

شماره پنجم - تابستان ۱۳۸۳ - بهار ۸۵۰۰ ریال

۳۵

کوه

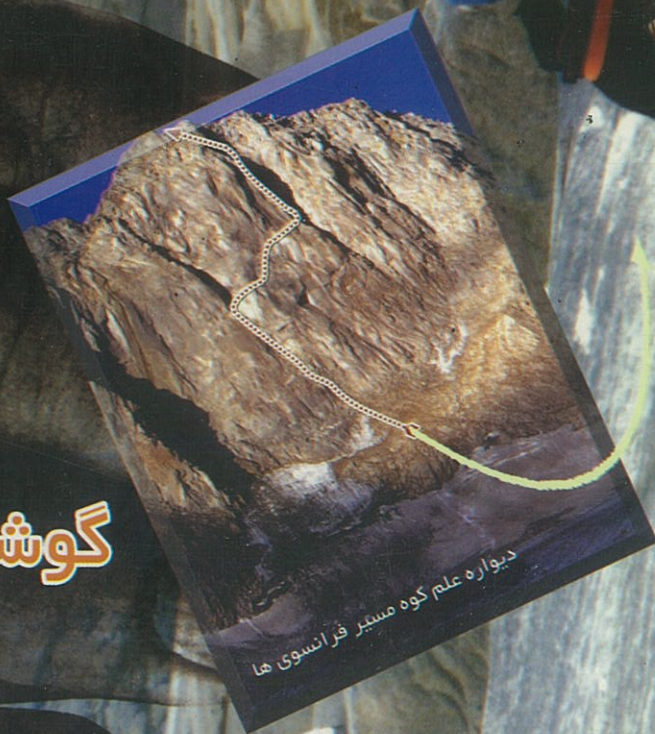
فصلنامه کوه

KOUH
Mountain Sport



او آموزگار
بود.....!

گوشه‌ای از زاگرس
(اشتران کوه)



دیواره علم کوه مسیر فرانسوی ها



کوهپیار



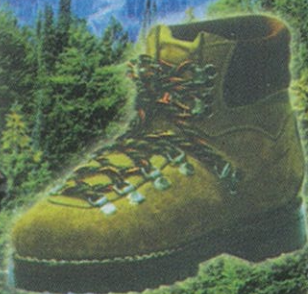
**عرضه کننده تمام لوازم کوهنوردی
، سنگنوردی و کمپینگ**



طرح سوپر شارون فرانسه
کوهپیمایی سبک



مدل کاسینگر آلمان



طرح آلپ اتریش



مدل هیمالیا
چشمه ساق پلاک



مدل تورکیکا ایتالیا (دوزبانه)



طرح آلپ اتریش (ساق کوتاه)



طرح ابتکاری کوهپیار

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

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

E-mail: kouhyar_iran@hotmail.com



مدل کاسینگر آلمان (ساق بلند)



کلنگ همراه

ابزاری ویژه برای شرایط دشوار

رواج روز افزون استفاده از باتوم در بین کوهنوردان بجای کلنگ ضمن آنکه دارای مزایایی چون حفظ سلامتی زانوها، امکان تعادل بیشتر، تقویت عضلات شانه ها و... می باشد دارای این عیب نیز هست که کوهنورد در رویارویی با شرایطی که نیاز به کلنگ دارد کاملاً بی دفاع می باشد.

کلنگ یخ و چکش یخ مدل همراه با ۵۰۰ گرم وزن و ۴۲ سانتیمتر طول و امکان حمل آسان، ابزاریست بسیار توانمند که هر کوهنورد می تواند آنرا در تمامی صعودها برای کاربردهای مختلف همراه خود داشته باشد.

مطابق با استاندارد
EN13089
Type B

۳ سال گارانتی



هفت گوهر



سازنده ابزارهای کوهنوردی

تلفن: ۷۳۳۲۱۱۹ تلفکس: ۷۳۲۰۹۰۹

e-mail: info@haftgohar.com



شرکت ققنوس

www.ghoghnous.com
info@ghoghnous.com

تولید کننده :

- دیواره ی مصنوعی یک تکه
- پانل مصنوعی (1x1 m)
- دیواره ی چوبی
- SIMULATOR
- انواع گیره های مصنوعی



دفتر مرکزی: اصفهان خیابان رودکی شماره ۳۱۰

تلفن: ۴۵-۷۷۷۵۷۴۴-۳۱۱

فاکس: ۳۱۱-۷۷۵۹۲۶۴



شرکت ققنوس

www.ghoghnous.com
info@ghoghnous.com



تولید کننده انواع پوشاک
و تجهیزات کوهنوردی



دفتر مرکزی: اصفهان خیابان رودکی شماره ۳۱۰

تلفن: ۰۳۱۱-۷۷۷۵۷۴۴۴-۴۵

فاکس: ۰۳۱۱-۷۷۵۹۲۶۴



زاگرس اسپرت

www.zagros-sport.com
info@zagros-sport.com

تولید کننده تجهیزات کوهنوردی



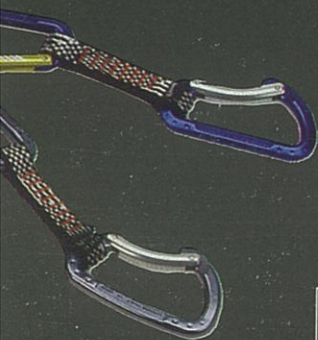
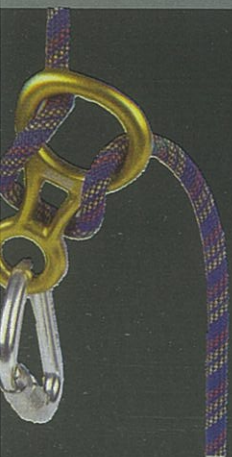
تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲

فاکس: ۰۳۱۱-۴۴۶۲۸۷

همراه: ۰۹۱۱ ۳۱۳ ۶۶۸۴

اصفهان - خیابان عبدالرزاق جنب بانک سپه طبقه فوقانی پلاک ۲۵۸
(داود طاهری)

CASSIN



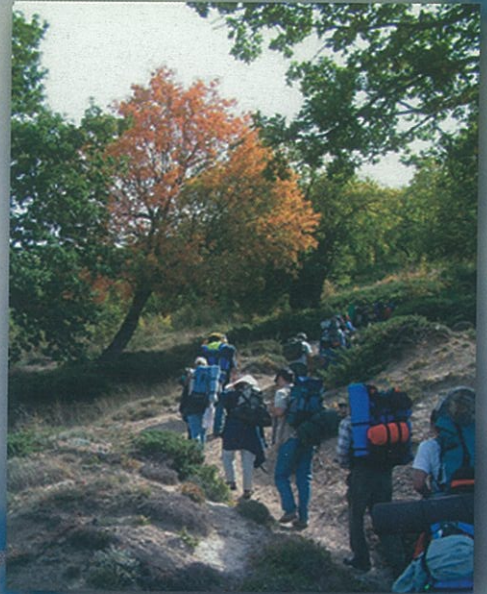
شرکت کوهنوردی کسا

نماینده‌گی انحصاری کمپانی Cassin در ایران

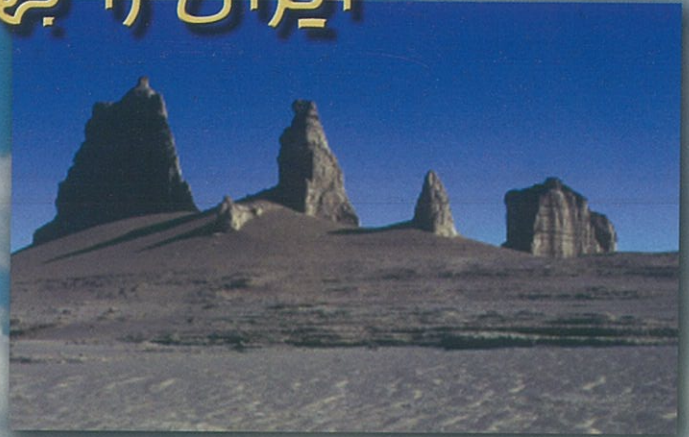
در سراسر کشور نمایندگی فعال می پذیرد.



آدرس: تهران - خیابان شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - پلاک ۹ - واحد ۲ تلفن: ۷۵۱۰۴۶۳ فکس: ۷۵۱۰۴۶۴
www.kassaco.com | E-mail: info@kassaco.com



ایران را بهتر بگردید



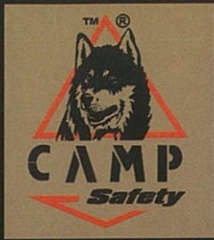
www.kalout.com

آدرس: تهران ، فیابان ولیعصر ، مقابل بزرگمهر
پلاک ۴۸۳- ساختمان افشار، طبقه اول ، واحد جنوبی

تلفکس : ۶۴۶۶۹۶۴

همراه : ۰۹۱۲-۳۴۷۴۲۲۰





Mosaffa Company



Designer: Vakilzadeh

MILLET



شرکت ساز و ساخت مصفا

نماینده انحصاری CAMP & Millet در ایران

تهران : خیابان انقلاب • نرسیده به خیابان سپاه

کوچه فروغی • شماره ۴۷ • طبقه اول

فکس : ۷۵۲۸۷۹۴ - ۷۴۵۷۸۰۰ تلفن : ۷۵۲۸۷۹۴

E-mail:homb7576@yahoo.com



AITOR



به نام خداوند جان و خرد



۳۵

۲	حرف اول
۴	اشترانکوه
۱۳	کوهپیمایی جمعیتی یا کوه روی اصیل؟
۱۵	شاهان ۴۰۴۰ فردان ۳۹۵۰ بزاب ۳۸۶۰
۱۹	قلل پسند کوه ۴۰۰۰ متر چالون ۴۵۱۶ متر
۲۲	غار باستانی کرفتو
۲۴	غار ترنگ
۲۵	مارمیشو
۲۸	آسمان کوه کجاست؟
۲۹	گزارش برنامه الموت به تنکابن
۳۱	گرما و شاخص گرمایی
۳۳	بیتوته
۳۵	ک۲ قله‌ای با تمام مشکلات صعود آن
۳۹	آشنایی با گیاهان دارویی ایران
۴۰	گزارش دیدار از غار منو
۴۲	چوآیو الهه سرما
۴۷	بررسی وضعیت جمع آوری زباله در سبلان
۴۸	قله مافارون
۵۰	باغهای شمیران
۵۳	تغذیه در کوهستان
۵۶	قله شیرباد
۵۸	اکتوبریسم خراسان شمالی
۶۰	سرپرستی در غارنوردی
۶۲	عمل جراحی لیزیک چشم برای کوهنوردی
۶۵	نکات فنی
۷۰	GPS های مناسب کوهنوردی
۷۳	ایپترنت
۷۴	او آموزگار بود / ادای از حسن زرافشان
۷۸	یادواره جان باختگان فاجعه ملی بم
۸۰	سفری به کویر
۸۱	گزارشی از یک حادثه
۸۲	یادداشت های سفر به نیال
۸۶	دائرة المعارف
۸۸	نامه های رسیده
۸۹	اخبار فدراسیون
۹۰	از انجمن سراسری کوهنوردان چه خبر؟
۹۱	اخبار انجمن حفظ محیط کوهستان
۹۲	جدول
۹۳	اخبار
۹۶	The "Snow Reservoir"

فصلنامه کوه

نشریه دوستداران طبیعت

سال نهم - تابستان ۱۳۸۳

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: جلیل کتیبه‌ای - دکتر محسن محسنین - مهندس وارطان زاکاریان - مهدی شیرازی - رضا چهکنوی مرتضی موسوی - مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر - علی پارسایی که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و اجرایی، تلوم انتشار مجله را امکان پذیر ساختند

طرح روی جلد: تبلیغات رسام

لیتوگرافی دیجیتال: کاوش گرافیک

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. مسئولیت مطالب مندرج به عهده نویسندگان است.

حرف اول و

حسن صالحی مقدم



محل تخلیه زباله در جنگل!

آیا تاکنون شده است که با رفتن به جایی یا دیدن چیزی آن قدر تحت تاثیر قرار گیرید که روزها و هفته ها بتوانید از فکر آن بیرون بیایید و کوهی از غم و غصه تمامی وجودتان را دربر بگیرد و زخم بی مرهمی بر جاتان باقی بگذارد که گذشت زمان هم نتواند آن را التیام بخشد؟ آیا تاکنون شده است که از درماندگی دست به قلم ببرید و با تمام وجودتان سعی کنید چیزی بنویسید تا آرام بخشی دل بی قرارتان بشود؟ آیا تاکنون شده است که به دنبال همدلی بگردید تا با درد دل کردن با او کمی آرام بشوید یا به دنبال مخاطبی باشید تا با هم همدل و همصدا فریاد اعتراضتان را به گوش شنوندگان ناشنوا و بینندگان نابینا و خفتگان روزگار برسانید تا همه ی آنها پیاپی خیزند و تلاشی آغاز گردد برای پایان دادن به ویرانگری ها.

آیا چند سال پیش را به خاطر می آورید که ماشین های راهسازی بی رحمانه سینه ی جنگل و کوهستان منطقه ی رودبارک را شکافتند و پیش رفتند؟ آنچه می خواستند و

توانستند با منطقه کردند و هیچ کس دم بر نیآورد. در تمام دنیا چنین مناطق بکر و دست نخورده ای را که مجموعه ی کامل طبیعت را در بر دارد پارک ملی اعلام می کنند و از جان عزیزتر می دارند؛ از آن محافظت می کنند؛ به مردم، فرهنگ استفاده از این مناطق را آموزش می دهند تا آنان آنجا را از آن خود بدانند و با سهل انگاری های خود که موجب دگرگونی طبیعت وحشی آنجا نشوند.

اگر زباغ رعیت ملک خورد سیبی برآوردند غلامان او درخت از بیخ

این درست است که راهسازی برای مردم و دسترسی به منابع طبیعی نیاز است؛ ولی بدون تفکر و تعلم مانند چاقویی در دستان کودکی می ماند. در شکلی دیگر، مردم وقتی می بینند که شرکت های بزرگ، تحت نام ها و القاب دهان پرکن با زمین و طبیعت آبا و اجدادی چنین می کنند، بر باور خویش استوار می مانند که راه صحیح و کشور آبادکن چنین است! و آن وقت است که تبر جهل و تیشه ی نادانی این می کند که می بینیم: «وای جنگل را بیابان می کنند».

اگر شما به علت صغر سن یا کبر سن دچار فراموشی شده اید، سری به رودبارک بزنید و دمی پای صحبت «مشهدی صفر نقوی و علی محمد فرضی» بنشینید تا برایتان نه از رودبارک که امروز خود شهری شده است و روزگاری نه چندان دور، روزی را بدون مه سپری نمی کرد، بلکه برایتان از آکاپل، وندارین، بریر، خرم دشت، از جنگل و درختان و چشمه ها و هوایش بگویند. نه آنچه که امروز می بینید: جنگل آهن و آلودگی، زمین زخم خورده از پنجه های ماشین های سنگین، ساختمان های بدقیافه و چشم آزار، بشکه آهن آلات اسقاط، گالن های پلاستیکی، روغن های رها شده، آلودگی و آلودگی. ای وای بر ما که برای فرزندانمان چه میراث درخشانی را به یادگار گذاشته و می گذاریم. بزرگان گفته اند و من بارها آورده ام که اگر می خواهید همه چیز یک ملت را بگیرد، اول فرهنگش را بگیرید.

بینید ملتی که به دو هزار و پانصد سال تمدن خود می باله، به چه فلاکتی افتاده است که به راحتی همراه با زباله هایش زندگی می کند.

رودبارک و منطقه ی علم کوه را به حال خود واگذاریم. از جاده ی زیبا و رویایی عباس آباد، خود را به کنار دریای آلوده ی خزر که همه ی ما در آلوده سازی آن سهم بسزایی داریم، می رسانیم.

سه دهه قبل است: همه جا سبز است و مخمل سبز چمن زیر شبنم صبحگاهی می درخشد. مه اگر تمامی جنگل را نپوشانده گوشه، گوشه ی آن را در بر دارد. درختان سر به فلک کشیده اند. آوای پرندگان، نغمه ی آبشاران، سکوت رویایی جنگل، نیایش و تعظیم درختان جوان و رقص برگ ها در باد؛ مگر می شود دل کند و جنگل را ترک گفت؟ امروز جاده همان جاده است؛ ولی دیگر از مناظر بدیع و چشم انداز و نغمه ی پرندگان و صدای آبشاران خبری نیست. صداهای گوشخراش وسایل صوتی تمام جنگل را در بر گرفته است. حالا دیگر جنگل مجهز به هتل شده است؛ هتلی زیبا و پرستاره! که روزی چند گالن مواد شیمیایی و فاضلاب را راهی آب های جاری می سازد. قول داده اند بدون حرف پیش، برایمان تعداد زیادی درخت خشک کنند تا ان شاءالله زغال بساط حدود دویست دکه ای که در اطراف جاده به شکل ناهنجاری ساخته شده است فراهم آید! البته دکه داران محترم هم رسالت خود را فراموش نکرده اند و به سهم خود مشغولند. همگی پساب های آلوده ی خود را در جای امنی رها می کنند و زباله ها را هم در پشت دکه پنهان می سازند! بالاخره کلاغ های مردارخوار و حیوانات هم از این جشن بی نصیب نمی مانند. در دو طرف جاده، مناظر زیبا بسیار است! خداوند به تولیدکنندگان و ریزندگان همه ی آنها خیر و برکت عنایت فرماید. کیسه های نایلون در رنگ های مختلفه گالن های پلاستیکی در رنگ و اندازه های گوناگون، قوطی های کنسرو، ظروف یک بار مصرفه

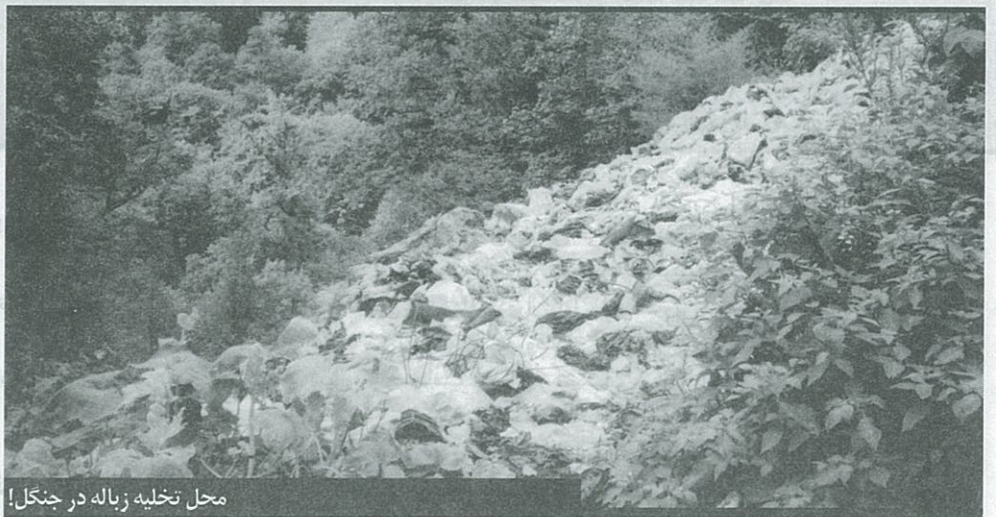
آخِر



نمونه دکه های بی شمار جاده عباس آباد

بطری های خالی شیشه ای و پلاستیکی. بازار مکاره ای است. هر چیز که بخواهید موجود است. در این آشفته بازار باید از مسئولان کلاردشت تشکر کنیم که زباله ها را با کامیون در جنگل خالی می کنند. شاید هدفشان این است که جنگل تبدیل به بیابان شود و هم بیابان های مرکزی برادر خوانده ای در شمال داشته باشند.

از شمال به البرز مرکزی بازمی گردیم و سری می زنیم به روستاهای اطراف تهران و تشکر می کنیم از روستاییان مهربان، چرا که آنان هم براساس گفته های چند سطر بالا وظیفه ای دارند؛ آن هم وظیفه ای خطیر! آنان هم لطف می کنند و تمام زباله های خود را بدون هیچ چشمداشتی به دست آب می سپارند! البته این امری همه گیر است. قهوه خانه داران محترم نیز هم پیمان شده اند که در سراسر طول دره ها چنین کنند تا آب این امانت ها را به جای امنی ببرد. البته عده ای دوراندیشند و این وظیفه را به طبیعت واگذاشته اند. زباله ها را دور و بر خانه هایشان رها می کنند تا هم وسیله ای برای بازی بچه های بازیگوش باشد و هم مفید برای طبیعت که به وظیفه خود آشناست و می تواند آنها را ظرف مدت



محل تخلیه زباله در جنگل!

دویست، سیصد سال از بین ببرد! تصور نکنید آنچه که در طبیعت رها می سازید فقط یک زباله است و منظره ای چشم آزاری دارد. این تنها ظاهر قضیه است. تا دیر نشده - که شده - باید به خودمان بیاییم و در جهت سالم سازی طبیعت بکوشیم، چون روزی می رسد که بلایی را که ما بر سر طبیعت آورده ایم، به سرمان می آورد. زمانی، جمله ای در کتابی توجه مرا جلب کرد. آن را در این جا می نویسم تا توجه شما را نیز جلب کند: «برای چاپ این کتاب درختی قطع نشده است.» بیایید. آموزش و فرهنگ سازی را سرلوحه ی کارهایمان قرار دهیم و خود الگویی صحیح و منطقی برای جوانان و نوجوانان این مرز و بوم باشیم.

قابل توجه عکاسان کوهستان: فصلنامه کوه در نظر دارد دومین مسابقه «سنگ ، کوهستان، انسان»

را برگزار نماید. زمان و مکان مسابقه به اطلاع خواهد رسید.

اشترا

سلسله کوههای زاگرس با مراتع و دامنه‌های پرآب و تنوع فراوان جانوری و گیاهی از دیرباز خاستگاه تمدن‌ها بوده و هست. ترک و کرد و لر و فارس همه پرورده‌ی دامان پر از مهر زاگرس هستند و در این میان لرستان در دل کوههای بکر و ناشناخته‌ای است که همچنان دست نخورده و نادیده باقی مانده است. اشتراکوه با طول جغرافیایی ۴۹/۱۲ الی ۴۹/۲۳ شمالی و عرض جغرافیایی ۳۳/۹ الی ۳۳/۲۲ شرقی از نصف‌النهار مبدأ در قلب کوههای زاگرس قرار گرفته است. خط‌الرأس اشتراکوه از سمت جنوب شرقی به شمال غربی امتداد یافته است که در منتهی الیه شرق آن روستای خلیل آباد و در غرب آن شهرستان دورود واقع شده است. شمال شرقی کوه خلیل آباد و بلندترین قله‌ی آن تخت شاه هیبدی با ارتفاع ۳۲۰۰ متر واقع شده است و دشت جاپلق و شهرستانهای الیگودرز و ازنا در قسمت شمالی خط‌الرأس قرار گرفته‌اند.

در مطالب ارائه شده سعی کافی به عملاً آمده تا طلاعات و اسامی، منطبق بر واقعیت باشند، ضمناً کوشش شده که از تجربیات گردآورندگان یا مطالب چاپ شده و راهنمایی افراد محلی و کوهنوردان باسابقه یاری گرفته شود و جا دارد از مرحوم حمیدرضا بیات و آقای هنریک مجنونیان که مقالات و کتابهایشان مرجع مفید و سودمندی جهت شناخت بهتر منطقه است یاد کنیم و بدین وسیله از زحمات چندین ساله و توان فرسای ایشان قدردانی کرده باشیم. لازم به یادآوری است که در این مقاله اسامی و لغاتی به کار رفته که فقط در بین عشایر و افراد محلی رایج می‌باشد که به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

○ بهزاد تراکشند

اول و دوم و سوم زمین‌شناسی می‌باشد. در رخنمون‌های موجود در دیواره‌های جنوبی اشتراکوه موارد زیر مشاهده می‌گردد.

جنس سنگهای دوران اول (پراکامبرین) بیشتر از نوع تخریبی آواری، ماسه سنگ ارغوانی معروف به لالون، همراه با لایه‌ی نازکی از کنگلومرا و شیل به ضخامت ۱۷۰ متر تشکیل گردیده است که در ابتدای شروع این سنگها، نوار کوارتزیت سفیدرنگی به ضخامت ۷ متر به صورت رخنمونی متعلق به دوران پراکامبرین مشاهده می‌گردد.

بعد از ماسه سنگهای لالون گستره‌ای از سنگ آهکی و شیل میکادار دیده می‌شود که در قسمت بالای آن تشکیلات آیل بایک با مشخصات سنگهای (شیل، آهک) و نوارهای نازکی از ماسه سنگ خاکستری دوره‌ی کامبرین تشکیل شده است. با مطالعه در وضعیت چینه‌شناسی این منطقه معلوم می‌شود که بین کامبرین و پریمین هیچگونه تشکیلات رسوبی وجود نداشته است. و این در حالی است که در دوره‌ی پریمین رسوبات ماسه سنگی

کول: دره‌هایی را گویند که از قله و خط‌الرأسها با شیب تند و کم عرض به کف دره‌های اصلی منتهی شوند.

تنگ: دره‌های اصلی و بزرگ را عموماً تنگ می‌نامند.

بنار: همان گردنه است.

کفت یا چفت: محل تلاقی یال و یالچه‌ها را با خط‌الرأسها در نقاط کم ارتفاع کفت یا چفت می‌گویند.

زمین‌شناسی منطقه و بررسی تشکیلات اشتراکوه

تشکیلات اشتراکوه در ضلع جنوبی گسل زاگرس در محدوده جنوبی جاده‌ی دورود - ازنا واقع شده است که از کوههای بلندی با ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر تشکیل گردیده‌اند.

سازندهای آن به طور مشخص در ارتفاعات شمالی دریاچه‌های گهر قابل مشاهده می‌باشد و از نظر سن زمین‌شناسی، سنگهای آن متعلق به دورانهای

نگوه



خط الرأس اشترانکوه - عکس: خسرو فروتنی (دورود)

و نزدیک به یک صد میلیون سال قبل می‌باشد (کرتاسه). از آنجا که گسل راستگرد گهر تشکیلات رو راندگی گنگلومرای بختیاری، دوران چهارم را در شرق دریاچه قطع می‌کند بالطبع چنین استدلال می‌شود که پیدایش دریاچه‌ی گهر بعد از این تشکیلات و رسوبات باشد.

مطالعات سنگ‌شناسی اطراف دریاچه‌ی گهر بزرگ نشان می‌دهد که در جنوب آن سنگهای آهکی کرتاسه و سنگهای آهکی ائوسن، و در قسمت شمال دریاچه در حاشیه‌ی آن سنگهای آهکی ائوسن و مارنهای طوسی رنگ ائوسن، و در قسمت شرق گستره‌ی فراوانی از گنگلومرای بختیاری قرار گرفته است که شاهد عینی این مدعا می‌باشد.

یخچالها و برفچالهای مهم منطقه

یخچالهای مهم به ترتیب از شمال غربی به سمت جنوب شرقی عبارتند از:

- یخچال خرسه در، زیر قله‌ی کولورید و بالای اشگفت خرسه در، که مشرف بر ده «قلعه رستم» و منبع اصلی آب «گره میشون» است.
- یخچال چال کبود، بزرگترین یخچال منطقه می‌باشد که در چال کبود در زیر قله «سن بوران» و «گل گل» واقع شده است.
- یخچال چال برون، این یخچال زیر قله «کول لایو» و «چال برون» و «میرزایی» قرار دارد و مشرف بر «تیون» و «دره تخت» می‌باشد و منبع اصلی آب رودخانه میرزایی نیز می‌باشد.
- یخچال فیاله سون، در زیر قله «فیاله سون» و «میرزایی» و «شاه تخت» و مشرف بر «دره تخت» است که این یخچال به «مور» یا «ماهور» معروف است.
- یخچال شاه تخت، در زیر قله «تخت شاه» و «پیارو» قرار دارد و منبع اصلی سراب تخت شاه است و مشرف بر «دره تخت» می‌باشد.
- یخچال همایون یا همایلون، واقع در زیر قله «پیارو» و «همایلون» که مشرف بر آبادی «دره تخت» است.
- یخچال ازنادر، همانند یخچال «خرسه در»، کوچک است و در زیر قله مالرو و ازنادر واقع شده است.

به وسیله‌ی یک گسله بر روی رسوبات قدیمی‌تر قرار می‌گیرد. این ماسه سنگها به وسیله‌ی لایه‌های آهکی و دولومیتی متعلق به پرمین (سازند لالون) پوشیده می‌شود. لازم به یادآوری است که در این ماسه سنگهای فراقون، نوار کوارتزیت بسیار غنی با رنگ سفید وجود دارد.

بعد از دوره‌ی پرمین رسوب‌گذاری دوران دوم آغاز می‌گردد که بیشترین رسوبات این دوران از جنس آهکی متعلق به زیردوره تریاس تا اوایل ژوراسیک می‌باشد. این سنگها عموماً رنگ کرم و خاکستری داشته و در حد فاصل تریاس و پرمین به صورت لایه‌های آهکی و رمیکوله مشاهده می‌گردد. وجود سنگواره‌های پکتین مبین رسوبگذاری این دوره‌ی زمین‌شناسی می‌باشد.

طبق مطالعات انجام شده، منطقه‌ی اشترانکوه به علت پیدایش و وجود گسل زاگرس یا تراست زاگرس از ویژگی خاص تکنیکی این ناحیه به شمار می‌آید. تشکیلات زاگرس با رخساره‌های خاص خود از زون سندج - سیرجان (حداصل بین تشکیلات ایران مرکزی و زاگرس) در امتداد جاده دورود - ازنا به تفکیک از یکدیگر متمایز شده‌اند. آنچه مسلم است فعالیت تکنیکی در این منطقه از شدت خاصی برخوردار بوده به طوری که اختلاط رخساره‌های مختلف چینه‌شناسی شاخص پیدایش گسلهای تراستی متعدد است که در این منطقه حاکم می‌باشد.

گسل زایشی دریاچه‌ی گهر که در امتداد رودخانه‌ی گهر قرار دارد به احتمال قوی گسلی جوان است که سن پیدایش آن مربوط به دوره‌های اخیر

منطقه اشترانکوه

۸ یخچال

و ۶ برفچال را

در خود جا داده است

○ یخچال کول شاکول یا کول جنو، این یخچال تا زیر خط‌الراءس و قله‌ی کول جنو امتداد دارد و منبع اصلی همه‌ی چشمه‌ها و سراب‌های این ناحیه می‌باشد، این یخچال مشرف بر آبادی کمندان است.
برفچال‌های منطقه به ترتیب از سمت شمال غربی به سمت جنوب شرقی عبارتند از:

○ برفچال ازنادر، مشرف بر دره‌ی ازنادر جنوبی و دره‌ی تاپله که منبع آبریزتنگ تاپله است.

○ برفچال کول شاکول یا کول جنو، در جنوب قله‌ی کول جنو می‌باشد.

○ برفچال کول طویله، زیر قله‌ی کول جنو در نزدیکی قله‌ی تخت شاه هبیدی است.

○ برفچال کول پاتیل، این برفچال نزدیک کول طویله است.

○ برفچال کول محلب، آخرین برفچال در زیر قله‌ی کول جنو می‌باشد.

رودخانه‌های منطقه

○ رودخانه‌ی سزار: این رودخانه از به هم پیوستن رودخانه‌های ماربره و

تیره در شهرستان دورود مسیرش را به سوی سد دز ادامه می‌دهد. وجه تسمیه‌ی این شهر نیز به سبب وجود همین دو رودخانه است.

○ رودخانه ماربره: این رودخانه از سمت جنوب شرقی به شمال غربی

جریان دارد و رودخانه‌های تغذیه‌کننده‌ی آن، جملگی از دره‌های شمالی اشترانکوه سرچشمه می‌گیرند که مهمترین آنها عبارتند از: رودخانه‌ی ازنادر که پس از عبور از کمندان به رودخانه قاتان می‌ریزد.

○ رودخانه‌ی قاتان که در شمال جاده‌ی منتهی به کمندان جریان دارد و در

حوالی دره تخت به رودخانه ماربره ملحق می‌شود.

○ رودخانه‌ی یا آب شاه تخت که بعد از عبور از دره تخت به ماربره

می‌پیوندد.

○ رودخانه‌ی دره‌ی الوند که بعد از گذر از تنگه‌ی الوند در حوالی ده کرچیون

به ماربره می‌ریزد.

○ رودخانه‌ی مورزرین یا ماهورزرین: این رودخانه از جنوب شرقی قله

قبله و کول جنو سرچشمه گرفته و در امتداد دره‌ی «دزدون» جریان دارد و

رودخانه‌های گچه و مورخشک و کول جنو آن را تغذیه می‌کنند. این رودخانه در

جهت عکس گهر رود از گردنه تاپله شروع می‌شود و در نهایت به آب بختیاری

می‌پیوندد.

○ رودخانه‌ی گهر یا گهررود: لازم به توضیح است که از به هم پیوستن

یالهای جنوبی قله‌ی ازنادر و یالهای شمالی کوه سرسبز گردنه تاپله تشکیل

شده است. این رودخانه از گردنه‌ی تاپله و دره‌ی ازنادر جنوبی ابتدا با نام

رودخانه‌ی تاپله شروع می‌شود سپس با نام گهر بعد از دریاچه‌های گهر از تنگ

نی‌گا به تنگ حله ور و در نهایت در ایستگاه راه‌آهن محلی و کوچک چم چید

به رودخانه سزار می‌پیوندد.

رودها و نهرهای فراوانی در منطقه وجود دارند که بررسی همه‌ی آنها از

حوصله‌ی این مقاله خارج است و به مطالب گفته شده اکتفا می‌کنیم.

تنگ‌ها یا دره‌های اصلی

○ تنگ تاپله: جهت آن جنوب شرقی - شمال غربی است و دریاچه‌های

معروف گهر در این تنگ قرار دارند از دره‌های جنوبی و فرعی اشترانکوه آبهای

جاری فراوانی به این تنگ می‌ریزد که منشاء رودخانه تاپله هستند. این نام تا

دریاچه‌ی گهر کوچک بر آن اطلاق می‌شود و از آن پس گهر رود نامیده

می‌شود. در شمال تنگ رشته اشترانکوه و در جنوب آن ماهورهای مرتفع تاپله

واسینه قرار دارند.

○ تنگ دره دزدون: این تنگ در سمت شرق گردنه‌ی تاپله به سمت

جنوب شرقی امتداد دارد که رودخانه‌ی مورزرین یا ماهورزرین در آن جریان دارد.

قسمت بالای این رودخانه را آب گچه نامند. در ارتفاعات شمالی این تنگ



دریاچه گهر

اشترانکوه و در جنوب آن قله‌های دره دزدون - چکون و قله تاپله واقع شده‌اند. **○ تنگ نی‌گا بزرگ** (محل رویش نی): در امتداد تنگ تاپله به دریاچه‌های گهر می‌رسیم که بعد از دریاچه‌ی بزرگ - تنگ نی‌گا بزرگ شروع می‌شود که تا بنار پنبه کار (گردنه) ادامه می‌یابد. علت بزرگ نامیدن آن وسعت و پهنای این قسمت از تنگ می‌باشد. در شمال نی‌گای بزرگ اشترانکوه و در جنوب آن کوه تخت کالا و گزرسون قرار دارند.

○ نی‌گا کوچک: چون عرض این تنگ از نی‌گای بزرگ بسیار کمتر است به این نام شهرت یافته است. این تنگ از بنار پنبه کار شروع می‌شود و تا قریه‌ی تی و ده فصلی رمه رونا امتداد دارد. در شمال تنگ ارتفاعات زیبای پریز (به فتح پ) و در جنوب آن تخت کالا و گزرسون قرار دارند. دره‌ی نی

دره‌ی نی‌گا
به علت وجود
نی فراوان به
این نام
معروف است
و به اشتباه
به آن دره
نگار یا نیگا
می‌گویند

است. **○ دره‌های گزرزار (به کسر گ)**، ازنادر، کول جنو چال هی، در ناحیه کمندان که آبریز آنها رودخانه‌ی قاتان است. **○ دره‌های تخت شاه هیبیدی، کول طویله، کول حمد، کول پاتیل، کول محلب، کول علی** در ناحیه‌ی خلیل‌آباد که آبریز آنها به طرف خلیل‌آباد است.

چشمه‌ها

چشمه‌های جبهه‌ی شمالی اشترانکوه: **خیه - مورباریک - بلالی کا - چال چزیله - اناشتا - ین نر - کبود - اورس - کولورید - شیرفی سیلستون - سیوه - مورهییدی راه - گون - سی و کبود میل - که جملگی این چشمه‌ها در ناحیه‌ی**



قله کول جنو

قلعه رستم واقع شده‌اند. **سف قلی - اسله سر** در ناحیه‌ی بیدستونه: **پشت چغا - دره چاه - گرگه لون - ترک - گل گل - سیب - حسنی مرده - هفت چشمه الوند - خرسیاه مرده - چالگوران - پاطاف** در ناحیه دشت تیان **گل زرد - شترمل - چمره میرزایی - برده جرجر - همایون** در ناحیه‌ی دره تخت. **گزر زار - ازنادر - کلک مامو - بهادر** در ناحیه کمندان. **تخت شاه هیبیدی - چهل ریگی - چال هی** در ناحیه خلیل‌آباد.

چشمه‌های جبهه‌ی جنوبی اشترانکوه

مورخشک - خلیل خون - کول شاکول قالبی - هیبیدی - دره دزدون - هفت چشمه تاپله در ناحیه دره دزدون. **تاپله - خره تاپله - دیهگه تاپله - هفت چشمه - ازنادر جنوبی - برده گپ پیاره** در ناحیه‌ی تنگ تاپله. **بیلهرسون کوچک و بزرگ - مالگه برد - بیدهای گهر - پسیه گهر - چال دیمه** در ناحیه‌ی دریاچه‌های گهر. **مالگه آمرید - وچ سرخه هیبیدی راه - سن برون - بیدهای پنبه کار - بیدهای پرچیا گل سرخ - کهگه - اسپو او - در ناحیه نی‌گا.**

سراب‌های مهم منطقه

○ سراب سن بوران، در چال کبود که زمستانها منجمد می‌شود.
○ سراب ابدال، در ناحیه‌ی قلعه رستم و بیدستونه
○ سراب پاطاف، در ناحیه‌ی مشرف بر تیان که سرچشمه‌ی آب الوند

گا کوچک مجموعه‌ای از دیواره‌های عظیم و ناشناخته و زیبایی است که به حق می‌توان از آن به گراندکانیون نام برد. **○ تنگ حله ور:** این دره طولانی و نسبتاً عریض است که در حقیقت امتداد نی‌گا رو به سمت غرب است که عرض آن در بعضی نقاط گاه به ۱۵۰۰ متر می‌رسد این دره یا تنگ از رمه رونا شروع و تا چم چید ادامه می‌یابد. در شمال کوه «پریز» و در جنوب آن ارتفاعات «برول» و «هفت کوه» قرار دارند.

دره‌های فرعی اشترانکوه

○ دره‌های ازنادر، تمداربرفون، رن برده، چال دیمه، در جنوب اشترانکوه واقع شده‌اند که آبریز همه‌ی آنها «تنگ تاپله» می‌باشد. **○ دره‌های هیبیدی راه، آمرید پل سه پستان** بیدها سخت کوه کول دیگوله در جنوب اشترانکوه که آبریز آنها به دره نی‌گا است. **○ دره‌های آب رو، سیوه تنگ بلالی** کا شیرفی سیلستون بردنستون خرسه در تخت آغل در شمال اشترانکوه در ناحیه‌ی قلعه رستم و آبریز آن به سمت آبادی حشمت آباد جریان دارد. **○ دره‌های طاف، ابدال دره چاه** در شمال اشترانکوه در ناحیه بیدستونه که آبریز آنها نیز حشمت آباد است. **○ دره‌های کول کوشاری، گل گل پاطاف، چال دیمه، دره الوند** که به حشمت آباد ختم می‌شوند. **○ دره‌ی الوند، مشهورترین دره‌ی شمالی** در زیر ارتفاعات پاطاف که رودخانه‌ای به همین نام در آن جاری است. **○ دره‌های چمره میرزایی، تخت شاه پیاره، بردجرجر، شنستون میرزایی** همایون چال، برون در ناحیه دره تخت که آبریز آنها به دره تخت و ماربره

سراب سفید آب (اسبی او)
در نی گابزرگ سر راه
دریاچه گهر که به گهر رود
می ریزد. این آب آنقدر خنک
است که معروف خاص و عام
شده است و در نیمه راه
دریاچه‌ها جانی تازه
به راه‌پیمایان می دهد

در سالهای قبل از ۱۳۱۰ گروهی لهستانی و چند سال بعد نیز گروهی آلمانی که از منطقه دیدار کرده‌اند با دیدن کوههای اشترانکوه نام آلپ ایران براین قلل نهاده‌اند و درمیان بیگانگان دریاچه‌های گهر به ایرن مشهور است.

دریاچه‌ی گهر بزرگ یا گله گهر

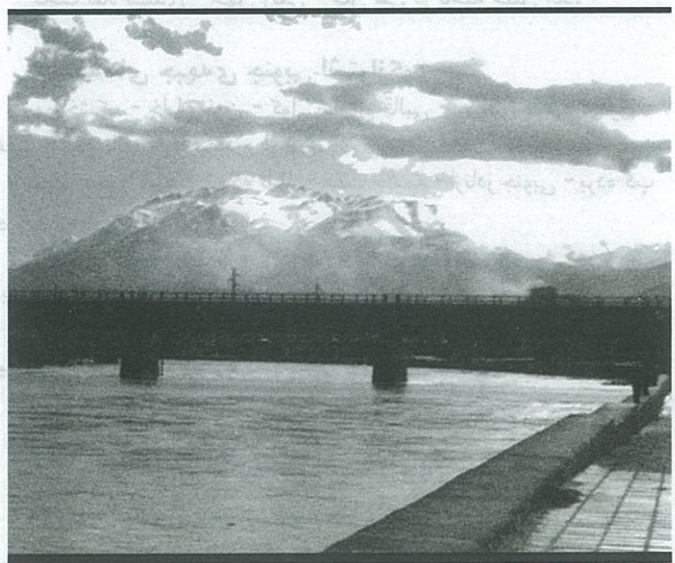
این دریاچه یکی از زیباترین و شاید مطلقاً زیباترین دریاچه‌ی کوهستانی ایران است که در ارتفاع ۲۴۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد. حداکثر عمق آن را ۲۸ متر و مساحت سطح آبی آن حدود ۱۰۰ هکتار می‌باشد طول دریاچه ۲۵۰۰ متر و متوسط عرض آن ۴۵۰ متر است که عریض‌ترین بخش آن نزدیک به ۸۰۰ متر است. نوار ساحلی آن پرشیب و حداقل نیمی از آن بیش از ۲۰ متر عمق دارد. کف دریاچه دارای یک بستر سنگی است و در مناطق کم عمق از سنگ پوشیده شده است. رنگ آب شفاف و عاری از هرگونه کدورت و بسیار زیبا است که به علت بازتابش نور و شکست آن دریاچه فیروزه‌ای جلوه می‌کند. توپوگرافی اطراف و سواحل بسیار پرشیب و ناهموار است که در حداکثر نقاط به ۴۵ درجه و یا بیشتر می‌رسد. از نظر پوشش گیاهی فقیر است و فقط در ابتدا و انتهای دریاچه جامعه بیدهای وحشی انبوهی وجود دارد که در سطحی مسطح به صورت یک پارک طبیعی دیده می‌شود. این دو بخش درختزاری همراه با سواحل دریاچه بالقوه و بالفعل دارای ارزش زیباشناختی و تفرجگاهی است. دریاچه در بعضی نقاط ساحلی پوشیده از نی است که خزه‌ها و گونه‌ای از جلبکها نظیر پوتاموتون از گیاهان آبی دریاچه به شمار می‌روند. از سایر آبزیان دریاچه می‌توان، زالو - آبروک - حلزون - مار آبی - قورباغه و نوعی آمیب که عامل بروز اسهال خونی در اثر شرب آب دریاچه است را نام برد.

در سال ۱۳۴۰ سرپرست وقت اداره‌ی محیطبانی و شکاربانی لرستان مرحوم سرهنگ جشنیان تعدادی ماهی سیاه بومی را از رودخانه‌های اطراف صید و در دریاچه گهر بزرگ رها کردند و متعاقب ایشان در سال ۱۳۵۲ حدود بیست هزار قطعه ماهی قزل آلا‌ی رنگین کمان و خال قرمز به وسیله‌ی هواپیما در دریاچه ریخته شد که ازدیاد نسل کردند و ظاهراً این گونه‌ها تا دریاچه‌ی کوچک و چم چید نیز رفته‌اند. لازم به توضیح است که دریاچه از نظر غذایی برای آبزیان فقیر است لذا ماهیان قزل آلا با توجه به تعداد بیشترشان نسبت به ماهیان سیاه مبادرت به خوردن تخم ماهیان دیگر نموده‌اند (و بالعکس) که در نهایت در اثر تعداد برتر ماهیان قزل آلا جمعیت آنها غالب گشته و در عوض جمعیت ماهی سیاه بومی رو به کاهش گذاشت و شاید به ندرت

است.
 ○ سراب شنستون، که به سراب چال دیمه شنستون نیز معروف است. در ناحیه‌ای مشرف بر دره تخت که به مراتع همایون و سپس به رودخانه‌ی تخت شاه می‌ریزد.
 ○ سراب میان رودان، (میرزایی) در منتهی‌الیه دره‌ای به نام کول تاریک در چمره میرزایی واقع شده است و به رودخانه‌ی تخت شاه می‌ریزد.
 ○ سراب تخت شاه، در زیر قله تخت شاه واقع در بین مهلبک میرزایی و بردجر که سرچشمه‌ی اصلی رودخانه‌ی دره تخت است.
 ○ سراب ازنادر، در زیر قله‌ی مالره در دره‌ی ازنادر قرار دارد که آب آن به کمندان می‌ریزد.
 ○ سراب خلیل آباد، آب آن به سمت خلیل آباد رفته و در نهایت به دره دایی می‌ریزد.
 ○ سراب کول شاکول (کول جنو) در جنوب قله‌ی کول جنو که آب آن به دره دایی می‌ریزد.
 ○ سراب برده گپ، در ناحیه‌ی ازنادر جنوبی که آب آن به تنگ تاپله سرازیر می‌شود.
 ○ سراب تمدار برفون، مشرف بر تاپله و گهر کوچک که به رودخانه‌ی تاپله می‌ریزد.
 ○ سراب رن برده، که مشرف بر گهر کوچک (کره گهر) است.
 ○ سراب سفید آب (اسبی او) در نی گابزرگ سر راه دریاچه گهر که به گهر رود می‌ریزد. این آب آنقدر خنک است که معروف خاص و عام شده است و در نیمه راه دریاچه‌ها جانی تازه به راه‌پیمایان می‌دهد.
 ○ سراب نی‌گا، در بالای اشگفت نی‌گا در ابتدای نی‌گا کوچک که به دو نام (سربیشه نی‌گا - و چشمه حرب نی‌گا) معروف است.
 ○ سراب تاپله، که منشاء اصلی رودخانه‌ی تاپله است.

دریاچه‌ها

در این منطقه چهار دریاچه و یا گهر وجود دارد که فقط یکی از آنها را دریاچه واقعی می‌توان نامید. سه گهر دیگر در واقع آبگیر یا استخری طبیعی بیش نیستند.
 گهر و معنای تحت اللفظی آن: در گویش محلی آب زیادی را که در یک قسمت چه به صورت آبگیر یا استخر یا تالاب و چه به صورت جمع شدن در محدوده‌ای و یا حتی قسمتی از نقاط عمیق رودخانه را که آب بیشتری در آن جمع شده باشد و ساکن هم باشد به آن گهر می‌گویند.





بررسی زمین‌شناسی و علت پیدایش دریاچه‌های گهر

در دره تاپله چند گسل موازی وجود دارد که به گسل راستگرد گهر با جهت شرقی به غربی معروف است که این گسل با جهت تقریباً زاویه‌دار نسبت به گسل اصلی زاگرس سبب شده است با این گسل تقاطع پیدا کند و حرکات و لغزشهای این دو گسل بنیاد سرازیر شدن توده‌ی بزرگی از سنگها و واریزه‌ها (و هم‌چنین ریزش نهشته‌های درون سیرک یخچالی جنوبی اشترانکوه) را سبب شده است. این ریزش‌ها یک سد طبیعی بر سر راه گذر آبهای جاری ایجاد کرده است و موجب پیدایش دریاچه‌ی گهر شده است درست همانند این فرآیند در دریاچه‌ی گهر کوچک رخ داده است.

ریخت‌شناسی دو سوی گسل نشان دهنده‌ی این است که سطح دریاچه‌ها ۸۰ تا ۲۰۰ متر بالاتر از سطح فعلی بوده و حرکات و لغزشهای بعدی سبب تشکیل فرم امروزی منطقه شده است.

قلل اشترانکوه

خط‌الرأس اشترانکوه که در جهت جنوب شرقی به شمال غربی امتداد یافته است متشکل از قلل بسیار زیبا و ناشناخته‌ای است که در این مقاله نام قلل با کمک از گزارشهای گروه کوهنوردان ولش بروجرد و مقالات مرحوم حمید رضا بیات و گفته‌های اهالی محل و تجربیات شخصی گردآوری و تهیه شده است. و اینک اسامی و مشخصات قلل به ترتیب از سمت شمال غربی به سمت جنوب شرقی یا از سمت دورود به خلیل آباد ذکر می‌گردد. امید دارم این مقاله که حاصل ماهها تلاش و گردآوری اطلاعات می‌باشد بتواند شباهت گزارشهای دارای اشکال را توضیح دهد و زمینه‌ای جهت کسب اطلاعات مناسب و دقیقتر باشد.

بتوان در دریاچه از این گونه ماهی صید نمود. به غیر از دریاچه رودخانه‌های اطراف دارای ماهیان بومی نظیر سس ماهی زرده ماهی سیاه و سفیدماهی می‌باشند.

دریاچه‌ی گهر کوچک یا کره گهر

دریاچه‌ی گهر کوچک در حدود ۲ کیلومتر تا گله گهر فاصله دارد که در ارتفاع ۲۴۷۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است. کره گهر همانند برادر بزرگ خود بر اثر لغزش زمین به‌وجود آمده است و وسعت تقریبی آن ۷ هکتار و طول آن حدود ۵۰۰ متر و عرض آن ۱۵۰ متر است حداکثر عمق آن ۴ متر است و پوشش گیاهی آن انبوهتر از گله گهر می‌باشد و به وسیله‌ی جزایر و شبه جزایری که در پایین آن قرار گرفته‌اند زیبایی خاصی به خود گرفته است.

گهر بره شوران

این گهر تالاب بسیار مرتفع و دریاچه ماندنی است به طول ۷۰ متر در ۷۰ متر در زیر قلل پل پازن پیر و گل گل قرار دارد که مسیر اصلی آن تیون - چال گوران - کل حسنی مرده - چشمه گل گل - گهر بره شوران. دلیل وجه تسمیه‌ی آن این است که گله داران در فصل تابستان گوسفندان و حشم خود را در آن شستشو می‌دهند.

گهر چال کبود

این گهر بسیار کوچک است و در چال کبود قرار گرفته است و طول آن ۳۰ متر و عرض آن ۳۰ متر است آب آن سبز سیر و بسیار عمیق می‌باشد.



چال کبود

مسیر دوم، دره ابدال - گون سیاه - چشمه گل گل و ادامه مسیر اول
 قله کول لایو با ارتفاع ۴۰۷۰ متر
 قله فیاله سون با ارتفاع ۳۹۰۰ متر
 قله چال برون با ارتفاع ۴۰۸۰ متر
 قله کهگه با ارتفاع ۴۰۰۰ متر
 قله نامبرده شده از شماره ۷ تا ۱۰ از دو مسیر:
 راه اول، تیون - چال گوران - پله آب ترکتون (سه قسم کننده آب) - چمره
 میرزایی - چال برون - قله یاد شده.
 راه دوم، دره تخت - در طول آب شاه تخت - مراتع همایون - مراتع
 میرزایی - بردرجر - دره چال برون (تنگ غیله شترونکوه) - قله یاد شده.

قله میرزایی با ارتفاع ۳۷۰۰ متر

این قله مابین دو دریاچه‌ی گهر واقع شده‌است و راه اصلی آن از چال برون است.

قله تخت شاه ۳۸۵۰ متر

این قله نیز در ناحیه‌ی چال برون قرار دارد و یخچال بزرگ شاه تخت در
 زیر این قله قرار دارد.
 مسیر صعود: از طریق دره تخت - وزمه در - گردنه شتر مل - انتهای چال
 دیمه - چمره میرزایی - وقله (یک قله فرعی کوتاهتر به نام تخت شاه ۲ در
 کنار آن قرار گرفته است).

قله‌ی پیاره (پیارو) با ارتفاع ۳۸۵۰ متر

این قله راه پیاده رو و مسیر عبور عشایر به سمت دریاچه‌ی گهر می‌باشد
 و وجه تسمیه‌ی آن نیز به همین دلیل می‌باشد.
 مسیرهای صعود: اول، تیون - چال گوران - پله آب ترکتون - چمره
 میرزایی - چال برون - قله
 مسیر دوم، دره در امتداد آب تخت شاه - مراتع همایون و میرزایی - چشمه
 بردرجر - تنگ غیله شترونکوه - قله

قله همایون (همایلون) با ارتفاع ۴۰۰۰ متر

آخرین قله‌ی شرقی چال برون است که به آن چفت همایون یا کفت

قله‌ی کولورید یا کول لرید

این قله در منطقه‌ی چال گره میشون واقع شده است و ارتفاع آن ۳۶۷۰
 متر می‌باشد. از شمال به آبادی قلعه‌ی رستم و از جنوب به گردنه‌ی پنبه کار
 مشرف است. یخچال خرسه، در دامنه‌ی شمالی آن قرار دارد.
 راه اصلی صعود آن: ده قلعه رستم - تخت آغل - چال دیمه و می‌گرون
 - سیوه - خرسه در - چشمه شیربرفی سیلستون - چشمه کبود - قله

قله پل پازن پیر

این قله با ارتفاع ۳۸۵۰ متر از سمت شمال بر گهر، بره شوران و از سمت
 جنوب بر «نی‌گا» کوچک مشرف است. این قله به علت داشتن دیواره‌های بلند
 و صعب‌العبور، محل مناسبی برای زیست پازن‌های پیر است که وجه تسمیه‌ی
 این قله به همین دلیل می‌باشد راه صعود به قله‌ی پل پازن پیر: آبادی قلعه
 رستم - اسله پاره - تخت آغل - خرسه در - میدان - کول کوشاری علیا - گردنه
 هیبیدی راه قله

راه دوم: آبادی تیون (تیون) - چال گوران - کل حسنی مرده - چشمه گل
 گل - گهر بره شوران - و قله
 قله گل گل با ارتفاع ۴۰۵۰ متر
 قله گل گهر به ارتفاع ۴۰۵۰ متر
 قله چال کبود با ارتفاع ۴۰۷۰ متر
 قله سن برون یا سن بوران با ارتفاع ۴۱۵۰ متر
 سن بوران به معنی محل و یا جای بوران است.

قلل شماره‌های ۳ و ۴ و ۵ و ۶ جملگی در ناحیه‌ی چال کبود قرار گرفته‌اند
 که مشهورترین قله‌های اشترانکوه می‌باشند. چال کبود در ارتفاع ۳۷۰۰ متری
 دارای جانپناه می‌باشد که قسمتی از آن که محل استراحت و آبشخور گله‌های
 شکار می‌باشد به تنبل خونه معروف است. در ضمن در کنار چشمه‌ی با صفای
 گل گل یک پناهگاه قدیمی وجود دارد که سالهاست محل استراحت کوهنوردان
 می‌باشد.

راه صعود به این قله:

مسیر اول، تیون - چال گوران - کل حسنی مرده - چشمه گل گل - چال
 کبود.



قله‌های سراب شاه تخت و سوزنی مهرچال



همایون نیز می‌گویند، که در زیر این قله یک یخچال به نام همایون قرار دارد. مسیر صعود همانند قله منطقه چال از دره تخت می‌باشد.

قله مالره با ارتفاع ۳۶۰۰ متر

این قله در شرق چال برون قرار گرفته است. مسیرهای صعود: اول، دره تخت - وزمه در - سربالایی شنستون - گردنه شترمل - انتهای چال دیمه - چال برون - گزر زار - قله دوم، دره تخت - مراتع همایون - گزرزار - مالره سوم، کمندان - طول آب ازنادر - کفت ازنادر - مالره چهارم، دریاچه‌ی کره گهر - تنگ تاپله - ازنادر جنوبی - مالره

قله ازنادر با ارتفاع ۳۸۰۰ متر

این قله از جهت شمال مشرف بر روستای کمندان است و از سمت جنوب یالهای آن به گردنه‌ی تاپله که مرز بین رودخانه‌ی مورزین و گهررود است منتهی می‌شود. در سمت شمال این قله دره‌ی "ازنادر" شمالی که آب آن به کمندان می‌ریزد و در سمت جنوب آن دره‌ی ازنادر جنوبی که آب آن به تنگ تاپله می‌ریزد قرار گرفته‌اند.

مسیر صعود آن: کمندان - رودخانه‌ی ازنادر - دامنه‌ی ازنادر - قله

قله‌ی قبله با ارتفاع ۳۸۰۰ متر

این قله در جنوب کمندان از دره‌ی ازنادر یا دره‌ی کول جنوب قابل صعود است. اهالی کمندان هرگاه جهت فریضه‌ی نماز رو به خانه‌ی خدا می‌ایستند این قله را روبروی خویش می‌بینند که این خود وجه تسمیه‌ی این قله‌ی زیبا می‌باشد. تونل برفی‌های معروف کمندان و ازنادر در زیر همین قله از دره‌های شمالی آن قرار گرفته‌اند.

قله‌ی کول شاکول یا کول جنو با ارتفاع ۳۹۹۳ متر

این قله زیباترین و سرکش‌ترین قله از قله خط‌الراءس اشترانکوه می‌باشد. علت نام‌گذاری این قله به این نام، وجود صداهای وحشتناک و عجیب و غریبی است که در زمستانها که حاصل از ریزش بهمن‌های فراوان در دره‌های مشرف بر آبادی کمندان است. و در خرافات اهالی از آن به صدای، جن‌ها یاد می‌کنند و به همین دلیل اهالی از دره‌های زیر این قله وحشت و یا شاید خوف خاصی دارند.

دره‌های جنوبی قله را قالبی‌ها می‌گویند که آبهای آن به مور زریں می‌ریزد.

مسیرهای صعود اول: کمندان - دره کول جنو - چشمه بهادر - گردنه‌ی تخت شاه هیبیدی - پناهگاه - چال جنو - قله دوم خلیل آباد - گردنه تخت شاه هیبیدی - پناهگاه - چال جنو - قله

قله‌ی دره دایی با ارتفاع ۳۴۰۰ متر

آخرین قله‌ی مهم اشترانکوه است که در منتهی الیه جنوب شرقی خط‌الراءس واقع است. شمال آن خلیل آباد و تخت شاه و در جنوب آن دره دزدون و ده کوچک دره دایی قرار گرفته‌اند. مسیر صعود آن از دره دایی و خلیل آباد می‌باشد. آخرین تپه ماهورهای در امتداد اشترانکوه را چال هی می‌گویند.

جانوران

منطقه‌ی اشترانکوه در تقسیم بندی جانوری ایران در سال ۱۹۱۱ توسط زاردونی به عنوان ناحیه‌ی پنجم جانوری ایران ذکر شده است و از نظر تقسیم

لفظ "گهر" به زبان محلی

یعنی محلی که آب در آن جمع

می‌شود، به صورت آبگیر یا

تالاب یا استخر. بنابراین شاید

"دریاچه گهر" به نظر برسد که

یک غلط مصطلح است

مار به گویش محلی حفی دوزیستان - دو گونه قورباغه وزغ سبز سمندر خالدار می باش/.

آبزیان

ماهیان که شامل: ماهی قزل آلا و رنگین کمان - ماهی سیاه بومی (واریکورینوس) - سس ماهی - زرده ماهی - سفیدماهی می باشد.

گیاهان

پوشش گیاهی منطقه شامل دو بخش جنگلی و مرتعی می باشد. گیاهان مرتعی شامل: گون - درمنه - چوبک - آویشن - کلاه میرحسن - جاروی زمینی - اسپرس یا تاپاله گون - قندورک. سایر خارگونه ها، شامل انواع گرامینه مانند جو پیاز پنجبک فستوکا مرغ شال دم جوهرز علف پشمکی انواع گرامینه مانند ماشک بندواش یونجه ریواس سنگ گنگر نی گلپر تنگرس موسیر لاله سرنگون یا واژگون گل حسرت گزنه کُما جاشیر سلوی چلیو ارپه پونه خانک شقایق. درختچه ها که شامل، ارژن شن دافنه زالزالک تنگرس شیرخشت کیکم. درختان که شامل، انجیر گردو انگور وحشی زرشک گز محلب تلو گلابی وحشی سیب وحشی بید بنه اورس زبان گنجشک.

قلل خط الراس اشترانکوه

۱- کول لرید ۲- پل پازن بیر ۳- گل گل ۴- گل گهر ۵- چال کیود ۶- سن بوران ۷- کول لایو ۸- فیاله سون ۹- چال بوران ۱۰- کهگه ۱۱- میرزایی ۱۲- تخت شاه ۱۳- پیاره ۱۴- همایلون ۱۵- مالره ۱۶- ازنادر ۱۷- قبله ۱۸- کول جنو ۱۹- دره دایی Δ

بندی جهانی در ناحیه ی پاله آرکتیک قرار دارد. بحث راجع به جانوران احتیاج به حوصله ی فراوان دارد که در این مقاله فقط به نام عمده ترین آنها اکتفا می کنیم.

پستانداران

پستانداران منطقه شامل: بز (پازن - یاکل) قوچ میش که هیبرید یا دورگه اصفهان و ارمنی است که به نام قوچ و میش عراق خوانده می شود. خرس قهوه ای از نوع گونه خرس قهوه ای شامی. گرگ. شغال. روباه. کفتار. گراز یا خوک وحشی که نوع گونه اصلی زاگرس است. سمور سنگی. سنگ. خارپشت. از جوندگان، تشی. خرگوش. ول برفی. موش مالمیری. جربیل ایرانی. سنجاب ایرانی.

پرندهگان

کبک دری (نماد منطقه)، کبوتر چاهی یا کوهی. سارگپه پابلند. چک چک. کبک. لک لک. بحری. شاهین. هدهد. عقاب طلایی. باقرقره یا کوکر شکم سیاه. قمری. فاخته. دلیچه. دال. چلچله. سار. سهره. گنجشک. کوکوی معمولی. طرقة. شبگرد. شش نوع کلاغ (معمولی - زاغی - نوک زرد - نوک قرمز - غراب - جی جاق - زاغ کرم) از پرندهگان مهاجر می توان به اردک. کله سبز. حره یا خوتکا. چنگر یا به بیان محلی بت نام برد.

خزندگان

سه گونه آگاما (صخره های سفید پوست شنی) دوگونه جکو (صخره های غربی) اسکینک شنی جکوی ایرانی جکوی کوتوله اسکینک مدیترانه ای لاسرتای چشم ماری چند گونه مارمولک و سوسمار لاک پشت مهمیز دار مار سیاه مار آبی ماردریم سوسن مار شتر مار افعی و گرز



قله های گل گل - گل گهر - سن بران

کوه پیمایی جمعیتی با کوه روی اصیل!

عباس محمدی

چند سالی است که گونه‌ای از کوه‌پیمایی در پاره‌ای محافل ایرانی، به ویژه در سازمان‌های دولتی، متداول شده که آن را «کوه‌پیمایی جمعیتی» می‌خوانیم، زیرا مشخصه‌ی اصلی و چشم‌گیر آن، حضور تعداد زیادی کوه رو در یک برنامه‌ها، بسیاری اوقات به مناسبت یک رویداد خاص، یا در بزرگداشت امری، با عنوان «صعود سراسری» و مانند آن اجرا می‌شود. در اینجا می‌خواهیم ببینیم این گونه کوه رفتن سابقه در کجا دارد، و تأثیر آن بر ورزش کوه‌نوردی و محیط کوهستان چیست.

کوه‌نوردی که به دلیل ویژگی‌های فنی، به معیار شناخت و مقایسه‌ی ارزش‌های ورزشی این رشته بدل شد، همیشه به کیفیت کار و نه تعداد شرکت‌کنندگان یا صعودکنندگان - اهمیت داده شده است. و در واقع، گذشته از آن که الزامات ذاتی کارهای دشوار، حضور تعداد کمتری را طلب می‌کند، انجام آن هم به دست یک گروه کوچک (و در نهایت آن به دست یک نفر) خود یک امتیاز به شمار می‌رود.

نخستین هیئت‌های کوه‌نوردی که برای صعود قله‌های بلند هیمالیا به آن منطقه رفتند، شامل تعداد نسبتاً کمی کوه‌نورد بود، و کار به وسایل مصنوعی به ویژه کپسول‌های اکسیژن (که حمل آنها به تعداد زیادی باربر نیاز دارد) اتکای کمتری داشت. جالب توجه است که در سال ۱۹۲۴ کلنل نورتون از هیئت انگلیسی اورست، روی مسیر شمالی، بدون اکسیژن تا ارتفاع ۸۵۷۰ متر صعود کرد. در سال ۱۹۳۳ نیز وین هریس (Wyn Harris)، ویجر (Wager) و اسمیت (Smyth) نیز به همین ترتیب به آن ارتفاع دست یافتند. کوه‌نوردان کاشف، بیل تیلمن (Tilman) و اریک شیپتون (Shipton) طرفدار هیئت‌های کوچک و سبک بودند، و هم آنان توانستند کارهای بزرگی همچون نخستین گذر قله‌های نلیون - باتیان (مونت کنیا) (۱۹۳۰)، راه‌یابی به ناندادوی (۱۹۳۴)، صعود ناندادوی (۱۹۳۶)، چند تلاش روی اورست تا حد دستیابی به ارتفاع ۸۴۰۰ متر، چند برنامه در پاتاگونیا و بسیار کارهای بزرگ و تاریخی دیگر را انجام دهند.

هرمان بول (Buhl) نخستین کسی که دو قله هشت هزار متری را صعود کرد، در سال ۱۹۵۷ فکر صعودهای سبکبار (شیوه‌ی آلپی) را برای کارهای کوه‌نوردی در هیمالیا، با صعود شوگولیس (Chogolisa) پیاده کرد. راینهولد منسر، چهره‌ی برجسته‌ی تاریخ کوه‌نوردی و نخستین کسی که توانست تمامی قله‌های هشت هزار متری را صعود کند، در دهه‌ی هفتاد میلادی، با سر مشق قرار دادن پیشتازان هیمالیانوردی و کوه‌نوردانی همچون هرمان بول، به بیان این موضع پرداخت که صعودهای کاروانی بزرگ و نظامی‌وار - که سرپرستی تعدادی از آنها مانند نخستین هیئت صعودکننده‌ی اورست، با افراد نظامی هم بود - از نظر ورزشی «جوانمردانه» نیست، و به

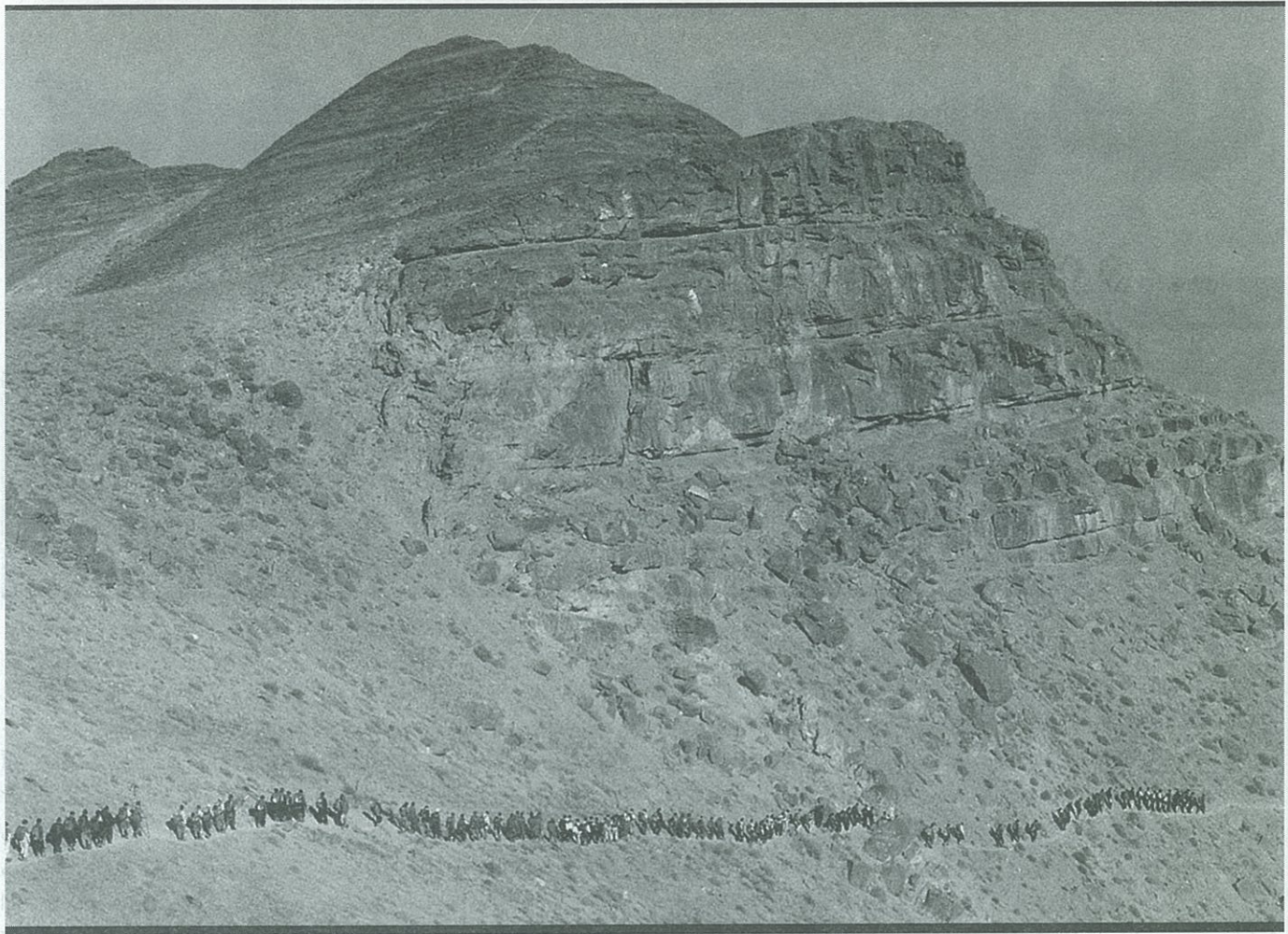
در کشورهایی که خاستگاه کوه‌نوردی به شمار می‌روند، یعنی کشورهای آلپی فرانسه، سوییس، ایتالیا، و نیز در انگلستان، کوه‌نوردی ابتداء گروه‌های کوچک انجام می‌شد و در آغاز کار از راه انداختن دسته‌های بزرگ و همراه بردن باربر، یا نصب تجهیزات و ساختن پناهگاه خبری نبود، نخستین صعود مون بلان (۴۸۰۷ متر، بلندترین قله‌ی آلپ‌ها) در سال ۱۷۸۶ به دست دو نفر انجام شد. صعودهای «عصر طلایی» کوه‌نوردی یعنی دوره‌ی ۱۸۶۵-۱۸۵۴ که در آن تمامی قله‌های بلند و قابل توجه آلپ‌ها صعود شد، نیز به دست گروه‌های کوچک انجام شد. در این دوره، به کار گرفتن یکی دو راهنمای محلی در هر برنامه، بیشتر به منظور استفاده از تجربه آنان در شناخت راه‌های کوهستانی و نیز بهره‌مند شدن از مهارت آنان در گذر از یخچال‌ها و مسیرهای سنگی بود. کوتاه زمانی پس از پایان دوره‌ی «فتح» قله‌ها، کوه‌نوردان پیشتاز، شیوه‌ی صعودهای بی‌راهنما (guideless) را پیش گرفتند که این به معنای اتکا به توان خود، جمعیت کمتر، و سرعت بیشتر در صعودها بود. این عناصر، در صعود از مسیرهای دشوار نو و دیواره‌ای که از دهه‌ی ۱۹۳۰ در آلپ‌ها آغاز شد، برجستگی بیشتری یافت. در این گونه

در کوه‌نوردی فلسفه

"کوچک زیباست"

یک اصل

پذیرفته شده است



جهان، برنامه‌های سالانه بین‌المللی برای صعود قله‌ی لنین (۷۱۳۴) با استفاده از چادرهای از پیش آماده شده و راهنمایان با تجربه ترتیب می‌دادند، و اعلام می‌کردند که این قله، پرصعودترین کوه بلند جهان است. یکی از بدترین نتیجه این «عمل»، رخ دادن بدترین فاجعه‌ی تاریخ کوه‌نوردی در این کوه بود: در ۱۳ جولای ۱۹۹۰، ریزش بهمن به روی بارگاه دوم که سال‌ها مورد استفاده بود، موجب مرگ ۴۳ کوه‌نورد از چند کشور جهان شد. در ایران، پیشرفت ورزش کوه‌نوردی به تبع پیشرفت در دیگر زمینه‌های فعالیت اجتماعی، ناموزون و کند بوده، و از ابتدای شکل‌گیری این ورزش، در کنار خط مشی فنی که به لحاظ امکانات در دسترس ضعیف بوده، یک خط پررنگ کمیت‌گرا وجود داشته است. اوایل، به نظر می‌رسید که برای جا انداختن این ورزش در اجتماع، پاره‌ای فعالیت‌های این چنین مفید و حتی ضروری است. مانند کاروان ۵۰ نفری دماوند به سرپرستی منوچهر مهران (۱۳۲۳) که از میان آنان ۴۰ نفر موفق به صعود قله شدند. پس از این برنامه و در مراسم دادن نشان به صعودکنندگان - مهران پیشنهاد تاسیس یک باشگاه کوه‌نوردی را داد که با استقبال حاضران مواجه شد. این برنامه و پیامد تشکیلاتی آن (تاسیس سازمان کوه‌نوردی پیکار در سال ۱۳۲۴) می‌توانست پایان خوبی برای یک شیوه کوه‌نوردی توأم با تبلیغات باشد. اما، با وجود آن که پیشگامان کارهای فنی کوه‌نوردی، از همان سال‌ها فعالیت خود را شروع کردند (امیر حسین امیرفیض دربند یخچال ...) اما عده‌ای همچنان بر اجرای برنامه‌های جمعیتی پای فشردند. از همان ابتدا، این گروه بیشتر در دستگاه رسمی کوه‌نوردی فعالیت داشتند، برای مثال،

علاوه خطر بیشتری هم دارد، زیرا افراد بیشتری (از کوه‌نورد، شریا، باربر) در مدت زمان بیشتری در معرض عوامل خطر هستند. مسنر، با اجرای دیدگاه خود توانست به کارهای خارق‌العاده مانند صعودهای سه روزه‌ی گاشربروم یک (۸۰۶۸ متر) در سال ۱۹۷۵، نانگاپاریات (۸۱۲۵ متر) در ۱۹۷۸ و اورست (۸۸۴۸ متر) در ۱۹۸۰... دست یازد. در صعودهای گروهی، به طور معمول برای رسیدن از پایگاه به این قله‌ها در حدود یک ماه وقت صرف می‌شود. به طور خلاصه، در ورزش کوه‌نوردی، فلسفه «کوچک، زیبا است» یک اصل پذیرفته و موضوعی بی‌مناقشه است، اگر چه تعداد زیادی از گردشگران کوهستان و کوه‌نوردانی که صرفاً قصد رسیدن به قله‌ها را دارند، در گروه‌های کم و بیش بزرگ و پر تجهیزات به کوه می‌روند. و تازه در این گروه‌ها هم به طور معمول، عوامل صعود (به جز باربران) از ۲۰-۳۰ نفر بیشتر نیستند. به ندرت سراغ داریم که دستگاهی به فراخوان گسترده‌ی کوه‌پیمایان برای صعود به قله‌ای پرداخته باشد، و از آن نادرتر این که چنین کوه‌پیمایی‌های پرجمعیت و پر تجهیزات را در ردیف دست آورده‌ای با ارزش کوه‌نوردی قلمداد کنند!! کارهای کمیتی و پر سر و صدا، غالباً ویژه‌ی کسانی است که از آرایه‌ی کار با کیفیت ناتوان‌اند، یا کسانی که می‌خواهند ضعف خود را در بخش‌های دیگر، با تبلیغات و بزرگ‌نمایی در جای دیگر جبران کنند؛ در حکوت شوروی، در کنار تبلیغ درباره‌ی مثلاً طولانی‌ترین کانال آب‌رسانی جهان، بیشترین تولید فولاد در بین کشورهای جهان و ... در ورزش هم چنین آمارهایی داده می‌شد که واقعیت داشت، اما در واقع نشانه‌ای از پیشرفت کیفی نبود. در کوه‌نوردی، آنان مدت‌های مدید با دعوت از کوه‌نوردان

سرهنگ یحیایی، رییس فدراسیون کوه‌نوردی، در اوایل دهه‌ی «۳۰» سیصد نفر سرباز را به قله دماوند برد.

شاید گفته شود که فدراسیون کوه‌نوردی به دلیل آن که از بودجه‌ی عمومی کشور استفاده می‌کند و لازم است به تعداد هر چه بیشتری از علاقه‌مندان به کوه‌نوردی خدمات دهد، باید بر «کوه‌نوردی جمعیتی» تأکید بیشتر داشته باشد. اما، فدراسیون کوه‌نوردی چه بر پایه‌ی اساسنامه‌های خود، و چه مطابق آن چه که خود پیوسته مدعی آن بوده، مرجع «ورزش» کوه‌نوردی است. و این ورزش تعریف‌های فنی و استانداردهای ویژه‌ی خود را دارد که در محافل جهانی تعیین می‌شوند. به این دلیل برای تشخیص ارزش فنی کارهای کوه‌نوردی باید به مراجع و منابع جهانی نگاه کرد. در هیچ نوشته‌ای از کوه‌نوردان بزرگ جهان، باشگاه‌های معتبر، و اتحادیه جهانی سازمان‌های کوه‌نوردی (UIAA)، صعود یک قله یا اجرای هر برنامه‌ی کوه‌نوردی دیگر، با تعداد هر چه بیشتر شرکت کننده، ارزش به شمار نرفته و نمی‌رود. شاید در اینجا هم بیش از آن که در پی یادگیری از دیگران و رعایت استانداردها و پیروی از الگوهای پذیرفته شده باشیم، قصد داشته‌ایم «گونه» (genre) ارائه دهیم و الگوسازی کنیم. اما، همان گونه که در زمینه‌های دیگر (مثلاً در اقتصاد) با چندین سال تأخیر دریافته‌ایم که رجوع به تجربه‌های جهانی و کاربست هر چه کمتر شیوه‌ی آزمون و خطا مناسب‌تر و کارآمدتر است، در اینجا نیز بهتر است چنین کنیم.

صعودهای جمعیتی، معمولاً با تدارک سنگین امکانات همراه است: خرید مواد غذایی بیش از حد برای همه، خرید و دادن چندین قلم وسایل یکسان به شرکت‌کنندگان، گرفتن خودروهای جمعی و گاه بالگرد و حداکثر استفاده از آنها در کمک به کار صعود، پیش‌بینی نیروی امدادی و کمکی غیر کوه‌نورد و تهیه‌ی چادرهای سنگین و موتور برق برای پایگاه‌ها، تهیه‌ی تعداد زیادی پرچم و پارچه نوشته، و ... حتی در مواردی، پناهگاه‌سازی و راه‌سازی برای ساده‌سازی صعودهای جمعی. چنین تدارک چینی‌ها، صعود را بدل به یک اردوکنشی شبه نظامی و یک عملیات مکانیزه می‌کند که دادن نام «کوه‌نوردی» به آن چندان درست نیست. چرا که در این ورزش طبیعی، کاربرد توان شخصی و بهره بردن از سکوت کوهستان و جلوه‌های طبیعت، یک هدف اولیه است، با کوه‌نوردی می‌خواهیم علاوه بر ورزش (و فراتر از آن) تجربه‌ی چند روز زندگی کم و بیش طبیعی را داشته باشیم، اما با صعود جمعیتی، زندگی شهری و بدترین جلوه‌های آن (تراکم جمعیت، صدا، آلودگی، کار ماشینی ...) را به کوهستان می‌بریم. همچنین، با این کار معمولاً افراد زیادی که کوه‌نورد نیستند و در روندی منطقی و کم و بیش درازمدت، شخصیت متناسب با این ورزش را به دست نیاورده‌اند، با گروه همراه می‌شوند. اینان، اولاً آسیب‌پذیر هستند و احتمال ایجاد حادثه برای خود و دیگران را بالا می‌برند و در ثانی چون به زندگی جمع و جور در کوهستان عادت ندارند، ریخت و پاش بسیار دارند.

در عمل، حتی در آن صعودهای جمعیتی که مدیران آن کوه‌نوردان با سابقه و متعهد به جمع‌آوری پس مانده‌های برنامه هستند، نیز امکان بیرون بردن تمامی زباله‌ها یا اشیای ریخت و پاش شده نیست. جمع‌آوری پس مانده‌ی تدارکاتی که از چند ماه پیش فراهم آمده، در روز آخر اساساً امکان ندارد؛ خود پس از پایان برنامه‌هایی مانند صعود سراسری دماوند (مرداد ۸۱) و صعود سراسری سهند (تیر ۸۲) دیده‌ام که با وجود تبلیغ و توصیه‌های اکید دست‌اندرکاران برنامه در مورد جمع‌آوری زباله‌ها، باز انبوهی از مواد زاید برجای می‌ماند. حتی قراردادن کیسه‌های بزرگ زباله و گماردن افرادی برای کار نظافت، نتیجه‌ی معکوس داشت، چرا که عده‌ی زیادی فکر می‌کردند که با چنین تمهیدات دیگر لزومی ندارد که زباله‌های شخصی خود

را به پایین ببرند. برای مسؤلان برنامه هم، در شتابی که برای جمع کردن برنامه در بعدازظهر روز آخر وجود داشت، با توجه به انبوه وسایل و تدارکات با ارزش، بیرون بردن کیسه‌های بزرگ زباله، اولویتی در انتهای جدول کار داشت.

حضور یک باره‌ی هزاران یا صدها نفر در محیط کوهستان، تاءثیر بسیار مخرب زیست محیطی دارد: گذر از راه‌های باریک پاکوب، برای صعود هم زمان افراد بسیار، امکان ندارد و به این دلیل راه‌ها و میان‌بره‌های بسیار شکل می‌گیرد و به پوشش گیاهی و خاک منطقه آسیب می‌رسد. همین اتفاق به هنگام برپا کردن چادرهای بزرگ و متعدد پیش می‌آید. تجزیه‌ی مقدار زیادی مدفوع، دستمال کاغذی، نوار بهداشتی و قوطی کنسرو و شیشه‌های پلاستیک و لفاف‌های آلومینیوم و ... که در یک فاصله‌ی کوتاه به محیط وارد می‌شود، امکان ندارد و می‌تواند موجب آلودگی‌های خطرناک شود، به ویژه که کوه‌نوردان تا سرچشمه‌ی رودخانه‌ها و جویبارها بالا می‌روند و می‌توانند آب را از بالا بیالایند. رفت و آمد و سر و صدای زیاد، در زندگی جانوران منطقه اختلال ایجاد می‌کند که این تاءثیر منفی به ویژه در فصل‌های زادآوری بیشتر است.

با توجه به موارد بالا، بهتر است مسؤلان فدراسیون کوه‌نوردی، دستگاه‌های دولتی دیگر، و گروه‌ها و باشگاه‌های کوه‌نوردی، اجرای کوه‌پیمایی‌های جمعیتی را کنار بگذارند و به کوه‌نوردی در دسته‌های کوچک و خودکفا بپردازند. برای بزرگ‌داشت‌ها، و دیدارای دسته جمعی هم می‌توان همایش‌هایی را در شهر، یا در یک روستای کوه پایه‌ای - و بهر حال در محیطی به جز کوهستان - برگزار کرد. Δ

تبریز کسری

تولیدکننده راحت‌ترین و بادوام‌ترین

کفشهای کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی

اولین تولیدکننده کفشهای زمستانی با سبک خارجی

مدل کفشهای تولیدی

- ۱- مدل سنگین و کاملاً ضدآب مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند ۹ لایه جایگزین دوپوش
- ۲- مدل Lowa آلمانی نیمه‌سنگین و ضدآب با مواد خارجی ۷ لایه مخصوص زمستان و ارتفاع ۴۰۰۰ متر
- ۳- مدل ایتالیایی - ساقه‌بلند
- ۴- مدل کوهپیمایی سبک با زیره پرسی
- ۵- کفشهای کتانی سنگ‌نوردی

تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۳۸۹۹۴ - جباری اقدام

تهران: فروشگاه کوه اسکی (۰۲۲۸۰۶۷۰)
تهران: فروشگاه پورجم (۰۲۲۸۰۶۹۵)
کرمانشاه: فروشگاه بهستون (۰۲۲۸۰۷۲۹۵۴۴)

نمایندگی

شاهان ۴۰۴۰ فردان ۳۹۵۰ بزاب ۳۸۶۰

مصطفی سلاجقی

جاده‌ای آسفالت‌ه و خاکی فریدون شهر را به چلگرد متصل می‌نماید. از مقابل روستای میدانک واقع در کنار این جاده راه خاکی و پرپیچ و خم دیگری کشیده شده که صعود به چند قله نزدیک چهار هزار متر از زاگرس لرستان را ممکن می‌سازد. (مسیر جاده‌ی فوق در نقشه‌های موجود، وجود ندارد) بعضی از این قله‌ها به علت دور از دسترس بودن هنوز صعود نشده باقی مانده‌اند مانند قله‌های فردان و بزاب. این جاده از سه گردنه و پهنه ۲۷۵۰ متر، کمران ۲۷۰۰ و شادی ۲۷۵۰ گذشته و به راه‌های روستایی منطقه‌ی الیگودرز وصل می‌گردد.

کوهپیمایی می‌توان بر قله پا نهاد. اگر گروه کوهنورد برنامه‌ی چندروزه‌ای در منطقه داشته باشد بهتر است با گذر از گردنه‌ی شادی به روستای شاهان رفته و با استفاده از راه قدیمی و مالرویی که شاهان را به فریدون شهر وصل می‌کند به سوی قله یا مسیر ادامه داد یا پس از رسیدن به گردنه، یال اصلی را انتخاب کرده سپس قدم بر ستیخ کوه گذارد. صعود از میدا روستای شاهان به قله، نیازمند ۴/۵ ساعت کوهپیمایی است. گروه‌های کوهنورد شهرهای دور بهتر است طی برنامه‌ای چهار روزه مرکز صعود خود را روستای شاهان قرار داده و حداقل به هر سه قله‌ی فوق صعود نمایند و در برگشت هم برای مطالعه و بررسی کوه‌های منطقه مسیر شاهان به الیگودرز را انتخاب کنند. داشتن وانت نیشان در دست از عوامل مهم صرفه جویی در وقت می‌باشد. ساعت‌های نامبرده در گزارش‌ها، میزان زمانی است که نگارنده صرف رسیدن به قله‌ها نموده است. Δ

هر یک از گردنه‌های فوق مبداء صعود به یک یا دو قله‌ی منطقه می‌باشد که قله‌های شاهان و فردان و بزاب از جمله‌ی آنها می‌باشند. این سه قله که تشکیل یک مثلث متساوی‌الاضلاع را می‌دهند به شکل جالبی از طریق دو یال به هم مربوط می‌شوند. قله‌های بزاب و شاهان در ابتدا و انتهای یال طویلی به طول تقریبی پانزده کیلومتر قرار دارند فاصله‌ی هوایی بین دو قله نه کیلومتر است. قله‌ی بزاب در نقشه یک سیصدهزارم گیتاشناسی ذری نامیده شده، اما اهالی روستاها و عشایر دامنه‌های شرقی و غربی آن به علت وجود چشمه آبی که در دامنه‌ی شرقی آن قرار دارد و آبشخور بزهای کوهی است قله را بزاب می‌نامند. قله‌ی بزاب صخره‌ای بوده و در زمان صعود به آن باید آب و طناب همراه داشت. بهترین مبداء صعود به این قله گردنه‌ی کمران است و ظرف ۵/۳ ساعت کوهپیمایی می‌توان پا بر قله‌ی آن نهاد. فردان در بخش جنوبی دره‌ی زیبای کمران قرار گرفته و کوهی سرسبز و پُر برفچال است و از اینرو تا نزدیک قله چشمه‌سارهای دارد. در ارتفاعات بالای آن گله‌های قوچ و میش و کل و بز و تعدادی خرس با هم همزیستی مسالمت‌آمیزی دارند. قله‌ی فردان از مکان‌های بی نظیر برای تماشا و شناسایی و تفکیک قله‌های اشتران کوه و زردکوه از یکدیگر است. مناسب‌ترین مبداء صعود به فردان، گردنه‌ی شادی است و از آنجا ظرف ۳/۵ ساعت کوهپیمایی می‌توان به قله رسید. شاهان از قله‌های بالای چهار هزار متر و نماد فریدون شهر از شهرهای کوهستانی ایران است همواره‌یهای قبل از دامنه‌ی آن موقعیت زیبایی به این کوه بخشیده. کانیهای تشکیل دهنده‌ی آن از ترکیبات آهکی بوده و به این جهت از دور به رنگ زرد جلوه‌گری می‌کند و از دو مسیر می‌توان به آن صعود کرد. طی یک برنامه‌ی یک روزه، فریدون شهر - سبیک - سرداب پایین از سرداب با انتخاب دره‌ی منتهی به روستا، با صرف پنج ساعت



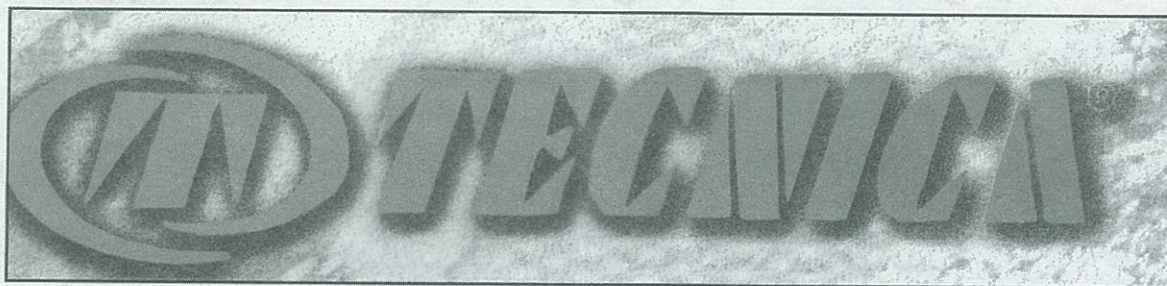
فردان از گردنه شادی



بزاب از دره دراز

ونک اسپرت

نماینده رسمی کفشهای:



عرضه کننده نشریات کوه در ایران
(پوستر، نقشه، کتاب، CD و ...)

فروشگاه شماره ۱: تهران - خیابان ولیعصر
بین میدان منیریه و چهار راه امام خمینی
پلاک ۱۲۹۴ - تلفن: ۸۱۲۳۲۲۷۰۵۸-۶۹۶۶۹۴۲-۶۹۵۸۴۰۶

فروشگاه شماره ۲: تهران - خیابان ولیعصر - بین میدان منیریه
و چهار راه امام خمینی مجتمع تجاری نمایان - طبقه زیرزمین - تلفن: ۶۹۵۰۳۴۷

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله های واريز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و يا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده اند با دفتر مجله تماس بگیرند.

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 ۳۲۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۴۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۱۲۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب جاری ۳۰۷۰ بانک صادرات امین‌الملک کد ۴۷۶ یا سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی شعب) واريز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است.) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۶۸۶ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

فتوکپی فرم ارسالی

مورد قبول است.

لطفاً فقط برای یک سال

وجه اشتراک واريز نمایید.

۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خودنگاه 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.

۵. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷ موجود می‌باشد.

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

نشانی:

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

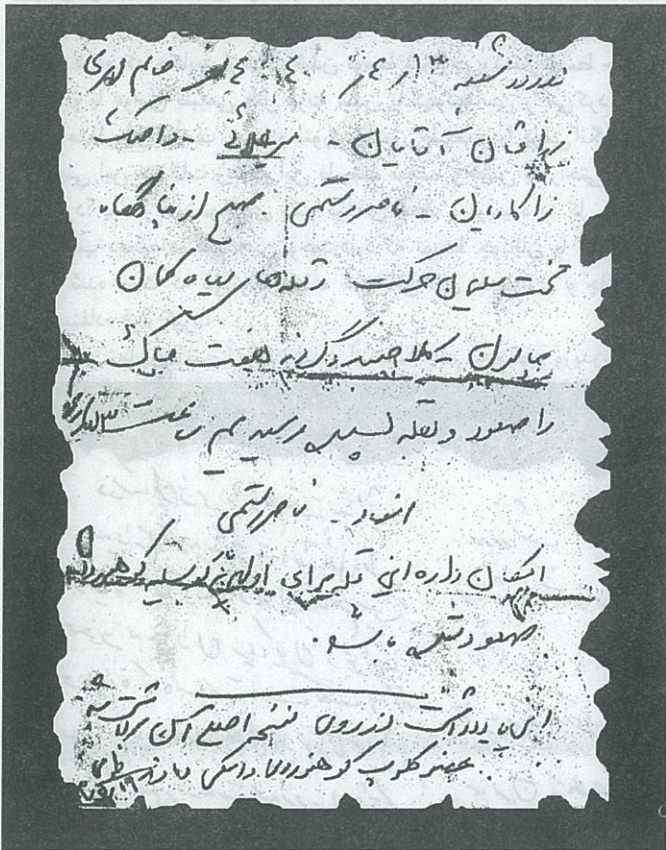
درخواست از شماره: تا: مورخه: کد اشتراک قبلی:

مشترک محترم: در صورتی که پس از ۲۰ روز از آغاز فصل، مجله به دست شما نرسید لطفاً اطلاع دهید تا مجدداً ارسال شود.

قلل پسند کوه ۲۵۱۶ متر

چالون ۲۵۱۶ متر

مهران امینی



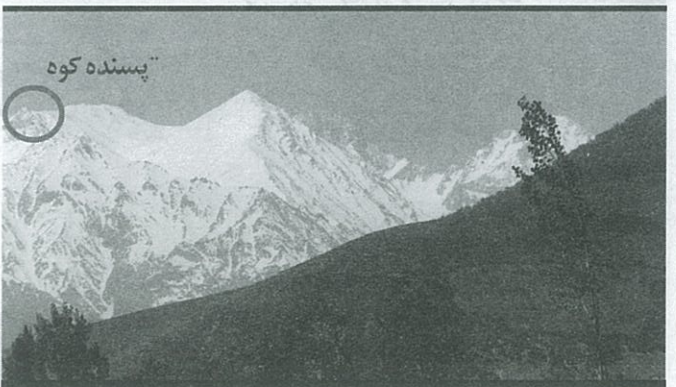
قلل پسندکوه در قلب قلل علم کوه و تخت سلیمان قرار دارد و در بدو ورود به قرارگاه، رودبارک کاملاً قابل رؤیت می‌باشد. قله از شرق محصور به «حصارچال»، از شمال به دره‌ی «بربر»، از غرب به «سیاه کمان» و در جنوب به قلل «مارشنو» و «کل بز» می‌باشد.

پسندکوه از نظر توپوگرافی قله‌ای نوک تیز و زیبا می‌باشد که جناح‌های شرقی، غربی و شمالی آن با شیب‌های تند صخره‌ای محاصره گردیده است و در قسمت جنوبی یال پیوسته و ممتدی تا چالون با فراز و نشیب‌های فراوان دارد.

پسندکوه دو یال طولانی دارد که پایین و به سمت شرق و شمال شرقی کشیده می‌شوند. یال شرقی قله دارای برجهای صخره‌ای بزرگی است که دسترسی به قله را مشکل و شناخت کافی از سنگ‌نوردی را طلب می‌کند. اما یال شمال شرقی معروف به یال درختی که بالای روستای «ونداربن» قرار دارد، نسبتاً راحت‌تر است ولی مسیر طولانی و شیب‌های تندی دارد.

طی برنامه ریزی قبلی، بررسی و مطالعه‌ی توپوگرافی و موقعیت جغرافیایی منطقه در ساعت ۴ بامداد روز جمعه مورخ ۸۲/۳/۲۳ به اتفاق دوست هم‌نوردم آقای کریمی از نوشهر به سمت رودبارک حرکت کردیم. پس از ثبت صعود و در جریان گذاشتن مسئول قرارگاه به سمت ونداربن حرکت و در ساعت ۶ بامداد صعود را از بالای روستای ونداربن آغاز نمودیم. ونداربن بیلاقی در زمانهایی نه چندان دور محل سکونت روانشاد مرحوم درویش میرزاآقا نامی بوده که کمتر کوهنوردی است که به علم کوه آمده باشد و درباره‌ی این یار همیشگی کوهنوردان در آن زمان چیزی ننشیده باشد.

مسیر بسیار زیبا و روح‌انگیز یال درختی را در آفتاب نوازش دهنده‌ی صبحگاهی به آرامی آغاز نموده و چنان غرق زیبایی‌های منطقه می‌شویم که با چشم بر هم زدنی به انتهای یال و به محلی به نام «کندلکوم» در ارتفاع ۳۵۴۰ متر رسیدیم. کندلکوم به معنای یال و محل بلندی که گرد باشد و یا محلی که کندوهای عسل درست شده از تنه‌ی درخت نگهداری



می‌شده است.

از کندلکوم مسیر پاکوب را به سمت جنوب ادامه داده و از میان تیغه‌هایی بلند با شیب‌های تند عبور کرده، در حالی که نمای «کرماکوه» را در پشت سر و یال سترگ سیاه کمان را در سمت غرب داریم با عبور مجدد از میان تیغه‌های سنگلاخی با درگیری با سنگ به قله‌ی پسندکوه با ارتفاع ۴۰۰۰ متر نزدیک می‌شویم و پا بر قله می‌نهمیم.

از بالای قله یخچال سرچال و پناهگاه آن کاملاً قابل رؤیت است، در سمت شرق قله‌ی زیبای آبیدر و رودخانه‌ی خروشان آن جلوه‌گری می‌کند. پس از لختی استراحت، شروع به سنگچین کردن در بالای قله نمودم که در لابلای سنگها قوطی فیلم دوربین رنگ و رو رفته‌ای نظرم را جلب کرد، با تلاش فراوان آن را بیرون کشیده و به تفحص در مورد آن پرداختم، درون آن ۳ تکه کاغذ بسیار قدیمی تاشده که نوشته‌هایی بر روی آن وجود داشت دیده می‌شد. پس از مطالعه‌ی آنها از فرط شادی و تعجب کاملاً بهت زده شده بودم چون تاریخ ثبت شده پای نوشته‌ها حکایت از حدود ۴۰ سال پیش را می‌کرد.

و هوا در حال دگرگونی بود که فرود سریع را گوشزد می کرد، البته اشتیاق بسیار زیادی برای رفتن به سیاه کمان داشتم و اینکه از همان مسیر یعنی یال سیاه کمان به سردچال باز گردم و به وندارین بروم و اصولی ترین کار هم با توجه به کمبود وقت و بدی هوا همین کار بود ولی ترجیح دادم با وجود شرایط فوق و خستگی شدید مجدداً مسیر پرفراز و نشیب ۸ قله ی آمده را بازگردم تا اگر احتمالاً دوستم با مشکلی روبرو بود و یا منتظر من بود به ایشان برسم.

از این جهت می بایست مسیر را خیلی سریع و بدون توقف بر می گشتم. به دلیل طولانی بودن مسیر به تاریکی برخورد کردم و مجبور به استفاده از چراغ قوه شدم و به محض رسیدن بر بالای یال درختی و دیده شدن چراغهای وندارین با چراغ قوه شروع به علامت دادن کردم تا از سلامت دوستم خاطر جمع شوم، که خدا را شکر ایشان هم متوجه شده و با چراغ ماشین علامت دادند و من نفس راحتی کشیدم و حرکت را آرامتر کردم. بهترین زمان برای صعود به پسندکوه اوایل تیرماه می باشد و در خرداد هوای بسیار متغیر و ناپایدار دارد. صعود زمستانه ی قله به واسطه ی وجود تیغه های سنگی و شیب بیش از حد مسیر و احتمال ریزش بهمن در امتداد یال درختی و اطراف آن با مشکلات زیادی روبرو می باشد و بیش از سه روز زمان نیاز دارد.

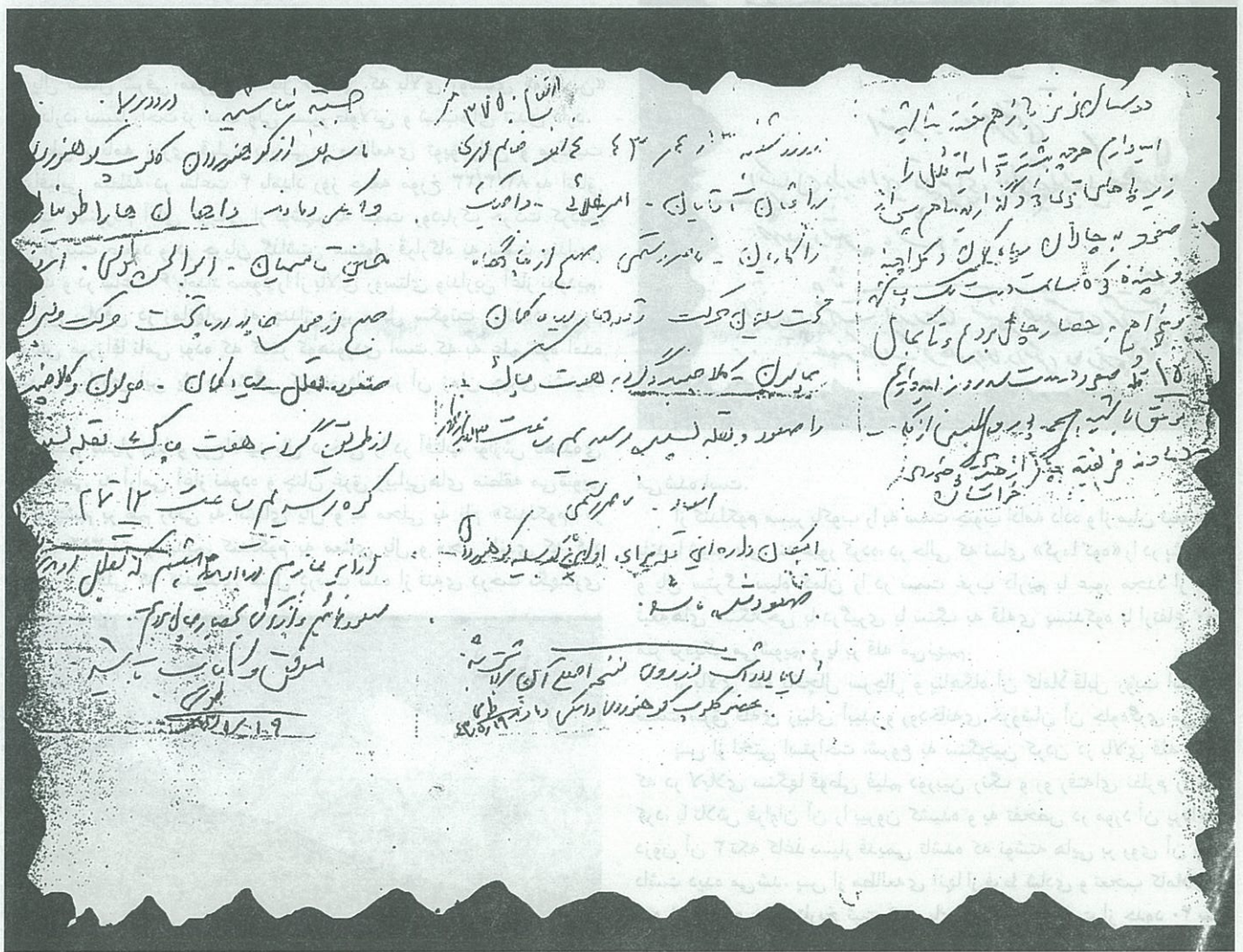
پیشنهاد می شود به جهت وجود تیغه های سنگی و سنگلاخی و پرتگاه های متعدد صعود با دقت هر چه تمامتر انجام گیرد؟
مسئول فنی هیئت کوهنوردی نوشهر

در این صورت اسناد باارزشی را پیدا کرده بودم که شاید توسط اولین کوهنوردانی که به پسندکوه صعود کرده بودند به نگارش درآمده بود و از اعضای کلوب کوهنوردی و اسکی دماوند بودند. نتیجتاً به دقت از آن مواظبت کرده تا به مطالعه ی بیشتری روی آن انجام دهم. (کپی نوشته ها ضمیمه می باشد).

از قله ی پسندکوه به بعد را به تنهایی طی طریق نمودم، بر سرعتم افزوده و قلال مارشنو (۱) ۴۰۰۰ متر، مارشنو (۲) ۴۰۷۶ متر، نفت چاک ۴۱۰۰ متر، کل بزان ۴۲۰۰ متر، گله گردنک ۴۳۶۰ متر، کلاچند ۴۳۹۲ متر، چالون کوچک ۴۴۴۰ متر و چالون بزرگ ۴۵۱۶ متر را پشت سر گذاشته و در ساعت ۱۶/۱۰ دقیقه بر بلندای چالون بزرگ نظاره گر زیبایی های مقهور کننده ی علم کوه و تخت سلیمان گردیدم.

در فراز و نشیب میان این قلال و در میان سنگها به شاخهایی از کل بز برخورد کردم که حکایت از شکار شدن توسط شکارچی، شکار توسط حیوانات درنده و یا عوامل طبیعی مثل پرت شدن یا کهولت سن را می کرد. دیدن چنین منظره ای تأسف هر کوهنورد عاشق طبیعت را برمی انگیزد، آیا جایگزینی این حیوانات زیبا در این طبیعت سخت و خشن به راحتی صورت می گیرد؟ بعد از مارشنو، روی یک گرده ی صاف و نرسیده به کل بزان در سمت چپ دیواره دو سنگچین وجود دارد که توسط چوپانان یا کوهنوردان درست شده است که می تواند جهت شبمانی های اضطراری و چادر زدن مورد استفاده قرار گیرد.

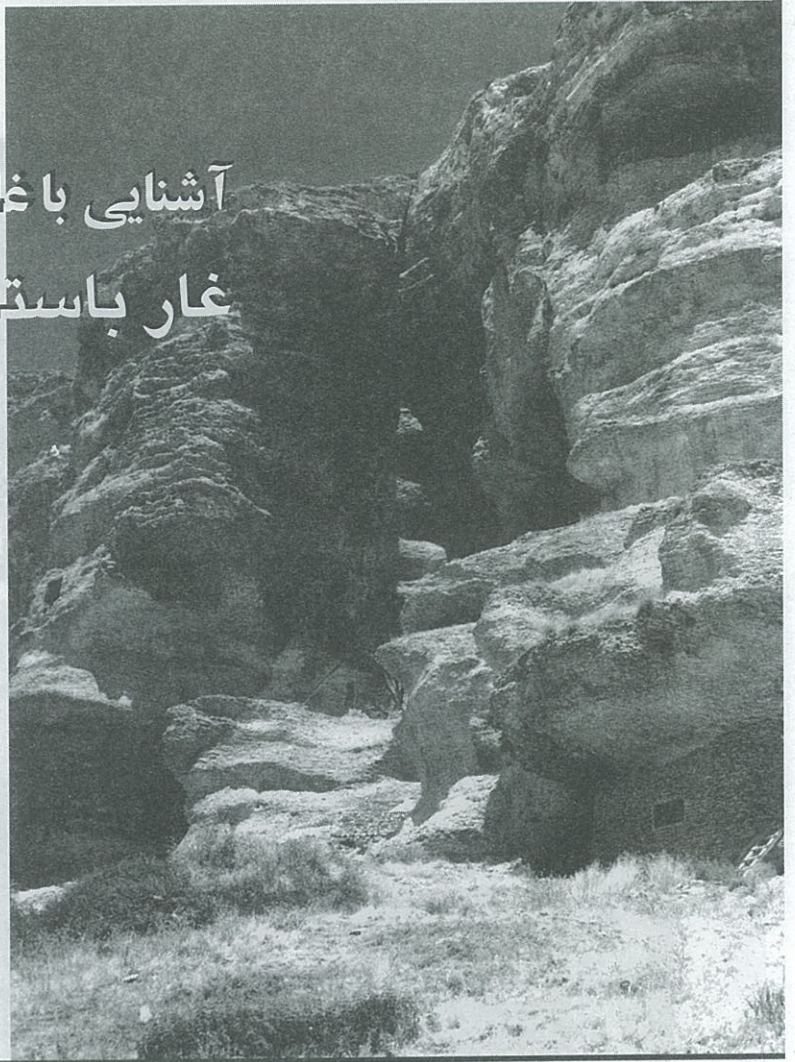
در این زمان باد نسبتاً سرد و تندى از سمت علم به چالون وزیدن گرفت



آشنایی با غارهای منطقه دیواندره (۱):

غار باستانی کرفتو «گفتو»

گزارش از: سلام اسماعیل سرخ



زمان در گذر است و راه کارزار در زمین و دریا و آسمان برای ما هموار گشته است درست نمی دانیم که حد پیشرفت و زندگی انسان در گذشته تا چه اندازه بوده، ولی آنچه مسلم است، چیزی که از تمام عصر سنگ برجای مانده و قابل ملاحظه است می رساند که غارهای طبیعی و مصنوعی ما و برای خودافزارهای ساخته و به نیاکان ما بوده است و در هنر و تولید نیز پیشرفت کرده است و با مشقت تمام دل زمین را کاویده و از درون غارها خود را بیرون کشیده، حال برای پی بردن به طرز زندگی نیاکان خود در گذشته آنچه باید در متن و زمینه‌ی زندگی آنها مدنظر قرار دهیم، شناخت بیشتر از غارهای طبیعی و مصنوعی است. و هیچ چیز زیباتر از این کنجکاوای برای رسیدن به آگاهی و دست یافتن به معرفت، وجود ندارد، بیایید این بار قسمتی از غارهای مصنوعی و طبیعی منطقه دیواندره را باهم مرور کنیم.

است. ورودی غار از دامنه‌ی کوه، حدود ۲۵ متر فاصله دارد. در گذشته راهی نسبتاً سخت و دشوار در کمرکش کوه، بازدیدکنندگان را هدایت می کرد ولی امروزه با عبور از پلکانی فلزی می توان به دهانه‌ی ورودی غار رسید.

در معماری صخره‌ای این غار چهار طبقه شناسایی شده است: این امر از اهمیت ویژه‌ای در معماری صخره‌ای برخوردار است. در معماری غار، علاوه بر ایجاد اتاق‌ها و راهروهای عبوری سعی شده تا اتاق‌ها باهم مرتبط باشند و نورگیرها و پنجره‌هایی به سمت بیرون و مناظر طبیعی ارتفاعات مجاور غار تعبیه شده است. بر دیوارهای غار در بعضی از اتاق‌ها نقوشی به صورت تجریدی از حیوان، انسان و گیاه حجاری شده که بیشتر جنبه‌ی آیینی دارد.

این غار در سال ۱۳۷۹ گمانه‌زنی شد و با بررسی باستان‌شناختی در محوطه‌ی بیرون و داخل غار، آثاری از دوران‌های مختلف به دست آمد. کشف تراشه‌های سنگی در طبقه‌ی چهارم و محوطه‌ی بیرون غار می تواند نشانه‌ای از استفاده‌ی انسان در دوران پیش از تاریخ از این غار باشد. همچنین نمونه‌ی سفال‌ها و اشیای به دست آمده، ادامه‌ی سکونت انسان را در طول تاریخ اشکانی، ساسانی و دوران اسلامی یعنی قرن ششم تا هشتم ه.ق مسجل می سازد. اقداماتی در طول سال‌های ۱۳۷۸ و ۱۳۷۹ انجام شده که شامل سامان‌دهی محوطه‌ی بیرون غار، پله‌بندی سکوه‌ای استراحت، پارکینگ، سرایداری، سرویس‌های بهداشتی و برق‌کشی غار است.

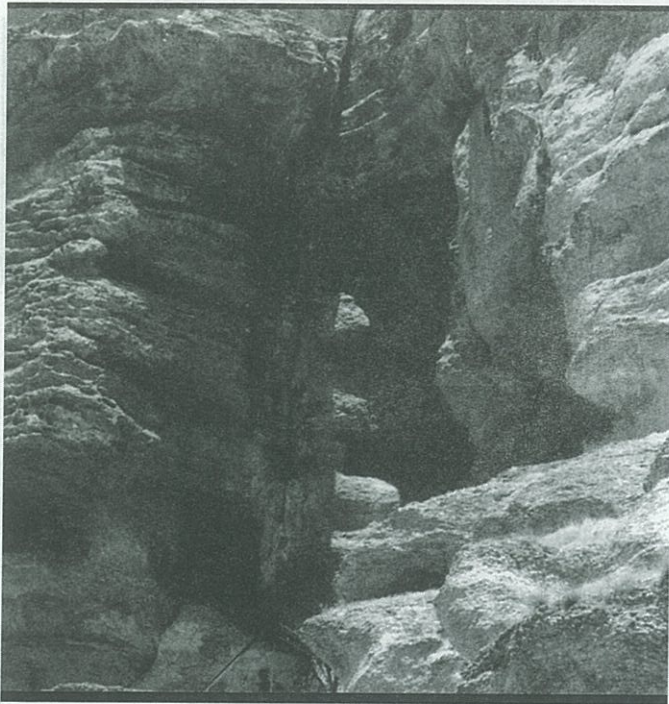
سبک معماری و کتیبه‌ها و آثار درون غار:

این غار از نوع غارهای آهکی است و شکل‌گیری آن مربوط به دوران سوم زمین‌شناسی است. ویژگی مهم آن، دست‌ساز بودن و معماری صخره‌ای آن است که در طول دوران‌های مختلف ایجاد شده است. این غار چهار طبقه‌ی دست‌ساز

«غاری که در آن هراکلوس سکونت دارد، پلیدی در آن راه ندارد.» متن کنده شده از سنگ به خط میخی است و کتیبه‌ی یونانی در طبقه سوم این غار قرار دارد. در این کتیبه از غار کرفتو به عنوان معبد «هراکلوس» (هرکول) نام برده شده است.

غار باستانی کرفتو در شهرستان دیواندره و در ۷۲ کیلومتری شرق شهرستان سقز قرار دارد. با توجه به تحقیقات به عمل آمده در دوران‌های گذشته «کرفتو» در زیر آب بود و به تدریج ارتفاعات آن از آب خارج شد، غار کرفتو از غارهای آهکی و طبیعی است که در ادوار مختلف جهت استفاده و سکونت انسان تغییر حالت داده و با معماری صخره‌ای در چهار طبقه، و در دل کوه، حفر شده است. مستشرقین و محققین بسیاری از جمله «دمرگان»، «راولینسون»، «کوپورتو»، «خانیکف» و «فون گال» از غار «کرفتو» بازدید و نقشه‌هایی از آن تهیه و ارایه نموده‌اند. کوپورتو نقشه‌ی غار را تهیه کرد، «استین» آن را تکمیل و «فون گال» آن را تصحیح کرد. در مقالاتی که توسط محققین به چاپ رسیده است، به دلیل وجود کتیبه‌ای یونانی بر سردر یکی از اتاق‌های طبقه سوم، از این غار به عنوان معبد «هراکلس» (هرکول) نام برده شده است. ترجمه‌ی این کتیبه چنین است:

«در آن جا هراکلوس سکونت دارد باشد که پلیدی در آن راه نیابد.» طول غار حدود ۷۵۰ متر است و راه‌های فرعی متعددی از آن منشعب می شود. در طول سکونت انسان در این غار تغییرات و دگرگونی‌های عمده و دخل و تصرفات بسیار به وجود آمده است و حجاران هنرمند، فضاهای زیبایی رادر مدخل‌های غار تراشیده و نیز اتاق‌ها، راهرو و دالان‌های متعددی را به وجود آورده‌اند. این غار در میان غارهای دست ساز ایران، از معماری کاملی برخوردار

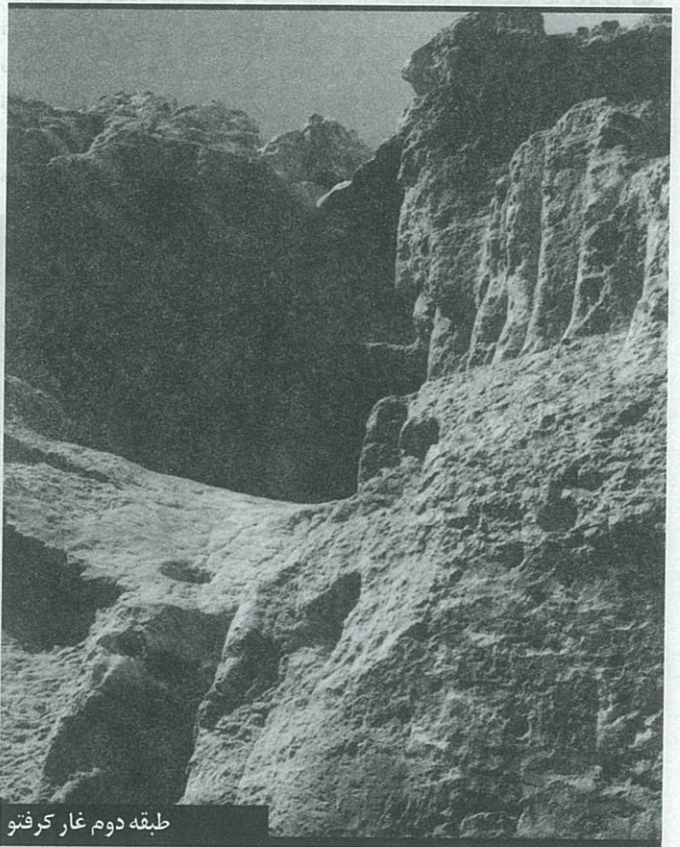


دارد که شامل اتاق‌های تودرتو، راهروهای ارتباطی، پنجره‌های نورگیر می‌باشد. هرچند تاریخ‌گذاری معماری این غار در جهت مقایسه‌ی آن و مطالعه‌ی تأثیر و تأثراتی که بر معماری همسان در دیگر نقاط داشته است مشکل می‌باشد، اما می‌توان آن را مربوط به قرون سوم و دوم قبل از میلاد دانست. و از این زمان به بعد تقریباً دوران اشکانیان شروع شده و سبک معماری، طاق‌های ضربی و آنچه ما آن را به نام اتاق رومی می‌شناسیم جای خود را باز نمود و وارد مراحل تکاملی گردیده است که در زمان ساسانیان و سپس دوران اسلامی اوج این تکامل را می‌توانیم ببینیم. سقف‌های طاقی قبل از این تاریخ در زمان مادها و حتی ایلامی‌ها مورد استفاده قرار گرفته است و ریشه در تمدن‌های بسیار قدیمی منطقه دارد. معماری صخره‌ای کرفتو با یک نظر خاص و کاملاً حساب شده ایجاد شده است. تراش بسیار ظریف دیوارها و سقف، براساس یک سبک تراش ساده ساخته نشده بلکه برداشتی از یک فرم معماری به خصوص است که به دیگر نقاط جهان منتقل شده است.

طبقه‌ی سوم غار هم از نظر ساخت و معماری و هم تزئینات، ویژگی خاصی دارد. این غار دارای کتیبه‌ی یونانی متعلق به الهه‌ی هراکولوس است، به همین جهت عده‌ای آن را معبد هراکولوس معرفی کرده‌اند.

ترجمه‌ی متن این کتیبه بدین گونه است (این خانه‌ی هراکولوس است، هیچ پلیدی در آن راه نیابد). هراکولوس الهه‌ای است نیمه انسان، نیمه خدا که نتیجه‌ی ازدواج خدای خدایان «ژئوس» و «هرا» است که در یونان شخصیتی قهرمانی یافته است همانند رستم. یونانیان در زمینه‌های کارهای جنگ‌آوری و جنگجویی اعتقاد زیادی به آن داشته‌اند. این کتیبه احتمالاً (در زمان بازگشت تاریخی یونانیان به یونان که در کتاب بازگشت ۱۰ هزار یونانی اثر گزنفون از آن یاد شده ایجاد شده است).

عملکرد غار در دوران مختلف متفاوت بوده ولی اکثراً محققین اعتقاد دارند که این غار دژ هم داشته است. در این غار آثار دوره‌های مختلف تاریخی از هزاره‌ی اول قبل از میلاد تا دوره‌ی اسلامی به چشم می‌خورد و از آثار دوران



طبقه دوم غار کرفتو

ماقبل تاریخ می‌توان به آثاری از دوران غارنشینی، پارینه‌سنگی، نوسنگی و... اشاره کرد. که در بعضی جاها به صورت استرلیزه یا خلاصه شده رسم شده‌اند مانند نقوش حیوانات، نقوش گیاهی، نقوش مربوط به شکار. یکی از (یادگارهای غار مربوط به خانیکوف مستشرق روسی است که در راهرو طبقه‌ی اول غار نوشته شده است): غار کرفتو در منطقه‌ی دیواندره کردستان، یکی از قدیمی‌ترین سکونت‌گاه‌های اولیه‌ی انسان در طی ادوار گذشته بوده است که مطالعه و بررسی و کاوش در آثار به جای مانده در آن و در محدوده‌های اطراف آن می‌تواند ناشناخته‌های زیادی را در مورد شکل‌گیری و تکامل تمدن‌های اولیه در فلات ایران و منطقه‌ی خاورمیانه برای ما روشن سازد. مطالعه‌ی این غار با توجه به سبک معماری خاص آن وجود کتیبه‌ها و نقوش مختلف در آن و هم‌چنین وجود آثاری از دوره‌های تاریخی و پیش از آن مانند دوران نوسنگی، پارینه‌سنگی و تمدن‌های ماد، پارت و... اهمیت فراوان دارد.

همچنین از نظر مطالعات زمین‌شناسی، دیرینه‌شناسی، جامعه‌شناسی، گیاه‌شناسی و... مطالعه‌ی آن بسیار حائز اهمیت است. با توجه به اهمیت منطقه و نزدیکی این منطقه با تپه‌ی باستانی «زیویه» و «تخت سلیمان تکاب»، لزوم توجه به آن و آماده سازی آن برای پذیرایی از گردش‌گران داخلی و خارجی بیشتر نمایان می‌شود. این سه منطقه‌ی باستانی، قطب باستانی این محل را به وجود آورده که فعال کردن این قطب توریستی می‌تواند در رشد منطقه تأثیر به‌سزایی داشته باشد.

راه:

از نظر امکانات دسترسی همان طوری که اشاره شد از دو مسیر امکان دسترسی به غار وجود دارد:

۱- مسیر راه خاکی ۳ کیلومتری سنته به کرفتو

۲- راه آسفالتی روستای صاحب، کرفتو

اما مطمئن‌ترین راه، مسیر جاده‌ی دیواندره به سقز: ۵۰ کیلومتری دیواندره دو راه تکاب دست راست ۱۵ کیلومتر راه آسفالتی را تا آبادی (گور باباعلی) طی نموده و یک مسیر ۵ کیلومتری جاده خاکی را طی نموده و غار باستانی کرفتو هویدا می‌گردد. △

منابع: کتابچه کردستان‌شناسی (میراث فرهنگی)

پایان نامه آقای فتح‌الله زاده

چاپ شده در مجله کازیوه زمستان ۱۳۸۱

غار ترنگ

مصطفی سلاخی

غار ترنگ (۱) به فاصله هفتاد کیلومتر از شهر بافت و در استان کرمان قرار دارد. فاصله دهانه‌ی غار از روستای ترنگ حدود یک ساعت کوهپیمایی بوده و مسیر آن از کنار رودخانه و بند کنترل سیلاب روستا می‌گذرد. ارتفاع دهانه از سطح دریا حدود دو هزار و دویست متر و ارتفاع روستا از سطح دریا دو هزار متر است.

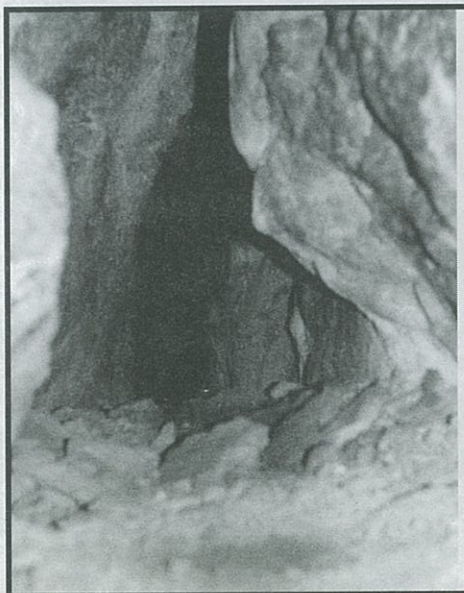
غار از تعدادی دالان باریک و چاه و چند تالار تشکیل شده که همگی زیر گسل اصلی پدید آمده و بیشتر فضاهای تهی، زیر یکدیگر قرار دارند. توالی فضاها چنین است که از دهانه با ورود از دالانی به طول چند متر به چاهی که مسیله آن مایل و شیب آن حدود هفتاد و پنج درجه است می‌رسیم. چاه به یک دالان منتهی می‌شود که یک سر آن به سوی اعماق غار رفته و بعد از چند متر به چاه مایل دیگری به عمق حدود هفت متری منتهی شده و پایان می‌یابد. سقف این چاه در گذشته محل زندگی خفاشها بوده و توده‌ی انباشته شده از فضله‌ی آنها وسیله‌ی روستاییان به بیرون منتقل شده و به مانند کودی غنی در کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. دنباله‌ی های دالان در جهت مقابل به سوی بیرون غار ادامه یافته و بعد از چند متر به دومین چاه مایل با شیب هشتاد درجه می‌رسد. در انتهای دومین چاه، دالانی به طول حدود دو متر قرار دارد که به شکافی با دهانه‌ای حدود هفتاد سانتیمتر منتهی شده و زیر آن پرتگاهی به عمق هشت متر قرار دارد.

کوهنوردان کرمانی این بخش و شکاف آن را شکم دریده نامیده و برای رسیدن به انتهای آن پلکانی فلزی و محکم که اندازه آن حدود هشت متر همیاری ارزنده‌ای داشتند کمال تشکر را دارم. Δ

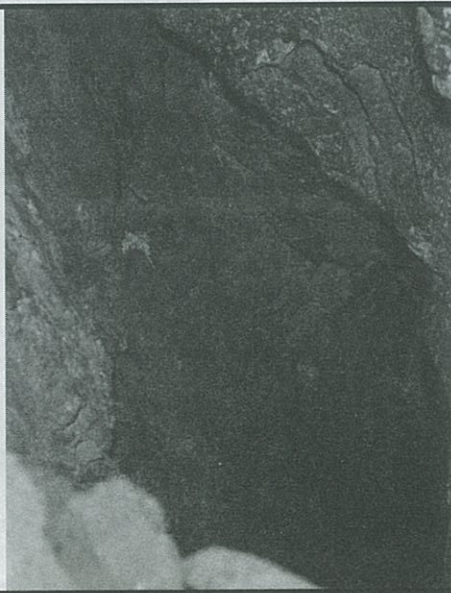
استان کرمان قرار دارد. فاصله دهانه‌ی غار از روستای ترنگ حدود یک ساعت کوهپیمایی بوده و مسیر آن از کنار رودخانه و بند کنترل سیلاب روستا می‌گذرد. ارتفاع دهانه از سطح دریا حدود دو هزار و دویست متر و ارتفاع روستا از سطح دریا دو هزار متر است.

غار از تعدادی دالان باریک و چاه و چند تالار تشکیل شده که همگی زیر گسل اصلی پدید آمده و بیشتر فضاهای تهی، زیر یکدیگر قرار دارند. توالی فضاها چنین است که از دهانه با ورود از دالانی به طول چند متر به چاهی که مسیله آن مایل و شیب آن حدود هفتاد و پنج درجه است می‌رسیم. چاه به یک دالان منتهی می‌شود که یک سر آن به سوی اعماق غار رفته و بعد از چند متر به چاه مایل دیگری به عمق حدود هفت متری منتهی شده و پایان می‌یابد. سقف این چاه در گذشته محل زندگی خفاشها بوده و توده‌ی انباشته شده از فضله‌ی آنها وسیله‌ی روستاییان به بیرون منتقل شده و به مانند کودی غنی در کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گرفته است. دنباله‌ی های دالان در جهت مقابل به سوی بیرون غار ادامه یافته و بعد از چند متر به دومین چاه مایل با شیب هشتاد درجه می‌رسد. در انتهای دومین چاه، دالانی به طول حدود دو متر قرار دارد که به شکافی با دهانه‌ای حدود هفتاد سانتیمتر منتهی شده و زیر آن پرتگاهی به عمق هشت متر قرار دارد.

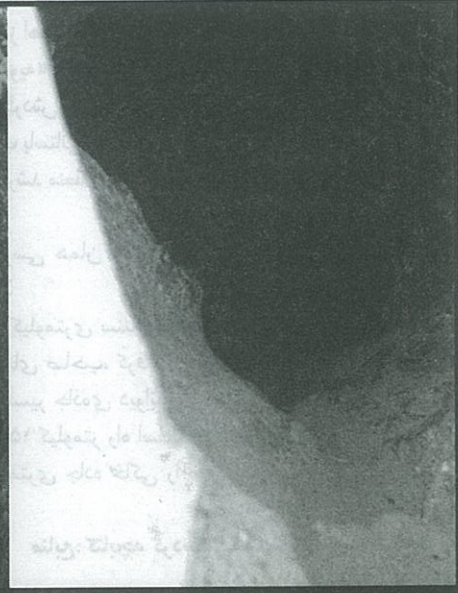
کوهنوردان کرمانی این بخش و شکاف آن را شکم دریده نامیده و برای رسیدن به انتهای آن پلکانی فلزی و محکم که اندازه آن حدود هشت متر



دالان ورودی غار



دهانه چاه ورودی



چاه اول خفاشها

مار میشو

مسیری زیبا برای دوچرخه‌ی کوهستان

علیرضا جعفری بارانی

در معرفی و شناسایی مناطق طبیعی و کوهستانی موجود در آذربایجان غربی از یک زیستگاه آبی، کوهستانی و جنگلی واقع در شمال غربی ترین نقطه‌ی کشور در نزدیکی سرحدات ایران با کشور ترکیه یعنی مارمیشو خواهیم گفت چرا که در کنار همه زیباییها نمی توان از یکی از زیباترین دریاچه‌های طبیعی یادی نکرد. دریاچه‌ای آبی و دل انگیز در میان کوههای زاگرس با انبوه پوشیده از درختان جنگلی با آب جاری از حاصل ذوب برفها که در شمال غربی شهرستان ارومیه در میان دره‌ای طولانی واقع گردیده است که دورتادور آن را کوههای اطراف محصور نموده و به عنوان یکی از جاذبه‌های طبیعی همواره و هر سال در فصول بهار و تابستان مشتاقان زیادی را به خود جلب می نماید.

آبهای جاری از ناحیه‌ی شمال غربی ایران در سرحدات بین دو کشور ایران و ترکیه سرچشمه‌ی اصلی این دریاچه بوده ولی سرچشمه اولیه در خاک ترکیه است پس از دریافت سایر آبهای موجود در حوضه‌ی خود، رودخانه‌ی نازلوچای را تشکیل می دهند. قسمتی از این رودخانه از نقطه‌ی ورود به خاک ایران خط سرحدی را به طول ده کیلومتر تشکیل داده و با توجه به موقعیت کوهستانی، جنگلی، آبی خود یکی از زیباترین مناظر طبیعی بشری را رقم زده که آدمی می تواند در این کره‌ی خاکی ضمن بهره‌مندی اصولی از آن مکانی برای آرامش جسم و جان در این دنیای پر از دود و آلودگی داشته باشد. پیدایش دریاچه را به تأارامیهای درون زمین نسبت می دهند به نحوی که بر اثر زلزله و ریزش کوه، مسیر آب مسدود گشته و تشکیل دریاچه داده است.

درختان بلوط، بنه، عناب، گلابی، زالزالک، بادام، گز، صنوبر و سایر درختچه‌ها، جلوه‌ای از سرسبزی را به طبیعت منطقه بخشیده‌اند تا در میان انواع مختلف گون مکان مناسبی برای پرورش زنبور عسل و جذب زنبورداران باشد. اما از گونه‌های گیاهی آن باید از خارشتر، گزنه، زنبق، لاله‌ی کوهی، شیرین بیان، خشخاش، پیاز کوهی، بومادران، کاسنی، آویشن، کنگر و غیره نام برد.

حیات جانوری آن به دو دوره تقسیم شده است به نحوی که در وضعیت فعلی از خرس، روباه، گرگ، خرگوش نام می‌برند حال اینکه قبلاً بزکوهی، گراز، پلنگ نیز جزء جانوران منطقه بوده است. از پرندگان نیز باید به کبک، شاهین، بلدرچین و غیره اشاره نمود. ماهی قزل‌آلا، ماهی سفید و سمور از جمله‌ی آبزیان فراوان دریاچه هستند که با باز شدن پای آدمیزاد و صید بی‌رویه‌ی آن، اکنون با کاهش جدی روبه رو شده‌اند.

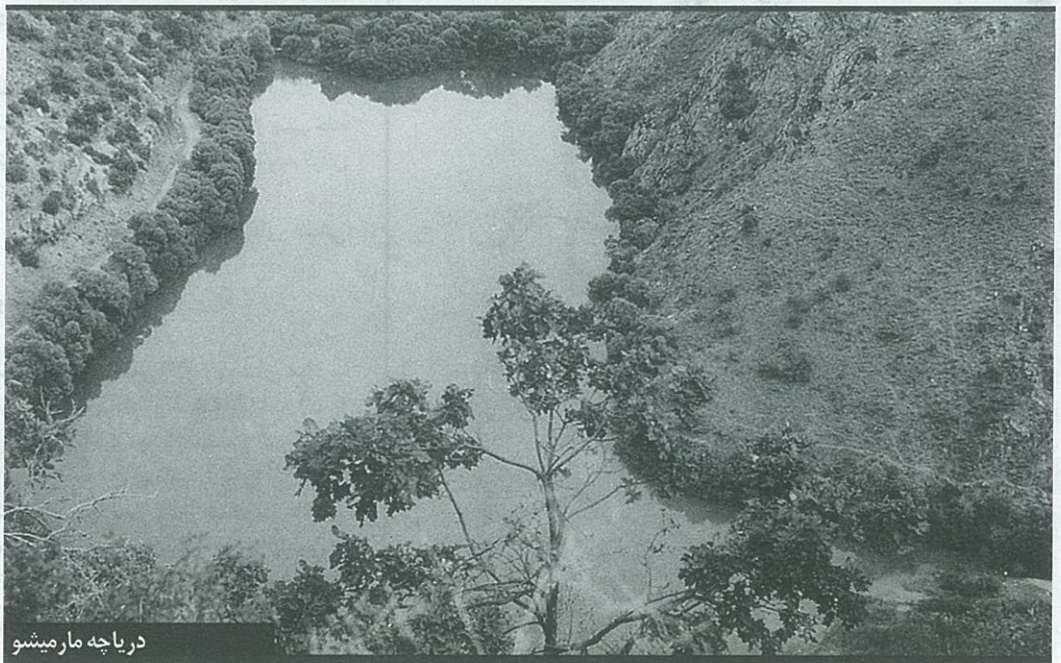
به لحاظ موقعیت خوب بارش در طول سال، مراتع زیادی در منطقه وجود دارند که علاوه بر رونق دامداری، باعث گردیده تا دامداران زیادی در فصول بهار و تابستان ضمن کوچ و استقرار چادرهای بیلاقی خود در اطراف دریاچه از خوان بزرگ طبیعت به گذران زندگی امیدوار باشند.

مارمیشو جدا از همه اوصاف خود، سرچشمه‌ی اصلی رودخانه‌ی نازلوچای (پر آبترین رود منطقه) نیز می‌باشد که از غرب به شرق جریان داشته که از به هم پیوستن دو انشعاب اصلی دیگر سروچای و ارزین چای در کوههای مرزی با عبور از دره‌ی تنگ موانا در حوالی قریه‌ی نازلو وارد جلگه ارومیه شده تا در نزدیکی کوه زنبیل به دریاچه‌ی شور ارومیه ملحق شود.

آب سرد و شیرین دریاچه برای پرورش ماهیان سرد آبی مناسب بوده و بیشترین افزایش آب در اردیبهشت و

به روایتی دریاچه نام خود را از نام رهبر مسیحیان ساکن منطقه به نام بنیامین مارشیمون گرفته که به عنوان رئیس روحانی جوها در سنوات ۱۲۰۰ شمسی در آن منطقه می‌زیسته و در ۲۵ اسفند ۱۲۹۶ به دست اسماعیل آقاسمکو به قتل رسیده است. در کتاب نگاهی به آذربایجان غربی نوشته‌ی افشار سیستانی از آن به ماریشو نیز یاد شده است مساحت تقریبی در حدود ۵ هکتار از جنوب به قلال سی‌تاو، قایلوک و چال از شمال به کوه بایلدوست از غرب به روستای مخروبه دری و از شرق به روستاهای بانی و پسان منتهی می‌گردد.

در طول رودخانه تا دریاچه علاوه بر انواع و اقسام درختان جنگلی، درختان بید به عنوان حفاظ طبیعی دور دریاچه را فرا گرفته تا خود را در برابر هجوم انسانی حفاظت کند. در پوشش جنگلی علاوه بر درختان بید و وفور درختان گردو در اطراف روستاها و منطقه،



دریاچه مارمیشو

تنوع گیاهی
منطقه مکان
مناسبتی را
برای
پرورش
زنبور عسل
مهیافته
است



۲. ارومیه - جاده سرو

از ارومیه این مسیر را نیز تا سه راهی چره در جاده سرو طی می‌نماییم از سه راهی چره تا سه راهی دوبره باز مسیر آسفالت بوده که می‌توان به سهولت عازم شد. بعد از سه راهی دوبره همانند مسیر اول ادامه‌ی راه می‌دهیم. این مسیر از بعد مسافت طولانی‌تر از مسیر اول است. برای رسیدن به این مسیر می‌توان از مینی‌بوس یا سواریهای منطقه سرو مستقر در ترمینال غرب (دخانیت) استفاده کرد.

با توجه به هر دو مسیر معرفی شده جهت رسیدن به دریاچه مارمیشو لذت دوچرخه کوهستان بیشتر از هر وسیله نقلیه است چرا که موقعیت مسیر، طول رودخانه تا دریاچه و طبیعت زیبا و مصفای دره بانی را در سکوت و آرامش بهتر می‌توان تماشا کرد. ضمن تشکر از اداره ی کل منابع طبیعی آذربایجان غربی منابع مورد استفاده در این گزارش کتب نگاه‌ی به آذربایجان غربی نوشته افشار سیستمی و جغرافیای آذربایجان غربی انتشارات آموزش و پرورش می‌باشد.

(۱) شکاک : مرد بزرگ و قلعه‌ای در آذربایجان (دهخدا) Δ

کمترین آن در شهریور ماه می‌باشد. استفاده از قلاب برای صید ماهی قزل‌آلا و ماهی سفید از دیگر لذتهای طبیعی مارمیشو می‌باشد که می‌تواند با ضوابط و مقررات بدون خدشه به زندگی آریزان ادامه داشته باشد. علیرغم موقعیت منحصر بفرد دریاچه به عنوان یک زیست بوم کوهستانی، آبی، جنگلی و گونه‌های گیاهی و جانوری آن نظارت و حفاظتی بر آن حاکم نیست (مطالعات اولیه نیز در خصوص آن صورت نگرفته است) به نحوی که سطح تخریب و آلودگی آن هر روز بیشتر از گذشته با توجه به سیل بازدید کنندگان بی‌ملاحظه ادامه داشته و این هجوم انسانی با استقرار بیلاقی‌نشینان در اطراف دریاچه و طول رودخانه زنجیره‌ی خود را تکمیل نموده تا آثار باقیمانده از انباشت زباله‌ها باعث گردد که دریاچه و حومه‌ی آن با انبوه زباله‌های پراکنده روبرو شود و بدین سان این محیط طبیعی و زیبا و رویایی از چهره‌ی نیلگون و آبی خود خارج و چهره تلخی از حرکات انسانی را به نمایش بگذارد.

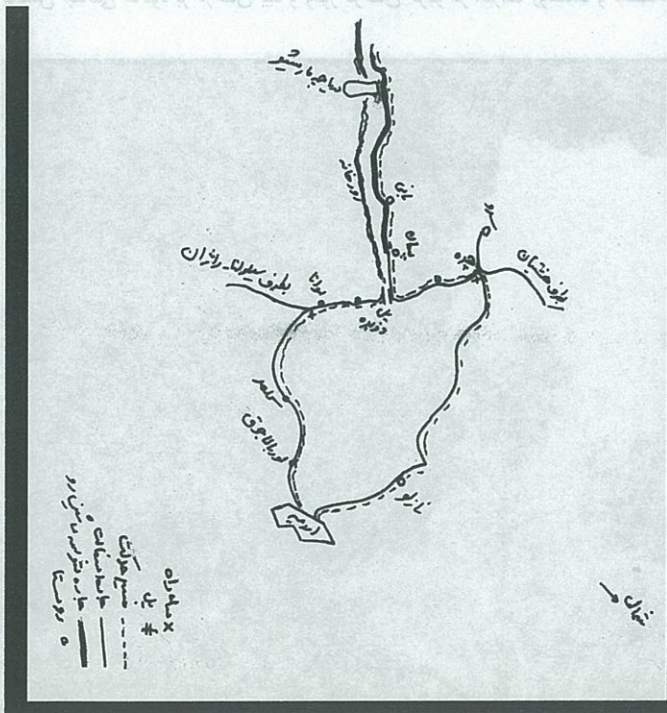
جدا از روستاهای مستقر در طول جاده‌ی آسفالتی برای رسیدن به دریاچه، نزدیکترین روستاها، پسان و بانی می‌باشند که در کنار رودخانه و در طول مسیر جاده شوسه، قرار دارند که به صورت خانوارهایی با سکونت دائم در روستا مستقر هستند. تعدادی از روستاهای حوزه مارمیشو خالی از سکنه بوده که به صورت مخروبه درآمده، لذا سکونت به صورت موقت در فصول بهار و تابستان به علت کار دامداری در آن ادامه دارد. در روستاهای پسان و بانی به ترتیب ۵۰ و ۷۰ خانوار ساکن و دارای امکانات خانه بهداشت، برق، آب، مدرسه ابتدایی و دفتر مخابراتی بوده و اکثریت از طریق دامداری به امرار معاش می‌پردازند. تا ارومیه ۴۲ و ۴۸ کیلومتر فاصله دارند و از طریق جاده شوسه به آسفالت امکان ارتباط خود را با شهر ممکن می‌سازند. نظر به اشتیاق مردم جهت دیدار از دریاچه مقداری از مسیر جاده شوسه در حال مرمت و بازسازی است. ساکنین حوزه‌ی مارمیشو از نژاد کرد بوده و به کردی شکاک (۱) تکلم دارند.

در صنایع دستی جوراب و جاجیم نیز مهارت داشته و اندکی نیز به کارهای خدماتی مشغول هستند.

اما جهت رسیدن به دریاچه‌ی مارمیشو به دو طریق می‌توان عازم شد :

۱. ارومیه - جاده انهر - موانا

این مسیر را از ارومیه تا سه راهی موانا ادامه داده ضمن گذر از روستای موانا به سه‌راهی دو بره رسیده و بعد از پل دوبره از سمت چپ جاده را در کنار رودخانه (که تا روستای پسان آسفالت گردیده) ادامه می‌دهیم با ادامه‌ی جاده شوسه و گذر از کنار روستای بانی و طی باقیمانده‌ی مسیر، می‌توان به دریاچه رسید. برای این مسیر می‌توان از مینی‌بوسهای موانا در ترمینال جنوب یا سواریهای مستقر در فلکه‌ی مدرس ارومیه استفاده نمود. باقی مسیر، را بعد از روستای موانا یا پسان می‌توان با لندرو یا نیسان وانت و ... طی طریق کرد در طول جاده شوسه امکان رفت و آمد برای هر نوع وسیله‌ی نقلیه ممکن می‌باشد. این مسیر، از ارومیه نزدیک به ۷۰ کیلومتر مسافت دارد.



باشگاه کوهنوردی آزادگان مشهد

شهد پیروزی صعود آیلند بیک چهارمین صعود مستقل برون مرزی تان گوارا باد. این موفقیت را که مرهون مدیریت خوب سرپرست و تلاش بی شائبه اعضای تیم بود، پاس می داریم.

برداران نظام دوست

فروشگاه البرز



عرضه کننده کلیه تجهیزات کوهنوردی و کمپینگ در مازندران

نوشهر بازار روز ورزشی البرز

رمضانی ۰۱۹۱۳۳۳۰۸۳۳

لوازم کوهنوردی کوهسار



عامل مستقیم فروش لوازم کوهنوردی معروف ترین شرکت های تولیدی در استانهای گلستان سمنان و مازندران

نشانی: شهرداری - پشت بانک صادرات - طبقه دوم سالن ورزشی طناز - تلفن: ۰۱۷۱-۲۲۳۳۹۱۵ نصیری

حسن زرافشان انسانی و الا، مربی دلسوز و متعهد و کوهنوردی برجسته بود که به میهن خود عشق می ورزید و برای سر بلندی آن کوششش می نمود.

یاد او همیشه در دلها زنده خواهد ماند.

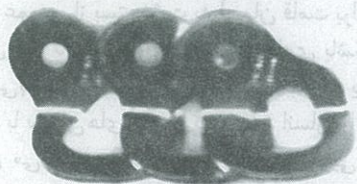
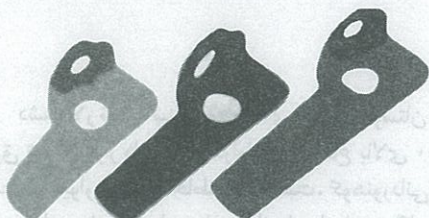
عبدالله اشتری

یدالله عرفانی، عضو پیشکسوت کانون کوهنوردان تهران به ابدیت پیوست. به خانواده محترم و کوهنوردان کرمانی و عاشقان طبیعت تسلیت می گوئیم.

روانش شاد

کانون کوهنوردان تهران

هدف ما: رشد صنایع ملی، رقابت با کالاهای خارجی، توسعه ورزش کوهنوردی
اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۱۲۵۸۳۶۳۹۰ - شماره: ۰۳۱۱۴۴۱۶۶۳



و در آینده: چهار نوع میخ ناودانی و کلنگ کوهنوردی "دنا"

آسمان کوه کجاست؟

گروه کوهنوردی هما

در مسیر صعود،
آب وجود ندارد و باید
از پایین تهیه شود

چشمه رسیدیم شب را در کنار چشمه سپری کردیم صبح ساعت ۶/۳۰ از آب رودخانه‌ی لار عبور کرده و در کنار کاروانسرای قدیمی در جهت یال غربی به طرف قله، صعود را شروع کردیم. با عبور از سوزنیهای کوتاه بلند که موجب کندی کار می‌شد، سرانجام پس از ۵/۳۰ ساعت به قله رسیدیم. جهت مزید اطلاع، آب در این مسیر وجود ندارد آب لازم را باید از چشمه‌ی کنار کاروانسرا برداشت.

فصل مناسب صعود به قله اواسط بهار تا اوائل پاییز می‌باشد بقیه‌ی سال، قابل صعود نیست.

از سه طریق می‌توان قله را صعود کرد:

۱- تهران - فشم - روستای گرمابدر گردنه‌ی خاتون بارگاه پس از عبور از تنگه‌ی یونزا مسیر در جهت راست به طرف شرق به موازات رودخانه‌ی لار پیش می‌رود پس از حدود دو ساعت و نیم راهپیمایی از گردنه‌ی خاتون بارگاه به چشمه‌ی دوبار می‌رسیم که محل مناسبی برای شب‌مانی می‌باشد. صبح زود از رودخانه عبور می‌کنیم بلافاصله در امتداد یال غربی به طرف قله می‌رویم. زمان مورد نیاز از این جبهه حداقل یک روز و نصف خواهد بود.

۲- تهران لواسان روستای افجه دشت هویج انتهای دشت به طرف شرق پس از عبور از گردنه، مسیر به طرف شمال غربی ادامه پیدا می‌کند. پس از دو ساعت و نیم راهپیمایی به چشمه‌ی دوبار می‌رسیم. بقیه‌ی مسیر از یال غربی و یا در کنار سمت راست یال از طریق دره‌ی شمالی به قله می‌رسیم. (زمان دو روز)

۳- تهران پلور سد لار اواخر سد یال کوه کمردشت از طریق یال شرقی آسمان کوه به قله می‌رسیم شب را می‌توان در گوسفندسرای زیر کوه کمردشت ماند این مسیر نیاز به دو روز زمان دارد.

شرکت کنندگان عبارت بودند آقایان دکتر محمد نیک زاد (پزشک) محمدرضا دژبرد، مسعود سمعی، عباس مقدس، مهدی فرضعلی زاده محمد بابامرادی، بیژن مؤذن، سیدکمال موسوی، چنگیز کلدوست، مرتضی امینیان به سرپرستی اصغر کلانی. △

دشت لار نامی آشنا برای همه‌ی طبیعت دوستان است که در ۹۰ کیلومتری شرق تهران قرار دارد. قله فراوانی با ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر پیرامون دشت را همچون دیواری مدور احاطه کرده است. کوهنوردانی که جهت بازدید از آبشار قو و راهپیمایی گرمابدر بلده را انجام داده‌اند هنگام عبور از رودخانه‌ی لار در سمت راست خود در جهت شرق قله‌ی عظیمی را ملاحظه می‌کنند که به شکل عمودی از بستر دشت به آسمان قامت برافراشته است، الحق و الانصاف آسمان کوه نام برانزنده‌ای برای این قله‌ی باشکوه که حدود ۴۰۰۰ متر ارتفاع دارد می‌باشد، صعود از جبهه‌ی غربی قله که یالی به هم پیوسته و شیب‌دار همراه با سوزنی‌های بلند و کوتاه دارد انسان را به یاد خط‌الرأس قله‌ی جویبار کرمان می‌اندازد هر قدر بالاتر می‌روی زیبایی دره‌ها و مراتع بیشتر چشم را نوازش می‌دهد. قله دماوند در شرق، چپک رو در شمال، خلنو در غرب، ریزان و آتشکوه در جنوب و ده‌ها قله کوچک و بزرگ به اضافه‌ی دره‌های سرسبز و رودخانه‌ی بلند لار با شاخه‌های متعدد آرام در بستر دشت جاری است. اقبال مشاهده‌ی این زیبایی بی‌نظیر و صعود نیمه فنی این قله به ویژه از یال غربی، هر کوهنوردی را خوشنود و راضی می‌کند به علت ساختار سنگی قله مخصوصاً در سمت غرب، مراتع مناسبی برای چرای دام نیست بنابراین پناهگاه مناسبی برای وحوش به ویژه کل و بز، یوزپلنگ و کبک دری می‌باشد. وضعیت جغرافیای قله به گونه‌ای که بهار به نسبت منطقه دیرتر شروع می‌شود. از دیدنی‌های دیگر منطقه بنای کاروان سرای قدیمی منسوب به شاه عباسی است که در ابتدا صعود جبهه‌ی غربی در کنار چشمه‌ی آب زلال و گوارا قرار دارد خوشبختانه ساختمان کاروانسرا تاکنون از حوادث طبیعی مصون مانده، در موارد اضطراری پناهگاه مناسبی محسوب می‌گردد. علاوه بر آن وجود دو چشمه دوبار (در گویش مازندرانی یعنی دو برادر) در ابتدای صعود قله که حقیقتاً باید آنها را رودخانه‌ی پنهان نامید (چون حجم آب هر کدام به اندازه‌ی رودخانه است) به فاصله‌ی ۱۰۰ متر از یکدیگر از دل صخره برون می‌ریزد، از زیبایی‌های منحصر به فرد این منطقه است.

صعود به این قله‌ی زیبا سالها فکر نگارنده را به خود مشغول کرده بود. در سالگرد سقوط هواپیمای ارباس که ۲۹۲ نفر از هموطنان بی‌گناه ما در اثر شلیک موشک ناو هواپیمابر امریکایی جان خود را در ۱۲ تیرماه ۱۳۶۸ در آبهای نیلگون خلیج فارس از دست داده‌اند فرصتی دست داد گروه کوهنوردی «هما» به مناسبت گرامیداشت خاطره‌ی جان‌باختگان حادثه طبق روال سنوات گذشته صعودی به یکی از قله معروف انجام دهند «آسمان کوه» مورد توجه قرار گرفت. با فراهم کردن مقدمات، تاریخ صعود روز پنج‌شنبه ۱۳/۴/۱۳۸۱ تعیین شد روز مقرر افراد شرکت کننده ساعت ۶ صبح در محوطه مجتمع فرهنگی ورزشی «هما» حاضر شدند پس از بازدید تجهیزات ساعت ۶/۳۰ به طرف شهرستان فشم حرکت کردیم ۹ صبح به گردنه‌ی خاتون بارگاه رسیدیم پس از صرف صبحانه و مرخص کردن راننده‌ی مینی‌بوس به طرف «تنگه یونزا» سرازیر شدیم به دلایلی غیرقابل پیش‌بینی مجبور شدیم ناهار را زودتر از وقت معین در ابتدای تنگه زیر درختان بید صرف کنیم. سپس عازم چشمه‌ی دوبار شدیم. پس از دو ساعت و نیم راهپیمایی به

گزارش برنامه الموت به تنکابن

گزارش از گروه گشتا



یکی از خاطره انگیزترین سفرها، سفر به شمال کشور است. خصوصاً که با یک دوچرخه‌ی کوهستان آن هم از مسیرهای فاقد جاده یا به عبارتی از مسیر کوهپیمایی باشد. برای این منظور به پیشنهاد آقای حسین صالحی جم تصمیم به اجرای این برنامه گرفتیم. گروه ۳ نفره‌ی ما با گرفتن نقشه و راهنمایی ایشان سفر خود را در صبح جمعه ۱۰ مرداد ۸۲ آغاز کردیم. با مراجعه به ترمینال غرب تهران و پیدا کردن اتوبوس مناسب عازم شهر قزوین شدیم. ساعت ۱۰ صبح در میدان «غریب کش» قزوین سوار بر مینی بوس‌های «معلم کلایه» شدیم و بعد از دو ساعت و نیم به آنجا رسیدیم.

ساعت استراحت سوار بر دوچرخه تا خود ده پایین رفتیم، در مسیر، ۵ چشمه وجود داشت. ساعت ۱۴/۳۰ به ده، کیلومتر ۴۷ مسیر رسیدیم. این ده فاقد برق و جاده‌ی ارتباطی و با ۱۰ تا ۱۵ خانوار بود. دو آبشار کوچک و زیبا در پایین ده به چشم می‌خورد، برای ناهار و استراحت به مدت یک ساعت توقف کردیم.

بعد از «سلمبر باید به ده مران» می‌رسیدیم که شب طبق برنامه باید آنجا می‌ماندیم. مسیر مالرویی پیش روی ما بود، بعد از ۲ کیلومتر طی مسیر کمی بالاتر از رودخانه شاهد یک آبشار بلند و یک دره‌ی عمیق در سمت راست خود به فاصله‌ی ۲ متر البته با شیب ۴۵ درجه بودیم. مسیر قابلیت رکاب زدن را داشت ولی ترس از سقوط را هم داشت. (درست به مانند جاده چالوس در سیاه بیشه که مسیر هزارچم را از بالای کوه غربی به فاصله‌ی ۲ متری دره طی کنید)

در ساعت ۵ بعدازظهر به ده مران یا کیلومتر ۵۳ مسیر خود رسیدیم. این ده هم فاقد برق و راه ارتباطی بود. این ده دارای خواربارفروشی بود و مسجد کوچک و زیبایی (به اندازه‌ی فرش ۶ متری) در وسط ده بود و در حد خود بزرگ بود.

بعد از مران دو مسیر پیش روی ما بود. ما مسیری را که پایین به سمت رودخانه می‌رفت انتخاب کردیم، کمی بعد به ۳ نفر محلی برخورد کردیم که توصیه کردند مسیر بالا خیلی بهتر است. بنابراین ما بازگشتیم و به مسیر بالا رفتیم. این مسیر سنگلاخی است و کمتر می‌توانستیم سوار چرخ بشویم چون بایستی ارتفاع می‌گرفتیم. اولاً شک کردیم به راهنمایی محلی‌ها، چون از بالای جاده، کنار رودخانه را صاف و هموار می‌دیدیم، ثانیاً ما دوچرخه سواران کوهستان را، در بسیاری از موارد اهالی محل دست کم می‌گیرند به گونه‌ای که قابلیت‌های ما را قبول ندارند و حتی ما را منع می‌کنند ولی ما به خوبی آن مسیر را اجرا می‌کنیم، به همین سبب از آن مسیر بالا یک شیب

سفر خود را با دوچرخه از «معلم کلایه» آغاز کردیم. مسیر ما در جهت مخالف رودخانه بود که از سمت گرمارود می‌آمد. حاشیه‌ی رودخانه شالیزارهای برنج وجود داشت. همین امر سبب شرجی و دم کردن هوا شده بود و از طرفی تابش شدید آفتاب ادامه‌ی حرکت را برای ما دشوار می‌ساخت. بنابراین بعد از یک ساعت حرکت و طی ۱۵ کیلومتر به مدت ۳ ساعت تا خنک شدن هوا به استراحت پرداختیم. البته با توجه به اینکه تا مقصد شبانه ما یعنی ده «پیچ بن» ۲۵ کیلومتر راه بود.

ساعت ۴ بعدازظهر به راه افتادیم. بعد از ۵ کیلومتر جاده‌ی آسفالت تمام شد و در ساعت ۵ بعدازظهر به «گرمارود» و کیلومتر ۲۵ سفر خود رسیدیم. از گرمارود به بعد وارد تنگه‌ای شدید که باد شدیدی در آن جریان داشت. به تدریج از رودخانه جدا شدیم و شروع به ارتفاع گرفتن کردیم. پیچ و خم‌هایی که به دنبال هم بالا می‌رفت، تمامی نداشت. البته جاده‌ی خاکی خوبی است. (در هنگام غروب چراغهای ده دیده می‌شد به مانند حضور ما در تجریش و ایستگاه ۲ تله کابین) ساعت ۱۰ شب به پیچ بن، کیلومتر ۳۹ مسیر خود رسیدیم. این ده فاقد برق بود به زحمت مسجد ده را پیدا کردیم. در آنجا دو کوهنورد بودند که قصد داشتند با موتور از این مسیر به شمال بروند! با توجه به اینکه عجله برای رسیدن به شرجی شمال را نداشتیم و می‌خواستیم شب دیگر را در ارتفاعات نزدیک دریا که خنک‌تر است بمانیم، ساعت ۱۰ صبح حرکت کردیم. بعد از ده، ۳ بولدوزر مشغول ساختن جاده‌ی الموت به تنکابن بودند. بعد از یک کیلومتر وارد مسیر کوهپیمایی شدیم ۳۰٪ مسیر قابلیت رکاب زدن داشت تا به بالای گردنه‌ی «سلمبر» برسیم. ساعت ۱۲ به بالای گردنه یا بالاترین ارتفاع مسیر خود یعنی کیلومتر ۴۳ مسیر رسیدیم. در آنجا یک کاروانسرای فوق العاده کوچک قدیمی وجود داشت. ۵ عقاب بزرگ بالای سر ما پرواز می‌کردند و شکوه خاصی را به نمایش گذاشته بودند. از آنجا روبروی خود در پایین شاهد ده سلمبر بودیم. بعد از نیم



تند را پایین می‌آییم تا به مسیر پایین برسیم. کمی بعد در مسیر پایین رودخانه قرار می‌گیریم و مسیر ما هم در کنار آبشار شاید به عرض ۱۰ متر باید به اندازه‌ی ۶ یا ۷ طبقه‌ی یک ساختمان پایین می‌رفتیم. مسیر شیب تندی داشت و فوق العاده لغزنده به طوری که کنترل خود و دوچرخه به سختی ممکن بوده با کمک یکدیگر به کنار رودخانه رسیدیم. از آنجا مسیر بالاتر از رودخانه و ارتفاع ۳ متر تا ۱۵ متر را داشت.

رودخانه در سمت راست ما بود، مسیر باریک و لغزنده اما افقی در قسمتهای شنی بود و فقط جای پا ایجاد کرده بودند آن هم لغزنده. این قسمتهای مسیر را شاید ۲۰٪ هم رکاب نزدیک، سخت‌ترین جای سفر ما اینجا بود. بعدها اهالی گفتند که "مسیر فوق‌العاده سختی را انتخاب کرده بودید." چون حیوانات هم از آن مسیر نمی‌توانند استفاده کنند. به هر حال ساعت ۸ بعدازظهر به ده «یوج» رسیدیم، اینجا محل تلاقی یک رودخانه‌ی خروشان بود که از سمت طالقان می‌آمد و جاده‌ی خاکی که به «مرنجان» در بالادست می‌رفت ولی سیل ماه گذشته اثری از قسمت بالا نگذاشته بود. در رودخانه روبروی ده، یک پل نیمه کاره وجود داشت که تا قبل از سیل می‌شد از آن عبور کرد و سوار مینی‌بوس شد.

شب را در قهوه‌خانه‌ی قاضی محله که چند تخت مناسب در کنار هم در یک اتاق کوچک البته بیشتر برای کوهنوردان داشت به صبح رساندیم. تا



اینجا در کیلومتر ۵۸ مسیر بودیم. این ده هم برق نداشت ولی محیط جنگلی زیبایی داشت. در آنجا سه کوهنورد بودند که با یک مال چی به همراه ۴ قاطر بعد از سه روز از طالقان به آنجا رسیده بودند.

ساعت ۹ صبح در جاده‌ی خاکی موجود حرکت کردیم، دو قسمت مسیر را سیل برده بود. ساعت ۱۰/۳۰ به آسفالت و جنگلهای منطقه ۳۰۰۰ تنکابن رسیدیم. کل مسیر از قاضی محله تا تنکابن سرپایینی بود. ساعت ۱۱/۳۰ به تنکابن رسیدیم. سفر خود را با طی ۱۰۰ کیلومتر در مجموع به پایان رساندیم.

ما این مسیر را می‌توانستیم در روز دوم تمام کنیم البته اگر صبح زودتر راه می‌افتادیم و استراحت‌های خود را کم می‌کردیم. ولی سعی کردیم از مسیر لذت ببریم چون اکثر جاذبه‌ها قابل دسترسی با ماشین نیست و شاید مجالی برای سفر دوباره نباشد. (روز قبل از ما ۱۱ موتور کراس آن مسیر را طی کرده بودند و موتوری همراه ما در پیچ بن به سبب مناسب نبودن موتور و دو نفر بودن از بعد از پیچ بن برگشتند. این برنامه توسط محمدعلی معمار صادقی، محمد آبخیز، مهدی معروف، نمایندگان «گروه گشتا» اجرا شد. همچنین عکسهای مربوط به سفر در سایت گشتا قابل مشاهده است. Δ

www.GASHTA.com

گرما و شاخص گرماپی

مقدمه: در شماره‌ی دهم مجله‌ی کوه در مورد سرما و رابطه‌ی سرمای ایجاد شده بر بدن انسان و ورزش باد که سبب سرمازدگی، کاهش دمای بدن، هایپوترمی و در نهایت هایپوکسی و دیگر عوارض می‌شود همراه با جدول و منحنی‌های توزیع شاخص سرما مقاله‌ای جهت اطلاع خوانندگان ارائه گردید. در این شماره به مناسبت فرا رسیدن فصل تابستان و گرمای ایجاد شده در این فصل و مواجه شدن بدن انسان با گرمایی که سبب ابتلا به عوارضی مانند گرم‌زدگی، افتاب‌زدگی، خستگی‌ها و فرسودگی‌های ناشی از آن و دیگر عوارض می‌شود مطلب شاخص گرما با استفاده از رابطه دما و رطوبت نسبی محیط تهیه و ارائه می‌شود. امید است مطالب ارائه شده راهنمای مناسبی برای کوهنوردان، کوه‌پیمایان، صحرانوردان و کلیه ورزشکاران که در این فصل در فضاهای باز فعالیت دارند باشد.

تهیه و تنظیم:
مهندس وارطان زاکاریان

با در دست داشتن دمای خشک و دمای تر در هر محیط و مراجعه به جداول محاسباتی (رقومی یا گراف) رطوبت نسبی آن محیط به دست می‌آید. هر چه اختلاف دمای خشک و تر بیشتر باشد مقدار رطوبت نسبی محیط نیز کمتر خواهد شد. اندازه‌گیری دمای خشک و تر در سایه انجام می‌شود.

روش دیگر رطوبت‌سنجی استفاده‌ی مستقیم از دستگاه‌های رطوبت‌سنج است. با در دست داشتن مقدار رطوبت نسبی و دمای خشک و مراجعه به جدول رطوبت‌سنجی می‌توان اختلاف دمای خشک و تر و از آنجا مقدار دمای تر را به دست آورد. شکل یک نمونه‌ای از جداول محاسباتی رطوبت نسبی را نشان می‌دهد.

وقتی دمای تر از دمای پوست بدن تجاوز کند عمل تعریق روی پوست بدن متوقف می‌شود و دمای بدن سریعاً افزایش می‌یابد. خوشبختانه در اندازه‌گیری‌های انجام شده مشاهده می‌شود اغلب دماسنج‌تر به مقدار قابل ملاحظه‌ای کمتر از دمای پوست بدن انسان است. زمانی که هوا بسیار گرم و پررطوبت باشد دمای تر نیز افزایش می‌یابد و تعریق و تبخیر پوست بدن کم و در نتیجه دمای بدن انسان افزایش می‌یابد. غده‌ی هیپوتالاموس غده‌ای است در قسمت مغز که مکانیزم تنظیم گرمای بدن را به عهده دارد و این عمل به وسیله‌ی چندین ده میلیون غده کوچک در بدن و به وسیله‌ی عمل تعریق انجام می‌شود و معادل با دو لیتر تبخیر آب در هر ساعت پوست بدن را مرطوب می‌کند. پس از تعریق در عمل تبخیر دمای پوست بدن کاهش می‌یابد. هرگاه عرق بدن بیش از مقدار متعارف بدن تبخیر شود آب و نمک بدن به مقدار زیادی کاسته شده و در نتیجه عدم تعادل شیمیایی حاصل می‌شود که به دنبال آن انقباض عضلانی در قسمت‌های مختلف بدن همراه با درد ظاهر می‌شود.

از دست دادن بیش از حد آب بدن به وسیله‌ی تعریق همراه با افزایش دمای بدن سبب تحلیل رفتن نیروی بدن، خستگی مفرط، فرسودگی، سردرد، حالت تهوع و حتی ضعف و غش می‌شود و اگر دمای بدن بیش از حدود ۴۱ درجه سانتی‌گراد افزایش یابد گرم‌زدگی رخ می‌دهد که سبب از بین رفتن اعمال گردش خون می‌شود و اگر افزایش دمای بدن ادامه یابد ممکن است شخص گرم‌زده حتی جانش را نیز از دست بدهد.

طی بررسی‌ها و تحقیقات انجام شده درباره این خطر جدی در ارتباط با شرایط نامساعد جوی شاخص بسیار سودمندی که به آن شاخص گرما گویند تهیه و مورد استفاده‌ی مراکز خدمات عمومی قرار می‌گیرد. این شاخص در

برای اندازه‌گیری دمای محیط و محاسبه‌ی رطوبت نسبی از دو نوع دماسنج استفاده می‌شود:

الف) دماسنج خشک: دماسنجی است که دمای محیط را اندازه‌گیری می‌کند و مقدار اندازه‌گیری شده به نام دمای خشک معرفی می‌شود (دمای متعارف)
ب) دماسنج تر: دماسنجی است که دور حباب آن یک پارچه خیس یا آب احاطه شده و سبب می‌شود در اثر ورزش باد آب موجود در اطراف حباب تبخیر شود. عمل تبخیر گرما را از محیط می‌گیرد در نتیجه دماسنج‌تر عدد کمتری را نشان می‌دهد. دمای اندازه‌گیری شده را دمای تر گویند.

شکل یک: جدول محاسباتی رطوبت نسبی

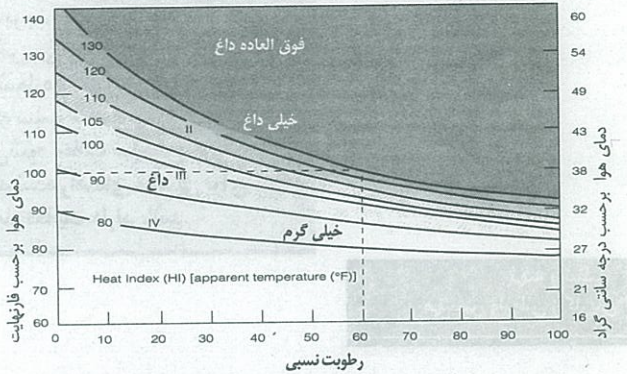
اختلاف دمای خشک و تر

	0.5	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	7.5	10.0	12.5	15.0	17.5	20.0	22.5	25.0	
-20	70	41	11																
-17.5	75	51	26	2															
-15	79	58	38	18															
-12.5	82	65	47	30	13														
-10	85	69	54	39	24	10													
-7.5	87	73	60	48	35	22	10												
-5	88	77	66	54	43	32	21	11	1										
-2.5	90	80	70	60	50	42	37	22	12	3									
0	91	82	73	65	56	47	39	31	23	15									
2.5	92	84	76	68	61	53	46	38	31	24									
5	93	86	78	71	65	58	51	45	38	32	1								
7.5	93	87	80	74	68	62	56	50	44	38	11								
10	94	88	82	76	71	65	60	54	49	44	19								
12.5	94	89	84	78	73	68	63	58	53	48	25	4							
15	95	90	85	80	75	70	66	61	57	52	31	12							
17.5	95	90	86	81	77	72	68	64	60	55	36	18	2						
20	95	91	87	82	78	74	70	66	62	58	40	24	8						
22.5	96	92	87	83	80	76	72	68	64	61	44	28	14	1					
25	96	92	88	84	81	77	73	70	66	63	47	32	19	7					
27.5	96	92	89	85	82	78	75	71	68	65	50	36	23	12	1				
30	96	93	89	86	82	79	76	73	70	67	52	39	27	16	6				
32.5	97	93	90	86	83	80	77	74	71	68	54	42	30	20	11	1			
35	97	93	90	87	84	81	78	75	72	69	56	44	33	23	14	6			
37.5	97	94	91	87	85	82	79	76	73	70	58	46	36	26	18	10	3		
40	97	94	91	88	85	82	79	77	74	72	59	48	38	29	21	13	6		
42.5	97	94	91	88	86	83	80	78	75	72	61	50	40	31	23	16	9	2	
45	97	94	91	89	86	83	81	78	76	73	62	51	42	33	26	18	12	6	
47.5	97	94	92	89	86	84	81	79	76	74	63	53	44	35	28	21	15	9	
50	97	95	92	89	87	84	82	79	77	75	64	54	45	37	30	23	17	11	

ارتباط با دما و رطوبت نسبی هوا تهیه شده است. از این شاخص برای دمای ظاهری یعنی دمای هوایی که انسان نسبت به شرایط ترکیبی مختلف دما و رطوبت نسبی احساس می‌کند استفاده می‌شود.

در شکل ۲ اگر دمای هوا برابر با ۱۰۰ درجه فارنهایت (۳۸°C) و رطوبت نسبی ۶۰٪ در نظر گرفته شود دمای ظاهری هوا حدود ۱۳۰ درجه فارنهایت یا تقریباً ۵۴ درجه سانتی گراد به دست می‌آید. در نتیجه می‌توان حدس زد که گرمادگی یا آفتاب زدگی در

شکل ۲: جدول شاخص گرما برحسب درجه فارنهایت یا سانتی گراد



شکل ۳: جدول عددی شاخص گرما بر حسب درجه فارنهایت

رطوبت نسبی	0	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
140	125																					
135	120	128																				
130	117	122	131																			
125	111	116	123	131	141																	
120	107	111	116	123	130	139	148															
115	103	107	111	115	120	127	135	143	151													
110	99	102	105	108	112	117	123	130	137	143	150											
105	95	97	100	102	105	109	113	118	123	129	135	142	149									
100	91	93	95	97	99	101	104	107	110	115	120	126	132	138	144							
95	87	88	90	91	93	94	96	98	101	104	107	110	114	119	124	130	136					
90	83	84	85	86	87	88	90	91	93	95	96	98	100	102	106	109	113	117	122			
85	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	93	95	97	99	102	105	108	
80	73	74	75	76	77	77	78	79	79	80	81	81	82	83	85	86	86	87	88	89	91	
75	69	69	70	71	72	72	73	73	74	74	75	75	76	76	77	77	78	78	79	79	80	
70	64	64	65	65	66	66	67	67	68	68	69	69	70	70	70	70	71	71	71	71	72	

به دست آوردن شاخص گرما محل تقاطع امتداد خط رطوبت نسبی و دما را در نظر گرفته و نقطه‌ی محل تقاطع را نسبت به هر یک از ناحیه‌ها تعیین شده مشخص می‌کنند. مثال اگر دمای اندازه‌گیری شده ۱۰۰ درجه فارنهایت و رطوبت نسبی ۶۰ درصد محاسبه شده باشد (مثال قبل) مقدار شاخص گرما برابر یا کمی بیشتر از ۱۳۰ درجه فارنهایت به دست می‌آید که در ناحیه خیلی داغ است. با در نظر داشتن منحنی شاخص گرما می‌توان متناسب با هر دما و رطوبت نسبی اندازه‌گیری شده مقدار شاخص گرما را به دست آورد. اما در جدول عددی شاخص گرما به جای منحنی، اعداد متناسب نوشته شده است. اگر مثال قبل را در این جدول به کار ببریم شاخص گرما عدد ۱۳۲ درجه فارنهایت را نشان می‌دهد که در منحنی شاخص گرما نیز همین نتیجه حاصل می‌شود.

پس از به دست آوردن مقدار شاخص گرما و با مراجعه به جدول سیندرم گرما می‌توان آثار و نشانه‌های گرما بر بدن انسان را به دست آورد. لازم است به خلاصه‌ی چند نکته که در اثر تحقیقات در این زمینه انجام شده اشاره شود.

الف: تا زمانی که پوست بدن انسان مرطوب باشد و باد بوزد و تبخیر سطحی روی پوست انجام گیرد، شخص تا دمای ۳۸ درجه سانتی گراد یا ۱۰۰ درجه فارنهایت احساس خنکی می‌کند و حتی ممکن است بلرزد. مشروط بر آن که دمای تر به مقدار قابل ملاحظه‌ای کمتر از دمای پوست بدن آن شخص باشد.

ب: در بررسی‌های انجام شده مشاهده شده است که انسان می‌تواند حدود ۴۵ دقیقه در دمای ۱۱۵ درجه سانتی گراد یا ۲۶۰ درجه فارنهایت زنده بماند، مشروط بر آن که بدن و پوست بدن عمل تعرق و تبخیر را انجام دهد ولی پس از ۴۵ دقیقه در اثر کاهش سریع آب بدن و عدم جایگزینی آن، دمای آن دفعاً افزایش می‌یابد و سریعاً منجر به مرگ می‌شود. یادآوری می‌شود دمای ۱۱۵ درجه سانتی گراد دمایی است که گوشت در شرایط روزمره می‌پزد.

ج: نقاط گرم کره‌ی زمین که تاکنون اندازه‌گیری شده است، گرمترین نقطه‌ی روی کره زمین که تاکنون اندازه‌گیری شده است، العزیز ریلیبی است با حداکثر دمای ۵۸ درجه سانتی گراد یا ۱۳۶ درجه فارنهایت. دره مرگ در ایالت کالیفرنیا حداکثر دمای اندازه‌گیری شده ۵۷ درجه سانتی گراد بوده است. صحرای گوبی در مغولستان - جازموریان در بلوچستان نیز جزو مناطق گرم هستند که دمایی در حدود ۵۳ درجه سانتی گراد اندازه‌گیری شده است. Δ

یادآوری:

برای تبدیل دما از روش فارنهایت به سانتی گراد معمولاً از فرمول زیر استفاده می‌شود.

$$C = (F - 32) \times \frac{5}{9}$$

$$F = \frac{9}{5} C + 32$$

جدول سیندرم گرمایی

طبقه‌بندی براساس نواحی تعیین شده در جدول منحنی‌ها	دمای به دست آمده از جدول یا دمای ظاهری	سیندرم گرمایی
ناحیه اول (I)	۱۲۰ تا ۱۳۰ درجه فارنهایت یا بیشتر	گرمادگی یا آفتابزدگی فوری/واقع است
ناحیه دوم (II)	۱۰۵ تا ۱۲۰ درجه فارنهایت	گرمادگی، گرفتگی عضلانی در اثر گرما یا خستگی مفرط در اثر گرمای زیاد و اگر بدن مدت زیادی در معرض تابش خورشید قرار گیرد یا فعالیت فیزیکی زیاد انجام دهد. احتمال گرمادگی وجود دارد
ناحیه سوم (III)	دمای بین ۹۰ تا ۱۰۵ درجه فارنهایت	اگر بدن مدت زیادی در معرض تابش خورشید قرار گیرد یا فعالیت بدنی زیاد انجام دهد. احتمال آفتابزدگی، انقباض عضلانی و خستگی در اثر گرما موجود است.
ناحیه چهارم (IV)	دمای بین ۸۰ تا ۹۰ درجه فارنهایت	احتمال خستگی بدن موجود است. اگر بدن مدت طولانی در معرض تابش خورشید قرار گیرد یا فعالیت بدنی طولانی مدت انجام دهد.

شرف وقوع است. نمونه‌ی دیگر جدول عددی شاخص گرما نیز تهیه شده که ذیلاً ارائه می‌شود و اختلاف آن با جدول منحنی‌های شکل قبل در آن است که جدول عددی فقط دمای ظاهری را نشان می‌دهد. در شکل ۳ جدول شاخص گرما، تقسیم‌بندی محدوده‌ها چنین در نظر گرفته شده است.

کمترین مقدار شاخص گرمایی از ۸۰ درجه فارنهایت شروع می‌شود و حد منحنی خیلی گرم است. این ناحیه بین ۸۰ درجه فارنهایت تا ۹۰ درجه فارنهایت قرار دارد و در ناحیه چهارم واقع است. ناحیه بین ۹۰ درجه تا ۱۰۵ درجه را به نام وضعیت داغ و ناحیه بین ۱۰۵ درجه تا ۱۲۰ درجه را ناحیه دوم و به نام خیلی داغ و ناحیه‌ی بیش از ۱۲۰ درجه تا ۱۳۰ درجه و بیشتر را ناحیه‌ی اول و به نام ناحیه‌ی فوق‌العاده داغ معرفی می‌شود.

شرح جدول منحنی‌های شاخص گرما

منحنی‌های شاخص گرما در دستگاه مختصاتی رسم می‌شود که محور افقی نشان دهنده‌ی تغییرات رطوبت نسبی از صفر تا ۱۰۰ درصد و محور عمودی نشان دهنده‌ی تغییرات دما است بر حسب درجه فارنهایت یا درجه سانتی گراد. برای

PARIA

Black Diamond
NO PAIN. NO GAIN



پوریا

طراحی - چاپ

و

تولید کننده انواع تی شرت های ورزشی و تبلیغاتی

تلفن : ۳۹۴۴۷۳۵

نوآوری و کیفیت برتر انتظار شما و هدف ما می باشد

sports wear

Ngshan Negar: 3929766

برخی از حشرات موذی مانند کک و ساس در این محل‌ها زندگی می‌کنند آنها می‌توانند به سرعت وارد وسایل و لباس شما شوند و سفر شیرین شما را تلخ نمایند.

۹- همواره در و پنجره ماشین را ببندید و وسایل خود را روی زمین نیندازید و در کوله و ساک یا سبد پیک نیک را نیز ببندید تا حیوانات نتوانند وارد آنها شوند. در موقع جمع کردن وسایل نیز دقت کنید تا جانداري وارد آنها نشده باشد و سپس آنها را در ماشین یا کوله خود قرار دهید.

نکات مهم در توقفهای طولانی و بیتوته شبانه

۱- برای یک اقامت مطمئن و گذراندن شبی راحت باید همیشه زمان توقف و برپایی چادر و کمپ خود را به گونه‌ای انتخاب کنید که حداقل یک ساعت قبل از تاریک شدن هوا و غروب آفتاب به محل مورد نظرتان برسید. قبل از هر کاری و پیاده کردن وسایل، بلافاصله باید محیط انتخابی از هر نظر بررسی شود.

الف: زمین صاف و هموار و با خاک یک دست و نرم و بدون پوشش گیاهی
ب: بازدید اطراف و مطمئن شدن از اینکه در نزدیکی لانه حیوانات اهلی و وحشی نباشید. پرتگاههای اطراف مشخص شود، امکان ریزش کوه نباشد. در نزدیک رودخانه و مسیر سیل اقامت نکنید.

ج: شناسایی امکانات اطراف مانند محل مناسب برای استفاده توالت، چشمه یا جوی آب در صورت وجود منابع آبی در نزدیکی محل اقامتتان باید با فاصله‌ی بیشتری از آن چادر خود را برپا نمایید. چون شما تنها استفاده کننده از آب نیستید بهتر است بدون مزاحمت برای دیگران و سایر حیوانات به آنها نیز امکان استفاده از آب را بدهیم.

د: به دقت زمین را ببینید اگر ردپای عبور حیوانات اهلی است باید بدانید امکان عبور دام‌ها در صبح زود بعید نیست. آنها موقع عبور می‌توانند ضمن ایجاد سر و صدا و مزاحمت برای استراحت با برخورد به چادرها به آنها آسیب برسانند. پس از بررسی‌های فوق می‌توانید از باقی مانده روشنایی روز برای برپایی چادرها استفاده نمایید.

۲- چادرها را در محل‌هایی که زیاد بادگیر نباشد برپا کنید. چرا که در طول شب ممکن است باد شدت پیدا کرده و شما را مجبور نماید تا صبح دچار بی‌خوابی شوید و یا چادر آسیب ببیند.

۳- پس از صرف شام و قبل از خوابیدن تمام مواد غذایی را در داخل چادر یا ماشین قرار دهید و پس مانده‌های غذایی و زباله‌ها را در کیسه زباله ریخته ببندید و در جایی دور از دسترس حیوانات قرار دهید. در غیر این صورت علاوه بر سر و صدای آنها و مزاحمت برای استراحت و خواب، تمام آنها را پخش کرده و موجب کشاندن حیوانات به سمت محل اقامت خود می‌شوید.

۴- آتش را دور از چادرها و ماشین روشن کنید و هنگام خواب از خاموش بودن آن مطمئن شوید.

۵- در چادران را همیشه ببندید تا از ورود پشه و سایر حیوانات به داخل آن جلوگیری نمایید.

۶- کفش‌ها را در کیسه نایلون در بسته در داخل چادر بگذارید و از بیرون گذاشتن لباس و کفش در خارج از چادر اجتناب نمایید. برخی از حیوانات گزنده ممکن است داخل لباس‌ها و کفش‌ها شده و موقع پوشیدن آنها به شما آسیب برسانند و یا حیواناتی از قبیل شغال و سگ آنها را با خود برده و از بین ببرند.

۷- از زدن چادر بر روی چمن خودداری نمایید اگر چه چمن‌زارها می‌توانند بستر نرمی باشند اما تا صبح به خاطر رطوبت زیاد خاک و برگ‌های آنها چادر از زیر خیس شده و تمام وسایل و کیسه خواب شما را مرطوب می‌کنند.

۸- در صورت احتمال بارندگی دور تا دور زیر لبه آبریز چادر خود کانالی به عمق ۱۰ سانت و عرض ده سانت حفر نمایید که در سمت شیب با یک کانال دیگر که عمق آن رفته رفته کم می‌شود و با زمین‌های اطراف هم سطح می‌گردد متصل نمایید تا آب بارندگی از این طریق به سمت شیب هدایت شود و محل چادر

شما مانند جزیره خشک باقی بماند.

۹- در صورتی که قصد دارید کنار دریا چادر بزنید باید بدانید که شب هنگام به علت مد دریا آب بالا می‌آید به همین منظور قبل از برپایی چادر به دقت به نشانه‌های مد که از قبل باقی مانده (داغ آب) دقت کرده و محل اقامت خود را چندین متر بالاتر از آن انتخاب نمایید.



۱۰- اقامت در کنار رودخانه‌ها بسیار خطرناک است. منشأ آب اغلب رودخانه‌ها منابع آبی در ارتفاعات می‌باشد. یک ابر باران‌زا در ارتفاعات و بسیار دورتر از شما می‌تواند با یک بارش رگباری شدید، بدون آن که در محل اقامت شما بارندگی شده باشد سیل بزرگی را به سمت شما هدایت نماید. بهتر است قبل از اقدام به برپایی چادر فاصله ایمن از رودخانه را با پیدا کردن بالاترین داغ آب و فاصله مناسب از آن مشخص نمایید.

۱۱- چاله‌ها و گودی‌ها اگر چه بادگیر هستند اما در مواقع بارندگی مکان مناسبی برای چادر زدن نیست. یک هوای خوب در عصر می‌تواند در شب تغییر کرده و بارانی شود به خصوص در مناطق کوهستانی پس بهتر است چادر خود را همواره در محل‌های امن و جاهایی که آب گیر نیست برپا نماییم.

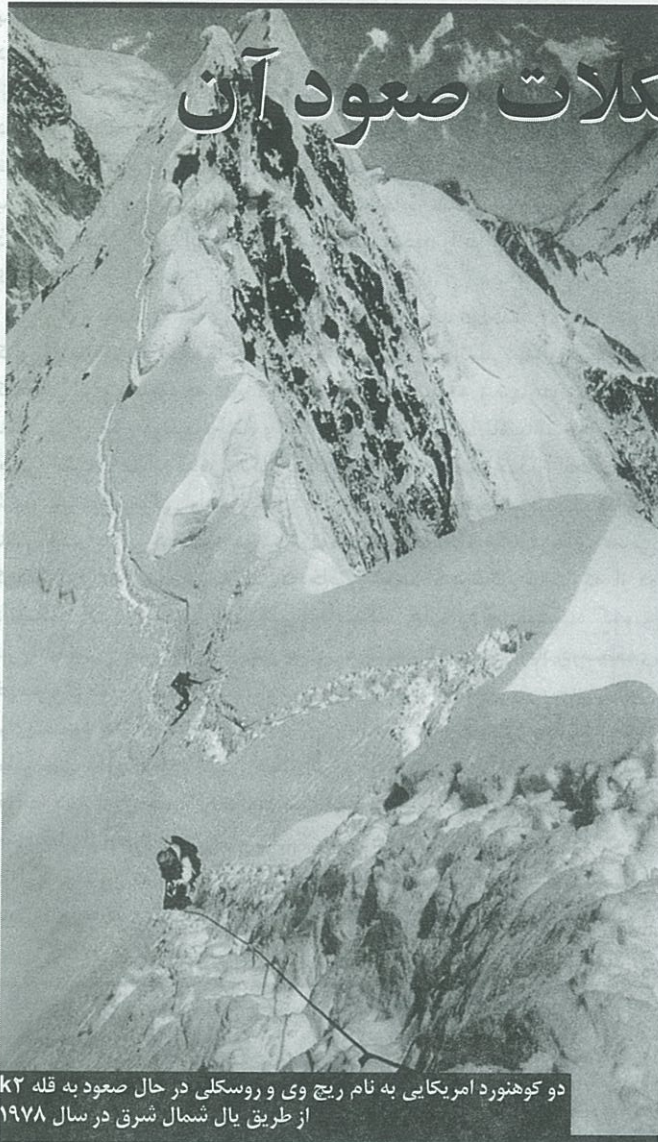
۱۲- در اطراف محل اقامت شما ممکن است موانع مختلف و خطرناکی باشد مانند چاه، بوته‌ها و سنگ‌های بزرگ و یا پرتگاه و محل‌های ریزشی قبل از هر چیز در مکان‌هایی با این شرایط اقامت نکنید در صورت عدم امکان انتخاب جای مناسب‌تر، تمام نقاط خطر را به دوستان و همراهانتان نشان داده و آنها را از وضعیت و محل‌های خطرناک آگاه کنید. اطراف چاهها و مکانهای ریزشی را با کشیدن طناب یا سایر امکانات مسدود نمایید. بوته‌ها و سنگ‌ها در هنگام راه رفتن در اطراف چادر و محوطه کمپ ممکن است باعث زمین خوردن شما و همراهانتان شود. با چسباندن یک کاغذ سفید بر روی بوته‌ها و سنگ‌ها آنها را می‌توان قابل رویت ساخت همچنین طناب چادرها نیز ممکن است خطرناک باشد نصب کاغذ سفید می‌تواند برای جلوگیری از این حوادث بسیار موثر و مفید باشد.

آنچه خواندید اصول اولیه و عمومی برای توقف و یا اقامت در محیط‌های طبیعی است. دانستن این موارد و رعایت آنها می‌تواند اقامت دلپذیر و ایمنی را برای شما به همراه داشته باشد. بدون تردید در هر سفر و اقامت موارد دیگری را خودتان از نزدیک تجربه خواهید کرد. ممکن است شبی اقامت در یک منطقه آنقدر برای ما جذاب باشد که برای سفرهای بعدی نیز به آنجا برویم و یا آن محل را به دوستانمان معرفی نماییم. پس باید محل اقامت خود را همیشه پاکیزه‌تر از آن که یافته‌ایم ترک کنیم. در صورت رعایت بهداشت محیط و حفظ پاکیزگی آن طبیعت و زیبایی‌های آن باقی مانده و می‌تواند پذیرای ما باشد. Δ

K2

قله‌ای با تمام مشکلات صعود آن

استخراج و تهیه: وارطان زاکاریان



دو کوهنورد آمریکایی به نام ریچ وی و روسکلی در حال صعود به قله K2 از طریق یال شمال شرقی در سال ۱۹۷۸

مرگ کوهنورد و تسخیر ناپذیری آن انگیزه‌ی دائمی مبارزه بین کوهنورد و قله K2 بوده است و تا کنون ادامه دارد. کمی بعد از صعود کوهنوردان ایتالیایی به قله K2، که در سال ۱۹۵۴ و برای اولین بار انجام شد دو دولت هندوستان و پاکستان درگیر جنگ در مرزهای شمالی خود شدند که مدتی هم ادامه داشت و سبب بسته شدن منطقه‌ی قره قوروم مرکزی بر روی کوهنوردان شد. در نتیجه تا سال ۱۹۷۵ هیچ مجوز صعود برای گروه‌های خارجی صادر نشد ولی دو سال پس از این تاریخ یعنی در سال ۱۹۷۷ یک گروه از کوهنوردان ژاپنی در غالب ۵۲ کوهنورد و ۱۵۰۰ شریا و باربر محلی توانستند از مسیر آبروزی به قله صعود کرده و آن را فتح کنند در سال ۱۹۷۸ یک گروه چهار نفری از کوهنوردان آمریکایی به سرپرستی جیم ویتاکر (اولین کوهنورد آمریکایی که توانست قله‌ی اورست را صعود کند) اقدام به صعود به قله K2 نمودند و پس از تلاش زیاد آن را فتح کردند. این چهار کوهنورد توانستند مسیر جدید یال شمال شرقی را باز کرده و از آن مسیر صعود خود را به قله به پایان رسانند. در سال ۱۹۸۱ گروه مشترک ژاپنی و پاکستانی مسیر جدیدی در یال غربی باز کرده و به قله صعود کردند، در سال ۱۹۸۶ دو گروه کوهنورد لهستانی و چک توانستند قله را صعود کنند تیم اول به سرپرستی جرسی کوکچکا و به همراهی پیوتروفسکی توانستند مسیر جدیدی در امتداد یال جنوبی از جبهه‌ی جنوبی را باز کرده و از این مسیر قله را صعود کنند. گروه دوم به سرپرستی پیتر بوزیک چک و دو کوهنورد لهستانی توانستند مسیر جدیدی در امتداد یال جنوب شرقی باز کرده قله را صعود کنند. بر اساس قضاوت هیئت‌های بین المللی، صعودهای فنی این مسیر، سخت‌ترین و خطرناک‌ترین مسیر در میان مسیرهای مختلف K2 و در میان تمامی ۸۰۰۰ متری‌ها تشخیص داده شد.

K2 به عنوان سخت‌ترین و خطرناک‌ترین قله در میان تمامی قله‌های بالاتر از هشت هزار متر شهرت دارد. بعضی اعتقاد دارند که این شهرت کاذب را کوهنوردانی که نتوانستند بر قله چیره شوند مطرح کرده‌اند. در هر حال همیشه یک مبارزه‌ی دائمی همراه با تمجید بین کوهنورد برای صعود بر آن قله وجود دارد. شاید هیچ کس این مورد را بهتر از ویک وایر، کوهنورد آمریکایی درک نکند. زیرا او در اثر هیجان صعود به قله کم مانده بود جانش را از دست بدهد. ماجرا چنین بود: روز ششم سپتامبر ۱۹۷۸ زمانی او صعود خود را به اتمام رسانید که حدود اواخر بعدازظهر و تقریباً غروب بود. او دید مناسب برای برگشت را نداشت و با شرایطی روبرو بود که چادر و کیسه خواب هم برای شب مانی در آن ارتفاع نداشت و مضافاً مجبور بود باد با سرعت ۷۰ کیلومتر در ساعت و برودت ۲۵ درجه زیر صفر را نیز تحمل کند تا بتواند شب را به صبح رساند. او از آن شب چنین می‌گوید. در تمامی دوران کوهنوردی خود این تنها زمانی بود که هر اتفاقی را پذیرفته و خود را آماده‌ی مواجهه با آن کرده بودم با این هیجان و احساس که به هر نحوی باید قله را صعود کنم و آن را فتح کنم!! در آن شب ویک وایر در اثر شب مانی در آن ارتفاع مبتلا به ذات الریه‌ی شدید شد. او پس از بازگشت به اردوگاه اصلی تحت مراقبت‌های مخصوص پزشکی به کشورش انتقال داده شد و در آنجا با

کمک جراح یک قسمت از ریه‌اش را جدا کردند ولی با تمام مشکلاتی که بر خود هموار کرده است او هنوز هم شکوه و عظمت قله K2 را می‌ستاید و در رؤیای این صعود غوطه‌ور است. رؤیاهایی که همیشه او را با K2 و صعودش همراه کرده است. چند هفته قبل از فتح قله ویک وایر همراه با روسکلی بر روی لبه‌ی تیز یال شمال شرقی به سمت کمپ سوم پایین می‌آمدند که شاهد شکست طیف نور در فضا بودند. در مکان نادری شکست انوار تصویر کوهنوردی را در میان ابرها و با چند رنگین کمان کامل اطراف او را احاطه کرده بودند نشان می‌داد. ویک وایر می‌گوید این منظره را در تمامی مدت عمرم ندیده بودم این فقط در قله K2 بود که مشاهده کردم و هنوز هم به یاد این شکوه تصویر رؤیایی هستم.

کوهنوردانی که برای صعود به قله K2 به منطقه می‌آیند نه تنها دارای مهارت فوق العاده در صعودهای سخت هستند بلکه باید یک دلیل عمیق برای صعود به این قله را نیز همراه داشته باشند یعنی علاقه مندی شدید به این منطقه.

در سال ۱۹۹۳ گریک مورتسون همراه خواهرش کریستامورتسون اقدام به صعود به قله K2 کردند ولی خواهرش به علت ابتلا به بیماری صرع در ارتفاع حدود ۸۵۰۰ متری فوت کرد گریک مورتسون می‌توانست با قدرت

بدنی که داشت صعود خود را ادامه داده و قله را فتح کند ولی ترجیح داد تا دوستانش را به سلامت و جنازه خواهرش را به اردوگاه برگرداند او هنوز هم از کرده‌ی خود متأسف نیست او اکنون به یاد خواهرش مرکز آموزش برای دختران منطقه‌ی شمال پاکستان تحت عنوان انستیتوی آسیای مرکزی تاسیس نموده و در آن جا فعالیت آموزشی می‌کند. او می‌گوید می‌توانستم به اورست بروم و آن را صعود کنم ولی به خاطر شادی روح خواهرم که در ذهن تأسفی زیاد از این حادثه دارم فعالیت خود را در این منطقه متمرکز کرده‌ام.

برای صعود به قله‌ی اورست هر کوهنورد باید در حدود ۶۵۰۰۰ دلار یا کمی بیشتر هزینه نماید تا با کمک سازمان‌های بین‌المللی به اورست صعود کند ولی برای صعود به قله K۲، کوهنورد باید تجربه و مهارت زیاد داشته باشد. برای یک کوهنورد بینه و طاقت در مقابل شرایط نامساعد جوی شرط اصلی است تا بتواند بدون اتکاء بر این سازمانها، صعود خود را انجام دهد. شاید این نوع ویژگی را هیچکس مثل دکتر چارلی هوستون در بر نداشته باشد. دکتر چارلی هوستون در میان کوهنوردان امریکا و شاید در میان تمامی کوهنوردان دارای ارزش و منزلت خاصی است او پزشکی است که از دو دانشگاه K۲-۶ معتبر آمریکایی دانشگاه هاروارد و دانشگاه کلمبیا فارغ‌التحصیل شده است. دکتر چارلی هوستون تحقیقات زیاد در منطقه‌ی خومبو و قره‌قورم نموده است. او در سال ۱۹۳۸ برای اولین بار بررسی کامل برای صعود به قله K۲ از یال آبروزی را انجام داد و کلیه‌ی امکانات صعود نظیر مسیرهای صعود، یالها، خط‌الراس و محل‌های برقراری چادرها و تعداد نفرات لازم برای صعود را برآورد نمود او همین نوع بررسی را در سال ۱۹۵۰ یعنی قبل از صعود هیلاری و تنسینگ در یخچال خومبو به عمل آورد. دکتر چارلی هوستون تحقیقات پزشکی مفصلی در مورد اثر ارتفاع بر بدن انسان و روش‌های تأمین سلامتی کامل در آن ارتفاعات انجام داده بود.

در سال ۱۹۵۳ دکتر چارلی هوستون در سن چهل سالگی همراه دوست و هموردش باب بتیس Bob Bates که استاد زبان‌شناسی در دانشگاه کلمبیا بود تصمیم گرفتند یک تیم از کوهنوردان آماتور برای صعود به قله‌ی K۲ آماده کنند. او سعی کرد اعضای تیمی از کوهنوردان به اصطلاح فوق ستاره انتخاب نکند بلکه کوهنوردان همگی آماتور باشند و دارای خصوصیات مشترک و اشتیاق تمام به صعود به قله همراه با تواضع کوهنوردی. با این ویژه‌گی‌ها گروه انتخاب شده برای صعود به قله‌ی K۲ همراه با دکتر هوستون به هشت نفر رسید. اعضاء گروه عبارت بودند از:

جورج بل ۲۷ ساله یک تئورسین فیزیک در دانشگاه کرنل. او چندین صعود موفقیت‌آمیز در قله‌های ارتفاعات آند داشته است.

باب گریک ۲۸ ساله استاد فلسفه و معلم اسکی در منطقه‌ی اسپن و اولین صعود کننده به قله‌ی انگشت شیطان در بریتیش کلمبیا کانادا در فصل زمستان.

دی مولنبار ۳۴ ساله تصویرگر تابلوهای مناظر طبیعی و زمین‌شناس از دانشگاه سیاتل و اولین صعود کننده‌ی قله سنت الیاس در آلاسکا.

پیت شوئینک ۲۶ ساله مهندس شیمی. او در منطقه‌ی یوکون در شمال کانادا موفقیت‌های زیادی در صعودهای زمستانی داشته است.

تونی استریتر سروان نیروی زمینی انگلستان ۲۷ ساله که در سال ۱۹۵۱ ارتفاعات تریش میر را صعود کرده بود.

آرت گیلکی ۲۷ ساله سنگ نورد از ایالت آیوا دارای سابقه‌ی یخوردی و سنگ‌نوردی درخشان در آلاسکا.

این گروه به سرپرستی چارلی هوستون و همراهی باب بیتس اواخر ماه می ۱۹۵۳ به پاکستان رسیدند و آن زمانی بود که تنسینگ نورگی و ادموند هیلاری صعود موفقیت‌آمیز خود بر قله‌ی اورست را به پایان رسانیدند. و اورست را فتح کرده بودند. در هر حال دو ماه طول کشید تا تجهیزات و ادوات



سنگ یادبود آرت گیلکی که به نام او و یادبود ۵۳ کوهنوردی که تاکنون جانشان در K۲ از دست داده‌اند.



الیسون هارگریویر کوهنورد برجسته انگلیسی که در سال ۱۹۹۴ پس از صعود به قله K۲ هنگام برگشت مواجه با ریزش برف شد و جانش را از دست داد.

این گروه به اردوگاه اصلی K۲ انتقال داده شد. ولی گروه با کوشش فراوان توانستند در اوائل ماه آگوست تا ارتفاع حدود ۸۵۰۰ متر یال آبروزی برسند ولی در آن جا به علت شرایط نامساعد شدید جوی که تمام منطقه را فرا گرفته بود زمین گیر شدند و پس از نه روز تیم آماده شد تا از چادرهای خود خارج شده و صعود خود را ادامه دهند. ولی آرت گیلکی پس از خارج شدن از چادر خود بیهوش به زمین درغلتید. دکتر چارلی هوستون پس از معاینه تشخیص داد او به ذات‌الریه‌ی وخیم مبتلی و ضمن آن که خون نیز در رگ‌های پای او منعقد شده و این وضع سبب قطع حرکت خون به ریه‌ها و نهایتاً آمبلی خون در ریه‌ها شده است. این بیماری در نزدیک سطح زمین و شرایط عادی روزمره خطرناک است. ولی در ارتفاع ۸۵۰۰ متر مرگ‌آور خواهد بود. پس از معاینه دکتر هوستون از بهبودی گیلکی اظهار ناامیدی می‌کند. از آن به بعد سرنوشت صعود تیم با تمام آمادگی مبهم ماند. آنها تصور ترک گیلکی را هم نداشتند و فکر اصلی خود را به انتقال گیلکی به اردوگاه اصلی معطوف کردند. آنها گیلکی را بسته‌بندی کرده و از همان مسیر صعود اقدام به فرود کردند ولی پس از طی مسافت کمی مشاهده کردند مسیر به وسیله بهمن روز قبل یا از بین رفته و یا مسدود شده است دو پیشنهاد ارایه شد. گریک وشتوپتنگ پیشنهاد کردند که گیلکی را از مسیر یال سنگی به سمت پایین انتقال دهند. و پیشنهاد دوم آن بود. دکتر هوستون تا بهبودی نسبی گیلکی نزد او بماند و اعضای گروه به سمت پایین حرکت کنند. ولی گروه هیچکدام از این دو پیشنهاد را نتوانست انجام دهد. زیرا آن شب دکتر هوستون تشخیص داد دو لخته خون از رگ پای گیلکی به سمت ریه‌های او حرکت کرده است با توجه به وضعیت وخیم گیلکی آنها مجبور شدند او را در یکی از چادرها پیچانده و پس از بسته‌بندی کردن به سبک عملیات حمل مجروح نجات کوهستان او را به سمت پایین سرازیر کنند، عملیاتی که تا آن تاریخ و در آن ارتفاع انجام نشده بود. در ساعت ۱/۵ تا ۲ بعدازظهر آنها توانستند خود را به دیواره‌ی یخی که حدود ۱۴۰ متر ارتفاع داشت برسانند آنها باید هم‌نورد خود را از این دیواره به سمت پایین سرازیر کنند. در حالی که مرتباً تکه‌های یخ و برف از این شکاف به پایین سرازیر می‌شد. پیست شونیک در بالای گیلکی قرار گرفته و به کمک گلنگ یخ خود که به داخل برف یخ زده فرو برده بود به تدریج او را به سمت پایین حمایت می‌کرد. طنابی که به گیلکی وصل بود دور کلنگ سونینگ پیچیده و از دور کمر او گذشته و از دست راست او خارج می‌شده است. برنامه‌ی کار چنین تنظیم شده بود که گیلکی به‌وسیله‌ی پاندول شدن از شکاف یخ عبور داده شود ولی قبل از آن که کار شروع شود با باب گریک که با یک بهمن کوچک درگیر شده بود خود را از طناب مولنیار جدا کرده و به بالای یک طاقچه یخی حرکت کرد تا با مستقر شدن در آنجا اندکی تجدید نفس کند بنابراین وقتی

کوهنوردانی که برای صعود به قله K۲ به منطقه می‌آیند نه تنها دارای مهارت فوق‌العاده در صعودهای سخت هستند بلکه باید علاقه مندی شدید به این منطقه داشته باشند

باب گریک خود را از طناب آزاد کرد. مولنیار سعی کرد بجای باب گریک خود را به طناب اصلی گیلکی متصل کند پس از چند دقیقه مولنیار خود را به طناب جورج بل که بالای سر گیلکی قرار داشت وصل کرد ولی کمی بعد جورج بل تعادل خود را از دست داده و به سمت پایین شیب سقوط می‌کند او هنگام سقوط سعی می‌کرد طناب استریتیر را بگیرد که در این عمل استریتیر نیز از جا کنده شده او نیز سقوط کرد و جورج بل را به سوی طناب هوستون و بیتس حرکت داده آنها را نیز از موقعیت ثابت خود جدا کرده و آنها نیز تعادل خود را از دست دادند دیگر چیزی برای نگهداری و حمایت چهار کوهنورد مولنیار. بیتس. هوستون و بل باقی نماند بلافاصله آرت گیلکی بیهوش شد. بنابراین همگی پنج نفر از جای خود کنده شده و با طناب‌های متصل به هم ولی در هم به پایین سقوط می‌کردند تمام آنها به طناب پیت شونینگ وصل بودند حال فقط او است که امید نجات بود پیت شونینگ با تکیه به کلنگ خود که در میان یخ و برف فرو برده بود با تمام توان و قدرت سعی می‌کرد که آنها را نگهدارد و از سقوط آنها جلوگیری کند. طناب در اثر کشش زیاد ضعیف و مانند سیم برق رشته رشته شده بود. پیت شونینگ توانست به مدت پنج دقیقه آنها را حمایت کند و انجام چنین کاری در آن شرایط یک کار فوق‌العاده بود و بیشتر شباهت به قدرت‌های افسانه‌ای نوشته شده در کتابها داشت. اگر پیت شونینگ نمی‌توانست آنها را حمایت کند تنها کسی

پس از پایان گشت خود، با خانم جردن که در این منطقه تحقیق می کرد من به محل یادبود گیلکی رفتم و بر روی سنگ های انباشته شده تابلوها و نشانه هایی فلزی و عکسهایی از کوهنوردانی که در این راه جانشان را از دست داده بودند مشاهده کردم. در قسمتی از این تپه سنگی یادبود و نشان و عکس راهنمای پاکستانی و هفت کوهنورد ژاپنی که در سال ۱۹۹۷ در اثر سقوط بهمین جانشان را از دست دادند و همچنین تابلوی یادبود آلیسون هارگریوز را مشاهده کردم. شریاهای محلی جنازه ی این هفت کوهنورد را در میان یخهای آب شده پیدا کردند و آنها را مجدداً در میان کیسه های پلاستیک پیچانده، در همان محل در میان یخ و برف دفن کردند تا شاید روزی برسد که مراسم تدفین رسمی به عمل آید. پس از سفر به منطقه K۲ به خانه برگشتم و با علاقه ی شدیدی که داشتم به ملاقات دکتر چارلی هوستون رفتم او اکنون ۹۰ سال عمر داشت. او درباره ی عملیات نجات که در سال ۱۹۵۳ انجام داده بودند می گوید هیچ مطلب قهرمانانه ای در این عملیات مطرح نیست ما آنچه لازم بود انجام دادیم بنابراین آن، چه مردم ما را به عنوان قهرمان می شناسند من نمی پذیرم ما به جز آن چه کاری می بایست انجام می دادیم. با توجه به آن که آنها نزدیک به قله بودند و با صعود خود می توانستند نام خود را به عنوان اولین فاتح قله ی K۲ برای همیشه در تاریخ ثبت کنند ولی به خاطر نجات همنورد خود از آن چشم پوشی کردند تا همنورد خود را به پایین انتقال دهند هر چند حوادث به نام آنها رقم خورد. در هر حال این عمل یک تصمیم قهرمانانه بود.

یکسال پس از صعود ناتمام گروه چارلی هوستون تیم ایتالیایی مرکب از کامپاندلی - لاسیدلی - والتر بوناتی و یک راهنمای پاکستانی اقدام به صعود قله K۲ نمودند و در نهایت لاسیدلی و کامپاندلی با حمایت والتر بوناتی توانستند قله را فتح کنند و نام خود را به عنوان اولین فاتح قله K۲ در تاریخ ثبت کنند هر چند کوهنوردان ایتالیایی برای اولین K۲ را فتح کردند ولی آنها ادامه دهنده ی راه گروه چارلی هوستون بودند که راهگشای اصلی این صعود بودند. △

که زنده می ماند باب گریک بود که به علت ریزش بهمین موقتاً خود را از طناب اصلی جدا کرده بود. در هر حال پس از این موفقیت خطرناک وقتی خطر از سقوط دسته جمعی رفع شد، اعضای گروه خود را در موقعیت ثابت مستقر کردند. دکتر هوستون به حالت بیهوش در لبه ی پرتگاه افتاده بود. وقتی به هوش آمد موقتاً فراموش کرده بود چه اتفاقی برای آنها رخ داده بود. در هر حال پس از حادثه، اعضای گروه سعی کردند خود را در محل مستقر کنند و آرت گیلکی بی حرکت از دو طناب حمایت به وسیله ی کلنگ یخ فرو رفته در برف یخ زده آویزان و ثابت سرجای خود قرار داشت. در آن حال مهمترین کار برای گروه انتقال گیلکی از آن شکاف به یک جان پناه بود لذا چند نفر مشغول بر پا کردن چادر بودند و دکتر هوستون باب شوینک و جورج بل نیز به سوی آرت گیلکی حرکت کردند تا او را حمایت کرده بالا بکشند ولی قبل از آن که آنها به گیلکی برسند دو گلنگ حمایت کننده از جا کنده شد و او در داخل شکاف به پایین دره سقوط کرد و ناپدید شد. ظاهراً در همان زمانی که آنها به سوی گیلکی حرکت می کردند یک بهمین سر رسیده و این حادثه را ایجاد کرده بود. صبح فردای آن شب وحشتناک گروه با چند حلقه طناب باقی مانده و چند کیسه خواب به پایین حرکت کردند و مجبور بودند همان مسیری را طی کنند که بهمین آرت گیلکی را در هم غلتانده و با خود برده بود. آنها در جای مسیر آثار خونریزی گیلکی را مشاهده می کردند و همان مسیر را اجباراً بدون حرف و غمگین به سمت پایین حرکت می کردند.

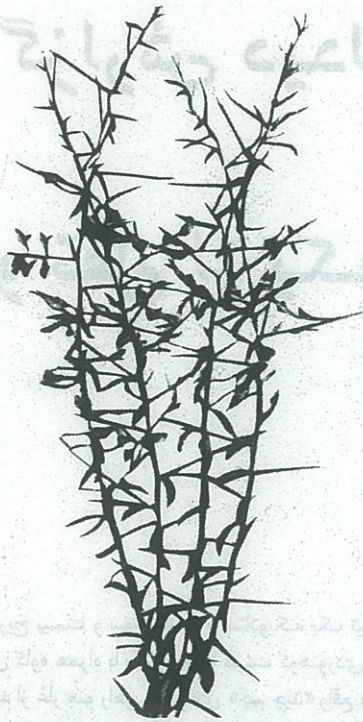
گروه نجات یافته پس از رسیدن به اردوگاه اصلی به کمک باربران در نقطه حدود ۱۷۰ متر بالاتر از یخچال گودوین اوستین و تقریباً پای قله ی K۲ سنگ های بزرگی روی هم انباشته کرده و تپه ی کوچکی به نام یادبود کشته شدن آرت گیلکی درست کردند. امروزه این سنگ های روی هم انباشته شده محل یادبود پنجاه و سه کوهنورد دیگر است که هنگام صعود یا پس از فتح قله و هنگام برگشت جانشان را از دست داده و شاید هم جسد آنها تاکنون پیدا نشده باشد.



گروه صعود کننده امریکایی به قله K۲ در سال ۱۹۵۳ ردیف ایستاده از سمت چپ: جورج بل، آرت گیلکی، باب گریک، باب بتیس، تونی استریپر (آرت گیلکی با علامت * مشخص است) ردیف نشسته: دی مولینار، سرهنگ عطاالله پاکستانی افسر هم اهنگ کننده صعود و بیت شوینک

**K۲ به عنوان
سخت ترین و
خطرناکترین قله در
میان تمامی
قله های بالاتر از
۸۰۰۰ متر
شهرت دارد**

آشنایی با گیاهان دارویی ایران



گرداورنده: نرگس روحانی

روی سفره‌ای تکان می‌دهند تا قطرات سخت و خشک شده روی گیاه از آن جدا شود و سپس آنان را جمع‌آوری می‌کنند.

ترکیبات شیمیایی:

ساکارید (فروکتوز، ساکاروز)

کاربرد درمانی:

ملین و خلط‌آور در تب‌های عفونی کودکان و سرخک بکار می‌رود.

منع مصرف: ندارد.

اثر فارماکولوژیک:

سطح فسفات. کراتینین سرم و پراکسیدهای لیپید در سرم و میوکارد کاهش داده که این مواد به وسیله مقداری مالونیک دی‌آلدنید ارزیابی شده که اسیدهای چرب آزاد و طیف فسفولیپیدهای قلب عادی می‌شوند. Δ

ترنجبین (خارشتر ایرانی، خارشتر کاشانی)
Alhagi persarum boiss

گیاه‌شناسی:

گیاه پایه، بوته‌های نیمه چوبی و نیمه درختچه‌ای بسیار خاردار به رنگ سبز مات که ارتفاع آن به ۸۰ به ارتفاع ۵۰ سانتی متر می‌رسد ساقه تقریباً چوبی بسیار متعدد با شاخه‌ها و خارهای فراوان است. گل ارغوانی رنگ بدون دمگل

محل رویش:

در مناطق البرز و اطراف تهران، بخش مرکزی شمال شرقی، جنوب شرقی بلوچستان، شرق خراسان، بجنورد، شمال و شمال غربی ایران می‌روید.

زمان برداشت قسمت مورد استفاده:

اواخر تابستان گل‌های خشک شده ترنجبین دار را

اول مقایسه بعد فرید

فروشگاه کوهنوردی

خمبو

عرضه کننده انواع وسایل کوهپیمایی،

سنگنوردی، نشریات کوه شامل مجله، کتاب، پوستر،

نقشه و کارت پستال

به نازلترین قیمت و بهترین کیفیت.

آدرس: تجریش، چیذر، نرسیده به میدان ندا

جنب عینک امیر، پلاک ۶۵، زنگ واحد ۶ یا زنگ دومی

صندوق پست

ساعات کار: شنبه تا چهارشنبه ۱۳ تا ۱۹

مهدی برومند ۲۲۳۵۶۹۲

تورهای کوهنوردی

سال ۸۳

۱. بیس کمپ اورست

و صعود قله کالا پاتار (۵۵۴۵ متر)

۲. بیس کمپ آناپورنا و ماچاپوچار

۳. قله لنین ۷۱۳۴

۴. قله پابدا ۷۴۳۹ متر

۵. قله خانتای نگری ۷۰۱۰ متر

جهت اطلاعات بیشتر با ما تماس بگیرید

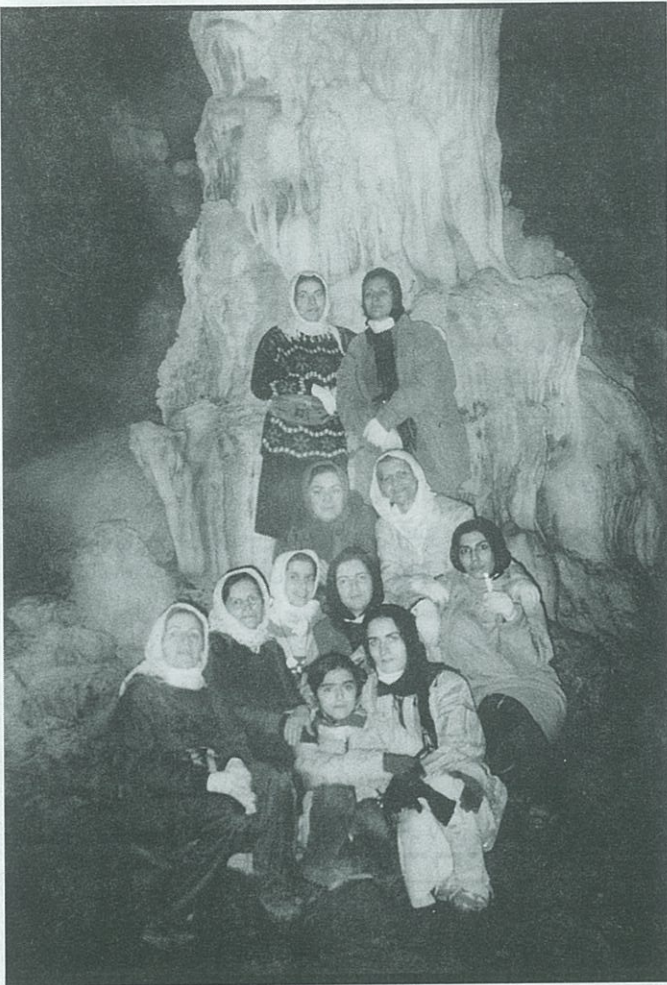
زرین ۰۹۱۵۳۱۰۳۲۰۱

۰۵۱۱۸۵۴۸۴۸۰

Email: Zarrin1@hotmail.com

گزارش دیدار از غار منو و نقل از یک تجربه

گروه کوهنوردی کاوه



و وارد تالاری بزرگ شدیم. به علت تاریکی مطلق درون غار و برای دیدن قندیل‌های زیبایی که دیوارهای اطراف و گوشه و کنار غار را پر کرده بود مشغول روشن کردن چراغ‌های توری همراه خود شدیم و افراد فنی گروه نیز برای فرود به تالار بزرگ پایین‌تر مشغول ایجاد کارگاه و نصب رکاب شدند. سه نفر از دوستان ما که خسته بودند به همین میزان دیدار از غار بسنده کرده و برای خوابیدن به دهانه‌ی اولیه‌ی غار بازگشتند. اما طولی نکشید که یکی از آنها به درون غار برگشته و با اعلام اینکه وسایلمان مورد دستبرد قرار گرفته، درخواست بازگشت افراد به بیرون غار و کمک به آنها را نمودند. به غیر از بانوان همگی خود را با سرعت به بیرون رساندیم. سارقان که پنج نفر و مسلح به دو قبضه تفنگ و یک قبضه سلاح کمری بودند با سروصدا و بیرون آمدن ما عقب‌نشینی کرده و روی صخره‌های بالاتر مشرف به غار ایستادند. ابتدا سعی در ارباب ما داشتند اما وقتی دیدند که ما نترسیده و عقب نمی‌نشینیم از دری دیگر وارد شده و ادعا کردند که چوپانند و تعدادی از گوسفندانشان گم شده که رد آنها را تا اینجا گرفته‌اند و تهمت دزدی به ما زده خواهند بازپس گرفتن گوسفندان ادعایی خود شدند اما با توضیحات آرام و منطقی یکی از همراهان مسن‌تر ما راجع به کوهنوردان و هدف ما از آمدن به اینجا و اینکه هرگز برای کسی مزاحمتی نداشته و همواره از میهمان‌نوازی و محبت مردم محلی نیز برخوردار بوده‌ایم، موضوع شکل دیگری به خود گرفت. آنها نیز در مقابل گفتند که دزد نیستند و دنبال یافتن گوسفندان خود که به اینجا آمده‌اند چند نفر دزد را دیده‌اند که کوله‌های ما را برداشته و در حال فرار بودند که دزدان با دیدن آنان کوله پستی‌ها را بین راه رها کرده و رفته‌اند. ما نیز همین سخن را از آنان پذیرفته تشکر کردیم و چند نفر را برای برگرداندن کوله‌ها فرستادیم. پس از یافتن کوله‌ها آنها درخواست سیگار کردند ما که تنها یک نفر از همراهانمان چند نخ سیگار همراه خود داشت اعلام کردیم که بیایید و همان مقدار را بگیری و ولی آنها از ترس شناسایی و دستگیر شدن از

در تاریخ بیست و سوم آبانماه هشتادویک، یک تیم بیست و سه نفره از گروه کوهنوردی کاوه همراه با پانزده نفر از هیئت کوهنوردی بانوان شهرستان بروجرد به قصد بازدید از غار منو راهی منطقه‌ی «چم چید» واقع در جنوب دورود شدیم. قطار محلی دورود - اندیمشک توقف بسیار کوتاهی در «چم چید» دارد که بایستی با سرعت از میان ازدحام جمعیت مردم محلی عبور و پشت در واگنها آماده‌ی پیاده شدن سریع در روی پل چم‌چید شد. پس از عبور از روی این پل زیبا که بر روی رودخانه‌ی «سزار» قرار دارد و پس از جمع و جور کردن وسایل، سرانجام در ساعت سه بعدازظهر از دره‌ی زیبایی مشرف به جبهه‌ی جنوبی کوه قارون، راه خود را آغاز کردیم. برگهای رنگارنگ پاییزی جلوه‌ای چشم‌نواز و بس بدیع به درختان کنار رودخانه‌ی ته دره بخشیده بود و جنگل انبوه درختان بلوط که تا کوههای دوردست کشیده بود، نظرها را به همراه خودتا بیکران هستی می‌کشاند و قله‌ی زیبایی قارون که با هر پیچ و تاب دره به گونه‌ای دیگر جلوه می‌کرد این همه زیبایی و عظمت را پاسدار بود و آرامش خاطری عمیق به رهگذران می‌داد.

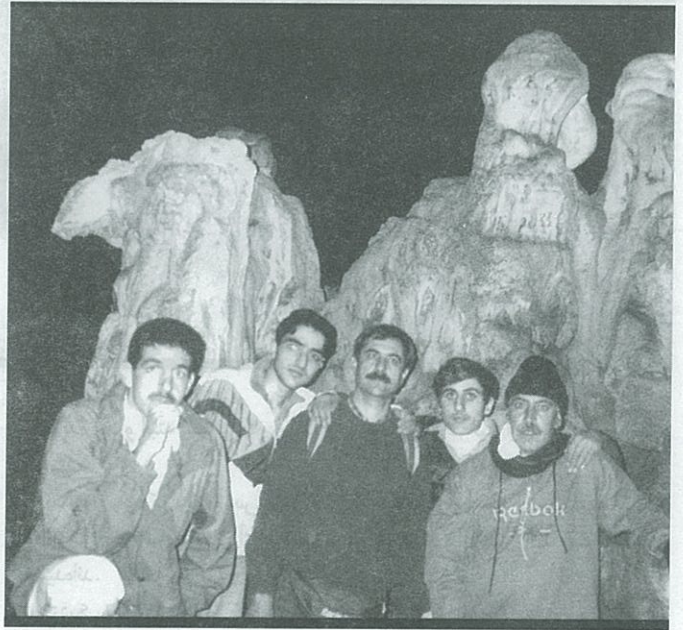
پس از حدود یک ساعت و نیم به چشمه‌ی «منو» رسیده و اندکی استراحت کردیم آنگاه راهمان را به سوی مقصد ادامه داده و پس از یک ساعت به محل اطراق همیشگی خود در کنار چشمه‌ای پرآب و زندگی‌بخش توقف کردیم. در برنامه‌های قبلی با توجه به شناختی که از امنیت منطقه داشتیم هر بار در این مکان مستقر شده پس از کمی استراحت و صرف شام وسایلمان را جا گذاشته و با خیال راحت برای بازدید غار که حدود چهل و پنج دقیقه با محل استقرارمان فاصله داشت حرکت کردیم. اما این بار ابر غلیظی که غرب آسمان را پوشیده و مدام جا به جا می‌شد حکایت از احتمال بارندگی داشت. قبل از حرکت نیز وضعیت هوا را از هواشناسی بروجرد جویا شده بودیم، آنها پیش‌بینی بارندگیهای سیل‌آسا در دو سه روز آینده را کرده بودند اما زمان شروع آن را به احتمال از عصر روز جمعه بیست و چهارم می‌دانستند.

به هر حال با رعایت احتیاط، پس از صرف شام تصمیم گرفتیم همه‌ی وسایل را با خودمان به غار برده و در دهانه‌ی اولیه‌ی غار مستقر گردیم. همین کار را کرده و با استفاده از روشنایی نور ماه راه افتادیم. به علت بارندگیهای روزهای قبل و لغزندگی قسمتهای پرشیب مسیر، قسمت صخره‌ای زیر غار را با نصب طناب ثابت و عبور دادن افراد، همگی به سلامت وارد فضای اولیه‌ی غار شدیم.

وردی فضای درونی غار، شکاف باریکی به ارتفاع حدود نیم متر و طول ۱۰ متر و زاویه‌ای بین ۱۰ تا ۳۰ درجه به سمت پایین است که همگی پس از قرار دادن کوله هایمان در ابتدای غار به صورت نشست و خوابیده از کف نمناک و گل‌آلود آن عبور کرده

آمدن امتناع کرده و خواستند سیگارها را کمی دورتر از غار برایشان بگذاریم و برگردیم. ما نیز قبول کردیم.

بالاخره پس از برداشتن سیگارها خداحافظی کردند و رفتند، ما نیز پنج نفر از دوستان را کنار وسائل گذاشته و بقیه به درون غار بازگشتیم. اما نیم ساعتی بیش نگذشته بود که مجدداً ما را به کمک طلبیدند و دیدیم که سارقان دوباره برگشته و با بهانه‌هایی مثل: «سیگارها کم و از نوع بدی بوده» و «گرسنه‌ایم به ما غذا بدهید» و... شروع به تهدید نمودند این بار نیز همان سخنگوی قبلی ما سعی در آرام کردن آنها داشت و برای صرف غذا به آمدن و در کنار هم نشستن دعوتشان می‌نمود ولی آنها اصرار داشتند که برایشان غذا ببریم، این گفتگو بیش از دو ساعت ادامه یافت و هر بار بهانه‌ای تازه می‌آفریدند. در مقابل، سخنگوی ما ضمن پافشاری بر موضع منطقی خود همراه تآکید بر ارزشها و خصلتهای خوب منطقه سعی بر انصراف آنان از شرارت داشت که نهایتاً موفق نیز شد.



کم کم بین مهاجمان اختلاف افتاد و سه نفرشان قانع شدند که نزدیکتر آمده و در کنار ما قرار گیرند و تنها دو نفرشان که احتمالاً سابقه شرارت بیشتری داشته و آشکارا نگرانی خود را از شناسایی و دستگیر شدن بیان می‌کردند از آمدن امتناع نمودند. از سه نفری که به ما پیوستند و با غذا و چای تنقلات پذیرایی کرده و برای نشان دادن کار و برنامه‌ی خود آنان را دعوت به درون غار و دیدار از آن نمودیم. با توجه به دشواری ورود به غار و ترسناک بودن آن شایعاتی مبنی بر وجود جن و اشباح و «مردآزما» در غار (همچنانکه در بین مردم محلی شایع بود) عنوان و از رفتن به درون غار امتناع می‌کردند. ولی با توضیحات ما کم کم از طرفی ترس آنان کم شد و از طرف دیگر با توجه به اعتمادی که پیدا کرده و مسلح نیز بودند تصمیم به همراهی گرفتند. دوستان ما نیز کمک کردند تا وارد غار شده و محو شگفتیهای آن شوند. به هر حال پس از بازدید غار در حالی که ساعتی از نیمه شب گذشته بود پشیمان از اعمال قبلی خود همراه با عذرخواهی و اظهار شرمندگی منطقه را ترک و ما نیز توانستیم یکی دو ساعت باقیمانده تا صبح را با خیال راحت و خوشحال از اینکه یک حادثه‌ی تلخ را که می‌توانست نتایج ناگواری در پی داشته باشد به آرامی پشت سر گذارده بودیم به استراحت بپردازیم. در میان عشایر کوچ‌نشین و ساکنین روستاهای لرستان که عموماً مردمانی خون‌گرم و میهمان نواز هستند متأسفانه معدود عناصر شروری وجود دارند که بعضاً با شرارت و کردار ناشایست خود موجبات مخدوش نمودن چهره‌ی خوب و مهربان این مردم محروم و زحمتکش را در انظار دیگران فراهم می‌آورند. هر چند که برخورد با این عناصر از طرف نیروهای انتظامی و

ارگانه‌های ذیربط ضروری است، اما کوهنوردان نیز به نوبه‌ی خود می‌توانند در فرهنگ سازی و تغییر رفتار اینگونه عناصر نقش به‌سزایی داشته باشند. خصوصاً همه ما باید بدانیم که هنگام عبور از روستاها و کنار چادرهای عشایر، چهارچشمی همه حرکات و رفتار ما را زیر نظر دارند و درباره‌ی ما قضاوت و عکس‌العمل نشان می‌دهند. بارها دیده شده است که اهالی روستا یا عشایر محلی به طرفداری از کوهنوردان با عناصر شرور خودی مقابله کرده‌اند و این نتیجه‌ی رفتار صحیح کوهنوردان و تأثیرگذاری مثبت بر روی مردم محلی بوده است.

تجربه‌ی برنامه ما در «غار منو» حاوی نتایج مثبتی است که به‌طور خلاصه به آنها اشاره می‌کنیم، باشد تا ضمن نقد و بررسی همه‌جانبه‌ی حادثه، این نتایج مورد استفاده‌ی سایر کوهنوردان کشورمان قرار گیرد:

۱- در برنامه‌هایی که احتمال مواجهه با چنین مسائلی وجود دارد، هر چه تعداد افراد شرکت کننده در برنامه بیشتر باشد بهتر است زیرا آنان همواره از مواجهه با افراد بیشتر بیم و هراس داشته و کمتر جسارت به خرج می‌دهند.

۲- برای جلوگیری از تحریک و تهییج اشراک ضمن برخورد محترمانه و ملایم با آنان حتی‌الامکان نباید در مقابل آنها ضعف نشان داده و یا از مواضع اصولی خود عقب‌نشینی نمود، زیرا هر گام عقب‌نشینی در مقابل آنان بر جسارت و باج‌خواهی‌شان خواهد افزود.

۳- از تهمت و تحقیر آنان و از به‌کارگیری جملات و گفته‌هایی که موجب تحریک آنها می‌شود جداً باید پرهیز نمود.

۴- همواره در گفتگو با آنان بهتر است یک نفر که باتجربه‌تر و بر اعصاب خود مسلط‌تر از بقیه است نمایندگی بقیه را به عهده گیرد و بقیه از صحبت کردن متقابل با اشراک پرهیز نموده و تنها نظرات مشورتی خود را با سخنگوی گروه در میان بگذارند. اینکار به یکپارچگی و وحدت درونی گروه می‌افزاید و مانع سوء استفاده‌ی اشراک از تشتت احتمالی و نظرات متفاوت افراد گروه می‌شود.

۵- تأکید بر خصلتهای مثبت و خوب فرهنگ منطقه می‌تواند در آرام ساختن و پشیمان نمودن آنان مؤثر باشد.

۶- هیچگاه آنان را به دروغ‌گویی و شرارت متهم نکنید (همچنانکه ما ضمن آنکه اطمینان داشتیم دزدان اموال ما خود آنان هستند، اما در ظاهر حرفشان را مبنی بر فراری دادن دزدان و کمکشان به ما را پذیرفتیم و همین امر موجب تشتت در بین آنان و نهایتاً پذیرش شرایط و دوستی با ما و انفعالشان شد).

۷- هرگز در صدد مقابله به مثل و یا ترساندن و اهانت به آنان برنیایید و به آنچه وعده می‌کنید به‌طور کامل عمل کنید. (همچنان که وقتی سه نفر از آنان نزد ما آمدند، به آنچه وعده کرده بودیم به‌طور کامل عمل کرده و اینگونه بود که موفق شدیم مهاجمان مسلح و شرور را به دوستانی شرمند بدل نماییم).

در پایان از همه‌ی خوانندگان گرمی درخواست می‌کنیم نظرات و انتقادات خود را با ما در میان بگذارند. Δ
بروجرد - صندوق پستی ۵۴۶ گروه کوهنوردی کاوه

رِسام
طراحی، چاپ، تبلیغات

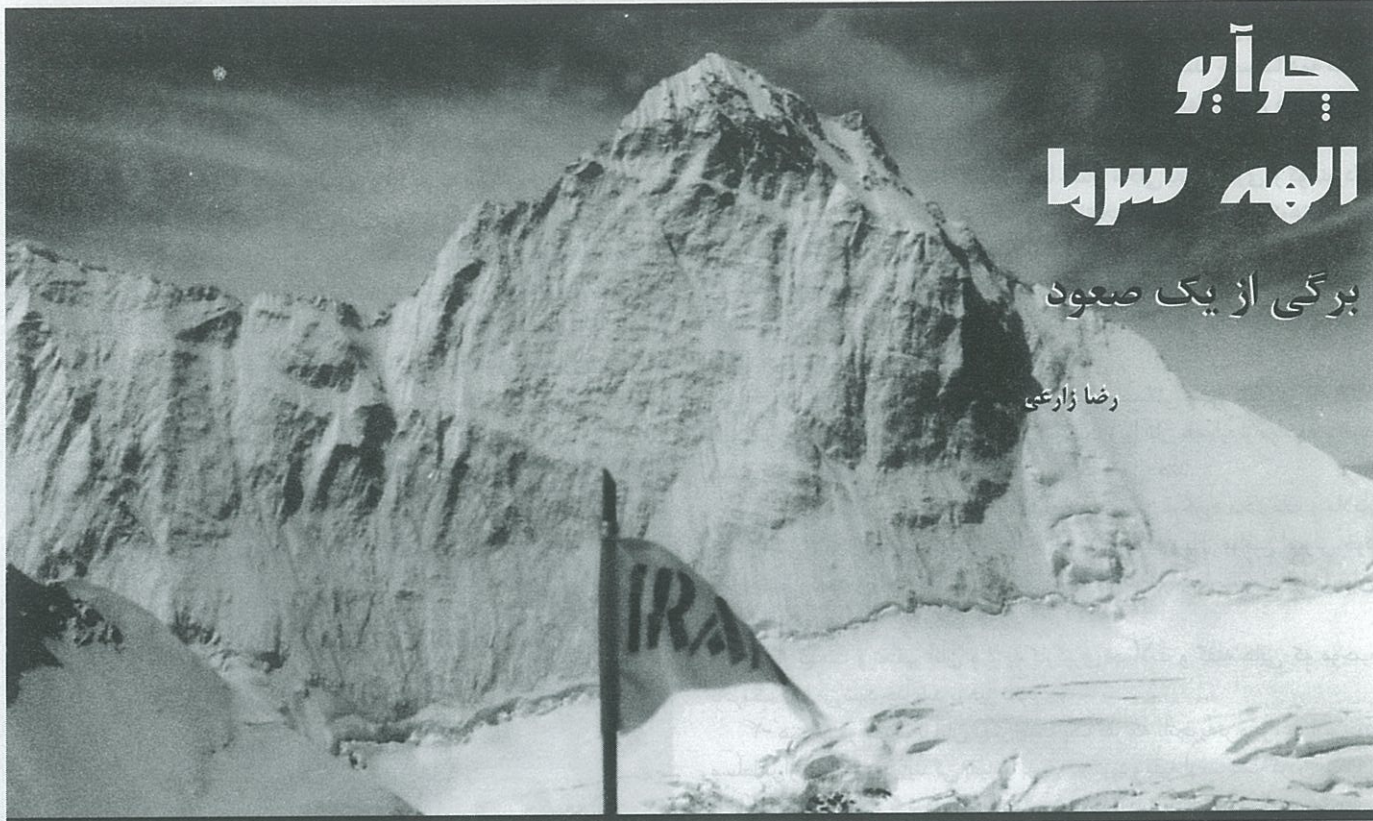
کاتالوگ - پوستر - بروشور - سر برگ
طراحی و ساخت دکوراسیون نمایشگاهی
طراحی وب سایت - عکاسی صنعتی دیجیتال
طراحی و ساخت تابلوهای تبلیغاتی فلکسی فیس

تلفن: ۰۵۱۳۵۰۰۱۳۰ - ۰۵۱۳۵۷۵۸۹۶۹
۰۵۱۳۳۵۵۹
آدرس: بروجرد - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۶
E-mail: RASSAM_ASHTARI@YANOO.COM
E-mail: ASHTARI_MONSEH@YANOO.COM

چوآبو اله سرها

برگی از یک صعود

رضا زارعی



سوم مانده بود و البته سایرین دو روز قبل به همراه نفرات تیم ایران به کمپ اصلی بازگشتند.

نفرات صعود کننده روس و فنلاندی از چادرهای تیم ما در کمپ سوم استفاده کرده‌اند کاری که شریایمان آن را نابخشودنی می‌دانند و از همان ابتدا نقشه‌ی انتقام را کشیده‌اند.

نزدیک ظهر مه به مرور کوه را در بر گرفت. زن روس به طرف قله‌ی فرعی چوآبو که ارتفاع آن ۸۱۵۶ متر است بالا می‌رود. او را برای آخرین بار از پشت دوربین بر فراز قله‌ی فرعی چوآبو دیدم و مه آنها را بلعید. صحنه‌ای که شاید برای همه‌ی عمر از یادمان نرود. آنها دیگر دیده نشدند.

مرگ کوهنوردان روس و فنلاندی کمپ اصلی را در حیرت فرو برد. تیمهای استرالیا و برزیل از صعود مجدد امتناع کردند. آمریکاییها و ژاپنیها نیز برای آنکه شوک حادثه را فراموش کنند قصد استراحت بیشتر در کمپ اصلی را دارند.

تنها کوه‌های ما و تیم ایران برای صعود عجله دارند، زیرا آنها باید خود را پس از چوآبو به شیشاپانگما برسانند. در مدت سه هفته تلاشمان بر روی چوآبو کمتر شاهد هوایی خوب بودیم و عموماً صبحها هوا آفتابی اما سرد و بعدازظهرها بارش برف همه جا را سپیدپوش می‌کند.

کوه‌های ما پیش از تیم ما کمپ اصلی را برای صعود ترک کردند. در واقع تیم حمله‌ی آنها بالا بودند که آن اتفاق برای کوهنوردان روس و فنلاندی رخ داد. از میان هجده کوهنورد کوه‌های تنها پنج نفر برای صعود به بالا رفتند.

یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۷۹

برف همه جا را سپیدپوش کرده، مه نیز کمپ اصلی را فرا گرفته از طلوع فیروزه‌های چوآبو خبری نیست. امروز قصد رفتن به کمپ ۱ را داریم. این آخرین شانس ما برای صعود چوآبو می‌باشد. پیش از حرکت مینگما سرپرست پرادعای شریایها بچه‌ها را دور هم جمع کرد. وی می‌گوید شریایها تنها تا کمپ سوم وظیفه‌ی امداد تیم را دارند و بالاتر به خاطر شرایط سخت صعود خودتان می‌باید به فکر باشید. با این حال ما شما را تا هر جایی که خودتان بخواهید همراهی می‌کنیم.

شنبه ۱۷ اردیبهشت ۷۹
با روشن شدن هوا در حالی که برف روی چادرها را پوشانده از خواب برخاستیم. کم کردن ارتفاع و هم هوایی مناسب اشتهایمان را بالا برده و صبحانه‌ی مختصر کمپ اصلی سیرمان نمی‌کند.

همه جا از برف سپیدپوش شده، مه، کمپ اصلی را فرا گرفته. هوا بسیار سرد است. هنوز از کوهنوردان فنلاندی و روس خبری نداریم. آنها دیروز برای صعود قله، کمپ سوم را ترک کردند و هنوز بازنگشته‌اند.

ساعت ۹ صبح جمعه شانزدهم اردیبهشت بود. در هوایی آفتابی که طی چند روز اخیر کم سابقه بود جلوی چادرها جمع شده بودیم. دو روز از آمدنمان به کمپ اصلی می‌گذشت. خستگی سه روز و دو شب سخت مانند در کمپ سوم و ارتفاع ۷۶۰۰ متر هنوز در بدنهای باقی است. با دوربین به اطراف نگاه می‌کردیم. محمد سوال کرد کسی را نمی‌بینی که صعود کند. دوربین را به کناری نهادم و این بار با چشمانی غیرمسلح به بالا نظر انداختم. نقطه‌ای سیاه در دل برفهای پیشانی چوآبو جلب نظر کرد. به خاطر بارش برف چند روز گذشته و پوشیده شدن سنگها به وسیله‌ی برف کوچکترین نقطه‌ی سیاهی در دل برفهای پیشانی چوآبو به چشم می‌آید. گفتم فکر می‌کنم کسی در حال صعود است. به سرعت به سراغ تلسکوپ کوه‌های ما رفتم. بله آن نقطه‌ی سیاه رنگ کوهنوردی بود که جامه‌ای سرخ بر تن داشت و پس از پایان بارش شب قبل برای صعود قله کمپ سوم را ترک کرده بود.

همه هیجانزده تلسکوپ را دور کردند. شریایها باور ندارند کسی حریمشان را شکسته باشد و بدون آنها قصد قله نموده باشد. پرس و جو در کمپ اصلی شروع شد و در نهایت معلوم شد آنها کوهنوردان روس و فنلاندی هستند که قصد قله دارند. دقایقی بعد در حالی که نفر اول پیشانی یخی را به نیمه رسانده بود کوهنورد دیگری دیده شد که در جای پای نفر اول به طرف بالا می‌رود.

آن دو «نورا» (Nora) زن ۲۵ ساله روس و «پاول» (Pavel) مرد ۳۰ ساله‌ی فنلاندی بودند که از غفلت غول سرد چوآبو استفاده کرده و قصد لمس بام ششمین نقطه‌ی مرتفع دنیا را داشتند. یک نفر دیگر از روسها به عنوان پشتیبان آنها در کمپ

تیم ما به صورت پله‌ای و کمپ به کمپ بالا می‌رود تا در صورت خوب بودن هوا در چهارمین روز به طرف قله حمله کند. اما شریاها قصد شب مانی در کمپ ۱ و ۳ را ندارند. آنها برنامه‌ی خود را طوری هماهنگ می‌کنند که با رسیدن به کمپ ۲، روز بعد از کمپ دوم خود را به ما برسانند و به قصد قله بالا بیایند.

۸ نفر از بچه‌ها برای حمله انتخاب شدند. تیم پس از عبور از زیر کلام الله مجید کمپ اصلی را ترک نموده و نفرات در حالی که نگاههای نگران سرپرست و بچه‌های تیم را به همراه داشتند به سمت کمپ ۱ حرکت کردند.

در نزدیکیهای کمپ پیشرفته (۶۰۰۰ متر) حمید احساس ناراحتی می‌کند. او می‌گوید مصرف استازولامید زیاد کلیه‌هایم را اذیت کرده. حمید خیلی راحت چوآیو را از دست داد!

به یاد پاهای خودم افتادم که حدود یک هفته است که هیچگونه حسی ندارد. گویی قطعاتی از چوب به جای پا همراهیم می‌کند. دکتر علت آن را مصرف زیاد استازولامید می‌داند.

در نهایت در زیر بارش برف به کمپ ۱ رسیدیم.

از پشت بی‌سیم خبر صعود کوهنوردان کره‌ای همه را خوشحال کرد. آنها طلسم چوآیو را شکستند. ۵ کره‌ای به همراه یک شریا به قله رسیدند. آن شب پس از شنیدن خبر صعود کره‌ای‌ها ما هم امیدوار به صعود خودمان به خواب رفتیم.

صبح روز ۱۹ اردیبهشت را دیرتر از خواب برخاستیم و حدود ساعت یازده کمپ ۱ را به سمت بالا ترک کردیم. بچه‌ها به خوبی هم هوا شده‌اند و خیلی سریع به کمپ Diposit (انبار) رسیدیم و پس از کمی استراحت راهی کمپ دوم شدیم. در واقع راهی را که پیشتر در مدت دو روز طی می‌کردیم تنها در زمان پنج ساعت پشت سر نهادیم. عبور از کنار جسد کوهنورد اطریشی که چند سال قبل پس از صعود و در بازگشت از بالای پیشانی یخی بین کمپ ۱ و ۲ سقوط کرده و کشته شده‌اش را تلخ چند روز پیش را زنده کرد.

در کمپ دوم تنها کوهنوردان کره‌ای به همراه شریاهایشان حضور دارند. ظاهر پنج کره‌ای و یک شریا به قله صعود کرده‌اند. البته بعداً فهمیدیم همه‌ی آنها بر روی قله‌ی اصلی نایستاده بودند. سه نفر از کره‌ای‌ها به شدت سرمازده شده‌اند.

برای تبریک صعودشان به چادر سرپرست آنها آقای «سو» رفتیم. او خوشحال

از صعود ولی بسیار خسته بود. او چوآیو را بسیار سرد و خشن توصیف کرد.

پرسید: چند نفر هستید؟

گفتم: ۷ نفر.

پرسید: چند نفرتان قصد صعود دارید؟

گفتم: ۷ نفر.

به دوستانش نگاه کرد و در حالی که لبخندی به لب داشت گفت: باطومم را روی قله نهاده‌ام. اگر آن را آوردید هزار دلار پاداش دارید.

چادر آنها را با هزار فکر و خیال ترک نمودم بدون آنکه چیزی از آن موضوع به سایرین بگویم.

صبح روز بعد را همه دیر از خواب برخاستیم. تابش آفتاب کمپ را گرم کرده، پس از ارتباط با کمپ اصلی به طرف بالا راه افتادیم. امروز صبح شریاها زودتر به سمت کمپ دوم به راه افتاده‌اند. آنها قرار است پس از استراحت در کمپ ۲ نیمه شب خود را به کمپ سوم برسانند تا به اتفاق راهی قله شویم.

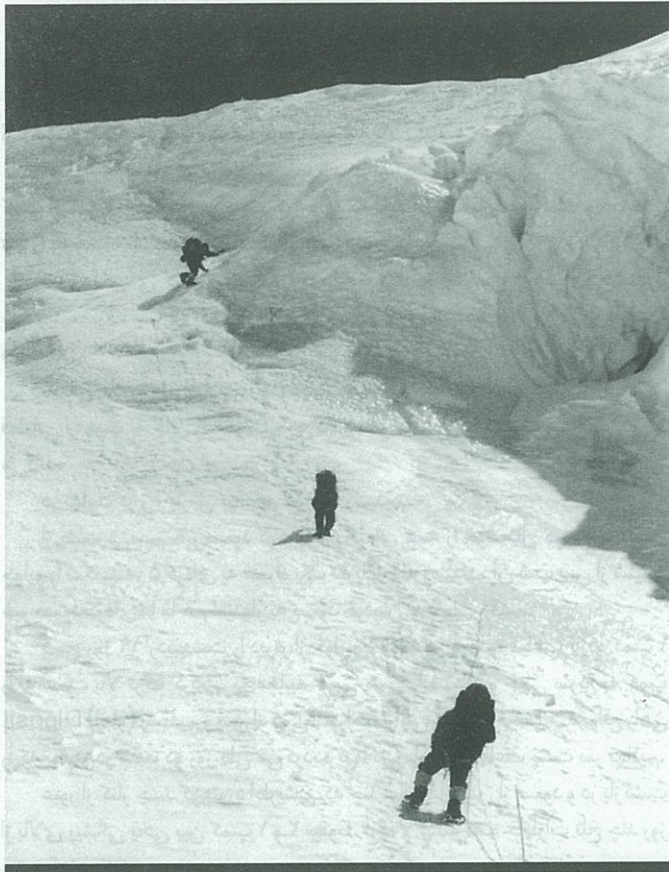
شیب تند بین دو به سه را به سرعت طی کردیم. هوا رو به خرابی است. با هزار فکر و خیال به کمپ سوم رسیدیم. بچه‌ها در دو چادر خودمان و یک چادر ژاپنیها مستقر شدند.

در جیبهای یکی از چادرها مشاهده‌ی سیگارهای نیمه سوخته موجب حیرتمان شد. بعداً فهمیدیم، کوهنورد روس که چند روز قبل در انتظار دوستان مفقودش در کمپ سوم از چادر ما استفاده کرده بود از غم نیامدن آنها دائماً سیگاری را روشن می‌کرده. خودش بعداً گفت: «با کشیدن چند یک سیگار حالم بد می‌شد و به سرعت از کیسولهای اکسیژن موجود در چادرهای شما استفاده می‌کردم ولی باز هم فکر و خیال باعث می‌شد تا سیگار دیگری را روشن کنم.» مصرف اکسیژنهای ما در کمپ سوم و استفاده‌ی روسها از چادرهایمان بهترین بهانه برای «مینگما» سرپرست شریاها بود تا روسها را اذیت کند.

پس از ساختن کمی آب و خوردن شامی مختصر خیلی زود به کیسه خوابها خزیدیم. بارش برف همه را نگران کرده. ارتباط با شریاها قطع است. کمپ اصلی هم از آنها خبری ندارد. ممکن است آنها دیرتر بیایند. هوای بیرون به شدت سرد است.

گرچه قرار بود ساعت دو به طرف بالا حرکت کنیم ولی نیامدن شریاها باعث شده





ماریا زن روس بسیار کند حرکت می‌کند و به خاطر قرار گرفتن میان ما و شریپا، فاصله‌ی زیادی بین ما ایجاد کرده، با این حال حتی اگر او هم نبود رسیدنمان به شریپاها کار دشواری بود.

بر روی پیشانی یخی جبهه‌ی شمال غرب برف زیادی نشسته و گرچه دیگر مشکل عبور از روی یخها را نداریم با این حال برفکوبی سنگین تیم را کند کرده. اینجا درست همان نقطه‌ای است که چند روز قبل کوهنوردان روس و فنلاند را از پایین دیده بودیم. خیلی دوست دارم بدانم چه بر سرشان آمده. برفکوبی سنگین پیشانی چوآیو باعث شد تا فاصله‌ها کم شود و همه در یک ستون حرکت کنیم.

پوریا و ترکی در جلو و محمد به همراه آنگچو در ته صف حرکت می‌کنند. پس از حدود سه ساعت پیشانی پربرف شمال غرب را پشت سر نهادیم. نوار صخره‌ای که برف تازه آن را سپیدپوش کرده و به کمک برف موجود راحت تر از روی آن صعود کردیم و بعد رسیدن به فلاتی بسیار طولانی با شیبی ملایم.

در سمت چپمان قلعه‌ی فرعی چوآیو (۸۱۵۶ متر) قرار دارد. پورا می‌گوید نیازی به صعود آن نیست. زیرا به مرور از کنار آن ارتفاع می‌گیریم. مسیر پیشنهادی او راحت‌تر است. باد شدیدتر شده و بارش برف مجدداً آغاز شده.

ماریا زن روس اینجا را هرگز فراموش نمی‌کند. نقطه‌ای که هفته‌ی قبل دوستانتش را برای آخرین بار از پشت دوربین در کمپ اصلی دیده بود. این مسئله و شرایط بد هوا همه را هیجان زده کرده. ماریا اصرار دارد برگردیم.

ولی بچه‌ها مخالفت کردند. او به پوریا می‌گوید همه مان کشته خواهیم شد و ما را دیوانه خطاب قرار داد. داود و نیما بیش از سایرین از حرفهایش عصبانی شدند و به شدت جوابش را دادند. او می‌گوید به پایین بازخواهد گشت. پوریا معتقد است صعود قلعه‌ی فرعی کم از قلعه‌ی اصلی نیست و بهتر است از همین ارتفاع بازگردیم ولی بچه‌ها نپذیرفتند. به او گفتم بدون شما هم ما ادامه خواهیم داد و می‌توانید برگردید، هر چند به

تا همچنان در کیسه خوابهایمان بمانیم. پس از یازده ساعت از کمپ اصلی راه می‌رویم. حدود ساعت ۱/۳۰ دقیقه از داخل کیسه خواب خارج شدم و شروع به ساختن آب و چای نمودم. محمد دائماً از کمپ اصلی سراغ شریپاها را می‌گیرد، ولی آنها نیز از شریپاها خبری ندارند. همه نگران شرایط پیش آمده هستیم.

دیگر کفشیهایمان را هم پوشیده و تنها منتظر رسیدن آنها هستیم. هوا کم‌کم رو به روشن شدن نهاده و ما همگی حاضر و آماده‌ایم، ساعت ۴ صبح است که سروکله‌ی آنها پیدا شد. «پوریا، ترکی، آنگچو» سه شریپای تیم ما به همراه «ماریا» زن روس به کمپ سوم رسیدند و همانگونه که پیش بینی می‌کردیم مینگما سرپرست تنبل شریپاها آنها را همراهی نمی‌کرد.

زن روس مدتهاست منتظر فرصت است تا با کمک شریپاهای ما قله را صعود کند. هر چند او بسیار قدرتمند است اما کشته شدن دو تن از دوستانش او را از لحاظ روحی به شدت تحت تأثیر قرار داده. از طرفی صعود از کمپ دوم کار مشکلی است و او را بسیار خسته کرده.

ساعت ۷/۳۰ دقیقه را نشان می‌داد و به ر غم بارش برف «پوریا» اعلام کرد بهتر است حرکت کنیم. «پوریا» شریپای بسیار پرتوانی است. او در صعود سال ۱۳۷۷، تیم ایران به اورست را همراهی می‌کرد. «پوریا» در سال ۱۹۸۸ در صعود به داتولاگیری تمام انگلستان پای خود را از دست داد با این حال چنان قدرتمند است که هیچکس به این مشکل او توجهی نمی‌کند.

با اعلام «پوریا» به سرعت از چادرها خارج شدیم. پوریا، ترکی و زن روس آماده‌ی حرکت بودند. با بستن کرامپون من هم به آنها ملحق شدم. سایر بچه‌ها نیز یکی یکی به راه افتادند. پس از حدود ۱۵۰ متر که در سایه روشن هوا طی شد، به مرور هوا روشنتر گردید. قسمت اول صخره‌ها با حدود ۲۰ متر سنگ تقریباً عمود بجدوری توی ذوقمان زد. حرکت با کرامپون بر روی سنگ آنهم در ارتفاع ۷۷۵۰ متری کار ساده‌ای نبود ضمن آنکه برف هم در حال بارش بود.

زن روس به سختی حرکت می‌کند. چندین بار به همراه جعفر سعی کردیم او را پشت سر بگذاریم که او اجازه نداد. ماریا می‌داند اگر بین او و شریپاها فاصله بیفتد به خاطر خستگی زیاد دیگر قادر به همراهی تیم نخواهد بود.

دو رشته طناب روی مسیر قرار دارد که البته یکی از آنها پوشیده و بسیار فرسوده است. با این حال برای آنکه وقت را تلف نکنیم بر روی آن یومار زدیم.

به دلیل زخمی بودن دستکشها و مشکل استفاده از یومار با دستکش مجبور شدم برغم سرمای زیاد روکشها را از دستم خارج کنم.

داود در انتهای ستون در حال فیلم‌برداری است و «آنگچو» شریپای قوی تیم در کنارش تیم را جمع و جور می‌کند.

هوا همچنان گرفته است و مهی غلیظ همه جا را پوشانده بارش تقریباً قطع شده. پوریا پس از نصب و تعویض یک طول طناب بچه‌ها را ترغیب به صعود سریعتر نمود. ما خیلی دیر کمپ ۳ را ترک کرده‌ایم و ممکن است در بازگشت به تاریکی هوا برخورد کنیم. حدود ۳۰۰ متر نوار صخره‌ای قبل از پیشانی یخی توسط طناب‌ها ثابت گذاری شده.

ماریا زن روس اینجا را هرگز فراموش نمی‌کند. نقطه‌ای که هفته‌ی قبل دوستانتش را برای آخرین بار از پشت دوربین در کمپ اصلی دیده بود

در چوآیو بهترین نشانه صعود گرفتن عکس اورست از فراز قله است که به دلیل خرابی هوا این امر برای ما میسر نشد ولی باطوم آقای سو سرپرست کره ای ها نشان صعود ماست

اگر هوا صاف بود بدون شک از این نقطه می توانستیم اورست را مشاهده کنیم ولی وجود مه و بارش برف همه چیز را محو کرده. البته مزیت بارش به این است که هوا را گرمتر از روزهای قبل کرده و این مسئله جلوی سرمازدگی نفرات را خواهد گرفت. ۵۰ متر انتهای مسیر را به کندی طی کردیم. ۵۰ متری که حدود ۲۰ دقیقه زمان برد. بعد از هر چند قدم دقیقی را به استراحت می پرداختیم. شریاها به قله رسیده اند و مشغول عکاسی و فیلمبرداری هستند. فقط چند متر مانده تا بر روی بام ششمین قله ی مرتفع جهان بایستیم. پوربا به استقبالمان آمد و یکدیگر را در آغوش گرفتیم و در نهایت در دایره پرچمهای دعا پرچم ایران را از کوله پشتی خارج کردیم. باطوم روی قله خنده را بر لبهایم آورد. حتماً کره ای ها هم برای نصب آن همانند ما مشتقتها کشیدند. دیگر رمقی در بدنم نیست. بر روی زمین نشستیم و همانجا به خواب رفتیم. نمی دانم چه مدت گذشت اما سروصدای پوربا بلندم کرد. او گفت: اگر بخوابی از سرما خشک خواهی شد.

به مرور همه به قله رسیدند و محمد در آخر تیم را جمع کرد. علی رغم تلاش سخت برای رسیدن به قله خستگی ناشی از صعود باعث شده تا از شور و هیجان صعود به یک قله ی ۸۰۰۰ متری خبری نباشد. پوربا و ترکی اصرار دارند سریعتر بازگردیم. ساعت ۵/۴۵ دقیقه بعد از ظهر است و با توجه به آنکه ساعت ۸/۳۰ دقیقه هوا تاریک می شود باید به سرعت قله را ترک کنیم. چند دقیقه عکاسی و فیلمبرداری کردیم. از اینجا برقراری ارتباط با کمپ اصلی میسر نیست. بی شک آنها بسیار نگرانند.

ترکی راهی پایین شد. پوربا هم سائیرین را به پایین رفتن ترغیب نمود. محمد به طرف باطوم روی قله رفت تا آن را بردارد. پوربا ابتدا او را منع کرد. به او گفتم این نشانه ی صعود ما به قله است. بهتر است آن را با خود ببریم. زیرا به خاطر ابر و مه و خرابی هوا عکسها نمی توانند گویای صعود باشند. در چوآیو بهترین نشانه صعود گرفتن عکس اورست از فراز قله است که به دلیل خرابی هوا این امر برای ما میسر نشد.

محمد باطوم را که دسته ی آن با قدرت در برف سفت فرو رفته خارج کرد و در کوله پشتی نهاد. به سرعت به طرف پایین بازگشتیم. باد شدید که از طرف غرب می وزد یخها را به گونه هایمان می کوبد. در نزدیکی قله فرعی چوآیو از مه خارج شدیم. در زیر پاهایمان دریایی از ابر قرار دارد و بالای سرمان را هم ابری سیاه پوشانده. از محمد خواستیم تا تلاش کند شاید بتوانیم خبر صعودمان را به کمپ اصلی بدهیم بی شک آنها بسیار نگرانند.

اینتبار با کمی تلاش ارتباط برقرار شد. «کمپ اصلی اوراز، کمپ اصلی اوراز» و از آنسوی بی سیم آقای افلاکی به سرعت و با هیجان جواب داد: «اینجا کمپ اصلی است محمد، موقعیت؟» هر دو طرف هیجان زده اند، اولین کلام محمد این بود: اقبال جان سلام، متأسفانه...

دکتر شهبازی که در آن لحظات در کنار بی سیم قرار داشت می گوید: «در حالی که باد چادر آشپزخانه را در می نوردید با شنیدن کلام متأسفانه هزار فکر و خیال به سراغم آمد و بی اختیار به زیر گریه زدم.» ولی چرا متأسفانه؟ محمد پس از مکث کوتاهی ادامه داد: متأسفانه از روی قله امکان برقراری ارتباط

حرف خودم هم اعتماد نداشتم. تیم ما بسیار جوان و البته نسبت به این شرایط بسیار کم تجربه بود. از میان هفت نفر تیم حمله تنها سه نفر قبل از این سابقه ی صعود تا ۸۰۰۰ متر را داشتند.

پوربا، آنچو را به همراه ماریا به پایین فرستاد و ما ادامه دادیم. بسیار خسته هستیم. پوربا می گوید بهتر است عجله کنیم زیرا هوا رو به خرابی است.

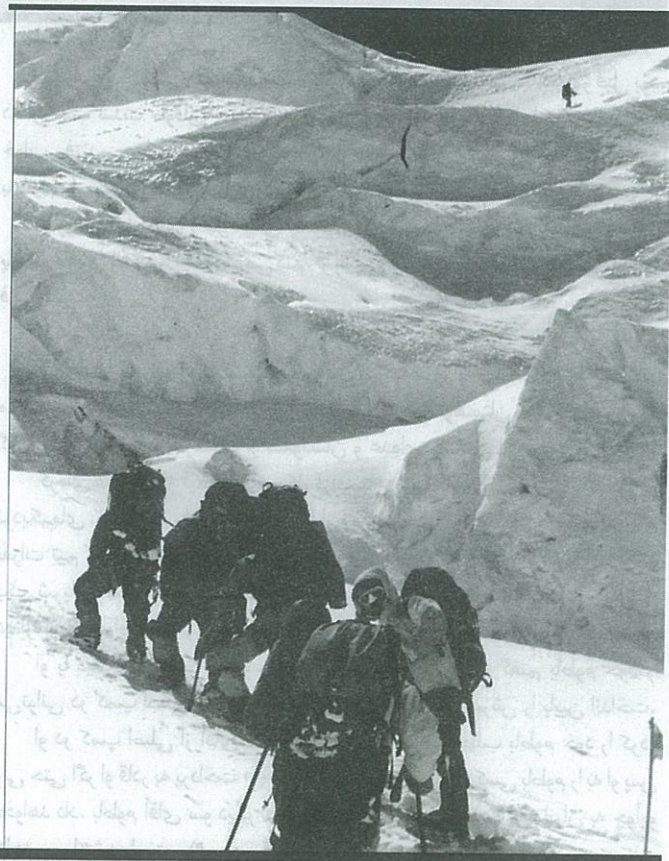
اما در کمپ اصلی همه نگرانند. طوفان همه جا را فرا گرفته بی شک آنها نمی دانند شرایط کمپ اصلی از قله بدتر است. اقبال از صبح تلاش می کرد با بچه ها ارتباط برقرار کند ولی بی سیم تیم حمله خاموش است.

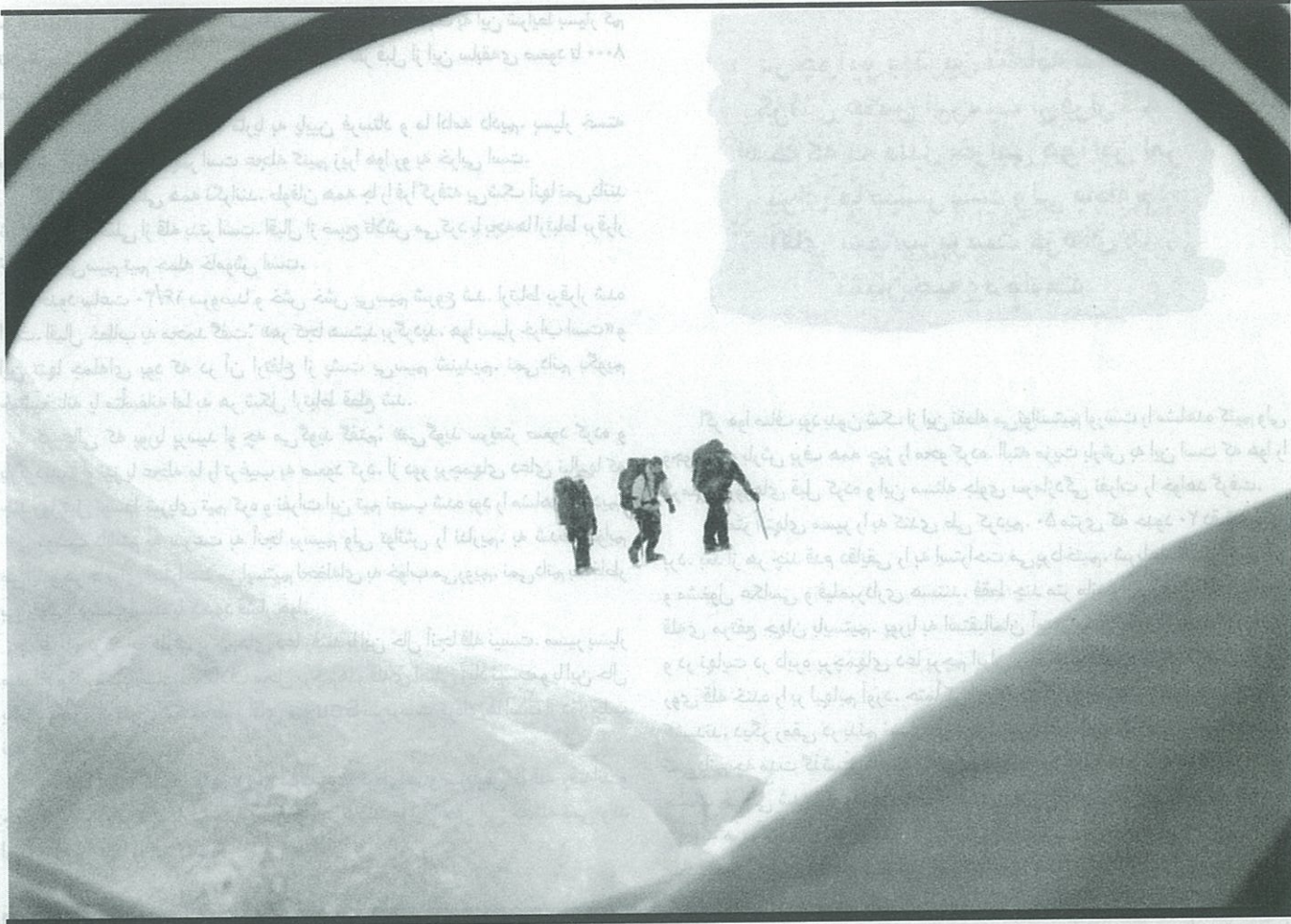
حدود ساعت ۱۶/۳۰ سروصدا و خش خش بی سیم شروع شد. ارتباط برقرار شده است. اقبال خطاب به محمد گفت: «هر کجا هستید برگردید. هوا بسیار خراب است» و این تنها جمله ای بود که در آن ارتفاع از پشت بی سیم شنیدیم. نمی دانم بگویم خوشبختانه یا متأسفانه اما به هر شکل ارتباط قطع شد.

در حالی که پوربا پرسید او چه می گوید گفتم: «می گوید سریعتر صعود کرده و بازگردید.» او نیز با عجله ما را ترغیب به صعود کرد. از دور پرچمهای دعای نیالیا که چند روز قبل توسط شریای تیم کره و نفرات این تیم نصب شده بود را مشاهده کردیم. دوست داشتم به سرعت به آنجا برسیم ولی توانش را نداریم. به شدت خوابم می آید و هر جا برای استراحت می ایستیم لحظه ای به خواب می رویم. نمی دانم به خاطر بی خوابی دیشب است یا کمبود فشار هوا.

پوربا و ترکی به طرف پرچمهای دعا رفتند با این حال آنجا قله نیست. مسیر بسیار مسطح و کم شیب است و اختلاف محل پرچمها و قله ی اصلی زیاد نیست و با این حال یک سیاهی که بدون شک باطوم آقای سو SOU سرپرست کره ای ها است از دور جلب نظر می کند.

بعدها شریاها گفتند: تنها «سو» سرپرست کره ای ها و شریایش تا قله رفته اند و چهار کره ای دیگر تنها تا ۵۰ متری قله صعود کردند. با این حال این مسئله نمی تواند ارزش تلاش آنها را کم کند.





ایک گروہ ۲۷۸۰ کیبل چوٹی پر پہنچا، جہاں پر وہ ۵۲۸۵ کیبل چوٹی پر پہنچے۔

به یاد اولین شبی افتادم که با آنها به کمپ سوم آمدیم. درست ده روز قبل بود. در آن شب شدت طوفان چنان کمپ را در می‌نوردید که شریاها با کفش به کیسه خواب رفتند. پوربا می‌گفت: «کفشها را در نیاورید تا در صورت پاره شدن چادرها بتوانیم سریعتر به طرف پایین برویم.»

با روشن شدن چراغ گاز فضای چادرمان نیز مانند دل‌هایمان گرم شد. دیگر در زیر پاهایم سفتی زمین را احساس می‌کنم. از این به بعد تنها می‌خواهیم به شیشاپانگما فکر کنیم.

دوشنبه ۲ خرداد ۷۹
سه روز از آمدنمان به شیشاپانگما می‌گذرد. امروز به طرف کمپ ۱ حرکت می‌کنیم. همه‌ی تیمها راهی پایین شده‌اند و ما در کوهستان تنها خواهیم بود. گروهی از آنها شاد و سرمست از صعودشان و عده‌ای غمگین از شکست.

کره‌ای‌ها پیش از تیمهای آمریکا، قزاقستان و استرالیا راهی پایین شده‌اند. در نزدیکیهای کمپ پیشرفته (۵۸۰۰ متر) از دور سروصدای چند نفر را شنیدیم. آنها نفرات تیم کره هستند. آقای سو سرپرست تیم کره که به همراه دو کره‌ای دیگر و یک شریای مغموم از یک تلاش نافرجام، از شیشاپانگما باز می‌گردد. پس از دیدارمان در چوایو دیگر او را ندیده بودم. زیرا به سرعت راهی شیشاپانگما شده بودند. او با دیدن ما صعود چوایو را تبریک گفت. وقتی به او گفتم باطوم خود را می‌توانی در کمپ اصلی از سرپرستان بگیری، از خجالت سرش را پایین انداخت. او در کمپ اصلی از آقای آقاجانی سرپرست تیممان طلب باطوم خود را کرد. ولی حتی اگر او قادر به پرداخت ۱۰۰۰ دلار شرط خود هم باشد، کسی باطوم را به او پس نخواهد داد. باطوم آقای سو دیگر جزئی از خاطرات صعود سخت تیم ایران به چوایو «الله سرما» شده است. △

میسر نشد. ما حدوداً ۳۰ دقیقه قبل قله را به طرف پایین ترک کردیم. همه‌ی بچه‌ها قله را صعود کردند و حال همگی خوب است. حالا دیگر کمپ ایرانی‌ها همچون بمب منفجر می‌شود. همه همدیگر را در آغوش می‌گیرند.

گریه امان همه را بریده. اقبال در میان گریه هایش می‌گوید: «هوا بسیار خراب است سریعتر به پایین بازگردید». در آن زمان ما هنوز در کمپ دوم بودیم. آنها درست می‌گویند طوفان که ساعتها است ارتفاعات پایین را فرا گرفته به مرور به طرف بالا در حرکت است. دیگر مجالی نیست. باید خودمان را به طنابهای ثابت برسانیم. زیرا بهترین راهنمای پایین رفتن در هوای خراب خواهد بود.

علی رغم خستگی زیاد پیشانی جبهه‌ی شمال غربی را به سرعت طی کردیم. و خودمان را به صخره‌ای بالای کمپ سوم رساندیم. حالا کاملاً هوای خراب همه جا را فرا گرفته است. محمد آخرین نفراتی هستند و تیم را جمع می‌کنند. پوربا و داوود نیز پیش از سایرین به پایین رفتند. گرچه در برخی از قسمتها به دلیل شیب تند مسیر نیاز بود تا با کمک هشت فرود پایین برویم اما به خاطر صافه جویی در زمان تنها به زدن یک کارابین خود حمایت به طنابهای ثابت قناعت نموده و با گرفتن آنها با دست راهی پایین شدیم.

در پایین صخره‌ها و نزدیکی‌های کمپ طوفان شدید دیدمان را کاملاً کور کرده به همین خاطر علی رغم منحرف شدن از مسیر مجبور به کمی تأمل و سپس با باز شدن هوا کمپ را پیدا کرده و به سرعت به طرف چادرها رفتیم. با دستانی یخ زده فقط توانستم کرامپونها را باز کنم. در چادر پوربا که زودتر از بقیه رسیده و منتظر است تا ترکی بیاید، تا به اتفاق به طرف کمپ دوم بروند. او مانند در کمپ ۳ را دیوانگی می‌دانست.

بررسی وضعیت جمع آوری و دفع بهداشتی زباله

به قله‌ی سبلان

در برنامه‌ی صعود

نویسندگان: مهندس نعمت‌الله اسمی M.Sc.
دکتر علی مهربانی توانا Ph.D. فهمیه فلاح B.Sc

در این مطالعه سرانه زباله ۴۸۵ گرم به ازای هر نفر در روز و شامل ۱۸/۶٪ قوطی کنسرو، ۳/۹٪ ظروف یکبار مصرف، ۵۳/۶٪ کارتون و مقوا، ۱۶/۵٪ نان خشک و ۲٪ مواد فسادپذیر تعیین گردید. همچنین براساس تجزیه و تحلیل پرسشنامه‌ها، میانگین سابقه‌ی عضویت در بسیج، سابقه‌ی کوهنوردی و سن به ترتیب ۱۳/۴۷، ۵/۸۷ و ۳۳/۹۳ بدست آمد. همچنین براساس مطالعه‌ی انجام شده نشان می‌دهد وضعیت جمع‌آوری و دفع بهداشتی زباله مطلوب برآورد شده است و از مجموع پرسشنامه‌های تکمیل شده ۹۴٪ به اهمیت و ضرورت دفع بهداشتی زباله تأکید و تسریع نموده‌اند و همچنین در پاسخ به سؤال راه حل کاهش تولید زباله در کوهستان و تجمعات نظامی، آموزش به کوهنوردان و استفاده از مواد غذایی کم حجم و پراورزی و ملزم نمودن افراد به جمع‌آوری و تحویل زباله و در مکان مشخص را تأکید نموده‌اند. همچنین میزان آشنایی افراد با نحوه جمع‌آوری و دفع بهداشتی زباله در کوهستان معنی دار بوده و هر چه سابقه عضویت در بسیج و سابقه کوهنوردی و سن بیشتر باشد میزان آشنایی بیشتر خواهد بود. سایر نتایج حاصل از این مطالعه در متن مقاله خواهد آمد. Δ

آدرس: دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) - پژوهشکده طب رزمی - مرکز تحقیقات بهداشت نظامی

دفع بهداشتی زباله در جوامع انسانی همواره یکی از دغدغه‌های مسئولین بهداشتی است، چرا که آلودگی‌های ناشی از دفع غیربهداشتی و غیر اصولی زباله تهدیدی بالقوه برای محیط زیست به حساب می‌آید، چرا که در کوهستان به دلیل مشکلاتی که در جمع‌آوری زباله وجود دارد، زباله‌ها در محیط پخش شده و به عنوان یک منبع آلودگی مطرح محسوب شود، رشد و نمو حشرات و جانوران موذی که این موضوع در انتشار آلودگی و انتقال میکروارگانیسم‌ها از منطقه‌ای به منطقه‌ی دیگر مؤثر است. در این خصوص به دنبال برنامه صعود ۱۴ هزار نفر از بسیجیان در مرداد ماه ۸۲ به قله سبلان این فرصت پیش آمد که مطالعه‌ای صورت پذیرد. روش کار: مطالعه حاضر یک نوع مطالعه توصیفی مقطعی (Cross Sectional) می‌باشد که با حضور محققین در محل صعود ۱۴ هزار نفری به قله سبلان انجام شد. در این مطالعه براساس روشهای آماری، نمونه‌گیری تصادفی و حجم نمونه ۲۰۵ نفر تعیین و اجرا گردید و شرکت‌کنندگان نسبت به تکمیل پرسشنامه طرح اقدام نموده و نمونه‌هایی از زباله‌های تولید شده جمع‌آوری و در محل رزمایش جداسازی و توزین و آنالیز شد. داده‌های موجود در پرسشنامه و سایر اطلاعات به دست آمده از طریق نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل و آنالیز قرار گرفت. نتایج و بحث: نتایج به دست آمده

فروشگاه آدیوس

طراح و تولیدکننده کوله پشتی‌های کوهنوردی
CHALLENGER



عرضه کننده انواع لوازم کوهنوردی - سنگ نوردی - کمپینگ

تعویض زیره ایرانی و خارجی و تعمیر انواع کفش‌های کوهنوردی سبک و سنگین

آدرس: تهران - خیابان ولیعصر - میدان منیریه - اول خیابان منیریه - پلاک ۲۴

تلفن: ۵۳۸۳۲۳۹ - فاکس: ۵۳۶۱۲۷۴

شاه‌پسند

گزارش صعود گروه کوهنوردی دناي اصفهان

به قله ی ۳۴۵۹ متری مافارون

منوچهر علی یاری

M.S. ۳۵۰۰
B.S.C ۳۴۵۹

بهاری و درختان سبز همه را مات کرده است. بعد از گذشتن از روستای رستم آباد و حسین آباد و آلیکوه که همگی از توابع بخش «اردل» هستند. تا به «دو آب صمصامی» می‌رسیم که گردنه‌ی «چری» در این منطقه قرار دارد. بعد از ورود به گردنه‌ی چری به یک چشمه آب گواری می‌رسیم به نام «چشمه گردو» که طبق برآورد کارشناسان، این آب یکی از سبک‌ترین آب‌های آشامیدنی شناخته شده است. ...حالا روی گردنه رسیده‌ایم که سمت راست ما خط الراس زردک و سمت چپ ما خط الراس کوه میلی (ملی) قرار دارد، که زیر کوه میلی را منطقه «دیناران» می‌گویند.

پس از طی بیش از ۷۰ پیچ خطرناک به روستای «مورز» می‌رسیم. از وسط روستا عبور کرده و در ساعت ۹ صبح وارد روستای «چمن گل» بازفت می‌شویم. بعد از عبور از وسط این روستا به طرف روستای «تبرک علیا» می‌رویم، و از اینجا به بعد باید کوله‌ها را بر پشت خود حمل کنیم، ارتفاع سنج، ارتفاع ۱۶۳۰ متر را نشان می‌دهد. بعد از نیم ساعت راهپیمایی زیر درخت گردویی به استراحت می‌پردازیم. این درخت ما را زیر چتر خود گرفته و سایه‌ی لطف بر سر ما می‌ریزد بعد از صرف صبحانه و معارفه، سرپرست گروه مسئولیتها را تقسیم میکند. حرکت ما به سمت جنوب جغرافیایی با عبور لابلای درختان بلوط ادامه می‌یابد، سپس وارد جاده‌ی مالرویی می‌شویم که ما را به دره‌ی سمت چپ هدایت می‌کند. پس از ورود به دره‌ی در امتداد دامنه‌ی شرقی با شیب تندی به طرف بالا می‌رویم. پس از حدود ۴/۱۵ دقیقه به سرچشمه‌ای می‌رسیم که به چشمه‌ی «دیناشی» معروف می‌باشد. بر اثر خستگی شب گذشته قرار شد ناهار را در همین نقطه صرف کنیم و شب را در این محل بگذرانیم. بعد از ظهر برای بررسی اطراف روی یال گشتی زدیم که با توضیحات یکی از دوستان همراه بود. قله مهم «درویش کزعلی، کلونچی، دوزده، سپردون، آب سفید و هفت‌نان در شمال از رشته‌ی زردکوه و در غرب رشته‌ی تراز، کینو، گله سگافردون و شاهان کوه (در منطقه فریدن) و در شرق کوه میلی (ملی)، هفت چشمه و جنوب کوه «منگشت» با قله‌ی زیبای خود به نام قارون ما را محو خود کرده بود.

صبح بیدار شدیم در حالی که چند تن از هموردان کنار چشمه ماندند، حدود ۳ ساعت تا قله راه بود. جمعه حرکت به سمت قله آغاز می‌شود. از چشمه‌ی دیناشی تا قله یخچالهای متعددی با آبهای زلالی که از زیر آنها جاری بود چشم‌انداز خیلی زیبایی به منطقه داده است. پس از عبور از روی یخچالهای بزرگ نهایتاً در ساعت ۸/۴۰ دقیقه روی قله‌ی ۳۴۵۹ متری مافارون جای می‌گیریم و سرود ای ایران ای مرز پرگهر را سر دادیم. بهترین زمان برای صعود به این قله اواسط فروردین تا اواخر اردیبهشت می‌باشد.

اسامی نفرات شرکت کننده در برنامه

خسرو خسروی، رسول سلیمانی، منوچهر فتاحی، مرتضی کبیری، رضا باباخانی، سیامک شیخی، تیمور شیخی، علی شیخی، اسکندر کوهی، علی گل محمدی، فرج الله اشرفی، علی محمد رحمانی، حجت الله قائدی، فرشید نوبخت، کرملی قربانی، وحید ربیعی، علیرضا جعفری، سیاوش نجفی، اردشیر فارسونی نژاد، ابدال کریمی، سهیل شریف زاده، امجد سماواتی، مریم صهبا، اولدوز ازلی، منوچهر علیاری، ویدا ملکی، مهوش ثابتی، سیاوش حسین زاده، احسان آل ابراهیم، اقبال ولی پور. △

از آتش عشق هر که افروخته نیست با او سر سوزنی دلم دوخته نیست
گر سوخته دل نه‌ای ز ما دور، که ما آتش به دلی ز نیم کوه، سوخته نیست
کوهستانهای سر به فلک کشیده‌ی زاگرس
رشته کوههای زاگرس از جنوب دره‌ی سیمینه رود آغاز می‌شود و مانند دیواری عظیم از آذربایجان در امتداد مرزهای غربی به سمت جنوب و به موازات خلیج فارس تا تنگه‌ی هرمز امتداد می‌یابد. کوههای زاگرس که به آلپ ایران شهرت دارند نزدیک به ۷۴ قله‌ی بالای ۴۰۰۰ متر یکی از عظیم‌ترین پدیده‌های طبیعی کشورمان می‌باشند. در زاگرس، کوهها به صورت رشته‌های موازی قرار گرفته و از جنوب به شمال به ارتفاع آنها افزوده می‌شود.

در استان چهار محال و بختیاری بیش از ۱۶ قله‌ی مهم و مرتفع است که بیش از ۳۵۰۰ متر ارتفاع دارند از قله‌های استان می‌توان به قله‌های «کلونچی، شاه شهیدان، هفت تنان، دوزده» بیش از ۴۰۰۰ متر ارتفاع اشاره کرد، سایر قله‌های مهم استان، قله‌های هفت چشمه کوه میلی (ملی)، کلار، هزار دره، سبزه کوه، بلش، سالدران، کوه سوخته، جهانبین و... نام برد که همه ساله در فصول مختلف گروههای کوهنوردی از اقصی نقاط کشور دارای برنامه‌هایی برای صعود به این قله می‌باشند.

معرفی سفیدکوه

این رشته کوه در منطقه‌ی بازفت و در شمال به موازات رشته کوه زردکوه حد فاصل استانهای چهار محال و بختیاری و خوزستان می‌باشد. وقتی از گردنه‌ی چری در منطقه‌ی بازفت سرازیر می‌شویم، سفیدکوه در امتداد جنگلهای بازفت با آن بلندی سفیدش سرافرازی می‌کند، این منطقه در موقعیت ۳۲ درجه‌ی شمالی و ۵۰ درجه‌ی شرقی می‌باشد، پوشش گیاهی این منطقه جنگلهای بلوط می‌باشد. بلندترین قله‌ی آن مافارون (ماه آفرین) ارتفاع ۳۴۵۹ متر است که امتداد آن در جهت شمال غربی به جنوب شرقی می‌باشد. این قله را می‌توان یک قله‌ی استراتژیک قلمداد کرد چرا که از روی قله بسیاری از قله این منطقه به وضوح رویت منین گردد. نام این قله اگرچه به نام مافارون ثبت شده است، ولی در گویش بختیاری به نام مه فرون (ماه آفرین - ماه فراوان) یا جلوه‌ای از ماه نام گرفته است که به حق زیننده‌ی این نام می‌باشد. مردم این منطقه عشایری هستند از طایفه‌ی موری که در فصل بهار از طرف استان خوزستان به این منطقه کوچ می‌کنند و پیام آور تمدن می‌باشند. چرا که همیشه هجرت و تمدن همراه هم بوده است. گویش اهالی، لری بختیاری می‌باشد که کوچ آنها از دوراه صورت می‌گیرد. یکی از بازفت بالا به طرف گردنه‌ی تراز و تنگ تورک و بعد به طرف شین بار «شیرین بهار» و دیگری از طرف بازفت پایین به طرف سوسن و سرخاب و ایذه و بالعکس.

چگونگی اجرای برنامه

در تاریخ ۸۲/۲/۱۱ اردیبهشت ماه ساعت ۴/۳۰ دقیقه‌ی صبح هشت نفر از گروه کوهنوردی دناي اصفهان به گروه پیام زردکوه شهر کرد می‌پیوندند تا صعود مشترک را با هم طی طریق کنند. با دو دستگاه مینی‌بوس به طرف مقصد حرکت را آغاز می‌کنیم. بعد از گذشتن از دوراهی «جونقان» وارد تنگ «درکش ورکش» می‌شویم، قله‌ی «سالداران» به ما صبح بخیر می‌گوید. در سمت جاده رود زیبایی جریان دارد. وقتی وارد تنگ می‌شویم، آب سمت چپ ما قرار می‌گیرد. قبل از اینکه به روستای کاج برسیم، در دوردست کوه میلی (ملی) را سمت چپ می‌بینیم، مناظر

افتتاح دوره جدید فروشگاه اورست

باعرضه نخستین سی دی مولتی مدیا از کوه های ایران
(دماوند-علم کوه - سبلان - دنا- زردکوه - اشترانکوه)

اورست : مرکز پخش کلیه انتشارات (نقش کوه) مرتبط
باطبیعت - کوهنوردی در ایران و توریسم و عرضه کننده
وسایل کوهنوردی و کوهپیمایی و کمپینگ داخلی و خارجی
وسایل و تجهیزات ماهیگیری در آب های ایران.

کوه های ایران

مسین زیرکی

تلفن: ۰۲۷۱۶۳۸۵

نشانی: تهریس - روبروی بیمارستان شهدا - پاساژ البرز - راهروی سوم - پلاک ۱۲۴



باغ های کامرانیه: عکس ها از کتاب «شمیران یا باغ های گمشده»

باغهای شمیران (۱)

صفر زمانی*

بدون شک هیچ نقطه ای در کشور ما همانند شمیران، در روزهای تعطیل پذیرای کوهنوردان و کوه پیمایان نیست. دامنه کوهها در تمامی نقاط دربرگیرنده باغات و مزارع می باشند و شمیران نیز از این قاعده مستثنی نبوده است. اما هجوم لجام گسیخته جمعیت به شمیران و ساخت و سازهای بدون ضابطه و برنامه، باعث شده تا به جای درختان سر به فلک کشیده تیر آهن و برج های (چشم آزار) جایگزین آن شوند، و از شمیرانی که روزگاری نه چندان دور، بیلاق بسیار خنکی به حساب می آمد، دیگر نشان چندانی باقی نیست. محدود باغاتی که باقی مانده است، یادگاری است از دوران سبز گذشته.

گرمسیری این ناحیه است. با این توصیف ارتباط شمیران و تهران برحسب تحلیل لفظی ارتباط ناحیه ی بیلاقی با ناحیه قشلاقی است بدینصورت که منطقه شمیران منطقه سردسیری و گرمگیزی از تهران گرمخیز است و شمیران بیلاق و قشلاق آن ناحیه تهران می باشد.

البته می دانیم تهران در دوران قبل از صفویه رونق نداشت است و در سفرنامه های خارجی به آن روزگاران جزء سفرنامه کلاویخو اسپانیایی و هربرت انگلیسی و صفی که دلالت بر عظمت این نقطه کند دیده نمی شود و برای اهل دین نیز اهمیت آن به علت نزدیک بودن تهران به مقبره حضرت عبدالعظیم بوده است. شاه طهماسب اول صفویست که به تهران توجه کرد و برای آن برج و بارویی ساخت و آن را از ناحیتی بی نام به نقطه ای معروف تبدیل کرد و بعد از این عنایت تهران روز بروز رونق یافت و سرانجام به دوران آقامحمدخان قاجار سرسلسله ی قاجار به پایتختی انتخاب گردید و بعدها متأسفانه تبدیل به غده ی سرطانی گشت که بی اعتنا به اطراف خود، مرتب نواحی اطراف دور خود را به کام سیری ناپذیر خود فرو می برد و امروزه یکی از متروپل های جهان سوم گردیده که حاصلی

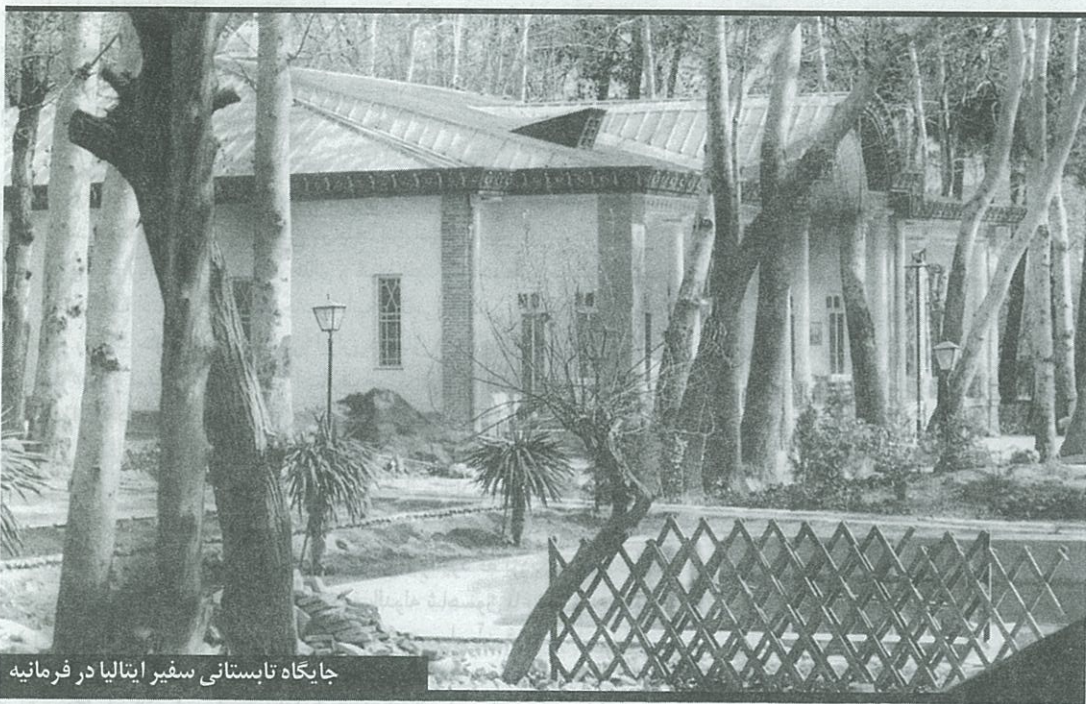
آنکه در این روزها به بحثها و تشریح نقاط جغرافیایی می پردازند. ابتدا از تحلیل فقه اللغوی نام آن نقطه ها استفاده می کنند، زیرا این پژوهش لغوی در اکثر موارد مبین بسیاری از ویژگی های جغرافیایی آن محل ها می گردد و این تحلیل بر یک اصل کلی استوار است که نام های جغرافیایی به گزاف بر محلها گذارده نمی شده بلکه همواره نامگذاران در این کار نظر و قصدی داشته اند و بیشتر قصد آنها نیز بر ویژگیهای جغرافیایی تکیه می کرده است، با این ملاک اگر به نام «شمیران» رجوع کنیم طبق نظر پذیرفته شده در فقه اللغه این نام حکایت از سرد سیر بودن این منطقه می نماید چه نام شمیران مرکب از دو جزء است یکی «شم» و دیگر «ران» کلمه «شم» و «سم» و «سَم» و «چَم» دلالت بر معنی سردی می کند و نظایری نیز در اسماء نقاط دیگر ایران دارد چون «سمیرم» و «سوند» «ران» نیز مبین پسوند مکانی است و جایگاه را افاده می کند چون در اسمهای «تهران» و «شمیران» و ... بدین ترتیب نام شمیران حاکی از سردسیر بودن این منطقه است در برابر «تهران» که این نام چون تحلیل «شمیران» مرکب از «ته» و «ران» است و «ته» و «تب» و «تاب» حاکی از گرمی و «تهران» بدین ترتیب به معنی جایگاه گرمی و به زبان دیگر رساننده ی ویژگی

جز ویرانی سایر نقاط ایران ندارد.

البته در مدارک بسیار کهن تاریخی، ما به نامی چون «راگا» بر می‌خوریم که حکایت از «ری» باستان در چند کیلومتری تهران گذشته دارد، که امروزه آن یکی از نواحی چند گانه تهران شده است. و این «راگا» چنانکه توره بیان می‌دارد باید شهری باشد چشمگیر که در آن مدرک تاریخی نام آن آمده و ری نیز عظمت خود را حتی در دوره‌ی اسلامی تا زمان مغولها حفظ کرده است، ولی با اهمیت «ری» از «تهران» نامی در آن مدارک نیست و البته «تهران» و «مهران» از نواحی «ری» باید بوده باشند. در تاریخ سلطنته از تجریش البته با تصحیف بر اثر مرگ طغرل بدانجا سخن می‌رود و نیز در تاریخ رویان و طبرستان مرعشی از دهایی چون «هرمه» که همان «نارمک» کنونی است و نیز «فره‌زاد» که فرزند فعلی است سخن می‌رود ولی آنچه که همه مدارک از بیلاق بودن این ناحیه صحبت می‌کند

این زن خوش گذران قرار گرفت و او فارغ از شوهر خود در آن جا بساط عیش و نوشی داشت و از همانجا بود که چون محمد شاه درگذشت خود را به عجله به کاخ گلستان در تهران رسانید و پایتخت را برای چهل روز تا آمدن فرزندش از تبریز حفظ کرد. البته باید ناگفته نگذاشت که حاجی میرزا آقاسی که تا حدی به آب و آبادانی توجه داشت در زیر قصر محمدیه قلعه‌ی عباسیه را با عظمت قصر محمدیه برای خود ساخت که بعدها چنانکه خواهیم دید آن ناحیه محمودیه نامیده شد.

بعد از محمدشاه ناصرالدین شاه توجه خاصی به شمیران پیدا کرد و سعی بر آن داشت که همواره بیلاق‌های خود را در تابستان از اقامت چند هفته‌ای در شمیران آغاز کند بدین نظر او ابتدا به تجدید بنای قصر نیاوران پرداخت و بر وسعت باغ آن افزود و چون هوای آن را گرم یافت قصر مورد علاقه‌ی خود را با وسعت زیادتر در سلطنت آباد بنا نمود قصری که



به فاصله‌ی دو کیلومتری جنوبی قصر نیاوران قرار دارد. او بیشتر اوقات توقف خود را در شمیران در آن قصر می‌گذراند و در شهرستانک نیز قصری بر پا کرد که هم اکنون خرابه‌های آن باقی است ولی میراث فرهنگی کشور این روزها سرگرم بازسازی آن شده است. او علاوه بر آن به زنه‌ای مورد علاقه خود دستور داد که هر یک در شمیران را باغی برای خود احداث کنند «امینه اقدس» یکی از زنه‌های سوگلی او باغ اقدسیه را در دو کیلومتری شرقی باغ نیاوران ایجاد کرده «انیس الدوله» زن سوگلی دیگر او در برابر قصر نیاوران یعنی در پیاده‌روی غربی خیابان تجریش و دارآباد باغ بزرگی تاسیس کرد که بعد از انیس الدوله این باغ پس از چند دست خرید و فروش به ورثه‌ی مرحوم اعلم الدوله تقی پزشک مخصوص مظفرالدین شاه تعلق گرفت. علاوه بر ساختمانهای فوق، ناصرالدین شاه دختر سید تقی تجریشی به زنی گرفت و به آخر عمر دو خواهر ازگلی را صیغه کرد و داخل خیل زنان درباری نمود و چون رجال ایران اقبال شاه را در شمیران دیدند آنها نیز به شمیران روی آوردند که ما محض نمونه تعدادی از مایملک آنها را در این اوراق می‌آوریم.

محمدحسن خان صنیع الدوله باغ درویش را در مجاورت امامزاده قاسم خرید و باغ حسن آباد را ایجاد کرد. میرزا علیخان امین الدوله دهکده‌ی خرازین (خورآدین) را خرید و به الهیه تغییر نام داد و در آن جا قصد داشت کارخانه کبریت‌سازی احداث کند و برای این منظور به درختان الهیه افزود و حتی تپه‌های جنوبی آن را با طبقه‌بندی آماده غرس درخت نمود. میرزا علی اصغرخان امین السلطان در سوهانک باغ حدیقه را به وجود آورد. میرزا آقاچان نوری صدراعظم دوران اولی سلطنت ناصرالدین شاه باغ ارغونیه یا ارغوانیه را در زیر قلعه‌ک خرید و به آن نام «داودیه» داد و در آن تاسیساتی به وجود آورد که محل خوشگذرانی‌های ناصرالدین شاه در آغاز حکومتش گردید. محمد رحیم خان علاءالدوله امیر نظام، قلعه‌ی

مدارک نوشته شده به دوره‌ی قاجار است چه از دوره فتحعلیشاه مدارکی به دست داریم که این شاه در تابستانها مدتی از دوره بیلاق خود را در نقاط مختلف شمیران می‌گذراند. به خصوص تابستانهایی که تهران زیر تهدید مرض وبا قرار می‌گرفت. مثلاً تا حدود سی سال پیش نقطه‌ای در شمالی‌ترین نقطه دهکده سوهانک در بیشه‌زاری با استخری وجود داشت به نام «شاه‌نشین» گرچه امروز معلوم نیست که این بیشه‌زار و آن استخر مصفا با آن کیفیت گذشته‌ی خود به زیر آسمانخراشی نرفته باشد ولی بنا بر قول اعتمادالسلطنه در کتاب روزنامه خاطرات خود این شاه‌نشین چهل روز جایگاه اقامت فتحعلیشاه برای فرار از تهدید وبای سخت تهران بوده است. جیمز موریه انگلیسی نویسنده‌ی کتاب معروف «حاجی بابا در اصفهان» که در دوران فتحعلیشاه عضو سفارت انگلیس در تهران بود. در کتاب خاطرات خود می‌گوید که ایرانیها در این زمان مشغول ساختن دو قصرند یکی از آن قصرها باغ نگارستان در خارج تهران یعنی پشت خندق شمالی تهران آن روز است (= مکان دانشسرای عالی قدیم و سازمان برنامه کنونی) و دیگری قصر قاجار واقع بر تپه‌ی جنوبی حشمتیه یعنی پادگان قصر در جاده قدیم شمیران که بی‌شک این قصرها در آن روزها جزو ابنیه شمیران بوده است. غیر از این دو قصری که جیمز موریه از آن یاد کرده فتحعلیشاه اولین بانای قصر نیاوران است که بعدها ناصرالدینشاه در آن دخل و تصرف کرد. چون فتحعلیشاه درگذشت و محمد شاه به شاهی نشست به خلاف فتحعلیشاه به شرق شمیران توجهی نکرد و به دستور حاجی میرزا آقاسی صدراعظم و مرشد او در غرب شمیران قصر محمدیه را در اراضی ولنجک کنونی ساخت و او یک تابستان که تابستان آخر حیاتش بود در آن قصر گذراند و در همان قصر درگذشت. قصر نیاوران فتحعلیشاهی چون مورد توجه محمدشاه واقع نشد مهدعلیا زن او آن قصر را اشغال کرد و بنا بر اقوالی این قصر عشر تکده‌ی

بیشترین باغ های ماندگار، باغ های سفارتخانه هاست. به جای درخت های باغ های شمیران برج سازان آهن و سیمان کاشته اند

چند بار در این باغ میهمان او شد. در جعفرآباد شمیران باغ شاهزاده ابراهیم میرزا مشکوه الدوله پسر عمادالدوله قرار داشت که بعدها قسمتی از آن داخل قصر رضاشاه در دربند شد. از این باغ ها که در زمان ناصرالدین شاه در شمیران وجود داشت که بگذریم باید از سه باغ وسیع سفارتخانه ی خارجی چند کلمه ای بنویسیم. یکی از این باغها باغ سفارت انگلیس در قلعهک است که باغ بیلاقی سفارتخانه می باشد و ساختمان متعلق به سفیر آن از بناهای اواسط قرن نوزدهم میلادی می باشد. این باغ بزرگ هنوز با تمام زیبایی درختهای بسیارش پابرجا است. دوم باغ بزرگ سفارت روس در زرگنده است جنب قلعهک، این باغ هنوز به بزرگی زمان گذشته خود است و در این اواخر در آن تعمیراتی شده است. در این باغ بوده که محمدعلیشاه پادشاه مستبد قاجار پس از فتح تهران به وسیله ی آزادیخواهان بدانجا پناه برد و استعفای خود را از مقام سلطنت اعلام کرد. سوم باغ بسیار بزرگ سفارت ترکیه ی کنونی و عثمانی قدیم در غرب پل رومی است که سال ۱۳۰۰ هجری قمری به وسیله فخری بیگ سفیر عثمانی تاسیس شد. البته غیر از این باغها باغهای دیگری در شمیران بود، از آن جمله مستملکات و باغهای مهدیخان مجدالدوله قاجار در دزاشیب است که تا اواسط دوره ی پهلوی به صورت قطعاتی در دست ورثه ی او وجود داشت. و نیز باغ میرزا محمودخان علاءالملک دیبا سفیر ایران در عثمانی است در جنب باغهای متعدد مجدالدوله یعنی در غرب خیابان یاسر کنونی.

و از باغهای دیگر باغ میرزا محمدعلی خان علاءالسلطنه سفیر ایران در لندن به دزاشیب است با ساختمانی متعلق به اواخر قرن نوزدهم میلادی که خوشبختانه این ساختمان امروز وجود دارد ولی اراضی آن، پس از جمهوری اسلامی به واسطه ی مصادره پس از تقسیم شدن به فروش رفته است. در ختم کلام از مستحدثات دوره ی ناصری در شمیران، برای رفع شبهه از نامی از نامهای اراضی شمیران توضیح مختصری درباره تمام ناحیه زعفرانیه شمیران لازم است زیرا در این اواخر درباره این نام مطلبی درج گردیده که به کلی عاری از حقیقت است. زعفرانیه نام خود را از زعفران باجی کنیزک محمدشاه گرفته است زیرا محمدشاه این اراضی را به او بخشیده بود. جدیداً در نوشته ای آمده، این ناحیه به این جهت نام زعفرانیه گرفته است که رضا شاه در باغ وسیع خود در دربند قسمتی از آن باغ که به این اراضی برخورد می کرد زعفران کاری کرد و بر اثر زعفران کاری رضا شاه، نام آن، زعفرانیه شده. در حالی که ما در مدارک قبل از رضا شاه با نام زعفرانیه در این ناحیه برخورد می کنیم. از دوره ی ناصرالدین شاه چون به دوره ی مظفرالدین شاه می رسیم می بینیم از آن جا که مظفرالدین بی عرضه و هرزه و ناپاک بود، در دوره سلطنت خود جز عیاشی های بسیار و شرم آور و اخذ قرصهای متعدد از دولت روس و گرو گذاردن منابع مالی ایران نزد آنها، کار مفید و مثبتی در کارنامه ی حکومتش نداشت چیزی در جریده ایام ندارد و فرمان مشروطیت را هم از روی ترس امضا کرد. و طبق اسناد و اقوالی که در دست است او بر آن بود که چون از مرض آخر عمر رهایی یابد به وسیله ایل شاهسون نواحی ساوه، به تهران حمله برد و مشروطیت اعطایی را با کشتار مردم، پس بگیرد. مثل همان کودتای ناهنجار فرزندش محمدعلی میرزا. Δ

* از اهالی بومی شمیران که تحقیقات فراوانی در مورد شمیران به عمل آورده است.

عباسیه ی حاجی میرزا آقاسی را خرید و به نام پسر خود محمودخان احتشام السلطنه محمودیه کرد و باغی ساخت و به احتشام السلطنه سپرد و محله ی محمودیه شمیران کنونی همان باغ محمودیه احتشام السلطنه است (ناحیه ای در زیر خیابان پیراسته یعنی مقدس اردبیلی کنونی و شمال اتوبان چمران). میرزا فتحعلی صاحب دیوان در شمال نیاوران و در دامن کوه قناتی زد و آبی در آورد و باغی ساخت به نام منظریه که بعدها این باغ را به سلطان مرادمیرزای حسام السلطنه فروخت و بعد از سلطان مراد میرزا آن باغ از طریق دخترش که زن کامران میرزا پسر ناصرالدین شاه بود به کامران میرزا رسید و کامران میرزا نیز آن را ضمیمه باغ وسیع احدائی خود کرد که ضلع غربی آن امروز پیاده روی طویل خیابان کامرانیه کنونی را تشکیل می دهد این باغ کامرانیه به وسیله وراثت کامران میرزا فروخته شد و اکنون یکی از محله های با برج ها و آسمانخراش های زشت شمیران است. لیکن خوشبختانه منظریه چون به وسیله وزارت معارف خرید شده و اردوگاه پیش آهنگی گردید و بعد از پیش آهنگی هم به دست دولت بود و اکنون تقسیم نشده به دست دلان نیفتاده است.

خاندان والی در دربند قصر تپه علیخان را احداث کردند و نیز بانو عظمای دختر ناصرالدین شاه صاحب باغی در سعدآباد کنونی گردید که بعدها جزو قصر رضاشاه پهلوی شد. نکته ی قابل ذکر تاریخی در اینجا این است که بین این دختر بد رفتار ناصرالدین شاه (بانو عظمای) با برادر ظالم و هرزه خود ظل السلطان بر سر مالکیت این باغ اختلاف افتاد و بنا بر مندرجات کتاب نارنجی (کتابی است منتشره شده از طرف روسها حاوی اسناد سیاسی ایران در زمان قاجارها) سفیر وقت روس می گوید «من و سفیر انگلیس امروز اختلاف این برادر و خواهر را درباره این ملک که سالها ادامه داشت به نفع بانو عظمای ختم کردیم» و این ملک در دست ورثه این زن بود تا بعدها رضا شاه آن را خریداری کرد.

چون ناصرالدین شاه به جای نیاوران قصر سلطنت آباد را برای گذران تابستانی خود انتخاب کرد میرزا علی اصغرخان اتابک از آنجا که قصر حدیقه را در سوهانک به دربار، دور دید در پی یافتن مکانی برای بیلاقی خود بود که نزدیک سلطنت آباد باشد. در این وقت، حاجی غلامرضا خان آصف الدوله شاهسون باغ احدائی قیطریه خود را به این صدراعظم بیگانه دوست اهدا کرد و در برابر آن فرمانفرمایی ایالتی از ایالات ایران را گرفت. این آصف الدوله همان فرمانفرمای بد کنش و مستبدیست که به روزگار فرمانفرمایی خود بر خراسان، دختران قوچانی را به ترکمنها فروخت و داستانش در ابتدای مشروطیت مشهور بود و مرحوم دهخدا اشعاری بسیار حزین و غمناک در حکایت حال دخترانی که فروخته شده بودند، از زبان آنها آورده است. به غرب تجریش در محلی به نام آب مقصودییک باغ بزرگ شاهزاده عبدالصمد میرزای عزالدوله برادر ناتنی ناصرالدین شاه یکی دیگر از مستحدثات رجال قاجار در شمیران است. به غرب این باغ در نقطه ای که امروز به باغ فردوس مشهور است عمارت و باغ وسیع معبرالممالک وجود داشت که خوشبختانه ساختمان آن هنوز موجود است. در جاده ی بین تجریش و دربند باغ وسیع و قصر ملکالتجار نیز به نام قصر ملک وجود داشت که ناصرالدین شاه هر سال در تابستانها یکبار در این باغ به میهمانی ملکالتجار می رفت.

چون از تجریش رو به تهران آیمیم از باغهای مشهور آن دوره در جنوب شرقی قریه قلعهک در آن روزها باغ بزرگی وجود داشت به نام ضرابخانه، از آن حاج محمد حسن امین الضرب. او ضرابخانه را در این محل تاسیس کرد و باغ بزرگی نیز در شمال آن احداث نمود و از باغهای معروف شمیران بود پایین تر از باغ ضرابخانه باغ مهران بود که بی شک در قریه ی مهران قرار داشت. این باغ به زمان حاجی میرزا آقاسی برای باروت سازی تاسیس شد بعد از حاجی این باغ در دست دولت قرار گرفت در دوره ی پهلوی دوم جایگاه ساواک گردید. در غرب باغ ضرابخانه در ناحیه ای که امروز به نام چلهرز مشهور است باغ بزرگی وجود داشت به نام باغ بهارستان و آن به میرزا عبدالله خان یکی از فرزندان محمدرحیم خان علاءالدوله تعلق داشت و بنابر مندرجات روزنامه ی خاطرات اعتمادالسلطنه، ناصرالدین شاه

راهنمای تغذیه در کوهستان

قسمت اول

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

غذاها از مواد مغزی گوناگونی تشکیل می‌شوند که از آن جمله می‌توان به پروتئین‌ها، کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی اشاره کرد. تغذیه‌ی صحیح و غذاهای سالم، ضامن مؤثری برای سلامتی صحیح و مناسب در شکل‌گیری عادات درست و سالم غذایی از اهمیت خاصی برخوردار است. تغذیه مناسب و متعادل از عواملی است که در تقویت، پیشرفت و بهبود برنامه‌ی کوهنوردی در سطح حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای نقش مؤثری به عهده دارد. همچنین تغذیه‌ی صحیح و مناسب در طول برنامه‌های کوهنوردی به عنوان یک عامل مهم برای محافظت کوهنوردان در برابر اختلالات دستگاه معده‌ای - رودهای ناشی از شدت بالای فعالیت‌ها، مفید واقع می‌شود. تغذیه‌ی مطلوب قادر به کاهش میزان خستگی در فرد کوهنورد بوده که امکان فعالیت برای مدت طولانی‌تر و یا بازیافت سریع‌تر در بین جلسات تمرین و برنامه‌های کوهنوردی به منظور آمادگی لازم فراهم می‌آورد. انتخاب نوع و مقدار مواد غذایی در کوهنوردی تا حدود زیادی وابستگی به نوع شرایط منطقه، ارتفاع، فصل و مدت صعود، دانسته کوهنوردان و امکانات موجود دارد. توجه به تغذیه و برنامه‌های غذایی در کوهنوردی بسیار مهم است؛ البته رعایت نکات لازم و چگونگی مصرف و مقدار مواد غذایی نقش فوق‌العاده‌ای در پیشرفت برنامه‌های کوهنوردی دارد. برای انتخاب تغذیه و عادات غذایی لازم در کوهستان، جهت حفظ سلامتی خود در برنامه‌های کوهنوردی نکات زیر را در نظر داشته باشید:

۱- پرخوری نکنید.

پرخوری عملی نادرست است. پرخوری برای سلامتی و بهداشت بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای اندام‌های بدن فراهم می‌سازد. به طور کلی پرهیز از پرخوری و مصرف غذاهای سالم و به میزان کافی، به خصوص در کوهستان بهترین راه کمک به سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها است. پرخوری نه تنها باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی‌ها و بیماری‌های گوناگون می‌گردد. تمام محققان معتقدند که پرخوری در مدت متوسط یا طولانی، حتی اگر میزان تمرین‌های بدنی ثابت بماند، موجب افزایش وزن می‌شود که این امر بر توانایی فرد اثر زیان‌آوری دارد.

کم خوردن و خوب خوردن بهتر از پر خوردن و بد خوردن است. متأسفانه بیشتر افراد، از جمله برخی از کوهنوردان به این عمل عادت کرده‌اند. بهترین راه کمک به درمان بسیاری از بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های گوارشی، خودداری از پرخوری و مصرف غذاهای سالم و به اندازه است. سعی کنید هنگامی که تقریباً هفتاد درصد حجم معده‌تان پر شده است دست از خوردن بکشید، یا لاقلاً پیش از آنکه احساس کنید سیر شده‌اید، غذا خوردن را متوقف نمایید.

از پرخوری پیش از اجرای برنامه کوهنوردی پرهیز کنید؛ زیرا در این حالت دستگاه گوارش نمی‌تواند کار خود را به خوبی انجام دهد، در نتیجه ناراحتی‌هایی مانند درد معده و سوءهضم پیش می‌آید. از خوردن غذاهای پرچرب و نوشیدن نوشابه‌های گازدار شیرین خودداری کنید؛ به ویژه از زیاده‌روی در مصرف نوشیدنی‌های گازدار پس از پایان برنامه یا در هنگام کوهنوردی که در هوای سرد انجام می‌شود اجتناب نمایید. هرگز پیش از شروع برنامه کوهنوردی و حتی در خلال آن، با شکم پر اقدام به صعود نکنید، زیرا نیاز بدن به اکسیژن برای هضم غذا در ارتفاعات (در هنگام صعود) ممکن است شما را با مشکل روبه‌رو سازد. در صورت امکان پس از

صرف غذا حداقل یک ساعت استراحت کنید؛ در غیر این صورت، به مقدار کم و به طور متناوب غذا بخورید و یا مایعات بیاشامید. یادتان باشد که هرچه ارتفاع مسیر شما بالاتر می‌رود باید از غذاهایی که زودهضم‌تر هستند، استفاده کنید، زیرا مواد غذایی دیرهضم به علت کمی اکسیژن در ارتفاع باعث بروز تهوع می‌شود.

۲- از مصرف غذاهای پر نمک پرهیزید.

صرف نظر از این عقیده که ورزشکاران به خاطر عرق‌ریزی نمک اضافی را از دست می‌دهند، بازهم توصیه بر مبنای کاهش مصرف نمک استوار است. رژیم غذایی پر نمک احتمالاً در بالا رفتن فشارخون دست‌کم در بعضی افراد تأثیرگذار است. کوهنوردانی که در معرض خطر افزایش فشارخون قرار دارند باید از مصرف غذاهای پر نمک پرهیز کنند.

لازم است کوهنوردان از مصرف غذاهای دارای سدیم بالا یا اضافه کردن نمک زیاد به غذای خود اجتناب کنند. برای ورزشکاران روزانه ۵ تا ۱۵ گرم نمک (۲ تا ۶ گرم سدیم) لازم است. در ورزشکارانی که از رژیم‌های کم‌نمک پیروی می‌کنند بعید است که کمبود سدیم مشاهده شود. به منظور جلوگیری از بروز آسیب‌های کاهش سدیم بدن (گرفتگی عضلات، نآرامی، ضعف در اعمال بدن، غش، بی‌خوابی و گاهی تب) هنگام فعالیت‌های کوهنوردی به مکمل نمک خوراکی به اندازه کافی نیاز است. البته مصرف نمک خوراکی متغیر است و کلر خون که مشکلات کاهش سدیم را به همراه دارد نیز اصلاح می‌کند.

۳- صبحانه مقوی بخورید.

صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی روز است. این یک اشتباه بزرگ و متأسفانه شایع است که صبحانه، برای کاهش وزن بیشتر از برنامه غذایی روزانه حذف می‌شود. کوشش کنید بیشترین مقدار کالری دریافتی خود را در

کاهش کلسترول پلاسما به وسیله‌ی رژیم غذایی و کوهنوردی می‌تواند در جلوگیری از بروز سکتته‌های قلبی و سکتته‌های مغزی و نیز در بروز مرگ ناگهانی به علت بیماری‌های قلبی عروقی مؤثر باشد. رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع شده با افزایش کلسترول خون (چربی خون) و به دنبال آن خطر بروز سخت شدن دیواره‌ی رگها و بیماری‌های قلبی به همراه دارد. بسیاری از ورزشکاران، به ویژه کوهنوردان با این عقیده که فعالیت، با این اثر مقابله می‌کند، اقدام به مصرف نابه جای چربی می‌کنند؛ در صورتی که ورزش تأثیر کمی بر کلسترول تام می‌گذارد. تمرین‌های استقامتی در اصل تأثیر مثبتی بر افزایش سطح کلسترول خون (HDL) و تأثیر کمی بر کلسترول بر (LDL) دارد. ضمناً به کوهنوردان توصیه می‌شود که به منظور اطمینان از دریافت کربوهیدرات کافی، مصرف غذاهای چرب را محدود نمایند. تخلیه معده با اضافه کردن چربی به غذا کاهش می‌یابد و باعث احساس پری می‌شود و احساس سیری حاصل از مصرف چربی می‌تواند مانع از دریافت کافی غذاهای کربوهیدراتی شود. در هنگام کوه‌پیمایی و کوهنوردی حتی‌الامکان از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید و در عوض از مواد قندی طبیعی غلیظ مانند خرما، کشمش، انجیر خشک شده، عسل و... استفاده کنید. برای آسانی کوهنوردان می‌توانند مقداری از مواد غذایی یادشده را همراه خود به کوهستان ببرند.

دریافت مقدار نسبتاً کم چربی (۳۰-۱۵ درصد از انرژی کل روزانه) برای ورزشکاران توصیه می‌شود. برای کاهش مصرف چربی، به ویژه در کوهستان بیشتر از خوراکی‌های ساده استفاده کنید. به جای غذاهای سرخ شده از غذاهای آب‌پز، بخارپز و... استفاده کنید. مرغ پوست کنده و گوشت بدون چربی مصرف نمایید. مصرف به مقدار اندازه چربی در صعود از کوهستان

استفاده از غذاهای دیر هضم و چرب در حین کوهنوردی ممکن است سبب ایجاد تهوع معده شود

باعث ایجاد حرارت و انرژی در ماهیچه‌های بدن شده و عمل صعود به آسانی انجام می‌شود؛ اما با زیاد شدن این مقدار کوهنورد احساس تهوع و ناقص عمل کردن دستگاه تنفس و در نتیجه استفراغ، مانع از انجام صعود کوهنورد و تلاش او برای رسیدن به قله‌ی موردنظر می‌شود. مصرف زیاد غذاهای چرب باعث صرف زمان طولانی برای جذب غذا در بدن می‌شود. همچنین این امر باعث اختلال در فعالیت دستگاه گوارش می‌شود.

۵- در خوردن غذا شتاب نکنید.

یکی از مهم‌ترین عادات سالم در تغذیه، به ویژه در کوهستان آرام خوردن غذا و کامل جویدن آن است. آرامش درون، در هنگام غذا خوردن موجب هضم مطلوب غذا و جذب آسان آن می‌گردد، بنابراین لازم است فرد کوهنورد غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورد و اندیشه‌ی خود را بر مزه و طعم غذایی که میل می‌کند، متمرکز سازد. همیشه سعی کنید از لقمه‌های کوچک استفاده کرده و آن را خوب بجوید. آهسته خوردن غذا و خوب جویدن آن، علاوه بر کمک به دستگاه گوارش موجب می‌شود تا شما هرچه زودتر



اول روز دریافت کنید. این وضعیت کمک می‌کند که همه‌ی اسیدهای آمینه پیش‌نیاز و دیگر ترکیبات غذایی در یک زمان مصرف شود و احتمال آن را که این مواد برای تشکیل بافت یک‌جا، در دسترس باشد، بیشتر می‌کند. بنابراین همیشه پیش از رهسپار شدن به کوهستان صبحانه سبک و پرنیروی بخورید و برای نیم روز خوراک سبک و مقوی همراه خود ببرید و نیز در مدت روز توان بدن خود را با خوراک منظم روزانه حفظ کنید.

۴- مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید.

کوهنوردی مداوم و منظم می‌تواند یک عامل کمک‌کننده برای کاهش چربی‌های بدن باشد، زیرا هنگام کوهنوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً به سه برابر افزایش پیدا می‌کند. بدن در این حالت برای تأمین کالری مورد نیاز خود چربی‌های ذخیره شده را می‌سوزاند و به مصرف می‌رساند، از طرفی در هنگام صعود و کوه‌پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی‌های زیر پوست در اثر عرق کردن دفع می‌شود، جالب است بدانیم که در هر ساعت تقریباً ۷۰ تا ۸۰ گرم چربی زائد بدن یک کوهنورد سوزانده شده و از بین می‌رود.

احساس سیری نمایید.

۶- آب بنوشید.

آب جزو اصلی وزن بدن است و کاهش آب بدن باعث افت اجرای برنامه‌های ورزشی می‌شود. آب همچون دیگر گروه‌های غذایی (کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی) در فرآیند تغذیه‌ی خوب در کوهستان حائز اهمیت است. متأسفانه بسیاری از کوهنوردان این موضوع را درک نمی‌کنند. سعی کنید در طول روز ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام‌های بدن، به ویژه پوست، کلیه‌ها، و قلب مفید است. مصرف این میزان در طول روز در حل چربی‌های ذخیره شده در بدن بسیار مؤثر است.

کاهش زیاد آب بدن موجب کم شدن توان کاری بدن می‌شود، بنابراین لازم است کوهنوردان عادت کنند پیش از تشنگی، آب بنوشند، زیرا تشنگی یک نشانه‌ی تأخیری کمبود آب است. مصرف آب برای اجرای برنامه‌ی کوهنوردی، ضروری است. افرادی که در فعالیت‌هایی با برون‌ده انرژی زیاد، به خصوص در فعالیت‌های استقامتی مانند برنامه‌های سنگین کوهنوردی و سنگ‌نوردی شرکت می‌کنند بدنشان به آب فراوانی نیاز دارند. به منظور جلوگیری از کاهش آب بدن در کوهستان باید حتی الامکان ذخیره کافی آب در بدن موجود باشد. نوشیدن آب فراوان در هنگام کوهنوردی موجب تسریع در دفع مواد زائد از بدن می‌شود. مصرف آب کافی برای جلوگیری از بروز خستگی لازم است و اجازه می‌دهد که اعمال عضلات به نحو مطلوب و مناسب انجام شود.

آب آشامیدنی باید خنک، صاف، شفاف، بی‌بو و دارای اکسیژن کافی باشد. برای بهبود بخشیدن طعم آب‌هایی که طعم نامطلوب دارند می‌توان اقدامات زیر را انجام داد.

خنک کردن، افزودن آب میوه‌های اسیدی (لیمو، نارنج، پرتقال)، افزودن شربت‌ها، افزودن آب میوه‌های غلیظ شده (انگور، سیب).

هرگز نباید پس از انجام یک فعالیت سنگین کوهنوردی یا سنگ‌نوردی بلافاصله آب بسیار سرد نوشید! زیرا آب سرد به کلیه‌ها، ریه‌ها و نیز دستگاه گوارش آسیب می‌رساند؛ بنابراین آب را پس از کمی استراحت و کاهش دمای بدن مصرف کنید. از نوشیدن آب بین غذا خوردن خودداری نمایید. استفاده از آب در بین غذا خوردن به مقدار زیاد، موجب رقیق شدن شیره معده و در نتیجه اختلال در گوارش و جذب مواد غذایی و ایجاد نفخ می‌شود؛ همچنین از مصرف نوشابه‌های گازدار که دارای قند زیاد و مواد مصنوعی می‌باشند خودداری نمایید.

به محض شروع کردن غذا در کوهستان هرگز آب نخورید. سعی کنید غذا خوردن را از نوشیدن آب جدا نمایید. پیش از غذا یا دو ساعت پس از آن آب بنوشید. هرگز از آب چشمه‌ها یا نهرهایی که تمیز نیستند استفاده نکنید. نوشیدن آب از جویبارهای کوهستانی ایمن‌تر است، به شرط آنکه آبی پاک و روان باشد و بو و مزه نداشته باشد.

از آلوده کردن و یا گل‌آلود نمودن آب رودخانه‌ها و چشمه‌ها خودداری نمایید، فراموش نشود که آب آلوده، یکی از عوامل انتقال میکروب بیماری‌های عفونی (اسهال، وبا، اسهال خونی، حصبه و...) می‌باشد. از مصرف نوشابه‌های گازدار خودداری کنید؛ زیرا این نوع نوشابه‌ها دارای مقادیر زیادی شکر هستند که تعادل برنامه غذایی کوهنورد را به هم می‌زند، از طرفی گاز کربنیک موجود در آنها موجب بروز اختلال در هضم غذا می‌شود.

برای آشامیدن آب‌های تمیز چشمه‌ها یا جویبارها در کوهستان، از ققمقه یا لیوان شخصی استفاده کنید. اگر ناچارید آب همراه خود را

جیره‌بندی کنید، ابتدا آن را مزمره کنید و جرعه‌های کوچک بنوشید. جرعه‌های بزرگ در فردی که تشنگی زیاد کشیده است موجب بروز تهوع و استفراغ خواهد شد. در نتیجه میزان مایع‌های بدن را کاهش خواهد داد.

۷- مراقب قارچ‌های خوراکی در کوهستان باشید.

قارچ‌ها از منابع خوراکی هستند و ارزش غذایی بعضی از آنها زیاد است (مانند قارچ معروف به دنبلان و قارچ کوهی). کوهنوردان توجه داشته باشند چنانچه بدون شناسایی کامل اقدام به چیدن و جمع‌آوری قارچ‌هایی که در کوهستان می‌رویند، بپردازند (به ویژه در اوایل فصل بهار)، ممکن است برخی از انواع آن ایجاد اختلال در دستگاه گوارش نمایند و حتی بعضی از انواع دیگر ممکن است موجب مرگ و میر فرد کوهنورد شوند. بنابراین هنگام چیدن و استفاده از قارچ‌های خوراکی دقت کنید، چرا که مسمومیت حاصل از قارچ بسیار خطرناک و حتی کشنده است. بیشتر قارچ‌ها، سمی می‌باشند، از این رو، از خوردن قارچ‌های مشکوک که دارای شرایط قارچ سالم نیستند، بپرهیزید.

هر نوع قارچ را که از آن اطمینان ندارید، دور بریزید. هیچگاه قارچ‌هایی را که نسبت به آنها اطمینان دارید با انواع نامطمئن مخلوط نکنید. در مورد مسمومیت با قارچ‌ها، هرچه سریع‌تر به رساندن فرد کوهنورد به نزدیک‌ترین پایگاه امداد و نجات در کوهستان و یا مرکز درمانی اقدام کنید.

۸- مصرف میوه، سبزی، غلات و حبوبات را افزایش دهید.

میوه‌ها و سبزی‌ها دارای اهمیت فراوانی می‌باشند، زیرا فیبر (الیاف گیاهی)، ویتامین‌ها، املاح معدنی (مانند پتاسیم، منیزیم و غیره)، آب بدن را تأمین می‌کنند، بدون آنکه دارای کلسترول و چربی باشند. الیاف گیاهی موجود در میوه و سبزی‌ها به حرکات طبیعی روده کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری‌ها، به ویژه سرطان (سرطان روده) را کاهش می‌دهد. همچنین میوه و سبزی‌ها به دفع سموم از بدن فرد کوهنورد کمک می‌کنند. در هنگام فعالیت‌های کوهنوردی قند میوه‌ها می‌تواند ذخایر تخلیه شده کربوهیدرات بدن را دوباره پر کند، از طرفی آبی که از طریق عرق کردن دفع شده است را نیز تا اندازه‌ای جبران می‌کند.

لازم است حتماً در برنامه‌ی غذایی کوهنوردی خود به مقدار مورد نیاز میوه و سبزی مصرف نمایید. فعالیت عضلانی به ویژه کوهنوردی و سنگ‌نوردی، وقتی که سنگین و در گرما انجام گیرد موجب کاهش پتاسیم بدن می‌گردد که این امر با کم شدن پتاسیم خون مشخص می‌شود. بنابراین پیش از انجام برنامه کوهنوردی و سنگ‌نوردی سنگین باید از میوه‌های تازه و خشک، سبزی‌های تازه، لبنیات و جعفری استفاده کرد. به جای خوردن غذاهای چرب، از خوراکی‌های تهیه شده از غلات، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌های تازه مانند سیب، پرتقال، لیموشیرین، به، گریپ فروت، نارنگی، انگور، موز، گلابی، زردآلو، هویج، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، کاهو، سیب زمینی، اسفناج، لوبیاسبز، سویا و غیره غافل نباشید. پرتقال برای رفع تشنگی بسیار سودمند می‌باشد.

بهبتر است کاهو، گوجه فرنگی و خیار را به ساندویچ خود اضافه کنید. نان گندم و نان جوی سبوس‌دار را به مصرف نان سفید ترجیح دهید. به جای شکلات، چیپس سیب‌زمینی و خوردن غذاهای پرچرب در میان وعده‌های غذایی در کوهستان بیشتر از میوه‌ها استفاده کنید. سعی کنید در طول برنامه کوهنوردی خود میوه در دسترس داشته باشید و به عنوان میان وعده از آن استفاده کنید. بهتر است میوه و سبزی‌ها را به صورت خام مصرف کنید، البته پیش از استفاده میوه و سبزی‌ها به طور کامل آنها را بشویید.

قله‌ی شیرباد

جواد عابد خراسانی

روستای زُشک در عرض جغرافیایی ۳۶/۰۸ و طول جغرافیایی ۵۹/۲۳ واقع شده و ارتفاع آن از سطح دریا ۱۷۵۰ متر می‌باشد. زُشک در دهستان مرکزی بخش طرقبه در شمال باختری شهرستان مشهد واقع شده و منطقه‌ای کوهستانی با آب و هوای معتدل می‌باشد.

به‌طور کلی این روستا در دامنه‌ی کوه بینالود و داخل رودخانه‌هایی که از بینالود سرچشمه گرفته واقع و به واسطه‌ی ازدیاد چشمه‌سارها و رودخانه‌ها و غرس اشجار جزو مناطق زیبا و بیلاقی مشهد به‌شمار می‌رود، که هر ساله جمعیت زیادی از مسافران و مجاوران و توریست‌ها از این منطقه بازدید به عمل می‌آورند. در اطراف روستای زُشک چند روستای کوچک‌تر نیز وجود دارند، که از آن جمله می‌توان به روستاهای زُشک علیا و سفلی و همچنین تخت دره اشاره نمود. طبق آخرین آمار که از محل بخشداری طرقبه کسب شده است جمعیت روستا شامل ۳۸۵ خانوار می‌باشد. اکثر جمعیت زُشک به باغداری و تعداد کمی نیز به کشاورزی و زنبورداری مشغول می‌باشند. جاده‌ی ارتباطی روستا از مسیر شهر شاندیز گذشته و تا ابتدای روستا آسفالت می‌باشد. در این روستا دبستان‌های دخترانه و پسرانه و همچنین مدارس راهنمایی دخترانه و پسرانه وجود دارد که البته دانش‌آموزان مجبورند برای ادامه‌ی تحصیل، روزانه مسافت زیادی را طی کرده و به نزدیکترین محل یعنی شاندیز بروند.

زمین‌شناسی

چین خوردگی‌های دوران سوم نتیجه‌اش ایجاد سلسله جبال مختلفی است که در اکثر نقاط گیتی پراکنده است، و تمام این رشته کوه دارای قله شامخ و برف گیر و خط‌الراس‌های زاویه دار می‌باشد.

یکی از این جبال عظیم و پربرتک رشته کوه بینالود به طول تقریبی ۱۲۰ و به عرض ۴۰ کیلومتر در امتداد جنوب غربی، شمال شرقی است که دو جلگه‌ی مشهد و نیشابور را از یکدیگر جدا ساخته است. دامنه‌های شمالی این رشته جبال نسبت به سطح جلگه‌ی مشهد زاویه‌ی منفرجه و نسبت به سطح جلگه‌ی نیشابور در جنوب زاویه‌ای نزدیک به قائم می‌سازد، در نتیجه طول دره‌هایی که در امتداد عمود در رشته جبال اصلی وارد جلگه‌ی مشهد می‌شود، طولانی‌تر از دره‌هایی است که به سمت نیشابور متوجه می‌شوند.

تعداد این دره‌ها در هر جلگه به دوازده می‌رسد، که به‌طور قرینه از خط‌الراس به طرف دو جلگه منشعب شده است. مثلاً رودخانه‌ای که به نام جاغرغ موسوم است، به طرف جلگه‌ی مشهد و قرینه‌اش رودخانه درود به طرف جلگه‌ی نیشابور سرازیر می‌شود، و یا رودخانه زُشک به طرف جلگه مشهد و خُرو قرینه‌ی آن به سمت جلگه‌ی نیشابور و یا پیوه‌ژن به طرف جلگه‌ی مشهد و قرینه‌اش دیزباد به طرف جلگه‌ی نیشابور است.

در دره‌هایی که متوجه مشهد است، از نظر جنس خاک و وضع ساختمان تقریباً مشابه و فقط اندکی از نظر اختلاف ارتفاع از سطح دریا و نوع رسوبات وجود دارد، و روی همین اصل نوع گیاهان و درختان تا حدی در دره‌ها تفاوت یافته است. چنان که در برخی از دره‌ها که عمیق‌تر است و از نور چندان بهره نمی‌گیرند، درختان تبریزی و اشن و چنار و در برخی از دره‌های دیگر اشجار میوه‌دار فراوان یافت می‌شود. یکی از این دره‌ها زُشک می‌باشد که به واسطه‌ی ازدیاد آب و زیادی اشجار و درختان میوه دار آبادانی آن بیشتر از رودخانه‌های دیگر است. این دره از بلندترین ارتفاع بینالود سرچشمه می‌گیرد و نسبت به سایر دره‌ها از طول نسبتاً خوبی برخوردار است.

جنس سنگهای تشکیل دهنده‌ی این دره بیشتر از نوع شیست (کالار) می‌باشد. حرکت آب‌های جاری در بستر رودخانه از روی این سنگ‌ها صورت می‌گیرد، در نتیجه جدار و سطح بستر رودخانه تا حدودی از عمل تخریب آبهای

روان مصون مانده است. ولی چنانچه سیلابی جاری شود از این سنگ‌ریزه‌ها به مقادیر زیادی حمل نموده و به علت نرمی زمین‌های اطراف و کف بستر در آخر رودخانه، عملیات تخریب فزونی می‌یابد.

در طول رودخانه زُشک پدیده‌های مهمی وجود ندارند، فقط در بعضی نقاط، لایه‌های رسوبی به‌طور عمودی در طول رودخانه زُشک در کف بستر قرار گرفته‌اند و آبهای روان در آنها به‌طور یکنواخت مؤثر واقع شده، در نتیجه بعضی نقاط را برجسته و بعضی دیگر را عمیق نموده است.

گیاهان طبیعی

از قدیم گیاهان طبیعی مورد توجه بوده، و بر اثر تجربیات زیاد، خواصی برای هر یک از آنها به دست آمده است و چون محل رویش این گیاهان در کوهستان و بیابان‌ها می‌باشد، مردم روستانشین به واسطه‌ی نداشتن طبیب و دارو ناچار از آنها استفاده کرده و برای آنها اهمیت زیادی قایل هستند. محل رویش گیاهان طبیعی در منطقه‌ی زُشک، کوهستان‌ها و باغها و کنار جوی‌ها و رودخانه می‌باشد که قسمتی از آنها را مردم بومی شناخته و به مصارف طبی و درمانی و خوراکی و صنعتی می‌رسانند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: شاه‌تره، درمنه ترکی، خاکشیر، گل بنفشه، مخ (شیرین بیان)، گل دختر و سکنگور، علف گزو، علف مخلصه، گلپوره، پونکبه، کاسنی، بارهنگ، پرسیاوشان، ساقی

خانواده محترم سلیمی شهبابی

(مره‌بسی)

مصیبت وارده مرا تسلیت گفته شادی مروح آن
مر حور و صبر برای بانر ماندگان مرا آمرز و مندیم

فصلنامه کوه

ترشک، نعنا، پونه، خارمشک، اوشه یا آبن، لاتره، موسیر، نازبو، ساق ترشو، لتره، گل پوره، خارشتری، خُرفه، سماق، پوچو، پاکلاغو، بلغس، نیمیدو، ترابابو، تاتوره، گل نون روغنی، ملر و...

پوشش گیاهی

پوشش گیاهی کوه‌ها و دامنه‌های اطراف دره را خار و گیاهان طبیعی تشکیل می‌دهند. این گیاهان که به وفور دیده می‌شوند در بهار سبز و به تدریج تا اوایل تابستان زرد و سپس خشک می‌شوند. ولی پوشش گیاهی داخل دره را درختان متنوع و برونند تشکیل داده و به طور کلی دست پرورده‌ی انسان است. درختان میوه‌دار در قسمت دامنه‌ی کوه‌ها بیشتر از نوع گیلاس، آلبالو، گلابی، زردآلو، گردو و... می‌باشند. درختان بدون بار نیز عبارتند از: تبریزی، اشن، چنار، بید و... که بیشتر در ته دره می‌رویند.

گزارش صعود

به وسیله‌ی اتوبوسی که از میدان شهدای مشهد حرکت می‌کند، خود را به روستای زشک می‌رسانیم. اتوبوس در مسیر خود از شهر شاندیز و روستای ابرده عبور کرده و بعد از طی مسیری بسیار زیبا در کنار رودخانه‌ی ابرده، به زشک می‌رسد. از روستای زشک بایستی مسیر را پیاده طی نمود. مسیر راه تا انتها از کنار رودخانه‌ی خروشان و باغهایی پرمیوه عبور می‌کند. زیبایی منطقه واقعا توصیف‌ناپذیر است. بعد از طی چند ساعت پیاده روی به انتهای مسیر می‌رسیم. دیواره‌های سر به فلک کشیده رشته کوه بینالود کم‌کم نمایان می‌شود. بعد از استراحتی کوتاه و استفاده از آب چشمه‌ای گوارا که از دل کوه می‌جوشد، عازم جان پناه می‌شویم. از روی یالی که در سمت راست

قرار گرفته و کاملاً مشخص می‌باشد، بالا می‌رویم. شیب نسبتاً تندی را سپری کرده و بعد از ساعتی تلاش خود را به جان پناه شهید رضوی می‌رسانیم. صبح روز بعد به اتفاق اعضای گروه به سمت قله حرکت می‌کنیم. راه مالرویی مشخصی ما را به سمت قله هدایت می‌کند. بعد از ساعتی پیاده روی بر روی یال کوه و چند پستی و بلندی کوتاه به قله می‌رسیم. جلگه‌ی نیشابور با تمام زیبایی‌ها زیر پای ما قرار گرفته است. ارتفاعات هزار مسجد در سمت شمال و سوزنی‌های بینالود در سمت غرب قرار گرفته‌اند. بعد از خواندن فاتحه‌ای برای کشته شدگان سانحه سقوط هواپیمای سی ۱۳۰ ارتش جمهوری اسلامی و گرفتن چند عکس یادگاری به سمت روستای زشک حرکت می‌کنیم.

نکات مهم جهت صعود

- ۱- قله‌ی شیرباد را می‌توان از مسیرهای دیگری نیز صعود نمود که از آنجمله می‌توان از مسیر رودخانه بوژان - مسیر چشمه سبز گلمکان - مسیر روستای خرو - مسیر اردوگاه کشوری شهید رجایی باغرود و... صعود نمود، که هر کدام از مسیرها زیبایی‌های خاص خود را دارد.
- ۲- صعود زمستانی به قله‌ی شیرباد با امکانات کامل از مسیر زشک توصیه می‌شود.
- ۳- برای صعود به قله‌ی شیرباد از مشهد به ۲ روز زمان نیاز می‌باشد. (البته در صورتی که از وسیله‌ی نقلیه‌ی شخصی استفاده شود، یک روزه هم قابل اجرا می‌باشد)
- ۴- از زشک تا پای کوه ۱۲ کیلومتر راه خاکی وجود دارد که هر ساله توسط اهالی محلی مرمت و در تمام طول سال قابل استفاده می‌باشد. △

تقدیر و تشکر

بدینوسیله مراتب سپاس و قدردانی از تیم امداد هوایی اورژانس تهران را که با عملکرد پر ارزش انسانی و حیات بخشی که با هیچ رقم مادی قابل جبران نیست، موجب نجات جان یکی از هم‌نوردان ما گردیدند، اشتهار میداریم.

روز جمعه ۸۳/۱/۲۱ در راه صعود به قله کوه کبود در ارتفاعات روستای ایرا (منطقه رودهن) یکی از اعضای گروه دچار حمله قلبی شده که پس از ۲ ساعت حمل مصدوم طاقت فرسا و نافر جام اعضای گروه (همراه ریسک)، حضور سریع هلیکوپتر اورژانس تهران (همچون فرشته نجات) و با فرود خطرناک در منطقه کوهستانی و انجام عملیات نجات و حمل به بیمارستان، هم‌نورد ما را حیاتی دوباره بخشیدند.

شایان ذکر است اطلاع رسانی بهنگام و پیگیری موثر عزیزان زحمتکش پایگاه مرکزی امداد و نجات کوهستان جمعیت هلال احمر نقش بسزائی در انجام موفقیت آمیز این عملیات داشته و در جای خود قابل تقدیر و ستایش است. جامعه کوهنوردی با ادای احترام به موجودیت انساندوستانه این عزیزان حمایت مراجع مسئول را از تیمهای امدادی خواستار هستند.

گروه کوهنوردی آزاد کوه
(تعاون پیشکسوتان)

اکوتوریسم (گردشگری در طبیعت) و خراسان شمالی

ملک حسن صالحی *

اکوتوریسم در لغت به معنی «گردشگری در طبیعت» می‌باشد. موضوعی که ارتباط مستقیم با منابع طبیعی و محیط زیست و عوارض و پدیده‌های طبیعی دارد و در ایران خیلی کم به این صنعت بها داده شده و استفاده‌ی بهینه از طبیعت خدادادی در جهت جذب توریست نشده است. عوارض طبیعی را کوهستان‌ها همراه با آبها و چشمه سارها، جنگل‌ها و مراتع، آب و هوا و دیگر مناظر طبیعی تشکیل می‌دهد کوهها چهره‌ی یکنواختی ندارند. از نظر تنوع زیستی بسیار غنی هستند. برای بسیاری از گیاهان و جانوران بومی مامن خوبی می‌باشند. زیستگاه مناسب و خوبی برای حیات وحش هستند. حیات دشت‌ها را تأمین می‌کنند و در فعالیت معیشتی مردم نقش بسزایی دارند. سرچشمه‌ی همه‌ی رودها بوده، کشاورزی دشت‌ها را تضمین می‌کنند. امانتدار میراث‌های فرهنگی جوامع بشری هستند. بسیاری از تمدنهای درخشان بشری در کوهستانها متولد شده‌اند.

بسیاری از آثار باستانی، تاریخی و فرهنگی جوامع انسانی در کوهها به یادگار باقی مانده‌اند. کوهها از دیرباز الهام بخش پیامبران بوده و منبع وحی و منزلگاه عرفان هستند.

کوهستانها به عنوان کانون میراث‌های تاریخی، فرهنگی و باستانی بوده در گذشته‌های نه چندان دور کوهستان به عنوان برج و بارویی مطمئن در برابر ناامنیهای اجتماعی و یورش بیگانگان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و چون دسترسی به کوهستانها دشوار است و بر دشتهای هموار اطراف خود تسلط دارند از موقعیت دفاعی خوبی برخوردار بوده از نظر نظامی و استراتژیک اهمیت زیادی دارند. کوهها همیشه پناهگاه مطمئنی برای مبارزین مردمی بوده است، اثرات و یادگارهای ارزنده‌ای که از دوران گذشته به عنوان میراث‌های فرهنگی در کوهستانها باقی مانده‌اند اهمیت کوهستان را نمایان می‌سازد. بیشتر کوهستانها به دلیل موقعیت ممتاز دفاعی و امنیتی که دارند محل زندگی مردم به خصوص اقلیتهای قومی بوده‌اند و اثرات فعالیت‌های معیشتی و فرهنگ زندگی آنها در کوهستانها پیداست. از طرفی کوهها امانتدار بسیاری از کانونهای مذهبی گذشته مثل آتشکده‌ها، کلیساها، دیرها و صومعه‌ها هستند. بسیاری از قلعه‌های نظامی، کتیبه‌ها و سنگ نوشته‌های تاریخی در دل کوهستانها محفوظ مانده‌اند و بعضی از آنها دارای ارزش ملی هستند. برخی از کوهها چون دارای آثار فسیلی یا نقش‌های دورانهای اولیه‌ی بشر (غار زیستی) هستند، دارای ارزش علمی فراوانی می‌باشند لذا به عنوان ردپایی برای آگاهی از سرگذشت زمین و نوع زندگی جوامع بشری دارای ارزش حفاظتی زیادی می‌باشند مثل:

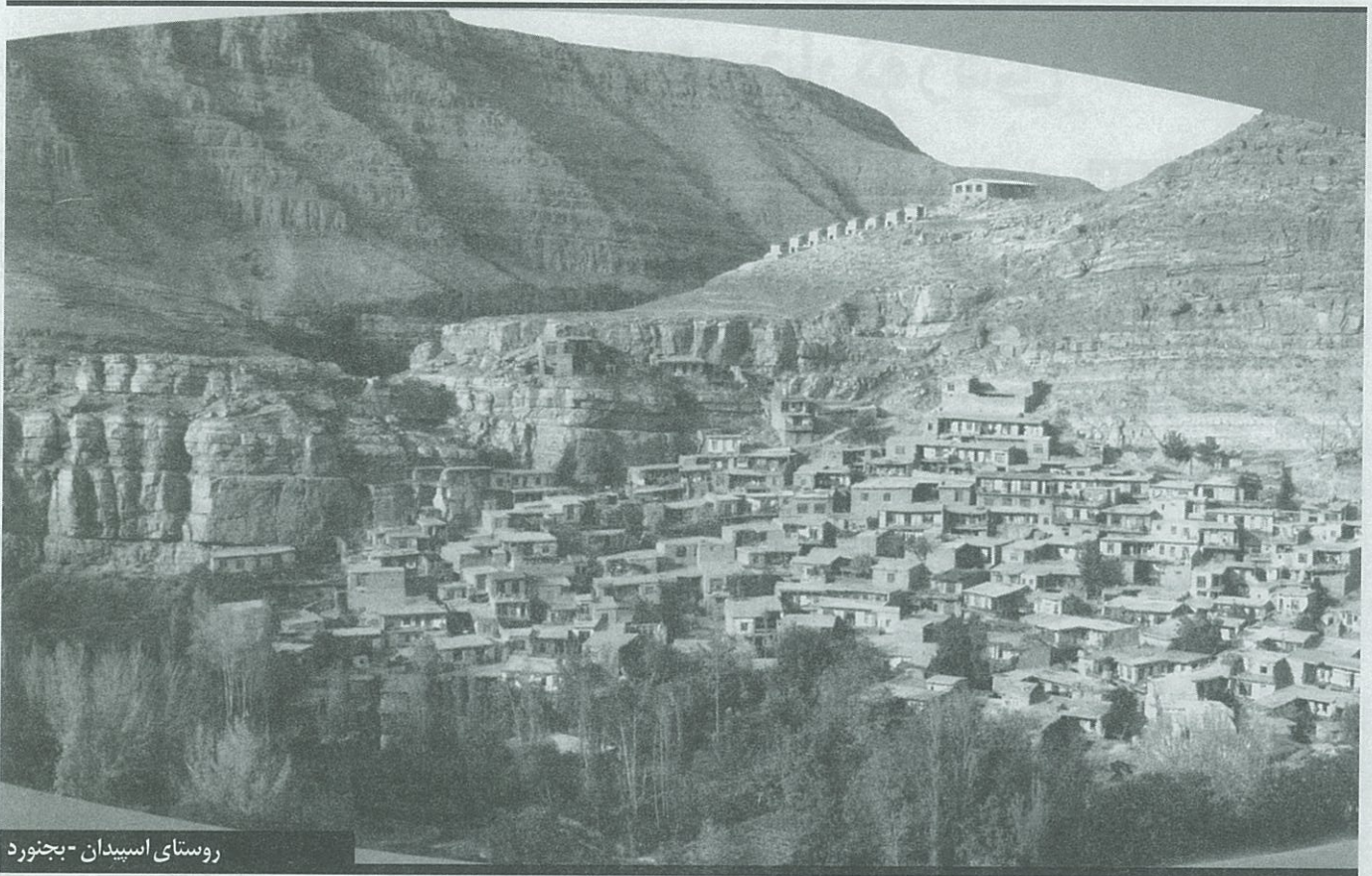
قلعه‌ی بابک در کوههای (مراکان)، آثار دوران اشکانی و ساسانی در کوه خواجه در سیستان، کلیسا یا آتشکده‌ی اسپاخو در مانه و سملقان مربوط به دوره‌ی ساسانی، آتشکده‌ی کوه خرقة در فیروز آباد فارس، سنگ نوشته (تکه) در روستای نرگسلو مانه سملقان (غارنشینی)، کتیبه‌های گنجانامه در کوه الوند، قلعه آرشق در ارتفاعات مشکین شهر، قلعه دختر در میانه، قلعه دهاک در کوههای سهند، تنگ چوبین در کبیرکوه، طاق کسری، طاق بوستان و تخت شیر و نقش‌های تاریخی کوه بیستون، قلعه‌ی الموت در البرز، آثار فسیل کوههای مراغه، آثار باستانی کوههای زنجان، آثار سنگ نبشته در روستای جربت شهرستان گرمه و جاجرم، قزلب قلعه روستای جعدی شهرستان گرمه و جاجرم، کلات نادر و... موارد فوق، شمار بسیار اندکی از هزاران اثر تاریخی، فرهنگی و باستانی کوهستانهای میهن اسلامی به شمار می‌روند. همچنین، کوهستانها به دلیل چشم‌اندازهای متنوع و زیبا، مهم‌ترین منابع تفرجگاهی مردم جهان را تشکیل می‌دهند. گرچه موانع و محدودیتهایی هم در بعضی مناطق کوهستانی به چشم می‌خورد، ولی امروزه به عنوان منابع تفرجگاهی پرتقاضایی تبدیل شده‌اند. یخ و برف کوهستان مهم‌ترین عناصر تشکیل دهنده‌ی ورزشهای زمستانی می‌باشد. پدیده‌های طبیعی اعجاب‌انگیز، نظیر غارها، چشمه‌ها، دریاچه‌های کوهستانی، آبهای دایمی و فصلی کوهستانها، آبشارها، تنگها و دره‌های ژرف و زیبا حیات وحش متنوع از عمده‌ترین عوامل روی آوردن مردم به کوهستانها محسوب می‌شوند. کوههای ایران به‌خصوص شمال غرب خراسان از نظر منابع تفرجگاهی و توریستی بسیار غنی هستند و استعداد بالقوه‌ی زیادی برای جذب توریست دارند. چنانچه امکانات لازم و شرایط مناسب زیر نظر متخصصین و کارشناسان امر از سوی دولت و از طریق مشارکت و سرمایه‌گذاری بخش خصوصی فراهم آید، ایجاد اشتغال و درآمد سرشاری می‌نماید.

در فرهنگ فارسی، جهانگردی و توریسم به مفهوم سفر کردن در اقصی نقاط عالم به منظور تفریح و سرگرمی، زیارت و مسافرت به مقصدی و بازگشت به محل سکونت اصلی تعبیر شده است. به تعبیر سازمان ملل متحد و یونسکو به هر شخصی که یک شب در بیرون از خانه‌اش بیتوته کند جهانگرد گفته می‌شود.

توسعه‌ی جهانگردی و بهره‌مندی از مزایای صنعت توریسم در آینده روند رو به رشدی را خواهد داشت. گردشگری به عنوان بزرگترین، آینده‌دارترین و پردرآمدترین صنعت دنیا جایگاه مخصوصی را در برنامه‌های توسعه‌ی اقتصادی، اجتماعی کشورها به خود اختصاص داده و خواهد داد.

هر ساله افزون بر ۶۵۰ میلیون گردشگر به نقاط مختلف دنیا سفر می‌کنند که حاصل آن ۴۵۰ میلیارد دلار به چرخه‌ی اقتصاد جهانی است. طبق برآوردهای صورت

بر اساس آمار: درآمد حاصله از ورود هر اکوتوریست بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ دلار است



روستای اسپیدان - بجنورد

ایران و شهرهای خراسان شمالی خواهد بود. هر جهانگردی که به کشور ما قدم می‌گذارد باعث ایجاد ۵ شغل جدید می‌شود که این تعداد در اکوتوریسم به ۸ نفر می‌رسد. کشورهای موفق ترند که از برنامه‌ریزی جامعی برخوردار باشند. از سوی دیگر گردشگری چنانچه با ماهیتی فرهنگی - اجتماعی و انسانی باشد و از امنیت کامل و مدیریت آگاه برخوردار گردد، در حال حاضر اصلی‌ترین و بهترین راه برقراری گفتگوی میان ملت‌ها و تمدن‌ها خواهد بود. بنابر گزارش‌های مقامات استان هر ساله حدود ۱۲ میلیون زائر مشتاق و توریست علاقه‌مند از این گذرگاه تاریخی پا به خطه‌ی زرخیز خراسان می‌نهند و به پابوس مرقد پاک حضرت رضا (ع) می‌شتابند. قطعاً تعداد بسیار زیادی از این زائرین از منطقه‌ی حاصلخیز خراسان شمالی عبور می‌نمایند. چنانچه برای چند ساعتی هم در شهرها و اماکن تفرجگاهی آن توقف یا بیتوته نمایند باعث می‌شود درآمد مناسبی عاید مردم گردد با توجه به اینکه با ایجاد امکانات رفاهی - امنیتی و برخورد‌های عاطفی و اخلاقی و شیوه‌ی درست پذیرایی و مهماندوستی، توریست بیشتری نیز جذب می‌گردد.

سرزمین پهناور و تاریخی خراسان شمالی و شهرستان‌های آباد و حاصلخیز آن با غنای طبیعت زیبا و سرسبزی خاص دشت و دمنش با قرار گرفتن بعضی روستاهای بیلاقی و خوش آب و هوا در دره‌های باصفا و کوهپایه‌های آلاداغ و سالوک، اکبر، شاه جهان از مراکز عمده‌ی جذب توریست می‌باشند. در محدوده‌ی شهرستان‌های خراسان شمالی، کوهستان‌ها (جنگله‌ها، مراتع و چشمه ساران متعدد و پرآب واقع در آن) به عنوان منابع تفرجگاهی و گردشگری، جایگاه ارزنده‌ای را دارند. موقعیت خاص و برخورداری شهرستان‌های فوق از مواهب طبیعی، و بالقوه توریستی این خطه از سرزمین میهن اسلامی را به صورت یکی از اعجاب آورترین موقعیتهای زیست محیطی درآورده است، و برای شهرهای اقماری و اطراف خود، محوریت جذب گردشگری دارند. Δ

برگ درختان سبز در نظر هوشیار هر ورقش دفترست معرفت کردگار

* سرپرست هیات کوهنوردی بجنورد

گرفته‌ی کارشناسان، پیش‌بینی می‌شود بین سالهای ۲۰۲۰-۲۰۰۰ میلادی صنعت گردشگری با بیش از ۱/۶ میلیارد گردشگر جزو نخستین صنایع درآمدزای جهان خواهد بود و درآمد حاصل از آن به ۲ تریلیون دلار تخمین زده شده است.

اکوتوریسم مزایای ناشناخته‌ای دارد. در میان بیش از ۲۰۰ کشور دنیا ۵ کشور از آنها چهار فصل کامل را با همه‌ی خصوصیاتش تجربه می‌کنند که ایران یکی از آنهاست. بهاری باطراوت، تابستانی گرم، پاییزی لطیف و زمستانی سرد، با تنوع گونه‌های گیاهی و جانوری که از آنها به اصطلاح (زیست گونه) یاد می‌شود که در طبیعت خدادادی ایران یافت می‌شود. اکوتوریسم یکی از پرسودترین زمینه‌های تجارت بین‌المللی است و حجم عظیمی از گردش سرمایه را شامل می‌شود. سرمایه‌گذاری در طبیعت چندان سنگین نیست. کافی است ثروت اصلی طبیعت یعنی زیبایی و سلامتی آن را به خطر نیندازیم و محیط زیست و طبیعت را به نحو احسن حفظ نموده و از تخریب و انهدام آن جلوگیری کنیم. اکوتوریسم می‌تواند حدود ۳۰۰ هزار شغل ایجاد کند. وانگهی درآمد آن در آینده از درآمد فروش نفت افزون خواهد بود.

بر اساس آخرین آمار سازمان ایرانگردی و جهانگردی هر گردشگر خارجی به طور متوسط ۴۶۰ دلار درآمد ارزی برای کشور دارد. این در حالی است که بر اساس برآورد کارشناسان همین سازمان درآمد متوسط ناشی از ورود هر اکوتوریست بین ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰۰ دلار است. ۳۳ درصد از جهانگردان ورودی به ایران از کشورهای آسیای میانه بوده که در سال ۱۳۷۵ (حدود ۹۰ میلیون دلار ایران از ورود آنان درآمد ارزی کسب کرده است. در سال ۱۳۷۳ میزان آورده هر گردشگر به داخل کشور ۹۰۰ دلار بوده که این رقم در حال حاضر به ۵۰۰۰ دلار رسیده است) از مزایای صنعت گردشگری این است که پول حاصل از آن مستقیماً به جیب مردم می‌رود.

بیکاری در حال حاضر پایه و اساس چالش اقتصادی و معضل اجتماعی در بین اغلب کشورها از جمله ایران است. سرمایه‌گذاری در این بخش از صنعت به‌طور مستقیم باعث به وجود آمدن دهها شغل برای جوانان بیکار و جامعه‌ی جویای کار

سرپرستی در غارنوردی

تهیه و تدوین از محمود رونقی *

با نگرش از دیدگاه سیستمی یک گروه غارنوردی متشکل از اجزای بهم پیوسته‌ای است که با وجود ساختار متفاوت هر جزء در یک مجموعه و در ترکیب گروهی پیوندی جدائی ناپذیر از یکدیگر داشته و در تبادل دائمی با محیط پیرامون خود قرار داشته و هر گونه پیشامدی برای هر یک از اجزای در حرکت مجموعه تأثیر گذار است، با این فرض که محیط پیرامون بسیار پیچیده و مملو از ناشناخته‌ها و خطرات و ماجراجویی هاست. لذا برای هدایت این سیستم و کنترل آن نیاز به مدیریت و رهبری با مجموعه‌ای از اطلاعات تخصصی، دانش عمومی، روانشناسی اجتماعی و جامعه‌شناسی می‌باشد.

برنامه می‌نمایند. انتخاب نفرت تیم ارتباط مستقیم با شرایط انجام کار داشته و مهارت افراد و تخصص آنان ملاک قطعی اجرای برنامه خواهد بود، همچنین آشنایی اعضای تیم با اصول اولیه غارنوردی لازم و جزء اساسی‌ترین شرایط اجرای برنامه می‌باشد، در حد امکان سعی گردد از افرادی در تیم خصوصاً شناسایی غارها استفاده گردد که دوره ی کارآموزی غارنوردی را گذرانیده باشند و سرپرست تیم نیز می‌بایست دارای درجه مربیگری در رشته‌ی غارنوردی باشد. لازم به ذکر است، صرف داشتن گواهی‌نامه مورد نظر نبوده و حضور فعال مربیان در برنامه‌های غارنوردی و دوره‌های بازآموزی نیز ضروری می‌باشد.

۳. در صورتی که هدف شناسایی غار باشد می‌بایست اقدام به تشکیل دو تیم، دو الی سه نفره نمود و برای هر تیم یک مسئول انتخاب و یک تیم به عنوان تیم پیشروی و یک تیم به عنوان حمایتی در نظر گرفت، ضمن کنترل تجهیزاتی که در مباحث بعدی به آن اشاره خواهد شد نفرت تیم نیز می‌بایست به وسائل اضافی و باتریهای یدکی مجهز بوده و تماس بین دو تیم با وسائل مجهز امروزی برقرار باشد و گزارشهای اولیه و تبادل نظر در ساعات مشخص بین افراد دو تیم مبادله گردد.

در اجرای فرودها و صعودها کنترل و رعایت تمامی نکات فنی ضروری است و می‌بایست از ابزارهای مخصوص غارنوردی استفاده گردد. پیشروی در غار با توجه به امکانات موجود و فرصت و انرژی کافی برای بازگشت انجام گیرد، توجه به توان اعضای تیم از نکات مهم سرپرستی است.

در بازدید از غارهای شناسایی نشده، امکانات و لوازم و تجهیزات مورد نیاز می‌بایست در سطح وسیعی تدارک شود و افراد تیم نیز از زبده‌ترین و کارآمدترین افراد باشند، رعایت تأمین انرژی مورد نیاز و تغذیه‌ی افراد نیز از ضروریات اصلی برنامه می‌باشد. چنانچه هدف بازدید از غاری است که قبلاً شناسایی آن انجام شده است می‌بایست ضمن تدارک وسائل و تجهیزات ضروری مورد نیاز افرادی که آشنایی با مسیرها دارند در ترکیب تیم تقسیم شده و ضمن انجام هماهنگی کامل در طی مسیر با سرپرستی گروه و رعایت کلیه نکات ایمنی اقدام به بازدید غار شود، لازم به ذکر است که به دلیل تشابه بسیاری از مسیرها و جلوگیری از خطا مسیر استفاده از نخ رزذنی بسیار ضروری می‌باشد. مجدداً تأکید می‌شود توان و انرژی افراد تیم نیز در زمان بازگشت می‌بایست دقیقاً مورد توجه قرار گیرد.

۴. برای بازدید از غار می‌بایست بهترین فصل انتخاب گردد، یعنی زمانی که ریزش‌های آبی داخل غار در کمترین اندازه خود باشد و گل ولای موجود در کف نیز در شرایط نسبتاً عادی قرار داشته باشد. اواخر فصل تابستان و اوائل پاییز از زمانهای بسیار مساعد برای بازدید غار می‌باشد. با توجه به ویژگی موجود در غارها و ضرورت استفاده از وسائل و ابزارهای فنی کوهنوردی، نردبانها و غیره سرپرست برنامه می‌بایست اقدام به تأمین وسائل ضروری بنماید که در بخش‌های بعدی توضیحات مفصل ارائه خواهد شد. همچنین سرپرستی گروه

ضرب‌المثل «بسیار سفر باید تا پخته شود خامی» که در فرهنگ و ادبیات مردم این سرزمین جایگاه والایی دارد نتیجه تجربیات برخورد با حوادث گوناگون و فرهنگ‌های ملل مختلف، شهرهای و سختی‌ها و مرارت‌ها و پیش آمدها می‌باشد.

اکثر حوادث و اتفاقاتی که در اجرای برنامه‌های کوهنوردی و غارنوردی و ... رخ می‌دهد. بخوبی نمایانگر در هم پاشیدگی و از هم گسیختگی گروه و نبود رهبری مورد وثوق و کارآمد می‌باشد.

به نظر می‌رسد زمان آن فرا رسیده باشد که جایگاه مشخص فنی و حرفه‌ای در فدراسیون کوهنوردی ایران جهت این امر مهم مشخص گردد و با تدوین طرح درسی اقدام به آموزش علاقه‌مندان به فنون سرپرستی و هدایت گروه در زمینه‌های تخصصی مورد نیاز بشود و جایگاهی نیز در کنار مدارج کارآموزی و مربیگری جهت این موضوع نیز در نظر گرفته شود.

یکی از نکات بسیار مهم نیز در سرپرستی و رهبری گروه که تا حدودی از اهمیت برخوردار می‌باشد. پذیرش آگاهانه و صمیمانه سایر اعضای گروه و تبعیت از فردی به عنوان رهبر می‌باشد.

اصول اولیه در سرپرستی غارنوردی:

قبل از اجرای هر برنامه غارنوردی می‌بایست به نکاتی چند توجه داشت:

۱. اطلاعاتی پیرامون موقعیت جغرافیایی غار و بررسی نقشه‌ها و کروکی‌ها و سایر موارد موجود

۲. ترکیب نفرت تیم و شناخت کامل از قابلیت‌های افراد
۳. تعیین هدف از شناسایی غار

۴. شرایط اجرای برنامه شامل زمان بازدید و نکات فنی و ایمنی
۵. بررسی ابزارها و وسائل فنی مورد نیاز تیمی و انفرادی
۶. تعیین وظایف افرادی که قبلاً از غار بازدید داشته‌اند

۷. بررسی کلیه عوامل مورد نیاز در مسیر اعم از نخ‌های رد زنی و غیره

۱. قبل از اجرای برنامه، سرپرست می‌بایست اقدام به جمع‌آوری اطلاعات و نقشه‌ها و کروکی‌های موجود در خصوص غار مورد نظر نموده و در جلسات توجیهی با سایر اعضای گروه، ضمن ارائه‌ی توضیحات لازم و آموزش مقدماتی در خصوص نحوه پیدایش غارها و نوع ترکیبات و سنگ‌های رسوبی موجود، آمادگی ذهنی برای اعضای تیم پدید آورد.

متأسفانه در این بخش اطلاعات زیادی در دسترس نمی‌باشد و کروکی‌های تهیه شده از مقیاس‌های دقیق اندازه‌گیری برخوردار نبوده و اکثراً به طور شماتیک و جهت آشنایی مقدماتی می‌باشد.

۲. تعداد نفرت تیم با توجه به نوع مسیر از نظر فنی بودن یا مسیر عادی و بجاری عبور، غارهای آبی، دریاچه‌ای، چاهی و غیره تعیین می‌گردد. بهترین تعداد افراد پیشنهادی سه تا پنج نفر می‌باشد که در هر تیم کلیه نفرت دارای مسئولیت‌های مشخص می‌باشند. راهنما، مسئول تدارکات، مسئول فنی با وظایف تعریف شده از قبل که در یک مجموعه‌ی هماهنگ اقدام به برگزاری

قبل از هر چیز بایست اطلاعات مورد نظر، از غار مورد نظر را به دست آورد

دلیل شرایط فعالیت باکتری‌ها و قارچ‌ها در داخل غار زباله‌های ریخته شده در روی رسوب‌های آهکی تجزیه شده و به شکل باکتریهای قهوه‌ای رنگ بر سطح صیقلی و شفاف سنگهای غار چسبیده و اثر بسیار ناخوشایندی بر سنگ‌های آهکی درخشانده‌ی غار برجای می‌گذارد. چنانچه گروه‌های بی‌مالات دیگری نیز اقدام به پخش ضایعات داخل غار کرده‌اند در حد توان سعی بر خارج نمودن آنها نمایند، وجود زباله‌های مصرفی و فضولات انسانی در درون غار محیطی بسیار نامطلوب برای بازدیدکنندگان ایجاد می‌کند و ارزش‌های واقعی این گنجینه‌ی طبیعی خدادادی را آلوده می‌سازد.

نتیجه:

آنچه که بسیار مختصر در این نوشته آمده است سعی شده تا حدودی سرپرستان گروه‌های غارنوردی را با وظایف عمومی خود آشنا سازد، و توضیحات پیرامون نحوه‌ی پیدایش غارها، معرفی ابزارهای فنی غارنوردی، آشنایی با فنون غارنوردی و ... در این مجموعه نمی‌گنجد و هر موضوع نیاز به بررسی و آموزش‌های مخصوص به خود را داراست. در دنیای پیشرفته‌ی کنونی و عصر انفجار اطلاعات سرپرستی و رهبری بدون شناخت و آگاهی از مباحث مدیریتی، روانشناسی، علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی امکان‌پذیر نیست، در بحث‌های مدیریتی خطا یا اشتباه در عملکرد منجر به بروز بحران در سازمان یا از دست رفتن منابع و نیروی انسانی و نهایتاً کاهش بهره‌وری خواهد شد، ولی در سرپرستی برنامه‌های کوهنوردی یا غارنوردی کوچکترین خطا و تصمیم نابخردانه موجب بروز اتفاقات جبران‌ناپذیری که ضایعه انسانی به همراه خواهد داشت می‌گردد. لذا لازم است در اجرای برنامه‌ها افرادی به عنوان سرپرست تعیین گردند که ضمن داشتن دانش لازم و پذیرش رهبری افراد تیم دارای قدرت تصمیم‌گیری بسیار بالا و روحیه مشارکتی قابل توجه باشند، تنها در صورت پذیرش سرپرستی از سوی افراد تیم است که می‌توان در مقابل کوهی از مشکلات پیروزمندانه فائق آمد، این پتانسیل‌ها همواره در کنار ما به صورت بالقوه وجود دارند برای به فعل در آوردن آن اندیشه‌ای والا لازم است. Δ

*مربی درجه سه غارنوردی

شیلر

شیلر نامی درخشان در تولید بهترین پوشاک گورتکس در

شرایط دشوار همگام با اصول طرح‌های جهانی.

کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر

تلفن: ۳۳۳۵۹۰۵ - ۰۹۱۲۳۵۷۶۰۷۱

ایوب وند

موظف به زمانبندی جهت طی مسیرهای مختلف و تعیین زمان نسبتاً دقیق برای بازگشت گروه می‌باشد.

۵. لوازم انفرادی افراد تیم مشتمل بر لباس یکسره ضخیم، کلاه ایمنی، چراغ پیشانی، دستکش کار، کفش ساق بلند مناسب، کوله‌پشتی کوچک به اندازه عرض شانه، باتری اضافی و لامپ اضافی و وسائل اضافی روشنایی که مورد استفاده قرار می‌گیرد و مواد غذایی مطابق با مدت زمان اجرای برنامه می‌بایست قبل از ورود به غار در اختیار افراد تیم باشد، سرپرست تیم موظف است با توجه به شناخت قبلی از غار، اقدام به تدارک وسائل و ابزارهای فنی مورد لزوم بنماید، در اینجا مجدداً تأکید می‌گردد از وسائل استاندارد و مخصوص غارنوردی استفاده گردد، سرپرست برنامه وسائل فنی مورد نیاز در هر مرحله از بازدید را در کیسه‌های مخصوص بسته‌بندی کرده و شماره‌گذاری می‌نماید، جهت جلوگیری از حمل بار اضافی طناب‌های مورد استفاده هم اندازه فرود و صعودها در نظر گرفته شود و وسایل مورد نیاز جهت برقراری کارگاه‌های فرود و صعود دقیقاً با توجه به نیاز تدارک می‌شود، لازم به ذکر است که عدم دقت در نگهداری هر یک از کیسه‌ها ممکن است گروه را با مخاطرات جدی مواجه سازد، تعیین مسئولیت افراد در این خصوص با سرپرست گروه است.

در صورتی که بازدید از غاری ناشناخته صورت می‌گیرد به همراه داشتن تجهیزات کامل انفرادی به انضمام وسائل فنی اعم از طناب استاتیک و رول‌های مخصوص، میخ، کارابین مخصوص غارنوردی، طنابچه، قرقره استاپ، کلوگر، شانت، نیم یومار، یومار، سینه و صندلی فرود مخصوص غارنوردی، قرقره‌های بالاکشی و سایر لوازمی که مسئول فنی گروه با توجه به تجربیات شخصی ضروری می‌داند، بسیار ضروری است. معمولاً توصیه می‌گردد در بازدید از غارهای فنی تیم‌ها در ترکیب‌های دو نفره یا سه نفره با عنوان یک تیم پیشروی و یک تیم حمایتی فعالیت خود را آغاز نمایند، به همراه داشتن چراغ‌های ترکیبی در بازدید از غارهای فنی بسیار ضروری است، همچنین همراه داشتن جلیقه‌های نجات در برخورد با مسیرهای آبی موجب افزایش ضریب ایمنی کار می‌گردد. در حد امکان سعی گردد از به همراه داشتن وسائل غیرضروری خودداری نموده و با توجه به شناخت از مسیرهای غار امکانات مناسب و به اندازه مورد نیاز با توجه به تعداد افراد تیم تدارک شود، چرا که حمل وسائل اضافی موجب از دست رفتن انرژی و کاهش توان غارنوردی خواهد شد. همچنین استفاده از وسائل و ابزارهای فنی منوط به آموزش‌های قبلی می‌باشد که قطعاً لازم است افراد تیم دیده باشند چرا که استفاده نابخردانه و ناصحیح از ابزار خود می‌تواند منجر به بروز فاجعه جبران‌ناپذیر گردد، صرف داشتن وسائل و ابزارهای فنی تضمین‌کننده سلامت و ایمنی برنامه نیست و چنانچه با تخصص و مهارت شخصی افراد همراه گردد از جایگاه و ارزش واقعی برخوردار خواهد بود.

۶. سرپرست تیم در زمان اجرای برنامه با شناخت قبلی انفرادی که از مهارت‌های بالایی برخوردارند و دوره‌های آموزشی لازم را گذرانیده‌اند و با مسیرهای غار آشنایی دارند در ترکیب تیم تقسیم نموده و راهنمایی افراد ضعیف‌تر را به آنان می‌سپارد و افراد ضمن توجیه وظیفه در اجرای اداره‌ی برنامه با احساس مسئولیت بیشتری مشارکت می‌نمایند، مدیریت مشارکتی با سرپرستی آگاهانه در مواقع بروز بحران قادر به گزینش بهترین تصمیم‌ها در هدایت گروه خواهد بود، شرکت فعالانه تمامی اعضای گروه در شناخت بحران و پذیرش رهبری از روش‌های علمی و کاربردی ایجاد آمادگی در مقابل حوادث می‌باشد. سعی ما باید بر این باشد که اینگونه افراد را به عنوان سرپرستان آینده تربیت کنیم، تا در شرایط بحرانی و وضعیت‌های فوق‌العاده قادر به تصمیم‌گیری‌های صحیح و مناسب باشند.

۷. یکی از عوامل مهم در شناسایی غارها رذنی با استفاده از نخ‌های رذنی و نحوه‌ی صحیح کارگذاری آنها می‌باشد به شکلی که مانع از حرکت افراد نگردد و به دلیل برخورد با افراد پاره نشود. قابل ذکر است در حین حرکت تمامی نخ‌های «رذنی» شده قبلی را باید جمع‌آوری کرده تا از ایجاد مسیرهای متعدد برای گروه‌های بعدی جلوگیری گردد. حفظ محیط زیست داخل غار یکی از مهمترین نکاتی است که سرپرستی برنامه می‌بایست دقیقاً مورد کنترل قرار داده و از ریختن جزئی‌ترین وسایل در غار جداً خودداری گردد، به

آیا عمل جراحی لیزیک چشم برای کوهنوردان مفید است؟

ترجمه: مهندس منیژه برزگر

آیا دلپذیر است. اگر شما به عینک و لنزهای چشمی احتیاج نداشته باشید؟ دیگر از شکستن عینک تان در روز دوم دیواره نوردی ناراحت نشوید و در زیر عینک آفتابی خود عینک دیگری نداشته باشید. از کمبود مایع تمیز کردن لنز داخل چشم ناراحت نشوید. از وجود یک ذره خاشاک در زیر لنز چشمی خود ناراحت نشوید و شب هنگام که می خواهید ستاره ها را تماشا کنید مجبور نباشید چیزی از چشم خود بیرون بیاورید؟ بینایی کامل و دید راحت نتیجه ی عمل جراحی لیزیک است.

لیزیک چیست؟

لیزیک (Lasik) نوعی عمل جراحی در ارتباط با شکست نور در چشم است. با بکارگیری وسیله‌ای به نام «میکروکراتم» جراح متخصص چشم بر روی لایه‌ی خارجی قرنیه، شکاف کوچکی به شکل منحنی ایجاد می‌کند. سپس این لایه را با دقت کنار می‌زند و با لیزر لایه‌های قرنیه را تغییر می‌دهد به طوری که تصویر مستقیماً بر روی شبکه بیفتد. پس از اتمام کار لیزر آن لایه‌ی بیرونی سر جای خود قرار داده می‌شود. کار بر روی لایه‌ی بیرونی قرنیه، هر چند فکرش ناراحت کننده است ولی در حقیقت اعجاز مهم لیزیک است. وقتی لایه‌ی بیرونی قرنیه که شکاف داده شده، در جای خود قرار داده شد، فوراً به بافت‌های زیرین می‌چسبد و جریان بهبودی و ترمیم شروع می‌شود. ترمیم و التیام در جراحی لیزر سریعتر و کاملتر از سایر انواع جراحی صورت می‌گیرد و بهبودی کامل زودتر حاصل می‌شود. زیرا در این روش قرنیه دست نخورده باقی می‌ماند.

با جراحی لیزیک می‌توان درجات مختلف دوربینی، نزدیک بینی و آستیگماتیسم را تصحیح کرد. جراحی لیزیک در مجامع پزشکی آمریکا مورد تأیید کامل قرار گرفته است و امروزه شایعترین نوع جراحی انکساری در دنیا می‌باشد. هر چند که یکی از چندین روش متداول می‌باشد.

در سالهای دهه ۱۹۹۰ عمل جراحی چشم با چاقوی جراحی انجام می‌شد. برش کوچکی روی قرنیه داده می‌شد تا انحناى خارجی آن تصحیح شود. این جراحی تا قبل از پیدایش تکنولوژی لیزر در سراسر جهان انجام می‌شد ولی امروزه کمتر اعمال می‌شود. البته قبل از جراحی باید با دکتر خود مفصلاً صحبت کنید و به پرسش‌های او دقیقاً پاسخ دهید. به هر حال، پیشرفت موفقیت‌های لیزیک در حال گسترش است و آن را بسیار متداول کرده است.

جراحی لیزیک چقدر خطرناک است؟

من می‌توانم هم‌اکنون صدای شما را بشنوم که می‌گویید «دید چشم من خوب است و من دوست ندارم که چشمم را به جراح بسپارم» مانند تمام جراحی‌ها، لیزیک بدون خطر نیست. هر چند تعداد آن بینهایت کم است. تا به حال دو میلیون جراحی لیزیک در آمریکا انجام شده است

ولی هیچ موردی از کوری و از دست دادن دید، گزارش نشده است. سایر مشکلات، مانند عفونت قرنیه و رؤیت در هم و برهم، نیز بسیار اندک است. احتمال بهبودی کامل بیمار و آنها که برایشان مشکلی پیش آمده است، به درجه‌ی تصحیح چشم و مهارت جراح بستگی دارد. یک جراح ماهر که با دقت شرایط زمینه‌ای بیمار را بررسی می‌کند و مراقبت‌های پس از عمل را کاملاً تحت نظر می‌گیرد، می‌تواند به بیمارش بگوید که احتمال حصول نتیجه‌ی رضایت بخش تا چه اندازه است؟

دو اثر جنبی منفی که ممکن است بعد از عمل پیش آید عبارتند از: مشکلات دید در شب هنگام و خشکی چشم. اگر مایل هستید اطلاعات بیشتری کسب کنید کلمه Lasik را در اینترنت تایپ کنید، سپس سایت‌های مختلفی خواهید دید که توسط کسانی که جراحی لیزیک داشته‌اند تشکیل شده است و گاه شکایت می‌کنند که شبها در مقابل نور شدید، مثل نور چراغ اتومبیلها و یا چراغ‌های قوی خیابان در هنگام دید، نورهای جرقه‌ای رؤیت می‌کنند. تقریباً در تمام موارد، این مشکلات خیلی زود، کم می‌شوند و می‌توان گفت که همه‌ی آنها پس از یک یا دو ماه کاملاً برطرف می‌شوند. البته همیشه اینطور نیست، مثلاً «راس مک براید» یک کوهنورد و صخره‌نورد از کالیفرنیا که پنج سال قبل تحت عمل جراحی لیزیک قرار گرفته بود و حالا تقریباً ۱۵ از ۲۰ بینایی دارد ولی شبها نورهایی مثل جرقه می‌بیند و از این موضوع رنج می‌برد. به هر حال مک براید می‌گوید اگر از

مانند تمام جراحی‌ها، لیزیک نیز

بدون خطر نیست. هر چند تعداد آن

بی نهایت کم است

اکثراً اشخاصی که تحت جراحی لیزیک قرار گرفته‌اند نهایتاً هنگام مطالعه باید از عینک استفاده کنند. بنابراین تبلیغاتی که گاه برای جراحی لیزیک انجام می‌شود و اعلام می‌کنند «تمام عمر، بدون عینک» صحیح نیست

زمان اندکی ترس داشتم و امیدوار بودم که دکتر با جراحی من موافقت نکند ولی افسوس که همه‌ی آزمایشها موافق و مناسب بودند و گفتند که دو روز بعد با لباسهای راحت و مناسب به کلینیک بروم.

روز موعود به آنجا رفتم، ابتدا کارها قدری نمایشی بود. کارکنان در انتظارم بودند و یک قرص آرام‌بخش به من دادند که خوردم. کلاهی بر روی سرم گذاشتند و صورتم را با مواد ضدعفونی کننده تمیز کردند. سپس مرا به اتاق جراحی بردند که دکتر فکتریویچ و معاونان او با لباس جراحی، ماسک زده و دستکش پوشیده در انتظارم بودند و مرا روی تخت خواباندند. یک چشم مرا با دستگاه مخصوص باز نگاه داشته بودند تا نتوانم پلک بزنم. البته اندکی ناراحت کننده بود ولی قطره‌ای در چشمم ریختند که شامل مواد بی‌حس کننده و آنتی‌بیوتیک بود.

پس از آنکه کره‌ی چشم مرا با دستگاهی ثابت نگاه داشتند جمله‌ای شنیدم که گفت «لطفاً کراتوم» و این جمله تا سه هفته بعد هر شب در ذهنم تکرار می‌شد و به کابوسی تبدیل شده بود. کراتوم را در حاشیه‌ی چشمم قرار دادند و بدون این که دردی احساس کنم لایه‌ی روی قرنیه را شکاف دادند. سپس دکتر لایه را کنار زد و دستگاه لیزر را به کار انداخت. البته شما به علت اثر داروی آرام‌بخش چیزی حس نمی‌کنید و فقط به یک نقطه‌ی سبز خیره می‌شوید. سپس دیدم که دکتر، برس کوچکی به دست گرفت تا آن لایه بریده شده را سر جای خود بگذارد. بعد در حالی که مرا به دقت نگاه می‌کرد سخنان امیدوار کننده‌ای گفت. پس از سه دقیقه عمل چشم دیگر را انجام داد. رویهم رفته هشت دقیقه تمام به پشت دراز کشیده بودم ولی در حقیقت عمل هر چشم فقط سی ثانیه طول کشید سپس یکی از دستیاران مرا تا بیرون اتاق همراهی کرد. برای نیم ساعت در تختخواب دراز کشیدم و چشمانم را بستم. بعد دکتر هر دو چشمم را نگاه کرد و روی آنها را با نوار بست و مرا به خانه فرستاد. به دستور دکتر چهار ساعت کامل چشمانم بسته بود، پس از آن نوارها را برداشتم و به اطراف نگاه کردم. همه چیز خوب بود و این پایان پانزده سال استفاده از عینک بود.

صبح روز بعد از عمل در مطب دکتر بینایی من ۱۵ از ۲۰ بود. امروز که شش ماه از آن تاریخ می‌گذرد یک چشم ۱۵ از ۲۰ و دیگری ۲۰ از ۲۰ بینایی دارد. از هیچ اثر نامطلوب جانبی صدمه ندیدم بجز خشکی چشم که بعد از یک ماه برطرف شد. فقط در چند مورد استثنایی مانند پروازهای طولانی مدت و ۱۰ ساعت کار با کامپیوتر احتیاج به قطره‌های اشک چشم دارم و تا به حال شبها هیچ مشکل بینایی نداشته‌ام. کوهنوردی بدون عینک بسیار راحت و شادی بخش است. دیگر درباره‌ی گره‌های بالای طناب (هنگام صعود) نگران نیستم. نگاه کردن از گوشه‌ی چشم را فراموش کرده‌ام و دیگر در مورد ورود خاک و خاشاک به زیر لنز چشمی نگرانی ندارم. از همه بهتر آزادی عمل است. برای یک یا چند روز کوهنوردی روانه می‌شوم بدون اینکه عینک و بند اضافی همراه بردارم. سایر کوهنوردان و دیواره‌نوردان یا هر کسی که در محیط خیس و شرایط سخت تمرین و ورزش می‌کند، از جراحی لیزیک بهتر و بیشتر بهره‌مند می‌شود. Δ

کسانی است که جراحی R.K داشته‌اند. و این شامل «یک ودر» نیز می‌شود که کوری موقت او در ارتفاعات اورست، سال ۱۹۹۶، نزدیک بود به قیمت جان او تمام شود. در تکنیک جراحی R.K شکاف عمودی در قرنیه ایجاد می‌شود. ترمیم و بهبودی قرنیه به خوبی و سرعت بهبودی جراحی لیزیک نیست. معمولاً پس از جراحی R.K در ارتفاعات، قرنیه متورم می‌شود. این موضوع توام با فواصل بسیار ریز ذره‌بینی که در ارتفاعات بالا در قرنیه ایجاد می‌شود سبب اشکالات بینایی می‌شوند. جراحی لیزیک حقیقتاً این مشکلات را از بین می‌برد و این به علت نوع و عمق و جهت شکاف ایجاد شده است که زود و کاملاً بهبود می‌یابد.

در مقالات و نوشته‌های پزشکی مطالبی نوشته شده است که برخی کوهنوردان در ارتفاعات بیش از ۵۴۰۰ متر، حتی یک سال پس از جراحی لیزیک، دچار عوارض نزدیک‌بینی شده‌اند. ولی این موارد نادر است، و به محض فرود به پایگاه اصلی مشکلات بینایی آنها کاملاً از بین رفته است. نمونه‌های بسیار زیادی از کوهنوردان مشاهده شده‌اند که پس از جراحی لیزیک در ارتفاعات بالا هم هیچگونه ناراحتی نداشته‌اند. نمونه‌ی آن «نانسی فیجین» است که در سال ۲۰۰۱ به اورست صعود کرد. او در سال ۱۹۹۸ تحت جراحی لیزیک قرار گرفته بود و می‌گوید «هیچ مشکلی نداشتم و بسیار عالی بود». شاید بهترین توصیه این باشد که «مدتها قبل از صعود به ارتفاعات، جراحی لیزیک انجام دهید، تقریباً یک سال قبل از تاریخ صعود، تا فرصت برای بهبودی کامل باشد.»

مشاهدات تجربی

من اندکی نزدیک‌بین هستم و مدتی بود که گاه متمایل به جراحی لیزیک می‌شدم. زیرا یک کوهنورد در سال ۱۹۸۰ نتایج خوبی از جراحی R.K داشته است ولی من اندکی محتاط بودم. تابستان گذشته سه نفر از همکاران که یکی از آنها کوهنورد است توسط یک دکتر متخصص در کالیفرنیا جراحی شدند.

هر سه آنها یک روز پس از جراحی با خوشحالی به سر کار خود برگشتند و از بینایی کامل خود بسیار خوشحال بودند و هیچ اثر جنبی منفی ملاحظه نشد. آن دوست کوهنورد اندکی پس از جراحی یک مسافرت شش هفته‌ای پیاده روی را شروع کرد و در طی مسیر برای من از طریق کامپیوتر پیام‌های الکترونیکی جالب و فریبنده از زندگی بدون عینک می‌فرستاد. من نیز وقت ملاقات و مشاوره با دکتر جراح چشم گرفتم.

ابتدا معاون جراح با من ملاقات و صحبت کرد و سپس با خود دکتر «فکتریویچ Factorovich» ملاقات کردم در جریان این قبیل پرسشها و گفتگوها تقریباً از هر پنج بیمار یک نفر رد می‌شود زیرا چنین تشخیص داده می‌شود که این جراحی برای آن یک نفر مفید نیست. به هر حال معاینه و نقشه‌برداری دقیق قرنیه برای من انجام شد. سه روز قبل از تاریخ جراحی به کلینیک مراجعه کردم تا بررسی‌ها و اندازه‌گیری‌های دقیق انجام شود. در این

قبل از جراحی لیزیک سه عامل را باید ارزیابی کرد: درجه و میزان تصحیح دید چشم، اندازه و بزرگی مردمک چشم و ضخامت قرنیه

TEC-TIP

نکات فنی

تذکر

کوهنوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد. نکاتی که در این مقاله ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی را دارند.

کوهنوردی فنی احتیاج به ممارست تمرین و یادگیری فن زیر نظر یک مربی مجرب را دارد. نکات ذکر شده تنها بعنوان آشنایی و ایده گرفتن از روش های گوناگون بوده است. خواندن این مطالب به تنهایی نمی تواند از هیچ شخصی یک کوهنورد فنی بسازد.

نگارنده و مجله کوه هیچ گونه مسئولیتی در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده نموده اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی گیرند. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و تصاویر این مطالب بر عهده خواننده است.

معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی باشد

در صعود های کرده ای ضربدردی نحوه تعویض حمایت یکی از مهم ترین و در عین حال خطرناک نکاتی است که بی توجهی در نحوه آن بسیار می تواند خطر آفرین باشد.

روال کار معمولا به این صورت است که در کارگاه نفر دوم بر روی کارگاه حمایت می شود (حمایت ایستا یا static) و وقتی او مسیر را جمع کرده به کارگاه می رسد بر روی کارگاه خود حمایت زده سپس حمایت چی وسیله حمایت را از روی کارگاه باز کرده به صندلی خود متصل می کند و با صعود سر طناب او را بصورت پویا (Dynamic) حمایت می کند. در صورت بی دقتی در زدن خود حمایت به کارگاه یا مسائل اتفاقی دیگر بدلیل خارج شدن نفر از زنجیره حمایت ممکن است به اتفاقات بدی منجر شود.

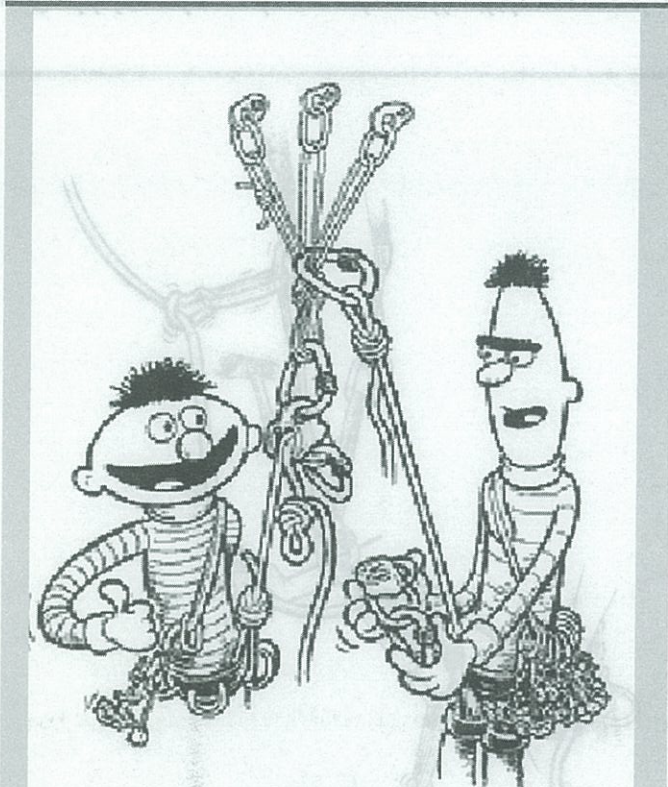
در صورتیکه نفرات کرده هر دو از ابزاری نظیر ریورسو که می تواند به صورت دو طرفه عمل کند استفاده کنند بانجام روش زیر می توان تا درصد بالایی از بروز خطر جلوگیری کرد.

۱- نفر دوم بر روی کارگاه با ریورسو حمایت می شود.
۲- وقتی به کارگاه رسید حمایت چی با زدن یک گره در زیر ریورسو طناب او را قفل می کند. (هر چند که ریورسو خود حالت خود چفت شونده دارد) تصویر یک .

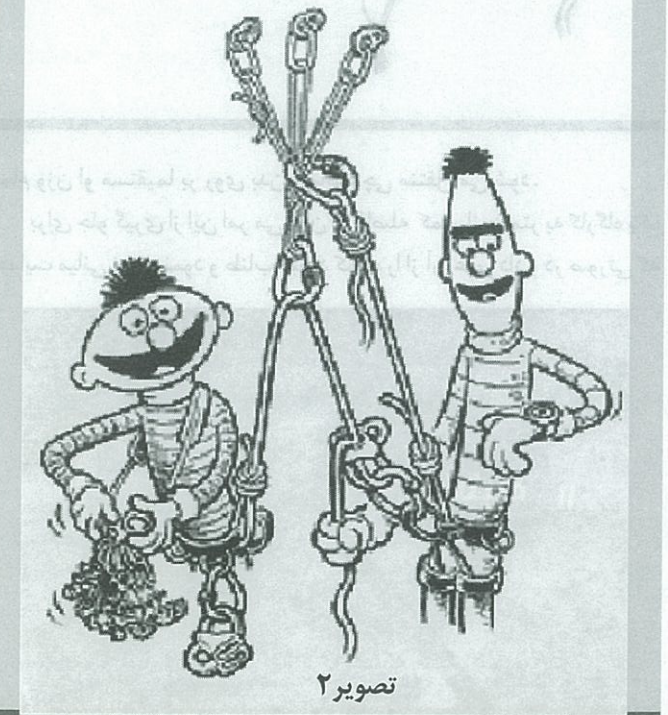
۳- صعود کننده ریورسو خود را به حمایت چی می دهد و او طناب صعود کننده را به داخل آن می اندازد و به صندلی خود می زند. تصویر دو

۴- در این حالت سر طناب در حمایت است و می تواند ریورسو کارگاه را بر دارد و به صعود ادامه دهد.

در این روش هیچگاه هیچک یک از نفرات از زنجیره حمایت خارج نمی شوند!!



تصویر ۱



تصویر ۲

محیط کارگاه این امکان را ندهد از یکی از نقاط خود کارگاه برای این کار استفاده نمود .

کارگاه و حمایت از بالا

می دانیم بیشترین تحمل کارابین در محور طولی آن است . بنابر این وقتی دو نقطه کارگاه ما از یکدیگر فاصله دارد و هر کدام را با یک تسمه مجزا به کارابین متصل می کنیم باید توجه داشته باشیم جهت فشار این تسمه ها بر روی محور طولی کارابین باشد . نه اینکه همانند شکل کارابین از سمت بالا از دو جهت تحت فشار باشد!!!!

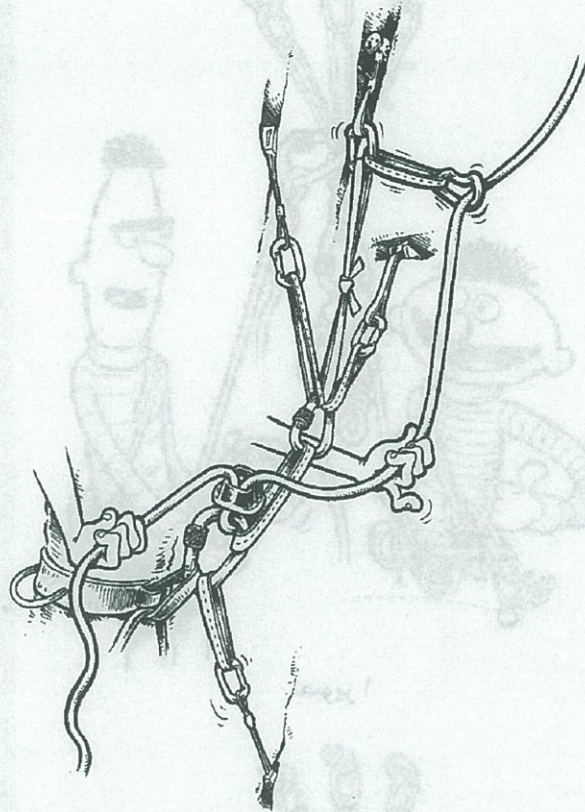
وظیفه مهم حمایت چی

بخش عمده ای از آرامش خیال و توان صعود نفر سر طناب به اطمینان آواز عملکرد صحیح حمایت چی او بر می گردد. یک حمایت چی خوب می تواند با هوشیاری یک پاندول سخت را مهار نموده و بر عکس با کمی بی دقتی یک پاندول ساده می تواند باعث آسیب رساندن به سر طناب شود. در صعود های ورزشی با توجه به داشتن فضای کافی در پای سنگ های محل صعود حمایت چی می تواند با نشان دادن عکس العمل مناسب سقوط را کنترل کند.

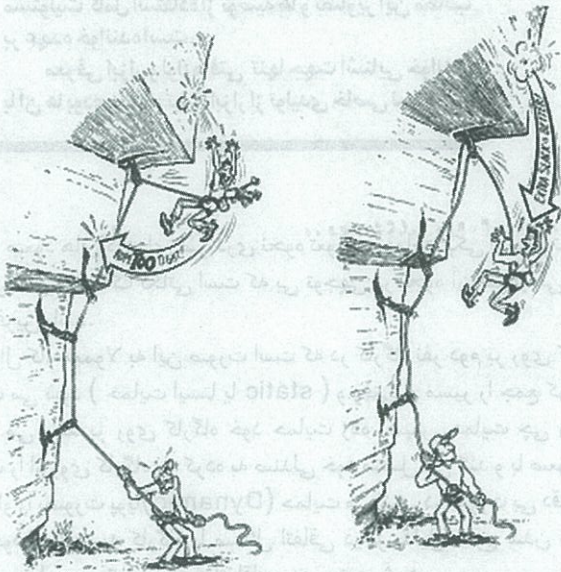
میانی اول بعد از کارگاه

بعد از صعود یک طول طناب از مسیر نصب حمایت میانی تغییر جهت یا اولین میانی بعد از کارگاه یکی از مهم ترین مسائلی است که باید مورد توجه قرار بگیرد.

علت این امر این است که اگر چنین کاری صورت نگیرد و سر طناب در همان مترها اولیه سقوط کند اولاً یک سقوط فاکتور ۲ بوجود آمده است دوماً



تمام وزن او مستقیماً بر روی بدن حمایت چی منتقل می شود. برای جلوگیری از این امر می توان در فاصله کمتر از یکمتر به کارگاه یک حمایت میانی نصب نمود و طناب صعود کننده را از آن عبور داد و در صورتی که



می دانیم نفر سر طناب همیشه بر روی بدن حمایت می شود و در اینجا حمایت چی باید بتواند با حرکت مناسب و تشخیص لحظه سقوط با دادن طناب در لحظه سقوط و یا حرکت توامان (البته در صورتیکه تعادل خودش بهم نخورد) شوک حاصله از سقوط را تبدیل به حرکتی یکنواخت نماید. در غیر اینصورت اگر او بی حرکت به ایستدیا از سنگ خیلی فاصله داشته باشد (مانند تصویر زیر) بدلیل کشیده شدن طناب صعود کننده بسختی با سنگ بر خورد می کند.

بنابراین در زمان حمایت :

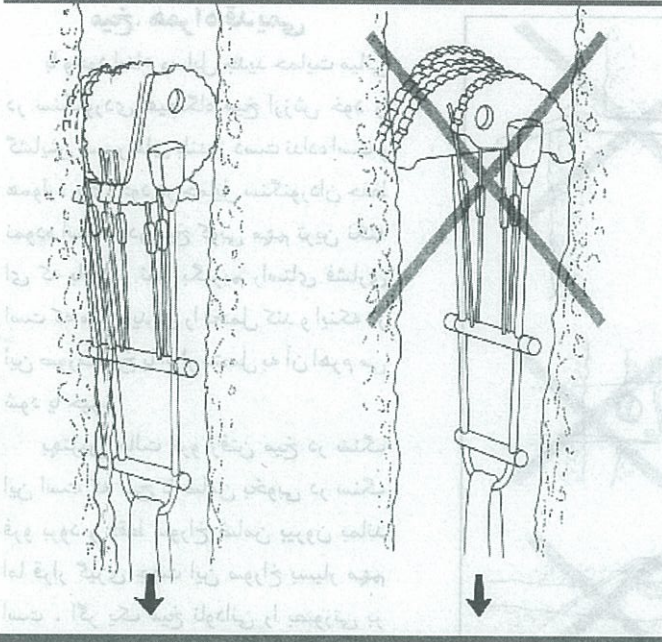
- ۱- همواره در جای مناسب و در زیر مسیر صعود قرار می گیریم .
- ۲- در صورت سقوط نفر سر طناب با کمی حرکت - یک پرش کوتاه - و یا

دادن طناب سقوط را کنترل می‌کنیم.

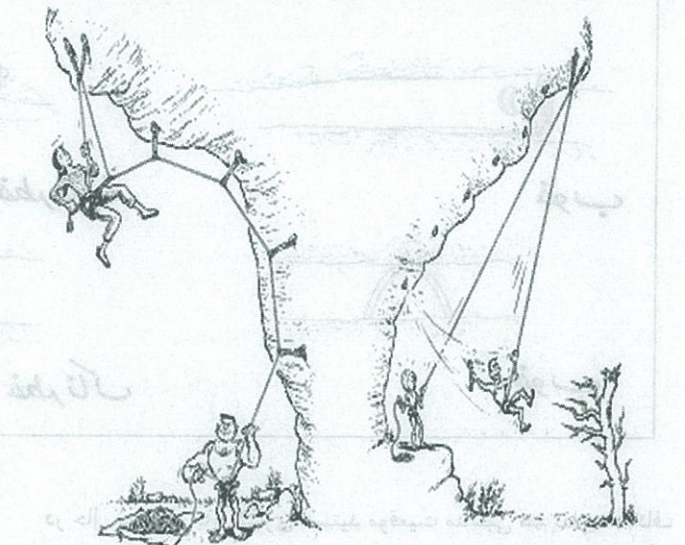
برگشت بی خطر

در بالای بسیاری از مسیرهای صعود ورزشی که رول کوبی شده اند کارگاهی وجود دارد که صعود کنندگان در مرحله آخر طناب خود را به آن متصل می‌کنند و بصورت قرقره به پایین بر می‌گردند. و معمولا نفر آخر طناب خود را از داخل کارگاه عبور داده هنگام پایین آمدن کارابین های مسیر را جمع می‌کند (در باره نحوه بی خطر این کار در شماره های قبل فصلنامه توضیح داده شده است). نکات مهم در این شیوه عبارتند از:

۱- در مسیر های کلاهیکی نفر باید یک اسلینگ به صندلی خود متصل کند و آن را به طنابی که به بالا می‌آید ببندد تا بصورت قرقره ای (تی رول) و با



نیز نمی‌تواند بخوبی عمل نماید. در جمع طناب کار با طناب از انتهای شکاف و بهترین حالت این است که فرند را با فاصله ای مناسب از انتهای شکاف و بحالت جمع (نه باز باز و نه بسته بسته) قرار دهیم. اگر از فرندهای کلاسیک استفاده می‌کنیم این فرندها بدلیل ساختامت دسته در شکاف های افقی دارای ضعف می‌باشند برای کاهش این ضعف بهتر است دو طنابچه از سوراخ های روی دسته عبور دهیم و کارابین را به آن‌ها متصل کنیم. (هر چند عدم استفاده از فرند کلاسیک در شکاف های افقی همواره توصیه می‌شود).



کمک حمایت چی به کارابین‌ها نزدیک شود.

۲- عدم رعایت نکته بالا و یا باز کردن اسلینگ از طناب بعد از باز کردن آخرین کارابین در برگشت باعث می‌شود صعود کننده یک آونگ بلند بر روی طناب بدهد و چه بسا با موانع روبروی خود اصابت کند.

۳- محل حمایت چی مناسب باشد

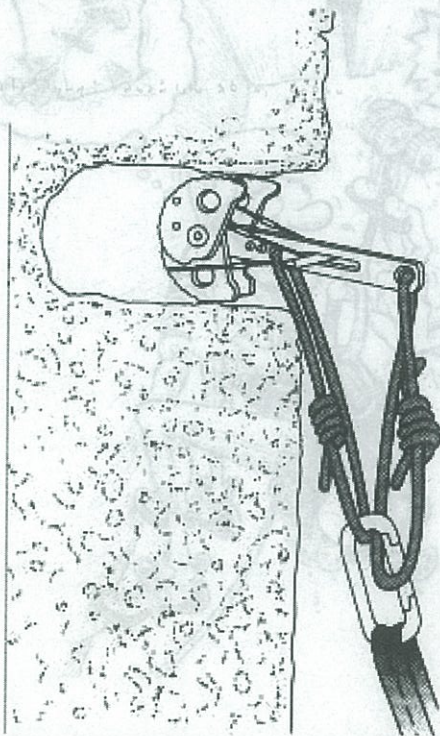
"فرند" دوست خوب

فرند برآستی برای سنگنوردان یک دوست خوب است و سنگنوردانی که از این ابزار استفاده نموده‌اند خاطرات بسیار خوشایندی از کارایی این وسیله دارند که چگونه وقتی در بدترین شرایط استقرار قرار داشتند توانسته‌اند با یک دست و سرعت این ابزار را جای گذاری کنند و یک حمایت بسیار مستحکم برای خود بوجود آورند.

بیاد داشته باشیم این ابزار با وجود سهولت کار گذاری در صورت اشتباه می‌تواند براحتی از جای خود در بیاید.

فرند را هیچگاه نباید تا آخر جمع کرد و تا تانتهای شکاف فرو کرد. در این صورت فرند داخل شکاف گیر می‌کند و در آوردن بسادگی مسیر نیست.

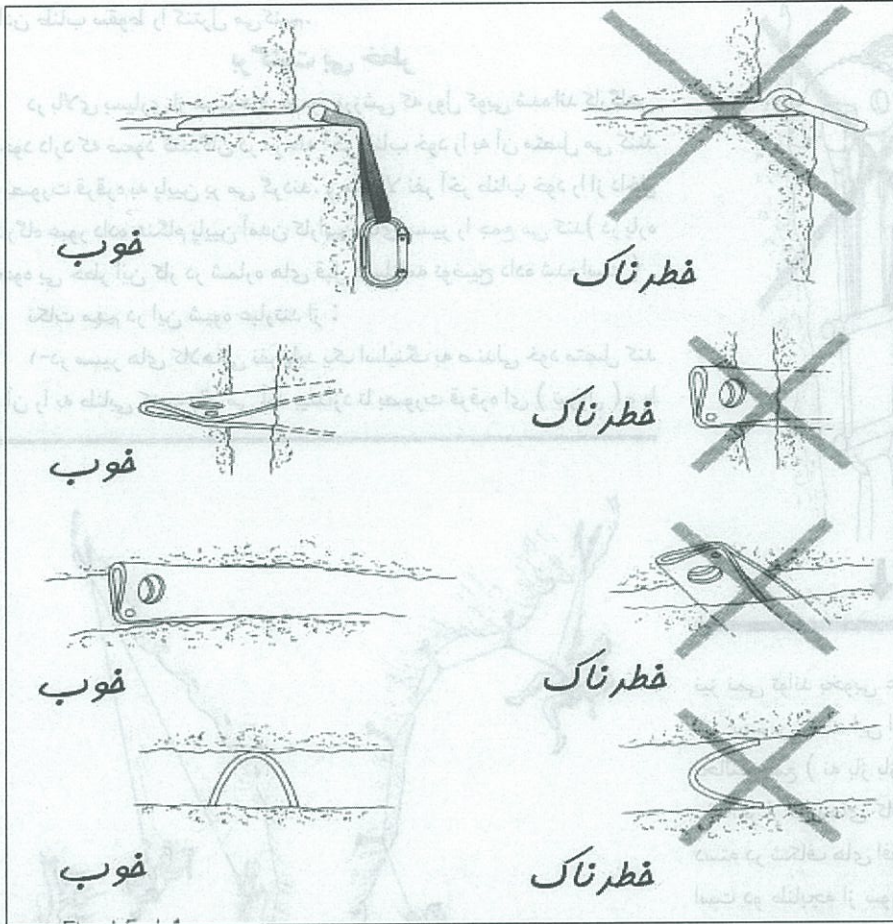
فرند را بصورت کاملا باز نیز نباید داخل شکاف قرار داد زیرا در این صورت



میخ، همراه قدیمی

با وجود ابداع وسایل جدید حمایت میانی در سنگنوردی هیچگاه میخ ارزش خود را گشایش مسیر های بلند از دست نداده است و همواره جای خود در حمایل سنگنوردان حفظ نموده است. در میخ کوبی مهم ترین نکته ای که باید در نظر بگیریم راستای فشاری است که میخ باید آن را تحمل کند و اینکه در این صورت میخ یا ابزار متصل به آن اهرم می شود یا خیر.

بهترین حالت فرو رفتن میخ در سنگ این است که میخ تا ضامن بخوبی در سنگ فرو برود و فقط سوراخ ضامن بیرون بماند اما قرار گیری جهت این سوراخ بسیار مهم است. اگر یک میخ ناودانی را بصورتی بر عکس داخل یک شکاف افقی بکوبیم در حالتیکه ضامن آن رو به بالا باشد و بعد یک کارابین را مستقیماً به آن متصل کنیم و طناب را از آن عبور دهیم چه اتفاقی می افتد؟ به تصاویر زیر نگاه کنید. دقت در آن ها و به خاطر سپردنشان راهنمای خوبی برای میخ کوبی بشمار می آید.



در حال صعود و ابزار گذاری هستید موقعیت مناسبی هم ندارید شکاف مناسب توجه شما را جلب می کند و می خواهید بسرعت یک فرند داخل آن قرار دهید. فرند را از حمایل در می آورید ضامن آن را پایین می کشید ولی فرند انگار منجمد شده است و تکان نمی خورد. تلاش بی فایده است

.....
بعد از مدتی که از استفاده فرند بگذرد گرد و خاک به مرور در میان سیم ها و بخش های متحرک آن نفوذ می کنند. این گرد خاک کم کم کم کم بصورت یک لایه سفت در می آیند و مانع عمل نمودن صحیح فرند می شوند. برای جلوگیری از این امر می توان روش زیر را بکار بست:

۱- در ابتدا فرند را داخل ظرفی از بنزین می کنیم. توجه داشته باشید فقط بخش های متحرک را داخل بنزین کنیم و تسمه را از بنزین دور کنیم!
و فرند را آنقدر تکان بدهیم تا مفصلهای آن بخوبی حرکت کند.

۲- با اسپری های روان کننده مانند W4 بخوبی آن را پاک کنیم.

۳- حدود ۱۰ دقیقه آن را داخل آب گرم قرار دهیم.

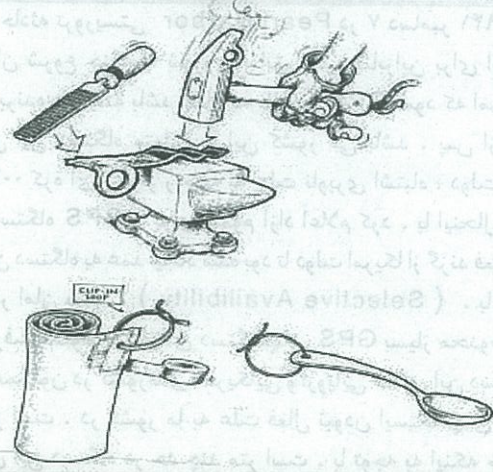
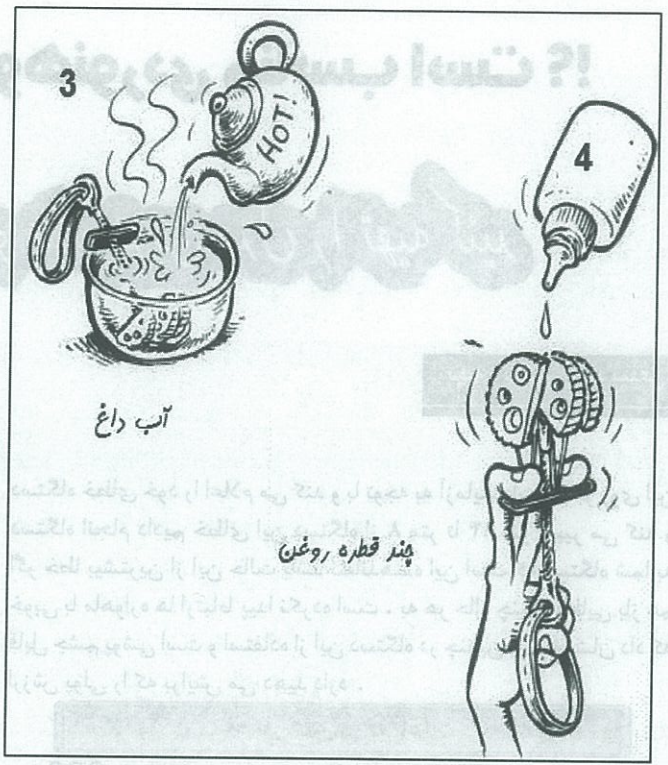
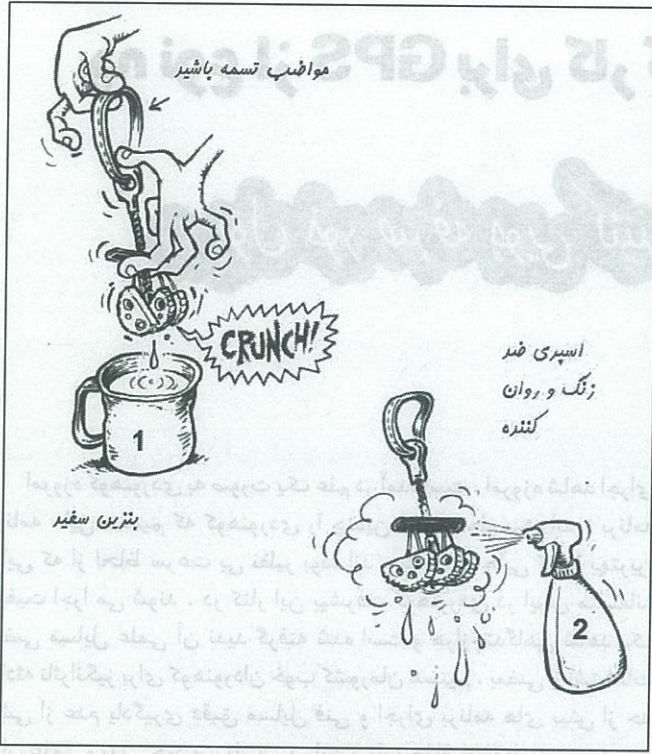
۴- چند قطره روغن به مقاصد آن بزنیم.

این کار را بهتر است در شروع هر فصل کاری و بعد از هر ۱۰ تا ۱۵ بار استفاده از فرند انجام داد. مطمئناً زحمت آن به تحمل یک پاندول بلند در حالیکه فرند منجمد شده !!! در دستتان است و به شکاف بالای سرتان خیره شده اید می ارزد.

چند نکته کوچک ولی مهم:

سنگنوردان زیادی با بریدن و گره زدن دو سر تسمه ها از آن بعنوان یک اسلیگ بلند بهره می برند. که در جلوگیری از شکست طناب در مسیر ها





بسیار مفید است ولی کمی بی دقتی در زدن گره و سفت نکردن آن می تواند برآستی خطر آفرین باشد. بخصوص که تسمه های جدید حالتی لغزنده دارند و گره تسمه می تواند بر روی هم سر بخورد و بلغزد. برای اجتناب از این کار می توان تسمه ها را به دور جایی مطمئن و محکم انداخت و با رکاب بر روی آن سوار شد. انتقال وزن بر روی تسمه بخوبی گره آن را محکم می کند...

میخ ها بخصوص میخ های تخت بعد از مدتی که از استفاده آن سپری شود دفرمه می شوند
دور ریختن آنها چندان کار عاقلانه ای نیست با کمی وقت و کوبیدن آن بر روی سندان بوسیله چکش می توان حالت آن را بصورت مستقیم در آورد. اگر قسمت ضامن میخ نیز بر اثر ضربه چکشی که آن را بداخل شکاف کوبیده ریش ریش شود می توان با سوهان آن را صیقل داد. در این حالت میخ مانند روزهای اول خود قابل استفاده است.

بر روی مسیره های بلند هر چیزی را باید حمایت کرد. ایجاد یک سوراخ کوچک بر روی لوازم و رد گردن یک طناب ۵ میل از آنها می تواند از خطر پرت شدن پیشگیری بعمل آورد.

توجه: طناب ها را ماژیک یا خودکار علامت نزنید
این هشدار است که کمسیون ایمنی اتحادیه جهانی کوهنوردی داده است. سنگنوردان زیادی عادت دارند مترائ مختلف طناب خود را علامت بزنند تا در زمان صعود بدانند چقدر طناب دارند! بررسی های این کمسیون نشان داده این کار می تواند گاهی تا ۵۰٪ بله درست خوانده اید پنجاه درصد از مقاومت طناب کم کند. این هشدار را جدی بگیرید. Δ

چه نوع از GPS برای کار کوهنوردی مناسب است؟!

در پول خود صرفه جویی کنید و مناسبترین مدل را تهیه کنید

تهیه و تنظیم: حمید شفق

دستگاه خطای خود را اعلام می کند و با توجه به آزمایشهایی که بر روی این دستگاه انجام دادیم خطای این دستگاه از ۸ متر تا ۱۴ متر تغییر می کند و اگر خطا بیشترین از این حالت باشد نشاندهنده این است که دستگاه شما به خوبی با ماهواره ها ارتباط پیدا نکرده است. به هر حال چنین خطایی باز هم قابل چشم پوشی است و استفاده از این دستگاه در چندین برنامه نشان داد که ارزش پولی را که برایش می دهید دارد.

کارهای: GPS

GPS شما از دو بخش سخت افزاری و نرم افزاری تشکیل شده است. بخش سخت افزاری آن مجموعه ای از IC ها و آنتن گیرنده این دستگاه است که وظیفه گرفتن سیگنالها و پردازش آنها را به عهده دارد. بخش نرم افزاری این دستگاه که با زبان C نوشته شده است و روز به روز نگارش های جدید برنامه برای هر مدل از دستگاه در اینترنت موجود می باشد. حال می خواهیم به صورت ساده ببینیم GPS چه کارهایی انجام می دهد. کار GPS محاسبه PTV شما می باشد. P = Position یعنی موقعیت جغرافیایی (طول، عرض و ارتفاع جغرافیایی)، T = Time یعنی زمان محلی نقطه ای از کره زمین که شما در آن ایستاده اید. (GPS زمان رسمی کشور را به شما نمی گوید بلکه زمان محلی نقطه ای که شما در آن ایستاده اید به شما می گوید) V = Velocity یعنی سرعت شما که این سرعت را با استفاده از اثر دوپلر محاسبه می کند. توضیح دقیق در مورد اینکه دستگاه گیرنده شما چگونه این ۳ کمیت را محاسبه می کند بسیار طولانی و جذاب است ولی چون هدف ما کاربرد این دستگاه است از مسائل فنی این دستگاه صرف نظر می کنیم. پس به این نتیجه رسیدیم که دستگاه گیرنده شما موقعیت، سرعت و زمان شما را محاسبه می کند. همانطور که می دانید دستگاه GPS شما یک کامپیوتر کوچک است که شما با برنامه ای که بر روی آن نصب می کنید می توانید کارایی های زیادی به آن اضافه کنید. مثلاً دستگاه GPS شما می تواند کمیتهایی نظیر: سرعت ماکزیمم، سرعت میانگین، زمانهای حرکت، زمانهای توقف، زمان طلوع و غروب خورشید، زمان طلوع و غروب ماه، موقعیت منطقه از لحاظ ماهیگیری، زمان باقیمانده تا مقصد شما و ... را محاسبه نماید.

شرکت های تولید کننده: GPS

کمپانیهای Garmin و Magellan و Lowrance و ... که ماهواره های GPS توسط این شرکتها به فضا فرستاده شده اند کلیه حقوق این دستگاه را در اختیار دارند. GPS های مختلفی توسط این شرکتها تولید شده است از جمله: GPS های مخصوص شکار و ماهیگیری (این GPS ها می توانند با امواج رادار و سونار خود سرعت حرکت شکار و موقعیت

امروزه کوهنوردی به صورت یک علم در آمده است. امروزه شاهد اجرای برنامه هایی هستیم که کوهنوردی را چندین قدم به جلو برده اند. برنامه هایی که از لحاظ سرعت بی نظیر بوده اند و یا برنامه هایی که با بهترین کیفیت اجرا می شوند. در کنار این پیشرفت کوهنوردی در ایران متأسفانه بعضی مسایل علمی آن ندید گرفته شده است و هرازچندگاهی شاهد یک حادثه تاثرانگیز برای کوهنوردان خوب کشورمان هستیم. بعضی از اشتباهات ناشی از عدم یادگیری دقیق مسایل فنی و اجرای برنامه های بیش از حد توان علمی و بدنی خود می باشد. در این برنامه ها افراد فقط به روحیه خود اتکا می کنند و بدون آگاهی کامل از شرایط برنامه دست به اجرای برنامه می زنند. قسمت بعدی اشتباهات ناشی از عدم استفاده از تکنولوژی در کوهنوردی است. وسایلی مانند موبایل، قطب نما و ... وسایلی ضروری در کوهنوردی به شمار می آیند که بارها جان کوهنوردان مختلف را نجات داده اند. قطب نما نیز وسیله ای ساده و در عین حال فوق العاده سودمند می باشد که در شرایط دید محدود و هوای خراب بارها به کمک کوهنوردان آمده است. امروزه وسایل دیگری مانند فشار سنج و ارتفاع سنج نیز به این مجموعه اضافه شده اند که می توان برای پیش بینی هوا از آنها استفاده کرد. یک قطب نما می تواند جهت حرکت را برای شما مشخص کند ولی هرگز پیچ و خمهای راه را برای شما نشان نمی دهد. پس ما دنبال وسیله ای هستیم که مسیر حرکت ما را ثبت کند و با استفاده از این دستگاه از مسیر آمده برگردیم.

* شما در درجه اول باید یک کوهنورد باشید و بعد از دستگاه GPS برای کوهنوردی استفاده کنید!

تاریخچه: GPS

پس از حادثه تروریستی Pearl Harbor در ۷ دسامبر ۱۹۴۱ دولت آمریکا نگران شروع جنگ با شوروی سابق بود. بنابراین برای اینکه در جنگ برگ برنده را داشته باشد اقدام به طراحی GPS نمود که امروزه نیز کلیه حقوق این دستگاه متعلق به این کشور می باشد. پس از سقوط هواپیمای ۰۰۷ کره ای برفراز روسیه به علت ناوبری اشتباه، دولت آمریکا استفاده از دستگاه GPS را برای عموم آزاد اعلام کرد. با اینحال بعضی خطاها در این دستگاه به عمد ایجاد شده بود تا دولت آمریکا از گزند فعالیتهای تروریستی در امان بماند. (Selective Availability). با گذشت زمان و پیشرفت تکنولوژی خطای دستگاههای GPS بسیار محدود شد به صورتی که همکنون در کشورهای امریکایی و اروپایی خطای این دستگاه در حد سانتیمتر است. در کشور ما به علت فعال نبودن ایستگاههای کاهش خطا، خطای این دستگاه در حد چند متر است. با توجه به اینکه خود این

و صخره های صعب العبور به فرد حادثه دیده رسیدند . این مساله در امداد و نجات که زمان بسیار مهم است اهمیت دارد . همچنین مدل های مختلف این دستگاه قابلیت های مختلفی را به شما ارائه می کنند .
۱۱۰ RINO: این دستگاه نقشه جهان را در داخل خود ندارد و فقط با مختصات کار می کند و مسیر را ثبت می کند . درست مانند **Etrex** ساده ولی با قابلیت فوق العاده بیسیم خود . قیمت در اروپا و آمریکا : ۱۹۴.۲۷ دلار

<http://www.garmin.com/products/rino110>

۱۲۰ RINO: مدل پیشرفته تر ۱۱۰ می باشد . این مدل دارای نقشه جهان می باشد و به شما کمک می کند تا موقعیت جغرافیایی خود را در نقشه آن ببینید . همچنین این مدل دارای حافظه ۸ مگابایتی جهت ذخیره اطلاعات می باشد و مقادیر فوق العاده زیادی اطلاعات در آن ذخیره می شود . قیمت در اروپا و آمریکا : ۲۶۷.۸۴ دلار

<http://www.garmin.com/products/rino120>

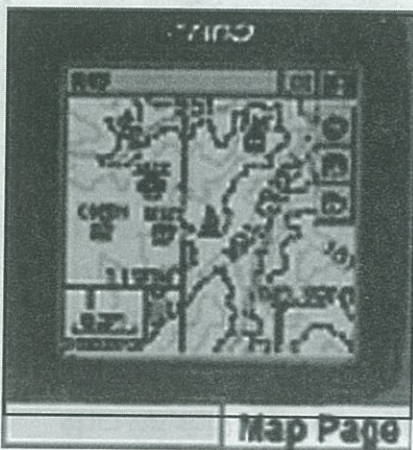
۱۳۰ RINO: این دستگاه پیشرفته ترین این مدل است که در نیمه اول سال ۲۰۰۴ به بازار می آید . این دستگاه علاوه بر داشتن خصوصیات ۱۲۰ دارای یک قطب نمای دیجیتال (این قطب نما بدون ارتباط با ماهواره ها نیز کار می کند) و یک فشار سنج جهت پیش بینی وضعیت آب و هوا است . این مدل وضعیت آب و هوا را به صورت نموداری برای شما رسم می کند و شما را قادر به برنامه ریزی دقیق می کند . قیمت در اروپا و آمریکا : ۳۷۴.۹۹ دلار

<http://www.garmin.com/products/rino130>

- * کلیه مدل های RINO قابلیت ارتباط با یکدیگر را دارند .
- * مدل RINO تنها GPS با خاصیت ارتباط دوطرفه در دنیا است .
- * در سایت www.GARMIN.com نمونه های زیادی از امداد و

نجات از این مدل دیده می شود .

در شکل مقابل صفحه نقشه مدل ۱۲۰ RINO دیده میشود که در این نقشه



موقعیت و مسیر شما با یک مثلث رسم شده است و موقعیت دوستان شما نیز با شکل مخصوص آنها و مسیر حرکت آنها به صورت نقطه چین نمایش داده شده است . (با توجه به تحقیقاتی که در دانشگاه و اینترنت انجام داده ام بهترین مدل پیشنهادی برای کوهنوردی RINO می باشد . این دستگاه



آن را تعیین کنند) GPS - های PILOT (این GPS ها بر روی ماشین وصل می شود و نقشه شهر و موقعیت شما را در اختیار شما قرار می دهد و می تواند شما را به سمت موقعیت مورد نظرتان هدایت کند .) GPS های Outdoor: این دستگاهها برای فعالیتهای راهپیمایی ، کوهنوردی ، امداد و ... طراحی شده اند . خود این GPS ها به چند دسته تقسیم می شوند .

GPS - هایی که نقشه می پذیرند و آنهایی که نقشه ندارند و فقط با مختصات کار می کنند .

GPS - هایی که حافظه دارند و آنهایی که ندارند .

GPS - هایی با قابلیت ارتباط دو طرفه !

GPS - هایی که به کامپیوتر وصل می شوند و آنهایی که این قابلیت را ندارند .

شاید شما در اکثر فروشگاههای وسایل کوهنوردی یک نوع GPS زرد رنگ را با نام **E-Trex** ساده دیده باشید . این GPS اولین مدل از سری **E-Trex** می باشد که فقط با مختصات کار می کند . یعنی شما هر کجا که باشید مختصات شما را به شما می دهد و مسیری که می روید ثبت می کند . اما موقعیت این مختصات را در یک نقشه کلی نشان نمی دهد . این یک مدل GPS کاملاً ساده است . مدل های پیشرفته تر این دستگاه مانند **E-Trex Summit** می باشد که دارای یک قطب نمای دیجیتال (قابلیت کارکرد در محیط بسته) و یک فشار سنج در خود می باشد البته این مدل دارای حافظه کم می باشد و فاقد نقشه جهان می باشد . آخرین مدل این سری **E-Trex Vista** می باشد که دارای نقشه جهان ، قطب نمای الکترونیکی و فشار سنج می باشد . (مدل های دیگری از این نوع نیز وجود دارد که کمتر مناسب کار کوهنوردی می باشد)

منظور از پاراگراف بالا معرفی دستگاه موجود در بازار و عدم آگاهی خریداران از مدل های مختلف این دستگاه می باشد . شاید خیلیها ندانند که با مقداری هزینه اضافه بتوانند مدلی با کاراییهای فوق العاده تهیه کنند .

معرفی سری RINO

RINO مخفف **Integrated and Navigation in Outdoors**

Radio می باشد . یعنی سیستم مجتمع رادیویی و موقعیت یاب در فعالیتهای کوهنوردی . خصوصیات سری رینو استفاده از این دستگاه را در صدها عملیات امداد و نجات ممکن کرده است . این سری قابلیت فوق العاده ای دارد و آن ارتباط رادیویی بین دو دستگاه RINO است . خوب شاید خیلیها بگویند که ما از یک واکی تاکی در کنار GPS استفاده می کنیم . جواب این افراد این است که فرستنده گیرنده این GPS کمی متفاوت با GPS های دیگر است . فرض می کنیم که شما با یکی از مدل های RINO در حال کوهنوردی در جای ناشناخته ای هستید و مسیر خود را بر روی دستگاه GPS ثبت می کنید . در اینحال اتفاقی برای شما می افتد و شما قدرت حرکت ندارید . در اینحال این دستگاه کوچک به کمک شما می آید . کافی است کسانی که برای امداد شما می آیند یک مدل از RINO را در اختیار داشته باشند . در اینحال شما با پیچ کردن دستگاههای دیگر باعث می شوید که مسیر حرکت شما از ابتدا تا نقطه ای که برای شما حادثه بوجود آمده در محدوده ای به شعاع ۳ کیلومتر بر روی صفحه دستگاههای دیگر ثبت شود . و کافی است افراد دیگر به صفحه نمایشگر دستگاه خود نگاه کرده و با دنبال کردن مسیر شما ، شما را پیدا کنند . یک نمونه تمرینی از این مساله را در کوه پورا انجام دادیم و تیم امداد در میان مسیرهای متفاوت

در چندین برنامه نیز مورد آزمایش قرار گرفت و اوج استفاده از این دستگاه در برنامه دماوند بود که در شرایط بد و ناپایدار افراد حاضر در پناهگاه به کمک این وسیله خود را به مسجد رساندند .

کاربردهای خاص دستگاه : GPS

- ۱- شما می توانید در هنگام حرکت از مسیر خود TRACK گرفته و موقع برگشتن بدون داشتن دید مناسب از مسیر آمده برگردید .
- ۲- در صورتی که GPS شما قابلیت اتصال به کامپیوتر را داشته باشد می توانید مسیر را که پیموده اید از طریق برنامه مخصوص این دستگاه وارد کامپیوتر نموده و به عنوان یک کروکی تهیه کرده و فردی که این مسیر را نرفته است می تواند از روی کروکی شما این مسیر را پیماید !!
- ۳- در مدل RINO قابلیت با نام PROXIMITY وجود دارد که شما می توانید چندین محدوده خطر برای دستگاهتان مشخص کنید و در شرایط نامناسب جوی در صورت وارد شدن به این محدوده دستگاه شما به شما هشدار می دهد .
- ۴- GPS هایی که قابلیت ارتباط با کامپیوتر را دارند بسیار بهتر از GPS های عادی می باشند چون شما می توانید اطلاعات برنامه اجرا شده که حافظه دستگاه را اشغال کرده است به کامپیوتر منتقل کنید و حافظه

دستگاه خود را برای برنامه بعدی خالی نگهدارید و همچنین می توانید با کمک نرم افزار این دستگاه بر روی کروکی خود کارهای فوق العاده از لحاظ آماری انجام دهید .

۵- کلیه دستگاههای GPS ضد آب می باشند و تمام آنها تا دمای ۱۵- کار می کنند . (البته این چیزی است که کمپانی گفته است در حالی که در عمل اینگونه نیست و شما می توانید کاوری مناسب برای دستگاه خود تهیه کنید) .

۶- تمامی دستگاههای GPS یک باتری لیتیومی در داخل خود دارند که نزدیک به ۱۰ سال عمر می کند و وقتی باتری دستگاه شما تخلیه شود اطلاعات شما از بین نمی رود و تا زمانی که آنها را پاک نکنید در دستگاه می ماند .

برای مشاهده مقایسه عملکرد بیشمار دستگاههای تولید شده GPS و همچنین مدلهای معرفی شده در بالا از نظر خصوصیات فنی تر می توانید به آدرس زیر مراجعه نمایید .

۷- وضعیت آب و هوایی هیچ تاثیری در دقت این دستگاه ندارد . (امواج این دستگاه در محیطهای بسته قابل دریافت نیست . این سیگنالها از پشت اجسامی مانند آب و شیشه قابل دریافت می باشند ولی دیوار یک پناهگاه مانع رسیدن این سیگنالها به دستگاه شما می شود) .

<http://www.garmin.com/outdoor/compare.jsp>

تقیف ویژه برای مشترکین مجله

گیرنده ماهواره‌ای سیستم موقعیت‌یابی جهانی

GPS

هنگام تحقیقات علمی، کوهنوردی، شکار، ماهگیری و مسافرت در زمین و هوا

و دریا از محل خود، مسیر طی شده و راهی که پیش رو دارید مطلع شوید.

اطلاعات دریافتی توسط etrex:

طول و عرض جغرافیایی و ارتفاع در هر نقطه از زمین و دریا و هوا ثبت مفضات جغرافیایی هر نقطه با نام و نشانه گرافیکی دلفواه هدایت به هر نقطه مورد نظر با وارد کردن مفضات جغرافیایی راهنمایی جهت بازگشت به مبدأ، و یا هر موقعیت ثبت شده نمایش سرعت در هر لحظه، سرعت متوسط و حداکثر سرعت مناسبه فاصله طی شده و فاصله باقیمانده تا مقصد نمایش مدت زمان سفر و زمان باقیمانده تا مقصد ثبت اتوماتیک مسیر حرکت برای ده مسیر جداگانه مناسبه زمان طلوع و غروب خورشید در هر مکان اتصال به کامپیوتر برای دریافت و یا ذخیره اطلاعات نمایش جهات جغرافیایی هنگام حرکت قابلیت نصب در اتومبیل و کشتی مقام در برابر نفوذ آب و گرد و غبار

شرکت مهرآرین سیل

لطفاً برای کسب اطلاعات بیشتر و آگاهی از مشخصات سایر گیرنده‌ها با ما تماس بگیرید.

تهران - میدان انقلاب - خیابان آزادی - کوچه شهید مهدی جنتی - پلاک ۳۳

تلفن: ۶۹۴۹۵۰۴ - ۶۹۳۳۲۵۹ موبایل: ۰۹۱۲۱۱۴۰۷۶۴ فاکس ۶۹۴۹۳۸۹



اینترنت

توجه: ماهیت ذاتی اینترنت تغییر پذیری آن می باشد. نگارنده و مجله کوه مسئولیتی در قبال تغییر و آدرس هایی که در زیر معرفی شده اند و همچنین محتوای سایت ها و وبلاگ ها ندارند.

طرح درس کارآموزی سنگنوردی و برف:

<http://www.iranmountfed.com/k1.asp>

کمیته کوهنوردی فدراسیون از سال ۱۳۸۱ مبادرت به تهیه و تدوین جزوات آموزشی کوهنوردی در سطوح مختلف نموده است در صفحه این کمیته در سایت فدراسیون کوهنوردی می توانید جزوه های کارآموزی سنگنوردی و برف نسخه ویژه مربی و شاگرد را بصورت فایل PDF دریافت نمایید.

سایت کوهنورد <http://www.koohnavard.com>

آقای وحید اشرفی کوهنوردی خراسانی و نویسنده وبلاگ "یادداشت های یک کوهنورد" با ایجاد این سایت قدم جدیدی در زمینه اطلاع رسانی کوهنوردی در ایران و به زبان فارسی در اینترنت برداشته است. وی با علاقه زیاد اطلاعات گوناگون و مفصلی را در زمینه های گوناگون کوهنوردی در سایت خود گردآوری کرده سعی در بروز نگاه داشتن سایت می نماید در بخش های گوناگون سایت تماما از مطالب جدید و متنوع استفاده نموده است. برای ایشان تداوم در فعالیت سایت را آرزومندیم.

کوه قاف <http://kouheghaf.persianblog.com>

شنیدن خاطرات کوهنوردان از زبان خودشان و اتفاقاتی که در برنامه های کوهنوردی می افتد برای علاقه مندان جذابیت خاصی دارد. در این وبلاگ که توسط رضا زارعی چهره آشنای صعود های هیمالایی کشور نوشته می شود. او به شرح خاطرات و بیان نکات صعود های برون مرزی خود از راکاپوشی تا اورست و ... پرداخته است. نکاتی که شاید تا کنون به این گونه بازگو نشده اند.

سرود کوهستان <http://kouhestan.persianblog.com>

شاید این وبلاگ را بتوان با تمام وبلاگ های کوهنوردی فارسی متفاوت دانست. فرشید فاریابی نویسنده این وبلاگ در نوشته های خود از جنبه ای دیگر به کوهنوردی پرداخته است. او در سرود کوهستان به شرح و جمع آوری مقالات نوشته شده در باره حادثه گاشر بروم در تابستان سال پیش پرداخته و با بیان دیدگاه های گوناگون (و عموماً انتقادی) قصد پاسخیابی برای این اتفاق را دارد.

کوهنوردی نشان زندگی

<http://hamidshafaghi.persianblog.com>

نوشته های کوهنوردی جوان از کرج در باره صعود هایش و روابط اجتماعی گروه های کوهنوردی.

مانیفست کوهنوردی

<http://journal.uiaa.ch/art.aspx?id=2344>

برای کوهنوردی تعاریف گوناگونی وجود دارد. و کتاب های بسیاری در باره

مفهوم آن نوشته شده است. اما در نشت تیرول که با حضور سرشناس ترین کوهنوردان جهان و توسط اتحادیه جهانی کوهنوردی برگزار شد. بیانیه ای تنظیم شد که شاید بتوان آن را توصیف روح کوهنوردی بیان نمود. در این بیانیه با دیدی کلان به تمام موضوعات اساسی انسان و کوه پرداخته شده دیدی که قابل تعمیم به جزیی ترین روابط کوهنوردی محسوب می شود.

مجله World ارگان اتحادیه جهانی کوهنوردی

بد نیست بدانید از این به بعد مجله World بصورت کاغذی چاپ نمی شود. برای مطالعه نسخه های این مجله به آدرس <http://journal.uiaa.ch> مراجعه کنید.

آیا علاقه مند به تاریخ کوهنوردی هستید؟

<http://www.adventurestats.com>

با مراجعه سایت [adventurestats](http://www.adventurestats.com) می توانید از اعم اتفاقاتی که در طول تاریخ کوهنوردی رخ داده است بصورت روز شمار با خبر شوید. همچنین در این سایت آمار جالبی در باره قله ای هیمالایی - صعود ها و اتفاقات و ... وجود دارد.

فرهنگ کوهنوردی

ویرایش جدید فرهنگ کوهنوردی را می توانید در این آدرس پیدا کنید:

<http://home.tiscalinet.de/ockier/climbingdict.htm>

مدرسه ملی کوهنوردی و اسکی فرانسه ENSA

بسیاری دهکده شامونی در فرانسه را پایتخت کوهنوردی می دانند و به طبع آن مدارس آموزش کوهنوردی که در آن واقع شده اند از جمله بهترین مدارس آموزش کوهنوردی دنیا محسوب می شوند. شاید بتوان مدرسه ENSA را گل سرسبد این مدارس نامید. برای اطلاع از فعالیت ها و دوره های این مدرسه آدرس زیر را ببینید:

<http://www.ensa.jeunesse-sports.fr/anglais/index.htm>

دیگر مدارس کوهنوردی

غیر از مدرسه [ensa](http://www.ensa.jeunesse-sports.fr/anglais/index.htm) مدارس بسیار زیاد دیگری در دنیا نیز با استانداردهای بالا به امر آموزش اشتغال دارند. با مراجعه به این آدرس می توانید لینک بیش از ۱۰۰ مدرسه کوهنوردی را مشاهده کنید.

<http://www.cbel.com/climbingguidesandschools>

یک فیلم کوهنوردی "لمس خلا"

کتاب لمس خلا که ماجرای صعود دراماتیک دو کوهنوردی جوان انگلیسی به قله ای در رشته کوه های آند را حکایت می کند یکی از پرفروشترین کتابهای کوهنوردی دنیا محسوب می شد. اکنون کارگردان انگلیسی کوین مک دونالد روایت سینمایی این فیلم را کارگردانی نموده است. فیلمی که بر خلاف دیگر فیلم های سینمایی کوهنوردی برآستی در کوهستان تصویر برداری شده است.

<http://www.pathefilms.co.uk/touchingthevoid>

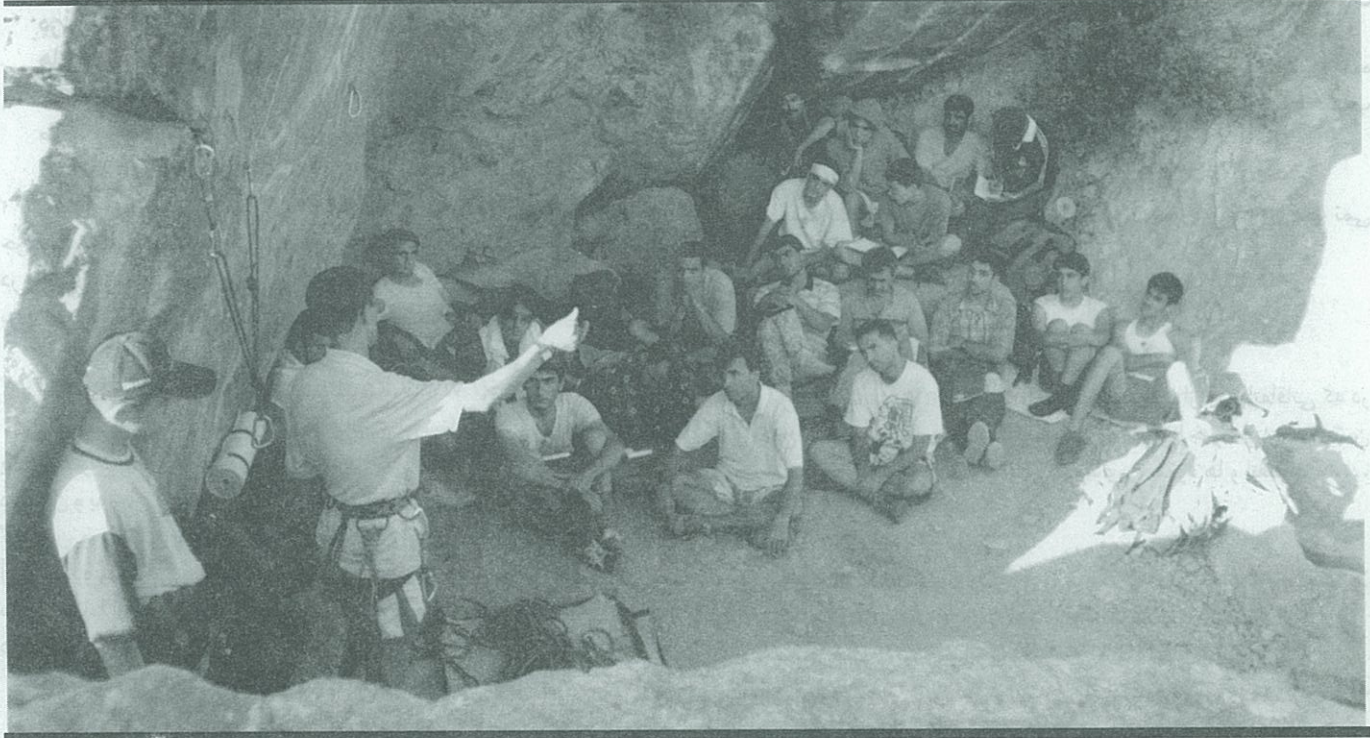
<http://www.sharghnewspaper.com/۸۲۱۲۲۱/cinema.htm>

خط اینترنت بهار ۸۳

... او آموزگار بود

گزارش: دکتر ابوالفضل جوادی

«یادی از شادروان حسن زرافشان»



در پی صعود زمستانه منحصر به فرد تیغه خراسان (خط الراس جنوبی علم کوه) که در اسفند ماه ۷۸ با موفقیت توسط چهار کوهنورد قزوینی اجرا شد، صعود زنجیره ای قله هفت خان، خراسان، علم کوه سیاه سنگ، چالون و پسند کوه در دستور کار تنی چند از کوهنوردان این استان قرار گرفت که دو تن از آنان از اعضای تیم صعود کننده تیغه خراسان بودند. آنان برای صعود تیمی چهار نفره را پیش بینی کرده بودند ولی در عمل تنها سه نفر در برنامه شرکت جستند روز جمعه (۸۲/۱۲/۸) گروه سه نفره (حسن زرافشان، حمید صفریالی و امید قاسمی) خود را به تتکابن و از آنجا به «قاضی محله» در مسیر دره سه هزار رسانده پیاده روی را آغاز می کنند. آنان شب در روستای «میان رود» خوابیده بامداد شنبه یال تند منتهی به تیغه هفت خان را در پیش می گیرند. غروب شنبه پس از گذراندن روزی سخت و خسته کننده نزدیک خان اول چادر می زنند. روز بعد چهار قله نخست روی تیغه را پشت سر گذاشته در گرگ و میش غروب چادرشان را برپا می کنند. صبح دوشنبه حسن حالت تهوع داشته، یکبار هم استفراغ می کند. سپس با اشتباهی خوبی سوپ مرغ صبحانه اش را تا آخر می خورد. تا ساعت ۱۴ بچه ها قله پنجم ششم و هفتم را پشت سر می گذارند و حمید که متوجه کندی حرکت حسن شده است پیشنهاد می کند که پس از عبور از خان هفتم از تیغه فرود آمده و کف دره چادر بزنند ولی در نهایت آنها حرکت را طبق برنامه ادامه می دهند و حسن نیز پس از کمی استراحت پشت سرشان حرکت می کند و همگی پیش از تاریکی در جانپناه خراسان شمالی خواهند بود. دو تن دیگر با توجه به دشواری مسیر تیغه خراسان این رأی را نمی پسندند و سرانجام بنا می شود همان جا چادر بزنند. با توجه به نبود جای مناسبه با تلاش فراوان یک سکوی سنگی کوچک را با جمع کردن برفه پهن تر و هموارتر کرده چادرشان را برپا می کنند. سپس حسن که در این مدت روی سنگی استراحت می کرد به داخل چادر می رود. در چادر دو لیوان چای می خورد که همراه آن یک قرص ضد تهوع می خورد. سپس با اصرار چند قاشق ماکارونی گرم به او می دهند. پس از شام حسن با خوردن یک لیوان چای به درون کیسه خواب می رود. پس از خوابیدن وی بچه ها طبق معمول شبهای پیش به

حسن زرافشان متولد -۱۳۴۳ قزوین - دیپلم علوم تجربی در سال ۱۳۵۹ به عضویت هیئت کوهنوردی درآمد. کوهنوردی را به صورت فعال زیر نظر آقای حسن میرابی آغاز کرد. در همان سالهای اولیه با وجود سن کم صعودهای زمستانی بسیاری را به انجام رساند. از جمله صعودهای زمستانی او خشکچال، سیلان، شاه البرز، گردان کوه، خراسانها و ...

زرافشان بیشتر به کارهای فنی به ویژه سنگ نوردی در طبیعت علاقه زیادی داشت. پس از گذراندن کلاسهای کارآموزی در سال ۱۳۶۳ زیر نظر مریمی خود به بازگشایی مسیر قزوینیه در دیواره علم کوه پرداخت. او در اکثر مسیرهای دیواره علم کوه کار کرده بود مسیر لهستانی ها، مسیرهای نجاح، فرانسوی ها، کتیبه ای و ... زرافشان از سال ۱۳۷۶ تا ۱۳۸۲ اقدام به برگزاری کلاس های آموزشی از جمله کوهپیمایی، کارآموزی سنگ، یخ و برف، دیوارنوردی در منطقه علم کوه و سیلان نمود. شاگردان زرافشان از بهترین های این رشته هستند. وی در سال ۱۳۶۵ مربیگری درجه ۳ و در سال ۱۳۶۷ موفق به اخذ مربیگری درجه ۲ کوهنوردی شدند. از کارهای مهم او برگزاری کلاس های مربیگری درجه ۳ سنگنوردی در استان قزوین درجه ۳ کرمانشاه. احداث دیواره بود. در سال ۱۳۷۶ در اردوی تیم اورست شرکت داشت و یکی از بهترینهای اردو بود. در سال ۱۳۸۰ به ادامه بازگشایی مسیر قزوینیه بر روی دیواره علم کوه که تا سال ۱۳۸۲، ۶ طول طناب از مسیر را رول کوبی کرد، که اعضای گروه سیمرغ در نظر دارند در تابستان ۱۳۸۳ مسیر را به یاد او به اتمام رسانند. از صعودهای شاخص ایشان می توان صعود دره یخار دماوند در سال ۱۳۷۶ بصورت SOLO نام برد. ایشان در امداد و نجات نیز فعالیت داشتند. در زلزله رودبار، زلزله آوج در استان قزوین و زلزله شهر بم وی از اولین کسانی بود که در محل حاضر شد. آخرین حرکت شاخص او خط الراس هفت خان ها به علم کوه در زمستان ۸۲ بود. خط الرأس هفت خان ها. تا کنون در زمستان صعود نشده بود که ...

آب کردن برف ادامه داده یک فلاسک شیر قهوه و یک فلاسک چای آماده می کنند. سپس بطری هایشان را نیز پر از آب کرده درون کیسه خواب ها جای می دهند تا یخ نزند. این کارها تا ساعت یک بامداد به طول می انجامد. حمید پیش از خواب برای چندمین بار وضع حسن را ارزیابی کرده مشاهده می نماید که تنفس وی منظم بوده و جایی برای نگرانی نیست.

ساعت ۵:۳۰ بامداد سه شنبه امید و حمید با صدای زنگ ساعت از خواب برخاسته حسن را بیدار می کنند که وی با گفتن جمله «حالا زود است» سعی می کند دوباره بخوابد. به زودی امید نیز به خواب می رود ولی حمید نگران است. او تا نزدیک ساعت هفت بیدار می ماند و گاه و بیگاه نگاهی به حسن می اندازد ولی از آنجایی که چیز نگران کننده ای نمی بیند سرانجام به خواب می رود. ساعت ۹:۳۰ بامداد در اثر تابش آفتاب و گرم شدن چادر، حمید از خواب می پرد و بلافاصله به سوی حسن بر می گردد تا بیدارش کند؛ چهره بی حالت حسن که چشمانش باز و بی فروغ به سقف چادر خیره مانده خبر از رویداد بدی می دهد. وی بلافاصله نبض و سپس تنفس حسن را کنترل می کند و در می یابد که وی به کلی فاقد علایم حیاتی می باشد. در ضمن مشاهده می کند که دست های وی چنگ و آرواره اش قفل شده است. بلافاصله امید را که به تازگی بیدار شده فراخواند تا تقلا دهان حسن را باز می کند. سپس ترشحات دهان وی را پاک کرده امید را راهنمایی می کند تا تنفس مصنوعی دهد و خودش ماساژ قلبی را آغاز می کند. عملیات احیاء تا ساعت ۱۰:۳۰ بی وقته ادامه می یابد ولی متأسفانه نتیجه ای نمی دهد. بچه ها پس از رو به راه کردن ظاهر حسن، وی را درون کیسه خواب جا داده به مشورت می پردازند. در ساعت یازده حمید پس از راهنمایی های ضروری (مبنی بر عدم حرکت و ماندن در چادر تا هنگام رسیدن تیمهای نجات) از طریق دهلیزی پرشیب و پوشیده از برف یخزده در رخ باختری تیغه به سمت پایین سرازیر می شود. وی پس از چند بار پرت شدن در مسیر دهلیز، در ساعت پانزده با بدنی کوفته و پاهایی پر از زخم به روستای درجان می رسد. خبر کردن اهالی و پیدا کردن مسئول مخابرات مدتی طول می کشد و سرانجام در ساعت ۱۵:۴۵ تماس تلفنی وی با قزوین برقرار می شود.

لازم به ذکر است اهالی درجان پس از اطلاع از وضعیت اعلام آمادگی می کنند که همراه حمید بالا رفته پیکر حسن را پایین بیاورند ولی حمید با کوفتگی شدید ران و پهلوها و پاهای زخمی قادر به صعود مجدد نبوده به ناچار در مسیر دره پایین می آید. وی سپس خود را به قرارگاه روبربارک می رساند تا شاید از آنجا بتواند ضمن برقراری تماس با فدراسیون، گروهی را برای کمک رسانی بسیج نماید.

سه شنبه (۱۲/۱۲/۸۲):

ساعت ۱۵:۴۵ تلفن خانه زنگ زد. همسر که گوشی را برداشته بود پس از ای چند جمله تردیدآمیز به من گفت: «گویا با تو کار دارند.» گوشی را گرفتم. صدایی گنگ همراه خش خش فراوان از راهی دور به گوش می رسید. کمی طول کشید تا بفهمم «حمید» پشت خط است. صدایش می لرزد و بریده حرف می زد. ظاهراً از روستای درجان در مسیر دره سه هزار تماس می گرفت. ماحصل گفته هایش این بود که برای «حسن» اتفاقی افتاده است. از آنجایی که نمی دانستم بچه ها برای صعود به منطقه علم کوه رفته اند بلافاصله متوجه موضوع نشدم. آن طور که از حرفهای حمید دستگیرم شد، گویا صبح هنگام حرکت حسن حال خوبی نداشته است. سپس حالش بدتر شده و «احتمالاً» فوت کرده است. بلافاصله با صفاری (رئیس هیئت کوهنوردی استان قزوین) و سپس با سایر کوهنوردان با تجربه استان تماس گرفتم. کمی بعد در هیئت کوهنوردی گرد آمدم تا برنامه ریزی و سازماندهی اعزام گروههای نجات را آغاز کنیم. در ضمن با هلال احمر و ستاد حوادث غیرمترقبه نیز تماس گرفته و درخواست کمک کردیم. در محل هیئت کلیه اطلاعات دریافتی از حمید را (به جز خبر نامطمئن مرگ حسن) در اختیار افراد گذاشتم. با توجه به نزدیکی شب و عدم امکان پرواز، برای صبح روز بعد از سازمان امداد و نجات (وابسته به جمعیت هلال احمر) درخواست یک فروند بالگرد کردیم و این امر با تلاش و پیگیری مدیر عامل محترم هلال احمر استان (دکتر شلویری) به نتیجه قطعی رسید. از سوی دیگر با مسئولین فدراسیون کوهنوردی تماس گرفته آنها را با خبر کردیم. اوایل شب حمید از قرارگاه روبربارک تماس گرفته در مورد ماجرا توضیح مفصل تری داد که با توجه به آنکه مرگ حسن قطعی به نظر می رسید و ذهن همه متوجه «امید» شد که ساعات دشواری در پیش رو داشت.

همزمان با این اقدامات، گردآوری وسایل و تجهیزات ضروری نیز ادامه یافت و در ساعت ۲۱ نخستین تیم نجات (غلامی، بهرامی، شیخی و حسینی) اعزام طالقان شد تا از طریق روستای «پراچان» خود را به گردونکوه رسانده از پای خراسان جنوبی به گردنه هفت خان دست

یابد. سپس تیمهای نجات دوم و سوم نیز سازماندهی شدند تا از مسیرهای دیگر وارد عمل شوند. به لحاظ کمبود پوشاک مناسب در سطح استان، روند گردآوری وسایل و تجهیز تیمهای بعدی تا صبح روز بعد ادامه یافت.

چهارشنبه (۱۲/۱۳)

تیم اول که در نخستین ساعات پس از نیمه شب به روستای پراچان رسیده بود پس از یک روز برفکوبی در پای قله «میش چال» چادر زد. تیم دوم (امامی، رزاقی ها و نگارنده) با توجه به هماهنگی های دیروز، ساعت شش بامداد در محل پایگاه امدادی هلال احمر استان حضور یافت. ساعت هفت باخبر شدیم که بالگرد زودتر از ساعت ۹ به قزوین نمی رسد. از آنجایی که وضع هوای منطقه و ارتفاع بالای آن امکان استفاده از بالگرد را محدود می ساخته آماده سازی تیم سوم را شروع کردیم تا از مسیر تنکابن و دره سه هزار وارد منطقه شوند. رسیدن بالگرد سوختگیری و سایر تدارکات مربوطه تا ظهر طول کشید و سرانجام در قالب دومین تیم نجات به سوی منطقه پرواز کردیم تا از طریق الموت و گردنه «سلج انبار» خود را به دره سه هزار و از آنجا به پای تیغه هفت خان برسانیم. حدود دو ساعت پس از پرواز بالگرد اعضای سومین تیم نجات (قریشی، هاشمیان، حسینی، موسوی نیا، مسافر، فصیحی، حبیبی و بابایی) با دو خودرو به سمت تنکابن حرکت کردند تا از مسیر دره بالا بروند. همراه آنان یک دستگاه آمبولانس هلال احمر استان نیز با تجهیزات ضروری نجات و انتقال اعزام گردید تا در بالاترین نقطه ماشین رو مستقر شود.

در این مدت تیم دوم نیز پس از عبور از فراز الموت به گردنه سلج انبار در شمال خاوری این منطقه رسید. متأسفانه بدی هوا و باد شدید و همچنین محدودیت سقف پرواز بالگرد، گذر از گردنه مقبور نشد و حتی امکان فرود آمدن در «پیچ بن» نیز فراهم نگردید. ناچار در روستای «گرما رودیلا» فرود آمده بلافاصله موضوع را با بلدهای محلی در میان گذاشتیم. بنا به گفته های اهالی، عبور پیاده از گردنه با توجه به برف انبوه امکان نداشت و تنها راههای دسترسی به دره یکی «گردنه خاکین» در شرق قله البرز بود که به تیغه هفت خان مشرف می شود و دیگری گذر از خط الراس مرتفع و ناهموار نرگس بود که به آبگرم سه هزار منتهی می گردد. اشکال کار این بود که هر دو مسیر تنها در فصل تابستان قابل عبور بودند. تصمیم گرفتیم خود را به روستای دورافتاده ایواتر رسانده و ضمن ارزیابی دو مسیر، امکان ورود به منطقه را بررسی نماییم. پس از گرفتن راهنما و قاطر، در مسیر رودخانه به سمت «ایواتر» (منتهی الیه شمال خاوری الموت) حرکت کرده و ساعت ۲ بامداد به روستا رسیدیم.

تیم سوم که بعلاظهر به سمت تنکابن حرکت کرده بود شب در درجان بینوته کرد تا روز بعد به حرکت ادامه دهد. به همه تیمها اعلام شده بود که مسیر بازگشت از دره سه هزار خواهد بود تا نیروی کافی جهت انتقال امید و جسد حسن داشته باشیم. همزمان با پیشروی سه تیم از راه زمین، دکتر شلویری (مدیرعامل هلال احمر استان) از نیروی انتظامی درخواست یک فروند بالگرد بلند پرواز نمود.

پنجشنبه (۱۲/۲۴)

تیم نخست که شب در پای قله میش چال مانده بود، پس از صعود قله با احتیاط تقابلهای برفی را پشت سر گذاشته از شیب تند جنوب گردونکوه بالا رفت. سپس با عبور از دهلیزهای خطرناک قله «هناره» و «ستاره» در ساعت ۱۶ در پای خراسان جنوبی چادر زد تا روز بعد با عبور از گردنه هفت خان، به جایی برسد که انتظار داشتیم امید و پیکر حسن آنجا باشند.

اعضای تیم دوم که در شرایط بسیار دشوار و سراپا خیس به ایواتر رسیده بودند پس از کسب اطلاعات ضروری، خشک کردن پوشاک و کفشها، رسیدگی به پاهای آسیب دیده و دو سه ساعت استراحت صبح زود در مسیر گردنه خاکین شروع به صعود کردند ولی پس از ارتفاع گرفتن، بهمن های خطرناک سمت راست مسیر (دامنه شمالی قله سات) و بریدگی های عمیق راه آنان را بست. ناچار به سمت شمال خاوری چرخیده از طریق یالی کم برف ولی بادگیر، راه شرقی ترین قله نرگس را در پیش گرفتند تا مسیر دوم را بیازمایند. مهدی علیزغم آسیب دیدگی شدید پا، شانه به شانه دو تن دیگر صعود می کرد ولی هنگام فرود از شیب های تند دچار درد شدیدی می شد و به سختی حرکت می نمود. در ساعت ۱۷ تیم به یکصدمتری قله رسید ولی یالی که از پایین پیوسته و هموار به نظر می رسید در این نقطه دفعتاً توسط صخره های بلند و دهلیزهای پرشیب و خطرناک میان آنها قطع گردید. درگیری با نخستین صخره نشان داد که سنگ ها تماماً سست و ناپایدار و دیواره ها غیرقابل صعود می باشند.

تلاش برای دور زدن صخره ها و عبور از دهلیزهای پرشیب طرفین آنها نیز به دلیل وجود برف انبوه و آفتاب خورده ی آماده ریزش به نتیجه نرسید و اعضای تیم پس از مشورتی کوتاه

مرور چند تجربه

اقدام به صعودهای جدی نیازمند بهترین شرایط فیزیکی و روانی همه اعضای تیم است. ظاهراً شادروان زرافشان (حداقل در روز پیش از مرگ) واجد چنین شرایطی نبوده است. از یاد نبریم که در صعودهای سنگین، به محض احساس کوچکترین مشکل جسمی یا ذهنی باید از صعود منصرف شده آن را به وقت مناسب تری موکول کنیم. به علت خوبی هوا تصمیم گرفته شد که امید پیش مرحوم حسن آقا بماند.

با توجه به قطعی بودن مرگ زنده یاد زرافشان، نیازی به تنها گذاشتن امید قاسمی روی تیغه نبود البته امید دو روز تنهایی را با شکیبایی تحمل کرده، از دست زدن به هر اقدام خطرناکی خودداری نمود ولی بالقوه در معرض خطرانی چون سرما، توفان، بی آبی، گرسنگی و حوادث ناشی از حرکت نسنجیده (سقوط، گم شدن و...) قرار داشت.

داشتن یک سیستم ارتباطی کارآمد (مانند موبایل ماهواره ای) در صعودهای دشوار می تواند نجات بخش باشد. فراموش نکنیم که فرود انفرادی و بدون حمایت از تیغه هفت خان و حرکت شتابزده روی توده های خطرناک برف جهت درخواست کمک به خودی خودکاری پرخطر بود که خوشبختانه حمید صسفرالی با تکیه بر تجارب چند ساله در زمینه صعودهای دشوار و به کارگیری تمامی توش و توان خویش توانست از عهده آن برآید. باوجود یک سیستم ارتباطی قابل اعتماد، نیازی نبود دو کوهنورد با جدا شدن از یکدیگر، خود را در معرض خطر قرار دهند.

حضور یک تیم پشتیبان نیرومند و مجهز، برای صعودهای پرخطر ضروری است. بدیهی است هرچه تیم پشتیبان به منطقه خطر نزدیکتر باشد، ضریب ایمنی تیم بالاتر خواهد رفت.

حضور یک پزشک آشنا به مشکلات رایج ارتفاعات با آمادگی فیزیکی و فنی مناسب از واجبات صعودهای بلند است. یادمان باشد که اختلالات و بیماری های کشنده ارتفاع، معمولاً با کسالت جزئی آغاز می شوند و پزشک هشیار و با تجربه می تواند در مراحل آغازین با تشخیص بیماری در شرف تکوین، اقدامات مقتضی را انجام داده مانع بروز فاجعه گردد. با توجه به ویژگی های اقلیمی، آب و هوای ناپایدار و جوان بودن ارتفاعات در مناطقی چون علم کوه، امداد هوایی با امکانات فعلی کارآیی چندانی نداشته تاکید مدیریت نجات باید بر نیروی انسانی و قاطر باشد.

بهره گیری از تمام امکانات موجود و اعزام نجاتگران از همه مسیرهای ممکن، از نقاط قوت یک برنامه جستجو و نجات در ارتفاع است. دورافتادگی و صعب العبور بودن محل حادثه نیز حساسیت این امر را دو چندان می سازد. در این برنامه از چهار مسیر برگزیده برای رسیدن به تیغه هفت خان، دو مسیر ناگشوده باقی ماند و دست رد به سینه نجاتگران زد و پنج مرحله پرواز بالگرد جهت کمک رسانی، به دلایل گوناگون به نتیجه نرسید.

علیرغم پرهیز از شتابزدگی و احساسی، در ساعات اولیه عملیات نجات و تلاش برای برنامه ریزی و سازماندهی بهینه، ناهماهنگی هایی در روند عملیات پدید آمد که عمدتاً بیشتر از ورود خودجوش برخی کوهنوردان به منطقه عملیات بود.

در پایان از همه ادارات، سازمان ها، نهادها و افرادی که به هر طریق در روند این عملیات گسترده جستجو و نجات مشارکت نمودند تقدیر و تشکر می کنیم. جا دارد که مراتب سپاس ویژه خویش را تقدیم آقایان محمدی (گرما رود)، البرزی (نرمالات)، اندجی (ایواتر) و مافی (درجان) نماییم. از آنجایی که افراد بسیاری به شکل مستقیم یا غیرمستقیم در این عملیات نقش داشتند، از همه یاریگرانی که نامشان در این نوشتار نیامده صمیمانه پوزش خواسته از تلاشهای بشردوستانه ایشان قدردانی می کنیم. ▽

آزاد مرد کوهنوردی قزوین «حسن زرافشان» در سالروز شهادت سرور آزدگان «حسین بن علی (ع)» بر فراز قله هفتخوان به ملکوت اعلی پیوست.

این ضایعه را به خانواده وی و جامعه کوهنوردی استان قزوین تسلیت می گویم.

فصلنامه کوه

در گرگ و میش غروب راه برگشت را در پیش گرفتند. ساعت ۲۱ دوباره به ایواتر رسیده در خانه یکی از اهالی به استراحت پرداختند. در همین روز تیم سوم پس از جدا گذاشتن دو نفر (جهت هماهنگی و برقراری ارتباط) در روستای درجان، در مسیر دره به سمت بالا حرکت کرد. نجاتگران عصر هنگام به پای خان هفتم رسیدند. دو نفر از آنان پس از برگزیدن یکی از دهلیزهای منتهی به تیغه، ضمن صعودی دشوار خود را به چادر رسانده «امید» را زنده و سالم یافتند. آنان در چادر ماندند تا روز بعد به کمک سایر کوهنوردان روند انتقال را آغاز نمایند. صعود نجاتگران در مسیر دره سه هزار با بهره گیری از همکاری های گسترده اهالی روستاهای مسیر (به ویژه مردم صمیمی درجان) و همراهی شکارچیان بومی و امکانات محلی همچون خودروی کمک دار و قاطر با سرعت بسیار خوبی صورت گرفت. در ساعت ۱۶ همین روز بالگرد هلال احمر مرکز برای دومین بار به قزوین پرواز کرد تا از مسیر جاده رشت و از طریق دیلمان وارد منطقه شود ولی باد شدید «گردنه کوهین» مانع پیشروی آن گردید.

جمعه ۱۲/۱۵

از ساعات آغاز بامداد، تنی چند از نجاتگران به افراد پیشرو که (شب را در چادر امید صبح کرده بودند) پیوسته مقدمات انتقال جسد را فراهم نمودند. سپس با برپایی کارگاههای متعدد، پایین آوردن جسد بسکت شده را آغاز کردند. حال امید نسبتاً خوب بود و برای فرود نیازی به کمک نداشت. پایین آوردن جسد از شب تند زیرخان هفتم و رسیدن به بخش های هموار تیم تا عصر به طول انجامید. در همین روز اول، در نخستین ساعات صبح از پای خرسان جنوبی به سمت باختر پیچیده روی گردنه هفت خان قرار گرفت. در خان هفتم، نجاتگران توانستند کاروان حامل جسد را ببینند که در نیمه راه دهلیز به سمت پایین می رفتند. آنان نیز راه پایین را در پیش گرفتند و بعد از ظهر بود که به کاروان پیوستند. سرانجام روند فرود از تیغه با تلاش جانفرسای نجاتگران به فرجام رسید. در پایین دست، نجاتگران پس از ثابت کردن جسد روی برانکاردی که از پایین آورده شده بود، انتقال آن را در طول دره به سمت پایین آغاز نمودند. با فرا رسیدن تاریکی، چادرها برپا شد و افراد به استراحت پرداختند.

در این روز اعضای تیم دوم با گرفتن قاطر (برای حمل کوله ها و یکی از اعضای آسیب دیده تیم) از ایواتر خود را به گرما رود رسانده بلافاصله با قزوین تماس گرفتند. با این تماس نگرانی اعضای تیم پشتیبان برطرف شد زیرا دو روز بود که خبری از تیم دوم نداشتند. اخبار رسیده از قزوین نیز امیدوارکننده بود و با دریافت خبر رسیدن تیمهای اول و سوم به محل چادر و سالم بودن امید، تیم دوم با همکاری هلال احمر الموت راه بازگشت به قزوین را در پیش گرفت.

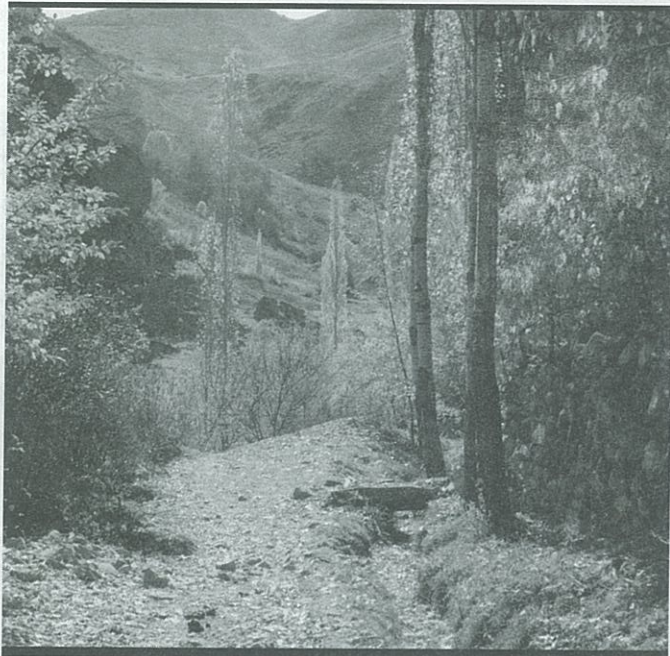
در بامداد همین روز یک فروند بالگرد نیروی انتظامی تلاش کرد تا گروه دیگری از نجاتگران را مستقیماً در پای تیغه هفت خان پیاده کند و برای این کار از فراز الموت و خط الراس نرگس گذشت ولی در منطقه هفت خان به علت آبری بودن هوا و باد شدید ارتفاعات پایین نتوانست فرود آید و پایین آمدن در حوالی جانپناه گردونکوه نیز به علت باد شدید مقدر نشد. بعد از ظهر همین روز ضمن تلاش مجدد برای نفوذ هوایی به منطقه، باد شدید بالگرد را به سمت شمال منحرف ساخت و ناچار نجاتگران را در نزدیکی تنکابن (ابتدای مسیر دره) پیاده ساخت. آنها نیز شبانه خود را به درجان رسانده و به استراحت پرداختند تا روز بعد جهت شرکت در روند انتقال بالا بروند.

شنبه ۱۲/۱۶

از نخستین ساعات بامداد روند انتقال توسط نجاتگران تیم های اول و سوم آغاز گردید. سپس به تدریج سایر کوهنوردان (که به شکل خود جوش وارد منطقه شده بودند) به آنان پیوستند. به دلیل دشواری مسیر، روند انتقال تا حدود آبگرم سه هزار به کندی پیش می رفت ولی با رسیدن دو رأس قاطر از پایین و ثابت کردن جسد روی یکی از آنها، سرعت گروه بیشتر شد. در روستای درجان، پذیرایی اهالی از کوهنوردان (که پنج روز پر اضطراب و نفسگیر را پشت سر گذاشته بودند) و همدردی آنها با نجاتگران بسیار تأثیرگذار بود. کاروان خسته نجاتگران در گرگ و میش غروب به قاضی محله رسید. پس از توقف مختصری جهت هماهنگی انتقال به قزوین، نجاتگران با یک آمبولانس، تعدادی خودرو شخصی و یک مینی بوس کرایه ای به راه افتاده ساعتی پس از نیمه شب به قزوین رسیدند.

در بعدازظهر همین روز بار دیگر بالگرد نیروی انتظامی بر فراز دره سه هزار پرواز کرد تا ضمن پیدا کردن کاروان، در نزدیکترین محل ممکن فرود آمده ادامه عملیات انتقال را به عهده بگیرد. هدف این بود که از اتلاف وقت و فرسودگی بیش از حد نجاتگران جلوگیری شود. ولی باز هم بدی هوا مانع پیشرفت کار شد. ابرهای کم ارتفاعی که سراسر دره سه هزار و دره های مجاور را پوشانده بود بیش از یک ساعت پرواز بر فراز منطقه را بی نتیجه گذاشت و به خاطر نزدیکی شبه بالگرد راه بازگشت را در پیش گرفت.

هشدار به دوستداران طبیعت و طرفداران توسعه پایدار



حفاظت و نگهداری مناطقی که دارای ذخایر ارزشمند از گیاهان و جانوران گوناگون می‌باشد، گامی کوچک در راستای وظیفه خطیر انسان‌ها جهت بقای گونه‌های گیاهی و جانوری بوده است. به عنوان نمونه می‌توان از منطقه «شیرکوه یزد» نام برد که متأسفانه دخالت ناآگاهانه عده‌ای در استان باعث می‌شود که مظاهر زیبایی طبیعی منجمله گیاهان، جانوران و اکوسیستم بی‌نظیر که در واقع ذخایر حیاتی و میراث طبیعی هستند، در معرض دگرگونی و حتی نابودی قرار گیرند. احداث جاده در بلندترین نقطه استان «شیرکوه» که همیشه نماد ایستادگی و استواری مردم سخت کوش کویر بوده است علاوه بر شکست ایست و عظمت «شیرکویر»، راه را برای تعرض به سایر مناطق بکر و حفاظت شده با بهانه‌های مختلف هموار می‌سازد. در این میان هوشیاری و قاطعیت مدیران محترم استان یزد و مسئولان دستگاه‌های اجرایی کشور و اقدام به موقع تشکیل‌های زیست محیطی و غیردولتی و اعتراض تمامی دوستداران طبیعت و طرفداران توسعه پایدار می‌تواند از بروز فاجعه زیست محیطی در استان جلوگیری نماید و زیبایی و سلامت «شیرکوه» را به آیندگان بنمایاند. و به راستی آیندگان درباره ما چه قضاوتی خواهند داشت!

به یاد داشته باشیم که زمین متعلق به ما نیست، بلکه امانتی است که باید به نسلهای آینده تحویل بدهیم. به امید فردایی سبز برای ایران زیبا.

جمعیت میهن سبز

بخارا

مجله فرهنگی و هنری
مدیر و سردبیر: علی دهباشی

بخارا مجله ای 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 - عزت الله فولادوند - عبدالحسین آذرنگ - شفق سعد - احمد رضا احمدی - بهاء‌الدین خرمشاهی - عمران صلاحی - هرمز همایون پور - داریوش شایگان - سیمین بهبهانی - انور خامه ای - مینو مشیری - جلال ستاری - قمر آریان - هاشم رجب زاده - سیدفرید قاسمی - طوبی ساطعی - دکتر علی بهزادی - شاهرخ مسکوب - جمشید ارجمند - خسرو ناقد - سیروس شمیسا - بیژن ترقی - محمد قهرمان - فریده رازی - فرخ تیمی - مفتون امینی - ادیب برومند - ع. روح بخشان - دل آرا قهرمان - حسن میرعابدینی - صفر تقی زاده و...

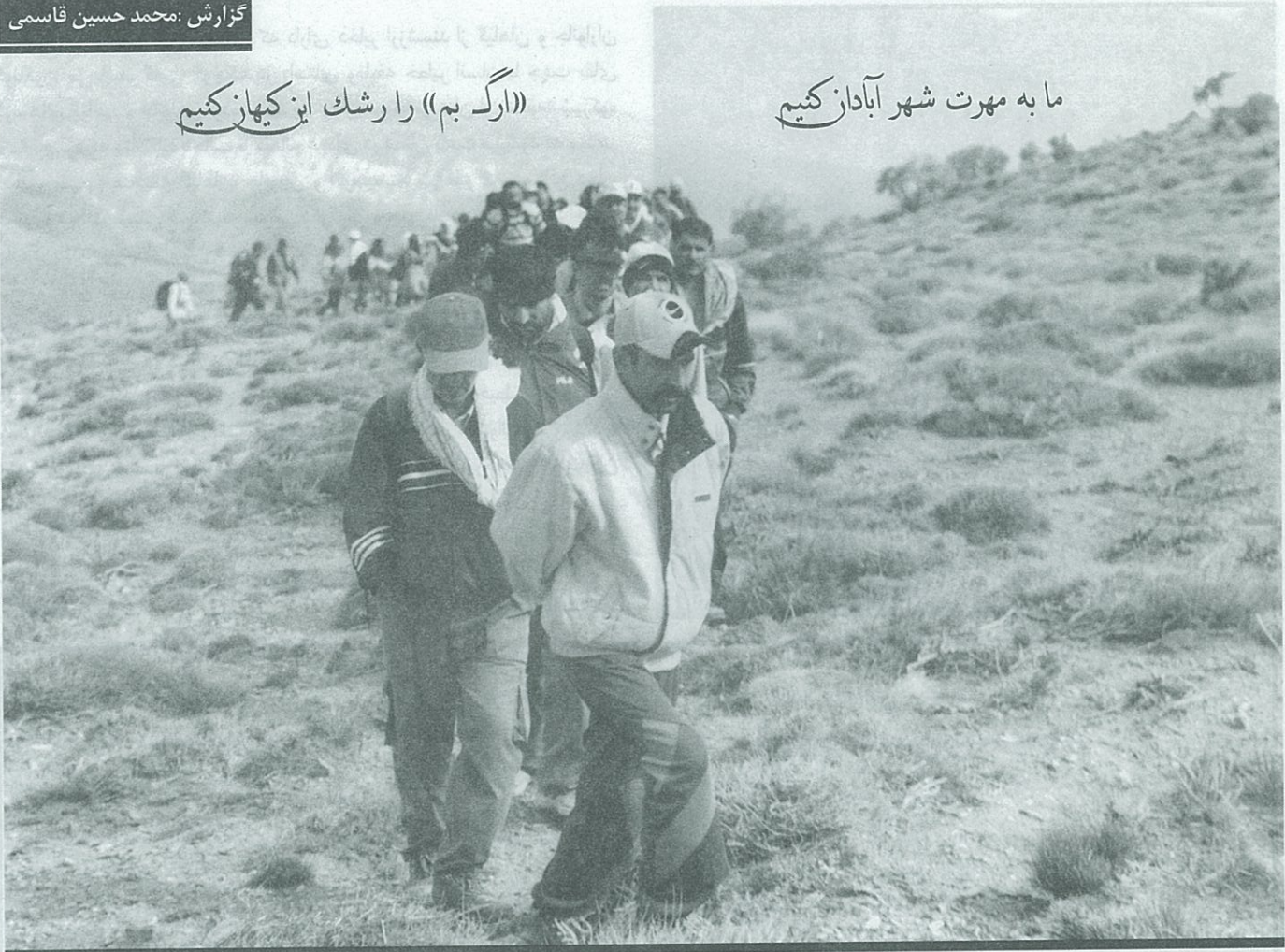
تلفن و فاکس موقت: ۸۳۰۵۶۱۶۵ تلفن همراه: ۰۹۱۱۲۳۰۰۱۴۷ تهران - صندوق پستی ۱۶۶-۱۵۶۵۵

تعیین همایش کوهنودان کشور «یادواره جان باختگان فاجعه ملی بم»

گزارش: محمد حسین قاسمی

«ارگ بم» را رشک این کپهاز کیم

ما به مهرت شهر آبادان کیم



سراسر کشور، از صبح دوشنبه اتوبوس‌های حامل کوهنودان وارد بم شدند و از شهر دیدن کردند، تجمع ساعت ۱۴ جلوی ارگ قدیم بود و از آنجا عازم روستای «دهبکری» شدند. ضمن اینکه تعداد زیادی از هیئت‌ها و گروه‌ها نیز جلوتر به این روستا عزیمت نموده بودند. مراسم در ساعت ۱۶ با حضور مسئولین شهر بم و سایرین با تلاوت آیات قرآن آغاز گردید. دکتر اسماعیلی رئیس شورای شهر بم ضمن خوش آمد گویی به مدعوین و در مورد روند پیشرفت بازسازی شهر بم توضیحاتی دادند. سپس آقای شیرمحمد نایب رئیس فدراسیون کوهنوردی طی سخنانی با مردم بم ابراز همدردی نمودند.

سخنران بعدی آقای محمد رنجبر وکیل دادگستری بودند که در مورد مقوله مدیریت و اهداف مهم آن در جهت پیشبرد بازسازی شهر بم بیاناتی ایراد کردند. نکات مهم و ارزنده‌ای را در باب کمبودها و عدم مدیریت صحیح و انتقاد به عملکرد مسئولین در شرایط بحرانی مطرح کردند، همچنین به مسئله ۱۲ اردیبهشت سال جاری که تاریخ برگزاری دادگاه ایشان به عنوان دادخواه و وکیل بسیاری از جان باختگان فاجعه زلزله بم اشاره کردند و از نمایندگان کوهنوردی کشور خواستند که لازم است در چنین شرایطی مسئله به شکل قانونی و حقوقی

همگام و هم پیمان به آبادانی و استحکامت همت خواهیم گذاشت تا بار دیگر زیبایی و صلابت گذشته و تعالی و جلال آینده را در هم آمیخته، فارغ از دغدغه‌ی فرو ریختن‌ها و رنج شکستن‌ها «آن هم در دوره‌ی سلطه کامل انسان بر زمین و فتح و تسخیر ستارگان که دیگر دنیا این مفت باختن‌ها و آسان شکستن‌ها را بر نمی‌تابد» و باز هم بتواند این حلاوت زندگی را با شهد عصاره نخل‌هایت در رگ‌ها جاری ساخته و نماد شکوه و سرافرازی را از فراز بام بلند ارگ و کرانه‌ی کویر شهر به تماشا گذاریم.

همنوردگرمی کوهنورد عزیز هیئت محترم سیاسی و تشکر از شرکت شما در صعود مشترک کوهنودان سراسر کشور به مناسبت گرمیادداشت یاد و خاطره‌ی جان باختگان زلزله‌ی بم.

دوشنبه ۳۱ فروردین ۸۳

طبق هماهنگی‌های صورت گرفته از قبل با هیئت‌ها و گروه‌های کوهنوردی

مطرح گردد تا حقی از مردم (ما) بهم ضایح نشود. «ضمن اینکه دادگاه فوق در تاریخ معاصر کشور ما برای اولین بار برگزار می‌گردد». تریبون به استاد معرفت سپرده شد که ضمن ابراز همدردی و تأسف شدید از فاجعه‌ی اسفناک شهر بم و تسلیت به بازماندگان، نوبت را به مهندس سماواتی سپردند. ایشان ضمن ابراز همدردی با خانواده‌های کوهنورد جان باخته، اولین چکش کوهنوردی ساخته خودشان را و همچنین تعدادی ابزار فنی که برای زنده‌یاد «محمودامانداری» آماده کرده بودند، تقدیم بازماندگان هیئت کوهنوردی بم نمود که با گریه حضار همراه بود. نوبت به سرپرست برنامه آقای اکبر نادری رسید که در این راه زحمات زیادی کشیده بودند. ایشان ضمن عرض خوش آمدگویی به کوهنوردان و پیشکسوتان - متن بسیار جالبی از بم دیروز و بم امروز را برای حاضرین قرائت نمود. وبه نکات زیر اشاره نمودند:

- کمبود امکانات و نقش کمبود امکانات در بالا بردن میزان تلفات انسانی در زلزله بم.

- فقر و محرومیت، تورم و گرانی لجام گسیخته مصالح ساختمانی عدم رعایت استانداردهای لازم در ساخت و سازها.

- رشوه‌گیری و پلشتی موجود در دستگاهها - زدوبند شرکت‌ها و ادارات متولی ساخت و ساز در کشور. عدم امنیت در تامین فرمای مردم.

- مجهز نبودن کشور به سیستم و دستگاه‌های لرزه‌نگاری، بی بهره بودن شهرهای ما از آزمایشگاه‌های مصالح و بتون.

- به هیچ انگاشته شدن مسئله مدیریت آن هم در عصر کنونی. عدم توجه به هشدارهای زمین قبل از وقوع فاجعه.

- کمک‌های جهانی به مردم ستم‌دیده بم و اینکه این کمک‌ها مدیریت صحیحی نداشت تا این کمک‌ها به دست مردم برسد.

- انتقاد از مسئولین و مدیران استان کرمان که به جای تشکر از کمک‌های جهانی به نوعی به کم بودن کمک‌ها اعتراض داشتند و مردم ما را زیاده طلب قلمداد کردند.

تقاضا از مسئولین و تصمیم‌گیرندگان کشور برای فرستادن بهترین و کارداران ترین مدیران به شهر بم، که بتوانند آرزوی ملت و مسئولین را که همانا ساختن شهر بم می‌باشد به منصفه ظهور برسانند. سپس «نی نوازی» دانشستانی به یاد شادروان زنده یاد استاد ایرج بسطامی توسط یکی از هنرمندان جوان اجرا شد که برای چند دقیقه سکوت همه سالن را فرا گرفت.

نوبت به آقای «بهمن شهوندی» رسید که ضمن اظهار تأسف شدید از این واقعه هدف گردهمایی را برای حضار تشریح نمود و آن اینکه تشکیل خانه کوهنوردی بم و ساخت یک بنای ورزشی، فرهنگی در شهر بم که برای پیشبرد هر چه بهتر ورزش و پرورش نسل جوان لازم است که همت و همراهی کلیه کوهنوردان ایران را می‌طلبد.

در پایان گردهمایی به پیشنهاد پیشکسوتان ورزش کوهنوردی کشور بیانیه‌ای صادر شد و جامعه کوهنوردی کشور آمادگی خود را جهت ساخت یک پایگاه ورزشی به نام «خانه کوهنورد» در شهر بم اعلام و تعدادی از اعضای کوهنوردی شهرستان بم و استان کرمان موظف به تشکیل انجمنی جهت پیگیری و امور مربوطه گردیدند.

سه شنبه ۱۳۸۳/۲/۱

طبق اعلام برنامه، کوهنوردان ساعت ۷ صبح از جلوی درب اردوگاه «تریبیتی اداره آموزش و پرورش بم» در روستای زیبای دهبکری به طرف قله شیر حرکت نمودند، صف منظم و طولانی این عزیزان و صف ناپذیر بود، احساس غرور، اتحاد و همبستگی و همدلی و یکی بودن را برای چندمین بار در جامعه بزرگ کوهنوردی کشور به نمایش گذاشت و «قله شیر» این زیبای خفته تابحال چنین جمعیت انبوهی به خود ندیده بود. ساعت ۱۰ قله شیر پذیرای بیش از ۸۰۰ نفر از کوهنوردان بود که جنبشی عظیم، باورنکردنی و به یاد ماندنی بر روی این قله برپا شده بود. آنها دست در دست هم سرود زیبای «ای ایران» را سر دادند و ضمن گرمیادداشت

روایت نالفتی
خبر، گری خبرها زب خون دردم
زمین مست است از زلفت
بب باک خون دردم

شنیدی؟!
مادری فرزند خود را گشت
و با خن‌ها به خون تازه‌ی نوباوه‌اش
آغشته

شنیدی؟!
مادری بی‌اعتنا بر اشک‌های کودگان
در کویچه‌های ترس‌دهنده‌های
رهاشان کرد
و قلب نوع‌نرزش را
میان محله‌ی خوین
پریشان کرد

شنیدی، هان!
بلو با من،
از این مادر که از او زاده‌شود، از او همه بود

او نبود آمد،
لجا؟ پیش چه کس باید حمایت کرد؟
لجا این قصه را باید حمایت کرد؟
زمین ای مادرم، ای مادر هستی
من از طرس و طیس، از زور بار، از کاغذ،
از ایران
به دل خون و به سردیوانه‌ی کیم
من از بم

از بم ویرانه‌ی کیم محمد رضا طاهریان

جان باختگان بم، اتحاد، همدلی و همبستگی خود را بیش از پیش نشان دادند. در پایان سازمان ایرانگردی و جهانگردی با توزیع پوستر زیبای «ارگ بم» به استقبال کوهنوردان آمد. در این برنامه بیش از هزار نفر از خانمها و آقایان شرکت داشتند که بیش از ۸۰۰ نفر به قله صعود کردند، برنامه‌ای به یادماندنی به یاد جان باختگان فاجعه‌ی ملی بم به میزبانی هیئت کوهنوردی بم و همکاری صمیمانه هیئتهای کوهنوردی استان برگزار گردید.

در حاشیه این مراسم. توسط روابط عمومی هیئت کوهنوردی بم عکس‌های کوهنوردان جان باخته در محل مشخصی برای بازدید کوهنوردان مهیا شده بود و در این برنامه ۸۱ هیئت و گروه کوهنوردی از سراسر کشور شرکت داشتند.

کوهنوردان جان باخته زلزله بم عبارتند از: ۱- محمودامانداری، ۲- ناصر مدافع بهزادی، ۳- سهراب نادعلی زاده، ۴- عباس بهزادی پور، ۵- علیرضا حمیدیان، ۶- محسن قاسمی، ۷- هادی مازندرانی، ۸- منصور عطائی، ۹- ایمان افشاری، ۱۰- حمید زینلی، ۱۱- فرهاد جعفری، ۱۲- حامد جوکار، ۱۳- علیرضا راینی، ۱۴- علی کناری زاده، ۱۵- فاطمه حسینی، ۱۶- سحر افشاری، ۱۷- فاطمه لاشاری، ۱۸- بهار قاسمی، ۱۹- حکیمه ارجمند. «که یادونامشان همواره گرمای و جاویدباد.»

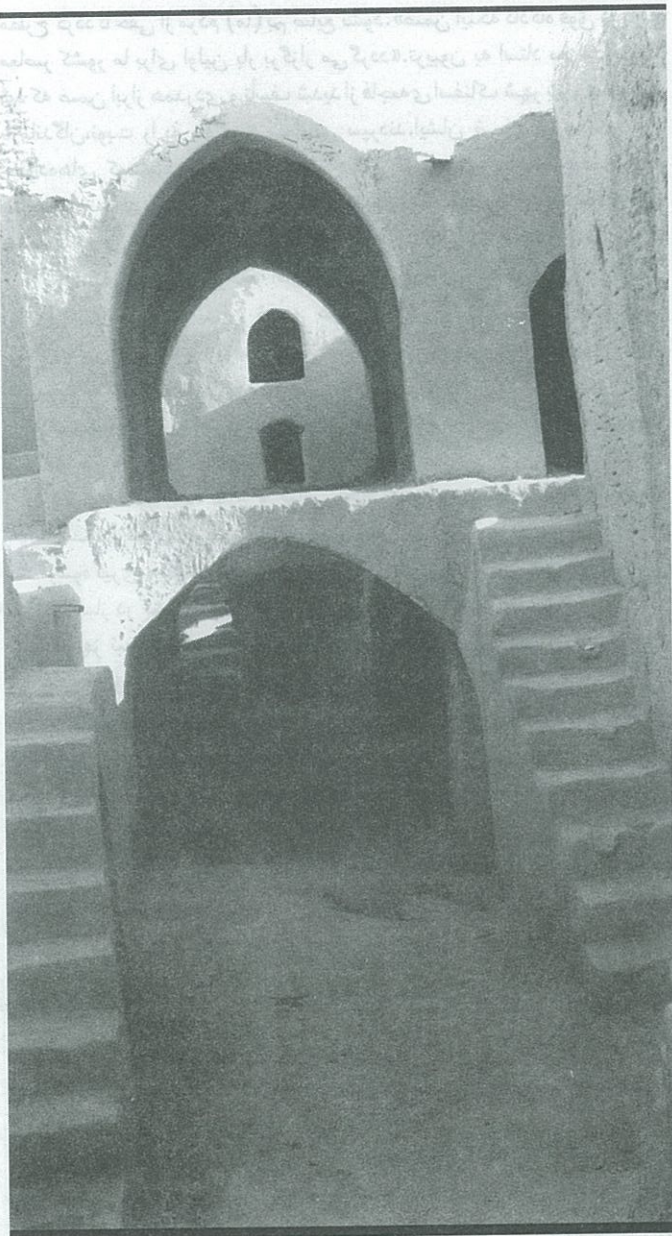
سفری به کویر

گزارش: فهیمه بادکوبه *

«شهریزد» را همه می‌شناسند و زیباییهای طبیعی و تاریخی آن با یکبار دیدن هیچگاه از اذهان پاک نمی‌شود، منطقه‌ی کویری شهرستان یزد تا شعاع ۵۰-۱۰۰ کیلومتری و شاید بیشتر مملو از دیدنیهایی است که به جرئت می‌توان گفت کمتر کسی با انگیزه‌ی شخصی به دیدار آن رفته باشد مگر آنکه با برنامه‌ریزی و یا به قصد تحقیق و بررسی و شاید پر کردن ساعات کاری جهت گزارش‌ها و خلاصه رفع تکالیفی که در جهت کسب حقوق سرمایه و جوابگویی به رئیس، رئیس سازمان و...؟ در نوروز سال ۸۱ به اتفاق گروهی از دوستان و با جستجو روی نقشه سریزد را در حدود ۳۰ کیلو متری جنوب یزد و شرق مهریز یافتیم (گویند ۳۰ کیلومتر حرکت یک روز یکنفر شتر است که اولین اقامتگاه بعد از یزد را به این دلیل سریزد گفته‌اند که محل استراحتی است برای شتر و شتریان و خلاصه)

در بدو ورود به این شهر فقط رنگ زیبایی کویر همراه با معماری‌های خاص خود، آب انبارهای فعال و از کار افتاده، خانه‌های قدیمی خودنمایی می‌کرد که در کنار آنها معماری‌های ناهماهنگ جدید شهری روستائی کاملاً بی ربط فرصت لذت بردن را از بیننده می‌گرفت در انتهای خیابان اصلی شهر به میدانی برخوردیم که در آن یک آب انبار فعال که نمای بیرون آن جذاب و سالم ولی وقتی از بالا به داخل نظر می‌انداختی تمام زیباییها را فراموش می‌کردی یک چاپارخانه (این محل تبدیل به محل نگهداری گوسفند شده بود)، کاروانسرای که در آن بسته بود(چه خوب! چون معلوم نبود که اگر باز بود به چه جایی تبدیل می‌شد!!) و قلعه‌ای در چند صد متری میدانک. با راهنمایی یکی از اهالی به آنجا رفتیم که در آن را بسته دیدیم با تابلوی سازمان میراث فرهنگی بر کنار در نفیس آن. این قلعه، دارای خندقی در اطراف خود بود که بر جذابیت آن می‌افزود ولی خوب حتماً حدس زده‌اید که پر از آشغال (چه می‌شود کرد!) از نمای بیرون قلعه و صحبت‌هایی که راهنمای محلی برایمان از این قلعه کرد. بسیار اصرار بر اینکه بتوانیم از آنجا بازدید کنیم که نشد این سعادت در نوروز ۸۲ نصیب ما شد، این دفعه در قلعه کاملاً باز بود که ما بر حسب اتفاق با مسئول شورای شهر سریزد و چندین نوجوان که ورود هر تازه واردی آنها را به وجد می‌آورد به این قلعه رفتیم که گفتند چند روزی در آن باز بوده و تا چند روز آینده بسته خواهد شد.

همچنان تابلوی میراث فرهنگی در بیرون قلعه خود نمایی می‌کرد ولی طبق اظهار نظر همراهان هیچ نگهبان و مسئولی از این قلعه نگهداری نمی‌کرد، واقعاً قلعه زیبا و دیدنی بود که ساختار اصلی آن کاملاً حفظ و در چندین نقطه



گویا بازسازیهایی هم در آن صورت گرفته بود. شاید به جرئت بتوان گفت این قلعه مینیاتوری از قلعه‌های بزرگی است که در ایران وجود دارد (آن را باید صاحب نظران بگویند) ولی ما با دیدن چندان فنی خود از اتاق‌ها، شاه نشین، آب انبار، سیستم آبرسانی از خندق به آب انبار و طبقاتی که با آن معماری حداقل در ۳ طبقه در بخش‌هایی از قلعه خودنمایی می‌کرد شگفت زده و حیران بودیم، در اغلب اتاق‌ها کوزه‌ها و خمره‌هایی که روزگاری محل نگهداری آذوقه اهالی قلعه بوده نیم شکسته رها شده بودند در حال لذت بردن از زیباییها، جوانی از همراهانمان خبر داد که در یکی از بخش‌های قلعه دو نفر از اهالی روستا با بیل و کلنگ در حال حفاری هستند که خوب شاید بتوانید بقیه ماجرا را حدس بزنید ما رفتیم و دیدیم و دلمان نه که سوخت بلکه آتش گرفت، دیوارها سوراخ شده به ضرب کلنگ در کف کوزه‌ها خرد و تخریب شده خلاصه بسیار تأسف بار. همراه مسئول ما داد زد و عصبانی شد و آنها را از قلعه بیرون انداخت ولی ما غصه خوردیم و افسوس، تنها کاری که از من برآمد تلفنی به مسئول میراث فرهنگی مهریز واقعه را اطلاع دادم و عاجزانه خواستم که کاری کند بلکه جلوی خلاف را بگیرد. **△**

*آژانس کاروانسرای ایران، از آن‌ها روزی ۴۰ هزار تومان به دست لوطی‌ها می‌گیرد.

گزارشی از یک حادثه

(از هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه)

جان باختگان دانشگاه رازی کرمانشاه در دماوند

هر حادثه ای با تمام تلخی حاوی نکات آموزنده نیز هست

«سهراب هما» می‌باشد. بپیداشدن «کوله» انرژی مضاعفی در امدادگران به وجود آمد. باتوسعه دامنه تجسس به سمت دهلیز شمالی قله «منار» و زیریال «خورتاب سر»، و حدود ساعت ۳ بعد از ظهر هر سه جسد «مجتبی دوستی، علی حسن امیریان، یحیی محمدی» به فاصله ۲۰۰ تا ۳۰۰ متر از یکدیگر پیداشد، که بابتی سیم به قرارگاه ناندل اطلاع داده شد. انتقال اجساد از بر فچال‌ها به پایین در مدت سه ساعت انجام شد، سپس با استفاده از دوراس قاطر تا سرجاده ماشین روحمل و فردای آن روز به پزشکی قانونی امل جهت طی مراحل قانونی انتقال داده شد.

تلاش بی‌شائبه‌ی تیم اعزامی کرمانشاه وهم نوردان عزیز همدانی ستودنی است و لازم به ذکر است، که پس از لطف پروردگار، برنامه ریزی دقیق، تلاش و زحمات فراوان و توان جسمی جستجوگران سبب گردید که در کمتر از ۳۶ ساعت تجسس در محدوده‌ی شمال تا شمال شرقی اجساد به پایین انتقال داده شود.

هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه، اعضای تیم تجسس و امداد اعزامی، این ضایعه را به خانواده‌های داغ دیده و همکاران محترمشان در دانشگاه رازی تسلیت می‌گویند.

جادار داز کلیه‌ی عزیزانی که به هر طریق مراد رکشف و انتقال اجساد یاری نمودند، تشکر نماییم. از عزیزان امداد و نجات جمعیت هلال احمر مازندران و کوهنوردان شهرستانهای امل و ساری و ریاست محترم هیئت کوهنوردی مازندران که با حضور خود در منطقه باعث دلگرمی امدادگران شدند قدر دانی به عمل می‌آوریم، و از هم نوردانی که به منظور اعزام به منطقه و همراهی به امدادگران از اقصی نقاط کشور اعلام آمادگی نمودند، تقدیر نماییم. △

روز دوشنبه مورخ ۸۳/۱/۳۱ یک تیم ۵ نفره از کوهپیمایان دانشگاه رازی، به قصد صعود به قله دماوند از مسیر شمال شرقی عازم منطقه «روستای ناندل» می‌شوند. در صبح روز سه شنبه ۸۳/۲/۱ صعود خود را در هوای تقریباً نامناسب شروع می‌کنند. سپس از طی مسافتی، آقای «رضا همه‌خانی» یکی از اعضا به علت برودت هوا و نامناسب بودن کفش، از صعود منصرف و به قرارگاه ناندل بازمی‌گردد.

تیم چهار نفره صعود خود را تا ارتفاع حدود ۳۹۰۰ متری در هوای نسبتاً طوفانی که هر آن به وخامت آن افزوده می‌شد، ادامه می‌دهند. بنابه گفته‌ی آقای سهراب هما «دومین بازمانده‌ی تیم ۵ نفره»، پیشنهاد برگشت به سمت ناندل را می‌دهند، که با مخالفت سه نفر همراه روبرو می‌گردد. در همین وقت شدت طوفان به حدی می‌رسد که تعادل نامبرده بهم می‌خورد و به سمت دره سقوط می‌کند، و به حالت لیز خوردن مسافت طولانی را با غلظت و ناپایداری به طرف پایین سرازیر می‌شود، بدون اینکه جراحات جدی بردارد. و به علت از دست دادن کلنگ و کوله پشتی ناچار راه ناندل را پیش می‌گیرد.

روز چهارشنبه ۸۳/۲/۲ هوای ارتفاعات دماوند آفتابی و آرام است، که باعث امیدواری دونفر مستقر در ناندل می‌شود. به تصور اینکه حتماً سه نفر صعود کنند تا غروب به «ناندل» باز خواهند گشت، ولی با تمام شدن روز امیدها به یأس مبدل می‌شود.

روز پنجشنبه ۸۳/۲/۳ مجدداً هوای منطقه و ارتفاعات طوفانی و مه غلیظی دماوند را در بر می‌گیرد، و متأسفانه تا پایان روز از نفرات صعود کننده خبری نمی‌شود. در روز جمعه ۸۳/۲/۴ موضوع غیبت طولانی سه نفر صعود کننده، تلفنی با مسئولین دانشگاه در میان گذارده می‌شود، که بلافاصله این امر به اطلاع مسئولین هیئت استان رسیده و باتشکیل جلسه‌ای مقرر می‌گردد تا به جهت گردآوری اطلاعات جامع از وضعیت و جلوگیری از اقدام عجولانه‌ی افراد مستقر در ناندل و بررسی بیشتر، چهار نفر از کوهنوردان کرمانشاه شبانه به طرف «ناندل» حرکت کنند. و نهایتاً در روز یکشنبه با پنج تن از کوهنوردان همدانی که از طریق فدراسیون از موضوع مطلع و آمادگی خود را به هیئت کرمانشاه اعلام داشته بودند، جمعاً ۱۶ نفر به ناندل اعزام و در روز دوشنبه صبح با انتقال وسایل شب مانی به ارتفاعات می‌روند، عملیات تجسس آغاز می‌گردد. قبلاً یک تیم سه نفره در ساعت ۴ بامداد با همراهی آقای سهراب هما مسیر صعود کوهنوردان دانشگاه را که از یال اصلی به دور بود تا «پناهگاه تخت فریدون» مورد تجسس قرار دادند، تا شاید آثاری از کوه پیمایان در پناهگاه به دست آید و یا اصلاً این سه تن به پناهگاه رسیده‌اند؛ یا خیر، با بررسی‌های به عمل آمده، هیچ اثری از آنها در مسیر و پناهگاه وجود نداشت. یالها و دره‌های مسیر ناندل به شمال شرقی زیر پوشش کوهنوردان امدادگر قرار گرفت، تجسس تا عصر و ساعت ۷ بعد از ظهر ادامه پیدا کرد.

روز سه شنبه ۸۳/۲/۸: قرار بود در ساعت ۶ صبح جستجو آغاز گردد، ولی به علت بارش برف و مه نسبتاً غلیظ با کمی تاخیر در ساعت ۸ صبح، عملیات جستجو توسط تیمهای ۳ و ۲ نفره‌ی گرفته شد. در حوالی ظهر: کوله پشتی پیداشد، که در پی تماس بی‌سیم با قرارگاه ناندل و ارائه‌ی نشانی، مشخص شد، کوله پشتی گمشده‌ی از آقای

کوهستان خالی از خطر نیست

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

یادداشت های سفر به نپال

گزارش از شهیار گرجی

سفر به کشور نپال و منطقه هیمالیا و دیدار از قلل منطقه و مناطق سیاحتی آن آروزی هر کوهنوردی می باشد.

هدف از اجرای این برنامه دیدار از کشور زیبای نپال و جاذبه های توریستی آن و طی مسیر نرمال بارگاه اصلی «اورست» و صعود قله «کالا پاتار» و مراجعت به شهر پوکارا «پوخارا» و طی مسیر نرمال تاکمپ اصلی «آناپورنا» و شناسایی قلل منطقه جهت صعودهای بعدی جهت اعضای تیم یا دیگر کوهنوردان بود، که صعود به بارگاه و قله «کالا پاتار» با موفقیت انجام پذیرفت، ولی طی مسیر بارگاه آناپورنا به علت کمبود وقت به فرصت دیگری موکول گردید.

معرفی کشور نپال

موقعیت جغرافیایی: در جنوب آسیا بین ۲۶ درجه و ۲۵ دقیقه تا ۳۰ درجه و ۲۰ دقیقه عرض شمالی و ۸۰ درجه و ۱۰ دقیقه تا ۸۸ درجه و ۲۰ دقیقه طول شرقی

حدود: از شمال به چین، از شرق و جنوب و غرب به هند محدود می گردد. وسعت: ۱۳۶۸۰۰ کیلومتر مربع.

وضعیت طبیعی: نپال در زمینی کوهستانی است که بخش اعظم آن را رشته کوه های هیمالیا پوشانده و قسمت اعظم جلگه های آن در نواحی مرزی هند (در جنوب) واقع شده اند. بلندترین نقطه آن قله اورست با ارتفاع ۸۸۴۸ متر بلندترین نقطه ی جهان می باشد.

لازم به توضیح است که بغیر از اورست، ۷ قله بالای ۸۰۰۰ متر کانچن جونگا، لوتسه، ماکالو، چوآبو، داولاگیری، آناپورنا و ماناسلو در این کشور واقع است رودهای مهم آن شامل کندک، کرنالی، کالی.

آب و هوا: دارای آب و هوای سرد در مناطق کوهستانی و گرم و مرطوب در نواحی پست و جلگه ای می باشد.

پوشش گیاهی: در مناطق مرتفع کوهستانی دارای پوشش گیاهی پراکنده و شامل خزه و گل سنگ و مناطق پست تر دارای پوشش متراکم تری می باشد.

جمعیت: براساس برآورد سال ۱۹۹۹ برابر است با ۲۴/۵۰۱/۰۰۰ نفر.

نژاد: زرد از تیره های تبتی و هندی.

دین: هندو ۹۰ درصد و بقیه بودایی می باشند.

زبان رسمی: نپالی و زبانهای رایج: بیهارلی و گورخانی. ۲۹ درصد مردم باسواد هستند.

شهرها: پایتخت نپال «کاتماندو» بوده و شهرهای مهم آن: پوکارا، بیرات نگر، نپال گنج و بیر گنج باشد.

حکومت: حکومت نپال مشروطه سلطنتی و قانون اساسی آن در سال ۱۹۶۲ تدوین و براساس آخرین تقسیمات کشوری از ۱۴ استان تشکیل گردیده است.

تاریخ: نپال دارای سابقه تاریخی طولانی می باشد ولی اطلاعات تاریخی مربوط به قبل از قرن پانزدهم آن بسیار محدود است در قرن هجدهم طایفه «گورخا» پادشاهی رادراین سرزمین پایه گذاری و مذهب هندوئیسم را رواج دادند. در اوایل قرن نوزدهم انگلستان این کشور را تحت الحمایه خود نمود. این استعمار تا سال ۱۹۵۱ به طول انجامید. این کشور یکی از فقیرترین کشورهای قاره آسیا به شمار می رود.

وضع اقتصادی: کشاورزی، برنج، ذرت گندم، جو، ارزن، سیب زمینی و فرآورده های دامی.

منابع و معادن: آهن، روی، زغال سنگ، سرب، کبالت، نیکل صنایع: نساجی و ریسنده گی، چوب، استخراجی، غذایی و سیمان. واردات: منسوجات، ماشین آلات مختلف، مواد غذایی، نفت، دارو و وسائط نقلیه

صادرات: الوار، برنج و فرآورده های دامی.

روابط بین المللی: نپال در سال ۱۹۵۵ به عضویت سازمان ملل در آمد و علاوه بر آن در بسیاری از سازمانهای بین المللی از قبیل: یونسکو، بانک جهانی، کشورهای غیرمتعهد، هواپیمایی بین المللی، کار، هواشناسی، خواربار و کشاورزی، بهداشت جهانی و بانک جهانی نیز عضویت دارد.

روز شماه برنامه

۸۲/۱۲/۲۹

پس از حضور در فرودگاه به سمت بحرین پرواز کردیم و مسیر پرواز «تهران، بحرین، ابوظبی و کاتماندو» بود. پس از یک توقف ۳ ساعته در «منامه» پایتخت بحرین، به سمت ابوظبی پرواز و شب را در هتل فرودگاه ابوظبی سپری نمودیم.

که هزینه آن بر روی بلیط هواپیما بود. ۲۶/۲ روزه ۱۳۸۳/۱/۱





نرمال می‌باشد. مسیر به صورت تراورسی می‌باشد البته در پایان بایستی با یک شیب نسبتاً تندی به کمپ برسیم در سمت راست مسیر، قله «تامسروکو» و قله Tega Kang با شکوه خاصی نمایان می‌باشد. اینجا دیدگاه بسیار جالبی به قله «آمادابلام» به ارتفاع ۶۸۱۴ متر و قله «اورست» و «لوتسه» دارد، این ده دارای یک معبد بزرگ می‌باشد که شرکت در مراسم مذهبی آن بسیار جالب است.

۸۳/۱/۷

ساعت ۸/۴۵ حرکت کردیم. مسیر تقریبی امروز هم حدود ۵ ساعت می‌باشد. در مسیر بایستی اول به ده pangboche برویم. ساعت ۱۰ به pangboche به ارتفاع ۳۹۸۵ متر رسیدیم. از این ده قله «آمادابلام» و مسیر Basecamp آن مشخص می‌باشد. راه را در مسیر شمال ادامه می‌دهیم ساعت ۱۳/۱۵ به گردنه‌ای به ارتفاع ۴۴۰۰ متر می‌رسیم، که منظره‌ی زیبایی به قله «آی لمپیک» به ارتفاع ۶۱۸۹ متر و قله «لوتسه شار» ۸۳۸۶ متر داده بود. پس از این گردنه، به سمت دهکده‌ی فریج «Pheriche» سرازیر شدیم. ارتفاع این دهکده ۴۲۸۰ متر می‌باشد.

۸۳/۱/۸

ساعت ۹/۳۵ به سمت بالا حرکت کردیم ساعت ۱۱ به Thukla به ارتفاع ۴۶۲۰ متر رسیدیم و استراحت کوتاهی در اینجا داشتیم. ساعت ۱۲/۱۵ به منطقه‌ای رسیدیم که محل یادبود کشته‌شدگان قله‌ی اورست و قلل منطقه می‌باشد، کم کم نمای یخچال خومبو و قله‌ی «پوموری» به ارتفاع ۷۱۶۵ متر نمایان می‌گردد. ساعت ۱۳/۲۰ به کمپ لوبوچه loboche رسیدیم، مسافت تقریبی از Pheriche تا لیج Loboche ۴ ساعت می‌باشد. ارتفاع Loboche ۵۰۱۸ متر از سطح دریا می‌باشد.

نظر راهنما این بود که فردا به قله‌ی «کالا پاتار» برویم و روز بعد به بیس کمپ Base Camp اورست برویم.

صبح پس از صرف صبحانه در هتل فرودگاه، ساعت ۱۰/۵۰ به وقت ابوظبی به سمت کاتماندو حرکت نمودیم، مدت پرواز از ابوظبی تا کاتماندو ۳/۳۵ می‌باشد.

در فرودگاه نپال پس از اخذ ویزا که مبلغ ۳۰ دلار «برای هر نفر» می‌باشد و با ماشینی که قبلاً هماهنگی شده بود، به سمت هتل حرکت کردیم، هتل ما نزدیک خیابان tamel و یکی از مناطق خوب نپال قرار داشت نام هتل Mustang Holiday INN بود. پس از مستقر شدن در هتل و تبادل نظری با آقای «بدری» راهنمای تیم، برنامه‌ریزی جهت پرواز روز دوشنبه به سمت Lukla انجام پذیرفت.

۸۳/۱/۲

امروز به شهر کاتماندو جهت خرید وسایل و کسری لوازم بچه‌ها رفتیم، در هر خیابان مغازه‌های لوازم کوهنوردی به تعداد زیادی وجود دارد با قیمت‌های مختلف، دوستان عزیزی که به کشور نپال می‌روند، در صورت تمایل به خرید لوازم، چانه زدن یادشان نرود. Lukla را برای خرید لوازم به هتل آمده و وسایل را برای فردا آماده کرده‌یم. وسایل اضافی را به هتل سپرده و هماهنگی جهت دریافت بلیت Lukla با آقای بدری انجام پذیرفت. فردا بایستی صبح زود به Lukla پرواز نماییم.

۸۳/۱/۳

صبح ساعت ۶ در فرودگاه محلی کاتماندو بودیم، پس از تحویل بارها و انجام مراحل مربوطه، ساعت ۷/۵۵ پرواز شرکت هواپیمایی به سمت Lukla حرکت کردیم.

در فرودگاه «لوکلا» پس از هماهنگی‌های اولیه و گرفتن دو باربر یکی جهت بارهای عمومی و مواد غذایی و دیگری برای بارهای شخصی، آماده حرکت به سمت کمپ بعدی «phakding» شدیم. ارتفاع لوکلا ۲۸۵۰ متر از سطح دریا می‌باشد.

فاصله زمانی تا کمپ «Phakding» سه الی چهار ساعت راهپیمایی می‌باشد. در این کمپ کلیه امکانات رفاهی از قبیل غذا، آب، روشنایی، حمام گرم موجود می‌باشد.

۸۳/۱/۴

ساعت ۹/۱۵ پس از صرف صبحانه به سمت «نامچه بازار» حرکت کردیم، در مسیر حرکت به اولین پل معلق برخورد کردیم. طول آن ۱۳۶ متر می‌باشد. در طول راه درروستای «Benkar» استراحت کوتاهی داشتیم. ساعت ۱۲ به دهکده «Manjo» رسیدیم، که قبل از پارک ملی Sagarmata یا پارک ملی اورست می‌باشد. اکنون درآستانه پارک «ساگرماتا» ایستاده‌ایم. پس از پرداخت ورودی پارک ملی که مبلغ ۱۰۰۰ روپیه (حدود ۱۲ هزار تومان) برای هر نفر می‌باشد، وارد پارک شده‌ایم.

ناهار را در پارک صرف کردیم که یک غذای نپالی و مخلوطی از انواع سبزیجات بود. ساعت ۱۲/۴۵ حرکت را آغاز کردیم و پس از پشت سر گذاشتن یک شیب تند، در ساعت ۱۷ به ده «نامچه بازار» رسیده‌ایم.

۸۳/۱/۵

صبح ساعت ۸/۱۵ از «نامچه بازار» حرکت کردیم. در بالای ده نامچه منطقه‌ای به نام syangboche وجود دارد و پس از حدود ۴۵ دقیقه کوهپیمایی به این منطقه می‌رسیم، ساعت ۹/۴۵ به مکانی رسیدیم که ناگهان صدای هورای بچه‌ها بلند شد. چرا که برای اولین بار قلل زیبای «اورست، لوتسه و آمادابلام» را مشاهده می‌کردیم. فردا بایستی به سمت کمپ بعدی Tengboche حرکت نماییم.

۸۳/۱/۶

ابتدا به موزه‌ی هیلاری که در مسیرمان بود رفتیم، پس از بازدید موزه به سمت کمپ بعد حرکت کردیم. مسافت تقریبی بین ۵ الی ۶ ساعت به صورت

۸۳/۱/۹

صبح ساعت ۸ حرکت کردیم. مسیر کاملاً پا خورده و مشخص است قله «کالا پاتار» دارای دو قله می باشد. اولی ۵۵۴۵ متر است و دومی ۵۶۵۰ متر. ما تصمیم گرفتیم دومی را صعود کنیم. ساعت ۱۰/۴۵ روی قله بودیم (یادبودینجاهمین سالگرد تأسیس باشگاه کوهنوردی واسکی دماوند و چهارمین سالگرد تأسیس انجمن کوهنوردی ایران).

پس از گرفتن عکس، حرکت کردیم ساعت ۱۱/۳۰ بود، مسیر از درون یخچال خومبو می گذشت و دارای بالا و پایین های زیادی بود ساعت ۱۵/۱۵ در بیس کمپ اورست camp everest Base بودیم.

۸۳/۱/۱۰

صبح ساعت ۸/۱۵ به سمت دینگ باجه Dingbache حرکت کردیم در راه برگشت از هتل ایتالیایی ها که در ارتفاع ۵۰۵۰ متری قرار دارد بازدید کردیم این هتل فقط مخصوص افراد ایتالیایی است. قله ی Lobuche به ارتفاع ۶۱۳۵ متر در جهت غرب هتل مشخص است.

۸۳/۱/۱۱

صبح ساعت ۹/۱۰ حرکت کردیم، استراحت کوتاهی در ده شمار Shomare به ارتفاع ۴۰۴۰ متر داشتیم، ساعت ۱۱/۳۰ به ده pangboche رسیدیم پس از کمی استراحت به سمت کمپ پایین حرکت کردیم ساعت ۱۳/۵۰ به ده Tengboche (تنگ بچه) رسیدیم، وحید و سیروس با هماهنگی سرپرست تصمیم گرفتند به نامچه بروند تا آقای گلنار تنها نباشد، برای همین آنها سریع راه افتادند و قرار شد ما فردا به آنها ملحق شویم محل اقامت ما در ده تاشی دلک Tashidelek لژ بود.

۸۳/۱/۱۲

ساعت ۸/۴۵ به سمت نانچه حرکت کردیم، مسیر به صورت یک سرازیری



و بعد یک سربالایی و بعد یک تراوز تا نامچه باشد ساعت ۱۳ به ده نامچه رسیدیم.

۸۳/۱/۱۳

صبح ساعت ۸/۳۰ به سمت لوکلا Lukla حرکت کردیم ساعت ۱۰ به روستای جرسال Jarsale رسیدیم و از پارک ملی بایستی خارج می شدیم. ساعت ۱۱ به خروجی پارک وساعت ۱۳/۱۵ به ده فکدینگ Phakding رسیدیم و ناهار را در آنجا صرف کردیم. ساعت ۱۴/۳۰ به سمت Lokla حرکت کردیم، و ساعت ۱۷/۱۵ در Lokla بودیم. آقای بدری و محمد رهبری جلوتر به Lokla رفتند تا بلیط های هواپیما را برای فردا OK نمایند.

۸۳/۱/۱۴

صبح ساعت ۶ در فرودگاه بودیم، هوا کم کم داشت خراب می شد و مه همه جا را فرا گرفت، اعلام کردند که دو هواپیما از کاتماندو آمده ولی به علت خرابی هوا برگشته، پروازها در آن روز کنسل شده و قرار شد شب را در Lokla بمانیم و به امید پرواز از فردا باشیم، به رستوران everst kitachen Lokla رفتیم و صبحانه را خورده و به هتل برگشتیم تا منتظر هوای خوب برای پرواز فردا باشیم. بالاخره پس از ۵ روز راه پیمایی در روز ۱۵ فروردین وارد به کاتماندو رسیدیم و قرار است فردا از نقاط دیدنی کاتماندو بازدید کنیم.

۸۳/۱/۱۷

پس از دوروز اقامت در کاتماندو، ساعت ۸/۳۰ به سمت «پوکارا» حرکت کردیم وسیله ی نقلیه یک ون Van بود که قبلاً آقای بدری برای ما کرایه کرده بود. قرار بود این van ۳ روز در اختیار ما باشد، شهر «پوکارا» در غرب شهر کاتماندو و فاصله آن ۱۹۸ کیلومتر می باشد. که فاصله ی زمانی آن با احتساب ترافیک های بین راهی بین ۶ تا ۷ ساعت می باشد. جاده کاملاً کوهستانی و حالت نیمه جنگلی دارد.

۸۳/۱/۱۸

صبح ساعت ۶/۳۰ از خواب بیدار شدیم. منظره ی بسیار جالب و رویایی را دیدیم. قلل «آناپورنا» و «ماچاپوچر» (دم ماهی). به سمت دریاچه رفتیم، «پوکارا» دارای یک دریاچه ی طبیعی می باشد، که بسیار زیباست این دریاچه در سمت غرب شهر و چسبیده به آن می باشد ناحیه ی جنوبی و غربی دریاچه کاملاً جنگلی می باشد قرار شد یک قایق کرایه کرده به آن طرف دریاچه برویم.

۸۳/۱/۱۹

ابتدا به دیدن یک معبد و سپس یک پل که بر روی یک دره ی عمیق زده شده است رفتیم. از موزه بین المللی کوهنوردی بازدید کرده و به دیدن یک آبشار «Fall Devis» رفتیم. پس از بازدید به سمت غاری که در همان نزدیکی آبشار است رفتیم ورودی آن ۷۰ روپیه می باشد، در داخل غار کاملاً سیم کشی شده و برق وجود دارد انتهای غار به همان آبشاری که ما بازدید کردیم منتهی می گردد. این غار دارای چند تالار و یک راه فرعی حدوداً یک کیلومتری می باشد. پس از بازدید به هتل برگشتیم.

۸۳/۱/۲۰

امروز برنامه آزاد بود، برای همین ما قایق کرایه کرده و به دور دریاچه رفتیم. هزینه ی کرایه ی قایق برای ۵ ساعت ۳۰۰ روپیه و جلیقه ی نجات ۱۰۰ روپیه می باشد. بعضی بچه ها هم دو چرخه کرایه کردند. کرایه دو چرخه برای هر ساعت ۲۰ روپیه می باشد.

۸۳/۱/۲۱

صبح ساعت ۶ حرکت کردیم. امروز بایستی به پارک ملی چیتوان Chitwan در جنوب نپال برویم. ساعت ۹/۳۰ به دو راهی Mygling رسیدیم. مسیر پارک ملی از «پوکارا» تا این دو راهی مشترک است (پوکارا. کاتماندو) و از اینجا به سمت جنوب نپال می روند. از اینجا حدود ۶۰ کیلومتر تا پارک راه است ولی جاده بسیار بد و ناچور است و دائماً در معرض سیل می باشد مسافت زمانی آن

حدود ۲/۳۰ ساعت تا پارک ملی می باشد. ساعت ۱۱ به شهر Narayangochan در نزدیک chitwan رسیدیم از این شهر به شمال هند می توان سفر کرد، ساعت ۱۱/۴۵ در پارک ملی chitwan بودیم، این پارک ملی در جنوب کشور نپال در مرز هند واقع شده این پارک دارای تورهایی یک روزه تا ۳ روزه می باشد و شامل فیل سواری در جنگل و دیدار از حیوانات آزاد، طلوع و غروب آفتاب در کنار رودخانه، مراسم رقص سنتی و دیدار از گونه های مختلف پرندگان و موزه می باشد که هزینه آن حدود ۳۵ الی ۶۰ دلار، برای کلیه دیدارها و هتل و وعده های غذایی می باشد، پس از مستقر شدن در هتل راهنمای محلی برنامه روزانه را اعلام کرد قرار شد پس از صرف ناهار و استراحت ساعت ۱۴/۳۰ برای فیل سواری آماده شویم، رأس ساعت مقرر جیب آمد و ما را به محل سوار شدن منتقل کرد هر فیل گنجایش چهار مسافر را دارد، سوار فیلهای شده و به جنگل رفتیم مناظر بسیار جالبی بود دیدار از کرگدن و طاووس، راهنمای محلی می گفت اگر شانس بیاوریم ببر هم می بینیم که چنین نشد!

پس از دیدار از جنگل و اتمام فیل سواری به کنار رودخانه و مشاهده غروب آفتاب رفتیم و بعد به هتل آمدیم ساعت ۱۹/۳۰ به محل برگزاری رقصهای سنتی رفتیم. مراسم جالب و به یاد ماندنی بود، که یک ساعت به طول انجامید. پس از مراسم به هتل آمدیم، فردا بایستی صبح زود جهت دیدار پرندگان برویم.
۸۳/۱/۲۲

صبح ساعت ۶/۳۰ جهت دیدار پرندگان به جنگل رفتیم راهنمای محلی، پرندگان مختلف را در محل معرفی کرده و توضیحات لازم را می داد، پس از آن به موزه پارک رفته در آنجا تاریخچه و گونه های مختلف جانوری پارک به صورت مکتوب وجود دارد پس از بازدید به محل هتل برگشته و آماده

حرکت به سمت کاتماندو شدیم .

اطلاعات مالی برنامه

هزینه کل برنامه حدود ۱۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال شامل بلیط هواپیما، اقامت در هتل یا لژهای کوهستانی صبحانه . ناهار . شام، گشت های شهری و بین شهری، دیدار از شهر پوکارا و پارک ملی Chitwan راهنما و باربر بارهای عمومی می باشد.

واحد پول کشور نپال روپیه نپال است

۱ rop = ۱۲ Toman

۱ \$ = ۷۲ rop

ارایه قیمت ها جهت آشنایی دوستان

بلیط هواپیما تهران . بحرین . ابوظبی . کاتماندو ۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال

راهنمای محلی (گاید) روزی بین ۱۲ الی ۱۵ دلار

باربر روزانه ۱۲ دلار

هتل برای اتاق دو نفر در شهر یا لژهای کوهستانی بین ۱۰ الی ۱۵ دلار

وعده های غذایی بین ۱۵۰ روپیه الی ۳۵۰ روپیه.

بلیط هواپیما از کاتماندو به Lokla ۱۸۲ دلار آمریکا.

عوارض فرودگاه Lokla برای رفت و برگشت جمعاً ۳۵۰ روپیه.

ورودی پارک ملی هیمالیا ۱۰۰۰ روپیه.

ویزای کشور نپال که در فرودگاه صادر می گردد \$۳۰ جهت یکماه.

معرفی اعضای تیم

۱. حسن زرین قلم (سرپرست برنامه)، ۲. دکتر ناصر مهاجرانی (پزشک

تیم)

۳. علی نقی ستوده ۴. محمدرضا رهبری ۵. محسن گلنار) ۶. وحید بهرامی

۷. سیروس جعفری ۸. محمد فخیمی دانشی Δ

بیست و پنجمین سال تاسیس

خانه کوهنوردان تهران

و اولین سال افتتاح

دفتر جدید را

تبریک می گوئیم.

حسین عزیزی

علی عزیزی - صادق بابایی

هیچگاه تنها و مغرور

به کوه نروید

فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه کننده لوازم کوهنوردی

در استان یزد

نماینده انحصاری و عامل فروش معروفترین تولیدات

وسایل کوهنوردی

با نازلترین قیمت

عرضه کننده CD اورست - چوآیو

سنگنوردی و صخره نوردی

با یک تماس برای شما ارسال می شود.

یزد:

خیابان ایران شهر - روبروی هنرستان شهید رجایی

فروشگاه ورزشی فرهنگ - محمد مهدی کمالیان

تلفن: ۶۲۶۲۴۱۸ - ۰۳۵۱

۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱

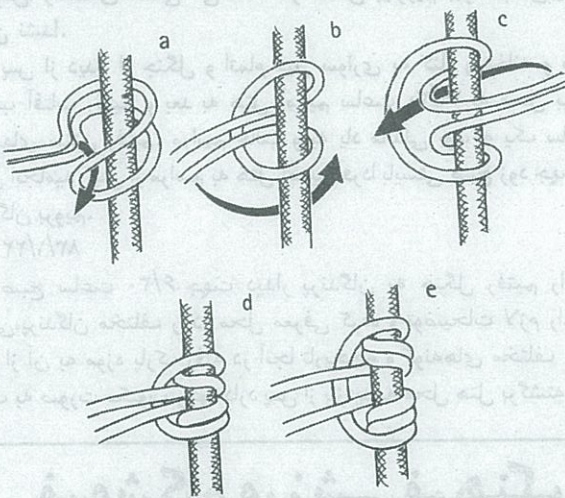
دائرة المعارف کوهنوردی

والث انس ورت
ترجمه: جمشید هدایت نسب

قسمت بیست و پنجم

دوران کنونی با وجود صعودهای مصنوعی لزوم حمایت افزایش چشمگیری یافته است.

گره پروسیک (Prusiks (Prusik Loops



سیستمی که در اوایل قرن بیستم توسط کوهنورد برجسته‌ی اتریشی دکتر پروسیک اختراع گردید که بر مبنای آن فرد کوهنورد ناجی خود از درون شکاف‌ها و... خواهد گردید.

زمانی که یک کوهنورد درون شکافی سقوط می‌کند در وهله‌ی اول همراهش کنترل او را در دست خواهد داشت تا زمانی که او گره پروسیک را روی طناب اصلی ببندد پس از آن با حرکت دو نقطه‌ی اتصال گره (یکی شل و دیگری سفت) به ترتیب هر بار که بالا می‌رود خود را نیز بالا می‌کشد و سرانجام از شکاف خارج می‌گردد. این شیوه که بسیار دشوار و خسته‌کننده است معمولاً باعث می‌گردد که کوهنورد آخرین حد نیروی خود را به کار گیرد.

گره پروسیک زمانی دشوارتر می‌گردد که دستکش هم در دست داشته باشیم لذا هر روز نمونه‌های ساده‌تری از این سیستم عرضه می‌گردد که سیستم باچمن از آن دسته است، این سیستم که در سال ۱۹۵۰ به وجود آمد با قرار دادن یک کارابین در محل گره جای مناسبی را برای حرکت و بالا بردن قدرت دست‌ها ایجاد کرده است. پس از آن گره «پن برسی» اختراع شد که ادعا می‌شود کاربرد آن از گره پروسیک نیز ساده‌تر است و حداقل چهار نوع مکانیکی این سیستم به بازار عرضه گردیده است که ساده‌ترین و مشهورترین آنها یومار است که در جابجایی و حرکت دست، گیره‌ی بسیار مناسبی است. از این سیستم در صعودهای دشوار در هیمالیا که قصد حمل بار و دیگر وسایل را دارند روی طناب ثابت استفاده می‌شود.

در سنگنوردی این گره کمک موثر به کوهنوردی است که روی صخره

Porter

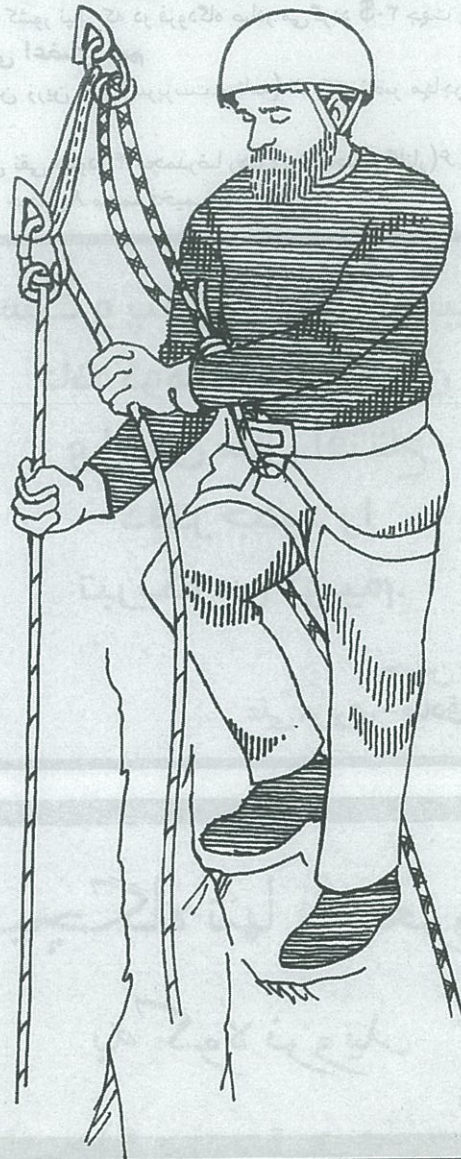
باربر

شخصی را گویند که برای حمل وسایل به کمپ اصلی یا کمپ‌های قله استخدام می‌گردد که یک شریا نمونه‌ی بارز آن است. پیش از این در آلپ از باربرها برای حمل چوب جهت آتش استفاده می‌کردند اما در این اواخر با ورود هلیکوپترها به منطقه، دیگر جایی برای باربرها باقی نمانده است.

Protection

حمایت

واژه‌ای که بیانگر حفظ نفر جلو یا صعودکننده است. در این رابطه باید گفت آن حمایتی مناسب و مطلوب است که حمایت‌کننده خود را با نفر صعود انطباق داده و در تمام لحظات دشوار کار، ایمنی او را تأمین کند. در



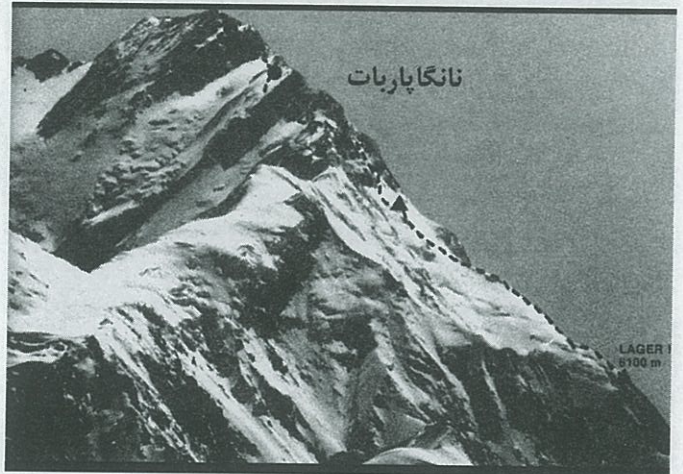
پاندول شده است و دوستش قادر به کمک نمی‌باشد.

جزایر نواحی قطبی کاناداست که در شمال جزایر بافین قرار گرفته است صعودهایی که در این منطقه صورت گرفته است عمدتاً روی قله السمر و آکسل سیبرگ بوده است که حدود ۸۵۰۰ پا ارتفاع دارند. منطقه متروک و از لحاظ دسترسی بسیار دشوار است.

Pyrenees

پیرنه

رشته کوهی که در مرز فرانسه و اسپانیا واقع شده است و حدود دویست و هفتاد مایل طول دارد که بلندترین قله‌ی آن نتو ۱۱۱۶۸ پا ارتفاع دارد. تاریخی‌چیزی این قله بسیار مفصل است لذا در اینجا به همین می‌توان اکتفا کرد که صعود صخره‌های گرانیتی آن تنوع خاصی دارد. رشته‌ی پیرنه به نسبت آلپ کوتاهتر است و خطوط برفی از ارتفاع نه هزار پایی به چشم می‌خورند، یخچالهای منطقه نیز عمدتاً در شیب‌های شمالی مرکز رشته جای گرفته‌اند. در این رشته دریاچه‌ی بزرگی وجود ندارد



نانگاپاربات

گاستن ربافات (تولد ۱۹۲۱) (b. ۱۹۲۱) Rebuffat, Gaston

متولد ماری و از بزرگترین و برجسته‌ترین راهنماهای فرانسوی دوران پس از جنگ دوم جهانی است. او که کوهنوردی را در کالانکو فرا گرفته بود در سال ۱۹۴۲ یک راهنمای تمام عیار شد و متعاقب آن در سال ۱۹۴۶ به عضویت شورای راهنمایان شامونی درآمد. صعود جبهه‌ی شمالی آیگر و مسیرهای متعددی روی قله‌ی مون بلان از جمله کارهای برجسته‌ی او می‌باشد و مسیر ربافات در قله‌ی آیگ دومیدی از مسیرهای مردمی و ساده‌ای است که او برای اولین بار آنرا صعود کرده است. علاوه بر اینها عضو تیم اعزامی به آناپورنا در سال ۱۹۵۰ بوده است. ربافات نه تنها نویسنده بلکه یک فیلمبردار خوب نیز هست، او تا سال ۱۹۷۳ مجموعاً یازده کتاب و چهار فیلم را در زمینه‌ی کوهنوردی عرضه داشت که از معروفترین آنها می‌توان از کتاب درخشش ستاره در طوفان نام برد که در سال ۱۹۵۶ به رشته‌ی تحریر درآمده است.

اما در عوض آبشارها و رودخانه‌های بزرگی در آن جاریند. گذرگاه گاوارنی نیز مرتفع‌ترین و معروفترین گذرگاه آن است. کوهنوردان بیشتر به قسمت مرکزی این رشته علاقه نشان می‌دهند جایی که قله‌ی چون نتو، پوستس (۱۱۰۷۳ پا)، مون پردو (۱۱۰۰۷ پا) و ویگنمال (۱۰۸۲۰ پا) جای گرفته‌اند. پناهگاه‌ها و کلبه‌های متعددی را می‌توان در این منطقه یافت که گاوارنی در قسمت فرانسوی آن و پارک ملی اردسا در سمت اسپانیایی رشته واقع شده است.

برآمدگی یا یال کوچک (Rib (G, Rippe, Fr. Nervure در سنگنوردی غالباً به عنوان مسیر مورد استفاده قرار می‌گیرد.

یال (Ridge (G, Grat Fr. arete W: Crib

ستخ پهن یا باریکی را گویند که دو جبهه یک کوه را به همدیگر متصل می‌کند. یال‌ها ممکن است صخره‌ای یا برفی، افقی یا شیب کم و یا بالعکس شیب تندی را داشته باشند. گاهی اوقات هم روی یال‌ها بهش شکل سنگ‌های بریده بریده و برج‌های سنگی است.

عبور از رودخانه River Crossing

شماری از کوهنوردان زندگی خود را در تلاش برای عبور از سیلاب رودخانه‌ها از دست داده‌اند اما سعی ما بر این است که با در پیش گرفتن شیوه‌ای صحیح تا حد امکان عبور با ایمنی صورت پذیرد. جریان کار بدین ترتیب است که جلودار وسط طناب را به خود گره می‌زند و دو نفر دیگر هر یک سری از طناب را یکی در پایین و دیگری در قسمت بالای جریان آب به دست می‌گیرند و پس از آن جلودار وارد آب می‌شود و با گام‌های بلند از آن عبور می‌کند و در تمام این مدت نفر بالا که کنترل جلودار را در دست دارد با شل کردن طناب عبور او را شکل می‌دهد و در همان زمان که نفر پایین او را به طرف ساحل سوق دهد. از جمله نکاتی که رعایت نکردن آن می‌تواند خطرآفرین باشد کشیدن جلودار در مقابل جریان آب است بخصوص زمانی که در اثر فشار آب به زیر کشیده شده باشد. نفر دوم به دو سر طناب گره می‌خورد و در حالی که جلودار در قسمت پایین و یکی هم در قسمت بالای جریان آب، کنترل او را در دست دارند از آب عبور می‌کند که در تمام این مدت طناب همچون کمربندی بی‌انتهای او را حمایت می‌کند. به همین ترتیب تمامی نفرات از آب عبور می‌کنند تنها حرکت نفر آخر مجدداً همچون جلودار صورت می‌پذیرد با این تفاوت که او پشت به آب حرکت می‌کند.

Punjab Himalaya

هیمالیای پنجاب

بخش غربی هیمالیاست که مابین رود ایندوس در غرب و ساتلج در شرق قرار گرفته است. در امتداد غربی آن هندوکوش و در منتهی الیه شرقی کومان هیمالیا واقع شده است، همچنین در خطوط پشت این رشته ترانس هیمالیا جای گرفته است که از لاداخ تا کاراکوروم امتداد دارد. قله منطقه به طور عمده حدود شانزده تا نوزده هزار پا ارتفاع دارند که از آن میان می‌توان از کولاهوی (۱۷۷۹۹ پا) نام برد که در سال ۱۹۱۲ توسط نوه و میسون صعود شد. قله‌ی گولمارک نیز مکان مناسبی برای اسکی است. نانگاپاربات و نون کون تنها قله مرتفع منطقه هستند که کشاورزان آنها را از ایندوس یا گولمارک نظاره می‌کنند. نانگاپاربات که یکی از پرحادثه‌ترین قله تاریخ کوهنوردی بوده است اولین قله‌ی مرتفع هیمالیا بود که در سال ۱۸۹۵ توسط مموری تلاش‌هایی روی آن صورت گرفت. قله برجسته‌ی منطقه عبارتند از:

نانگاپاربات (۲۶۶۵۸ پا) هرمان بول ۱۹۵۳ (صعود انفرادی)

نون (۲۳۴۱۰) وتیوس، کوگان ۱۹۵۳

کون (۲۳۲۱۹) کنت کالیسیاتی ۱۹۱۳

Queen Elizabeth Islands

جزایر ملکه الیزابت

از میان نامه های رسیده

آبشار شوی شاد و سر بلند اما ناامن

در راستای اجرای تقویم ورزشی سالیانه گروه کوهنوردی شرکت مخابرات استان تهران تاریخ ۱۳ لغایت ۱۵ اسفند ۱۳۸۲ بازدید از آبشار شوی در استان خوزستان، ایستگاه راه آهن تله زنگ پیش بینی شده بود و همه چیز از یک هفته قبل مهیا شد و دو کوهنورد از شیراز و دو کوهنورد از دزفول و یک نفر دارنده اسلحه مجاز شکاری از روستای شوی در مجموع ۳۷ نفر بودیم. دعوت مشهدی مراد عیدی پور کلدخدا را مینی بر بازگشت به روستای شوی پس از بازدید از آبشار نپذیرفتیم، چرا که می دانستیم شب ماه کامل است و زیبایی آبشار ما را رها نخواهد کرد. ۵ بامداد روز پنجشنبه به ایستگاه تله زنگ رسیدیم. ساعتی در مسجد ماندیم تا هوا روشن شد و راه شوی را در پیش گرفتیم. ساعت ۱۲ یکباره آبشار شوی رودرویمان، ما را مات و مبهود کرد. عکس گرفتند و فیلمبرداری کردند. منطقه ای کاملاً بکر بدون زباله، از همان لحظات اول حضور در آبشار دو نفر در سمت چپ از روی صخره ها با دوربین شکاری تا غروب آفتاب ما را نظاره گر بودند، صادق عیدی پور تفنگدار به نزد دو نفر رفت و برگشت و خبر داد که از اهالی روستای «سرتنگ» هستند و از تعرض به شما خودداری می کنند یک نفر از بستگان نزدیک عبدالرضا، بزرگ همان روستا شب مهمان گروه بود و ساعت ۱۰ خداحافظی کرد و رفت. شب همه دوستان در کنار آتش زیر نور ماه شام خوردند و چای نوشیدند، گپ زدند و خوش بودند. از ساعت ۱۰ شب هر کس به گوشه ای یا در چادری رفته و خوابیدند. آخرین نفرات ساعت ۱۲/۳۰ خوابیدند. ساعت ۲/۳۰ بامداد کوله کوچک دختر ۱۱ ساله ام از زیر سرم کشیده شده که بیدار شدم. از کیسه خواب خارج و از چادر بیرون رفتم. همه جا روشن از نور ماه بود اما همه چیز از کوله پشتی جلوی چادر خارج شده بود. کیف پول نبود. بی درنگ صادق را بیدار کردم که دزد آمده. یکی یکی همه بیدار شدند. ۱۲ کوله پشتی با فاصله ۲۰ قدمی در هر طرف خالی شده بود. فقط ۵۰۰/۰۰۰ هزار ریال پول برده بودند و دو عدد دوربین عکاسی و ۴ حلقه اسلاید عکاسی نیز به سرقت رفته بود. همه چیز در اطراف چادرها پخش شده بود. حتی موبایل را سرقت نکرده بودند و این چندمین سرقت در آبشار شوی است، حتی سرقت مسلحانه همراه با ضرب و شتم نیز گزارش شده. آیا امنیت آبشار شوی برای حداقل دو ماه اسفند و فروردین برای مسئولان امنیتی خوزستان کار سخت و پیچیده ای است، برای یک گروه کوهنوردی ۳۷ نفره که اسلحه دارند امنیت نیست؟! حتماً برای جهانگردان خارجی هست؟! شورای تأمین امنیت استانداری خوزستان و نیروی انتظامی اندیشمک باید پاسخگو باشند.

گروه کوهنوردی مخابرات استان تهران

غصه بخورند. چاره ای هم نیست هر بار غصه دوچندان می شود. من در سال، ۱۰ الی ۱۴ بار قله را صعود می کنم. هر بار بایستی به کمک کلنگ کوهنوردیم تا آنجا که می توانم قوطی کنسروها را از دریاچه بیرون بیاورم و به پایین منتقل کنم. البته قوطی کنسرو قوطی کمپوت تا شعاع ۱ یا ۲ متری که کلنگ با دست به آن می رسد. هر بار که می بینیم عوض کم شدن هفته به هفته زیادتیر می شود تا اینکه روزگاری دریاچه پر از قوطی کنسرو و کمپوت و ساردین و سایر اشغال ها شود. هموردان گرمی شما را قسم به خدا بنویسید - بگویید - فریاد بزنید از مسئولان بخواهید به داد این قله برسند حالا که سیلان یکی از کوههای ملی اعلام شده نگرهبانی بگذارند که ۳ ماه تابستان از اول صبح تا شب به وسیله بلندگو یا سایر اقدامات لازم برای این کوهنوردان بی تجربه فریاد بزنند قوطی کنسرو یا قوطی کمپوت یا ظرف های ساردین و سایر ظروف غذایی را در قله ول نکنند زیرا باد به سرعت آنها را به داخل دریاچه می برد و فاجعه می آفریند.

جهنمی برگی بهشت کم شده هزار

پرویز مشهدی

منطقه بیلاقی دوهزار تنکابن با منظره ها و چشم اندازهای خیره کننده خود از جنگل ها و گل و گیاه چشمه ها و نهر و رودخانه پر خروش تا قله های پر برف و یخ سیلان و خش چال یکی از مهمترین گردشگاه های شمال است. اما سال هاست مورد بی مهری و حتی شقاوت قرار گرفته. از همان سال ها که عده ای فرصت طلب با ترفندهای بخش وسیعی از طبیعت را تخریب و تصرف نموده و با قطع درختان و آتش زدن و محدود کردن آن با سنگ چین و چپر، بدون هدف کشاورزی و بعداً با خروش آن جهت ساخت و ساز ویلاهای لوکس و مجلل در این بهشت کم شده! از این خوان یغما بهره ها برده اند. پس از جاده کزایی و ویران گر سه هزار که تا دور از دره طولانی و رؤیایی و وحشی گرفته تا کمربند جنگل های بکر گذشته و همه چیز را در مسیر خود ویران کرده است تا بتواند خود را به استان قزوین برساند و یا شاید خدمتی به اهالی روستاهای کم جمعیت و نیمه متروکه سه هزار کرده باشد! که اکثراً در سال های اخیراً به خیل کارگران جلگه پیوسته اند.

حالا این دو هزار است که میدان تاخت و تاز مجدد شده است: افرادی که چند روزی است با ماشین های راه سازی خود از پایتخت آمده اند تا با احداث راه در دل جنگل در قسمت پایانی روستای شانه تراش (آخرین ده) بخش وسیعی از منابع را تصرف نمایند و این طور وانمود می نمایند که زمین های جنگلی و راه های مال رو را از منابع طبیعی خریداری نموده اند! تا برای نهادهای بیلاقی بسازند. بله نعره بلنزرهاست که سکوت کوهستان را بلعیده و جنگل در ریشه درختان و بوته های دیر رشد و کمیاب گرچل، آلوچه، ازگیل و زرشک و غیره می کند این جا دنیای دیگری است از معجزات انسانها: زباله ها سوار درختان و چپرهاست و یا تنبیه در خاک بستر نهرها، فاضلاب های رها شده در جوی ها، زباله های شهری پتو شده در اعماق جنگل «پرده سر» درختان از شاخه قطع شده به شکل تیر برق! نهال های بریده، درخچه های تل انبار شده روی چپرها و تنگ شدن راه های مال رو سنگ ها و الوارهای سوار بر کامیون به سوی شهرها، درختان قطور راش و بلوط کت خورده (کت زنی): با تیر لاشه هایی از تنه درختان کنده می شود تا به مرور زمان موجب پوک شدن درخت از همان نقطه زخمی شده و سرانجام با فشار باد به سجده خاک رود) و آنگاه طرح آزمایشی شکست خورده خروج دام از جنگل های تنکابن و شرکت های قطع کننده جنگل که تا اعماق آن جلدهای ویران گر خود را گسترده اند و در مسیر خود از نهال و درخت چه و بوته و گل و گیاه و سنگ و خاک همه و همه را به ته دره ها پرت می کنند تا بتوانند بهترین چوب های جنگل را با ده ها اره موتوری که مشغول قطع هستند به پایین ببرند و ... کاش به کوهستان ها نمی رفتیم و این همه فجایع رقت بار را نمی دیدیم.

به داد سیلان برسید!

احمد حامد علی

تا سالهای ۱۳۶۸ هر موقع به فکر صعود قله سیلان می افتادم علاقه و عشق قله به خصوص زیبایی دریاچه مرا ول نمی کرد. پیوسته فکر و خیالم دغدغه ای قله می شد تا اینکه کوله پشتی را آماده کرده و به سویش می شتافتم. راههای پر پیچ و خمی را طی می نمودم تا اینکه موفق شوم روی قله بایستم. دریاچه ای زیبای آن نظر هر بیننده را به خود جلب می کرد و به خصوص آب زلال و امواج کوچک و ملایم آن انسان را مبهوت می نمود. خستگی پایان می یافت. متأسفانه یا بهتر بگویم بدبختانه احداث راه ماشین رو پناهگاه از چندین سال قبل آن لطافت و زیبایی کوه به خصوص قله را کم کم از بین برده امثال ما کوهنوردان که از دیدن چنین دریاچه ای مباحث می کردند حالا باید از دیدن چنین فاجعه ای

اخبار فدارسیون

کوهنوردی ایران

چهارمین دوره ی مسابقات جالب یخ نوردی در رودبار قصران برگزار شد

این دوره از مسابقات به صورت آزاد و به مناسبت گرمیادداشت یاد و خاطره ی کوهنورد فقید محمد اوراز به روی دیواره ی زیبای مدرسه ی یخ نوردی رودبار قصران برگزار گردید.

گفتنی است مسابقات «درای تولیدینگ» یا یخ نوردی، صعود بر روی دیواره های پوشیده از یخ و برف مصنوعی یا طبیعی می باشد، که از جذابیت ویژه ای در میان سبک های مختلف کوهنوردی برخوردار است. در این دوره افشین یوسفی و احسان سلحشور از تهران اول و دوم و میثم تقی پور از قزوین نفر سوم و اکبر جلوانی از اصفهان چهارم شدند. دوره مربیگری درجه ۲ صعودهای ورزشی با حضور ۲ مربی آلمانی برگزار شد.

در این دوره که برای اولین بار در ایران با هدف تأمین نیروی انسانی و افزایش دانش مربیان به صورت تئوری و عملی برگزار شد، ۱۲ نفر مربی صعودهای ورزشی از سراسر کشور شرکت داشتند و از ۲۵ تا ۳۰ فرودین ماه در محل سالن سنگنوردی زنده یاد «محمد داوودی» واقع در ضلع جنوبی مجموعه ورزشی شهید شیروودی زیر نظر مدرسین بین المللی دوره مذکور را گذارند. گفتنی است شرکت کنندگان در این دوره، پیش از این دارای مدرک مربیگری درجه ۳ صعودهای ورزشی بوده اند.

آزمون انتخابی تیم ملی کوهنوردی برای صعود به قله هیمالیا

به منظور انتخاب اعضای تیم ملی کوهنوردی جمهوری اسلامی ایران، جهت اعزام در سال جاری به قله های منطقه هیمالیا اردو و آزمون انتخابی برگزار شد.

این آزمون در ۲ مرحله برگزار گردید. مرحله اول شامل آزمون آمادگی جسمانی است و در تاریخ ۱۶ اردیبهشت ماه سال جاری در مجموعه ورزشی شهید شیروودی انجام شد و مرحله دوم مربوط به آزمون کوهستان است که در تاریخ های ۱۷ و ۱۸ اردیبهشت ماه در منطقه البرز مرکزی گردید. گفتنی است: طبق اظهارات مسؤولان فدراسیون کوهنوردی، قرار است تیم ملی امید کوهنوردی کشورمان تیر و مردادماه سال جاری در صعود مشترک کشورهای آسیایی به قله «موستاق آتا» صعود خواهد نمود.

گردهمایی سالیانه کمیته های پزشکی هیئت های کوهنوردی استانهای سراسر کشور

گردهمایی سالیانه کمیته های پزشکی هیئت های کوهنوردی استانهای سراسر کشور، پنجشنبه ۱۷ اردیبهشت ماه در تهران برگزار شد. این گردهمایی از ساعت ۸/۳۰ صبح و در محل دفتر امور مشترک فدراسیون های ورزشی با حضور مسؤولان کمیته های پزشکی هیئت های کوهنوردی استانهای سراسر کشور برگزار گردید.

اهم موارد این گردهمایی از این قرار بود: اهمیت فعالیت های علمی و پزشکی ارتفاع در ایران و جهان گزارش حضور ایران در کمیسیون پزشکی جهانی ۲۰۰۳ دانمارک مسائل و مشکلات پزشکان تیم های ملی کوهنوردی بررسی آیین نامه کمیته پزشکی فدراسیون و هیئت ها بررسی برنامه های پیشنهادی کمیسیون پزشکی جهانی سال ۲۰۰۴ در تهران

اجلاس هیئت رئیسه ی اتحادیه ی کوهنوردی آسیا به میزبانی کشور مالزی

اجلاس هیئت رئیسه اتحادیه ی کوهنوردی آسیا به میزبانی کشور مالزی ۱۸ و ۱۹ اردیبهشت ماه برگزار گردید.

صادق آقاجانی رییس فدراسیون کوهنوردی کشورمان به عنوان رئیس اتحادیه کوهنوردی آسیا و همایون بختیاری رئیس کمیته روابط بین المللی فدراسیون به عنوان دبیر کل اتحادیه، جهت شرکت در این به کوالالامپور رفتند.

به گفته ی همایون بختیاری، در این اجلاس به مواردی از قبیل صعود مشترک کشورهای آسیایی در سال جاری، تدوین فرهنگ کوهنوردی آسیا و برنامه های آتی پرداخته شد.

نتایج مسابقات سنگنوردی جام بهار

مسابقات سنگنوردی «جام بهار» با شرکت ۴۰ نفر سنگ نورد از سراسر کشور، صبح روز جمعه ۱۸ اردیبهشت ۸۳ به مناسبت گرمیادداشت هفته وحدت و سالگرد صعود ملی اورست برگزار شد و نتایج ذیل به دست آمد: مقام اول: امین عباسی از فارس برنده ۵ میلیون ریال وجه نقد مقام دوم: محمد جعفری از کرمان برنده ۳ میلیون ریال وجه نقد مقام سوم: حسن جوادیان از کرمانشاه برنده یک میلیون ریال وجه نقد

صعود کلیمانجارو

تیم کوهنوردی دانشجویان جمهوری اسلامی ایران موفق شدند «قله ۵۸۹۰ متری کلیمانجارو» را صعود و پرچم ایران را بر فراز این قله به اهتزاز درآورد.

تیم ملی دانشجویان کشورمان پس از ۵ روز تلاش از مسیری سخت «مسیر آمو» که اغلب تیم ها در صعود به قله از این مسیر شکست خورده اند، موفق شدند به این قله در کشور تانزانیا صعود نمایند.

نفرات اعزامی کشورمان در این صعود: حسین سرافراز - منصور احمدی - سیدحسین جلالی - نیما یزدی پور - صمد ریحانی حق - آرش زارع - آرش کریمی و کاوه فتاحیان تشکیل می دادند که اقبال افلاکی نیز به عنوان مسوول فنی و نماینده فدراسیون، نصیر علیزاده به عنوان کادر فنی و وحید آشتیان به عنوان سرپرست این تیم را همراهی می کردند. Δ

از انجمن کوه‌نوردان ایران چه خبر؟

کوهستانی اجرا شده است» اعلام شده بود. در بخش جنبی اینجشنواره، کارهای نو و فنی معرفی شد، و در هر دو بخش جایزه‌هایی به برندگان داده شد.

حامیان مالی این جشنواره بازرگانی نیاک، ورزش کوه، شرکت مهر آفرین سهیل، شرکت هفت گوهر، بنادک، ققنوس، کوه اسکی، ونک اسپرت و تولیدی اسپیلت بودند.

تعرض به محیط‌های حساس کوهستانی (همچون دیگر زیست بوم‌های کشور) متأسفانه هر روز دامنه‌ی گسترده‌تری می‌یابد. چندی پیش «جمعیت میهن سبز یزد» طی نامه‌ای به انجمن اعلام کرد که یکی از نهادها در حال ساخت جاده‌ای است که گویا قرار است تا قله شیر کوه (بلندترین قله‌ی استان یزد) ادامه یابد.

با توجه به این که چنین اقدام‌هایی با اصول حفاظت محیط زیست و توسعه‌ی پایدار مغایرت دارد، کمیته‌ی حفاظت کوهستان انجمن موضوع را به سازمان حفاظت محیط زیست، پاره‌ای از مطبوعات، انجمن حفظ محیط کوهستان، جبهه‌ی سبز ایران و فدراسیون کوه‌نوردی منعکس نمود. انجمن، همچنین به چند مورد دیگر از راه‌سازی‌های که در چند سال اخیر اجرا شده یا در حال اجرا است - مانند راه‌سازی‌های توچال (شمال تهران)، راه‌سازی از جواهرده (جنوب رامسر) تا قله‌ی ساموس، و راه‌سازی از شهر درود به سوی دریاچه گهر ... اشاره کرد و خواستار ارزیابی زیست محیطی این برنامه‌ها شد. نهمین شماره‌ی گاهنامه‌ی انجمن در بهمن ماه ۱۳۸۲ منتشر شد. کسانی که مایل به دریافت گاهنامه‌های انجمن هستند، می‌توانند با نشانی زیر تماس بگیرند: نشانی: تهران ۱۱۴۵۷، خیابان انقلاب، جنب لاله زار نو، شماره‌ی ۶۳۲ (ساختمان ۶۰۹)، طبقه چهارم، واحد ۱۲ تلفن: ۶۷۱۲۲۴۳ (۰۲۱) - نمابر: ۶۷۱۲۴۴۱ (۰۲۱)

بیست و پنجمین نشست ماهانه‌ی انجمن در روز چهارشنبه ۸۲/۱۲/۶ در «مرکز سازمانهای غیردولتی» (تهران - خیابان نجات اللهی - چهار راه شاداب) برگزار شد. پس از گفتگو، اخبار، و گزارش هیئت مدیره. عباس محمدی مطالبی درباره‌ی سازمان‌های غیردولتی بیان کرد. سپس رامین شجاعی بخش دوم از کنفرانس و نمایش اسلاید خود را درباره‌ی روش‌های صعود دیواره‌ها اجرا کرد.

یک گروه از اعضای باشگاه کوه‌نوردی و اسکی دماوند و انجمن کوه‌نوردان ایران از ۲۸ اسفند ۸۲ تا ۲۵ فروردین ۸۳ به مناسبت پنجاهمین سالگرد تأسیس باشگاه و چهارمین سال تأسیس انجمن، برنامه‌ای در کشور نپال اجرا کردند و ضمن آن به قله‌ی کالاپاتار صعود نمودند و تا پایگاه (Base Camp) اورست رفتند.

بیست و ششمین نشست ماهانه، در ۹ اردیبهشت ۸۳ از ساعت ۸ تا ۵ بعدازظهر در همان مرکز برگزار شد. موضوع اصلی این نشست، گزارش و نمایش اسلاید صعود ابراهیم بابایی، کیومرث بابازاده، زنده یاد ناصر خوشه‌چین و... به قله‌ی تیریچ میر (هندوکوش، ۷۷۰۶ متر) در سال ۱۳۵۵ بود که توسط کیومرث بابازاده اجرا شد. این برنامه، یکی از فنی‌ترین صعودهای ایرانیان در کوه‌های خارج از کشور بوده است. همچنین محمد موسوی نژاد از برنامه‌ی صعود دماوند در بهمن ماه و حادثه‌ای که برایش پیش آمده بود، گفت. عباس محمدی نیز گزارشی از کمک انجمن به کوه‌نوردان شهر بم ارایه داد.

«جشنواره‌ی گزارش‌های کوه‌نوردی» در روزهای ۷ و ۸ خرداد ۱۳۸۲ برگزار شد. هدف از برگزاری این جشنواره «شناسایی و معرفی بهترین شیوه‌های گزارش‌دهی از برنامه‌های گوناگون کوه‌نوردی و برنامه‌هایی که در زمینه‌ی حفاظت از محیط‌های

انجمن کوه‌نوردان ایران می‌کوشد به عنوان نماینده‌ی صنفی و نماینده‌ی افکار عمومی جامعه‌ی کوه‌نوردی کشور، به دستداران این ورزش خدمت کند. با عضویت در انجمن و با پیشنهادهای و انتقادهای خود، انجمن را یاری کنید.

انجمن حفظ محیط کوهستان

محیط زیست جهانی (GEF/SGP) در دست اجرا دارد. برنامه‌ی کمک‌های کوچک تسهیلات جهانی محیط زیست (GEF/SGP) در سال ۱۹۹۲ توسط برنامه عمران سازمان ملل متحد (UNDP) پی‌ریزی شد. این برنامه به سازمان‌های غیردولتی و سازمان‌های محلی برای اجرای پروژه‌هایی در سطح محلی کمک‌هایی اعطا می‌نماید. این پروژه‌ها باید با زمینه‌های موضوعی مورد نظر SGP مرتبط باشند. این زمینه‌ها عبارتند از: تنوع زیستی، تغییرات اقلیمی، آبهای بین‌المللی، آمایش سرزمین و بیابان‌زدایی. ایران از سال ۱۳۷۹ به عضویت این برنامه درآمده و انجمن کوهستان یکی از نخستین تشکلهایی است که در قالب این طرح و در زمینه‌ی حفاظت از تنوع زیستی محیط‌های کوهستانی پروژه ارائه داده است. در سال‌های اخیر بهره‌برداری بیش از حد و غیراصولی از مراتع بزقوش منجر به تخریب پوشش گیاهی مراتع کوهستانی منطقه شده است. انجمن کوهستان بر این اساس و به منظور کاهش میزان تخریب، بازسازی و احیای این مراتع با مشارکت اهالی و دامداران محلی پروژه فوق را ارائه داده است. بزقوش رشته کوهی با امتداد شرقی - غربی به طول ۱۲۰ و عرض ۴۵ کیلومتر در استان آذربایجان شرقی می‌باشد. در دامنه‌های شمالی این رشته کوه شهرستان سراب و در دامنه جنوبی آن شهرستان میانه قرار دارد. بلندترین قله این رشته کوه ۳۳۰۰ متر ارتفاع دارد.

محدوده و مدت زمان پروژه:

این پروژه در مراتع کوهستانی چهار روستا (ورنگش، دستجرد، بلوکان و حلمسی) از بخش ترکمانچای شهرستان میانه در استان آذربایجان شرقی اجرا می‌شود. مدت زمان پروژه ۲ سال پیش‌بینی شده که در آبان ماه ۱۳۸۳ خاتمه می‌یابد.

اهداف

معرفی و اجرای روش‌های مدیریت اصولی مراتع تلاش برای حفظ و احیا چهار گونه گیاهی در معرض خطر انقراض منطقه تشویق دامداران محلی به بهره‌برداری اصولی و پایدار از مراتع آموزش دامداران و بهره‌برداران با روش‌های صحیح مدیریت مراتع مشارکت اهالی و دامداران در فعالیتهای پروژه

فعالیت‌های پیش‌بینی شده:

برگزاری ۳ کارگاه آموزشی در منطقه
انتخاب مروجین محلی از هر روستا
برگزاری جلسات مستمر با اهالی هر روستا
جلسات مستمر با مروجین محلی
ایجاد ۱۲ سایت در مراتع منطقه و اجرای عملیات اصلاحی در آنها به عنوان نمونه
بذر پاشی و کود پاشی در سایتها
کاشت بذر گیاهان مرتعی بومی منطقه در ۳۰ هکتار از اراضی مرتعی منطقه به پیشنهاد اهالی
تهیه‌ی بذر گیاهان مرتعی برای دامداران همکاری با پروژه جهت تهیه‌ی علوفه‌ی زمستانی
تهیه‌ی کتابچه‌ی مشارکت منابع طبیعی و کوهستان و توزیع آن در میان اهالی و مدارس ۴ روستا

تهیه‌ی بروشور خاک و اهمیت آن

برگزاری مسابقه تهیه نقشه، مقاله و داستان در میان مدارس ۴ روستا
انتخاب یک قرقبان برای حفاظت از مراتع با مشارکت اهالی

عضویت انجمن در IUCN

شورای IUCN در پنجاه و نهمین جلسه خود در دسامبر ۲۰۰۳ درخواست عضویت انجمن حفظ محیط کوهستان را مورد تصویب قرار داد و به این ترتیب این انجمن از پاییز ۱۳۸۲ رسماً به عضویت اتحادیه بین‌المللی حفاظت از طبیعت (IUCN) درآمد.

IUCN چیست؟

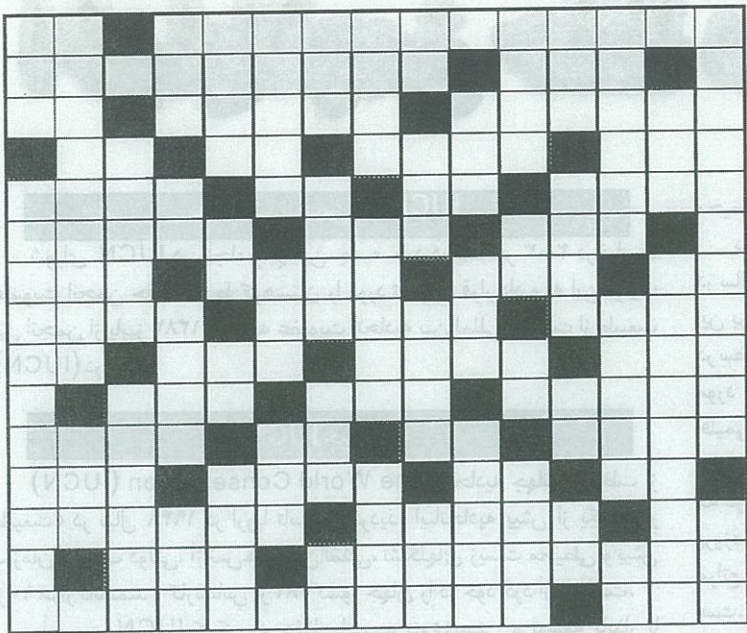
The World Conservation (IUCN) «اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت» در سال ۱۹۴۸ در اروپا تأسیس گردید. این اتحادیه بیش از یک هزار سازمان مختلف دولتی، آژانس‌های بین‌المللی، تشکلهای زیست محیطی و بیش از ۱۰ هزار دانشمند و کارشناس از ۱۸۱ کشور جهان را در خود گرد آورده است. مأموریت IUCN کمک به حفظ طبیعت، تنوع زیستی و توسعه پایدار با بهره‌گیری از روش‌های مشارکتی و اطمینان از پایداری اکولوژیکی در بهره‌برداری از منابع طبیعی جهان می‌باشد. در چارچوب کنوانسیون‌های جهانی، IUCN تاکنون به ۷۵ کشور جهان در تهیه و اجرای «استراتژی حفاظت و حفظ تنوع زیستی» یاری نموده است. این اتحادیه در حدود یک هزار کارمند در اختیار دارد که بیشتر آنها در دفاتر منطقه‌ای و کشوری مستقر می‌باشند، در حالی که ۱۰۰ کارمند در دفتر مرکزی این اتحادیه در شهر گلاندر سوئیس مشغول به کار می‌باشند. IUCN یکی از معهودات اتحادیه‌های بین‌المللی است که سازمان‌های دولتی و غیردولتی را یکجا در خود گرد آورده است و با توجه به این خصوصیت تأکید بسیاری بر مشارکت بخشهای مختلف در تضمین و موفقیت پروژه‌ها دارد. در نشستهای این اتحادیه، بخشهای مختلف می‌توانند به تبادل آرا در محیطی بی‌طرفانه پرداخته و برای اقدامات مشترک برنامه‌ریزی و همکاری نمایند. IUCN محیط‌های دریایی، ساحلی، جنگل، تالاب، حقوق محیط‌زیست، استراتژی حفظ محیط‌زیست و تنوع زیستی، سیاست‌های اجتماعی و اقتصادی و اکوسیستمها را تحت پوشش داشته و به اعضای خود در برنامه‌ریزی و اجرای فعالیت‌های مختلف در این زمینه‌ها کمک می‌نماید.

نشست منطقه‌ای امان

نشست منطقه‌ای IUCN برای کشورهای غرب آسیا، آسیای میانه و شمال آفریقا (WESCAN) روزهای پنجم تا هفتم آوریل مطابق با ۱۷ الی ۱۹ فروردین سال جاری با حضور نمایندگانی از ۲۵ کشور منطقه در شهر امان پایتخت اردن تشکیل گردید. این نشست که با حضور وزیر محیط‌زیست و وزیر آب و امور آبیاری اردن افتتاح شد، با محوریت آب آشامیدنی و با هدف توسعه پایدار و حفاظت از تنوع زیستی در منطقه کار خود را پیگیری نمود. در این نشست وزیر محیط‌زیست اردن و دبیر کل IUCN سند گشایش دفتر منطقه‌ای این اتحادیه در اردن را امضا نمودند. هدف از این توافقنامه تقویت برنامه‌های مرتبط با آب و حفاظت از تنوع زیستی و توسعه پایدار در اردن و کشورهای منطقه می‌باشد. در این نشست نمایندگانی از چند تشکل زیست محیطی ایران از جمله انجمن کوهستان حضور داشتند.

پروژه روش‌های مدیریت مراتع کوهستانی بزقوش

انجمن حفظ محیط کوهستان به عنوان یک تشکل زیست محیطی مردمی از آبان ۱۳۸۱ اجرای پروژه فوق را در قالب برنامه‌ی کمک‌های کوچک تسهیلات



افقی

۱. عنوان سلسله مقالات مندرج در فصل نامه از جلیل کتبیبه‌ای. واحدی است در وزن ۲. عقل توده‌های عظیم یخی شناور در قطب ۳. ترسان از این سر تا آن سر. پشته، توده خاک ۴. مادر. سراینده اشعار عرفانی. حرف همراهی. چاشنی سالاد ۵. عزم، وزن آواز. بیابش جان بازند. نت سوم. دیدنی، جلب کننده ۶. مادر لینیات. از لشکریان دیدن. کمایب، نادر ۷. خدای سنگی. شمالی. توان ۸. خون بسته شده. شاعر نوپرداز معاصر بود. میوه جالیزی ۹. ضلع متقابل زاویه قائمه. رها. تندی و از روی خشم ۱۰. خودبینی، فخر فروشی. دب آسمانی و در کوه. مار عظیم‌الجثه ۱۱. در مواقع ترس در بدن عارض می‌شود. یکبار مکیدن. فلز هادی. گستاخ ۱۲. ضمیر انگلیسی. هرگز نه. دارای صبر است. لکه سیاه روی پوست ۱۳. مثل، مانند. دالان، سرسرا. این هنرمند موسیقی اصیل ایرانی در زلزله بم جان باخت ۱۴. آنها منادیان حفظ محیط زیست نیز هستند. درس زورگی ۱۵. رشته کوه آمریکایی جنوبی. رشته کوهی در سنقر گلیائی در استان کرمانشاه.

عمودی

۱. از قتل صعود شده قزاقستان توسط تیم ملی در سال ۱۳۸۱. شهر شمالی با نیروگاهی عظیم ۲. فرد بصیر آن را از چاه تشخیص می‌دهد. جانپناه شمال شرقی دماوند ۳. سر دودمان هخامنشیان و جد کورش و داریوش. وسیله توزین. تکرارش مرغ سلیمان است ۴. در بیمارستان خدمتگزار است. کشور آفریقایی. روستا. شکم بند طبی ۵. خداحافظی. از عوامل پیشرفت. صدای افسوس. ظرف بزرگ خمیرگیری ۶. این کوه همسایه کهاراست. راز پنهان، کلمه مخصوص. از مسیرهای کوهستانی است ۷. راندن. قله، بالاترین نقطه. از قتل خطر الرءس قله علم کوه. رسته، صف ۸. زلیخا دلخاته‌اش بود. کوهی در

سنندج. کوهنوردان با او میانه‌ای ندارند، شکارچی ۹. رود. از قتل اقمار دماموند. آسمان. رمق ۱۰. فرقه مذهبی حاکم بر عربستان. از واحدهای شعری است. علت ۱۱. قانون چنگیزی. گوسفند کوهی. کوهی است در فاصله جنوب شرقی شهرستان لار. روز نیست. سراج آشفته ۱۲. کوهی در شمال شرقی دهدشت در بهبهان. پادگان معروفی در تهران. خارج شدن. پختن ۱۳. ساحر عصر حضرت موسی که پرستش گوساله را ترویج می‌داد. شهر مرزی شمالی ۱۴. قله‌ای است در علم کوه، اثر تاریخی در نزدیکی شهرستان تکاب. قرض ۱۵. رود معروف کشور فراعنه. این پیر کوهنورد خراسانی در بین هموردانش غریبانه جان باخت. Δ

حل
جدول
شماره
۳۴

۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	ا	ل	د	ی	ا	ک	ک	ز	ی	ا	ز	ک	ر	ی	د	م
ا	ا	و	ی	و	ی	د	ا	د	م	ر	ی	و	س	ا	ر	ل
س	ر	س	ز	و	ی	ف	ن	ر	ت	ه	ر	ا	ر	د	ا	ر
ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا	ا
ب	و	ب	ن	ج	ن	و	ب	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا
ی	د	ل	ی	ص	ن	د	ل	ی	و	غ	م	ا	م	ج	و	ا
ن	ه	ن	ی	ا	ن	ی	و	ا	ن	ج	و	ا	ن	ی	و	ا
د	س	د	س	ا	ل	ب	ر	و	س	د	س	ا	ل	ب	ر	و
ن	چ	ن	ا	ل	ا	ت	ا	ل	ا	ت	ا	ل	ا	ت	ا	ل
ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا	و	ا
ا	س	ر	ا	س	ر	ا	س	ر	ا	س	ر	ا	س	ر	ا	س
ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب	ا	ب
ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن	ی	ن
م	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د	ا	ر	د
ا	س	ک	ی	چ	م	ن	غ	ا	ر	س	ه	و	ل	ا	ن	ا

اخبار اخبار

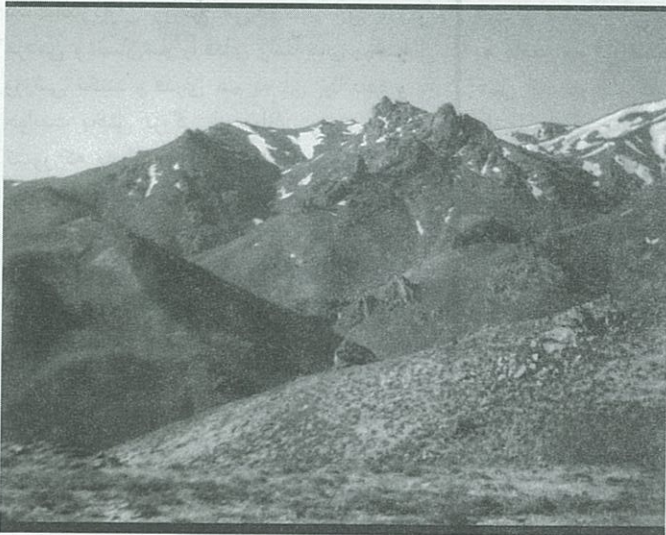
بیشتر در منطقه در طی تماسی برنامه‌های گلگشتی حدود ۵ هزار اصله نهال در مناطق مختلف کوهپایه‌ای این شهرستان کاشته شد.

این برنامه‌ها را آقایان «غلامحسین حسن‌پور» رئیس هیئت کوهنوردی، «محمود واحدی» مسئول کمیته کوهپایه‌ای، «غلامرضاریحی» از کمیته فنی و «عذرا رخ‌فیروز» کارشناس تربیت بدنی آموزشگاه‌های شهرستان دزفول هدایت و رهبری کرده‌اند.

● ۵ نفر از کوهنوردان گروه کالاهو تنکابن طی یک برنامه ۶ روزه در بهمن ماه ۸۲ و در هوای توفانی و سرد به قله سیلان صعود نمودند. افراد شرکت کننده پیمان محمدی، مجید زارع، غلامرضا زاهدی، امیر بحری و علی اکبر منصوری

● تیم دیگری از کوهنوردان تنکابن مرکب از آقایان محمد صادق مشایخی، پرویز مشهدی، علی اشک‌وری، محمد امیری و کاوه مشهدی در اسفند ماه به قله سیلان صعود کردند. لازم به ذکر است که این تیم در دی ماه اقدام به صعود از مسیر هزار چم نموده بود، که متأسفانه با ریزش بهمن مواجه گردید و سه نفر از افراد تیم دچار حادثه شدند که خوشبختانه تلفات جانی نداشت.

● قله چهل چشمه برای اولین بار در زمستان پذیرای کوهنوردان دیواندره بود که در هوای بسیار نامساعد که خاص منطقه‌ی زاگرس است موفق به این کار شدند



● جمعیتی نو پا به نام «جمعیت بشردوستان ایران» که دست همه علاقه‌مندان به طبیعت را در راه خدمت به اعتلای فرهنگ استفاده از محیط‌زیست و منابع طبیعی، به گرمی فشرده و با تمام وجود راهنمایی‌های بزرگان و پیشکسوتان این عرصه را ارج می‌نهند.

آدرس پستی: رشت، بلوار آیت‌الله خمینی، پلاک ۶۶۵ کدپستی ۴۱۸۸۸-۸۴۴۵۵
بقیه در صفحه ۹۵

● به مناسبت دهه فجر تعداد ۱۳ نفر از اعضای گروه کوهنوردی فراز مشهد موفق به صعود قله ۴۰۵۰ متری شیرکوه در استان یزد شدند. همچنین یک تیم ۱۰ نفره از گروه کوهنوردی فراز مشهد به مناسبت آغاز سال جدید طی یک صعود سرعتی موفق به صعود قله ۴۱۱۰ متری تفتان در استان سیستان و بلوچستان گردیدند و سپس ارتفاعات باقران بیرجند را نیز صعود کردند.

● طی مسابقات کوهپیمایی بین شش تیم دختران سازمان دانش‌آموزی شهر تهران در ارتفاعات کلک‌چال، تیم کوهپیمایی منطقه ۲ با مربیگری سرکار خانم شمسی رجب و سرپرستی آقای غلامرضا توکلیمان توانست مقام اول این مسابقات را کسب نماید.

● یک دوره آموزش کمک‌های اولیه و امدادو نجات در کوهستان توسط هیئت کوهنوردی شهرستان مرنده برای گروه‌های کوهنوردی تشکیل گردید. این دوره مجموعاً به مدت یک ماه زیر نظر آقایان دکتر جمشیدی و سلیمانپور برگزار گردید.

● اکیپ هفت نفره طبیعت گردان گردشگر وابسته به هیئت کوهنوردی شهرستان گنبدکاووس متشکل از آقایان: آنقریان آبایی، قلیچ تقان عطایی قرنجیک، تاج محمد مرادی، حبیب وکیل استاد، هدایت مرادی، خلیل چوپانی و جبار سلامتی در شرایط نامساعد جوی برنامه راهپیمایی صحرایی خود را از روستای «چاتال» به سوی آرمگاه «مختومقلی فراغی» شاعر و عارف نامدار و شهیر ترکمن ادامه مسیر داده و مسافت ۶۷ کیلومتر را طی ۱۲ ساعت طی نمودند.

● گروه کوهنوردی آرش سنندج پس از ثابت گذاری ۱۴۰ متر طناب در پائیز ۸۲، در زمستان ۸۲ در یک برنامه چند روزه و عبور از بهمن و دیواره‌های یخی و سنگی و یخچال، در یک تیم هفت نفره پس از ۹ زمستان متوالی تلاش بر روی دیواره مذکور سرانجام برای اولین بار در تاریخ کوهنوردی موفق به صعود در شرایط سخت زمستانی بر روی دیواره شمالی قله «پیر خیر» شاهو گردیدند.

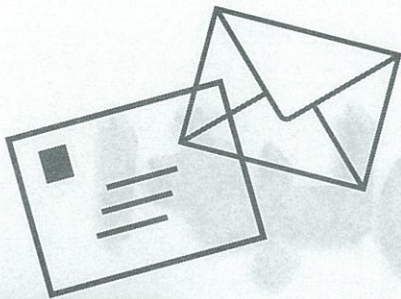
شرکت کنندگان: ابراهیم نصیری، فریدون جیرانی، فرشید خلیل الهی، ماشاءالله نصرتی، مهندس مسعودپاکنهاد، خه‌بات زمانی

● هیئت کوهنوردی شهرستان دزفول به مناسبت گرامیداشت یاد مرحوم محمد اوراز و همچنین بزرگداشت زلزله‌زدگان بم اقدام به برگزاری سراسری کوهنوردان استان خوزستان به قله هفت‌تان در شمال شهرستان دزفول نمود.

در این صعود کلیه مسئولین هیئت کوهنوردی استان خوزستان و شهرستان دزفول و ۷۵ نفر از هم‌نوردان خوزستانی حضور داشتند.

همچنین هیئت کوهنوردی شهرتان دزفول با همکاری کارشناسان تربیت بدنی خواهران آموزشگاه‌های این شهرستان طی ۶ ماهه دوم سال ۸۲ بیش از ۲۵ برنامه گل گشتی برای حدود ۵ هزار نفر از دانش‌آموز مدارس راهنمایی، دبیرستانهای دختران و معلمین و دبیران برگزار نمود. در این برنامه‌ها ضمن آموزش‌های اولیه کوهپیمایی به نوآموزان، به مسایل زیست محیطی نیز پرداخته شد. و برای حفاظت از محیط زیست و ایجاد فضای سبز

پاسخ به نامه ها



زیر نظر رضا چهکنونی

ورزشی را پر کرده که دیگر جایی برای سایرین باقی نمانده است. جانبازان ما در المپیک ها و مسابقات جهانی همیشه افتخار آفرین بوده اند ورزشهای دیگر نیز مانند تکواندو و برخی دیگر از آنها نیز افتخارات زیادی را تاکنون در میادین جهانی کسب کرده اند ولی آیا برآستی رسانه های ما حق مطلب را در خصوص پیروزیهای آنها به جا آورده اند باخت یک تیم دست دومی یا سومی فوتبال بخش گسترده تری از اخبار را نسبت به کسب مدال طلای جهانی توسط قهرمانی از یکرشته دیگر به خود اختصاص می دهد و یا اخبار مربوط به آسیب زانوی یکی از فوتبالیست های بسیار پر اهمیت تر از خبر درگذشت یک قهرمان ملی در سایر رشته های ورزشی می باشد. اینها ضعف و یک سونگری ارباب رسانه های کشور می باشد و در این خصوص مسوولین فدراسیون های مهجوری چون کوهنوردی و سایر رشته های ورزشی کاری نمی توانند بکنند. صعود اورست توسط تیم ملی کوهنوردی کشورمان بی تردید نقطه ی عطفی در تاریخ ورزش کشورمان بود. خبری که در سال ۱۹۵۳ موجب اعطای لقب سر از طرف ملکه ی انگلستان به آقای هیلاری شد. و زندگی او و ورزش کوهنوردی را متحول کرد. در کشور ما به اندازه ی پیروزی یک تیم پرتعداد شهرستانی در مسابقات فوتبال داخلی اجر گذاشته نشد. حال دیگر خود تا آخر این مثنوی را بخوانید. در چنین مواقع با اخبار پیروزی به این بزرگی آیا مسوولین ورزش کوهنوردی باید به دنبال خبرنگاران و رسانه های پرمخاطبی چون صدا و سیما بدون با آنها باید با هجوم دوربینها و میکروفون های خود به دنبال پخش این افتخار تاریخی در ورزش کشور باشند؟ قضاوت با شما، شاد و سلامت باشید.

همنورد گرامی آقای حبیب کارگر اسعد

از تبریز: از محبت و لطفی که به نشریه ی کوه دارید متشکریم. در مورد چاپ عکس یا پوستر در وسط فصلنامه تاکنون توضیح داده ایم بنا به هزینه ی زیاد آن و نوع صفحه بندی که به صورت صحافی چسبی می باشد و سایر مشکلات فنی چاپ امکان آن را نداریم. امیدواریم بتوانیم در آینده موفق به این کار شده تا خواسته شما و سایر علاقه مندان را

می باشد، خیلی از عزیزان زحمت می کشند و با ارسال عکس و مطلب به ما کمک می کنند ولی بسیاری از آنها به لایل مختلف چاپ نمی شود و یا ممکن است در شماره هابعدی از آنها استفاده شود به هر ترتیب عکس ها و مطالب در آرشیو نشریه گردآوری می گردد و در زمان و موقع مناسب در صورت نیاز در فصلنامه به چاپ می رسد. جانبازان عزیز بخصوص آن گروه از این عزیزان که به رشته ی کوهنوردی روی آورده اند همیشه برای ما محترم بوده و هستند و در هر فرصتی که بتوانیم از پایمردی و قهرمانی آنها خواهیم گفت سلامت و سربلند باشید.

همنورد گرامی خانم باهره پوریمین از

تهران: قهرمانان بسیاری در عرصه ی کوهنوردی کشور ظهور کردند و بسیاری از آنها نشناخته و گمنام از بین ما رفتند. قهرمانانی بی مدعا و عاشق همچون اوراز، داوودی، عزیز، حراستی، خدایاری و... اگر چه آنها عاشقانه پرواز کردند ولی همیشه یاد و اثر آنها در بین ماست و چه خوب است عزیزان و قهرمانانی این چنین قبل از فقدانشان به جامعه معرفی شوند و از آنها تقدیر شایسته به عمل آید، هر چند گمنام بودن مرام و رسم نیک عاشقان است. شاد و زنده باشید.

کوهیار گرامی آقای ناصر شجاع از

تهران: از طرح ارسالی شما برای بنای یادبود شادروان محمد اوراز متشکر هستیم و آن را برای فدراسیون ارسال خواهیم کرد. در خصوص گذاشتن زیر نویس برای عکهای نشریه انشاءاله چنین خواهیم کرد. پیروز و سرافراز باشد.

همنورد عزیز آقای اصغر کلانی از

تهران: با تشکر از لطفی که به نشریه ی کوه دارید باید بگویم آنچه شما در خصوص معرفی قهرمانان بعد از فقدان آنها برای ما نوشته اید یک واقعیت است و این شیوه نه تنها در ورزش کوهنوردی که در سایر رشته های ورزشی و حتی غیرورزشی نیز متداول شده است در یک بررسی کلی باید گفت همه ناشناخته بودن قهرمانان مربوط به متولیان رشته ورزشی نیست این گونه معرفی ها باید توسط رسانه های جمعی صورت گیرد که متأسفانه سیاست های تک بعدی و نظر یک سو به چند ورزش پرتعداد آن قدر برنامه های

کوهیار گرامی آقای شاهرخ ناجی از

مراغه: مطالب شما را در خصوص افزایش مطالب آموزشی و معرفی کوهنوردان برجسته کشور و فعالیت های آنها خواندیم و باید بگویم تاکنون سعی کرده ایم فصلنامه کوه از موارد آموزشی بی بهره نباشد و در هر شماره موارد آموزشی متعددی را به چاپ رسانده ایم و از این به بعد هم این شیوه ادامه دارد و امیدواریم بتوانیم به موارد درخواستی شما بیشتر بپردازیم و از همین جا از مسوولین محترم هیئت ها تقاضا می کنیم در خصوص آموزشهای عمومی برنامه های منطقه ای طراحی کرده و حتی در قالب برنامه های یک و نیم روزه ی جوانان مناطق تحت پوشش خود را به اصول اولیه ی کوهنوردی آشنا نمایند. شاد و سربلند باشید.

همنورد عزیز آقای امیر مومنی: برآستی

که ورزش کوهنوردی همیشه مهجور بوده و تا اینجا هم با سختی و مشقت و آن هم با همت والای علاقه مندان آن به پیشرفت های بزرگ نائل آمده است. ما هم از همه مسوولین و دست اندرکاران ورزش می خواهیم این ورزش مردمی و انسان ساز را فدای رشته های پرچنگال ورزشی نکنند و قدری هم به آن بها داده و به خواست بخش بزرگی از جوانان ورزش دوست کشور که به این ورزش عشق می ورزند توجه نمایند. امیدواریم اینچنین شود انشا... پاینده و مستدام باشید.

کوهیار گرامی آقای رحمان

سبحان پرست از سلماس: از توجه و لطفی که به فصلنامه ی کوه دارید متشکریم ما هیچ گونه CD آموزشی و یا فیلم برای عرضه ی عمومی نداریم برای کسب اطلاع بیشتر می توانید با دفتر فدراسیون کوهنوردی بخش روابط عمومی تماس بگیرید تا اطلاعات لازم در این زمینه را به شما بدهند منظور شما از سوال آخرتان واضح نبود. می توانید با تماس تلفنی از بخش مشترکین در مورد توزیع فصلنامه سوال نمایید. پیروز باشید.

همنورد عزیز و جانباز گرامی آقای

کرامت شفیعی فرد از تهران: از نظر لطف و محبتی که به نشریه کوه دارید از شما سپاسگزاریم اگر مطلب یا عکسی فرستاده اید و چاپ نشده به علت مشکلات فنی چاپ و نبودن صفحه

برآورده نماییم. از اینکه شما توانسته‌اید با اراده و همت و سختکوشی به سلامتی دوباره دست بیابید، خوشحالم و به شما تبریک می‌گوییم. شاد و پیروزی باشد.

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 مطلب آنها را درج نماییم.

جلیل کتیبه‌ای، هیئت‌های کوهنوردی «کارگران کشور، آمل، سقز، استان لرستان، استان گیلان، تفرش، آذربایجان شرقی، استان کرمان از تهران گروه‌های کوهنوردی (بانک مسکن-ستاک

مترو - سایپا - تهران - افق - شرکت مخابرات - قلمرو کوهستانی ایران)

از اصفهان (گروه چکاد کوهستان، گروه دنا) از رشت (گروه چکاد - فراز - گروه کوهنوردی بانوان مریان)

از کرج (گروه هفتخوان، خانه کوهنوردان)، همدان (گروه یاران)

و گروه‌های کوهنوردی (سورکیو شهرستان بانه، دانشگاه شهید چمران اهواز، گروه گاماسیاب نهاوند - آرش سنندج - طلوع کرمانشاه

ایران زمین تهران - دانشگاه تبریز - جمعیت میهن سبز یزد - کاوه بروجرد - جمند نوشهر - دبیرخانه مسابقه عکس کوهستان مشهد - شرکت پرسون - بابک زنجان - باشگاه خیرونرو قائم‌شهر - آلپ از تبریز.

خانم مریم مناف زاده از خوی و آقایان

(سیدابوالقاسم تمجیدی، تفرش - درذائیل علی پور، گرگر - مهندس رضا استادسرائی، رشت - حسن نجاریان، زنجان - محمود رئوفی، اراک - مسعود بالکدری، بانه - منوچهر علی یاری، اصفهان - علیرضا وزرم و پرویز حاجی محمدی - شهریاریمینی، تبریز - مهدی حاجی نوروزی، کاشان - سلام اسماعیل سرخ، دیواندره - حمیدرضا فرحش، بهیهان. امان الله به نیا، بجنورد .

از تهران آقایان : امیرحسن شاملو - بابک بهرامی‌نژاد - شاهرخ ناجی - حمدالله ساعتی مفرد - محمدرضا کشاورز - علی خوشبختی - ایرج طریقی جاوید - محمد جمادی - پیمان خلف بیگی - احمدعلومی - خلیل اله جمشیدی - ناصر شجاع - حسن نیک منش - کرامت شفیع‌ی فرد - محمد هدایی پور - محمدرضاریشه چی - احمد جوادپور - حجت بیگلریان .

اخبار

بقیه از صفحه ۹۳

● گروه کوهنوردی ستاک تهران اعلام موجودیت نمود.

آدرس گروه: setakclub@yahoo.com

● آقای حمید نائینی عضو گروه کوهنوردی یاران با داشتن ۱۷ سال به عنوان جوانترین فرد از استان همدان موفق شد که برنامه‌های زیر را انجام بدهد.

۱. صعود زمستانی قله دماوند از جبهه شمالی در بهمن ماه ۸۲
۲. صعود کامل دیواره علم کوه از مسیر فرانسویها
۳. صعود کامل یخچال شمالی سبلان

● روز جشن درختکاری در روز جمعه مورخه ۸۲/۱۲/۱۵ با حضور هزاران نفر در پارک حفاظت شده خجیر برگزار گردید در این مراسم دوستداران محیط‌زیست و منابع طبیعی، سازمانهای غیردولتی و گروه‌های کوهنوردی، پیرمردان و پیرزنان در کنار کودکان خردسال دانش‌آموزان و دانشجویان در کنار معلمان و اساتید دانشگاه پاسداران و بسیجیان حضور داشتند.

در این مراسم شهردار تهران و سردار حجازی و مهندس صمدی معاون وزیر کشاورزی و مدیر کل سازمان مراتع و جنگلهای و دکتر شاعری مدیر کل رابوط عمومی سازمان مراتع و جنگلهای نیز حضور داشتند.

در پایان یک بیانیه ۹ ماده‌ای در این رابطه صادر شد.

● تیم ۹ نفره از گروه آزادگان مشهد به سرپرستی آقای ناصر هوشیار به قله تفتان صعود کردند این تیم شاهد تلاش جانانه کوهنوردان سیستان و بلوچستان بود که برای توسعه پناهگاه «صَبَح» در ارتفاع نزدیک به ۳۸۰۰ متر گرد آمده بودند.

● گروه کوهنوردی یاران همدان در تاریخ‌های ۱۱/۱ الی ۸۲/۱۱/۵ موفق به صعود زمستانی قله دماوند از جبهه شمالی گردیده‌اند

شرکت کنندگان: امیر کبیری، مهدی شریعتی، علی سموات - مهدی گروسی - حمید نائینی

● هیئت کوهنوردی استان لرستان برای ایجاد انگیزه و تحرک بین کوهنوردان استان در انجام صعودهای زمستانه، اعزام تیم به دریاچه گهر رادر تقویم خود قرارداد. به همین دلیل از کلیه شهرستانها و گروه‌ها دعوت به عمل آمده و مقرر شد افراد به تیم‌های ۳ نفره تقسیم‌بندی شوند و هر تیم تجهیزات کامل زمستانه را از جمله چادر به همراه داشته باشند. انجام صعود زمستانه با تعدا ۱۴۰ نفر برنامه کم نظیر بود که برای ایجاد تحول در کوهنوردی سنتی استان ضروری به نظر می‌رسید، لذا این حرکت به عنوان نقطه عطفی در کوهنوردی استان لرستان محسوب می‌گردد.

● به بیستون که می‌روی، برای اسکان و اتراق، پس از خدا فقط امیدت به قهوه‌خانه‌ای است که متعلق به مردی با صفا و بی‌ریا است که با آغوشی باز پذیرای تمامی سنگنوردان و کوهنوردان است. انسان با محبتی که تمامی دیواره نوردان ایراین یا حتی خارجیانی که به بیستون آمده‌اند او را می‌شناسند. از آقای حشمت‌الله شیرزادی و فرزندانش میلاد و فرداد سخن می‌گوییم. که اتاقهای قهوه‌خانه خود را جهت اسکان بی‌هیچ توقعی در اختیار سنگنوردان می‌نهند.

● یک دوره کلاس مربی‌گری درجه ۲ غارنوردی برای اولین بار در کشور از تاریخ ۱۸ لغایت ۲۲ اسفندماه ۸۲ با شرکت ۸ مربی وزیر نظر کمیته کوهنوردی فدراسیون «بخش غارنوردی» و به میزبانی هیئت کوهنوردی استان کرمانشاه، در منطقه «بابایادگار» و غار «رطیل» برگزار شد.

● از تاریخ ۸۳/۱/۲۸ لغایت ۸۳/۱/۳۱ همایش بزرگ و سراسری در رشته «پاراگلایدر»، با شرکت ۱۷۰ نفر و با حضور رئیس انجمن ورزشهای هوایی و مربیان رشته «پاراگلایدر»، به میزبانی اداره‌ی تربیت بدنی، شهرداری، شورای شهر و سایر ادارات شهرستان «کرد غرب» و با هماهنگی و برنامه ریزی «کمیته ورزشهای هوایی هیئت کوهنوردی استان»، در سایت «تنگه پیران» و «کرد غرب» و برای اولین بار در کشور برگزار گردید. و مقرر شد تا مسابقات قهرمانی کشور، در این منطقه و در خرداد ۸۳ انجام شود. ▽

The "Snow Reservoir"

Mythic Beauty

Mostafa Salahi: outdoors@tehranavenue.com

Kooh Qualterly / february 24,2003

preface

Around the cities of **Anar**, **Kashkuiyeh**, and **Shahr - Babak**, a part of the Kerman Zagros Mountain range is visible amidst several peaks higher than 2500 meters. **Barfdan**, with the altitude of approximately 3443 meters, is the highest among them. It has two special features that make it unique in Iran.

First - It is a rich source of medical herbs that beautifully cover hills and surrounding ravines and valleys. It competes with the famous **Boqrati Mountain** in the province of Hamedan (Boqrati, called Boqati in local dialect, is historically known by the locals as the mountain where Hippocrates, the Greek physician, traveled to from Athens to search for medical plants). According to locals, one of the herbs found on the mountain is "Mehr Giyah", purported to be a cure for cancer, and significant enough for the second highest peak (3400 m) to be named after it.

Second -Barfdan is made up of conglomerate stones interspersed with mortar of layers of different colors (gray, red and yellow). Because of these layers, and the process of erosion, there are magnificent sights rarely seen anywhere else in the Zagros Range. The process of erosion in this mountain is best observed in the ridge straddling the two biggest valleys - one reaching **Bahich Farm** and another ending with the village of **Rodin**.

"Barfdan" in persian means "reservoir of snow" and this appellation is due to the existence of several crates that store snow during the winter season. Hikers that ascend this mountain will notice that Barfdan overflows with springs and streams. This is due to several shallow ridge formations that extend all the way to the peak Because there is water throughout the year, this mountain is suitable for hiking in every season. But in early spring the area is particularly scenic.

Ascension Routes

On the Yazd Road to Rafsanjan, 6 kilometers past the village of Kashkuiyeh, a paved road will take you to Shahr - Babak. On this road, after reaching **Hoom - o - Din** village, there is a dirt road to Rodin. From Rodin there are two valleys that hikers can take to reach the summit. The trail to the right is shorter. The one to the left passes through the Bahich Farm, an ideal place to rest or spend the night. Good tasting water and fruit orchards are to be found on this farm. It takes 4 hours to reach the peak from the Rodin trail. Climbers can visit the ancient village of Meymand on their way back. This is a thousand - year old village with fire - temples and mosques carved into the hillside.

Ayub Cave

This cave has one of the biggest corridors found in caves in Iran. Organic materials ooze out of the ceiling. locals call it "mummy". This material was at some point used as plaster for broken bones. It was such an important commodity that its mining, much like gold or silver, came under the supervision of the State. The cave finds itself near the village of **Dehej**. Hikers will be able to see this fabulous cave by choosing the Anar road, 80 kilometers passed the city of Shahr - Babak.

کفش پایار

تولیدکننده انواع کفشهای کوهنوردی

همگام با آخرین مدل‌های

فنی اروپا

فروشنده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ

کفش چرمی دوپوش
مدل آسولوا ایتالیا

پوش داخلی چسبی (بدون بند) با
لایه الباف ویسکوز

مقاوم در برابر سرما

ساق قابل تحرک برای آسودگی با جهت فرود

اولین و تنها
تولیدکننده
کفش دوپوش
در ایران



PAYAR

تهران - خیابان ولی عصر - بین میدان شیریه و
خیابان امام خمینی - مقابل خیابان مهدیه - پلاک ۱۲۶۹
تلفن: فروشگاه ۶۲۹۵۳۵۰ - کارگاه ۶۲۰۲۷۱۲

- ۱- مدل نور دیکادور یا نه محافظ
- ۲- مدل لوبو ایتالیا (فنی و مقاوم)
- ۳- مدل تریکینگ (راهپیمایی و کوهپیمایی)
- ۴- مدل آلپ (مناسب برای برنامه‌های نیمه سنگین)

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

