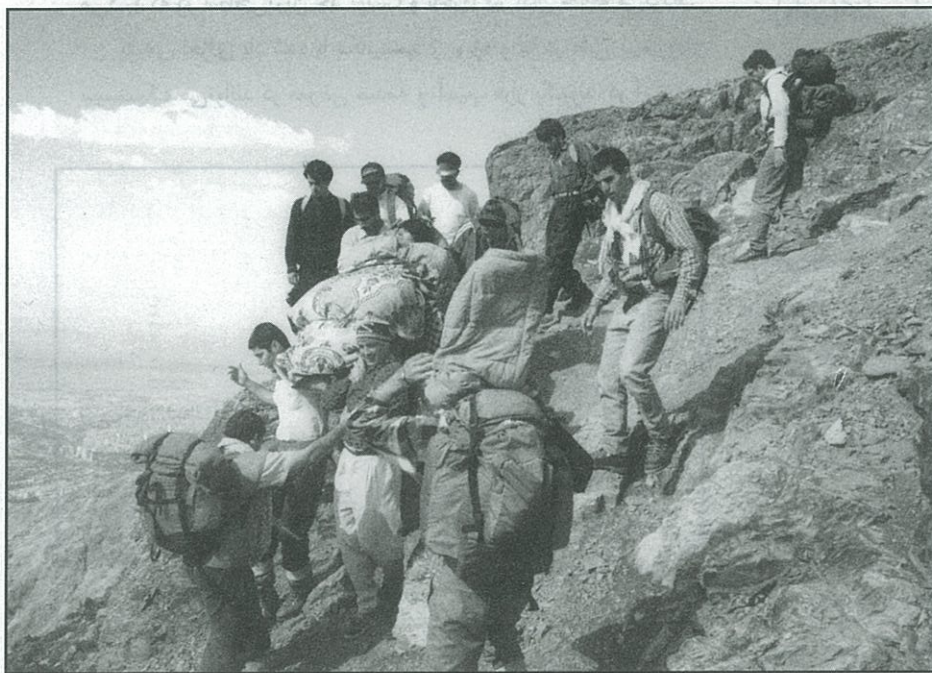
دوستی که به دنبال برانکار رفتن بود همراه یک امدادگر به ما رسیدند. ایشان مسیر توچال - شیرپلا را در مدتی کمتر از ۴ ساعت (رفت و برگشت) طی کردند که حتماً آشنایان با مسیر عظمت کار ایشان را درک می‌نمایند. مدت کوتاهی صرف انتقال مصدوم با برانکار شد و سپس با رأی اکثریت تصمیم بر این شد که رهسپار دره‌ی اوسون شویم.

در تمام مسیر حرکت همگی با روحیه‌ای بالا و بدون ابراز خستگی از دشواری کار ره می‌سپردند و تلاش می‌کردند که به ما و به مصدوم روحیه بدهند. بار دیگر در هتل اوسون با اورژانس تماس گرفتیم و ایشان فقط تقبل کردند که آمبولانسی را در میدان سربند آماده نگه دارند تا مصدوم را به بیمارستان سوانح سوختگی شهید مطهری انتقال دهند.

پس از صرف ناهاری مختصر و کمی استراحت به طرف سربند حرکت کردیم. آخرین تکه مسیر، مصدوم را با تله‌سی‌اژ به سربند رساندند. ساعت ۵/۳۰ بعدازظهر پس از صرف ۱۰ ساعت مصدوم همراه یکی از اعضای گروه به بیمارستان شهید مطهری انتقال داده شد و در بخش سوانح سوختگی بستری گردید.

طبق گفته‌ی پزشکان بیمارستان سوختگی محمد ۱۵ درصد بود (۵ درصد درجه‌ی ۳ (شدید) و ۱۰ درصد درجه‌ی ۱ و ۲) و کلیه‌های او در اثر رسوب هموگلوبین حاصل از الکترولیز خونش دچار کم‌کاری شدیدی شده بود. که مدت لازم برای برطرف شدن آن را بین یک هفته تا بیست روز تخمین زدند.

محمد به ظاهر هر روز بهتر از روز قبل بود و به سلامت نزدیکتر. ولی هنوز فعالیت کلیه‌هایش بسیار ناچیز بود. به ناچار برای کمک به کلیه‌ها پزشکان برای او عمل دیالیز را توصیه کردند. در این مدت در بیمارستان فوق تخصصی کلیه‌ی هاشمی‌نژاد به فاصله‌های کوتاهی سه بار او را دیالیز کردند. روز ۲۴ خرداد طبق معمول روزهای پیش به دیدن او رفتیم. محمد در اتاق خودش نبود. اول فکر کردم که حالش بهتر شده و از قرنطینه بیرون آمده و به بخش دیگری



۱۵ خرداد ۱۳۷۷ - توچال

آسیبهای شایع پا در کوهنوردی

• دکتر بابک شادگان

مقدمه: به عنوان یک اصل کلی می توان گفت که جنبش، حرکت و ورزش ماهیتاً پتانسیل بروز آسیبهای جسمانی را به همراه دارند و در این میان شدت و نوع تحرک است که کیفیت آسیبهای احتمالی را مشخص می نمایند. از اینرو می توان گفت که ورزشکاران هر رشتهی ورزشی در معرض صدمات خاصی قرار دارند که می بایست با آشنایی و در نظر گرفتن آنها، ابتدا به پیشگیری به هنگام و در صورت ابتلا به درمان مناسب آنها اقدام نمود. با در نظر گرفتن این مطلب از این شماره و طی چند مقاله سعی می شود تا به شایعترین صدمات رشتهی کوهنوردی بپردازیم و در هر مورد با ارائه تعریفی ساده از آسیب مورد بحث، به علل و مکانیسم بروز، اصول پیشگیری و راهنمایی های درمانی اشاره خواهد شد. این شماره را به صدمات شایع انگشتان و کف پا در ورزشکاران کوهنورد اختصاص داده ایم و در شماره های بعد آسیبهای مچ پا و به همین ترتیب دیگر صدمات اندام تحتانی مورد بحث قرار خواهند گرفت.

حذف جزئیات و موارد پیچیده به شایع ترین این صدمات در ورزشکاران کوهنورد اشاره می شود.

۱- ضرب دیدگی ناخن و وبستر ناخن

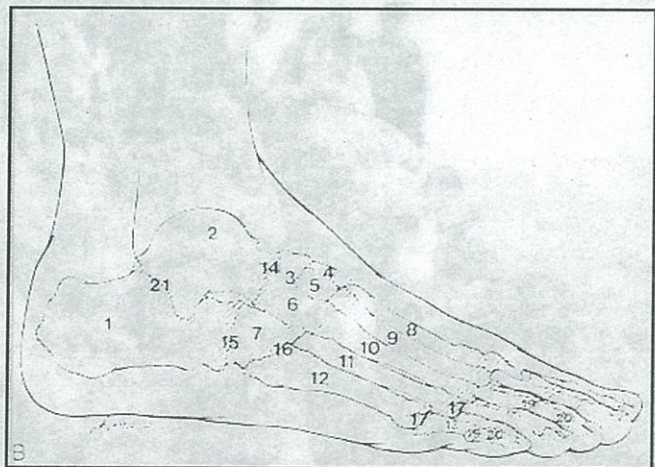
(Bruised nail & toe nail)

به هنگام ایستادن، وزن بدن تماماً به کف هر دو پا وارد می شود و همین سبب می گردد تا با کاهش قوس کف پا، بر طول آن افزوده شود. در این شرایط با جلو رفتن نوک انگشتان پا، احتمال برخورد ناخنها با انتهای قدامی (جلوی) کفش و اعمال فشار بر آنها افزایش می یابد. معمولاً شدت این عارضه در حدی نیست که کوهنورد را مجبور به محدود نمودن فعالیت و مراجعه به پزشک نماید، لیکن گاهی و خصوصاً زمانی که سایز کفش به درستی انتخاب نشده باشد، فشارهای وارده بر انگشتان و ناخنها به حدی است که منجر به بروز خون مردگی در زیر ناخنها و درد های شدید موضعی می گردد. در چنین شرایطی گهگاه، خونریزی های کوچک زیر ناخن، به کبود و سیاه شدن زیر ناخن می انجامد. در بعضی افراد تغییر شکل و اندازه ی کف پا در حین ایستادن و فعالیت، بسیار زیاد و بعضاً بالغ بر دو سایز می باشد که قطعاً این افراد به شدت مستعد آسیب انگشتان و ناخنها هستند. خونریزی و تجمع آن در زیر ناخن، هر چند اندک، با جدا کردن ناخن از بستر آن، به درد شدیدی می انجامد که گاهی راه رفتن را دشوار می سازد و نیاز به اقدامات درمانی خاص را طلب می کند.

مهمترین اصل در پیشگیری از بروز این عارضه، انتخاب کفش و سایز مناسب می باشد که در شماره ۲۸ به اصول آن اشاره شد. در شرایط حاد و

ماهیت رشتهی کوهنوردی، حرکت و طی مسیرهای ناهموار با درجات متغیری از شیب، در مدت زمان نسبتاً طولانی است. این نوع فعالیت، فشار زیادی را بر اندام تحتانی، لگن و ستون مهره ها وارد می سازد. اولین قسمتی که تحت این فشار قرار می گیرد پا است. در اصطلاح پزشکی پا (Foot) از انگشتان تا مچ پا را شامل می شود به عبارتی اجزاء پا عبارتند از انگشتان، پنجه، کف و پاشنه ی پا.

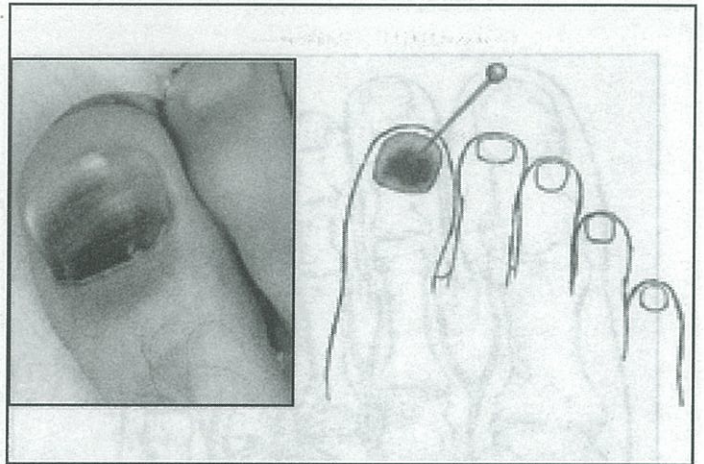
ساختمان داخلی پا مانند اندامهای دیگر مجموعه ای از استخوانهای مفاصل، لیگامانها، تاندون عضلات، عروق و اعصاب را در بر می گیرد که در سطحی ترین حد پوست و ناخنها نیز بدان اضافه می گردند. کلیه ی اجزای یاد شده با مکانیسمهای ویژه و یا در طی بیماریهای سیستمیک می توانند در معرض صدمه و آسیب قرار بگیرند. در اینجا با



شکل شماره ۱

چنانچه درد ناشی از این افزایش فشار در زیر ناخن بسیار زیاد باشد، می‌توان با ایجاد یک سوراخ کوچک در سطح ناخن، امکان تخلیه‌ی خون و کاهش فشار و درد را فراهم نمود. برای این منظور می‌توان با حرارت دادن یک سر یک گیره‌ی کاغذ یا سوزن و قرار دادن آن بر روی ناخن به سادگی و بدون درد، سوراخ لازم را در سطح ناخن ایجاد نمود.

استفاده از داروهای مسکن مانند استامینوفن به همراه کاستنن از میزان فعالیت و استفاده از کفش راحتی و یا دمپایی به درمان سریعتر مشکل کمک می‌کند.



شکل شماره ۲

۲- عفونت گوشه‌ی ناخن (Ingrowing toe nail)

اعمال فشار بیش از حد به انگشتان پا، چنانکه در مورد قبل یاد شد، می‌تواند باعث فرو رفتن قسمتهای کناری ناخن انگشت شصت پا در سوج نرم کنار آن گردد. در این شرایط و با اضافه شدن آلودگی میکروبی، زمینه‌ی بروز عفونت موضعی فراهم می‌گردد. بروز و گسترش این عفونت با درد شدید و ناتوانی در راه رفتن همراه می‌شود. عدم درمان مناسب این عارضه به مزمن شدن و تکرار متناوب آن می‌انجامد.

حفظ بهداشت پا و نحوه‌ی درست کوتاه نمودن ناخن (در عین کوتاه بودن نباید از ته و به صورت زاویه دار گرفته شود) در کنار استفاده از کفش مناسب، از بروز این عارضه پیشگیری می‌نماید.

در صورت بروز، توصیه می‌گردد تا انگشت مبتلا را روزانه چندین نوبت با الکل شستشو داده و در محلول آب و نمک گرم قرار دهید. مراجعه به پزشک به جهت تجویز آنتی بیوتیک مناسب الزامی است و در صورت تکرار و مزمن شدن عارضه، گاهی برداشتن قسمتی یا تمامی ناخن به طریق جراحی قطعی‌ترین روش درمانی است.



شکل شماره ۳

۳- عفونت قارچی انگشتان

فضای بین انگشتان پا که غالباً مرطوب از تعریق و مدتها در جوراب و کفش به دور از هوای آزاد و نور خورشید می‌باشند، محل بسیار مناسب و شایعی برای رشد و تکثیر عفونتهای قارچی می‌باشد. این وضعیت خصوصاً در کوهنوردان که ساعات متمادی پای در کفش به فعالیت مشغول هستند محتمل‌تر می‌باشد. به دنبال استقرار و آلودگی قارچی، علائم به صورت احساس سوزش و بعضاً درد در بین انگشتان، خصوصاً بین انگشتان چهارم و پنجم، بروز می‌کنند. در چنین شرایطی با نگاه مستقیم متوجه ترشحات بدبو و ظهور سفیدک در سطح پوست ناحیه می‌شویم. اکثر مبتلایان به جهت خفیف بودن علائم معمولاً توجه کافی به این عارضه نمی‌کنند و چه بسا ماهها دچار آلودگی باقی می‌مانند. مزمن شدن این آلودگی می‌تواند باعث استقرار عفونت در بقیه‌ی نواحی بین انگشتان و نیز درگیر نمودن و آلودگی ناخن نیز شود. ناخن آلوده به عفونت قارچی به تدریج کلفت شده دچار بدشکلی و از بین رفتن تقارن می‌گردد، گاهی پوسته پوسته شده و از بستر ناخن جدا می‌گردد.

رعایت بهداشت فردی، شستشوی متناوب پا با آب و صابون و استفاده از جورابهایی نخی و پنبه‌ای به جای جورابهایی از جنس مواد مصنوعی، اصول پیشگیری از این عارضه هستند. در صورت ابتلا، علاوه بر شستشوی مکرر انگشتان با آب و صابون بهتر است به جهت تجویز داروی ضد قارچ مناسب به پزشک مراجعه نمایید. لازم به ذکر است که درمان عفونتهای قارچی ناخنها معمولاً طولانی و نیازمند مصرف داروهای تخصصی خوراکی و موضعی است.

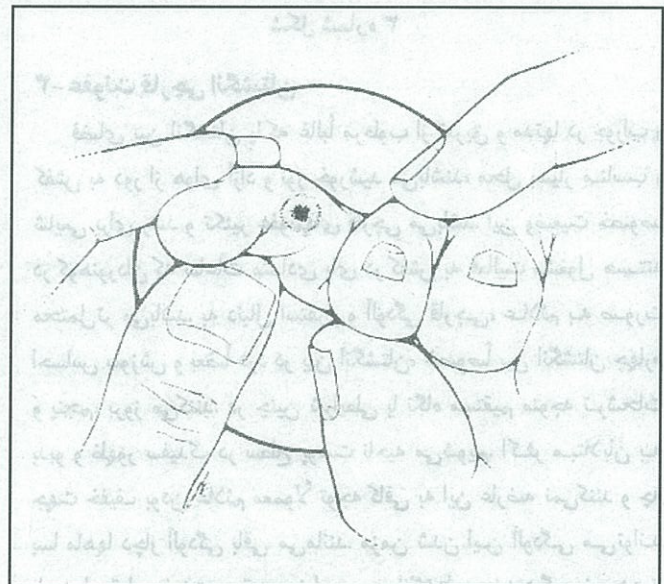
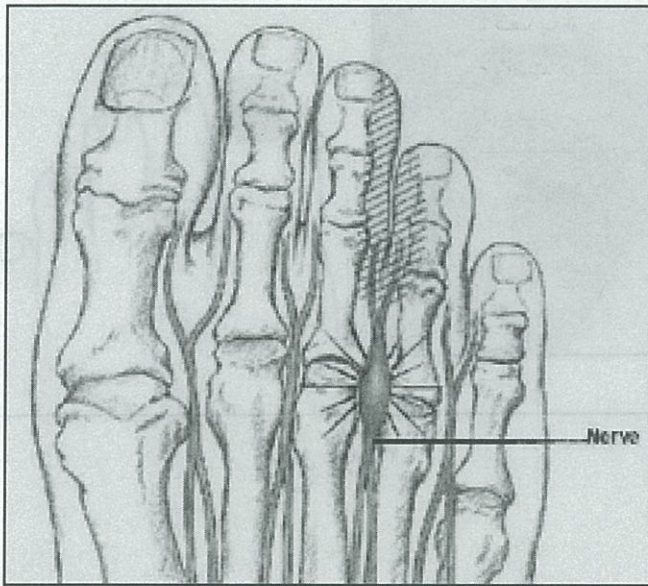
۴- میخچه انگشتان (Corn)

وارد شدن فشار زیاد بر پوست قسمتی از انگشت به مرور زمان سبب

که «متاتارس» نامیده می‌شوند و در واقع انگشتان پا در ادامه‌ی این استخوانها قرار دارند. از طرفی شاخه‌های عصبی که حس انگشتان پا را تأمین می‌سازند از بین این استخوانهای متاتارس عبور می‌کنند و در حد فاصل شروع انگشتان پا، هر کدام به دو شاخه‌ی کوچکتر تقسیم می‌شوند که هر شاخه به یکی از دو انگشت مجاور هم می‌رود.

حرکات زیاد و مکرر استخوانهای «متاتارس»، خصوصاً در حین راهپیمایی در سطوح ناهموار کوهستانی، باعث گیر افتادن و فشردگی شدن اعصاب بین آنها می‌شوند که به تدریج به التهاب موضعی شاخه‌های عصبی در محل فشار و در ادامه به ایجاد یک توده‌ی عصبی کوچک (به اندازه یک

کلفت شدن (هیپوتروفی) پوست در محل فشار می‌گردد. این عارضه‌ی پوستی که میخچه نامیده می‌شود به تدریج حساس و دردناک می‌شود و گاهی شدت درد مانع انجام حرکات روزانه و فعالیت‌های ورزشی می‌شود. محل‌های شایع برای بروز این عارضه معمولاً بین انگشتان پا در محل مفاصل بین بندهای انگشتان، روی انگشتان در محل مفاصل بین بندها و نیز سطح زیرین در حد فاصل بند اول و پنجه‌ی پا می‌باشند. چنانکه ذکر شد علت اصلی بروز این عارضه، اعمال فشار موضعی متناوب بر روی محل خاصی از پوست است و خود این فشار معمولاً ناشی از قرار گرفتن و اصطکاک بندهای دو انگشت مجاور هم و یا ناشی از فشار وارد از کفش نامناسب می‌باشد. در این‌جا نیز اهمیت انتخاب کفش مناسب کوه چه از نظر فرم و چه از نظر سایز مشخص می‌گردد. درمان میخچه معمولاً برداشتن آن به وسیله‌ی استفاده از داروهای موضعی و یا در موارد شدید به طریق جراحی است که در هر صورت نیاز است تا به یک پزشک متخصص مراجعه شود.



شکل شماره ۶

عده‌س) در محل فشردگی منجر می‌گردد. چنین توده‌ای که نرومای مورتون نامیده می‌شود، در برابر فشردگی بسیار حساس و دردناک است و تحریک آن باعث ایجاد درد، احساس برق گرفتگی در انگشتان و گاهی اختلال حسی به شکل کاهش حس و احساس گزگز در بغل و نوک انگشتان مجاور می‌گردد. به راحتی قابل درک است که پوشیدن کفشهای نامناسب خصوصاً تنگ بر ایجاد و پیشرفت این ضایعه تأثیر زیاد دارد. پیشگیری از بروز این ضایعه‌ی دردناک و مزاحم در گرو استفاده از کفش مناسب با کفی مستحکم و متناسب با اندازه‌ی پا و نیز انجام تمرینات کششی و قدرتی پنجه و کف پا است. نکته‌ی مهم این است که درمان این عارضه در مراحل اولیه راحت‌تر است لیکن چنانچه به آن توجه نشود و به تدریج بر قطر توده‌ی عصبی افزوده گردد، درمان قطعی صرفاً برداشتن آن به طریق جراحی است.

لذا توصیه می‌شود تا به مجرد احساس درد در ناحیه‌ی پنجه‌ی پا و ابتدای انگشتان خصوصاً چنانچه همراه با اختلال حسی همراه باشد، به

۵- شکستگی انگشتان پا (Toe fracture)

اگرچه بروز شکستگی در انگشتان پا آسیب شایعی نیست لیکن در کوهنوردی، به دنبال سقوط سنگ بر روی پنجه‌ی پا و یا بد قرار گرفتن نوک کفش در بین سنگها امکان بروز آن وجود دارد. خوشبختانه شکستگی‌های انگشتان پا چنانچه بسیار شدید و یا به همراه زخم حاد نباشد، به راحتی قابل کنترل و درمان است. در صورت شک به این آسیب دیدگی بهتر است به پزشک مراجعه شود و معمولاً در شرایط مناسب درمان این شکستگی‌ها به راحتی با فیکس نمودن انگشت آسیب دیده به انگشت بزرگتر مجاور خود به وسیله‌ی چسب زخم بندی امکان‌پذیر است و البته به دنبال آن برای حداقل یک هفته می‌بایست از پوشیدن کفش خودداری و از دمپایی استفاده شود.

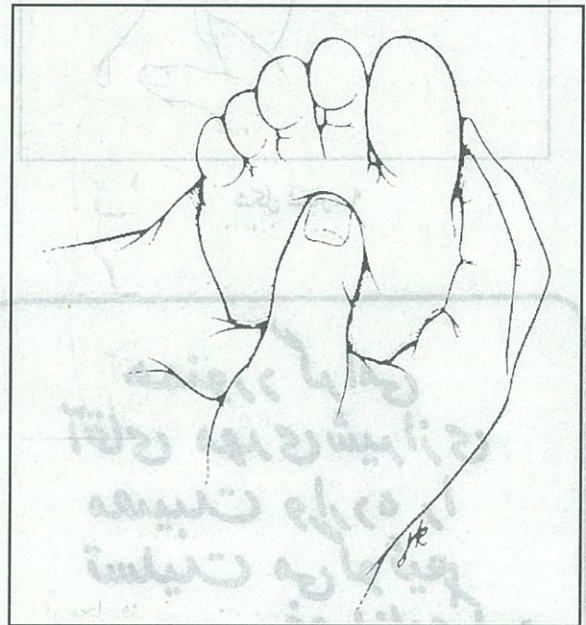
۶- سندرم مورتون (Morton's syndrome)

در کف و پنجه‌ی پا، پنج عدد استخوان بلند و نسبتاً موازی قرار گرفته‌اند

پزشک متخصص طب ورزشی و یا ارتوپدی مراجعه شود.

۷- استخوانهای متاتارس درناک - متاتارسالژیا (Metatarsalgia)

ضعیف بودن عضلات کف پا و وارد شدن فشار زیاد به استخوانهای متاتارس در پنجه و کف پا، اجازه‌ی حرکت بیش از حد و خارج شدن از محل این استخوانها را میسر می‌سازد. این حرکات باعث فشرده شدن و سایش بین استخوانهای متاتارس می‌شوند که منجر به بروز درد در ناحیه‌ی کف و یا روی پا می‌گردند. این عارضه را که در واقع التهاب این استخوانها است متاتارسالژیا می‌نامند. این مشکل در خانمها بیشتر از آقایان شیوع دارد و راه رفتن خصوصاً در مسیرهای ناهموار، آن را تشدید می‌کند. پیشگیری و درمان این عارضه غالباً در گرو قوی ساختن عضلات کف پا از طریق تمرینات مخصوص و استفاده از کفش مناسب کوهنوردی است. در صورت نیاز، به کارگیری کفی‌های طبی ویژه در کنترل و کاهش درد مؤثر می‌باشد.



شکل شماره ۷

۸- دردهای قوس کف پا

مجموعه‌ای از عضلات، لیگامانها، تاندون عضلات، استخوانها و مفاصل کوچک در ناحیه‌ی کف پا، قوسهای طولی داخلی و خارجی کف پا را تشکیل می‌دهند. این دو قوس در کف پا مانند ضربه‌گیر عمل می‌کنند و وجود آنها امکان انعطاف و تحمل وزن بیشتری را به پا در حین ایستادن و راه رفتن می‌دهد. چنانچه یکی از عناصر سازنده‌ی این قوسها، ضعیف شده یا آسیب ببیند، استخوانهای قوس پا از امتداد خود خارج می‌شوند و قوس به هم می‌ریزد. این اختلال باعث می‌شود تا فشار و کشش زیادی به نسوج نرم کف پا وارد شود و نیز مفاصل بین استخوانهای کف پا به هم فشرده شوند. مجموعه‌ی این تغییرات به احساس درد در ناحیه‌ی قوس کف پا خصوصاً در

حین راه رفتن و دویدن و خستگی زودرس پا می‌انجامد. در این بین افرادی که به‌طور مادرزادی دارای قوس کف پای کمتر از حد (کف پای صاف) یا بیش از حد هستند، نسبت به بروز این عارضه حساس‌ترند و به جهت پیشگیری می‌بایست با نظر پزشک متخصص از کفی‌های طبی خاصی استفاده نمایند. درمان این اختلال نیاز به بررسی و معاینه دقیق پزشکان متخصص، اجرای اقدامات توانبخشی و تمرینات ویژه و نیز به کارگیری کفی‌های طبی مناسب دارد.

یکی از اجزای مهم قوس کف پا، یک باند نسبتاً ضخیم و بسیار مستحکم به نام «فاشیا» است که از پاشنه به سمت جلو و به انگشتان پا کشیده شده است. فشار بیش از حد به قوس کف پا، باعث کشیده شدن این باند حساس می‌گردد که علائم این کشیدگی به صورت درد شدید در کف پا و یا ناحیه‌ی پاشنه‌ی پا، خصوصاً در حین راه رفتن و دویدن ظاهر می‌شود. این درد معمولاً در صبح و پس از بیدار شدن شدید بوده، به همراه احساس خشکی است و با شروع فعالیت‌های روزمره کاهش می‌یابد.

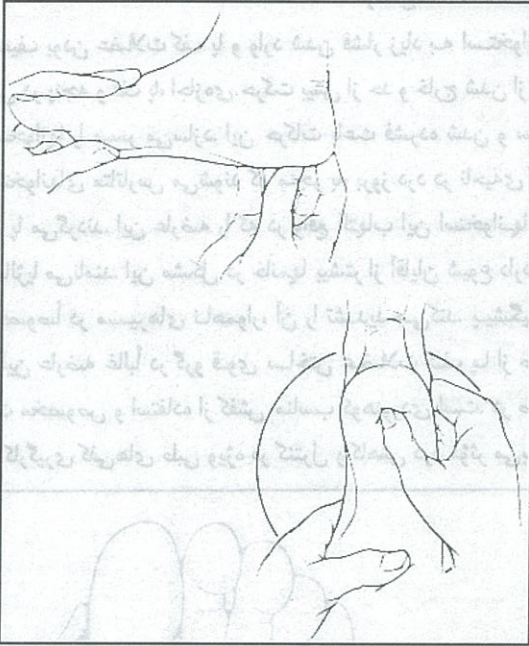
کوتاهی عضلات پشت ساق پا، اجازه‌ی خم شدن مناسب مفصل مچ پا را در هنگام راه رفتن نمی‌دهد و این خود فشار زیادی را بر فاشیای کف پا وارد می‌سازد، از طرفی کوتاه بودن خود فاشیا موجب می‌گردد تا به هنگام راه رفتن، فشار و کشش زیادی به آن وارد شود که نهایتاً به بروز التهاب و درد در ناحیه‌ی کف پا و پاشنه پا می‌انجامد.

در کنار این مشکلات بیومکانیک پا، استفاده از کفشهای نامناسب کوهنوردی که کفی داخلی مناسبی ندارند و یا تخت نرم و قابل انعطافی دارند مزید بر علت و عامل بروز و تشدید این عارضه هستند. به خاطر داشته باشید که چنانچه کفش خود را بین دو دست قرار دهید و با اعمال فشار سعی در خم نمودن تخت آن نمایید، چنانچه کفش از ناحیه‌ی وسط تخت خم گردد،



شکل شماره ۸

زیاد این مکانیسم و اعمال فشار بر این محل چسبندگی فاشیا و استخوان، باعث تشکیل زائده‌ی استخوانی کوچک و خارمانندی می‌شود که به اصطلاح خارپاشنه نامیده شده است و معمولاً در کلیشه‌های رادیوگرافی به



شکل شماره ۹

مناسب و استاندارد نیست. در یک کفش خوب، با اعمال چنین فشاری، تخت کفش از ناحیه جلوتر (حدود محل قرارگیری پنجه‌ی پا) خم می‌شود و نه از وسط.

با توجه به علل و مکانیسم بروز دردهای کف و پاشنه‌ی پا، اصول پیشگیری از این عارضه عبارتند از: ۱- کنترل و جلوگیری از افزایش وزن بدن ۲- انجام تمرینات کششی عضلات پشت ساق پا (عضلات گاستروکنمیوس و سولئوس) ۳- انجام تمرینات کششی و افزایش طول فاشیای کف پا ۴- استفاده از کفشهای استاندارد با کفی و تخت مناسب ۵- مراجعه‌ی زودهنگام به پزشک متخصص در صورت بروز عارضه، به جهت درمان سریع و مناسب و جلوگیری از مزمن شدن عارضه که غالباً مستلزم درمانهای طولانی و دشوار است.

۹- دردهای پاشنه‌ی پا

چنانکه قبلاً ذکر شد یک باند نسبتاً ضخیم و مستحکم از جنس نسج نرم و عضلات به نام فاشیا در کف پا، از حدود انگشتان پا شروع شده و به پاشنه‌ی پا متصل می‌شود. کوتاه بودن این فاشیا، فشار و کشش زیادی را به محل چسبندگی خود در زیر استخوان پاشنه‌ی پا وارد می‌سازد. تکرار این فشار و کشش‌ها سبب بروز التهاب در محل چسبندگی و پیدایش درد پاشنه پا می‌شود. این درد با راه رفتن و دویدن تدریجاً افزایش می‌یابد و معمولاً صبح هنگام قبل از آغاز فعالیتهای روزانه در بیشترین حد خود است. تکرار

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 ایتالیایی - ساقه‌بلند، نیمه‌سنگین مخصوص چهارفصل ۷ لایه
- ۴- مدل ایتالیایی ساقه‌بلند معمولی - ۴ لایه
- ۵- مدل کوهپیمایی سبک با زیره کاسه‌ای ۲ لایه
- ۶- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

تلفن: ۰۲۱-۵۲۱۸۹۹۴ - جباری اقدم

نمایندگی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

همنورد گرامی
آقای موری شیرازی
مهویت وارده را
تسلیت می‌گوئیم
فصلنامه کوه.

جای پای طبیعت

مجموعه داستانی که در طبیعت
اتفاق افتاده است و توسط آقای
دکتر محمدرضا غفاری تألیف و به
زیور چاپ آراسته گشته است.

اعضای محترم هیئت مدیره انجمن سراسری کوهنوردان

آقایان کیومرث بابازاده - عباس محمدی
محمدتقی بهره‌ور - جلال افتخاری
سهند عقدایی - محمود عنبری و سرکار خانم
افسر شانديز

انتخاب شما را برای هدایت و راهبرد انجمن
تبریک عرض می‌نمایم. امید است با همت
والای شما در دوره جدید، انجمن گامهای
مؤثری برای ایفای نقش خود در جامعه
کوهنوردی ایران بردارد.

محمد موسوی نژاد

وضوح دیده می‌شود. باید توجه شود که پیدایش این زائده‌ی ثانویه به
کششهای مکرر فاشیای کف پا است و خود عامل بروز درد در ناحیه پاشنه نیست.
از علل دیگر دردهای پاشنه‌ی پا، تحت فشار قرار گرفتن شاخه‌های
کوچک و حساس عصب کف پای در زیر و سطح داخلی پاشنه پا می‌باشد.
این وضعیت که شیوع زیادی ندارد موجب دردهای ناحیه‌ی پاشنه‌ی پا به
همراه علائمی چون بی‌حسی و سوزن سوزن شدن نواحی مجاور، می‌گردد.
استفاده از کفشهایی که فضای کافی و مناسبی برای پاشنه پا ندارند از عوامل
بروز این اختلال محسوب می‌شوند.

در بچه‌ها و نوجوانان (۸-۱۵ سال) آسیب دیدن صفحه‌ی رشد استخوان
پاشنه‌ی پا علت اصلی دردهای این ناحیه هستند که البته با میزان فعالیت
روزانه و نیز افزایش وزن بدن ارتباط مستقیم دارند. در چنین شرایطی
استفاده از کفشهایی با پاشنه‌ی کم و تختی سخت موجب افزایش درد
می‌شوند که می‌بایست تصحیح شوند.

در مواجهه با دردهای پاشنه‌ی پا توصیه می‌شود تا ضمن کاهش میزان
فعالیت و تصحیح عیوب کفش، با مراجعه‌ی زودهنگام به پزشک متخصص،
پزشکی ورزشی یا ارتوپد، هر چه سریعتر و قبل از مزمن شدن ضایعه به
کنترل و درمان آن بپردازید، انجام تمرینات کششی عضلات پشت ساق پا و
فاشیای کف پا به همراه قرار دادن مکرر کیسه حاوی یخ خرد شده در محل
دردناک پاشنه پا، چند نوبت در روز و استفاده از داروهای ضد درد ساده‌ای
چون آسپرین در کاهش درد و بهبود شرایط، بسیار مؤثرند. Δ

SHOOKOUH

بیست سال افتخار تیم شکوه ارمغانی است از شکوه طبیعت ایران

تولیدات سازه‌های سنگ‌نوردی

☑ گیره مصنوعی با اشکال مختلف

(سیمیلاتور)

☑ دیواره مصنوعی

از نوع فایبر - چوبی

☑ کوله پشتی

☑ کفش راهپیمایی

☑ کیسه خواب

☑ کیسه پودر

☑ کاپشن

فروشگاه لوازم کوهنوردی شکوه عرضه کننده بهترین لوازم فنی و کمپینگ کوهنوردی و

سنگ‌نوردی شرکت‌های معروف دنیا در قدمت کلیه کوهنوردان ایران است

تهران - خیابان ولی‌عصر - چهار راه سپه - جنب پاساژ المپیک

تلفن ۶۴۰۲۸۴۲ - ۹۱۱۲۹۵۶۱۸۴ هادی نثاری

خود بیندیشم و اینکه زندگی من با هشت ماه پیش که در نیواورلئان بودم کاملاً متفاوت شده است. و اینکه چه نیرویی سبب می‌شود تا با شرایط جدید وفق پیدا کرد و یا نحوه‌ی نگرش به موضوعات مختلف را تغییر داد و اینکه بنا به خواست خود می‌توان با شرایط جدید کنار آمد. همانطور که مسئولان سالن این کار را کرده بودند و بنا به افزایش تقاضای مشتریان تسهیلات جدید برای ورزشگاه تهیه کرده بودند.

پس بهتر است ما نیز هرازگاهی در زندگی همین شیوه را پیش بگیریم و به راحتی پذیرای شرایط جدید باشیم.

چه بسا هنگام کوهنوردی نیز درگیر وضعیت مشابهی می‌شویم و صعود از کوهی را فراتر از توان خود بینیم اما با سعی و تلاش و جدیت شاید پس از هفته‌ها یا ماهها و یا حتی سالها تلاش بی‌وقفه بالاخره بر قله صعود می‌کنیم. ما تغییرات را می‌پذیریم و زمینه‌ی فعالیت‌های خود را مطابق با شرایط تغییر می‌دهیم و این امر سبب قویتر شدن ما می‌شود و همچنین موجب دستیابی به پیشرفتهای روانی و روحی می‌شود و به‌طور خلاصه می‌توان گفت که در نهایت برای بهبود وضعیت فعلی و کسب خوشی به اجبار جلو می‌رویم و به پیشرفت دست پیدا می‌کنیم.

پزشکان نهایت سعی خود را کردند که من دوباره جان بگیرم و مسئولیت اصلی با خود من بود که چطور بتوانم خود را به زندگی قبلی‌ام برگردانم و تنها کسی که نقطه‌ی اتکای من بود بعد از خدا، خودم بودم و این یک مسئولیت هراس‌انگیز و خطیر بود.

پاییز گذشته مبتلا به سرطان سینه‌سها شده و مجبور به انجام دو جراحی شدم که جای زخم یکی از آنها بر روی صورتم باقی است و به دنبال آن عمل جراحی، شیمی‌درمانی و رادیوتراپی صورت گرفت که مرا با کوهی از عوارض روبه‌رو کرد یکی از آنها تشنگی مفرط و همیشگی بود که به دلیل برداشته شدن غدد بزاقی ایجاد شده بود (پزشکان معتقد بودند که طی مرور زمان ترمیم خواهد شد اما کی خدا می‌داند). چندبار تا به حال پیش آمده که به دلیل تشنگی از ادامه‌ی راه باز مانده‌اید؟ به فکر رسید که آب اضافه با خود حمل کنم ولی مستلزم فشار و زحمت فراوانی بود. از آن به بعد تنها صخره‌نوردی می‌کردم چون همیشه آب در دسترس بود. یکی از عوارض همیشگی شیمی‌درمانی و رادیوتراپی حساسیت غیرطبیعی به مزه‌های تند و تیز بود. (حتی کچاپ چون در تهیه‌ی آن از سرکه استفاده می‌شود) و این بدین معنی بود که در رستورانهای مکزیکی نمی‌توانم غذا صرف کنم و همین سبب شد تا به تدریج هم‌نوردم را از دست

بدهم. هنوز از این وضع شوم بیرون نیامده بودم که با کاهش ۲۵ پوندی وزنم مواجه شدم. البته با مداومت سعی کردم که به وزن قبلی‌ام برسم. دو هفته پس از درمان در مدرسه‌ی صخره‌نوردی از شیب (V5) B1 آویزان شدم و متوجه شدم هیچ قدرتی برای بالا کشیدن خود ندارم با خود فکر کردم اما اگر دیگر نتوانم توانایی‌ام را بازیابم چه؟ اما کسب سالها تکنیک و هماهنگی آن با قدرت بازو و تناسب مجدد بدن سبب شد که پس از مدتی درجه‌ی V5 و سپس V6 را که قدرت قبلی‌ام بود به دست آورم و تمام‌ای پیشرفت عجیب را مدیون ابتکار عمل خود بودم. افراد دست اندرکار کوهنوردی معتقد بودند که من هیچگاه دیگر نمی‌توانم به کارم ادامه دهم. عمده فعالیت‌های من بر سنگ‌نوردی متمرکز شد و بیشتر از سه روز در هفته را به این فعالیت می‌پردازم. در صورتی که شرایط بدنی‌ام اجازه دهد یک روز استراحت و وگرنه دو روز به استراحت می‌پردازم. با پشتکار و به سختی توانستم ماهیچه‌های آتروفی شده‌ام را مجدداً ورزیده کنم. و هنوز هم رو به پیشرفت هستم و عضلات من با سرعت بیشتری بهبودی پیدا می‌کنند. امیدوار بودم که روزی با یک دست سنگ‌نوردی کنم و در دل امید داشتم که روزی چنین خواهد شد. تصور کنید که تمام ناممکن‌ها ناگهان برای شما امکان‌پذیر شود. الان در صدد هستم که درجه‌ی سختی V7 را بیازمایم.

ادامه به این مبارزه را مسئولیت اصلی خود می‌دانم تا بتوانم با تمرین کافی به نتایج مطلوب دست یابم. تنها کسی که می‌تواند باعث پیشرفت بیشتر من شود خواستن خود من است و اینکه انتظاراتم را از خودم بالاتر ببرم و این اعتقاد هر روز در من قوت بیشتری می‌گرفت. پزشکان نهایت سعی خود را کردند که من دوباره جان بگیرم و مسئولیت اصلی با خود من بود که چطور بتوانم خود را به زندگی قبلی‌ام برگردانم و تنها کسی که نقطه‌ی اتکای من بود خودم بودم و این یک مسئولیت هراس‌انگیز و خطیر بود که به عهده‌ی من گذاشته شده بود. پس با پروراندن اهداف متعالی در سر و استفاده از شانس مجدد زندگی باید به حیات خود ادامه دهم. پس تصمیم گرفتم که یک کوهنورد محض نباشم و با ادامه‌ی مبارزه که پیش گرفتم قادر باشم در کنار کوهنوردی شغلی را پیدا کنم که منبع درآمد خوبی برای من باشد. شاید از سعی و تلاشی که روی دیواره‌ی چوبی در نیواورلئان می‌کردم درس گرفتم و از قدرت استقامت خود در مراحل مختلف زندگی استفاده کردم و می‌دانم که شکست پیش‌درآمد یک موفقیت ساده است که هنوز اتفاق نیفتاده است. اندرومارتین به تحصیل در دانشکده‌ی پزشکی ادامه داد و اجازه نداد که تحصیل مانعی برای فعالیت‌های کوهنوردی‌اش شود. وی هنوز از دیواره‌ی گاراژ نوح بالا می‌رود و یا به سنگ‌نوردی در کوه‌های اطراف می‌پردازد. او می‌گوید: اکثر عوارض ناشی از درمان از بین رفته‌اند و پیگیری یکساله حاکی از ریشه کن شدن بیماری است و شرایط بدنی من طوری است که انگار هیچگاه بیمار نبوده‌ام همچنین موفق شدم به رؤیای خود که سنگ‌نوردی با یک دست بود جامه عمل بپوشانم. Δ

صعود گروه‌های کوهنورد به اورست

در بهار سال ۲۰۰۲

تهیه: وارطان زاکاریان

معرفی مسن‌ترین آنها

حرکت انبوه کوهنوردان و رسیدن تقریباً هم‌زمان آنها به قله، سبب تراکم کوهنوردان در نزدیکی قدمگاه هیلاری برای استفاده از طناب ثابت می‌شود.

مقدمه: صعود به قله‌ی اورست آرزویی است که هر یک از کوهنوردان آن را در دل خود می‌پروراند و بعضی از آنها در جوانی و بعضی دیگر در سنین بالا به آرزوی خود تحقق می‌بخشند و بعضی‌ها هم جانشان را در رسیدن به معشوق خود از دست می‌دهند ولی کسی گله‌مند از آن نیست، زیرا این راهی است که خود انتخاب کرده‌اند. هنگام مطالعه در آمار و ارقام به‌دست آمده از صعودهای انجام شده به قله‌ی اورست در فصول مختلف سال و با مقایسه با سالهای گذشته روند صعودکننده‌ها چشمگیر است. مثلاً تعداد صعودهای انجام شده در سال ۲۰۰۱ را می‌توان بیش از مجموع صعودهای ۲۰ سال اول فعالیت‌های کوهنوردی در اورست دانست. به نظر می‌رسد این روند صعودی هم‌چنان ادامه داشته باشد ولی در سال ۲۰۰۲ به علت بروز بعضی حوادث سیاسی جهانی و ناامنی‌های منطقه‌ای این روند سیر نزولی موقت داشته است. در این مقاله مقایسه‌ای از این روند انجام شده و ضمن آن، مسن‌ترین کوهنورد مرد و زن در سال ۲۰۰۲ نیز معرفی شده‌اند.

منطقه‌ی هیمالیا به‌ویژه در منطقه‌ی قره‌قروم و پاکستان بروز حادثه‌ی ۱۱ سپتامبر و تأثیر آن در این منطقه است. در هر حال با توجه به تعداد صعودکننده‌های سال ۲۰۰۲ که ۱۵۵ نفر هستند به تعداد ۶۶ کوهنورد مرد و یک زن سال قبل نیز به قله صعود کرده بودند لذا رکورد تعداد صعودکنندگان که توانستند برای اولین بار قله را صعود کنند هنوز متعلق به ۲۳ ماه می ۲۰۰۱ است که تعداد آنها ۸۸ کوهنورد به ثبت رسیده است.

حرکت انبوه کوهنوردان و رسیدن تقریباً هم‌زمان آنها به قله، سبب تراکم کوهنوردان در نزدیکی قدمگاه هیلاری برای استفاده از طناب ثابت می‌شود و این مورد در صعود روز ۱۶ ماه می به علت ناتوانی استفاده‌ی بهینه از طناب ثابت یکی از کوهنوردان که متأسفانه نفر اول هم بوده است سبب توقف یک ساعته کوهنوردان در این محل شد و زمان صعود به قله را حدود یک ساعت به تعویق انداخت و این موردی است که با افزایش تعداد صعودکننده‌ها با تجربیات کم در هیمالیانوردی امکان رخداد در سالهای آینده نیز وجود دارد: در هر حال اولین کوهنوردی که موفق شد در آن روز به قله‌ی اورست برسد کوهنوردی بود از ارمنستان به نام ایگور خالاتیان که بر اساس گزارش‌های کوهنوردان دیگر، این کوهنورد یکی از عوامل اصلی تراکم کوهنوردان در نزدیکی محل قدمگاه هیلاری بوده است. در هر حال این امکان برای هر

ناپایداری سیاسی در نپال که به علت شورش‌های شش ساله مائوایست‌ها در آن کشور به‌وجود آمده تأثیری بر گروه‌های کوهنورد برای صعود به قله‌ی اورست و قتل هم‌جوار آن نداشته است. طبق آمار ثبت شده‌ی موجود در بهار سال ۲۰۰۲ جمعاً یکصدوپنجاه‌وپنج نفر کوهنورد مرد و زن در ترکیب چهل‌وشش تیم به این قله صعود کردند. در این میان تعداد ۷۷ نفر فقط در روز ۱۶ ماه می به قله صعود کردند و آن هم در یک زمان محدود ۲ تا ۳ ساعته و از این تعداد ۶۱ نفر از نپال و از مسیر جنوبی و ۱۶ نفر از تبت و مسیر شمالی را انتخاب کردند. ولی با توجه به آمار فوق و مقایسه‌ی این تعداد با شمار صعودهای سال ۲۰۰۱ در همین فصل مشاهده می‌شود تاکنون رکورد بیشترین صعود متعلق به بهار سال ۲۰۰۱ است. در شماره‌ی قبل مجله‌ی کوه از کم و کیف این صعودها گزارش شده بود ولی یادآوری می‌شود در بهار سال ۲۰۰۱ تعداد ۱۸۲ کوهنورد در ترکیب ۵۰ تیم توانستند به قله برسند و فقط در روز ۲۳ ماه می در مدت ۳ ساعت ۸۸ نفر کوهنورد در بام این قله ایستاده بودند که قابل تصور است چه تراکمی در قله ایجاد می‌شود. بنابراین رکورد بیشترین تعداد صعودکننده هنوز متعلق به ۲۳ ماه می ۲۰۰۱ است اما با این وجود تعداد صعودکننده‌های سال ۲۰۰۲ نیز قابل توجه است. بر اساس بررسی‌های انجام شده یکی از علت‌های کاهش تعداد کوهنوردان در سال ۲۰۰۲ در

کوهنورد موجود است و باید از هم‌اکنون در مورد این واقعیت چاره‌اندیشی کرد که در آینده سبب حوادث نشود زیرا اتلاف وقت به مدت یک ساعت یعنی تمام شدن اکسیژن کپسول تنفسی و کاهش توان تنفسی و حرکت در قله‌ی اورست، نظیر فاجعه‌ای که در سال ۱۹۹۶ برای کوهنوردان امریکایی و اروپایی پس از فتح قله و هنگام بازگشت رخ داد و بهترین کوهنوردهای آن سال نظیر اسکات فیشر امریکایی - راب هال از نیوزلاند و دیگران از دست رفتند. در

میان رکوردهای گوناگون که در بهار سال ۲۰۰۲

اعلام شد جالب‌ترین آنها صعود شریا کوهنورد بنام «آپا» بود. او توانست برای دوازدهمین بار قله‌ی اورست را صعود کند. یادآوری می‌شود رقابت تعدد صعود به قله‌ی اورست بین دو شریا کوهنورد یعنی «آپا» و «بابوچی‌ری» بود متأسفانه بابوچی‌ری پس از دهمین صعود به قله‌ی اورست و ششمانی در این قله در اثر حادثه‌ای جان خود را از دست داد و اکنون رکورددار بیشترین صعود آپاشریا است. شریاها در منطقه‌ی هیمالیا نقش حساس در صعود کوهنوردان به قله‌ها و به ویژه قله‌ی اورست به عهده دارند و

بدون همکاری شریاها تعداد کمی از کوهنوردان ممکن است به قله صعود کنند و امروز با افزایش تعداد کوهنوردان کم‌تجربه و یا ضعیف و وجود آژانس‌های انتقال این کوهنوردان اهمیت نقش شریاها روز‌به‌روز افزایش می‌یابد.

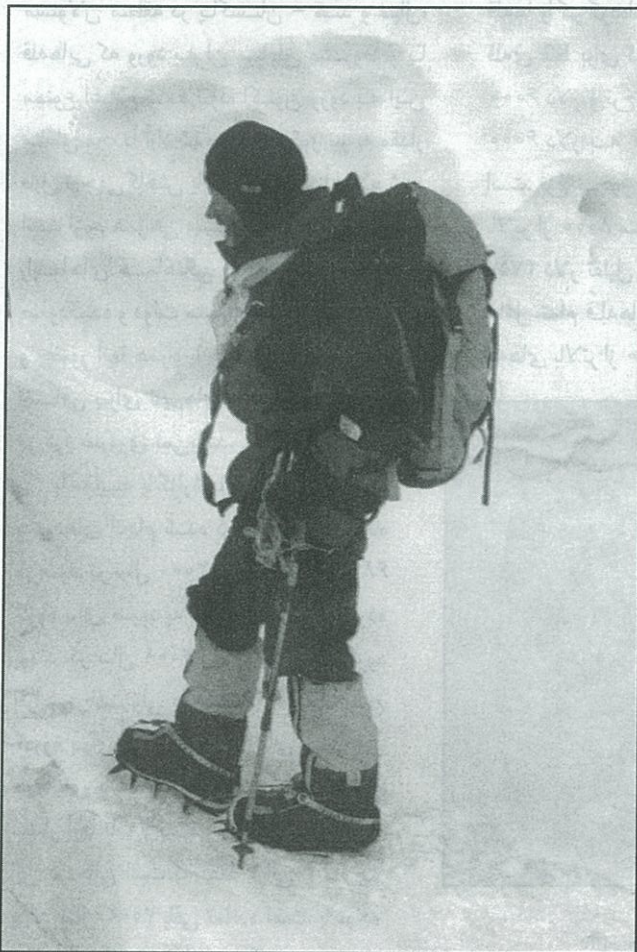
از موضوعات و رکوردهای مطرح در هر دوره از صعودها به قله‌ی اورست شناسایی مسن‌ترین یا سالمندترین کوهنورد است که توانسته باشد بدون حمایت یا کمک دیگران قله را مستقلاً صعود کند. در صعود بهار سال ۲۰۰۱ مسن‌ترین کوهنورد که توانست قله را بدون کمک دیگران صعود کند کوهنورد امریکایی بنام «شرمان بول» ۶۴ ساله بود که همراه با پسرش «برادفور بول» توانست به تنهایی صعود خود را انجام دهد. اما در صعود بهار سال ۲۰۰۲ و در روز هفدهم ماه می، یک کوهنورد ۶۵ ساله ژاپنی به نام «تومی یاسو ایشی‌گاوا» توانست بر قله‌ی اورست بایستد. ضمن آنکه کوهنورد دیگری که او نیز از سمت تبت صعود خود را آغاز کرده بود توانست قله را در سن ۶۵ سالگی صعود کند نام او «ماریوگرنیز» از ایتالیا بود اما سن ماریوگرنیز ۲۶ روز کمتر از ایشی‌گاوا می‌باشد، لذا ضمن آن که ماریوگرنیز هم مدعی مسن‌ترین کوهنورد صعودکننده به قله‌ی اورست در سال ۲۰۰۲ است اما متأسفانه محاسبات روز و آمارسازی‌های مطبوعاتی سبب شد نام این کوهنورد را در دفاتر ثبت رکوردها منظور نشود. اما ماریوگرنیز ۶۵ ساله در یک اعتراض فنی اظهار داشته است که او بدون کمک دیگران قله را صعود کرده در صورتی که ایشی‌گاوا به کمک سه شریا او را به بالا کشیده‌اند تا پای بر قله نهاده است. در طی بررسی‌های انجام شده و اظهارات دو کوهنورد صعودکننده ظاهراً ادعای آقای کرنیز صحت دارد ولی صرفنظر از حاکمیت اعداد و ارقام در ورزش کوهنوردی که گاهی تحریف در فلسفه‌ی این ورزش می‌شود و بنابر اظهار رینهولد مسنر «حاکمیت اعداد و ارقام جایگزین افتخارات صعود بر اساس

تکنیک - قدرت و تفکر صعود شده است» در این مورد نیز می‌توان با توجه به ارزشهای معنوی نه ارزشهای ارقامی هر دو کوهنورد را به عنوان مسن‌ترین در نظر گرفت. در هر حال بر اساس گزارش «سیمون مورو» و همراهان او، آنها مشاهده کرده‌اند که صعود مرحله‌ی نهائی ایشی‌گاوا به کمک شریاها بوده است حتی او توان حمل کپسول اکسیژن را نیز نداشته است یعنی کپسول اکسیژن بر شانه‌ی دیگری حمل می‌شده است و او فقط از شلنگ

تنفسی کپسول استفاده می‌کرده است و بر اساس گزارش این گروه ایشی‌گاوا حتی در ۵۰ متر آخر باقی مانده‌ی قله، قادر به صعود نبوده و او را با طناب به بالا کشیدند اما کریس مستقلاً به قله صعود کرده بود و هنگام بازگشت نیز بدون کمک دیگران این راه را تا اردوگاه طی کرده است. یک کوهنورد اطریشی به نام ویلفرد استودر نیز اظهار داشته است که او شخصاً مشاهده کرده است که ایشی‌گاوا ۶۵ ساله به وسیله‌ی شریاها به بالا کشیده می‌شود و کپسول تنفسی او بر دوش شریای دیگر است و او از کمپ ۷۰۰۰ متر به بالا با همین روش صعود کرده است.

ادامه در صفحه ۹۵

ایشی‌گاوا ۶۵ ساله به‌وسیله‌ی شریاها به بالا کشیده می‌شود و کپسول تنفسی او بر دوش شریای دیگر است و او از کمپ ۷۰۰۰ متر به بالا با همین روش صعود کرده است.



بحران

کاهش توریست و کوهنورد در منطقه‌ی هیمالیا

● مهندس وارطان زاکاریان

دولت‌ها و مردم منطقه‌ی هیمالیا در تلاش هستند که کوهنوردان و توریست‌هایی که در اثر ناآرامی‌های منطقه‌ای از ورود به آنجا در هراس هستند مجدداً به منطقه بازگردانند. ماجرای ۱۱ سپتامبر که دامنه‌ی آن به افغانستان و پاکستان کشیده شد، جنگ هند و پاکستان و شورش مائوئیست‌ها در نپال همگی سبب شده است که در منطقه هراس و وحشت و ناامنی ایجاد شود در نتیجه سازمان‌های جهانگردی و توریسم اخیراً هشدار دادند که سفر در این مناطق ناامن و خطرناک است بر اساس اظهار نظر رسمی مسئولان منطقه در پاکستان - هند و نپال، قله‌هایی که ورود به آن مناطق مشروط و یا ممنوع اعلام شده بود، اکنون ورود به این مناطق مجدداً آزاد شده و نرخ مجوز نیز به مقدار قابل توجهی کاهش یافته است ضمناً اعلام شده است لزوم همراهی مسئولین هماهنگی صعود یا رابط‌های هماهنگی صعود بین گروه‌های صعودکننده و دولت متبوعه نیز از بین رفته است و حضور آنها همراه با هر تیم که با هزینه‌های اضافی برای تیم‌های صعودکننده ایجاد می‌کرد ضروری نمی‌باشد.

با مقایسه با گزارشهای دو سال گذشته صعودهای انجام شده در منطقه مشاهده می‌شود، در سال ۲۰۰۰ در پاکستان تعداد ۶۸ گروه برای صعود به قله‌ها نامنویسی کرده بودند. در سال ۲۰۰۱ این تعداد به ۷۴ گروه افزایش یافت ولی در سال ۲۰۰۲ فقط پنج گروه برای صعود به قله‌های منطقه‌ی هیمالیای پاکستان نامنویسی کرده‌اند که اعتبار آنها تا ۳۰ دسامبر تعیین شده است این در حالی است که فقط ۲ الی ۳ ماه به پایان سال ۲۰۰۲ باقی نمانده است. با توجه به این که گروه‌های صعودکننده در سال

گذشته (۲۰۰۱) حدود ۵۵۶۰۰۰ دلار فقط برای مجوز صعود به قله‌ها پرداخت کرده‌اند. بنابراین کاهش بی‌سابقه‌ی تعداد درخواست‌کننده‌ها و کمبود درآمد حاصل از آن برای مسئولین نگرانی شدید ایجاد کرده است و آقای ایوب آفریدی مدیرکل روابط عمومی وزارت توریسم - ورزش و فرهنگ پاکستان با نگرانی زیاد می‌گوید «پنج درخواست در یکسال خیلی کم است و برای ما اصلاً رضایتبخش نیست». در یک کوشش همه‌جانبه که برای تشویق و جذب کوهنوردان و در واقع جذب بیشتر دلارهای آن‌ها به پاکستان انجام شده است آن است که نرخ مجوز صعود به قله‌ها را کم کرده‌اند. مثلاً نرخ مجوز صعود به قله‌ی K2 برای گروه ۷ نفره از ۱۲۰۰۰ دلار به ۶۰۰۰ دلار و نرخ هر عضو بیش از ۷ نفر را از ۶۰۰۰ دلار به ۳۰۰۰ دلار کاهش داده شده است. نرخ مجوز صعود برای کوه‌های دیگر بالاتر از ۸۰۰۰ متر برای هر گروه ۷ نفره به ۴۷۵۰ دلار تقلیل پیدا کرد. این حراج نرخ‌ها شامل تمام قله‌های منطقه می‌شود منجمه قله‌های بالاتر از ۶۰۰۰ متر. همین مسئله نیز در

نپال هم حاکم است. یعنی کاهش توریست در کشوری که در حال حاضر شورش مائوئیست‌ها در آنجا شدت پیدا کرده و حملات آنها به نیروهای انتظامی و دولتی تشدید شده است. یادآوری می‌شود از زمانی که مائوئیست‌ها از دولت نپال کناره‌گیری کردند شورش‌های خود را علیه دولت فعلی آغاز کرده‌اند شروع این فعالیت‌ها از سال ۱۹۹۶ و تاکنون نیز ادامه دارد. در این مدت متجاوز از ۲۵۰۰ نپالی کشته شده‌اند. در اواخر دسامبر سال ۲۰۰۱ پس از آن که دولت نپال اعلام وضعیت اضطراری نمود و جنگ علیه شورشیان را در دستور کار خود قرار داد. فقط در ناحیه‌ی سولوخومبو حدود ۲۰۰ جسد از این جنگ کشف شد. کشورهای استرالیا زلاندنو - کانادا - انگلستان و چندین کشور بیابانه‌ای مبنی بر عدم مسافرت به نپال را صادر کردند. تقریباً در همان زمان دولت نپال اعلام کرد که صعود به یکصدوسه قله از تاریخ اول ماه مارچ ۲۰۰۲ برای بازدیدکنندگان آزاد است ضمن آن که گروه‌های صعودکننده برای صعود به قله‌ها از همراه داشتن افسران رابط معاف هستند. این افسران فقط در قله‌های بالاتر از ۶۵۰۰ متر همراه با گروه‌ها خواهند بود. رییس هیئت توریسم نپال آقای «تک بهادر» می‌گوید «ما امیدواریم این اعلامیه سبب جذب بیشتر کوهنوردان برای صعود به قله‌های نپال بشود و صنعت توریسم در نپال که حدود ۱/۵ میلیون نفر را مستقیماً یا غیرمستقیم به کار گرفته است



ناآرامی‌های منطقه و تروریسم - مناقشات سیاسی سبب ترس و وحشت کوهنوردان شده و اردوگاه‌های اصلی خالی از کوهنوردان باقی مانده است.

بشتابید که ارزان شد

سال گذشته حدود ۲۵۰ کوهنورد در پاکستان در اثر حوادث مختلف جانشان را از دست داده‌اند نظیر سقوط بهمین یا حوادث نظیر آنها ولی چند کوهنورد به وسیله‌ی افراد بومی کشته شده‌اند جنگ بین هند و پاکستان ماجرای یازده سپتامبر سبب شده است اشخاص ناشناس بیشتر وارد منطقه شوند و امنیت منطقه را برای کوهنوردان که به هیچ اسلحه‌ای مجهز نیستند بیشتر از بین ببرند. سپس اعلام می‌کند «من از کلیه‌ی کوهنوردان درخواست می‌کنم فعلاً به کوههای پاکستان که در آن خطرات جانی و دزدی از کوهنورد فراوان شده است نروند.»

اخیراً اغلب کوهنوردان در این فکر هستند که به جای آن که به منطقه ناامن هیمالیا سفر کنند به کشورهای دیگر نظیر آلاسکا - اکوادور - پرو - آرژانتین و چند کشور آسیایی که اخیراً استقلال یافته‌اند روی آورند. ولی به نظر تعدادی از کوهنوردان اعلام نرخ جدید برای صعود قله‌های معروف برای کوهنوردان موقعیت بسیار خوبی را فراهم کرده است که باید از آن استفاده نمود. Δ

هیمالیا اظهار می‌دارد: کوهنوردان کمتر برای صعود به قله‌ی K2 و برای بار دوم اظهار تمایل می‌کنند. یکی از کوهنوردان به نام باسکوف می‌گوید وقتی ما در گاشر بروم ۲ بودیم صدای انفجار گلوله توپهای توپخانه‌ی پاکستان را از فاصله‌ی دور می‌شنیدیم. او می‌گوید به دلایل فوق میزان تمایل کوهنوردان برای صعود به قله‌های منطقه حدود ۴۰ درصد کاهش پیدا کرده است. او می‌گوید جنگ چندین سال است در این منطقه ادامه دارد و من یا هر راهنمای دیگر راضی نیستیم افرادی را که برای صعود به قله‌ی K2 به منطقه هدایت می‌کنیم مواجه با انفجار بمب‌های ناشناخته بشوند. کوهنوردی دیگر که سالها در پاکستان موسسه‌ی تحقیقاتی و پزشکی برای تعلیم و تربیت کودکان دایر کرده است می‌گوید در چهل

رونق گیرد. برای ما خیلی غم‌انگیز است اگر توریست‌ها به منطقه‌ی ما نیایند. ولی در روز سوم و چهارم ماه فوریه سال ۲۰۰۲ مائوئیست‌های مخالف دولت نپال فرودگاه لوکلا که دروازه‌ی ورود و خروج منطقه‌ی اورست است بمباران کردند. کسی کشته نشد ولی برج مراقبت لوکلا تخریب شد و پروازهای تجارتي به این فرودگاه برای چندین روز متوقف شد. خونبارترین حمله‌ی مائوئیست‌ها در روزهای شانزدهم و هفدهم فوریه سال ۲۰۰۲ در ناحیه آچام واقع در ۳۵۰ کیلومتری کاتماندو انجام شد. در این دو روز حدود یکصد و پنجاه و پنج سرباز دولتی و نیروی انتظامی از دولت نپال و شورشیان کشته شدند. آیا گستردگی شورش و جنگ و رخدادهای خشونت‌بار در پاکستان - نپال و هند اجتناب‌ناپذیر است؟ هر کوهنورد و توریست باید خود تصمیم نهایی را در حد معقول همراه با ارزیابی خطرات موجود اتخاذ کند و اخیراً اغلب کوهنوردان اعلام کرده‌اند که آنها نسبت به سفر به منطقه‌ی هیمالیا کمتر احساس خطر می‌کنند تا پاکستان. یکی از مدیران سازمان جذب کوهنورد به قله‌ی K2 و دیگر قله‌های

نوروز بر شما مبارک باد

قایا

کیفیت عالی

قیمت ایرانی

تلفن: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳-۱۱۴
همراه: ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳-۱۱۴



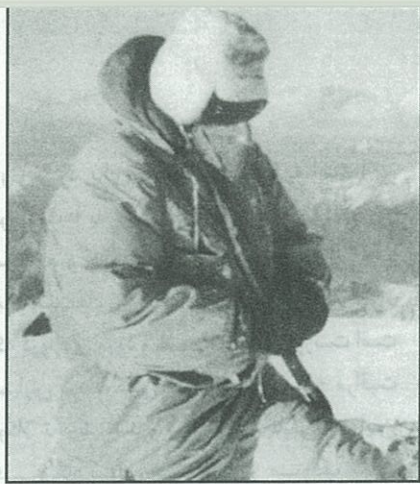
نمایندگی‌ها:

تهران - فروشگاه احسن رهبر ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳ - مشهد - فروشگاه خادم ۰۲۱۹۹۹۹۹۹ - اصفهان - فروشگاه دنا (کرمی) ۰۲۱۲۱۱۱۱۱ - شیراز - فروشگاه حق نیکباز ۰۲۱۳۳۳۳۳۳۳
کاشان - فروشگاه جم (ارفع) ۰۲۵۵۳۳۳۳ - یزد - فروشگاه فرزند (کسانیان) ۰۲۶۲۲۲۲۲ - بجنورد - گروه کوهنوردی سبکاد

شورش موجبه

ماجرای بازگو نشده

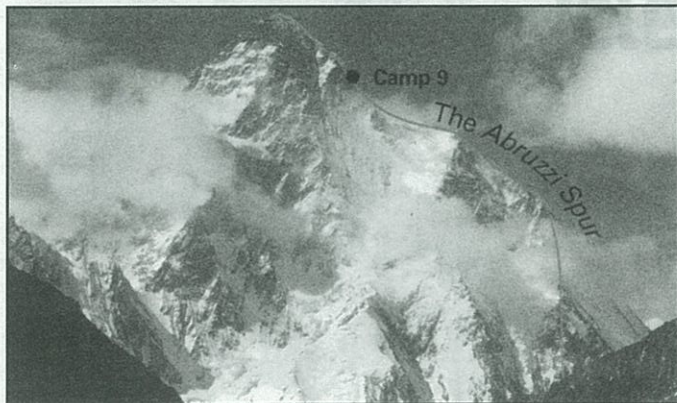
از اولین فتح قله K2



بوناتی بر قله K2 در حالی که ماسک اکسیژن بر صورت دارد.

کوهنورد امید بسته بودند، ولی از این ارتفاع به بعد فقط چهار کوهنورد توان و قدرت ادامه‌ی مسیر را داشتند. «دسی‌یو» سرپرست تیم از طریق ارتباط رادیویی تیم صعود کننده‌ی نهایی به قله را انتخاب و آنها را مشخص کرده بود. این دو کوهنورد «آشیل کامپانونی ۴۰ ساله» و «لیتولاسیدلی ۲۹ ساله» بودند و به آنها دستور داد کمپ آخر خود را در ارتفاع ۷۹۰۰ متر برپا کنند، یعنی حدود ۷۰۰ متر پایین‌تر از قله. ضمناً مقرر نمود جواترین عضو تیم یعنی «والتر بوناتی ۲۴ ساله» و «مهدی کوهنورد شریای تنومند ۴۰ ساله» به کمپ شماره ۷ مراجعه کرده و دو دستگاه کپسول اکسیژن که در زیر برف مدفون شده بود از زیر برف خارج کرده و به «کامپانونی و لاسیدلی» در کمپ ۹ برسانند و آنها را پوشش بدهند. دستگاههای اکسیژن قدیم بسیار سنگین بودند و هر یک از آنها حدود ۲۰ کیلو وزن داشتند و تا آن تاریخ نیز هیچ کس از این نوع دستگاهها استفاده نکرده بود.

«دسی‌یو» این نظریه را داشت که با وجود سنگینی این دستگاههای تنفسی، آنها می‌توانند در روز فتح قله سرنوشت ساز باشند. در آن غروب وقتی «بوناتی (Bonati)» و «مهدی» با کپسولهای اکسیژن به محل مشخص شده در کمپ ۹ رسیدند، «کامپانونی و لاسیدلی» را در محل مقرر ندیدند ولی چندین متر بالاتر از محل کمپ ۹ صدای ضعیف «لاسیدلی» شنیده می‌شد که به آنها می‌گفت که مسیر را تعقیب کرده تا به آنها برسند



مسیر صعود کوهنوردان ایتالیایی و محل کمپ شماره ۹

● تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

پس از حکومت ترور و وحشت موسیلمینی در ایتالیا و جنگ جهانی دوم، ایتالیایی‌ها نیز توانستند در سال ۱۹۵۴ با افتخار اولین صعود کوهنوردان خود را به مشکل‌ترین قله دنیا یعنی قله‌ی K2 (۸۶۱۱ متر) و دومین قله پس از اورست ولی سخت‌تر از آن را در جهان اعلام کنند. والتر بوناتی کوهنورد مشهور ایتالیا و بنیان‌گذار کوهنوردی نوین در اروپا یکی از اعضای گروه صعود کننده بوده است او در آن سال و هنگام صعود به قله ۲۴ سال داشت. در این صعود ماجرای پنهانی به وجود آمد که تاکنون مورد بحث است. در این مقاله خلاصه‌ای از بررسی‌های انجام شده در این رویداد ارائه می‌شود. در سی‌ام آوریل سال ۱۹۵۴ یک گروه پانصد نفره از باربران و سیزده نفر (شرپا) و ۱۲ کوهنورد ایتالیایی از شهرک خشک و خاک آلود «اسکاردو» پاکستان خارج شده و با حمل بیش از چهارده تن بار شامل مواد غذایی و ادوات، به آرامی حرکت خود را به سوی اردوگاه اصلی آغاز کردند. هزینه‌ی صعود این گروه را کلپ کوهنوردی ایتالیا به عهده داشت و سرپرستی آن به یک استاد زمین‌شناسی به نام «آردیتو دسی‌یو Ardito Desio» واگذار شده بود. این گروه بازیگر یک نمایش بزرگ و مدعی مبارزه با سخت‌ترین قله‌ی جهان بودند. در سال ۱۹۵۰ فرانسویان اولین قله‌ی بالاتر از ۸۰۰۰ متر یعنی آنپورنا را به وسیله‌ی «میشل هرزوک» صعود کردند. در تابستان سال ۱۹۵۳ اورست به وسیله‌ی تیم کوهنوردان انگلیسی و کوهنورد نیوزلاندی «ادموند هیلاری» و «نورگی تنسینگ» فتح شد و در همان سالها، قله‌ی نانگاپاربات به وسیله‌ی «هرمان بول» آلمانی فتح گردید ولی ایتالیا سردرگم و گیج از رژیم موسیلمینی و عواقب جنگ جهانی دوم در تکاپوی کسب افتخار جهانی بود. بنابراین، صعود به قله‌ی K2 و فتح این قله سبب احیای افتخارات ملی می‌شد که قبل از رژیم موسیلمینی و جنگ جهانی دوم از آن بهره‌مند بودند. آنها صعود خود را در سی‌ام آوریل ۱۹۵۴ آغاز کرده و سه ماه بعد یعنی در سی‌ام ماه جولای، هفت کوهنورد به کمپ شماره ۸ در ارتفاع ۷۶۰۰ متر رسیدند و از این ارتفاع به بعد تا پیروزی بر قله‌ی K2 به قدم‌های استوار و پیروزمندانه‌ی کوهنوردان بستگی داشت. در ایتالیا همه به این هفت

پارچه و او تنها فرزند این خانواده بود. وی در سن ۱۸ سالگی به عنوان حسابدار نزد پدرش کار می‌کرد و در همین سن او به کوهنوردی علاقه‌مند شد و یکسال بعد به عنوان راهنمای صعود دیواره‌ها، تعدادی از دوستان کوهنورد را برای صعود به برج «والکر» در «گرانڈ ژوراس» هدایت کرد. دو سال بعد در سن ۲۱ سالگی همراه با یکی از هموردانش کلاهدک «گرانڈ کاپوسین» که تا آن تاریخ بکر باقی مانده بود صعود کرد. در سال ۱۹۶۴ یک مفسر ورزشی ایتالیایی که در صعودهای بلند کوهنوردی صاحب‌نظر بود به نام «نینو گیلیو» در مجله‌ی ورزشی «لانوگاز تا دل بی‌پولور» که در «تورین» به چاپ می‌رسد مقاله‌ای شگفت‌انگیز و جنجالی تحت عنوان «حقایق مربوط به صعود قله K2 پس از ۱۰ سال» به چاپ رساند. در این مقاله او اظهار داشت که چگونه «بوناتی» سعی کرد از «کامپانونی و لاسیدلی» جلوتر بزند و قله را بی‌خبر از آن دو فتح کند. وی به استناد گفته‌های «کامپانونی» دو ادعای جنجالی را ارائه کرده بود. اول آن که: بوناتی در طرح خود مهدی را متقاعد کرده بود که قبل از آن که سرپرست، اعضای تیم صعودکننده را انتخاب کند، آنها قله‌ی K2 را صعود نمایند. دوم این که: «بوناتی» در این برنامه‌ی پنهانی شکست خورد. لذا برای آن که از سرمازدگی و یخ زدگی نجات پیدا کند در آن شب کذایی از کپسول اکسیژن که برای «کامپانونی و لاسیدلی» آورده بودند استفاده کرد و علت اصلی آن که «کامپانونی و لاسیدلی» نتوانستند از کپسول اکسیژن تا فتح قله استفاده نمایند، همین بوده است. هرچند «بوناتی» ادعای «گیلیو» را که پس از ۱۰ سال به چاپ رسانیده بود بی‌جواب گذاشت ولی ناگهان متوجه شد موضوع فوق مورد کنجکاوی و توجه اذهان عمومی قرار گرفته است زیرا: پس از بازگشت از قله‌ی K2 در سال ۱۹۵۴ نه «کامپانونی» و نه «لاسیدلی» هیچکدام درباره‌ی آن شب کذایی صحبت نکردند، حتی از نقش حساس «مهدی» در آن شب. به نظر «بوناتی»، «گیلیو» در مقاله‌ی جنجالی خود او را قربانی کرده و به عنوان دزد اکسیژن معرفی کرده بود. در صورتی که این عمل در آن ارتفاع غیرممکن بود زیرا او و مهدی فقط کپسول‌های اکسیژن را حمل می‌کردند در حالی که ماسک تنفسی و رگولاتور نزد «کامپانونی و لاسیدلی» بود. بنابراین اگر «بوناتی» می‌خواست از اکسیژن استفاده کند، این عمل بدون ماسک و رگولاتور مقدور نبوده است. جواب «بوناتی» به مقاله‌ی فوق سبب شد روزنامه‌ها به مدت دو سال علیه نظریه‌ی «گیلیو» مطالب مختلف بنویسند. «بوناتی» یک مورد بسیار فنی و منطقی ارائه کرده بود و نشان می‌داد ادعای «کامپانونی و لاسیدلی» که به وسیله‌ی «گیلیو» در مجله چاپ شده بود یک تهمت است. موضوع به دادگاه ارجاع شد و دادگاه علیه مجله، رأی صادر کرد و آن را محکوم به پرداخت جریمه نمود. موضوع قاعدتاً تمام شده تلقی شده بود. ولی تلویزیون سوئدی جدیدی پیدا کرد و مجدداً در سال ۱۹۸۴ و در سی‌امین سالروز صعود پیروزمندانه بر قله‌ی K2 با «دسی‌یو» سرپرست و تیم صعودکننده یعنی «کامپانونی و لاسیدلی» مصاحبه به عمل آورد. آنها در آن مصاحبه آرام و سر بسته صحبت کردند و هیچکدام مستقیماً به «بوناتی» حمله نکردند و از لحن صحبت آنها چنین برداشت شد که

بنابراین آنها به سمت صدای «لاسیدلی» صعود کردند، با فرا رسیدن تاریکی شب آنها به سختی صعود خود را به سمت بالا ادامه دادند. «بوناتی» می‌گوید پس از چند ساعت فعالیت، آنها فقط ۲۰۰ متر صعود کردند و قوای «مهدی» تحلیل می‌رفت و رفته رفته ضعیف شد و واماند که هراز چندی تلوتلوخوران حرکت می‌کرد و شکسته بسته حرف می‌زد. بنابراین ترس از آن که وی تعادل خود را از دست داده و سقوط کند و جانش را نیز از دست بدهد فکر او را به خود مشغول کرد و با علم به این که چادر «لاسیدلی و کامپانونی» باید نزدیک آنها باشد، با فریاد از آنها کمک خواست. اما پس از آن چه اتفاقی افتاد؟ هنوز هم پس از گذشت نیم قرن موضوع بحث و مجادله‌ی لفظی بین «بوناتی» و «کامپانونی» است. «بوناتی» می‌گوید مهدی و من در نزدیک یک شیب دیواره یخی و لغزنده و تقریباً در صد متری آنها بودیم، ولی آنها نمی‌توانستند به ما کمک کنند به جز آن که با فریاد بگویند که ما سیلندره‌های اکسیژن را در همان جا رها کنیم و به پایین برویم. چندین سال بعد «بوناتی» در خاطرات خود نوشت: «کامپانونی و لاسیدلی» در آن تاریکی و در حالت یأس و نومیدی تصور کردند که ما به پایین حرکت کردیم، بعدها «کامپانونی» گفت: «در آن شب در اثر ورزش شدید باد ما نمی‌توانستیم صدای «بوناتی و مهدی» را بشنویم». در آن شب «بوناتی و مهدی» یکی از مرتفع‌ترین شب‌مانی کوهستانی یعنی بیواک را تا آن تاریخ انجام دادند. آنها در ارتفاع ۸۱۰۰ متری از یک سوراخ به قطر ۷۰ سانت که در اثر ورزش باد در داخل برف ایجاد شده بود مانند جان پناه استفاده کرده و شب را در آن گذراندند و صبح آن دو مرد نیمه یخ‌زده به سمت پایین حرکت کردند. «مهدی کوهنورد قوی هیکل پاکستانی» که سال قبل بدن یخ زده هرمان بول را از ارتفاعات «نانگاپاربات» نجات داده و به اردوگاه آورده بود، در آن شب چندین انگشت دست و نیمی از هر دو پای خود را در اثر سرمازدگی شدید از دست داد و پس از آن تاریخ او دیگر نتوانست کوهنوردی کند ولی «بوناتی» به‌طور معجزه‌آسایی از گزند سرمازدگی مصون ماند. اما از نظر روحیه کاملاً شکسته شده بود.

در ساعت شش بعد از ظهر روز بعد «کامپانونی و لاسیدلی» پرچم سه رنگ ایتالیا را بر فراز قله‌ی ۸۶۱۱ متری K2 به اهتزاز درآوردند، ولی دو ساعت قبل از فتح قله آنها گزارش کرده بودند که کپسول اکسیژن آنها خالی شده است و برای صعود نهایی نمی‌توانند فعالیت موثر انجام دهند. پس از این گزارش تا صعود قله تقریباً تمامی ایتالیایی‌ها در ناراحتی و ترس و وحشت از شکست بودند. پس از صعود قله و بازگشت به کمپ هشت «بوناتی» در این غرور و شادی آنها شریک بود. بوناتی در کتاب خود می‌نویسد «در آن زمان و فقط در همان زمان من خودم را مجبور کردم تمام واقعیت‌ها را فراموش کنم» و این جمله‌ای است که بوناتی پس از هفت سال ابراز کرد زیرا پاک کردن تجربه‌ای چنین تلخ از ذهن او به آسانی امکان‌پذیر نبود. زخم حاصل از آن شب‌مانی نیمه انتحاری تداوم یافت و به حالت مزمن رسید تا آن که در کتاب خود بازگو کرد. «والتر بوناتی» در سال ۱۹۳۰ در شهر «برگامو» که چندان از میلان دور نیست متولد شد. پدرش تاجر

دردناک روحی هنوز برای او باقی مانده است. پس از انتشار کتاب «بوناتی» به نام «کوههای مورد علاقه من» مفسرین بر این عقیده بودند که در آن زمان «والتر بوناتی» از نظر وضعیت جسمانی و آمادگی برای صعود بر قله K2 مانند «هرمان بول» کوهنورد آلمانی برای صعود به قله نانگاپاربات بود. «هرمان بول» توانست به تنهایی ولی بدون هماهنگی با سرپرست خود در حالی که تیم صعود کننده توانایی فتح قله را نداشتند قله نانگاپاربات را صعود کند و در این مقطع زمانی نیز شرایط برای «بوناتی» شبیه همان موقعیت بود. ولی «کامپانونی و لاسیدلی» برای جلوگیری از رخداد چنین اتفاق به هر طریقی مانع رسیدن بوناتی و مهدی به کمپ شماره ۹ شدند و آنها را در بدترین شرایط مجبور به بازگشت و شبمانی انتحاری کردند.

مفسرین با بررسی مجدد عکس «کامپانونی و لاسیدلی» بر این باورند که ادعای این دو نفر درباره سوء استفاده «بوناتی» از کپسول اکسیژن شاید صحت نداشته باشد. در دو تصویر، مشاهده می‌شود که «کامپانونی» ماسک بر چهره دارد ولی «لاسیدلی» بدون ماسک است و ضمناً اطراف ریش و سیبیل او یخ مشاهده می‌شود. پس از بررسی مفسرین اظهار داشتند که صعود آن دو نفر از شیب شرقی قله K2 انجام شده، بنابراین اگر «لاسیدلی» دو بیست متر باقی مانده را بدون ماسک صعود کرده باشد باید مقدار یخ تشکیل شده در اطراف دهان و ریش او بیشتر از مقداری باشد که در عکس مشاهده می‌شود، پس «لاسیدلی» نیز از ماسک استفاده کرده و او هنگام تهیه عکس موقتاً ماسک را از صورتش برداشته است، پس ادعای او صحت ندارد.

با گذشت زمان اکنون هیچکدام حاضر به بازگو کردن ماجرا نیستند. «لاسیدلی» اکنون هفتاد و هفت سال دارد و در شهر «کورتینا» در منطقه «دولومیت» فروشگاه ورزشی دارد. پس از مراجعه به او مشاهده شد که او دیگر آماده برای پاسخگویی وقایع پنجاه سال قبل نیست. یکی دیگر از مفسرین ورزشی کوهنوردی استرالیا نسبت به حل این معما علاقه مند گردید و کلیه کتابها و مقالات مربوط به این صعود را مطالعه کرد و به این نتیجه رسید که در کمپ ۹ «کامپانونی و لاسیدلی» نگران بودند که اگر «بوناتی و مهدی» به آنجا برسند پس از استراحت ممکن است سرحال تر از قبل و



گروه کوهنوردان ایتالیا در اردوگاه اصلی نفر شماره یک کامپانونی نفر شماره ۲ بوناتی و نفر شماره ۳ لاسیدلی مشخص می‌باشند.

ادعای آنها اشتباه بوده و قضاوت غلطی انجام دادند. کامپانونی در مورد صعود به قله K2 کتابی نوشت تحت عنوان «مردان بر قله K2» و بر اساس آن چه که او در این کتاب نوشته بود چنین برداشت شد که او و «لاسیدلی» از ارتفاع ۸۱۰۰ متر و در ساعت شش و پانزده دقیقه از سیلندرها استفاده کردند و اکسیژن سیلندرها در ساعت چهار بعد از ظهر و در ارتفاع ۸۴۰۰ متر تمام شد و آنها دو ساعت بعد به قله رسیدند یعنی ساعت ۶ بعد از ظهر این دو کوهنورد بر فراز قله پرچم ایتالیا را به اهتزاز درآوردند، ولی بر اساس عکس گرفته شده بر قله (تصویر شماره یک) «کامپانونی» هنوز ماسک اکسیژن سنگین و بی مصرف را به صورت دارد. بر اساس همین تصویر بوناتی دو سوال مطرح کرد.

اول: اگر برای صعود سیصد متر با استفاده از ماسک اکسیژن حدود ۱۰ ساعت طول کشیده باشد چگونه ممکن است ۲۰۰ متر باقی مانده تا قله را بدون استفاده از اکسیژن کمکی در مدت ۲ ساعت صعود شود.

دوم: چرا کپسول خالی اکسیژن - ماسک و رگولاتور را که مجموعاً بار سنگینی بر پشت آنها بوده باز نکردند تا بتوانند بهتر صعود کنند مگر آن که کپسول اکسیژن تا آخر قابل استفاده بوده. با طرح این دو سوال از طرف «بوناتی» مجدداً «کامپانونی و لاسیدلی» مورد هجوم سوالات از طرف جراید ورزشی قرار گرفتند. لذا مجبور شدند علی‌رغم میل باطنی خود برای این دو سوال، جواب تهیه کنند. آنها گفتند که هنگام صعود از ارتفاع ۸۴۰۰ متر به بالا چون ما در یک شیب بسیار تند قرار داشتیم و برای باز کردن تسمه‌های کپسول‌های اکسیژن و رگولاتور و ماسک مربوط به آن، باید روی برف می‌خوابیدیم و این کار خیلی خطرناک بود، زیرا امکان لغزیدن به پایین زیاد بود لذا ما مجبور شدیم کپسول‌های خالی اکسیژن و وسایل مربوط را با خود تا خود قله حمل کنیم. ضمن آن که می‌دانستیم قله چندان دور نیست. هر چند بعد از این صعود، «لاسیدلی» چند انگشت دست خود را به علت سرمازدگی و یخ‌زدگی از دست داد. او می‌گوید داخل یکی از جیب‌هایم چاقوی کوهنوردی داشتم و می‌توانستم به وسیله آن تسمه‌ها را باز کنم اما دست‌هایم به قدری یخ زده بودند که حتی نمی‌توانستم این کار را انجام دهم. «کامپانونی» در مجله «لارویستا» مربوط به کلوپ کوهنوردی ایتالیا نوشت که ما می‌خواستیم صحنه‌ی صعود بر قله K2 دارای تصویر مشخص و منسجم از این صعود باشد. «بوناتی» فکر می‌کرد با مطرح شدن موضوع در مطبوعات او بتواند به حق گفتار خود برسد ولی کلوپ کوهنوردی ایتالیا در این مورد سکوت کرد و اظهار نظر نکرد. در سال ۱۹۳۶ «فوسکو ماریانی» کتاب «قره قورم» را نوشت و بخشی از این کتاب را درباره‌ی تلاش کوهنوردان ایتالیایی به ویژه «والتر بوناتی» و «کارلوماتوری» برای صعود به قله‌ی گاشربروم چهار و از سخت‌ترین مسیر تخصیص داد.

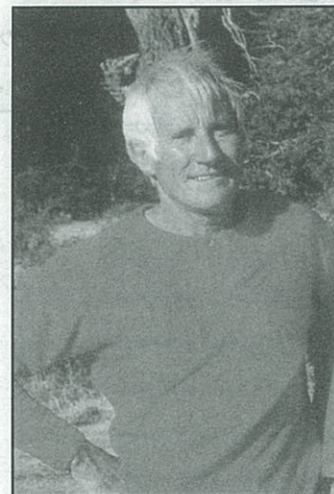
در این کتاب «ماریانی» نوشته بود: شما باید با «بوناتی» کوهنوردی بکنید تا به رفتار و شخصیت اخلاقی او پی برید. او مهربان - قدرتمند و به موقع متفکر است ولی همواره بین او و جهان کوهنوردی پرده‌ای از ابهام قرار دارد. شاید در گذشته زندگی بر او خیلی سخت گذشته است که این آثار

«چارلی بافت» یکی از مفسرین ورزشی مجلات کوهنوردی امریکا با مطالعه‌ی کتابها و گزارشهای مختلف درباره‌ی این ماجرا و برای حل نهایی این معما به «لاسدیلی» مراجعه کرد. در ابتدا او تمایل به پاسخ دادن نداشت ولی در پایان صبر و شکیبایی خود را از دست داد و گفت «بوناتی یک کار فوق‌العاده استثنایی انجام داد و در واقع یک نوع خودکشی بود که کپسول‌ها را به کمپ ۹ رساند» ولی در برابر سوال تمام شدن اکسیژن او با ناراحتی جواب داد «می‌خواهید باور کنید یا نکنید این چیزی است که نوشته شده است». «چارلی بافت» به «کامپانونی» مراجعه کرد او در آن زمان ۸۸ ساله و مالک هتل کوهستانی در «سروینیا» بود. پس از طرح سوال، او با عصبانیت اظهار کرد «اگر بوناتی کمی عقل داشت می‌توانست به راحتی به پایین برود و به کمپ هشت برسد و اگر او مجبور شد در میان برف شب را به صبح برساند برای آن بود که قبلاً مدتی وقت خود را در کمپ ۸ تلف کرده بود، به این امید که شاید بتواند شب را در کمپ ۹ بگذراند و من نیز آن چه را که انجام داده‌ام به آن افتخار می‌کنم، زیرا هنوز هم فتح قله‌ی K2 به نام ایتالیا است. چه کسی درباره بوناتی فکر می‌کند؟ او یک قهرمان دیوانه است.»

«دسی‌یو» سرپرست تیم دیگر آمادگی مصاحبه را نداشت. او ۱۰۴ سال سن داشت و در همان سن نیز زندگی را وداع کرد. ولی آن چه که گذشت در نهایت معلوم شد که ادعای «کامپانونی و لاسدیلی» درباره‌ی «بوناتی» واقعیت نداشته و اکنون همه‌ی مردم دنیا و مردم ایتالیا می‌دانند «والتر بوناتی و مهدی پاکستانی» برای پیروزی این صعود چه جانفشانی کردند ولی مواجه با چه بی‌مهری شدند و کشور فرانسه بالاترین مدال افتخار یعنی مدال «لژیون دونور» را به والتر بوناتی به خاطر نجات چهار کوهنورد فرانسوی به وی اعطا نمود و کشورهای دیگر به مناسبت‌های مختلف از کوشش‌های «بوناتی» برای پیشرفت ورزش نوین کوهنوردی قدردانی کردند. ولی کلوپ کوهنوردی ایتالیا به خاطر حفظ افتخارات گذشته سکوت اختیار کرده بود. آن کلوپ نیز با مشاهده‌ی نظرهای ارباب جراید در کشورهای مختلف و برای دلجویی از تألمات روحی «بوناتی» از او دعوت به عمل آورد که در پنجاهمین سالروز صعود افتخارآمیز کوهنوردان ایتالیایی به قله‌ی K2 که در سال ۲۰۰۴ خواهد بود، سخنران اصلی افتتاح جلسه باشد. اکنون آن چه که «بوناتی» در سال ۱۹۶۴ گفته بود به واقعیت رسید. او گفت «آینده همه چیز را روشن خواهد کرد.» Δ

مانند هرمان بول اقدام به صعود نمایند و این افتخار برای همیشه از چنگ آنها خارج شود. بنابراین آن‌ها کمپ ۹ را در جایی دیگر و غیر از محل تعیین شده برپا کردند و در آن شب قبل از آن که «بوناتی و مهدی کوهنورد پاکستانی» به آنها برسند، به آن دو گفتند سیلندرها را زیر دیواره‌ی یخی رها کرده و برگردند. «بوناتی و مهدی» همین کار را انجام دادند و به جای گذراندن شب در زیر چادر گرم، شب را تا صبح در داخل سوراخ برف گذراندند.

آنها خوب می‌دانستند که «بوناتی و مهدی» هر دو آمادگی کامل برای صعود به قله را دارند به همین دلیل قبلاً ماسک اکسیژن و رگولاتور را با خود برداشته بودند که «بوناتی و مهدی» به هیچ طریقی نتوانند از کپسول استفاده کنند. «کامپانونی و لاسدیلی» به علت ضعف در صعود و استفاده‌ی نادرست از کپسول اکسیژن زودتر از انتظار مواجه با اتمام کپسول شدند. بنابراین آنها در ارتفاع ۲۰۰ متر باقی مانده به قله، اظهار داشتند کپسول اکسیژن به علت سوء استفاده به وسیله‌ی «بوناتی» در شرف اتمام است تا چنانچه اگر نتوانند قله را فتح کنند دلیل موجه داشته باشند. بنابراین باز ادعای «کامپانونی» در مورد استفاده‌ی بوناتی از کپسول اکسیژن مورد تردید قرار گرفت.



عکس شماره ۴: والتر بوناتی در سن هفتاد و یک سالگی

کوان همواره به کیفیت می‌اندیشد

نامی با دو دهه افتخار در امر طراحی و ساخت بهترین تجهیزات کمپینگ و کوهستان برای شرایط اقلیمی گوناگون با معیارهای روز

سعید جواهرپور
TEL/FAX ۷۸۸۴۶۹۹

SHILER

نگین درخشان زاگرس

تولیدی شیلر نامی موفق در طراحی و ساخت انواع کیسه خواب کاپشن بادگیر گورتکس و دیگر تجهیزات کوهنوردی مطابق با اصول فنی روز
تلفن: ۳۳۵۳۶۱۷ ایوب

نکاتی پیرامون ساز و برگ

کوهنوردی

دستگاه موقعیت‌یاب

ارتفاع سنج و قطب‌نمای توأم

برای کوهنوردی

• تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

ترکس سامیت E-Trex-Summt» گذاشته است. وزن آن حدود ۵/۶ اونس است و قیمت آن در بازار حدود ۲۵۰ دلار تعیین شده است. کوهنوردان این دستگاه را که ضمن آن که موقعیت‌یاب است ارتفاع‌سنج و قطب‌نما نیز می‌باشد در چندین صعود که به قله‌ی اکونگاگوا انجام دادند مورد آزمایش قرار دادند در طی آزمایش‌هایی که در سلسله جبال آند و این قله انجام دادند مشاهده کردند این دستگاه می‌تواند مسیریاب و راهنمای خوبی برای مسیرهای طی شده باشد. از مزایای این دستگاه تعیین ارتفاع دقیق قله‌ها است. در ابتدا یک ارتفاع‌سنج بارومتری را با دو ارتفاع‌سنج نصب شده بر روی ساعت‌های مچی که امروزه مورد استفاده‌ی کوهنوردان قرار می‌گیرد با هم مقایسه کردند نتیجه‌ی هر سه ارتفاع‌سنج با هم یکسان بود. یادآوری می‌شود اصول ارتفاع‌سنج‌های بارومتری بر اساس کاهش فشار نسبت به افزایش ارتفاع در نظر گرفته می‌شود و هر سه ارتفاع‌سنج با این اساس کار می‌کنند ولی هنگام کاهش فشار هوای منطقه یا استقرار یک سامانه کم فشار در منطقه، ارتفاع خوانده شده قله بیشتر از ارتفاع واقعی و برعکس با استقرار سامانه پرفشار در منطقه‌ی ارتفاع قله‌ی کمتر از ارتفاع حقیقی خوانده می‌شود لذا این خطا باید تصحیح شود تا ارتفاع واقعی نقطه به دست آید. ولی ارتفاع‌سنج «ای-ترکس سامیت» که یک نوع جی‌پی‌اس است بر اساس تطابق سه اندازه‌گیری از سه ماهواره کار می‌کند و متأثر از تغییرات فشار در

با شرایط نامساعد جوی به ویژه در زمستان جان خود را از دست داده‌اند. در کوهنوردی نوین استفاده از دستگاه جی‌پی‌اس تقریباً یک امر ضروری است. اگر هر گروه کوهنوردی یا هر سازمان کوهنوردی یک یا دو دستگاه از این نوع داشته باشند شاید هنگام اجرای برنامه‌های زمستانی میزان خطرات جانی به حداقل برسد مشروط بر آن که بتوانند استفاده‌ی بهینه از آن



بنمایند. اینک یکی دیگر از نوآوری‌ها از این نوع دستگاه جهت آگاهی کوهنوردان ارائه می‌شود همراه با مزایا و معایب آن. کارخانه‌ی گارمین، سازنده‌ی دستگاه‌های جی‌پی‌اس با همین نام اخیراً دستگاهی ارائه کرده است که مختص استفاده‌ی کوهنوردان و کوه‌پیمایان و جهان گردان است. نام این نوع جی‌پی‌اس را «ای

هر کوهنورد در اجرای برنامه‌های بلند معمولاً به سه دستگاه احتیاج دارد که عبارتند از قطب‌نما - ارتفاع‌سنج و جی‌پی‌اس (موقعیت‌یاب) که برای نقطه‌یابی و تشخیص موقعیت جغرافیایی در شرایط نامساعد جوی و کاهش دید و عدم رؤیت اجسام، موقعیت‌ها و نقطه‌نشان‌ها را نمایان می‌کند. اخیراً در اغلب کشورها کوهنوردان تلفن همراه را نیز ضمیمه‌ی این سه دستگاه یا وسیله کردند. کشور نپال با استقرار یک سیستم گیرنده‌ی ماهواره‌ای توانسته است تقریباً تمام منطقه‌ی کوهنوردی در هیمالیا را تحت پوشش ارتباطی قرار دهد و کوهنوردان با استفاده از این تسهیلات می‌توانند در هر زمان در تمامی مواقع صعود و در شرایط استثنایی با خانواده یا هموردان ورزشی و مطبوعات در تمامی نیمکره‌ی شمالی و حتی نیمکره‌ی جنوبی ارتباط برقرار کنند. با افزایش فن‌آوری این سیستم‌های ارتباطی در دنیای ورزش و به ویژه کوهنوردی سبب شده است که احتمال گم شدن کوهنورد در شب یا در شرایط نامساعد آب و هوایی که دید به حداقل کاهش می‌یابد به کمترین مقدار خود برسد. یکی از وسایلی که امروزه می‌تواند یاور اصلی کوهنورد در شرایط بحرانی صعودهای زمستانی باشد دستگاه جی‌پی‌اس است. درباره‌ی مزایای این دستگاه و نحوه‌ی استفاده‌ی آن قبلاً در مجله‌ی کوه مطالبی ارائه شده است ولی مشاهده می‌شود متأسفانه به علت عدم استفاده از آن در هر سال چندین نفر از عزیزان کوهنورد ایران در مواجهه

منطقه نیست بنابراین ارتفاع خوانده شده از این دستگاه واقعی است. معمولاً از این ارتفاع سنج برای تصحیح ارتفاع سنج‌های بارومتري استفاده می‌شود.

کوهنوردان در منطقه‌ی هیمالیا و دیگر مناطق یخچال‌های طبیعی و هنگام عبور از لابه‌لای آن‌ها و یا هنگام عبور از مسیرهای بلند شبانه از این دستگاه موقعیت یاب استفاده می‌کنند. یک کوهنورد می‌تواند تمام پیچ و خم‌های مسیرها در میان یخچال‌هایی که مسیر معین ندارند نقطه به نقطه ثبت نماید و در برگشت از همان مسیر و بدون خطا به نقطه‌ی اولیه برسد. این دستگاه می‌تواند نقطه نشانها را به وسیله دستورالعمل‌های تعیین شده ثبت کند.

هنگام شب یا در شرایط جوی نامساعد که قدرت دید به کمترین مقدار می‌رسد مانند یک راهنمای چراغ به دست، کوهنورد را در مسیر اصلی راهنمایی کند. بنابراین کوهنورد با استفاده از آن امکان گم شدن و یا خارج شدن از مسیر

نخواهد داشت حتی کسی که برای اولین بار آن مسیر را طی کرده باشد. زیرا تمام مسیرهای طی شده که قبلاً ثبت شده است عیناً هنگام برگشت نشان داده می‌شود. بعضی از مسیرها که مورد استفاده‌ی عموم قرار می‌گیرد قبلاً تعیین شده و در این سیستم سه ماهواره‌ای قرار دارد و با ایجاد ارتباط و فراخواندن کمک از سه ماهواره آن مسیر در سیستم جی‌پی‌اس نمایان شده و رسم می‌شود. (لازمه‌ی دسترسی به این مختصات، اجرای دقیق دستورالعمل‌های تعیین و تدوین شده است) با عبور از هر نقطه، دستگاه جهت و مختصات نقطه‌ی بعدی را تعیین کرده و با بردار یا فلش نشان می‌دهد. در هر حال این دستگاه در مسیرهای مختلف در سلسله جبال آند و قله‌ی اکونگاکو چندین روز و چند هفته‌ی متوالی مورد آزمایش قرار گرفت و حداکثر خطای حاصله در رفت و برگشت مسیرهای طولانی فقط ۷ متر نسبت به نقطه‌ی آغازین بوده است. اگر این دستگاه روشن باشد و هر گاه کوهنورد دچار حادثه‌ی ریزش بهمن یا مواجه با

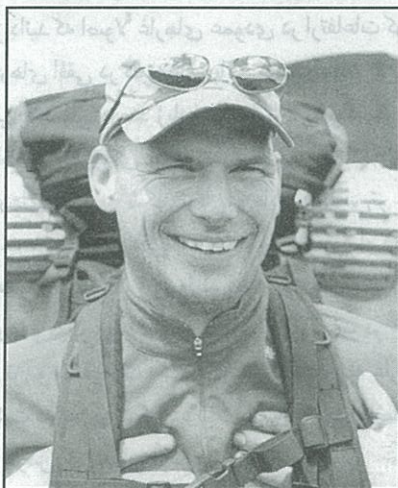
طوفانهای شدید باشد می‌تواند به طور خودکار موقعیت خود را به سه ماهواره ارسال کند. سیستم قطب‌نمای این دستگاه به دقت بهترین قطب‌نماها کار می‌کند. از معایب این دستگاه کوتاه بودن عمر باتری آن است. این دستگاه به وسیله‌ی دو باتری قلمی کار می‌کند و عمر مفید آن بیش از ۱۲ ساعت نمی‌باشد. بنابراین هنگام تعویض باتری باید دستگاه مجدداً موقعیت‌یابی شود و مسیرهای قبلی تعیین شده از بین می‌رود لذا اگر مسیر اردوگاه تا قله بیش از ۱۲ ساعت باشد، نقطه نشان‌ها در نزدیکی قله قابل استفاده نخواهد بود. پیشنهاد شده است از این دستگاه در مسیرهای انتهایی و بحرانی استفاده شود تا با عمر کوتاه باتری بتوان استفاده‌ی بهینه از آن نمود. دستگاه باید در محل گرم قرار گیرد یعنی داخل لباسها، زیرا هوای سرد عمر باتری را کمتر می‌کند. با در نظر داشتن مزایا و معایب این دستگاه چنین نتیجه گرفته شده است که این دستگاه می‌تواند برای کوهنوردی در مسیرهای بلند بسیار مفید باشد.

فقدان یک کوهنورد برجسته‌ی سوئدی

دنیای کوهنوردی یکی دیگر از بهترین کوهنوردان خود را از دست داد. او «گوران کروپ» سوئدی بود که هنگام سنگنوردی در دیواره‌ی فرنچ‌من French-man در واشنگتن در اثر سقوط از دیواره، چشم از جهان فرو بست. بی‌شک گوران کروپ جزو نادر کوهنوردانی بود که با اجرای برنامه‌های یک نفره‌ی خود، شگفتی می‌آفرید. او در سال ۱۹۹۶ از کشورش سوئد به وسیله‌ی دوچرخه عازم نپال شد و پس از طی ۷۰۰۰ کیلومتر به کاتماندو رسید (و در طی این مسیر از ایران نیز گذشت) و از آنجا بدون کمک شریا و بدون استفاده از ماسک اکسیژن توانست قله‌ی اورست را به تنهایی صعود کند و پس از فتح قله مجدداً از کاتماندو با دوچرخه به کشورش بازگشت. کاری که انجام داد در تاریخ کوهنوردی بی‌نظیر بود و تا این تاریخ نیز تکرار نشده است. معتقد بود هر شخص می‌تواند زندگی خود را بر پایه‌ی لذتهایی که از

زندگی می‌برد پی‌ریزی کند. او دارای روح ماجراجویی مملو از چنین احساسی بود. او با تأسیس موسسه‌ی خیریه کلیه‌ی اعانات و کمک‌های دریافتی از کشورهای مختلف و به اضافه درآمدهای حاصل از فعالیت‌های کوهنوردی خود را صرف تأسیس مدرسه - بیمارستان و نیروگاه در روستاهای نپال نمود. در آخرین دیداری که با اِد داگلاس کوهنورد انگلیسی در صعود به قله‌ی کلیمانجارو داشت اظهار داشته بود که من در کوهنوردی و صعود به قله‌ها اظهار ضعف نمی‌کنم ولی در سنگنوردی باید تمرین بیشتری داشته باشم تا در برنامه‌های آینده مانعی برای موفقیت خود نداشته باشم، او پس از صعود به قله‌ی کلیمانجارو به امریکا رفت و در آخرین برنامه‌ی سنگنوردی خود در آنجا و هنگام اجرای برنامه در تاریخ سی‌ام سپتامبر ۲۰۰۲ در سن ۳۵ سالگی جان خود را از دست داد.

«گوران کروپ» علاوه بر یک کوهنورد برجسته، یک انسان والایی بود که لذت زندگی خود را در کمک و مساعدت مستضعفان و مردم بی‌بضاعت نپال می‌دانست. هم‌اکنون نیز موسسه‌ی خیریه‌ای که او تأسیس کرده است در حال انجام خدمات رفاهی برای روستاییان نپالی است. Δ روحش شاد و قرین رحمت خداوندی باشد.



نظری گذرا به

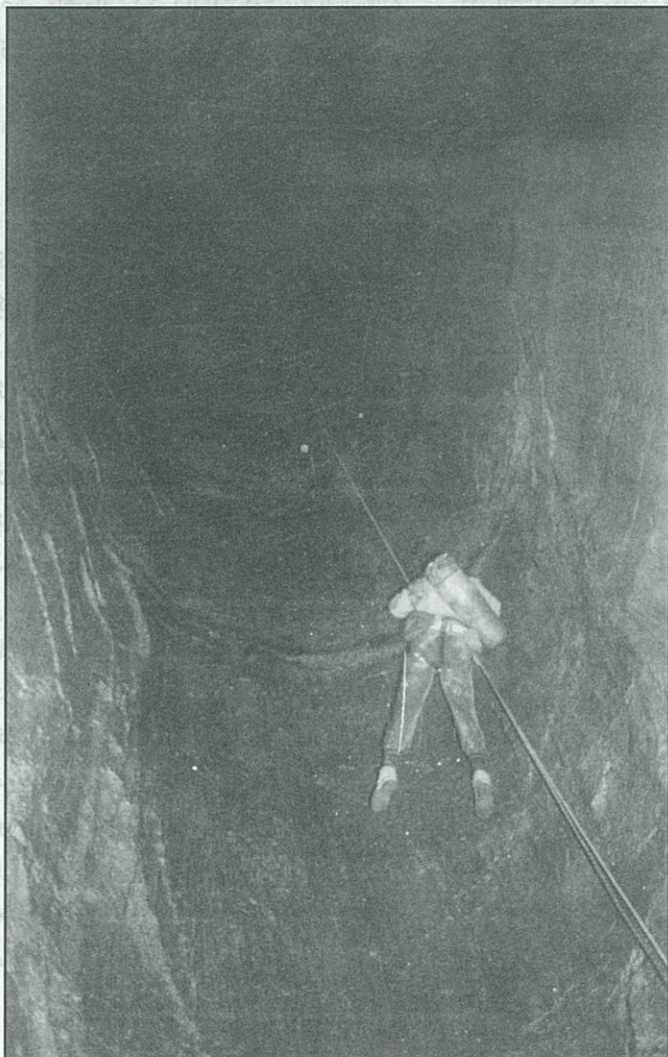
غار پراو

• بهروز ایزدی

اگر چنانچه غار یا دیواره و قله‌ای دست نیافتنی باقی بماند بهتر از آن است که به علت بی‌توجهی و نداشتن برنامه و عدم آمادگی و امکانات در راه دستیابی به آن جانی را هدر داده و جامعه و خانواده‌ای را ماتم زده و داغدار نمود و آثار نامطلوبی را در اذهان عموم نسبت به آن محل و آن حادثه به جای گذاشت. هرگز تصور نکنیم با همان روش و فنون و همان وسایل و روحیاتی که در طبیعت و بر روی دیواره در روز روشن به سنگنوردی می‌پردازیم و به همه جا اشراف کامل داریم در تاریکیهای مطلق غار که فراسوی ما فقط نور چراغ پیشانی است به همان طریق و با همان روش و ابزار و فنون در شرایط منحصر به فرد غارها فعالیت نماییم. گفتار ما هیچ رابطه‌ای با اتفاق ناگوار اخیر ندارد بلکه درد دلی است کلی که کراراً و در اقصی نقاط کشور رخ داده. کلام ما به آن عزیزی است که به خاطر استفاده از روشنایی بیشتر در غاری اقدام به حمل ژنراتور بنزین به داخل غار می‌نماید و حتی موتور برق را دو سه چاه عمیق و نیمه عمیق به خاطر صرفه‌جویی در طول سیم برق به پایین انتقال می‌دهند بدون علم و آگاهی از اینکه دود متصاعد شده از آگروز موتور برق و گاز ایجاد شده منواکسید کربن باعث خفگی و مسمومیت شدید افراد می‌گردد. به علت بد کار کردن موتور به جهت کمبود اکسیژن، هوشیاری و آگاهی یکی از اعضا سبب گردید که اعضای تیم به همراه اکیپ فیلم‌برداری یکی از مراکز صدا و سیما از مرگ

امروز در هر امری سخن از تخصص و فناوری است در گذشته‌ی نه چندان دور، ورزشهای کوهستانی به صورت عمومی بودند ولی اکنون تفکیک یافته و به چندین رشته ششگانه: کسوه‌پیمایی، سنگ‌نوردی، صخره‌نوردی، غسارنوردی، یسختنوردی، سنگ‌نوردی سبالنی، قله‌نوردی، جنگل‌پیمایی، دوچرخه‌ای کوهستان و ورزشهای هوایی شکل گرفته. با توجه به اینکه هر کدام از این رشته‌ها تخصص و فن خود را می‌طلبند، هستند علاقه‌مندانی که با وسایل و تجربیات سنگنوردی اقدام به غارنوردی می‌نمایند در حالیکه غارنوردی و غارپیمایی وسایل، فنون، تکنیک و روحیات در خور خود را می‌طلبند.

در صورتیکه خواستار اجرای این رشته‌ی پرهیجان و جذاب هستید می‌باید علم، آگاهی، توان، فن، مطالعات و روحیات خود و تیم را بالا برده سپس با شناخت و آگاهی کامل تدارکات مناسب برنامه را پیش‌بینی نمایید. غاری که مورد نظر است آیا از نوع غارهای افقی یا عمودی است و آیا می‌دانید که اصولاً غارهای عمودی در ارتفاعات کوهستانی تشکیل یافته و غارهای افقی در دامنه‌های پایین دست؟ البته این ترکیب صددرصد قطعی نمی‌باشد ولی درصد زیادی را شامل می‌گردد. غارهای عمودی از چاهها و چاهکها و شیبهای نسبتاً تند و اکثراً از سنگهای آهکی تشکیل شده و غارهای افقی به شکل تونلی و قابل دسترس‌تر می‌باشد، بعضاً ممکن است در غارهای افقی هم چاههایی به‌وجود آمده باشد ولی در مجموع محدود هستند. در این مقاله قصد پرداختن به جزئیات و طرز تشکیل غارها و دیگر مباحث آن را نداریم. اتفاق اخیر در غار پراو که منجر به فوت دو تن و مسمومیت یک تن از علاقه‌مندان به غارنوردی گردید ما را بر آن داشت که به جهت گرامیداشت یادشان نتایج حاصله از تجربیات، مطلبی را به عرض خوانندگان برسانیم.



حتمی نجات یابند. حال بماند که به چه طریق و با چه مشکلاتی به بیرون انتقال یافتند.

متأسفانه فن پیمایش غار برای ما ایرانیها مبحثی است ناآشنا. با

پیمودن یکی دو غار و بازدید از غاری افقی و عبور از چند تالار دهلیز و چاهک به تصور آنکه واقعاً با

تکنیک غارنوردی آشنا شده‌ایم با جمع‌وجور

کردن چند رشته طناب آن‌هم از نوع

دینامیکی و همراه بردن وسایل

سنگنوردی شامل هشت فرود،

صندلی زاپاس بادگیر، برنامه‌ریزی

کرده و آن را در دستور کار

می‌گنجانیم. غافل از اینکه با این

وسایل و با این شناخت و آمادگی،

برنامه‌ی درست و اصولی را تدارک

ندیده‌ایم و ممکن است صحیح و سالم رفته

و بازگردیم ولی غافل از اینکه حادثه هرگز

نمی‌پرسد و هر آن در تنگناها و حفره‌ها و سرچاهها در

کمین ایستاده و آنجاست که تفاوتها مشخص می‌شود. آنکه خود را

آماده و مهیای این غار ساخته یا خیر. با حادثه‌ی رخ داده بطور و به چه

شکلی کنار آمده و به چه نحوی گره کور حادثه را در تاریکی بگشاید. و خود و

همراهان خود را از مهلکه نجات دهد یکی از مصیبت‌هایی که این روزها

گریبانگیر بعضی از افراد غارپیمای شده مسئله‌ی رکوردگیری در پیمودن غار با

زمان کمتر و حداقل وسایل و تدارکات است حال به چه قیمتی با چنین

تفکری به ستیز غار پراو می‌روند جای بسی سوال است. بالا بودن توان و

سرعت و تکنیک فوق‌العاده ارزشمند است ولی نه کرنومتر زدن از دهانه غار.

بحتی که همیشه با پیمایندگان غار پراو و غارهای مشابه داشتیم و ایجاد

نگرانی می‌کرد مبنی بر اینکه اگر اتفاقی در اعماق

غار و تنگها و مسیرهای پرمشقت رخ دهد تکلیف

چیست و با آنکسی که دچار حادثه گردد دست و پا

پای وی آسیب ببیند چه می‌توان کرد؟ و وقتی

پای مرگ کسی به میان می‌آید تمام وجودمان را

ترس فرا می‌گرفت که جسد را چگونه باید به

بیرون انتقال داد؟ بالاخره آن اتفاقی که همیشه

باعث ترس و نگرانی‌مان بود رخ داد و ما را با

حادثه‌ای دلخراش که سبب مرگ دو تن و

مصدومیت یک تن از عزیزان باشگاه کوه‌نوردی

دماوند گردید ما را بر آن داشت که از تمامی هیئت‌ها

و گروه‌های کوه‌نوردی سراسر کشور بخواهیم که

با آشنایی کامل و آمادگی جسمی و روحی در خور

این غار اقدام به برنامه‌ریزی و تدارک نمایند و

وسایل مورد نیاز که مخصوص غارنوردی شامل

لباس غارنوردی، کفش مناسب، دستکش

لاستیکی مخصوص، کلاه کاسکت و چراغ پیشانی بدون سیم و ضد آب،

سینه صندلی غار نوردی (صندلیهای سنگنوردی وسیله غارنوردی نیستند)

طناب استاتیک (طنابهای دینامیکی که حالت ارتجاعی و کششی دارند

مناسب غار نیستند) کوله پشتی مخصوص غار که ضد آب و

باریکتر از کوله‌های یک روزه باشد - قرقره‌ی فرود

(هشت فرود مطلقاً وسیله استاندارد فرود در غار

نیست زیرا به علت آغشته شدن طنابها با ذرات

گل و لای در وقت استفاده از آن فرود،

سایدگی شدیدی در آن ایجاد می‌گردد) -

همراه داشتن لباس خشک در طول مسیر

غار - تغذیه کم حجم و پراثرزی، وسایل

کامل کمکهای اولیه و طرز مصرف کامل آنها،

به کارگیری تیم مراقب و پشتیبانی در داخل و

خارج غار - همراه داشتن وسایل «رول بولت»

جهت کارگاه‌هایی که در اثر مرور زمان خوردگی

اطراف آنها باعث ناپایداری گردیده همراه داشتن چراغ

قوه‌ی زاپاس و لامپ و باطری اضافی - وسیله‌ی ارتباطی

تلفن از نوع تلمیت (قورباغه‌ای) زیرا طول غار سیم کشی شده ولی متأسفانه

در چند قسمت به علت بی احتیاطی غارپیمایان پیشین قطع گردیده که قابل

ترمیم می‌باشد.

البته تنها وسایل نامبرده وسایل غارنوردی نیست، به علت تنوع در

وسایل به تعدادی که مشابهت با سنگنوردی دارد اشاره شده است. در خاتمه

گرامی می‌داریم یاد و خاطره‌ی زنده یادان ویکتوریا کیانی‌راد و امیر احمدی

که پس از موفقیت در پیمودن کامل غار در وقت بازگشت دچار حادثه گشته و

جان به جان آفرین تسلیم نمودند و اجساد مطهرشان در اعماق غار زیر چاه

هیجده به صورت امانت مدفون گشته است. Δ

نگر

چنانچه غار یا دیواره و قلعه‌ای

دست نیافتنی باقی بماند بهتر از آن

است که به علت بی توجهی و نداشتن

برنامه و عدم آمادگی و امکانات در راه

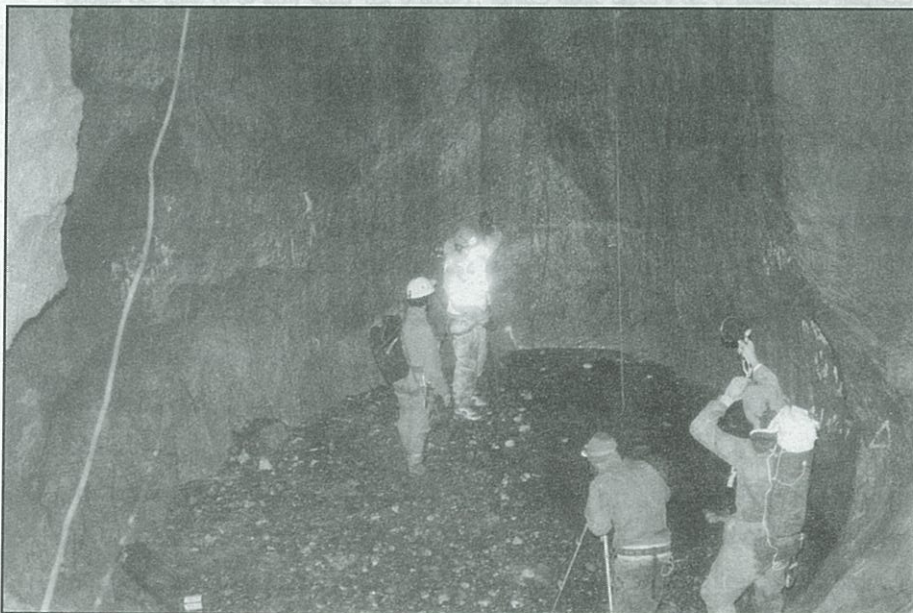
دستیابی به آن جانی را هدر داده و جامعه و

خانواده‌ای را ماتم زده و داغدار نمود و آثار

نامطلوبی را در اذهان عموم نسبت به

آن محل و آن حادثه به

جای گذاشت.



تذکر:

- ✓ کوهنوردی فنی می‌تواند برای مبتدیان و متی افراد باتجربه 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.
- ✓ کوهنوردی فنی امتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها به عنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش‌های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی‌تواند از هیچ ششمنی یک کوهنورد فنی بسازد.
- ✓ نگارنده و مجله‌ی کوه هیچ‌گونه مسئولیتی درباره‌ی حوادث ناشی از اکتیالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده نموده‌اند چه مبتدی چه کهنه‌کار را 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 بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی‌باشد.

چند اصطلاح:

صعود آزاد یا Free صعودی است که به کمک گیره‌ها بر روی سنگ انجام می‌گیرد و ابزار تنها نقش حمایتی دارند.

صعود مصنوعی (کمکی) Aid صعودی است که در حین صعود ابزار نقش تحمل وزن و جابجایی صعود کننده را بر عهده دارند.

نگاهی به تاکتیک‌های دیواره‌نوردی

در دیواره نوردی بنا به منطقه درجه‌ی سختی و کلاس کار و توان نفر از روش‌های زیر استفاده می‌شود:
تاکتیک محاصره‌ای: مسیر از ابتدا ابزارگذاری و ترمیم می‌شود. کارگاه‌ها ایجاد یا تقویت می‌شوند. در بخش عمده‌ای از مسیر طناب کشیده می‌شود. و نفرات بعد از صعود و رسیدن تا آخرین نقطه در هر مرحله به کمپ بازمی‌گردند. معمولاً تیم‌هایی وظیفه‌ی تدارکات و حمل لوازم به بخش‌های بالاتر مسیر را بر عهده دارند. تاکتیک الهی: در این شیوه از طناب ثابت و برگشت به عقب خبری نیست. تیم تمام لوازم خود را در حین صعود حمل می‌کند. و ابزار مگر در مواقع خاص جا گذاشته نمی‌شود. بنا به مترای مسیر تیم تا نقطه‌ی مناسب صعود نموده و بعد از شبمانی یا استراحت به مسیر خود ادامه می‌دهد.
تاکتیک کپسوله: تلفیقی از دو روش فوق است. تیم مسیر را تا حد امکان صعود می‌کند و طناب‌های ثابت بعد از هر مرحله جمع شده و به بالا برده می‌شود. در حقیقت طناب‌های ثابت رابط صعودکنندگان تا آخرین کمپ در هر مرحله می‌باشند.
تاکتیک انفرادی: شخص به تنهایی با انتخاب یکی از روش‌های بالا مسیر را تکنفره صعود می‌کند.
در منابع انگلیسی‌زبان تقسیم‌بندی متفاوت و جالبی برای شیوه‌های صعود وجود دارد که بد نیست نگاهی به آن داشته باشیم.

Trad Climbing - Aid Climbing - Sport Climbing - Mix Climbing

مسیر به دسته‌های زیر تقسیم می‌شوند:

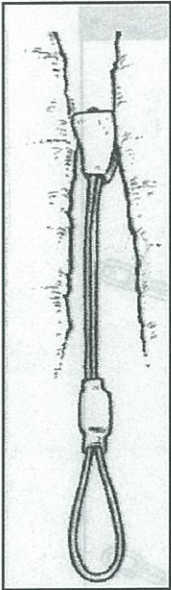
Trad Climbing به صعودهایی گفته می‌شود که در آن صعودکننده باید خود در حین صعود ابزارگذاری نماید و مسیر دارای حمایت میانی‌های ثابت زیادی نیست. توانایی ابزارگذاری شرط عمده‌ای در این روش می‌باشد. همچنین مسیر معمولاً به صورت آزاد Free صعود می‌شود و ممکن است بخش‌هایی از آن نیز به صورت Aid صعود شود.

Aid Climbing بیشتر بخش‌های صعود به صورت مصنوعی و با کمک رکاب و ابزار حمایت میانی انجام می‌شود. این صعودها معمولاً با بارکشی بر روی دیواره شبمانی بر روی آن همراه می‌باشند.

Sport Climbing صعودهای ورزشی که در مسیرهای آماده و رول‌کوبی شده انجام می‌شود و به علت آماده بودن مسیر بیشتر بر روی درجه‌ی سختی آن توجه می‌شود و برای صعود این مسیرها معمولاً تنها به کارابین طناب و ابزار حمایتی احتیاج است.

Mix Climbing صعود ترکیبی از یخ و سنگ که صعودکننده باید علاوه بر آشنایی با هنر ابزارگذاری و صعود با کرامپون از روی سنگ به استفاده از ابزار یخ‌نوردی آشنا باشد.

چند نکته درباره‌ی ابزارگذاری

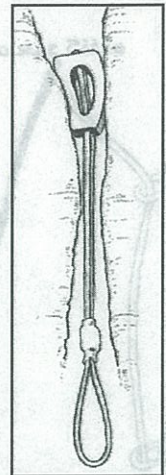


کیل‌ها امروزه به علت کارایی زیاد سهولت نصب و تنوع و آسیب نرساندن به مسیر مورد اقبال زیادی قرار گرفته‌اند اما در استفاده از آنها بد نیست به چند نکته توجه شود. کیل‌ها در امتداد جهت قرارگیری خود بهترین مانایی را دارند. این مانایی هنگامی به بیشینه‌ترین حالت خود می‌رسد که تمامی سطوح کیل به خوبی بر روی سنگ قرار گرفته باشد. کیل‌هایی که تنها لبه‌ی بالایی آن در شکاف قرار گرفته علاوه بر این که ممکن است به سهولت از شکاف خارج شود به هنگام وارد شدن بار بر روی آن ممکن است لبه‌ی شکاف را شکسته و به بیرون بیفتد.

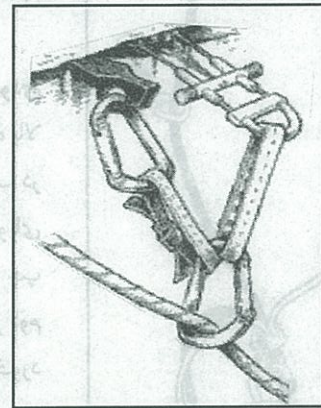
به خصوص در مورد کیل‌هایی که به D معروفند بهترین حالت خوابیدن قوس پشتی کیل بر روی سطح سنگ است.

کیل‌ها خیلی داخل شکاف قرار ندهید زیرا اگر آچار کیل Nut Key به همراه نداشته باشید. ممکن است بیرون آوردن آن بسیار مشکل باشد.

در بعضی از بخش‌های مسیر حالت شکاف به گونه‌ای است که ابزار نصب



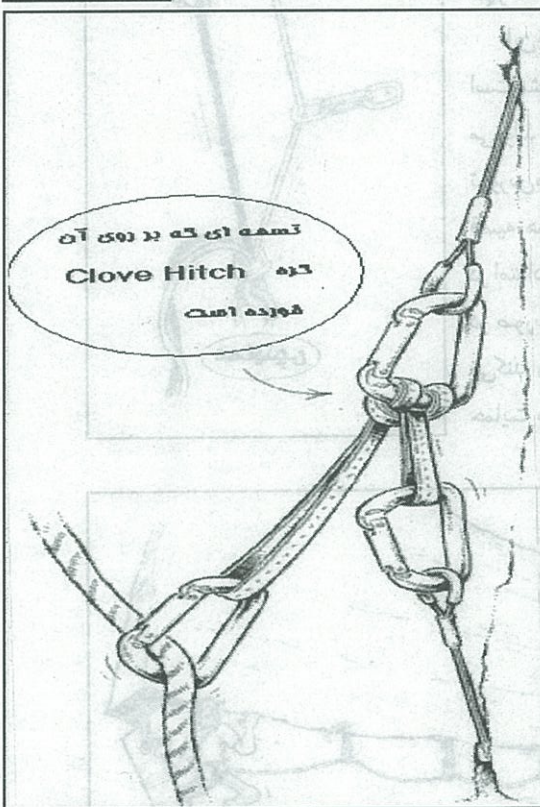
شده حداقل توانایی لازم را برای حمایت ندارد. فرضاً شکاف کوچکتر از ابزار است یا ابزار به خوبی در آن ننشسته است. و موقعیت صعودکننده هم به گونه‌ای است که ناگزیر به نصب ابزار می‌باشد. در چنین حالتی و در صورت امکان بهتر است از



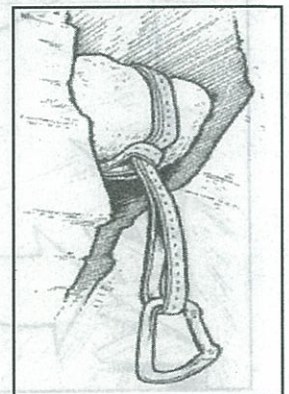
ترکیب دو وسیله استفاده نمود که در صورت وارد شدن نیرو فشار به مجموع دو وسیله وارد شود.

استفاده از دو کیل به صورت ترکیبی یکی دیگر از روش‌های مرسوم در ابزارگذاری است. نکته‌ی بسیار مهمی که در این روش وجود دارد این است که باید تسمه‌ای که از ابزار پایین می‌گیریم با یک گره Clove Hitch مانند شکل روبرو به کارابین بالایی متصل نماییم تا در صورت در رفتن کیل زیری کیل بالایی باز بتواند تا حدی عمل کند، زیرا در این حالت فشار تا حد زیادی به هر دو ابزار تقسیم می‌شود.

اگر این گره زده نشود و کیل تحت فشار از جای خود دربیاید ممکن است حتی کیل بالایی بر اثر ضربه و کوبیده شده کیل زیرین از جای خود کنده شود و کل حمایت این نقطه بدون فایده باشد.

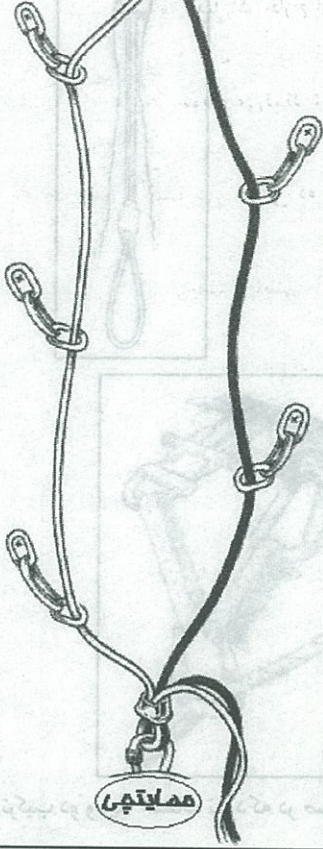


استفاده از عوارض طبیعی مانند سنگ‌های لاخ شده نیز از هنرهای ابزارگذاری به حساب می‌آید. معمولاً در مسیرها به سنگ‌هایی برخورد می‌کنیم که داخل شکاف‌ها لاخ شده‌اند. با انداختن یک تسمه به دور آن سنگ می‌توان از آن به عنوان یک حمایت میانی عالی سود جست. فقط باید توجه داشت سنگ لاخ شده کاملاً محکم باشد و بر اثر ضربه و فشار از جا کنده نشود. زیرا در این صورت علاوه بر سقوطی بلندتر تکه سنگی هم نصیب سنگنورد می‌شود! در صعودهای بلند استفاده از روش دو طناب به ضرب ایمنی صعود را بسیار بالا می‌برد. زیرا در صورت بروز هر حادثه‌ای مانند ریزش سنگ زده‌دار شدن و یا حتی پاره شدن برای یکی از طنابها همیشه یک طناب دیگر وجود دارد.



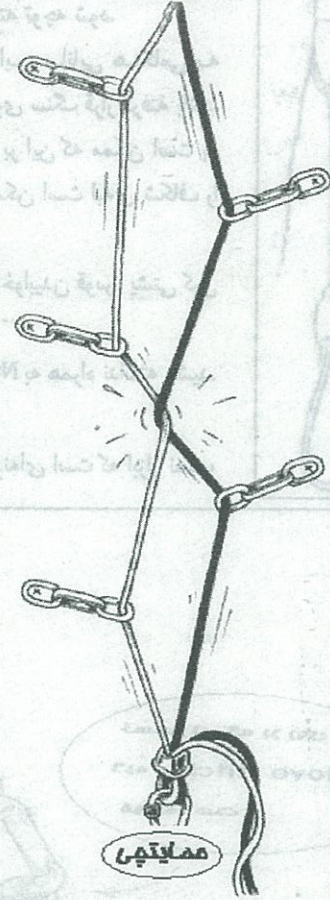
درست

صعود کننده



نادرست

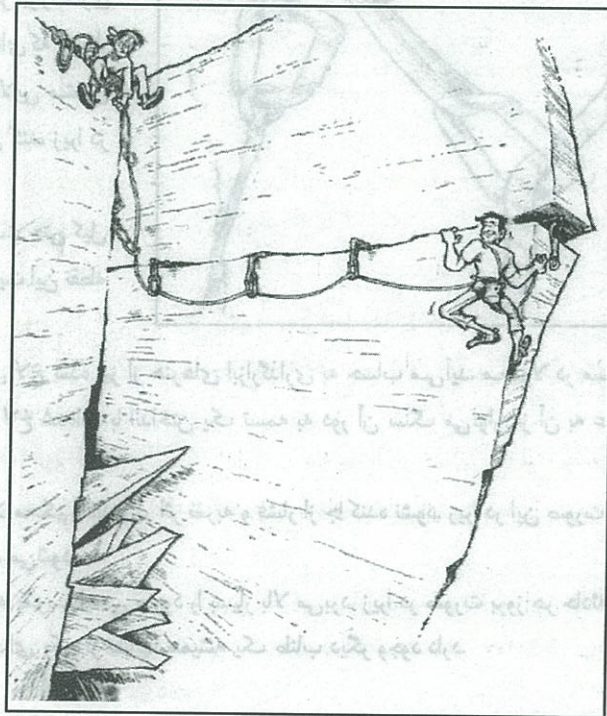
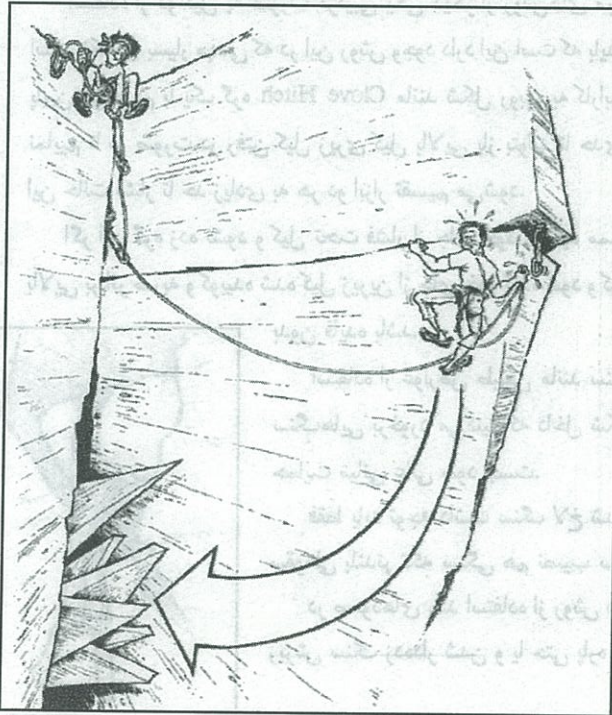
صعود کننده



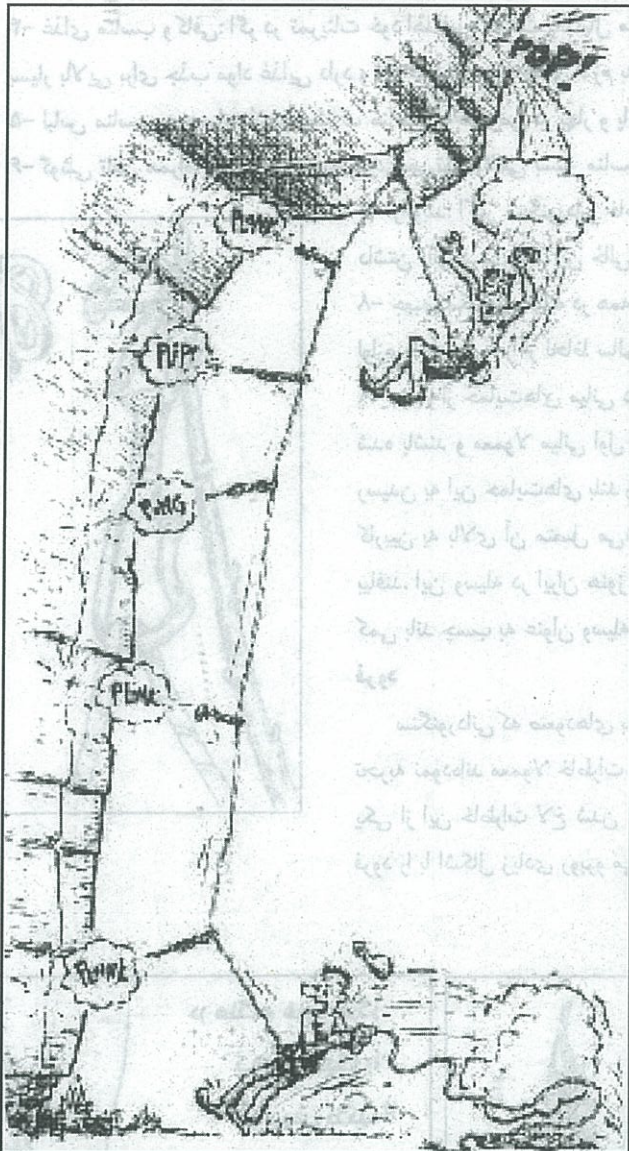
در صعود دوطنابه باید به یک نکته‌ی بسیار کلیدی توجه نمود و آن درهم پیچیده نشدن طناب‌ها در یکدیگر و در صعودهای دوطنابه باید همیشه به این امر توجه نمود که طناب سمت راست به ابزار نصب شده در سمت راست و طناب سمت چپ به ابزار نصب شده در سمت چپ انداخته شود.

در صورت عدم رعایت این نکته و در صورت سقوط طناب‌ها بر روی یکدیگر کشیده می‌شوند و اصطکاک ایجاد شده ممکن است حتی طناب‌ها را ذوب کند! در صعود یک مسیر سر طناب نباید تنها به خود و توانایی‌های خود فکر کند. او هم طنابی دارد که ممکن است از وی ضعیف‌تر باشد و ممکن است نتواند به همان سهولت نفر اول صعود کند.

این امر تا زمانی که امتداد صعود به صورت عمودی است مشکلی ایجاد نمی‌کند. زیرا نفر مستقر در کارگاه بالا می‌تواند با کنترل طناب مانع سقوط نفر دوم شود. اما در تراورس‌ها وضعیت کاملا فرق می‌کند. تصاویر خودگویای قضیه هستند. همانگونه که می‌بینید در تصویر سمت چپ در امتداد تراورس هیچگونه حمایتی نصب نشده و نفر دوم در صورت پاندول شدن به سنگ‌های روبرو برخورد می‌کند. ولی در تصویر سمت راست به علت وجود سه حمایت میانی این مشکل وجود ندارد.

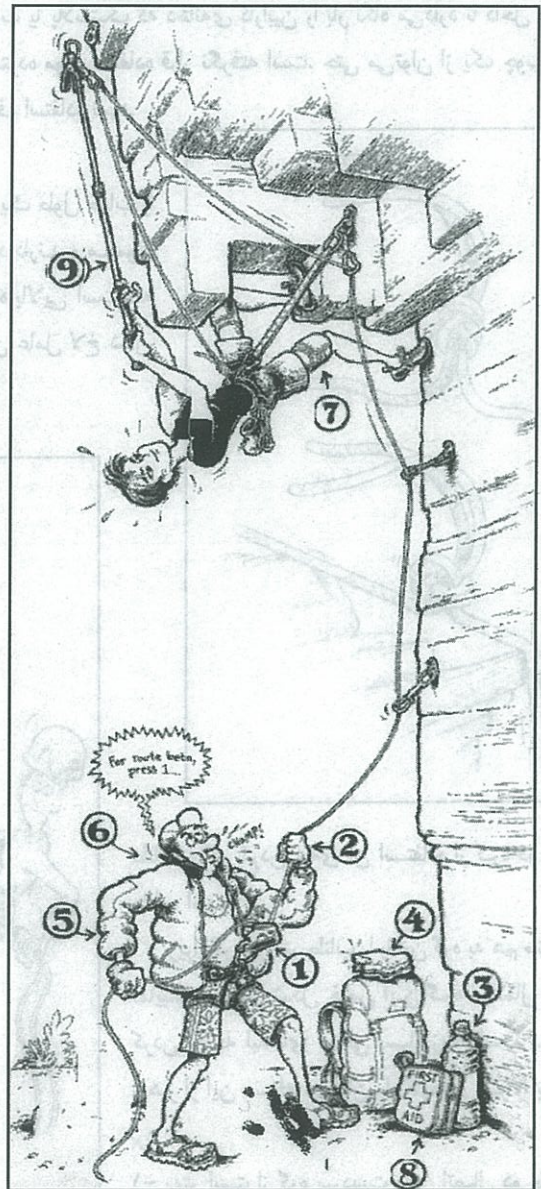


در صعودهایی که در آن خود ابزارگذاری (به خصوص کیل) می‌کنیم و مسیر از زمین شروع می‌شود دو نکته بسیار مهم وجود دارد.



۱- مکان حمایت‌چی ۲- نصب میانی اول

فاصله‌ی حمایت‌چی به هیچ عنوان نباید از سنگ دور باشد زیرا زاویه‌ای که طناب با اولین حمایت میانی می‌سازد هر چه بازتر باشد، در هنگام سقوط باعث فشار معکوسی بر روی کیل در خارج از محور تحمل آن شده و باعث می‌شود کیل از جای خود خارج شود. در این حالت مجدداً زاویه‌ی طناب با میانی دوم نیز همانند میانی اول می‌شود و می‌تواند شوکی از پایین بر ابزار وارد کند و این روال باعث زیپ شدن کلیه‌ی میانی‌ها و سقوط خطرناک به زمین بشود. بهتر است حمایت‌چی تا جایی که امکان دارد در زیر مسیر صعود کننده قرار بگیرد. و برای حمایت میانی اول هم از یک میانی ترکیبی استفاده نمود تا بتواند فشار وارده از طناب در بخش پایینی را خنثی نماید.



۹ نکته در صعودهای ورزشی

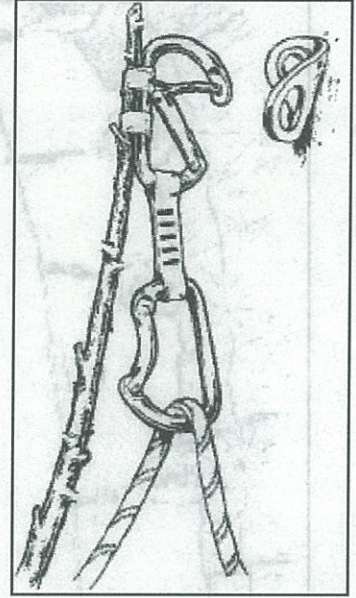
مکان‌های صعودهای ورزشی در فصول مناسب مملو از مشتاقانی است که به قصد تمرین یا صعود به آن رو می‌آورند.

اکثر این‌گونه مسیرها و مناطق دارای حمایت‌های میانی آماده است و باور عمومی بر این است که برای تمرین فقط احتیاج به طناب - کارابین - صندلی صعود و کفش سنگ و کیسه گچ است، اما لوازم دیگری هم وجود دارد که وجودشان خالی از فایده نیست.

۱- ابزار حمایتی مناسب، ابزارهایی که به ابزار حمایتی جفت‌شونده معروفند همانند گری‌گری GRIGRI یا نمونه‌های مشابه کارایی بسیار بالاتری به وسایل سنتی دارند.

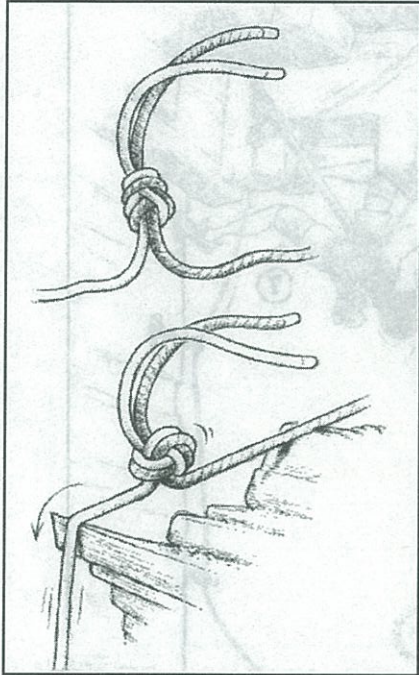
۲- دستکش چرمی یا کار: در صعودهای ورزشی معمولاً احتمال سقوط در بیشتر است. وجود دستکش چرمی باعث محافظت بیشتر برای حمایت‌چی می‌شود.

- ۳- آب کافی: نوشیدن آب زیاد حین تمرین با کمک به تسریع دفع اسید لاکتیک به بالا بردن راندمان بدن کمک می‌کند.
- ۴- غذای مناسب و کافی: اگر در تمرینات خود اهداف بلندمدت را دنبال می‌کنیم باید توجه کنیم بدن بعد از تمرین در یک بازه زمانی بسیار کوتاه دارای آمادگی بسیار بالایی برای جذب مواد غذایی دارد و اگر در این مدت غذای لازم به آن نرسد از ذخایر موجود در بدن استفاده می‌شود.
- ۵- لباس مناسب به همراه داشتن پوشاک مناسب به خصوص در بهار و پاییز که احتمال دگرگونی هوا وجود دارد بسیار ضروری است.
- ۶- گوشی تلفن همراه: در صورت موجود بودن می‌تواند گاهی بسیار مناسب باشد (می‌توان مشخصات مسیر و حرکت مشکل را از دوستی تلفنی پرسید!)
- ۷- زانوبند: اکثر سنگنوردان خاطره‌ی چندان خوشی از کوبیده شدن زانوبندان به سنگ حین صعود ندارند. به همراه داشتن زانوبند می‌تواند این خالی از فایده نباشد.
- ۸- جعبه کمک‌های اولیه در همه جا و همیشه مفید است. حتی اگر در طول سال‌ها فقط یکبار به آن نیاز باشد. همیشه لوازم داخل جعبه را از لحاظ سالم بودن بررسی کنید.
- ۹- بسیار از حمایت‌های میانی در مسیرهای سنگنوردی فواصل بلندی دارند و یا شاید با فاصله‌ی غیراصولی کوبیده شده باشند و معمولاً میانی اول در فاصله‌ای بالا حدود دو تا سه متر کوبیده شده است. سنگنوردان خارجی مشکل رسیدن به این حمایت‌های بلند را ابداع وسیله‌ای ساده حل کرده‌اند. یک لوله‌ی تلسکوپی (مانند باطوم راهپیمایی) که کاربین به بالای آن متصل می‌شود و تکه چوب یا پلاستیک که دهانه‌ی کاربین را بار نگاه می‌دارد تا داخل میانی بیابند. این وسیله در ایران هنوز به صورت گسترده مورد استفاده قرار نگرفته است. حتی می‌توان از یک چوب بلند کمی باند چسب به عنوان وسیله یک بار مصرف استفاده نمود.



فرود

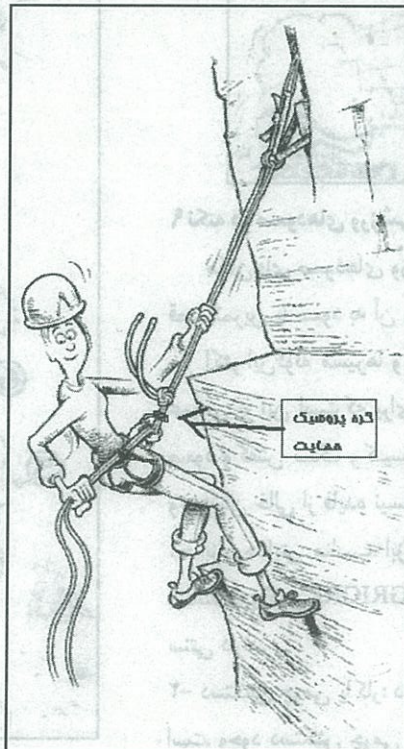
سنگنوردانی که صعودهای بلند و بیشتر از یک طول طناب را تجربه نموده‌اند معمولاً خاطرات زیادی از فرود دارند و معمولاً یکی از این خاطرات لاخ شدن طناب در کارگاه بالایی است که فرود را با اشکال زیادی روبرو می‌کند. مهم‌ترین عامل لاخ شدن



طناب و گیر کردن لبه‌ی آن استفاده از گره دو سر طناب است!

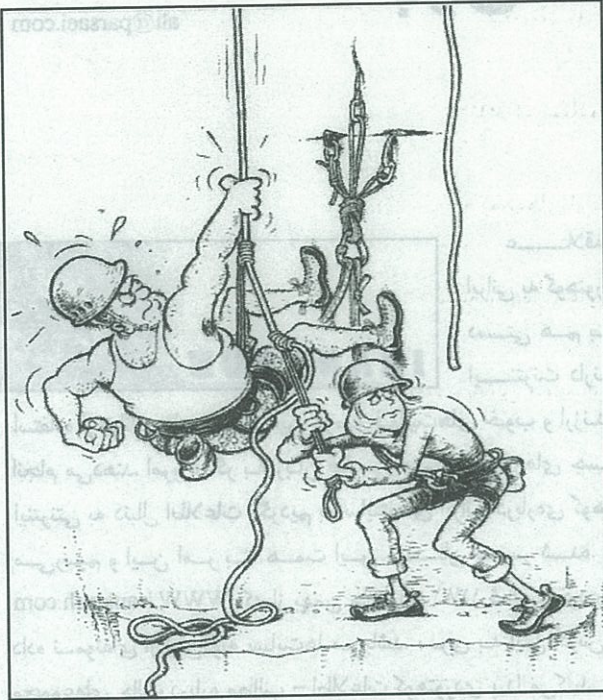
زیرا اگر دور سر طناب را با این گره به هم متصل نماییم به خاطر شکل خاص این گره احتمال گیر کردن آن به لبه‌های سنگی بسیار زیاد است. برای پرهیز از این مسئله می‌توان راه کارهای زیر را بکار برد.

۱- بهتر است از گره سردست برای اتصال دو طناب



استفاده کنیم. این گره به راحتی زده می‌شود و وقتی از پایین طناب را می‌کشیم قسمت زیرین طناب به حال صاف درمی‌آید و به لبه‌ها گیر نمی‌کند. تنها نکته در استفاده از این گره دقت در بلند بودن بخش بالایی گره است.

۲- اگر در پایین کارگاه یک لبه یا طاقچه قرار دارد بهتر است محل گره را زیر آن طاقچه تنظیم کنیم. این کار هر چند کار فرود را در ابتدا سخت می‌کند اما سهولت راحت کشیده شدن طناب به این سختی می‌ارزد.



۳- حتی اگر همه این مسائل را رعایت کنیم باز احتمال لایخ شدن طناب وجود دارد. در این حالت تنها راه ممکنه شوک دادن به طناب و کشیدن آن با نیروی بیشتر به سمت پایین است.

۴- هرگز هنگام کشیدن طناب به پایین خود حمایت خود را فراموش نکنید. هر نفر گرده باید خود را به درستی به کارگاه متصل کند و بعد مبادرت به کشیدن طناب نماید. برای پایین کشیدن می‌توان بر روی گره پروسیک یا مشار زد و بعد وزن خود را کاملا بر روی آن انداخت. فقط توجه

نمایید این کار در صورت رها شدن طناب از جایی که لایخ شده باعث بهم خوردن تعادل فرد می‌شود و نباید با دقت کافی صورت بگیرد.

عکس‌های زیبایی شما می‌تواند زیست‌بخش جلد مجله باشد.

۵- هرگز بر روی طنابی که یکسر آن لایخ شده صعود میمونی انجام ندهید، زیرا هر آن احتمال در رفتن آن وجود دارد و این امر خطر مرگ را به دنبال خواهد داشت! Δ

بازگشت همه به سوی اوست

ضمن تشکر از همه عزیزانی که در مراسم ختم مادر حقیر تسلائی خاطر باز ماندگان بودند، برخود لازم می‌دانم بدینوسیله از ریاست محترم فدراسیون کوهنوردی و هیئت رئیسه محترم، اداره کل تربیت بدنی استان تهران، گروه‌های کوهنوردی استان تهران، گروه کوهنوردی کارگری نهایت تشکر را مبذول دارم.

با سپاس

محسن عبدلی

جناب آقای اسماعیل کشتکار سپیدان فارس

از اهدای عکسهای زیبایتان به مجله
کوه سپاسگزاریم.
فصلنامه کوه

دفتر بیمه ایران افق

نماینده شرکت سهامی بیمه ایران

«به مدیریت رضا عشقی»

مشاور بیمه و صدور انواع بیمه‌نامه

تهران - خیابان میرداماد - اول رازان شمالی

پلاک ۱۱۷

روی خط اینترنت

برای شما خوانده‌ایم

علی پارسایی

ali@parsaei.com

دوست دارید فیلم‌های یخ‌نوردی ببینید. سری به این سایت بزنید تا متوجه تحولی عظیم در دنیای یخ‌نوردی و Drytooling بشوید.



تحول بوجود آمده در یخ‌نوردی امروز تنها با رواج صعودهای آزاد در سنگ‌نوردی قابل مقایسه است.

<http://WWW.m9ice.com>

وجود دوره‌های آموزشی نظام‌مند تعریف شده در سیستم آموزشی

کوهنوردی یکی از مهم‌ترین عوامل پیشرفت آن می‌باشد. سایت <http://WWW.ukmtb.org>



عنوان مرکز اطلاع‌رسانی دوره‌های راهبری کوهستان در انگلیس اطلاعات

جالبی را برای علاقه‌مندان در این دوره‌ها فراهم آورده است.

امکان پرسش و

پاسخ بین کوهنوردان

برخورداری از اطلاعات



همه کوهنوردان در مقیاس کلان از اهداف سایت <http://WWW.climbingtalk.com> می‌توانید سئوال‌ها یا مسائل خود

را در آن مطرح کنید و مطمئن باشید که بی‌پاسخ نمی‌ماند.

مدارس کوهنوردی نقش مهمی در امر آموزش

کوهنوردی در دنیا دارند. این مدارس با ارائه‌ی

دوره‌های تخصصی به علاقه‌مندان در تمامی سطوح

می‌توانند به عنوان مکان مناسبی برای رشد و بهبود

توانایی‌های کوهنوردان محسوب شوند.



در وبسایت مدرسه‌ی بین‌المللی کوهنوردی در سوئیس که از

قدیمی‌ترین انواع خود در اروپا به شمار می‌آید و توسط جان هارلین و داگ

اسکات پایه‌گذاری شده اطلاعات دوره‌ها و شرایط حضور در آن درج شده

است. Δ

<http://WWW.alpin-ism.com>

علاقه‌مندان

ایرانی به کوهنوردی که

دستی هم بر آتش

اینترنت دارند با



استفاده از توانایی‌های خود در این عرصه فعالیت‌های خوب و ارزنده‌ای را

انجام می‌دهند. امروزه اگر به زبان فارسی هم در موتورهای جستجوی

اینترنتی به دنبال اطلاعات بگردیم به سایت‌های ایرانی درباره‌ی کوهنوردی

می‌رسیم و این امر به همت این دوستان میسر شده. سایت

WWW.irankouh.com که از بهمن ماه سال ۱۳۸۱ فعالیت خود را انجام

داده نمونه‌ای از این‌گونه سایت‌ها می‌باشد. سری به این آدرس بزنید

مجموعه‌ای جالب درباره مطالب - اطلاعات کوهنوردی پیدا می‌کنید.

WWW.Aladagh.com نیز سایت اطلاع‌رسانی دیگری است که به

همت دوستان بجنوردی طراحی و ایجاد شده است.

در آدرس <http://abbas376.persianblog.com> نیز دوست علاقه‌مندی

درباره‌ی کوهنوردی و زندگی می‌نویسد.

کاتالوگ‌های کمپانی پزل در ایران از دیرباز به عنوان یک مرجع تکنیکی

و فنی مورد استناد قرار می‌گرفت. در آدرس WWW.koohveisi.com/tech

می‌توانید ترجمه فارسی مطالب فنی سال ۲۰۰۲ این اطلاعات را به همراه

تصاویر آن پیدا کنید.

* تخفیف ویژه برای سال ۲۰۰۳

وزارت جهانگردی پاکستان برای دومین سال پیاپی قیمت مجوز صعود

برای قله این کشور را نصف کرد و احتمالاً برای صعود قله تا ۶۵۰۰ متر نیز

شرط دریافت مجوز را لغو خواهد نمود. اگر این امر تحقق یابد گروه‌ها از

پرداخت هزینه‌ی افسر همراه برای این سری از قله نیز معاف خواهند بود.

این مسئله به منظور تشویق کوهنوردان خارجی برای صعود قله پاکستان

صورت گرفته است.

منبع: WWW.atp.com.pk و WWW.north-pakistan.com

نفر اضافه	قیمت جدید	نفر اضافه	تیم ۷ نفره	قله - ارتفاع
۱۰۰۰	۶۰۰۰	۲۰۰۰	\$ ۱۲۰۰۰	K2 ۸۶۱۱
۷۵۰	۴۵۰۰	۱۵۰۰	\$ ۹۰۰۰	۸۵۰۰-۸۰۰۱
۲۵۰	۲۰۰۰	۵۰۰	\$ ۴۰۰۰	۷۵۰۰-۸۰۰۰
۱۵۰	۱۲۵۰	۳۰۰	\$ ۲۵۰۰	۷۰۰۱-۷۵۰۰
۱۰۰	۷۵۰	۲۰۰	\$ ۱۵۰۰	۶۰۰۰-۷۰۰۰

معرفی چند کتاب

به زبان انگلیسی

● هادی فوقانی

بااطلاع‌ترین کوهنوردان هندوستان است که نام او بر روی جلد کتاب انتظارات زیادی در خواننده ایجاد می‌کند. اما وقتی کتاب را باز می‌کنیم می‌بینیم که اطلاعات ارائه شده در کتاب و کیفیت مطالب، فوق‌انتظارمان است. در مورد هیمالیای هندوستان کتاب‌های راهنمای زیادی اکنون وجود دارند اما هیچ یک به پای این کتاب نمی‌رسند. کتاب مملو از عکس‌ها و نقشه‌های جالبی است که با کیفیت عالی و چاپی بدیع عرضه شده‌اند.

● سال‌های طوفانی من در اورست

Snow in the Kingdom

My storm years on Everest

نوشته‌ی: اد وبستر Ed Webster

کتابی است قطور در ۵۸۰ صفحه که حکایت تلاش‌های متعدد نویسنده در منطقه‌ی اورست است که نهایت آن صعود خارق‌العاده‌ی جبهه‌ی شرقی اورست می‌باشد. کتاب با توصیف حادثه‌ی غم‌انگیز مرگ دوست نویسنده‌ی کتاب، دختری به نام «لورن هاستد»، در میان بازوان او شروع می‌شود و بدون اینکه درگیر احساسات شود، نشان می‌دهد که چگونه خاطره‌ی این عشق از دست رفته، انگیزه‌ی محرک نویسنده در کوه‌های هیمالیا است. کتاب قبل از پرداختن به جزئیات صعود جبهه‌ی شرقی اورست، دو تلاش نویسنده را در تیغه‌ی غربی اورست و نیز صعودانفرادی او به «چانگ ته» را شرح می‌دهد.

کتاب بسیار لذت‌بخشی است مملو از عکس‌های بسیار جالب و نقشه‌های کوچکی که به‌طور دقیق و روشن اطلاعات مفیدی در مورد مسیرهای مختلف کوه‌پیمایی در کشورهای گوناگون می‌دهند. مبنای تقسیم‌بندی کتاب بر اساس قاره‌ای است. هر قاره‌ی گیتی را جداگانه بررسی کرده و مسیرهای خوبی را، از لحاظ هزینه و زمان، پیشنهاد می‌کند. برای اجرای برنامه در این مسیرها لازم نیست که خانه‌ی خود را بفروشید یا اینکه از شغل خود استعفا کنید. این کتاب در حقیقت نه یک کتاب راهنمای مسافرت و نه یک کتاب خاطرات سفر، بلکه چیزی بین این دو است.

● کوه‌پیمایی و صعود در هیمالیای هند

Trekking and Climbing

in the Indian Himalaya

نوشته‌ی: هریش کاپادیا

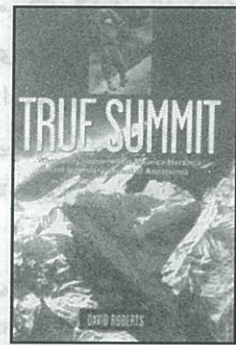
by: Harish Kapadia

در گذشته‌ی نه چندان دور به واسطه‌ی اطلاعات اندکی که از هیمالیای هندوستان در دست بود، هیئت‌های اعزامی با مشکلات مواجه می‌شدند. امروزه برعکس اطلاعات زیادی از این ناحیه در دست می‌باشد که بهتر است از آنها به‌طور کامل استفاده شود تا موفقیت تیم‌ها تضمین گردد و آنها به حداکثر لذت و یادگیری دربار‌ه‌ی این منطقه و کوه‌ها و مردمان آن دست یابند. مؤلف این کتاب از باتجربه‌ترین و

● قله‌ی حقیقی

True Summit

نوشته‌ی: دیوید رابرتز David Roberts



قله‌ی مورد نظر کتاب، قله‌ی آناپورنا است. آنچه که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته بررسی آن است که واقعاً در روز سوم ژوئن سال ۱۹۵۰ وقتی که موریس هرزوک و دوستش لوئیس نخستین قله‌ی ۸ هزار متری را صعود کردند، چه گذشت. می‌دانیم که خود هرزوک وقایع این صعود را قبلاً در کتاب خودش به نام «آنپورنا» به رشته تحریر درآورده بود که حدود ۱۱ میلیون نسخه از آن کتاب به فروش رسید. دیوید رابرتز در کتاب خود نگاهی انتقادی به نوشته هرزوک می‌اندازد و معتقد است که هرزوک در کتاب خویش، خودستایی‌های غیرواقعی و زیادی به عمل آورده است.

● بهترین کوه‌پیمایی‌های دنیا

Top Treks of the world

تدوین: استیو رازتی

Edited by: Steve Razzetti

● اشارات سکوت

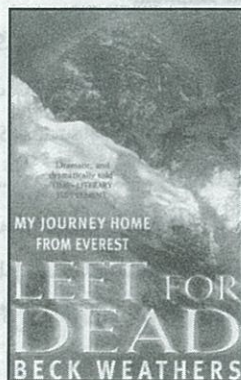
The Beckoning Silence

نویسنده: جو سیمپسون Joe Simpson

کتاب سرشار از داستان‌هایی است که از مرگ و تلفات و بیم و هراس دنیای یخ و برف حکایت می‌کند. اینها البته بخش‌هایی غیرقابل انکار از دنیای کوهنوردی و صعود است. مهم نوع برخورد با این حقایق و البته حقایق دیگری که می‌تواند بسیار لذت‌بخش هم باشند، است. مؤلف کتاب داستان‌های زیادی از شکست، تسلیم شدن و به هدف دست نیافتن نقل می‌کند. او در هر گوشه‌ای خطری را در کمین می‌بیند و مرگ را واقعیتی قطعی می‌داند که فقط زمان آن را شرایط معین می‌کند: به‌هرحال قرعه‌ی فال روزی به نام هر کوهنورد فعالی زده خواهد شد و کوهستان محبوب او، وی را در آغوش خود غرق خواهد کرد. برای مثال عکسی از جنازه‌ی کوهنوردی به نام استفانو لانگی در کوهستان دیگر از سلسله جبال آلپ را به عنوان تأییدی بر مدعای خویش آورده است. اما او یادآور نمی‌شود که بسیاری از کوهنوردان لذت‌بخش‌ترین تجربه‌های زندگی خویش را نیز در کوهستان به دست آورده‌اند. برای بسیاری از کوهنوردان، کوهنوردی از جنس نور و پرواز است اما به نظر می‌رسد که برای مؤلف کتاب، کوهنوردی از جنس تاریکی و غرق شدن است.

● مردگان رها شده Left for Dead

نویسنده: بک ودرز Beck Weathers



عنوان دوم کتاب «بازگشت به خانه از

● کوه‌پیمایی و ماجراجویی در کشور عمان

Adventure Trekking in Oman

نویسنده: آن دیل و جری هادوین

by: Anne Dale and Jerry Hadwin

در کشور عمان کوهستانی وجود دارد به نام خَجر که از حدود ده سال پیش دست‌یابی بدان مجاز اعلام شده است. نویسندگان کتاب حدود ۵ سال در کشور عمان زندگی و کار کرده‌اند و اوقات فراغت خویش را صرف بررسی و شناسایی کوه‌های اطراف محل اقامت و کار خویش نموده‌اند که محصول آن نخستین کتاب راهنمای کوه‌پیمایی در کشور عمان است. کوهستان‌های کشور عمان که تا حدود ۳۰۰۰ متر ارتفاع می‌گیرند، دارای دیواره‌های آهکی زیادی هستند که دره‌هایی عمیق در آنها برش ایجاد کرده «وادی» هایی در آنها به‌وجود آورده و آنها را تبدیل به بهشتی سرشار از منظره‌هایی غریب برای کوه‌پیمایان کرده‌اند.

● کوه‌پیمایی و صعود در آلپ غربی

Trekking and Climbing

in the Western Alps

نویسنده: هیلاری شارپ Hilary Sharp

برای مشتاقانی که در کار برنامه‌ریزی برای رفتن به کوه‌های آلپ غربی هستند، این کتاب بسیار ارزشمند است. روش ارائه‌ی مطالب، روشی مدرن و جذاب است. برای تأکید بر مطالب مهم، این مطالب را در قالب‌های مجزا آورده است. نقشه‌های بسیار روشن و قابل استفاده‌ای در کتاب ارائه گردیده است. عکس‌های ارائه شده در کتاب هم آموزنده‌اند و هم از نظر فنی از کیفیت خوبی برخوردارند. همچنان که نویسنده‌ی کتاب، خانم شارپ، در مقدمه‌ی کتاب توضیح داده است هدف کتاب این است که مجموعه‌ای از برنامه‌های مختلف قابل اجرا در منطقه را ارائه کند تا هر کس متناسب با امکانات خویش چه از نظر زمان و چه از نظر نوع علایق قادر به انتخاب باشد.

اورست» می‌باشد. حوادث غم‌بار سال ۱۹۹۶ در گردنه‌ی جنوبی اورست دستمایه‌ی نویسنده کتاب است. در آن سال نویسنده‌ی کتاب بدون اینکه به کسی بروز دهد که قبلاً یک عمل جراحی چشم انجام داده است، کوشیده بود تا به صعود در بالای گردنه‌ی جنوبی ادامه دهد و این کار را آن قدر ادامه داد تا به مرز کوری رسید. سپس به‌شکل معجزه‌آسایی نجات یافت و به گردنه‌ی جنوبی بازگردانیده شد. آنگاه در آنجا او را رها کردند و مجدداً نجاتش دادند. داستانی که نویسنده از چگونگی ورودش به نپال و حرکتش به بارگاه اصلی و سپس صعودش ارائه می‌کند، همگی تأییدی است بر پیش‌داوری‌هایی که بسیاری می‌کنند: «کوهنوردان دیوانه‌اند!». این پیش‌داوری ممکن است درباره‌ی برخی صدق کند ولی امیدواریم در مورد همه صادق نباشد. منتقدی پیشنهاد کرده است که به این کتاب جایزه‌ی «بهترین کتاب نخواندنی» داده شود!

● زندگی نامه دوگال هستون

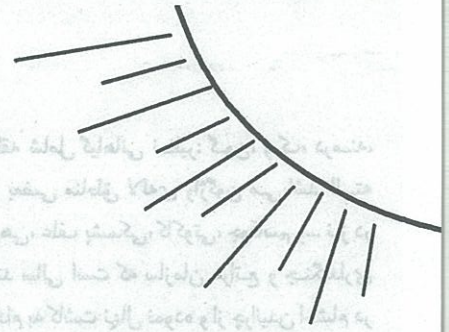
A Biography of Dougal Haston

نویسنده: جف کانر Jeff Connor

عنوان دوم کتاب «فلسفه‌ی خطر کردن» است. برای تمام کوهنوردانی که در اواخر دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ میلادی در کوهستان‌های آلپ فعال بودند، دوگال هستون چهره‌ی شناخته شده‌ای بود او برنامه‌های بزرگی تدوین می‌کرد، به صعودهای سختی دست می‌زد و نیز طراح لباس‌های کوهستانی بود. او کوهنورد پیشرو نسل خویش بود.

کتاب فوق، نگاهی از درون به زندگی اوست. کتاب حاوی مصاحبه‌های جالبی است با دوستان دوران جوانی دوگال، دورانی که مسیر آینده‌ی او هنوز مشخص نبود. زندگی او همراه با مشکلات و سختی‌های زیادی بود و کوهنوردی و صعود برای او راهی شد به سوی آزادی، آزادی‌ای که سخت بدان نیاز داشت. روایت مؤلف کتاب از زندگی دوگال، روایتی شیرین و خواندنی و در عین حال ژرف‌نگر است. Δ

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

سیدمحمد یوسفزاده متخلص به «غمام» فرزند حاج سید یوسف همدانی در سال ۱۲۵۴ خورشیدی دیده به جهان گشود.

غمام - از شاعران غزلسرای معاصر است. ادبیات فارسی و عربی و فقه و اصول و فلسفه را به خوبی آموخت، چندی در ادارات دولتی مشغول کار گردید و زمانی به کار تجارت پرداخت. یکسال بعد از صدور فرمان مشروطیت انجمن «اتحاد» را به منظور استقرار آزادی و روزنامه‌ی «الفت» را به عنوان ارگان آن در همدان تأسیس و منتشر کرد. غمام - شاگردان بسیاری در ادب فارسی پرورش داد و سرانجام به سال ۱۳۲۱ خورشیدی در تهران زندگی را بدرود گفت. دیوان اشعارش در سال ۱۳۴۰ با مقدمه‌ی موسی نثری و با خط تستعلیق به چاپ رسیده است.

چه زیبا نشستنی

یا خلوتی و صحبت یار یگانه‌ای
یا گوشه‌ای و زمزمه‌ی عاشقانه‌ای
گر هیچ یک از این دو نداری به روزگار
و از عاشقان یار نداری نشانه‌ای
در عالم وجود کسی بی‌نظیر نیست
تنها تویی که در همه عالم یگانه‌ای
گیرم که ملک هر دو جهانم دهند باز
شایسته‌ی مقام توام نیست خانه‌ای
خواهم ز چشم مست و لب لعل دلکشت
شیرین تبسمی، نگه جاودانه‌ای
زلف تو تاب داد و به فرق تو بر نشست
بنگر که من چه می‌کشم از دست شانه‌ای
در دامنم نشست و چه زیبا نشستنی
مستی بهانه کرد و چه شیرین بهانه‌ای
گفت و چه گفتنی ز سر عشوه با «غمام»
تا چند در طریق ضلالت روانه‌ای؟

نصیب

دوشم شراب ناب، بئی می‌پرست داد
دور زمان چه فرصت خوبی به دست داد
ز آن پیشتر که ساغرم از باده پر کند
شور و نشاط مستیم آن چشم مست داد
آشفته بود خاطر من از تُرکتاز غم
با یک پیاله لشکر غم را شکست داد
چون دُر شعر خویش فشاندم به پای او
گلبوسه‌ای ز لعل لبش ناز شست داد
من طایر بهشتیم، اما فلک چو بوم
جایم در این خرابه‌ی دنیای پست داد
گر آسمان نصیب مرا خوشدلی نداد
شادم از آنکه غم به جهان هر چه هست داد
«گوهر» غمین مباش که دست عطای دوست
بر هستی تو باده ز جام الست داد
گردون ترا به خاک نشاند اگر دو روز
بر مسند غرور مجال نشست داد
سیدمحمدرضا مرتضوی تبریزی (گوهر)

ای شب جان شکر عمر گداز
ای ز جور تو، به هر دل اثری
ظلم کوتاه کندت دستِ دراز
هر شبی را بود از پی سحری...
ملک الشعرا ی بهار

اسوه صبر و مقاومت

ای فلق عصمت و خورشید شرم
ای دل خورشید، ز روی تو گرم
روشنی صبحی اگر در شبی
حیدر کراری اگر زینبی
وام‌گزار لب تو، راستی
گفتی و چون شعله‌ی پیا خاستی
بانگ رسای تو، ستم‌سوز شد
کشته‌ی مظلوم تو، پیروز شد
خواست که غم دست تو بندد، ولی
غم که بود در بر دخت علی؟
قامت تو، قامت غم را شکست
دخت علی را نتوان دست بست
○ ○ ○
ای دل دریا، دل دریای تو
عرش خدا منزل و ماوای تو
دختر تنهای خدا بر زمین
خواهر آزادی و فرزند دین
آنچه تو کردی به صف کربلا
کرده‌ی مخلوق بود یا خدا؟
آن همه خون دیدن و چون گل شدن
دست خزان دیدن و بلبل شدن
دیدن خورشید، ذبیح از قفا
باز ستادن چو فلک روی پا
جان تو گلخانه‌ی عشق و بلاست
جای چنان چون تو زنی، کربلاست!
موسوی گرمارودی

سفیدخانی

در ۱۸ کیلومتری جنوب غربی اراک رشته کوه سفیدخانی قرار دارد که نسبت دادن این اسم به این رشته کوه به خاطر نشستن برف زیاد در زمستان بر کوه می‌باشد که این برف تا اوایل تابستان باقی می‌ماند.

از بلندترین قله‌های این رشته کوه، می‌توان به «قله‌ی سفیدخانی» با ارتفاع ۳۱۰۰ متر و قله‌ی «عُمر دوباره» با ارتفاع ۲۹۵۵ متر از سطح دریا اشاره کرد.

به خاطر آهکی بودن سنگهای این رشته کوه، غارهای معدودی به‌وجود آمده است که معروفترین آنها (غار آب) می‌باشد که محوطه‌ی غار ۳/۵ متر مربع مساحت داشته و ارتفاعی حدود ۷ متر دارد و ستونهای آهکی فراوانی از سقف آن آویزان می‌باشد. مسئله‌ای که در این غار وجود دارد فعال بودن غار می‌باشد یعنی به خاطر آبی که از سقف می‌چکد و در کف غار جمع می‌شود، استلاکتیت‌ها در حال رشد می‌باشند، به‌جز این غار، غارهای «عین‌هو» و «کوریل» نیز در این کوه وجود دارند که به شکل دهانه محدود است. به خاطر بارش سالیانه‌ی خوب در این کوه، چشمه‌هایی در دامنه‌ی آن قرار دارد که مهمترین آنها چشمه «چیغلی» می‌باشد که آب آن دارای سختی کم بوده و از آن به شکل آب معدنی استفاده می‌شود. همچنین این کوه تأمین‌کننده‌ی آب قناتهای روستاهای: گوار،

پوشش گیاهی این منطقه شامل گیاهانی نظیر: گون، ورک، درمنه، ریواس، شقایق کوهی و در بعضی مناطق لاله‌ی واژگون می‌باشد. البته گیاهان دارویی نظیر پونه، پیاز کوهی، علف پشمکی، کاکوتی، جوقاسم و... نیز در این کوه می‌روید. خوشبختانه چند سالی است که سازمان مراتع و جنگلداری استان مرکزی در ده‌ی چیغلی اقدام به کاشت نهال نموده و از چرانیدن احشام در این دره جلوگیری کرده است که باعث ایجاد پوشش گیاهی و مرتعی مناسب در این ناحیه شده است.

از جانوران این ناحیه می‌توان به پستاندارانی نظیر: روباه، شغال، گرگ و خرگوش اشاره نمود. همچنین پرندگانی نظیر: عقاب طلایی، قزل قوش، شاهین، کبک، گنجشک کوهی و خزندگانی مانند: افعی، انواع مار، بزوجه، مارمولک که در این منطقه زیست می‌کنند اشاره کرد. البته در گذشته‌ای نه چندان دور (۵۰ سال گذشته) این ناحیه زیستگاه کل و بز و نوعی گوسفند وحشی به نام گونه کوچ و میش عراقی بوده است که به خاطر شکار بی‌رویه نسل این موجودات از بین رفته است.

برای رسیدن به قله‌ی این کوه و بازدید از غار آب که در شرق قله قرار دارد می‌توان با عبور از روستای «خانه میران» و پس از ۱/۵ ساعت پیاده‌روی به قله رسید و مسیر دیگر نیز از روستای «رباط میل» و «دره چیغلی» به قله می‌رسد که ۳ ساعت زمان می‌برد.

از قله‌ی سفیدخانی می‌توان منظره‌ی زیبایی از قله منطقه مانند: لاجور (۲۸۶۰ متر) راسوند (۳۲۸۰ متر) و شهباز (۳۳۸۸ متر) و اشترانکوه و قالی کوه (در لرستان با ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر) را دید. Δ

جناب آقای محسن عبدلی ریاست محترم هیئت کوهنوردی استان تهران

درگذشت مادر گرامیتان را تسلیت گفته و شادی روح آن مرحومه را از خداوند متعال مسئلت داریم.

فصلنامه کوه

پیش‌کسوت ارجمند جناب آقای عبدلی ریاست محترم کوهنوردی استان تهران

درگذشت مادر گرامیتان را به شما و خانواده‌ی عزیز تسلیت عرض می‌نماییم.

سعید جواهرپور
دبیر کمیته کوهنوردی فدراسیون

هر که شود صید عشق، گی شود او صید مرگ

چون سپرش مه بود، گی رسیدش زخم تیر

عروج عاشقانه‌ی دوست و هم‌نورد عزیزمان زنده یاد نورزاد نادری در مورخه ۸/۹/۸۱ در اثر سقوط از دیواره‌ی شوقعلی دربند صحنه را به خانواده داغدار نادری و جامعه کوهنوردی صحنه تسلیت عرض می‌نماییم.

هیئت کوهنوردی و گروه‌های کوهنوردی امروله - کوهستان و ایمان صحنه

آشنایی با گیاهان دارویی ایران

آفتابگردان

گردآورنده: امید کاظمی*

دوران گلدهی: خرداد تا مهر

زمان برداشت دانه‌ها: مرداد تا آبان

نهنج‌ها: خرداد تا مرداد

(از خانواده‌ی مرکبانی)



گیاهی علفی، سالانه، با ساقه‌ای بلند، راست و گاهی شاخه‌دار است. این گیاه را برای استفاده‌های روغنی، علوفه‌ای و تزئینی در تمام دنیا می‌کارند. موطن اصلی آن آمریکای شمالی است. قسمت‌های پایینی ساقه کاملاً پوشیده از برگ‌های بزرگ شبیه به قلب است و در انتهای ساقه نهنج بزرگ گل با گلبرگ‌های زبانه‌ای در کنار و لوله‌ای در وسط ظاهر می‌شود. میوه‌ی این گیاه فندقه است. دانه‌های این گیاه به خاطر روغن موجود در آن دارای ارزش دارویی است. این روغن محتوی گلیسریدهای اسیدهای چرب غیراشباع از قبیل لینولئیک و اولئیک (حدود ۴۵ درصد) و اشباع شده از قبیل پالمیتیک و آراشیدیک (حدود ۴ درصد) می‌باشد. روغنی را که در داروسازی از آن استفاده می‌گردد منحصرأ تحت فشار و به طور سرد از میوه‌ی خرد شده‌ی این گیاه به

دست می‌آورند. روغن آفتابگردان خشک نبوده و به عنوان یک ماده‌ی غذایی و یک ماده‌ی آنتی اسکروتیک به کار می‌برند که اثر خوبی روی رشد اعضای بدن کودکان دارد. در داروسازی برای تهیه‌ی مرهم‌ها و خمیرهایی از قبیل دیاشیلون‌ها (که مرهمی آمونیاکی است) و مرهم‌های الکلی با صابون که علیه دردهای روماتیسمی به کار می‌رود از این روغن استفاده می‌شود.

بعضی مواقع تمام نهنج را به صورت پودر یا دم کرده علیه ورم مجاری فوقانی تنفسی، مدر است و علیه گازهای معده و اسهال به کار می‌برند. این گیاه مورد

توجه زنبور عسل نیز می‌باشد. Δ

* هیئت کوهنوردی شهرستان کردکوی

هیچگاه تنها و مغرور به کوه نروید.

دلم از مرگ

ببازار است...

یاد دو سفرکرده به راه دور که دیگر
هرگز چشم به آفتاب نخواهند دوخت،
گرامی باد.

یاد آنانی که در اعماق غار پراو شعلهی
حیاتشان برای ابد خاموش شد.

دوشنبه ۲۲ مهر

چند وقتی است که عادت کرده‌ام روزانه چیزهایی را بنویسم. سه مورد آن را برایتان فرستادم. منظورم هم درخواست چاپش نیست. فقط می‌خواستم این‌ها را بخوانید. راستش را بخواهید دیروز با دیدن یک آگهی گریه‌ام گرفته بود. چرایش را خودتان خواهید فهمید.

و هنوز نمی‌دانم آن آگهی چرا چاپ شد...

* * *

علی پارسایی

دو سال پیش آذرماه - جبهه‌ی شمالی دماوند

دم دمای غروب بود. و هنوز کلی راه توی اون دشت پر برف تا برسیم ناندل.

یکی از کوله‌اش شکایت می‌کرد که اذیتش می‌کنه.

گفتم کوله‌ی خودت رو بده من. کوله منو بگیر. این خوش بار تره.

گرفت و آخر برنامه چقدر تشکر کرد.

* * *

رسیدم خونه. عید بود. صدایی روی پیامگیر خونه خیلی بریده و کوتاه گفت:

سلام علی می‌خواستم عید رو تبریک بگم.

همون صدایی که هیچوقت باهاش صمیمی نبودم ولی از اول علی صدام می‌کرد.

و حالا. اصلا نمی‌دونم نوشتن این‌ها درسته یا نه.

بدترین سانحه در تاریخ غارنوردی ایران - دو نفر در بدترین جای ممکن در

سخت‌ترین غار ایران توی یکی از سخت‌ترین غارهای دنیا مردن. و هنوز

جنازه‌شون رو نتونستن بیارن بالا.

الان که دارم این نوشته‌ها را می‌نویسم نفر سوم هنوز اونجاست و تیم نجات

داره کمک می‌کنه بیارنش بیرون.

خیلی چیزها توی ذهنمه. خیلی چیزها. فکرش هم آزارم می‌دهد. باید توی

غار رفته باشید تا بدونید چی می‌گم.

چاه ۱۸ غار پراو - سقوط - سرما - آب - نم - تاریکی مطلق...

و اینکه چرا این اتفاق افتاد.

یکیشون یه دختر - همونی که کوله‌اش دو سال پیش سنگین بود - بر اثر

اشتباه پرت می‌شه پایین و چهار ساعت بعد می‌میره.

اونی که می‌گفت به من علی چند ساعت بعد بر اثر شوک برای همیشه

چشم‌هاشو می‌بنده و دیگه باز نمی‌کنه.

تیم نجات به نفر سوم که در حال اغما بود می‌رسن و هنوز بعد از شش روز

که این اتفاق افتاده اون توی غار مونده.

خیلی چیزها می‌شه گفت.

خیلی چیزها

چرا؟

همین

شنبه چهارم آبان

وسایلم را توی پارک طاق بستان جا گذاشته بودم. یکی از بچه‌های کرمانشاه

لطف کرد گفت که با من می‌یاد تا شاید اون وسایلم هنوز اونجا مونده باشه و

پیداش کنیم.

لباس سیاه پوشیده بود. به احترام آن دو نفر.

دو نفری که در اعماق غار پراو در کنار هم خوابیده بودند و هیچوقت نور

آفتاب را نخواهند دید. او اولین کسی بود که بعد از سانحه خودشو به اونا

رسونده بود.

و می‌دونستم چقدر تحت فشار بود و این چند روز چقدر زحمت کشیده.

نمی‌خواستم درباره‌ی اتفاق چیزی ازش بپرسم. ولی مگه می‌شد. همه

درباره‌ی این اتفاق حرف می‌زدند. اتفاقی که به مرگ دلخراش دو نفر منجر

شد. و الان دو پیکر بیجان در چاه هیجدهم غار به امانت گذاشته شده بودند.

وقتی فهمیدند که نمی‌شه اونا را بیرون آورد. خانواده‌هاشون موافقت کردن تا

اونا را همون جا در گوشه‌ای به امانت بگذارند تا شاید وقتی دیگر...

خواستم موضوع صحبت را عوض کنم. پرسیدم: اون قله‌ی بلند همون

سوزنی‌های سه کله؟

گفت: نه

اون قله‌ی پراو است. و غار حدود ۱۵۰ متر پایین‌تر از قله است.

انگار یک آن در چشمانم اون کوه بلند تبدیل شد به یک آرامگاه. انگار

دروازه‌ی یک گورستان بود.

گفتم غار تو دل این کوه اومده پایین؟

گفت: آره...

توی ذهنم اعداد بالا و پایین می‌شد. چاه ۱۸ عمق ۳۸۰ متر.

یعنی چقدر پایین‌تر از قله.

انگار می‌شد از دل کوه اون حفره را که درشو با سیمان بسته بودن دید.

ساکت شدم. بدجور ساکت شدم.

سه‌شنبه ۱۰ دی ۱۳۸۱

اصلاً به من چه.

که چی باز حرص و جوش بخورم که چی؟

دلش خواسته آگهی داده تعریف و تمجید کرده. تو چرا ناراحتی.

چه معنی داره. می‌دونم به من مربوط نیست. می‌دونم که حوصله‌ی این

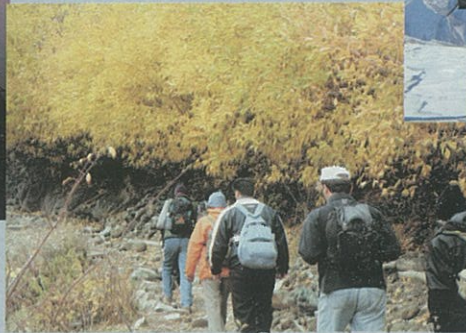
چیزها را ندارم ولی دلم می‌سوزه به حال خودم به حال مجله‌ی کوه.

می‌دونم آگهی بود ولی... Δ

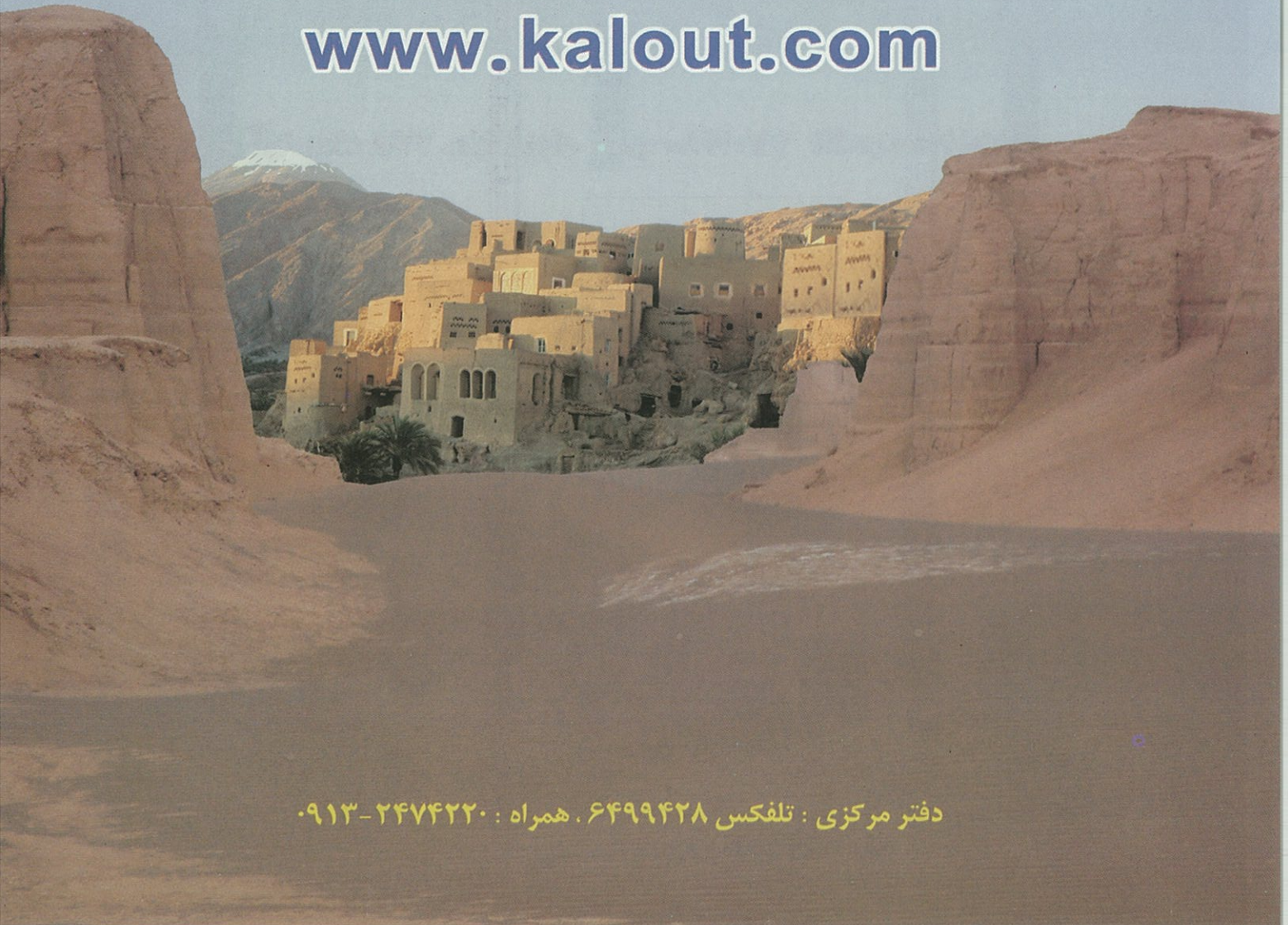


کلوت

برگزارکننده برنامه‌های نوین
طبیعت‌گردی- ورزشی



www.kalout.com



دفتر مرکزی : تلفکس ۶۴۹۹۴۲۸ ، همراه : ۲۴۷۴۲۲۰-۰۹۱۳



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



بسیار
که

نشانی
باز

کوه اسکی

نماینده انحصاری SALEWA در ایران

کوه نواری
کوه نواری

کوه اسکی : خیابان انقلاب، پست مخزن مهران فردوسی.

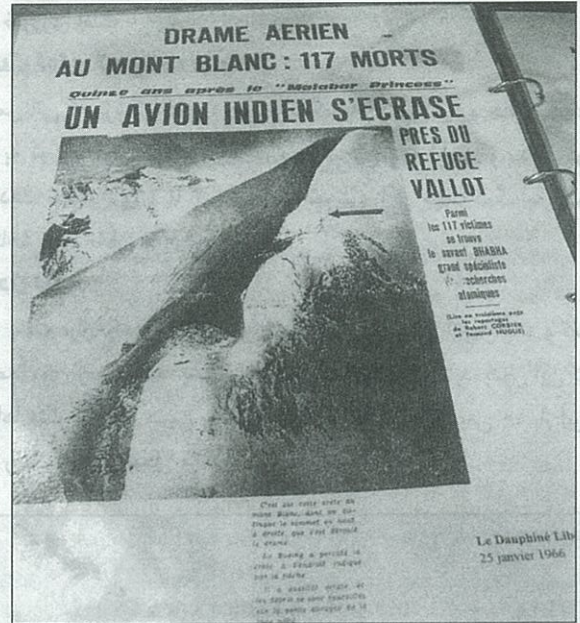
ارتباط مرموز کوه مُنبلان و شرکت هواپیمایی هندوستان

اعزام شدند، خاطره‌ی شکست و ناکامی امدادگران فاجعه‌ی سال ۱۹۵۰ هنوز در اذهان باقی بود در جریان جستجو تعدادی اجساد کوچک در اطراف هواپیما مشاهده شد، همچنین آثار راه رفتن و جای پا در آن حوالی ملاحظه شد و نمایانگر این بود که تعدادی از مسافران زنده بودند و سپس جان باختند. ابتدا چنین تصور شد قسمت اعظم مسافران را کودکان تشکیل می‌داده‌اند ولی به زودی معلوم شد اینها اجساد و آثار پای تعدادی میمون است که در قسمت عقب هواپیما قرار داشتند و جهت برخی تحقیقات آزمایشگاهی به لابراتوار ارسال شده بودند و چون در قسمت عقب هواپیما قرار داشتند زنده ماندند ولی پس از حادثه در یخ و برف دچار مرگ شدند. سایر مسافران هواپیما عبارت بودند از تعدادی ملوان، یک دانشمند اتمی هندی، و مدیرکل هواپیمایی ایرایندیا در ژنو، رویهم رفته ۱۱۷ سرنشین، که همگی کشته شدند.

این دومین سقوط حالت مرموزی پیدا کرد. خیلی زود تمام گروه‌های امدادی به پایین احضار شدند و دامنه‌ی جنوبی مُنبلان به سمت ایتالیا برای فصل زمستان تعطیل شد. گروه کوچکی از کوهنوردان مجرب آلپ به سرپرستی «رنه دُمزن» به طریقی توانستند از ایتالیا صعود کنند و ظاهراً بقایای هواپیمایی را پیدا کردند که بوئینگ ایرایندیا بود. همچنین جنازه‌هایی پیدا کردند که بنابر اظهار اعضای تیم امداد تقریباً سالم و قابل حمل جهت خاکسپاری بودند. پس از مراجعت آنها به پایین کوه مسئولان مربوطه تمام اظهارات آنها را تکذیب کردند و تا امروز حقایق مربوط به سقوط هواپیمایی دوم برملا نشده است. Δ



در نوامبر سال ۱۹۵۰ یک هواپیمایی مسافری بزرگ ایرایندیا در پرواز خود از بمبئی به لندن از طریق ژنو، نزدیک قله‌ی مُنبلان سقوط کرد و صحبت درباره‌ی آن به



موضوع روز ساکنین دره‌ی شامونی تبدیل شد. خیلی زود گروهی از راهنمایان مجرب شامونی، برای نجات باقیمانده‌گان سانه، در آن هوای نامساعد به سمت مُنبلان حرکت کردند. نزدیک پناهگاه «گراند موله» رئیس گروه امداد به نام «رنه پایو» زیر بهمن رفت و کشته شد. اهالی شامونی از مرگ این کوهنورد مجرب خشمگین و متأثر شدند و بعضی‌ها می‌گفتند که او برای نجات یک جسد، جان خود را از دست داد.

مدتی بعد، هنگامی که بقایای این هواپیما در میان یخچال بُسن ظاهر شد، در شامونی شایع شد که هواپیما حامل مقدار زیادی شمش طلا و نیز جواهرات یک شاهزاده‌ی هندی بوده است. در حقیقت هواپیما حامل چهل ملوان بود که جهت مأموریت به سوی کشتی خود به بریتانیا می‌رفتند و هرگز فکر نمی‌کردند که در ارتفاع چهار هزار متری مُنبلان دچار مرگ شوند.

پانزده سال بعد از این حادثه، در ژانویه ۱۹۶۶ مجدداً ساکنین شامونی شنیدند که یک هواپیمایی بزرگ ایرایندیا، جت ۷۰۷ در پروازی از بمبئی به نیویورک از طریق ژنو، نزدیک قله‌ی مُنبلان گم شده است. این بار اولین گروه امداد به وسیله‌ی هلیکوپتر



انجمن
پزشکی
ورزشی
پاهاوان
کشور

فصلنامه‌ی طب ورزشی*

تمرینات جسمانی جهت درمان کمردرد

مجید سلیمانی

مقدمه

امروزه یک مربی موفق، علاوه بر دانستن مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی ورزش مورد نظر، نظیر توانایی آموزش فنون و تاکتیک‌ها، ایجاد انگیزه در ورزشکار و موارد دیگر، نقش بسیار مهمی نیز دارد که اغلب فراموش می‌شود. این نقش واکنش اولیه در قبال صدمات است البته ورزشکار نیز باید با دانش مربوط به صدمات و انجام کمک‌های اولیه، متناسب با نوع صدمه نیز آشنایی کاملی داشته باشد. در بین آسیب‌های متنوعی که ممکن است در ورزش و حتی هنگام کار و انجام فعالیت روزانه برای افراد اتفاق بیفتد، یکی نیز عارضه‌ی درد کمر است.

در میان واژه‌هایی که در ورزش برای درد کمر مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌توان از سیاتیک، اسپرین خاجی - کمری و اسپرین خاجی - تهیگاهی نام برد. هر چه ورزشکار مسن‌تر باشد، بیش‌تر گرفتار صدمات پایین کمر می‌شود. علت صدمه‌پذیر بودن پایین ستون مهره‌ها شرایط خاص آناتومیکی آن است. از یک طرف، بالاتنه و ستون فقرات به طرف پایین روی خاجی فشار می‌آورند و از طرف دیگر، پاها و لگن خاصره به طرف بالا فشار می‌آورند. بنابراین در حالی که بالاتنه در یک جهت می‌پیچد، در همان حال عضلات همسترینگ لگن خاصره در جهت مخالف به طرف پایین کشیده می‌شود. در نهایت این دو فشار مخالف یک فشار غیرطبیعی ایجاد می‌کنند که چنین فشاری به بافت‌های غیرقابل ارتجاع و به بافت‌هایی که در ساختمان آن‌ها تغییر ایجاد شده و یا به عضلات ضعیف پایین کمر منتقل می‌شود که نهایتاً ایجاد صدمه خواهد کرد.

در این مقاله که برگرفته از مجله‌ی «sport medicine» است، سعی شده با تمرینات خیلی ساده و قابل اجرا تقریباً در همه‌ی مکان‌ها، این عارضه کاهش پیدا کند و رفع شود. امید است که توانسته باشیم، اطلاعاتی هر چند

اندک به ورزشکاران و دستداران ورزش و سلامتی رسانده باشیم.

تمرینات جسمانی برای درمان درد پایین کمر

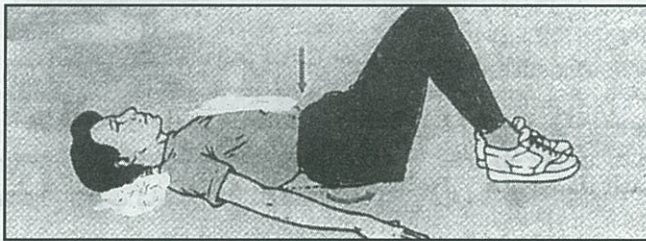
تمرین مهم‌ترین عامل برای جلوگیری از کمردرد و درمان آن است. پزشک باید شیوه‌ی صحیح تمرین و مدت آن و این که معمولاً هر تمرین به چه منظوری به کار می‌رود و نیز تمرین مناسب را، برای شما شرح دهد. به‌طور معمول، درد کمر فقط از طریق مراجعه‌ی بیمار به گروه پزشکی و فیزیوتراپ کاهش و تسکین پیدا می‌کند و البته، مشارکت کامل شما در این زمینه ضروری است.

قسمت اول: تمرینات اولیه

تمریناتی که پزشک برای درمان و کمک به کنترل درد و حفظ حجم عضله به شما سفارش می‌کند، باید به‌طور صحیح و به آرامی و بدون درد انجام دهد. تصویرهای ۱ تا ۴ چند روش تمرینی را در جهت کمک به شما برای کاهش درد نشان می‌دهد.

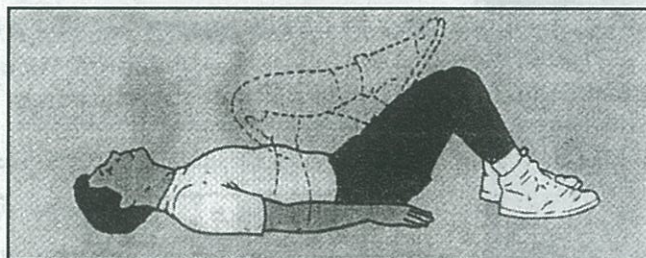
کج کردن لگن

به پشت دراز بکشید، به صورتی که زانوهای شما خم شده باشند و کف پاها کاملاً روی زمین باشد. پشتتان را به طرف اتاق صاف کنید، بدون این که روی پاها فشار بیاورید. همین حالت را ۵ ثانیه نگه دارید و سپس ۱۰ بار این تمرین را تکرار کنید (شکل ۱).



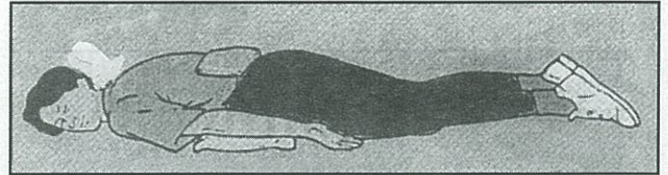
زانوها به طرف سینه خم شود

به پشت دراز بکشید، در حالی که زانوهای شما خم شده و کف پاها و پشتتان کاملاً روی زمین صاف باشند. یک زانو را برای مدت ۱۰ ثانیه به طرف سینه ببرید. سپس پا را پایین بیاورید و همین عمل را با پای دیگر تکرار کنید. این تمرین را ۵ بار تکرار کنید. سپس این تمرین را با پای اول انجام دهید، با این تفاوت که این بار پا را به مدت ۵ ثانیه روی سینه نگه دارید. این عمل را با پای دیگر تکرار کنید. پس از این مراحل، هر دو زانو را روی سینه بیاورید و این تمرین را نیز همانند قبل تکرار کنید (شکل ۲).



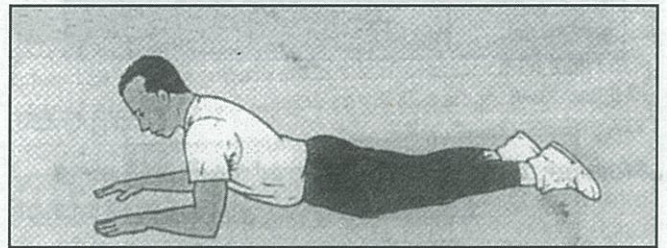
در وضعیت دمر

به صورت دمر روی شکم دراز بکشید، به طوری که دستها در طرفین بدن کشیده باشند. سر را به یک طرف بچرخانید. یک مکتای کوچک را زیر مفصل رانها بگذارید. یک تکه یخ را در حوله بپیچید و برای کاهش درد پشتتان، آن را در قسمت دردناک بگذارید. اجازه بدهید، حوله برای مدت ۳ تا ۵ دقیقه روی محل درد بماند (شکل ۳).



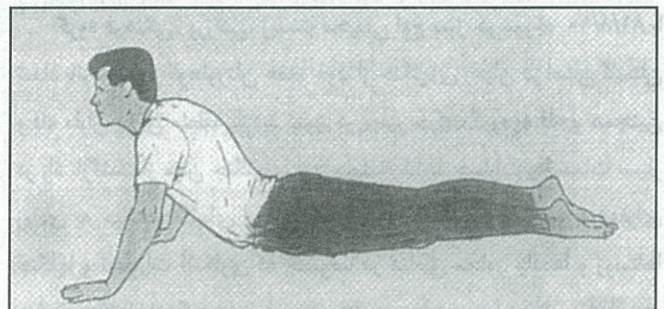
به صورت دمر روی آرنج دراز کشیدن

به صورت دمر روی شکم دراز بکشید، در حالی که وزن بدن، روی آرنجها باشد و ساعدها و مفصل ران روی زمین صاف باشند. برای مدت ۳ تا ۵ دقیقه، قسمت پایین کمر را به صورت شل و رها نگه دارید (شکل ۴ الف).



در وضعیت دمر و فشار به بالا

در وضعیت دمر دراز بکشید و با فشار، بدن را به سمت بالا بکشید. به همین صورت دمر روی شکم دراز بکشید و دستها را با کف اتاق و موازی با شانهها قرار دهید. سپس به آرامی بدن را به وسیله صاف کردن بازوها به طرف بالا فشار دهید. مفصل لگن و ران را موازی با سطح زمین، صاف نگه دارید و این حالت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ کنید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید (شکل ۴ ب).

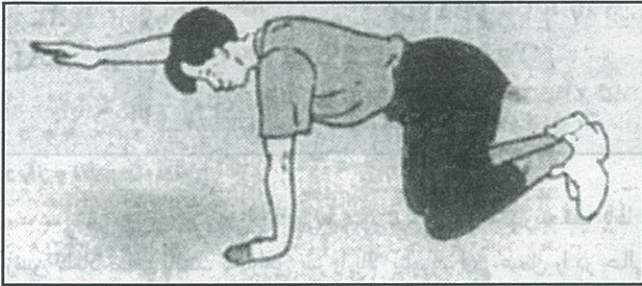


تسمت دوم: تمرینات تقویت و تثبیت کردن

همراه با پیشرفت و نیرومند شدن شما، هدف بعدی بهبود قدرت و کارایی کمر است. تصویرهای ۵ تا ۹، تمریناتی را در جهت تثبیت و حفظ قدرت پشت در یک وضعیت مناسب نشان می‌دهند.

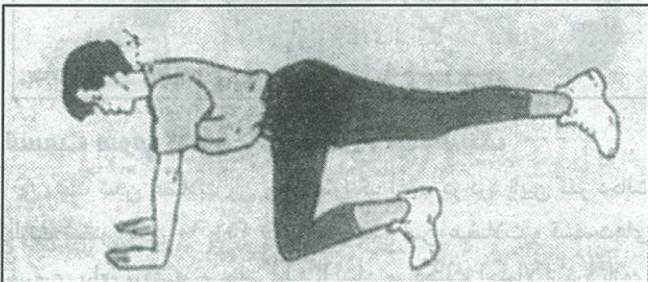
بازوی کشیده

ابتدا دستها و زانوها را زیر بدن، در حالتی قرار دهید که پشت کاملاً صاف و مستقیم باشد و دستها و زانوها با تنه زاویه‌ی قائمه (۹۰ درجه) تشکیل دهند. یکی از دستها را به صورت کشیده و موازی با پشتتان مستقیم بالا بیاورید و سعی کنید که بدن نچرخد. بازوان را موازی با سطح زمین برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید. دست را پایین آورده و به حالت اولیه برگردانید و برای ۱۰ بار این تمرین را تکرار کنید. همین عمل را برای بازوی دیگر نیز ۱۰ بار تکرار کنید (شکل ۵).



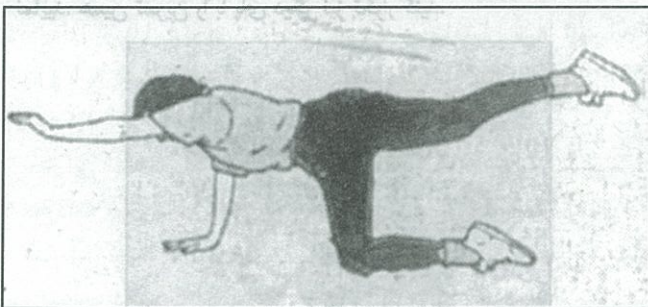
زالوی کشیده

ابتدا دستها و زانوها را زیر بدن با حالتی قرار دهید که پشت کاملاً صاف و مستقیم باشد. یکی از پاها را پشت سر دراز کنید و در حین اجرای این تمرین، سعی کنید بدنتان نچرخد. پا را موازی با سطح زمین برای مدت ۵ ثانیه نگه دارید. پا را پایین بیاورید و به حالت اولیه بایستید. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید. همین تمرین را برای پای دیگر ۱۰ بار تکرار کنید (شکل ۶).



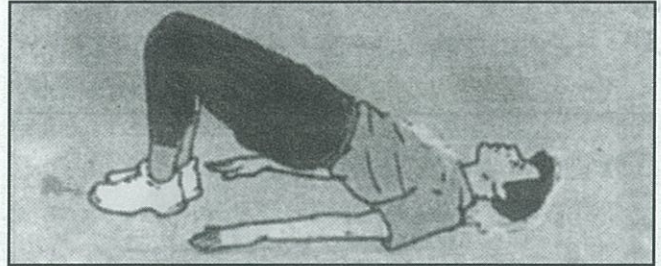
حالت چهار دست و پا

در حالت چهار دست و پا بایستید، در حالی که پشت کاملاً صاف باشد. یکی از بازوها را مستقیم بالا بیاورید پای مقابل همان بازو را به صورت مستقیم و موازی با زمین و در راستای دستتان به عقب دراز کنید و بکشید که بدن هیچ چرخشی به طرفین نداشته باشد. همین حالت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ کنید. سپس به حالت اولیه (چهار دست و پا) برگردید و این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید. پس از طی این مراحل، همین تمرین را برای بازو و پای دیگر به همان منوال تکرار کنید (شکل ۷).



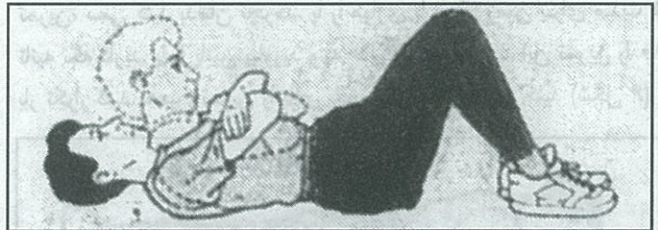
حرکت پل سافتن

به پشت دراز بکشید و زانوها را به صورت خمیده نگه دارید. در حالی که کف پا کاملاً صاف است، مطابق شکل ۸ کمر را بالا ببرید که پشتتان به صورت مایل و مستقیم قرار بگیرد. همین وضعیت را برای مدت ۵ ثانیه حفظ کنید سپس به بدن استراحت بدهید و دوباره این تمرین را برای ۱۰ بار تکرار نمایید.



دراز و نشست جزئی

به پشت دراز بکشید و زانوها را به صورت خمیده نگه دارید. کف پاها با زمین کاملاً صاف باشند. به آرامی سر را بالا بیاورید. این عمل را در حالی انجام دهید که شانه‌ها با زمین تماس دارند. برای مدت کوتاهی، بین ۱ تا ۲ ثانیه، سر را بالا نگه دارید. سپس بدن را شل کنید و در حالت استراحت قرار بگیرید. این تمرین را حدود ۱۰ تا ۲۰ دفعه تکرار کنید.

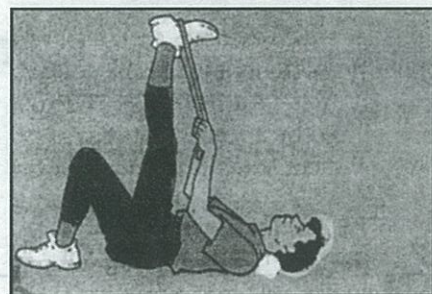


قسمت سوم: کشش عضلات لگن و همسترینگ

سفت شدن عضلات ران و همسترینگ اغلب در درد پایین کمر دخالت دارند. تصویرهای ۱۰ و ۱۱ تمرینات کشش این عضلات و قسمت‌های ضروری برای برگشت به حالت اولیه را نشان می‌دهند و احتمالاً از درد تازه‌ی کمر جلوگیری می‌کنند.

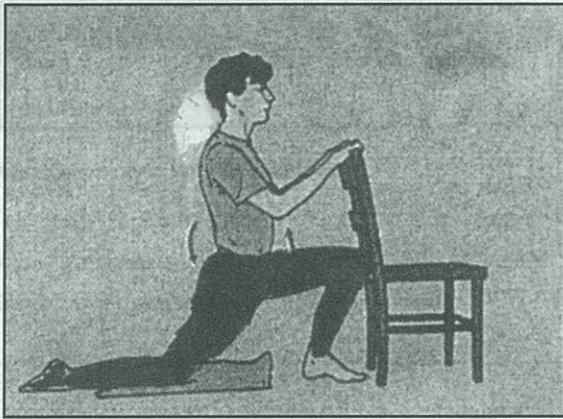
کشش عضلات همسترینگ

به پشت دراز بکشید و زانوها را به صورت خمیده نگه دارید. یک طناب یا کمر بند را دور یکی از پاها ببندید و پا را به آرامی بالا بکشید. پا را راست کنید تا در ناحیه‌ی عضلات همسترینگ یک کشش و کنش احساس کنید. این حالت را برای مدت ۳۰ ثانیه نگه دارید و سپس پا را آزاد کنید و استراحت نمایید. همین تمرین را با پای دیگر نیز تکرار کنید.



کشش عضلات تا کننده‌ی لگن

روی پا زانو بزنید. این عمل را در حالی انجام دهید که پای چپ جلوی شما قرار بگیرد. به آرامی وزن‌تان را به جلو انتقال دهید. پشت را صاف و راست نگه دارید، عضلات جلوی سینه را بلند کنید و عضلات کفل (ناحیه‌ی خلفی لگن) را به سمت زمین فشار دهید. این حالت را برای مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید و سپس عضلات را شل کنید. پس از یک استراحت کوتاه، بدن را به حالت اولیه برگردانید. همین تمرین را با پای دیگر تکرار کنید.



نکته قابل توجه:

به خاطر داشته باشید که این اطلاعات نباید جایگزین درمان طبی و پزشکی شود قبل از شروع برنامه‌ریزی باید با پزشک مشورت کنید.
* از انتشارات انجمن پزشکی ورزشی بانوان کشور

گروه کوهنوردی اوج سبز



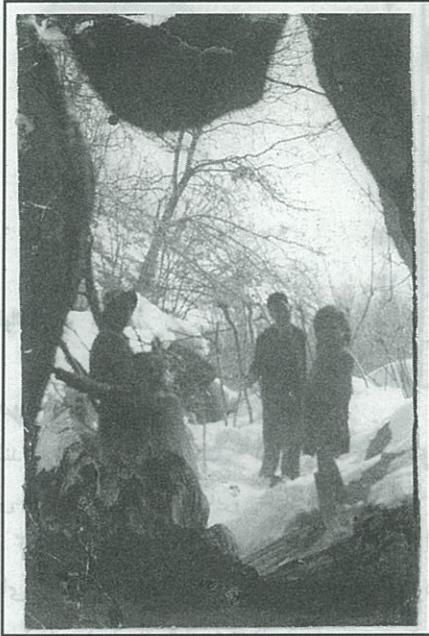
کلارشی از نابودی جنگلهای رامیان

گروه فرهنگی، ورزشی، زیست محیطی اوج سبز، در مورخه ۸۱/۸/۱۰ با تعداد پانزده نفر از کوهنوردان عضو خود، از جنگلهای رامیان در استان گلستان و قله ماران در آن منطقه بازدید نمود. در مسیر حرکت گروه به قله و همچنین در راه بازگشت از میان جنگلهای این منطقه، شاهد خسارات و صدمات بسیار زیادی به حیات جنگلهای این منطقه بودیم، مشاهده‌ی وضع رو به قهقرای جنگلها و تجاوزات آشکاری که خصوصاً در مناطق مجاور جاده‌ها و روستاها به این جنگلها وارد گردیده و همچنان ادامه می‌یابد موجبات تأثر و تأسف هر ایرانی وطن‌پرست و دوستدار طبیعت را فراهم می‌نماید. ظاهراً به نظر می‌رسد هیچ نیروی بازدارنده‌ای برای جلوگیری از تخریب جنگل و قطع درختان آن در این منطقه وجود ندارد. صدای قطع درختان که با اره‌های موتوری و وسایل دیگر انجام می‌شود به گوش می‌رسد و این مسئله را تأیید

پیکرتراش طبیعت «اشکالی را که به وجود آورده است»

● ابراهیم صدیقی

چند سالی است که بر تعداد کسانی که به کوه می‌روند اضافه شده است. اینان در مسیر خود توجه چندانی به پدیده‌های شگفت‌انگیز طبیعت که گاه سر راهشان قرار دارد، ندارند. نویسنده طی سی سال کوهنوردی از این پدیده‌ها عکسهایی تهیه که به تدریج به نظر خوانندگان می‌رسد.



شکل شماره ۱ از داخل یک حفره سنگی واقع در پس قلعه شکل گریه‌ای را می‌بینیم.



شکل شماره ۲ بخشی از ریشه‌ی درخت که شباهت زیادی به انسانی دارد که هنگام

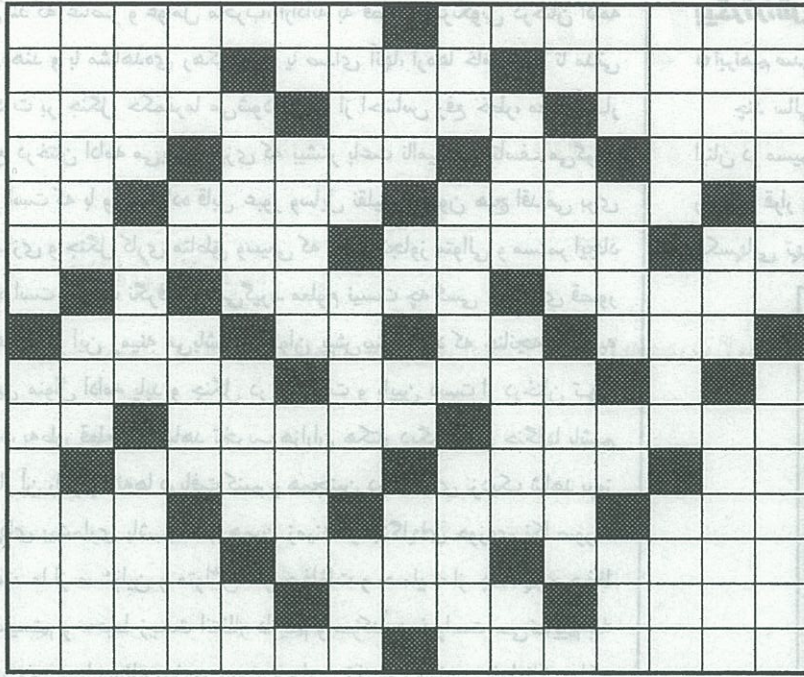
راه رفتن به پشت سر خود می‌نگرد.

می‌کند که عناصر و عوامل مخرب، آزادانه به قطع و سرنگونی درختان ادامه می‌دهند و با مشاهده‌ی رهگذران و یا صدای آنها، اره‌ها خاموش و تا مدتی سکوت بر جنگل حکمفرما می‌شود و پس از احساس رفع خطر، مجدداً کار قطع درختان ادامه می‌یابد. چیزی که بیشتر باعث ناامیدی و تأسف می‌گردد، این است که با وجود جاده قابل عبور وسایل نقلیه، تاکنون هیچ اقدامی برای بازسازی و جنگل کاری مناطق وسیعی که در اثر تجاوز متوالی و مستمر ایجاد شده است صورت نگرفته و نمی‌گیرد. معلوم نیست چه کسی جوابگوی قصور و اهمال در این زمینه می‌باشد. می‌توان پیش‌بینی نمود که چنانچه وضع به همین منوال ادامه یابد و جنگل در ارتفاعات و پایین دست از درختان تهی گردد، به‌طور قطع باید شاهد تخریب هزاران هکتار دیگر از این جنگلها باشیم و آمار آن را از رسانه‌ها دریافت کنیم و همچنین در آینده‌ای نزدیک شاهد بروز سیل‌های بیشماری باشیم که با همین زمینه در جنگل‌های حوزه‌ی نکا صورت گرفت. ما از مسئولین و متولیان امر حفاظت و حمایت از جنگلها و حفظ اکوسیستم و محیط زیست انتظار داریم و مؤکداً درخواست می‌نماییم به صورت جدی با مسئله برخورد نموده و جلوی تخریب خزنده و خطرناکی را که در این جنگل‌ها در حال وقوع می‌باشد بگیرند و اجازه ندهند این منابع با ارزش با سهل‌انگاری و عدم توجه، به وضع غیرقابل برگشت درآید. ظاهراً ارگان‌هایی از چوب این جنگلها به صورت قانونی استفاده می‌نمایند، ما امیدواریم این ارگان‌های حقیقی و حقوقی نیز در قبال بهره‌برداری از این منابع حداقل سهم خود را در حفظ و حراست آن به اجرا گذارند و چنانچه خود موجب بروز چنین صدمات دردآوری به منابع طبیعی گردیده‌اند، هرچه زودتر و سریعتر به کار بهره‌برداری بی‌رویه خاتمه داده و اجازه دهند جنگلها به بازسازی خود پردازند.

چه کسی می‌تواند و باید به مردم پاسخ دهد که کشوری که از منابع غنی نفت و گاز برخوردار است و سالیانه میلیاردها دلار کالای مورد نیاز خود را به کشور وارد می‌کند، چه نیازی دارد که درختان سالم و مرغوب جنگل را به بهانه برداشت صنعتی قطع نموده و عملاً زمینه را برای تخریب و نابودی آن فراهم نماید؟

واقعاً چه لزوم و نیازی است که بدون رعایت اصول علمی و حفاظتی با دست خودمان و تحت پوشش اجرای طرح‌های مختلف، این منابع را به سمت نابودی سوق دهیم؟

ما آماده‌ایم تا هر سازمان دولتی و یا غیردولتی که مایل است از نزدیک این وضعیت اسفبار را مشاهده نماید، به منطقه راهنمایی نموده و در جریان تخریب خزنده و برداشت غیراصولی و غیرمجاز از جنگلها قرار دهیم. ما بر اساس احساس مسئولیت و عشق به طبیعت و باور عمیق به اثرات بسیار ارزشمند جنگلها در حفظ اکوسیستم و محیط زیست انسانها و حیوانات تقاضای خود را مطرح و به سازمانها و ارگان‌های ذیربط انعکاس می‌دهیم. باشد تا با یاری خدا خواب سنگین ما به بیداری وجدان آگاه مبدل گردد.



بهرام ذوالفقاری

تراورس

- ۱- بلندترین کوه در آلاسکا - شاهکار
- سینمایی قرن بیستم با هنرنمایی چارلتون
- هستون ۲- پافشاری - آهنگر معروف - از
- کشورهای افریقایی ۳- وسیله‌ای برای آرایش
- خانمها - دریایی در شمال فرانسه - گل شب
- بو ۴- چین و چروک پوست - روز نیست -
- بی عیب و نقص - حیوان مرده ۵- پیروان
- عیسی مسیح - سنبوسه - ضمیر خارجی ۶-
- نیم نگاه - حکمرانی، شهر - مرکز حکومت
- ازبکستان ۷- شهری در استان گیلان -
- خلیج معروف در کانادا ۸- پسوند زمان و
- مکان - ضمیر جمع - ناله - از فرق مذهبی
- هند ۹- از خلفای عباسی - از ارتفاعات
- جنوب توجال در تهران ۱۰- معتقد به دخالت
- مذهب در امور حکومت نیست - تندباد،
- جریان هوا - حرف ربط ۱۱- مذکر - میوه‌ی
- شمالی - زیتون تصفیه نشده ۱۲- دیار
- بی‌پایان - خرامان، حرکت بانشاط - مؤنث -
- گلی معطر ۱۳- سنگ نوشته - رودی است از
- روسیه سرچشمه و به دریای خزر می‌ریزد -
- صاحب علم نحو ۱۴- روادید - شاخه‌ی بلند
- درخت - از قتل بالای هشت هزار متر که
- توسط تیم ملی صعود شده ۱۵- از جزایر
- خلیج فارس - بزرگتر از دریا

فروید

- ۱- ژرف‌ترین نقطه‌ی کره زمین در اقیانوس آرام
- از قتل منطقه‌ی علم کوه ۲- کوهی در ایلام -
- رودی است که از کوههای هیمالیا سرچشمه
- گرفته و به اقیانوس هند می‌ریزد - ماده‌ی انرژی
- زا ۳- چهارمین قله‌ی بلند ایران در این استان
- قرار دارد - در حال زایش - یزدان ۴- مسیر
- طبیعی صعود قله - انبار بزرگ - اثر چربی -
- مرتب‌ه ۵- اثر رطوبت - برنج با پوست -
- خوردنی و نعیم آسمانی ۶- تبرئه شدن - رودی
- در خوزستان - حرارت بالای بدن ۷- واحد

- در ریاضی - کلمه‌ای که دارای دو مفهوم متضاد
- باشد - کمک کردن ۸- الفت - داخل - غورباغه
- آلوی کوهی ۹- شیرهی انگور - رودی که از
- کوههای آلپ سرچشمه و به دریای سیاه می‌ریزد
- مارکی است بر نوعی نوشت‌افزار ۱۰- تکرار
- حرفی - این هم از قتل چهارده‌گانه بین تبت و
- نپال و در مجاورت اورست - بعد از مون بلان
- دومین قله‌ی مرتفع آلپ است ۱۱- از شهدای
- نام‌آور جنگ تحمیلی - گلی است و نامی -
- کلمه‌ی پرسش ۱۲- آلت پیشگویی - نیک
- رفتار، کشیدنی - نوعی حمام است - نغمه و
- آهنگ ۱۳- میل داشتن - از
- قتل مرتفع افریقایی - از
- گونه‌های گیاهی معطر و
- خوردنی ۱۴- نوعی اسکی - از
- نژادهای اصیل ایرانی - از
- کوههای جنوب غربی زردکوه
- ۱۵- استراحت نکردن - از
- امپراطوران رم باستان Δ

۱	چ	ا	ل	و	ن	ک	و	ه	ی	ر	ف	ت	ی	۱۵
۲	ه	و	ا	ر	ک	و	ی	ر	ل	و	ت	م	ا	۱۴
۳	ل	ی	ر	م	و	ه	ن	پ	د	ا	ل	ل	۱۳	
۴	چ	و	ه	و	ر	ا	م	ر	د	ب	ل	ک	۱۲	
۵	ش	ت	ل	ا	ن	ب	ه	ز	ی	ر	ا	ب	۱۱	
۶	م	چ	ر	ی	ا	ن	ی	ر	ا	ک	ی	ل	۱۰	
۷	ه	ا	م	و	ن	م	ن	ک	و	ب	ز	ه	د	۹
۸	ن	م	ح	م	د	ا	و	ر	ا	ز	ز	۸	۷	۶
۹	ز	س	ت	ا	ل	ا	ل	ه	ف	ر	ن	ا	م	۵
۱۰	ا	ت	ر	ک	ا	ه	و	م	ت	ق	ا	ر	ن	۴
۱۱	ن	و	ا	د	ه	ن	د	م	ا	ز	و	۳	۲	۱
۱۲	د	ن	چ	د	ک	ه	ا	ل	ا	ن	م	چ	۱	۱۵
۱۳	ا	ع	ل	م	ا	ش	ر	ک	ت	ب	ز	ه	۱۴	۱۳
۱۴	ر	د	پ	ی	ر	و	ی	س	ی	ت	ز	ا	ر	۱۲
۱۵	ک	و	ه	ه	ا	ی	ی	خ	ی	پ	و	م	ر	۱۱

حل جدول شماره قبل

اشتراک

فصلنامه‌ی کوه، راهی است برای تداوم انتشار مجله‌ی شما

قابل توجه:

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

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

راهنمای اشتراک فصلنامه‌ی کوه

در صورتی که مایلید فصلنامه‌ی 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 فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی 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.

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 فصلنامه‌ی کوه

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

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

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

واژه نامه کوهنوردی

دهلیزه‌ها. معمولاً پائین آمدن از این شیب‌ها ساده است، اما بالا رفتن از آن بسیار خسته کننده است. کوهنوردان به واریزه‌ها «شن اسکی» هم می‌گویند.

قسمت نوزدهم

scree running

شن اسکی کردن

پائین آمدن سریع از واریزه‌ها

عباس محمدی



scree - shoot

ریز

واریزه نرم و طولانی

rup (The Realised

Ultimate Reality Piton)

میخ گرم مولیبدن آمریکایی برای شکاف‌های موئین.

screwgate karabiner

مُدبَر پیچی

Sagarmatha

ساگرماتا

نام نهالی قله اورست.

مدبری که روی دهانه آن یک استوانه تویچ تعبیه شده و با پیچاندن این استوانه، دریچه قفل می‌شود.

(locking karabiner ← →) salle(Fr.) → hall

تالار

sabot(Fr.)

کفش پناهگاه

دمپایی یا کفش چوبی یا نمدی یا «گالش» که در بعضی پناهگاه‌های بزرگ، به مراجعه کنندگان می‌دهند تا از آسیب‌دیدگی کف پناهگاه بر اثر کفش کوه جلوگیری شود.

scrappy(colloq.)

ناپیوسته

sandstone

ماسه سنگ

مسیر با قسمت‌های ساده و کسل کننده بسیار، مسیر پر طاقچه.

معمولاً برای کار تمرینی و سنگ کوتاه مناسب است و به همین دلیل با طناب از بالا صعود می‌شود. خیلی محکم نیست.

(longueurs ← →)

(مقابل: sustained)

sangar

سنگر، حفاظ

S. A. C. (Schweizer Alpen Club) → C. A. S.

تأسیس: ۱۸۶۳

sea - cliff climbing

صعود صخره‌های ساحلی

(واژه فارسی مصطلح در نپال) دیوار کوتاه برای جلوگیری از باد.

season فصل، فصل صعود(معمولاً تابستان):
He had a good season.

فصل خوبی را پشت سر گذاشت. / صعودهای خوبی (در این فصل) انجام داد.

Scarpetti(It.)

پوتین سبک بازبره طنابی شبیه به Espadrilles

sack hauling

کوله کشی

بیشتر به معنای بارکشی‌های طولانی تا بارگاه اصلی، یا کشیدن کوله با طناب بر روی دیواره است.

schrund(Gr.) → crevasse

یخ چاک

saddle

زین کوه، گردنه

گردنه پهن و بزرگ میان دو کوه که شبیه به زین اسب است.

- season(1, 2, 3, 4) فصل (۱، ۲، ۳ یا ۴)

درجه‌بندی گرمی کیسه خواب؛ کیسه خواب یک فصل برای گرم‌ترین شب‌های سال، کیسه ۲ فصل برای اواخر بهار یا اوایل پائیز، کیسه ۳ فصل برای تمام فصول به جز زمستان، و کیسه خواب ۴ فصل برای کلیه فصل‌ها و سردترین شرایط زمستانی مناسب است. این اصطلاح ممکن است برای دیگر وسایل کوهنوردی (مانند چادر) هم به کار رود.

scoop

تورفتگی

تورفتگی بیضی شکل روی سنگ (کم و بیش شبیه به گنج: groove).

safty margin

حاشیه اطمینان

«ذخیره»ی احتیاطی که، چه از نظر صرف توان یا خطر کردن و چه از نظر مصرف مواد و...، برای جلوگیری از بروز حوادث در نظر گرفته می‌شود.

scrambling

سنگ‌پیمایی

با دست و پا بالا رفتن؛ صعود صخره‌های شکسته و ساده که معمولاً در آن نیازی به استفاده از طناب نیست.

طناب اطمینان، طناب حمایت

second

نفر دوم

scree

واریزه

safety rope/safety line

کسی که پس از «سرطناب» و با حمایت او صعود می‌کند.

توده سنگ و شن سست در دامنه کوه یا درون

طنابی که در فرودها برای حمایت فرود رونده به کار

برابر باد و رطوبت و... به عهده دارد. second a climb صعود به عنوان نفر دوم:

Joe climbed the route seconded by

peter.

جو، مسیر را با حمایت پیتر صعود کرد. / پیتر نفر دوم جو بود.

سنگ‌های رسوبی sedimentary rocks

خودبازداری self arrest

نگه‌داشتن خود روی شیب‌های یخی و برفی با کلنگ یخ‌پس از لغزیدن و سقوط).

اطفاک سنگی sentry box (obs.)

تسورفتگی بزرگ، حفره بزرگ روی یک جبهه سنگی (به عمق ۳۰ تا ۶۰ سانتی‌متر). معمولاً داخل شدن به این حفره‌ها ساده، و بیرون آمدن از آنها دشوار است.

برج یخ se rac (Fr.)

توده‌های کم و بیش مخروطی شکل یخی که معمولاً در یخسارها به چشم می‌خورند. برج‌های یخی مرتباً تشکیل می‌شوند و فرو می‌ریزند و عبور از میان آنها نیاز به احتیاط بسیار دارد.

میان‌دوز sewn through

دوخت ساده در کیسه خواب با پوشاک پر، به طوری که خانه‌های پَرَقو فقط با یک درز از هم جدا می‌شوند.

سایه‌پردازی shading → hill shading

چاه shaft [خ] مجرای عمودی در یک غار (pitch).

رَف shelf

طاقچه بزرگ.

روپوش، پوشش رویی shell layer

لایه بیرونی پوشاک که وظیفه محافظت میان پوشش (thermal layer) و زیرپوش (mid layer) را در (outward, inward ←←)

روش محاصره، محاصره‌ای siege tactic/siege style

Sherpa

اهالی ساکن جنوب اورست و منطقه والونگ شونگ که اصلاً تبتی هستند و توانایی زیادی در کوه‌نوردی و بارکشی در ارتفاعات دارند. گاه تا ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر هم بارکشی می‌کنند.

(←← alpine style)

اژده‌کوه sierra (Sp.)

رشته کوه‌های بلند و بریده بریده (در اسپانیا و آمریکای جنوبی).

باشگاه سیپرا Sierra Club

تأسیس: ۱۸۹۲ در آمریکا

صفحه انگشت shoegrip

یخ‌شکن ریزدندانانه

یخ‌شکن با دندان‌های کوتاه که با یک دوره کشی به زیر کفش متصل می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سُرخوردن به کار می‌رود.

صعود هم‌زمان simultaneous movement

حرکت هم‌زمان دو یا چند صعودکننده بر روی شیب‌های یخی - برفی، یا روی سنگ. در این حالت، هر نفر با فاصله‌ای در حدود ۳ تا ۵ متر از نفر دیگر، به طناب متصل است و با در دست داشتن چند حلقه از طناب، مانع کشیده شدن آن روی زمین می‌شود. صعود هم‌زمان فقط روی شیب‌های کم و بیش ساده قابل قبول است، آن هم در صورتی که همه افراد در یک سطح از مهارت باشند.

تک طناب single rope

طنابی که مطابق استانداردهای UIAA به صورت یک رشته برای صعود قابل استفاده است؛ طناب ۱۱ یا ۱۰/۵ میلی‌متری.

(←← half rope)

روش یک طنابه single - rope technique

صعود با یک رشته طناب. در این روش، طناب حتماً باید از نوع تک طناب (۱۰/۵ یا ۱۱ میلی‌متری) باشد.

(←← double - rope technique)

ادامه دارد...

شرپای زن Sherpani

ضربه‌گیر shock absorber

لایه‌ای از اسفنج فشرده که در قسمت پاشنه یا سراسر کف کفش کوه کار گذاشته می‌شود تا ضربه‌های وارده را جذب کند.

یخ‌شکن ریزدندانانه shoegrip

یخ‌شکن با دندان‌های کوتاه که با یک دوره کشی به زیر کفش متصل می‌شود. در زمستان برای جلوگیری از سُرخوردن به کار می‌رود.

کوه‌شانه، شانه shoulder

جلو آمدگی روی یال یا دامنه کوه که حالتی شبیه به شانه یا کتف انسان دارد.

حمایت شانه‌ای shoulder belay

حمایت صعودکننده با رد کردن طناب از زیر یک بغل و روی شانه دیگر. افتادن صعودکننده ممکن است باعث جلو رفتن حمایت‌کننده و نیز سوختگی گردن یا شانه شود.

قلاب گرفتن shoulder, giving a (colloq.)

→ combined tactics

گیره جانبی side - pull (grip)

گیره جانبی یا کشش جانبی (روی گیره عمودی).

پائین آمدن از پهلو sideward descent

روش پائین آمدن از شیب‌های سنگی کم و بیش دشوار.

(←← outward, inward)

دایرةالمعارف کوهنوردی

والت انس ورث

ترجمه جمشید هدایت‌نسب

قسمت بیست و یکم

* کاراکوروم (قره قوروم) Karakorum

بخشی از قله مرتفع که در ترانس هیمالیا واقع شده است. این ناحیه که به موازات بخش هیمالیایی پنجاب امتداد یافته است حدود ۲۵۰ مایل طول دارد که از یخچال باچورا در غرب آغاز و در ساسرکانگری در شرق به پایان می‌رسد. امکان مساحی تمام منطقه وجود دارد و برای اینکار می‌توان آن را به کاراکوروم کوچک و بزرگ تقسیم کرد. کاراکوروم بزرگ شامل قله اصلی رشته از جمله قله k2 (۲۸۲۵۲ پا) دومین قله‌ی مرتفع جهان است و کاراکوروم کوچک هم مابین این قسمت و ایندوس قرار گرفته است که قله آن کوتاهتر است ولی با این وجود قله مرتفعی را نیز همچون راکاپوشی و ماشربروم می‌توان در آن یافت.

کاراکوروم دارای نوزده قله‌ی بالای ۲۵۰۰۰ پا است که فقط در نپال این رقم بیشتر است و آن ۲۲ قله با این ارتفاع می‌رسد، همچنین بزرگترین یخچالهای مناطق کوهنوردی جهان نیز در این ناحیه واقع شده‌اند که هیسپار-بیافو ۷۶ مایل، سیاچن ۲۵ مایل، بالتورو ۳۶ مایل و باچوراهم ۳۶ مایل طول دارند.

اکثر منطقه قابل سکونت نیست فقط هونزایی‌ها در سمت غرب دره هونزا، بالتی‌ها در مرکز در اطراف اسکول و لاداکیس‌ها در شرق زندگی می‌کنند که تمامی اینها مخصوصاً در مواقعی که شریاها در منطقه حضور ندارند به عنوان باربر مورد استفاده قرار می‌گیرند.

این منطقه همیشه برای کاشفین جذاب بوده است، یانگ هاسبند، کانوی، ککریل، ورگمن، لانگ استاف و ویسنر از جمله کسانی بودند که از این منطقه دیدار کردند. در این منطقه کماکان نقاط ناشناخته فراوانی مخصوصاً در قسمت شرقی وجود دارد. تیم اعزامی کانوی به کاراکوروم در سال ۱۸۹۲ یکی از بزرگترین تیم‌های اعزامی اولیه به هیمالیا بود، آنها یخچالهای هیسپاریافو و بالتورو را کشف کردند و صعودهایی کوچکی روی قله کوتاه به انجام رسانده. کاپیتان گودوین اوستین در سفرهایش در سال ۱۸۶۱ و ۱۸۸۸ این منطقه را کشف کرده بود و این یکی از دلایل نام نهادن k2 به عنوان گودوین اوستین است که هنوز رسماً مورد قبول قرار نگرفته است. قله هشت هزارمتری ناحیه عبارتند از:

k2 ۸۶۱۱ م سال ۱۹۵۴، تیم دسیو

گاشربروم ۱ ۸۰۴۷ م سال ۱۹۵۸، شوئینگ، کافمن

برودبیک ۳ ۸۰۴۷ م سال ۱۹۵۷، شموک، ونیتراستلر، بول، دیمبرگر

گاشربروم ۲ ۸۰۳۵ م سال ۱۹۵۶، موراوک، لارچ، ویلن پارت

دیگر قله مهم منطقه عبارتند از:

گاشربروم ۳ ۲۶۰۹۰ پاهونزاکونجی ۱ ۲۵۵۴۰ پا چوگولیس ۲۵۱۱۰ پا

برودبیک ۱۷۲ ۲۶۰۱۷۲ پا، کانجوت سار ۲۵۴۶۰ پا

گاشربروم ۴ ۲۶۰۰۰۴ پا، ساتوروکانگری ۲۵۴۰۰ پا

دیستقلیل سارا ۱ ۲۵۸۶۸ پا تریور ۲۵۳۳۹ پا

ماشربروم شرقی ۲ ۲۵۶۶۰ پا دیستقلیل سارا ۲ ۲۵۲۵۰ پا

راکاپوشی ۲۵۵۵۰ پا ساسرکانگری ۲۵۱۷۰ پا، برج موستاق ۲۳۸۶۳ پا



* کارابین Karabiner (G) (Fr. mousqueton; E.

کارابین

Snap-link: It. moschcttone

لغت آلمانی که در همه جا به طور انحصاری با همین عنوان به کار می‌رود و گاه خلاصه شده آن کراب را بیان می‌کنند. کارابین فلزی است بیضی یا D شکل که یک طرف آن توسط یک بست فنری باز و بسته می‌شود. از کارابین‌ها در حمایت، فرود و صعود و غیره استفاده می‌شود. این وسیله یکی از مکانیسم‌های اصلی صعود است. در بعضی کارابین‌ها برای سفت کردن و اطمینان بخشی بیشتر پیچی روی بست فنری موجود است.

کارابین‌ها عمدتاً از جنس فولاد هستند ولی نوع آلومینیومی آنها نیز عرضه شده است. در حمایت‌های جدی، از کارابین‌های پیچ دار استفاده می‌شود اما در صعودهای دونفره معمولاً برای سرعت بخشیدن از نوع بدون پیچ حفاظتی استفاده می‌شود، در صعودهای مصنوعی نیز مورد استفاده این نوع بیشتر است.

کارابین‌ها را هرچند وقت یکبار باید آزمایش کرد زیرا که امکان فرسوده شدن آنها پس از گذشت مدت زمانی، زیاد است. هرزوک از جمله کسانی بود که برای اولین بار کارابین را در صعودهایش مورد استفاده قرار داد و آن را جهت بهتر شدن صعودها پیشنهاد کرد.



همچنین قله بیشمار دیگری که اکثراً ارتفاعی زیر بیست و سه هزار پا دارند به چشم می‌خورند.

*** کلیمانجارو (کیبو ۱۹۳۴۰ پا) Kilimanjaro (kibo, 19340 ft)**

آتشفشانی خاموش و بلندترین قله‌ی آفریقا که در مرز تانزانیا و کنیا واقع شده است. سه قله‌ی برجسته و معروف آن کیبو (۱۹۳۴۰ پا)، ماونزی (۱۶۸۹۰ پا) و شیرا (۱۳۱۴۰ پا) هستند. اولین صعود کیبو توسط مایر و پورشی شلر در سال ۱۸۸۹ صورت گرفت و ماونزی در سال ۱۹۱۲ توسط اولر و کلات برای اولین بار فتح شد. صعود شیرا نیز چندان جالب توجه نیست و علاقه چندان نیز برای آن وجود ندارد.

مسیر اصلی قله‌ی کیبو ساده است و در راه کلبه‌هایی نیز برای استراحت موجود است. کوهنوردی جدی را می‌توان در مسیر یخچالهای هیم و کرسن انجام داد که مسیرهای دشوار این قله هستند. قله ماونزی نیز دارای سنگ در روی جد بی مطابق با استانداردهای بین‌المللی است که جبهه شمالی و غربی آن ۲۰۰۰ پا و جبهه‌ی شرقی چهار هزار پا ارتفاع دارند:

- سال ۱۹۵۸ جبهه شمالی ترموتی و بیانچی
- سال ۱۹۶۴ جبهه شرقی ادوارد و تامسون
- سال ۱۹۷۲ تیغه شمالی ناولز، کمپسون

سال ۱۹۷۲ جبهه شرقی با مسیری متفاوت تیم یوگسلاو

*** کومان هیمالیا Kumaun Himalaya**

این بخش از هیمالیا بین ساتلی در غرب و مرزهای نپال در شرق امتداد یافته است و دارای سه رشته اصلی است. بخش بزرگ آن شامل قله‌ی

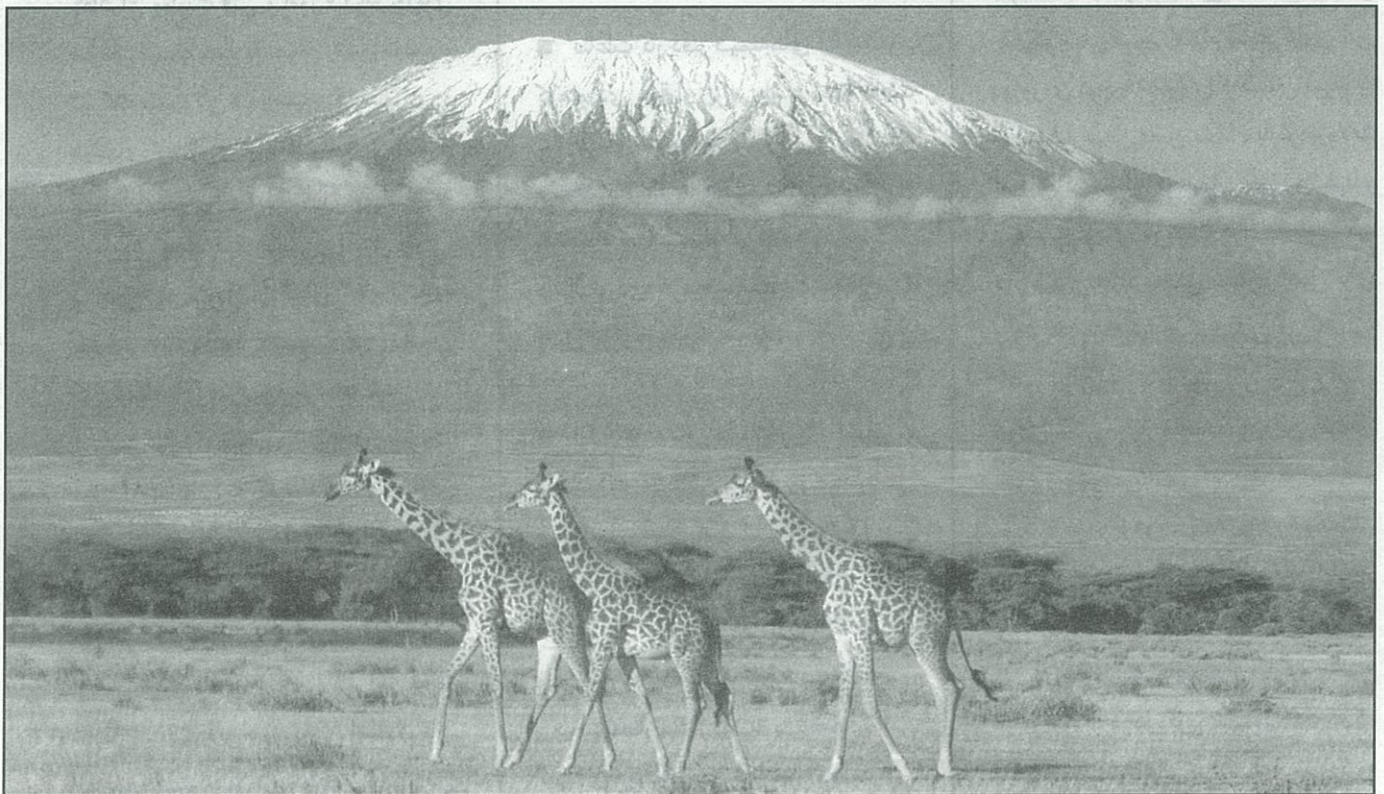
ناندادوی (۲۵۶۴۵ پا) است. بخش کوچکتر که در محلی به نام چا و خامبا به هیمالیای بزرگ متصل می‌گردد دارای قله‌ی است که ارتفاعی حدود ۲۳ هزار پا دارند و رشته زاسکار که به طرف شمال امتداد یافته است با قله‌ی معروفی چون کامت (۲۵۴۴۳ پا) مشخص است.

علیرغم وجود فقط دو قله ۲۵ هزارپایی در این منطقه باید گفت که کوهنوردان از این منطقه استقبال شدید کرده‌اند. این منطقه خیلی زود و در سال ۱۸۸۳ توسط گراهام، ۱۹۳۷ لانگ استاف و ۱۳ تا ۱۹۱۰ از جانب میدل مورد بازدید قرار گرفت. تریسول (۷۱۲۰ م) اولین قله‌ی ۷۰۰۰ متری بود که صعود شد (لانگ استاف ۱۹۰۷) و کامت بلندترین قله‌ی بود که تا سال ۱۹۳۱ صعود شده بود. (اسمیت) ناندادوی نیز در سا ۱۹۳۶ توسط تیلمان و ادل فتح شد که با این صعود جایگزین مقام کامت گردید.

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

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

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| چوکامبا (۲۳۴۱۲ پا) ۱۹۵۳ | ناندادوی (۲۵۶۴۵ پا) ۱۹۳۶ |
| تریسول (۲۳۳۶۰ پا) ۱۹۰۷ | کامت (۲۵۴۴۳ پا) ۱۹۳۱ |
| ساتویانس (۲۳۳۱۳ پا) ۱۹۴۷ | ناندادوی شرقی (۲۴۳۹۱ پا) ۱۹۳۹ |
| دوناگیری (۲۳۱۸۳ پا) ۱۹۴۷ | آبی گامین (۲۴۱۳۰ پا) ۱۹۵۰ |
| چانگابانگ (۲۲۵۲۰ پا) ۱۹۷۴ | مانا (۲۲۸۶۲ پا) ۱۹۳۷ |
| ادامه دارد... | ماکوت پاربات (۲۳۸۲۰ پا) ۱۹۵۱ |



اخبار رسیده از فدراسیون کوهنوردی



فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

فدراسیون مهم مکاتبات و موارد مطرح شده‌ی استانها را قرائت کرده و اقدامات انجام شده جهت پیگیری و پاسخگویی به این موارد عنوان شد.

این جلسه پس از ۲ ساعت بررسی موارد، صورتجلسه به پایان رسید.

■ ساعات کار دفتر کمیته‌های فدراسیون کوهنوردی به قرار زیر می‌باشد: شنبه ساعت ۱۵ الی ۱۹ صعودهای ورزشی - یکشنبه ساعت ۱۶ الی ۲۰ کمیته کوهنوردی - دوشنبه ساعت ۱۶ الی ۲۰ کوهپیمایی - هیمالیانوردی - سه‌شنبه ساعت ۱۷ الی ۲۰ گشتهای کوهستان.

■ اولین گردهمایی هیمالیانوردان ایران با شرکت اکثر قهرمانان تیم ملی و فاتحان قله مرتفع منطقه‌ی هیمالیا از جمله فاتحان اورست پنج‌شنبه سی‌ام آبان ماه برگزار گردید. در این گردهمایی که در پناهگاه شیرپلا واقع در ارتفاعات شمال تهران پس از مراسم پرفیض افطار برگزار شد به برنامه‌های آتی کمیته‌ی هیمالیانوردی فدراسیون، نظرخواهی

■ به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی صبح روز سی‌ام آذرماه مجمع عمومی سالیانه‌ی فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران در محل دفتر امور مشترک فدراسیونهای ورزشی برگزار شد. در این مجمع که با حضور آقای علی کفاشیان معاونت فنی و امور فدراسیونهای سازمان تربیت بدنی به عنوان رئیس مجمع و شرکت مسئولان فدراسیون کوهنوردی و هیئتهای کوهنوردی استانهای سراسر کشور و نمایندگان گروهها و ورزشکاران برگزار گردید به بررسی عملکرد فدراسیون در سال جاری، بررسی تقویم ورزشی سال ۸۲ و ارائه‌ی گزارش بازرسی قانونی، تصویب آئین‌نامه‌ی کلیه کمیته‌های فدراسیون پرداخته شد.

پس از اینکه تقویم ورزشی فدراسیون در سال ۸۲ به تصویب اکثریت اعضای مجمع رسید، آقاجانی رئیس فدراسیون اظهار داشت که این تقویم به عنوان افقی برای پیشرفت کوهنوردی ترسیم شده ولیکن ضمانت اجرای آن بستگی به تأمین بودجه‌ی کافی از طریق سازمان تربیت بدنی دارد. گفتنی است در این مجمع دکتر حمید مساعدیان بازرسی

در مورد چگونگی انتخاب اعضای تیم‌های ملی و طرح ایجاد مدارس هیمالیانوردی و بررسی دیدگاهها و پیشنهادات پرداخته شد.

■ کمیته‌ی دوچرخه‌های کوهستان فدراسیون کوهنوردی در مورخه‌ی ۲۱ الی ۲۲ آذرماه ۱۳۸۱ در منطقه‌ی حفاظت شده‌ی پارک ملی کویر اقدام به برگزاری تور دوروزه‌ی دوچرخه سواری کوهستان نمود. به جهت فرارسیدن فصل سرما و بارش نزولات آسمانی در مناطق کوهستانی کشور دشتهای و ارتفاعات کویری به جهت هوای مطلوبی که در زمستان دارند مناطق بسیار مناسبی برای ورزش دوچرخه سواری کوهستان می‌باشند و کشور ایران به لحاظ گستردگی و تنوع آب و هوایی مکان بسیار مناسب برای این رشته‌ی مفرح ورزشی می‌باشد.

۲۳ نفر از دوچرخه‌سواران کوهستان در این تور دو روزه که به مسافت ۱۵۰ کیلومتر به صورت رفت و برگشت بود شرکت داشتند. ورزشکاران می‌بایست از مبارکیه و رامین مسیر خود را در دل کویر شناسایی «به کمک قطب‌نما و نقشه‌خوانی» خود را به سیاه‌کوه

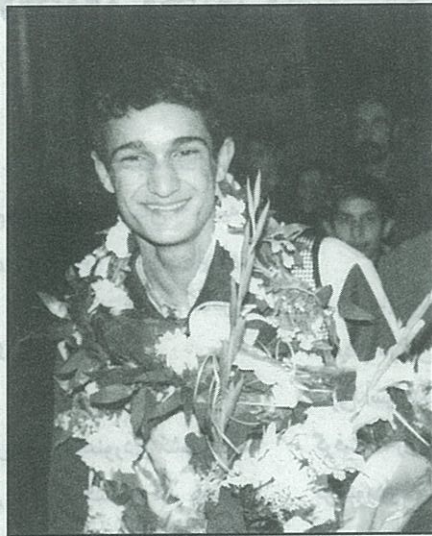
واقع در مرکز دشت کویر برسانند و فردای آن روز از مسیری متفاوت خود را مجدداً به مبارکیه برسانند که کلیه نفرات توانستند با موفقیت کل مسیر را به پایان برسانند.

■ کمیته‌ی دوچرخه‌های کوهستان فدراسیون کوهنوردی با همکاری فدراسیون دوچرخه‌سواری جهت رشد و اعتلای ورزش دوچرخه‌سواری کوهستان اقدام به برگزاری نشست‌های ماهانه برای دوستداران این ورزش شامل: ارائه‌ی گزارش، آموزش، نمایش فیلم و اسلاید نموده است.

■ سومین دوره‌ی مسابقات سنگنوردی جام گروه‌های کوهنوردی کشور یادواره‌ی زنده یاد دالیان جمعه ۲۲ آذرماه پایان یافت. این مسابقات با شرکت ۱۳۰ ورزشکار از ۳۰ گروه کوهنوردی کشور طی ۳ مرحله در ورزشگاه شهدای قدس شهر همدان برگزار گردید و نهایتاً امیر پیروسی از گروه خدایاری همدان به مقام اول دست یافت و وحید عسگری از گروه یاران همدان دوم شد و محمدرضا رمضانپور از گروه سبز نوردان خراسان مقام سوم را کسب کرد. گفتنی است در مسابقات کلیه‌ی اعضای تیم ملی سنگنوردی نوجوانان و جوانان کشور نیز حضور داشتند.

■ در جریان مسابقات سنگنوردی نوجوانان و جوانان قهرمانی آسیا که در مالزی برگزار گردید، دو سنگنورد جوان جمهوری اسلامی ایران موفق شدند به دو مدال ارزشمند دست یابند.

این گزارش حاکی است محمد جعفری در رده‌ی جوانان و در رشته‌ی سختی مسیر مدال طلا گرفت و منصور آقایی در رده‌ی نوجوانان و در رشته‌ی سختی مسیر صاحب



محمد جعفری در رده‌ی جوانان و در رشته‌ی سختی مسیر مدال طلا گرفت

مدال نقره شد.

همچنین منصور آقایی و حمیدرضا توندجانی در رشته‌ی سرعت چهارم شدند و مرتضی افتخار نیز در رشته‌ی سختی مسیر در جای پنجم ایستاد.

گفتنی است در این رقابتها که چهارمین دوره‌ی مسابقات سنگنوردی نوجوانان و جوانان آسیا بود ۱۱۱ ورزشکار از ۱۰ کشور آسیایی از جمله کره جنوبی و ژاپن که در این رشته در سطح جهان صاحب عنوان هستند نیز حضور داشتند.

■ به گزارش روابط عمومی

فدراسیون کوهنوردی چون سالهای گذشته و مصادف با سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی صعود زمستانی و سراسری فدراسیون با شرکت کوهنوردان برگزیده‌ی سراسر کشور در استان اردبیل، منطقه‌ی سیلان برگزار گردید. برنامه‌ی این صعود در دو مرحله انجام شد که

مرحله‌ی اول شامل صعود به قله فرعی منطقه در ۲۰ و ۲۱ بهمن ماه و مرحله‌ی دوم نیز صعود به قله اصلی سیلان از ۲۲ لغایت ۲۶ بهمن ماه انجام شد.

در این صعود سراسری حدود ۴۰۰ کوهنوردی از هیئت‌های کوهنوردی استان‌های سراسر کشور، ستاد مشترک ارتش، سپاه و

نیروی انتظامی، وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، وزارت آموزش و پرورش، وزارت کار و امور اجتماعی، جمعیت هلال احمر و انجمن ورزش بانوان شرکت داشتند.

این صعود با پشتیبانی استانداری اردبیل و مساعدت اداره‌ی کل تربیت بدنی، هیئت کوهنوردی و هلال احمر استان برگزار شد. Δ



منصور آقایی در رده‌ی نوجوانان و در رشته‌ی سختی مسیر صاحب مدال نقره شد.

اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

سال بین‌المللی کوهها

سال ۲۰۰۲ میلادی، سال بین‌المللی کوهها به آخر رسید، برخی از کشورهای کوهستانی طی این سال، اقدامات مؤثری را در ارتباط با اکوسیستم‌های کوهستانی انجام دادند، اما متأسفانه در مرتفع‌ترین کشور جهان (ایران) از این فرصت آنچنان که باید و شاید استفاده نشد.

انجمن حفظ محیط کوهستان در این سال در حد توان خود کوشید تا یکی از مهمترین اهداف اعلام شده‌ی این سال، یعنی افزایش آگاهی و جلب توجه مسئولین و مردم به اهمیت اکوسیستم‌های کوهستانی را پیگیری نماید و از حق نباید گذشت که به عنوان یک تشکل زیست محیطی با امکانات محدود، در این راه موفق به برداشتن قدمهایی کوچک ولی مؤثر شد.

این تلاشها در موارد زیر خلاصه می‌شود:

- ۱- چاپ ۲ پوستر در سالهای ۸۰ و ۸۱
- ۲- تشکیل کمیته هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در ایران و اجرای فعالیتهای مختلف در چارچوب این کمیته
- ۳- وارد نمودن نام ایران در لیست اسامی کشورهای سایت FAO که برای سال ۲۰۰۲ فعالیت می‌نمایند.
- ۴- برگزاری نشست مقدماتی سال ۲۰۰۲ در اسفند ۱۳۸۰ در تهران
- ۵- طرح موضوع کوهستان در کمیته ملی توسعه‌ی پایدار و ضرورت ایجاد زیرکمیته‌ی مربوطه
- ۶- اعلام چهار قله‌ی مهم کشور به عنوان اثر طبیعی ملی در نتیجه فشارهای ایجاد شده از طرف این انجمن
- ۷- اعزام نماینده به کنوانسیون «میراث جهانی شهرهای کوهستانی» در فرانسه و شرکت یک نماینده در اجلاس بیشکک
- ۸- تهیه کتابی در زمینه‌ی کوهستان با حمایت کمیته Mab که در دست تهیه می‌باشد

۹- چاپ مجلد «اکوسیستم کوهستان» با حمایت FAO و UNDP

۱۰- برگزاری «همایش پایداری زیست محیطی کوهها» در تهران، ۱۸-۱۷

آذرماه ۱۳۸۱

در اواخر سال ۲۰۰۲، در نتیجه تلاش جامعه جهانی و دلسوزان کوهستان، این اکوسیستمها یکبار دیگر در دستور کار جهانی قرار گرفت. اما این بار در سطحی شایسته‌تر و رفیع‌تر، حاصل این تلاشها در اجلاس زمین در ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی (۲۰۰۲) و اجلاس سران بیشکک تیلور عینی یافت و دستاوردی به نام «مشارکت جهانی برای توسعه پایدار نواحی کوهستانی» از آن حاصل شد.

در جمع بندی سازمان FAO به عنوان هماهنگ کننده‌ی سال بین‌المللی کوهها در سطح جهان آمده است: «توسعه‌ی پایدار کوهستان با پایان سال ۲۰۰۲ خاتمه نخواهد یافت و نتایج حاصله از این سال در سالهای

آینده پیگیری خواهد شد. یکی از مهمترین این نتایج، مشارکت در سطح بین‌المللی برای حفظ کوههای جهان از طریق کمک به کشورهایی است که هنوز توانایی انجام اقدامات لازم در این خصوص را ندارند».

اکوسیستم کوهستان

انجمن حفظ محیط کوهستان به مناسبت سال ۲۰۰۲ با حمایت دفتر خواربار و کشاورزی سازمان ملل متحد در تهران (FAO) و برنامه‌ی توسعه‌ی ملل متحد در تهران (UNDP) و برنامه طرح زاگرس، مجلد اکوسیستم کوهستان را به دو زبان انگلیسی و فارسی تهیه و منتشر نمود. در این مجلد مباحثی همچون بخش ۱۳ دستور کار ۲۱، اهمیت اکوسیستمهای کوهستانی، فعالیتهای بین‌المللی و داخلی در ارتباط با سال ۲۰۰۲ مطرح شده است. اکوسیستم کوهستان در همایش پایداری زیست محیطی کوهها بین شرکت کنندگان توزیع شد. همچنین برای مراکز مهم داخلی و خارجی مرتبط با کوهستان ارسال گردیده است.

علاقه‌مندان برای تهیه‌ی این مجلد می‌توانند با دفتر انجمن حفظ محیط کوهستان تماس بگیرند.

همایش پایداری زیست محیطی کوهها

این همایش در روزهای ۱۷ و ۱۸ آذر در محل آکادمی ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران و با حضور نزدیک به ۴۰۰ نفر از سراسر کشور برگزار شد. در مراسم افتتاحیه دکتر بحرینی رئیس کمیته هماهنگی سال بین‌المللی کوهها ضمن خیرمقدم به حاضران گزارشی از فعالیتهای انجام شده توسط این کمیته به مناسبت سال بین‌المللی کوهها ارائه نمودند.

در ادامه مهندس انوشیروان نجفی معاونت محیط طبیعی سازمان حفاظت محیط زیست، دکتر حکیمی به نمایندگی از دفتر فائو در تهران، مهدی کامیاب به نمایندگی از طرف سیبا داس نماینده‌ی مقیم سازمان ملل در تهران، دکتر وحیده طالقانی نماینده مجلس شورای اسلامی، دنیس فتون مشاور UNDP/GEF در طرح تنوع زیستی زاگرس به ایراد سخنرانی در زمینه‌ی اهمیت و ارزش کوهها و ضرورت توجه و حفاظت از این محیطها پرداختند.

روز دوم با ارائه دو گزارش در مورد «فعالیتهای جهانی از ریو تا ژوهانسبورگ» و «اجلاس سران بیشکک» و سپس با تشکیل چهار گروه کاری پیگیری شد. در این چهار گروه تخصصی، شرکت کنندگان حول محورهای منابع انسانی کوهستان، گردشگری در کوهستان، منابع طبیعی، مدیریت و تهدیدات در کوهستان به بحث و گفتگو پرداخته و در پایان هر یک از گروهها راهکارهای عملی و اجرایی خود را برای حفاظت و مدیریت پایدار کوهستان ارائه نمودند. ادامه در صفحه ۹۵

برنامه با سخنرانی آقای سلام اسماعیل سرخ و سرپرست هیئت کوهنوردی شهرستان دیواندره تداوم یافت. نامبرده در مورد کوه چهل چشمه و زیبایی‌های آن به بحث پرداختند و اضافه کردند با آنکه طبق قانون زمین مصوب ۱۹۹۲ میلادی دولتها موظف به حفظ ویژگیهای خاص کوهستانهای خود هستند متأسفانه در رابطه با کوههای زاگرس در کردستان به این مطلب اهمیت داده نمی‌شود. خصوصاً در «اورامان» به علت جمع‌آوری «ون» تمام درختها رنجور و زخمی و شدیداً زیر فشار هستند و در مناطق سردشت و بانه و اشنویه تمام درختهای بلوط برای تهیه‌ی خوراک حیوانات شاخه‌زنی شده است که جا دارد مسئولین به این مهم بیشتر توجه نمایند.

قطعنامه همایش کوههای کردستان

در سال بین‌المللی کوهها سنندج ۵-۶ دی ماه ۱۳۸۱

کوه منبع مهمی برای تنوع زیستی، آب، انرژی و... محسوب می‌شود. علاوه بر این موارد کوه منشأ منابع کلیدی چون کانپها، خاک، جنگل، مرتع و همچنین تفریحات است کوهها به مثابه یکی از اکوسیستمهای اساسی و پیچیده در ارتباط با سایر محیطهای طبیعی سیاره‌ی ما برای بقای سایر اکوسیستمهای جهان ضروری هستند. با این حال اکوسیستمهای کوهستانی با سرعت در حال تخریب و انهدام می‌باشند. این اکوسیستمها در معرض فرسایش شدید خاک، رانش زمین، و نابودی سریع زیستگاهها و تنوع ژنتیکی قرار گرفته‌اند. از لحاظ اقتصادی - اجتماعی، فقر فزاینده‌ای در بین ساکنین کوهستان و افت شدیدی در دانش بومیان کوهستان مشاهده می‌شود. در نتیجه در اکثر مناطق کوهستانی جهان با تخریب محیطهای کوهستان روبرو هستیم. بالطبع در کشور ایران و استان کوهستانی کردستان نیز مباحث فوق در سطوح مختلف خودنمایی می‌کند: لذا مدیریت متناسب کوهستان و توسعه‌ی اقتصادی - اجتماعی مردم آن شایسته‌ی توجه و اقدام فوری است. مع‌الوصف تشکلهای غیردولتی به کمک سازمانهای دولتی شتافته و در جهت دستیابی به مدیریت منابع کوهستان و اقدامات مناسب در این راستا در صدد برپایی همایش فوق برآمدند. فعالیتهایی که برای پایداری زیست محیطی کوهها پیشنهاد می‌گردد و باید از سوی ارگانهای ذیربط عملی گردد عبارتند از:

- ۱- وضع قوانین و مقررات در خصوص پارامترهای کوه و کوهستان با تعاریف مشخص.
- ۲- فراهم نمودن منابع مالی جهت مدیریت و حفاظت از کوهستان.
- ۳- تشکیل کمیته‌ی مدیریت منابع کوه در سطح استان با عضویت ارگانهای دولتی شامل: استانداری، محیط زیست، منابع طبیعی، جهاد کشاورزی، آبخیزداری، میراث فرهنگی، سازمان ایرانگردی و جهانگردی، تربیت بدنی و سازمانهای غیردولتی زیست محیطی و کوهنوردی، ۴- دولت با حمایت سازمانهای ذیربط بین‌المللی مراکز و مؤسسات، دانشهای چندمنظوره آب و خاک، زمین‌شناسی، زیست‌شناسی، اقلیم‌شناسی و... مرتبط با اکوسیستمهای کوهستانی را در سطوح مختلف ایجاد و تقویت نماید.

ادامه در صفحه ۹۵

همایش ملی کوههای کردستان به همت اداره‌ی کل امور اجتماعی استانداری کردستان و با همکاری گروههای غیردولتی و سازمانهای ذیربط ۵-۶ دی ماه در سنندج برگزار شد. در روز اول این همایش که یک هزار نفر از علاقه‌مندان به کوهنوردی، مسئولان استان، اعضای هیئت‌های کوهنوردی و نمایندگان ۶۰ گروه کوهنوردی کشور حضور داشتند، چند مقاله پیرامون کوههای کردستان خوانده شد. «فلوریا محمدپور»، دبیر همایش کوههای کردستان گفت: معرفی اکوسیستم و اهمیت نقش حیاتی کوهها در زندگی انسان، تقویت توسعه‌ی پایدار کوهستان کردستان، تقویت روحیه‌ی تعاون و همکاری میان هواداران طبیعت، اشاعه و ترویج فرهنگ حفاظت از محیط زیست و گرامیداشت سال ۲۰۰۲ سال بین‌المللی کوهها از اهداف مهم همایش کوههای استان کردستان بود.

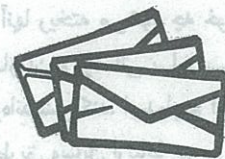
وی با تشکر از سازمانها، ادارات و نهادهایی که در اجرای باشکوه این همایش دست‌اندرکاران را یاری داده‌اند گفت: چهار کمیته شامل کمیته‌ی علمی، تبلیغات و روابط عمومی، فنی و تدارکات برگزاری دو روز همایش را بر عهده داشتند. وی از کسانی که در پاسخ به فراخوان دبیرخانه همایش مقالات خود را ارسال کرده بودند تشکر کرد و گفت: روز اول این همایش از میان مقالات رسیده هفت مقاله در محورهای کوهها و توسعه‌ی پایدار استان کردستان، تنوع زیستی کوههای کردستان، کوهستان و تندرستی، آبخیزداری در کوههای کردستان، کوههای کردستان در آیینی تاریخ و کوههای کردستان در خاطره‌نویسی قرائت شد. وی از رسانه‌های جمعی استان به خاطر انعکاس مناسب این همایش تشکر کرد و گفت: برگزاری نمایشگاه کوه و کوهستان در محل نگارخانه‌ی ارشاد سنندج به مدت چهار روز از دیگر برنامه‌های جنبی همایش بود که با استقبال مردم روبرو شد.

وی گفت: در این نمایشگاه بخشی از دستاوردهای کوهنوردی استان در قالب ۸۰۰ قطعه عکس و پوستر به نمایش گذاشته شد که از نکات جالب آن گزارش تصویری از فعالیت زنان کوهنورد استان کردستان در صعود به قله‌های مهم کشور بود.

در این گردهمایی آقای ناصر محمدی «کارشناس اداره‌ی کل منابع طبیعی کردستان» در رابطه با نقش زاگرس در حیات فلات ایران با تأکید بر کوههای کردستان سخنرانی نمود.

آقای عبدالله اشتری «مدیرعامل انجمن حفظ محیط کوهستان» در رابطه با تاریخ انجمن‌های حفاظت کوهستان، بیانیه‌ی کنفرانس ریودوژانیرو در سال ۱۹۹۲ میلادی و کنفرانس پاریس را مورد بررسی قرار دادند، که چگونه سال بین‌المللی کوهها شکل گرفت.

آقای علی‌رضا معروفی «کارشناس ارشد تاریخ» کوههای کردستان را در آیینی تاریخ مورد بررسی قرار داد «مقاله‌ی فوق در آینده درج خواهد شد».



زیر نظر رضا چهنویی

● **کوهیار عزیز آقای جواد ولی بنیاد از مراغه:** از محبت شما و عکسهای زیبایی که از منطقه‌ی اسپران مراغه برای ما ارسال کرده‌اید متشکریم انشاالله... بتوانیم در آینده از عکسهای شما استفاده کنیم. شاد و سربلند باشید.

● **کوهیار گرامی خانم فرزانه رضایی از مرند:** از اینکه با ما مکاتبه کردید از شما متشکریم. شما آنگونه که برای ما نوشته بودید با توجه به سن کم فعالیت زیادی در کوهنوردی داشته‌اید، امیدواریم همینطور به تلاشهایتان ادامه دهید. انشاالله... پس از رسیدن به سن ۱۸ سالگی به تیم ملی بانوان راه خواهید یافت. این به نفع شماست که بیشتر تمرین نمایید و تجربه‌ی بیشتری کسب نمایید و بعد از آن پا به ارتفاعات و مسیرهای دشوار بگذارید. کلاسهای کوهنوردی از کلاس کارآموزی آغاز می‌شود و شما می‌توانید با سوال از هیئت کوهنوردی شهرستان خود از زمان و مدت برگزاری آنما اطلاع پیدا کنید. شاد و پیروز باشید.

● **کوهیار گرامی آقای سیدحسن مدنی از زنجان:** دوست عزیز از اینکه به جمع مشترکین فصلنامه کوه پیوستید از شما سپاسگزاریم. همچنین عکسهای زیبای شما را

دریافت کردیم از محبت شما متشکریم. سلامت و سرفراز باشید.

● **کوهیار گرامی خانم حمیده هامان از مشهد:** از لطف و محبتی که به دست اندرکاران فصلنامه کوه دارید متشکریم. ما همه سعی و تلاشمان این است که بتوانیم شما دوستداران طبیعت و آنانی که از طبیعت دورند را با این موهبت الهی بیشتر و بیشتر آشنا نماییم و جمعی را بسازیم که با یک هدف یعنی دوستی با یکدیگر و عشق به طبیعت بتوانند با هم قدم به دنیای پاک و بی آلودگی کوهستان بگذارند. امیدواریم شما در کنار همسر و فرزندانانتان از طبیعت لذت ببرید و هر روز در زندگی استوارتر شوید، این گمان شماست که قلم خوبی ندارید. بهترین شیوه‌ی نگارش همان است که به آن اشاره کرده‌اید یعنی هر آنچه به زبان می‌آورد همان را می‌نویسد. ما همیشه منتظر نامه‌های شما هستیم. شاد و سلامت باشید.

● **کوهیار گرامی آقای علیرضا جلالی از تهران:** دوست عزیز بسیاری از افراد نسبت به ارتفاع حساسیت دارند و همانطور که می‌دانید دچار بیماری کوه‌گرستگی یا همان AMS می‌شوند. اما این مشکل دارای راه حل می‌باشد. در کتابی که به آن اشاره کرده‌اید، حتماً می‌دانید که به دو روش برای مبارزه با این معضل اشاره کرده‌است. اول هم هوا شدن یعنی صعود مرحله‌ای و آهسته و راه حل بعدی استفاده از دارو است. خداوند بهترین دارو و راه حلها را برای این منظور مانند هزاران مورد دیگر در سیستم بدن فرد ما تعبیه کرده‌است. ما قادر هستیم با قدری تحمل و گذاشتن وقت ارگانیزمهای بدن خود را با شرایط گوناگونی مانند گرما و سرما، روشنی و تاریکی، تغییر نوع غذای مصرفی، حتی برخی بیماریها و زندگی در ارتفاع یا عمق دریا سازگار نماییم یا به تعبیر عامیانه به این نوع تغییرات عادت نماییم. استفاده از دارو مرحله‌ی بعد می‌باشد. تمام داروها دارای اثرات جانبی می‌باشند و بدیهی است برخی نسبت به این تأثیرات حساس‌تر هستند. اولین مشکل شما صعود سرعتی است. (سرعت در صعود=کم کردن ناگهانی میزان اکسیژن مصرفی مورد نیاز

بدن) این عمل موجب می‌شود تا سیستم متابولیسم بدن یکباره دچار کمبود اکسیژن شود و عوارضی که می‌دانید بروز نماید پس بهتر است بدن خود را با فرصت دادن به آن برای تطابق آماده کنید. آنوقت خواهید دید مشکل شما برطرف خواهد شد. مورد بعدی برای استفاده از هر دارویی تحت هر شرایطی حتماً با پزشک متخصص مشورت نمایید. سلامت و سربلند باشید.

● **همنورد گرامی آقای شهریار یمینی فر از تبریز:** در مورد بحث صعودهای سرعتی تاکنون با رعایت عدالت چندین مقاله از طرف موافقین و مخالفین این شیوه صعود در فصلنامه‌ی کوه درج کرده‌ایم (از جمله مقاله‌ی جنابعالی). این طبیعی است که هر کس در این خصوص نظری داشته باشد، و البته نقطه نظرات همه‌ی عزیزان برای ما محترم است. هدف ما انعکاس دیدگاههای افراد در هر رشته از ورزش کوهنوردی این نیست که با چند جمله پاسخ هم‌دیگر را بدهیم و در آخر بگوییم خوب طرف را قانع کردیم و به هدف خود رسیدیم. ما از شما عزیزان توقع داریم با توجه به منابع مختلف و کمک از فن‌آوری ارتباطی روز (اینترنت) واقعیت‌های علمی این نوع صعود را تحقیق کرده و چگونگی صحیح انجام آن و یا معایب آن را با استدلالهای علمی برای آشنایی عمومی و بالا بردن سطح دانش کوهنوردی دیگر عزیزان خواننده فراهم نمایید. بی‌تردید این شیوه مورد پسند همگان بوده و موجب ارتقاء دانش دوستداران موافق و مخالف می‌گردد که هدف اصلی نشریه است. امیدواریم با کمک شما علاقه‌مندان و با استفاده از مطالب پربارتان در تمامی زمینه‌های گوناگون ورزشهای کوهستانی اطلاعات مفید و بالارزشی را به نظر دوستداران این ورزش برسانیم. شاد و سربلند باشید.

● **همنورد گرامی آقای محمد لک از دورود:** قبل از هر چیز از نظر لطف و محبت شما به نشریه کوه و گرداندگان آن متشکریم. جزوه تحقیقی که با نام نکاتی از سنگنوردی تهیه کرده‌اید به همراه نامه زیبا و خوش خط شما به دست ما رسید. تلاش و همت شما را

برای گردآوری این جزوه تبریک می‌گوییم و امیدواریم از نکات آن در مقالات آموزشی با نام خودتان استفاده کنیم. شاد و موفق باشید.

● **کوهیار عزیز آقای شروین آریان فرد از تهران:** از توجه شما به مطالب مندرج در فصلنامه کوه متشکریم. مواردی را که در خصوص مینی تراکشن و تبر یخ عنوان کرده بودید را با بخش فنی و ابزارشناسی مطرح کرده و در صورت هرگونه اشتباهی در چگونگی نحوه‌ی استفاده از این ابزار که در شماره قبل به چاپ رسیده مطالب اصلاحی درج خواهد شد. و اما در خصوص نامه دوم شما در خصوص حادثه‌ی اسفبار غار پراو باید به اطلاع برسانیم ما قصد نداریم تنها با درج بعضی مطالب بی‌پایه و اساس ذهن خوانندگان را آشفته نماییم که البته شاید برخی نیز به خاطر منافع خود دوست داشته باشند چنین شود. ما از حادثه تأثر بار غار پراو فقط همین قدر اطلاع داشتیم که این فاجعه اتفاق افتاده و خود بهتر می‌دانید با جمع‌آوری اطلاعات از طریق نقل قولهای غیررسمی و کسانی که از دور دستی بر آتش داشته‌اند و یا حتی هدفی خاص را دنبال می‌کنند که نمی‌توان به درج گزارشی چنین حساس پرداخت، چاپ یک جمله بدون تحقیق و اعلام نشده از یک منبع رسمی در چنین مواردی ممکن است باعث قضاوت ناصحیح عمومی و یا ایجاد مشکلات دیگری شود. رسالت ما ایجاد تشنج در جامعه کوهنوردی نیست و ما موظف به اطلاع‌رسانی دقیق و آگاهی دهنده هستیم تا شاید بتوانیم در آینده از اینگونه موارد به سهم خود پیشگیری نماییم. بی‌تردید همه‌ی دوستان این حق را به ما می‌دهند تا نرسیدن گزارش موثق و تایید شده‌ای از طرف مجریان برنامه و هیئت یا فدراسیون کوهنوردی، هرگونه گزارش دیگری را بی‌پایه و اساس تلقی نموده و از درج آن خودداری نماییم تا باعث خدشه‌دار شدن واقعیت نشویم. ما در پی کسب اخبار درست و صحیح این حادثه دلخراش هستیم که مطمئناً به مجرد رسیدن گزارش از منابع خبری مطمئن و تایید شده به درج آن خواهیم پرداخت و همه‌ی ابعاد آنرا مورد بررسی قرار خواهیم داد تا همه‌ی

دوستان از آن پند بگیرند و انشالله... در آینده شاهد چنین حوادثی نباشیم. در مورد آگهی مورد اشاره شما لازم به توضیح است. هر نشریه‌ای مبادرت به چاپ آگهی می‌کند و این جزو حقوق نشریات است و متن هر آگهی در صورتی که به شخص و یا گروهی اهانت و یا افتزایی نزند و با اصول فرهنگی و اجتماعی مغایرت نداشته باشد آزاد است و کلیه مسئولیتهای بعدی آن متوجه آگهی دهنده است و اینکه شما از آگهی تبریک، تشویق و یا تسلیت به شخص یا گروهی گله‌مند هستید به روابط شخصی شما مربوط است نه ضوابط مطبوعاتی. سرافراز و پیروز باشید.

● **کوهیار عزیز آقای حمید شلزاری از اهواز:** قبل از هر چیز امیدوارم نام فامیل شما را درست نوشته باشم و اگر اشتباه است از شما پوزش می‌خواهم. از لطف و محبت شما متشکریم و امیدواریم بتوانیم خواسته‌ی شما را در خصوص تغییر فرم اشتراک و مجزا کردن آن از مطالب داخلی عملی نماییم، اما اگر برایتان تهیه‌ی کپی مقدور باشد آنهم مورد قبول است و نسبت به اشتراکات اقدام خواهد شد. فکر می‌کنم این کار مشکل شما را حل کند. شاد و سلامت باشید.

● **همنورد گرامی آقای محمد گلستانی:** از لطف و عنایتی که به دوستان خود در فصلنامه کوه دارید سپاسگزاریم و امیدواریم بتوانیم پاسخ این توجه و محبت شما دوستان را گویا باشیم. صعود شما و دوستانتان در گروه طبیعت دوست شیراز را به قله‌ی سبلان تبریک گفته و از عکس‌رسانی زیبای قله‌ی سبلان متشکریم. همیشه شاد و سلامت باشید.

● **کوهیار عزیز آقای حمدا... ساعتی:** خوشحالیم که این بار نشریه کوه را به موقع توانستیم به شما برسانیم. عکسهای زیبای شما نیز به دست ما رسید از لطف و توجه شما متشکریم. موفق و پیروز باشید.

● **همنورد گرامی آقای حمید کاشانی از تهران:** کتاب اشعار زیباییتان را که به تازگی منتشر کرده‌اید به دستمان رسید ضمن تبریک به شما از اینکه آرشو و کتابخانه نشریه کوه را نیز پر بارتر نمودید متشکریم. اما در مورد نامه‌ای

که ارسال کرده‌اید، ما نیز مثل شما نمی‌دانیم عاقبت کوهها و طبیعت زیبا با این همه زباله که در آنها ریخته می‌شود چه خواهد شد و یا چه سازمان و ارگانی باید برای این مشکل چاره‌اندیشی کند. امیدواریم آموزشهای عمومی از طریق وسایل ارتباط جمعی آنقدر زیاد شود که همگان این مشکل را درک کرده و از ریختن زباله در طبیعت خودداری کنند. وضع آلودگی محیطهای طبیعی آنقدر بحرانی شده که اگر امروز برای آن فکر و اندیشه‌ای نشود فردا دیر خواهد بود. با امید به همت بیشتر سازمانهای ذیربط و همکاری همگانی در خصوص حفظ پاکیزگی طبیعت، شاد و سربلند باشید.

● **کوهیار ارجمند آقای جواد ماجدی از مراغه:** دوست عزیز از توجه و محبت شما به نشریه کوه متشکریم. گویا شما در رشته‌ی دوچرخه‌سواری کوهستان فعالیت می‌کنید. این رشته اگر چه نوپا می‌باشد اما از بخشهای مفرح و زیبای ورزشهای مرتبط با طبیعت است. عکس زیبایی که در همین خصوص برایمان ارسال کردید دریافت کردیم با سپاس از شما. شاد و سربلند باشید.

● **اسامی گروهها و افرادی که با ما ارتباط داشته‌اند عبارتند از:** هیئت کوهنوردی بانوان استان فارس - گروه کوهنوردی کاوه از بروجرد - آقایان آرمین مجاهدپور - حسن بلوری از مازندران - پرویز مشهدی از تنکابن - پرویز اکبری از بیرجند - حسن نیک‌منش از مرند - محمد حسن نجاریان از زنجان Δ

کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، امتیاز،
فودداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی
صمیم امکان بروز حادثه را به
مداقل ممکن برسانیم.

کوهنورد دیگری از نیوزلاند به نام راسل برایس نیز اظهار داشته است که ایشی‌گاوا را دیده است که از نردبان دوم قدمگاه چینی‌ها به وسیله‌ی سه شریا به بالا فرستاده می‌شده است که دو نفر از آنها از پایین او را به بالا فرستادند و یک نفر نیز از جلو او را می‌کشیده است.

آن چه ارزشمند است صعود این دو کوهنورد ۶۵ ساله به قله‌ی اورست می‌باشد ولی متأسفانه حاکمیت ارقام و اعداد سبب شده است کار یکی از آنها مورد بررسی قرار گرفته و همراه با انتقاد باشد ولی سوال بر این است آیا کوهنوردان دیگر در مراحل مختلف از کمک شریاها یا هم‌نوردان خود استفاده نمی‌کنند. متأسفانه ارزش صعود یک کوهنورد ۶۵ ساله فراموش شده و به جای آن ارزیابی عدد جایگزین فلسفه‌ی اصلی کوهنوردی شده است و این همان مسئله‌ای است که رینهولد مسنر شدیداً نسبت به این روند انتقاد دارد.

در هر حال نقش شریاها در این نوع صعودها نیز به خوبی مشخص است اما به علت کمی فرهنگ اجتماعی و یا فقر اجتماعی در منطقه ارزش والای شریا کوهنوردان همکاری با کوهنورد تبدیل به حمالی برای کوهنورد شده است که متأسفانه مواردی از این قبیل در منطقه گزارش می‌شود.

کوهنوردان زن هنوز در رقابت‌های فشرده قرار نگرفته‌اند ولی در هر حال نام مسن‌ترین کوهنورد نیز در گزارشها مطرح شده است. با نگرش به چند سال گذشته در ماه می سال ۲۰۰۰ یک کوهنورد ۵۰ ساله‌ی لهستانی به نام «آنا چروینسکی» که از هم‌نوردان قدیمی مرحوم «وندا روت کوپچ» بوده است توانست در سن پنجاه سالگی اورست را صعود کند و در آن سال نام او به عنوان مسن‌ترین کوهنورد زن معرفی شود اما در سال ۲۰۰۲ یک کوهنورد ژاپنی به نام خانم «تاماما واتانابه» که سیزده سال هم از او مسن‌تر است یعنی در سن ۶۳ سالگی توانست در شانزدهم ماه می ۲۰۰۲ از مسیر جنوبی نپال و در شلوغ‌ترین روز صعود، خود را به قله برساند و آن را فتح کند و نام خود را به عنوان مسن‌ترین زن کوهنورد در دفاتر به ثبت برساند.

به امید موفقیت و پیروزی همه‌ی کوهنوردان بر تمامی قله‌های آرزوها Δ برداشت از گزارش‌های لیزهاولی و باگرام پاندی

ادامه‌گزارش از همایش ملی کوههای کردستان

۵- به منظور حفاظت از ساکنین کوهستان لازم است مناطق آسیب‌پذیری که در معرض فرسایش خاک، سیلاب، لغزش زمین، زلزله، بهم‌ن و سایر بلایای طبیعی قرار دارند شناسایی گردند. ۶- کنترل شدید برنامه‌های عمرانی و توسعه‌ای در محیط‌های کوهستانی از جمله: جاده سازی، استقرار صنایع، خطوط انتقال برق، گاز و علی‌الخصوص بهره‌برداری از معادن از طرف ارگانهای ذیربط. ۷- توسعه منابع انسانی از طریق اجرای برنامه‌ی آموزشی در رابطه با اکوسیستم‌های کوهستانی و اعطای بورسهای تحصیلی در مقاطع آموزش عالی برای اهالی بومی ساکن کوهستان. ۸- جلب مشارکت تشکلهای مردمی و افزایش تشریک مساعی عمومی در مدیریت

منابع کوهستان. ۹- اجرای آمایش سرزمین و مشخص نمودن کار برای اراضی مناطق کوهستانی و همچنین ارزیابی اثرات زیست محیطی طرحهای قابل اجرا در مناطق کوهستان. ۱۰- متوقف کردن کشاورزی خزنده و مخرب به طرف دامنه‌ی کوهها با نمایان ساختن علت‌های زیربنایی اجتماعی و اکولوژیکی این امر. ۱۱- افزایش فعالیت‌های درآمدزا از جمله توریسم و اکوتوریسم با برنامه، آبرزی پروری و معادن در جهت بهبود بخشیدن به ساختار اقتصادی - اجتماعی و تأمین معیشت ساکنین کوهستان‌ها. ۱۲- تهیه‌ی شناسنامه برای تمامی کوههای کردستان با مشخصات ارتفاعی، حیاتی و غیرحیاتی، مسائل اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و تاریخی. ۱۳- اطلاع رسانی و اشاعه‌ی فرهنگ زیست محیطی در زمینه‌های مرتبط با کوهستان. ۱۴- اجرای مجازات سنگین برای سودجویان و متعارضین به حریم کوهستان. ۱۵- حفاظت از طبیعت زیبای کوهستان با جلوگیری از ریختن زباله و تخریب پوشش گیاهی از طریق بوته‌کشی و آتش‌زدن مراتع و اکوتوریسم بدون برنامه، شخم‌زدن در جهت شیب و... Δ

ادامه اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان

در پایان این همایش «بیانیه توسعه پایدار کوههای ایران» قرائت شد. گفتنی است، مجموعه مقالات این همایش توسط انجمن حفظ محیط کوهستان در حال تهیه می‌باشد که پس از انتشار در اختیار علاقه‌مندان قرار داده خواهد شد.

پروژه روشهای مدیریت مراتع به منظور حفاظت

از گونه‌های گیاهی کوههای بزقوش

با توجه به بهره‌برداریهای غیراصولی از مراتع کوهستانی منطقه بزقوش در سالهای اخیر که برخی از گونه‌های گیاهی این منطقه را در معرض خطر نابودی قرار داده است، انجمن حفظ محیط کوهستان این پروژه را در چارچوب طرح کمکهای کوچک زیست محیطی سازمان ملل متحد (GEF) را در دست اجرا دارد. این پروژه در مراتع چهار روستا از بخش ترکمانچای شهرستان میانه انجام می‌شود و مدت زمان آن دو سال برآورد شده است.

اهداف پروژه:

- تشویق دامداران به بهره‌برداری اصولی و پایدار از مراتع کوهستانی
 - آموزش و آشنا نمودن دامداران و بهره‌برداران با روشهای صحیح مدیریت مراتع
 - تلاش برای حفظ و احیای چهار گونه گیاهی در خطر نابودی
 - تشویق و ترغیب اهالی به مشارکت در پروژه و فعالیتهای آن
- نکته مهم در انجام این پروژه، حضور و مشارکت مستقیم مردم محلی در فعالیتهای آن در تمامی مراحل می‌باشد، چرا که تنها عامل موفقیت و پایداری پروژه پذیرش آن از سوی مردم بومی و حضور و شرکت آنها در تصمیم‌گیریها، برنامه‌ها و فعالیتهای مربوط به این پروژه می‌باشد. Δ

A "Black" Mountain in the Desert of Varamin

Siahkooch

● Mohsen Nuri

Translated by: WWW.Tehranavenue.com

Siahkooch (1700 m in height) rises in the **Kavir National Park** 50 km southeast of Tehran, Visitors need a permit from the **Department of Environment** to enter the national preserve, where *Siahkooch* is located. They can then start their journey by heading toward the town of **Varamon**. From Varamin they need to pass through the villages of Pishva, Polhagi, Qalehboland, Hessargoli, and reach Mobarakieh, where the first ranger station finds itself. The station is gateway to the Kavir National Park, and visitors would need to present their permits and pay a sum of 5000 Rials (\$6) per person.

Traveling 58 km on the dirt road, visitors will reach a monument belonging to Safavid period. **Qasr-e Bahram** (Bahram's Palace) is approximately 700 m from the sea level and is considered part of Iran's cultural heritage. At one point in time, the monument was used as a caravansary, going by the name of **Shahabassi**. Visitors can use the Facilities of Qasr-e Bahram. There are many historically interesting attractions in the area, including several buildings going back to the 16th century AD and part of the **Silk Road**.

Qasr-e Bahram is 6 km to the north of *Siahkooch* and it will take you one hour to walk to the foot of the mountain from there. There is a spring at the end of this road whose water is carried to the palace by a pipe (stone drainpipes were used until recently). Although this water contains special minerals of the area, it is drinkable. The spring is covered at the source, so it is necessary to take drinking water from the palace. You wouldn't be able to see the main summit from the spring source. But you can identify the trail that will take you to the summit and start on your 2-hour ascent. This is an easy hike, but what makes it interesting is the surrounding environment. Your trip to *Siahkooch* can be both a historical excursion and a recreational one. The best time to visit this location is the end of winter to early spring. Δ



کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدلهای

فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولو ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لیه ایفای ویسکوز
مقاوم در برابر سرما
ساق قابل تحرک برای آسودگی پا جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل تور دیکدور پانته محافظ
- ۲- مدل لووا ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل ترکیبک (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آپ (مناسب برای برنامه های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان مشیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۴۰۴۷۱۲

Sunscreen Cream

Shandiz

تأیید شده در آمریکا مطابق با استاندارد FDA (سازمان نظارت بر مواد دارویی و بهداشتی آمریکا)



R.A.M.G.R.A.P.H.I.C.S.

کرم ضد آفتاب

شاندیز

مناسب پوستهای حساس به

آفتاب سوختگی

UVA/UVB/IR



لابراتوار ویدا - تلفن دفتر مرکزی: ۰۶-۸۷۹۴۱۵۹ - تلفن مرکز پخش: ۰۶-۶۷۰۶۴۸۵

