

فصلنامه



۳۱



سال
از صعود



EVEREST

گذشت

کوهپیار



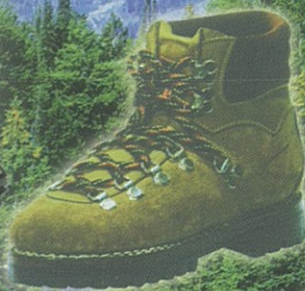
**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی
، سنگنوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



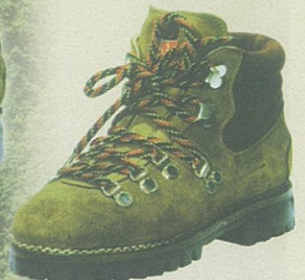
طرح آلپ اتریش



مدل هیمالیا
چوبدستاق بلند



مدل نوردیکا ایتالیا (دوزبانه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

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

آدرس فروشگاه: تبریز، خیابان ولی عصر، بالاتر از میدان مدیریه
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)



بنادک کفش

تولید کننده انواع کفش های

کوه نوردی

راه پیمایی

پیاده روی

سنگ نوردی



شرکت کفش بنادک

دفتر فروش: ۶۹۵۶۵۱۶

دفتر مرکزی: ۵۳۹۴۱۰۴

صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷

www.bonadak.com

e-mail: info@bonadak.com

قالب مناسب و راحت

رویه چرم مرغوب

آستری ضد آب (GORE-TEX)

زیره لاستیک (Vibrame)

وزن کم

کارانتی

خدمات پس از فروش





پرسون

www.parsoon.com

نماینده انحصاری کمپانیهای معتبر اروپائی

ASOLO

lafuma

MEINDL



SPORTIVA

trangia

آدرس : تهران - خیابان انقلاب - خیابان
فخر رازی شماره ۸۲ واحد یک
تلفن : ۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۴۶۳۶۱۵
فکس : ۶۴۱۱۵۲۱

نمایندگی های فروش:

اصفهان - شرکت تیوا (آقای محمد رضا مومنی) ۷۷۷۰۷۴۴ - ۷۷۰۹۲۶۴
مشهد - شرکت سبز نوردان ۶۰۵۲۵۰۹
سنندج - فروشگاه شاهو (آقای مرتضی شیروانی) ۳۲۳۱۰۱۵
اراک - آقای سیف الدین ۲۲۲۳۹۵۹
تهران - فروشگاه اورست (آقای زیرکی) ۲۷۳۰۶۷۳
تهران - فروشگاه البرز اسپرت (آقای زاوه) ۸۸۳۰۳۳۸



شرکت بازرگانی کوه ویسی

KOOH VEISI TRADING CO.
WWW.KOOHVEISI.COM



ENTREPRISES



کار و امداد
فروش on line
نکات تکنیکی
سنگنوردی
یخ نوردی

بزرگترین سایت اینترنتی تجهیزات فنی به زبان فارسی

www.koohveisi.com

info@koohveisi.com



شرکت مصفا

نماینده انحصاری محصولات

Camp و Millet

در ایران



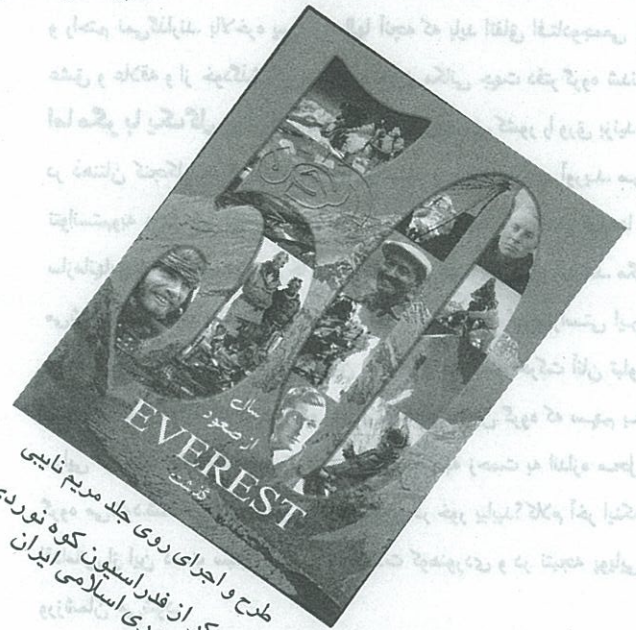
MOUNTAIN BY EXPERIENCE

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، قبل از پل چوبی
کوچه، فروغی، پلاک ۴۷، طبقه اول
تلفن: ۰۹۱۱ ۲۰۵ ۹۶۵۰ تلفکس: ۷۵۲۸۷۹۴

E.Mail: homb7576@Yahoo.com



نشریه دوستداران طبیعت



۳۱

۲	سرمقاله
۳	تاریخچه اورست
۷	تاریخچه حضور کوهنوردان ایران
۹	پنجاه سال جسارت، غرور ویا...
۱۴	نکاتی تازه پیرامون تیم اورست
۱۹	خبر صعود ۱۹۵۳ چگونه مخابره شد؟
۲۰	زندگی من
۲۲	برقراری واحد امداد پزشکی در منطقه هیمالیا
۲۴	پنجاه سال قهرمان
۲۸	سیل بازدیدکنندگان به اورست
۲۹	شرپاها یا ببر برفها
۳۴	در هوای رقیق
۳۸	واقعیت توریستها و کوهنوردان در نپال
۳۹	تغییرات قوانین صعودهای کوهنوردی در هیمالیا
۴۰	کوهنوردی نوین
۴۴	آشنایی با دره‌ی تیرستاق (۲)
۵۰	قله‌ی نایبند
۵۱	غارهای خریس
۵۲	مسیر پیاده‌روی طارم - ماسوله
۵۴	راه‌پیمایی آببر - مته‌خانی
۵۷	یادمان
۵۸	گفتگو
۶۰	آینه چون نقش تو بنمود راست...
۶۲	تمرینات حیاتی و اصولی شانه
۶۳	بازتاب آفتاب ادبیات فارسی
۶۴	از حوادث درس بیاموزیم
۶۶	آبیدر
۷۲	نکات فنی
۷۶	آسیب‌های ناشی از گرما
۷۸	راهنمای ایمنی (۲)
۸۱	اشتراک
۸۲	از میان نامه‌های رسیده
۸۳	روی خط اینترنت
۸۴	واژه نامه
۸۶	دائرةالمعارف کوهنوردی
۸۸	اخبار فدراسیون
۸۹	جدول
۹۰	اخبار
۹۲	از انجمن سراسری کوهنوردان چه خبر؟
۹۳	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۹۴	پاسخ به نامه‌ها
Qeblehkooh	96

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال هشتم - تابستان ۱۳۸۲

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: جلیل کتبیبه‌ای - دکتر محسن محسنین - مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنویی مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر - علی پارسایی که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی، تداوم انتشار مجله را امکان‌پذیر 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. ○ مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ نامبر: ۲۷۱۲۸۱۷ ۲۷۱۲۸۱۶ ☎

ورزش ملی!

مسئولیت!

توسعه!

حسن صالحی مقدم

..... اعداد واحد شمارش‌اند و به تنهایی معنا و مفهومی ندارند. تنها زمانی ماهیت و اعتبار می‌یابند که در کنار واژه‌ای قرار گیرند. این واژه‌ها به آنها احترام و ارزش می‌بخشد و گاهی ارزشی خاص تا سرحد تقدس. پنجاهمین سالگرد صعود اورست، چهارمین سالگرد صعود اورست توسط ایرانیان سی و یکمین شماره مجله کوه و ...

درست به خاطر ندارم چند روز به پایان اردیبهشت مانده بود، پاکتی کرم رنگ بر روی میز دفتر مجله توجه‌ام را جلب کرد. باز کردم، کارتی ساده با جملاتی ساده و گیرا تر

به نام مهربانترین

همه هست از تویم که ببینم از تو رویی

چه زیان تو را که من هم برسم به آرزویی

در گذران کوتاه عمر فرست دیدارتان را در افتتاح خانه کوهنوردان منتهم شعرده و

به پایتان گل می‌ریزم. زمان سی‌ام اردیبهشت ...

احساس عجیبی به من دست داد. درست نمی‌توانم بگویم چه احساسی اما یک‌بار دیگر هم مشابه همین حالت را داشته‌ام و آن هنگامی بود که توانستم برای فرزندنام سرپناهی تهیه کنم. در ساعت مقرر، خودمان را به محل خانه رساندیم. همه‌های که در طبقه همکف به گوش می‌رسید، حکایت از شور و حال طبقه بالا داشت. سالن مملو از جمعیت بود. چهره‌های آشنا و ناآشنا، همه سرگرم گفتگو. تابلوی کهنه و رنگ و رو رفته «خانه کوهنوردان تهران، تاسیس ۱۳۵۸» در بالای در ورودی دفتر به چشم می‌خورد. بازار احوال‌پرسی و رو بوسی گرم و فضا را عطر صمیمیت و دوستی فرا گرفته بود. جایی برای نشستن نبود با محبت دوستان جایی باز شد. برنامه‌ها شروع شده بود. مهدی شیرازی آرام و قرار ندارد، تا چشمش به ما می‌افتد ضمن خوش آمدگویی و رو بوسی در حالی که در چشمانش اشک حلقه زده است، در گوشم این جملات را زمزمه می‌کند: «امروز نقطه عطفی در تاریخ کوه‌نوردی کشور و برای ما «خانه‌ای‌ها» روز مقدسی است.

او کار دارد نمی‌تواند بماند. ولی ذهن و افکار من رانیز با خود می‌برد. سلام و احوال‌پرسی دوستی قدیمی که سالیان درازی است همدیگر را ندیده‌ایم رشته افکارم را پاره می‌کند. نوشته‌های زیبایی بر روی دیوارها نصب کرده‌اند ولی این یکی چیز دیگری است.

مهتر حضورتان را هیچگاه فراموش نخواهیم کرد.

به هر ترتیب به پایان برنامه‌ها می‌رسیم. و راهی منزل می‌شوم. هجوم بی‌رحمانه‌ی کوهی از سؤال‌های بی‌پاسخ افکارم را تسخیر کرده و راحت نمی‌گذارند. بالاخره پس از سالها آنچه که باید اتفاق افتاد و جمعی با عشق و علاقه و از خودگذشتگی موفق به خرید مکانی جهت دفتر گروه شدند. اما مگر با یک گل بهار می‌شود؟ تاریخ کوه‌نوردی کشور را ورق بزنید و در ذهنتان کنج‌کاوانه بگردید، شاید شما توانستید و نمونه دیگری آورید. من نتوانستم و به عجز خود اعتراف دارم. ولی تا دلتان بخواد پر است از گروه‌ها و سازمانهایی که به علت نداشتن جا و مکان از هم پاشیده و تعطیل شده‌اند. مگر می‌شود با مبلغ بسیار ناچیز حق عضویت‌ها مکانی را تهیه کرد. راستی این بچه‌ها چکار کرده‌اند؟ چطور توانستند این جا را بخرند؟ آیا این حرکت آنان تبلور ایثار و فداکاری و گذشت نیست؟ دو نفر از بچه‌های همین گروه که سهم به سزایی در خرید داشته‌اند مجموع محل سکونتشان به زحمت به اندازه محل گروه می‌شود. شما می‌توانید برای این کار واژه‌ای در خور بیابید؟ کلام آخر اینکه اقداماتی از این دست سبب پایداری تشکیلات کوه‌نوردی و در نتیجه پویایی ورزشمان می‌شود.

عاشقان در سیل تند افتاده‌اند

بر قضای عشق دل بنهاده‌اند

همان روز و در برنامه افتتاحیه، آقای صادق آقاجانی ریاست فدراسیون در صحبت‌هایش از کسر مبلغ قابل توجهی از بودجه جزئی فدراسیون کوه‌نوردی گله داشت. بیچاره شهرستان‌ها که شاید بودجه سالیانه بعضی از آنها به بیست هزار تومان هم نرسد. و گروه‌های کوه‌نوردی که به حق عضویت ماهیانه هزار یا دوهزار تومان دل خوش کرده‌اند. از همه جالب‌تر سرانه بودجه کوه‌نوردی کل کشور است. راستی مبلغ هشت ریال برای هر نفر تا ساف‌انگیز نیست؟ خدایا ما داریم چه کار می‌کنیم؟ چه کار می‌خواهیم بکنیم؟ چطور با این ضعف بودجه و بی برنامه‌گی‌ها می‌توانیم بر این مشکلات فائق آییم؟ تابستان از راه رسید. نوجوانان، جوانان کجا باید بروند؟ چکار باید بکنند؟ کجا می‌توانند بروند؟ این درست است که کشور ما کشوری کوهستانی است و این همه مناطق بکر و زیبا دارد ولی متأسفانه ما نه هنر استفاده از آن را بلدیم و نه می‌توانیم از آن به نحو صحیح بهره‌مند شویم. چرا که با فرهنگ این کار بیگانه‌ایم. و کسی آن را به ما آموزش نداده است. مسئولیت این کار با کیست؟ متولی کیست؟ و چه کسی و یا چه کسانی باید بستر را آماده کنند؟ تا این سیل مشتاق و علاقمندی که بدون برنامه به کوه می‌روند با فرهنگ کوه و کوه‌نوردی آشنا شوند و درست و صحیح به کوهپیمایی بپردازند. آیا نمی‌شود کاری کرد و تریبی اتخاذ نمود تا کوه‌نوردی، که به حق باید به آن عنوان «ورزش ملی» داده شود، جایگاه حقیقی خود را پیدا کند؟ آیا نمی‌شود پیشگیری را پیشه کنیم نه درمان را؟

ادامه‌ی مطلب در صفحه ۸۰

پنجاه سال از نخستین صعود به قلهی اورست گذشت

۸ فرورداد ۱۳۳۱ (۲۹ می ۱۹۵۳) ساعت ۱۱.۵ صبح

به همین مناسبت مراسم ویژه‌ای در نپال در این روز برپا شد. استقبال گسترده‌ی نشریات معتبری مانند نشنال جیوگرافی - کلایمینگ - راک اند آیس و ورتیکال از رویداد فوق ما را بر آن داشت تا عمده مطالب این شماره را به مقالاتی در مورد «اورست» و به طور کلی «همالیا» اختصاص دهیم و در این راه از آخرین نوشته‌های مجلات معتبر سود جوییم. از فرصت بسیار کمی که تا زمان انتشار مجله وجود داشت نگران بودیم که به همت والای دوستان تحریریه و مترجمان عزیز این نگرانی رفع شده، و اما... این کثرت مقالات سبب شد تا تعدادی از مطالبی را که برای این شماره در نظر گرفته بودیم حذف کنیم. ضمن پوزش از نویسندگان و خوانندگان محترم از آنان در آینده استفاده خواهیم کرد و از شماره‌ی آینده مطالب مربوط به کشور عزیزمان را همچنان در ابتدای مجله ملاحظه خواهید فرمود.

تاریخچه مختصر

شناسایی و فتح اورست

● ترجمه: منیژه برزگر

اگر قلهی اورست در اولین سفر فتح شده بود تا این اندازه جلب توجه نمی‌کرد و زود فراموش می‌شد. شکستهای متعدد در صعود به اورست، فتح آن را به فاطره‌ای مهم و به یاد ماندنی تبدیل کرد.

مقدمه

کوه اورست به ارتفاع ۸۸۴۸ متر یا برابر با ۲۹۰۳۵ پا از ابتدا چنین نامی بر خود نداشت این کوه در منطقه‌ی نپال به نام چومولونگما و در منطقه‌ی تبت به نام ساگارماتا معروف است و وجه تسمیه‌ی هر کدام از این دو نام در شماره‌های قبل مجله کوه در مقالات مختلف مطرح شده است. هم چنین چگونگی تغییر نام این قله با این دو نام زیبا و معروف به قله‌ی اورست نیز بارها بیان گردیده است. در این مقاله سالهایی که همراه با رخدادهای معروف و مشهور و به یادماندنی در دامنه‌ی این کوه و یا بر قله‌ی آن به ثبت رسیده است به طور خلاصه ارائه می‌شود.

همیشه این سوال مطرح می‌شود آیا قله‌ی اورست در اولین صعود انسان فتح شد؟ کوشش‌های اولین همیشه قابل توجه برای گروه‌های بعدی است ولی با هر صعود موفق جدید در هر ارتفاع روش‌های قدیم فراموش می‌شود و یا حتی الامکان روش‌های جدید بیشتر استفاده می‌شود. همه‌ی کوشش‌ها برای صعود بر قله با قدرت و توان زیاد انجام می‌شود ولی شکست‌ها نیز تکرار می‌شود.

این موضوع درباره‌ی صعود به قله‌ی اورست نیز مورد نظر است و مجموعه کوشش‌ها و پیروزی‌ها و یا حتی شکست‌ها سبب شده است که از این کوه بلند و بالا و یکتا افسانه‌ها و داستانهایی باورنکردنی نیز نقل شود. ذیلاً به مناسبت پنجاهمین سالگرد اولین صعود بر قله‌ی اورست مروری داریم بر رخدادهای مهم آن از سال ۱۸۵۲ میلادی تا سال ۲۰۰۲ میلادی که شامل:

۱۸۵۲ - در این سال انگلیسیها قله‌ی شماره ۱۵ همالیا را بلندترین قله‌ی زمین دانستند که ۸۸۴۲ متر از سطح دریا تخمین زدند. در نیمه‌های قرن نوزدهم عکسهایی از قله‌های عظیم همالیا از ناحیه دارجلینگ هندوستان تهیه شد.

۱۸۶۵ - قله‌ی شماره ۱۵ همالیا به نام جورج اورست نامگذاری می‌شود. یک مساح انگلیسی، متولد ناحیه ویلز انگلستان به نام جورج اورست در سالهای ۱۸۳۰ تا ۱۸۴۳ ریاست گروه نقشه‌برداری و شناسایی ناحیه‌ی کوهستانی همالیا را بر عهده داشت. در سالهای بعد کسی که جانشین او شد پیشنهاد داد که این بلندترین قله‌ی زمین به یاد سرپرست پیشین

نقشه برداری، اورست نامیده شود. هر چند که شخص اورست مخالف بود و ترجیح می داد که یک نام محلی بر آن نهاده شود.

۱۹۱۱ - شریاها از ضروریات ابتدایی صعود بر اورست محسوب می شوند.

یک شیمیدان اسکاتلندی به نام آلکساندر مایکل کلاس عکسهای متعددی از هیمالیا و ساکنین بومی آن تهیه کرد. او از نخستین کسانی بود که در مورد اثر ارتفاع بر روی بدن انسان مطالعاتی انجام داد. او درمی یابد شریاها که بومی نواحی اورست هستند به خوبی می توانند خود را با تغییرات ارتفاع تطبیق دهند و در ارتفاعات بالا کار کنند. ده سال بعد او که همراه یک گروه انگلیسی شناسایی اورست بود، در طی مسیر جان می سپارد و در حوالی چومومو به خاک سپرده می شود.

۱۹۲۱ - ماههای ژوئن تا سپتامبر - نخستین هیئت اعزامی انگلیسی این گروه به ریاست چارلز هوارد بری، راهی به سوی جبهه شمالی می جوید. در لاکپالا، ارتفاع ۶۸۶۰ متر چادر می زنند تا راهی به سوی قله پیدا کنند. از یال شمالی اورست، راه گردنه شمالی به چپ و به سوی قله منتهی می شود. جورج مالوری از دیدن این موضوع خیلی خوشحال می شود و می گوید «یافتن این راه در حقیقت پایان سفر شناسایی منطقه است. ما مسیر را پیدا کرده ایم و برای صعود برنامه ریزی می کنیم.»

۱۹۲۲ - آوریل - ژوئن - دومین گروه اعزامی انگلیسی جورج مالوری، هوارد سامرول، و آرتور ویکفیلد با شادی و شجاعت بسیار اولین حمله به قله را شروع می کنند. در بین راه مالوری و سامرول از شدت خوشحالی و برای اثر آفتاب و ارتفاع روی بدن برهنه و نیمه برهنه

می شوند و به سوی قله حرکت می کنند. مالوری از به کارگیری اکسیژن خودداری می کند و آنها تا ارتفاع ۸۳۲۳ متر می توانند بروند. فقط مالوری تا ارتفاع ۸۴۱۴ متر صعود می کند.

۱۹۲۴ - آوریل - ژوئن سومین هیئت اعزامی انگلیسی آندرو ایروین و جورج مالوری تا نزدیک قله می روند (۸ ژوئن) ولی ناگهان ناپدید می شوند. در سال ۱۹۹۹، جسد مالوری با عینک، ارتفاع سنج و چاقوی او پیدا می شود ولی دوربین کداک قدیمی آنها تا به حال پیدا نشده است و بنابراین هیچ دلیلی برای اثبات موفقیت یا شکست آنها در دست نیست.

۱۹۳۳ - سوم آوریل - نخستین پرواز بر فراز اورست دو هواپیمای یک موتور دوباله بر فراز اورست پرواز می کنند. هر چند موتور آنها مخصوص هوای کم فشار ارتفاعات ساخته شده است ولی بعد از پرواز بر اثر بادهای شدید در شرف سقوط بودند. شیشه ی پنجره ی یکی از هواپیماها بر اثر برخورد قطعات بزرگ یخ در اثر وزش باد شدید ترک برداشت.

۱۹۵۳ - مارس تا ژوئن - نخستین صعود موفقیت آمیز سیصد و پنجاه باربر اثاثیه و وسایل ضروری گروه کوهنوردی را به ناحیه تنگ بوجه حمل می کنند. گروه از اعضای زیادی تشکیل شده است از جمله: ادموند هیلاری، مردی قد بلند و کشیده اندام که شغل اصلی او در نیوزیلند، پرورش زنبور عسل است و یک شریا به نام تنسینگ نورگی (که در اصطلاح محلی به معنای فرد خوشبخت است). سال قبل تنسینگ با یک کوهنورد سوئیسی تا ارتفاع ۸۶۰۰ متر صعود کرده بود و این بالاترین حد صعود در آن زمان بود و تقریباً همگان عقیده داشتند که قله به زودی فتح خواهد شد. رهبر انگلیسی گروه به نام جان هانت، گروه را با نظم و ترتیب نظامی اداره و آنها را



ولی چون سر او از برف بیرون بود، شریاها او را یافتند و نجات دادند. دوازده روز بعد در حالیکه عینک شکسته خود را با نخ و بند تعمیر کرده بود، موفق به صعود شد. او می‌گوید: «سراسر کوهی زمین پوشیده از مناطقی زیبا و ناشناخته است و من خوشبختم که در عمر خود به کوههای زیادی سفر کرده‌ام.»

۱۹۸۰ - ۱۸ تا ۲۱ اگوست نخستین صعود فردی، بدون اکسیژن

کوهنورد معروف ایتالیایی، رینهولد مسنر، تنها و بدون استفاده از اکسیژن و رادیو، از پایگاهی در سمت شمالی، به قله صعود می‌کند. چند روز قبل، او به پرتگاهی سقوط کرده بود ولی به طرزی معجزه‌آسا، روی انبوهی از برف افتاده بود. سه روز پس از آن در هوایی مه آلود به قله می‌رود و مراجعت می‌کند.

۱۹۸۳ - سپتامبر و اکتبر نخستین صعود از جبهه‌ی شرقی

یک گروه آمریکایی مجهز به دستگاههای مدرن جهت ثابت‌گذاری و استحکام میخهای طناب از جبهه‌ی شرقی در تبت صعود می‌کند (جبهه‌ی کانگشونگ). این جبهه از یک دیواره‌ی عمودی به ارتفاع ۳۵۰۰ پا تشکیل شده است که در بالای آن ۷۷۰۰ پا دیواره بهمن خیز قرار دارد. شصت سال قبل مالوری صعود بر آن را غیرممکن خوانده بود. گروه کوهنوردان آمریکایی،

به بالای کوه هدایت می‌کرد. در هفته‌ی پایانی ماه مه هیلاری و تنسینگ به ارتفاعات جنوب شرقی می‌روند و یک شب را در ارتفاع ۸۵۰۶ متر می‌گذرانند. صبح زود روز ۲۹ مه این دو نفر صعود نهایی را شروع می‌کنند. هیلاری و تنسینگ به آخرین صخره بزرگ (سنگی عمودی به ارتفاع ۴۰ پا) که امروزه به قدمگاه هیلاری معروف شده است می‌رسند. با موفقیت از آن می‌گذرند و در ساعت ۱۱/۳۰ روز ۲۹ ماه مه ۱۹۵۳ به قله می‌رسند، عکس می‌گیرند و سپس به پایگاه چهار مراجعت می‌کنند و در آنجا با استقبال گرم سایر اعضای تیم روبرو می‌شوند. هیلاری بعدها نوشته است «آنها در حالیکه به سوی ما می‌دویدند با نگاههای ماتزده ولی امیدوار ما را نگاه می‌کردند». سپس با نوشیدنی گرم از آنها پذیرایی کردند و آن دو شرح صعود خود را برای دیگران تعریف کردند.

۱۹۶۰ - سپتامبر تا ماه مه - سفر تحقیقاتی در مورد توانایی‌ها

و ضعف‌های بدن انسان

یک گروه بین‌المللی به ریاست ادموند هیلاری متشکل از کوهنوردان و دانشمندان بین‌المللی هشت ماه در ارتفاع ۵۷۷۴ متر می‌گذرانند تا آثار ارتفاع

بر روی بدن انسان مورد مطالعه قرار گیرد. یکی از اعضای این گروه به نام باری بیشاپ که نویسنده و عکاس انجمن جغرافیایی آمریکا است، در ارتفاع ۱۵۰۰۰ پا چندین بار مورد آزمایش‌های قلبی و تنفسی قرار گرفت. سپس این گروه، بدون مخزن اکسیژن، به سوی قله ماکالو که پنجمین قله‌ی بلند جهان است حرکت کرد ولی ۳۷۰ پا پایین‌تر از قله مجبور به مراجعت شد.

۱۹۶۳ - ماه مه - نخستین گروه آمریکایی به اورست

صعود می‌کنند

گروهی عظیم از آمریکاییان که مخارج سفر آنها را انجمن ملی جغرافیایی آمریکا تقبل کرده است، در بهار سال ۱۹۶۳ آماده‌ی صعود می‌شوند. بیش از ۹۰۰ باربر وسایل و لوازم آنها را که بیش از ۲۷ تن وزن دارد به پایگاه اصلی در نیپال حمل می‌کنند. روز اول ماه مه دو نفر به قله صعود می‌کنند. سپس در ۲۲ ماه مه چهار نفر دیگر، از جمله باری بیشاپ، صعود می‌کنند. بیشاپ دچار یخزدگی شدید انگشتان پا می‌شود و در نتیجه تمام انگشتان پاهایش را از دست می‌دهد. چند روز قبل، سقوط یک قطعه بزرگ یخ در یخچال خومبو باعث مرگ جان برایتنباخ شده بود.

۱۹۷۵ - ماه مه - نخستین زن قله‌ی اورست را صعود

می‌کند.

یک زن ژاپنی به نام جونکو تابشی به قله صعود کرد. چندی قبل از آن در یک گروه متشکل از بانوان، بهمن بزرگی بر روی این زن که مادر یک دختر سه ساله است سقوط کرد،



چادر حمایتی خود را بر روی یک شکاف کوه، که آن را سالن بولینگ نامیدند، برقرار کردند، زیرا تکه‌های بزرگ برف و یخ دائماً از بالا بر روی آنها می‌ریخت. شش نفر از اعضای گروه در روزهای ۸ و ۹ اکتبر به قله رسیدند.

۱۹۹۶ - سال بیشترین حادثه و مرگ در اورست

در سال ۱۹۹۶، پانزده کوهنورد در این منطقه دچار حادثه و مرگ می‌شوند. هشت نفر آنها در روزهای ۱۰ و ۱۱ ماه مه دچار طوفانی می‌شوند که سه گروه را در نزدیکی قله احاطه می‌کند. بعد از ظهر روز ۱۰ ماه مه آناتولی بوکریف که کوهنوردی ماهر بود به سمت قدمگاه هیلاری می‌رود و طوفان شروع می‌شود. ترازوی زمانی شروع شد که کوهنوردان بدون حمایت راهنمایان بومی به بالا حرکت می‌کردند.

۲۰۰۰ - هفتم اکتبر، نخستین فرود از اورست با اسکی

داوو کارنیکار Davo Carnicar از اهالی اسلونی، نخستین کسی است که از قله به پایگاه شماره یک با اسکی فرود می‌آید. در کمتر از ۵ ساعت بیشتر از ۳۵۰۰ متر فرود می‌آید بدون آنکه احتیاج به تعویض اسکی داشته باشد.

خوشبختانه هوای شفاف و مطلوب و برف مناسب در قدمگاه هیلاری سبب تسهیل کار او شد. وی می‌گوید: «هوای مطلوب اولین شرط فرود موفق با اسکی است». او همچنین اظهار می‌کند که در صعود قبلی خود در سال ۱۹۹۶، دو انگشت پای خود را بر اثر یخ‌زدگی از دست داد.

۲۰۰۱ - ۲۵ ماه مه - نخستین کوهنورد نابینا بر روی اورست

اریک وین مایر، روشندل، با راهنمایی و مساعدت دوستان به اورست صعود می‌کند.

۲۰۰۲ - ۲۵ ماه مه - پنجاهمین سالگرد فتح اورست

پیتر هیلاری، فرزند ادموند هیلاری و برنت بیشاپ، فرزند باری بیشاپ بر اورست صعود کردند تا پنجاهمین سالگرد صعود ادموند هیلاری را جشن بگیرند. شریایی به نام داوا شریا هم آنها را همراهی کرد و جملینگ نورگی فرزند تنسینگ نورگی در پایگاه اصلی با آنها همکاری کرد. برنت بیشاپ می‌گوید: «در جریان صعود به یاد پدرانمان بودیم و احساس غرور و تحسینی توأم با احترام نسبت به آنها داشتیم.» Δ

آخرین خبر: روز اول خرداد امسال (پرلر با ۲۲ می ۲۰۰۳ آقای پوشیرو میورا ۷۰ ساله به اتفاق فرزند خود گولاتا میورا به قله ی اورست صعود کرد. پناهلین نامبرده در حال حاضر پیرترین کوهنوردی است که به قله رسیده است.



صعود کوهنوردان ایران

در هیمالیا

این نوشتار شامل برنامه‌هایی است که در هیمالیای پاکستان و هند و نپال انجام گرفته است. قابل ذکر

است در این فهرست صعودهایی که به مناطق تیان شان و قله‌ی «کومونیزم» انجام گرفته است ذکر نشده است هرچند که در برنامه‌های فوق، قله بالای ۷۰۰۰ متر صعود شده است.

اما اوج این برنامه‌ها در قبل از انقلاب صعود به قله‌ی «ماناسلو» و پس از انقلاب صعود به قله‌ی اورست بود که این صعود نگاهها را به کوهنوردی جلب کرد و آقایان محمد اوراز - حمیدرضا اولنج - جلال چشمه قصابانی و محمدحسن نجاریان به اتفاق دو شریا به بلندی قله ایستادند.

تاکنون این افراد بالای ۸۰۰۰ متر گام نهاده‌اند.

محمدجعفر اسدی ۱ قله - داود خادم ۴ قله - اکبر مهدیزاده ۴ قله - محمدحسن نجاریان ۴ قله - جلال چشمه قصابانی ۳ قله - محمد اوراز ۵ قله - حمیدرضا اولنج ۲ قله - رضا زارعی ۳ قله - اقبال افلاکی ۲ قله - رسول نقوی ۱ قله - مقبل هنریزوه ۱ قله.

۱۳۳۴ - صعود عبدالله و عیسی امیدوار به قله‌ی نورسینگ هندوستان

۱۳۴۱ - علی اصغر امین‌نیا - مهدی لطفی به قله‌ی «کلپی کشمیر»

۱۳۴۴ محسن مفیدی - اکبر بشردوست - صدقی شبستری - امین‌نیا به قله‌ی «نورسون» نپال

۱۳۵۲ - یک تیم ۲۰ نفره به سرپرستی آقای امین‌نیا تا کمپ اصلی اورست بالا رفت و در نهایت به سه قله‌ی اطراف آن «پوکادله - لوچه سر - کالاپاتا» صعود کرد.

۱۳۵۳ - تیمی از فدراسیون آقایان ناصر رستمی و جعفر اسدی به اتفاق دو کوهنورد ژاپنی به نپال رفتند تا مجوز صعود به قله «داتولاگیری و ماناسلو» را کسب کنند.

۱۳۵۵ - تیم مشترک ایران و ژاپن مرکب از ۹ ایرانی و ۱۰ ژاپنی برای صعود به قله‌ی «ماناسلو» اقدام کردند. سرپرست ایرانی تیم تیمسار محمد خاکبیز بود و این تیم توانست به قله صعود کند (از ایران جعفر اسدی و از ژاپن کاگه یاما به اتفاق یک شریا)

۱۳۵۵ - تیمی از گروه کوهنوردی آرش به سرپرستی ابراهیم بابایی جهت صعود به قله‌ی «تریچ میر» عازم پاکستان شدند.

۱۳۵۶ - یک تیم از باشگاه دماوند جهت صعود به قله‌ی «گاشربروم» دو به پاکستان عزیمت کرد.

۱۳۵۶ - یک تیم ۱۹ نفره به سرپرستی آقای تیمسار خاکبیز جهت شناسایی و صعودهای تمرینی از جبهه‌ی شمالی اورست به چین سفر کرد. این تیم همراه با تیم چین تا ارتفاع ۷۵۰۰ متری بالا رفت و قرار بود که سال ۵۷ برای صعود اورست اعزام شود که با وقوع انقلاب اسلامی برنامه‌ی فوق انجام نگردید.

۱۳۶۴ - یک تیم از کوهنوردان مشهد موفق به صعود به قله‌ی «آیلندیک» شدند.

۱۳۶۵ - تیم چهارنفره (عزیز خلج - جلال افتخاری - فرخ مستوفی - ایرج علی‌خانی) به هزینه‌ی شخصی به نپال رفتند و این تیم مسیر کاتماندو تا کمپ اصلی راپیاده و در مدت ۱۷ روز طی کرد و سپس در همان مدت زمان از کمپ اصلی به کاتماندو بازگشت و موفق شدند قله‌ی «پوکادله» را صعود نمایند. ۱۳۶۸ - شادروان محمد داوودی با تیم مشترک آسیایی به قله (نون کون ۷۰۱۰) و (وایت نیدل ۶۶۰۰) صعود کند.

۱۳۷۲ - تیم دو نفره آقایان عباس جعفری حمیدرضا اولنج به همراه تیم UIAA قله «باتی پیک» و (آیگریک) را در منطقه‌ی قراقورم صعود کردند.

● در سال ۱۳۷۶ و در بهار یک گروه ۱۱ نفره اولین صعود مستقل ایرانیها بر روی یک قله‌ی ۸۰۰۰ متر را انجام داد. اعضای تیم ایران به سرپرستی آقای صادق آقاجانی توانستند قله‌ی ۸۰۳۵ متری گاشربروم دورا صعود نمایند. ۳ نفر از اعضای تیم بر فراز قله ایستادند.

● در تابستان سال ۱۳۷۶ تیم دیگری از ایران موفق به صعود به قله‌ی «راکاپوشی» در پاکستان شد. ۶ تن از ۱۱ عضو این تیم که سرپرستی آن را آقای رامین شجاعی بر عهده داشت بر فراز قله‌ی ۷۷۸۸ متری راکاپوشی ایستادند.

● اما نقطه‌ی عطف کوهنوردی ایران را می‌توان مربوط به صعود سال ۱۳۷۷ کوهنوردان کشورمان به اورست دانست. صعودی که بسیاری از نگاههای حاکم بر ورزش را معطوف کوهنوردی کرد و می‌توان آن را تولدی نو برای هیمالیانوردی ایران دانست. چهار نفر از اعضای این تیم ۱۷ نفره در روز ۳۰ اردیبهشت ماه موفق به فتح قله‌ی اورست بام جهان شدند تا برای نخستین بار پرچم مقدس ایران بر بلندای جهان به اهتزاز درآید.

نام و ارتفاع قله بالای ۸۰۰۰ متر جهان

نام	کشور	ارتفاع (متر)
اورست (چومولونگما، ساگارماتا)	نیپال-تبت	۸۸۴۸
کی ۲ (چوگوری)	قزاقروم، پاکستان	۸۶۱۱
کان چن چونگا	سی‌کیم	۸۵۸۶
لوتسه	نیپال	۸۵۱۶
ماکالو	نیپال	۸۴۶۳
چوآویو	نیپال	۸۲۰۱
دائوآگیری	نیپال	۸۱۶۷
مانسلو	نیپال	۸۱۶۳
نانگاپاریات	پنجاب	۸۱۲۵
آناپورنا	نیپال	۸۰۹۱
گاشربروم یک	قزاقروم	۸۰۶۸
برودبیک	قزاقروم	۸۰۴۷
شیشاپانگما (زیزاپانگما)	نیپال	۸۰۴۶
گاشربروم دو	قزاقروم	۸۰۳۵

این تیم که سرپرستی آن را آقای صادق آقاجانی بر عهده داشت از مسیر سال ۱۹۵۳ انگلیسی‌ها (مسیر جنوب شرقی) به قله رسید.

● در سال ۱۳۷۹ یک تیم ۱۶ نفره از کوهنوردان ایرانی به سرپرستی آقای صادق آقاجانی موفق به فتح قله‌های «چوآیو ۸۲۰۱ متر» ششمین و شیشاپانگما ۸۰۲۷ متر چهاردهمین کوه مرتفع جهان شدند. ۷ کوهنورد تیم ایران در ۲۱ اردیبهشت ماه بر فراز چوآیو و سه نفر در ۶ خرداد بر بلندای شیشاپانگما ایستادند.

● در بهار سال ۱۳۷۹ نخستین تیم مستقل بانوان ایران توانست قله‌ی ۶۶۵۰ متری مرابیک در کشور نیپال را فتح نماید. ۶ نفر از آنها موفق به صعود قله شدند. سرپرستی این تیم بر عهده‌ی سرکار خانم رحیم‌زاده بود.

● در بهار سال ۱۳۸۰ تیم ۱۶ نفره‌ی کوهنوردان ایران توانست پنجمین قله‌ی مرتفع جهان ماکالو ۸۴۶۳ متر را فتح کند. ۷ عضو این تیم که سرپرستی آنها را آقای صادق آقاجانی بر عهده داشت در روز ۲۳ اردیبهشت ماه بر فراز قله ایستادند.

● در پاییز سال ۱۳۸۰ تیم ۸ نفره از بانوان کوهنورد ایران به همراه سه نفر از آقایان موفق به صعود قله‌ی ۷۱۴۶ متری پوموری در نیپال گردید. سه عضو خانم تیم به اتفاق یک مرد همراه، اعضای فاتح قله بودند. سرپرستی این تیم بر عهده‌ی سرکار خانم رحیم‌زاده بود.

● در همین سال یک تیم از استان اصفهان نیز موفق به صعود به قله‌ی «پوموری» شدند.

● در بهار سال ۱۳۸۱ تیم ۱۴ نفره‌ی کوهنوردان ایرانی توانست با اقتدار، قله‌ی ۸۵۱۶ متری لوتسه چهارمین کوه رفیع جهان را فتح کند. ۱۲ عضو این تیم که سرپرستی آن را آقای صادق آقاجانی بر عهده داشت موفق شدند در تاریخهای ۲۶ و ۲۷ اردیبهشت ماه بر فراز قله بایستند. ● تاکنون اورست از ۱۵ مسیر صعود شده است.

کوهنوردان این کشورها تاکنون به قله‌ی اورست صعود کرده‌اند: آرژانتین - آلمان - آمریکا - اتریش - ارمنستان - ازبکستان - اسپانیا - استرالیا - فلسطین اشغالی - ایسلند - اسلواکی - اسلوانی - آفریقای جنوبی - اکوادور - اندونزی - انگلستان - اوکراین - ایتالیا - ایران - ایرلند - برزیل - بلاروس - بلژیک - بلغارستان - بولیوی - پاکستان - پرتغال - پرو - تایوان - ترکیه - جمهوری چک - چین - دانمارک - روسیه - رومانی - ژاپن - سوئد - سویس - شیلی - فرانسه - فنلاند - قزاقستان - کانادا - کروواسی - کره‌ی جنوبی - کلمبیا - گرجستان - گواتمالا - لوگزامبورگ - لهستان - لیتوانی - لتونی - مالزی - مجارستان - مقدونیه - مکزیک - نیپال - نروژ - نیوزیلند - ونزوئلا - هلند - هند - یوگسلاوی

* در تنظیم این مطلب از مجله‌ی فدراسیون کوهنوردی نیز استفاده شده است.

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

تلفن: ۵۲۱۸۹۹۴-۰۴۱۱ - جباری اقدم

نماینده‌ی تهران: فروشگاه کوه اسکی (۶۷۰۲۲۸۰)

فروشگاه پورجم (۶۹۵۰۷۷۰)

پنجاه سال

جسارت؟

غرور... و یا

جنون؟

● ترجمه: جمشید هدایت نسب

۳۵۰ نفر و ۱۳ تن وسایل در قبال یک تیم که قصد تحقق

آرزوی دیرینه‌ی بشر را داشت تا پس از فتح پل شمال و

جنوب به این آخرین هدف روی کره‌ی خاکی

اورست پل سوم دست یابد.

هر سال ماجراهای بسیاری رخ می‌دهد که غالباً در آن احتیاط و احساس زیر پا گذاشته می‌شود.

از سیر آدموند هیلاری عکسی بر روی قله موجود نیست و این‌طور که از دست نوشته‌ها و خاطرات این نیوزیلندی تبار مشخص است هیچگاه این فکر به ذهنش خطور نکرد تا از تنسینگ بخواد که از وی عکس بگیرد و ظاهراً در طی زندگی خود هیچگاه به عکاسی و فیلمبرداری علاقه‌ای نشان نداده است و جالب این که در اورست هم حسی در او به وجود نیامد تا همانند شکارچیان که پای خود را روی حیوان شکار شده می‌گذارند و عکسی به یادگاری می‌گیرند پرچم را در دست گرفته، پاها را داخل برف فرو برده و عکس بگیرد. در هر حال این مطلب چنان رلی را بازی نمی‌کرد چرا که تمام مشخصات فردی، زیر حجم زیاد لباس و ماسک‌های اکسیژن دفن بود به

شب اول ژوئن سال ۱۹۵۳ پرنسس الیزابت ملکه‌ی انگلیس نامه‌ای را با مهری قرمز دریافت می‌دارد. چه چیزی اتفاق افتاده بود که می‌توانست تا این حد مهم باشد چرا که قرمز به معنای فوری تلقی می‌شد. روز بعد صدها هزار نفر در خیابان از شادی پیروزی بر اورست که با تاجگذاری همزمان شد آواز می‌خواندند که هیلاری موفق شد. و بدین ترتیب برای اولین بار انسان موفق شد که پا روی بام زمین بگذارد، تیمی که سرپرستی آن را بریتانیایی‌ها عهده‌دار بودند.

هیچ نقطه‌ای بر روی این کره‌ی خاکی به اندازه‌ی مرتفع‌ترین نقطه آن، این چنین قدرت جذب انسان‌ها را به خود نداشته است. در این نقطه‌ی مرتفع



که کوه و کوهنوردی برای او و مردمش معنای خاصی دارد. در هر حال برشرز سعی کرد که در شخصیت جاملینگ تاریخ این کوه را تشریح کند. در جریان کار فیلمبرداری از حادثه‌ای هم که در منطقه رخ داده بود سراغ گرفت. حادثه‌ای که در آن پانزده تن در یک فصل جان خود را از دست دادند. برشرز قادر به حاشای این مطلب در فیلم تهیه شده‌ی خود نبود لذا عنوان «اورست - قله‌ی بی‌رحم» را برای آن برگزید. نمایش این فیلم در سینما نتوانست احساسات تماشاچیان را به هیجان آورد بلکه برعکس لحظات دردناک فاجعه سال ۹۶ سایه‌ی خود را بر کل فیلم حاکم کرد.

ترس انگلیسی‌ها از این بود که این آخرین شانس صعود را از دست بدهند اولاً به این خاطر که سونیس‌ها و فرانسوی‌ها نوبت‌های بعدی را رزرو کرده بودند و ثانیاً روز دوم زون همان سال تاجگذاری ملکه برگزار می‌شد و آنها می‌خواستند که تا آن زمان پل سوم فتح شده باشد.

طوری که این شخص می‌توانست هر کسی باشد. این عکس شاید نه فقط برای سندیت بخشیدن بلکه سمبلی برای مبارزه علیه طبیعت، علیه خود انسان و قدرت ذهنی بین آسمان و زمین بود. لذا شاید به همین دلیل چندان به شوق درنیامد و حیران نگشت و همین برایش کافی بود. یک کوه، یک تیم و یک عکس!

در بعدازظهر روز ۲۹ ماه مه سال ۱۹۵۳ زمانی که به اتفاق تنسینگ به کمپ مراجعه کرد چنین جمله‌ای را ادا کرد: «ما حرام‌زاده را زمین زدیم». جان هانت سرپرست تیم اعزامی در کتاب یادداشت‌های روزانه‌اش می‌افزاید: «و بدین ترتیب افسانه‌ی اورست پایان گرفت و آن طور که به نظر می‌آید فتح آن فایده‌ای را در بر نداشت». جان هانت بعدها در کتاب خود تحت عنوان «اورست - مبارزه و پیروزی» از احتمال صعود اورست بدون استفاده از کپسول اکسیژن صحبت می‌کند و معتقد است که در صورت حل مسائل سیاسی، امکان صعود جبهه‌ی شمالی نیز فراهم می‌گردد.

در همین راستا چهل و سه سال بعد دیوید برشرز آمریکایی با تیمی کوچک برای تهیه‌ی فیلمی از نوع IMax عازم صعود اورست شد. جاملینگ



در همین سال ۱۹۹۶ بود که سی تیم هم‌زمان در جبهه‌ی تبت و نپال چادرهای خود را برپا داشته بودند. در این میان تیمی از سوئد که با دوچرخه عازم منطقه شده بودند قله را صعود کرده و مجدداً با دوچرخه راه کشور خود را در پیش می‌گیرند بدون اینکه در جریان برنامه از کمک نیروهای محلی

پسر تن‌سینگ نورگی می‌بایست عازم قله می‌شد و در آنجا ژست پدر را می‌گرفت. در قسمت‌های دیگر فیلم زمان کودکی جاملینگ نمایش داده می‌شود و این که از آن زمان رویای انجام کار پدر را داشت و در ادامه چنین نشان داده می‌شود که با رسیدن به دوران بلوغ به این احساس دست می‌یابد

این سفر در عین حال برای تنسینگ هم آخرین شانسی بود. هیچ کس به اندازه‌ی او در همراهی تیم‌های اعزامی به اورست حضور نداشته بود. در سال ۱۹۲۴ که فقط ده سال سن داشت و باربران خبر از ناپدید شدن جرج مالوری و آندرو ایروین را دادند تنسینگ این دو نام را می‌شنود و مرکز فراموششان نمی‌کند. او طی این سال‌ها یک بار به ارتفاعات ۵۰۰۰ متری می‌برد. وی در سال‌های ۳۸-۳۶-۱۹۳۵ باربر تیم انگلیسی‌ها بود. معمولا وقتی این تیم‌ها قصد مراجعت داشتند تنها کسی که خوشحال نبود تنسینگ بود. سال ۱۹۴۷ با آرن دنمان کانادایی همراه بود و در سال ۱۹۵۲ سردار تیم سویسی بود که با رسیدن به ارتفاع ۸۶۰۰ متری رکورد جدیدی را در رسیدن به ارتفاع به ثبت رساند.

و نردبان‌های آلومینیومی داخل یخچال‌ها فروخته می‌شود. در صورت هوای مناسب هر کسی مایل است که به عنوان اولین تیم راهی بالا شود. بماند اینکه خیلی‌ها مایلند از ردپای گروه‌های اول استفاده کنند تا اینکه تا زانو و یا بیشتر از آن داخل برف فرو نروند. اما اگر از زاویه‌ی دیگری به این قضیه نگاه کنیم می‌بینیم که این هجوم در عین حال باعث راحت‌تر شدن صعود اورست شده است طوری که برخی‌ها امروزه از «اتوبان قله» یاد می‌کنند.

کمی از رکوردهای برج‌مانده در اورست صحبت کنیم، در این میان باید از سریعترین صعود در مدت شانزده ساعت و پنجاه و شش دقیقه از شرپا بابوچیری نام برد. در سال ۲۰۰۱ شرپا تمبا با شانزده سال سن جوانترین فردی است که قله را فتح کرد. در همین سال دو بار رکورد کهن‌سال‌ترین کوهنورد فاتح شکسته شد که آخرین آن ماریو کورتیس ایتالیایی است که در زمان صعود ۶۶ سال داشت. اریک وین مایر اولین ناپینایی بود که به این مهم دست یافت. در این میان یک فرد معلول هم تلاشی را صورت داد. در سال ۲۰۰۰ داوو کارنیکار اهل اسلونی موفق شد که در مدت چهار ساعت و چهار دقیقه از قله تا کمپ اصلی را اسکی کند. طی همین سال اشتفان گات از اتریش با استفاده از Snowboard و زوج فرانسوی برتراند و کلارا برنیه با استفاده از پاراگلایدر از قله فرود آمدند.

هیلاری ۳۲ سال داشت و ۱/۹۲ متر قد. به کوه می‌رفت چون به نظر خودش بهش خوش می‌گذشت. از همان اولین باری که در سال ۱۹۵۱ پای به هیمالیا گذاشت اورست رویای او بود.

پارک مو - تک کره‌ای اولین کسی است که در کمتر از دو سال سه قله‌ی مرتفع جهان کانگچن جونگا و K2 و اورست را صعود کرد. پانزده مسیر مختلف بر روی قله بر پا گشته است. اما کماکان پ۲ کوهنوردان مسیر هیلاری و تنسینگ را بر روی کل جنوبی انتخاب می‌کنند که در مقام مقایسه ساده‌ترین مسیر به شمار می‌رود. در هر حال تمامی این مسیرها با مسئله‌ی تشنگی، سردرد، مشکلات تنفسی و از دست دادن هوش و عقل همراه هستند. حتی در زمان‌های استراحت و خواب نیز بدن انسان

استفاده کنند. خانم یاسوکو نامبا تصمیم گرفت به عنوان کهنسال‌ترین زن به بام اورست دست یابد. سندی پیت من میلیونر آمریکایی نیز که در تدوین کتاب هفت قله‌ی خود و تکمیل لیست آن بدانجا آمده بود تا ضمن صعود قله‌ی رؤیاهایش، آخرین قله را نیز به لیست خود بیفزاید. خبرنگار آمریکایی جان کراکوار نیز از اوضاع بحرانی و درگذشت کوهنوردان نامی چون راب هال و اسکات فیشر سخن می‌گوید. اساساً بعد از حادثه‌ی سال ۹۶ بود که این بحث در گرفت که امروزه صعود اورست چه معنا و مفهومی می‌تواند داشته باشد و مهمتر آن که چه کسی اجازه‌ی صعود می‌تواند دریافت کند. البته دولت نپال پیشاپیش تصمیم خود را گرفته بود و نرخ صعود برای هر نفر ده هزار دلار را تعیین کرده بود لذا پول می‌توانست تکنیک را تحت‌الشعاع قرار دهد. البته در این طبیعت وحشی که هر قدم آن مبارزه برای زنده ماندن است مدتهاست که از حس مسئولیت خود بی‌خبر نیست و کوهنورد بیشتر متکی به درک شخصی و داروهای همراهش است و بس. در هر حال مرگ و میر جزئی از این «بازی» است و تاکنون ۱۷۵ نفر در راه تلاش برای صعود قله جان خود را از دست داده‌اند و بیش از ۱۲۰۰ نفر به قله رسیده‌اند و کماکان سلامت هستند یا حداقل پس از بازگشت از قله به کمپ اصلی سالم بودند و در این میان می‌توان از صدها شرپای محلی نام برد.

در حال حاضر به طور متوسط در هر فصل چیزی حدود ۲۵۰ تیم در مسیر صعود هستند. این تراکم به گونه‌ای است که برای مثال در ۲۳ ماه مه ۲۰۰۱ هم‌زمان هشتادوهشت نفر در مسیر قدمگاه هیلاری به طرف قله در تردد بودند. چیزی که امروزه ماجراجوی انگلیسی رانولف فینس آنرا جزء برنامه‌ی تعطیلات خود برمی‌شمرد و رینهولدا مسنر آن را دیسنی‌لند شرق نام نهاده است.

از آوریل تا ژوئن یعنی فاصله‌ی بین پایان زمستان و شروع فصل بادهای موسمی کمپ اصلی در یخچال خومبو در ارتفاع ۵۴۰۰ متری آرام و قرار ندارد. صرف غذا در داخل چادرهای بزرگ برگزار می‌شود. تلفن‌های موبایل و بشقاب‌های ماهواره برقرار است. متمدن‌تره‌های کامپیوتر و امکان ارتباط اینترنت هم دارند و باربران محلی در صورت نیاز شما می‌توانند مجلات و روزنامه‌های روز را هم به بالا حمل کنند.

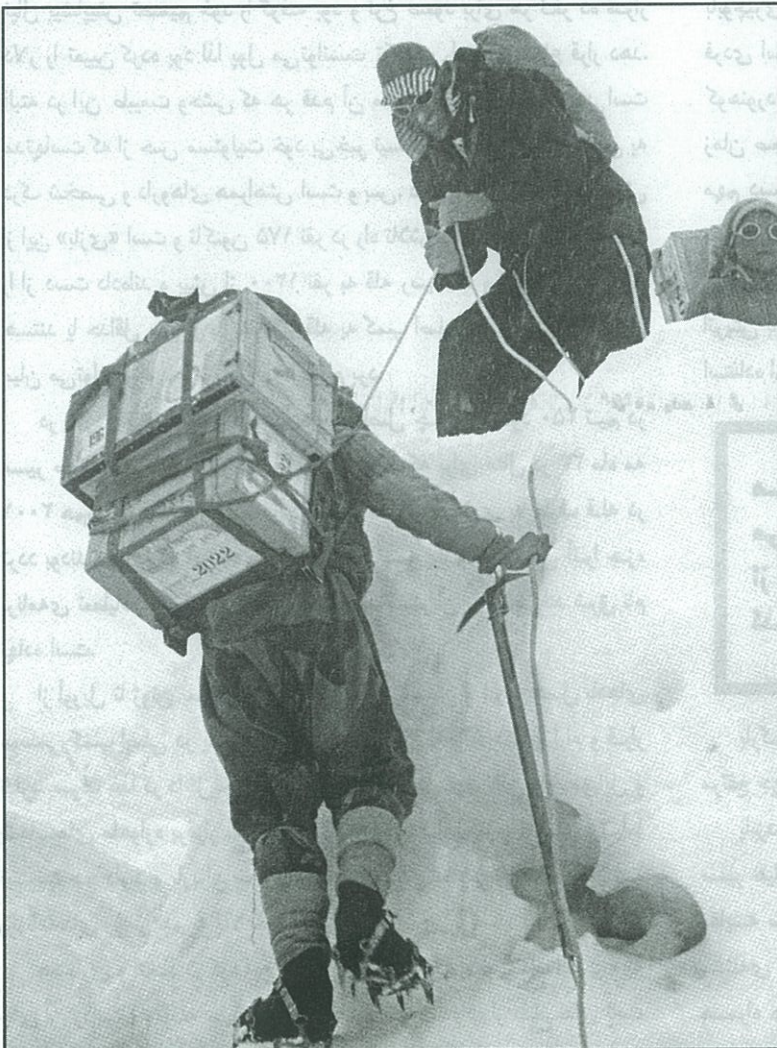
همکاری و اتحاد در کوه این روزها رنگ خود را از دست داده است و به جای آن رقابت و معامله جایگزین شده است. حق استفاده از طناب‌های ثابت

بازگشت نیازی به پایین آوردن آنها حس نمی‌شود لذا انباری از آشغال در

شرپاها بر این باور هستند که در آن بالا شومولونگما یعنی مادر خدایان زندگی می‌کند لذا اورست را بدین نام هم صدا می‌زنند.

ارتفاعات بالا گرد آمده است. به همین دلیل کوهنوردان در حال حاضر هزار دلار به عنوان ودیعه پیشاپیش پرداخت می‌کنند و فقط در صورت استرداد اشغال‌هاست که می‌توانند پول خود را پس بگیرند. با این وجود ادارات محلی مقدار متناهی بار شامل کپسول اکسیژن و غیره را از ارتفاعات بالا به پایین حمل می‌کنند.

شرپاها مردمی هستند که از لحاظ جغرافیایی در شرق تبت جای گرفته‌اند. آنها حدود پانصد سال پیش به سمت جنوب اورست در یخچال خومبو آمدند و غالباً در ارتفاع ۴۰۰۰ متری به کار و زندگی مشغول بودند. ارتباط آنها از طریق ترانس همپالیا با تبت با استفاده از «یاک‌ها» یا گاوهای مخصوص ارتفاع زیاد



راحت نیست و اساساً در ارتفاع بالای ۷۸۰۰ متری صحبت از استراحت و تمدد اعصاب و اژه‌های پوچ و بی‌معنی است. در واقع آن‌طور که رینهولد مسنر فاتح دوباره‌ی قله‌ی اورست می‌گوید چیزی که در آن جا می‌توان یافت نه «مستی ارتفاعات» بلکه «بیماری ارتفاعات» است. مسنر هر دو بار بدون استفاده از کپسول اکسیژن قله را صعود کرد و یک بار بدون داشتن دید کافی و داخل برف زیاد و مه انبوه این کار را صورت داد. به نظر مسنر رسیدن به قله به معنی رسیدن به هدف نیست. بلندترین نقطه‌ی زمین مکانی برای سروته کردن کوهنوردان نیست و هنوز هم نه برای تلاش‌هایی که بر روی آن صورت می‌گیرد و نه سئوالاتی که وجود دارد پایانی نیست.

در ماه مه ۱۹۷۸ به اتفاق پیتر هابلر، اولین کوهنوردانی بودند که بدون کپسول اکسیژن تا قله را صعود کردند. بدون آنکه از عوارض و عواقب کاری که می‌کنند

مطلع باشند. رینهولد مسنر

بعد از سی و هفت سال در ماه مه سال ۱۹۹۰ صدای زنگ تلفن منزل هیلاری در نیوزیلند به صدا در می‌آید، از پسرش می‌پرسد کجایی و جواب این بود: روی قله‌ی اورست. البته در زمان خود هیلاری بعد از کسب موفقیت چهار روز طول کشید تا خبر به دست ملکه‌ی انگلیس و رسانه‌های عمومی جهان رسید.

دو سال بعد به تنهایی و این بار از یال شمالی تبت این کار را تکرار کرد.

از یک دیدگاه تاریخی چنین به نظر می‌رسد که در مقام مقایسه، صعود تیم چینی در سال ۱۹۶۰ با دوپست و چهارده عضو که سبک کلاسیک را پیش گرفتند و تا ارتفاع ۸۱۲۰ متری پیش رفتند کندترین صعود روی اورست است. تام هورن باین و ویل آنسولد در سال ۱۹۶۳ پا روی یال غربی گذاشتند و داگ اسکات و دوگال هستون از میان ۲۱۰۰ متر جبهه‌ی جنوب غربی راهی قله شدند.

تا چندین سال پس از گذشت موفقیت‌آمیز صعود هیلاری و تنسینگ، تعداد کوهنوردانی که هر سال موفق به انجام این کار می‌شد بسیار ناچیز بود و فقط در آغاز دهه‌ی هشتاد و صعود زمستانی لهستانی‌ها بود که باب این قضیه گذاشته شد. در همان سال ژاپنی‌ها توسط تسوتو شیگه هیرو و تاکاشی اوزاکی دیواره‌ی شمالی را از پایین تا بالا درنوردیدند، پس از آن آمریکایی‌ها توسط لوریچارد، کیم موم و کارلوس بولر مسیر جبهه‌ی شرقی را بازگشایی کردند. البته آمریکایی‌ها در این صعود از شیوه‌های تکنیکی خاصی نظیر به کار گرفتن تجهیزاتاتی چون راکت و موتور باد استفاده نمودند.

بسیاری از وسایلی که برای صعود به بالا حمل می‌شوند در

میسر بود. برنج و غلات را حمل می‌کردند و به جای آن گوشت خشک شده‌ی گوساله و نمک برمیگرداندند برای این کار می‌بایست از گردنه‌ی ۵۷۰۰ متری نانگپا می‌گذشتند. در سال ۱۹۵۱ که چینی‌ها تبت را کاملاً به اشغال خود درآوردند و راههای سنتی بلوکه شدند تجارت این اقلام دیگر میسر نبود و همراهی تیم‌های کوهنوردی (آلترناتیو) جانشین تجارت فوق شده بود که امروزه شکل توریستی ترکیب، شکل غالب آن است. برخی از شرپاها در سال پنج هزار دلار درآمد دارند که این تقریباً بیست برابر آن مبلغی است که می‌تواند در نپال عایدشان شود. در ارتفاع ۳۴۰۰ متری نامچه بازار که مرکز عمده‌ی توریسم در هیمالیا است در مدت یکسال حداقل ۲۵ هزار نفر از این طریق درآمد داشته‌اند. سال‌های تفریح، بیلارد و نوشیدن قهوه در اینجا به همان اندازه‌ی اروپا گران است.

بنابراین می‌بینید که ساختن تیم سال ۱۹۵۳ از نو فکر غلطی است. دیگر این کوه آن کوه نیست، هیلاری و تنسینگ را هم نمی‌توان به شکل آن زمان

مجهز کرد و حتی اگر ۷۷۵ هزار دلار خرج تخمینی هم پرداخت شود باز اجرای قدم به قدم برنامه همانند آن زمان سخت است رسد به این که بخواهیم به جای چهار کمپ نه اردوگاه برقرار کنیم. اما نکته‌ی جالب اینکه در صعود اول هیچ کس کشته نشد و حتی کسی هم، سرما زده نشد، علیرغم اینکه از لحاظ تجهیزات و تجربه ضعیف‌تر از زمان حال بودند. هیلاری ۸۳ ساله در این راستا می‌گوید: «از کوهنوردانی که تجهیزات و لباس هایشان مانند او و تن سینگ است ترس دارد چرا که با چنین کیفیتی از وسایل به جرئت می‌توان به آن‌ها اعتماد کرد و یا اینکه با آنها هم سفر شد.» اما طبیعتاً هر کسی مایل است که تصویرش بر روی قله از طریق تلویزیون به تمام دنیا منتقل شود، تصویر فردی که با لباس کلفتی پوشیده شده، صورتش در پشت ماسک اکسیژن پنهان است، عینک دودی ضد برف بر چشم و قندیل‌های یخ به آسمان بلند شده‌اند! Δ

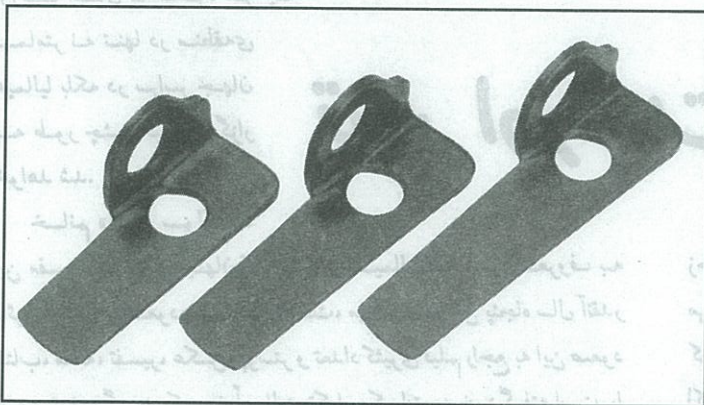
*** در ادامه راه و برای اولین بار در ایران : چکش و میخهای «دنا» مطابق با استانداردهای جهانی



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



● ترجمه و گردآوری: شاپور صمصام

نکاتی تازه پیرامون

کشف و وسایلی که او با خود در این سفر داشته در نمایشگاهی در انگلستان به معرض نمایش گذاشته شده) به طور اختصار به شپیتون و سفرهای اکتشافی بسیار ارزشمند و زحمات طاقت‌فرسای او که انصافاً این

تیم اورست ۱۹۵۳

زحمات راه را برای صعود ۱۹۵۳ به مقدار بسیار مؤثری هموار نمود می‌پردازیم. شپیتون که خود در سال ۱۹۳۵ بدون شک برجسته‌ترین کوهنورد در انگلستان و احتمالاً یکی از چهره‌های بسیار ممتاز سفرهای اکتشافی و در این زمینه تخصص بسیار بالایی در تشخیص و تعیین مسیرهای قابل صعود داشت، با قدی متوسط، اندامی قدرتمند و با چشمانی آبی که به نظر می‌رسید همواره به قله هیمالیا نظر دوخته، ۵ هیئت اکتشافی را قبل از جنگ جهانی دوم به اورست سرپرستی نمود.

در سال ۱۹۵۱ شپیتون با کوهنوردانی در سطح جهان چون ورلد و ماری و ادموند هیلاری سفر اکتشافی خود را به اورست آغاز نمودند. هیلاری کی بود؟ او یک مزرعه‌ی پرورش زنبور عسل در زلاندنو داشت و رابطه‌ی هیلاری و شپیتون رابطه‌ی استاد و شاگردی بود با اینکه هیلاری تا سن ۲۶

پنجاهمین سال اولین صعود کامل اورست امسال با شکوه هر چه تمامتر نه تنها در منطقه‌ی هیمالیا بلکه در سراسر جهان به طور چشمگیری برگزار خواهد شد. خانم «آذری سولکو»،

این مفسر برجسته‌ی جهان کوهنوردی هیمالیا که خود معروف به دائرت‌المعارف صعودهای هیمالیا است، می‌گوید در این پنجاه سال آنقدر کتاب، مقاله، تفسیر، عکس، پوستر و تعداد کثیری فیلم راجع به این صعود تهیه و توزیع گردیده که بعضاً حالت تکرار مکررات به خود گرفته است. با در نظر گرفتن این رهنمود ارزشمند ما در این مقاله سعی خواهیم کرد به نکاتی که برای خوانندگان عزیز ما جالب و تازه بوده پردازیم و امید است نکاتی که تقدیم حضورتان می‌گردد حاوی مقداری اطلاعات جدید باشد و لذا در این مقاله نه به خود صعود و فتح اورست بلکه به علل پیروزی، سازماندهی، تجهیزات و برخی نکات پشت پرده در رابطه با انتخاب و تعیین اعضا و سرپرست و به‌خصوص سرپرست این تیم می‌پردازیم. بعد از داستان مالوری و اروین (که اخیراً جسد مالوری در نزدیک قله

سرپرستی کرده بود؟ خوب حالا خواننده‌ی عزیز به نظر شما چه کسی باید قاعدتاً سرپرست گروه انگلیسی‌ها در سال ۱۹۵۳ باشد؟ خوب مشخص است «اریک شپیتون». استنباط کلیه‌ی جوامع ورزشی و به خصوص کوهنوردی انگلیسی هم دقیقاً همین بود. پس چرا اینطور نشد؟ شپیتون خود در خاطراتش چنین می‌نویسد. «خیلی واضح بود که کمیته‌ی هیمالیا - که کلیه‌ی مسئولیت‌های این صعود را به عهده داشت - شخص من را به عنوان سرپرست انتخاب خواهد کرد و من هم راجع به این مسئله بسیار

سالگی کوهنوردی جدی (منظور از کوهنوردی جدی صعود به شیرپلا و پلنگ چال نمی‌باشد) انجام نداده بود، ولی زیر نظر شپیتون با اندامی استثنایی و اراده‌ای آهنین و چهره‌ای متبسم به سرعت، بالاترین فنون کوهنوردی را فرا گرفت و در این سفر شپیتون با هیلاری موفق شدند تا کم‌غربی پیشروی کنند و از شواهد و قرائن به دست آمده، اورست از مسیر جنوبی بدون شک قابل صعود بوده و دستیابی به کوم غربی از طریق یخچال خومبو امکان‌پذیر می‌گردد هر چند خطرناک. در این سفر بود که شپیتون طی گزارشی اعلام نمود که قله‌ی اورست از این مسیر دور از دسترس نیست.

سال ۱۹۵۲ هیئت سوئیسی‌ها اورست را رزرو کرده بودند و انگلیسیها به قدری مصمم بودند که اولین فاتح اورست باشند با مذاکرات و اعمال نظرهای شدید و برخی مسائل پشت پرده سوئیسی‌ها را قانع کردند که هیئت مشترک سوئیس و انگلیس در سال ۱۹۵۲ برای فتح اورست تشکیل گردد که این طرح انجام نشد و سوئیسی‌ها با یک هیئت جمع و جور و زبده چیزی نمانده بود که این آرزوی انگلیسی‌ها را از چنگ آنها درآورده و داغ فتح اورست را برای همیشه به دل انگلیسیها بگذارند، چرا که تنسینگ و ریچموند لمبر در این سفر تا ۱۶۵ متری قله‌ی جنوبی پیشروی کردند، حالا چرا قله را فتح نکردند از حوصله‌ی خوانندگان خارج است.



در این سفر حدود ۲۰ شریا به ریاست و سرپرستی و سرداری شخص تنسینگ، کوهنوردان سوئیسی را همراهی می‌کردند، تنسینگ با ۳۸ سال سن و اندامی چهارشانه و موی پریشان مشکی و تبسم همیشگی، خود را به عنوان یک کوهنورد تمام عیار و کسی که بیشترین اطلاعات را در رابطه با اورست (حدود ۷ یا ۸ برنامه قبل از این صعود به اورست داشته) اثر خود را به طور واضح به روی صحنه‌ی کوهنوردی منطقه‌ی هیمالیا آشکار کرده. انگلیسی‌ها در طول این سفر ته دلشان آرزو داشتند که سوئیسی‌ها در این صعود موفق نباشند و ثانیه شماری می‌کردند که نوبت به خودشان برسد. در طی صعود سوئیسی‌ها در سال ۱۹۵۲، انگلیسی‌ها برای آماده سازی تیم خود تیمی را به قله (۸۱۵۱ متری Chooyo) به سرپرستی شپیتون اعزام نمودند.

خوب حالا بیشترین تجربه‌ی اورست و هیمالیا را در گروه انگلیسی‌ها چه کسی داشت؟ «شپیتون»، اصلاً در آن زمان شپیتون معروف به «آقای اورست» بود، هیلاری را، کی هیلاری کرده بود؟ شپیتون. تنسینگ بیشترین صعودهای خود به اورست را تحت نظر و سرپرستی کی انجام داده بود؟ مسیریابی و بیشترین برنامه‌های اکتشافی را از طرف انگلیسی‌ها کی



سرمقاله‌ی یکی از معتبرترین روزنامه‌های انگلیسی، چند نفر از اعضای تیم و شاگردان شیپتون منجمله ادموند هیلاری تهدید به ترک این سفر کردند و جالب اینجاست که شیپتون این مرد واقعاً وارسته همگی را دعوت به آرامش و تشویق به همکاری کرد و به آنان گفت آن چیزی که از من یاد گرفته‌اید حالا باید به کار گیرید و برای مملکت‌تان افتخار کسب کنید.

باز هم بررسی هر چه بیشتر این مسئله که آیا این کار درستی بود یا نه از ترکیب این مقاله خارج است و خود بحث بسیار مفصل است که باید در جای دیگری به آن پرداخت.



حالا به طور خیلی اختصار، این جان هانت چه کسی بود؟ او مدرسه‌ی نظام سنت هرست انگلستان را با مدارج عالی طی نموده بود و مدتی در هند مأموریت داشت ولی از زندگی روزمره‌ی نظامی و معاشرت‌های بیهوده نفرت داشت و هر زمان که امکان داشت گریزی به کوه‌های اطراف می‌زد. اواخر جنگ جهانی دوم او این افتخار را داشت که جزء ستاد فرماندهی فیلد مارشال مونتگمری خدمت کند. سوابق کوهنوردی او به قله‌ی ۷۴۷۰ متری Saltovo Kaugu و یک سلوی S.W. Sammit of Nepal با ارتفاع ۶۱۰۶ متری بود. به علت اینکه سویی‌ها تا ماه نوامبر سال ۱۹۵۲ اعلام شکست در فتح قله نکرده بودند. هیئت انگلیسی زمان بسیار اندکی جهت برنامه ریزی، تهیه‌ی غذاهای لازم، لباس‌ها و چادر و وسایل دارویی و پزشکی و سایر ملزومات مورد نیاز داشتند، با اینحال به علت اینکه چرچیل دستور داده بود مرکز پژوهش‌های علمی و فنی نیروی هوایی انگلیس در شهر (اسکار برد) در اختیار این هیئت قرار داده شود تمام لوازم و غذاهای مورد نیاز تا ماه فوریه ۱۹۵۳ از طریق دریا آماده‌ی حمل بودند. علت اصرار انگلیسی‌ها برای فتح اورست در سال ۱۹۵۳ این بود که در سالهای ۵۴ و ۵۵ سویی‌ها و فرانسویها اورست را رزرو کرده بودند ضمن اینکه سال ۵۳ مصادف با

مفصل و عمیق فکر کرده بودم و احساس کردم که با پنج سفر اکتشافی که به اورست داشتم بدون شک بیشترین تجربه را در کوهنوردی در ارتفاعات بالا کسب کرده‌ام ولی از آنجایی که من زیاد اهل سازماندهی و امر و نهی کردن و برنامه‌ریزی نیستم گاهی دچار شک و شبه می‌شدم ولی از طرفی چون همه کس به من پافشاری می‌کردند که حتماً این خدمت را برای مملکت انجام دهم احساس کردم که با سوابقی که دارم شاید بتوانم مضمثمر قرار بگیرم و از کمیته‌ی مربوطه خواستم که این نقاط ضعف را بدون هیچ‌گونه رودربایستی بررسی کرده و بعد تصمیم بگیرند.»

رئیس کمیته‌ی هیمالیای انگلیسی شخصی بود به نام کلود الیت که ضمن اذعان به بی‌همتایی و تجربه‌ی گرانقدر شیپتون با مقداری شک و تردید و شاید بدبینی به عدم مدیریت و عدم قاطعیت شیپتون در مورد تصمیم‌گیری برای سرپرستی وی اعلام تردید نمود و گفت که او رئیس و سرپرست قسمت فنی صعود باشد و نفر دیگری با سوابق نظامی و با قاطعیت بیشتر سرپرستی هیئت را داشته باشد. یعنی یک هیئت به اورست اما با دو سرپرست - دو نفر نظامی با سوابق کوهنوردی قابل قبول مورد بحث قرار گرفتند که یکی از آنها سرهنگ جان هانت بود که او با اکثر اعضای کمیته، دوستی نزدیک داشت و در همین یکی دو ماه گذشته در منطقه‌ی آلپ برنامه‌های مشترک کوهنوردی داشتند و لذا

مسئله‌ی سرپرست برنامه‌ریزی را در این هیئت به جان هانت پیشنهاد کردند. استنباط شیپتون این بود که هانت معاون سرپرست باشد و او سرپرست نه اینکه هانت هم یک سرپرست جداگانه. و اینجا از نظر شیپتون یک موقعیت بسیار زننده به وجود آمد که او فکر می‌کرد کمیته‌ی هیمالیای برای او معاونی پیدا کرده در حالی که در واقع نظر کمیته طوری طراحی و برنامه‌ریزی شده بود که خود شیپتون از سمت سرپرستی این هیئت انصراف دهد، این به صورت بسیار زشت و توهین‌آمیزی انجام شد، به طوری که در یکی از جلسات پایانی کمیته‌ی هیمالیای که شیپتون در آن حضور داشت و آخرین مسائل مربوط به صعود، مورد بررسی قرار می‌گرفت از شیپتون خواسته شد (با حضور حدود بیست تن از اعضای کمیته‌ی هیمالیای) اتاق جلسه را ترک کند و بعد وقتی که وی به جلسه برگشت رسماً به او اعلام کردند که تو باید با یک سرپرست دیگر همکاری کنی. پرواضح است که شیپتون بهت زده و با خشم تمام جلسه را ترک کرد و انصراف خود را از این سفر اعلام نمود. - جنجال و غوغای بی‌سابقه‌ای در محافل کوهنوردی دنیا و سرمقالات روزنامه‌های وقت انگلستان به وجود آمد. «شیپتون برجسته‌ترین و محبوب‌ترین کوهنورد است - اصلاً این هانت کیه؟» در

به نپال به کوهنوردانی است که از سال ۱۹۵۳ به بعد اورست را صعود کرده‌اند. از دیگر برنامه‌های گرامیداشت پخش زنده‌ی صعود گروه هندی‌ها در چند شبکه‌ی معروف ماهواره‌ای است و برنامه‌ی بعدی صعود حدود ۱۰۰۰ نفر به دو قرارگاه اصلی که یکی در نزدیکی یخچال «خومبو» و دیگری یخچال «خومبو» می‌باشد و دیگر آنکه ۳۰ هیئت از ممالک مختلف به قصد صعود و فتح قله حرکت خواهند کرد. به همین منظور در این ایام یک «کافی نت» تأسیس گردیده و اولین مرکز پزشکی در این قرارگاهها ایجاد شده است. چادرهای فروش انواع نوشابه‌ها و سیگارهای مختلف و خیلی چیزهای دیگر برپا گردیده است. از آنجایی که هر کوهنورد با پرداخت مبلغ ده هزار دلار می‌تواند مجوز صعود به قله‌ی اورست را دریافت نماید بنابراین روز به روز به تعداد کوهنوردان افزوده می‌شود. در اکثر شهرهای اروپایی و ایالت آمریکا و در خود منطقه تعداد کثیری شرکت‌های توریستی تأسیس شده است که با دریافت ۶۰ تا ۷۰ هزار دلار از متقاضیان وعده‌ی صعود به قله را به آنها می‌دهند که این روش بعد از فاجعه‌ی سال ۱۹۹۶ که هشت نفر از جمله دو کوهنورد بسیار برجسته و سرشناس جهان به اسامی (راب هال) از کشور زلاند نو و (اسکات فیشر) از ایالات متحده‌ی آمریکا و شش نفر دیگری که جان خود را از دست دادند خدمات این شرکت‌ها با مخالفت شدید روبرو شد. نام اورست همیشه با شکستن رکوردها همراه بوده. اولین بانویی که اورست را فتح نمود خانم «جون کوتابی» از کشور ژاپن در سال ۱۹۷۵ بود، در سال بعد «هابلر و مسنر» با یک گروه اطریشی اولین

تاجگذاری ملکه انگلیس بود و از همه مهمتر اینکه تا به حال ۶ سفر قبلی آنها به اورست با شکست مواجه شده بود و دیگر این بار با این همه جنجال و تبلیغاتی که در مورد این صعود انجام شده بود آنان خیلی جدی و مصمم بودند که این بار حتماً این افتخار را برای کشورشان کسب کنند.

شاید برای خوانندگان عزیز جالب باشد که گفته شود که پرستار وینستون چرچیل که از شش ماهگی از او نگهداری می‌کرد نامش خانم اورست بود.

با وجود تمام اختلاف نظرها و جنجال‌ها «هانت» به روشی با اعضای تیم خود برخورد کرد که هم سرپرستی و ریاست خود را به آنان بقبولاند و هم اینکه رابطه‌ی صمیمی و دوستی بین یکایک اعضای تیم ایجاد کند. شاید خوانندگان عزیز ندانند که انتخاب اول هانت برای حمله‌ی نهایی به قله، هیلاری و تنسینگ نبودند بلکه دو نفر اول چارلز اوانز و بولدریان بودند که آنان پس از، از خود گذشتگی و تلاش خستگی‌ناپذیر بقیه‌ی اعضای تیم موفق شدند تا از نزدیک یال آخر زیر قله را براحتی ببینند. به خاطر مشکلات در برگشت و خطرات احتمالی و کشته شدن اوانز، بولدریان را پس از مشاجره‌ی سختی قانع کردند که عاقلانه‌ترین کار برگشت است. خوب حالا، تنسینگ و هیلاری قبارق و مصمم آماده و سرحال، انتخاب بعدی هانت بودند، چون همان‌طور که در اول مقاله ذکر شد بسیار راجع به این مسئله مطلب گفته شده ما خیلی به طور اختصار روز آخر صعود را برای خوانندگان عزیز منعکس می‌کنیم.

هر دو کوهنورد با تحمل وزن ۳۰ کیلو کوله‌پشتی‌ها و وسایل اکسیژن صبح روز ۲۹ می بعد از صرف صبحانه‌ای از قرار بیسکویت، ساردین، قهوه، سوپ و کمپوت زردآلو که تنسینگ با چهره‌ای مصمم و خندان آماده کرده بود ساعت ۶/۵ صبح از ارتفاع ۸۵۰۴ متری، حمله به سوی قله را آغاز کردند و حدود ساعت ۱۱/۵ صبح هیلاری در حالی که تنسینگ پشت سر او بود پای بر مرتفع‌ترین قله‌ی جهان گذاشتند.

در آخرین مرحله‌ی صعود، هیلاری ادعا می‌کند که تنسینگ را از دیواره‌ی ۱۵ متری با طناب به بالا کشیده و او مثل ماهی در تلاطم و نیمه جان بوده که بعداً وقتی تنسینگ از این گفته آگاه می‌شود در کتاب خود به نام (مرد اورست) که توسط ناشر امریکایی جیمز اولمان چاپ گردیده نه تنها این موضوع را تکذیب، بلکه می‌گوید که هیلاری را در کندن جای پا و گیر دادن کرامپون‌های خود، راهنمایی می‌کردم.

خوب خواننده‌ی عزیز بالاخره همان‌طور که به اختصار ذکر گردید اورست هم صعود شد. امسال به جهت بزرگداشت پنجاهمین سال دولت نپال برنامه‌هایی در منطقه‌ی هیمالیا تدارک دیده شده که از جمله‌ی آن اعطای روادید دائم ورود



سال ۲۰۰۱ اورست را صعود کرد. طبق آخرین آمار ۱۰۴۸ نفر قله را صعود کرده‌اند که از این تعداد ۶۰۰ نفر (خارجی) و بقیه ۴۸۰ نفر از اهالی بومی منطقه‌ی نپال می‌باشند. این تعداد از ۶۳ کشور از جمله ایران می‌باشند.

با امید به اینکه مطالب گفته شده از حوصله‌ی شما خوانندگان عزیز خارج نباشد به عنوان حسن ختام جهت آگاهی لازم است اشاره‌ای هم داشته باشیم به صعود (هرمان بول) که به قول کریس بایننگتون صعود انفرادی او به قله‌ی نانگا پاروات در سال ۱۹۵۳ نسبت به صعود تنسینگ و هیلاری دارای ابعاد برجسته‌تری بود که متأسفانه صعود هرمان بول تحت‌الشعاع صعود اورست قرار گرفت. دهه‌ی ۱۹۵۰ توسط بسیاری از صاحب نظران طراز اول کوهنوردی جهان «دهه‌ی طلایی» کوهنوردی هیمالیا نامیده شده، چون در این دهه از ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری ۱۲ قله‌ی آن فتح شد که یکی از قلل فتح شده با حرکت استثنایی هرمان بول بود که جا دارد یادی هم از او کرده باشیم.

اورست همیشه با تمام خطرات، داستانهای مرگبار، یخ زدن‌ها و پرت شدن‌ها می‌تواند لحظات شیرینی را برای فاتحانی که سالم برمی‌گردند به همراه داشته باشد و از این پس به احتمال زیاد بشر شاهد افزایش تعداد متقاضی و مشتاقان صعود به این قله خواهد بود چرا که یکی از خصلت‌های برجسته‌ی انسانی طبق این گفته (ماری کوری) «بشر هیچ‌گاه به آن چیزی که به دست آورده نگاه نمی‌کند بلکه همیشه به دنبال آن چیزی است که تا به حال به آن نرسیده است.» Δ

صعود بدون اکسیژن را به ثبت رساندند. سال ۱۹۸۰ بود که (مسنر) شاید یکی از مشکل‌ترین و برجسته‌ترین حرکت‌ها را در تاریخ کوهنوردی بشر انجام داد و به طور «سلو» و بدون استفاده از کپسول اکسیژن به اورست صعود نمود.

درباره‌ی این صعود و ابعاد گوناگون آن تعداد زیادی کتاب، مقاله‌های ورزشی، کوهنوردی و مقالات متعدد پزشکی از نظر چگونگی تحمل فشار این صعود بر سیستم بدن انسان چاپ و توزیع گردیده است. در سال ۱۹۹۹ یک شریای محلی موفق شد که ۲۱ ساعت بر روی قله بماند و در همان سال جسد جورج مالری در نزدیکی‌های قله کشف شد. در سال ۲۰۰۰ (داوکارنیکال) اولین فرود کامل با اسکی از قله‌ی اورست تا قرارگاه اصلی را انجام داده است. «استیون کخ» کوهنورد دیگری است که قصد دارد در سال جاری با اسنوبرد از قله تا قرارگاه اصلی فرود آید. «آپا شریا» می‌خواهد رکورد ۱۲ صعود خود را به ۱۳ برساند، شریای دیگری هم به نام «پمبا» در صدد است تا رکورد سریعترین صعود به اورست را که ۱۶ ساعت بود به مدت ۱/۵ ساعت کاهش دهد. در ضمن یک کوهنورد روسی به نام «والنین بوجوکف» قصد دارد با ۶۹ سال سن رکورد مسن‌ترین صعود کننده را به نام خود ثبت کند. هم اکنون یک آمریکایی به نام «شرمان بول» مسن‌ترین فاتح اورست با ۶۴ سال سن می‌باشد، این در حالی است که جوانترین صعود کننده‌ی اورست شریایی است به نام «تمبا شری» با ۱۵ سال سن که در

نوای کوهسار

«دفتر اول»

حسن وجدان خوش

او کوهنوردی اندیشمند - پیشکسوت - مبتکر
و هم‌نورد شادروان محمد اجل دگر شاعر
کوهستان است.

مجسمه‌ی کوهنورد دربند زاییده‌ی فکر اوست

هشتمین سالگرد درگذشت

برادرانمان

عبداله عزیزی و حسن خراسانی

را گرامی می‌داریم

علی عزیزی - صادق پناهی - حسین عزیزی

تاریخ کوهنوردی ایران

گردآورنده و تدوین

داود محمدی، محمدعلی ابراهیمی (بهمن)

منتشر شد

مرکز پخش: ورزش کوه

تهران - شرق میدان فردوسی

کوچه رفعت جاه - شماره ۲

تلفن ۸۸۲۶۶۴۲ - ۸۳۰۱۰۳۷

دفتر فصلنامه کوه: ۲۷۱۲۸۱۶

خبر صعود ۱۹۵۲ چگونه مخابره شد؟

فصلنامه کوه به منظور هر چه پربارتر شدن این شماره موفق شده یک جلد از جدیدترین و کامل ترین کتبی که به همین منظور در لندن از طرف انجمن سلطنتی جغرافیا چاپ شده است با کوشش و تلاش فراوان به دست آورد. مطالب و عکس‌هایی که در این کتاب چاپ شده است اکثراً تا به حال در دسترس عموم قرار نمی‌گرفتند، چون این کتاب بدین مناسبت به چاپ رسیده حاوی مطالب و عکس‌هایی است که برای اولین بار مجوز چاپ به آن داده شده است.

یکی از این مطالب که مربوط به صعود ۱۹۵۲ می‌باشد با استفاده از رمز خاصی نگاشته شده و بدین وسیله به سراسر جهان مخابره گردیده، شاید اکثر خوانندگان عزیز از این موضوع اطلاع صحیح نداشتند و به همین دلیل است که ما سعی کرده‌ایم در این مقاله آن را بررسی نماییم.

از زمانی که برنامه‌ی صعود ۵۲ شروع شد مسئله‌ی خبررسانی هیئت همراه مورد بررسی دقیق قرار گرفت و روزنامه‌ی تایمز لندن (نه هفته نامه تایمز آمریکا) که یکی از معتبرترین روزنامه‌های انگلیسی است و عمدتاً طیف تحصیل کرده و دانشگاهی مشتریان آن می‌باشند مسئولیت پخش خبر این صعود را به عهده گرفت و این مهم به عهده‌ی خبرنگاری به نام جیمز ماریس گذاشته شد (که فتوکپی دست خط رمزی که او تهیه کرده بود در کتاب فوق به چاپ رسیده) به علت اینکه تمام خبرنگارهای در صدد پوشش خبری این صعود بودند، جیمز ماریس زیرک به خاطر اینکه کس دیگری در صورت پیروزی یا شکست، این خبر را زودتر از او مخابره نکند، طرحی را بدین شرح از قبل برنامه‌ریزی نموده بود. در مقابل اسامی کوهنوردان جمملاتی را مربوط به شرایط جوی و مسیر صعود جایگزین نمود، به طوریکه به جای اسم بولدریان: نوشت (دیواره لوتسه غیرممکن) به جای اسم اوانس (هنوز به قرارگاه آخرین گردنه نرسیده‌ایم)، و به جای نام هیلاری (قرارگاه بالا رها شد) و همچنین به جای اسم تنسینگ (منتظر بهتر شدن هوا هستیم) و در صورتی که قله را فتح می‌کردند رمز این بود که (شرایط برف بسیار بد و خطرناک است). متن تلگراف وی زمانیکه تنسینگ و هیلاری با موفقیت قله را فتح کردند بدین شرح است: (شرایط برفی بسیار بد و خطرناک می‌باشد، قرارگاه بالا رها شد روز ۲۹ و منتظر بهتر شدن هوا هستیم) این

BAND : SOUTH COL UNTENABLE
 BOURDILLON : LHOTSE FACE IMPOSSIBLE
 EVANS : RIDGE CAMP UNTENABLE
 GREGORY : WITHDRAWAL TO WEST BASIN
 HILLARY : ADVANCE BASE ABANDONED
 HUNT : CAMP FIVE ABANDONED
 LOWE : CAMP SIX ABANDONED
 NOYCE : CAMP SEVEN ABANDONED
 TENSING : AWAITING IMPROVEMENT
 WARD : FURTHER NEWS FOLLOWS
 WESTMACOTT : ASSAULT POSTPONED
 WYLIE : ~~AWAITING IMPROVEMENT~~ WEATHER DET
 SHERPA : AWAITING OXYGEN SUPPLIES

Thus : SNOW CONDITIONS BAD CAMP FIVE AREA
 AWAITING IMPROVEMENT TODAY

Summit Reached BY HUNT AND TENSING

On : SNOW CONDITIONS BAD CAMPS SIX AND SEVEN ABANDONED MAY TWELVE
 MAY TWELVE

Summit Reached BY HUNT AND TENSING

متن تلگرافی بود که به دفتر مرکزی روزنامه‌ی تایمز لندن از سفارت انگلیس در کاتماندو مخابره شد و این خبر عصر روز اول ژوئن در لندن دریافت گردید و در روزنامه‌های صبح دوم ژوئن که مصادف با تاجگذاری ملکه‌ی انگلیس بود به سراسر جهان مخابره گردید. جیمز موریس تا کم غربی با هیئت کوهنوردی بالا رفته بود و در ضمن دریافت خبر خود را هر چه سریعتر از طریق یخچال خمبو به قرارگاه اصلی رساند. در خاتمه باید یادآوری کرد همانگونه که خوانندگان عزیز متوجه گردیدند که در پخش این خبر چه حساسیت و وسواس و دقتی به کار رفته بود، این روش کلیه‌ی ابعاد این صعود را در بر می‌گرفت تا جایی که در یکی از صفحات کتاب مزبور جهت دوخت لباس و انواع کفش‌ها، هر کوهنورد موظف بود که اندازه‌های خود را در کوچکترین جزئیات در حد آخرین سانتیمتر جهت تهیه به موقع این وسایل به سرپرست تدارکات تسلیم نماید. جالب است که هیلاری ضمن ارایه اندازه‌های قد، گردن، سینه، کمر یادداشتی در پایان اضافه نمود که «من به طور غیرطبیعی گردن درازی دارم، خواهشمند است موقع دوخت لباسهای کلاهدار این مورد در نظر گرفته شود. نکته‌ی دیگری که دقت طراحان چادرهای این صعود را نشان می‌دهد، این است که برای آزمایش پارچه چادرهایی که در ارتفاع هفت هزار متر به بالا و در بادهای شدید استفاده می‌شد به وسیله تنگ‌های ساچمه‌ای در فواصل ۵۰، ۱۰۰، ۲۰۰ متری مورد اصابت قرار می‌گرفتند و سپس درجه‌ی مقاومت آنها سنجیده می‌شد. Δ

خود را به سمت قله باز کنم و از هر

سوراخ کوچک و یا هر برجستگی که می‌توانست برای صعود به قله کمک کند استفاده کردم. برای اولین بار بود که من اعتماد و اتکای به نفس خود را که در تمامی مسیر صعود با خود داشتم احساس می‌کردم. در هر حال در سمت راست خود یک انبوه برف و یخ گنبدی شکل می‌دیدم که باید بر آن قدم بگذارم و از روی آن عبور کنم. در مدت کمتر از یک ساعت من به یال قله رسیدم و پس از آن پا به قله نهادم. در اطراف من چیزی دیده نمی‌شد به جز فضای خالی که در تمامی جهات قرار داشت. تنسینگ نیز به قله رسید و به من ملحق شد و ما با خوشحالی و شادی بسیار زیاد بر بالای قله و بر بام دنیا ایستادیم.

سالها پس از صعود ما بر قله‌ی اورست من چندین و چند بار همراه با دوستان کوهنورد به منطقه‌ی اورست آمدم و در این مدت یک رابطه‌ی بسیار عمیق و دوستانه با دوستان شریای خود برقرار ساختم و مدت‌های فراوان در



هیلاری با شادمانی مشغول کمک به شریاها برای ساختن مدرسه‌های روستایی در بانگ بوشه و دیگر مناطق شریانشین هیمالیا است او صدها شریا را در مقابل بیماری آبله واکسینه کرد و سپس این پروژه را گسترش داد و تمامی مردم نپال را علیه بیماری آبله واکسینه نمود. سر ادموند هیلاری در سالهای متوالی توانست لوله‌کشی آب آشامیدنی را بهداشتی نماید در هر نقطه شواهدی از فعالیت‌های انسان دوستانه‌ی این قهرمان بزرگ مشاهده می‌شود.

زندگی من یوست بر ادموند هیلاری

● تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

از صبح روز ۲۹ ماه می ۱۹۵۳ که من و تنسینگ نورگی تبدیل به اولین کوهنوردانی شدیم که بر قله‌ی اورست گام نهادیم، من به عنوان یک حادثه‌جوی بزرگ - کوهنوردی با دل و جرنل فراوان و یک ماجراجوی دلیر معرفی شدم. ولی حقیقت آن است که من یک نیوزلاندی هستم که انواع مبارزه‌ها را دوست دارم.

وقتی من به پنجاه سال قبل نگاه می‌کنم برای من قدم نهادن بر قله‌ی اورست نسبت به قدمهای دیگری که در راه زندگی خود برداشته‌ام اهمیت کمتری داشته، قدمهایی که برای ثبات حق زندگی دوستان شریای نپالی و برای اثبات فرهنگ و بقای زیبایی منطقه‌ی هیمالیا برداشتم.

ولی این بدان معنی نیست که وقتی من بر بام دنیا قدم نهادم هیجان‌زده نشدم. به خاطر دارم وقتی تنسینگ نورگی و من روی یال یخی که به قله ختم می‌شود قرار داشتیم بعضی از هم‌نوردها و کوهنوردان معتقد بودند و حدس می‌زدند که صعود از این یال یخ و برف غیرممکن خواهد بود و ما توان عبور از آن را نخواهیم داشت ولی من آن را خیلی سخت تشخیص نادم بنابراین پس از وصل کپسول اکسیژن به دستگاه استنشاقی خود، حرکت کردیم و من راه را باز می‌کردم و با کلنگ یخ خود پله‌هایی روی یخ ایجاد می‌کردم و پس از تقریباً یک ساعت ما به یک سنگ برجسته حدود ۱۴ متر ارتفاع برخورد کردیم که درست در مسیر ما قرار داشت و مسیر ما را به زیر خود گرفته بود و این نیز یک مشکل بزرگ برای صعود ما در ارتفاع ۲۹۰۰۰ پایی (۸۸۴۱ متر) بوده است. یک تخته یخ برآمده که شکافی نیز در میان آن قرار داشت در سمت راست این سنگ عظیم قرار داشت. زیر این برآمدگی یخی دره‌ای به عمق ۱۰۰۰۰ پا وجود داشت که به یخچال کانگ شونگ ختم می‌شد. برای من این سوال مطرح بود اگر بر این کتیبه‌ی یخ سوار شوم آیا می‌تواند وزن مرا تحمل کند. تنها راه تشخیص آن امتحان کردن آن بود. با فرو کردن سخمه‌های کرامپون به داخل یخ در دو قسمت شکاف توانستم به تائی راه

می‌کردیم او دعای خاص خود را برای استقرار مدرسه می‌خواند و ضمن حرکت خود مشت مشت برنج را در تمامی جهات در این روستا پخش می‌کرد و بدین ترتیب مدرسه‌ی خومجونگ مبارک شد. پس از سن هفتاد من و همسرم چون به اطراف دنیا سفر کردیم و از مردم دنیا برای مردم منطقه‌ی هیمالیا اعانات جمع کردیم و از آن اعانات بر حسب نیاز شریاها حدود ۲۷ مدرسه - دو بیمارستان - ده‌ها کلینیک پزشکی و درمانگاه ساخته و دایر کردیم به علاوه تعداد زیادی پل بر روی رودخانه‌های خروشان منطقه که هر سال چندین شریای زحمتکش به علت سقوط در آن رودخانه‌ها جانشان را از دست می‌دادند ساختیم. ما چند فرودگاه در منطقه ساختیم و معبد بودایی و مرکز فرهنگی آنها را تجدید بنا کردیم. ما چند میلیون نشا درخت در پارک ملی ساگاماتا کاشتیم و نمونه‌ی درختان زیادی که نسل آنها به علت هجوم توریست‌ها و استفاده‌ی بی‌رویه از آنها برای خانه‌سازی یا روشن کردن آتش در حال انقراض بود احیا کردیم. کارهایی که در این چند سال با جمع‌آوری کمک‌ها و اعانات از اطراف دنیا انجام دادیم بعضی از آنها در مقیاس بزرگ بودند و بعضی‌ها شاید در مقیاس کوچک ولی همه‌ی آنها برای مردم نپال و شریاها شریف و زحمتکش مهم بوده است. وقتی به گذشته‌ی زندگی خود نگاه می‌کنم گاهی به فکر می‌افتم که مهمترین کاری که در گذشته انجام دادم صعود و فتح قله‌ی اورست یعنی بالاترین قله‌ی جهان نبوده است بلکه بزرگترین کارهایی که انجام داده‌ام و به آنها واقعا افتخار می‌کنم ساختن مدرسه - بیمارستان - کلینیک‌های پزشکی برای دوستان بسیار شریف من در هیمالیا بوده است.

من آن روز خوشحال کننده را خوب به یاد دارم که در سال ۱۹۶۱ پس از پایان ساختمان مدرسه در خومجونگ آن را با ۴۷ شاگرد مدرسه افتتاح کردیم. آنها با لباسهای مندرس شریاها در این کلاس‌ها شرکت کردند ولی گونه‌های همگی آنان گلگون و رخسارشان آن شاد و خندان بود. امروز یکی از همان شاگردها خلبان بوئینگ ۷۶۷ است و دیگران دارای مشاغل مهم در امر ترابری - توریسم - بازرگانی و سازمان‌های غیرانتفاعی دیگر هستند.



یادبود عروسی پدر و مادر ادموند هیلاری در سال ۱۹۱۶ (خانم گرتروود و آقای پرسی هیلاری)

این‌ها یادگاراها و خاطراتی است که من همیشه و در همه جا همراه خود دارم و به آنها افتخار می‌کنم. Δ

منزل آنها و در میان خانواده‌ی آنها گذراندم. من جرئت و جسارت و قدرت آنها را ستایش می‌کنم ولی به زودی متوجه شدم که آنها چیزهای زیادی در زندگی اجتماعی خود کم دارند که ما در کشور نیوزلاند به مردم اهدا می‌کنیم مانند تسهیلات پزشکی و خدمات درمانی عمومی - مدرسه - آموزش و دیگر تسهیلات عمومی. یک روز در سال ۱۹۶۰ کوهنوردها و شریاها گروه ما در یک منطقه‌ی یخچالی که از اورست دور نبود اردو زده بودیم. از سرمایه منطقه می‌لرزیدیم ولی همگی ما دور آتشی که دود فراوانی هم داشت جمع شده بودیم. برای چند ساعتی همگی درباره‌ی خوشبختی‌های مردم شریا در مقایسه با مردم انگلستان صحبت کردیم شعله‌ی آتش کم شد و سرما در اطراف ما رسوخ کرده بود یکی از شریاها به نام اورگین یک بغل از بته‌ی خشکیده‌ها را به داخل آتش ریخت و آتش دوباره شعله‌ور شد. در همان هنگام سوالی به ذهنم گذشت و از اورگین پرسیدم: «به من بگو اورگین اگر ما بتوانیم یک چیزی برای روستای شما بسازیم آن چه چیزی می‌تواند باشد؟» او جواب داد ما می‌خواهیم بچه‌های ما به مدرسه بروند از میان همه چیزهایی که شما دارید آموزش و باسواد شدن بیشترین آرزویی است که بچه‌های ما دارند.

جملات اورگین بر من بسیار اثر گذاشت و سال بعد من یک شرکتی را که در کلکته خانه‌های پیش‌ساخته‌ی آلومینیوم می‌ساخت ترغیب کردم تا کمک کند و ما بتوانیم اولین مدرسه را در هیمالیا بنا کنیم. صلیب سرخ سوئیس قطعات جدا شده‌ی مدرسه را از کاتماندو به منطقه‌ی کوهستانی دره‌ی مینگ‌بو به ارتفاع ۱۵۵۰۰ پایی انتقال داد و از آن جا شریاها قطعات و اجزای ساختمان را یک روزه به شکل یک کار گروهی به روستای خومجونگ انتقال دادند و ما نیز توانستیم به کمک هم مدرسه را ساخته و دایر کنیم. سپس از لامای بزرگ معبد تنگ بوشه دعوت کردیم که در مراسم افتتاح مدرسه که در جون ۱۹۶۱ انجام می‌شد شرکت کرده و آن را متبرک کند. او همراه تعداد زیادی راهب که طبل و ترمپت و آلات موسیقی دیگر با خود همراه داشتند آمدند. در این مراسم آهنگ‌های مذهبی بیشتر نواخته شد و در پایان مراسم لامای بزرگ دوبار دور مدرسه چرخید و در حالی که ما به دنبال او حرکت



سال ۲۰۰۲ پیتر هیلاری (وسط) پسر ادموند هیلاری - برنت پیشاب پسر باری پیشاب اولین کوهنورد آمریکایی که در سال ۱۹۶۳ قله‌ی اورست را فتح کرد (سمت راست) و داوا شریا (سمت چپ) بر فراز اورست.

تأثیر گرمایش جهانی

بر منطقه ی هیمالیا

و قله ی اورست

یک گروه تحقیقاتی وابسته به حفاظت محیط زیست سازمان ملل پس از تحقیقاتی که در منطقه ی یخچال های خومبو انجام دادند و این بررسی ها از سال ۱۹۵۳ متوالیاً انجام می شد، سالی که مصادف با اولین صعود سر آدموند هیلاری و نورگی تنسینک بوده است تا سال ۲۰۰۲ چنین نتیجه گرفتند که یخچال های خومبو حدود پنج کیلومتر عقب نشینی کرده اند و در طی این مدت دو سیل ویرانگر در منطقه جاری شده است که سبب ذوب شدن یخها و بالا آمدن سطح آب دریاچه ها شده است. علت اصلی این واقعه تغییر شرایط آب و هوایی و افزایش تعداد توریستها در منطقه ی خومبو تشخیص داده شده است. قابل ذکر است میانگین سالانه حضور توریستها در منطقه ی خومبو حدود ۲۷۰۰۰ نفر است و این تعداد بر فضای سبز منطقه و گیاهان تأثیر مستقیم دارند. هر چند در حال حاضر طرحهای مختلف برای احیای جنگل ها و فضاهای سبز در منطقه در حال اجرا است و طبق گزارش انجام شده به وسیله ی مؤسسه ی تحقیقات جنگلبانی و احیای محیطهای زیست کوهستانی در حال حاضر پوشش های جنگل و گیاهان و مراتع در منطقه ی خومبو تقریباً در ارتفاعی پس از سطح پوشش برف آغاز می شود. و این سطح با کوشش حفاظت محیط زیست نسبت به ۵۰ سال قبل تقریباً در همان سطح اولیه نگهداری شده است. کارشناسان امیدوارند با افزایش درآمد دولت حاصل از توریسم و آگاهی بیشتر مردم نسبت به حفظ محیط زیست و افزایش مشاغل وابسته به توریسم سبب افزایش نیروهای حافظ محیط کوهستان و کاهش قطع درختان جنگلی در اثر درآمد کمتر بشود. بنابراین مشاهده می شود که یکی از عوامل اصلی گرم شدن اقلیم در منطقه باز هم عامل انسانی و عدم رعایت حفاظت محیط زیست و جنگلهای طبیعی زیست محیطی است که سبب افزایش گازهای گلخانه ای و آلاینده های صنعتی و افزایش دمای منطقه می شود. Δ

برقراری واحد امداد پزشکی

در منطقه ی هیمالیا

تأسیس مرکز پزشکی اورست: در بهار سال ۲۰۰۳ به مناسبت پنجاهمین سالگرد اولین صعود به قله ی اورست در منطقه خومبو به طور حتم و یقین تراکم کوهنورد و توریست بسیار زیادی خواهد بود تا در جشن پنجاهمین سالگرد صعود به قله ی اورست شرکت کنند و حتماً در امتداد این فصل پرتراکم کوهنورد و برنامه های کوهنوردی موارد زیادی از حوادث مخصوص کوهستان رخ می دهد. بدین علت مرکز تجسس و نجات هیمالیا که اولین مرکز کلینیک پزشکی در این اردوگاه است افتتاح و عملیاتی خواهد شد. دایر شدن چنین کلینیک پزشکی در اردوگاه خومبو تاکنون بی سابقه است و این مرکز می تواند کمک های بسیار ارزنده در برابر هجوم کوهنوردان ارائه نماید و می تواند خدمات ارزنده ای برای کوه پیماها - کوهنوردها - توریست ارائه نماید و البته محلی ها نیز از تسهیلات موجود در این کلینیک برخوردار خواهند شد. یکی دیگر از اهداف این کلینیک تحقیقات بر موارد مختلف بیماری های کوهستان یا AMS خواهد بود. Δ

گزارش صعود ماندگار هیئت اعزامی
جمهوری اسلامی ایران به قله اورست با نام

اورست کوهی فراتر از ابرها

منتشر شد

بخشهای کتاب شامل: برنامه گزارش فنی،
تدارکات، معرفی اعضای تیم، تاریخچه
صعودها و معرفی مسیرهای صعود به اورست

گردآوری و تنظیم:
رضا زارعی. همایون بختیاری

تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه

بها: ۳۵۰۰۰ ریال

فروشگاه اورست

عرضه کننده لوازم کوهنوردی، سنگنوردی،
کوهپیمایی و...

تنها نماینده کفش **TECNICA** در ایران
عامل فروش کفش **ASOLO**

مرکز پخش نشریات (کتاب، مجله،
نقشه، پوستر، عکس،...)

محصولات زیر را می‌توانید از
این فروشگاه تهیه فرمایید:

SALEWA

OPTIMUS

NORTH FACE

LANEX

KONG

MAMMUT

GERYGORY

SINGING ROCK

JACK WOLFSKIN

MOUNTAIN SMITH

CAMP

MILLET

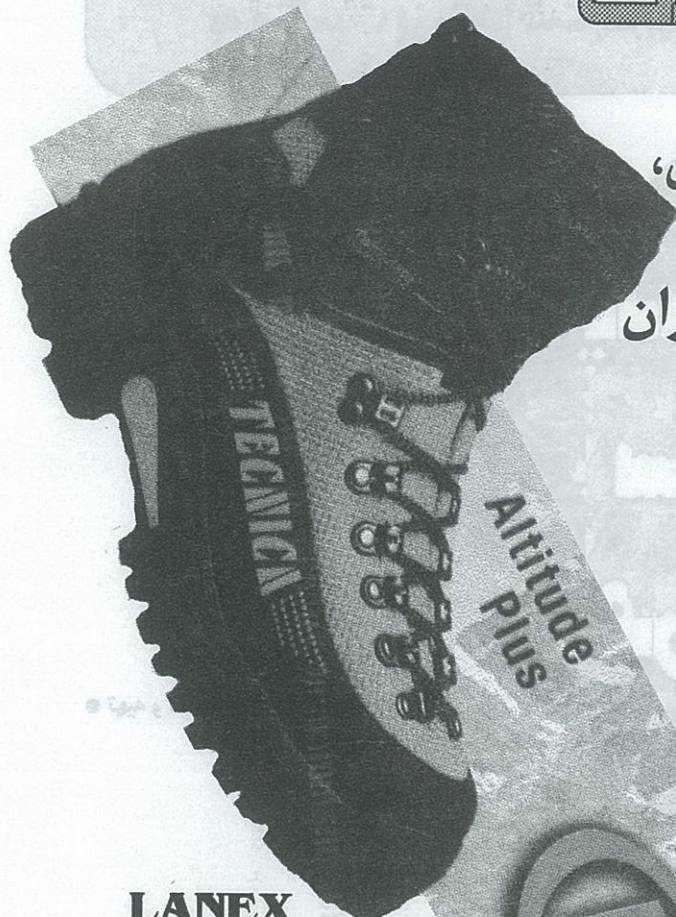
نشانی: تهران - میدان تجریش

روبروی بیمارستان شهدا - پاساژ البرز

شماره ۱۲۵

تلفن ۰۹۱۳۲۲۲۷۰۵۸ - ۲۷۳۵۶۷۳

مسئول فروش: جواد زیرکی



به مناسبت بزرگداشت پنجاهمین سالگرد صعود به قله‌ی اورست

پنجاه سال قهرمان

● تهیه و تنظیم: وارطان زاکاریان

باشم که باید این عنوان را به او اعطا کنند. زیرا او نمی‌توانست تجسم کند شخصی از شهر پاپاکورای نیوزلاند با لباس کار بلند زنبورداری به شخصیتی والامقام در دربار سلطنتی انگلستان تبدیل شود. او به یاد می‌آورد که در آن زمان با خود نجوا می‌کرد و می‌گفت: «خدایا چه کارهایی مانده که باید انجام دهم، باید چند لباس کار بلند نو بخرم» و او در آن زمان تبدیل به قهرمان امپراطوری انگلستان شد ولی نه برای جنگ با دشمنان



انبوه مردم اکلند منتظر ورود دو کوهنورد نیوزلاندی یعنی ادموند هیلاری و جورج لوه که پس از فتح قله‌ی اورست به وسیله‌ی سیر ادموند هیلاری به خانه باز می‌گردند.

چند روز پس از پیروزی در صعود و فتح قله‌ی اورست به وسیله‌ی ادموند هیلاری و تنسینگ نورگی یک خبر مسرت‌بخش و افتخارآمیز برای او مخابره شد. متن خبر چنین بود: «ملکه الیزابت در نظر دارد او را به لقب سِر مفتخر کند.» ابتدا او از شنیدن این خبر سخت متحیر شد و یکه خورد ولی اکنون پس از سالها اظهار می‌دارد در آن زمان احساس نمی‌کردم که من آن شخص مورد نظر

انگلستان بلکه به خاطر پیروزی بر بلندترین قله‌ی جهان.

هیلاری شخصی بلندقامت و از زنبوردارهای منطقه‌ی کوهستانی پاپاکورا از اعماق منطقه‌ای در نیوزلاند بوده و یکی از دو نفر نیوزلاندی بود که در برنامه‌ی صعود بلند قله‌ی اورست در سال ۱۹۵۳ شرکت کرده بود. یار و همدم او شخص دیگری بود به نام «جورج لوه (Lowe)» از کوهنوردان نیوزلاند که هر دوی آنها در گروه صعودکننده به قله‌ی اورست شرکت کرده بودند.

این دو کوهنورد نیوزلاندی فراگیری و آموزش کوهنوردی خود را در فصل زمستان و خارج از فصل زنبورداری در کوه‌های جنوبی نیوزلاند آغاز کرده و تکمیل کردند. ادموند هیلاری در یخ‌نوردی و کوهنوردی در منطقه‌ی برف و یخ بسیار دلیرتر و جسورتر از هر یک از اعضای تیم خود بود و همین جسارت او سبب شد که او و تنسینگ نورگی توانستند در تیم صعودکننده‌ی نهایی قرار گرفته و در آن شرایط سخت آب و هوایی به بالای قله‌ی اورست برسند و برای اولین بار آن را فتح کنند.

برادر جوان ادموند هیلاری به نام رکس هیلاری که او نیز در زنبورداری شریک برادر خود بود، پس از فتح قله‌ی اورست در مراسم بزرگداشت و اعطای لقب افتخار به ادموند به مناسبت صعود بر قله‌ی اورست نیز حضور یافت و در آن جا برادر خود - تنسینگ نورگی و سرهنگ جان هانت را ملاقات نمود. مراسم بزرگداشت در یک باغ از کاخ باکینگهام برگزار گردید که حدود ۷۵۰۰ نفر مدعو برجسته در آن حضور داشتند و جشن در یک شرایط شادی برگزار گردید ولی بارش باران آنها را به زیر چترها هدایت نمود. رکس هیلاری تعریف می‌کند: «ما به وسیله‌ی راهنمایان مراسم به داخل این باغ باشکوه راهنمایی شدیم. در آن جماعتی حضور داشتند که احتمالاً اغلب آنها لردها و همسران آنها بودند. خدا می‌داند چه وضعیتی داشتم. در هر حال ملکه به داخل جشن تشریف آوردند. او در آن روزها خیلی جوان - با طراوت و زیبا بود. ادموند پس از ادای احترام خاص بر چهارپایه‌ی کوچک و مخصوص به زانو قرار گرفت سپس ملکه الیزابت با شمشیر کوچکی که در دست داشت هر دو شانه‌ی ادموند را با ملامت لمس کرده و گفتند «بلند شو سر ادموند» و با بیان این جمله از طرف ملکه‌ی انگلستان ادموند هیلاری به لقب سیر و همراه با تمامی مزایای قانونی و مالی آن مفتخر گردید. سیر ادموند هیلاری در طی



بازگشت دو کوهنورد نیوزلاند پس از فتح قله‌ی اورست در سال ۱۹۵۳ هنگام ورود به کشور خود.

یک هفته اقامت در لندن و ملاقات با اولین سرمایه‌گذارهای ورزشی و لبریز از درخشش در جشن‌ها به کشور خود نیوزلاند مراجعه نمود. هنگام پرواز به نیوزلاند او در سیدنی استرالیا توقف نمود تا با لویی زُ همسر آینده‌ی خود که آن زمان در کنسرواتوار موسیقی سیدنی تحصیل می‌کرد ملاقات نماید. او در این ملاقات امید نداشت که لویی زُ درخواست ازدواج او را بپذیرد. بنا به گفته‌ی ادموند هیلاری «مطمئناً من مرد ایده‌آل یک بانوی محترم نبودم» و اضافه می‌کند: «من در آن زمان حتی نسبت به فکر پیشنهاد ازدواج نیز وحشت داشتم. خوشبختانه مادر زن آینده‌ام یک بانوی بسیار قوی بود و لویی را هم به خوبی تربیت کرده بود. او موافقت خود را با ازدواج اعلام کرد. سالها بعد از ازدواج با لویی زُ، ادموند هیلاری سرپرستی و راهنمایی اولین صعودهای بلند در منطقه‌ی هیمالیا را به عهده گرفت نظیر صعود به قله‌ی بارونتسه به ارتفاع حدوداً ۷۸۴۰ متر - قله‌ی جاگو به ارتفاع ۷۵۴۰ متر و پاتانگ تسه به ارتفاع حدود ۷۳۶۰ متر. سپس برای پشتیبانی از گروه محققین انگلیسی در منطقه‌ی منجمد قطب جنوب به آنجا رفت ضمن آنکه تراکتور کشاورزی که تغییراتی در کارکرد و حرکت آن داده بود با خود به منطقه برد تا امور حمل و نقل بار و مسافر را انجام دهد و مورد استقبال گروه قرار گرفت. او مجدداً به منطقه‌ی هیمالیا رفت تا همراه با گروه محققین درباره‌ی وجود افسانه‌ی «یتی» Yeti در نپال بررسی کند. (اهالی کوه‌پایه‌های هیمالیا معتقدند که در ارتفاعات بلند، آدم برفی زندگی می‌کند که به زبان محلی به آن یتی می‌گویند) سپس درباره‌ی کلیه‌ی ماجراهایی که در این سفرها و صعودها و تحقیقات انجام داده بود کتابهای چندی به تحریر درآورد.

اوبه علت مشغله‌ی زیاد کاری در کوهنوردی از زنبورداری انصراف داده و کلیه‌ی امور زنبورداری را به برادر خود محول نمود و در سال ۱۹۶۳ با شرکت‌های زنجیره‌ای سیرز Sears قرارداد مشاوره در مورد آزمایش چادرهایی که ساخته می‌شد امضا نمود و ضمن انجام این امور او فرصت داشت با همسر و فرزندانش در منطقه‌ی دلخواه خود استراحت کند. او در آن زمان دارای سه فرزند بود به نام‌های پیتر - سارا و بلیندا. زندگی به خوشی می‌گذشت تا در سال ۱۹۷۵ در اثر یک حادثه ضربه‌ی بسیار شدیدی بر او وارد شد که برای او بسیار ناگوار بود و آن از دست دادن همسر و دختر کوچکش بلیندا بود. آنها برای ملاقات ادموند هیلاری با هوایما از کاتماندو عازم فافلو بودند هوایمای آنها پس از برخاستن از باند دچار حادثه شده و سقوط کرد. در آن زمان سیر ادموند هیلاری و برادرش همراه با اهالی و شریکها مشغول ساختن بیمارستان در منطقه بودند که این خبر غم‌انگیز را شنیدند. رکس می‌گوید: «ادموند از شنیدن این خبر واقعاً طوفان زده شده بود - واقعاً حادثه‌ی بسیار غم‌انگیز و بیچاره‌کننده‌ی بود. سالها طول کشید تا سیر ادموند هیلاری توانست غم و اندوه از دست دادن همسر و فرزندش را کمی تحمل کند اما با تمام غم و اندوهی که داشت وظایف انسانی و اجتماعی خود در منطقه را از دست نداد زیرا با مشغول بودن در این فعالیتها می‌توانست مقداری از غم و اندوه



سیر ادموند هیلاری و همسر دوم خانم جون مال گریو: ادموند هیلاری در سال ۱۹۸۹ در سن ۷۰ سالگی مجدداً ازدواج نمود.



عکس طفولیت سیر ادموند هیلاری. او در ۲۰ جولای ۱۹۱۹ متولد شد.



سیر ادموند هیلاری و پیتر هیلاری اولین پسرش. (پیتر هیلاری در سال ۲۰۰۲ در سن ۴۷ سالگی به مناسبت پنجاهمین سال صعود به اورست قله را به یاد پدرش صعود کرد.

ملاقات در این ارتفاع باشد. سیر ادموند هیلاری اکنون ۸۳ سال دارد. او با آن ابروهای انبوه و موهای سفید و خاکستری که از پشت گردن به دو طرف پخش شده است حتی تا این زمان نیز هنوز هم قهرمان اورست است. در هر زمان که باشد زمانی که کیک کوه اورست را در موزه‌ی آکلند به مناسبت پنجاهمین سال صعود بر اورست می‌برد و یا در یک مسابقه راگی که برای مردم سخنرانی می‌کند، او هنوز یک قهرمان بزرگ است. آلن بلاک یکی از



عکس لوتیز رز اولین همسر ادموند هیلاری همراه با دو فرزندش پیتر در سمت راست و سارا سمت چپ. (لوتیز رز و سومین فرزند آنها بلیندا هیلاری در سانحه‌ی هوایی در منطقه‌ی کاتماندو کشته شدند.)

دوستان قدیمی ادموند هیلاری می‌گوید: «موضوعی که به طریقی مرا شگفت‌زده می‌کند آن است که در این دنیا همه چیز در هر حال به مرور زمان گذرا بوده و به فراموشی سپرده می‌شود ولی اندیشه‌ها و کارهای هیلاری شکل جاودانگی به خود گرفته است. او چنین می‌اندیشد حالا که من نمی‌توانم به کوه بروم پس به جای آن می‌توانم در منطقه‌ی کوهستانی

خود را فراموش کند و آنها را بکاهد. پروژه‌های اجرایی در منطقه‌ی اورست شامل ساختن مدرسه - بیمارستان - پل بر روی رودخانه‌های خروشان که سالانه چندین نفر در اثر عبور از پل‌های ضعیف به داخل رودخانه سقوط کرده و جانشان را از دست می‌دادند. ارتقای شرایط محیط زیست مردم منطقه و روستاهای شریاها از جمله فعالیت‌های سیر ادموند هیلاری بود و او با اجرای آن پروژه‌ها در میان مردم محبوب و دوست داشتنی جلوه‌گر شده بود. یکی از دوستان خیلی قدیمی ادموند هیلاری در نیوزلاند می‌گوید: «اد جزو افرادی است که اگر از او خواسته شود کاری انجام دهد او در مورد اجرانشدن آن فکر نمی‌کند بلکه در مورد اجرای آن می‌اندیشد.»

با فعالیت‌هایی که ادموند هیلاری به تنهایی انجام می‌داد مانند آن بود که او یک بنیاد خیریه‌ی انفرادی و از درآمد اختصاصی خود تأسیس کرده بود ولی چندین کوهنورد و سرمایه‌دار و بازرگان داوطلبانه به این بنیاد کمک کردند و به کمک هم بنیاد خیریه‌ای اساسی با نام بنیاد هیمالیا را بنا نهادند که تا امروز نیز فعالیت‌های درخشان خود را ادامه می‌دهند.

در سال ۱۹۸۹ سیر ادموند هیلاری در سن ۷۰ سالگی به علت نیاز فکری به یک همدم با خانم «جون مالگریو» ازدواج کرد و از آن تاریخ تاکنون این زوج خیر همیشه با هم بوده و مشغول انجام و تکمیل امور خیریه‌ی خود هستند. امروز کلیه‌ی خانواده‌های شریاها این زوج خیر را عضو خانواده‌ی خود می‌دانند. چند سال قبل وقتی سیر ادموند هیلاری همراه همسرش خانم جون هیلاری در یک میهمانی در روستای خومجونگ شرکت کرده بودند، او به اهالی آن روستا اظهار داشت «برای من و همسرم آمدن به این منطقه مانند برگشتن به خانه خود ما است» تمامی مردم آن منطقه به ویژه شریاهای قدیم که روزهای زیادی با ادموند هیلاری گذرانده بودند از شدت هیجان و خوشحالی اشک به چشمان آنها ظاهر شد. آنها خوب می‌دانند که سیر ادموند هیلاری اولین فاتح قله‌ی اورست اکنون دیگر قادر به صعود به ارتفاعات نیست و هر ملاقات در روستای ۴۱۰۰ متری خومجونگ ممکن است آخرین

و «پیتر هیلاری». هنگامی که سیر ادموند هیلاری خبر صعود این تیم را شنید پس از تبریک به آنها اولین توصیه‌ای که نمود گفت «پسرم هنگام فرود از قله کاملاً مواظب باشید» سپس آنها از هم خداحافظی کردند. با جایگزینی همان احساسی که پنجاه سال قبل سیر ادموند هیلاری هنگام فتح قله داشت و اکنون آن شور و هیجان و احساس را پسر ۴۷ ساله‌اش پیتر هیلاری به همراه دارد. این نوع احساس را همگی کوهنوردان و شریاها حتی محلی‌های منطقه‌ی نپال بارها در وجود هیلاری احساس و مشاهده کردند که تجلی این احساس انجام پروژه‌های مختلف در منطقه است تا مردم هر روز بیش‌تر از روز قبل در آسایش بهتر زندگی کنند. همه‌ی مردم منطقه می‌گویند «ادموند هیلاری ثابت کرده است او بیشتر از یک قهرمان است. او یک قهرمان نمونه یا نمونه قهرمان است. Δ

مدرسه - بیمارستان و دیگر چیزهایی که برای مردم مفید است بسازم و بدین طریق می‌توانم دینم را به این مردم به خاطر کمک‌های زیادی که در کوهستان به من و دیگر کوهنوردان انجام داده‌اند ادا کنم.

در بیست و پنجم ماه می سال ۲۰۰۲ پیتر هیلاری پسر سیر ادموند هیلاری به پدرش تلفن کرد و گفت «پدر من پیتر هستم. ما اکنون بر قله‌ی اورست ایستاده‌ایم» پیتر هیلاری اکنون ۴۷ سال دارد و یکی از اعضای انجمن بزرگداشت پنجاهمین سالگرد اولین صعود می‌باشد. ضمناً او نیز یکی از اعضای تیم صعود کننده بر قله‌ی اورست بود که سرپرستی این تیم به عهده‌ی جاملینگ نورگی پسر تنسینگ نورگی واگذار شده بود اعضای تیم عبارت بودند از «برنت بیشاب» پسر «باری بیشاب» اولین امریکایی که در سال ۱۹۶۳ قله‌ی اورست را فتح نمود و «داوا شریا» یکی از شریاهای ورزیده



مدرسه‌ای در نپال

هنوردان گرامی

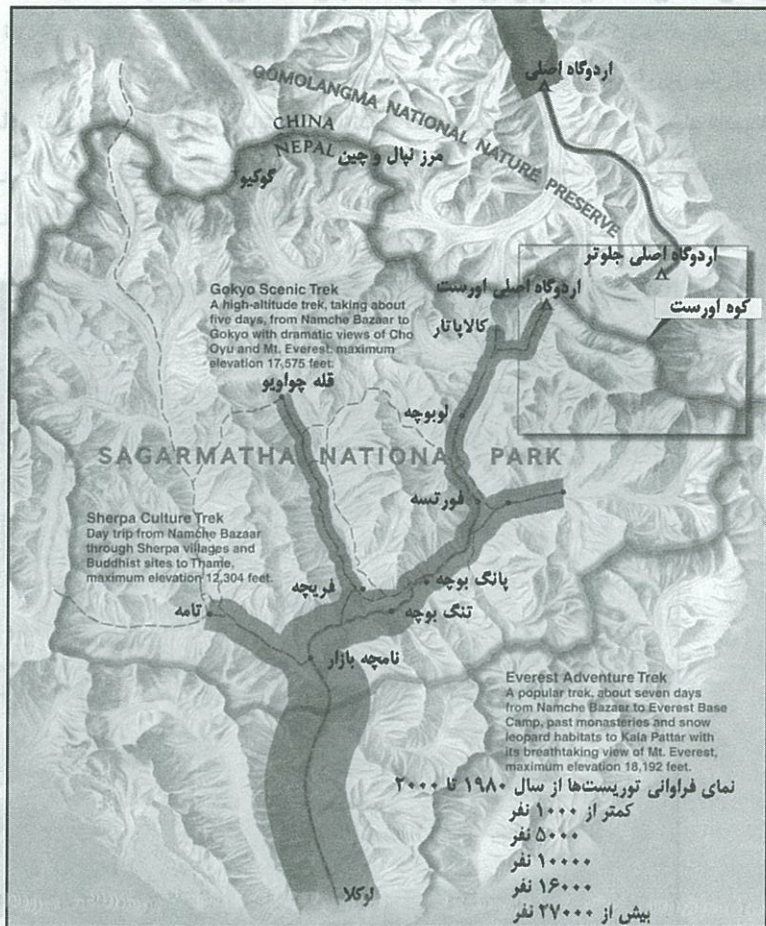
آقایان اردشیر لقای، حسین پرملاووسی، کریم محمدرزاده، جعفر حجازی و خانم زیبا عسگریان
انتخاب شایسته شما را به سمت هیئت کوهنوردی صندوق طبرستان جوان بابل تبریک عرض نموده و برای شما عزیزان آرزوی سلامتی و موفقیت کامل را دارم.
(اعظم احمدی)

سیل بازدیدکنندگان و توریست به منطقه ی اورست

سالهای برآورد بین ۱۹۸۰ تا سال ۲۰۰۰ در نظر گرفته شده است. با توجه به نقشه ی توزیع بیشترین توریست ها ملاحظه می شود هجوم توریست ها عمدتاً از نپال انجام می شود. آنها پس از پیاده شدن در فرودگاه لوكلا به سوی نامچه بازار حرکت می کنند. تعداد برآورد شده بیش از ۲۷۰۰۰ نفر هستند. حدود ۱۰۰۰۰ از این انبوه جمعیت به سوی تامه Thame ولی عمده ی توریست ها رو به تنگ بوچه کرده و تعدادی حدود ۵۰۰۰ نفر در این مسیر راه خود را به سوی گوکیو ادامه می دهند. حدود ۱۶۰۰۰ نفر از توریست ها و بازدیدکنندگان مسیر خود را به سوی اردوگاه اصلی اورست ادامه می دهند و پس از تنگ بوشه تعدادی از آنها حدود ۱۰۰۰۰ نفر به پانگ بوشه می رسند و مسیر خود را با قصد رسیدن به اردوگاه اصلی به سوی این نقطه ادامه می دهند سپس به تنگ بوچه می رسند از این نقطه حدود ۵۰۰۰ نفر به اردوگاه اصلی روی می آورند و پس از گذر از فریچه و لوپوچه تعداد کمی به کالاپاتار و تعداد کمتری که اغلب آنها کوهنورد یا کوهپیمای هستند به اردوگاه اصلی می رسند.

مسیری که اغلب توریست ها و کوهپیمایان آن را در مدت ۷ روز طی می کنند مسیر نامچه بازار به اردوگاه اصلی اورست است که با عبور از معیدها و مناطق زیست پلنگ های برف به کالاپاتار می رسند و مناظر زیبا و نفس گیر اورست غول پیکر و مرتفع از این نقطه به زیبایی قابل رؤیت است. ارتفاع کالاپاتار تقریباً ۱۸۱۹۲ پا است. برنامه های کوهپیمایی یک روزه معروف به مسیر عادی شریاها از نامچه بازار شروع شده و پس از عبور از دهکده های شریاها به بخش های زیبا و توریستی معابد بودایی و از آنجا به تامه می رسند. حداکثر ارتفاع در این نقطه حدود ۱۲۳۰۴ پاتقریباً ۴۰۰۰ متر می باشد.

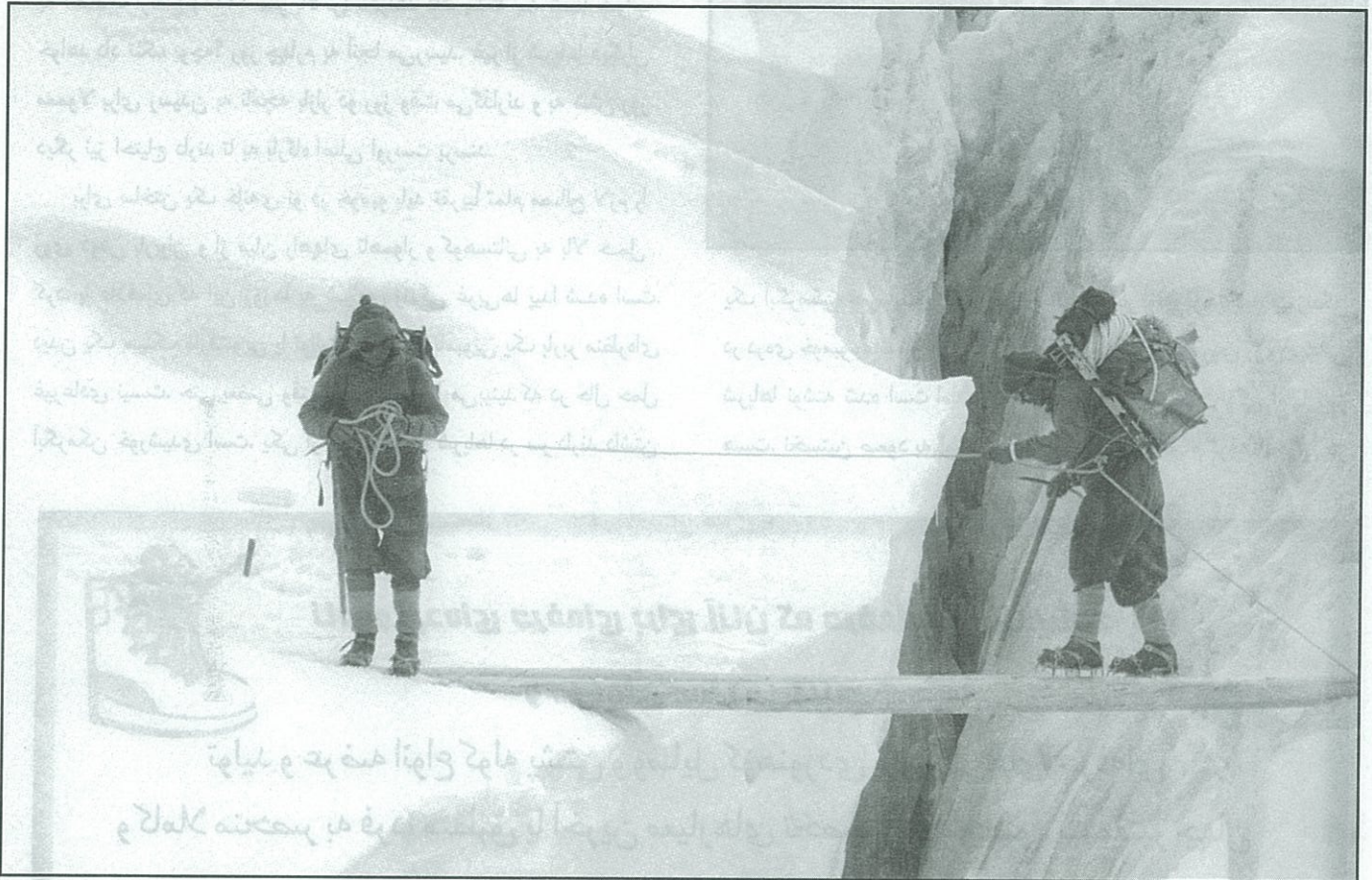
منطقه ی گوکیو یک مسیر دره پیمایی مرتفع است و برای طی این مسیر از نامچه بازار تا گوکیو حدود پنج روز زمان لازم دارد. در این مسیر مناظر زیبا و دل فریب کوه چواویو - اورست قابل رویت است. حداکثر ارتفاع این منطقه ۱۷۵۷۵ پا است. اما تعداد مراجعه ی کوهنوردان - توریست ها و کوهپیمایان از طریق تبت در عرض بیست سال کمتر از ۱۶۰۰۰ نفر تخمین زده شده است و اغلب توریست ها تا اردوگاه اصلی و معدودی که کمتر از یک هزار نفر هستند به اردوگاه جلوتر از اردوگاه اصلی حرکت می کنند و از این نقطه فقط کوهنوردانی که قصد صعود و فتح قله ی اورست را دارند مسیرهای تعیین شده ی خود را طی می کنند. به طور کلی منطقه ی چینی ها توریست - سیاح و بازدیدکننده ی کمتری دارد. پس از کشتار جمعی خانواده ی پادشاهی نپال که در سال ۲۰۰۲ رخ داد و افزایش نفوذ شبه نظامی های مائوایست و موارد دزدی ها در مسیر سبب شده است که تعداد مراجعه توریست ها در سال ۲۰۰۲ به مراتب کمتر از سال های قبل از ۲۰۰۲ گردد. Δ



در سال ۱۹۶۴ وقتی فرودگاه لوكلا ساخته شد تعداد ۶۲ بازدیدکننده و توریست از منطقه ی خومبوی نپال بازدید کردند ولی در سال ۲۰۰۱ بیش از ۲۱۰۰۰ توریست به این منطقه وارد شدند یعنی شش برابر ساکنین شریای منطقه. این سیل بازدیدکنندگان با خود هم درآمد به همراه دارند و هم خرابی و اختلال نظم زندگی اهالی بومی و اخلاص در محیط زیست منطقه را فراهم می کنند. متناسب با عدد ۲۱۰۰۰ نفر تعداد کمی هستند که برای کوهنوردی به منطقه می آیند بلکه تعداد کثیر از توریست ها با خواندن و شنیدن ماجراهای هیجان انگیز کوهنوردان برای بازدید از این منطقه ترغیب می شوند. بیشترین توریست ها از نامچه بازار به معبد تنگ بوچه یا از نامچه بازار به کالاپاتار و نزدیک اردوگاه اصلی می روند و یا از نامچه بازار به گوکیو می روند که تقریباً دورترین مسیری است که انتخاب می شود. این نقشه ضمیمه هجوم توریست ها از منطقه ی نپال و از طریق تبت را نشان می دهد. عرض مسیر مشخص کننده ی تعداد توریست ها است.

شرپاها یا بید برفها

● ترجمه و تلخیص: محسن محسنین



۶۶ سالگی - بی‌پینه نلبلیف (۱۰) - بی‌پینه نالویه - ناپه: نسیمه آهلاشوره
 تلف: ۶۶۶۶۸۶۵

می‌روم. در هر دو فصل کار خیلی سختی است. اما او بلافاصله با همان خوش‌بینی مخصوص شرپاها اضافه می‌کند که برگشت به خانه سرازیری است و فقط سه ساعت طول می‌کشد.

البته زندگی خیلی راحت‌تر بود اگر اتوبوسی لاپلا را به مدرسه می‌برد ولی واقعیت زندگی شرپاها که قومی با آیین بودایی در شمال شرقی نپال هستند این است که در دره‌ی خومبو، محل سکونت سنتی شرپاها، نه اتوبوس، نه ماشین، نه دوچرخه و نه حتی یک متر راه هموار وجود دارد که

نمی‌دانم چرا داستانهای زمان بچگی من که می‌بایستی ۸ کیلومتر در برف و باران پیاده بروم تا به مدرسه برسم برای بچه‌هایم جالب نیست. شاید بهتر باشد داستان لاپلا شرپا، را که می‌خواهد پزشک بشود برایشان تعریف کنم: دانش‌آموزی ۱۶ ساله است که مجبور است هر هفته ۵ ساعت در کوره راه‌های پر از سنگلاخ و پرشیب کوهستانی پیاده روی کند تا به دبیرستانی برسد که سیر ادموند هیلاری در خوم چونگ تأسیس کرده است. او می‌گوید: در ماههای (مونسون) زیر باران و در زمستان زیر بارش برف پیاده به مدرسه



یک آبگرمکن خورشیدی است. جریان آب گرم در لوله جزو تجملات زندگی در دره‌ی خومبو به شمار می‌رود. اگرچه گفته می‌شود پیاده روی روی پیشانی شرپاها نوشته شده است اما همین پیاده روی منبع رونق زندگی آنها نیز هست. نخستین صعود به اورست که ۵۰ سال پیش انجام گرفت تحولی در

بتوان وسیله‌ی نقلیه‌ی چرخداری را روی آن به حرکت درآورد. شرپاهای ساکن خومبو پای پیاده همه جا می‌روند. وسایل زندگیشان را هم بر پشتشان یا اگر وضع مالی خوبی داشته باشند روی پشت گاو میش‌های محلی که به آن یاک می‌گویند حمل می‌کنند.

اگر بعد از پیاده شدن از هواپیمای دو موتورهای که روی باند باریکی در نزدیکی روستای لوکلا فرود آمده است از یک شرپا سؤال کنید تا صومعه تنگ بوچه چقدر راه است پاسخ شما را به کیلومتر (۲۲ کیلومتر) یا به اختلاف ارتفاع (۱۱۰۰ متر بالاتر) نخواهد داد. بلکه به شما جواب خواهد داد تنگ بوچه؟ روز چهارم به آنجا می‌رسید. غیر از شرپاها دیگران معمولاً برای رسیدن به نامچه بازار دو روز وقت می‌گذارند و به شش روز دیگر نیز احتیاج دارند تا به بارگاه اصلی اورست برسند.

برای ساختن یک خانه‌ی نو در خومبو باید تقریباً تمام مصالح لازم را روی دوش باربران و از میان راههای ناهموار و کوهستانی به بالا حمل کرد. با علاقه‌ای که این روزها به شیوه‌ی زندگی غربی‌ها پیدا شده است. دیدن یک سینک ظرفشویی یا توالت روی سبد بامبویی یک باربر منظره‌ای غیرعادی نیست. حتی بعضی وقتها باربر دومی را می‌بینید که در حال حمل آبگرمکن خورشیدی است. یکی از آرزوهایی که شرپاها در سر دارند داشتن

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 دوازده - شماره ۶ - شرکت سبزوردان

تلفن: ۶۰۵۲۵۰۹ آقای مشکینیان

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

فروشگاه شاهکوه تلفن: ۳۲۳۴۷۸۵ آقای شیروانی

اعتماد هیمالیا، تقریباً تمام شرپاهایی که در کار کوهپیمایی هستند بدون استثنا برایتان خواهند گفت که همه‌ی مشتریانشان از آنها سؤال کرده‌اند که چند وقت است که شما شرپا هستید؟

از قوم حدود ۷۰۰۰۰ نفری شرپاها در نپال تعداد کمی به فعالیت کوهپیمایی و کوهنوردی مشغول هستند. این فعالیت فقط در منطقه‌ی خومبو و تنها توسط نسل اخیر مشاهده می‌شود. در نتیجه صنعت توریسم بر زندگی آنها تأثیر گذاشته است. هجوم توریستها به منطقه برخی از جنبه‌های زندگی مدرن را وارد روستاهای بزرگ خومبو کرده است. در نامچه بازار سالن‌های میلیارد و پیتزافروشی و مغازه‌های فروش سی دی و فیلم ویدیویی باز شده است. صنعت توریسم شرپاهای خومبو را خیلی ثروتمندتر از همسایگانشان نموده است. امروزه یک شرپا برنامه‌ی کوهپیمایی را سازماندهی و هدایت می‌کند. ولی حمل بارهای حجیم را به عهده‌ی گروه‌های قومی دیگر مثل قوم «رئیس» که دستمزد کمتری می‌گیرند واگذار می‌کند. در شمال خومبو زندگی می‌کند و افراد آن برای رسیدن به بازار کار کوهپیمایی معمولاً ناگزیرند ۷ روز راهپیمایی کنند.

داستان زندگی «نیما نورو شرپا» یکی از هزاران داستان زندگی موفق

زندگی شرپاها ایجاد کرد. هر ساله حدود ۲۰۰۰۰ نفر برای کوهپیمایی و صعود به قله وارد منطقه می‌شوند. در این میان شرپاها نقش فوق‌العاده مهمی دارند. آنها نه تنها به عنوان باربران ارتفاعات بلند با توان تکنیکی بالا بلکه به منزله‌ی راهنمای کوه در ارتفاعات زیر ۶۰۰۰ نیز عمل می‌کنند. آنها همچنین مالک بیش از ۳۰۰ خوابگاه و هتل منطقه و بیشتر شرکتهای کوهپیمایی هیمالیا هستند.

شرپاهای کوهنورد با خطر کردن در بلندترین ارتفاعات جهان، با لبخندهای گرم و رفتار متین خود، شهرتی عالمگیر کسب کرده‌اند. برخی از دانشمندان معتقدند که شرپاها از خصوصیات ژنتیکی ویژه‌ای برخوردارند که آنها را قادر می‌سازد تا به راحتی در ارتفاعات بالا بدن خود را با کمبود اکسیژن وفق دهند. شرپاها ریتم تنفس تندی دارند و بدین لحاظ در هر دقیقه اکسیژن بیشتری را جذب می‌کنند. شرپاها به عنوان کوهنورد و باربر ارتفاعات بلند، خیلی بهتر از ۳۰ قوم دیگر ساکن در نپال در دنیا شناخته شده‌اند. قوم شرپاها در ارتفاعات کمتر از ۳۵۰۰ متر تقریباً دیده نمی‌شوند. کلمه «شرپا» در جهان نه به عنوان اسم یک قوم بلکه مترادف است با معنای یک همراه با وفاء، یک باربر پر قدرت و مقاوم و یک راهنمای قابل



به کمک همسرش تبدیل به هتل و رستوران موفق شده است. نیما پس از مدتی، اداره‌ی هتل و رستوران را به عهده‌ی همسرش می‌گذارد و خود به تأسیس یک شرکت کوهپیمایی در کاتماندو (۲۰۰ کیلومتری خومبو) اقدام می‌کند. فعالیت این شرکت برنامه‌ریزی برنامه‌های کوهپیمایی و رزرو هتل و هواپیما و راهنما برای گروه‌های کوهپیمایی و کوهنوردی است.

شرپا یعنی «اهل شرق». می‌گویند نخستین شرپاها در قرن ۱۶ میلادی از شرق تبت حرکت کرده، از گردنه‌ی «تانگ پا» گذشته و به دامنه‌های جنوبی اورست رسیده و در خومبو و پهپاراک و در کنار رودخانه‌ی شیر که در ماههای موسم آتش به سفیدی شیر می‌شود، ساکن شده‌اند. سپس بسیاری از شرپاها به مناطق پایین دست به منطقه سولو واقع در جنوب خومبو و پهپاراک که آب و هوایی ملایم‌تر و مناسب‌تر برای کشاورزی دارد نقل مکان کرده‌اند. شرپاهای روستاهای دورافتاده‌ی منطقه‌ی سولو-خومبو که خارج از

شرپاهاست. نیما ۸ سال قبل از پیروزی بر اورست در مزرعه‌ی کوچکی در خومبو متولد شد. خانواده‌اش مانند بقیه‌ی شرپاهای ساکن دره‌ی خومبو به کشت سیب‌زمینی که کاری سنگین و کم درآمد است اشتغال داشتند. او تعریف می‌کند: «در زمان جوانی یعنی در اواخر سالهای ۱۹۶۰ (۱۳۴۰ شمسی) مثل هر شرپای جوانی آرزو داشتم وارد کار کوهنوردی شوم، باربر شدم، ۲۰ کیلو بار را تا بارگاه دوم اورست در ارتفاع ۶۶۰۰ متری بدون اکسیژن حمل می‌کردم. پیشخدمتی می‌کردم. آشپزی می‌کردم و کاری نبود که انجام ندهم، نیما با پشتکار و به طور خستگی‌ناپذیر کار می‌کند. با استفاده از هوش و استعدادش سه زبان انگلیسی و آلمانی و ژاپنی را یاد می‌گیرد و تبدیل به راهنمای کوهستان می‌شود. درآمدش را پس‌انداز می‌کند. خانه‌ای در نزدیکی بانده فرود هواپیما در لوکلا اجاره می‌کند و در سال ۱۹۹۳ آن را تبدیل به خوابگاهی به اسم «اقامتگاه اورست» می‌کند. این اقامتگاه اکنون



می‌گویند سه اتفاق مهم زندگی شرپاها را متحول کرده است. ۱- در قرن نوزدهم انگلیسی‌ها سیب‌زمینی را به هیمالیا آوردند. شرپاها متوجه شدند که آن بهترین و مناسب‌ترین گیاه خوراکی برای این مناطق سرد و مرتفع است و به کشت آن پرداختند. ۲- در اواخر ۱۹۵۰ با ورود ید به منطقه، گواتر که شایع‌ترین بیماری بین شرپاها بود از بین رفت و کمک بزرگی بود به بهداشت عمومی ۳- و سرانجام با اقبال کوهنوردان به منطقه، صنعت توریسم که بسیار پردرآمدتر از کشاورزی و تجارت رایج بود، رونقی در زندگی شرپاها به وجود آورد. شرپاها انواع و اقسام وسایل مدرن زندگی به جز وسیله نقلیه موتوری را به بالای کوه‌ها حمل کرده‌اند. وقتی این سؤال از شرپاها می‌شود که چرا در خومبو جاده نمی‌کشند و از وسیله نقلیه خبری نیست تقریباً همه پاسخ می‌دهند که نبود جاده شرط بقای شرپاهاست. نیما این مسئله را بسیار زیبا توضیح می‌دهد: اگر ما در خومبو با ماشین از کوه بالا برویم آیا باز هم شیب کوه‌هایمان را احساس خواهیم کرد؟ آیا باز هم صدای آب رودخانه را که از روی صخره‌ها به پایین می‌غلتد خواهیم شنید؟ آیا وقتی از کنار یک سنگ‌دعا عبور می‌کنیم باهم خواهیم ایستاد و دعایی خواهیم خواند؟ وقتی نویسنده‌ی آمریکایی مجله‌ی نشنال جئوگرافی از یک راهب صومعه تنگ بوجه پرسید چرا در خومبو جاده نمی‌سازید در حالی که امکانش وجود دارد و ما این کار را در کلرادو کرده‌ایم، در جواب این پاسخ را دریافت کرد: اگر سولو و خومبو در آمریکا قرار داشتند حتماً جاده‌ای در دلشان ساخته می‌شد و مطمئنم که نه من و نه در زمان حیات فرزندانم در این منطقه جاده‌ای ساخته نخواهد شد. زیرا ما شرپا هستیم. ما راه می‌رویم. Δ

دسترس هندوهای مناطق کم ارتفاع بوده، جمعیت‌هایی را تشکیل داده‌اند که فرهنگی کاملاً متفاوت با سایر مناطق نپال دارند. زبان شرپاها زبانی است با ریشه‌ی زبان تبتی و متفاوت با زبان هندوها. مذهب شرپاها یکی از شاخه‌های آیین بودایی است که محور آن شفقت به کلیه‌ی انسانهاست. بدین ترتیب شرپاها ساختار اجتماعی‌ای دارند که در آن کاستهای رایج بین هندوهای نپالی در آن دیده نمی‌شود. شرپاها بر این اعتقادند که بعضی از قلل رفیع خومبو جایگاه خدایان است و باید مورد احترام قرار گیرد. به همین خاطر تا زمانی که غربیها به این منطقه پا نگذاشته و کوهنوردی را به یک فعالیت اقتصادی تبدیل نکرده بودند، صعود به اورست و سایر قلل بلند منطقه به ذهن هیچ شرپایی خطور نکرده بود.

در قرن نوزدهم شرپاها در جستجوی کار شروع به مهاجرت به دارجلینگ هندوستان. در ۱۶۰ کیلومتری شرق خومبو، نمودند. زمانی که اولین گروه‌های کوهنوردی انگلیسی در اوایل قرن بیستم قصد صعود به اورست را کردند، اجباراً می‌بایستی از شمال شرق هند و از تبت به پای این کوه برسند. زیرا تا سال ۱۹۴۹ هیچ فرد خارجی حق ورود به نپال را نداشت. آنها برای حمل بار و بُنه‌شان شرپاهای کارگر ساختمانی در دارجلینگ را که جوان و قوی بودند و عادت به ارتفاعات بلند هیمالیا داشتند، استخدام می‌کردند. از آن تاریخ به بعد شرپاها جزء تجزیه‌ناپذیر گروه‌های کوهنوردی شدند و وقتی هم که در ۱۹۵۳ اورست برای نخستین بار توسط انگلیسی‌ها فتح شد، فاتحانش عبارت بودند از یک نیوزیلندی، ادموند هیلاری، و یک شرپا، تنسینگ نورگی.

توکا

TOOKA

عضر شورای عالی انفورماتیک از سال ۱۳۷۱

تسهیلات ویژه
برای
اعضای باشگاه‌های کوهنوردی

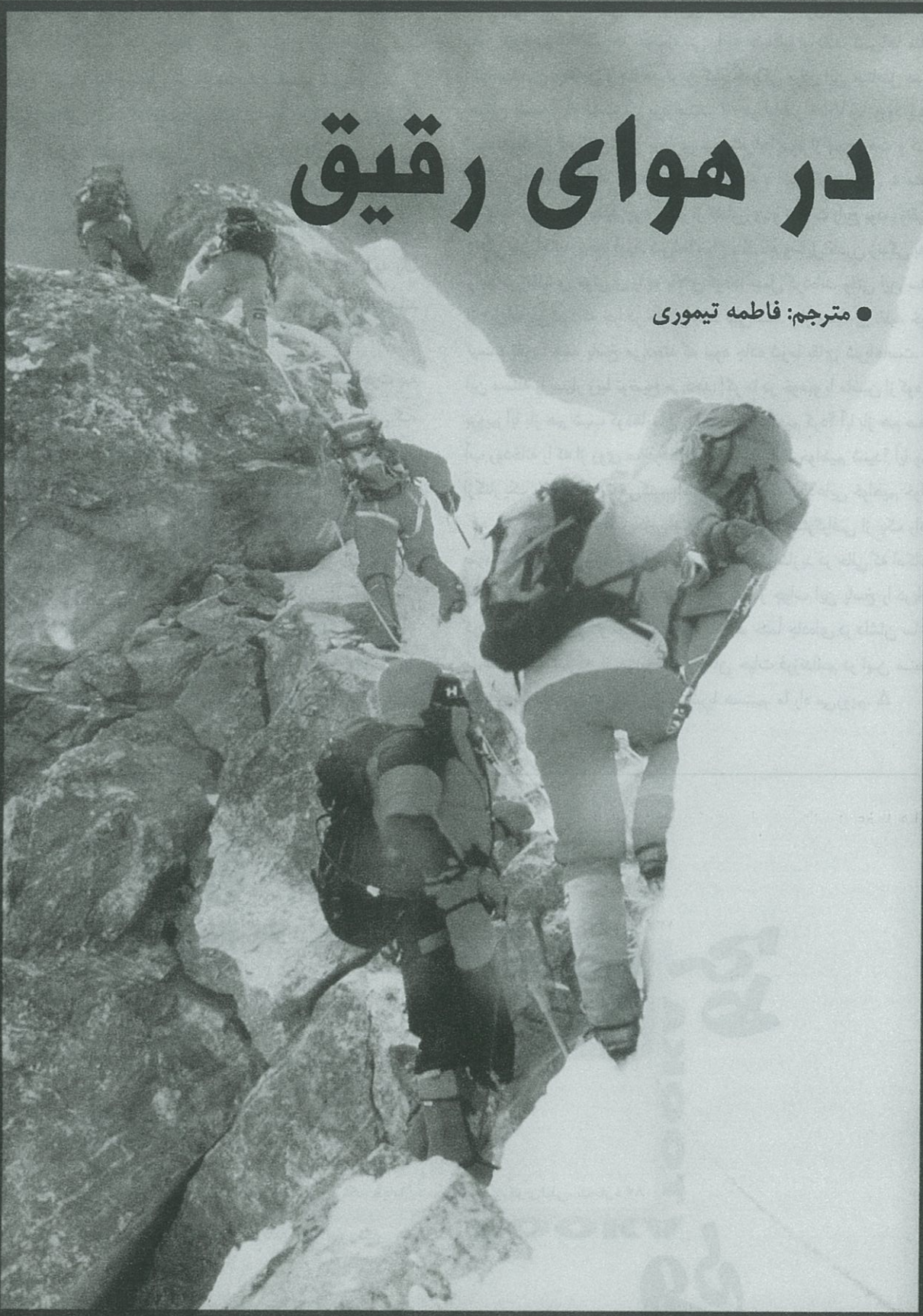
فروش کامپیوتر
نصب و پشتیبانی شبکه
طراحی وب سایت

تهران، بالاتراز میدان ونک، خیابان شهید خدای، کوی لیلی، شماره ۸۴

تلفن: ۰۱ ۸۷۶۸۴۰۱ / تلفن/دورنگار: ۸۸۷۹۹۸۹

در هوای رقیق

● مترجم: فاطمه تیموری



دلیل انتخاب کتاب برای ترجمه نگاه عاقلانه و نه صرفاً عاشقانه‌ی عاشقان صعود به کوههای رفیع بود. این کتاب ابعاد مختلفی دارد. زیرا نه فقط به مسئله‌ی تکنیکی صعود بلکه به دیگر ابعاد آشکار و پنهان انسان نیز می‌پردازد. وی به طرز چشمگیری ابعاد ناشناخته و بی‌پاسخ انسان را در شرایطی بس بحرانی به تصویر کشیده است. چندملیتی بودن اعضای گروهها بر این جذابیت افزوده است. زبان کتاب همواره زبان عاشق، و عشق به طبیعت و زندگی باقی می‌ماند. یاس در آن راهی ندارد و کلامش مهرآمیز است. و آخر اینکه در گزارش این صعود مرگبار بسیار واقعگرایانه عمل می‌کند و نه صرفاً از روی شیفتگی، شاید هم ماندن در کفه‌ی عقل است که او را از مرگ نجات می‌دهد، ولی به چه بهایی؟

فصلنامه کوه مصمم است با همکاری مترجم محترم
ترجمه‌ی این کتاب را به تدریج منتشر کند.

معرفی نویسنده:

کتاب «در هوای رقیق» نوشته‌ی جان کراکوتر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد. وی همچنین نویسنده‌ی کتابهای «ایسلند، رؤیاهای دیگر و طبیعت وحشی» نیز می‌باشد. کراکوتر با مجله‌ی آوت ساید Outside، اسمیت سونین، نشنال جئوگرافیک، رولینگ استونز و اریکچرال همکاری می‌کند. او در حال حاضر با همسر خود در سیاتل آمریکا زندگی می‌کند.

کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه‌ی اورست است. جان کراکوتر این کتاب را به همسرش، و تمام کسانی تقدیم کرده است که در روز بیستم اردیبهشت ۱۳۷۵ در کوه اورست جان باختند. در مقدمه‌ی کتاب، او که مأمور تهیه‌ی گزارش صعود به اورست برای مجله‌ی آوت ساید بود همراه گروه نیوزیلندی به سرپرستی راب مال عازم هیمالیا شد. وی می‌نویسد: چهار تن از پنج نفر هم گروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب مال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹ تن دیگر از اعضای چهارگروه صعودکننده جان باخته بودند. کراکوتر در مقدمه‌ی کتاب خود ادامه می‌دهد: دلایل بسیار زیادی برای نرفتن به اورست وجود داشت اما سعی در صعود به اورست فی‌نفسه حرکتی است غیرمنطقی و درحقیقت غلبه‌ی «اشتیاق پیروزی» بر رفتارعاقلانه است. او مقدمه‌ی کتاب خود را اینگونه به پایان می‌برد. حقیقت ساده این است که من آگاهانه به اورست رفتم و با دست زدن به چنین عملی شریک مرگ انسانهای نازنین شدم. رویدادی که خواه ناخواه تا مدت‌های مدیدی بر وجدان من سنگینی خواهد کرد.

تقریباً به نظر می‌آمد گرداگرد بخش فوقانی این قله‌های رفیع با طنابی محصور شده باشد و هیچ انسانی را توان عبور از آن نباشد. البته واقعیت در این نهفته است که در ارتفاع بالای ۸۰۰۰ متر و فراتر از آن تأثیر فشار جو روی بدن انسان آنقدر زیاد است که کوهنوردی را مشکل و واقعاً غیرممکن می‌سازد. عواقب یک طوفان ساده می‌تواند مرگبار باشد و اینکه هیچ چیز به غیر از عالی‌ترین شرایط برف و هوا نمی‌تواند کوچکترین شانس موفقیتی را تضمین کند و اینکه در آخرین مرحله‌ی صعود هیچکس در موقعیتی قرار ندارد که حق انتخابی داشته باشد.

اینکه اورست در برابر اولین تلاش‌ها تسلیم نشد موضوع مهمی نیست. البته اگر هم تسلیم شده بود جای تعجب زیادی داشت و قدری هم هم‌انگیز. زیرا این رسم کوههای رفیع نیست. شاید ما در عصر فنی آسان و با تکنیک کرایمبون و نقش‌های مدرن کوهنوردی، کمی به خود غرور شده‌ایم. ما از یاد برده‌ایم که حربه‌ی اصلی هنوز در دست کوه است و فقط در زمان مناسب شانس موفقیت را به ما اعطا می‌کند. آیا این تنها دلیل بقای جذابیت فوق‌العاده‌ی کوهنوردی نیست؟

از یک شیب تون در سال ۱۹۳۹

از کتاب «بر فراز آن کوه»

ایستاده بر بام دنیا، یک پا در نیال و پای دیگر در سرزمین چین، ماسک یخ زده‌ی خود را تمیز کردم، شانام را در مقابل باد خم کردم و چشمانم به وسعت تبت خیره ماند. به طرز مبهم و بی‌تفاوتی، زیبایی‌های چشمگیر این سرزمین را زیر پای خود حس می‌کردم. برای این لحظه و احساساتی را که می‌توانست برانگیزد، ماهها خیال‌پردازی کرده بودم. اما اکنون که عملاً بر قله‌ی کوه اورست ایستاده بودم، حتی برای شغف هم توانی در خود سراغ نداشتیم.

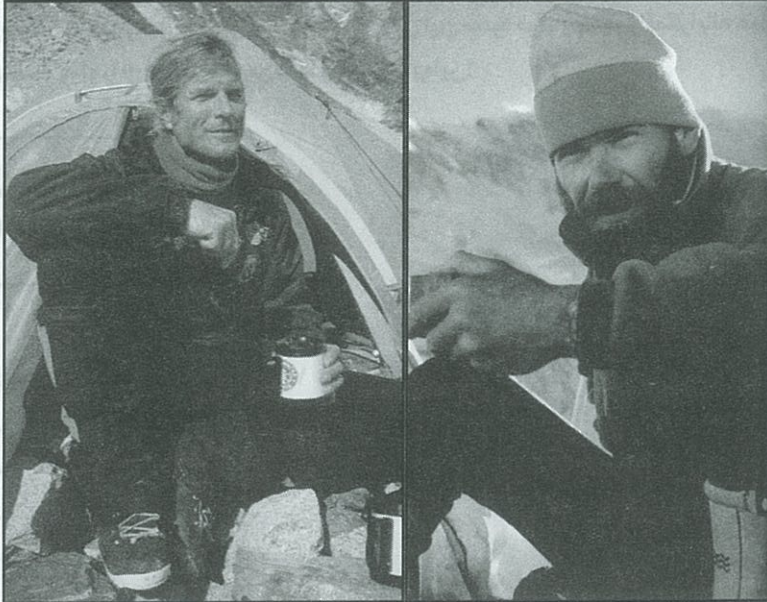
اوائل بعدازظهر ۲۰ اردیبهشت ۱۳۷۵ (۱۰ ماه مه ۱۹۶۶) بود. پنجاه و هفت ساعت بود که نخوابیده بودم. در سه روز گذشته تنها غذایی را که توانسته بودم فرو ببرم یک کاسه سوپ ساده و مشتی بادام زمینی بود. در طول هفته‌های گذشته به دلیل سرفه‌های شدید بین دو دنده‌ام فاصله افتاده بود و نفس کشیدن عادی برام کار شاقی بود. در ارتفاع ۸۸۴۸ متر آنقدر به مغزم اکسیژن کم می‌رسید که توانایی ذهنی من به حد یک کودک کند ذهن تقلیل یافته بود. تحت چنین شرایطی قادر نبودم چیز زیادی به غیر از سرما و خستگی را حس کنم.

من دقیقی بعد از آناتولی بوکرکیف که برای هیئت تجاری آمریکایی کار می‌کرد، و درست قبل از «اندی هریس» راهنمای گروه نیوزیلندی که من از اعضای آن بودم، به قله رسیدم. اگرچه آشنایی کمی با بوکرکیف داشتم ولی طی شش هفته‌ی گذشته کاملاً با هریس آشنا شده بودم و از او خوشم آمده بود. من چهار عکس جالب فوری از هریس و بوکرکیف بر فراز قله گرفتم، بعد برگشتم و به طرف پایین سرازیر شدم. ساعت من ۱:۱۷ دقیقه‌ی بعدازظهر را نشان می‌داد. خلاصه اینکه من کمتر از پنج دقیقه بر بام دنیا ایستاده بودم. یک دقیقه بعد، توقف کردم تا عکس دیگری بگیرم. عکسی که خط‌الرأس جنوب شرقی را از بالا نشان می‌داد، مسیری است که ما از آن

کشیده بودند. سه کوهنورد در حال بالا کشیدن خود از طنابی بودند که من برای پایین رفتن از آن آماده می‌شدم. تنها یک انتخاب داشتم؛ خود را از طناب ثابت ایمنی جدا کردم و در کناری ایستادم.

راه‌بندان توسط سه گروه صعود کننده ایجاد شده بود. گروهی که من

جزو آن بودم شامل یک گروه مشتری می‌شد که برای صعود پول پرداخت کرده بودند. سرکردگی این گروه با راب هال راهنمای معروف نیویورک بود. گروه دیگر را اسکات فیشر رهبری می‌کرد و گروه سوم یک گروه غیرتجاری تایوانی بود. حرکت به سرعت حلزون در ارتفاع بالای ۷۸۰۰ متر امری عادی است. این جمع انبوه یک به یک و به زحمت به سوی قدمگاه هیلاری قدم برمی‌داشتند در حالی که من



وقت خود را بر باد رفته می‌دیدم.

هریس که کمی بعد از من قله را ترک کرده بود خیلی زود به من رسید. برای اینکه باقیمانده‌ی اکسیژن کپسول خود را حفظ کنم از او خواستم تا دستش را داخل کوله پشتی‌ام ببرد و پیچ رگلاتور کپسول را ببندد. تا ده دقیقه بعد از آن به طور عجیبی احساس خوبی به من دست داد. ذهنم روشن شده بود. به نظرم می‌آمد عملاً نسبت به زمانی که اکسیژن مصرف می‌کردم احساس خستگی کمتری می‌کنم. بعد، ناگهان دچار احساس خفگی شدم. بینایی‌ام کاهش پیدا کرد و سرم شروع به دوران کرد و احساس کردم در حال از دست دادن هوشیاری خود هستم. هریس به جای اینکه شیر کپسول اکسیژن را ببندد، به دلیل ضعف تشخیص ناشی از کمبود اکسیژن به اشتباه شیر کپسول را تا به آخر باز کرده بود و من بدون اینکه قدمی به جلو برداشته باشم باقیمانده‌ی اکسیژن کپسول خود را بر باد داده بودم. در قله‌ی جنوبی ۷۵ متر پایین‌تر، کپسول اکسیژن دیگری در انتظارم بود، ولی برای رسیدن به آن بایستی از بی حفاظ‌ترین بخش کلی مسیر بدون استفاده از اکسیژن کمکی، فرود می‌آمدم.

در درجه‌ی اول باید منتظر می‌شدم تا جمعیت پراکنده شود. بنابراین ماسک اکسیژن بی‌فایده‌ام را از صورت برداشتم؛ کلنگ یخی خود را در مخفیگاه یخ‌زده‌ی کوهستان فرو بردم و روی خط‌الرأس ایستادم، وقتی بین من و کوهنوردانی که به صف از مقابل عبور می‌کردند خوش آمد گویی‌های پیش پا افتاده‌ای رد و بدل می‌شد، احساس وحشت می‌کردم و در دلم خطاب به آنها می‌گفتم: «عجله کنید، عجله کنید بروید بالا!» در حالی که شما در این اطراف قدم می‌زنید من در حال از دست دادن میلیون‌ها سلول خاکستری مغز خود هستم».

صعود کرده بودیم. درحالی‌که لنز دوربین خود را روی دو کوهنوردی تنظیم می‌کردم که به قله نزدیک می‌شدند، چیزی توجهم را جلب کرد که تا آن لحظه متوجه آن نشده بودم. در جهت جنوب، جایی که یک ساعت قبل آسمان کاملاً صاف بود، حالا پوموری، آمادابلام و دیگر قله‌های کوچک اطراف اورست در زیر یک توده‌ی ابر پنهان شده بودند.

بعدها - زمانی که شش جسد ردیابی شد و جستجو برای دو کوهنورد دیگر متوقف شد - بعد از آنکه جراحان دست راست «بک و درز»، هم گروه مرا قطع کردند، مردم از خود پرسیدند اگر هوا رو به وخامت می‌رفت چرا کوهنوردانی که بر روی کوه بالاتر قرار داشتند توجهی به این موضوع نکردند؟

چرا راهنمایان کارکشته‌ی هیمالیا صعود را ادامه دادند و یک گله آماتور تقریباً بی‌تجربه را که هر یک رقمی معادل ۶۵ هزار دلار پرداخته بودند تا سلامت به‌قله صعود کنند به طرف یک دام مرگ حتمی هدایت کردند؟

هیچکس نمی‌تواند به جای سرگروه‌های دو هیئت درگیر، پاسخ این پرسش را بدهد زیرا هر دوی آنان جان باخته‌اند. اما من می‌توانم شهادت دهم که آنچه در اوایل بعدازظهر ۲۰ اردیبهشت دیدم نشانی از راه رسیدن یک طوفان مرگبار نداشت. در ذهن تحلیل رفته‌ی من، به دلیل کمبود اکسیژن، ابرهایی که از دره‌ی بزرگ یخی معروف به «گُم غربی» بالا می‌آمدند، به نظر بی‌خطر، می‌رسیدند. آنها با درخشش خود زیر نور پر فروغ نیمروز چندان تفاوتی با توده‌های در حال حرکت متراکمی که تقریباً هر روز بعدازظهر از دره بلند می‌شدند نداشتند.

من وقتی شروع به فرود آمدن کردم سخت نگران بودم. اما نگرانی من ارتباط زیادی به جریان هوا نداشت. با بازدید دریچه‌ی کپسول اکسیژن خود متوجه شده‌بودم که کپسول تقریباً خالی است. لازم بود به سرعت پایین بروم. بالاترین بخش خط‌الرأس جنوب شرقی اورست از یک صخره‌ی باریک پوشیده از برف صیقل خورده با باد تشکیل شده است که به صورت مارپیچ بین قله و یک قله‌ی درجه دو به نام قله‌ی جنوبی حدود ۴۰۰ متر امتداد دارد. پایین رفتن از خط‌الرأس مُضرس (دندانانه دندانانه) دشواری تکنیکی خاصی ندارد. بعد از ترک قله بر بالای گودالی به عمق ۲۰۰۰ متر، من به قدمگاه هیلاری رسیدم، شکاف برجسته‌ای در خط‌الرأس که مانورهای تکنیکی را می‌طلبد. وقتی خود را به طناب ثابت وصل کردم و برای فرود روی لبه آماده می‌شدم با منظره‌ی نگران کننده‌ای روبرو شدم. حدود ۱۰ متر پایین‌تر بیشتر از یک دوجین آدم در پایین قدمگاه صف



اکثر افرادی که عبور می‌کردند از اعضای گروه فیشر بودند اما نزدیک به آخر صف دو نفر از هم گروه‌های من بالاخره پدیدار شدند: راب هال و یاسوکو نامبا، ساکت و متین. نامبای ۴۷ ساله چهل دقیقه تا کسب مقام از مسن‌ترین زنی که اورست را فتح کرده بود، و دومین زن ژاپنی بود که به رفیع‌ترین قله تمام قاره‌ها، صعود کرده بود، فاصله داشت. اگرچه وزن او فقط ۴۵ کیلو بود اما در پس اندام ظریف او اراده‌ی بی‌نظیری نهفته بود. به نحو اعجاب‌انگیزی، «یاسوکو» با میل شدید و اراده‌ی بی‌تزلزل خود توانسته بود از کوه بالا بیاید.

کمی بعد، «دوگ هانس» به بالای

قدمگاه رسید. او یکی از اعضای گروه ما بود و در

خومه‌ی سیاتل به عنوان کارمند پست کار می‌کرد. او در کوهستان تبدیل به صمیمی‌ترین دوست من شده بود. من در حالی که سعی می‌کردم صدایم انعکاس بهتری از آنچه حس می‌کردم داشته باشد در باد فریاد کشیدم «رسیدی!» دوگ که توانی نداشت زیر ماسک اکسیژن خود چیزی زیر لب زمزمه کرد که من نفهمیدم. او بی‌رمق با من دست داد و بعد، کشان کشان راه خود را به طرف بالا ادامه داد.

در انتهای صف، اسکات فیشر قرار گرفته بود که من در شهر سیاتل آشنایی کمی با او داشتم. ما هر دو در سیاتل زندگی می‌کردیم. قدرت و

گریزه‌ی فیشر افسانه‌ای بود - در سال

۱۹۹۴، او بدون اکسیژن کمکی به اورست صعود کرده بود - به همین دلیل وقتی که برای سلام کردن ماسک اکسیژن خود را برداشت من از اینکه او اینقدر آهسته قدم برمی‌دارد و خسته و کوفته به نظر می‌آید تعجب کردم. وقتی از او احوالپرسی کردم پاسخ داد: «خوبم، نمی‌دانم چرا کمی احساس خستگی می‌کنم. چیز مهمی نیست.» با خلوت شدن قدمگاه هیلاری، من خود را به رشته طناب نارنجی وصل کردم. به سرعت فیشر را، که تمام وزن خود را روی چکش یخی انداخته بود، دور زدم و از روی خط‌الرأس فرود خود را شروع کردم. سه ساعت طول کشید تا من به قله‌ی جنوبی رسیدم. حالا توده‌های مه در بالای

ارتفاع ۸۴۰۰ متری لوتسه در حرکت بودند و

دامنه‌ی هرم قله‌ی اورست را پوشانده بود. هوا دیگر مساعد به نظر نمی‌رسید. من به سرعت یک کپسول اکسیژن برداشتم، آن را به رگلاتور

خود وصل کردم و با عجله به میان ابرهای در حال تراکم رفتم. دقایقی بعد از اینکه از قله‌ی جنوبی پایین آمدم برف به آرامی شروع به باریدن کرد و وسعت دید به صفر رسید.

۱۲۰ متر بالاتر، جایی که هنوز آفتاب درخشان بر قله می‌تابید، زیر آسمان لاجوردی، هموردان من وقت خود را برای جاودانه کردن صعود خود به تارک کوه‌ی زمین تلف می‌کردند و با به اهتزاز درآوردن پرچم‌های کشور خود و عکس گرفتن، لحظات پرازش وقت خود را تا به آخر به حراج می‌گذاشتند. هیچیک از آنان تصور نمی‌کرد که حادثه‌ی دهشتناکی پیش



روی خود دارد. به ذهن هیچیک از آنان نمی‌رسید که در پایان آن روز طولانی هر دقیقه می‌تواند ارزش حیاتی داشته باشد. Δ

آن چه از گزارشهای محلی و گزارشگران ورزشی به دست می‌آید آن است که ظاهراً شورش‌های گروه‌های سیاسی مائوئیست در کوهنوردی و کوه‌پیمایی منطقه‌ی نپال اثر سوء داشته و در سال ۲۰۰۲ نیز شرایط بدتر نیز شده است. در دو سال گذشته، کوهنوردان و کوه‌پیمایا همیشه وجود گروه‌های مائوئیست را در اطراف خود به خوبی احساس کرده‌اند ولی در هر حال شورشیان، آن چنان عمل می‌کنند که نشان می‌دهند که آنها نمی‌خواهند شورش سیاسی آنها بر توریست‌ها و کوهنورد‌ها صدمه وارد شود زیرا خانواده‌ی اغلب شورشیان از درآمد حاصل از توریسم و کوهنوردی در منطقه، زندگی می‌کنند و اعضای خانواده‌ی آنها اغلب برای توریست‌ها - کوهنوردان و کوه‌پیمایا کار می‌کنند، لذا عدم حضور توریست و کوهنورد مستقیماً به خانواده‌ی شورشیان ضرر وارد می‌کند. بر اساس گزارش‌های رسمی موجود پس از شروع شورش‌ها که شش سال از آن زمان می‌گذرد هیچ توریستی و یا کوهنوردی از نظر فیزیکی یا بدنی از طرف شورشیان صدمه ندیده است و یا حتی مجروح نیز نشده است ولی اغلب صدمات جانی و مالی که بر کوهنوردان و توریست‌ها وارد شده از طرف دزد‌های محلی بوده. در گذشته‌ی دور، معمول بر این بوده که اهالی محل در سر راه توریست‌ها می‌ایستادند و با رفتار مؤدبانه درخواست کمک می‌کردند، مثلاً کمک برای بازسازی مدرسه یا درمانگاه محل و دلایل منطقی دیگر که ارائه می‌کردند ضمن آن که بعضی از این درخواست‌ها واقعی نبوده و شکل کلاهبرداری نیز داشت. ولی همراه با آزار و اذیت توریست‌ها نبود. اکنون نیز همان کلاهبردارها و دزدها درخواست کمک‌های اهدایی می‌کنند ولی با زور اسلحه و نشانه‌گیری آن به طرف توریست‌ها و تهدید به مرگ اگر پول و جنس خواسته شده داده نشود. مردم محلی از این نوع رفتار خوشنود نیستند زیرا سبب کاهش تردد توریست‌ها و افزایش بیکاری و کاهش درآمد خانوادگی می‌باشد. در طی چند سال اخیر در نپال بعضی از توریست‌ها در منطقه‌ی شورش‌های مائوئیست نظیر دولپو در غرب نپال مواجه با موارد زیادی سرقت با زور اسلحه شدند در بهار سال ۲۰۰۱ دو حادثه برای کوهنوردان در منطقه‌ی ماکالو رخ داد که موجب نگرانی شدید کوهنوردان شده‌بود.

واقعیت توریست‌ها و کوهنوردان در منطقه‌ی نپال

بر اساس گزارش گروه کوهنوردان ایتالیا و اسپانیا، این گروه قبل از آن که به روستای «تاشینگون» برسند در میانه‌ی راه محلی که قرار بود با برابرها برای حمل بار به ارتفاع بالا تعویض شوند یک گروه نپالی مسلح به تفنگ و نارنجک راه را بر آنها سد کرده و از هر یک از اعضای گروه مبلغ ۵۰۰۰ روپیه و یک عدد دوربین شخصی غارت کردند. چندی بعد راهنمای سوئیس «نوربرت ژوس» همراه با گروه خود در «تاشین کاتو» با یک گروه دزدان کم سن و سال مواجه می‌شود. آنها ضمن غارت اموال و اهانت به کوهنوردان هیچ نشانه‌ای از گروه‌های شورشی مائوئیست نیز نداشتند در حالی که می‌خواستند تظاهر کنند از شورشیان هستند.

حتی آن‌ها لباس‌های شورشیان نیز نداشتند بلکه از لباس‌های محلی استفاده می‌کردند و بعضی از آنها خیلی خصوصی و صمیمانه با شریاها صحبت می‌کردند که به نظر می‌رسید آنها با هم سابقه‌ی آشنایی داشته یا از یک محل سکونت هستند.

در حادثه‌ی دزدی دیگری که در ماه سپتامبر گذشته رخ داد، گروهی از اشرار که کاملاً مشخص بود که هیچ رابطه‌ای با شورشیان مائوئیست نداشتند در مرز چین و نپال و در منطقه‌ی «نانگاپاربات» در معبر یخچالی که در غرب «چوایو» وجود دارد ضمن آن که تظاهر می‌کردند که چینی هستند با اسلحه، گروه‌های کوهنورد را تهدید کرده و پول و مال آنها را سرقت کردند. در نوامبر سال ۲۰۰۱ جنگ گسترده‌ای بین نیروهای دولتی و گروه‌های شورشی مائوئیست در فرودگاه «جوملا» در غرب نپال رخ داد و این درگیری حدود ۱۰۰۰ نفر کشته به جای گذاشت. هم‌چنین در منطقه‌ی «لامجونگ» در اثر زدو خورد بین نیروهای دولتی و شورشیان حدود ۵۰ نفر از طرفین کشته شدند. چند ماه قبل در اواخر سال ۲۰۰۲ یک گروه کوهنورد اسلونیایی که عازم قله‌ی کان‌چن چونکا بودند درگیر حوادثی نظیر دیگر کوهنوردان شدند حتی حوادثی که نزدیکی روستای معروف «نامچه بازار» که محل عبور و تردد کوهنوردان است رخ داد. این حوادث دزدی و اتفاقات نامساعد سبب کاهش توریست در منطقه شده است که طرفین درگیر (نیروهای دولتی و شورشیان مائوئیست) در صدد هستند با مذاکره با اهالی محل و حمایت آنها بتوانند از این نوع دزدی‌ها و غارت توریست‌ها جلوگیری به عمل آورند. Δ

"THE WIND WHIPS AND TEARS AT US
AS WE PERCH PRECARIOUSLY ON EARTH'S
HIGHEST PINNACLE." —BARRY BISHOP



تجربیات کوهنوردی

صعودهای کوهنوردی

در منطقه‌ی هیمالیا

هر کشور که خارج از فصل یا موعد مقرر رسیده باشد قابل در نظر گرفتن و اجرا است.

پنج: نرخ پرداختی جدید برای افرادی که با گروه‌های صعود کننده کار

می‌کنند و همکاری دارند چنین تصویب شده است:

سردار ۴۰۰ روپیه - باربر ارتفاع بالا ۳۰۰ روپیه و کارگران در اردوگاه ۳۰۰ روپیه تعیین شده است.

سازمان کوهنوردی نیپال وابسته به وزارت فرهنگ و توریسم مجدداً ۱۵ قله‌ی جدید نیز معرفی کرده است که این قله‌ها در منطقه‌ی خومبو و کان چن چونگا در نظر گرفته شده است و نرخ‌های تعیین شده برای صعود به قرار ذیل است:

نرخ مجوز صعود برای هر گروه ۷ نفره به مبلغ ۵۰۰ دلار آمریکایی است و برای هر نفر عضو اضافی ۱۰۰ دلار بیشتر پرداخت می‌شود ضمناً گروه‌ها نباید از دوازده نفر تجاوز کند.

در غیر این صورت باید از مجوز دیگر نیز استفاده کنند. باید مبلغ ۲۵۰ دلار ودیعه برای جلوگیری از آلوده سازی محیط کوهستان برای تمامی سی و سه قله‌ای که مجوز آن‌ها اخیراً صادر شده است به حساب مربوطه واریز شود و اگر گزارش مدال مأموران حفاظت محیط کوهستان رضایت‌بخش باشد مبلغ ودیعه مسترد خواهد شد. در غیر این صورت این مبلغ برای پاکسازی محیط کوهستان هزینه خواهد شد. گزارش انجام شده باید مستند به ذکر دلیل تهیه شود. ضمن آن که سرپرست تیم نیز گزارش انجام شده را باید گواهی نماید در میان این پانزده قله‌ی جدید ۹ قله از نظر صعود فنی دارای اهمیت خاصی است که گروه‌های صعودکننده باید توانایی و تجربیات فنی کامل داشته باشند. Δ

بر اساس تصمیم‌گیری دولت نیپال مواد جدیدی بر قوانین کوهنوردی اضافه شده است که از سال ۲۰۰۲ قابل اجرا می‌باشد. ضمن آن که از سال ۲۰۰۲ تعداد دیگری از قله‌ها که قبلاً در مناطق ممنوعه بودند اکنون قابل صعود برای کوهنوردان در نظر گرفته شده است. از بین رفتن محدودیت‌های صعود کوهنوردان به این قله‌ها سبب مراجعه‌ی کوهنوردان بیشتر به منطقه است به ویژه کوهنوردانی که توان صعود به قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر را ندارند و یا کوهنوردانی که تمایل دارند قله‌های بکر و فتح نشده را برای اولین بار صعود کنند یا مسیر جدیدی را به نام خود باز کنند. در هر حال دولت نیپال ضمن معرفی سی و سه قله‌ی جدید که بین ارتفاع ۵۵۵۰ متر تا ۷۱۴۰ متر قرار دارند و با تعیین موقعیت جغرافیایی آنها مواد جدیدی بر قوانین حکم بر کوهنوردی در منطقه نیز اعلام کرده است که عبارتند از:

یک: برای صعود به قله‌های پایین‌تر از ۶۵۰۰ متر دیگر از افسر هماهنگ کننده استفاده نمی‌شود و نیاز به همراهی با گروه‌های صعود کننده نمی‌باشد.
دو: کوهنوردان که سن آنها کمتر از ۱۶ سال باشد حق صعود به ارتفاعات را ندارند یعنی حداقل سن کوهنورد ۱۶ سال در نظر گرفته شده است.
سه: مجوز برای فصل خاصی صادر نمی‌شود بلکه از مجوز صادر شده می‌توان در هر زمان از سال استفاده نمود.
چهار: معرفی نامه‌ی کوهنوردان از فدراسیون‌های کوهنوردی یا سفارت متبوعه

کوهنوردی نوین در ایران

جمال کتبی

از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی

بخش ۲۰

○ باز هم کوهبانوان ما در صعودهای زمستانی ○ بی کفش و با کفش در سوز و سرمای چهار هزار مترها ○ بلندیهایی یخ بسته آذربایجان زیر گامهای مردانش ○ بار دیگر دماوند با دماوندیها کنار نیامد، اما شهیدان... ○ ۱۷ نفر، دو هفته در ۲ راه علم کوه و ۳ قله دیگر ○ اسکی - کوه، فیلم برنده، حادثه ○ خداحافظی؟!، خدمت یا خیانت، دو تا توضیح

- به یاد بیاوریم که نخستین تلاش زمستانی برای خلنو، در سال ۳۹ بود که ناصر بناکننده، محمود سنجرى، داوود محمدى و گورگین ملیکیان، در بهمن ماه انجام دادند، اما بارش برف چنان سنگین بود که آنها را در همان ساعتهاى نخست متوقف کرد. سیزده سال بعد ۱۳ نفر از دانشکده‌ی فنی تهران همراه با صفر یزدان پرست، به یکمین پیروزی دست یافتند.

● سرپرست برنامه ۶۷ بالا، نگذاشت که سرمای زمستانی در عضله‌هایش نفوذ کند. یکماه بعد دوستان همسازمانیش: عادل ترکمنی، بابک کیان پور (این بار با کفش مناسب) و حسین میکانی را برداشت و روانه یک صعود دیگر دست یکم در همان راستای هدف پیش، اما بالاتر و دشوارتر، شد.

کوهنوردان نخستین شب را در زیر قله لجنی می‌گذرانند. دومین روز، روی سره سرکچال و در ۳۹۰۰ متری چادر می‌زنند (۲۱- درجه، درون آن). سومین روز، قله سرکچال را پشت سر می‌نهند و در ۴۲۰۰ متری به چادر می‌شوند. روز چهارم ذروه‌های خلنو و میش‌چال پا می‌فشرند و شب یخ بسته دیگری را پذیرا می‌شوند. پنجمین خوابگاهشان، زیر قله مقصد بود. روز ۱۱/۲۰ پس از گذشتن از دشواریهای راه و تحمل کردن سرمای تا ۲۵ درجه زیر صفر، پرچم یادبود نخستین صعود زمستانی را بر فراز قله پالون گردن ۴۲۵۰ متر استوار می‌کنند.

بازگشتشان از سمت قله‌های نرگس ۴۲۰۰ متر و رستم‌چال ۲۰۵۰ متر بود که در پایین دست همراه با درگیری در برف و آب یخزده و از دست دادن تکه‌هایی از وسایلشان بود. ساعت ۲۰ در آبادی، «ناحیه» مورد محبت و پذیرش اهالی قرار می‌گیرند.

... و اینک باز زمستانی که در تابستان عرضه می‌شود، و شاید هم که کمی جبران گرما را بکند!

● ده نفر از بانوان کوهنورد شهرستان آباد، بهمن ماه ۶۷ را برای یک تلاش دسته جمعی در نظر گرفتند. هدف آنان «کوه سیاه» بود که ۳۴۵۰ متر بلندی آن است، و با خوشحالی قله پربرفش را زیر پاها گذاشتند.

● پس از تکاپوهای تابستانی سال ۶۷ که کوهبانوان تهرانی، در آنها نیز سهم قابل توجه داشتند، در زمستان اینسال هم چند تن از اعضای کمیته کوهنوردی بانوان و دوشیزگان به مقابله با برف و سرمای مهرچال ۳۸۵۰ متری رفتند، که البته پیروزی با همت کنندگان بود.

و اما از برادران کوهنوردشان:

● اگرچه قله ۴۳۷۵ متری خلنو، پیش از اینسال نیز صعودهایی در زمستان داشت، اما این بار چهار نفر مصمم شدند که برنامه‌ی با مدت کمتر را به ثمر برسانند. فرشاد خلیلی (سرپرست)، سلیم شالوم، بیژن قدر قدرجانی و بابک کیان پور از سازمان دماوند تهران، میانروز ۱۵/۱۰ تهران را ترک گفتند و شب را تا ساعت ۲/۳۰ بامداد در پناهگاه لجنی گذرانند. روز ۱۶، کیان پور که کفشش مناسب نبود(!)، بر جای ماند و بقیه در چهار ساعت خود را به سرکچال ۴۱۵۰ متر رساندند، سپس از قله برج ۴۳۲۰ متری گذشتند و ساعت ۱۱ بر فراز خلنو ۴۳۷۵ متر بودند.

بازگشت اینان از همان راه بالا رفتن بود، که در ساعت ۱۷ بار دیگر خود را در کنار دوست تنها مانده شان یافتند. وی در حالیکه به تنهایی سرکچال را صعود کرده بود، اما برای تهیه نوشیدنی گرم جهت یارانش آمادگی داشت.

● آذربایجانیهای کوهنورد نیز کوههای زیبای خانگیشان را تنها نگذاشتند. در بهمن ماه مسعود آقابالایی، کامران بختیاری، حمید سلامتی، صمد شوخباف (سرپرست) و علیرضا وزرم راه تازه‌یی را برای رسیدن به قلهٔ هرم ۳ برگزیدند و با موفقیت بر بلندی ۴۵۷۰ متری آن پناهندند.

● در همان ماه، دکتر جلال شهبازی و لطفعلی حاجی محمدی توانستند در یک هفته از گردنهٔ میان سبلان کوه و هرم داغ بالا بروند و از راه جنوبی، خود را به قلهٔ ۴۵۱۲ متری هرم یک برسانند. آنگاه برای نخستین بار از تیغهٔ مرکزی، هرم ۲ (۴۶۵۰ متر) را هدف قرار بدهند، و پس از سپری کردن شبی در میانهٔ کوه، روز بعد سومین هرم را نیز زیر پاها بگذارند. بازگشت این پیروزمندان از یال شرقی بود.

● داوود ترکمنی و سیامک غضنفرزاده نیز، در همین زمستان، اما در هوایی نامساعد و گذراندن شبی توفانی، هرم یک را از جنوب بالا بروند.

- یادمان هست که یکمین صعود زمستانی به هرم! را چند تن از اعضای کانون کوهنوردان تهران در بهمن ۵۵ به انجام رساندند، که راه آنها از شرق بود.

● کوهنوردانی از گروههای تهران و مخابرات، و نیز چهار نفر از آذربایجان - در دو دسته جداگانه - توانستند با دو سرما و سختی، و در عین حال زیبایی به برف نشستهٔ سبلان را از نزدیک لمس کنند و بر فرازش، دقایقی را در کنار دریاچهٔ یخ بستهٔ آن بگذارند.

● از کرمانشاه پیام کوتاهی رسید که دو راه در بیستون، صعود زمستانی داشتند، وسیلهٔ دو دسته، در بهمن ماه.

● جلال مریخی دسته‌یی را به اشترانکوه راهبر شد و با آنان بر قلهٔ پیاره پا نهادند.

● پهنه حصار با بلندی ۳۳۵۹ متری می‌تواند تمرین و تجربه‌گاهی برای کوهمردانها باشد، و علی افسونگرها و فرهاد بروشکی با سلیم شالوم (سرپرست) از سازمان دماوند، تیر هدفشان را به سوی آن پرتاب کردند، که در برفهای یخزدهٔ قله فرو رفت.

● چکاد ۴۲۵۰ متری شهیدان زردکوه را رضامیرمحمدعلی طاری (سرپرست) و کوهیاران آرشی‌اش: رامین شجاعی، علی شمس، حمید صدیقی، پرویز فامیل روحانی و محمد نوری در نظر گرفتند. برنامه‌شان ۶ روز (تا ۱۷ بهمن) طول کشید و راه صعودشان از چلگرد به چال میشان و به بالاتر بود.

● سازمان دماوندیها که در حال گسترده‌تر کردن تلاشهای زمستانیشان بودند، برنامه دیگری نیز برای دماوند کوه در دستور کار داشتند که رضا اسفندیاری، بیژن بیانی، علی پارسایی، سجاد دبیری، عباس طریحی، فرید و وحدت مرغی، به سرپرستی سیاوش ولیزاده، اجراکنندگان آن بودند.

این ۸ نفر که چهار برنامه تمرینی نیز در چهار کوه داشته بودند، روز ۱۲ بهمن از روستای ناندل به شمال دماوند گام می‌گذارند. دومین روز، ریزش برف از آنها استقبال می‌کند. روز سوم تا ۳۸۵۰ متری بالا می‌روند. روز ۱۱/۱۵ باد شدید و بسیار سرد آنان را در چادرشان زندانی می‌کند. پنجمین روز، ضمن ستیز با زمستان این کوه، خود را تا ۴۹۰۰ متری بالا می‌کشند و

شبی را در سرمای ۳۵ درجه، در جان پناه می‌گذرانند. روزهای هفتم و هشتم را همچنان به امید هوایی بهتر، با انتظار تلخ سپری می‌کنند. سرانجام در هشتمین روز متوجه می‌شوند که دیگر نمی‌شود. باید گریخت!... فرود به ناندل.

● گردهٔ شمالی علم‌کوه که با عنوان «آلمانیها» شهرت دارد «که در سال ۱۳۱۵ آنرا گشودند، و در سال ۵۵ کوهنوردان لهستانی به نخستین صعود زمستانی‌اش دست یافتند) در زمستان ۶۷ سومین صعود ایرانی را به خود دید.

پس از برنامه‌های تنگاتنگ زمستان ۶۳ که گروههای فدراسیون و آرش، به ترتیب یکمین و دومین توانمندگذرکننده از راه این گروه بودند، در اینسال نیز فدراسیون، گروه دیگری را به سرپرستی عزیز خلیج روانهٔ علم‌کوه کرد، برای چهارده روز و چهار قله.

آنها ۱۷ نفر از شش شهرستان بودند که ۷ نفرشان از راه سیاه سنگ به علم‌کوه رسیدند (زمستانی گشوده شده در سال ۶۴ توسط حشمت حیدریان و همراهانش)، و از علم‌کوه کوچک به گردنهٔ شانه کوه بازگشتند. در ایندسته که دو شب را در دو جان پناه فراز علم‌کوه گذراندند، اقبال افلاکی، حسن جواهرپور، شهنام سازگار، عباس سیدی‌نیا، سلیم شالوم، عباس علی‌نژاد و حسن میرابی شرکت داشتند.

صعود به تخت سلیمان را دو دسته عهده‌دار بود: یکی با عضویت کمال جوادی، پرویز شادلو و حسین نعمتیان، دیگری با کوهنوردان دیگر: محمد احسان منش، مهدی دهقان و عباس علی‌نژاد.

در رسیدن به قله سیاه کمان، عباس سیدی‌نیا، پرویز شادلو، حسین نعمتیان تلاش داشتند. میان سه چال را محمد احسان منش، پرویز شادلو، عباس علی‌نژاد و مهدی نعمتیان صعود کردند.

اما برنامهٔ تمام سنگی گروه، همراه با باد شدید و سرمای آزاردهنده و یک شب‌مانی بدون سرپناه در بالای دوسوم راه بود، و پیروزمندان: عباس جعفری، داوود خادم، رسول نقوی و محسن نوری بودند.

این چهار نفر، ابتدای راهشان را به سمت غرب شانه کوه، کج کردند و از دیوارهٔ آنجا به روی گرده آمدند. بازگشت ایندسته نیز از علم‌کوه کوچک به کنارهٔ یخچال شمال غربی و سپس به روی گردنه شانه کوه بود.

● عباس جعفری، کوهنورد و نویسندهٔ خراسانی که او را در برنامهٔ بالا به اوج گرده دیدیم، در نظر داشت در یک برنامه زمستانی دیگر، ۳ کوه دیارش: بینالود، شیربار و سیاهنگ را پی در پی در یک جهش در اختیار بگیرد. هر چه کوشیدیم که دربارهٔ اجرا شدن این هدف، خبری به دست بیاورم، میسر نشد!

● آموزشهای اسکی برای کوهنوردان که از سال ۳۱ با همت و علاقهٔ رئیس آنزمان فدراسیون عبدالباقی یحیایی - روانشاد - آغاز شده بود، در سالهای اخیر نیز توسط فدراسیون دنبال می‌شود. در همین زمستان ۶۷ دوره‌های آموختن اسکی برای مربیان کوهنوردی و اعضای کمیتهٔ امداد و نجات، و نیز سپاهیان و پاسداران، و همچنین دانشجویان مدرسهٔ عالی تربیت بدنی تهران، در دیزین برگزار گردید. برای کوهنوردان شهرستانها و یادانگاههایی در آن شهرها که خودشان چنین دوره‌هایی ترتیب داده بودند، از سوی فدراسیون،

بررسیها، نوشته‌ها و یادداشت‌های مربوط به آغاز کوهنوردی در ایران را (که اکنون با پشتکار و جست و جویهای اخیر کوهیار دیرین و ارجمند آقای داوود محمدی تاریخ آن قدمت بیشتری پیدا کرد) فراهم آورده و وارد مرحله فنی‌تر (نوین) آن شده بودم که درخشش انتشار مجله کوه، اندیشه‌ام را به سوی خود کشانید. زیرا تهیه کتابی، آنهم با دوری خودم از وطن، چندان ساده نبود، و هنوز هم نیست! از سوی دیگر، کشوری، جماعتی، گروه ویژه‌ی که خوراک ذهنی لازم و کافی نداشته باشد، اگر به پیشرفتی هم دست یابد، کند و نیم پخته خواهد بود، و علاقه به مطالعه در افراد آنها، دگرگونه و ضعیف جلوه خواهد کرد. چنانچه درک و دیدی، یا علاقه و توجهی نیز در گوشه و کنار یافته شود، سرمایه‌ی کافی برای تهیه و انتشار کتاب نمی‌تواند باشد.

اکنون با تکیه بر اینکه نشریه‌ها و چاپ شده‌های کوهنوردی رو به زیادتیر و پر بارتر شدن گذاشته‌اند، امیدی را که در سالهای گذشته در دل داشتیم، تا اندازه‌ی بارور شده احساس می‌کنم و می‌توانم آغاز آرامشی را دریابم که سال به سال همچنانکه بر تعداد کوهدوستان افزوده می‌شود، شماره نشریه‌های سودمند کوهی به ویژه کتاب نیز فزونی یابد.

... و اینک با هدفی که خود از ابتدا داشتیم، و با تشویق و ترغیب بسیاری از شما خوانندگان گرامی و البته توصیه دوستانی نزدیک و دست اندرکار، بر آن شدم که با اجازه شما همراهان باوفای نوشته‌هایم، و مدیر ارجمند و پر از لطف و علاقه مجله، قلمزنی زیر عنوان بالای این مطلب‌ها را، در همین شماره پایان بدهم، تا بتوانم مجموع چاپ نشده‌ها و چاپ رسیده‌ها را برای کتابی جامع پیرامون کوهنوردی ایران، تدوین کنم و با یاری دوستانی صمیمی به انتشار درآورم.

روشن است که با این قصد، دلیلی نمی‌بینم که از شما خداحافظی بکنم. وداع با شما، وداع با کوه و با نوشتن است، که معنای آن برای من، وداع با زندگی است!

باز هم تا هنگامی که بخواید و بتوانم، در خدمت شما گرامی خوانندگان پرعاطفه خواهم بود. برای نمونه، در شماره دیگر، با هم می‌رویم تا ببینیم آندو، چه کسانی بودند؟

● در صفحه ۱۴ شماره ۱۷ مجله، سخن کوتاهی با شما داشتیم. در اینجا نیز بار دیگر از همه شما که بزرگواری داشتید و نسبت به این کوچک و نوشته‌هایم لطف و علاقه و عاطفه نشان دادید، و به ویژه از مدیر و الامنش و ارزشمند مجله، صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم. شش، هفت سال، کم نیست و می‌تواند ریشه انس و محبتی سنگین را در دلها بنشانند که نهال پابرجایی را به رشد برساند...

و نیز سپاسهای قلبیم به حضور یاران نیک‌اندیشی که مرا با فرستادن خبرها، عکسها و آگاهیهای تازه و گذشته یاری دادند، و همچنین آن خوش پیامان مهربانی که وسیله تلفن و نامه و پیغام، دلم را نیرومندتر و مغز را آماده‌تر ساختند...

● حتی از آن آقای کوهنورد چند دهه پیش نیز که همواره از جهت کوهنوردی مورد توجه و حمایت و علاقه من بودند تشکر می‌کنم که یادبود درگذشت

مربیان ناظر فرستاده شد. این را نیز نوشته نگذاریم که از اقدامهای دیگر فدراسیون در سال ۶۷، بیمه کردن مربیان و اعضای کمیته امداد و نجات بود.

● حسین عیسی حاج، کوهنورد فعال کرمانشاهی که در کار عکسبرداری و فیلمسازی هم پیروزیهایی داشته است، در سال ۶۷ نیز چند فیلم ۸ میلیمتری مستند و داستانی (بیستون، غار آواز، در دیار خسروان) ساخت که این آخری به دریافت جایزه ویژه هیئت داوران صدا و سیمای ایران، و نیز سینمای جوان نایل آمد.

● صحبت بهادارانی کوهنورد پیشرفته باختران که صعودهای خوبی در دیواره‌ها داشت، در یکی از کوهنوردیهایش، بر اثر حادثه‌ی، دچار شکستگی یکدست و یکپایش شد! - وی چهار سال پیش هم در برنامه‌ی، شکستگی فک نصیبش گشته بود.

● کوهنورد جوان دیگری از کرمانشاه که برای گشت و صعودی در کوههای آلپ، به فرانسه رفته بود، متأسفانه جانش را از دست داد. درباره سبب این واقعه، دوگونگی وجود دارد! - وی علی احسان صمدی بود.

* * *

● خوانندگان وفادار پرعاطفه و ارجمند! - به ظاهر، چه زود هفت سال با شما بودن را پشت سر گذاشتیم و به هشتمین آن رسیدیم. این درگیر بودن با وظیفه‌های اجتماعی و گرفتاریهای ذهنی، و نیز در کار فرو رفتن است که گذشتن ماهها و سالها را سبک و سریع نشان می‌دهند. در حالیکه اگر به آنچه در این مدت انجام شده، نظری بیفکنیم و دقت کنیم، پی می‌بریم که محتوای این گذشته‌ها، تهی نبوده، بلکه با چه تلاشها و هیجانها و بیکارهای روانی و عصبی همراه بوده است.

تماس قلمی و فکری من با شما عزیزان - به ویژه با خوانندگان جوان‌تر مجله - از همان یکمین شماره‌اش آغاز شد، و به راستی که برایم چه اندازه افتخار و شوق و دلگرمی داشت که به دنبال گذشته‌هایی که پیوسته در خدمت ورزش و پرورش و جامعه بودم، می‌توانستم باز هم آنها را در نخستین مجله آزاد ویژه کوه دنبال کنم که با همت و گام محکم صاحب امتیاز و مدیر نثارگر و ارزشمندش انتشار پیدا کرده بود.

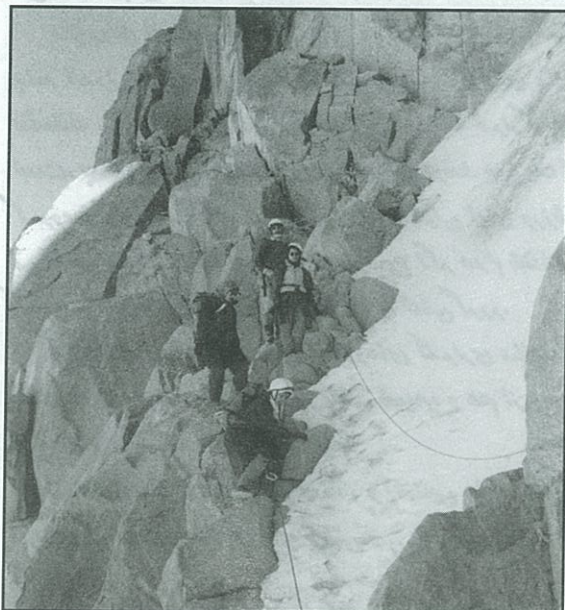
به جز نوشته‌های پراکنده‌ی که از اینجا و آنجا پیرامون موضوعهای گوناگون کوهنوردی، خدمتتان تقدیم می‌داشتیم، از شماره چهارم - و یا بهتر، از شماره ششم - نوشتار دنباله‌دار «از میان برگهای پراکنده تاریخ کوهنوردی ایران» را برگزیدم که به ویژه بخش نوین آن نیز، مانند همه کشورهای دارای کوهنورد، می‌توانست مورد توجه باشد.

چند سال پیش از آغاز انتشار این مطلب، اندوه و شوری در نهادم بود که چرا با اینهمه گرایش و تکاپویی که در میان کوهنوردان ما وجود دارد، هنوز یک پرونده، یک مجموعه، یک کتاب نداریم تا بازتاب سالیان دراز کوشش به کوهستان را در خود نگاهداشته باشد؟ - آنهم درباره یک چنین ورزشی که باید آنرا هنری والا و مشحون از عاطفه و دوستی و انسانیت دانست که... خشونت‌ها و سختیهایش را نیز در خود مستحیل می‌گرداند!

گمان نمی‌برم برای ذهنهای جست و جوگر و تشنه دانستن، بیهوده بوده است. اطمینان می‌دهم که در همه چند هزار صفحه قلمزنیهایم، حتی یک نوشته، یک جمله و یا یک کلمه نخواهید یافت که به کسی تهمت زده و یا اهانت کرده باشم. همه را با بیداری وجدان و با توجه به وظایف اجتماعی و قلمفرسایی، و نیز درک کردن نیازهای جامعه و کوهنوردان عزیز بر کاغذ آورده‌ام. عفت قلم، و با این وسیله در خدمت دیگران بودن، پیوسته با من بوده‌اند.

۲- همین چند نفر و یا سه، چهار نفری که به آنان نزدیک هستند، قروند کرده‌اند که در نوشته‌هایم از خودم سخن گفته‌ام. باید از این مردمان گرمی پرسید: آیا در آنسالها که سرشار از فعالیت بودم، اما دهان را بسته و سر قلم را از این راه کج کرده بودم که به دیگران بپردازد، چرا کسی از شما ندا بر نیآورد که چرا سکوت می‌کنی؟ - اما اینک که به عنوان واپسین نوشته‌هایم، از تلاشهای فراموش شده و از ذهنها بدور مانده‌یی که بگونه‌یی طبیعی، خودم نیز در آنها سهم داشته‌ام، یاد می‌کنم، بعضی تحریکهای روانی را می‌بینم که می‌خواهند خودی نشان بدهند.

عاری مانده از این روشن بینی که اینها همه تاریخ است و برای تدوین تاریخی کاملتر. وگرنه من همان فروتن کام بسته و بی تبلیغ سالهای کهن شده ورزش ایران و نیز کوهنوردی والا هستم. اگر بیگانه بودن با مطالعه را کنار بگذاریم و کتابهای فراوان کوهنوردی را که کوهنوردان گیتی، بی در پی نوشته و می‌نویسند، باز کنیم، در می‌یابیم که در همه آن قلمزنیها، نویسندگان از فعالیتهای خودشان نیز یاد کرده‌اند. این یک موضوع و کار کاملاً رایج و طبیعی است که حق آنان نیز هست. بهتر نیست که ایندسته از کوهیاران عزیز و کمی دگراندیش، نیز به خاطر بیاورند که سالیان دراز از هزاران نفر در نشریه‌ها یاد کرده و تلاشهای آنها را انتشار داده‌ام؟ مغز روشن و پرورش یافته، و روانی سالم و بدون گره، اندیشه‌های منفی و نادرست و یا زشت به خود راه نمی‌دهند. خداوند، وجدان بیدار و تفکر اندیشمند، همواره همراه با همه شما عزیزان باشند. Δ



کوهیاری را وسیله و بهانه قرار دادند برای پخش کردن اعلامیه‌یی (که نوشته‌اش از دیگری، و در اجرای منظورش، رفیق قدیمی ایشان که بار دیگر در تهران پیدایش شده بود، مورد مشورت و طرح ریزی قرار گرفته بود) که ضمن آن، نه تنها میزان آگاهی خود را از کوهنوردی عرضه کردند؛ بلکه نیز نشان دادند که چاقو دسته خود را می‌تواند ببرد!

ایشان، پس از شش سال که از نوشتن و انتشار مطالب کوهنوردی نوین می‌گذرد، به یکباره هوس کردند که عمری خدمت صادقانه، بی‌ریا و صمیمانه بنده را به نسلهای جوان وطن و جامعه ایرانی، که ۵۵ سالش همراه با قلم نه در راه پول بوده است، همه را به خیانت تعبیر کنند و آنها را آفت و نیرنگ و ظاهربینی و خودخواهی و تنگ نظری بدانند، وجود را با سوداگران، گز اندیشان، بی‌هویتان، بی‌خردان، نامردمان، بندگان زر و زور و معرکه گیران همداستان بشناسند! (درست همان مواردی که خود، یک عمر با آنها در پیکار بوده‌ام و هستم!) - آفرین بر مروت، داوری، حقیقت بینی و انسانیت کوهنوردی ایشان!!

البته که اظهار نظر آزاد است و کسی هم که در کاری و راهی دشوار و خطیر گام برمی‌دارد، باید گوش شنوا برای شنیدن انتقاد را داشته باشد، اما این نکته را نیز باید بدانیم که تفاوت بزرگی است میان نقد و راهنمایی اصولی و سالم، با حسادت، هتک حرمت، ناسزا و متلک گفتن، اهانت کردن و نسبتهای ناروا دادن.

در صفحه ۹ مجله ۲۲ اشاره کردم که «در خانه اگر کس است، یک حرف بس است». با توجه به آن، دنباله این موضوع اگرچه مهم (از نظر اجتماعی) را پی نمی‌گیرم و چون آن نوشته و اعلامیه را از ضعف آگاهی ایشان به مسایل کوهنوردی، و ناآشنائیشان با خود بنده می‌دانم، بدینجهت گناهمشان را به ندانستنشان می‌بخشم. با این انتظار که نام و نشانی بنده در مجله کوه ۱۷ ص ۱۲ برای همه خوانندگان و علاقه‌مندان منتشر شده است، باز هم تمنا دارم هرگونه نظر و انتقاد، و یا همکاری و راهنمایی که به نظرتان می‌رسد و یا خبرها و عکسهایی را که مایلید آنها را در کتاب بیاورم، برایم بنویسید. مطمئن باشید که با کمال خوشوقتی آنها را می‌پذیرم - حتی اگر همراه با بدویبراه باشد! - که صد البته یک کوهنورد راستین از اینگونه روشها و برخوردها بدور است. شجاعت، رادمردی، آراستگی در اخلاق و رفتار، خلوص در زبان و گفتار و احترام گذاشتن به دیگران باید از صفتهای بارز کوهنوردان باشد.

● در این واپسین نوشته مطالب کوهنوردی نوین، بد نیست که توضیح کوتاهی هم به دو تا از شنیده‌های اخیرم بدهم:

۱- چند نفری به دلیل دور بودنشان از جهان قلم و نیز برخی موارد شخصی، از زیاد بودن نوشته‌هایم گلایه داشته‌اند. در حالیکه دنیا از نویسندگانی که پرکارند و پر می‌نویسند، تجلیل به عمل می‌آورد، شگفت زده شدم که این چند منتقد گرمی چگونه با دنیای نویسندگی، و با اصل نوشتار کوهنوردی در کشورمان روبرو می‌شوند.

شاید برای ذوق و ذهن آنان، زیاد نوشته باشم، اما بدون تردید هیچکدام از نوشته‌هایم «زیادی» نبوده است. آنچه به قلم آمده و یا خواهم نوشت،

آشنایی با دره‌ی تیرستاق (۲)

● ابوالحسن میرعمارتی

دیدار از چشم‌اندازهای بریخ و روح پرور، نغمه‌ی مرغیان وحشی، ریش‌ش آبشارها، غوغای درهم پیچیدن آب رودخانه‌ها، زلالی چشمه‌ها، بوی عطر دلاویز گل‌های وحشی نه تنها چشم، گوش و پوست انسان را می‌نوازد، بلکه ساعتها وقت می‌خواهد تا در یک معدوده‌ی کوچک، زیبایی از زیبایی‌های موجود را، عواس انسان درک کند و روح آدمی از آن بهره‌مند گردد.

در هر صبح دل‌انگیز بهاری هوایی به لطافت کلبک‌های آلاله، کران تا کران دره را فرا می‌گیرد.

آسمان نیلی و بدون ابر همچون دریایی آرام می‌ماند. در بافتن زردی و قرمزی پررنگی، همچون پرده‌ی غولپن، پیام‌آور طلوع مهر طلایی می‌باشد که در هر لحظه میلیونها اشعه‌ی زریں را به دل این دریای نیلی رنگ می‌فرستد. در افق هاور، تاریکی خاکستری رنگ در مقابل لشکر روشنایی مقاومت می‌کند. در هر سو، کوه‌های بلند، ساکت و پایدار ایستاده‌اند و در بلندای آنها سپیری بقایای برف زمستانی با درخشندگی زیاد به چشم می‌آید. عطر شکوفه‌های سیب و رنگ شکوفه‌های آلبالو و گیلاس هوش از سر برده و جلوه‌ای دیرینی به دره می‌بخشد.

به درستی ایران، «جهانی» است در یک سرز. چگونه می‌توان زیبایی‌های جای جای آن را در یک مقاله نگاشت.

مازندران این سرزمین قله‌های سرفراز که اکثر کوه‌های بلند البرز غربی، مرکزی و شرقی را در خود جای داده، متأسفانه مورد بی‌مهری کوهنوردان این منطقه قرار گرفته است. به طوری که تاکنون شناسنامه‌ی آنها توسط هیچ یک از گروه‌ها و هیئت‌های کوهنوردی که متولی این ورزش می‌باشند، انتشار نیافته است. این موضوع اگر عدم شناخت کوه‌های منطقه نباشد، حتماً باید کم‌کاری تلقی گردد.

کلیشه‌ای به کوه رفتن و صعودهای تکراری مانع آن است که از محیط جغرافیایی خود باخبر شویم، و هم از دیدن زیبایی‌های دیگر نقاط محروم بمانیم.

برای شناخت محیط کوهستان و آشنایی با فرهنگها، تاریخچه‌ها، معماری‌ها، هنرهای دستی و... باید سفر کرد.

در مقاله‌ی گذشته آنچه نوشته شد مربوط به کوه‌های گت یال (شمال دره‌ی تیرستاق) بود. اکنون به قله سمت جنوب دره که میانه‌ی کوه‌های البرز مرکزی است، می‌پردازیم.

مختصری در مورد زمین‌شناسی

قسمت عمده‌ی کوه‌های البرز حد فاصل رودخانه‌ی چالوس و بابل واقع می‌باشد که ده‌ها قله‌ی بالای ۴۰۰۰ متر در آن قرار گرفته است.

کوهستان‌های البرز حاصل چین‌خوردگی‌های زمین این ناحیه در دوران سوم زمین‌شناسی می‌باشد و پیوند زیادی با چین‌خوردگی‌های سیستم آلپی دارد. می‌توان گفت: رسوبات بسیار متغیر و متفاوتی که در دوره‌های تریاس - کرتاسه - پارالیگ - لیاس در حفره‌ی بزرگ و ژئوسینکلی نال^۱ (Geosynclinal) اولیه در دریای تتیس^۲ (Tetes) مرکزی در همین ناحیه رویهم انباشته گردیده است و با عملیات تکتونیکی^۳ اواخر دوران کرتاسه به صورت کوهستانهای فعلی البرز درآمده است.

اظهار نظر قطعی در این مورد با قید تردید تلقی می‌گردد زیرا تحقیقات مفصل و نقشه‌های زمین‌شناسی این کوهستان باید به وسیله‌ی سازمانهای علمی، تحقیق و تهیه و در آینده این مسایل را روشن تر سازد.

با اینکه دیوارهای غربی - شرقی البرز بسیار مرتفع هستند ولی به علل فرسایش مکانیکی و شیمیایی بخصوص نفوذ آبهای اسید کربنیک دار، موجب فرسایش این دیوارها گردیده و راه‌های متعددی از جنوب به شمال برای عبور رودخانه‌ی چالوس - هراز - تالار - تجن و غیره ایجاد نموده است. همین عملیات فرسایش و غسل‌های متعدد طی قرون متمادی گذشته سبب گردیده است که اکنون ما بتوانیم از کناره‌ی این دره‌ها، فلات مرکزی ایران را با راه‌های ارتباطی به کنار دریای مازندران متصل سازیم و بدینگونه از دیوارهای نفوذناپذیر البرز عبور نماییم. یکی از این راهها جاده «هردورود» به (پل زنگوله) است که جاده‌ی هراز را به جاده‌ی کندوان وصل می‌نماید و در کنار این جاده «اوزرود»^۴ با جوش و خروش به طرف رودخانه‌ی هراز در جریان دائمی خود با سخاوت‌مندی، روح زندگی به دره می‌بخشد.

است. مسیر صعود از انتهای روستا در کنار رودخانه و در مسیر مال رو پس از ۱/۵ ساعت به مزارع روستا با یک اتاقک سنگی می‌رسد.

از درون تنگه‌ای که پشت اتاقک سنگی قرار گرفته و قلعه‌ی سبحان الله در شمال آن نمایان است، مسیر صعود در شیبی ملایم شروع و در نزدیکی قلعه با شیبی تند پس از سه ساعت به قلعه‌ی ۳۴۶۰ متری



روستای ناحیه (راه به طرف گردنه گون پشته از دره‌ی پشت روستا که در عکس مشاهده می‌شود می‌گذرد)

سبحان الله می‌رسد.

در چند متری قلعه اتاقکی سنگی با سقفی گنبدی با ملات ساروج به ابعاد خارجی ۳/۵×۳/۵ متر وجود دارد. داخل اتاق ۲/۵×۲/۵ متر و سفیدکاری شده است. در سه ضلع داخلی آن شرق، شمال و غرب تاقچه‌هایی در دیوار تعبیه شده است. در ضلع جنوب پنجره‌ای به ابعاد ۴۰×۴۰ سانتی متر دارد که قلعه‌ی دماوند بسان تابلویی زیبا در فاصله‌ای نه‌چندان دور از آن دیده می‌شود. در مرکز سقف سوراخی دایره‌ای به شعاع ۳۰ سانتی متر دارد. ورودی این چهار دیواری در ضلع شرقی و کوچک است به طوری که باید نشست و وارد آن گردید. این چهار دیواری از مزارع روستای «کلا» قابل رویت است و شکل ظاهری آن به رصدخانه شباهت دارد.

۳- چپکرو - هفت سران - ناظر بزرگ

چند کیلومتر بعد از بخش بلده جاده‌ای به سمت جنوب، به طرف روستای «یال رود، ورزن و هتر» کشیده شده که مبدأ صعود به قلل بسیاری از جمله: چپکرو، هفت سران و شکر لقاس (ناظر بزرگ) است.

چپکرو

از روستای ورزن به سوی جنوب کوهپیمایی طولانی در کنار رودخانه شروع و پس از گذشتن از تنگه‌ی ورزن، بعد از چند ساعت به گوسفندسرای (پاکبود) و مرتع وسیع آن می‌رسد. در پاکبود قلعه‌ی چپکرو و دیواره‌های

راه‌های دسترسی

۱- پلی

از ابتدای جاده‌ی بلده «هراز» بعد از گذشت حدود ۲۸ کیلومتر، جاده‌ای خاکی به سوی جنوب از جاده‌ی بلده به طول تقریبی ۵ کیلومتر به طرف روستای «ایوا» انشعاب دارد. روستای ایوا مبدأ صعود به قلعه‌ی «پلی» با ارتفاع ۳۳۱۰ متر است. این کوه در جنوب شرقی روستای «ایوا» قرار گرفته است و راه صعود به آن از دره‌ی شرقی روستا می‌باشد. راه مال رو از کنار مسیر لوله‌ی آب آغاز و پس از رسیدن به دره و رودخانه‌ی «پلی» به سمت جنوب به امامزاده‌ای که در روی یک تپه قرار دارد می‌رسد. بعد از امامزاده، راه در مسیر مال رو ارتفاع گرفته و از سمت چپ صخره‌های عرضی که از دره‌ی پلی قابل رویت است پس از ۶ ساعت به قلعه می‌رسد. کوه «پلی» از سمت شرقی به کوه «گره سره» و از غرب به یال (ناظر کوچک) متصل است.

۲- سبحان الله

از میانه‌ی روستای «ولاشید» جاده‌ای خاکی به سمت جنوب به مسافت ۷ کیلومتر به طرف روستای «کلا» و «ایل» کشیده شده است. جاده‌ی «کلا» قبل از رسیدن به روستای ایل به سمت چپ انشعاب یافته و بعد از چند پیچ و خم به کلا می‌رسد. در مدخل روستای کلا امامزاده و تعدادی اتاق جهت پذیرایی از زایران وجود دارد. «کلا» مبدأ صعود به قلعه‌ی «سبحان الله»

شمالی آن را می‌توان دید.

اهالی محل بهره‌مند شوید.

مسیر صعود به طرف جنوب شرقی در شیبی تند آغاز و پس از رسیدن به خطالرأس چپکرو - تخت خرس، با تغییر مسیر به طرف غرب و با کمی درگیری با صخره‌های خطالرأس منتهی به قله، بعد از حدود چهار ساعت از پاکبود به قله‌ی ۴۲۰۰ متری چپکرو پایان می‌یابد. از فراز قله‌ی چپکرو دیدار خوبی با کوهها، قله‌ها و مناظر اطراف خواهید داشت.

ناظر بزرگ (شکر لقاس)

روستای دنج «هتر» در شرق روستای ورزن قرار گرفته و مبدأ صعود به قله‌های «هفت سران» و ناظر می‌باشد. یال بلند غربی ناظر با نشیب و فرازهایی تا شرق روستای هتر کشیده شده است. راه صعود از حاشیه‌ی رودخانه‌ی شرقی که از چشمه‌های غربی ناظر سرچشمه می‌گیرد، به سوی گوسفندسرا و مرتع نسبتاً وسیع انتهایی دره، ادامه داشته و سپس در شیبی تند به قله‌ی ناظر بزرگ با ارتفاع ۴۳۰۰ متر خاتمه می‌یابد.

در جنوب شرقی گونیک چال و دماوند. در جنوب خطالرأس الرم. در جنوب غربی ریزان، آتش کوه، مهره‌چال. در غرب خرسنگ، جانستون، خلنو و پالون گردن، شمال غرب: کمان کوه، سر ماهون، آزادکوه. در شمال: هفت‌سران، شکر لقاس، کهون و لهر و در امتداد شرقی: خطالرأس باشکوه (تخت خرس - ورارو) با بیش از ۱۲ قله‌ی بالای چهار هزار متر قرار گرفته است.

۴- ناحیه

حدود ۲۰ کیلومتری جنوب غربی بخش بلده، روستای ناحیه قرار گرفته است. جاده‌ی آسفالت ناحیه بعد از گذشتن از بلده و یوش، به سمت جنوب پس از گذر از روستاهای «اوز» و «اوزکلا» به ناحیه می‌رسد. روستای ناحیه در دره‌ای زیبا قرار گرفته که با هوای لطیف خود به روح انسان آرامش می‌بخشد.

مسیر برگشت از قله‌ی چپکرو همان مسیر صعود تا پاکبود می‌باشد. در گوسفندسرای پاکبود دو راه وجود دارد. راه جنوبی پس از صعود به گردنه‌ی غرب چپکرو و گذشتن از گردنه (قو) از کنار آبشار سفیدآب و در امتداد رودخانه‌ی سفیدآب به دشت لار می‌رسد. راه شمال همان مسیر دره پاکبود تا روستای ورزن یا هتر می‌باشد.

این دره از نظر جاذبه‌های طبیعی در دنیا بی‌نظیر است. کوههای بلند از همه سو آن را چون نگینی در بر گرفته و باغهای میوه سرتاسر روستا را پوشانده است.

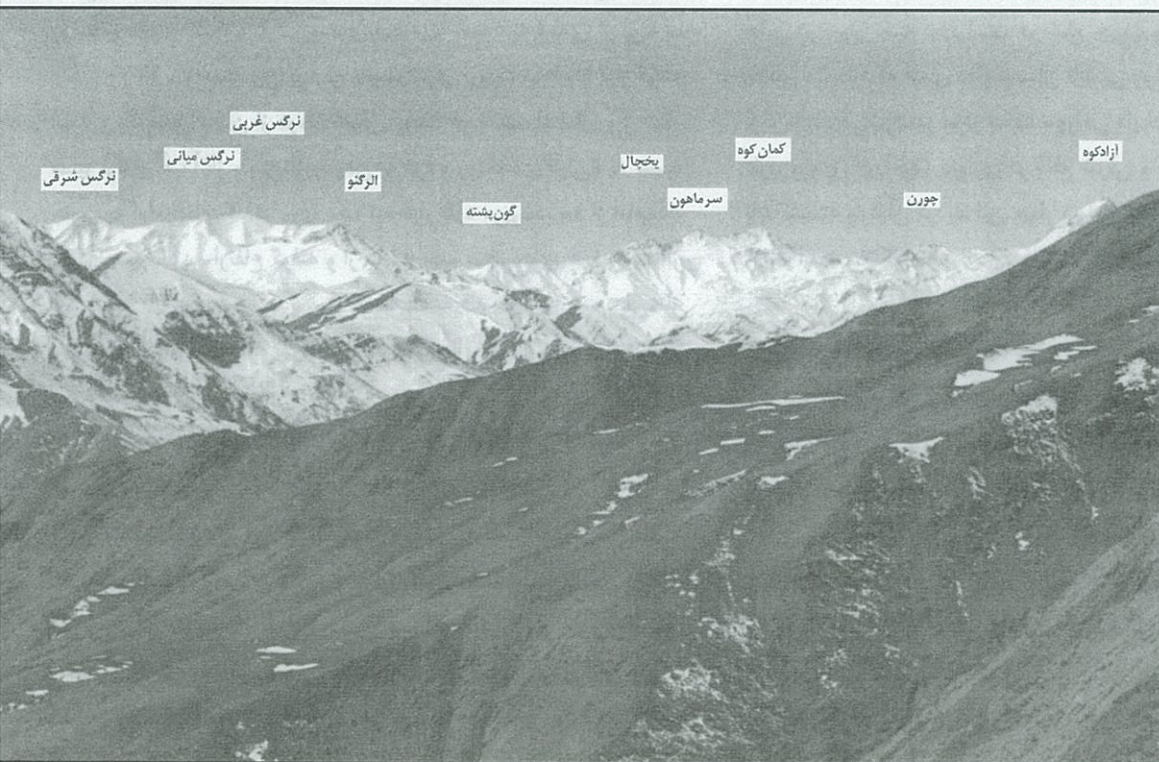
هفت سران

با فاصله‌ی چند نشیب و فراز و یک گردنه، قله‌ی «هفت سران» در جنوب غربی (با کمی متمایل به جنوب) قله‌ی ناظر قرار گرفته است که از ناظر هم می‌شود بافت و خیزی چند به هفت سران دست یافت. مسیر صعود هفت سران از روستای هتر در امتداد رودخانه‌ی جنوب شرقی و در

چشم‌اندازهای اینجا بدیع و برای هر بیننده‌ای جالب و جذاب می‌باشد. ناحیه را می‌توان ابتدای حرکت و یا پایان ماراتون کوهنوردی نامید. کوهنوردانی که از سمت جنوب، با گذشتن از دیوارهای بلند البرز به این

مسیری بسیار زیبا به مرتع رسیده و از آنجا در شیبی تند به قله‌ی ۴۱۰۰ متری هفت‌سران دست خواهید یافت.

برای صعود به هفت‌سران و ناظر به علت وجود راه‌های متفاوت مالرو، به دلیل مراتع و گوسفندسراهای زیاد در منطقه، می‌توانید از راه‌نمایی‌های



برای ادامه‌ی راه به سمت جنوب، به گردنه‌ی «گون پشته» بر می‌گردیم و در مسیر مال‌رو به سوی دره و رودخانه «وارنگرود» و برکه‌های زیبای آن سرازیر می‌شویم. بعد از رسیدن به رودخانه‌ی وارنگرود راه مال‌رو به طرف غرب و سپس با عبور از رودخانه‌ی خروشان آن از جناح شمال شرق قله‌ی «سه چال» و از یالی گسترده و تقریباً طولانی، در مسیری پاکوب و مشخص به گردنه‌ی ۳۶۳۰ متری «شیورکش» می‌رسد.

در سمت غربی گردنه‌ی شیورکش قله‌ی ۴۰۰۰ متری «سه چال» قرار گرفته که با فاصله‌ی دو ساعت کوه‌پیمایی از گردنه‌ی شیورکش صعود می‌شود. از فراز قله‌ی سه چال و در امتداد شرقی آن خط‌الرأس دندانه‌ای «دال کولی - هرزه کوه» دست نیافتنی می‌نماید.

از گردنه‌ی شیورکش به طرف غرب پس از صعود به قله‌ی ۳۸۵۰ متری شیورکش و پشت سر گذاشتن چند سربالایی و سرازیری، بعد از ۲/۵ ساعت به قله‌ی «نوسوم بویدر» به ارتفاع ۳۹۲۰ متر خواهید رسید.

سپس بعد از «نوسوم»، درگیری با صخره‌ها و تیغه‌های بین نوسوم و دال کولی شروع می‌شود. این تیغه‌های سنگی با پرتگاه‌هایی در شمال و جنوب اگر به دقت مسیریابی و عبور شوند در فاصله‌ی کمتر از چهار ساعت قله‌های «دال کولی ۴۱۲۰ متر»، «فراخه نو ۴۲۰۰ متر»، «خرس چال ۴۱۴۰ متر» و «هرزه کوه ۴۲۵۰ متر» صعود خواهند شد. ادامه‌ی خط‌الرأس به «برج خلنو ۴۲۵۰ متر» می‌رسد. مسیر برگشت از برج خلنو گردنه و زباد، تلخ آب، تنگه ورزا و روستای لالون می‌باشد.

در ادامه‌ی راه و عبور از دیوارهای بلند البرز به گردنه‌ی شیورکش برمی‌گردیم و نظری به جنوب خط‌الرأس «کلون بسته - سرکچالها» و دره «دریوک» و آبگیر رؤیایی آن می‌اندازیم.

با نگاهی جستجوگر به جبهه‌ی شمالی کلون بسته و عظمت دیواره‌های آن، در فکر مسیری برای صعود در لابلاهای صخره‌ها، از شیب گردنه‌ی شیورکش به سوی دره‌ی دریوک سرازیر می‌شویم.

پس از کمی تلاش برای پیدا کردن راهی جهت عبور از رودخانه‌ی دریوک و ادامه‌ی مقداری از راه مال‌رو به سمت جنوب و رسیدن به مرتع و چشمه‌ی زیبای شمال کلون بسته که محل اسکان مال‌داران در فصل کوچ است، در ابتدای یکی از یالهای صعود به قله‌ی کلون بسته قرار خواهید گرفت.

صعود در شیبی تند از یال سمت شمال غربی با کمی متمایل به راست و با عبور از بین صخره‌ها و مقداری هم سنگ‌نوردی پس از سه ساعت بر روی سنگ‌های سبز قله مانند شمال غرب کلون بسته رسیده و سپس ادامه‌ی راه به سوی جنوب شرقی با یک نشیب و فراز دیگر بعد از دو ساعت به قله‌ی ۴۲۵۰ متری کلون بسته می‌رسد.

کلون بسته دو راه صعود متعارف دیگر هم دارد، یکی از روستای دربندسر و دیگری از گردنه‌ی دیزین است که مسیر گردنه دیزین به قله، در زمستان هم مورد استفاده‌ی کوهنوردان قرار می‌گیرد.

آبادی بزرگ وارد می‌شوند با دیدن زیبایی‌ها خستگی از تن دور می‌کنند.

البرز مرکزی از این سو

با نگاهی به کوه‌های اطراف روستای ناحیه، در نظر اول مسیر غیرقابل نفوذ می‌نماید ولی پس از گذشتن از میانه‌ی ناحیه، راه از بالای روستا کم‌کم ارتفاع گرفته و پس از مدتی شیب تندتر شده و با زیگزاگ‌هایی به گردنه‌ی ۳۶۲۰ متری «گون پشته» می‌رسد. با ایستادن روی گردنه و قرار گرفتن روی خط‌الرأس، نرگس‌ها - کمان کوه، هم دسترسی به قله‌های شرق و غرب آن خواهید داشت و هم از چشم‌اندازهای شمال و جنوب آن لذت خواهید برد. قله‌ی ۴۰۰۰ متری «کهنو» پس از پشت سر گذاشتن قله‌ی ۳۸۵۰ متری گون پشته، با فاصله‌ی زمانی ۲/۵ ساعت در سمت غرب گون پشته قرار گرفته و در امتداد آن «یخچال» ۴۲۰۰ متر، سر ماهون ۴۱۵۰ متر، کمان کوه ۴۲۵۰ متر، در کمتر از ۴ ساعت قابل صعود می‌باشند.

ادامه‌ی خط‌الرأس به طرف قله‌ی ۳۹۵۰ متری «سوتک بزرگ» برای کوهنوردانی که با فن سنگ‌نوردی آشنایی و ابزارهای لازم را داشته باشند مقدور خواهد بود.

از فراز قله‌ی «کمان کوه» با نگاهی به اطراف، دیدار خوبی با کوه‌های منطقه خواهید داشت.

در شمال: چورن و آزادکوه. شمال غرب: وروشت و گروه کوه‌های تخت سلیمان و خط‌الرأس «اویدر» تا «کندوان». جنوب غرب: هفت‌خانی، چهارناز. جنوب شرقی: خط‌الرأس هرزه کوه و در ورای آن کلون بسته و سر کچالها و در افق دورتر توچال. در شرق: ادامه‌ی گردنه گون پشته، نرگس‌ها، پالون گردن، و خلنو‌ها را می‌توان رؤیت نمود.

در حد فاصل بین قله‌های سرماهون و کمان کوه، راه پاکوب به طرف شمال، پس از صعود به قله‌ی ۳۸۰۰ متری «چورن» بعد از ۳ ساعت از «سرماهون» به محل بقایای آتشکده (گردنه‌ی ضلع جنوبی آزادکوه) رسیده و به قله‌ی آزادکوه هم دسترسی خواهید داشت.

از گردنه‌ی گون پشته به طرف شرق، پس از نشیب و فرازی چند، بعد از حدود سه ساعت کوه‌پیمایی به قله‌ی «نرگس» غربی با ارتفاع ۴۰۵۰ متر و پس از دو ساعت دیگر نرگس میانی ۴۱۵۰ متر و نرگس شرقی ۴۲۵۰ متر را طی نمایید.

از نرگس شرقی پس از سرازیر شدن به طرف شمال و سپس کمی انحراف به طرف شمال شرقی قله‌ی «رستم چال» با ارتفاع ۴۰۰۰ متر را می‌شود صعود نمود.

(قله‌ی رستم چال به صورت منفرد از روستای «پیچ‌ده» با فاصله‌ی زمانی هفت ساعت قابل صعود است). پیچ ده در شرق روستای ناحیه قرار دارد.

در ادامه‌ی خط‌الرأس، به طرف شرق بعد از نرگس شرقی در یک قوس بزرگ به طرف جنوب و سپس به طرف غرب، قله‌ی «پالون گردن» ۴۲۵۰ متر، میش چال ۴۱۵۰ متر، خلنو بزرگ ۴۳۵۰ متر، خلنو کوچک ۴۲۵۰ متر و برج ۴۲۵۰ متر در دسترس صعود قرار می‌گیرد.

کنسرو و کمپوت با دهانی باز همچون دندانهای کروکودیل در هر جا پراکنده است. و نتیجه‌ی این بی‌اعتنایی انباشت زیاده در طبیعتی است که برای آرامش روح به دامان آن پناه می‌بریم.

انسان با استفاده از تکنولوژی مدرن، فضا را می‌شکافد و به کرات دیگر دست می‌یابد. محیط طبیعت را به نفع خود تغییر می‌دهد. با بهره‌گیری از ابزارهای پیشرفته به کوههای بلند از سخت‌ترین مسیرها صعود می‌نماید. آیا می‌شود صعودی هم به درون خویشتن داشته باشند؟

یادآوری

۱- عبور از دیوارهای البرز، از روستای ناحیه، گردنه‌ی گون پشته، دره وارنگرود، گردنه‌ی شیورکش، دره‌ی دریوک تا گردنه‌ی دیزین، بدون احتساب صعود به قله‌های قرار گرفته در خطالرأس‌ها حداقل ۲½ روز وقت لازم دارد.

۲- برای عبور از خطالرأس‌ها زمان حرکت از مبدأ تا رسیدن به خطالرأس‌ها باید محاسبه گردد. به‌طور مثال: از روستای ناحیه تا گردنه‌ی گون پشته بیش از ۵ ساعت وقت نیاز دارد.

۳- صعود زمستانی از خطالرأس‌ها، با بررسی قبل از صعود و در بعضی نقاط (خطالرأس هرزه کوه) با ثابت‌گذاری و بارگذاری قبل از صعود زمستانی و تجهیزات مناسب فصل به دلیل توفانهای سهمگین و در نظر گرفتن توان و مهارت افراد شرکت‌کننده قابل اجرا می‌باشد.

۴- بهترین فصل برای گذر از خطالرأس‌ها اواخر بهار، به خاطر استفاده از برفهای موجود جهت به دست آوردن آب است.

۵- ساعت‌های صعود با حداکثر وقت برای بهره‌گیری از طبیعت زیبای منطقه، در یک کوهنوردی آرام در نظر گرفته شده است. Δ

پانوش ۲ / ۲۰۰۸

۱- **تکتونیک:** (Tectonic) فشار رسوبات دریایی به تدریج موجب عکس‌العمل پوسته‌ی زمین و شکاف - گسل - شکست و لرزش - ریزش - لغزش می‌گردد. در مجموع این حرکات را تکتونیک می‌نامند.

۲- **ژئوسینکلی نال:** (Geosync Linal) حفره‌ی گودال‌های بزرگ اولیه با وسعت میلیونها کیلومتر مربع که اقیانوسها و دریاها بزرگ را به وجود آورده‌اند.

۳- **دریای تتیس:** (Tetes) دریای وسیع و کم‌عمق بوده است که اواخر دوره‌ی دوم زمین‌شناسی اکثر سرزمینهای آسیایی را می‌پوشانده است و ما در دریاچه‌هایی مانند «خزر - بایکال - آرال...» و غیره به‌شمار می‌رود.

۴- **اوزرود:** رودخانه‌ای است در مازندران مرکزی که از ارتفاعات اوزکلا-ناحیه-نسن، سرچشمه می‌گیرد و مسیر غربی-شرقی خود را بین جاده‌ی چالوس تا جاده‌ی هراز به طول ۸۵ کیلومتر ادامه می‌دهد و در محل «هردورد» به رودخانه‌ی هراز می‌ریزد. حداکثر آب این رود در خردادماه است. ابده سالانه‌ی آن در حدود ۷۰ میلیون متر مکعب برآورد گردیده است. (توضیح اینکه اسم این رودخانه را به اشتباه هراز می‌نویسند).

در امتداد شرقی قله‌ی کلون بسته با فاصله‌ی زمانی حدود ۳ ساعت قله‌ی اصلی سرکچال با ارتفاع ۴۱۵۰ متر قرار گرفته است و در ادامه‌ی این خطالرأس قله‌ی ۴۱۵۰ متری شانه شرقی با بهره‌گیری از مهارت‌های سنگ‌نوردی قابل صعود می‌باشد.

مسیر برگشت از سرکچال گردنه و جان پناه لجنی و روستای شمشک است. مسیر برگشت از شانه‌ی شرقی: مطبخ، تنگه ورزا و روستای لالون می‌باشد.

نارچو و آزادکوه

در ۷ کیلومتر ۷۵ جاده‌ی بلده، روستای «میناک» و در ۷ کیلومتری جنوب میناک «کلاک» قرار گرفته است.

روستای زوجین کلاک با فاصله‌ی حدود ۵۰۰ متر از هم در شمال شرقی آزادکوه و شمال غربی نارچو در میان درختان میوه آرام گرفته است.

نارچو مانند کوههای دیگر البرز، زیبایی‌های خاص خود را دارد و به دلیل قرار گرفتن در جوار قله‌ی سر به آسمان کشیده‌ی آزادکوه مورد بی‌اعتنایی کوهنوردان قرار گرفته است و البته از یک جهت جای خوشحالی است که دامنه‌های آن مثل آزادکوه از زیاده‌های به جا مانده از کوهگردان بی‌مسئولیت آلوده نشده و تقریباً بکر باقی مانده است.

نارچو در شرق آزادکوه قرار گرفته و مسیر صعود آن تا انتهای دره کلاک مشترک با آزادکوه می‌باشد. حرکت از روستای «کلاک بالا» در امتداد رودخانه‌ی کلاک به سمت جنوب آغاز و پس از ۲ ساعت به محل زیر سنگی (انتهای دره کلاک) می‌رسد.

از انتهای دره، صعود با تغییر مسیر به طرف جنوب شرقی تا گردنه‌ی مشرف به روستای ناحیه ادامه داشته سپس با گردش به سمت شمال شرقی پس از گذشت چند ساعت به قله‌ی ۳۶۵۵ متری نارچو که آتشکده‌ای بر بلندای آن قرار دارد، خاتمه می‌یابد. از فراز نارچو شکوه آزادکوه را در غرب بهتر می‌شود دید.

اشکی بر آزادکوه!

آزادکوه، شاهزاده کوه، کج گردن، اسامی آزادکوه است که محلی‌های اطراف آن، به این کوه عظیم نهاده‌اند.

آزادکوه را از مسیرهای مختلف از جمله کلاک، نسن، وارنگرود-گردنه سوتک، صعود می‌نمایند.

بهترین مسیر برای دستیابی به دیواره‌ی ۳۰۰ متری شمالی آن دره نسن است. صعودهای زیادی توسط کوهنوردان بر روی آزادکوه انجام می‌گیرد ولی محیط طبیعی آن با بی‌اعتنایی برخی از کوهگردان مورد تعرض قرار گرفته است.

زیبایی محیط طبیعی با اسپری‌های رنگارنگ به صورت بدشکلی رنگ‌آمیزی شده است. هر کجا سنگی هست، یا نوشته‌ای بدقواره بر آن چسبیده و یا پاکتهای خالی آلومینیومی آب میوه در زیر آن مخفی شده است. در مسیر صعود ظرفهای پلاستیکی، کپسول‌های خالی گاز، قوطی‌های



جدیدترین کرامپونها و کلنگهای کوهنوردی مدل Kong - 2003 رسید



KASSA
PRODUCER OF CLIMBING WALL

شرکت کوهنوردی و سیاحتی علم کوه (کسا) - سهامی خاص

تهران - ۱۵۶۳۷ - خیابان شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - پلاک ۹

فکس: ۷۵۱۰۴۶۴

تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳

E-Mail : info@kassaco.com

www.kassaco.com

قلل هفتگانه جهان را با ما صعود کنید.

The Top of the Africa



- ۱- کمپ اصلی آنپورنا و ماشاپوشر نپال مهر ماه ۸۲ (مهلت ثبت نام تا پایان مرداد ماه ۸۲)
- ۲- قله آکونگاوا ۶۹۶۲ متر آرژانتین دی ماه ۸۲ (مهلت ثبت نام تا پایان مهر ماه ۸۲)
- ۳- قله کلیمانجارو ۵۸۹۶ متر تانزانیا اسفند ماه ۸۲ (مهلت ثبت نام تا ۱۰ آبان ماه ۸۲)

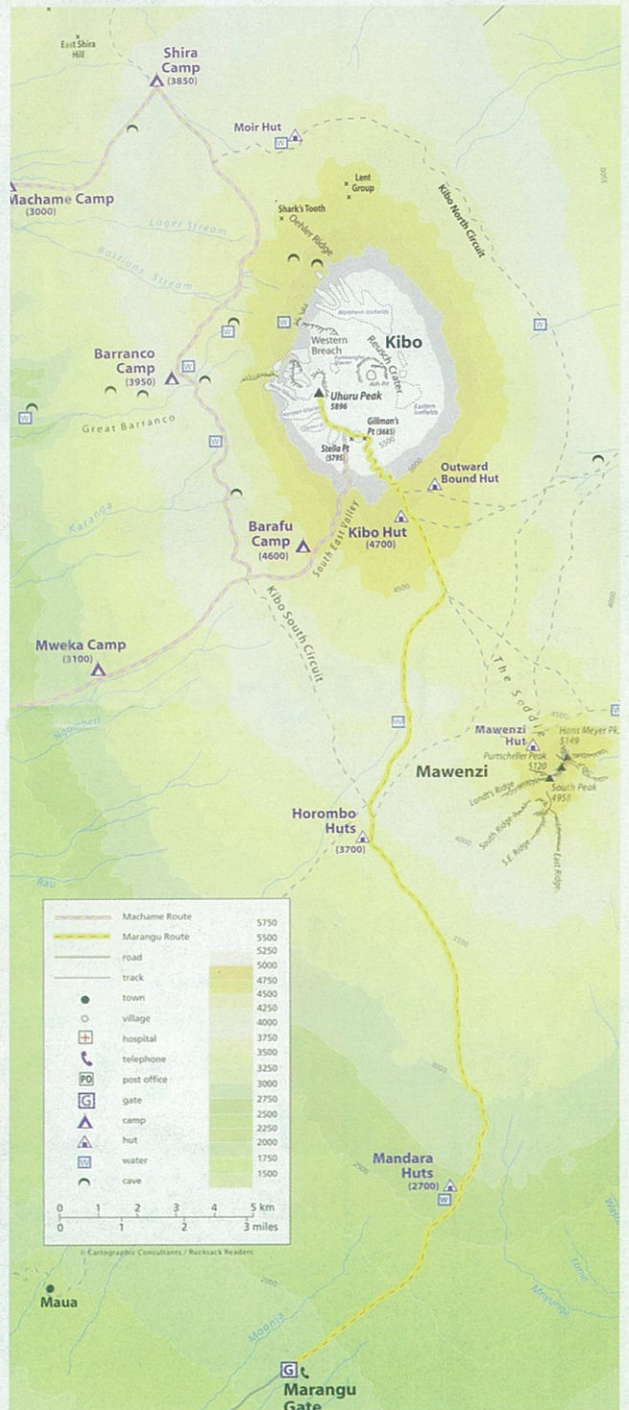
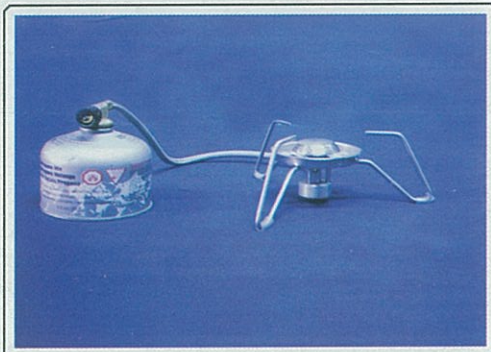
پناهگاه هورومبو



بر فراز قله



صعودهای خود را با اجاق گاز قابل شارژ طرح EPI - آلپ گاز کامل نمائید.



فراز



تولید کننده لوازم فنی کوهنوردی



مناسب برای صعودهای آلپینست



مناسب برای صعودهای یکروزه
فنی و حرفه ای

تهیه و توزیع کلیه
لوازم کوهنوردی

با زین طبی صددرصد ضدعرق
قابل تنظیم برای تمام قدها



انواع کیف کمرب
مناسب برای صعودهای سرعتی

فروشگاه مرکزی و پخش:

خیابان ولیعصر - چهارراه امام خمینی - مجتمع تجاری المپیک
فروشگاه فراز تلفن: ۶۴۹۶۹۰۹ فکس: ۶۴۶۰۲۰۸

F A R A Z نمایندگی های فروش:

تلفن: ۶۴۹۹۲۹۷

تلفن: ۶۴۹۵۳۵۰

تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳

۱- فروشگاه حمید رهبر

۲- فروشگاه پایار

۳- شرکت کساء

☆ منتشر شد

- **سنگ نوردی از الفبا «کتاب دوم»**، کامل‌ترین کتاب برای علاقمندان بسط و گسترش فعالیت‌های سنگ نوردی، نوشته: پرکالبرگ، مری فیدراسیون سنگ نوردی سوئد، ترجمه: رحیم دانائی، ۲۹۶ صفحه مصور، قیمت ۲۰۰۰ تومان.
- **عکاسی با دوربین‌های اتوماتیک**، مطالب اساسی در زمینه دوربین‌های اتوماتیک، فیلم، طریقه عکسبرداری، ترکیب بندی عکس، عکسبرداری از بچه‌ها، پرتره، ورزش، منظره، مسافرت، عروسی، گل‌ها، حیوانات و بسیاری مطالب مورد نیاز و مفید عکاسی، نوشته: رحیم دانائی، ۱۲۸ صفحه مصور، قیمت ۸۰۰ تومان.
- **آموزش فیلمبرداری دوربین‌های ویدئویی**، انتخاب دوربین، طرز فیلمبرداری با استفاده از شیوه‌های حرفه‌ای و سکانس‌بندی، استفاده از دوربین ویدئو در مسافرت، مصاحبه، ورزش، عروسی، جشن‌ها... استفاده از زبان فیلمبرداری، ادیت و مونتاز صدا، نورپردازی و... نوشته: کیت بروکز، ترجمه: رحیم دانائی، ۱۸۲ صفحه مصور، قیمت ۱۶۰۰ تومان.

☆ تاکنون منتشر شده است:

- **آموزش نوین کوهنوردی**، مسائل اساسی و پایه‌ای کوهنوردی، نوشته: رحیم دانائی، ۱۸۲ صفحه، قیمت ۱۵۰۰ تومان.
- **سنگ نوردی از الفبا «کتاب اول»**، مناسب‌ترین کتاب برای کلاسهای کارآموزی سنگ و کسانیکه می‌خواهند سنگ نوردی را شروع کنند، نوشته: پرکالبرگ، ترجمه: رحیم دانائی، ۱۴۴ صفحه مصور، قیمت ۱۲۰۰ تومان.
- **بهمن شناسی و ایمنی در بهمن‌ها**، اطلاعات اساسی در مورد بهمن و راه‌های اجتناب از آن، نوشته باک تیلتون، ترجمه رحیم دانائی، ۸۰ صفحه مصور، قیمت ۶۵۰ تومان.
- **فروش در تهران: فروشگاه‌های معتبر و مسائل کوهنوردی**، کتاب‌های تصویری در فروشگاه‌های ایران فیلم.
- **فروش از طریق پست در سراسر ایران: پس از واریز مبلغ کتابهای درخواستی به حساب جاری ۶۲۲-۲۴۳۰۴ بانک تجارت شعبه ولی عصر بزرگمهر کد ۱۸۲**، به نام صاحب حساب: رحیم دانائی، سفارش خود را همراه نام، آدرس و شماره حواله از طریق یکی از وسائل زیر اعلام نمائید: تلفن: ۰۲۱-۴۶۶۲۸۲۰ «پیغام گیر شبانه‌روزی»، فاکس ۰۲۱-۸۸۰۵۹۴۹ و یا پست الکترونیکی rahim_danai@YAHOO.COM بعد از دریافت سفارش، کتابهای درخواستی با پست سفارشی به آدرس شما ارسال خواهند شد.

تخفیف جهت گروه‌ها، هیات‌ها، فروشگاه‌های کوهنوردی و کتابفروشی‌ها

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 درباره 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 همایون‌پور - داریوش شایگان - سیمین بهبهانی - 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 - صفدر تقی‌زاده و...

تلفن و فاکس موقت: ۸۳۰۵۶۱۵ تلفن همراه: ۰۲۳۰۱۴۷ - ۰۹۱۱ تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵

قله‌ی نای‌بند



مقدمه: در حاشیه و درون بیابانهای مرکزی و شرقی ایران روستاهای زیبا و مصفايي قرار دارد که باید کیلومترها بیابان و کویر را زیر پا گذاشت تا به آنها رسید. تمام این روستاها در دامنه‌ی کوههای منفرد و نه چندان بلند دایر گشته‌اند. اما

چگونه می‌دانیم به ازای اوج‌گیری و

فاصله‌ای برابر هر هزار متر از سطح زمین شش درجه از

میزان گرما کاسته می‌شود و نیز می‌دانیم منشأ اصلی بارانهای سرزمین

ما بخار آب موجود در فضای اقیانوس اطلس و دریای مدیترانه است که به وسیله‌ی بادهای

غربی که دائماً مناطق معتدله را درمی‌نورند به سوی ایران رانده می‌شود و اما در هر شرایطی بخار آب

موجود در فضا به باران تبدیل نمی‌شود، بلکه باید دمای موجود در فضایی که بخار آب وجود دارد به پایین‌تر از درجه‌ی

اشباع رسیده تا بخار آب تراکم یافته و تبدیل به قطرات باران گردد. رشته کوهها و کوههای منفرد در میهن ما که بر روی کمر بند

خشک زمین قرار گرفته عامل اصلی این عملکرد و در نتیجه بارندگی در این سرزمین می‌باشند.

متر قرار گرفته که از کیلومترها دور نظر مسافران را جلب می‌نماید. این کوه «نای‌بند» نام دارد و در انتهای شمالی کویر لوت قرار گرفته است. از دامنه‌های این کوه چند چشمه آب شیرین جاری می‌شود که سبب دایر گشتن چند روستا در دامنه‌ی آن شده‌اند. بزرگترین آنها روستای نای‌بند و بعد هم روستاهای «زیارتگاه»، «آب رضا» و «سرکویر» است. در حال حاضر دو روستای آخر خالی از جمعیت است. نخلستانهای کوهستانی بسیار زیبا و باغهای مرکبات زیباتر از آنها در دره‌های آن وجود دارد. در بین نخلها تعدادی مزارع گندم و علف دیده می‌شود. کوه پوشیده از مرتع می‌باشد و پناهگاه خوبی برای حیوانات وحشی بیابان‌زی اطراف شده است. این کوه مأوای تعداد معدودی یوزپلنگ ایرانی است و اگر کوهنوردان در موقع صعود سکوت را رعایت کنند ممکن است موفق به مشاهده‌ی آن بشوند. برای صعود به این قله بهتر است کوهنوردان کمپ خود را در ده زیارتگاه و نزدیک شیر آبی که از سر چشمه به آنجا منتقل می‌شود دایر کنند و برای صعود از مسیر دره‌ای که چشمه در آن واقع است حرکت را شروع نمایند. مدت زمان لازم برای صعود از زیارتگاه تا قله سه ساعت است. تماشای مناظر صحرای لوت و صحرای مرکزی از قله، لحظات به یاد ماندنی را در خاطر کوهنوردان به جا خواهد گذاشت. در برگشت از قله هم حتماً سری به آبگرم «دیگ رستم» که در دو کیلومتری نای‌بند قرار گرفته بزنند. Δ

به همین جهت باید از کوههایمان به عنوان مکانهایی مقدس و حیات‌زا پاسداری نموده و از هر تغییر و تخریب غیرضروری در آنها جلوگیری نماییم. به عنوان مثال کوه «سنگ علی» را که بر سر راه الوند و نزدیک گنجانامه مهمترین مکان توریستی همدان واقع است به ثمن بخش و برای استحصال مشتی سنگ در کار ساختمانی به اجاره داده‌اند. اجاره‌دار، کلیه‌ی تخته سنگهای آن را خرد نموده و از محل حمل کرده است و حاصل آن باقیماندن مشتی لاشه و خرده سنگ و شن می‌باشد. این کوه با تخته سنگهای عظیم گرانی‌اش گهواره و اولین محل کلاسهای سنگ‌نوردی کوهنوردان بود. تمام کوهنوردان همدان سنگ‌نوردی را از همین کوه شروع نموده‌اند. اما اکنون نه تنها کوهنوردان همدانی از داشتن چنین کلاس جامعی برای تمرین سنگ‌نوردی محروم شده‌اند بلکه سنگ علی شکل غم‌انگیزی به خود گرفته و شبیه به سنگ پیر پشم‌ریخته‌ای شده است. «ضمن آنکه استحصال سنگ در نزدیکی قله هنوز ادامه دارد». با هر بارندگی شدید سنگ‌ریزه و ماسه سنگهای حاصل از تخریب از قله‌ی آن بهمن‌وار حرکت نموده و بر روی جاده‌ی ارتباطی همدان به گنجانامه فرو می‌ریزد و هر ساله متولیان نگهداری جاده باید هزینه‌ای بیش از اجاره‌ی کسب شده صرف پاکسازی نمایند. و اما بعد در بین راه کرمان به طبس سیصد و ده کیلومتر بعد از کرمان و دویست و بیست کیلومتر به طبس کوه منفرد و طلایی رنگی به بلندی سه هزار و پنجاه

غارهای

خرتس



در بین غارهای شناخته شده‌ی ایران دو تا از آنها یکی «چاه غار» پرو در کرمانشاه و دیگری غار سراب در همدان از ساختمانی پیچیده و بسیار مشکل برای بازدید برخوردارند.

چاه غار پرو در سینه‌کشی کوه پرو زایش یافته و از حدود بیش از ۲۰ چاه عمودی که همگی از طریق دهلیزها به هم راه دارند تشکیل یافته. غارنوردان علاوه بر تسلط به ورزش سنگنوردی و قبل از شروع بازدید

باید مسیری به طول ۲۰۰ متر را به شکل معلق و چسبیده به دیواره رکاب زده و تمرین صعود کرده باشند و اگر می‌خواهند پلکان طنابی برای خروج به کار برند باید مسیری به طول ۲۰۰ متر را که بخشی از آن معلق و بخشی دیگرش چسبیده به دیواره است تمرین نمایند. در مورد غار سراب باید مسیری به طول ۲۰۰ متر را سنگنوردی افقی کرده باشند. برای آمادگی در عبور از دهلیزها باید تمرینی به شکل خزیده در حالی که یک کوله پشتی ده کیلویی را جلوی خود و روی زمین حمل می‌نمایند انجام دهند. در مورد تدارکات علاوه بر تهیه و حمل وسایل فنی مورد استفاده تا انتها، مقداری هم باید از وسایلی مانند کیسه خواب و لباس بسته‌بندی شده گرفته تا وسایل روشنایی و غذا و داروهای لازم را برای توقف سه شبانه روز در غار فراهم نمایند تا اگر در حین بازدید شعبات جدیدی کشف کردند با خیال راحت بازدید کنند و اگر هم خستگی ناشی از تلاش زیاد بر آنها مستولی گشت با استراحت و کسب نیرو از پیش آمدن هر خطری احتراز نمایند. حادثه خبر نمی‌کند باید همه‌ی وسایل مقابله با حادثه را همراه داشت، گرچه هیچکدام مورد استفاده قرار نگیرند. انتخاب زمان بازدید از این دو غار از عوامل موفقیت غارنوردان است. به علت برودت فضای غارها بهترین زمان بازدید

تابستان است. تلاش کنیم با تدبیر و آمادگی کامل از غارها دیدن نماییم.

... اما در مورد غارهای خرتس در نواحی مختلف ایران غارهای دست‌ساز وجود دارد که برای سهولت مطالعه آنها را به چهار گروه بخش می‌نماییم.

(۱) دژ صخره‌ها یا غارهایی که به هدف پناه‌گیری و دفاع در دل سنگها ساخته شده‌اند که نمونه‌ی بارزترین آنها دژ صخره چله خانه نزدیک برازجان و دژ صخره پل مون در جاده هراز است.

(۲) نهانگاههای زیرزمینی که در مواقع حمله و یا عبور مهاجمین مورد استفاده قرار می‌گرفته و اهالی تارفع خطر در آنها پنهان می‌شده‌اند مانند نهانگاه «اصله» نزدیک همدان و «تَبَخ» نزدیک ملایر. محل احداث آنها اکثراً زیر تپه‌های باستانی و یا کنار کانال قناتها بوده است.

(۳) «گور صخره‌ها» که محل دفن پادشاهان و متمدان

بوده مانند «دکان داوود» در پل زهاب و «گرو صخره»، صحنه کرمانشاه. (۴) غارهای پر رمز و رازی که در پاره‌ای نقاط ایران وجود دارند و برای کشف علل ساخت آنها نیاز به مطالعات علمی می‌باشد، مانند غار «سوراخ رئیس» در نیاسر کاشان و غارهای «خرتس» در جنوب شرقی جزیره‌ی قشم و نزدیک روستای تورگان و داخل صخره‌ی سنگی مشرف به دریا ساخته شده‌اند. این غارها در دو بخش جدا از هم قرار دارند. بخش شمالی که شامل دو طبقه است و طبقات در جلو از طریق یک تنوره و در عقب از راه دالان به هم متصلند. بخش جنوبی که اصلی‌ترین قسمت است از سه دالان به ابعاد (۲/۲×۱/۵) متر و با طول بیش از ده متر در سنگ ساخته شده‌اند. هر سه دالان از طریق دالان دیگری که در انتهای آنها قرار گرفته و با همان ابعاد به هم راه می‌یابند. در روی دالان انتهایی نقش برجسته‌ی مردی به ابعاد یک در یک متر حجاری شده و با حفر دهلیزی در جلو آن به بیرون غار به آن نور تابانده‌اند. در دیوار جنوبی‌ترین دالان نقش برجسته‌ای به ابعاد (۱×۵) متر کنده شده که تصویر یک کشتی را که تعدادی جانور مختلف و انسان بر آن سوارند به نمایش می‌گذارد. در حجاری نقش‌ها، ظرافت و هنرمندی زیادی به کار رفته است. در محوطه‌ی مسطح جلو غارها نقش دو مرد بر روی دو تخته سنگ جدا از هم حجاری شده که یکی بانگهی خشمگین و دیگری با قیافه‌ی متفکر نظاره‌گر دریامی‌باشند. Δ



مسیر پیاده روی



طارم - ماسوله

● افشین ایران پور

رودخانه‌ی پرآب قزل‌اوزن اولین چشم‌اندازی است که پس از عبور از رشته کوهی که زنجان را از منطقه‌ی طارم جدا کرده است به چشم می‌خورد. پس از ۱/۵ ساعت سفر از زنجان به روستای درام*، خنکای آب رودخانه قزل‌اوزن خستگی را از تن به در می‌کند. بر خلاف تصور ارتفاع رودخانه از سطح دریا زیاد نیست (حدود ۶۰۰ متر). منطقه‌ی سرسبز کنار رودخانه عمدتاً زمینهای کشاورزی هستند که در آنها برنج، سیب‌زمینی، طالبی و انواع صیفی‌ها کشت شده است. معمولاً آبیاری با پمپاژ و از رودخانه صورت می‌گیرد.

جاده‌ای خاکی به طول حدود سه کیلومتر ما را به روستای «گمادشت» می‌رساند. شب را در این روستای سرسبز می‌گذرانیم و ساعت ۶ صبح وسایل را جمع و جور کرده و حرکت می‌کنیم. پس از حدود ۲۰۰ متر پیاده روی در امتداد جاده‌ی خاکی، از سمت شرق جاده و در مسیر پاکوب و مشخص از جاده خارج می‌شویم. مسیر شیب تندی دارد و در امتداد دره به پیش می‌رود. بعد از ۶/۲ کیلومتر پیاده روی وارد دره‌ی بازی می‌شویم که سه

درخت توت بزرگ با سایه‌ای فرحبخش و چشمه‌ی کوچکی ما را به شیرینی میوه‌هایش مهمان می‌کند. خستگی از تن دور می‌شود. وارد منطقه‌ای با درختچه‌های جنگلی می‌شویم. همچنان به سمت شمال ادامه می‌دهیم. باز هم شیب زیاد کوه، نفس را در گرمای تابستان کوتاه می‌کند. ۱۲۰۰ متر پیاده روی ما را به خط‌الرأس کوه می‌رساند (ارتفاع ۲۱۷۲ متر) دامنه‌ی جنوبی کوه را تراورس کرده و پس از ۲۳۰۰ متر پیاده روی از گردنه‌ی شرقی وارد مرتع بسیار زیبایی می‌شویم. اکنون با انبوهی از گله‌های بز و گوسفند روبرو شده‌ایم و سگ‌های گله مدتی است ما را متوقف کرده‌اند! ناهار را مهمان چند خانوار چادرنشینی که تابستانها به این منطقه می‌آیند می‌شویم (به این منطقه بیلاق می‌گویند). امان از ملخ! شاید به سختی بتوان گام برداشت و صدای له شدن این حشرات را نشنید. پیرمردی می‌گفت که در سالیان دور هر سال مراتع توسط دولت سمپاشی می‌شد ولی متأسفانه مدت‌هاست که این کار نیز فراموش شده و این حشرات آنقدر زیاد شده‌اند که علاوه بر نابودکردن مراتع، دامها را نیز بیمار کرده‌اند! متأسفانه هنوز هم کسی به فکر نیست!

می گرفتند. در میدان اصلی روستا مینی بوس به مقصد فومن مهیاست*** در ساعات خاصی از شهر فومن به مقصد تهران اتوبوس وجود دارد. اگر اتوبوس را از دست دادید نگران نباشید چون اتوبوس دیگری در شهر رشت منتظر شماست. به دوستان و همکاران عزیز پزشک توصیه می‌کنم در اینگونه سفرها که مدتی را در مناطق صعب‌العبور و دورافتاده می‌گذرانید، کمی بیش از حد مورد نیاز، دارو و کمک‌های اولیه‌ی پزشکی همراه داشته باشید، زیرا همیشه با کودکان و پیرانی که محتاج کمک ما هستند برخورد خواهیم کرد. Δ

* از زنجان اتومبیل‌های کرایه‌ای وجود دارد که با دریافت ۱۵۰۰ تومان شما را به درام می‌رساند.

** قبل از رسیدن به این مکان حتماً تلفن همراه خود را خاموش کنید چون ممکن است صدای آن سکوت طبیعت را خدشه‌دار کند.

*** کرایه مینی بوس از ماسوله تا فومن ۱۵۰ تومان است.

شب را با شمارش ستارگان بی‌شمار!! آغاز کردیم. افسوس که نسیم شبانگاهی و خستگی روزانه پلکها را پیش از موعد سنگین کرد.

ساعت ۷ صبح به سمت شرق ادامه می‌دهیم و بعد از دور زدن دره‌ی عمیق روبروی مرتع و پس از ۳/۸ کیلومتر به گردنه‌ی ۲۴۳۵ متری می‌رسیم. مجدداً از دامنه‌ی کوه تراورس کرده و پس از ۳/۳ کیلومتر روی گردنه‌ی شمالی مشرف به منطقه‌ی ماسوله استراحت می‌کنیم (ارتفاع ۲۵۲۹ متر)، از اینجا دره‌ی ماسوله نمایان است. منظره‌ای بس بدیع با جنگل و ابر خفته در بستر دره، شکوه پرواز یک جفت عقاب نیز مدتی سرگرممان می‌کند* به سرعت از دامنه‌ی شمالی به سمت شرق پایین می‌آییم. سپس ادامه‌ی مسیر به سمت شمال و بعد از ۷/۱ کیلومتر پیاده روی و گذر از جنگل به روستای زیبای ماسوله می‌رسیم. ماسوله حدود ۱۰۰۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد و جزء مناطق توریستی استان گیلان است. وصف تاریخی و فرهنگی آن بماند برای بعد. انبوه جمعیت متعجبمان کرد. با کمی دقت به نگاه رهگذران، می‌شد حدس زد که ایشان از دیدن کوله‌پشتی‌های بزرگ و وزین ما تعجب بیشتری کرده‌اند. برخی نیز با چند سوال کوتاه پاسخ خود را

ایران به زیبایی جهان

SHOOKOUH

بهترین تولید کننده و عرضه کننده سیمپلاتور و گیره‌های مصنوعی با بیش از ۲۰۰ مدل مختلف در ایران

مصوبات: کاپشن - شلوار کورتکس کوله پشتی - کیسه خواب - کیسه پودر کفش سنگ نوردی و کوه نوردی شکوه عرضه کننده بهترین لوازم کوه نوردی و سنگ نوردی در ایران می‌باشد.

تلفن ۰۶۴۰۲۸۴۲ - ۰۹۱۱۲۹۵۶۱۸۴

هادی نثاری

تجهیزات ایمنی - پزشکی

زرین قلم

یونیفورم بیمارستانی و لباس کار جهت کارخانجات و لابراتور داروسازی و انواع لباس فرم جهت نیروهای مسلح در ایران

دفتر تهران - لاله زار - جنب مسجد بزرگ لاله زار - پاساژ ابهری طبقه دوم
پلاک ۵۸

تلفن: ۳۱۱۰۹۴۷ - ۳۹۳۷۰۲۷

فاکس: ۳۹۱۲۳۵۴

همراه: ۰۹۱۱۲۱۸۷۴۴۴

آب بر - مته خانی قلعه رودخان

● محمدحسن نجاریان*

پاییز، باران، سرما با هم عجین شده‌اند به طوری که پاره‌ای اوقات بازدید از زیباترین نقاط کشور را حتی برای عاشقان این دیار غیرممکن می‌سازد و یا حداقل سخت، که گروه ما نیز از حالت مستثنی نبود، به طوری که هر دو سرپرست رشید به علت‌های موجه از رهبری تیم سر باز زده، سکان این تیم را به اینجانب و آقای میربها سپردند.

تا آخرین ساعات حرکت تعداد دقیق مشخص نیست و اما آب و هوا با گرفتن اطلاعات از اینترنت که عموماً نسبی و ده درصد درست از آب درمی‌آید برای رفتن جهت بازدید از دنیای بکر و فراموش نشدنی، عزم خود را جزم کردیم.

چهارشنبه ۸/۸ ساعت ۵ صبح است. جلو دفتر گروه گرد می‌آییم و از همه به یاد ماندنی‌تر و گفتنی همت بچه‌هایی است که به بدرقه آمده‌اند. چه همتی و اراده‌ای دارند ما که عضو برنامه هستیم به سختی سر قرار حاضر شده‌ایم. باری سپاس بیکران نثارشان.

تعداد گروه ۱۶ نفرند که با ۳ خودرو حوالی ساعت ۶ صبح از زنجان خارج می‌شوند.

گردنه‌ی زیبای طارم را با رانندگی ناشیانه‌ی آقای محترم رد می‌کنیم و به سه راه سرخه دیزج می‌رسیم. مسیر راست به گیلوان و ما به چپ می‌رویم و با گذر از اولین روستا از دوراهی به سمت راست رفته از پل فلزی رد می‌شویم. ۱۵ کیلومتر مانده به «آب بر» شهر شکوفه‌های زیتون و میدان همیشه آشنا و آن قهوه‌خانه‌ی پاتوق بچه‌های مشتاق جنگل و بحث شیرین صبحانه که شامل تخم مرغ، پنیر، انگور و... می‌باشد.

نیسان از اینجا ۱۵ هزار تومان گرفته تا ما را

به نزدیک ییلاق جمال آباد ببرد، خودرو، دوستان ارومیه را در اداره‌ی مخابرات «آب بر» گذاشته با نیسان راه می‌افتیم. ساعت ۸/۳۰ است از باغهای زیتون کنار شهر دل به شیب می‌سپاریم، ماشین ناله‌کنان دل شیب را می‌شکافد و بالا می‌رود.

ابره‌ای عصبانی به تندى در گذر هستند و فقط می‌توان به باد دلخوش کرد که آنها را می‌تاراند. یک ساعت و نیم زمان می‌برد تا از طریق جاده ناجور و بد خاکی، ۲۲ کیلومتر بالا برویم و به انتهای راه برسیم.

راننده‌ی

خودرو اطلاعات

خوبی از منطقه

دارد و اسم‌هایی

را می‌گوید که ما

سـر در

نمی‌آوریم. در

نقشه قلعه‌ی

روبروی ما

«گیلی بلنگا

۲۶۰۷ متر» نام

دارد که جزو

خطالرأس البرز

غربی به حساب

می‌آید.

از کمر بُر

چپ قلعه و از

مسیر مالرو بالا

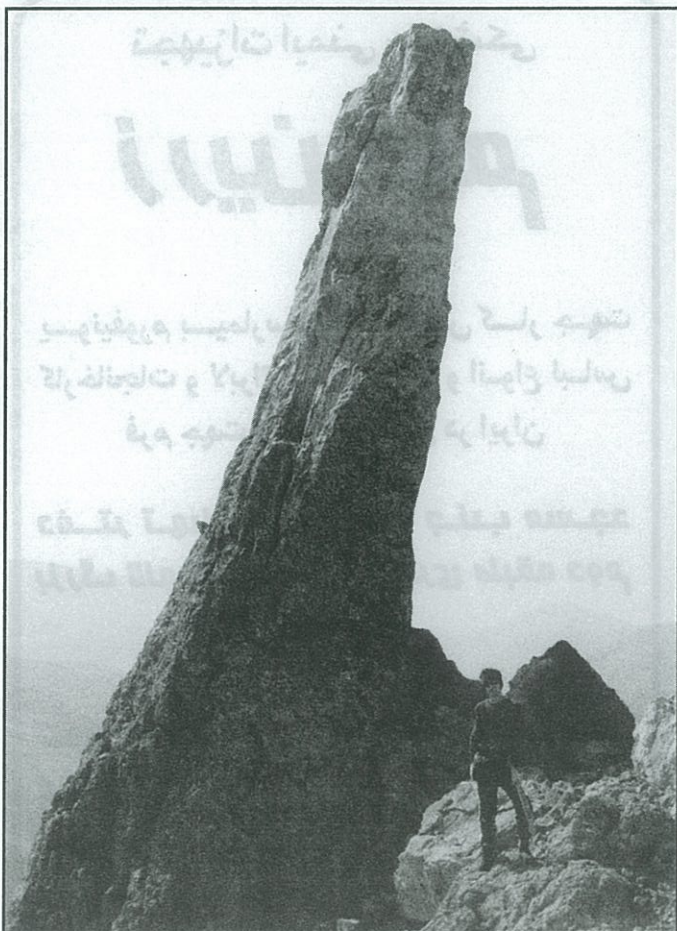
می‌کشیم و با

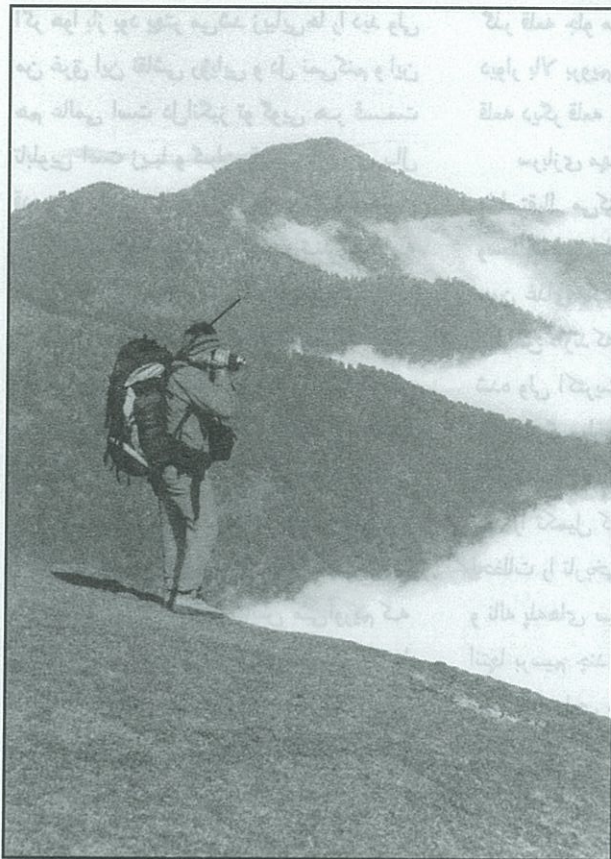
طی ۴۰ دقیقه‌ی

سربالایی ملایم

به محل ییلاق

جمال آباد یا «گردنه‌ی دیزاب دارسر» می‌رسیم. از روی خطالرأس به سمت شرق حرکت می‌کنیم. باد شدید است از این رو البسه‌ی مناسب پوشیده می‌شود. با قدری افت و خیز و گذر از سمت راست خطالرأس و عبور از کنار سوزنی سنگی زیبا به گردنه‌ی «دُزدبن» می‌رسیم که روی گردنه تعدادی سنگ قبر به چشم می‌خورد که روی آن «۱۳۰۳» حک شده، مسیری مالرو از اینجا به دره‌ی «بالکور» در جنوب کشیده شده ارتفاع می‌گیریم و از زیر قلعه‌ی «درین کول» ۲۴۲۸ متر از طریق راه مالرو





می‌کنیم و با آقای میریها قدری جلو می‌رویم. یال دوشاخه می‌شود یکی سمت راست که اول آن کلبه‌ای وجود دارد که یال «سوته» نام دارد و در پایین به «سیاه مزگی» می‌رسد و دیگری به جهت شمال و شمال شرق که «مته خانی» نام دارد. و این محل «زرده خانی» از یالی که آمده‌ایم برمی‌گردیم به سوی صدای سگ گله که دقایقی بعد دو سگ راه را بر مامی‌بندند که صاحب کم سن و سال آنها به داد ما می‌رسد.

بعد از پرس و جو از منطقه خوشحالیم که طبق نقشه آمده‌ایم از شیئی تند به نزد بچه‌ها می‌رویم کوله‌ها را برداشته به طرف کلبه‌ها سرازیر می‌شویم فکر کنم اگر کلبه‌ها صد متر آن طرف‌تر بود بعضی‌ها هرگز نمی‌آمدند و همین جا می‌ماندند.

پنج‌شنبه ۸۱/۸/۹ ساعت ۶/۳۰ است. مه حاکم مطلق است و ریزش باران ریز بر گونه‌ها می‌نشیند. می‌توان از نقشه برداشت کرد که بیش از سه یا چهار ساعت راه نداریم چادرها برچیده شده و کاروان در یک صف به سوی جنگل سبز قدری بالا رفته در مسیر قرار می‌گیریم یالی پهن رو به شمال که همان اوایل کار قسمتی سنگی راه را می‌بندد که باید آن را دور زد و بالای دو کلبه قرار گرفت ساعت حرکت ۷ صبح بود کنار چشمه‌ای با لوله‌ای سیاه کوچک قطراتی آب به گلو می‌ریزیم و باز شوق دیدار، اینجا زیبایی دیگر نهایت ندارد بازی مه با قطرات شبنم، برگهای رنگ یافته و شرمنده، بوی خیس علف، بوی دود هیزم خیس ما را به سوی زندگی می‌کشاند، کلبه‌ای چوبی و پررونق که بی‌شک

و کمربر راست نیم ساعتی بعد به دایله سر (دارسر) می‌رسیم که در روبرو پشت صخره‌ها چند کلبه و چشمه‌ای بزرگ و همچنین چشمه‌های کوچک‌تری وجود دارد. استراحت چند دقیقه‌ای با جرعه‌ای از آب می‌تواند قدری خستگی را از تن بیرون کرده شما را آماده کند برای عبور از آخرین سربالایی به قله‌ی ۲۸۵۰ متری برسید. مسیر مالرو سمت چپ قله با شیئی نسبتاً ملایم ادامه یافته و به جهت شرق، چند کلبه را کنار بند سنگی رد کرده، به جلو می‌رویم. محمد جلو تیم را هدایت می‌کند و ما آب تازه و شفاف درون قمقمه‌ها می‌ریزیم. ساعتی پیشروی، ما را به میدان بزرگی می‌رساند به نام «تیکاب» که چند کلبه سمت راست زیر گردنه هم به چشم می‌خورد و تعدادی در مقابل ما به سمت چپ رفته زیر دیواره‌ای سنگی جهت صرف نهار توقف می‌کنیم. بازدید از کلبه‌ها به عمل آورده با آرام شدن هوا بر این می‌شویم قدری پیشروی کنیم و در محل دیگر کمپ بنزیم. با گزرای ۱۷ درجه شمال شرقی راه می‌افتیم از مسیر مالرو که قوت قلب خوبی است برای ما. البته بودن نقشه و قطب‌نما بسیار کارساز است دگرباره باران و تگرگ، بر سر و روی ما تازیانه می‌زند که با باد همراه است و خوشبختانه به‌زودی ما را رها می‌کند.

سمت راست ما قله‌ای به نام «توکوکیا» ۲۳۴۹ متر که صخره‌ای است قرار دارد از گردنه گذشته به دوراهی برمی‌خوریم که یکی از کمر بُر، چپ قله‌ی ۲۱۶۷ متری به یالی جنگلی می‌رسد که در اول آن کلبه‌ای زیبا قرار دارد ولی ما یال اصلی را ادامه داده نزدیک قله به سمت راست رفته، مسیر روی یال بسیار زیبا و منحصر به فرد است با پوشش مخملی سبز با بوی رایحه‌ی بهار

آن قدر زیباست این بی بازگشت کز برایش می‌توان از جان گذشت ولی حیف و صد افسوس نور کم اجازه عکاسی به ما نمی‌دهد و این حسرت می‌ماند تا سفر بعد به این دیار زیبا، هوا گرگ و میش شده از این رو کنار چشمه‌ای با آب‌شخور چوبی توقف

دست خانمی در کار است، مهربان خمیده با شالی یا چادری به کمر بسته با لهجه‌ی زیبای طالشی خوش آمد می‌گوید «خوش بوید» دعوت به غذا می‌کند و اینکه اگر لباس‌تان خیس است بیایید خشک کنید چقدر درون چشمان این پیرزن محبت و صفا موج می‌زند گویی نگران بچه‌های خود هست و اصرار دارد از چوپان مسیر را پرسیده بعد به قلب جنگل بنزیم از میان حصاری چوبی جلو می‌رویم انگار فقط یک راه به درون جنگل می‌رود هر کس اهل ذوق است دنبال عکس دوربین و فیلم و کسی در فکر خیس شدن دوربین نیست، که مابقی بچه‌ها می‌خکوب این سرزمین رؤیایها جلو می‌رویم و نظاره‌گر درختان سر به فلک کشیده هستیم نیم ساعتی بعد به دوراهی می‌رسیم یکی روی یال دیگری به سمت چپ که در پایین دست کلبه‌ای به چشم می‌خورد طبق نقشه نباید به چپ رفت چون این مسیر به «شویزان» می‌رود و ما قصد بازدید قلعه را داریم. از این رو به روی یال می‌رویم بعضی دوستان در این اندیشه هستند

رساندیم و فردا با ماشینهای گرایه خود را به قلعه‌ی رودخان که حدوداً هفت کیلومتر خاکی می‌باشد رسانده از این محل با مینی‌بوس به زنجان برگشتیم.

از زنجان تا آبر با سواری ۲ ساعت ۷۵ کیلومتر از آبر تا جمال آباد با نيسان ۱/۳۰ ساعت ۲۲ کیلومتر

از گردنه‌ی جمال آباد تا خط‌الرأس ۴۵ دقیقه راهپیمایی

از گردنه‌ی جمال آباد (خط‌الرأس تا اول زرده خانی ۳/۵ ساعت)

○ از زرده خانی تا اول مته خانی ۱/۳۰ ساعت
○ از مته خانه تا قلعه ۴ ساعت

○ کرایه مینی‌بوس از قلعه رودخانه تا زنجان ۴۵۰۰۰ ریال

○ کرایه سواری از زنجان تا آب بر ۱۲۰۰۰ ریال

○ کرایه وانت از آبر تا جمال آباد ۱۵۰۰۰ ریال

○ کرایه قلعه دهانه تا قلعه رودخان ۱۲۰۰ ریال

برنامه مشترک گروه کوهنوردی اورست زنجان و گروه کوهنوردی مخابرات آذربایجان غربی

پاییز ۱۳۸۱ آبان ماه Δ

* کمیته فنی حسن نجاریان

گذر قلعه جلو می‌رویم البته ما قصد داشتیم از دیوار بالا برویم که نتوانستیم که اگر می‌رفتیم قلعه دیگر قلعه نبود.

سربازی مهربان اهل خلخال با صمیمیت از ما استقبال می‌کند که به دل می‌نشیند در سکوی وسط قلعه بساط ناهار پهن می‌شود، چه شاهانه.

چون غذای یک روز اضافه آمده البته بعضی‌ها اعتراض دارند که چرا یک روز زودتر برنامه تمام شده ولی اکثریت راضی هستند از روند حرکت.

خورشید گیسوان طلایی خود را بالا می‌کشد و بر ما گرما می‌بخشد و انگار می‌خواهد دلبریهای خود را تکمیل کند. آخرین عکسها از قلعه، این لحظات را تاریخی می‌کند، برمی‌گردیم و با نک

و ناله پله‌های سیمانی را پایین می‌رویم تا به انتها برسیم چند آبشار زیبای کوچک تصویر زیبایی را جاری می‌سازند گام برمی‌داریم مثل پرواز چون پرنده با آواز در هر سینه‌ای شعله‌ای

از اشتیاق و هر دیده‌ای برقی از نگاه. زیبایی‌ها این بار نیز تمام شد شادیم از اینکه مسیری زیبا را یافته‌ایم. شب را در محل (قلعه دهانه)

می‌مانیم در خانه‌ای دو آشکوبه که با پرداخت چهار هزار تومان جهت یک شب کرایه، به صبح

اگر هوا باز بود بهتر می‌شد زیبایی‌ها را دید ولی من غرق این نقاشی رؤیایی و دل‌نمی‌کنم و این هم عالمی است دل‌انگیز تو گویی هر قسمت

تابلویی است زیبا و گران قیمت از روی یال قدری به راست می‌رویم که بعد معلوم شد همین یال را باید ادامه می‌دادیم شیب تند است به طوری که زانوان به سختی تحمل می‌کنند.

صدای سگی مهربان ما را شاد می‌کند سگ جلو می‌آید با تکان دادن دم معلوم است که سر دعوا ندارد و گویا از اینکه از تنهایی درآمده خوشحال است بیسکویت هم می‌خورد البته با

ناز و غمزه، دیدن لوله سیاه آب قلعه رودخان ما را شاد می‌کند. در این گیرودار سنگ بزرگی از بالا سقوط می‌کند و فقط شانس می‌آوریم که

نجات می‌یابیم. به بیرمرد چوپان می‌رسیم با آلاچیق زیبا آتشی در جلو، اظهار می‌دارد یال آن طرف را باید می‌آمدید و قصد دارد راه را به ما

نشان دهد البته بعد از هدیه‌ی آب حیات‌بخش که بچه‌ها جرعه جرعه می‌نوشند.

از میان تمسکهای وحشی راه را به ما نشان می‌دهد تا به راه اصلی برسیم، دقیق بعد، دیدن دیوار قلعه شادی به چهره‌ها می‌کشانند. از کنار

توجه «دیوار شاد» دیگر که همان شاد است

جناب آقای رضا سلیمانی

عضو ارشد تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران اعزامی به قلعه لوتس، مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت می‌گوییم.
فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران
کمیته هیماآلبانوردی

خسبر فسوت مسربی و یسیش کسوت ورزشی کوهنوردی ایران جناب آقای باقر خورشیدی موجب تأثر و تألم جامعه ورزش کوهنوردی گردید. فوت آن بزرگوار را تسلیت گفته و صبر و سلامتی برای خانواده محترمشان آرزو مندیم.
روابط عمومی
باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند

گرامی هنوردان

آقایان محسن و سعید نیکروش فقدان درگذشت مادر بزرگوارتان را تسلیت عرض نموده و از خداوند منان برایتان سلامتی و شکیبایی آرزو مندیم.
هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه

غروب خورشید

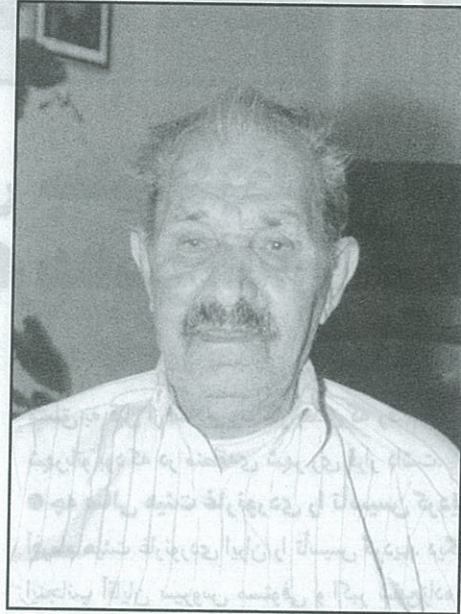
یادواره

استاد دانشمند

دکتر عبدالکریم قریب

● مهدی رنگی

حاج باقر خورشیدی مسن‌ترین و پرافتخارترین کوهنورد ایران و یکی از پیشگامان این رشته‌ی ورزشی «پدر کوهنوردی ایران» در بسیجی‌های جامعه‌ی ورزشی و در سکوت خبری رسانه‌ها به دیار باقی شتافت.



«پدر کوهنوردی ایران» در چندین رشته‌ی ورزشی از جمله شنا، دو، ژیمناستیک، آکروباتیک و کوهنوردی صاحب عنوان بود و سالها زحمت کشید و در تمام عمر، عشق و شور به جوانان این مرز و بوم تزریق می‌کرد. او در سکوت و مظلومیتی عمیق و تنها بر دوش چند نفر! تشییع شد و این جای بسی تأسف است!

بزرگمرد ورزش ایران، با همتی بلند و دلی عاشق کوهنوردی را با مرحوم دکتر بیرجندی - بنایی، بمبئی چی و مهران بزرگ و... از ارتفاعات نزدیک مشهد شروع کرد. او یار غار مرحوم مهران بود و اولین کاشف غار (مغان)، او به همراه چند نفر از یاران از اولین فاتحان توچال و دماوند و قله‌های بیشمار دیگر است. افتخارات ورزشی این بزرگمرد در رشته‌های مختلف آنقدر زیاد است که این چند خط و از جانب کسی چون من در شأن بلند او نیست.

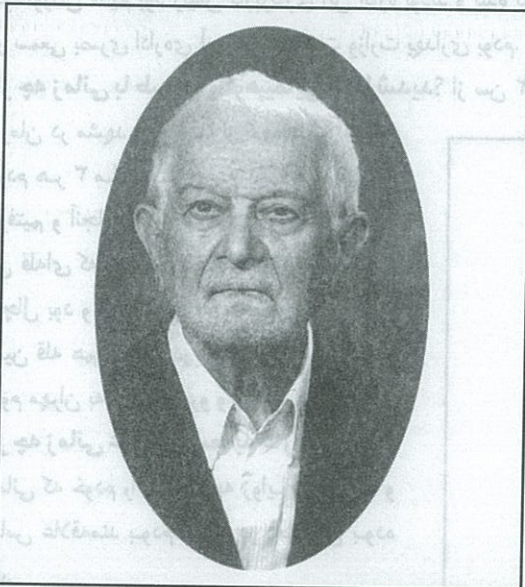
مرحوم حاج باقر خورشیدی در سال ۱۲۷۰ و در مشهد متولد شد. کوهنوردی را همراه عزیزان مذکور به طور جدی از ابتدای جوانی شروع کرد. در سال ۱۳۱۱ توچال، سال بعد دماوند را به قدم خویش آشنا کرد. سال ۱۳۳۲ بود که نخستین کلاس مربیگری کوهنوردان ایران را گذراند و رسماً مربی شد. در ورای عناوین، مدالها و افتخارات مرحوم خورشیدی آنچه از همه‌ی آنها مهمتر می‌نماید، روح بلند، همت، صداقت و نهایت شور و عشق بی‌ریای او بود که همه‌ی اطرافیان را شیفته می‌ساخت.

«بابا خورشیدی» که در سن ۱۰۳ سالگی و از جبهه‌ی جنوبی بار دیگر به دماوند صعود کرد. در سن ۱۱۱ سالگی یعنی ۲۷ اسفند ماه ۸۱ به دور از هزاران فرزند معنوی و ورزشی خود بدرود حیات گفت و به ملاقات خداوند شتافت.

فصلنامه کوه درگذشت این بزرگ کوهنورد ایران را به جامعه‌ی کوهنوردی خصوصاً کوهنوردان استان خراسان و خانواده‌ی وی تسلیم می‌گوید.

او در سال ۱۲۹۱ در تهران متولد شد. تحصیلات ابتدایی را در گرگان و سپس تهران ادامه داد و از دبیرستان علمیه تهران دیپلم گرفت. در سال ۱۳۱۴ وارد دانشگاه تهران شد و جذب رشته‌ی زمین‌شناسی گردید و این رشته را تا سطح عالی ادامه داد. بدون شک شادروان دکتر یدالله سبحانی و دکتر قریب حق بزرگی به گردن زمین‌شناسی این مملکت دارند. او از پایه‌گذاران مدرسه‌ی عالی علوم اراک بود که بعداً به دانشگاه تربیت معلم تغییر نام داد. دکتر قریب از پایه‌گذاران کمیته‌ی غارشناسی ایران و رییس آن بود و در این راه مطالعات فراوانی نمود و نشریاتی منتشر کرد. (کمیته‌ی غارشناسی از ۵ سازمان تشکیل شده است سازمان انرژی اتمی - محیط زیست - میراث فرهنگی - زمین‌شناسی و تربیت بدنی). به گفته‌ی استاد تاکنون ۲۶۰ غار در ایران شناسایی شده است که هنوز طبقه‌بندی نگردیده، شاید بد نباشد که بدانید به نظر ایشان غار علی‌سرد درست است نه علیصدر. او در ۱۷ بهمن ۱۳۸۱ دعوت حق را پذیرفت.

روحش شاد باد.



فصلنامه کوه درگذشت این استاد فرزانه را به جامعه‌ی دانشگاهی و خانواده‌ی وی تسلیم می‌گوید.

مصاحبه با آقای چنگیز شیخلی پیش کسوت غارشناسی ایران

● نرگس روحانی سراجی

متعلق به قبل از اسلام بود. غار بعدی که رفتیم غار سربی واقع در کوه بی‌بی شهربانو بود که در منطقه‌ی شهر ری قرار داشت.

● چه سالی هیئت غارنوردی را تأسیس کردید؟ در سال ۱۳۲۵ در آذرماه هیئت غارنوردی ایران را تأسیس کردیم. دیگر اعضای مرکزی غیر از اینجانب آقایان سیروس مستوفی و اکبر شفیع‌زاده بودند. سیستم کار ما بر اساس کار گروهی علمی بود. و بر این اساس اعضا نیز محدود بودند.

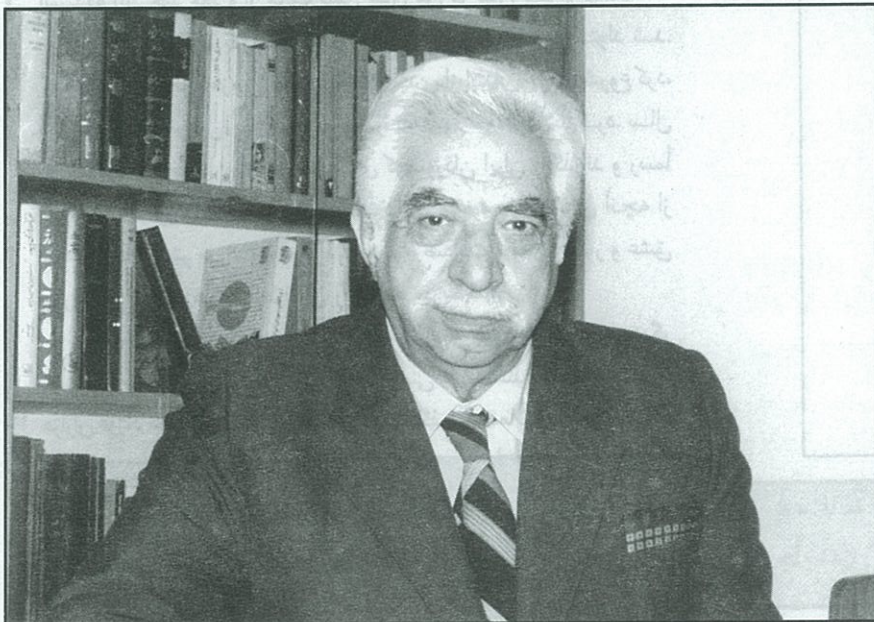
● آیا تابحال در مورد غارشناسی از سازمانها (از جمله سازمان جغرافیایی کشور با شما همکاری داشته‌اند؟ در زمان مرحوم تیمسار صادقین که ریاست سازمان جغرافیایی کشور را داشتند که بعداً به ریاست فدراسیون کوهنوردی ایران منصوب شدند چند برنامه به من واگذار شد با مرحوم آقای عبدالواحد خنجی برای تصحیح و تعیین نقشه‌ی منطقه‌ی چهارمحال و بختیاری نیز در ۳ سفر به آنجا رفتیم که نقشه‌هایش چاپ شده و در سازمان جغرافیایی ارتش موجود است. در واقع در زمان تیمسار صادقین بود که به سمت رئیس کمیته‌ی غارنوردی منصوب شدم از ۵۲ تا ۱۳۵۷ بود.

● لطفا خودتان را معرفی کنید: متولد ۱۳۰۶ مشهد، دیپلم ادبی در سال ۱۳۳۱. در انجمن فرهنگی ایران و انگلیس به صورت مکاتبه‌ای رشته باستان‌شناسی کمبریج را حدود ۳ سال تحصیل کردم که در تمام دوران تحصیل مقام اول یا دوم را کسب کرده بودم که قرار بود از بورس تحصیلی هم استفاده کنم. مدرک آن نیز برابر لیسانس بود. در آن زمان پدرم که نظامی بود مرحوم سرهنگ جواد شیخلی فرمانده توپخانه و معاون لشکر خراسان بودند در سال ۱۳۳۲ به علت سرطان استخوان فوت کردند و من کفالت خواهر و برادر و مادرم را به عهده گرفتم و همراه این مسئله و ادامه‌ی مبارزه‌ی ملی شدن نفت با انگلیسی‌ها اوج گرفته بود و بالطبع مؤسسه‌ی فرهنگی ایران و انگلیس تعطیل شد و چندی دیگر برادرم نیز در سن ۴۷ سالگی نیز با دنیا وداع کرد. در سال ۱۳۳۶ به استخدام سازمان بهداشت اصل ۴ که رئیس آن مستر وارم Mr. Warm بود درآمد. آقای کمالیان که از کوهنوردان قدیم بود رئیس کارپردازی این اداره بودند و بنده نیز مسئول امور سمعی بصری اداره‌ی آموزش بهداشت وزارت بهداشت بودم.

● از چه زمانی با طبیعت و کوهپیمایی آشنا شدید؟ از سن ۱۲ سالگی آن زمان در مشهد بودم ابتدا از کوه‌سنگی شروع کردم هر ۳ ماه تابستان به طربقه و عنبران می‌رفتیم و آنجا هم که مدام در طبیعت بودیم. اولین قله‌ای که رفتیم در مرداد ۱۳۲۴ به قله‌ی کلکچال بود و در خرداد ۲۶ به قله‌ی توچال و سومین قله هم دماوند. در مرداد ۱۳۲۶ با کاروان مرحوم مهران به باشگاه نیرو و راستی رفتیم.

● از چه زمانی علاقه‌ی شما به غار جلب شد؟ از زمانی که خودم را شناختم به زوایای تاریک و ناشناس علاقه‌مند بودم انگار در ذات من بوده است.

● از چند سالگی غارنوردی را آغاز کردید در واقع شروع به اکتشاف غار کردید؟ اول غاری که رفتیم در سال ۱۳۲۴ بود که حفره‌ای در منطقه‌ی حصار بود که در واقع محلی دخمه‌مانند و



● **آیا تابحال به خارج کشور برای نقشه برداری غار رفتید؟** در زمان مرحوم تیمسار صادقیان قرار بود که به لبنان برای تهیه نقشه‌ی غار آبی «جعبتا» بروم که نشد. یکبار هم از فرانسه دعوتنامه‌ای برایم فرستادند که برای دیدن بعضی غارهای فرانسه به خصوص غار پیرسن مارتن.

● **آیا الان نیز با غارنوردان فرانسه در ارتباط هستید؟** الان از طریق اینترنت با آنها در تماس هستم در سال ۷۶ عده‌ای از غارنوردان فرانسوی به دیدنم آمدند که در مورد غار علیصدر سوالاتی داشتند.

● **آقای شیخلی تا الان چند غار را برای نقشه برداری رفتید؟** حدود ۱۰۰ غار را برای نقشه برداری و تجسس رفته‌ام.

● **نظرتان راجع به غارنوردی چیست؟** ما ۳ شعار در اساسنامه هیئت غارشناسی داشتیم:

۱- یکی برای همه، همه برای یکی ۲- ارزش کشفیات در روشن کردن مجهولات است نه در مهم بودن آن ۳- پایداری، استقامت، خستگی ناپذیری. بنابراین ما در هیئت غارنوردی اعتقاد به این ۳ اصل داشتیم. مثلاً غار منطقه‌ی «کنی کولنو» که در کردستان قرار دارد که اگر نقشه‌ی محل آن و نقشه‌ی داخل غار نبود این غار ناشناخته می ماند و کسی نمی دانست محل غار در کجا واقع شده است. یک عده برای ورزش به غار می روند یک عده برای اکتشاف به غار می روند که نقشه‌ی غار به هر حال برای هر ۲ گروه مهم می باشد.

● **مهمترین غاری که شما رفتید چه نام دارند؟** غار آسک که در لاریجان است حدود ۷۵۰ متر است که از بزرگترین غارهای ایران است غارهای ایران حداکثر از ۳۰۰۰ متر تجاوز نمی کند. بزرگترین غار ایران از نظر طول غار «چاه وزمه‌ی کلهرود» بود که ۳ کیلومتر طول دارد که اکتشاف آن متعلق به هیئت غارنوردی بود. دیگر غار رودافشان در سال ۱۳۲۶ نقشه آن را تهیه کردیم که متأسفانه الان پر از زباله است. دیگر غار پرو است که در سال ۵۳ تا چاه هشتم رفتیم که به علت از بین رفتن کوله و آذوقه و کمبود وسایل موفق به فتح غار نشدیم که الان کوهنوردان کرمانشاه تا چاه ۲۶ آن نیز رفته اند و غار را تا انتها بررسی کردند.

● **ویژگی هایی که در بخش علمی غار است چقدر برای شما قوی و جالب است؟** هر کدام از جنبه‌ها بحث جداگانه دارد چه از نظر فنی چه از نظر اکتشافات، مثلاً غار «پرو» از نظر عمق بیستمین غار دنیا شناخته شد که جزو دشوارترین غارهای دنیا محسوب می شود. از نظر باستانشناسی غار، تمامی غارهای ایران دارای این جنبه هستند که متأسفانه از نظر سازمان میراث فرهنگی توجهی به آن نمی شود. همانطور که برای چاپ «فرهنگ غارهای ایران»، آنها همین جواب را دادند و تذکر دادند: غارها یک آثار طبیعی محسوب می شوند و از چاپ کتاب من سر باز زدند در حالی که قدیمی ترین اثر باستانی ایران در غارها کشف شده مثل غار کمر بند و هوتو (Hoto) که در استان مازندران (در بروجن ۵ کیلومتری بهشهر) قرار دارد و اسکلت انسان متعلق به ۷۵۰۰۰ سال پیش آنجا کشف شد. غار قَمَری (Gamari) و غار کنجی (Konji) در منطقه‌ی استان لرستان که

دارای آثار انسانهای اولیه هستند و غار هُمیان (Homyan) و میرملاس (Mirmelas) که در کوهدشت لرستان قرار دارند و دارای نقاشیهای دوره‌ی ما قبل تاریخ بوده اند.

● **آیا در غارهایی که شما برای تهیه نقشه رفتید تابحال اناری کشف کرده اید؟** بله بسیار زیاد. مثلاً غار «اسپهبدان» خورشید که وسایلی که کشف شد به میراث فرهنگی داده شد. غار اسک نیز که انسان نشین بوده آنجا سفال متعلق به ۷۰۰ سال پیش زمان مغول پیدا کردیم. غار یخ مراد نیز که چاهی در محوطه‌ی جلوی آن است که در سفر سوم به آن غار متوجه شدم که حفره‌ای در آن بوده که سفال آنجا قرار داشت. اکثر غارهای ما دارای سوابق تاریخی است.

● **نظرتان راجع به غار پرو چیست؟ با توجه به سانحه‌ی اخیر حساسیت خاصی دارد نظر شما چیست؟** گروه کوهنوردان انگلیسی و لهستانی که اطلاعات علمی و فنی خوبی داشتند تحقیقات زیادی کردند از زمین شناسی، آب شناسی منبع آب پرو، مجرای آب، محل خروج آب. در زمانی که برای فیلمبرداری غار گل زرد با گروه انگلیسی و آلمانی کار می کردم در مقایسه غار دشوار پیرسن مارتن و پرو آنها نیز بر دشواری غار پرو صحنه می گذاشتند. زیر چاه ۲۶، چاهکی در آب قرار دارد. مرحوم غدیر یزدانی و محمد نوری در مورد عمق غار صحبت کردم با توجه به صحبت های حشمت حیدریان و هیئت کوهنوردان کرمانشاه هنوز عمق غار مبهم است بعضی می گویند که حفره‌ای مثل سیفون است که نمی توان از آن عبور کرد. و یا گروه سه کل که آنها نیز معتقد بودند چاهکی در عمق آب وجود دارد. من معتقدم گروه انگلیسی و لهستانی به سادگی از مسئله عبور نمی کردند با تجهیزات کاملی که داشتند با علاقه‌ای که داشتند با آقای فریبرز ابراهیمی مسئول ایرانگردی کرمانشاه صحبت کردم گفت که آنها از ماده فلورسئین برای شناسایی مجرای آب استفاده کردند که در سراب صحنه در ۴۵ کیلومتری غار این ماده دیده شد و آب غار این مسیر را طی می کند و این که آیا قابل عبور است یا خیر قابل تأمل است.

● **آیا هنوز برای غارنوردی و اکتشاف اشتیاق دارید؟** صددرصد تا زمانیکه روی پا ایستادم دنبال این کار هستم. گفت: از آن به دیرمغانم عزیز می دارند که آتشی که نمیرد همیشه در دل ماست. عزت و احترام دوستان به این خاطر است که هنوز دنبال تهیه نقشه هستم.

● **نام بزرگ اثر جنابعالی چیست و چرا تابحال آنرا چاپ نکردید؟** ۱۶ جلد فرهنگ غارهای ایران که الان در کتابخانه من خاک می خورد. بهر طرف زدم کسی راضی به چاپ نشده است.

یک فهرستی از مقالاتم هست در خواندنیها، کیهان ورزشی، شکار طبیعت. متولی غارهای ایران سازمان میراث فرهنگی است که فعلاً حاضر به چاپ نیستند.

● **برای جوانان غارنورد چه الگویی دارید؟** یک بیوگرافی که توسط هیئت کرمانشاه از من تهیه شده که آماده چاپ است در آن تمام صحبت هایم را گفته ام.

با تشکر از اینکه وقتی در اختیار گذاشتید. Δ

آینه چون نقش تو بنمود راست...

در آستانه‌ی نهمین سال انتشار مجله بر آن شدیم تا با نظرخواهی از صاحب نظران به نکات ضعف مجله پی ببریم و در این راه نامه‌هایی برای حدود بیست نفر ارسال شد. علیرغم تماس‌های مکرر متأسفانه تعداد بیشتری جواب ما را ندادند. با تشکر از کسانی که به ندای ما پاسخ مثبت دادند. نقطه نظرات آنها را عیناً و بدون هیچ اظهارنظری چاپ می‌کنیم و ضمن پوزش از بقیه‌ی سروران جواب آنها را در شماره‌ی آینده درج می‌نماییم.

مربوط به گرایش‌ها است. از دو سه مورد انتقادهای خودم و یکی دو مورد انتقادهای دیگران خبر دارم که در مجله درج نشده است، و مجموعاً به نظرم می‌رسد که مجله‌ی کوه بیش از حد «بی شکل» است.

۴- این شعار که «مجله‌ی کوه نشریه‌ای است مستقل و به هیچ سازمان و تشکیلات وابستگی ندارد»، توی ذوق می‌زند. مگر خود مجله یک «تشکیلات» نیست (که اگر نباشد، نقطه ضعف آن است)، و از این گذشته مگر سازمان‌ها و تشکیلات کوهنوردی، زبانی برای شما داشته‌اند که این تبری جویانه را زیب شناسنامه‌ی خود کرده‌اید؟

۵- پیشنهاد می‌کنم حرکتی را به سوی «حرفه‌ای» شدن آغاز کنید: شمارگان مجله و نرخ آگهی‌ها را اعلام کنید، با مشاوران تبلیغات برای جذب آگهی تماس بگیرید، و با توجه به درآمد مجله، مبلغ معینی را به عنوان حق‌التحریر دست کم برای تعدادی از مقاله‌نویسان مجله - و جایزه‌های گاه به گاه برای بهترین گزارش‌ها یا مقاله‌های رسیده در نظر بگیرید. فکر می‌کنم، به این ترتیب کیفیت مجله بهتر شود.

عباس محمدی



آن روزها که کوه نبود

اگر این فرض را قبول کنیم متوسط فعالیت کوهنوردی جدی در ایران چیزی در حدود شش الی هشت سال می‌باشد می‌توان چنین نتیجه گرفت بسیاری کوهنوردان امروزی تصویری از زمانی که در ایران وجود یک مجله‌ی تخصصی را درباره‌ی کوهنوردی آرزویی محال بود، ندارند.

آن روزها مطالب کوهنوردی فارسی منحصر می‌شد به جزوات زیراکسی گروه‌هایی که با علاقه و صرف زمان بسیار و هزینه‌ی سنگین که مبادرت به توزیع مطالب خود می‌کردند. کتاب‌های کوهنوردی فارسی نیز بسیار محدود و نایاب بود. نشریات چاپ شده‌ی قبلی بارها و بارها دست به دست و تکثیر می‌شد و اخبار کوه را باید از گوشه و کنار می‌شنیدیم.

و همیشه و همه جا علاقه‌مندان در همان نوشته‌های زیراکسی این آرزو را بیان می‌کردند. یک نشریه‌ی چاپی سراسری و تخصصی درباره‌ی ورزش کوه. امروز که کوه هست

به نظر من فصلنامه کوه مجله‌ی مفیدی است. چون هست چون اطلاع رسانی می‌کند، به کم یا زیادش هم کاری ندارم. این حقیقت خوشحال کننده است. کوهنوردان ایرانی مجله‌ی خودشان را دارند. و امروز کوه هست. با

نشریه‌ی دوستداران طبیعت، به همت آقای مسعود اشرفی مرتباً به دست من می‌رسد و با اشتیاق تمام آن را مطالعه می‌کنم و از مطالب آن بهره می‌برم. در طول این هشت سال مجله به لحاظ تنوع و کیفیت ارائه‌ی مطالب رشد چشمگیری داشته و به جرئت می‌توان گفت در میان مجلات تخصصی ورزشی صاحب رتبه است.

سرفصلهای انتخاب شده همه مفید و جالب است و نسبت مطالب تألیفی به ترجمه‌ای آن مناسب و ویرایش متن قابل قبول و صفحه‌آرایی نشریه جذاب است.

تماس با خوانندگان خوب است ولی می‌تواند توسعه یابد و بهتر شود. تصاویر روی مجله معمولاً هنرمندانه انتخاب و ارائه می‌شود. آگهی‌های تجاری نیز با محتوای مجله مناسبت دارد و خارج از محدوده نیست. برای آینده‌ی نشریه با پشتکار و دقت شما آرزوی موفقیت روزافزون می‌کنم.

سیدمصطفی میرسلیم



در پاسخ به نامبری که از مجله‌ی کوه دریافت کردم، و در آن خواسته بودید که خوانندگان، انتقادات و پیشنهادها‌ی خود را درباره‌ی مجله بنویسند، چند نکته‌ی زیر را به عرض می‌رسانم:

۱- در مطلبی که بیش از چهار سال پیش با عنوان «نقدی بر دو سال انتشار» نوشتم (مجله‌ی کوه، ۱۱)، اشاره کرده بودم که «... می‌توان خوشحال بود که پس از سال‌های دراز و پس از ۱۹ شماره مجله‌ی کوه نورد و کوهستان (۱۳۴۶-۱۳۴۲) سرانجام تعداد شماره‌های یک مجله‌ی چاپی کوهنوردی به تعداد انگشتان دو دست رسید...» اکنون بسیار خوشحالم که مجله‌ی خودمان توانسته به مدت هشت سال به طور منظم منتشر شود. این، در جای خود، کاری بزرگ و در خور ستایش است، و جا دارد که به سهم خودم سپاسی داشته باشم از تلاش شما.

۲- اما، جای انتقاد است، مجله هنوز نه گروه‌های کاری (سررویس‌های گوناگون) دارد و نه فهرست مطالب آن، تقسیم بندی موضوعی وجود دارد. در واقع، مجله جُنگی به نظر می‌رسد از یک سری مطالب رسیده.

۳- در مجله‌ی کوه، جای نقد سخت خالی است، وظیفه‌ی هر نشریه‌ای (هر قدر هم که فنی یا تخصصی باشد)، بررسی گرایش‌های گوناگون موضوع کار و موضع‌گیری نسبت به آنها، و یا دست کم میدان دادن به بحث‌های

تمام خوبی‌ها و کاستی‌ها و این بودن و این تداوم خوب است.

از منظر اطلاع رسانی کلی و اخبار کوهنوردی دنیا (هر چند با کمی تأخیر) گزارش برنامه‌ها و آموزش، وجودش مغتنم است و باید کاری کرد که حضورش بهتر شود.

اما ببینیم جای چه چیزهایی در آن خالی است که اگر باشد وجودش را پر بارتر می‌کند:

ارتباط کوه با خوانندگان ضعیف است. سخن سردبیر می‌تواند بسیار خودمانی‌تر و راحت‌تر از این باشد که هست. تازه همیشه این سردبیر نیست که سخن اول را می‌نویسد. این یک ضعف است. حتی اگر نوشتارهایی که در صفحه‌ی اول چاپ می‌شود اولویت بالایی داشته باشد باز سخن روز سردبیر چیز دیگری است.

سخن سردبیر همانند راهنمایی است که خواننده را با محتوای کلی مجله آنچه که در این دوره بر مجله گذشته آشنا می‌کند و می‌تواند باعث صمیمیت بیشتر بین خوانندگان و مجله بشود.

بخش پاسخ به نامه‌ها همچنین: نمی‌شود فونت صفحه را کوچک کرد. فاصله‌ی خطوط را کمتر نمود و بیشتر پاسخ داد و ساده‌تر. در کوه کمتر به مطالب انتقادی برخورد می‌کنیم که در آن جریانات کوهنوردی نقد شده باشد. این انگاره را قبول دارم که کوه خبر نمی‌دهد زیرا خبررسانی کار روزنامه‌ها است. اما نقد که می‌تواند انجام دهد

همه چیز را نباید از نویسنده‌ی مطالب مجله انتظار داشت، آنان از منظر خود می‌نویسند. جای نظر مجله کجاست؟ آیا مجله تنها راوی است؟

بخش درس‌هایی از یک حادثه گاهی در مجله چاپ می‌شود. معمولاً کسانی که در خود حادثه بودند از دیدگاه خود آن را روایت می‌کنند. آیا مجله نباید از تنی چند بخواهد نظر خود را در این باره بنویسد. تا آرای گوناگون به داوری گذاشته شود. درصد بسیاری از حوادث کوهنوردی ما قابل پیشگیری بوده‌اند اینکه بعداً راهکار نشان بدهیم فکر غلطی نیست اما جای نقد آن مورد خاص را نمی‌گیرد.

مسئله‌ی نقد تنها به برنامه‌ها منحصر نمی‌شود فعالیت‌های انجام شده در جامعه‌ی کوهنوردی - سمینارها - همایش‌ها - اردوها - برنامه‌ها نیز دست‌مايه‌های خوبی برای نقد و بررسی هستند. همچنین جای مباحث تئوریک کوهنوردی - بررسی تطبیقی فعالیت‌های انجام شده با روش‌های مرسوم کوهنوردی در مجله خالی است. ایجاد چنین بخش‌هایی می‌تواند بیش از پیش به غنای مجله بیفزاید. عدم یکسانی واژگان تخصصی فنی در مطالب گوناگون نیز نکته‌ی دیگری است. آمار گوناگون از یک چیز - اسامی مختلف برای یک فرد یا مکان - تعاریف ناهمگن برای یک فعالیت در بسیاری از مقاله‌های حتی یک شماره وجود دارد.

شاید وجود یک ویراستار فنی که نه فقط درباره‌ی بخش فنی بلکه درباره‌ی کلیت واژگان و اصطلاحات مقاله‌ها نظر بدهد در مجله مفید باشد. جای نظرخواهی از خوانندگان در مجله خالی است. اینکه نظرشان درباره‌ی مقالات مختلف چیست؟ و دلشان می‌خواهد بیشتر درباره‌ی چه

چیزهایی مطلب بخوانند. مگر نه این است که مجله برای خوانندگان چاپ می‌شود؟ لحاظ نمودن این مسایل می‌تواند جایگاه کوه را بیش از پیش در کوهنوردی ایران تحکیم بخشد. چه بخواهیم چه نخواهیم کوه پرچمدار بخش عمده‌ی اطلاع‌رسانی و آموزش کوهنوردی در ایران است این واقعیتی است غیرقابل انکار پس چه بهتر که در این راستا، فصلنامه کوه در تمامی وجوه رسالت خود را انجام دهد.



ضمن عرض خسته نباشید و تشکر از زحمات بی‌شائبه‌ی شما و سایر همکارانتان در آن مجله که در رشد و توسعه جامعه‌ی فرهنگی کوهنوردی نقش بسزایی را تاکنون ایفا نموده‌اید بنا به امر جنابعالی در خصوص نقد فصلنامه‌ی کوه باتوجه به اینکه اینجانب مدتی هم در خدمت مجله بودم این اجازه را برای خود قایل می‌شوم نکاتی را پیرامون این مسئله به عرض برسانم. با توجه به تخصص و حرفه‌ام و همچنین کاری که در مجله داشته‌ام که آن کار گرافیک و طراحی است بهتر می‌دانم در همان خصوص اظهار نظر نموده و سایر مطالب را برای باقی اهل قلم گذارم.

۱- جای یک گرافیکست و طراحی که بتواند برای مجله به صورت حداقل نیمه وقت کار کند بسیار خالی است. هر تفکر و ایده‌ای را با چاشنی هنر بهتر می‌توان به دیگران انتقال داد.

۲- همه‌ی مردم از همه کاسبها و حتی اهل قلم و صاحبان مطبوعات از کم‌فروشی نالانند، به طور مثال اگر به صفحه‌آرایی مجلاتی که در گیشه‌ها مشاهده می‌شود دقت نمایید فضاهای خالی دست کمی از فضاهای به چاپ رسیده ندارد ولی در مجله‌ی کوه از بالا تا پایین همه‌اش نوشته است و هیچ فضای خالی برای گردش چشم مشاهده نمی‌شود و البته بر این امر آگاهم که شما رسالت مجله را آگاهی رسانی می‌دانید و مایل هستید اطلاعات بیشماری در یک شماره‌ی مجله به دیگران برسد.

۳- کیفیت مجله از بابت چاپ و صحافی نسبت به شماره‌های اولیه بسیار بالاتر رفته و احساس می‌شود که راه و شکل خود را پیدا کرده است و در حال حاضر جای آن دارد که سیستم طراحی و سایر امور صفحه‌بندی مجله به سوی کامپیوتری شدن برود و از سیستم سنتی خارج گردد.

۴- بخش عمده‌ای از صفحات مجله به معرفی قتل و مناطق مختلف ایران اختصاص دارد. با توجه به اینکه مایل هستیم به سمت بهتر شدن کیفیت پیش رویم بهتر آن است که از چاپ مقالاتی که با عکسهای با کیفیت پایین و کروکیهای نامفهوم همراه است خودداری گردد و یا برای افراد ارسال و پس از تصحیح سپس به چاپ رسد.

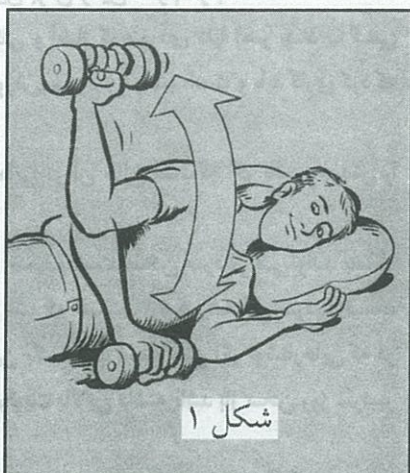
۵- وجود یک خبرنگار مستقل از سوی مجله کوه در رویدادهای مختلف اعم از مسابقات و صعودهای مهم و اعزامها و سایر موارد بسیار خالی است.

۶- یکی از تفاوت‌های مهم مجله و کتاب در این است که مجله تاریخ دارد و کتاب ندارد، پس می‌بایست بیشتر مطالب مجله تاریخ دار باشد و به حوادث و رویدادهای روز کوهنوردی علی‌الخصوص ایران بپردازد.

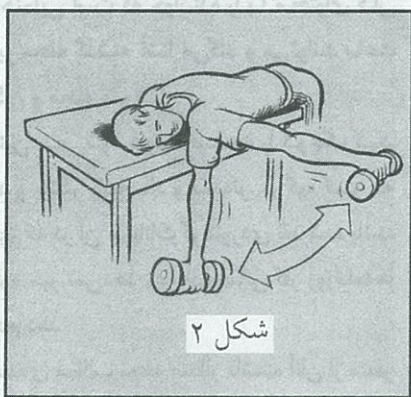
امیرحسین صالحی جم

تمرینات میاتی و اصولی شانه

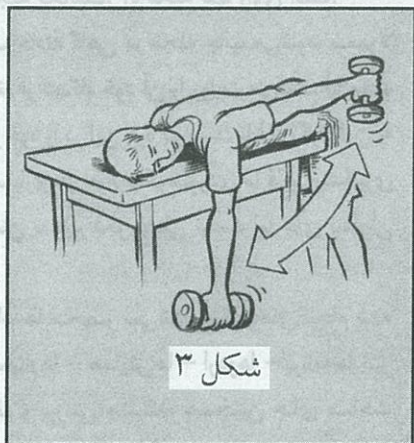
• ترجمه: الهام امیرکیانی



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

بهتر است پیش از آغاز کوهنوردی سنگین، با یک فیزیوتراپ یا پزشک متخصص ارتوپد مشورت و برنامه‌های منظم برای انجام تمرینات تقویت شانه تنظیم کنید. در انجام تمرینات باید حفظ تعادل و افزایش طاقت و تحمل، هدف قرار گیرد. این بدان معناست که باید تمرینات مکرر با استفاده از مقاومت کم انجام دهید. یکی از خطاهای رایج، بلند کردن یا کشیدن وزنه‌های سنگین است که غالباً منجر به آسیب دیدگی ماهیچه‌های مچ دست می‌شود. برای تقویت ماهیچه‌های مچ دست، انجام دو تمرین زیر مفید است:

۱- به پهلو دراز بکشید و آرنج را ۹۰ درجه خم کنید. حوله‌ای را لوله کنید و حد فاصل آرنج و پهلو قرار دهید. یک وزنه یک پوندی را در دست بگیرید. زمانی که وزنه را بلند می‌کنید باید آرنج به شکلی خم شود که به موازات کمر قرار گیرد (تصویر ۱). این تمرین را حداکثر چهار بار و هر بار بین ۱۵ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید. سپس نوبت به دست دیگر می‌رسد. اگر توانستید با موفقیت چهار بار تمرین فوق را انجام دهید، آنگاه می‌توانید وزنه‌ی دوپوندی را امتحان کنید. هرگز نباید بیش از یک پوند به وزن آن افزود.

۲- به پهلو دراز بکشید و آرنج را ۹۰ درجه خم کنید. یک وزنه یک پوندی را بردارید، آرنج را همچنان خم و به موازات کمر نگه دارید. با دست دیگر هم همین تمرین را انجام دهید.

تمرین‌های فوق را می‌توان در حالت ایستاده و با استفاده از یک نوارکشی که به دسته در وصل شده باشد، انجام داد. از سوی دیگر، برای تثبیت شانه باید به تقویت ماهیچه‌هایی پرداخت که موجب اتصال تیغه شانه به بدن می‌شوند.

۳- روی یک نیمکت خم شوید و وزنه یک پوندی را در حالتی که ساعد صاف باشد، بلند کنید. دست را تا ۹۰ درجه بالا بیاورید (تصویر ۲). این تمرین را حداکثر چهاربار و هر بار بین ۸ تا ۱۰ مرتبه تکرار کنید.

۴- در همین حالت خم شده، بازو و ساعد را به سمت باسن حرکت دهید (تصویر ۳). این تمرین را نیز مانند قبلی تکرار کنید. در هر دو تمرین، در زمان مناسب، وزن وزنه را افزایش دهید تا ماهیچه‌های بزرگتر نیز به کار افتند. از آنجا که این ماهیچه‌ها بزرگتر و قوی‌تر هستند، کمتر از ماهیچه‌های مچ دست در معرض آسیب دیدگی قرار می‌گیرند. Δ

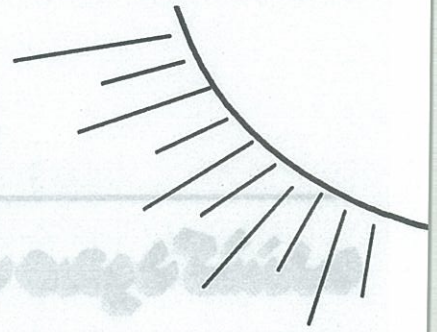
هیچگاه تنها و مغرور به کوه نروید

استقرار دائم

خانه کوهنوردان تهران
را به اعضای محترم آن
تبدیک می‌گوییم.

فصلنامه کوه

بازتاب آفتاب ادبیات فارسی



زیر نظر عباس زمانی

تلاش دانشمندان در راه پیشرفت علم و تکنولوژی همواره برای راحتی و آسایش بشر بوده است. اما، قدرتهای استکباری همیشه از این دگرگونی علم برای نابودی بشر و در نتیجه سیطره‌ی خود به جهان استفاده کرده‌اند. به طور مثال اختراع دینامیت توسط نوبل سبب ساخت سلاح‌های کشتار جمعی شد، و یا فرضیه‌ی نسبیت انشتن (شکافتن اتم) به جای اینکه در خدمت بشر درآید، سبب ساختن بمب‌های هسته‌ای گردید. جنگ خونین عراق انگیزه‌ای شد تا این شعر زیبای شهریار را به یاد آوریم.

پیام به انشتن

انشتن یک سلام ناشناس البته می‌بخشی
دوان در سایه روشنه‌های یک مهتاب خُیایی
نسیم شرق می‌آید، شکنج طُزه‌ها افشان
فشرده زیر بازو شاخه‌های نرگس و مریم
از آنهایی که در سعه‌ی شیراز می‌رویند
ز چین و موج دریاها و پیچ و تاب جنگلها
دوان می‌آید و صبح سحر خواهد بسر کوید
در خلوتسرای قصر سلطان ریاضی را

درون کاخ استغناء فراز تخت اندیشه
سر از زانوی استقراق خود بردار
به این مهمان که بی هنگام و ناخوانده‌است در بگشا
اجازت ده که با دست لطیف خویش بنوازد
به نرمی چین پیشانی افکار بلندت را
به آن ابریشم اندیشه هایت شانه خواهد زد

نبوغ شعر مشرق نیز با آئین درویشی
به کف جام شرابی از سبوی حافظ و خیام
به دنبال نسیم از در رسیده می‌زند زانو
که بوسد دست پیر حکمت دانای مغرب را

انشتن آفرین بر تو!

خلاء با سرعت نوری که داری در نور دیدی
زمان در جاودان پی شد مکان در لامکان
طی شد
حیات جاودان کز درک بیرون بود پیدا شد
بهشت روح علوی هم که دین می‌گفت جز
این نیست
تو با هم آشتی دادی جهان دین و دانش را
انشتن ناز شست تو!

نشان دادی که چرم و جسم چیزی جز انرژی نیست
اتم تا می‌شکافت جزو جمع عالم بالاست
به چشم موشکاف اهل عرفان و تصوف نیز
جهان ما حباب روی چین آب را ماند
من ناخوانده دفتر هم که طفل مکتب عشقم
جهان جسم، موجی از جهان روح می‌بینم
اصالت نیست در ماده

انشتن صد هزار آحسن و لیکن صد هزار افسوس
حریف از کشف و الهام تو دارد بمب می‌سازد
انشتن ازدهای جنگ!

جهنم کام وحشتناک خود را باز خواهد کرد
دگر بیمانه‌ی عمر جهان لبریز خواهد شد
دگر عشق و محبت از طبیعت قهر خواهد کرد
چه می‌گویم؟
مگر مهر و وفا محکوم اضمحلال خواهد بود؟

(مگر آه سحرخیزان سوی گردون نخواهد شد؟)
مگر یک مادر از دل (وای فرزندانم) نخواهد گفت؟

انشتن بعض دارم در گلو دستم به دامت
نبوغ خود به کام التیام زخم انسان کن
سر این ناجوانمردان سنگین دل به ره آور
نژاد و کیش و ملیت یکی کن ای بزرگ استاد
زمین یک پایتخت امپراطوری وجدان کن
تفوق در جهان قائل مشو جز علم و تقوا را

انشتن نامی از ایران ویران هم شنیدیستی؟
حکیمیا محترم می‌دار مهد ابن سینا را!
به این وحشی تمدن گوشزد کن حرمت ما را
انشتن پا فراتر نه، جهان عقل هم طی کن
کنار هم بین موسی و عیسی و محمد را
کلید عشق را بردار و حل این معما کن
وگر شد از زبان علم این قفل کهن واکن

انشتن باز هم بالا
خدا را نیز پیدا کن

شهریار

از حوادث درس پیاپوزیم

یک معرود گشوده

● دکتر بابک شادگان

متخصص پزشکی ورزشی از دانشگاه لندن

به عنوان یک پزشک ورزشی، چه در زمان تحصیل و کار در انگلستان و چه بعد از آن در حین کار و اشتغال به رشته‌ی پزشکی ورزشی، شاهد صدمات و بیماریهای خاص و متنوعی در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی بوده‌ام. یکی از جالب‌ترین، عبرت‌آموزترین و شاید غم‌انگیزترین این تجربیات، سرگشت پزشکی یکی از ورزشکاران رشته‌ی سنگ‌نوردی به نام رادپیر (Rod Pier) بود که فکر می‌کنم مرور آن حاوی نکات باارزش و آموزنده‌ای برای ورزشکاران خصوصاً علاقه‌مندان به کوه و سنگ‌نوردی باشد.

حتی تا رده‌های 5.10C (رده‌ای بالا) داشته باشد که البته خالی از درد و ناراحتی نبود. ادامه‌ی مشکلات جسمانی باعث شد تا «راد» به مطب یک تکنسین طب سوزنی (Acupuncturist) که مدعی بود می‌تواند بسیاری از مشکلات جسمانی ورزشکاران را به وسیله‌ی طب سوزنی و روشهای دیگر طبیعی و حتی انرژی درمانی، برطرف نماید، مراجعه کند.

برنامه‌ی درمانی «راد» شروع شد. ترکیبی از روشهای طب سوزنی، طب فشاری (Shiatsu) و استفاده‌ی بسیار زیاد از مکملهای پروتئینی حاوی انواع آمینواسیدها خصوصاً آل - تریپتوفان (L-tryptophan) برنامه‌ی روزانه درمانی او را تشکیل می‌دادند. «راد» متقاعد شده بود که استفاده‌ی زیاد از مکملهای پروتئینی می‌تواند قوای تحلیل رفته‌ی جسمانی او را جبران نماید. خصوصاً تأکید بر مصرف زیاد مکمل آل - تریپتوفان به منظور افزایش سطح هوشیاری و آمادگی ذهنی در کنار ارتقای آمادگی جسمانی بود. پس از یکماه از شروع این برنامه‌ی درمانی، تخفیفی در دردهای او ایجاد نشده بود، به علاوه او درد و تورم به همراه بیحسی گهگاه در ساق و مچ پاهای خود احساس می‌کرد. کمی بعد احساس سنگینی، بیحسی و خواب‌رفتگی در دستها نیز اضافه شد. «راد» دیگر نمی‌توانست با کیفیت سابق از دیواره صعود کند و دچار احساس یأس و ناامیدی و ورزش‌زدگی شده بود.

افزایش دردها و بیحسی هر دو دست او را مجبور کرد تا به یک جراح دست مراجعه نماید و با تشخیص بیماری سندرم تونل کارپال (Carpal Tunnel Syndrome) تحت عمل جراحی قرار گرفت. متأسفانه پس از جراحی زخمهای او عفونی شد و درمان عفونتهای ایجاد شده، بر طول و دشواری درمان افزود.

در این مقطع بود که «راد» به کلینیک پزشکی ورزشی بیمارستان رویال لندن مراجعه کرد. در این مرکز او تحت برنامه‌های ویژه‌ی بازتوانی قرار گرفت و سعی بر این بود تا با متدهای ویژه توانبخشی بتوانیم تا اولاً محدودیت حرکات دست و انگشتان او را به حداقل برسانیم و بعد با افزایش تدریجی قدرت عضلات و تاندونهای دست، امکان بازگشت مجدد او را به ورزش مورد علاقه‌اش میسر سازیم.

بررسی سیر مشکلات جسمانی و حتی روحی «راد» ما را متقاعد ساخته بود که مشکل اصلی و اولیه‌ی او ابتلا به سندرم تمرین زدگی (Over training syndrome) بوده است. این عارضه معمولاً به واسطه‌ی تمرینات سنگین و بیش از توان در فردی که به لحاظ جسمانی آمادگی لازم را ندارد ایجاد می‌شود. فشار بیش از حد بدون رعایت استراحت و زمان لازم برای

آشنایی ما برای اولین بار زمانی بود که «راد» به واسطه‌ی عوارض بعد از جراحی دستپاش به کلینیک پزشکی ورزشی بیمارستان رویال لندن مراجعه کرده بود و می‌خواست تا برای بازتوانی دستهای او برنامه‌ریزی و اقدام شود. او جوانی به شدت علاقه‌مند به سنگ‌نوردی بود که اخیراً به واسطه‌ی دردهای مزمن هر دو دست و با تشخیص سندرم تونل کارپال^۱ (Carpal Tunnel Syndrome) تحت عمل جراحی قرار گرفته بود. بعد از عمل، محل جراحی دچار عفونت شده بود و همین عارضه‌ی خطرناک، درمان و بازتوانی او را به شدت مختل کرده بود.

سابقه‌ی ورزشی «راد» به دوران دبیرستان او برمی‌گشت. جایی که او ورزش دومیدانی را آغاز کرده بود. او تحصیلات دانشگاهی خود را با دریافت لیسانس اقتصاد به پایان برد و در اداره‌ی مشغول به کار شد. پس از مدت کوتاهی یکنواختی محیط کار و احساس تنهایی زمینه‌ی افسردگی را در او ایجاد کرد و در همان شرایط بود که او با یکی از همکارانش که ورزشکار حرفه‌ای سنگ‌نوردی بود آشنا شد. حس علاقه و رقابت با این سنگ‌نورد سبب شد تا «راد» ساعات زیادی را در یک باشگاه سنگ‌نوردی سپری کند. پس از مدت کوتاهی علاقه‌ی بیش از حد او به این ورزش هر شب او را برای ساعاتی به باشگاه می‌کشاند و به علاوه تعطیلات آخر هفته را نیز به سنگ‌نوردی در طبیعت می‌گذراند.

در باشگاه «راد» برنامه خود را هر روز با یک تمرین طولانی و نسبتاً سنگین گرم کردن و بدن‌سازی شروع می‌کرد. در خاتمه این قسمت از تمرینات روزانه که معمولاً به همراه احساس خستگی شدید بود، پرش بر روی سطوح نسبتاً سخت و آویزان شدن به تخته انگشت (Finger board) مقدمات شروع کار او را بر روی دیواره‌ی مصنوعی فراهم می‌ساخت.

توجهی او برای پرداختن به این تمرینات سنگین، حداکثر استفاده از وقت به منظور پیشرفت سریع در این رشته و البته تحت تأثیر قرار دادن دوستانش در باشگاه بود.

تداوم این برنامه‌ی سنگین پس از شش ماه اولین تأثیرات ناخوشایند خود را آشکار کرد و «راد» دچار خستگی شدید و مزمن شد. او دچار دردهای شدید عضلانی شده بود و به علاوه مکرراً دچار سرماخوردگی و کسالت می‌شد.

ضربان قلب او در حال استراحت^۲ (Heart Rate Rest) افزایش پیدا کرده بود و مثل سابق نمی‌توانست به راحتی مسیرهای ۵ تا ۱۰ مایل را بدود. دردهای شدید و دائمی مفاصل شانه، آرنج و خصوصاً انگشتان وی را مجبور می‌کرد تا از چسبهای نواری زیادی (Taping) استفاده کند و این وضعیت به گفته‌ی خودش او را شبیه مومیایی‌ها کرده بود. با این شرایط او هنوز می‌توانست صعودهای خوبی

با میزان و شدت فعالیت بدنی خصوصاً عدم توجه کافی به جایگزینی مواد کربوهیدراتی لازم و مناسب و عدم مصرف کافی آب
۷- استفاده‌ی نادرست از مکملهای غذایی خصوصاً افراط در مصرف پروتئینهای مصنوعی که فشار بیش از حد و آسیبهای شدیدی به سیستمهای عصبی، کلیوی و کبدی او وارد ساخت.

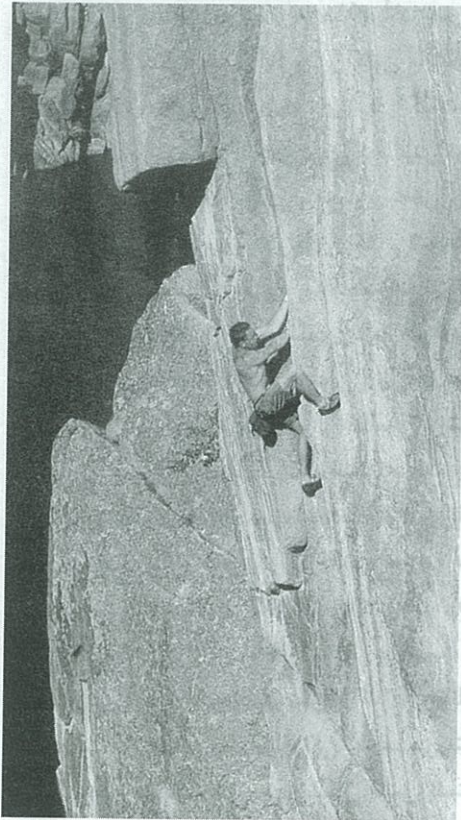
امروزه ثابت شده که مصرف بیش از حد آمینو اسیدال - تریپتوفان باعث بروز یک بیماری خطرناک به نام EMS یا Eosinophilia-Myalgia Syndrom می‌شود که خود سبب تورم عمومی، آسیب شدید اعصاب و خستگی شدید و مزمن عضلانی می‌گردد. مصرف این آمینو اسید به دلیل عوارض ذکر شده توسط بسیاری از مراکز نظارتی بهداشتی از جمله FDA^۳ ممنوع شده است.

در مورد «راد» به نظر می‌رسد که علایم ناشی از این بیماری توسط پزشک جراح با علایم بیماری سندرم تونل کارپال اشتباه شد و او تحت عملی جراحی غیرضروری قرار گرفت که با وجود زمینه‌ی تضعیف سیستم ایمنی بدن ناشی از تمرینات سنگین، منجر به عفونتهای بعد از عمل شد.

۸- عدم توجه و درمان عارضه تمرین زدگی (Over training) که زمینه‌ساز آسیبهای عضلانی و تضعیف سیستم ایمنی بدن او شد.

۹- عدم مراجعه به موقع به پزشک، آن هم پزشکی که صاحب تجربه‌ی کافی و تخصصی در پزشکی ورزشی باشد.

۱۰- جدی نگرفتن توصیه‌های پزشکی و تکرار اشتباهات قبلی «راد»، بهای سنگینی را برای اشتباهات خود پرداخت. نکته‌ی مهم این است که این تجربه صرفاً مختص سنگ‌نوردان نیست و می‌تواند در ورزشکاران هر رشته‌ای تکرار شود. امید است مرور سرگذشت و اشتباهات «راد» تجربه‌ی مفیدی بوده باشد. Δ



بهبودی و بازسازی (Recovery Period) به تدریج ایجاد خستگی مزمن، دردهای عضلانی، ضعف سیستم ایمنی بدن و عفونتهای مکرر، احساس کسالت روحی و کاهش انگیزه و علاقه به ورزش می‌کند. یکی از علائم تشخیصی مهم این عارضه، افزایش ضربان قلب در هنگام استراحت (Heart Rate Rest) است. استمرار تمرینات سنگین و عدم اتخاذ استراتژی درمانی لازم با ایجاد عوارض بیشتر می‌تواند ورزشکار را در معرض خطرات بسیار جدی تری قرار دهد، اتفاقی که برای «راد» افتاده بود.

پس از گذشت دو هفته از شروع برنامه‌ی بازتوانی، وضعیت او به تدریج در حال بهتر شدن بود. حرکات دستها و انگشتان بهتر شده بود و این خود در روحیه‌ی او نیز تأثیر گذاشته بود. به او توصیه شد تا با پرداختن به شنا، فعالیتهای ورزشی خود را با ملایمت پی بگیرد تا کم‌کم زمینه‌ی شروع تمرینات سنگ‌نوردی فراهم گردد.

پس از ۶ هفته تقریباً مشکلی برای از سرگرفتن تمرینات سنگ‌نوردی وجود نداشت و دستهای «راد» به خوبی وزن او را تحمل می‌کردند. برنامه‌ی بازتوانی او به پایان رسید و پس از توصیه‌های لازم در مورد چگونگی تنظیم شدت فعالیت ورزشی، رعایت تغذیه‌ی مناسب و نکات ضروری ارتباط ما با او قطع شد.

حدود دو ماه بعد در حین تمرین، وی دچار بیهوشی شد و در بخش مراقبتهای ویژه‌ی یکی از بیمارستانهای لندن بستری شد و بعد از دو هفته درگذشت.

علل وخامت حال و فوت او، بیماری خطرناک پلی نوروپاتی پیشرونده (Ascending Polyneuropathy)، عفونت حاد و غیرقابل کنترل تنفسی (Acute Respiratory Infection) و نارسای عمومی اندامها (Multiple Organ Failure) اعلام شد.

تحقیقات بعدی نشان داد که او در بازگشت به ورزش، علاوه بر از سرگیری تمرینات سنگین و طولانی، خودسرانه مصرف مکملهای پروتئینی خصوصاً ال - تریپتوفان را دو برابر کرده بود.

با مرور این سرگذشت می‌توان به این نتیجه رسید که مرگ ورزشکاران در رشته‌ای مثل سنگ‌نوردی همیشه ناشی از تصادف یا پرت شدن از ارتفاع نیست. در مورد «راد»، عدم اتخاذ یک استراتژی صحیح در تمرین و ورزش و به کار بردن بسیاری از نکات و روشهای غلط او را به کام مرگ کشاند. مهمترین این اشتباهات عبارت بودند از:

۱- انگیزه‌ی اشتباه برای انتخاب و پرداختن به ورزش سنگین (تحت تأثیر قرار دادن دیگران)
۲- روش نادرست گرم کردن پیش از شروع سنگ‌نوردی به نحوی که بسیار سنگین و طولانی بود
۳- عدم رعایت استراحت و ریکاوری لازم در فواصل بین تمرینات سنگین
۴- پرداختن به یک ورزش سنگین به طور روزانه
۵- توجه بیش از حد به افزایش سریع قدرت و توان عضلات به جای تلفیق نمودن آنها با تمرینات انعطافی، تعادلی و تکنیکی سنگ‌نوردی
۶- عدم رعایت یک تغذیه‌ی مناسب ورزشی متناسب

پانویس

۱- سندرم تونل کارپال (Carpal Tunnel Syndrome) عارضه‌ای است که طی آن به واسطه‌ی افزایش فشار داخلی در ناحیه‌ی مچ دست، یکی از اعصاب اصلی مچ دست به نام عصب مدیان تحت فشار قرار می‌گیرد و باعث ایجاد درد، بیحسی و کاهش قدرت مچ و انگشتان دست می‌شود. درمان این عارضه در مراحل پیشرفته نیاز به عمل جراحی دارد.

۲- ضربان قلب استراحت (Heart Rate Rest (HRR) به معنای تعداد ضربان قلب در زمانی است که بدن بدون فعالیت و در حال استراحت است. بهترین زمان برای اندازه‌گیری HRR صبحدم و قبل از شروع فعالیت روزانه می‌باشد. در افراد معمولی این میزان بین ۶۰ تا ۷۰ ضربان در دقیقه است لیکن در ورزشکاران حرفه‌ای و افراد ورزیده این عدد کاهش یافته و حتی ممکن است به ۴۰ ضربان در دقیقه نیز برسد. بالا رفتن این عدد معمولاً نشانه‌ی ابتلا به بیماری، کسالت، خستگی جسمانی ویا تمرین زدگی (Over training syndrome) است و به همین جهت توصیه می‌شود تا ورزشکاران ضمن کنترل روزانه HRR خود در صورت افزایش آن به پزشک ورزشی مراجعه نمایند.

۳- اداره کنترل بر مواد غذایی و دارویی آمریکا

آبیدر

در نگاه تاریخ

● سومانگرچی

چکیده‌ای در مورد آبیدر

کوه آبیدر در جنوب شهر سنندج با ۲۴۳۰ متر ارتفاع، انواع گیاهان و گلها در آن می‌روید و چشمه‌های طبیعی فراوان از اطراف آن سرازیر است در جلوی آن چشمه‌های روان، آسیابهای متعدد و



تفرجگاههای زیبا، ابنیه و عمارتها و آثار متعددی از قبیل: خضر زنده، کانی شفا، سر تخت، ظفریه، امانیه، کاوه ساله، مبارک آباد، چمن نغی، تکیه شیخ علی و تکیه شرف‌الملک و صادق آباد ساخته شده. آبیدر در کتابها و لهجه‌های مختلف دارای اسامی متفاوت بوده ولی همه این اسامی ریشه در پر آب بودن و چشمه‌های جاری از این کوه دارد. هر کدام از مناطق و تفرجگاههای آبیدر که در قدیم دارای پوشش گیاهی خاص خود بوده و در بعضی مناطق عمارتها و خانه و باغهایی ساخته شده به مرور زمان رو به نابودی نهاد اما جای تعدادی از این مناطق مثل ظفریه، مبارک آباد، چمن نغی، تکیه شیخ علی و چمن شرف‌الملک و صادق آباد و... را اکنون آپارتمانها و شهرکها پر کرده‌اند. اما سایر مکانها هنوز مانده اما سیمای آنها با گذشته بسیار تغییر کرده است. امیریه و عظامیه دو محل در دو دره‌ی کوه آبیدر است در سال ۱۳۱۸ این مکان دارای عمارت کلاه فرنگی با معماری خاص آن زمان طاقهای شکسته و سقف‌های تر که مورب و بخاریهای پست و شکسته که به همین دلیل به ناصریه معروف شد. البته امیریه را «کاوه‌ساله» نیز گفته‌اند اما امروزه دارای فضای سبز که سرتاسر آن به وسیله‌ی پله به هم متصل می‌شود. در وسط آن چند استخر قرار دارد اما درختان ارغوان و زالزالک قدیم زیبایی این منطقه را در فصل بهار دوچندان می‌کنند. اما از عظامیه نه چشمه آبی نه سکویی بلکه فقط از آن چند درخت به یادگار مانده است به علت جاده‌کشی همگی درختان و چشمه و سکو خراب شده است اما «طاقه‌دار» و «کانی شفا» و «بان شلانه» در یک امتداد در کمر کوه آبیدر قرار دارند و هر سه مکان نیز دارای چشمه‌ی آبی می‌باشد در مسیر بین «طاقه‌دار» و «کانی شفا»، «امانیه»، «کانی صفا»، و سر تخت قرار دارد که از لحاظ چشم‌انداز بر قسمت شمال و غرب سنندج بسیار دیدنی است، امانیه نیز در سال ۱۲۱۷ دارای اتاقها و حمام و عمارت‌ها، اما عمارت امانیه را بدون کلاه فرنگی تعریف می‌کنند و از مشخصه‌های آن چشمه‌ای از سنگ رخام و به شکل فلس پشت ماهی حجاری شده برشمرده‌اند عمارت امانیه مسلط بر دره‌ی عظامیه بوده و درختان مختلف در

ردیف‌های غرس شده در آن قرار داشته. به طوری که در بهار سراسر آبیدر مثل گلستانی بوده ولی از حق نگذیریم هنوز هم زیبایی خود را از دست نداده و در چهار فصل آن زیباست. کانی شفا نیز توسط والی کردستان بنا شد و از محسنات آن آب چشمه‌اش می‌باشد. به طوری که خارجیان در سیاحت نامه‌های خود در مورد آن بسیار گفته‌اند. کانی شفا محل تجمع اهل دین و درویش و کعبه‌ی اهل تقوی بود از دیگر مناطق آبیدر «سنگ قرآن» (کوچک قرآن) است که جای پناهگاه مانند در دل کوه و نزدیکی قله‌ی آبیدر و محل نگهداری کتابهای قرآن و جزوه‌های مکتب خانه‌های قدیمی شهر سنندج است که توسط خادم مسجد در این محل دفن می‌شد. از بام آبیدر به «چشمه ماماتکا» یا «کانی ماماتکه» می‌رسیم که آب چشمه‌ی آن معروف است و از آنجا به سمت صحراهای «دول اسپان» و «چمن حاج زمان خان» و باغها خواهیم رسید در دره‌ی بین دو آبیدر نیز هفت آسیاب قرار داشته و در کنار آسیابها نیز باغهای بسیار که آسیابها توسط هفت چشمه‌ی پرآب کار می‌کردند و در طرف چپ آبیدر بزرگ خضر زنده که مکان مقدسی است و به آن خیر الیاس هم نسبت می‌دهند، قرار دارد.

آبیدر (سمبل زیبایی)

آبیدر نماد و سمبل زیبایی شهر سنندج، از همه مهمتر مشق تمرین کوهنوردان سنندجی است.

آبیدر روزانه شاهد گامهای کوهنوردان و مردم عادی بر شانه‌های خود است. آیا به راستی این یادگار ایام کهن را تا چه حد می‌شناسیم؟ این کوه به راستی چقدر رابطه‌ی فرهنگ و آیین ما را از گذشته تا حال با خود دارد؟

شاید نام بردن از آبیدر برای خیلی‌ها آسان و پیش پا افتاده باشد پس آنچه خواهی خواند کنکاشی است در مطالب جمع‌آوری شده با کمک قدیمیان ساکن شهر سنندج و کسانی که در گذشته زیسته‌اند نوشته شده است.

۹۹ آیدر ۶۶

شهر سنندج در دره‌ای به نام «بالنسیه» واقع شده و از هر طرف به کوه‌هایی محدود است و در جنوب شهر سنندج کوهی به نام آیدر قرار دارد که در فصلهای سال جایگاه مشتاقان طبیعت و کوه است و منظرگاهی زیبا دارد در بخش مرکزی شهر سنندج دو رشته کوه وجود دارد که امتداد آنها از شمال غربی به جنوب شرقی کشیده شده است و این دو رشته کوه مرتفع و معروف از چهل چشمه منشعب و در جهت شمال غربی شهر سنندج پیشرفته است که از این سمت به دو رشته کوه تقسیم می‌شود:

کوه آیدر مهمترین شعبه از رشته کوه شمال غربی که در ۲۰ کیلومتری غرب سنندج واقع شده و شعبه‌ی فرعی آن تا جنوب غربی شهرستان سنندج امتداد پیدا کرده است و به رودخانه‌ای به نام «ژاوه رود» منتهی می‌شود و گردنه اریز (تاریز) پست‌ترین نقطه‌ی این شعبه است. «کوه آیدر کوهی است در جنوب شهرستان سنندج» و با ۲۴۳۰ متر ارتفاع از سطح دریا.

۹۹ نامها و اسامی کوه آیدر ۶۶

از این کوه در کتاب اوستا «آپه دری A padiri» نامیده شده و به معنای جایی که آب دریده است می‌باشد نام برده شده. همچنین در کتاب اهورا مزدا «هرمزشیت» این کوه «اوشیدر» یا «اوشیدرنه» ذکر شده که زرتشت پیامبر دو بار در آن جایگاه به الهام غیبی و وحی الهی رسیده است.

آیدر را در زبان اورامی «یری» گویند یعنی جایی که از سه طرف از آن آب جاری باشد.

در کتاب یکی از عالمان کرد (آیت الله مردوخ) آیدر (اویدر یعنی آبدره) ذکر شده و علت این نامگذاری را آبهای جاری شده از میان دره‌ها به طرف مرکز شهر دانسته‌اند.

با این اوصاف و داشتن چشمه‌ها و باغها و همچنین اسمهای آن وجه تسمیه‌ی آیدر از فراوانی آب این کوه گرفته شده است.

۹۹ تفرجگاههای آیدر ۶۶

در دره‌ی عمیق و سخت آیدر و پایین‌تر از دول رحمان شانۀ تاش تفرجگاههای کوه آیدر شروع می‌شود که تکیه و چمن یکی از این مکانها بود که به علت چسبیدگی به هم در عرف محل در یک جمله ادا می‌شود و در حقیقت دو تا جایگاه و دو تا مکان به نامهای «تکیه شیخ علی» و «چمن شرف‌الملک» می‌باشد و به احترام سنت قدیمی تکیه و چمن گفته می‌شود.

تکیه و چمن: بنا به وضعیت جغرافیایی و نزدیکی به شهر و از لحاظ دیدگاه و چشم‌انداز که مسلط بر خسروآباد و هم به لحاظ مسلط بودن و مسطح بودن و سایه دار بودن و چشمه‌های آب زلال و استخر و اشجار مثمر و سکوه‌های بزرگ و جاگیر در اطراف استخر و سایه بید همیشه مد نظر مردم بود.

بعد از تکیه و چمن به صادق آباد می‌رسیم و همانگونه که از نامش پیداست مؤسس آن شخصی به نام صادق‌الملک است. صادق‌آباد بین چمن و امیریه و مبارک‌آباد و دامنه آیدر و مشرف و مسلط بر خسروآباد واقع شده

است و دارای اشجار مثمر و گل‌های زرد و درختان بادام و گردو... می‌باشد. چشمه‌های زلال و تاکستان صادق‌آباد و انگور آن ورد زبان قدیمیان است. یکی از مشخصه‌های صادق‌آباد ساختمان ویلایی صادق‌الملک است که زندگی خود و خانواده را در زمستان و تابستان در آنجا می‌گذرانید. باغ صادق‌آباد به لحاظ سرایشی و غنی بودن از آب چشمه‌ی فراوان و همچنین وارد شدن آب امیریه در فصل بهار و شکوفه در نوع خود بسیار دیدنی است.

در قسمت غربی صادق‌آباد و خسروآباد ساختمان و چمن و استخر مبارک‌آباد قرار داشت و درختان مختلف مخصوصاً توت اصفهانی و بید و گل زرد و درختان زالزالک به حد وفور موجود بود. خانه و استخر آن بزرگ و بلندای آن قرار گرفته و از چشمه‌ی نزدیک استخر پر می‌شد. چشمه‌های بزرگ در اقصی نقاط به طرف عظامیه وجود داشت که دارای آب فراوان و زلال بود و درختان توت در اطراف مزرعه و خانه باغ قرار داشتند. بعد از صادق‌آباد به مبارک‌آباد می‌رسیم. مبارک‌آباد به وسیله‌ی عظام‌الدین اردلان ساخته شد که دارای زمین و باغهای مجد اعلا بود.

آنچه گفته شد تفرجگاههای کوه آیدر بود که هرکدام جایی و با مشخصه‌های خاص خود را دارد اما متأسفانه با افزایش شهرنشینی و گسترش شهرها کم‌کم آن مکانهای زیبا و درختان جای خود را به ساختمانها و آپارتمانها و شهرکها داده‌اند تا جایی که اثری از صحرا و دشتهای زیبا در این کوهپایه دیده نمی‌شود.

۹۹ دره‌های آیدر ۶۶

بعد از مبارک‌آباد به امیریه می‌رسیم. امیریه در دره‌ای از کوه آیدر قرار گرفته و امیریه را قبلاً «کاهه ساله» گفته‌اند.

در روز ۲۳ رمضان ۱۳۱۸ ق به وسیله‌ی میرزا ابوالقاسم ناصرالملک همدانی و با همکاری میرزا سلیمان خان بیان السلطنه تأسیس شد و بلافاصله در آن زمان عمارت کلاه فرنگی را در امیریه ساختند و به علت معماری عمارتهای موجود در آن زمان (طاقهای شکسته و سقفهای ترکه مورب و نجاریهای پست و شکسته) بعدها به طاق ناصرالملکی و سقف ناصرالملکی و نجاریهای ناصرالملکی معروف شد.

در سال ۱۳۲۲ ق امیریه به ناصریه اشتهار یافت. امیریه دارای اتاقهای متعدد و عمارت کلاه فرنگی و حمام بوده و عموماً با سنگ چهار پهلوئی آیدر و خشکه چین ساخته شده بود و بر روی سکوی آخر که عمارت کلاه فرنگی بر آن مسلط بوده استخری قرار دارد.

در امیریه علاوه بر درختان گردو و بادام و سیب و زردآلو و به و توت به حد فراوان، درختانی به اسم ارغوان که بسیار عظیم و فراوان بوده و در فصل بهار شکوفه‌های ارغوانی و قرمز رنگ داشته یکی از مشخصه‌های امیریه به حساب می‌آمد.

عظامیه بین امانیه و مبارک‌آباد و در سرایشی تندی قرار گرفته و دارای چشمه‌ی آبی بسیار زلال و به جهت ماسه‌ای بودن محل چشمه به هنگام بیرون آمدن تشکیل امواجی ریز می‌داد که بر زیبایی چشمه می‌افزود عظامیه

طاقه داری بوم بو خوم اشنیام

بای شمال دای لیم له ریشه کنیام

تک درختی بودم که در معرض نسیم و شاخه و برگه‌هایم در حرکت بود ناگاه باد شمال و طوفانی به من زد و مرا از ریشه و بیخ و بن برکنند. طاقه‌دار در واقع یکی از ستاره‌های زیبای آبیدر است.

تک درخت آبیدر بین بار دگر

بود کردستان بزین با تار دگر

بانگ آزادی شنو ای مام ایران

تا بلند آوازه گردد نام ایران

باری از طاقه‌دار که بگذریم به امانیه می‌رسیم.

امانیه: در سال ۱۲۱۷ قمری توسط امان الله خان والی سنندج ساخته شد و در سال ۱۲۷۵ قمری توسط غلام شاه خان والی برای بازدید ناصرالدین شاه تعمیر شد.

امانیه هم مانند امیریه دارای اتاقهای مجلل و حمام بوده و در وسط استخری بزرگ بر بلندایی سکوماند قرار داشت که از سنگ رخام ساخته شده و سنگی به شکل فلس پشت ماهی حجاری شده و در کنار سکوی مذکور قرار داشته که آب زیادی و لبریز شده‌ی حوض از این سنگ پشت ماهی گذشته و با تولید صدا زیربوم به جویبارها وارد می‌شد اینجا حوض و سنگ حجاری شده و دیواره‌های اتاق و حمام و تون آن را گذشتگان بهتر از امیریه تعریف

در سراسیمبی سخت که قسمتی از کوه را تراشیده و سکویی بزرگ ساخته بودند و بر لب پرتگاه درختانی کاشته که به ردیف حصاری و جویباری بر سکوی مذکور تشکیل شده بود و چشمه از زیر دیوار تراشیده شده بیرون می‌آمد. وقتی که بر روی سکوی ایستادی حواشی و سرازیری رو به مبارک آباد و دامنه‌ی سراسیمبی درختان بادام و ارغوان و چنار و زالک و گل زرد و انواع گیاهها و گل‌های طبیعی کوهی بود.

بعد از امیریه و عظامیه که دو دره‌ی کوه آبیدر است در قسمت بالاتر نوبت به بان شلانه طاقه‌دار و امانیه می‌رسد.

سه محل در یک خط در لایه‌ی میانی کوه آبیدر

کانی شفا - طاقه دار - بان شلانه

بان شلانه: شلانه در لفظ کردی یعنی زردآلو و چون این محل دارای چشمه آبی ضعیف بوده و درختان زردآلو هم احتیاج چندانی به آب دادن ندارند لذا تعداد بسیاری درختان زردآلو در این محل وجود دارد و چون رفتن به این محل کمی سخت و نفس‌گیر است به همین مناسبت به «بان شلانه» معروف شده است. این منطقه فقط منظرگاهی دارد که در آنجا بر تمام شهر تا صلوات آباد جاده همدان و کوه‌های خلیجیان جاده سقز گردنه واریز جاده مریوان دید دارد.

طاقه‌دار: در کمرکش تند بین بان شلانه و امانیه قرار دارد و از امیریه هم می‌شود به این درخت تنها بر کمرکش صعود نمود «طاق یعنی تک و دار به معنی درخت (تک درخت)» این تک درخت از همه جای سنندج معلوم است درختی است با ثمر گردو و بر اثر قدمت و مرور زمان درخت بزرگی می‌باشد و در بهار چشمه آب دارد و گویا منبع و خزانه آب چشمه‌های آبیدر (امیریه و صادق آباد) در همین مخازن است بدین معنی اگر در پای طاق‌دار چاهی عمودی و طولانی حفر کنیم به دریایی از آب خواهیم رسید که آب صحراها و چشمه‌سارهای قسمت شرقی را تأمین می‌کند. طاقه‌دار این تک درخت به جهت صعب‌العبور بودن و در این کمرکش کوه و تنهایی مشهور و معروف بوده است. طاقه‌دار همواره مورد توجه شاعران و ادیبان بوده

طاقه داری بوم به بان یاله وه

عاجز بوم بدس بای شماله وه

تک درختی بودم بر کمرکش کوه و به لحاظ همین تنهایی حتی به هنگام وزیدن باد شمال که موجب زنده شدن درختان می‌شود عاجز و نگران بودم که چرا باید زنده شوم و بار دیگر تنها باشم.

طاقه داری بوم کانی له پام بو

گل گل نازاران دایم له لام بو

تک درختی بودم چشمه‌ای در پای من بود و با این چشمه و سایه گله گله محبوبان پری بیکر همیشه در کنارم بودند.



کانی ماماتکه

می‌کنند اما بدون کلاه فرنگی.

روی پشت بامهای مسطح و کف اتاقها با اندازه‌ی سه یا چهار پله از زمین بلندتر و عموماً با سنگ چهارپهلوی درست شده در منتهی الیه حیاط اسبق این عمارت رو به دره‌ی عظامیه هم مانند سکوی بلند و وسیع به ارتفاع ۶ متر چیده شده که اطراف این کناره حیاط که به دره مسلط می‌شد سرتاسر با گل گلاب و از ناحیه‌ی شرقی با گل زرد پرچین شده و بعد از پرچین درختهای گردو و زردآلو و بادام و ارغوان و سیب در ردیف‌های منظم غرس شده و با آب

برده و دفن شده و با این سبب این محل در کمرکش و سخت و نزدیک به قله‌ی آبیدر را در اصطلاح محلی کوچک قرآن می‌گویند.

در فاصله‌ی کانی‌شفا تا قله‌ی آبیدر که خالی از درخت است لیکن در فصل بهار پوشیده از گل لاله و شقایق و شببو و گل‌های رنگارنگ و کوهی است و گیاهان قوی جثه‌کما، لوو به حد وفور موجود است. در روی قله‌ی آبیدر اگر به آبیدر بزرگ و دره‌ی مابین هر دو آبیدر نگاهی بیندازیم پر از باغها و سبزهزارها است لاجرم از بام آبیدر رو به چشمه ماماتکا یا کانی ماماتکه می‌رسیم قبل از رسیدن به ماماتکه و آبیدر بزرگ در کمرکش این آبیدر رو به سندانج مجدداً به چشمه برمی‌خوریم به نام «کانی سنگ‌چن» یا «سنگ‌چین» و این چشمه که در مکان خلوت بلند و تیز کوه قرار دارد محل آب خوردن کبک‌های کوه آبیدر است به‌هر حال اگر از این چشمه گذر کنی دیواره‌های سنگ‌چین را خواهی دید و به همین مناسبت است که این چشمه را کانی سنگ چن گویند. اما اکنون این چشمه به طرف پایین و میان دره کشیده شده.

اگر از دامن و کمر کوه به سمت راست دور بزنی و به آخرین نقطه‌ی دره و قدم به دامن و کمر کوه آبیدر بزرگ بگذاری به کانی ماماتکه خواهی رسید که چشمه‌ی بسیار پرآب و ریزشگاه دره و حواشی و جوانب اشجار گوناگون سبز و در مسیر آب انواع گیاهان و گل پونه و سایر گل‌های زیبا روییده از ماماتکه که در کمر کوه آبیدر بزرگ رو به شهر حرکت کنی مجدداً به تفرجگاه‌های دیگر که به دول اسپان و چمن حاج زمان خان خواهی رسید و به طرف شهر می‌رود که باغهای زیادی در آن مسیر وجود دارد.

✪ خضر زنده ✪

کمی پایین‌تر به طرف چپ رو به آبیدر بزرگ راه خضر زنده (ع) است وجه تسمیه‌ی این محل طبق روایات و استنباط از کتب دینی یکی از پیامبران و نوه‌ی ششم حضرت نوح (ع) است و حضرت خضر نوه‌ی پنجم سام پسر حضرت نوح پدر حضرت خضر ملکان نام داشته و حضرت خضر از پیامبران نامرسل (بدون کتاب) و فقط به یگانگی خداوند و عظمت او ایمان داشته از آن جهت زنده می‌گویند که آب حیات و زندگانی را از چشمه‌ی زندگانی نوشیده و لاجرم با مشیت و قدرت حق سبحانه و تعالی تا آخر زمان زنده خواهد ماند. خیر الیاس محلی در رو به روی خضر زنده است محلی پناهگاه مانند که معدن سنگ آبیدر در آنجا قرار دارد و اماکن قدیمی شهر سندانج مثل عمارت خسروآباد. با همین سنگهای تیغه مانند ساخته شده است و در نزدیکی آن تک درختی قرار دارد و در قدیم چشمه آبی در این مکان قرار داشت که آن را پرآب‌تر و گواراتر از آب چشمه‌ی خضر زنده تعریف کرده‌اند.

مستقیم از خضر زنده رو به رو و گردش به دست راست و طرف غرب-جاده هفت آسیاب و باغ مشهور قرار دارد. این هفت آسیاب در میان دره قرار داشت و چشمه سارها و جویبارهایی که بتواند آسیاب را به گردش درآورده بود همه نوع درختان ثمردار و بید و چنار و بر کناره راه‌ها و جاده‌های فرعی گل گلاب و گل زرد به حد فراوان موجود بود و در بهار روضه‌ای از بهشت را نشان می‌دهد که بعداً در آنجا ویلایی و استخری ساخته شد. Δ

چشمه امانیه آبیاری می‌شود آب امانیه به حدی زیاد بود که از دره رو به عظامیه و مبارک آباد همچون آبشار سرازیر می‌شد.

امانیه درختان میخک زیادی داشت اما صرفنظر از زیبایی گلها در کوه آبیدر آوازخوانی پرندگان در امانیه و ظفریه و هفت آسیاب آبیدر بیشتر از همه جای آن بود.

اما اکنون در امانیه چیزی جز یک قهوه خانه و اسطبل بر لبه‌ی خرگاه چیزی باقی نمانده و اغلب باغهای امانیه در سال ۱۳۵۰ بعد از جاده‌کشی از بین رفت و بعد از امانیه نوبت به کانی‌صفا و سرتخت می‌رسد. سرتخت و کانی‌صفا بالاتر از امانیه و نرسیده به کانی‌شفا و به لحاظ اینکه در جایی مانند بالای تپه و مسطح قرار گرفته و به سرتخت مشهور گشته و در آنجا درختان زردالوی پراکنده و نامنظم است ولیکن در بهار مرکز گل‌های رنگارنگ و شب بو و بسیار جالب و از لحاظ چشم‌انداز بر قسمت شمال و غرب سندانج بسیار عالی و دیدنی است از سرتخت و کانی صفا که بگذریم رو به کمرکش بالا و ارتفاعات قله‌ی آبیدر به کانی‌شفا می‌رسیم کانی‌شفا به سال ۱۲۱۶ هـ ق توسط امان الله خان والی بزرگ احداث شد و در آن آبی سرد و گوارا از دل کوه بیرون آمده است و سابقاً بنا و عمارتی در آن جا قرار داشته و امان‌الله خان والی بزرگ ایام گرمای تابستان خسروآباد را در کانی‌شفا گذرانیده. کانی‌شفا دارای یک سکوی مسطح به میزان نصف میدان فوتبال بوده که بر سکوی مذکور استخری سنگ‌چین موجود و درختان گردو و بید بر اطراف چمن و استخر و مردم بر روی سبزه‌های سکو در سایه درختان استراحت می‌کردند. کانی‌شفا: در مورد تکیه و چمن که جای دهل و سرنا بوده اما کانی شفا که محل تجمع اهل دین و مردمان با دیانت و با حجب و حیا چون علما و طلاب و فقیه و صوفیان صافی خلفا و درویش و کعبه‌ی اهل تقوی بود کانی شفا دارای منطقه‌ی وسیع و انواع درختان گردو و زردالو و به و هلو و خصوصاً آلبالو و آلوچه بود و زمینهای زراعتی و صیفی‌کاری فراوان داشت گل‌های گلاب و گل زرد و لاله و بیدمشک همراه با آواز بلبلان و مرغان و کبک به حد وفور موجود بود معروفتر از همه محسنات آب چشمه کانی شفا است آب این چشمه بی‌اندازه سرد بوده و هست به حدی که اگر خیار را در آب چشمه یک ساعت نگهداری کنند خیارها از هر طرف ترک برمی‌دارد به طوری که خارجیان از آن در سیاحت نامه‌ی خود بسیار تعریف کرده‌اند.

✪ کوچک قرآن (سنگ قرآن) ✪

از کانی شفا که بالاتر و رو به قله آبیدر بالا برویم به جایی پناهگاه مانند می‌رسیم که در دل کوه و قطعه سنگهای بزرگ و تیغه مانند که آن را در لفظ محلی «کوچک قرآن» گویند. کوچک در زبان محلی به معنی سنگ است و این مکان را بدان جهت سنگ قرآن گفته‌اند در قدیم قرآن‌خوانها فراوان در مکتب‌خانه وجود داشتند و با این علت قرآن در دست بچه‌ها که مسلماً جزوه هم بیشتر نبوده چون کتابهای ابتدایی امروزه ژولیده و پاره گشته و لاجرم در طاقچه‌های مسجد این کتابهای قرآن و صحایف نگهداری می‌شد چون در مساجد موجب پر شدن طاقچه‌های مسجد می‌شد ناچار آن را در پارچه‌ی تمیزی کیسه مانند ریخته و به وسیله‌ی خادم مسجد به این محل در آبیدر

«مختصری درباره استانداردهای وسایل کوهنوردی»

۱- مقدمه: امروزه تولیدات صنعتی بیشتر بنا بر کاربری خاص به منظور صرفه‌جویی در قیمت و عوامل دیگر (وزن محصول در وسایل کوهنوردی) ساخته می‌گردد و تولیدکنندگان کمتر به دنبال تولید ابزارهای همه‌کاره هستند. کلنگ کوهنوردی بر طبق استاندارد EN 13089 به دو گروه B و T تقسیم شده‌اند، این استاندارد هیچ‌گونه محدودیتی از نظر وزن، ابعاد، شکل ظاهری و مواد مصرفی برای تولیدکننده ایجاد نکرده است و صرفاً به پاسخ‌گویی بر الزامات درج شده در این استاندارد تأکید دارد. در اینجا نقش اصلی با تولیدکننده است که طبق شرایط استاندارد با ساخت مدل‌های متنوع و استفاده از مواد مقاوم و سبک با هزینه‌ی کمتر توان رقابتی خود را در بازار افزایش دهد.

در کشور ما به دلیل عدم وجود سازمانی که کالاهای دارای ضریب ایمنی کوهنوردی را مشمول استاندارد اجباری کند اطلاع مصرف‌کنندگان از این استانداردها شاید بتواند به تعهد تولیدکنندگان در اجرای حداقل‌های این استاندارد منجر شود، لذا برگردان استاندارد EN 13089 به طور خلاصه در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد.

۳- تعاریف: برای این استاندارد، تعریف‌های زیر به کار می‌روند.

۳-۱- کلنگ: ابزار دستی که برای حرکت در برف یا یخ به کار می‌رود و به عنوان تکیه‌گاه عمل می‌کند و شامل دسته و سر است.

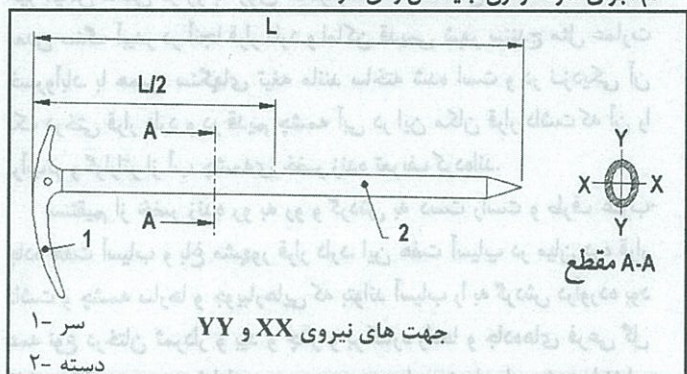
۳-۲- کلنگ تکنیکی (نوع T): کلنگ تکنیکی برای کاربرد خاص در صعودهای با شیب تند یخ می‌باشد.

۳-۳- کلنگ معمولی (نوع B): کلنگهایی متفاوت از کلنگ تکنیکی هستند.

۴-۴- استحکام در جهت اعمال نیرو

(a) نمونه آزمون نباید شکسته شود.

(b) اجزای نمونه آزمون نباید شل و لق شوند.



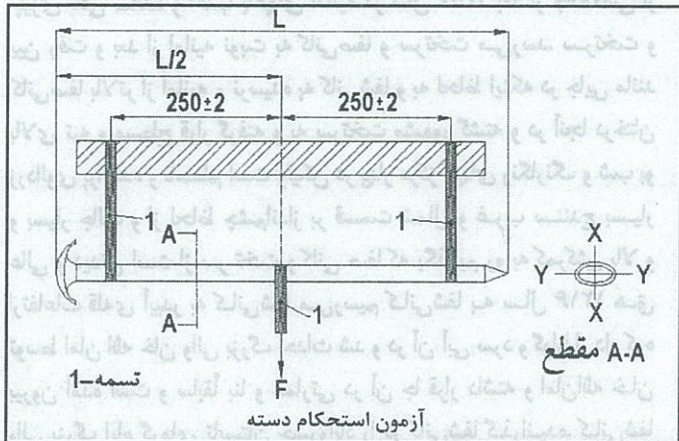
جهت‌های نیروی XX و YY سر - ۱
دسته - ۲

۵-۱- آماده‌سازی نمونه‌های آزمون: قبل از انجام آزمون نمونه‌ها برای مدت یک ساعت در دمای $(-30 \pm 5)^\circ\text{C}$ قرار داده می‌شوند. آزمون‌ها باید در دمای $(-23 \pm 5)^\circ\text{C}$ صورت گیرد. هر آزمون باید سه دقیقه پس از برداشتن از آن وضعیت شروع شود.

۳-۳-۵- استحکام دسته: نگهداری دسته به طور افقی و اعمال نیرو به آن در جهت XX در زیر نشان داده شده است.

پس از برداشتن نیرو از روی دسته تغییرات دائمی در نقطه اعمال نیرو نباید بیشتر از ۳ میلی‌متر باشد.

اگر طول کلنگ به اندازه‌ی کافی بلند باشد مطابق شکل نیروهای زیر را بدون شوک و زمان نگهداری $S(60 \pm 5)$ به دسته اعمال می‌کنیم:



آزمون استحکام دسته

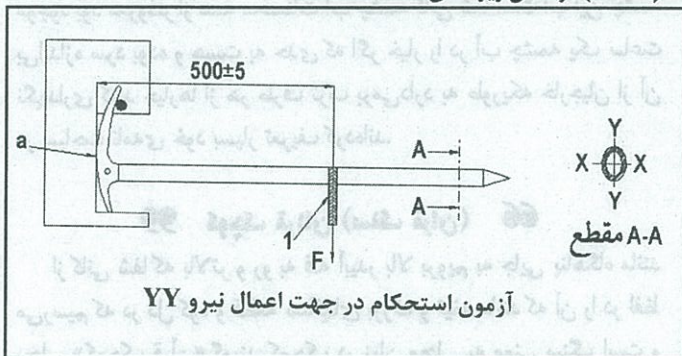
(تقریباً برابر 250 Kg) $F = (2500 + 125/0)N$ نیرو برای کلنگ نوع B

(تقریباً برابر 350 Kg) $F = (3500 + 175/0)N$ نیرو برای کلنگ نوع T

در حین آزمون با توجه به شکل، دسته کلنگ ممکن است بچرخد. در این صورت آزمون در شرایط پایداری که بعد از چرخش بدست آمده است، انجام گردد. اگر در ساخت کلنگ از دسته تلسکوپی استفاده شده باشد، آزمون در طول بیان شده طبق دستورالعمل تولیدکننده می‌باشد.

۳-۳-۴- استحکام در جهت اعمال نیرو YY

نگهداری و اعمال نیرو روی نمونه آزمون بدون شوک و نگهداری در زمان $S(60 \pm 5)$ در شکل زیر نشان داده شده است.



آزمون استحکام در جهت اعمال نیرو YY

(تقریباً برابر 60 Kg) $F = (600 + 30/0)N$ نیرو برای کلنگ نوع B

(تقریباً برابر 90 Kg) $F = (900 + 45/0)N$ نیرو برای کلنگ نوع T

اگر کلنگ دارای طول مناسب باشد نوار در فاصله ۵۰۰ میلی‌متری از نقطه a در جهت YY اعمال می‌شود.

۳-۳-۵- استحکام در جهت اعمال نیرو XX

خط اعمال نیرو باید $(100 \pm 2) \text{ mm}$ از نزدیک‌ترین لبه نوار باشد. نیروی اعمالی بدون شوک در زمان نگهداری $S(60 \pm 5)$ مطابق زیر می‌باشد.

Table A.1: List of standards on mountaineering equipment

No	Document	Title
1	EN 892	Mountaineering equipment - Dynamic mountaineering ropes - Safety requirements and test method
2	EN 12275	Mountaineering equipment - Connectors- Safety requirements and test methods
3	EN 13089	Mountaineering equipment - Ice-tools- Safety requirements and test methods
4	EN 12277	Mountaineering equipment - Harnesses - Safety requirements and test methods
5	PrEN1249	Mountaineering equipment- Helmets Safety requirements and test methods-
6	EN 564	Mountaineering equipment - Accessory cord - Safety requirements and test methods
7	EN 565	Mountaineering equipment - Tape - Safety requirements and test methods
8	EN 566	Slings- -Mountaineering equipment Safety requirements and test methods
9	EN 12276	Mountaineering equipment - Frictional anchors - Safety requirements and test methods
10	EN 12270	Mountaineering equipment - Chocks - Safety requirements and test methods
11	EN 567	Mountaineering equipment - Rope clamps - Safety requirements and test methods
12	EN 958	Mountaineering equipment - Energy absorbing systems for use in klettersteig (via ferrata) climbing - Safety requirements and test methods
13	EN 959	Mountaineering equipment- Rock anchors - Safety requirements and test methods
14	EN 568	Mountaineering equipment - Ice anchors - Safety requirements and test methods
15	EN 569	Mountaineering equipment - Pitons- Safety requirements and test methods
16	PrEN 893	Mountaineering equipment - Crampons - Safety requirements and test methods
17	1)	Mountaineering equipment - Descenders - Safety requirements and (00136079) test methods
18	EN 12278	Mountaineering equipment - Pulleys - Safety requirements and test methods

1) In preparation

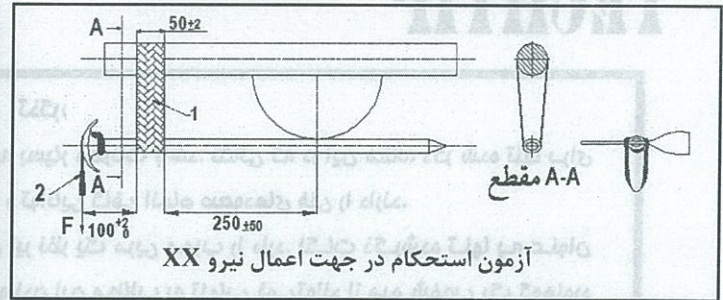
این استانداردها از طریق اداره استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران قابل تهیه می باشند.

شرکت طراحی مهندسی هفت گوهر

شماره سی و یکم / سال هشتم / فصلنامه کوه / ۷۱

B تقریباً برابر $F = (2500 + 125/-0)N$ (۲۵۰ Kg برای کنگ نوع

T تقریباً برابر $F = (4000 + 200/-0)N$ (۴۰۰ Kg برای کنگ نوع

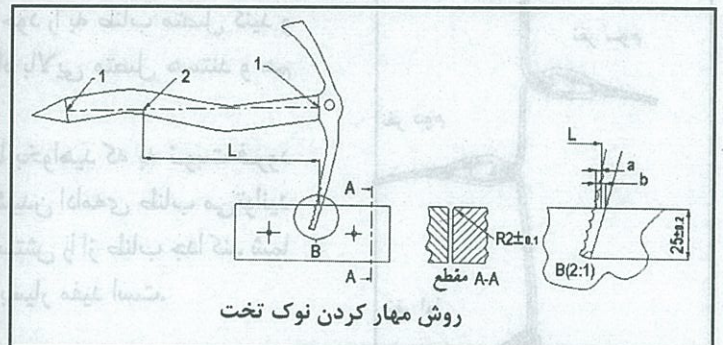


با اعمال نیروهای فوق تغییر فرم دائمی در نقطه‌ی اعمال نیرو نباید پس از برداشتن بار بیشتر از ۱۰ میلی متر باشد.
۳-۵- استحکام نوک تخت

نگه داشتن نمونه آزمون بین دو فک با سختی بیشتر از نمونه آزمون با شعاع لبه $(2 \pm 0.1)mm$ و عمق $(25 \pm 0.2)mm$ صورت می‌گیرد.
تغییر فرم دائمی در نقطه‌ی اعمال نیرو نباید بیشتر از ۷۰ میلی متر باشد.
اعمال گشتاور بدون شوک روی نمونه آزمون با طول اهرم $(330 \pm 3)mm$ و زمان $(60 \pm 5)S$.

B تقریباً برابر $T = (42 + 2.1/-0)N.m$ (۴/۲ Kg.m برای کنگ نوع

T تقریباً برابر $T = (60 + 3/-0)N.m$ (۶ Kg.m برای کنگ نوع



۷- مارک زنی: مارک کنگ بایستی واضح باشد. ثبات و دوام اطلاعات زیر در نظر است:

- (a) نام تجاری تولیدکننده و یا وارد کننده
- (b) برای کنگ معمولی بایستی حرف B که به وسیله یک دایره به قطر ۱۰ میلی متری احاطه شده است روی دسته حک شده باشد.
- (c) برای کنگ تکنیکی بایستی حرف T که به وسیله یک دایره به قطر ۱۰ میلی متری احاطه شده است روی دسته حک شده باشد.
- (d) اگر نوک نوع B قابلیت تمویض پذیری داشته باشد نوک باید با یک حرف B مارک دار گردد.

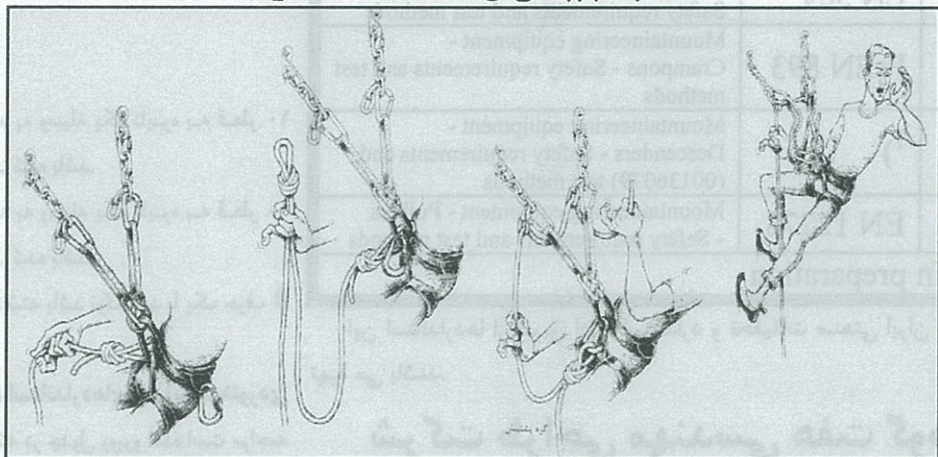
برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد استانداردهای وسایل کوهنوردی می‌توانید به شماره استانداردهای EN که در جدول روبرو آمده است مراجعه فرمایید.

تذکره:

- ✓ 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 شفصی یک کوهنورد فنی بسازد.
- ✓ نگارنده و مجله‌ی کوه هیچ‌گونه مسئولیتی درباره‌ی حوادث احتمالی برای افرادی که از این توصیه‌ها استفاده نموده‌اند چه مبتدی چه کهنه‌کار را به‌عهده نمی‌گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه‌ها و تصاویر این مطالب بر عهده‌ی خواننده است.
- ✓ مصرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی‌باشد.

با دو نفر کم‌تجربه مشغول سنگنوردی هستید و مسیری را صعود کرده، برای بازگشت باید فرود بروید. از میزان توانایی همراهانتان در به‌کارگیری درست ابزار فرود و گره پروسیک مطمئن نیستید. طناب اضافی هم ندارید که آنها را از بالا حمایت کنید. ضمناً کارگاه پایین هم موقعیت خوبی ندارد و نمی‌توانید آنها را اول پایین بفرستید. چاره چیست؟ در این شرایط بهتر است آن دو نفر در حالتی که به کارگاه متصل هستند طناب فرود را به ابزار فرود خود تحت نظر شما بیندازند و در نهایت شما نیز ابزار فرود خود را به طناب متصل کنید و فرود بروید. نفرات بالا در این حالت هم به خود حمایت به کارگاه بالایی متصل هستند و هم ابزار فرود آنها به درستی به طناب متصل شده است. بعد از رسیدن شما به کارگاه و زدن خودحمایت می‌توانید از آنها بخواهید که به نوبت فرود بیایند. آنها نیاز به زدن گره پروسیک ندارند زیرا شما از پایین با کشیدن ادامه‌ی طناب می‌توانید سرعت فرود آنها را کنترل کنید و حتی در صورت اینکه نفر بالا دستش را از طناب جدا کند شما می‌توانید فرود او را کنترل کنید. این روش در پیمایش غارها نیز بسیار مفید است.

صعود ورزشی Sport Climbing



برگشت ایمن

در بالای مسیرهای صعود ورزشی Sport climbing به‌خصوص آن دسته مسیرهایی که رول‌کوبی شده معمولاً یک کارگاه زنجیر وجود دارد. هنگامیکه صعود

کننده مسیر را تمام می‌کند و به این کارگاه می‌رسد باید طناب خود را از آن عبور بدهد و به پایین برگردد. اما چگونه؟ روش زیر به دلیل اینکه صعودکننده هیچگاه طناب اصلی را کاملاً از خود باز نمی‌کند یکی از روش‌های توصیه‌شده برای برگشت است.

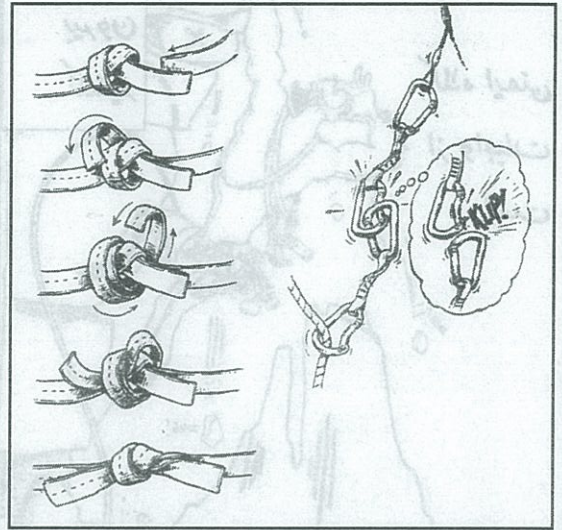
صعود و ابزارگذاری Trad Climbing



سر طنابی و ابزارگذاری یک هنر است و هزاران نکته‌ی ریز دارد. یکی از مهم‌ترین نکاتی که هر صعودکننده خوبی باید بداند جلوگیری از شکست طناب در مسیر است. حمایت‌های میانی به خصوص هنگامیکه صعودکننده خود آن را نصب می‌کند معمولاً در یک راستا نیستند و باعث شکست طناب می‌شوند. این امر به خصوص در زیر کلاهک‌ها بیشتر نمود پیدا می‌کند. می‌توان با استفاده از یک تسمه این مشکل را حل کرد. بنابراین همواره در صعودهای خود، اندازه تسمه‌ها را در نظر بگیرید. ممکن است با استفاده از یک تسمه‌ی بلندتر در صورت سقوط کمی بیشتر بیفتید ولی آزادی عملی که استفاده از این روش به شما می‌دهد بسیار باارزش‌تر از آن است.

بعضی از سنگنوردان به جای استفاده از تسمه از اتصال چند کارابین به یکدیگر استفاده می‌کنند. این

کار بسیار خطرناک است. همانطور که در شکل می‌بینید در صورت سقوط و تکان خوردن کارابین‌ها، امکان درآمدن کارابین‌ها از یکدیگر وجود دارد. امروزه تسمه‌های دوخته شده به اندازه‌های متفاوتی برای استفاده وجود دارد. یک نکته: اگر از گره‌ی تسمه استفاده می‌کنید اندازه ضامن گره را همواره کنترل کنید. زیرا بعضی تسمه‌ها به علت لغزنده بودن بافت رویی خود باعث سُرخوردن گره بر روی هم و در نتیجه ضعیف شدن گره می‌شوند.



آموزش فنون و دانش نوین غارنوردی

هیئت کوهنوردی استان مرکزی
با هماهنگی فدراسیون کوهنوردی
بصورت سراسری برگزار می‌نماید.
آزمون ورودی مربیگری درجه ۳
غارنوردی مردادماه ۱۳۸۲ ارراک
دوره‌ی کارآموزی غارنوردی
شهریور ۱۳۸۲ ارراک
علاقه‌مندان برای کسب اطلاعات بیشتر
می‌توانند با تلفن ۰۹۱۱۸۶۱۵۶۶۴
تماس حاصل فرمایند.
هیئت کوهنوردی استان مرکزی

دوستان خانه کوهنوردان تهران

* * * *
* **خانه نو مبارک** *
* * * *
علی عزیزی - صادق بابایی - حسین عزیزی

بر فراز قله‌های اشترانکوه

صعودهای فطال‌الرُسی (ایران ۳)
از چال‌میشان تا کوله جنی و دریاچه گهر
تألیف مهندس محمد حمیدی
جواد حمیدی

مسیرهای ریزشی

در مسیرهای سنگنوردی بلند برخورد به مسیرهای ریزشی امری است اجتناب ناپذیر. اکثر دیواره‌ها به خصوص در قسمت‌های انتهایی خود دارای بخش‌های ریزشی هستند که سنگنوردان دل‌خوشی از صعود آن قسمت‌ها ندارند. در مسیرهای ریزشی حمایت میانی تقریباً بی‌معنی می‌شود. در صورت کوبیدن میخ و یا کارگذاری ابزار باید مطمئن بود تادر صورت وارد شدن وزن بر روی آن آیا آن ابزار تحمل کافی دارد یا نه و از آن مهمتر آیا اگر ابزار کنده شود قسمت‌های ناپایدار بالا یا اطراف خود را جدا می‌کند یا خیر.

هیچگاه گیره‌های مسیر ریزشی را به سمت پایین نکشید. این کار باعث شکسته شدن یا درآمدن آن می‌شود. بهتر است قبل از هر حرکت و گرفتن گیره شکل ظاهری گیره توجه کنید و متوجه شوید در کدام جهت گیره بیشترین مانایی را دارد. سعی کنید در صورت امکان مسیر جانیشینی برای آن قسمت پیدا کنید. چند متر تراورس بیشک به چندین متر پاندول شدن می‌آورد. و در خاتمه به همراه داشتن کلاه ایمنی از واجبات است.

صعود مصنوعی Aid Climbing

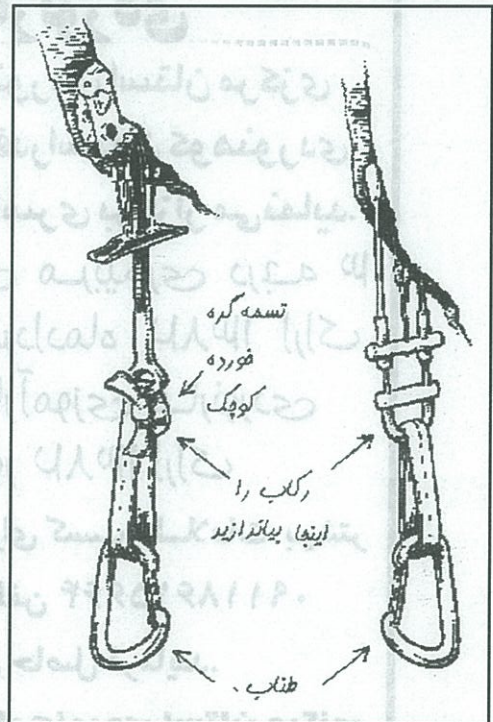
در صعود مصنوعی گاهی فقط اگر چند سانتیمتر امکان بالاتر رفتن بر روی رکاب داشتیم به یک نقطه‌ی خوب برای نصب حمایت میانی می‌رسیدیم. بنابراین بهتر است همیشه از ابزار خود به نحوی استفاده کنیم که تا آخرین حد ممکن از فواصل بهره بگیریم. این مسئله به خصوص در ابزارهایی مانند فرند مهم است.

می‌شود داخل سوراخ تسمه فرند یک تسمه کوتاه رد نمود و گره زد و رکاب را به آن متصل نمود. بعضی از فرندها خود حلقه‌ای بزرگتر دارند که می‌توان از آن استفاده نمود. این کار آن چند سانت حیاتی را در اختیار شما قرار می‌دهد.



نکته‌ی مهم دیگر در صعود محکم نمودن تسمه‌ی صندلی است. همواره تسمه‌ی صندلی را تا جای ممکن به خوبی بر روی بدن خود محکم کنید.

در حین صعود ممکن است لوازم زیادی به صندلی آویزان کنید و صندلی بر اثر وزن آن لوازم شل شود و از دور کمر شما به پایین کشیده شود. یا در صعودهای مصنوعی بر اثر فشار خود حمایت و تلاش شما برای بالا رفتن صندلی بازو از دور کمر به پایین کشیده شود. اگر در همین حال پاندول شوید این امر می‌تواند بسیار خطرناک باشد. چاره‌ی این کار نیز بسیار آسان است. کافی است تسمه‌ی صندلی را به خوبی سفت کنید.



فرود

وجود یک حلقه طناب ۲۰ متری ۹ یا ۷ م م در کوله پشتی و در حین اجرای برنامه‌های کوهنوردی هیچگاه خالی از فایده نیست. ممکن است در حین صعود شما به معابری بر بخورید که احتیاج به صعود با حمایت و یا فرود داشته باشد. روش‌های گوناگونی برای فرود بدون ابزار و تنها با یک رشته طناب وجود دارد که در ایران روش مرسوم به S بیشتر شناخته شده است. روش S در عین کارایی روش چندان راحتی نیست.

یکی از روش‌هایی که امروزه در کوهنوردی اروپا کاربرد زیادی دارد روش موسوم به اسکاتلندی است. در این روش که بر روی طناب دولا انجام می‌شود از فشار و سوختگی احتمالی روش S خبری نیست. روال کار به این صورت است: مطابق شکل‌های زیر ابتدا رو به کارگاه می‌ایستیم. دو طناب را با دو دست به پشت بدن برده از روی هم عبور داده مجدداً رو به جلو آورده هر دو رشته را از زیر پای راست (یا چپ) عبور می‌دهیم و با دست ترمز آن را نگاه می‌داریم. این روش برای فرود در شیب‌هایی تا ۷۵ درجه بسیار مفید و کارا است و بخصوص بر روی مسیرهای برفی و یخی کاربرد زیادی دارد. فایده‌ی دیگر این روش



نست به روس S امکان فرود با کوله پشتی است. هنگام فرود پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌کنیم و به صورت قدم زدن رو به عقب فرو می‌رویم.

کمک‌های اولیه

در حین صعود مسیرهای دو یا سه طول طنابه معمولاً سنگنوردان از بردن کوله پشتی اجتناب می‌کنند و یا در نهایت در داخل یک کوله پشتی فقط کمی خوراکی و یک قمقمه آب با خود حمل می‌کنند. وسیله‌ی مهمی که در این حالت فراموش می‌شود، لوازم کمک‌های اولیه است. به راستی چند نفر در صعود دیواره‌های اطراف شهر خودشان که حالت تمرینی دارد با خود لوازم کمک‌های اولیه حمل می‌کنند. به همراه داشتن حداقل لوازم مانند چند چسب و باند با وجود وزن کم، کاری است که کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. این لوازم را می‌توان همیشه به همراه داشت بدون اینکه لازم باشد کوله پشتی با خود حمل نمود. اگر از کلاه ایمنی استفاده می‌کنید می‌توانید این لوازم را داخل یک کیسه نایلونی گذاشته در فضای بالای کلاه خود بچسبانید در این صورت و بروز اتفاق شما همیشه حداقل

لوازم لازم را به همراه خود دارید. Δ

با توجه به سلیقه‌ی خود می‌توانید در این کیسه لوازم مختلف و کم جمی را جا بدهید. هر چند این کار باعث می‌شود سر بیشتر عرق کند اما فواید آن به تحمل گرما می‌ارزد.



گرم‌ها

● دکتر شهرام دانش‌فر*

به دلیل شرایط جوی کوهستان، صعود اکثراً در فصول گرم سال یعنی بهار و تابستان صورت می‌گیرد. به همین دلیل آسیب‌های ناشی از گرما همواره کوهنوردان را در فصول گرم تهدید می‌کند. آسیبهایی که در صورت عدم تشخیص به موقع و درمان آنها عواقب جبران‌ناپذیری خواهد داشت، آسیبهایی که تنها با رعایت چند اصل ساده می‌توان از آنها پیشگیری کرد و صعودی موفق داشت. لازم به ذکر است، اگرچه این آسیبه‌ها در فصول گرم اتفاق می‌افتند ولی ندرتاً ممکن است فعالیت بیش از حد و تعریق فراوان در کنار پوشش بسیار زیاد در فصول سرد نیز باعث بروز این حالتها در کوهنوردان بشود. شدیدترین تظاهر گرما تحت عنوان حمله‌ی گرمایی (Heat stroke) شناخته می‌شود و تظاهرات دیگر که در زیر عنوان خواهند شد تحت عنوان آسیبه‌های خفیف گرمایی شناخته می‌شوند.

۱- ادم ناشی از گرما Heat edema

در ساعات اولیه‌ی تماس با آب و هوای گرم، هنگام سر پا ایستادن طولانی، به دلیل گشاد شدن عروق پاها ادم محدود به ساق و مچ پاها ایجاد می‌شود که بیشتر در افراد مسن و زنان اتفاق می‌افتد. این عارضه معمولاً خود به خود بهبود می‌یابد و با استراحت در محیط خنک و بالا بردن پاها برطرف می‌شود و با ادامه‌ی کوهنوردی و سازگاری با محیط دیگر حادث نمی‌شود و نیاز به اقدام خاصی نیست.

۲- دردهای عضلانی Heat cramps

کوهنورد به دنبال فعالیت مقدار زیادی آب حاوی نمک و املاح از طریق تعریق از دست می‌دهد که این میزان زیاد آب و املاح با ایجاد تشنگی تنها توسط آب جایگزین می‌شود. در نتیجه املاح از دست رفته جبران نشده و منجر به بروز دردهای عضلانی می‌شود که به خصوص در عضلات ساق پا، ران و شانه ایجاد می‌شود و عارضه‌ای دست و پا گیر است. در صورت بروز این مشکل فرد باید سریعاً به محیط خنک منتقل شود. محلول O.R.S طبق دستور درست شود و در وهله‌ی اول یک لیوان و سپس هر ۱۰ دقیقه نصف لیوان از محلول O.R.S بخورد تا علائم بیماری برطرف شود. بهتر است محلول O.R.S به مرور و جرعه جرعه به بیمار داده شود چون ممکن است حجم زیاد آن باعث استفراغ شود. با این روش به‌راحتی دردهای عضلانی بیمار برطرف می‌شود. اما رعایت اصلی کاملاً ساده در طول کوهنوردی از بروز این عارضه جلوگیری خواهد کرد و آن نوشیدن متناوب مایعات در طول فعالیت حتی در صورت تشنه نشدن است. چون نوشیدن متناوب مایعات فرصت جبران املاح از دست رفته را از ذخایر دیگر بدن می‌دهد ولی نوشیدن میزان زیادی آب به دنبال فعالیت و تشنگی شدید این فرصت را نخواهد داد و دردهای عضلانی در فرد بروز خواهد کرد.

در طول کوهنوردی تماماً لازم نیست تشنه شوید تا آب بنورید، بلکه هر ۱۵-۱۰ دقیقه فعالیت نصف لیوان آب یا مایعات دیگر بنورید. در صورت بروز دردهای عضلانی هرگز عضلات را ماساژ ندهید چون درد را

بیشتر خواهد کرد. بعد از برطرف شدن علائم، فرد می‌تواند به کوهنوردی ادامه دهد ولی لازم است تا یک یا دو ساعت از محلول O.R.S به میزان نصف لیوان هر ۱۵-۱۰ دقیقه مصرف کند و سپس از مایعات دیگر استفاده کند.

طرز تهیه‌ی محلول O.R.S:

مقتوی یک بسته پودر O.R.S را در یک لیتر آب (معادل ۵ لیوان پر) حل کنید. بهتر است آب سرد باشد زیرا بهتر تحمل می‌شود و امکان استفراغ کمتر می‌شود. در صورتی که پودر O.R.S در اختیار نداشتید می‌توانید با اضافه کردن یک قاشق پائینوری نمک به یک لیوان آب به راحتی مصلولی تهیه کنید که می‌تواند جایگزین مصلول O.R.S شود. برای تحمل بهتر مصلول O.R.S یا مصلول آب و نمک می‌توانید به آن مقداری آبلیمو اضافه کنید.

۳- اسپاسم عضلات ساعد Heat tetany

این حالت به صورت اسپاسم و انقباض عضلات ساعد به دنبال فعالیت در محیط گرم اتفاق می‌افتد و با استراحت در محیط خنک و جبران مایعات با O.R.S به سرعت برطرف می‌شود.

۴- سنکوپ Heat syncope

همان‌طور که در بخش ادم ذکر شد به دنبال ایستادن طولانی مدت، در محیط گرم به‌خصوص در افراد مسن و زنان، عروق محیطی گشاد می‌شوند و خون در این مناطق تجمع می‌کند در نتیجه خون‌رسانی به مغز به خوبی صورت نمی‌گیرد و ممکن است این اختلال در خون‌رسانی به حدی برسد که به صورت سنکوپ تظاهر کند. این حالت با خواباندن فرد در محیط خنک، بالا بردن پاها و خوراندن محلول O.R.S طبق دستور ذکر شده و بعد از هوشیار شدن فرد برطرف می‌شود. اگر بیمار با انتقال به محیط خنک و بالا بردن پاها هوشیار نشد در صورت امکان می‌توان یک لیتر سرم رینگر یا نرمال سالین از طریق ورید تجویز کرد. این افراد از ایستادن طولانی مدت در محیط گرم باید پرهیز کنند.

۵- خستگی ناشی از گرما Heat exhaustion

به دنبال فعالیت و تعریق بیش از حد و کاهش میزان مایعات بدن در صورتی که میزان مایعات از دست رفته جبران نشود این حالت اتفاق می‌افتد. در واقع حالت ملایمی از شوک است و از این نظر اهمیت دارد که فرد را مستعد حمله‌ی گرمایی می‌کند. علائم این عارضه به دلیل کاهش خون‌رسانی به ارگانهای حیاتی اتفاق می‌افتد که می‌تواند تمام موارد ذکر شده در بالا باشد به علاوه سردرد، سرگیجه، تهوع، غش، بی‌اشتهایی، افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و سطحی، رنگ پریدگی پوست و... در برخورد با این حالت: - فرد را بلافاصله به محیط خنک ببرید.

- لباسهایش را درآورد.

- فرد را بخوابانید و پاهایش را ۲۰ درجه بالا ببرید.

- شروع کنید به سرد کردن وی توسط پاشیدن آب به تمام بدن و باد زدن با هر وسیله‌ی ممکن. این روش راحت‌ترین و مؤثرترین روش سرد کردن است.

می‌توانید از کمپرس یخ در زیر بغل و کشاله‌ی ران نیز استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که مؤثرترین و راحت‌ترین روش سرد کردن

پاشیدن آب به تمام بدن و باد زدن فرد می‌باشد.

- در صورتی که فرد قادر باشد طبق دستور گفته شده محلول O.R.S بنوشد.

این عمل را تا یک ساعت تکرار کنید.

- در صورتی که فرد قادر به خوردن محلول نباشد در صورت امکان از طریق

ورید سرم رینگر یا نرمال سالین دریافت کند.

- چون این فرد مستعد حمله‌ی گرمایی است توصیه می‌شود به کوهنوردی ادامه

دهد و از هرگونه فعالیت بپرهیزد.

۶- حمله گرمایی Heat stroke

یک اورژانس واقعی است و مرگ و میر آن از ۲۰ تا ۷۰٪ متفاوت است، افراد

بالاتر از ۵۰ سال، افرادی که پرکاری تیروئید، بیماری کلیوی، بیماری تبار،

بیماری قلبی و یا بیماری پوستی دارند، افراد مسن و کودکان، مستعد ایجاد

این حالت هستند. در این حالت سیستم تنظیم کننده‌ی درجه حرارت بدن

عملکرد خود را از دست می‌دهد. بنابراین بدن نمی‌تواند گرمای تولید شده به

دنبال فعالیت و کوهنوردی را دفع کند به طوری که تعریق صورت نمی‌گیرد. در

نتیجه ارگانهای حیاتی بدن به‌خصوص مغز در معرض آسیب ناشی از

افزایش دمای بدن قرار می‌گیرد پس این مورد باید هر چه سریعتر تشخیص

داده شود و درمان شود. لازم به ذکر است که دو نوع گرم‌زدگی وجود دارد:

یک نوع که حمله‌ی گرمایی کلاسیک نامیده می‌شود و تحت شرایط خاصی

ایجاد می‌شود به طوری که در این حالت غدد عرق قادر به تعریق نیستند. نوع

دوم حمله‌ی گرمایی به‌دنبال فعالیت است که منظور نظرماس و خطرناکتر و

بدخیم‌تر از نوع اول است.

تظاهرات بالینی: تمام علائم ذکر شده در خستگی گرمایی از جمله سردرد،

سرگیجه، تهوع، غش بی‌اشتهایی، افزایش ضربان قلب و تنفس و... وجود دارد

ولی علاوه بر اینها وضعیت هوشیاری فرد معمولاً بهم خورده و ممکن است

بی‌قرار، خواب‌آلود، منگ و یا حتی نیمه‌کوما و کوما باشد، ممکن است فرد تشنج

کند. تفاوت‌های خستگی گرمایی و حمله‌ی گرمایی در جدول زیر خلاصه شده است:

	خستگی گرمایی	حمله‌ی گرمایی
دردهای عضلانی	وجود دارد	وجود ندارد
وضعیت روانی	معمولاً دست نخورده	بی‌قرار، خواب‌آلود و حتی کوما
پوست	خنک، مرطوب و رنگ‌پریده	خشک، برافروخته و داغ
دمای بدن	زیر ۳۹	بالای ۴۰

اقدامات اولیه

بهترین اقدامی که در برخورد با این بیماران مؤثر است خنک کردن هر چه

سریعتر می‌باشد که منجر به کاهش دمای مرکزی بدن فرد شود. بنابراین:

- سریعاً فرد را به جای خنک و زیر سایه منتقل کنید.

- تمام پوشش سطح بدن فرد را بردارید و وی را در معرض وزش باد قرار دهید و

یا با هر وسیله‌ی ممکن وی را باد بزنید.

- روی سطح بدن آب پاشید و یا پارچه‌ای بزرگ را با آب خیس کنید و روی بدن

را با آن بپوشانید. باد زدن را همچنان ادامه دهید.

- همچنان که این عمل را ادامه می‌دهید وسایل انتقال فرد را به نزدیکترین

مرکز درمانی میسر کنید.

- اگر یخ همراه دارید کیسه‌ی یخ در زیر بغل و کشاله‌ی ران بیمار قرار دهید.

- روشهای ذکر شده، اگر به دقت انجام شود مؤثرترین و راحت‌ترین راه سرد

کردن می‌باشد.

- در صورتی که فرد هوشیاری نسبی داشته باشد وی را خوابانده و پاهایش را

بالا برده و به وی محلول O.R.S و یا هر مایع خنک دیگر که میسر باشد

بخوراند.

- اگر بیمار هوشیار نیست، وی را حالت نیمه نشسته قرار دهید و در صورت

امکان سرم رینگر یا نرمال سالین از طریق رگ به وی بدهید. ۲ لیتر سرم

می‌توان برای بیمار تجویز کرد.

- هرگز به فردی که هوشیار نیست چیزی نخورانید.

اقدامات پیشگیرانه

کوهنوردان با رعایت نکاتی ساده که ذکر می‌شوند، می‌توانند از آسیب‌های

ناشی از گرما جلوگیری کنند:

- از کوهنوردی و فعالیت در دما و رطوبت بالا بپرهیزید. رطوبت بالا نسبت به

دما تأثیری دوچندان در ایجاد حمله‌ی گرمایی دارد به طوری که در رطوبت بالاتر

از ۷۵٪ اصلاً تعریق صورت نمی‌گیرد.

- هنگام کوهنوردی از پوشیدن لباسهای تنگ بپرهیزید و لباسهای آزاد و با رنگ

روشن بپوشید.

- از کلاههای لبه‌دار استفاده کنید.

- همیشه حین کوهنوردی غذا و نوشیدنی‌های خنک همراه داشته باشید.

- بعد از هر ۳۰-۲۰ دقیقه فعالیت ۵ دقیقه استراحت کنید.

- قبل از شروع فعالیت دو لیوان مایعات خنک بنوشید و به ازای هر ۱۵-۱۰

دقیقه فعالیت به میزان نصف لیوان آب بخورید، حتی اگر تشنه نبودید.

- همیشه پودر O.R.S همراه داشته باشید.

- حین کوهنوردی توجه خاصی به افراد مسن و کودکان مبذول دارید.

«تطابق» عبارت از مجموعه روندهایی است که در طی آن فرد خود را با

شرایط جوی محیط سازگار می‌کند. این حالت بسته به خصوصیات ذاتی افراد از

چند ساعت تا چند هفته متفاوت است بنابراین افرادی که جهت کوهنوردی به

مناطق گرم می‌روند باید از چندین روز قبل از صعود در منطقه حضور یابند و به

تدریج به فعالیت در محیط بیفزایند تا با محیط تطابق حاصل کنند. مثلاً در روز

اول ۱۵ دقیقه فعالیت ورزشی انجام دهند و سپس بسته به میزان تحمل روزانه

۱۵ دقیقه به میزان فعالیت خود بیفزایند. اما به نظر این روش برای همه میسر

نخواهد بود. بنابراین رعایت اصول پیشگیرانه برای این افراد بسیار مؤثر است. Δ

هیئت کوهنوردی استان خوزستان

راهنمای

ایمنی و سلامتی در کوه

● ترجمه و تدوین: وهید عرفانی

قسمت دوم

مراقب سلامتی خود در کوه باشیم

زیر چادر به سر می‌برند باید سرپناه دیگری غیر از چادرهای شان انتخاب کنند. لازم است در بین سنگ‌های خیس پناه نگیرید، زیرا وجود آب در لابلای سنگ‌ها موجب هدایت برق به انسان می‌شود.

۱۷- با کمک سرپرست باتجربه اقدام به کوهنوردی نمایید.

هر ساله بسیاری از افرادی تجربه و مغرور در کوهستان گم می‌شوند، یا آسیب می‌بینند و یا حتی از بین می‌روند. شاید بیشتر به علت آنکه فاقد مربی و راهنمای باتجربه هستند. بدون سرپرست باتجربه، از انجام سنگ‌نوردی و صعود از یخ و برف خودداری نمایید. برای آنکه کوهنورد ورزیده‌ای شوید باید آماده‌ی شنیدن و یادگیری تجربه‌های سرپرست باتجربه‌ی خود باشید. فراموش نشود که هیچ مسئله‌ای مهم‌تر از داشتن یک سرپرست باتجربه نیست.

۱۸- در پیشگیری از بروز سرمازدگی پیش قدم باشید.

سرمازدگی، یک سوختگی شدید است و ممکن است دمای بدن انسان تا ۳۵ درجه سانتی‌گراد زیر صفر برسد. همچنین درمان سرمازدگی همیشه مؤثر نیست. به‌طور کلی مؤثرترین و بهترین اقدام، پیشگیری از بروز آن است. علت‌های بروز سرمازدگی می‌توانند خیس بودن پوشاک و جوراب، کفش نازک و غیرعایق، پوتین تنگ که باعث دشواری در گردش خون می‌شود و نیز ثابت ایستادن در یک محل، باشد. بنابراین پوشاک خشک و عایق و تحرک، می‌توانند تا اندازه‌ی زیادی از بروز سرمازدگی جلوگیری نمایند. پوتین‌های کوهنوردی نباید خیلی تنگ انتخاب شود، بلکه باید اجازه‌ی حرکات انگشتان در آن وجود داشته باشد. پوشاک باید گشاد و کاملاً بدون منفذ و غیرقابل نفوذ از نظر رطوبت انتخاب شود. به هنگام بروز ناگهانی مه و توفان به‌طور منظم و پیوسته دست و پا و انگشتان خود را حرکت دهید.

۱۹- مراقب بهمن باشید.

همه ساله در فصل زمستان در اثر سقوط بهمن تعدادی از کوهنوردان جهان، به همراه آن به قمر دره‌ها فرو می‌روند. متأسفانه عده‌ای از آنان جان خویش را از دست می‌دهند. بهمن، توده‌ای از برف است که در سطح شیب‌دار کوهستان از توده‌های دیگر برف، جدا شده به طرف قسمت پایین کوه حرکت کرده و در مسیر خود سنگ‌های کوچک و بزرگ و درختان را به همراه می‌برد. این لغزیدن برف به‌طور طبیعی، یا بر حسب حرارت و پیش‌آمدها، اتفاق می‌افتد. سقوط بهمن معمولاً به‌طور غافلگیرکننده و ناگهانی آغاز می‌شود. ضروری است تدابیر ایمنی در مناطق بهمن‌خیز، رعایت شود.

در برخی موارد هوای نامساعد به دشمن شماره یک کوهنورد تبدیل می‌شود که در این زمینه عده زیادی از کوهنوردان جان خود را از دست داده‌اند. کوه‌پیمایی در هوای مساعد، روش معمول و پسندیده‌ای است. یک کوهنورد موفق باید همیشه و در هر مرحله‌ای حرکت ابرها و تغییر شکل آسمان را در نظر داشته باشد. لازم است در هنگام رویارویی با بدی هوا و نداشتن آمادگی کافی برای روبرو شدن با آن، به خصوص اگر وضعیت هوا تهدیدکننده شد، بلافاصله از راهی که آمده‌اید برگردید و نجات جان خود و همراهان را از رسیدن به هدف، مهم‌تر بدانید.

در هنگام درگیر شدن با هوای نامساعد و توفانی باید بردبار بوده و هرگز اجازه ندهید حالت ترس، نگرانی و آشفتگی بر شما چیره بشود. همچنین در این شرایط از دویدن به هر سو، خودداری کنید، بلکه با هم‌فکری و آرامش در پی شناخت مسیر درست باشید.

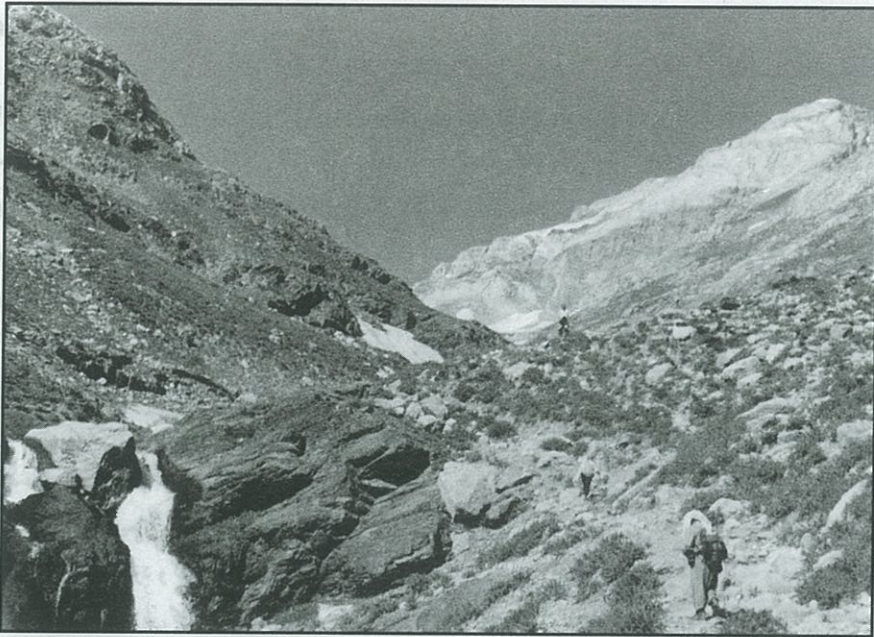
۱۵- نقشه و قطب‌نما همراه خود داشته باشید.

در کوهنوردی نقشه می‌تواند بزرگترین وسیله برای پیدا کردن مسیر باشد. لازم است با انواع نقشه‌های کوه آشنا شده و به آسانی بتوانید در برنامه‌های کوهنوردی از آن استفاده کنید. سعی کنید نقشه و کتاب‌های راهنمای هر منطقه را از پیش مطالعه نموده و ویژگی‌های مهم مسیر کوهستانی مورد نظر را به خوبی به یاد بسپارید. برای مشخص کردن مسیر خود می‌توان از قطب‌نما هم استفاده کرد. یک کوهنورد به وسیله قطب‌نما می‌تواند نقشه‌ای را دقیق، کامل و بدون اشتباه بخواند. بهتر است در تمام طول راه، مسیر حرکت گروه را با بررسی نقشه و نشانه‌های طبیعی بیابید. به‌طور کلی هر یک از افراد گروه کوهنوردی باید نقشه‌خوانی، کاربرد قطب‌نما و موقعیت‌یابی در کوهستان را به خوبی بلداند.

۱۶- در برابر رعد و برق خود را ایمن سازید.

در هنگام بروز رعد و برق پناه بگیرید و به یاد داشته باشید که برق آسمان بیشتر به قله‌ها و تیغه‌های سنگی و مناطق مرتفع برخورد می‌کند، بنابراین به دنبال یک پناهگاه باشید. در صورت نبودن پناهگاه باید در زمین باز چهارزانو چمباتمه زده و دست‌های خود را در بغل بگیرید. چنانچه به حال گروهی هستید، پراکنده شده از یکدیگر فاصله بگیرید. هرگز روی تیغه‌ها و یا مناطق بلند نایستید. همچنین در معرض جریان هوا قرار نگیرید. ضروری است همه‌ی وسایل فلزی مانند ساعت، کلنگ، کوله‌پشتی زین‌دار را از خود دور کنید و در پناه سنگی به فاصله ۳ تا ۵ متر روی زمین نشسته و عایقی کلفت در زیر بدن خود قرار دهید. در هنگام احتمال بروز رعد و برق، کوهنوردانی که در

در بسیاری موارد هوای نامساعد به دشمن شماره یک کوهنورد تبدیل می‌شود که در این زمینه عده زیادی از کوهنوردان جان خود را از دست داده‌اند



- هرگز با رفتن به کوه به تنهایی، خود را به خطر نیندازید. همچنین خارج از مسیرهای نشانه گذاری شده حرکت نکنید.

- کوشش کنید که در مناطق بهمن گیر، از دره‌های تنگ و در معرض خطر بهمن عبور نکنید و خود را به قسمتهای مرتفع و خطالرأس برسانید و یا از انتهای شیب و در زیر کنار رگه‌های سنگی عبور نمایید.


- پیش از حرکت با اداره‌ی اطلاعات هواشناسی منطقه‌ی خود تماس بگیرید و با مراجعه به نقشه مناطق سقوط احتمالی بهمن، از محل وقوع آن آگاهی حاصل کنید.

- سکوت منطقه سقوط بهمن را حفظ نمایید، زیرا که سروصدا و ارتعاش، به ریزش سطح بهمن کمک می‌کند.

- چنانچه بهمن روی شما سقوط کرد، در صورتی که شما به هوش هستید به توصیه‌های زیر عمل کنید: خونسردی خود را حفظ کنید. اطمینان داشته باشید حفظ روحیه در چنین مواردی در سرنوشت شما مؤثر خواهد بود. ضروری است که فاصله‌ی پاها را از هم زیاد و بلند بردارید و همهی افراد گروه، پای خود را در جای پای اول بگذارید تا بریدگی در سطوح برف ایجاد نشود. در هنگام گیر کردن در بهمن باید دست خود را از آرنج خم کرده و در جلوی سر بگیرید تا فضای بیشتری از برف را کنار زده و جای بیشتری برای تنفس در زیر بهمن داشته باشید. کوشش کنید موقعیت خود را توجیه نمایید. برای این کار کوشش کنید ابتدا بزاق یا آب دهان خود را جمع کرده، سپس آن را به بیرون بیندازید. سمت جریان آن، رو به پایین است. به این ترتیب شما خواهید توانست برف‌ها را کنار زده در سمتی که به هوای آزاد راه‌یابد، آنها را گسترش دهید.


۲۰- از پاهای خود مواظبت کنید.

عضلات پا در کوهنوردی، از پرکارترین و مهم‌ترین ماهیچه‌های بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می‌دهند، زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی، در همه مراحل آن بر روی عضلات پا استوار است، از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نمایید. پوتین کوهنوردی نه تنها یک پاپوش، بلکه یک ابزار مهم در کوهنوردی است. کفش کوه نامناسب تاکنون باعث بروز پیش‌آمدهای ناگوار و دشواری‌های فراوان شده و به طور قطع گاهی به قیمت جان فرد تمام می‌شود. تا هنگامی که پاهای شما به پوشیدن پوتین‌های کوهنوردی نو، عادت نکرده است، از پوشیدن آنها در برنامه‌های طولانی خودداری نمایید. چنانچه هنگام پایین آمدن از سراشیبی، پوتین پنجه پای‌تان را می‌زند، بایستید و بند پوتین خود را محکم کنید. Δ



فراز

تولید کننده محصولات حرفه ای کوهنوردی



فراز به علت تراکم تولیدات تا سال ۸۳ از پذیرش سفارشات عمده معذور است
مدیر تولیدی فراز: محمدیان

فروشگاه و مرکز پیش: خیابان ولیعصر - چهارراه امام خمینی
مجتمع تجاری المپیک - فروشگاه فراز

www.farazco.com
Email: info@farazco.com

تلفن: ۶۴۹۶۹۰۹ فکس: ۶۴۶۰۲۰۸

منابع طبیعی که متعلق به ما و نسل‌های آینده است در بیشتر این کشور نابود شده و یا رو به نابودی است. نقطه‌ای از البرز مرکزی را نمی‌یابید که از این تاخت و تاز بی‌رحمانه در امان مانده باشد. ظروف پلاستیکی و نایلون‌های بسته‌بندی مواد خوراکی پر زرق و برق سودجویان، سراسر کوهستان را آلوده کرده است. این درست است که مردم بی‌توجه‌اند. ولی آیا شما از تاثیر به‌سزای آموزش و تعلیم غافلید؟ ما کم کاشته‌ایم. پس توقع درو بیش از حد نباید داشته باشیم. آیا از طفولیت یاد گرفته‌ایم که زباله‌ها را نباید هرجایی ریخت و رفت. آیا شما در پر مخاطب‌ترین وسایل ارتباط جمعی یعنی تلویزیون دیده‌اید که حتی مدت کوتاهی را به این موضوع اختصاص دهند؟ و به مردم بگویند و آموزش دهند به خصوص شب‌های تعطیل «نه ساعت ۱۳ یا ۱۴ بامداد» که با چه وسایلی به کوه بروید، با خود چه چیزهایی بردارید و چگونه راه بروید و چه بخورید و زباله‌های خود را برگردانید و ... من که ندیده‌ام شما را نمی‌دانم ولی تا دلتان بخواهد آگهی‌های رنگارنگ و فریبنده و ...

در تمام ورزش‌ها اگر از لوازم و وسایل و قوانین مرتبط با آن پیروی نکنید نمی‌توانید به آن ورزش بپردازید آیا تاکنون شنیده‌اید که کسی باکت و شلوار کشتی بگیرد؟! آیا دیده‌اید با مایوی شنا کسی اسب سواری کند؟! پس چرا کوه‌پیمایی را از این امر مستثنا کرده و با هر لباس و کفش و وسایل نامناسب به کوه می‌روند. دو سال قبل خانمی به اتفاق همسرشان در زمستان و در بهمن ماه با کفش پاشنه بلند و لباس نامناسب در پناهگاه قله توجال چه کار می‌کردند؟ که اگر بچه‌های کوهنورد نبودند خدا می‌داند چه اتفاقی می‌افتاد. خوش به حال فوتبال که بیست و دو نفر بازی می‌کنند و صد هزار نفر تماشاچی دارد و هر زمان تلویزیون را روشن کنید یکی از کانال‌ها برنامه‌اش را به آن اختصاص داده است. ولی «کوه‌پیمایی» که در یک روز تعطیل میلیون‌ها نفر در سراسر ایران به آن می‌پردازند، از یک هزارم این موهبت برخوردار نیست. چرا این وظیفه خطیر را آموزش و پرورش به عهده نمی‌گیرد و کودکان و نوجوانان و جوانان را با آموزش صحیح کوه‌پیمایی و استفاده بهینه و درست از منابع طبیعی آشنا نمی‌سازد؟

توسعه و فراگیر شدن ورزش کوه، هجوم چند صد هزار نفری و میلیونی مردم به کوه نیست، که خود فاجعه است اما اگر همین تعداد با حداقل آموزش و آگاهی در زمینه فرهنگی اخلاقی، زیست محیطی به کوه‌پیمایی بپردازند آنوقت می‌توانیم به خود ببالیم که کاری کرده‌ایم. Δ

سپاس بیکران بر آستان جان‌بازان که مرهون لطف اویم.
و قدرتان آنانی هستیم که در این کار سترگ تنهایمان نگذاشتند و یاریمان دادند.
و متشکریم از دوستان و سرورانی که با حضور خود و هدایای گرانبها و سبدهای گل زیبایشان در افتتاح دفتر «خانه‌ی کوهنوردان» گرمی بخش جمع ما بودند.

خانه کوهنوردان تهران

**کتاب اورست
(مسیر دشوار)**

نوشته کریس بانینگتون
ترجمه جمشید هدایت نسب
برای تهیه با دفتر مجله تماس بگیرید

**لوازم کوهنوردی کوهسار
«گرگان»**

عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف‌ترین
شرکت‌های تولیدی در استان گلستان
نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم سالن
ورزشی طناز - تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

کوهستان خالی از خطر نیست

با آموزش، تمرین، امتیاط، فودداری از غرور بیجا و برنامه‌ریزی صمیم امکان بروز
هادثه را به حداقل ممکن برسانیم.

فرم اشتراک

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.

نام و نام خانوادگی:

شغل: تلفن:

نشانی:

کد پستی: صندوق پستی:

طی فیش بانکی شماره: به مبلغ:

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



تولید کننده تجهیزات کوهنوردی

قایا

کیفیت عالی

قیمت ایرانی

تلفن: ۰۴۱۱-۲۶۶۱۵۹۰

همراه: ۰۹۱۳۴۱۲۱۴۲۱

تبریز: چهارراه ملل متحد اول خیابان مفتح نبش کوچه بی‌باک پلاک ۷۰

از میان نامه‌های رسیده...

انتظارم از کوه چیز دیگری بود

در جایی شنیده بودم در ایران بیشتر فصلنامه‌ها از روی عشق دست اندرکاران آن چاپ می‌شود و انتشار فصلنامه بیشترکاری است از روی علاقه و دلمشغولی آنان.

فکر می‌کنم فصلنامه کوه نیز از این امر مستثنی نباشد. فصلنامه‌ای که در ایران از کوه حرف می‌زند. کم و بیش هم از مشکلات کوه و کادر اجرایی آن آگاه هستیم و می‌دانم در پس هر شماره‌ی آن چه مقدار تلاش و توان به کارگرفته شده.

از فصلنامه کوه بنا به ماهیت چاپش انتظار انعکاس اخبار روز را هم ندارم. چون کار فصلنامه چیز دیگری است. اما به عنوان تنها نشریه‌ی سراسری کوهنوردی ایران از آن انتظار تحلیل وقایع را داشتن انتظار بیجایی باشد.

در مهرماه سال گذشته خبر مرگ دو هم‌نورد و برای من دو دوست نزدیک در غار پراو جامعه‌ی کوهنوردی ایران را به شدت به خود مشغول داشت. همه جا صحبت از آن بود و بسیاری برایشان سئوالات بی‌پاسخی مطرح بود.

من نه به عنوان یکی از اولین نفراتی که به بازماندگان این فاجعه در غار امداد رساندم بلکه به عنوان یک خواننده‌ی فصلنامه کوه انتظار چاپ تحلیلی مستند از این اتفاق را در کوه داشتیم. زیرا رسالت کوه را در بررسی ریشه‌یابی و آگاهی رسانی درست و روشن نمودن ناگفته‌ها می‌دانستیم. بر این باور بودم و هستم کوه که بار عمده‌ی فرهنگی و اطلاع رسانی را (حتی به صورت فعلی) به دوش می‌کشد می‌تواند با برخورد مناسب دعوت از صاحب‌نظران به طرح این حادثه و حوادث مشابه بپردازد تا در آینده شاهد چنین اتفاقاتی نشویم. مادر شماره ۲۹ هیچ ندیدم. هیچ چیز جز دو آگهی. می‌دانم مجله مسئول محتوای هیچ آگهی نیست اما برایم جای سؤال بود که آیا می‌توان به صرف آگهی بودن در مجله در هر زمانی هر چیزی را چاپ کرد.

مجموعه‌ی این مسائل مرا بر آن واداشت که نامه‌ای به مجله بنویسم و نقطه نظرات خود را در آن منعکس کنم. به عنوان یکی از هزاران خواننده کوه این حق را برای خودم زیاده خواهی نمی‌دانستم.

درخواست چاپ خبر و تحلیل درباره‌ی این واقعه هنوز هم به نظرم انتظاری زیاد نیست. اما پاسخ شما به من در ستون نامه‌های شماره‌ی ۳۰ به راستی نشانگر چه چیزی است. پاسخی که در ۳۰ شماره‌ی اخیر از لحاظ فرهنگ واژگان به کار گرفته شده و لحن در نوع خود سابقه ندارد. به فرض حتی اشتباه بودن درخواست من آیا این پاسخ در خور فصلنامه وزین بود. بیایید یکبار دیگر به کلمات به کار برده شده در آن پاسخ نگاهی بیندازیم. کوه کی چنین پاسخی به تندروترین منتقد خود داده بود که به من داد؟ به راستی در نامه‌ی من جز درخواست تحلیل حوادث و نقش‌گیری مسائل چیز دیگری هم بود؟ اگر پاسخی که به من داده شد نظر کوه است پس

چرا مقاله با عنوان دلم از مرگ بیزار است چاپ شد؟ نویسنده‌ی آن مقاله مگر چیز دیگری نوشته بود؟

از کوه انتظار داشتیم و هنوز هم داریم با وجود اینکه مشکلات دارد - با وجود اینکه خبرنگار ندارد با وجود اینکه کادر خبری تمام وقت ندارد گاهی در چنین مواقعی خود به دنبال اخبار بروید و آن‌ها را تحلیل کنید. هیچ روزنامه‌نگاری نمی‌تواند در پشت میز بنشیند و به انتظار اخبار بماند.

کوه باید به وظیفه‌ای که خود انتخاب نموده عمل کند. تا وقتی کاری را انجام نمی‌دهیم مسئولیتی نداریم ولی وقتی به آن دست یازیدیم؟ هنوز هم امید داریم کوه در جایگاه واقعی خود عمل کند. با زبانی متین مستدل و واقع بین. نه تند و تیز. شروین آریان فرد

تلاش برای زنده ماندن

۱۶ اردیبهشت - در یک حادثه‌ی باورنکردنی یک کوهنورد راهنمای کوه برجسته امریکایی در منطقه معروف گراند کانیون یا دره‌ی بزرگ در امریکا مجبور شد برای زنده ماندن با چاقوی جیبی خود دستش را از ناحیه‌ی آرنج قطع کند!!

این کوهنورد و سنگ‌نورد جوان که Aron Ralston نام دارد برای سنگ‌نوردی در منطقه‌ی Blue John Canyon که در Canyonlands و در نزدیکی شهر Utah قرار دارد رفته بود که توسط ریزش قسمتی از کوه غافلگیر شد. قسمتی از سنگ‌ها که وزن تقریبی ۴۵۰ کیلو داشت بر روی او ریزش کرد و دست او را به شدت مجروح کرد.

بعد از این حادثه کوهنورد جوان به سرعت دریافت که علاوه بر آسیبی که به دستش وارد شده مشکل بزرگتری نیز دارد و آن این است که دست او زیر صخره‌ای که به او اصابت کرده مانده و او قادر به بیرون آوردن آن به علت سنگینی آن نیست.

تلاش بین مرگ و زندگی ۵ روز تمام ادامه داشت و او بعد از اتمام ذخیره‌ی آبش فهمید که اگر خود را از این وضع نجات ندهد مرگ در انتظار اوست و نیروهای نجات نیز بعد از ۵ روز او را پیدا نخواهند کرد.

در اینجا بود که او با شهامت باورنکردنی با چاقوی جیبی خود دستی که زیر صخره‌ها گیر کرده بود را قطع کرد و خود را رها ساخت. بعد از آن او حدود ۸ کیلومتر راهپیمایی کرد تا خودش را به جاده رساند که در آنجا توسط عده‌ای نجات پیدا کرد و به بیمارستان Grand Junction Colorado منتقل شد.

وی در آنجا فعلا تحت مداوا قرار دارد و پزشکان حال عمومی وی را خوب توصیف کردند.

این خبر از سایت اینترنتی حادثه چاپ شده است!

<http://www.hadeseh.com/b/archives>

/2003/05/000943print.php

برای شما خوانده‌ایم

علی پارسایی
ali@parsaei.com



مدرسه‌ی کوهنوردی گلن مورلوج یکی از معتبرترین مدارس آموزش کوهنوردی در انگلستان است. به طوریکه مربیان انجمن کوهنوردی بریتانیا نیز در این مدرسه آموزش می‌بینند. در وب

سایت این مدرسه که در آدرس <http://www.glenmorelodge.org.uk> قرار دارد اطلاعات برگزاری دوره‌ها هزینه آن و... درج شده است.



اتحادیه‌ی مدرسین کوهنوردی انگلستان به عنوان بدنه‌ی اصلی آموزش و بازآموزی مدرسین کوهنوردی در بریتانیا فعالیت می‌کند. این اتحادیه با برگزاری دوره‌ها و سمینارهای آموزشی ارسال مرتب آگاهی نامه‌های فنی برای اعضای خود وظیفه‌ی مهم به روزآوری مدرسین و مربیان کوهنوردی را برعهده دارد. آدرس وب سایت این اتحادیه <http://www.ami.org.uk> می‌باشد.

دنبال منابع بیشتر و سایت‌های کوهنوردی می‌گردید؟ به آدرس <http://www.climbing-portal.com> سری بزنید و مطمئن باشید بی‌نصیب نخواهید ماند.



اگر به آدرس بالا از لحاظ اطلاعات متفاوت نمره ۲۰ بدهیم این سایت <http://www.adventuredirectory.com> نمره‌ای به غیر از ۱۰۰ نخواهد گرفت. در این سایت که تمامی ورزش‌های هوای باز outdoor را در بر می‌گیرد می‌توانید تقریباً هرگونه اطلاعاتی را درباره‌ی رشته‌ی مورد علاقه‌ی خود پیدا کنید. Δ



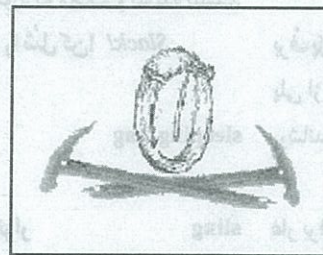
به همت دوستان کوهنورد اصفهانی سایت اطلاع‌رسانی چکاد در اینترنت راه‌اندازی شد. در این سایت که هم به زبان فارسی و انگلیسی است اطلاعات مفیدی درباره‌ی کوه‌های منطقه - روش‌های کوهنوردی و همچنین گروه کوهنوردی چکاد پیدا خواهید نمود.

<http://www.chekad.net>



خانم کتی اودود تنها زنی است که موفق شده هم از جبهه‌ی شمالی و هم از جبهه‌ی جنوبی به قله‌ی اورست صعود کند. وی در سال ۲۰۰۳ قصد صعود جبهه‌ی بکر شرقی را از مسیری جدید دارد. روزشمار صعود وی را می‌توانید در آدرس زیر پیدا کنید.

http://www.cathyodowd.com/Everest_East.htm



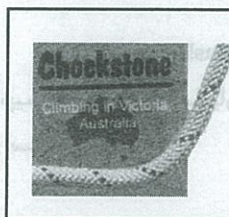
آیا می‌دانید **TRADITIONAL MOUNTAINEERING** چیست و در کدام دسته‌بندی صعود جای می‌گیرد؟

در سنگنوردی به صعودهایی که در آن صعودکننده خود مبادرت به نصب ابزار حمایتی در کل مسیر نماید trad گفته می‌شود. اینگونه صعودها علاوه بر قدرت بدنی احتیاج به دانش ابزارگذاری و فن به کارگیری لوازم دارد. هدف سایت

<http://www.traditionalmountaineering.org>

اطلاع‌رسانی درباره‌ی تکنیک‌های اینگونه صعودها می‌باشد و سعی شده از ساده‌ترین تا پیچیده‌ترین روش‌ها مورد بحث و تحلیل قرار بگیرد.

هدف سایت <http://www.chockstone.org/TechTips.htm> اطلاع‌رسانی



و بحث پیرامون روش‌های کوهنوردی است. فرضاً برای حمایت فرود از چه گره‌ای استفاده کنیم و آن را بالای ابزار فرود بزنیم یا پایین آن؟ سوالاتی از این دست در این سایت بی‌پاسخ نمی‌ماند!

پایگاه اطلاع‌رسانی اینترنتی قلمرو کوهستانی

ایران را با هدف فرهنگ‌سازی و تلاش در جهت مدون‌نمودن و مستندسازی دانش کوهنوردی در ایران به آدرس www.MountainZone.ir تأسیس کرد.

واژه نامه کوهنوردی

S. M. C. باشگاه کوهنوردی اسکاتلند
(Scottish Mountaineering Club)

تأسیس: ۱۸۸۹

قسمت بیستم

www.smc.org.uk
mc@smc.org.uk

عباس محمدی



مدبر چفتی snapgate karabiner

مدبر ساده که دهانه آن پیچ یا سیستم‌های قفل کننده دیگر ندارد؛ مدبر معمولی.

← locking karabiner ()
← karabiner → snaplink(obs.)

یخچال پوز snout → glacier snout

لنگر برف snow anchor → dead man

کور برفی snow blindness
آفتاب‌زدگی چشمان که بسیار دردناک است و می‌تواند منجر به کوری موقت شود. برای جلوگیری از آن باید عینک‌های ضد اشعه فرابنفش زد.

برف پل snow bridge

پلی از برف که روی شکاف یخچال یا رودخانه را پوشانده است.

غار برفی snow cave

پناهگاه موقتی که در برف کنده می‌شود.

برف‌نوردی snow climbing

صعود شیب‌های برفی؛ تا حدودی به یخ‌نوردی نزدیک است، اما روش‌ها و فن‌های ویژه خود را نیز دارد.

جام برفی snow cup

حفره‌هایی که در ارتفاعات، به علت تبخیر شدید، روی سطح برف به وجود می‌آید.

برف روبه snowdrift

برف نرم و خشکی که با باد حمل و در پناه یک مانع جمع می‌شود.

← spindrift ()

قناره sky hook

وسپله‌ای فولادی و قلاب مانند برای گیر دادن به لبه‌های سنگ و بلند شدن (با خود بالا کشی یا با زدن رکاب).

لوح سنگی slab

شیب سنگی ۳۰ تا ۷۵ درجه؛ دیواره خفته.

بهمن تخته‌ای slab avalanch → wind

slab avalanche

طناب آزاد، طناب شل slack

طناب بین دو سنگ‌نورد که محکم و کشیده نیست.

طناب بسته / طناب را شل کن! Slack!

کیسه خواب sleeping bag

گرده طناب، گرده نوار sling

یک تکه طنابچه، طناب یا نوار که با گره زدن دو سر آن، به صورت حلقه درآمده و برای حمایت و فرود و... به کار می‌رود. نوار یا طناب ممکن است در کارخانه به شکل حلقه ساخته شود.

شیب، دامنه slope

زمین شیب‌دار، بخشی از بدنه کوه.

۱- برفاب slush

برف در حال ذوب. راه‌پیمایی در این برف بسیار خسته‌کننده و مشکل است.

۲- شلاب

کپل نرم، آب و گل.

small scree → loose scree

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)

چاهک sink hole/ sink

[غ] گودالی که بر اثر ویژگی حل‌کنندگی آب به وجود آمده یا شکاف سنگ که به این علت گسترش یافته است. چاهک معمولاً معرف وجود غار است. به مجراهای عمودی که از یک دالان غار منشعب می‌شود اما به سطح زمین نمی‌رسد نیز چاهک (aven) می‌گویند.

سردار sirdar

(واژه فارسی مصطلح در نپال) سرپرست گروه شریاها در یک هیئت کوه‌نوردی.

صندلی صعود، صندلی sit harness

«مهار» نوار که بالای ران و دور کمر را می‌گیرد و در جلو دارای حلقه‌ای برای متصل ساختن طناب صعود است. صندلی‌های جدید طوری طراحی شده‌اند که با تقسیم ضربه سقوط، از وارد آمدن فشار ناهنجار به کمر و سایر قسمت‌های بدن جلوگیری می‌کنند.

گرت sketch → kammkarte

اسکی - کوه‌نوردی ski mountaineering

کوه‌نوردی با چوب اسکی، یا اسکی کردن در کوه‌هایی که «پیست» نیستند.

ساق، شلوار پوستی skin

شلوارکشی نازک که برای صعود یا تمرین بکار می‌رود. ریز

منظور کسب رکورد های ورزشی. در این نوع صعود به علت کار گذاشتن میخ - پیچ و کنترل شرایط، خطرات صعود بسیار ناچیز است، اما طول های صعود نیز غالباً بسیار کوتاه است.

دارای آج های عمیق به منظور جلوگیری از سُرخوردن است.

برفنا، برف چال snowfield
میدان برف دائمی؛ بخشی از دامنه کوه که در آن برف جمع می شود.

صعود تکی، صعود تک نفره، صعود تنها

solo climbing

صعود تکی ممکن است با روش های فنی ویژه و با حمایت انجام شود، یا به صورت «بی وسیله» که در این حال هر لغزشی ممکن است مرگبار باشد.

عینک پهن، عینک طوفان

snow goggles → goggles

spot height نقطه ارتفاعی
قله یا نقطه مهم دیگری که روی نقشه مشخص شده و ارتفاع آن در کنارش نوشته می شود. گاه در محیط واقعی نیز، یک نقطه ارتفاعی با سنگ چین و غیره مشخص می شود.

sondage (Fr.) → probe میل زدن

غار برفی snowhole → snowcave

یخ برفی snow - ice
یخ درست شده از برف مرطوب و منجمد شده که برای صعود بسیار مناسب است.

spur تیغه
یال واره کوچک، گرده ماهی سنگی یا برفی.

sonde (Fr.) → avalanch probe

برف مرز snowline

ارتفاع تقریبی در یک کوهستان که از آن بالاتر، برف دائمی وجود دارد. بسته به وضعیت آب و هوایی، عرض جغرافیایی، و شمالی یا جنوبی بودن شیب و... تفاوت دارد.

SOS

کمک!

پیام کمک خواهی فوری.

stack دریا برج
برج سنگی دریایی.

sough

زهکش

[غ] مجاری که برای بیرون کشیدن آب های معدن حفر می شود. و مجراهای طبیعی مشابه، در غارها.

قارچ برفی snow mushroom

توده گلابی شکل برفی که با کندن یک شیار بر روی برف درست می کنند، و از آن به عنوان نقطه اتکای طناب فرود (کارگاه) در برف نوردی استفاده می کنند.

staircase طول پلکانی
طول صعود پله پله که معمولاً در داخل دهلیزها به چشم می خورد.

space blanket → bivvy bag کیسه نجات

stake/snow stake میخ برف
میخ بسیار بلند یا پهن که برای درست کردن کارگاه، یا به عنوان حمایت میانی در برف به کار می رود.

speleology

غار شناسی

[غ] پیمایش غارها به منظور مطالعات علمی (زمین شناسی، آب شناسی، زیست شناسی و...) (← ← caving)

برف پیمایی snow plod (colloq.)

اصطلاح تحقیر آمیز برای صعود یک قله ساده برفی.

stalagmite چکیده
[غ] پدیده آهکی که از کف غار به سمت بالا آمده است.

spindrift

برف باد آورد

برف گردی که با باد جابجا می شود و غالباً شرایط بسیار آزار دهنده ای را در صعود به وجود می آورد. در زمستان به هنگام صعود دهلیزها، موجب دشواری بسیار می شود.

کفش برف snowshoes

وسيله ای شبیه به راکت تنیس که به کف کفش کوه متصل می شود، و از فرو رفتن شخص در برف جلوگیری می کند.

stalactite چکنده
[غ] پدیده آهکی که از سقف یک غار آویخته است.

(← ← snowdrift)

صعود با جوراب socks (climbing in socks)

پوشیدن جوراب روی کفش لاستیکی یا P. A که در گذشته برای صعود سنگ های مرطوب یا لیز معمول بود.

stance کارگاه
توقفگاه، جایی که صعودکننده می ایستد (یا می نشیند) و نفر خود را حمایت می کند؛ معمولاً طاقچه یا نقطه راحت دیگر.

spire

برجک

قله سنگی نوک تیز.

درجه بندی سختی

sport climbing

صعود ورزشی

سنگ نوردی یا «دیوار نوردی» (صعود دیواره های مصنوعی) با تأکید بر مهارت های فنی و نرمشی به

زیره sole

زیره لاستیکی کفش. زیره کفش کوه (به جز کفش های بسیار سبک راه پیمایی و کتانی سنگ)

standard of climbs → gradings of difficulty ادامه دارد...

ناید المعارف کوهنوردی

والث انس ورت

ترجمة جمشید هدایت‌نسب

قسمت بیست و دوم

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

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

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

طاقچه

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

Lightning

برق زدن

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

Limestone

سنگ آهکی

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

Maciness, Hamish (b. 1951)

هامیش مکینز (تولد ۱۹۳۱)

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

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

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



Lake District

ناحیه‌ی دریاچه‌ای

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

Layback

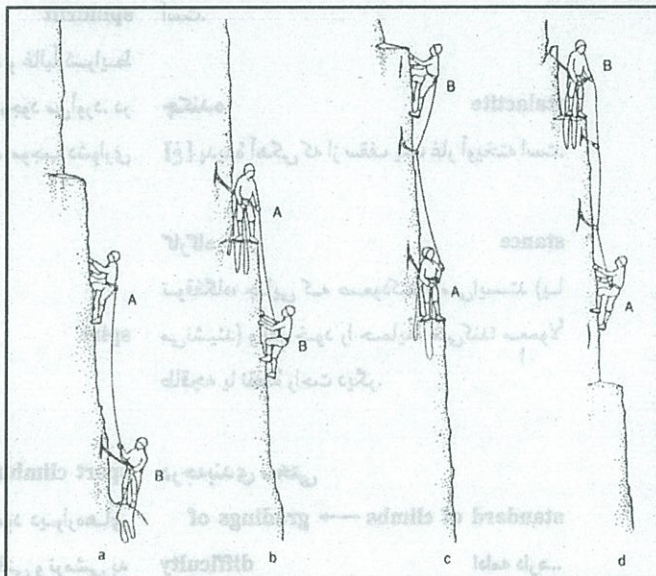
تکیه دادن

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

Leader

جلودار تیم

شخص فوق‌الذکر نفر اول طناب در تیم صعود است که وظیفه راهنمایی تیم را به عهده دارد. دلیل انتخاب چنین فردی این است که معمولاً کار نفر اول دشوارتر از دیگران است و اغلب از میان باتجربه‌ترین افراد گروه انتخاب می‌گردند. در مواقعی که نفر اول و دوم توانایی‌های یکسان دارند جای خود را تعویض می‌کنند. راهنما چون نفر اول است کسی را ندارد که از بالا او را حمایت کند لذا او باید خود را حمایت کند که در این زمینه باید گفت سقوط از سنگ برای او خطرات بیشتری را نسبت به نفرات پایین در بر دارد. راهنماها معمولاً از تجربه و داوری بسیار خوبی برخوردارند مخصوصاً در صعودهای طولانی داشتن این دو خصیصه الزامی است.



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

پرسی Mantelshelf (Am: chinning, Fr: retablissement)

حرکتی در سنگنوردی برای غالب شدن بر یک گام بلند. کف دستها روی گیره (غالباً روی لبه) قرار می‌گیرد و فشاری رو به بالا صورت می‌پذیرد طوری که یکی از پاها بتواند روی همان گیره قرار گیرد.

نانگاپاربات (۸۱۲۵ م) Nanga Parbat (26658 ft)

قله‌ای عظیم که در خم رودخانه‌ی ایندوس در بخش هیمالیایی پنجاب قرار گرفته است، این رودخانه که خود در ارتفاع سه هزار و پانصدپایی در جریان است جبهه‌ای از کوه را در مقابل دارد که بیست و سه هزار پا مسیر آن از صخره و یخ تشکیل شده است.

سه راه برای دستیابی به قله وجود دارد: ۱- گرده‌ی روپال که در قسمت جنوبی در بالای روپال نولا واقع شده است که در عین طولانی بودن دارای شیب زیادی نیز هست، ۲- جبهه‌ی رابخوت که در بالای یخچال رابخوت قرار دارد ۳- جبهه‌ی دیامیر که مشرف بر یخچال دیامیر است، هر سه مسیر طی سال‌های متوالی توسط کوهنوردان صعود شده‌اند.

به دلیل نزدیکی قله به شهر و در دسترس بودن آن اولین قله‌ای بود که در هیمالیای بزرگ تلاش روی آن آغاز شد (مموری ۱۸۹۵). درباره‌ی این قله تنها این را باید گفت که تاریخ بس پرماجرا و مصیبت‌باری را داشته است.

تیم‌های اعزامی به قله

۱۸۹۵: تیم مموری - در جریان صعود مموری و دو باربر اهل گورخاس کشته شدند.

۱۹۲۲: مرکل (آلمان) - آخن برنر و کونیک تا قله‌ی رابخوت (۲۳۲۱۰ پا) پیش رفتند.

۱۹۳۴: مرکل (آلمان) - درکسل به دلیل ناراحتی ریوی درگذشت و متعاقب آن مرکل وای لند، ولژن باخ و شش شریا طی حادثه‌ای کشته شدند.

۱۹۳۷: وین (آلمان) - هفت کوهنورد از جمله وین و نه شریا زیر بهمن دفن شدند.

۱۹۳۸: بوئر (آلمان) - هوای بد تلاش آنها را نیمه کاره گذاشت.

۱۹۳۹: آخشنایتر (آلمان) - جبهه‌ی دیامیر شناسایی شد.

۱۹۵۰: تیم سرنلی، کریس مارش - هر سه نفر کشته شدند.

۱۹۵۳: هرلیخ کوفر (آلمان) - هرمان بول به طور انفرادی به قله رسید (اولین صعود)

۱۹۶۲: هرلیخ کوفر (آلمان) - جبهه‌ی دیامیر صعود شد.

۱۹۷۰: هرلیخ کوفر (آلمان) - گرده‌ی روپال توسط برادران مسنر (راینهولد، گونتر) صعود شد و

پس از آن از جبهه‌ی دیامیر فرود آمدند که اولین تراورس قله نیز بود. در حین بازگشت گونتر

در اثر سقوط بهمن جان خود را از دست داد. ادامه دارد...

تراورس شخدا در قفقاز که در سال ۱۹۶۱ و به همراهی ریچی صورت گرفت نه تنها یک اقدام برجسته بود بلکه عنوان اولین تراورس بریتانیایی‌ها در این ناحیه را نیز به همراه داشت.

در دوران زندگی‌اش در گلنگو صعودهای زمستانی بیشماری را ترتیب داد و مدتی را در تیم نجات انجام وظیفه نمود. او از جمله کسانی بود که در جریان امداد از سگ استفاده می‌کرد. همیشه مکینز به پیشرفت تجهیزات کوهنوردی اهمیت زیادی می‌داد، کلنگهای فلزی جدید و چادرهای مخصوص شیب او که تأثیر عمیقی در تکنیکهای کوهنوردی دوران ما به جا گذاشت دلیل بارز دلسوزیهای او برای این ورزش است.

سزار مائستری (تولد ۱۹۲۹) Maestri, cesare (b. 1929)

کوهنورد برجسته‌ی ایتالیایی که به خاطر صعودهای دشوارش در منطقه‌ی دولومیت و اولین صعود سروتوره در پاتاگونیا مشهور گشت که کماکان مورد بحث است.

جرج هربرت لی مالوری (۱۸۸۶-۱۹۲۴) Mallory,

George Herbert leigh (1886 - 1924)

نمونه‌ای افسانه‌ای از کوهنوردی بریتانیاست که نامش با قله‌ی اورست پیوند خورده است، این آمیزش باعث گشت لقب کوهنورد طلایی آن سال‌ها را به خود اختصاص دهد و این در حالی بود که اکثر صعودهای خود را در بریتانیا و آلپ به انجام رسانده بود که در مقام مقایسه با هیمالیا اهمیت چندانی ندارند. مالوری در چشایر به دنیا آمد، پس از فارغ‌التحصیل شدن در چارتر هاوس به معلمی پرداخت و تا سال ۱۹۲۱ که به تیم اعزامی اورست پیوست در همین شهر اقامت داشت. او در سال ۱۹۱۴ ازدواج کرد که ثمره‌ی آن یک دختر و یک پسر به نامهای کلارا و بریج است که هر دو از کوهنوردان شناخته شده هستند. در همین زمان ایروینگ کسی که بعدها در تیم اورست به عنوان همراه او برای حمله به قله برگزیده شد در وینچستر اقامت داشت، او در سال ۱۹۰۴ سفری به آلپ داشت و در سال ۱۹۰۶ در کمبریج سرپرستی یک تیم را برای صعود قله‌ی لی‌ود به عهده داشت.

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

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



فدراسیون کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران

کشور هلند برگزار شد. شرکت اسراییل در این مسابقات مطرح شد که با توجه به مخالفت شدید نماینده جمهوری اسلامی ایران و متعاقب آن موافقت اکثریت اعضا با این مخالفت، شرکت رژیم نژادپرست صهیونیستی در مسابقات جهانی ممنوع اعلام شد.

این گزارش حاکی است همایون بختیاری رییس کمیته‌ی روابط بین‌الملل فدراسیون کوهنوردی که به عنوان نماینده‌ی ایران در این جلسه حضور داشت در مقابل طرح شرکت اسراییل در مسابقات جهانی ضمن مخالفت اعلام داشت جمهوری اسلامی ایران در صورت شرکت اسراییل از حضور در مسابقات جهانی انصراف خواهد داد.

■ مسابقات کوهپیمایی، انتخابی استانها در سراسر کشور در تیرماه سال جاری برگزار می‌گردد. لذا رعایت موارد ذیل الزامی است:

۱- توجه کامل به مفاد آیین نامه‌ی مسابقات کوهپیمایی

۲- اعلام زمان و مکان و معرفی کادر اجرایی مسابقه مطابق با آیین‌نامه‌ی مربوطه مسابقات دستورالعملهای مربوطه

۳- استفاده از شرکت کنندگان اولین دوره سازماندهی، طراحی و داور مسابقات کوهپیمایی، مربیان درجه ۳ و ۲ کوهپیمایی و کوهنوردی به عنوان عوامل اجرایی مسابقات

۴- هماهنگی کامل با نهادها و سازمانهای ذیربط در استان

۵- دبیر هیئت به عنوان سرپرست و مسئول کمیته‌ی فنی هیئت کوهنوردی استان به عنوان ناظر فدراسیون این دوره مسابقه از طرف کمیته‌ی کوهپیمایی منصوب می‌شوند.

۶- اطلاع‌رسانی مربوطه در سطح استان و کشور و دعوت از مقامات محل

۷- ارائه‌ی گزارش مکتوب و مصور از مسابقات به کمیته‌ی کوهپیمایی فدراسیون کوهنوردی حداکثر ۱۰ روز پس از مسابقه شایان توجه است مسابقات کوهپیمایی، قهرمانی کشور در مورخ ۸۲/۶/۱۹ لغایت ۸۲/۶/۲۱ همزمان با میلاد مسعود حضرت علی (ع) در استان سمنان شهرستان دامغان برگزار می‌گردد.

■ گردهمایی مسئولین کمیته‌های پزشکی؛ در این سمینار مسئولین پزشکی ۱۲ استان زیر شرکت داشتند «تهران، چهارمحال و بختیاری، فارس، گیلان، آذربایجان شرقی، خوزستان، مرکزی، هرمزگان، سمنان، مازندران، خراسان، لرستان» Δ

ادامه‌ی صعود اجتناب نمایید.

۴- مسیرهایی که آشنایی ندارید با راهنما و افراد مجرب صعود نمایید.

۵- از تنها رفتن به کوهستان حتی مکانهایی که آشنا هستید بپرهیزید.

■ با توجه به شروع فصل آموزش و همچنین اجرای برنامه‌های کوهنوردی و کوهپیمایی در سراسر کشور توسط هیئتها، سازمانها، نهادها و گروهها، هیئتهای کوهنوردی، فدراسیون کوهنوردی چند توصیه مهم را برای هیئتها و گروههای کوهنوردی اعلام کرد:

- رعایت مفاد دستورالعملهای آموزشی و فنی در مقاطع گوناگون

- رعایت مسائل زیست محیطی

- رعایت اصول هدایت و سرپرستی در اجرای برنامه‌ها

- رعایت شئونات و موازین اسلامی

- رعایت نکات ایمنی و اخذ بیمه‌ی ورزشی سال جاری

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی همایون بختیاری مسئول کمیته‌ی روابط بین‌الملل فدراسیون که در کلاس داور بین‌المللی مسابقات جهانی سنگنوردی در کشور فرانسه شرکت نموده با کسی ۹۴/۵ امتیاز از مجموع ۱۱۱ امتیاز کلی در این کلاسها موفق به اخذ مدرک داور بین‌المللی گردید.

بنابراین گزارش مفاد امتحان این کلاس از مسابقات سرعت، سختی و بولدرینگ انجام شد و ۱۹ نفر از کشورهای ایران هند، دانمارک، سوئد، سوئیس، روسیه، هلند، بلغارستان و بلژیک شرکت داشتند.

■ در جریان جلسه‌ی هیئت رئیسه‌ی مسابقات جهانی سنگنوردی که فروردین ماه سال جاری در

نفرات تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران از طریق آزمون ورودی برای صعود هیمالیانوردی سال جاری انتخاب شدند.

■ به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی به منظور ساماندهی بانک اطلاعات مربیان کوهنوردی و به جهت بهره‌برداری از خدمات، اطلاع‌رسانی، روزآمدسازی فنی و آموزشی (ارتقا، تدریس)، بهره‌مندی از امکانات متقابل از طرف مربیان محترم و سازمان تربیت بدنی فدراسیون کوهنوردی، نهادها و سازمانهای ذیربط با هماهنگی و اطلاع‌رسانی قبلی و ایجاد پست الکترونیکی ویژه‌ی مربیان اقدام به صدور کارت شناسایی ملی مربیان کوهنوردی می‌نماید.

■ مسابقات برترین برترین‌های سنگنوردی سال ۸۱ با عنوان مستر کاپ، ۲۵ و ۲۶ اردیبهشت ماه در مجموعه‌ی ورزشی انقلاب شهر زنجان با شرکت ۲۵ سنگنورد برتر کشور در رشته‌های سختی مسیر و سرعت انجام شد و بهترین سنگنوردان کشور در این دو رشته شناخته شدند.

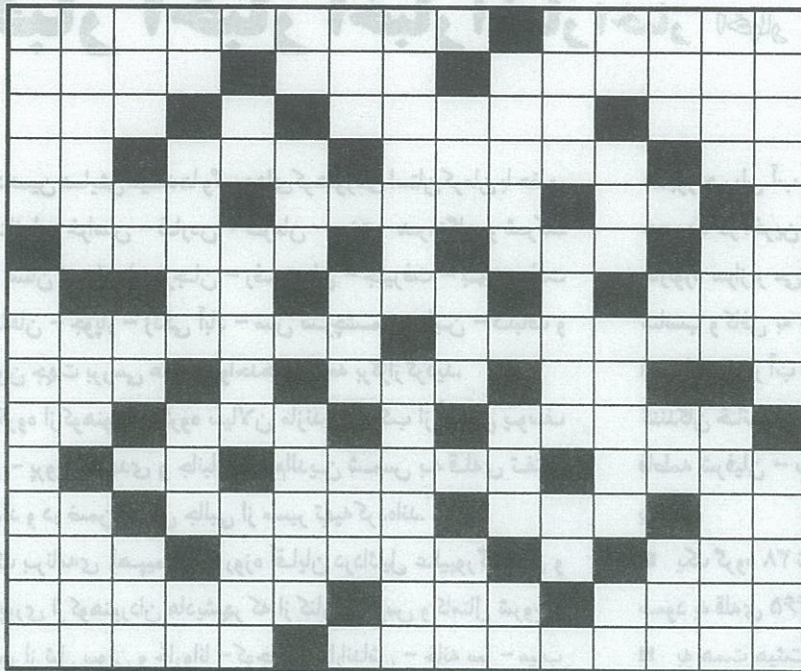
بنابر این گزارش: حسین سیف از همدان، رضا پیل پا و حمیدرضا توزندجانی هردو از خراسان در رشته‌ی سرعت به ترتیب اول تا سوم شدند و در رشته‌ی سختی مسیر امیر پیروسی از همدان اول شد، حسین جوادیان از کرمانشاه دوم و محمدجعفری از کرمان به مقام سوم دست یافت.

■ به کلیه‌ی کوهنوردان توصیه می‌گردد با رعایت نکات زیر اقدام به صعود نمایند:

۱- قبل از حرکت خانواده‌ی خود را از مسیر صعود مطلع نمایند.

۲- در زمستان با تجهیزات کامل و چیره‌ی غذایی اضافه به کوهستان بروید.

۳- حتی‌المقدور در هوای خراب و کولاک از



بهرام ذوالفقاری

تراورس

۱- کوهی در بخش بزمان در استان سیستان و بلوچستان - از قلل غرب الوند در همدان -
 ۲- جلگه‌ای وسیع در آمریکای جنوبی - قله -
 موزه‌ی معروف در فرانسه ۳- عضو -
 گزنده‌ی حشرات - جانور ذره‌بینی تک سلولی، باکتری - از ارتفاعات سبلان ۴-
 واحد پول ژاپن - مظهر پلیدی در دین زرتشت - مصیبت - گام بی‌انتها ۵- لبریز -
 خوش منظر - از گونه‌های جانوری جنگل و کوه ۶- ناپیدا - جفای برگشته - از جزایر جنوب ایران ۷- شیرین نیست - غاری در اطراف قم - حرف تعجب ۸- پدیده‌ی مهلک هوا در تهران - از قلل خط‌الرأس اشترانکوه ۹-
 حرف و ضمیر انگلیسی - کمترین میزان - آش برنج ۱۰- کتاب پیامبر نقاش - هلاک شدن - مخفف پوچ ۱۱- گونه‌ی جانوری درنده - غذای ظهر - تکیه دادن ۱۲- وتو نشده است - آزاد و رها - بندری در خلیج فارس - حیوان وفادار ۱۳- درخت لرزان - از قلل البرز مرکزی در رودبار قصران و در گرمابدر - کوهی در شمال غرب بندرعباس ۱۴- تخم گیاه - رودی در جنوب شرق ساری که به دریای خزر می‌ریزد - شایسته ۱۵-
 عروس کوه‌های هیمالیا - منسوب به نادر است.

فروید

۱- نویسنده‌ی کتاب اورست مسیر دشوار - بلندترین کوه قرقیزستان با ارتفاع ۷۴۳۰ متر که توسط تیم ملی صعود شده ۲- از سیارات منظومه‌ی شمسی - افشا - بهم آمدن زخم ۳- از قلل دنا - از حیوانات - رنج بی‌پایان - دارای قلل متعدد بالای چهارهزارمتر است ۴- حرص - عقاید - خصوصیت - تکرارش مرغ سلیمان نبی است ۵- تب معروف - نویسنده‌ی فرانسوی کتاب انقلاب الجزایر - بی‌حس و تبیل ۶- میوه‌ی شمال - مخفف گناه - درجه حرارت بالا ۷- نوعی قارچ - پادشاه، صاحب - شرمنده

۸- کوهی در جنوب دریاچه‌ی تار - قله‌ای در مسیر جنوب شرقی دماوند ۹- زبان دار بی‌زبان - کامل، تمام - علاقه ۱۰- پایه - اولین صعود بر قله‌ی نانگاپاربات در سال ۱۹۵۳ توسط این کوهنورد آلمانی انجام شد - دستگاه تغییر ولتاژ برق ۱۱- کوهی در جنوب اقلید - رشته کوهی در روسیه - پیشه‌اش زدن رگ است ۱۲- کاشف این بیماری کخ آلمانی است - حاصل تلاطم دریا - آسمان - تکرار حرف اول ۱۳- سلطان یخ و برف بود و غاری در استان گلستان - حرف ربط - رنگ مو - عمیق ۱۴- از غارهای عمیق آمریکا - رشته کوه اروپا - در آنجا کشتی به گل نشینند ۱۵- متعادل - نام محلی قله‌ی K2 Δ

حل جدول شماره قبل

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

اخبار اخبار اخبار اخبار

اخبار

عبور جریان آب در شعبات و همچنین رطوبت بالا بسیار سرد است. خصوصاً در آخرین چاه که در ضمن فرود و صعود از آن، آب بر سر و روی غارنورد سرازیر می‌شود و سرمای بدن را دوچندان می‌کند. لذا بایستی لباس مناسب و کافی به همراه داشت. بهترین فصل بازدید از این غار اوایل پاییز است که مقدار آب جاری درون غار به کمترین حد خود می‌رسد. شرکت کنندگان خانمها: مهري خسروانی - زهراتقادیس - الهام دهقانی - فاطمه شرفیان - سمیرا شمس‌الدینی - نگار دوستی و شهره خسروانی بودند.

■ یک گروه ۳۸ نفره از کوهنوردان بانک ملت سراسر کشور موفق به صعود به قله‌ی ۴۴۶۵ متری هزار در استان کرمان شدند.

■ به همت هیئت کوهنوردی شهرستان خرمدره یک کوه‌پیمایی عمومی با شرکت جوانان و نوجوانان و با کمک مسئولین در کوه‌های روستای «ویستان بالا» انجام شد.

■ در یک صعود زمستانی افراد گروه کوهنوردی تنکابن به قله قبی شرقی و غربی و کالاهو صعود کردند. شرکت کنندگان پیمان محمدی - عزیز زندی - مجید زارع - حسین ستوده بودند.

■ معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی واحد صنعتی امیرکبیر، به منظور توسعه‌ی فعالیت‌های گردشگری و طبیعت گردی که مورد توجه و علاقه‌ی دانشجویان می‌باشد، اقدام به تأسیس مرکز گردشگری دانشجویان (کانون کوهنوردی) نموده است. این کانون زیر نظر معاونت فرهنگی جهاد دانشگاهی و جمعی از مربیان رسمی و افراد با سابقه در امر کوهنوردی و گردشگری اداره می‌شود.

■ در یک هوای بسیار سرد و طوفانی ۴ نفر از کوهنوردان مراغه موفق به صعود به قله‌ی سه‌سهند شدند. اعضای گروه: شهریار پاک‌نژاد - جواد ولی بنیاد - کامبیز پاشازاده - افشین گوگانی.

■ به مناسبت روز جهانی کارگر و بزرگداشت مقام معلم بزرگترین گروه‌های کوهنوردان استان‌های «خوزستان، فارس، همدان، آذربایجان شرقی» در دامنه آبنار زیبای «شیوی» در شمال غربی شهرستان دزفول برگزار شد.

■ به همت گروه کوهنوردی شرکت مخابرات استان اصفهان طرح درختکاری ایستگاه مخابراتی کرکس در دامنه‌ی کوه‌های کرکس انجام شد.

■ در چهلمین روز درگذشت صادق فضل‌الهی، گروهی از اعضای تیم انجمن تربیت بدنی دانشگاه پیام نور برازجان به کوه قلعه صعود کردند.

■ گروه کوهنوردی آرش شیراز در یک برنامه‌ی سه روزه اقدام به بازدید از غارها و چاه‌های طبیعی منطقه نمود و طی این برنامه موفق به شناسایی و فرود در ۵ چاه شد که عمیق‌ترین آن ۴۸ متر و جالب‌ترین آن چاه کبوتری با ۳۵ متر عمق که در انتها توسط دالانی به یک تالار ختم می‌شود.

■ شانزدهمین همایش هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی استان کرمان با حضور دبیران استانهای خراسان - فارس - کرمان - یزد - هرمزگان و شرکت هیئت‌های استان کرمان (سیرجان - رفسنجان - جیرفت - بم - بافت - زرند - ماهان - چوپار - زنگی آباد - مس سرچشمه - راین - گلباف و هیئت بانوان جهت بررسی عملکرد واحدهای تابعه برگزار گردید.

■ یک گروه از کوهنوردان گروه سیلان مازندران مرکب از آقایان یوسف اسماعیلی - پرویز مشهدی و جانباز حسام‌الدین شمس به قله‌ی تفتان صعود کردند و در ضمن کروکی جالبی از مسیر تهیه کرده‌اند.

■ در یک برنامه‌ی راهپیمایی ۶ روزه آقایان دردائیل علیپور گرگری و عبدالله شاپوری از کوهنوردان هادیشهر که از کنار رود ارس و کامتال شروع و پس از عبور از تیل سوئی و خاروانا - کوجان - دارانداش - خانه سر - میاب - زنوز گذشته و به هادی شهر بازگشتند. این برنامه در تعطیلات نوروز و در هوای بسیار سرد و برفی انجام شد و در طی برنامه با مشکلاتی روبرو شدند. در یک برنامه دیگر آقای علیپور به قله «جفتان و علمشاه» در استان کرمان نیز صعود کرد.

■ یک تیم ۱۷ نفره از نیروهای مسلح به مناسبت دهه‌ی مبارک فجر به قله‌ی «گنو» در بندرعباس صعود کردند.

■ تیمی از هیئت کوهنوردی تنکابن در اواخر سال ۸۱ به قله‌ی تفتان صعود کردند.

■ گروهی از کوهنوردان سازمان صنایع دفاع به سرپرستی آقای دکتر محمد رفیع جلالی موفق به صعود به قله‌ی «باقران» در بیرجند گردیدند.

■ دو نفر از اعضای کمیته‌ی دوچرخه سواری گنبدکاووس آقایان «قلیچ تقان عطایی قرنجیک» و «آناقریان آبایی» در یک برنامه‌ی دوروزه دشت زیبای ترکمن را پشت سر گذاشتند. از برنامه‌ی فوق گزارش جامعی تهیه شده که به علت کمبود جا فعلاً از چاپ آن معذوریم. (با پوزش فراوان)

■ تیم ۷ نفره از گروه مهماتسازی تهران به قله کهار صعود کردند. اعضای گروه آقایان: محمود مبارکی - ایرج طریقی جاوید - مجید ذاکری - فریدون عالی - جلال صمدنیا - امین گورانی - مجید رامینا.

■ گروهی از بانوان عضو گروه کوهنوردی و اسکی بامداد شیراز از غار آنگره مینو بازدید کردند. از جمله غارهای دیدنی ایران، غار آنگره مینو در استان فارس می‌باشد. غاری است چاه مانند، دارای چندین شعب اصلی و فرعی، که باید از قبل تمرینات ویژه‌ی سنگ‌نوردی را جهت بازدید از این غار انجام داد. به کار بردن تکنیک‌های دقیق صعود و فرود، داشتن برنامه ریزی دقیق، تجهیزات کافی و نفرات باتجربه بسیار مهم است. گفتنی است که این غار از جمله غارهای فعال به شمار می‌رود و هوای درون آن به علت

■ آمریکن آلپاین کلوپ (American Alpine Club) یکی از قدیمی‌ترین تشکلهای کوهنوردی در جهان است. این تشکل در سال ۱۹۰۲ تأسیس گردیده و تا سال ۲۰۰۲ یک قرن از فعالیت آن می‌گذرد. این تشکل کوهنوردی از سال ۱۹۲۹ میلادی هر سال کتابی را منتشر می‌کند که حاوی گزارش‌های یکسال قبل صعودهای مختلف در سطح جهان است. این کتاب که به عنوان یک مرجع در سطح جهان مورد استفاده‌ی تمام علاقه‌مندان قرار می‌گیرد، آلپاین آمریکن ژورنال (Alpine American Journal) نام دارد.

در طول هر سال کوهنوردان - سنگ‌نوردان - یخ‌نوردان گزارشات خود را برای هیئت تحریریه‌ی این مجله ارسال کرده و این تحریریه بنا بر اهمیت این صعودها از جنبه‌ی نوآوری - خلاقیت و ارائه‌ی تکنیک‌های جدید آنها را در ابتدای سال جدید در یک جلد منتشر می‌کند. در ابتدای سال ۲۰۰۳ میلادی هفتادوششمین شماره‌ی این ژورنال در سطح جهان منتشر شد. در این شماره که حاوی گزارشات صعودهای مهم سال ۲۰۰۲ از چهار گوشه‌ی جهان است در صفحات ۳۴۴ تا ۳۴۷ گزارش صعود زمستانی دیواره‌ی علم کوه در سال ۷۹ در ایران نیز منتشر شده است.

این برنامه‌ی زمستانی کار مشترک باشگاه کوهنوردی دماوند و گروه کوهنوردان آرش از تاریخ ۱۱ بهمن تا ۵ اسفند ۷۹ به مدت ۲۵ روز در منطقه‌ی علم کوه اجرا گردید که منجر به گشایش مسیری جدید برای اولین بار در زمستان بر روی دیواره‌ی علم کوه شد. این مسیر جدید توسط اعضای شرکت‌کننده در برنامه به منظور حمایت از انجمن سراسری کوهنوردان به نام مسیر انجمن نامیده شد. گزارش منتشره در آلپاین ژورنال شامل یک تاریخچه‌ی کوتاه از مسیرهای اصلی دیواره‌ی علم کوه تا آن تاریخ، همراه با عکس دیواره‌ی علم کوه و نمایشگر مسیرهای اصلی در روی آن و همچنین اشاره به صعود زمستانی محمد نوری در سال ۶۹ و سرانجام گزارش خود برنامه‌ی سال ۷۹ است. این گزارش که به همت آقایان عباس محمدی و رامین شجاعی در این ژورنال به چاپ رسیده است. (در سالهای قبل از انقلاب در گزارش ژاپنیها برای صعود مشترک ایران و ژاپن به مانسلو نامی از تیمساز خاکبیز در این کتاب آورده شده است.)

■ گروهی از دوچرخه سوار بانوان تهران در ایام نوروز موفق شدند مسیر تخت جمشید به دریاچه پریشان را که ۱۱۷ کیلومتر طول دارد در مدت ۳ روز رکاب بزنند.

■ هیئت کوهنوردی استان اصفهان اقدام به انتشار سه پوسته از منطقه‌ی هیمالیا - منطقه‌ی کرمانشاه و سنگ‌نوردی نموده است، برای تهیه‌ی آن می‌توانید با هیئت کوهنوردی استان اصفهان تماس حاصل نمایید.

■ ...وظیفه ماست که دانسته و تجربیاتمان را نیز به نسل فردا تحویل دهیم و این تاریخچه‌ی شناسنامه عملکرد گذشتگان و کوهنوردان حاضر است برای نسل فردا، حال از پیشکسوتان محترم و کوهنوردان عزیز تقاضا می‌شود جهت تهیه‌ی تاریخچه‌ی فعالیت کوهنوردی آذربایجان و ارایه‌ی آن به دیگر دوستان و هم‌نوردان کمر همت ببندند. هر چند تمامی صعودها به هر نوع و با هر شرایط قابل ستایش هستند ولی در این تاریخچه بر صعودهایی تکیه خواهد شد که به نظر اجراکنندگان آن برنامه از نظر خصوصیاتی همچون نخستین صعود، فنی، سرعتی، سختی مسیر، آب و هوا و... دارای امتیازاتی باشند. لذا خواهشمند است خلاصه گزارشات را به تفکیک محل و زمان اجرا، افراد شرکت‌کننده و حتی المقدور یک عکس از برنامه یا برنامه‌های مورد نظر تهیه و به آدرس «تهران - صندوق پستی ۵۵۱۱-۱۹۳۹۵» و یا به آدرس «تبریز - خیابان آزادی - سه راهی گلباد - طبقه فوقانی کفش ملی، شرکت کلر پارس به نام شهریار یمینی‌فر» ارسال و یا تحویل نمایید.

■ دو نفر از کوهنوردان استان کهگیلویه و بویر احمد در یک برنامه سه روزه به قله برج آسمان و بیژن ۲ صعود کردند شرکت‌کنندگان: سعید جیت برملو، ناصر نعمتی.

■ سومین همایش دوستداران طبیعت شهرستان شبستر با حضور مسئولان و گروههای زیست محیطی شمال غرب کشور و با حضور تعداد کثیری از علاقه‌مندان و کوهنوردان برگزار شد.

■ تیمی از کوهنوردان گروه فراز مشهد مرکب از «محمد رضامومن، حمید مومن، پروانه مومن، عاطفه مومن، مسعود لشگری، وحید بمانی‌پور، رضابمانی‌پور، امیر زارعیان، مسعود ضیایی‌مهر، محسن زارعیان، عباس میرسیدی، منوچهر گلستانی، علی قلی‌زاده، علی کدخدایی» به قله هزار صعود کردند.

■ در مسابقات کوه‌پیمایی آموزشگاههای تهران تیم کوهنوردی منطقه ۲ به سرپرستی آقای توکلیان به مقام دوم دست پیدا کرد.

■ حسین نظر از همکاران فصلنامه‌ی کوه در معیت تیمی در اسفند ماه ۱۳۸۱ به قله‌ی کلیمانجارو به ارتفاع ۵۸۹۵ متر صعود کرد.

در نمایشگاه مطبوعات که در سال جاری که در محل دائمی نمایشگاه‌ها برگزار شد، غرفه فصلنامه کوه مورد بازدید تعداد کثیری از علاقه‌مندان قرار گرفت. مسئولیت غرفه به عهده خانمها ایران جوادپور و نرگس روحانی بود.

از انجمن سراسری کوهنوردان

دومین مجمع عمومی انجمن کوهنوردان، در تاریخ ۸۱/۱۰/۱۹ در مجموعه ورزشی انقلاب تهران برگزار شد و نخستین نشست هیئت مدیره‌ی جدید در تاریخ ۸۱/۱۰/۲۹ در ساختمان «مرکز سازمان‌های غیردولتی» که توسط شهرداری منطقه‌ی ۶ تهران در خیابان نجات‌الهی راه‌اندازی شده، برگزار شد. در این نشست، تقسیم مسئولیت‌ها در میان اعضای اصلی به شرح زیر صورت گرفت:

رییس هیئت مدیره: کیومرث بابازاده، نایب رییس هیئت مدیره: جلال افتخاری، دبیر: افسر شاندیز، خزانه‌دار: محمود عنبری.

دیگر اعضای اصلی هیئت مدیره عبارتند از: سهند عقدایی، محمدتقی بهره‌ور، عباس محمدی

اعضای علی‌البدل هیئت مدیره: علی اکبر صداقتی، داود زکی‌پور بازرس اصلی: محمدعلی رودی، بازرس علی‌البدل: حسن زرین قلم، در نشست بعدی، کمیته‌های زیر تشکیل شد:

کمیته‌ی مالی به مسئولیت: محمود عنبری، کمیته‌ی فنی به مسئولیت: محمدتقی بهره‌ور، کمیته‌ی روابط عمومی به مسئولیت: سهند عقدایی، کمیته‌ی گروه‌ها و سازمان‌ها به مسئولیت جلال افتخاری، کمیته‌ی تشکیلات به مسئولیت: افسر شاندیز، کمیته‌ی انتشارات به مسئولیت: عباس محمدی، کمیته‌ی حفاظت کوهستان به مسئولیت: عباس محمدی.

از تاریخ ۸۱/۱۰/۲۹ تا پایان سال ۸۱ هیئت مدیره، ۱۰ نشست داشته است که ۸ تای آنها سه ساعته، یکی ۶ ساعته، و یک نشست (برای تصویب آیین‌نامه‌ی داخلی) ۱۰ ساعته بوده است. چند نفر از هیئت مدیره در همایش استقبال از بهار (برگزار شده توسط مرکز سازمان‌های غیردولتی) و نیز در سمینار اخلاق در ورزش شرکت کرده‌اند. گذشته از این‌ها، اعضای از هیئت مدیره، نشست‌ها و پی‌گیری‌های متعدد برای خرید دفتر کار داشته‌اند که خوشبختانه به نتیجه رسید و دفتری به مساحت تقریبی ۸۵ متر مربع در تهران، خیابان انقلاب، جنب لاله‌زارنو، ساختمان ۶۰۹ برای انجمن خریداری شد. برای این منظور، علاوه بر موجودی قبلی انجمن، مبلغ بیست و هفت میلیون ریال هم توسط اعضای هیئت مدیره (بیست میلیون ریال توسط جلال افتخاری، پنج میلیون ریال توسط کیومرث بابازاده و دو میلیون ریال توسط سهند عقدایی) پرداخت شد، و لازم به ذکر است که انجمن به تقریباً هشتاد میلیون ریال دیگر برای تسویه حساب با مالک و دارنده‌ی قبلی سرفق‌ی دفتر خریداری شده نیاز دارد که در همین جا از اعضای درخواست

چه فبره

می‌کنیم، هر چه سریع‌تر با پرداخت حق عضویت و کمک‌های مالی خود، انجمن را در پرداخت این بدهی یاری کنید.

* نشست‌های ماهانه‌ی انجمن، مانند گذشته در نخستین چهارشنبه‌ی هر ماه برگزار می‌شود. در آذرماه به علت برخورد با ایام سوگواری شهادت حضرت علی(ع) در رمضان، نشست ماهانه برگزار نشد.

* چهاردهمین نشست ماهانه در تاریخ ۸۱/۱۰/۴ در فرهنگسرای دانشجو برگزار شد. در این نشست پس از اخبار و گفتگو، نامور خان‌زاده در مورد کوه‌های یزد صحبت کرد (از ویژه برنامه‌های سال جهانی کوه‌ها)، همچنین مطالبی در زمینه‌ی حفاظت کوه‌ها عنوان شد. سپس سهند عقدایی و دوستانش با نمایش فیلم و اسلاید و اجرای موسیقی، گزارشی از پیدا شدن پیکر جلال فروزان در دره‌ی یخار و پایین آوردن آن ارایه دادند.

* در نشست ماهانه‌ی بهمن ۸۱/۱۱/۲ که در فرهنگسرای دانشجو برگزار شد، پس از اخبار و گفتگو، جواد نظام‌دوست در مورد کوه‌های خراسان صحبت کرد و حشمت‌الله حیدریان و چنگیز شیخلی - از غارپیمایان باسابقه - به معرفی کارهای خود پرداخته و توضیحاتی در مورد غار پراو دادند و سپس کاظم فریدیان با نمایش اسلاید‌های زیبا از غار پراو در مورد این غار، چگونگی پیمایش آن و اجرای برنامه‌ی پاکسازی آن توضیحاتی داد.

* در ۱۷ بهمن ماه ۸۱ نیز که مصادف بود با سالگرد درگذشت زنده یاد «غدیر یزدانی»، با گر امیداشت یاد این کوهنورد برجسته، سعید طوسی از صعود به بلندترین قله‌ی جهان ساگارماتا / اورست در سال ۱۳۷۹ که با عنوان «صعود همبستگی» اجرا شده بود، گزارشی به همراه نمایش اسلاید و فیلم و توضیحاتی در مورد دسترسی به منطقه داد که بسیار جالب توجه بود. این برنامه در سالن اجتماعات شهرداری منطقه ۶ برگزار گردید.

* آخرین نشست ماهانه‌ی سال ۸۱، در تاریخ ۸۱/۱۲/۷ در ساختمان بوش (خیابان سنایی) برگزار شد. قبلاً درخواست شده بود که شرکت کنندگان در صورت تمایل با پوشاک کوهنوردی در این نشست حاضر شوند، که این موضوع جلوه‌ی ویژه‌ای به جلسه داده بود. پس از گفتگو و اخبار، جلال افتخاری درباره‌ی کوه‌های شمال غرب صحبت کرد. از میان کوهنوردان باسابقه، محمد هادی شفیعیها، استاد دانشگاه و از کوهنوردان دانشکده‌ی فنی در دهه‌ی ۱۳۲۰ به ذکر خاطره‌هایی از کوهنوردی‌های خود پرداخت که بسیار مورد توجه حاضران قرار گرفت. در پایان، علیرضا مهنا گزارش صعود به قله‌ی آکونکاگوا (۶۹۵۹ متر، آمریکای جنوبی) را به همراه نمایش اسلاید ارایه داد. Δ

انجمن سراسری کوهنوردان می‌تواند نماینده‌ی صنفی، و نیز نماینده‌ی افکار عمومی جامعه‌ی کوهنوردی ایران باشد. لازمی تحقق این امر، حمایت گروه‌های کوهنوردی و کوهنوردان کشور است. مؤثرترین شکل حمایت از انجمن، عضویت در آن است. مبلغ حق عضویت:

- حق عضویت جوانان (افراد زیر ۲۴ سال) هر سال شصت هزار ریال
- حق عضویت عادی (افراد بالای ۲۴ سال) هر سال یکصد هزار ریال
- حق عضویت گروه‌ها و سازمان‌ها هر سال دویست هزار ریال

شماره حساب انجمن: حساب کوتاه مدت ۵۰۰۰ بانک صادرات، شعبه‌ی سورنا (تهران) کد ۸۰۷ به نام انجمن کوهنوردان ایران. از دوستانی که به این حساب پول واریز می‌کنند، خواهش می‌کنیم نام‌ونام خانوادگی کامل خود را روی رسید بانک بنویسند و کپی آن را با پست یا نامبر به نشانی انجمن بفرستند. * حساب پیشین انجمن باز است، چنانچه پولی به آن واریز شده، لطفاً اطلاع دهید.

از اعضا درخواست می‌کنیم، یک کپی از صفحه‌ی اول شناسنامه و در صورت تمایل ۴ قطعه عکس که نام خود را در پشت آن نوشته‌اند، به منظور صدور کارت عضویت انجمن و کارت بیمه‌ی ورزشی به نشانی انجمن بفرستند.

انجمن حفظ محیط کوهستان (دهمین سالگرد تاسیس)

مثبت خود را با ایجاد تحول در آگاهی جامعه درباره‌ی محیط زیست و اکوسیستم‌های کوهستانی نشان داده است که این تحولات را می‌توان در سه بخش تقسیم‌بندی نمود:

۱- ایجاد انگیزه در میان کوهنوردان برای انجام فعالیتهای زیست محیطی که در مراحل بعدی زمینه‌ساز تشکیل بسیاری از سازمانهای غیردولتی زیست محیطی در اقصی نقاط کشور گردیده است.

۲- فعال شدن بخش دولتی به ویژه سازمان حفاظت محیط زیست و سازمان جنگلها و مراتع کشور و جدی گرفتن حرکت‌های مردمی از طرف این سازمانها و تاسیس دفاتر مشارکت مردمی در هر دو سازمان مذکور.

۳- ارتقای سطح آگاهی عمومی در زمینه‌ی محیط زیست در نتیجه فعالیتهای آموزشی این انجمن.

در آغاز دهه‌ی دوم فعالیت، این انجمن خط مشی خود برای دستیابی به توسعه‌ی پایدار کشور را در محورهای زیر تدوین نموده است:

۱- تلاش برای پذیرش جایگاه «کوهستان» در پایداری اقتصادی - اجتماعی و فرهنگی کشور و برنامه‌ریزی بلندمدت برای نواحی کوهستانی در قالب طرحهای توسعه‌ی پایدار کشور.

۲- گسترش ارتباط با مراکز و سازمانهای بین‌المللی به منظور استفاده از علوم و دانش کوهستان و جلب حمایت این مراکز.

□ کارگاه آموزشی مشارکت، منابع طبیعی و کوهستان

همانطوری که در شماره قبل اشاره شد «پروژه روشهای جایگزین مدیریت مراتع در کوههای بزقوش» با حمایت برنامه کمکهای کوچک تسهیلات محیط زیست جهانی سازمان ملل متحد در استان آذربایجان شرقی در حال اجرا است. در راستای پیگیری اهداف این پروژه کارگاه آموزشی فوق در اسفندماه گذشته با شرکت یک صد نفر از دامداران روستاهای تحت پوشش پروژه، مدیران، مسئولان و کارشناسان محلی در ترکمنچای برگزار شد. در این کارگاه که به روش مشارکتی اجرا گردید، شرکت کنندگان مسائل و مشکلات خود در زمینه‌ی مراتع و مرتعداری و همچنین راه حل‌های عملی که با مشارکت آنها قابل اجرا است را مطرح کردند.

□ انتشار کتاب

کتاب «مشارکت، منابع طبیعی و کوهستان» به عنوان بخشی از فعالیت پیش‌بینی شده در چارچوب همین پروژه توسط انجمن حفظ محیط کوهستان در ۳۲ صفحه تهیه و منتشر گردید. این کتاب که حاوی مطالبی در مورد محیط زیست، منابع طبیعی، مدیریت مراتع، روشهای مرتعداری و ضرورت مشارکت مردم برای تضمین موفقیت طرحهای توسعه‌ای می‌باشد و به زبان ساده تهیه شده، در کارگاه آموزشی فوق در بین دامداران و اهالی محلی توزیع گردید.

□ روز درختکاری در کوهستان

این مراسم روز جمعه ۱۶ اسفند ۱۳۸۱ با حضور مردم، علاقه‌مندان و کوهنوردان در ارتفاعات شرقی تهران برگزار شد. آیین روز درختکاری در کوهستان در سالهای اخیر به حرکتی فراگیر و ملی تبدیل شده است. نقش کوهنوردان و تعدادی از گروههای کوهنوردی تهران در سالهای نخست شروع این حرکت بسیار ارزشمند می‌باشد به طوری که امروزه بسیاری از هیئت‌ها و گروههای کوهنوردی کشور هر ساله اقدام به اجرای این مراسم می‌نمایند. Δ

«انجمن حفظ محیط کوهستان» که امروز یکی از فعالترین و معتبرترین سازمانهای غیردولتی زیست محیطی کشور می‌باشد در سال ۱۳۷۲ با نام «کمیته‌ی حفاظت محیط کوهستان» در هیئت کوهنوردی استان تهران تأسیس و فعالیت خود را آغاز نمود. این کمیته در اولین اقدام اجرایی، برنامه «روز جهانی پاکسازی کوهها» را همزمان با سایر کشورهای جهان در دستور کار خود قرار داد. این مراسم در روز دوم مهر ۱۳۷۲ در مسیر دربند به شیرپلا، در سطحی گسترده، با حضور چند صد نفر از کوهنوردان و علاقه‌مندان اجرا گردید. در این مراسم پلاکاردهایی با مضامین انواع زباله‌های تجزیه نشدنی و طول عمر آنها نصب و در معرض دید عموم قرار گرفت. در ابتدای مسیر شرکت کنندگان پس از دریافت بروشور و وسایل لازم در دسته‌های ۱۵ تا ۲۰ نفری به سرپرستی یکی از کوهنوردان با تجربه به ارتفاعات عزیمت کرده و به جمع‌آوری مواد زاید و انتقال آن به پایین مبادرت نمودند.

هدف از اجرای این برنامه مطرح کردن اهمیت محیطهای کوهستانی و ضرورت توجه و حفاظت از این محیطها و ارائه پیامهای آموزشی در خصوص چگونگی حفظ و حراست از این محیطهای ارزشمند بود.

این حرکت توسط رسانه‌های جمعی تحت پوشش قرار گرفت و بازتاب نسبتاً وسیعی به وجود آورد. گزارش این مراسم برای هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی سراسر کشور ارسال گردید و این مراکز به برگزاری مراسم مشابه تشویق شدند.

در اسفند ماه ۱۳۷۲ دومین برنامه‌ی ابتکاری کمیته تحت عنوان روز «درختکاری در کوهستان» تدوین و به مسئولین وقت سازمان جنگلها و مراتع کشور ارائه گردید که پس از پیگیریهای بسیار و جلب اعتماد مدیران این سازمان به دلیل کمبود وقت و عدم هماهنگی به موقع، درختکاری لغو و این برنامه به صورت توزیع بذر گیاهان مرتعی در مبادی کوهپیمایی تهران به اجرا گذاشته شد. روز درختکاری در اسفندماه سال بعد (۱۳۷۳) با حضور تعداد کثیری از کوهنوردان و علاقه‌مندان محیط کوهستان در ارتفاعات دارآباد با کاشت چند هزار اصله نهال پیگیری گردید.

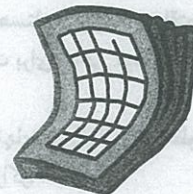
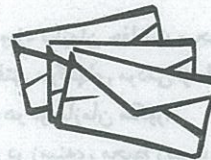
در خرداد ۱۳۷۳ اولین «گردهمایی زیست محیطی کوهها» با دعوت از اساتید برجسته‌ی دانشگاه، مسئولین، کوهنوردان و علاقه‌مندان در تهران برگزار گردید. در مرداد همین سال «پاکسازی تخت سلیمان - علم کوه» که برنامه‌ریزی آن از چند ماه قبل آغاز شده بود با شرکت کوهنوردان از سراسر کشور، طی ۵ روز، اجرا شد.

«کمیته‌ی حفاظت محیط کوهستان» از سال ۱۳۷۶ به عنوان یک تشکل مستقل و مردمی دوره‌ی جدید فعالیت خود را با نام «انجمن حفظ محیط کوهستان» آغاز نموده است. برخی از مهمترین فعالیتهای این انجمن از بدو تأسیس به شرح زیر می‌باشد: ● برگزاری سه گردهمایی ● تشکیل دوره‌های متعدد آموزشی ● تهیه و چاپ دهها هزار نسخه بروشور ● چاپ چهار مجلد به صورت کتاب (مجموعه مقالات دومین گردهمایی زیست محیطی کوهستان - چرا کوهها اهمیت دارند - اکو سیستم کوهستان - مشارکت، منابع طبیعی و کوهستان)

طی سال ۲۰۰۲ میلادی که «سال بین‌المللی کوهها» اعلام شده بود، انجمن کوهستان موفق گردید نام ایران را در فهرست کشورهایی که به مناسبت بزرگداشت این سال اقدامات ویژه‌ای را انجام داده‌اند، به ثبت برساند. از جمله فعالیتهای انجمن طی سال ۲۰۰۲ تشکیل «کمیته‌ی هماهنگی سال بین‌المللی کوهها در ایران»، برگزاری نشست مقدماتی سال ۲۰۰۲، چاپ مجلد «اکوسیستم کوهستان» و برگزاری «همایش دو روزه‌ی پایداری زیست محیطی کوهها» می‌باشد.

این انجمن در حال حاضر در برنامه «مشارکت جهانی برای توسعه‌ی پایدار کوهستان» که از دستاوردهای سال ۲۰۰۲ می‌باشد، همکاری می‌نماید.

کوشش‌ها و ابتکارات «انجمن حفظ محیط کوهستان» طی ۱۰ سال، اثرات



زیر نظر رضا چهکنویی

● **کوهیار عزیز آقای مسعود مباحثی:** از محبتی که به نشریه‌ی کوه دارید و همچنین معرفی قله‌ی دالان کوه واقع در منطقه‌ی زاگرس از شما سپاسگزاریم. در خصوص احداث جانپناه بر روی گردنه‌ی پیازچال، پیام شما را در همین جا به اطلاع فدراسیون کوهنوردی می‌رسانیم و امیدواریم برای ساخت جانپناه بر روی گردنه‌ی پیازچال از سوی مسئولان اقدام لازم انجام شود.

انشاء... شاد و سربلند باشید.

● **دوست و کوهیار عزیز:** از نظر لطف شما به نشریه‌ی کوه متشکریم. در خصوص آرشیو کردن و استفاده از مطالب فصلنامه بهترین راه همان مشترک شدن می‌باشد. ما ورود شما را به گروه مشترکین فصلنامه‌ی کوه به شما تبریک می‌گوییم و امیدواریم از این پس نشریه‌ی کوه

به طور مرتب به دست شما برسد. موفق باشید.

● **طبیعت دوست گرامی با نام مستعار آرشی کمانگیر:** همان طور که برای ما نوشته بودید، طبیعت زیبای کشورمان به اشکال مختلف از ریختن مواد زاید توسط گردشگران گرفته تا ساخت و سازه‌های مجاز و غیرمجاز در حال نابودی و خسارت می‌باشد و میلیون‌ها نفر دوستداران طبیعت چشم انتظار برخورد سازمانها و نهادهای مسئول با متخلفین هستند امیدواریم هر چه زودتر این خواست عمومی (حفظ و حراست از طبیعت) به نتیجه برسد و پس از این شاهد جنگلهای سبز و انبوه و طبیعی پاکیزه باشیم. سربلند باشید.

● **همنورد عزیز آقای جواد حاجیان:** از لطف و عنایتی که به نشریه‌ی خودتان دارید متشکریم و امیدواریم هر روز بتوانیم این مجموعه را کاملتر و پربارتر نماییم. دوست گرامی ما مطالب آموزشی گوناگونی از جمله آموزش صحیح استفاده از ابزار فنی را در هر شماره چاپ می‌کنیم و این روند ادامه دارد امیدواریم از آنها بهره‌ی لازم را بگیرید. در خصوص تغذیه در کوهنوردی در شماره‌های قبل مطالب گوناگونی درج شده است انشاء... در آینده نیز باز هم مقالات جدیدتر چاپ خواهیم کرد و امیدواریم نظر شما تأمین شود.

پیروز و سلامت باشید.

● **کوهیار عزیز آقای امید محمدی:** با تشکر از لطف و محبت شما به فصلنامه‌ی کوه در خصوص آموزش امداد و نجات در کوهستان در شماره‌های قبل مطالب زیادی را به صورت سلسله مقاله درج نموده‌ایم و باز هم نکات جدید و تخصصی را در شماره‌های آینده چاپ خواهیم کرد. ما خوشحالیم که می‌بینیم در شهرستانی که امکان طبیعی سنگ‌نوردی کم است یا وجود ندارد جوانان علاقه‌مند با این جدیت و علاقه کار

می‌کنند امیدواریم هیئت کوهنوردی اهواز و تربیت بدنی در خصوص احداث دیواره‌ی مصنوعی در این شهرستان هر چه سریعتر اقدام نمایند تا نیاز دوستداران این رشته برطرف شود. تندرست و پیروز باشید.

● **همنورد گرامی آقای رحیم عطائیان:** با تشکر از محبت شما به نشریه‌ی کوه، قبل از هر چیز باید به استحضار همه‌ی خوانندگان عزیز و شما برسانیم تمام نامه‌ها و توصیه‌ها و نوشته‌های شما را به دقت می‌خوانیم و اگر فصلنامه کوه تاکنون بر جای مانده همین پیشنهادها و راهنمایی‌های شما عزیزان بوده که ما را در بهبود کمی و کیفی نشریه کوه یاری نموده و توانسته‌ایم ادامه دهیم. اما در مورد حادثه‌ی اسفبار مرگ یک کوهنورد جوان در توجال باید بگوییم همه‌ی ما را متأثر کرد. ما می‌دانیم که اگر فکر چاره‌ی مناسب نشود این فاجعه ممکن است باز هم اتفاق بیفتد. از ما گله کرده‌اید که کاری نکنیم. بی تردید خوانندگان عزیز در شماره‌های قبل بحث امداد و مشکلات سازمانی آن را که از زبان دست اندرکاران و امدادگران به چاپ رسانده‌ایم خوانده‌اند. ما سعی می‌کنیم با درج حوادث اگر چه تلخ و ناگوار مسئولین را از حساسیت امر امداد رسانی کوهستان مطلع سازیم. به راستی جوانانی این چنین سلامت و تندرست که آینده سازان واقعی کشور می‌باشند و تنها تفریح و عشق آنها طبیعت و ورزش است باید این چنین نشکفته و معصومانه چراغ عمرشان به خاموشی کشیده شود. این سوال همیشگی ما بوده و هست اما تاکنون هیچ ارگان و سازمانی نه فعالیتی در این خصوص انجام داده و نه پاسخی به این سوال داده‌اند. تنها سازمانی که در این چند سال اخیر فعالیت‌های محدودی را داشته و سرویس‌های امدادی در روزهای تعطیل و در چند منطقه‌ی شمال تهران به کوهنوردان ارائه کرده است جمعیت هلال احمر بوده است. به راستی ما هم

نمی‌دانیم چه باید کرد و این مسئولیت به عهده‌ی کدام سازمان است. امیدواریم در آینده نزدیک فکری برای این مشکل از سوی مسئولین تدبیر شود. شاد و سلامت باشید.

● **کوهیار گرامی خانم مژگان مکبر از بجنورد:** از اظهار لطف شما به فصلنامه‌ی کوه سپاسگزاریم یکی از مهمترین اهداف ما ارج نهادن به پیشکسوتان این ورزش است. ما خوشحالیم که در شهرستان شما مربیان و سرپرستان با سابقه و مجربی هستند که در اجرای برنامه‌های کوهنوردی و آموزشهای کوهنوردی تلاش می‌کنند و در جوانان، شور و نشاط و انگیزه‌ی ورزش و عشق به طبیعت را زنده می‌کنند. برای همه‌ی این عزیزان از جمله مربیان خوب بجنورد و استان خراسان آرزوی سلامتی و تندرستی می‌نماییم. شاد و پیروز باشید.

● **کوهیار عزیز آقای محمد گلستانی از شیراز:** ما هر خدمتی که انجام می‌دهیم فقط در راه اعتلای ورزش انسان‌ساز کوهنوردی و برای شما عزیزان می‌باشد و خوشحالیم که می‌بینیم توانسته‌ایم تا حدی خواست‌های شما دوستداران ورزش و طبیعت را برآورده نماییم. نامه‌ها و تماس‌های پر از لطف شما پشتوانه‌ی همیشگی ما بوده و هست. ما نیز همچون شما علاقه‌مندیم که نشریه به صورت ماهنامه منتشر شود اما امکانات موجود به ما این اجازه را نمی‌دهد انشالله... در آینده بتوانیم این خواست شما دوستان گرامی را برآورده نماییم. در مورد اخبار گروه‌ها معمولاً گزارش‌هایی را برای آشنایی دیگر عزیزان از مناطق چاپ می‌نماییم. کمبود جا در فصلنامه و تنوع و زیادی مقالات و مطالب به ما همین قدر اجازه می‌دهد و این بدان معنی نیست که صعودها و یا برنامه‌های اجرا شده‌ی کوهنوردی توسط گروه‌ها و کوهنوردان کم

اهمیت و یا بی‌ارزش است بلکه ظرفیت نشریه بیش از این نیست بدیهی است اگر بخواهیم به همه‌ی این صعودها حتی به شکل کوتاه اشاره نماییم می‌بایست همه‌ی صفحات فصلنامه را به این مطالب اختصاص دهیم و این امکان‌پذیر نیست. شاد و سربلند باشید.

● **آقای عبدالکریم گل‌پور از خرمدره:** امیدواریم فامیل شما را درست نوشته باشیم اما خوشحال هستیم که سالم هستید و نکته‌ی مهم اینکه به نقاط ضعف برنامه‌ی خود پی بردید. ضمناً همینجا باید تشکری کنیم از فرماندار علاقه‌مند شهرستان و به ایشان و گروه امداد خسته نباشید می‌گوییم.

● **همنورد گرامی آقای محمدرضا سخایی از گلپایگان:** با تشکر از راهنمایی‌های شما: - در مورد پیشکسوتان تا حدودی عمل شده و خواهد شد. - در مورد زندگی کوهنوردان خارجی شاید در همین شماره جواب آن را پیدا کنید. شاد باشید.

● **همنورد گرامی خانم حکام زاده:** از ارسال عکس بسیار زیبای شما سپاسگزاریم. ● دوستان زیادی برای ما همچون همیشه نامه و یا به مناسبت سال نو کارتهای تبریک زیبایی ارسال کرده‌اند. با پوزش از این عزیزان که نمی‌توانیم به همه‌ی آنها پاسخ دهیم از این رو تنها با ذکر نام از تمام این دوستان تشکر و قدردانی می‌کنیم و امیدواریم در شماره‌های بعد مطالب آنها را درج نماییم.

- گروه کوهنوردی پژوهشگاه نفت
- هیئت کوهنوردی شهرستان آمل
- انجمن کوهنوردی ایران
- فدراسیون کوهنوردی ایران
- تله سی‌یژ دربند
- نشریه جهان اندیشه

- مجله بخارا
- شرکت پرسون
- قلمرو کوهستانی ایران
- هیئت کوهنوردی بم
- گروه کوهنوردی آرش
- گروه کوهنوردی مخابرات استان تهران
- گروه کوهنوردی سایپا
- گروه کوهنوردی بابک زنجان
- گروه کوهنوردی طلوع کرمانشاه
- گروه کوهنوردی تهران
- گروه کوهنوردی و اسکی آلپ تبریز
- گروه کوهنوردی دنا اصفهان
- گروه کوهنوردی چکاد، گروه کوهنوردی البرز و گروه کوهنوردی مریان از رشت
- گروه کوهنوردی احد مشهد
- گروه کوهنوردی آرش از سنندج
- خانه کوهنوردان کرج
- هیئت کوهنوردی دزفول
- هیئت کوهنوردی شهرستان سقز
- گروه دوچرخه سواری خورشید از کنگاور
- گروه کوهنوردی هفت خوان
- گروه کوهنوردی اوج سبز
- گروه کوهنوردی شیراز
- کانون جوانان اکباتان-کانون خورشید
- کانون جوانان اکباتان-کانون خورشید
- گروه کوهنوردی چکاد کوهستان اصفهان
- خانم‌ها: نرگس روحانی از تهران
- مریم مناف‌زاده از خوی
- آقایان: دکتر فرید شیبانی
- حمید روحانی - مصطفی سلاخی
- امیرعلی لشگری - رحیم عطائیان از تهران
- حیدر بهارلو از سوند
- مهدی حاجی نوروزی از کاشان
- محمد جمادی
- محمد طیبی Δ

کوهستان فالی از فطر نیست.

Qeblehkooh

● Mostafa salehi

Translated by: WWW.Tehranavenue.com

On both sides of the road connecting **Aligoodarz** to **Daran**, visitors can see several peaks with the height of nearly 4000m. These are called **Tamandar**, **Golestankooch**, **Qeblehkooh**, **Shahankooch**, and **Oghabankooch**. Not only are these natural mountains beautiful to by-passers, but they also provide verdant grazing land for livestock. Intricate limestone aqueducts that connect these peaks to each collect precious water that supports much of the agriculture in the region.

These mountains are the twisting frontal range of the **Lorestan Zagros**¹ and they stretch all the way to the Khuzestan plain. Qeblehkooh with its bounteous spring source is one of these mountains. It looks like a crescent moon engulfing the **Efus** village to its south. Since its summit faces Qebleh, or the Muslim prayer direction, it is called Qeblehkooh. The mountain is composed, in the main, of limestone. Erosion has created interesting formations. One of these formations is a crevice with a diameter of 6 m and height of 10 m, qualifying it as a glacier, one that preserves snow year-round. In the warmer season, residents of Daran make ample use of the water stored in this natural reservoir. This glacier is located in a green valley. The vegetation of Qeblehkooh is of various Zagros-type plants, mostly goat's thorn that, owing to its rapid growth, makes passage rather difficult. The wildlife of the area is comprised of deer, bear, and goat.

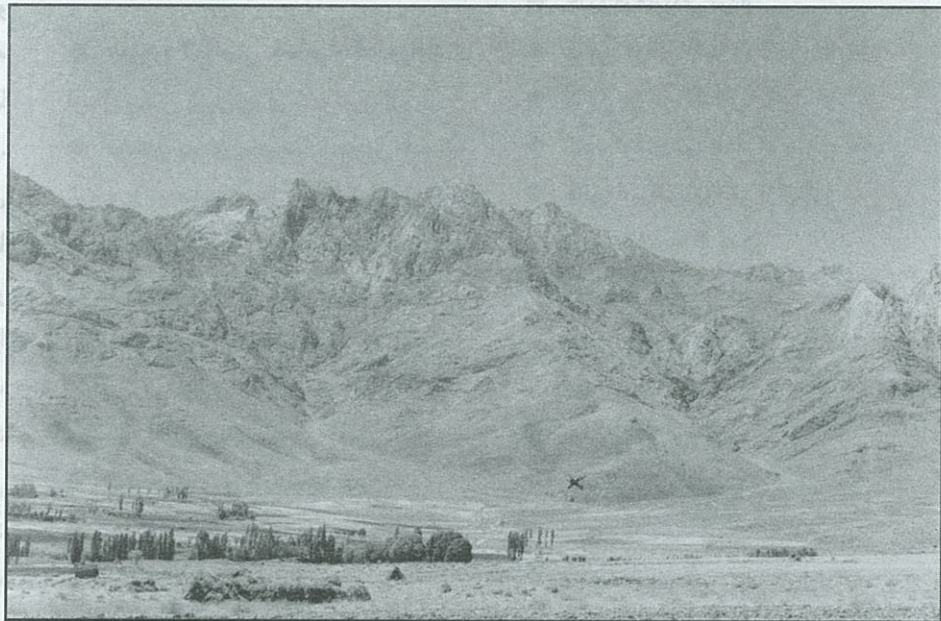
Routes to the Summit:

To get to the foot of the mountain, hikers first need to reach the town of

Facing the Prayer Direction at 3907

Miandasht. They can do so by going through the towns of Aligoodarz, Khansar, or Daran. From Miandasht, and having covered 5 km of dirt road, the **Efus** spring awaits visitors for a freshening up. The area surrounding the spring is actually a very good place to set camp. Due to water scarcity in higher altitudes, wild animals gather at the headspring for drinking early in the morning. Therefore the location of the tents must be farther from the stream running from the headspring; otherwise, bears may pose a danger. This is what happened to our group when we hiked Qeblehkooh. A huge bear had come down to drink water when it spotted our tents and immediately let out an ear-piercing growl. Our offering of two full melons was necessary to calm the ursus and send him back satisfied.

The best route for ascending is the western valley leading to the headspring where there is a path that is stretched to the summit. Ascend time is 3 hours non-stop. Δ



1. The zagros Mountain Range covers several Iranian provinces, from the north western part of the country to the south east.

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدلهای

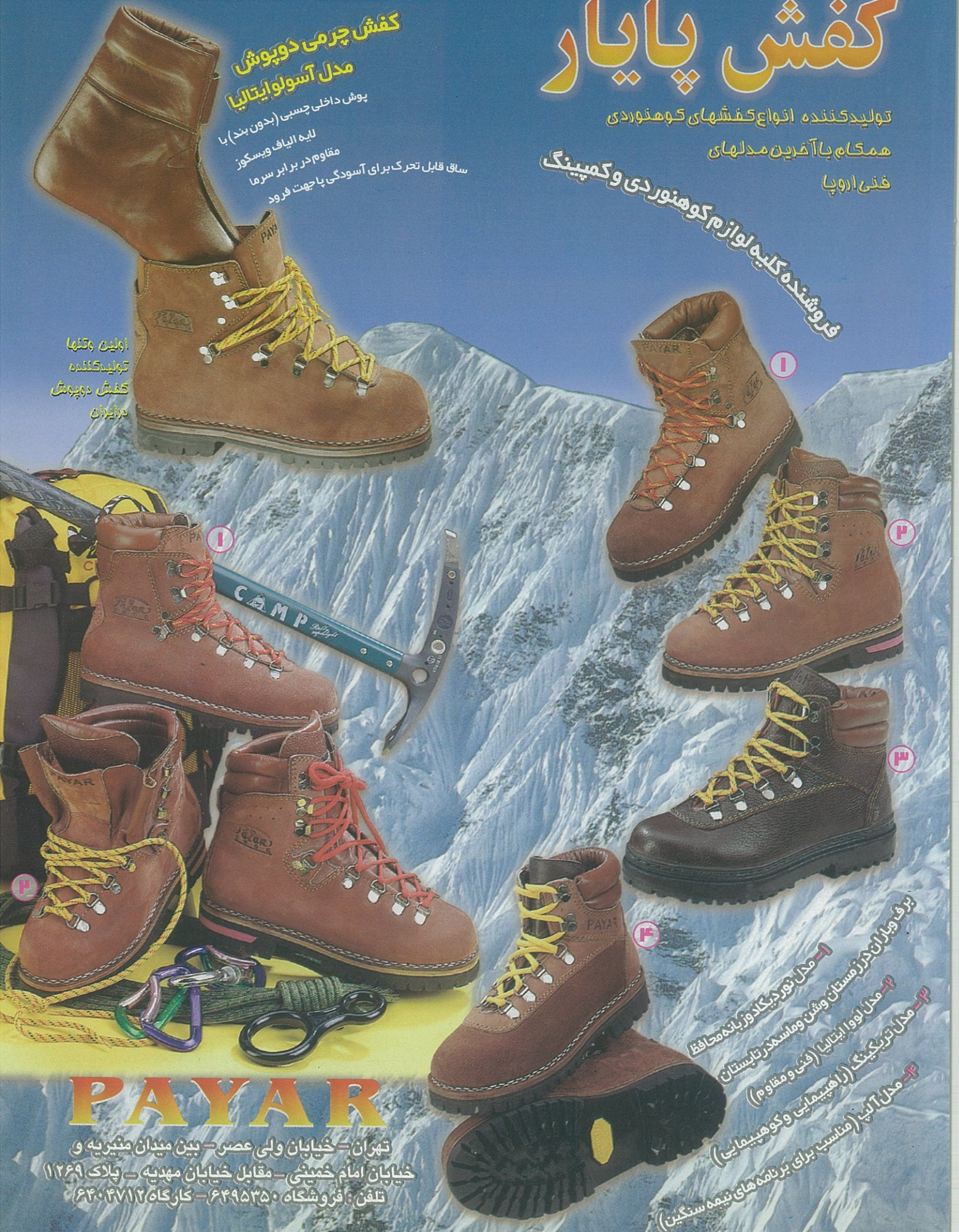
فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولوایتالیا

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

از بهترین و کتلهای
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



- ۱- مدل نورچیکادوژر پاتنه محافظ
- ۲- مدل لودا ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل تریپینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آتپ (مناسب برای برنامه های نیمه سنگین)

PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان مشیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۴۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۲۰۳۷۱۲

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

