

۴۶

# کوه

فصلنامه

**KOUH**  
Mountain Sport

سال دوازدهم - بهار ۱۳۸۶

بها: ۱۲۰۰ تومان

غزای اگر از بهشت و فردوس نشانی  
در دامنه خرم کوه بیلان است

● غالی کوه

● مسیر شناسی البرز « قله سرخاب »

● محافظت از پوست در مقابل آفتاب کوه



# کوهیار



کوهی مدل آلپ کوتاه

کوهی مدل آلپ متوسط  
(اٹریشن)

مدل کاسنیگر آلمان

جدیدترین کوهی هیمالیا

طرح سوپرشارون فرانسه

طرح ابتکاری کوهیار

عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی، سنگ نوردی، کمپینگ  
طرف قرارداد با کلیه سازمانها، اداره جات، ارگانها و مراکز دولتی و غیردولتی

تلفن: ۶۶۴۰۰۱۱۹ - ۶۶۴۹۰۲۳۶

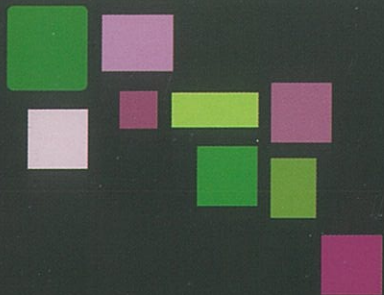
آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان منیریه، جنب کوچه زعفرانچی، پلاک ۱۲۵۷

فکس: ۶۶۴۹۰۴۹۶

Email: info@kouhyar.com

www.kouhyar.com





# هفت سین مبارک

هفت گوهر







به کیفیت پیانددشدد



# پرسون

نماینده انحصاری لوازم و تجهیزات کوهنوردی معتبرترین کمپانیهای اروپائی



تهران - خیابان انقلاب - خیابان فخر رازی شماره ۸۲ واحد یک

تلفن: ۶۶۴۶۲۶۱۵ - ۶۶۴۶۳۶۱۵ فکس: ۶۶۴۱۱۵۲۱

info@parsoon.ir

Ali Shariyat





Bonadak

# Bonadak

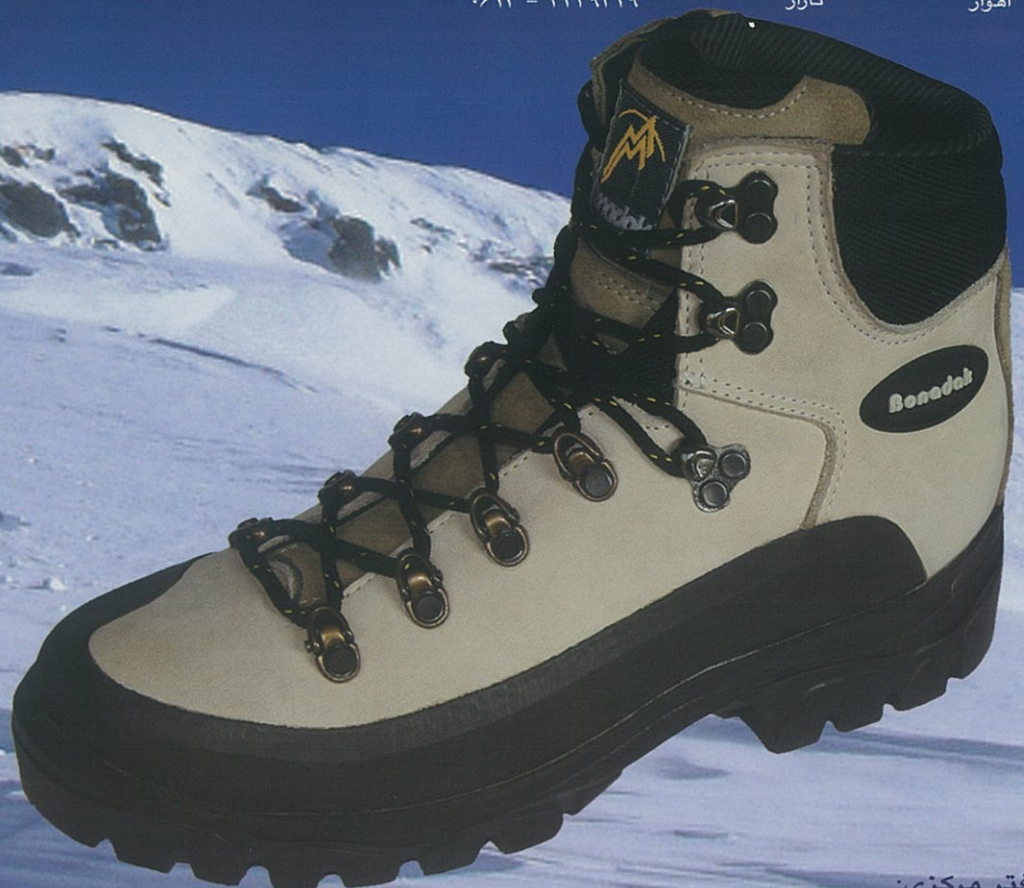
## شرکت کفش بتادک

تولید کننده انواع کفش های :

Mountaineering	کوه نوردی
Trekking	راه پیمایی
Walking	پیاده روی
Climbing	سنگ نوردی

### مراکز فروش :

۰۲۱ - ۶۶۴۶۰۵۷۰	فروشگاه بتادک	تهران
۰۳۱۱ - ۶۲۴۲۹۷۶	آلپ اسپرت	اصفهان
۰۱۷۱ - ۲۲۳۲۱۱۲	کانون	گرگان
۰۹۱۱۱۷۰۴۶۹۸	پوشش نجات	گرگان
۰۱۴۱ - ۲۲۰۰۷۴۲	مطیعی	قائم شهر
۰۹۱۷۷۱۷۶۸۲۴	لشکری	شیراز
۰۸۷۱ - ۲۲۶۵۱۲۵	نود	سنتدج
۰۴۱۱ - ۶۵۸۵۵۵۲	مصطفی پور	تبریز
۰۳۴۱ - ۲۲۲۸۷۵۷	غلامی	کرمان
۰۸۲۱ - ۷۲۹۲۵۴۴	بهستون	کرمانشاه
۰۸۶۱ - ۲۲۳۳۸۹۸	جلالی	اراک
۰۵۱۱ - ۶۰۶۵۸۳۲	ستاره شرق	مشهد
۰۲۸۱ - ۲۲۳۳۱۱۹	حبیبی	قزوین
۰۸۱۱ - ۲۵۲۱۴۶۹	اسپرت کوهستان	همدان
۰۶۱۱ - ۲۲۳۹۴۲۹	تاراز	اهواز



Design: M. Azimifard / kalout

WWW.bonadak.com

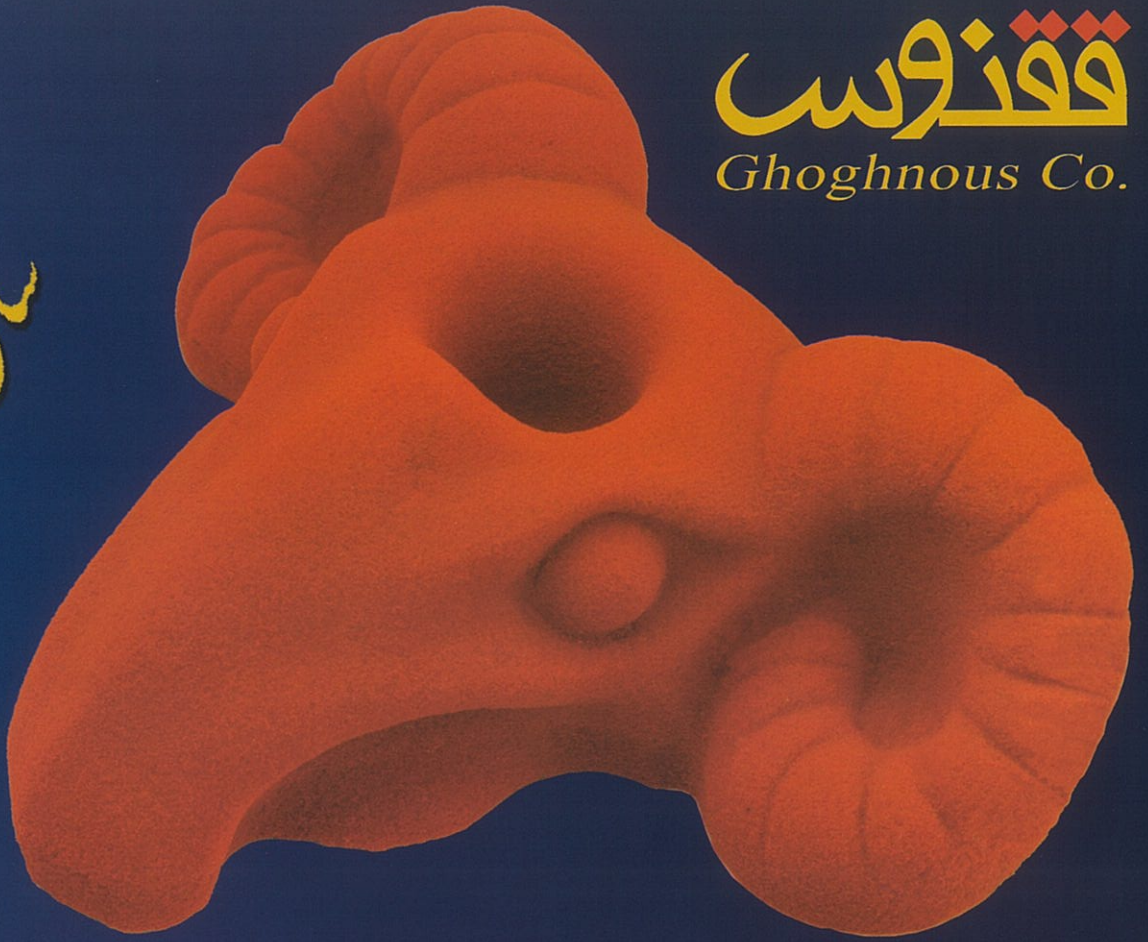
دفتر مرکزی: تهران، میدان منیریه، خیابان ولیعصر شمالی، مقابل پاساژ تابان، شماره ۱۲۹۸





ققنوس  
Ghoghnous Co.

سال نو مبارک



دیواره و گیره های سنگنوردی

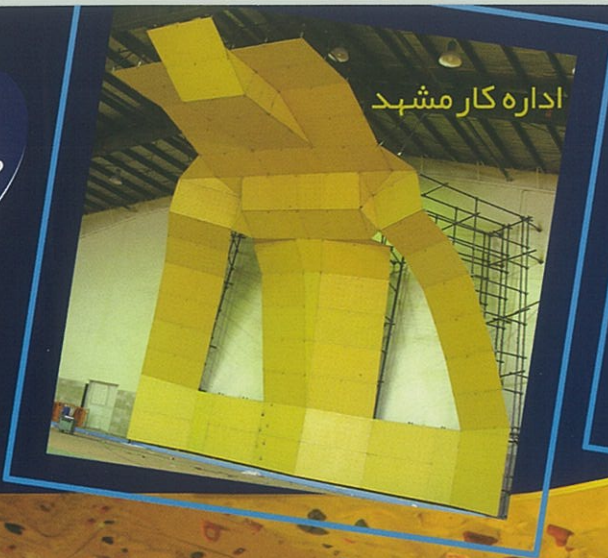
گیره های توکار و گیره های روکار  
دیواره سنگنوردی یک تکه  
دیواره های مقاوم به آتش  
دیواره های کامپوزیت ( مرکب )  
دیواره های چوبی  
پانلهای  $1 \times 1 \text{ m}^2$   
پانلهای  $1 \times 3 \text{ m}^2$   
صفحه آموزش ( سیمولاتور )

بیش از ۲۰۰ نمونه گیره جدید

No.310 , Roodaki St. , Isfahan .Iran.  
Tel : +98 311 7775744-5  
Fax: +98 311 7759264



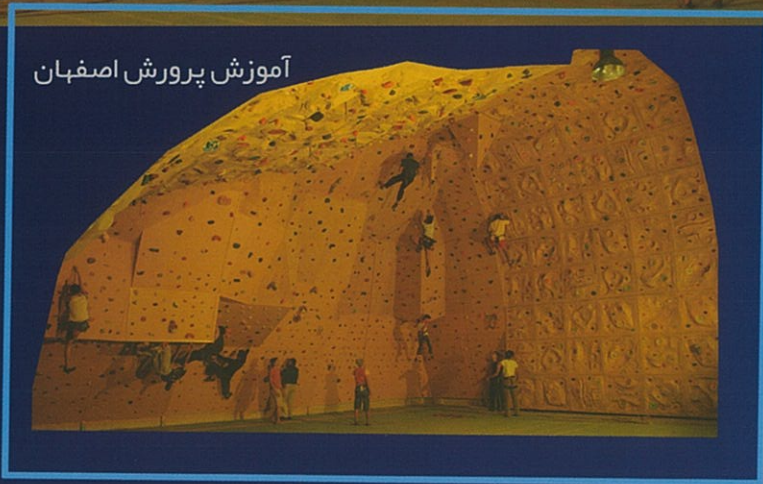
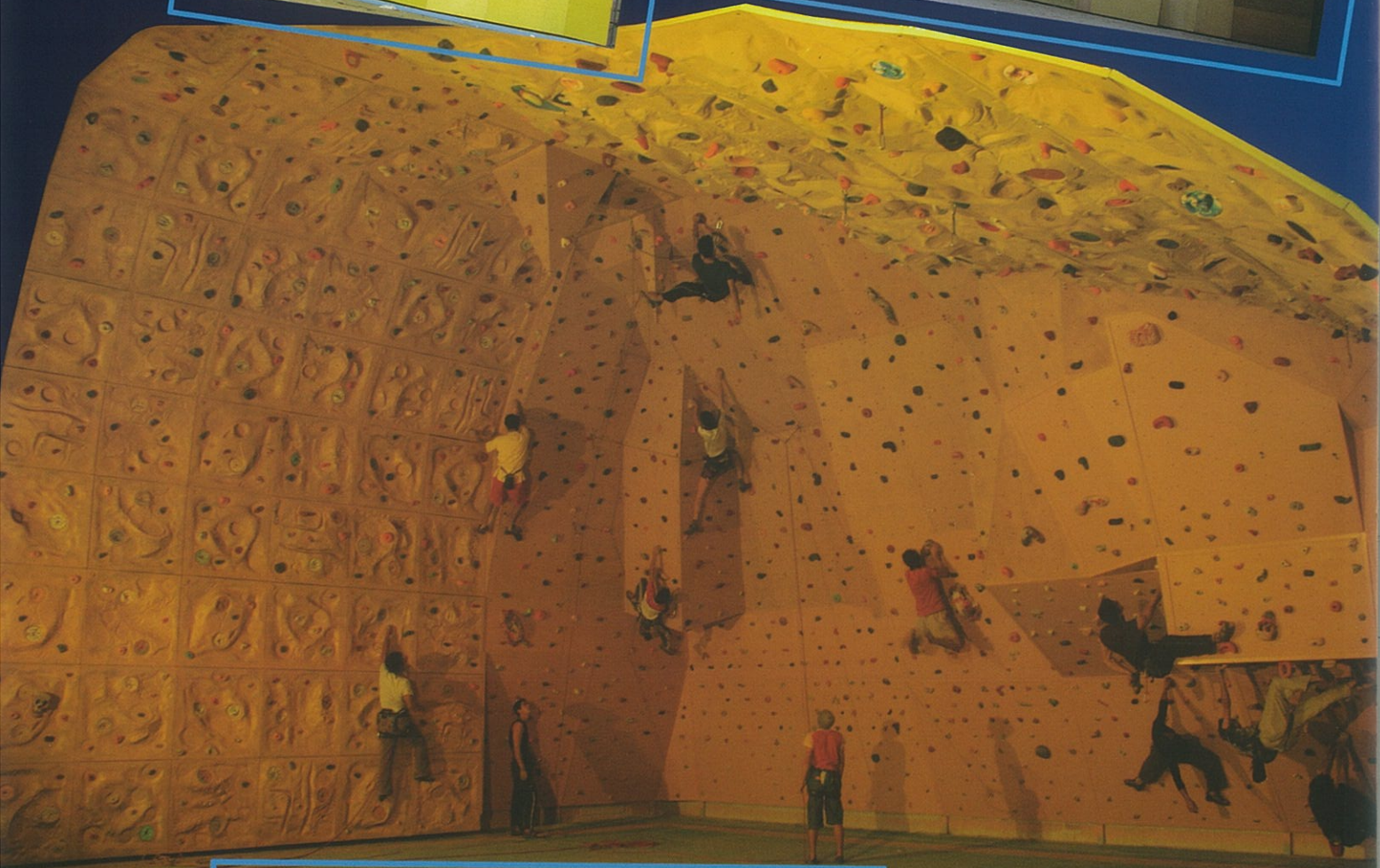




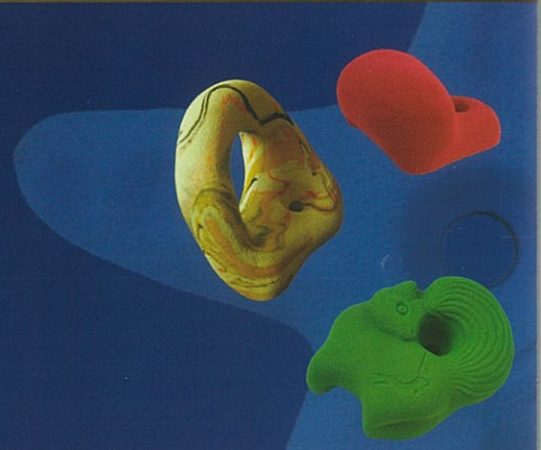
اداره کار مشهد



تربیت بدنی اردل



آموزش پرورش اصفهان



بزرگترین دیواره تخصصی آموزشی در ایران

اصفهان ، خیابان رودکی ، شماره ۳۰۱

تلفن : ۰۳۱۱ ۷۷۷۵۷۴۴-۵

فکس : ۰۳۱۱ ۷۷۵۹۲۶۴

www.ghoghnous.com  
info@ghoghnous.com



# از ما بگردید

آژانس مسافرتی  
کاروانسرای  
ایران

**متخصص در تورهای طبیعت گردی**

نشانی: تهران\_خیابان کارگر شمالی\_خیابان فکوری\_خیابان صالحی\_بن بست شش متری\_پلاک ۳۰

TEL: 88028903 - 88007637 FAX: 88631924

Website: [www.ircta.com](http://www.ircta.com)

E-mail: [carvan@ircta.com](mailto:carvan@ircta.com)



LAVAN

# لاوان

Climbing  
Trekking  
Mountaineering

لاوان در زبان شیرین کردی به معنی جوانان

لاوان همچون نگینی در خلیج فارس

لاوان محصولی جدید - Trekking

لاوان امروز ، کشوری دیروز



Climbing Shoes Co  
[www.lavanclimbingshoes.com](http://www.lavanclimbingshoes.com)

Tel : +98 21 55634020 Fax : +98 21 55603144





R

M

A

N

A

SPD  
00:00  
000  
1302  
MEGA SCREEN



**RAMAND**

حمایت و تجهیز صعودهای

**Expedition**



Design by: Hoda Akbari  
H.Yaghoobi Photo



**Rab**

**HI GEAR™**



[www.ramandco.com](http://www.ramandco.com)

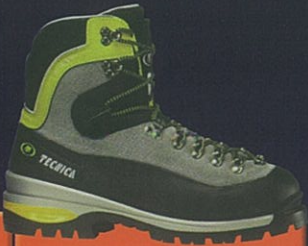
تهران، خ ولیعصر (بین جامی و جمهوری)، جنب بانک تجارت، ساختمان علوم، طبقه A ۶، واحد ۳۳، تلفن: ۶۶۴۰۳۲۲۴



# ونگ اسپرت

فروشگاه و نمایشگاه

جدیدترین تجهیزات کوهنوردی



**TECNICA**



**KOVEA**



**SALEWA**



**Ziener**



**CRISPI**

خیابان ولیعصر بین میدان منیریه و چهارراه امام خمینی

روبروی مجتمع تجاری تابان ، شماره : ۱۲۹۴

تلفن ۰۶ ۸۴ ۹۵ ۶۶ فکس : ۵۹ ۴۴ ۴۸ ۶۶

موبایل : ۵۸ ۲۷۰ ۳۲ ۰۹۱۲ ( زیرکی )

E-mail: [jzclimbing@yahoo.com](mailto:jzclimbing@yahoo.com)



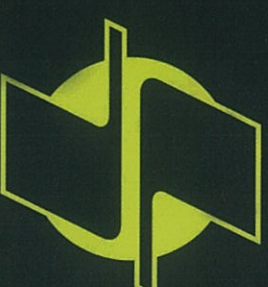
MOUNTAINEERING - TREKKING - OUTDOOR - TRAVEL

شرکت **TACXCYCLE** نماینده انحصاری کفش های **CRISPI** در ایران

تلفن : ۶۶۷۴۸۹۳۸ - فاکس : ۶۶۷۴۸۹۳۹ [www.tacxcycle.ir](http://www.tacxcycle.ir)

نمایندگی فروش : ونک اسپرت (زیرکی)  
تلفن: ۶۶۹۵۸۴۰۶ - ۶۶۴۸۴۴۵۹

نمایندگی تبریز : آذر کوه (آقابابائی)  
تلفن : ۵۲۶۳۰۸۱ - ۵۴۱۱  
فکس : ۵۲۶۳۱۳۷ - ۵۴۱۱



**CRISPI**  
Enjoy the outdoors





با مجوز اداره کل تربیت بدنی استان تهران



# اسپلات

**باشگاه**  
برنامه های کوهنوردی - کلاسهای آموزشی

سنگ نوردی . یخ نوردی . غار نوردی . کویر . جنگل . عبور از دره ها و آبشارهای بلند

**فروشگاه**  
عرضه لوازم کوهنوردی

لوازم فنی . کوله . کفش . چادر و کلیه اقلام ورزش کوهنوردی

**تولیدی**  
تولید لوازم کوهنوردی

بادگیر شلوار گورتکس . کیسه خواب . گتر . پانچو . روکش کوله و .....

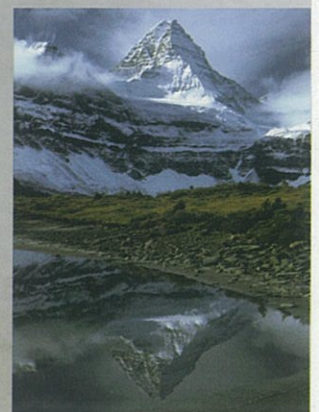
با بیش از ۲۵ سال تجربه

ساعت کار : همه روزه به غیر از روزهای تعطیل از ساعت ۹ الی ۷ شب پنجشنبه ها تا ساعت ۲ بعد از ظهر

خیابان مفتح جنوبی - ابتدای پل زیر گذر ( دروازه دولت ) پلاک ۷۸ - طبقه همکف

تلفن : ۸۸۳۱۳۳۹۷    تلفکس : ۸۸۳۰۱۰۸۴

Web Site : [www.espilat.com](http://www.espilat.com)





tre Zeta

LOMER

پا تخصص ماست

تلفن تماس: 09126776152

آرنگ نماینده انحصاری کفشهای LOMER, TREZETA

مراکز پخش

البرز اسپرت • خیابان سنایی، نبش کامکار، پلاک 2/1 تلفن: 88830338

شرکت کوه اسکی • میدان فردوسی، ساختمان آریا، طبقه آخر، پلاک 804 تلفن: 66702280

گالری ورزش • شهرک غرب (قدس) مرکز جاری گلستان، طبقه همکف، واحد 162 تلفن: 88088309 • 88075766

ITALIAN OUTDOOR TECHNOLOGY



# CITY SPORT

فروشگاه تخصصی لوازم ورزشی

خرید لوازم ، آموزش و تورهای

گروه ما را تجربه کنید



[www.irancitysport.com](http://www.irancitysport.com)  
Email: [info@irancitysport.com](mailto:info@irancitysport.com)

پاورکایت	پاراگلايدر	کوهنوردی	اسکی کوهستان
اسنوبرد	اسکی	غواصی	اسکی روی آب
شکاروماهیگیری	دوچرخه ثابت	تریدمیل	دوچرخه کوهستان
موتور ATV	صخره نوردی	کمپینگ	تنیس

تهران خ استاد مطهری، خ میرزای شیرازی، جنب بانک تجارت پلاک ۲۷۶

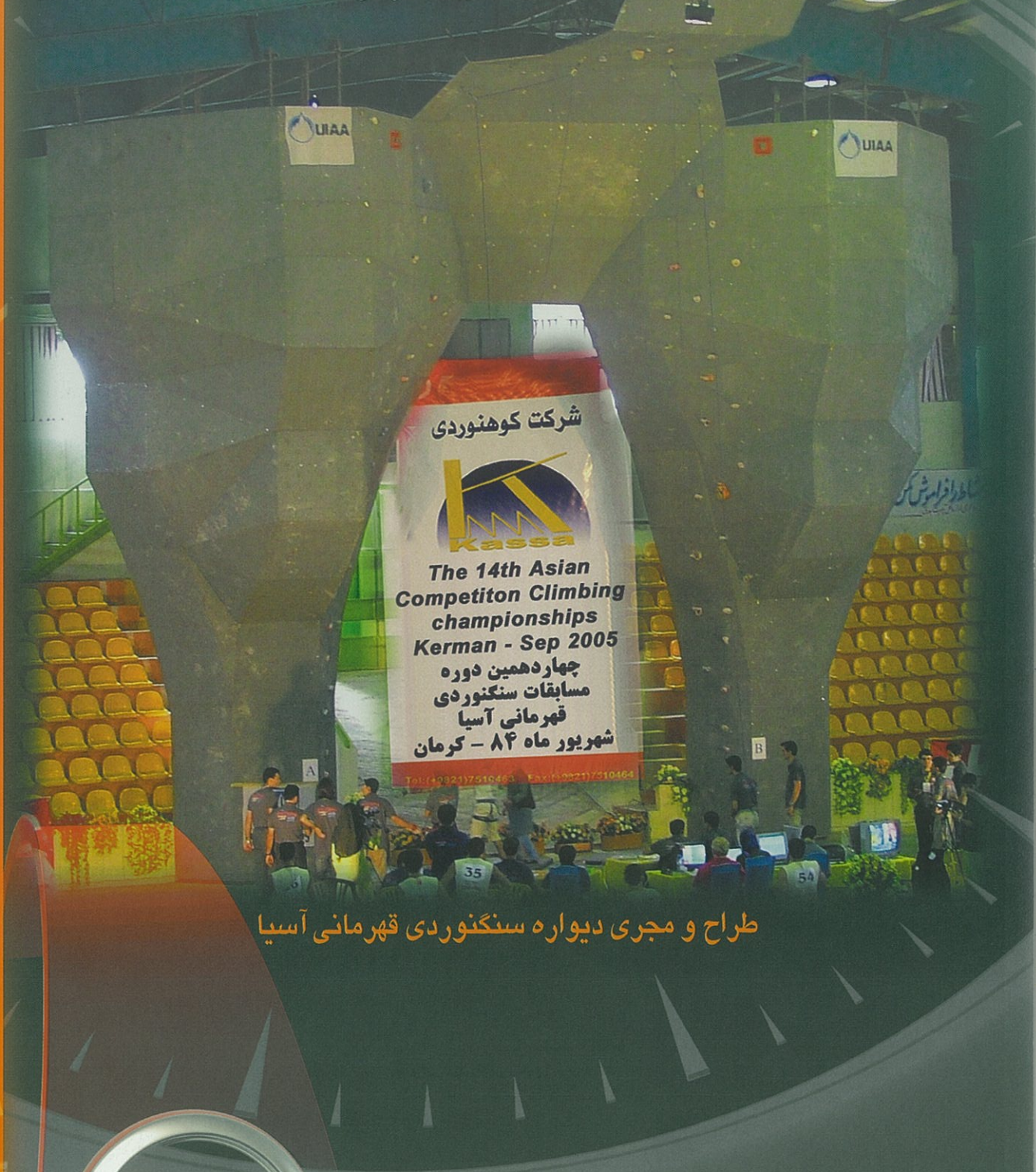
نمبر: ۸۸۹۲۱۹۲۲

تلفن: ۲۱-۸۸۹۲۱۹۲۰



# شرکت کوهنوردی کسا

اولین تولید کننده دیواره های مصنوعی سنگنوردی در ایران  
( ۸ سال تجربه موفق )



طراح و مجری دیواره سنگنوردی قهرمانی آسیا

E-Mail: info@kassa.ir

www.kassa.ir



دفتر مرکزی :

خیابان شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع رازی - واحد ۲

تلفن : ۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس : ۷۷۵۱۰۴۶۴



# CASSIN<sup>TM</sup>

## کیسه خواب cassin

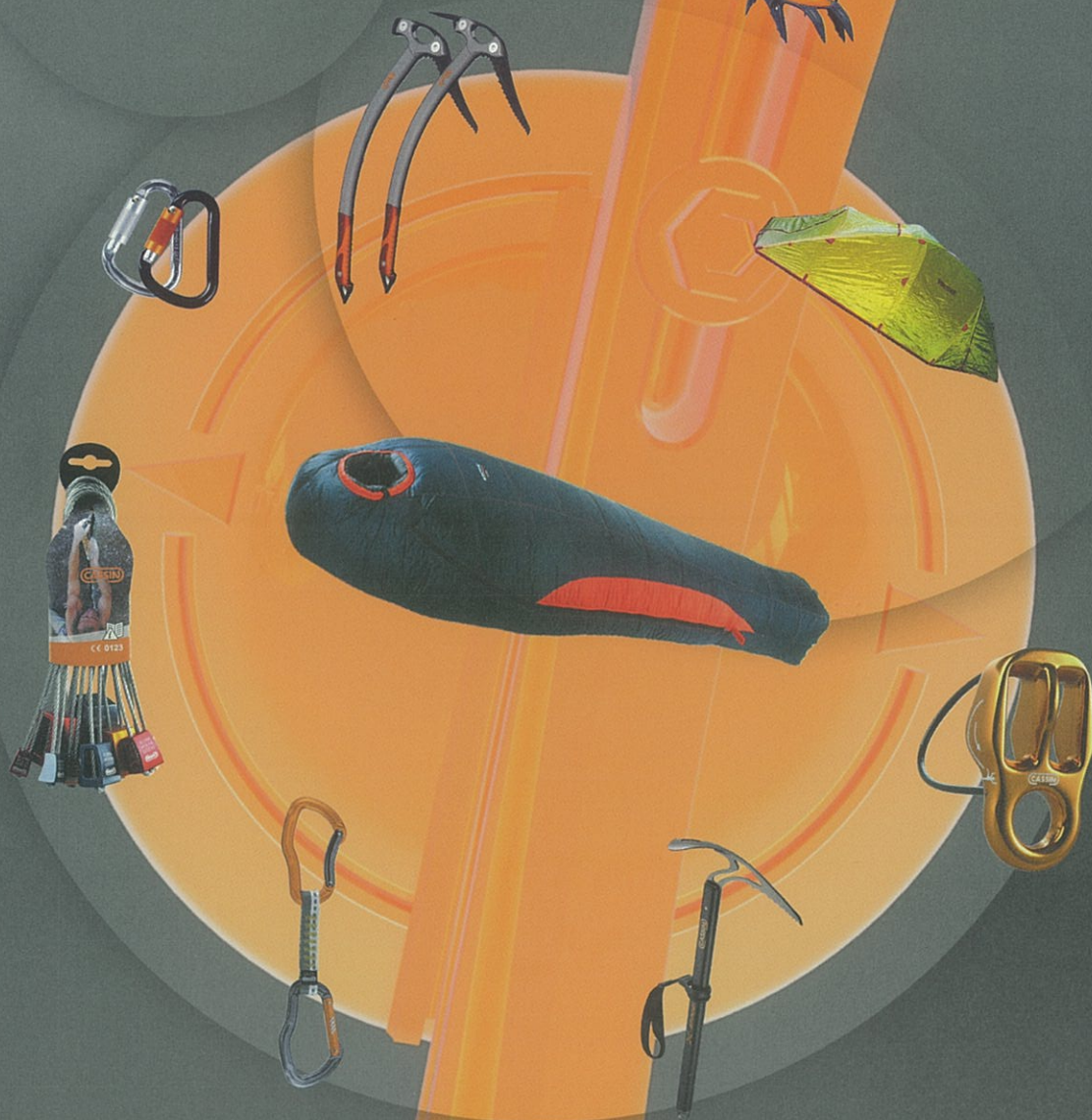
New 2007

در مدل‌های:

Polar 1100 : - 33 °C

Polar 900 : - 27 °C

Polar 400 : - 15 °C



توزیع کننده لوازم و تجهیزات تخصصی کوهنوردی - سنگنوردی - یخ نوردی



دفتر مرکزی:

تهران - خ شریعتی - سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع اداری رازی - واحد ۲

تلفن: ۷۷۵۱۰۴۶۳ فکس: ۷۷۵۱۰۴۶۴

فروشگاه شماره ۱:

تهران - خ ولیعصر - بالاتر از میدان منیریه - نرسیده به مسجد فخریه - پاساژ فخریه

تلفن: ۶۶۹۶۶۳۵۱ - ۶۶۹۶۱۱۹۳

E-mail : info@kassa.ir

www.kassa.ir



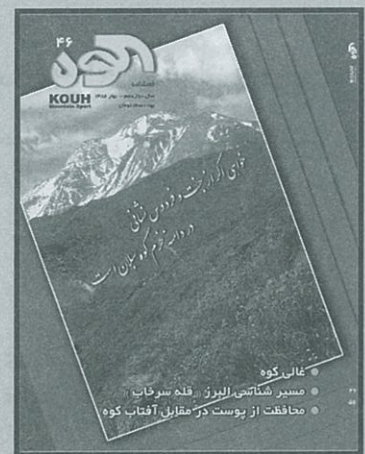
شرکت کوهنوردی کسا



# به نام خداوند جان و خرد فصلنامه کوه

# ۴۶

۴۵	تقویت بافت عضلانی	۲	حرف اول
۴۶	از اوان به دره اشکور گیلان	۴	از دریا به کرانه
۴۸	جایگاه خالی کوه	۸	پیامی از گیلان پور
۴۹	کلیدهای طلایی فرهنگ	۱۰	سرخاب
۵۱	کوه نوردی توام با اسکی	۱۲	غار رودافشان
۵۳	قانون و کوه نوردی	۱۴	صعود به قله برج شوم
۵۵	حفاظت بدن از امواج ماوراءبنفش	۱۶	صعود قله ملک
۶۰	کوه عریان	۱۷	قله کوشا
۶۵	در هوای رقیق	۱۸	دریاچه اوان
۷۰	دوچرخه سواری گرگان به کردکوی	۲۰	گذری بر دشت پُشت پر
۷۲	کو کوشکا	۲۲	دره عقاب ها
۷۶	نکات فنی	۲۶	سوخت بدن
۷۹	اینترنت	۲۸	پیشگیری از آسیب های ورزشی
۸۰	کوه ها و انسان ها	۳۰	صعود آزاد یخچال شمالی سبلان
۸۲	جایزه کلنگ طلایی	۳۲	اختلالات تغییرات فشار پارومتریک
۸۴	بهمن	۳۳	از دماوند تا علم کوه
۸۷	گیاهان دارویی	۳۸	غار اسپهبدان
۸۹	حادثه در گرده علم کوه	۳۹	عکاسی در طبیعت
۹۱	اخبار	۴۲	یخ رودهای گرانکوه دماوند
Kusha peak	۹۶	۴۴	غالی کوه



روی جلد: سبلان، عکس: محمدرضا امتتانی (تبریز)  
طرح جلد: تبلیغات رسام (م. اشتری)

ISSN - 1027-104 - X

فرم اشتراک صفحه ۸۷

سال دوازدهم - بهار ۱۳۸۶

\*\*\*\*\*

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر حسن صالحی مقدم

\*\*\*

زیر نظر شورای نویسندگان

\*\*\*\*\*

با تشکر از: دکتر محسن محسنین

جلیل کتبیهای - مهندس وارطان زاکاریان -  
مهدی شیرازی - رضا چهکنوی - مرتضی موسوی -  
مسعود اشرفی - مهندس شلهپور صمصام - مهندس م.برزگر  
- علی پارسلی - مهدی داورپور که با همکاری صمیمانه در  
قسمت تحریریه و اجرایی، تلامذ انتشار مجله را

امکان پذیر ساختند

\*\*\*

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری

لیتوگرافی، صحافی و چاپ صفحات رنگی: فرارنگ آریا

تلفن: ۷-۰۲۲۰۹۲۲۰۸۳۲۰

فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه نقطه نظرات نویسندگان آن است. مقالات و عکس های ارسالی به دفتر مجله مسترد نمی شود. فصلنامه کوه در چاپ و ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر ملخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقننور 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 کوه نوردی و یا خطالرأسی حتماً با کروی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد. فصلنامه کوه از درج گزارش های داخلی که تکراری و مربوط به سال های قبل است، معذور می باشد. صحت و سقم مطالب آگهی ها به عهده آگهی دهند می باشد.

پست الکترونیکی: fasl nameyekouh@yahoo.com

نشانی: تهران، خ ولی عصر نرسیده به سرپل تجریش، پلاک ۱۸۳۷/۱ کدپستی ۱۹۶۱۸۳۵۶۵۶، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸  
تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ نامبر: ۲۲۷۱۲۸۱۷  
نشانی چاپخانه: تهران، خ ناصر خسرو، روبروی وزارت دارایی، کوچه خدابنده لو، کدپستی ۱۱۱۶۷۱۳۳۱۱، چاپ متن احمدی



## مهندسی فرهنگی

«تفکر، جوهر نبوغ است»

ژان پل سارتر

یکی از دغدغه‌های برنامه‌ریزان فرهنگی، انتقال فرهنگ از نسل گذشته به نسل بعد است. فرهنگ، عامل بقا، دوام و حیات یک جامعه است و هرگونه تغییر و دگرگونی در آن، تغییر و دگرگونی جامعه را به دنبال خواهد داشت. ناآشنایی با فرهنگی جدید یا به عبارتی فرهنگی وارداتی، چالش‌هایی به همراه دارد. میراث کهن، ارزش‌ها، قوانین نانوشته، آداب و سنن، بضاعت فکر و اندیشه هر ملت و در اصلاحات فرهنگی هر جامعه دخیل است. توجه به فرهنگ ملی و بومی مسیر را برای ساخت و ساز اجتماعی هموار می‌سازد. مسائل عدیده در کوهنوردی امروز ایران، ما را بر آن داشت تا گذری اجمالی بر مهندسی فرهنگی کوهنوردی کشور داشته باشیم.

### اول:

وسيله و هدف

وسيله و هدف هر دو مهم هستند؛ ولی هدف مهم‌تر است. وسيله به اعتبار هدف اهمیت پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، وسيله وجودی واسطه‌ای دارد و هدف وجودی استقلالی. پاسخ به سؤالات زیر جهت شناخت زیرساخت‌های کوهنوردی بسیار مهم است:

- ۱- آیا کوهنوردی ورزشی است؟
- ۲- آیا کوهنوردی ورزشی وارداتی است؟
- ۳- آیا می‌توان جهانی اندیشید و ملی عمل کرد؟
- ۴- آیا نهادهای مدنی در کوهنوردی ایران می‌توانند فرهنگ‌ساز باشند؟
- ۵- آیا رقابت، رکوردشکنی و مسابقه در کوهنوردی مقبول جامعه کوهنوردی و ورزشی ما هستند؟
- ۶- آیا فرهیختگان و نخبگان کوهنوردی پاسخ‌گوی نیاز فکری امروز جامعه کوهنوردی و ورزشی هستند؟
- ۷- رابطه اقتصاد و کوهنوردی چگونه است؟

و...

ترمیم یک اثر یا ساختمان از احداث آن مشکل‌تر است. ناآشنایی با اصل و ریشه یک بنای کهن و اقدام به اصلاحات ناآگاهانه، خسارات جبران‌ناپذیری در پی دارد. عدم ساماندهی فرهنگی در عرصه کوهنوردی کشور، آشفتگی به دنبال دارد. پراکندگی در تصمیم‌گیری، نبود برنامه جامع و مدیریت آگاه مستقل و منحصر استانی و ملی کوهنوردی را سایه‌نشین تکرار مکررات کرده است.

### دوم:

توالی‌های فرهنگ

وقتی متخصصان، مسئولان، نخبگان و فرهیختگان نتوانند علت اصلی آسیب را شناسایی کنند، راه‌حل معقولی نیز نمی‌توانند ارائه دهند.

هر نهادی با توجه به توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود در این زمینه برنامه‌ریزی و سیاست‌گذاری می‌کند. در این بین از اموری نیز غافل می‌شوند؛ چرا که هر نهاد به صورت مجزا عمل می‌کند و بعضاً در بسیاری از موارد، تکروری نیز می‌کند و در این میان مسئول و متولی سیاست‌گذاری نیز وظیفه خود را فراموش می‌کند.

در تمامی نهادها و سازمان‌ها شورایی عالی وجود دارد که اعضای آن یا دست‌اندرکار نظارتند یا طراح و برنامه‌ریز و سیاست‌گذار و بر حذر از امور اجرایی. اهداف این شورا به صورت کوتاه‌مدت، میان‌مدت و آینده‌نگر، منطبق بر اصول و موازین جهانی تهیه، تدوین و تصویب می‌شود.



## نهادهای متولی فرهنگ

ساختار فرهنگی موجود در جامعه را می‌توان به سه نوع تقسیم کرد:

۱- ساختار دولتی، ۲- ساختار صنفی - سازمانی، ۳- ساختار عمومی.  
نتیجه انجام وظیفه صحیح این سه نوع ساختار و هماهنگی آنها با یکدیگر، تکامل اجتماعی و به زبان دیگر مهندسی فرهنگی خواهد بود.

### ۱- ساختارهای دولتی

اصلی‌ترین وظیفه دولت و مراکز مرتبط مانند فدراسیون، توسعه و هماهنگ‌سازی گمانه‌ها در ساختار جامعه است. این گمانه‌ها شامل گمانه‌های اقتصادی، نظری، تخصصی، اجتماعی، تامین منابع کاربردی است. بنابراین، مراجع دولتی نباید در سطوح پایین دخالت کنند. دولت براساس همان جهت‌گیری کلی، یعنی تعالی و تکامل اجتماعی باید بتواند ابزارهای هماهنگ‌سازی را فراهم سازد. پس جهت‌گیری در بالاترین سطح (سازمان تربیت بدنی و فدراسیون) صورت می‌گیرد.

### ۲- ساختارهای صنفی، سازمانی

بخش‌های کوه‌نوردی، سازمان‌ها، انجمن‌ها، کانون‌ها و... در این دسته قرار دارند. وظیفه سازمان‌ها و صنوف در ساختارهای جامعه، برنامه‌ریزی گمانه‌ها در حوزه‌های اقتصادی، نظری و تامین منابع عملیات کاربردی است. سازمان‌ها و صنف‌های مختلف مانند انجمن مربیان، سنگ‌نوردان، پیش‌کسوتان، هیمالیائوردان، تولیدکنندگان، مولفان و... براساس جهت‌های تعیین شده دولت این گمانه‌ها را برنامه‌ریزی می‌کنند. البته متناسب با حساسیت‌هایی که در جامعه وجود دارد. پس وظیفه اصناف و سازمان‌ها، مشارکت در بخش برنامه‌ریزی حوزه فرهنگ و عملیاتی نمودن آن است. بخش‌های نهایی ساختارهای فرهنگی در جامعه، نهادهای خصوصی‌اند که عموم جامعه در آن شرکت دارند. وظیفه این نهادها، بهینه‌سازی ساختارهای فرهنگی است.

حال اگر دولت (سازمان تربیت بدنی، فدراسیون کوه‌نوردی) وظیفه خود را صحیح انجام دهد، یعنی ابزارهای مناسب را برای هماهنگ‌سازی فعالیت‌ها فراهم آورد، نتیجه آن شکوه اجتماعی فرهنگ خواهد بود. اگر برنامه‌ریزی در ساختار جامعه صحیح انجام شود، عدالت اجتماعی جریان خواهد یافت و موازنه برقرار خواهد شد. در نتیجه، اطلاعات برپایه عدالت توزیع خواهد گردید و به تفاهم خواهد انجامید. وقتی اطلاعات در اختیار همه افراد جامعه قرار گیرد، گروه‌ها و نهادهای مدنی می‌توانند با هم مناظره اجتماعی داشته باشند؛ موردی که متأسفانه جامعه ما تاکنون از آن دور بوده است.

### ۳- ساختار عمومی

اگر در بخش خصوصی که سومین نهاد ساختارهای فرهنگی است، همه افراد مباشرت و مشارکت داشته باشند، اعتماد اجتماعی در این حوزه ایجاد می‌شود.

## سوم:

### صنایع فرهنگی

مسئله‌ای که در هر نظام برنامه‌ریزی اجتماعی باید مورد توجه قرار گیرد شناوربودن فرهنگ است. تحول فن‌آوری در دهه‌های اخیر، زمینه‌ها و عوامل تغییر سریع را بیشتر نموده و از طرفی خود این عامل نیز باعث تنوع و کثرت در انواع ره‌آوردها شده است. اگر زمانی کالاهای چند نوع کالای خاص که برد مشخصی هم داشت، محدود می‌شد، امروزه انواع کالاهای فرهنگی با کارکردهای پیچیده و متفاوت در دسترس همگان قرار گرفته است که آخرین نمونه‌های آن شبکه‌های کامپیوتری و اینترنت است. یکی از ویژگی‌های جدید، آسانی دسترسی به این گونه کالاهاست که معضلات فراوانی را هم در پی داشته است. به علت تنوع زیاد و گسترده و در دسترس بودن آنها مصرف‌کننده به راحتی می‌تواند کالای مورد نظر خود را انتخاب کند. همچنین مرزهای صنایع فرهنگی با گسترش خود صناعی را شامل شده‌اند که اساساً خارج از قلمرو فرهنگ عمل می‌کنند. هرچند که این نوع صنعت در بسیاری موارد نوک پیکان توسعه در قرن ۲۱ به شمار می‌رود. در نظام قانون‌گذاری نیز توجه کمی به فرهنگ ورزشی شده است و به کالاهای فرهنگی همچون یک کالای تجاری محض نگریسته‌اند.

مهندسی فرهنگی که مورد بحث است گرایش‌های گوناگون همچون اقتصاد، آموزش، ساخت و ساز، رقابت، مطبوعات، نقد، خانواده، اجتماع، گروه‌ها، نهادهای مدنی و... دارد، که هر یک به تنهایی می‌تواند مورد بحث و تحقیق قرار گیرد. فصلنامه کوه همواره جهت اعتلای فرهنگ کوه‌نوردی از هیچ کوششی دریغ ننموده و دست همه همراهان را به گرمی می‌فشارد. △

حسن صالحی مقدم  
مدیرمسئول



لازم به توضیح است که این مطلب برای شماره پیش تهیه شده بود که متأسفانه چون دیر به دفتر مجله رسید، ناگزیر شدیم در این شماره آن را به چاپ برسانیم.

# از دریا به کرانه

جلیل کتیبه‌ای

## گمشده را یافتیم!

«گفتم مگر به خواب بینم خیال دوست اینک علی الصباح، نظر بر جمال دوست» ... که اگر از جمال راستین و لمس کردنش بهره‌مند نشدم، اما به همان سیمایی تصویری هم که دوست مشترکمان در یک میان روز اوایل پاییز، به عنوان هدیه و نیز مدرکی مطمئن و گویا برایم فرستاده بود، بسنده کردم و کلی دلشاد شدم و سپاسگزار. خوانندگان گرامی مجله آگاهی دارند که در مجله شماره ۸ صفحه ۶۱ یادی کرده بودم

از پیشگام و پیشکسوت رد گمشده‌مان آقای محمد کاظم گیلان پور، که از مدتی پیش از آن تاریخ، ارتباط ایشان با من و دوستان دیگر قطع شده بود.

آغاز این نوشته چنین بود: «چه تلخ است که دوستی، یاری، کوهپاری را گم کرده باشیم! آیین راستین ورزشکاری، حکم می‌کند که گذشته‌ها و گذشتگانی را که در این راه، گام‌های نخستین و پرثمری برداشته‌اند را از یاد نبریم، اگر چه به ظاهر، از ما و جامعه‌مان دور شده‌اند.» و به راستی که بی خبری نآرام‌کننده‌ای بود...

شگفت‌زده شده بودم و پرس و جوها از این سوی و آن سوی، و از دوستان دیگرمان

نیز همه بی‌نتیجه بودند. این بی‌خبری متأسفانه همچنان ادامه یافت... بارها و بارها، باز هم از راه تلفن و نامه سراغش را از یکدیگر می‌گرفتم و پاسخ‌ها نیز همواره منفی بودند! می‌اندیشیدم و می‌گفتم که ما به عنوان دوست و همکار و هم ورزش دیرین، وظیفه داریم که او را در این دنیای اغلب دهشتناک بیابیم و در صورت لزوم و در حد توانایی‌های مان به تیمارش بپردازیم. این درست نیست که به روزگار عافیت و آرامش و بی‌نیازی، ندای دوستی و همگامی و هم منشی سر بدهیم و در زمان پراکندگی و بی‌ارتباطی، تسلیم بی‌خبری و نامرادی گردیم.

دو سال پیش در یک مجله ورزشی چاپ تهران، نام وی با اشاره تلخی همراه شده بود! اما احساس دل من چیز دیگری را ندا می‌داد: او وجود دارد، گوشه گرفته، تندرست و با خودش است، و باز هم با کوه.

کلهی پیشامدهای زندگی، آدمی را ناگزیر می‌کنند که هدف و راه و چشم‌انداز و افق آرزوها را تغییر بدهد، بی آن که چننه امید و اراده و نیروی روان را تهی بسازد. همچنان که همواره می‌توان نابسامانی‌ها، دردها و اندوه‌های زندگی را با پناه بردن به «کار»، تا درصد بالایی جبران کرد.

اواخر سال پیش بود که از یکی دوجاه زنگی گنگ و مبهم و کم‌صدا، امواج ضعیفی از یک جور آگاهی را در حوزه مرز جنوبی فرانسه - که خود می‌توانست سرنخی باشد - به سویم فرستاد.

دوست مشترک و کوهنوردی قدیمی داریم که او نیز در همه این سال‌های ابهام و

بی‌خبری از گیلان پور، هر بار که با یکدیگر تماس تلفنی و یا نامه‌ای داشتیم، موضوع «ردگمشده» هم در متن گفتارها و نوشته‌های مان بود و همواره وی با اطمینان تاکید می‌کرد که سرانجام پیدایش خواهد کرد.

این دوست ما، در تابستان امسال، برنامه سفری با همسرش به کشور اسپانیا را داشت. تشویق و تحریصش کردم که در این سفر، همتی بکند، سرخ را به دست بگیرد و در مورد دوست ناپیدای مان، سر و گوشی آب بدهد و واقعیت را آشکار بسازد.

تصویرهایی که در اینجا به نظر شما خواننده گرامی می‌رسد، همان هاست که در آن نیم‌روز پاییزی از این دوست مشترک دریافت کردم.

در عکس‌ها، گمشده گرامی مان «آقای محمد کاظم گیلان پور» را در سمت راست و با لباس فعالیت و تلاش در کوهستان ملاحظه می‌فرمایید و آن دیگری نیز نمی‌تواند شخص دیگری باشد جز همان یابنده و کوهپار دیرین مان آقای «جهانگیر امامی»، که با همت و کوشش پیروزمندانه، به این مسئله چند ساله به ظاهر حل نشدنی دست یافت، و به یاد بازایی آن پیشگام قدیم و ندیم، عکس‌هایی مستند از وی و با وی تهیه کرد.



در کنار تابلو کوه‌های اطراف، برای کوه‌نوردی و اسکی

یادکردنی است که این آقای امامی - مرد پیروزمند زندگی - سماجت و پشتکار تحسین‌آفرینی در هدف‌ها و خواست‌ها و نقشه‌هایش دارد، که همچون لطفه پراکنی و بذله‌گویی‌ها، و داستان‌های شنیدنی و جذابش - که اغلب نیز با تیززبانی ویژه‌ای همراه می‌شوند - زبانه‌ها همه کسانی است که او را می‌شناسند... و چنان که می‌بینیم، او با همان پیگیری «سرانجام پیدایش می‌کنم» رفت و جویا شد و یافت و پیروز و خوشحال بازگشت و گروهی از دوستان و دوستداران گیلان پور را از ناراحتی و نگرانی و انتظار به درآورد و دلشاد ساخت.

\*\*\*

دوست باز یافته مان، با کاروانی که منوچهر مهران در سال ۱۳۳۳ ترتیب داده بود، نخستین صعودش را به دماوند انجام داد. این برنامه و صعودهای دیگری که معدود کوه‌نوردان مان در آن زمان اجرا می‌کردند، همه از جبهه جنوبی دماوند کوه بود. جبهه‌های دیگر این کوهستان جالب، مهیم بودند، و به ویژه سمت شمال پشت به آفتاب و دور از دیدش، از ابهام بیشتری برخوردار بود. گیلان پور نخستین کسی بود که به نوگرایی در این کوه دست یازید و ۶۰ سال پیش با دو نفر از دوستانش (عوض‌خانی و معتمدی) به دره و روستاهای آن سو گام نهادند. جایی که هم این کوه‌نوردان در آن احساس بیگانگی می‌کردند، و هم روستاییان آن جا، این میهمانان ناخوانده «غریبه» را پذیرا نمی‌شدند!

بدانگونه که پس از گذر از روستای «تینه» در نظر داشتند شب را در «کرف» بگذرانند، اما



با چشم انداز یک روستا، در پایین شیب‌هایی کوه‌گردی و اسکی



کسی به آنان خوشامد نگفت، و ناگزیر دور از روستا، چادر برپا داشتند و با «احتیاط» در آن خزیدند. آن دو دانشجوی انگلیسی به یادمان می‌آید که در دویست و اندی سال پیش، اولین کسانی بودند که از خارج به روستای کوچک «شامونی» رفتند تا نگاهی به کوه‌ها و یخچال‌های لعنتی «مون‌بلان» و پیرامونش بیندازند و اطلاعاتی از آنجا برای خود و دیگران به دست بیاورند، اما در ابتدا، برخورد اهالی آن روستا با آنان نیز به همین شکل بود.

سه کوهنورد ماه روز بعد راهی جبهه شمالی دماوند شدند و شب دیگر را در تخت فریون گذراندند و سپس از آن جا رو به قله نهادند.

در سال ۲۷، نخستین دسته دختران کوهنورد را گیلان‌پور از راه جنوب به فراز دماوند رهبری کرد. سال بعد بنده نیز با پنج نفر دیگر از دوستان: دکتر م. ه. شفیعی، دکتر افشار شیرازی، دکتر دلوود نوبی، امیرفیض و پرویزی با گیلان‌پور، پس از رسیدن به تخت فریون، شمال دماوند را ارباب رفتیم و آن گاه از قسمت یخچال‌های شمالی راهی فراز شدیم. در همین سال بود که با وی و پرویزی، از راهی تازه و پس از زیر پا نهادن دو، سه قله پا نخورده، جبهه شمالی علم کوه و یخچال‌هایش را برای کوهنوردان وطن گشودیم. گیلان‌پور در سال ۲۹ از سوی انجمن تربیت بدنی به مدرسه ملی کوهنوردی و اسکی فرانسه (در شامونی) فرستاده شد و در بازگشت، مامور تشکیل دادن دوره‌های آموزش کوه نوردی به سبک روز گردید، که نخستین آن در سال ۳۲ و دومین در سال بعد برگزار گشت.

دوست یلنده‌مان «جهانگیر امامی» نیز که این آمادگی برای یافتن گمشده و همچنین ویژگی‌های خلق و خوی رفیق دوستی، داشتن پشتکار، و تلاش در به ثمر رسانیدن خواست‌هایش را در مکتب عالی کوهنوردی تقویت کرده است، دماوند را چند بار و از جبهه‌های مختلف صعود کرده و در راه یافتن به دره یخار، پیشگام بوده است (۱۳۴۴). وی ۳۴ سال پیش، بلندترین قله سراپا برف و یخ اروپا (مون‌بلان) را زیر پا نهاد، و اما شعله صعود به ماترهورن زیبا (که در همانسال به سبب همراهی نکردن همراهش، از دستیابی بدان محروم ماند) همچنان در دلش زبانه می‌کشد و امیدوار است که در تابستان آینده سری بدان سو بزند و تا جایی که برایش امکان دارد از این کوه مشهور بهره‌مند بشود.

یادمان باشد که «امامی» دوره مربی‌گری فدراسیون کوهنوردی را طی کرده است، و دوره ویژه سنگ و برف و یخ‌نوردی را نیز در کلاس «پتره‌بالر» مربی و کوهنورد برجسته اتریشی با موفقیت گذرانید. در ورزش اسکی هم یکی از سرخوردگان پر و پاقرص پیست‌های آبلعی و شمشک به حساب می‌آید.

گیلان‌پور در کنار کوه‌نوردی، اسکی کردن را نیز جدی گرفت تا آنجا که در چند مسابقه داخل و خارج به دریافت مدال‌ها و جام‌های پیروزی نایل آمد. وی پس از فراگیری‌های لازم و مکمل در مدرسه کوه و اسکی شامونی - فرانسه، در پیست اسکی آبلعی تهران، دوره‌های هفتگی آموزش اسکی را دایر کرد.

این دوست پیشگام، در شانزده سال پیش، دوره دشوار مربی‌گری بین‌المللی اسکی را در کشور اتریش طی کرد و سپس به همین سمت در پیست‌های اروپا مشغول فعالیت گردید.

هم اکنون مدیریت یک مدرسه اسکی و سرپرستی مربیان دیگر را عهده‌دار است، که در زمستان‌ها گروهی را با اسکی کردن درست آشنا می‌سازد و در ماه‌های دیگر سال، به کارهای داخلی مدرسه می‌پردازد و تابستان‌ها باز هم با کوه قرین است و یار کوهنوردان و کوه‌گردان.

فراموش نکنیم که جهانگیر امامی نیز با برف و ورزش اسکی هم‌داستان بود و در گذشته، یکی از اسکی‌بازان پروپاقرص پیست‌های لشگرک و آبلعی و شمشک به حساب می‌آید.

\* با آرزوی زیستن سال‌های بسیار دیگر، همراه با بهروزی و سرفرازی، برای این دو کوهیار دیرین.

## کوه نوشته‌ها!

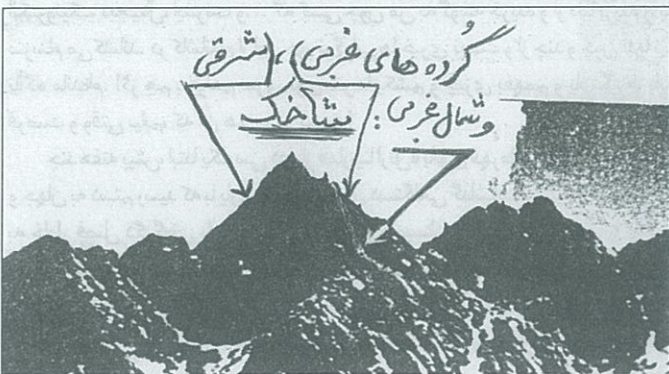
چه می‌شد که اگر همه آرزوها و خواست‌ها و امیدهای مردمان عملی می‌شدند و صورت واقعیت به خود می‌گرفتند؟ - آن هم بدون تاخیر!

همین وقت‌ها در سال پیش بود که به امید دست یازیدم، تا رفیق کوه و یار نوشتارمان، در کنار گرفتاری‌های کاری و زندگی، باز قلم سحرارش را میان انگشتان دستش بگرداند و

جرعه‌هایی برای تشنگان ذوق و شوق و اندیشه‌اش، جاری بسازد.

فکر می‌کردم که شاید باز هم باید مدت‌ها به انتظار ماند و چشم به در ناگشوده دوخت. در همان روزها، به‌تهای از یار دیگر کوه و قلم آقای «عباس محمدی» دریافت کردم (که هنوز وقتی نیافته‌ام تا پاسخی بر آن لطف بفرستم. شرمند، چنان که از نویسندگان ۳۵ نامه دیگر!) که یکی از محتویات آن، شماره ۱۱ گاهنامه زیبا و بامحتوای انجمن کوهنوردان بود.

آن را ورق می‌زدم که نگاهی به نوشته‌ها بیندازم، تا سر فرصت بخوانم‌شان؛ که غافلگیرانه، چشم نام آن رفیق کوه و یار نوشتار را در ابتدای مطلب یکی از صفحه‌ها دید.



با ادامه دادن به خواندن مطبوعه‌های دلگشایی را در قلب و درون خود احساس کردم. دیدم که نوشته‌ها، تراوش قلم و ذهن و هنر آقای عباس جعفری است... و نتیجه آرزو و امیدواری من، که پیش از آن که در مجله کوه‌مان ثبت شود، خود در گاهنامه برادر به مرحله عمل درآمده بوده است و که شاید می‌رود تا به واقعتی نامقطع بیوندد... و من آرزومند چشم به در، چنان از دنیای کوه و جامعه کوهنوردی خودمان دور افتاده و بی‌خبر مانده‌ام که انگار مردام. اما...

اما دو فصلی بعد، در کش و قوس همین پاییز دل‌انگیز پاکت بزرگ و سنگینی از خود ایشان برآید رسید که ۴/۵ سطح روی آن را تعداد ۴۴ تمبر چسبانیده شده و مهرهای پستخانه گرفته بودند و نام و نشانی فرستنده، در گوشه‌ای در حال جدا شدن! درونش، دفتری بزرگ و یا کتابی زیبا و با سلیقه تهیه شده آرمیده بود، از کوه‌نشینان - و یا نوشته‌های کوه - این رفیق گریخته و شاید اکنون به راه برگشته.

در نخستین صفحه، تصویری بود از همسرایشان خانم «فرخنده صالح» بر متنی از قله اورست و کنارش، تصویر نویسنده، با مشعلی در دست... و در دگر صفحه، باز هم خودش، با هیبت «سندباد دشت‌ها»، بر زمین تکیه زده و دوربین در دست برای ثبت کردن لحظه‌ها... و سپس، فروریختن قطره‌هایی از دریای درونش - که در حقیقت آبشارهایی تن به آرامش سپرده - بر صفحه‌های سپید متحمل و راز نگهدار، از ناگفته‌ها، دردها، احساس‌ها و فراز و نشیب‌های زندگی.

در اینجا، بی‌اجازه، اشاره‌ای دارم بر تکه کوتاهی از درون دفتر «نوشته‌های کوه» عباس جعفری، برای خوانندگان گرامی مجله‌مان. باشد تا اگر مجازم دانستند، روایت‌های دیگری را از لای آن صفحه‌ها، بر این صفحه بکشانم:

## برای دیگران

«... از نابکاری روزگار هم یکی این است که بنشینم و بنویسم، همه آنچه را که در دل داشته‌ام، و نتوانی آن را برای دیگران بخوانی!

- مگر تو برای دیگران می‌نویسی؟

- نمی‌دانم. اما شاید گاه، بودن یک مخاطب موهوم آن پشت‌ها، هیچ که نباشد، حداقل بهانه‌ای برای گفت و گو خواهد بود و سر حرف باز خواهد شد. مثل این که داری سربالا می‌روی و یکی سلام می‌کند و بیرون می‌کشد از هزار توهان ذهنی. و وقتی می‌پرسد: چه خبر؟ - به ناگاه در پیچه گفت و گو گشوده می‌شود تا... آنجا که می‌بینی آتش خاکستر شده و چای یخ کرده است و تو هنوز می‌گویی.

اما گاهی نیز چنان است که همه چیز غریبه می‌شود! - آدم‌ها، کوه‌ها (نه، کوه‌ها هیچ وقت غریبه نمی‌شوند!) و تو درمی‌مانی از گفتن چشم‌ها در درون، به ناکجایی



خبره می‌شوند دل، معلوم نیست در کدام کوه پرت و دور برای خودش پرسه می‌زند، و تو در میان جمع، به جنازه‌های می‌مانی، ساکت و متحرک، حاضر و غایب! - و ذهن سترون؛ زبان سترون، با ساعتی که سربالایی شب، زه می‌زند و چونان قاطری لنگ، بار کج خویش بر گرده راه می‌کشاند. مشکل کجاست؟ - به راستی راز آن هیاهو و این سکوت، کجا نهفته است؟»

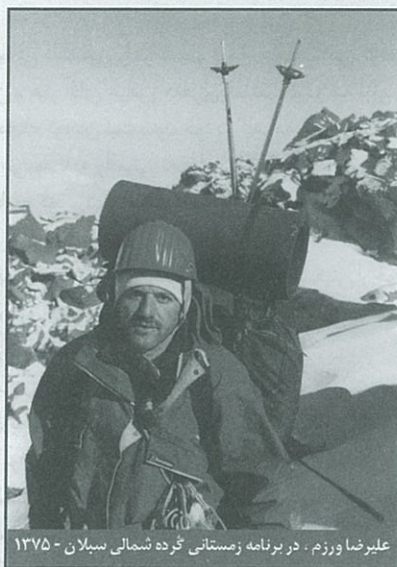
\*\*\*

### حجمی از خاطره و شکوه و افتخار

دنیای امروز حتی با دیروزش هم تفاوت دارد چه برسد به دو سه دهه پیش. دنیای الکترونیک، دیجیتال، اینترنت و... که کسی چون من به گوشه خزیده و از دنیا بریده را به سرسام می‌کشاند. در کاشانه‌ام از این جور نوگرایی‌ها خبری نیست و از چند و چون آنها نیز ناآگاه مانده‌ام. اگر هم بخواهم سری توی سرها بکشم و چیزی بفهمم و یاد بگیرم، باید فرصت و وقتی بیابم، که آن هم میسر نیست!

چند هفته پیش، ابتدا یک سی دی از «مارتینا رتل» بانوی قهرمان بزرگ اسکی آلمان و جهان به دستم رسید که با یاری فرزندان، روی دستگاهی گذاشتند و شنیدم که او در آن، به خاطر فصل دگرگونی پاییز و نیز نزدیک شدن زمستان، تمرین‌های تنفسی را عرضه می‌کرد که چگونه و با چه حالتی باید نفس عمیق کشید و چه سودهایی در این گونه تنفس هست، و یا پیش از آغاز کار روزانه و نیز در پایان روز از آن بهره گرفت و با این گونه نفس عمیق، نیروی دفاعی بدن را تقویت کرد، انرژی روزانه را افزود و گردش خون را بهبود بخشید.

دو هفته بعد از کوه‌نورد ورزیده و تلاشگر تبریز آقای علیرضا ورزم، سه تا از این سی‌دی‌ها دریافت کردم. با یادگیری استفاده از کاست آن بانوی قهرمان اسکی، خواستم لطف کرده‌های این کوهیار را نیز بشنوم و مستفید بشوم که چه دارند و چه می‌گویند. اما نصیبی نبردم. نه صدایی و نه آهنگی! - یاری خواستم که شاید دستگاه خراب شده است. کاشف به عمل آمد که محتوای این سه کاست، فیلم است و باید به تماشایشان نشست. آقای ورزم زحمت کشیده و فیلم‌هایی را که از صعودهای خود و یاران‌شان به کوه‌های سیلان در زمستان، دمیرکازیک (ترکیه)، البروس



علیرضا ورزم. در برنامه زمستانی کرده شمالی سیلان - ۱۳۷۵

(البروز) پنج هزار متری ققاز، و برنامه صعود کوه‌نوردان پیش کسوت به کوه سه‌سهند تهیه کرده بودند به ضبط روی سی‌دی کشانیده و برای یادبود هدیه دوستان... آفرین بر این خصلت!

در سی‌دی‌ها، صحنه‌هایی زیبا و نظر جذب کننده را می‌توان با چاشنی دست و پا و پنجه نرم کردن با سنگ و یخ و برف، و نیز موسیقی مناسب به تماشا نشست. ... و اما آنچه در سی‌دی صعود پیش کسوتان به سه‌سهند عرضه شده بود، در من اثر ژرفی گذاشت. گروه بزرگی از کوه‌مردان سال‌های پیش - که همراه‌شان چند بانویی، و نیز تعدادی از جوانان دیده می‌شدند - در یک صف دراز، با سنگینی و وقار ویژه کوه‌نوردان پا به سن گذاشته و جمعی از خاطره و تاریخ در مغز و درون سینه... رو به بالا، به سوی قله سه‌سهند که هنوز رشته‌هایی از برف سنگین زمستانی در شیارهای خود داشت. ... و چه هماهنگی جالبی، آنجا که پاهای به کوه پیوستگان، از روی برف‌های سفید، خش و خش بالا می‌رفتند، و دوربین سپیدی موهای شان را وارد صحنه می‌کرد. چه لذتی داشت آن همه مردان همدل و کوه‌نورد دهه‌های پیش راه در یک جا و با هم دیدن، آن هم در قله کوهی!

اندیشه و برنامه‌های خاطره برانگیز و ستایش آفرین بود، و عظمتی از ارزش و افتخار و

شکوه با خود داشت. در آن چشم اندازه‌ها، همگامی‌ها و نوگردانیدن به ظاهر کهنه شده‌ها غرق شده بودم. کمتر از شصت سال پیش بود که از سبزه‌زار روح‌نواز پای سه‌سهند گذشتیم و بر فراز کوه ایستادیم. در این تماشای می‌گشتم که صحنه‌های از گذشته را بشناسم و دوباره بیایم. بسیاری بالها و سرگذشت‌ها و قدرشناسی‌ها و ناشناسی‌ها، از خاطرم گذشتند و از شما چه پنهان که دیدگان مرطوب شده‌ام را نیز با دستمال جیب به نوازش آمدم. آفرین به طرح کنندگان و تشکر از کوهیاران علیرضا ورزم.

\*\*\*

### تلفیقی از متانت، بردباری و محبت

می‌گویند: «اگر کسی را می‌خواهی بشناسی، با او همسفر شو» و یا «در سفر است که می‌توان دیگران را شناخت».

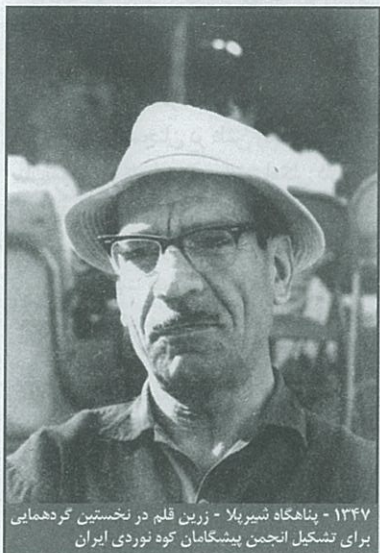
اگر چه پیش از این که در سفری دو ماهه و زیر و بم‌دار با وی همجواری و همراه بشوم، می‌شناختمش و احترامش می‌گذاشتم؛ اما آن مسافرت که از بنده نیز برای راهنمایی‌شان در شهرها و کشورها و کوه‌ها دعوت به همکاری کرده بودند خیلی بیشتر به یکدیگر نزدیک‌مان ساخت و شناخت بهتر و بیشتری از او نصیبم کرد.

هنرمندان، در هر جا و جامعه‌ای که باشند دید و درک دیگری را صاحب‌اند که باید بدان توجه داشت. نقاش، شاعر، نویسنده، موسیقی‌دان و دارندگان هنرهای دیگر، قلب و روان و درک و اندیشه‌شان با انسان‌های دیگر تفاوت‌هایی دارند. حرکت هر برگ و جلوه هر گلی، پرواز هر پرنده و فروافتادن هر قطره‌ای و نوای آرام جویبار و یا طغیان دریا، در چشم و ذهن و استنباط این گونه کسان، جور دیگری است.

آشکارا می‌دیدم که به ساختمان‌ها، طرح‌ها، مردم، رنگ‌ها و جنبش‌ها و فریب‌ها... و حتی کوه‌ها و یخچال‌ها، با چشم دیگری و درکی سواي دیگران می‌نگرد و آنها را در ضمیر باطنش فرو می‌کشد.

متانت، بردباری، همپایی، گذشت، مرافقت... با او بودند و در نهادش بی‌تظاهری و بی‌توقعی. نه هیچ‌جانی آن‌چنانی، پیش از صعود داشت و نه بادی به غیغ در بازگشت. قانع بود و با جورواجوری‌های زندگی، دم‌ساز. یک بار که در تهران به دیدنش رفته بودم، خودش بود با میز کارش، مقداری کاغذ و تعدادی قلم نی و دوات مرکب... و بر دیوارها، تابلوهایی از آثار قلم مویش.

خط اخم حاصل از دقت بر کار،



۱۳۴۷ - پناهگاه شیربلا - زرین قلم در نخستین گروه‌هایی برای تشکیل انجمن بیشکامان کوه نوردی ایران

که میان ابروانش بود در لیخند ملایمش غرق می‌شد و در نگاهش، مهربانی و ملایمت می‌درخشید. مردی بود با دین و ایمان.

هنوز و همچنان آن روزی را که از بخش «تیرول» - یکی از زیباترین جاهای طبیعی اروپا - می‌گذشتیم، به خاطر دارم و در خاطر، بسیار به آن روز بازگشته‌ام. سبزه و علف‌های تر و تازه و شفاف که حتی آدمیزاد را به خوردن می‌خواند! درختان به پا ایستاده جنگل کهن، رودخانه آرام و لغزان و دریاچه‌های کم موج که طرحی از کوه سنگی آن سوتر را در خود می‌لرزاند. بی آمد و رفتی از ماشین و موتور، و بی خروش و غوغایی از ملنیت... و او با همان حالت مألوف و مهربان و ساکت و عمیق، بر تنه بلند درختی تکیه زده، و مسحور به این مجموعه‌ای از دلکشی‌ها نظر دوخته... براین چه اثر گذار بود.

و یا آن روزی که با همراهان از «شامونی» برای قله مون بلان به راه افتاد و عصر روز بعد همراه با آقای اکبر نیکقدم، آنها را در سینه کش کوه خوشامد گفتیم... و یا نیز آن هنگام هنوز سپیده ندیده، که از پناهگاه پای تیغه ماته‌هورن (بی داشتن راهنمای کوه) که این را برایشان طرح و پیشنهاد کرده بودم) راهی یکپارچه سنگ شدند و روز بعد در همان جا خوشحال از بازگشت‌شان، آنان را بغل کردم....

یاد و نامش گرمی باد که معلمی بود بی گفتار و تحکم و تویخ، مردی از فعالان





ایشان روبرو شد. آنگاه طرح آن را در جلسه هیات رئیسه فدراسیون عرضه کردم که استقبال کردند و در برنامه سال آمد.

نخستین کنگره در سال ۱۳۳۵ در شیراز بود و با یاری کوهیاران مسئول در هیات آن استان، که بسیار صمیمانه و دوستانه برگزار گردید. پوستر آن کنگره را خود بنده طرح و تدوین و آماده کردم که نخستین در کوهنوردی ایران بود و با وجود نقلت پایم - دنباله حادثه سال ۳۰ - در آن برنامه نیز شرکت جستیم. امسال پنجاهمین سالگرد آن است، که از برگزاری آنها، هدفها و چشم اندازی‌هایی داشتیم برای بهبود و پیشرفت کوهنوردی و وضع و موقعیت کوهنوردان. فکر می‌کنم شایسته بود که در این سالگرد، نشریه‌ای تهیه و منتشر می‌شد که نتیجه و حاصل این پنجاه سال کنگره در آن بازتاب می‌یافت. با چاپ کردن عکسی از آن نخستین پوستر کوهنوردی ایران که در زمان ریاست فدراسیونی آقای محمد خاکبیز تهیه شد، یاد و خاطره‌ای از گذشته‌ها را زنده می‌داریم.

و اینک ...

... کمی زحمت! - پیش از اینکه در عکس آزمایش هوش و دقت فرو بروید، لطفاً این چند اشتباه و کسری مطلب شماره پیش را - در صورت تمایل - در مجله‌های خودتان ترمیم بفرمایید، که درست و کامل بهتر است از نادرست و ناقص! Δ

صفحه	ستون	خط	اشتباه یا نقص	درست و ...
۵	۱	۱۷	می نگرد	بنگرد
۵	۱	۱۹	تعارض	تعارض
۵	۱	۳۳	تسلیم	تصمیم
۶	۱	۹خط منته به آخر	های	آقای
۷	۱	۳خط منته به آخر	خیلی	ه بی (نیزه بی)
۷	۲	۱۵خط منته به آخر	های	آقای
۸	۱	خط سوم زیر عکس	بیرون	بدون
۸	۱	خط ششم زیر عکس	با خود	با خود.
۹	۲	۸	(پس از «آن» باید افزوده شود)	صحنه های واقعی احساس کرده‌ام، که اگر زخمی بر قهرمان داستانی وارد آمده، من نیز از آن متأثر بوده‌ام، و اگر قهرمانی پیروزمندانه بر کرسی افتخار ایستاده، من هم چون او، چشمانم از اشگ شادی لبریز شده است.

گسترده و پرمایه در کوهنوردی، و سرگرم با یاری رساندن به دیگران، وسیله خط شیوا و زیبایش و در صورت داشتن فرصتی، تهیه تابلوهای نقاشی برای دل خودش و شاید هم چشمان درک‌کننده من و تو: فارالله زرین قلم در پاییز امسال با همه کس بدرود گفت.

\*\*\*

## و... رضاهم رفت

هر چند مرگه وابسته به رشته زندگی است و جزئی از آن، چسبیده به پایانش. اما کیست که با از دست دادن عزیز، انسانی و حتی نارفتی، چین‌های خنده چهره‌اش، به شیارهای اندوه بدل نشود؟

در مونیخ بودم و در بیمارستان، و منتظر یک جراحی دیگر. در صفحه ورزشی روزنامه‌های چشمم به خبر مسابقه‌های اسکی بین‌المللی «کانداهاار» افتاد که چند روز بعد در شهر «گرمیش»، زیر قله بلندتر آلمان و مرکز بازی‌های المپیک ۱۹۳۶، برپا می‌شود. نتوانستم آرام بگیرم که پس از سال‌ها، اینک یک مسابقه بزرگ زیر گوشم باشد و از تماشای آن چشم بیوشم. از بیمارستان گریختم و به گرمیش رفتم. رضا بازرگان، اسکی‌باز برجسته خودمان، جزو شرکت کنندگان بود در مسابقه سرعت. ابراهیم فیایر، اسکی‌باز قدیمی ایران و هاملت چرخ چیان، کوهنورد تهرانی نیز چون من، برای تماشا به آنجا آمده بودند یکدیگر را یافتیم و بر آستین لباس من، یک بازوبند «مطبوعاتی» نیز حلقه زده بود.

شب‌ها سخت یخبندان و روزها آفتابی درخشان اما نه گرم، و برف‌های شیب تند پیست مسابقه سرعت، تن به یخ سپرده و شفاف. هنوز هم در گوشم فریادهای «ایران، ایران» چند هزار نفر تماشاگر آنجا، صدا می‌کند به هنگامی که بلندگو نام رضا و کشورمان را اعلام داشت.

مسابقه‌های پرهیجان بود به ویژه که شرکت‌کننده پیش از رضاهم یک کاندایی بود که در آن شیب تند یخ بسته، تعادلش را از کف داده از پیست بیرون کشیده شد و با درختان آن سویش برخورد کرد و... همان جا از نفس افتاد و از زندگی فاصله گرفت!

رضا می‌بایست بدون تاخیر

همان پیست را بگذرد... سرازیر شد، کوشید و تلاشش را کرد و هزاران نفر هم با فریادهای شان او را تشویق کردند اما دیدن آن حادثه مرگ‌زا هم کار خودش را کرد و او نتوانست در ردیف برندگان جا بگیرد! - با این حال، در پایان مسابقه و در پایین پیست جوانان دورش را گرفتند و امضایش را برای یادبود طلب کردند.

شوخ بود و رفیق و ورزشکار، و در رقابت‌های چندی، برنده مدال، که این‌جا در دسترس نیست تا آنها را منعکس کنم.

یاد رضا بازرگان، قهرمان قدیمی اسکی ایران، گرمای یاد که این بار هم، در همین پاییز گذشته، در بازی سلطان با او، شکست نصیبش شد!

زندگی است دیگر، چه می‌شودش کرد؟

\*\*\*

## نیم‌سده پیشینه

آگاهی یافتیم که امسال، کنگره سالانه کوهنوردی، در تهران برگزار شد. نمی‌دانم از آغاز تاکنون چند کنگره برپا، و چه بهره‌هایی از آنها گرفته شده است. پنجاه سال پیش بود که یک روز ضمن صحبت با آقای تقی وصالی که در آن هنگام با فدراسیون کوهنوردی همکاری داشتند، موضوع برقرار کردن کنگره سالانه کوهنوردی را پیش کشیدم، که با تایید



کارمیش - مسابقه اسکی کانداهار - رضا بازرگان (نفر دوم بنظر چپ) در حال امضای یادبود برای جوانان



رضا بازرگان (وسط)، ابراهیم فیایر (راست) و چرخ چیان (از سمت چپ)، در شهر المپیک زمستانی «گرمیش»، به هنگام مسابقه اسکی بین‌المللی «کانداهاار»

**توضیح: در مطلب از دریا به کرانه شماره ۴۴ یادی شده بود از اولین صعود دیواره بیستون. لازم به ذکر است که در برنامه فوق صعود نهایی توسط کیومرث بابازاده - غلامحسین وهاب زاده - ابراهیم بابایی و بیژن صادقی انجام شد.**



# سلامی چو پوی خوش آشنایی



کازم گیلان پور

پس از سال ها بی خبری بالاخره گمشده پیدا شد. استاد کازم گیلانپور نخستین مربی کوه نوردی ایران که در سال ۱۳۲۹ این دوره را در شامونی فرانسه گذراند و پس از مراجعت، دو دوره کلاس تربیت مربی برگزار کرد. او زندگی خود را وقف توسعه و آموزش کوه نوردی و اسکی کرد و با هزینه شخصی اقدام به ساختن پیست اسکی نمود. پیست اسکی گیلانپور در ابعلی که در زمستان قرار گاه شیفنگان اسکی بوده وهست. برایش عمر طولانی باسلامتی خواستاریم. وی اخیراً پیامی به مناسبت روز جهانی کوهستان ارسال کرده اند که در زیر با هم می خوانیم.

(گویا استاد خبر ندارند که همکار بسیار عزیز ما یک سالی است که فوت کرده اند. خدایش رحمت کند. «کوه»)

این دوستدار شما، کوه نوردی را از هفت سالگی آغاز کرده ام. آن روز را هرگز فراموش نمی کنم که با وجود پرخاش و خشم پدر و برادر بزرگم، از دیواره سنگی خود را به بالای طاق بستان کرمانشاه رساندم و به نشانه یک پیروزی بزرگ دست ها را به آسمان بلند کردم و هیچ دلم نمی خواست که پایین بیایم و اکنون که ۷۶ سال از آن روز می گذرد همچنان شیفته و دلباخته کوه ها هستم و با آن که توانایی چندین کار با درآمد بیشتر را دارم، دیواره های سنگی، بزروها، دریاچه ها، درخت ها، گل ها، گیاهان، پرندگان و جانداران کوهستان را برگزیده ام و از این راه روزهای جان بخش زندگی را شادمانه به

دوست گرامی آقای داود محمدی از من خواسته اند که برای کنگره کوه نوردی پیامی بفرستم، چرا برای این کار مرا برگزیده اند درست نمی دانم ولی خواست ایشان را با سپاس فراوان پاس می دارم و با شما یاران هم میهن آنچه را که از دل برمی خیزد در میان می نهم.

بگذارید پیام را با یک شوخی آغاز کنم، برای نخستین بار در آفرینش این جهان، یک مرحوم این پیام را می فرستد. روشن تر بگویم این پیامی از سوی مرحوم گیلان پور است، داستان چنین است که شنیده ام دوست دیرینه ام آقای محسنین در کتابی که برای آموزش اسکی چاپ کرده از این بنده ناچیز با عنوان «مرحوم» یاد کرده است. از ایشان گله دارم که ای کاش به شیوه نیاکان ما به دنبال «مرحوم» یک «مغفور» هم می افزودند!



اولین دوره کلاس تربیت مربی ۱۳۳۲ به مدیریت کازم گیلانپور.

**ایستاده از راست به چپ**  
کیغام میناسیان - هوشنگ محیط - کازم گیلانپور - ...  
- فلیکس میناسیان.

**نشسته از راست**  
شکراله رشتیان - فرخ رحمدل - رضا قدیری نیا - محمد اعظمی - نوایر میناسیان - عیسی امیدوار - هاملت چرخچیان

عکس از آرشیو بهمن ابراهیمی



شب می‌رسانم. به سبب پیشه‌ای که دارم نزدیک به دو سوم رشته کوه‌های پیرنه را بارها پیموده و راه‌های آن را برای کوه‌نوردان و جهانگردان نشانه‌گذاری نموده‌ام.

در تابستان گذشته به بلندترین قله پیرنه به نام «آنتو» رفتم. از آنچه درباره این کوه زیبا شنیده و خوانده بودم آن را کم و بیش یک نیمچه علم‌کوه می‌پنداشتم با هزار متر کوتاه‌تر. از این رو پیراهن زبری را که آقای محمدی با نوشته «علم‌کوه» برایم فرستاده بودند بر تن داشتم و در هر گام به یاد مرزن‌آباد کلاردشت، راهنمای مهربان صفرنقوی، پاتخت، علم‌چال، سیاه‌کمان، علم‌کوه، شانه کوه و تخت سلیمان بودم.

از شما چه پنهان که در این زمستان اروپا (تابستان آمریکای جنوبی) به آرژانتین رفته و خود را به بلندترین پاره‌سنگ قله آن به نام «آکن گاوآ» خواهم رساند که اندکی کمتر از هفت هزار متر بلندی آن است و به پندار من از کوه‌های هیمالیا که بگذریم بلندترین در دنیاست.

اینها را به این سبب یادآور نمی‌شوم که مرا یک «انسان برتر» پندارید. تنها می‌گویم که در سایه یک عشق زوال‌ناپذیر و در پناه یک زندگی بی‌آلایش می‌توان به ناشدنی‌ها دست یافت و از این رو می‌خواهم که شما یاران جوان، کوهستان را از ته دل دوست بدارید و

برای همه زندگی دراز خود وفادار، شیفته و دلباخته آن باشید و از آنچه که کوهستان جانبخش به شما به رایگان ارزانی می‌دارد برای تندرستی خود، خانواده و هم‌میهمان خود برخوردار شوید. چیز دیگری که به کوتاهی در این پیام می‌گنجانم این است که در راه‌های کوهستان از ورزش و تلاش بدنی فراتر روید و با کنجکاوای بیشتر پویا و جویا باشید.

ایران ما چندهزار سال میهن نیاکان آریائزاد ما بوده است. آنها در همین خاک پاک که شما زندگی می‌کنید، زیسته و رفته‌اند و بسته به توان خود آن گونه که ممکن بوده در هر گوشه آن یادگارهایی برجای نهاده‌اند.

گاهی که به توجال می‌روید از خود بپرسید و جویا شوید که چرا آن تخته‌سنگ بزرگ میانه راه را قبر «اوروس» نامیده‌اند و چرا آن بخش از تیغه شمالی دماوند قیر ضحاک یا تخت فریدون خوانده می‌شود. در پی هر نامی که می‌شنوید و هر نشانه‌ای که می‌یابید به کنجکاوای روان شوید و آنچه را که در می‌یابید در دسترس فرهنگ کشور بگذارید و روشن کنید آن چه را که به غفلت در دل خاک نادیده مانده است.

گل‌ها، درختان و گیاهان این دیار را بشناسید و بشناسانید که پاره‌ای از آنها در جهان بی‌همتا هستند. برای شما یک نمونه کوتاه می‌نویسم: چند سال پیش در لندن توفانی بنیان‌کن به باغ بوتانیک آن به نام «کاونت

گاردن» زیان فراوان رساند. روز پس از آن توفان با پسر و دخترم به آن باغ رفتیم. در گوشه‌ای از آن دو مرد سالخورده - یکی با قلم و دفتر و دیگری با دوربین - دور و بر درخت تنومندی که فروافتاده بود ور می‌رفتند. روی کنجکاوای از آنها پرسیدم که چه کار می‌کنند. گفتند جای همه درخت‌هایی را که شکسته‌اند می‌توان پر کرد اما این یکی را نه! بدیهی است که باز پرسیدم چرا؟ می‌دانید پاسخ چه بود؟ گفتند که این درخت شاید اکنون نایاب، از کویر لوت ایران به اینجا آورده شده و سال‌ها روی آن کار شده که چنان دلریا، تنومند و سرفراز باشد که بیش از هر درخت دیگری دیدارکنندگان از باغ را به تحسین واداشته است.

این را از این رو یادآور می‌شوم که در ایران ما از این چیزهای بی‌همتا فراوان است و بر شما جوانان کشور است که پیوسته جویا و کنجکاو باشید و آنها را بیابید. من آماده بودم که سراسر زندگی ام را به این کار بپردازم.

ورزش کوه‌نوردی را با پژوهش بیامیزم و اگر دوستم داود محمدی بپذیرد شعار نشریات خود را کوه‌نوردی / ورزش و پژوهش قرار دهد.

این کاری که داود محمدی و بهمن ابراهیمی آغاز کرده‌اند در خور هزارآفرین

است. به آنها درود می‌فرستم و شادباش می‌گویم و می‌دانم در این روزگار دشوار که بیشتر مردم به دنبال کارهای آسان و گاه ناشایست پول‌ساز می‌روند این دو جوان همه تلاش و سرمایه خود را با چاپ این دو کتاب فرا راه هم‌میهمان خود نهاده‌اند و جای دارد که آنها را شایسته‌وار بستاییم و همراهی کنیم. این نمونه آفرین‌انگیزی از «ورزش و پژوهش» است.

نیک می‌دانم که از این راه سودی که نمی‌برند هیچ، زیان فراوانی را نیز بر خود هموار می‌سازند. این در روزهای جوانی خود من هم پیش آمده است. من نیز همانند محمدی و ابراهیمی دوست داشتم کتاب «پیروزی بر اورست» و «آموزش اسکی» را چاپ کنم و به ویژه با کتاب اورست افق تازه‌ای در برابر دیدگان کوه‌نوردان بگشایم. زیان این کار برای یک جوان با درآمد ناچیز فراوان، اما خشنودی و شادی و سربلندی از کردن این کار، زیان چشمگیر آن را به ژرفای فراموشی سرنگون ساخت.

امیدوارم و آرزو دارم که شما جوانان گرامی هم‌میهمان، تندرست، خدمتگزار و پیروز باشید و هر بار که از کوه به خانه باز می‌گردید دلشاد و سربلند باشید که برگ ارزنده تازه‌ای بر دفتر زندگی نژاد آریا افزوده‌اید. جوینده، یابنده و سازنده باشید.

همه شما را به خدا می‌سپارم. Δ

در پی هر نامی که می‌شنوید  
و هر نشانه‌ای که می‌یابید به  
کنجکاوای روان شوید و آنچه را که  
در می‌یابید در دسترس فرهنگ  
کشور بگذارید و روشن کنید آن  
چه را که به غفلت در دل خاک  
نادیده مانده است

## فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه کننده لوازم و وسایل کوه‌نوردی

شرکت‌های معتبر در استان یزد

CD صعود بانوان کوه‌نورد ایران به اورست

موجود می‌باشد

یزد - خ ایرانشهر - روبروی هنرستان شهید رجایی - ورزشی فرهنگ

محمد مهدی کمالیان ۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ و ۰۳۵۱-۶۲۶۲۴۱۸



**ر س ا م**  
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: ۰۳۵۱ ۵۷۵۸۹۴۹ - ۵۰۰۰۱۲۰  
۵۰۳۳۵۸۹  
حساب: ۰۹۱۲ ۱۰۳ ۵۳۳۵۰۵۸۹

E-mail: RASSAM\_ASHTARI@YAHOO.COM  
E-mail: ASHTARI\_MOHSEN@YAHOO.COM



## مسیر شناسی صعود قله های البرز مرکزی

# سرخاب

اکبر هاشمی نژاد

امتداد شمال به جنوب دره دونا و بال های شمالی قلال س...



### موقعیت جغرافیایی:

#### الف- منطقه ای:

قله های سرخاب در بخش غربی البرز مرکزی و در شمال شرق آبادی وارنگه رود از توابع گچسر- دیزین و در جنوب روستای دونا (ابتدای مسیر جاده چالوس- پل زنگوله - به شهر بلده) قرار دارد.

#### ب- سطح الارضی:

سرخاب ها از غرب و از طریق قله های دونا و شرور به گردنه کنلوان و در راستای شرقی بعد از قله آتش سنگ به کوه سوتک کوچک (خاکی) و گردنه سوتک و از آنجا به قله های سرملهو و کمان کوه مرتبط است و از این طریق به منطقه البرز مرکزی اتصال می یابد. سرخاب ها در جبهه شمالی در ارتفاع نزدیک به قله دارای گسترده ای دیواره ای بوده و در جبهه جنوبی نیز با تراکم کمتری نسبت به ناحیه شمالی در بخش هلی از رخ نمون آن دیواره ای و صخره ای می باشند.

### مسیر شناسی

#### الف: جبهه جنوبی (منطقه وارنگه رود):

از روستای وارنگه رود در کنار رودخانه و در جهت شمال شرق (در مسیر ورودی دره) خارج شده و بعد از پیمایش کوتاهی در راه پاکوب به پل بزرگی به روی رودخانه می رسیم. از این پل به بعد مسیر پاکوب دره به ضلع شمالی رودخانه انتقال یافته و دره وارنگه رود در راستای غرب به شرق امتداد می یابد. مسافتی بعد از پل در حاشیه رودخانه چمن زار کوچکی پیرامون یک چشمه آب دائمی رافرا گرفته این چشمه مناسب ترین محل برای برداشتن آب آشامیدنی می باشد. دره وارنگه رود در فاصله کوتاهی بعد از این چشمه دارای انشعاب بزرگی به سمت شمال می باشد در این قسمت از دره راه های صعود به چند بخش تقسیم می شود:

#### ۱- یال شماره (۱) جنوبی:

ضلع شمال شرق اولین دوراهی در دره وارنگه رود ابتدای مناسب ترین یال جنوبی برای صعود سرخاب غربی می باشد، این یال با ساختاری پلکانی و با شیب های متفاوت و بستری خاکی و نرمال برای صعود بدون داشتن پاکوب مشخصی در جهت کلی شمال شرقی در زیر صخره های قله سرخاب غربی به یال اصلی جنوبی می پیوندد. و از آنجا نیز بعد از

مسافت کوتاهی به قله سرخاب غربی می رسد.

#### ۲- یال شماره (۲) جنوبی:

اگر دره وارنگه رود را در امتداد اصلی دره و رو به شرق ادامه داده و از دو راهی اول بگذریم بعد از پیمایش مسافتی به ابتدای یال بلندی که از راس قله سرخاب غربی شروع می شود و تا پای رودخانه و در کنار مسیر پاکوب اصلی دره کشیده می شود می رسیم این یال، یال اصلی جنوبی کوه سرخاب غربی از نظر جغرافیایی می باشد ولی با توجه به شیب ثابت و تند مسیر صعود آن تا ارتفاع میانی کوه و بستر شنی و نامناسب بهتر است به عنوان مسیر صعود انتخاب نشود.

#### ۳- مسیر گردنه غربی:

چنانچه بعد از رسیدن به این دوراهی (اولین دوراهی منشعب از دره وارنگه رود در امتداد شمال) وارد دره شمالی شده و تا انتهای آن دره را پیمایش کرده و سپس از طریق یال های انتهایی دره خود را به گردنه بالای دره برسائیم این گردنه بین قله دونا و سرخاب غربی می باشد. که برای رسیدن به قله سرخاب باید مسیر گرده ای در امتداد شرق گردنه را عبور کرده و از یک مسیر صخره ای و فنی به قله سرخاب غربی برسیم - در این بخش از مسیر می توان صخره ها را در رخ شمالی در ارتفاع پائین تر از سه تیغ خط الراس برای رسیدن به قله تراورس کرده که البته مسیر تراورس، شنی و ریزشی می باشد.

#### ۴- مسیر گردنه شرقی:

در دره وارنگه رود بعد از عبور از یال اصلی جنوبی قله سرخاب (یال ذکر شده در بند شماره ۳) و حرکت در امتداد اصلی دره در کنار رودخانه به دومین دره منشعب به سوی شمال می رسیم. در ابتدای ورودی این دره تعدادی درخت و گوسفند سرای بزرگی دیده می شود. امتداد شمالی این دره در مسیر مالرو آن به گردنه ای بین قله سوتک کوچک و قله فرعی آتش سنگ از خط الراس قله های سرخاب ها می رسد. برای رسیدن به قله سرخاب شرقی از روی این گردنه



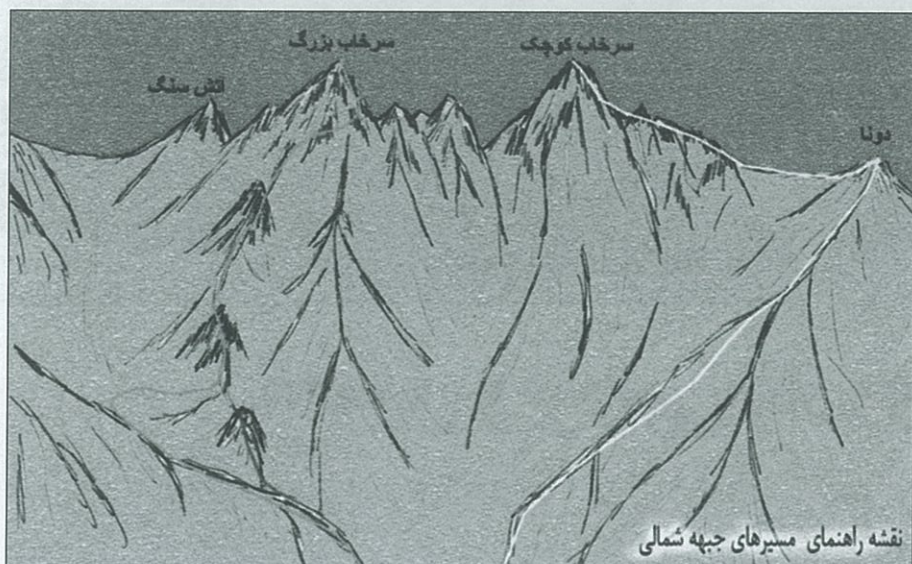
یال جنوبی از قله سرخاب غربی تا روستای وارنگه رود در زمستان



به سوی غرب و از روی گرده اصلی قله آتش سنگ به قله سرخاب صعود می کنیم این گرده در رخ شمالی از ابتدای گردنه تا قله سرخاب ساختاری دیواره ای دارد. ولی در رخ جنوبی در بخش های از مسیر در بستری شنی قابل تراورس می باشد.

### جبهه شمالی (مسیرهای روستای دونا) ۱- یال شمالی سرخاب شرقی:

کوچه باغ ها و مزارع روستای دونا را در امتداد شرق و در مسیر راه پاکوب دره اصلی آن طی می کنیم در مسافتی بعد از خروج از روستا دره اصلی دونا با تغییر جهت به سوی جنوب راستای کلی آن شمال به جنوب می گردد، که راه های پاکوب حاشیه شرقی این دره و رو به انتهای آن مسیر صعود می باشد. بعد از تغییر راستای دره اصلی می توان رخ شمالی قله سرخاب را در انتهای جنوبی دره به وضوح دید. دره را از طریق راه مالرو حاشیه شرقی رودخانه به سوی انتهای آن و در راستای شمال به جنوب پیمایش می کنیم بعد از عبور از چشمه ای نزدیک آخرین مزارع، راه صعود در حاشیه شرقی دره به مرور ارتفاع کوتاهی گرفته و از دره تا حدودی جنا می شود تا اینکه به انتهای دره در راستای جنوبی می رسیم در این منطقه دره اصلی با شیب بسیار تند و عمیق توسط رودخانه اصلی دره از یال های شمالی جنا شده است (در پای یال های شمالی شیب متوسط هر دو طرف رودخانه - دره اصلی و یال های شمالی قله - بیش از ۶۵ درصد می باشد) لذا این بخش از ابتدای یال های شمالی محل مناسبی برای استقرار روی یال و صعود نمی باشد برای انتخاب مسیر صعود مناسب روی یال شمالی، دره اصلی دونا را که بعد از رسیدن به انتهای راستای جنوبی آن به سوی شرق امتداد می یابد را پیمایش کرده و در حاشیه دره اصلی و به سوی شرق دره در راه مالرو بالاتر از رودخانه ادامه مسیر می دهیم تا اینکه در نزدیکی انتهای شرقی دره به تدریج شیب حاشیه دره در دو طرف رودخانه کم می شود و تعدادی از مسیرهای مالرو نیز به کنار رودخانه می رسد از محل مناسبی از رودخانه عبور کرده به حاشیه شمالی آن می رویم سپس با یک تراورس کوتاه رو به غرب (جهت عکس حرکت اصلی) خود را به یال شمالی می رسانیم این یال را به سوی قله و با عبور از معبر های سنگی



خود را به قله سرخاب ها می رسانیم.

### ج) جبهه غربی:

#### ۱- مسیر گردنه کندوان:

بعد از رسیدن به گردنه کندوان در جهت شرق و بر روی تپه های شرق گردنه ادامه مسیر داده و به کوهی گچ سفید می رسیم از این کوه در راستای شمال صعود کرده و دوباره بر روی تپه ها و به سوی شرق ادامه مسیر می دهیم بعد از مسافتی به کوه دونا رسیده که خط الراس تیغه ای سرخاب ها قابل مشاهده است. بعد از صعود قله دونا به ابتدای تیغه قله های سرخاب رسیده و از طریق عبور از گرده غربی، به قله سرخاب غربی می رسیم.

### وضعیت زمستانی مسیرهای صعود:

#### جبهه جنوبی (وارنگه رود):

در صورت وجود امکان عبور از ورودی دره وارنگه رود (عبور از محل پل روی رودخانه بعد از روستا) در شرایط زمستانی با حجم برف کم (ابتدا و انتهای فصل بارش) یال شماره (۱) جنوبی یال مناسب برای صعود زمستانی از جبهه جنوبی می باشد. این یال در ابتدا دره وارنگه رود در دشت گسترده و بزرگی در محل اولین دو راهی منشعب از دره اصلی به سوی شمال بوده که عاری از احتمال ریزش بهمن می باشد. بر روی یال تا رسیدن به قله نیز مسیر غیر قابل عبوری برای صعود آزاد وجود ندارد معبر اصلی این مسیر در زمستان، ورودی دره وارنگه رود مسافتی بعد از روستا و رسیدن به پل روی رودخانه و عبور از آن می باشد.

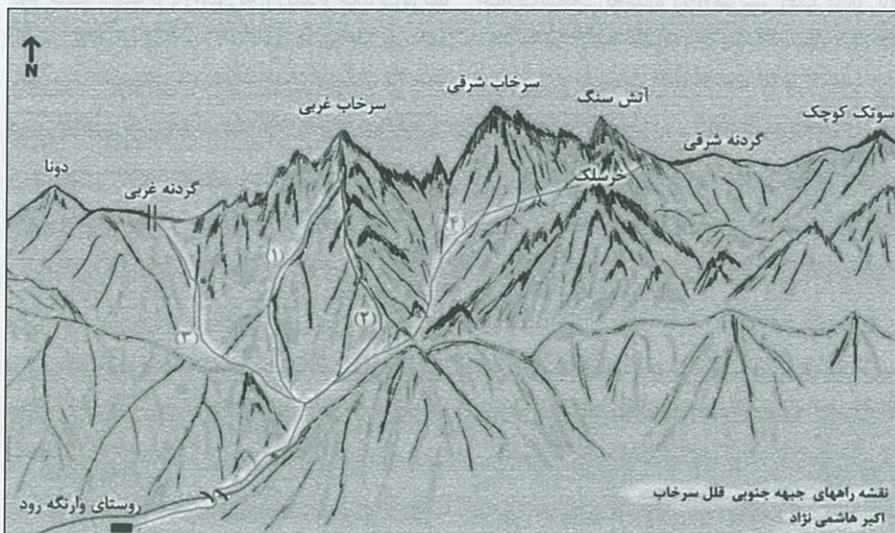
### جبهه شمالی (دونا):

از مسیرهای صعود جبهه شمالی تنها میتوان از مسیر یال شمالی قله دونا (مسیر شماره ۲ شمالی) استفاده کرد. که این مسیر نیز از روی گردنه بعد از قله دونا، مسیری تیغه ای- صخره ای بوده که مسیری فنی و ترکیبی محسوب می شود و عبور از آن مستلزم توانایی لازم و استفاده از ابزارهای مناسب عبور می باشد. با این توجه که بعد از رسیدن به قله مسیر بازگشت همان مسیر صعود می باشد. △

آن تا زیر دیواره های شمالی قله صعود می کنیم. سپس در جهت مایل به غرب و در راستای رسیدن به گردنه بین قله سرخاب غربی و شرقی حرکت کرده و از میان مسیرهای صخره ای خود را بر روی گردنه می رسانیم از این محل بر روی سه تیغ خط الراس هر دو قله قایل صعود می باشد.

#### ۲- مسیر گردنه غربی (یال شمالی قله دونا):

قبل از خروج از روستای دونا خود را به ضلع جنوبی رودخانه می رسانیم و سپس در حاشیه جنوبی رودخانه از روستا خارج شده و در امتداد اصلی دره (غرب به شرق) ادامه مسیر می دهیم. بعد از طی مسافتی به ابتدای یال شمالی قله دونا می رسیم. (در محل اتصال این یال به دره، دره اصلی دونا از راستای غرب به شرق به جهت شمال به جنوب تغییر جهت می دهد) برای صعود قله دونا این یال را رو به جنوب بالا می رویم یال شمالی قله دونا گرده خاکی گسترده ای است که با شیب متوسط کمتر از ۴۵ درجه بدون داشتن معابر صخره ای و یا شنی، به قله منتهی می گردد. بعد از رسیدن به بلندی دونا برای صعود به سرخاب ها، قله دونا را به سوی شرق و به سمت گردنه قبل از قله سرخاب غربی ترک می کنیم مسافتی بعد از گردنه به ابتدای مسیر تیغه غربی سرخاب ها می رسیم و از روی گرده ای صخره ای







# تحقیق و بررسی غار رودافشان

ارنست گایر  
ترجمه از: ترانه خالقی

قرار گرفته که مسیر آن تا ناحیه قله کوه پیش رفته و تا زیر قله اصلی کوهستان کشیده شده است. مسیر غار از سمت شمال به جنوب در راستای شکلی عمودی قرار دارد. حفره ورودی، دارای درازایی به اندازه ۱۰۰ متر و پهنایی به اندازه ۴۶ متر می باشد. راه باریکه‌ای با پله هایی سنگی از بیرون به سمت ورودی غار ساخته شده است. ورودی متصل به تالار رودافشان دارای پهنایی به اندازه ۶۲ متر و ارتفاعی به اندازه ۱۲ متر می باشد. تالار اصلی با زاویه ای به اندازه ۳۰ درجه به سمت عمق حرکت می کند و با طولی به اندازه ۱۶۸ متر و پهنای ۹۴ متر، تا ارتفاعی به اندازه ۴۰ متر امتداد می یابد. مساحت تالار ۱۷۳۹۵ متر مربع می باشد. بر اساس اندازه گیری هایی که تاکنون صورت گرفته، این تالار جزو بزرگترین تالارهای ایران به ثبت رسیده است. کف غار راسنگریزه ها و تکه سنگ های بزرگی پوشانده اند. بنا بر موقعیت ورودی، روشنایی روزبه تمام تالار وارد شده و به همین خاطر نیازی به استفاده از نور مصنوعی در آن دیده نمی شود. راه های باریکی در داخل تالار به سمت پایین وجود دارند. از حفره ورودی تا عمیق ترین نقطه تالار با کف مسطح رسوبی می توان تا اختلاف سطحی به اندازه ۸۰/۴ متر پیش رفت. در این تالار مقداری دیوارهای سنگی ساخته دست انسان و پرچین هایی در ابعاد مستطیل نیز مشاهده می شوند که شاید برای نگهداری چارپایان ساخته شده باشند. در سقف تالار، تعدادی کبوتر نیز آشیانه ساخته اند. در عرض پایینی تالار، در سمت چپ دیوار، راهی باریک به سمت چاهی به عمق پنج متر منشعب شده که این انشعاب بن بستی ۳۵ متری است. راه اصلی به عمق کوه کشیده می شود. در این راه دیواره بلندی به نام دیواره سنگ چین وجود دارد که ارتفاع دالان را تا نیمه پر می کند و پس از آن راه اصلی به یک راه فرعی و یک راه اصلی دیگر تقسیم می شود. راه فرعی، بن بستی به طول ۴۵ متر می باشد و راه اصلی تا اتاق استالاکمیت ادامه می یابد. این دهلیز ۶۰ متر درازا، ۲۵ متر پهنای و ۹ متر ارتفاع دارد. با بیشتر از سه متر ارتفاع، اتاق با پوشش رسوبات گل کلمی آراسته شده است. راه های

در کتاب "غارهای ایران" نوشته مصطفی سلاحی با طرحی ابتدایی از غار رودافشان، اطلاعات مفیدی درباره راه های این غار داده شده است. در تاریخ دی ماه ۱۳۸۱ اندازه گیری غار آغاز شد. در حالی که فقط به بررسی و اندازه گیری تالار اصلی بسنده شد. در همان سال در تاریخ ۲۰۰۳/۱۰/۸ مهرماه ۱۳۸۱ اندازه گیری دالان های دیگر غار نیز به مرحله اجرا درآمد. یک سال بعد، در شهریور ۱۳۸۲ اندازه گیری راه های اصلی به اتمام رسید. با هدف به اتمام رسانیدن دالان های فرعی در آذر ماه ۱۳۸۳ به طور موقت آخرین برنامه اندازه گیری پایان یافت. اندازه گیری ها با همکاری: بهرام شکوهی و نده مهران حمیدی، شایان زرکشان، حمید کیانی مقدم، ترانه خالقی و ارنست گایر به انجام رسید. به دلیل عظمت تالار ورودی، این غار مورد توجه مسافران و توریست ها قرار گرفته است و به زودی به عنوان غاری توریستی برای بازدید عموم بازگشایی خواهد شد.

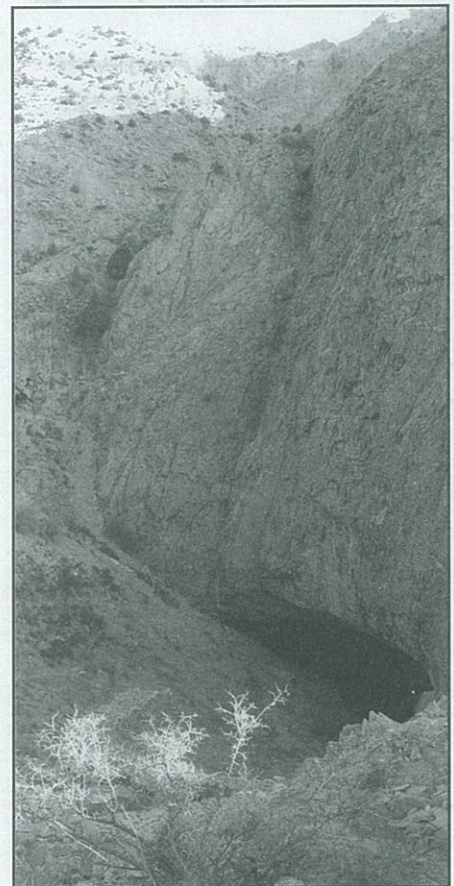
## موقعیت مکانی:

غار رودافشان در دره رودافشان، شرق استان تهران قرار گرفته است. برای رفتن به آن باید از جاده فیروزکوه گذشت و در سید آباد از جاده اصلی خارج شده و بعد از کلاک به سوی روستای رودافشان حرکت کرد. راه های دسترسی به این دره آسفالت نمی باشد اما با اتومبیل معمولی می شود به مقصد رسید. در حال حاضر عده ای برای توسعه و تکمیل جاده، در آن مشغول به کار می باشند. پس از رسیدن به روستای رودافشان راه باریکی با شیب تند که به رودخانه دلی چای منتهی می شود. راه رسیدن به غار می باشد. غار در آن سوی رودخانه در بخش جنوبی دره واقع شده است. راه باریکی با اختلاف سطحی حدود ۱۳۰ متر و با حدود بیست دقیقه راه پیمایی در این راه در ارتفاع ۱۹۳۵ متر از سطح دریا به حفره عظیم ورودی غار رودافشان می رسیم.

## موقعیت غار:

غار در یک خط شکسته عمودی مشخص زمین شناسی

در سال ۲۰۰۳ غار رودافشان هدف تحقیق و بررسی "خانه کوه نوردان تهران" و "کلوپ غار نوردان اوپراشتایر" قرار گرفت. تالار ورودی رودافشان با ۱۶۸ متر درازا، ۹۴ متر پهنای، ارتفاعی تا ۴۰ متر و مساحتی به اندازه ۱۱/۳۹۵ متر مربع تا کنون بزرگ ترین تالار غار شناخته شده در ایران می باشد. طول کلی این غار بالغ بر ۱۵۰۲ متر و اختلاف سطح منفی ۹۰/۶ متر می باشد.





دکمه ای شکلی پوشانده است و در مجموعه های پراکنده بزرگی، در تمام غار به چشم می خورد.

در مجموع ۱۷۷۴/۶ متر تاکنون اندازه گیری شده در حالی که مجموع طولی به ۱۵۰۲ متر می رسد. بنا براین در حال حاضر غار رودافشان از نظر طولی، به عنوان هشتمین غار در ایران ثبت شده است. اختلاف سطح آن ۹۰/۶ متر، امتداد افقی آن حداکثر ۴۷۰ متر، امتداد شمالی-جنوبی آن ۴۷۵ متر و امتداد شرقی-غربی آن ۱۸۵ متر می باشد. کار اندازه گیری در غار رودافشان به طور موقت به اتمام رسیده است.

#### چشم انداز:

در این منطقه کوهستانی توانایی بالقوه ای برای وجود غارهای بیشتری به چشم می خورد. از سمت دره دو مدخل غار قابل تشخیص، نیازمند بررسی و تحقیق می باشند. پیاده روی در سطح کوهستان در بالای غار رودافشان، و علاوه بر آن در نواحی مرتفع تر، با دید و هدفی غارشناسانه تکلیفی مهم برای آینده است. △

#### منابع:

GEYER, T., E. ۲۰۰۳:  
Forschungen im Iran,  
Ghar-e-Roodafshan,  
Mitt. d. Vereins  
für Höhlenkunde  
in Obersteier, ۲۲. Jg., Seite ۲۲-۲۳.

(به زبان آلمانی)  
RAEISI, E., LAUMANN S  
M. ۲۰۰۳: Cave Directory  
Iran, Berliner  
Höhlenkundliche Berichte, Band ۱۰.

(به زبان انگلیسی)  
مصطفی سلاخی، غارهای ایران، غار رودافشان،  
صفحه ۵۵



فرعی به وسیله این رسوبات یا بسته شده اند و یا آن چنان تنگ و باریک اند که عبور از آنها امکان پذیر نیست. در یکی از راه های فرعی این اتاق می توان با ۹۰/۶ - متر، عمیق ترین نقطه غار را نیز یافت. راه فرعی دیگری نیز در این حدود یافت می شود که در لحظه نخست به چشم نمی آید و کم و بیش در موازات مسیر راه اصلی قرار دارد. بعد از ۸۵ متر این راه منشعب می شود. یکی از راه های عبوری در جهت ورودی غار رودافشان تغییر مسیر داده و پس از ۴۰ متر با رسوبات بسته شده است. راه منشعب دیگری به سوی چاهکی با ۶ متر عمق و از آن طرف به سوی اتاقک سفید ادامه می یابد. دیوارهای این اتاقک با رسوبات سفید رنگ پوشیده شده اند و درست از یک سمت چاهک دنباله ای وجود دارد که هنوز اندازه گیری نشده است. از اتاق استالاکمیت، راهی اصلی به سمت گذرگاه کور و راهروی ستونی ادامه می یابد. در گذرگاه کور انبوهی راه فرعی بسیار تنگ و یا بسته شده با رسوبات مشاهده می شوند. دیواره های رسوبی و ستون سنگی چکیده ای راهروی ستونی را نقش بندی کرده اند.

اتاق یازده خفایش مشاهده شد. دنباله فرعی سمت چپ اتاق به چاهکی ۱۵ متری ختم می شود. هنگام اندازه گیری، امکان خط سیری برای دور زدن آوار سنگی موجود در انتهای راه یافت نشد.

علی رغم بزرگی دالان عبوری همواره وجود جریان هوای ملایمی احساس می شد، که نشانه مجموعه غاری بزرگی در پس آوار سنگی است. تمام محدوده غار به طور نسبی خشک بوده و جریان فعال آبی دیده نمی شود. تنها ریزش پراکنده قطرات آب و تشکیل پیوسته رسوبات فعال در آن وجود دارد. مشخصه اصلی غار، استالاکمیت ها و رسوبات گل کلمی می باشند که سطح آنها را رسوبات

راه اصلی به صورت پیوسته و لاینقطع ادامه می یابد و به ارتفاعی تا ۱۲ متر و پهنای ۲۰ متر می رسد. قابل ذکر است که معبد آناهیتا، راهی فرعی است و قسمت اعظم آن پوشیده از رسوبات است و حوضچه ای رسوبی در آن قرار گرفته که با قطرات آب تغذیه می شود. بر دیواره سمت چپ راه اصلی، شکاف هایی، لایه های سنگی را از هم جدا می کنند. شیب لایه ها تا ۴۵ درجه می رسد. در پایان راه اصلی، آوار سنگی عظیمی در اتاق خفایش وجود دارد. این اتاق دارای درازایی با ۴۰ متر و پهنای ۲۵ متر و ارتفاع ۶ متر می باشد. در تاریخ مهر ۱۳۸۲ روی سقف این

## گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

کاظم مبهوتیان  
مدیرعامل

آدرس: خیابان سهروردی شمالی، خیابان ابن یمن  
خیابان سروش، پلاک ۲۶، طبقه دوم  
تلفن: ۸-۸۸۵۲۱۸۰۵ - ۵۵۶۹۸۷۱۴ - فاکس: ۸۸۵۲۱۸۰۹  
همراه: ۵۵۹۶ ۳۳۸ ۰۹۱۲ - ۸۳۷۰ ۱۳۰ ۰۹۱۲

## کویر

<< نخستین تولید کننده استرچ پلار ایرانی >>

پنیرش سفارش از ارگان ها، گروه ها و فروشگاه  
دادرش ۰۲۱-۸۸۴۴۷۷۸۴ و ۰۹۱۲-۶۸۰۸۸۱۵



# صعود به قله برج شوم

گزارش: اقبال ولی پور\*

ساعت ۱۱/۲۰ دقیقه است و ما به بافت رسیده‌ایم. بدون توقف به سمت روستا و پارک ملی خَبر حرکت می‌کنیم.

پارک ملی «خبر» و «روچون» در منطقه خبر از شهرستان بافت استان کرمان واقع شده است. حیات گیاهی و جانوری این پارک، بسیار زیبا و در نوع خود کم‌نظیر می‌باشد. چرا که این منطقه در مرز کوهستان و کویر واقع شده است و از هر دو اقلیم، گوشه‌هایی در خود پروراند است. در روستاهای یک سوی این پارک درخت گردو به بار می‌نشینند (روستای خبر و روستاهای اطراف آن) و در سویی دیگر درخت نخل (روستای اوراز شاه مارون و اطراف آن). برج شوم و چاه برف، قامت برافراشته در قلب این پارک، چشمی به این دارند و دلی با آن. قبل از ورود به منطقه باید هماهنگی لازم با محیط زیست استان انجام شود که زحمت انجام این مهم را هم‌نوردان کرمانی از دوش ما برداشته‌اند.

ساعت ۱۲/۵۰ دقیقه در کنار چشمه‌ای موسوم به شاه ولایت اندکی از وزن غذاهای داخل کوله‌پشتی می‌کاهیم. ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه است و پس از هماهنگی با محیطیان‌های محلی چشمه را به قصد صعود ترک می‌کنیم.

می‌توان از مسیرهای زیر جهت صعود به قله منطقه اقدام کرد.

- ۱- دره شب‌پره (مسیر صعود چاه برف)
- ۲- دره اسپید (مسیر صعود برج شوم)
- ۳- دره خیبر یا قلعه خیبر (مسیر صعود برج شوم)
- ۴- چشمه درویش که از شاه ولایت شروع می‌شود. (مسیر صعود چاه برف)
- ۵- مسیری که کوه را دور می‌زند و از ده گزم به چاه برف می‌رسد.
- ۶- مسیری که از ده بره کشون به برج شوم می‌رسد. (مسیر نرمال برج شوم)

هدف ما صعود هر دو قله از مسیر قلعه خیبر می‌باشد. ساعت ۱۵ به ابتدای مسیر می‌رسیم. مسیر را از دره کناری پاسگاه محیطیانی واقع در تپه‌ای مشرف به ورودی پارک آغاز می‌کنیم. از رودخانه خشکی می‌گذریم و از مسیری پوشیده از سنگ و سبزه صعود می‌کنیم. مسیر از یال سمت راست نقطه شروع صعود می‌گذرد. بوی بهار روح را تا ناکجای هستی می‌برد. غنای پوشش گیاهی منطقه عجیب و جالب توجه است. درختچه‌های بادام و اورس در سراسر منطقه دیده می‌شوند و کوه چهره‌ای نیمه جنگلی دارد. لازم به ذکر است که با وجود پوشش غنی گیاهی، منطقه از کم‌آب‌ترین کوه‌های ایران می‌باشد و به جز چند چشمه کم‌آب که اغلب خارج از مسیر صعود می‌باشند، آبی در منطقه وجود ندارد. در دوردست چند بز کوهی از صخره‌ای مشرف به قلعه خیبر، صعود ما را به نظاره نشسته‌اند. غافل از اینکه ساعتی دیگر باید جای خود را به میهمانان ناخوانده بدهند. قلعه خیبر، خشتی و سنگی به جای مانده از روزگار کهن این خاک است. نه در این قلعه که در تمام قلعه‌های این مرز و بوم، می‌توان نعره نام‌آوران و ضجه فروافتادگان را از عمق هزاره‌های فراموش شده شنید و باز می‌شنوم. این منطقه به علت وجود دیواره‌های ستر از موقعیت مناسبی برای ساخت قلعه برخوردار است و مردمان قدیم قلعه‌ای در آن بنا کرده‌اند که اکنون خشتی و نامی از آن به جای مانده است. ساعت ۱۹ است و ما در کنار قلعه خیبر، در محلی که چند ساعت پیش بزها از آنجا به ما می‌نگریستند، به استراحت می‌پردازیم. نوبت به ستاره چینی می‌رسد. نگاه در نگاه ستاره‌های شب می‌دوزیم. پهنه آسمان لبریز از ستاره است و شهاب‌ها در گذار از هستی به نیستی خاموش می‌شوند و من در عجب که چرا: هر شب ستاره‌ای به زمین می‌چکد و باز / این آسمان شب‌زده غرق ستاره هاست.

شامگاه پنج‌شنبه ۸۵/۰۱/۲۴ است. جادوی بهار، دیگر بار، گسسته زنجیر هم‌نوردان را پیوسته کرده است و هم‌نوردان در راه فرازی دیگر از چکادهای دوردست این مرز و بوم می‌باشند. ساعت ۲۱/۱۵ دقیقه شب، اصفهان را به سمت کرمان ترک می‌کنیم. شهر شب را پشت سر می‌گذاریم و بامداد آدینه ۸۵/۰۱/۲۵ به کرمان می‌رسیم.

نام کرمان در نظر عموم هم‌میهمان، هم‌نشین کویر و بیابان است. ولی اهالی ورزش کوه می‌دانند که کرمان فقط استان کویر سحرآمیز لوت و بیابان‌های وسیع و افسونگر نیست. کرمان استان هزار و لاله‌زار و کوشا و جوپار و نرماشیر و دیگر فرازهای بلند است. نمی‌دانستم ولی فهمیدم که کرمان نه فقط موطن این چکادهای سرافراز است، بلکه در گوشه و کنار آن ناشناخته‌هایی (حداقل برای ما) وجود دارد که سبترتر از هر فرازی روح و جسم کوه‌نورد را به چالش می‌طلبد. چکادهای سرافرازی همچون برج شوم و چاه برف که در منطقه خبر واقع شده‌اند.

ساعت ۹ بامداد است. چاشت را بر سفره هم‌نوردان کرمانی میهمان بوده‌ایم و به اتفاق هم‌نوردانی از کرمان و گروهی از کوه‌نوردان تهران کرمان را به مقصد پارک ملی خَبر ترک می‌کنیم. در سراسر مسیر، تپه ماهورها و کوه‌ها، با فرشی از گل‌های بهاری در منظر چشم ما نشست‌اند و هوا از عطر گل و بهار سرشار است. به کوشا و لاله‌زار می‌رسیم. سلامی به این دو سرافراز می‌دهیم و می‌گذریم.

## لوازم کوهنوردی دونا

عرضه وسایل کوهنوردی - کوهپیمایی - کمپینگ - سنگنوردی  
کتاب - نشریات - CD آموزشی - نقشه و کارت پستال های زیبای انحصاری  
فروش لوازم کوهنوردی شما بصورت امانی

آدرس: بزرگراه رسالت - چهارراه مجیدیه - مجیدیه جنوبی  
(استاد حسن بنا) کوچه مقیسه - نبش بن بست نراقی - پلاک ۴۹ زنگ اول

۲۲۵۱۲۱۲۳ ۰۹۱۲ - ۲۰۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی نژاد



Email: kianooshfn@yahoo.com



از شهر و آبادی دیده نمی‌شود. هم‌نوردان کرمانی مسیرهای صعود را به افراد تیم نشان می‌دهند و آرام آرام به پایین حرکت می‌کنیم. از نقطه نظر فنی فرود از صعود سخت‌تر است. از نظر روحی نیز سختی فرود دوچندان است. ساعت ۱۵/۳۰ دقیقه به یال مشرف به چشمه داروخانی می‌رسیم. تیم به حرکت خود ادامه می‌دهد و عده‌ای از دوستان برای آب‌گیری به سمت چشمه می‌روند. با تلاشی جانانه صخره‌ها را پشت سر می‌گذاریم و ساعت ۱۸/۱۰ دقیقه به محلی که کوله‌پشتی‌ها را در آنجا گذاشته‌ایم می‌رسیم. قرار بر استراحت در آن مکان می‌شود. دوباره شب، دوباره آتش، دوباره خاطرات سیالی که در آسمان شب موج می‌زند. می‌خواهیم و با غروب آخرین ستاره بیدار می‌شویم. ساعت ۶/۵۰ صبح به سمت پایین حرکت می‌کنیم. مسیر فرود را با انحرافی نسبت به مسیر صعود می‌پیماییم. در چند نقطه جهت پیدا کردن مسیری که تمامی اعضا بتوانند از آن به سلامت فرود بیایند توقف می‌کنیم. از میان دره‌ای پوشیده از بادام کوهی می‌گذریم و ساعت ۱۱ به کف رودخانه خشک می‌رسیم. از کف رودخانه به سمت چشمه شاه ولایت حرکت می‌کنیم. ساعت ۱۱/۴۵ دقیقه به چشمه می‌رسیم. روز تعطیل است و منطقه لبریز از خانواده‌هایی است که برای تازه کردن نفس به منطقه آمده‌اند. ناهار را در کنار چشمه صرف می‌کنیم و ساعت ۱۴/۳۵ دقیقه به سمت کرمان حرکت می‌کنیم. شام را بر سفره هم‌نوردان کرمانی می‌نشینیم. △

هم‌نوردان: احمد معرفت - امجد سماواتی (سرپرست برنامه) - عباس سیدی‌نیا - احمد رنگ‌آور - جواد حیدرپور - ابدال کریمی - منوچهر علی‌یاری - سهیل شریف زاده - اردشیر فارسانی نژاد - اقبال ولی‌پور. و گروهی از کوه‌نوردان کلوب دماوند تهران به سرپرستی رحیم دانایی.  
\* گروه کوه‌نوردی دنا اصفهان

خورشید از شرق سوزان طلوع می‌کند و هم‌نوردان یکی یکی دست رد به سینه خواب سپیده‌دمان می‌زنند. ساعت ۵/۱۵ دقیقه بامداد شنبه ۸۵/۰۱/۲۶ است و تیم حرکت خود را به سوی قله شروع می‌کند. از قلعه خیبر حرکت می‌کنیم و با انحرافی جزئی به سمت چپ به صعود خود ادامه می‌دهیم. پس از ساعتی پنجه افکندن در سینه خارا، با توجه به سنگینی حرکت تیم، قرار بر انجام تغییراتی در برنامه می‌شود. بدین شکل که صعود به قله چاه برف از برنامه حذف می‌شود. کوله‌های سنگین را در تلاقی دو دره می‌گذاریم و از مسیری سرسبز و صخره‌ای به حرکت خود به سمت راست ادامه می‌دهیم. عبور از این قسمت مستلزم تلاش و دقتی دوچندان در عبور از صخره‌ها می‌باشد. ساعت ۹/۴۵ دقیقه به چشمه داروخانی می‌رسیم و از آب اندک ولی گوارای آن جامی می‌نوشیم. چاشت را در کنار چشمه صرف کرده و در ساعت ۱۰/۴۰ به سمت قله حرکت می‌کنیم. همان طور که از اسم قله پیداست. قله برجی از صخره است که در نوردش آن جزء جزء جسم و جان کوه‌نورد دخیل می‌باشند. میان دره‌های وحشی و بکر و سنگ‌های ستبر و سبزینه، برج شوم شکوهی دارد که در وصف نمی‌آید. از انتهای دره مشرف به چشمه داروخانی به سمت چپ حرکت می‌کنیم و با احتیاط کامل قامت ستبر برج را زیر گام‌های خود داریم. ساعت ۱۳ نیم‌روز است و قدم به قدم به برج شوم می‌گذاریم. هوایی آشنا و غریب در قله موج می‌زند.

جسم‌ها خسته شده‌اند و روح‌ها خستگی از تن به در کرده‌اند. شادابی روح، خستگی را از تن فرار می‌دهد. در عجبم که چرا به این قله برج شوم می‌گویند. بیشتر فکر می‌کنم، می‌بینم که در بیشتر مناسبات زندگی، دید کوه‌نوردان با دیگران تفاوت بسیار دارد. به تماشا می‌نشینیم و قبل از هر چیز با حسرت به چاه برف نگاه می‌کنیم که در همان نزدیکی مغرورانه لبخند می‌زند. جبال بارز و قله سرمشک در دوردست دیده می‌شوند. همه جا بکر و وحشی است و نشانی

TravelPlan for Windows  
July-August 1997

**GPS**  
**WWW.IRAN-GPS.IR**  
**سیستم موقعیت یاب جهانی**

**GPSMap 60**



**سری 60**

- گیرنده های بسیار قوی
- دارای نقشه ایران و جهان
- قابلیت نصب آنتن خارجی
- عمر باتری طولانی
- صفحه بزرگ
- و دیگر امکانات سری Etrex

**GPSMap 76**



**سری 76**

- شناور شدن روی آب
- نقشه ایران و جهان
- آلارم مسیر
- قابلیت نصب آنتن خارجی
- و دیگر امکانات سری Etrex

**Forerunner**



**سری ورزشی**

- کالری مصرفی
- مسافت طی شده
- ضریب قلب
- رقیب ورزشی

**Etrex**



**سری etrex**

- نقشه ایران و جهان
- طول و عرض جغرافیایی و ارتفاع
- ثبت مختصات جغرافیایی
- نمایش سرعت لحظه ای و متوسط
- محاسبه فاصله طی شده و مانده
- ثبت مسیر و زمان مسافرت
- محاسبه طلوع و غروب خورشید و ماه
- محاسبه مساحت
- مقاوم در برابر آب و گرد و غبار
- صفحه سیاه سفید و رنگی و ...
- قطب نمای مغناطیسی

**Etrex Summit**



**Etrex Vista cx**



**سری Rino**

- تماس با یکدیگر
- نمایش موقعیت دیگران
- ارسال پیام کوتاه
- دارای برد 8 کیلومتر
- نقشه ایران و جهان

**Rino 120 & 130**



برای کسب اطلاعات بیشتر و نحوه خرید به سایت اینترنتی مراجعه نمایید.  
تهران - طالقانی - خرسیده به سپهبد قرنی - پلاک 307 - طبقه سوم تلفن: 66932259 - 88916233 - 09121968261 فکس: 66949389  
(C) L.W. Wil



# صعود قله ملک از جبهه جنوبی

گزارش: محمود مزینانی\*

قله ملک اگر چه بلندترین کوه دامغان نیست اما یکی از زیباترین هاست. با توجه به اختلاف گزارش‌ها، ارتفاع آن بین ۲۸۰۰ تا ۲۹۰۰ متر می‌باشد. چشم‌انداز شمالی رشته کوه ملک به سرخ کوه، کندر کوه و شاهدار ختم می‌گردد و از جنوب به دشت دامغان مشرف است. از غرب به آرسک و از شرق به رود چشمه علی منتهی می‌گردد.

از جبهه جنوب در امتداد بال‌های جنوب شرقی چشم‌اندازی از گرد کوه که در شاهنامه از آن با نام «گنبدان دژ» ذکر شده خواهید داشت که از قلاع اسماعیلیه است (البته در سمت شرق ملک نیز مهرنگار از دیگر قلاع اسماعیلیه جای دارد که به بلندی و سختی گرد کوه نیست).

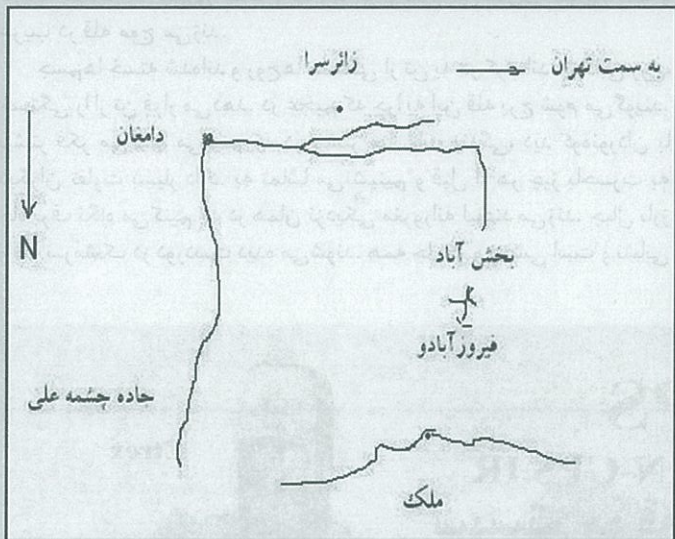
طبیعت ملک متنوع و پرجاذبه است. در طی مسیر صعود، از هر سو که باشید در تپه ماهورهای پایین دست قوچ و میش و در صخره‌های صعب‌العبور بالاتر، کل و بز را خواهید دید و بر فراز سرتان پرواز عقابی را نظاره‌گر خواهید بود و یا شاید با کمی شانس یا بهتر بگویم خوش اقبالی موفق به دیدار پلنگی خواهید شد که نسل آن رو به نابودی است.

اگر چه ملک، کوه خشک و بی‌آبی است اما در دامنه شمالی آن دو چشمه به نام‌های «خوش‌او» و «لالو» و در سوی شرق کلاغ آشیان یا چشمه کلاشان وجود دارد که محل استراحت کوه‌نوردان و حیوانات وحشی و احشام و دامداران است. مسیر جنوبی آن سخت و صخره‌ای است با دیواره‌های بلند تا بلندی ۵۰ متر که درجه سختی بعضی از مسیرها به ۵/۱۳a می‌رسد. یال‌های دره فرورفته این جبهه محل خوبی برای تمرین سنگ‌نوردی است اما مسیر شمال آن خاکی است و شیب ملایم‌تری دارد این جبهه محل نشو و نمای درختان اورس است. جبهه شمال، آب ریزهای سست و خطرناکی دارد که فرود از آنها بس دشوار و خطرناک است.

جهت رفتن به ملک از مسیر جنوب باید بعد از خروج از دامغان به سمت تهران ۱۸ کیلومتر طی مسیر کرده تا به روستای «بخش آباد» در سمت راست جاده برسید بعد از گذر از این روستا با ادامه مسیر به سمت شمال و با طی مسیری خاکی مقابل ملک، مزرعه «فیروزآباد» فراروی شماست، که ملکی شخصی است. البته قبل از این مکان، شما کف‌روی را شروع خواهید کرد. زیرا جاده خاکی برابر ملک ماشین‌رو نیست.

در کنار استخر «فیروزآباد» ملک در امتداد ۳۴۷ درجه شمال، شمال شرق است و دیواره بلند فیل پیشانی که در انتهای یال شرقی ملک ایستاده، صفر درجه است. جمعه ۸۴/۹/۱۸

گروه در ساعت ۶/۳۰ دقیقه از دامغان به راه افتاده و بعد از رسیدن به آخرین محل پیشروی مینی‌بوس در بالادست «بخش آباد» و یک ساعت کف‌روی ساعت ۸/۳۰ به ابتدای یال رسید و گام بر روی یال سخت و خشن آن نهاد. صعود قله با احتساب استراحت کافی ۴ ساعت زمان نیاز دارد و یا می‌توان با یک صعود چابک ظرف ۳ ساعت کار صعود را تمام کرد و یا آرام و همراه با استفاده از مناظر جنوب ملک صعود نمود. روش گروه در این برنامه حرکت آرام همراه با لذت بردن از مسیر



صعود بود که این روش، گروه را در ساعت ۱۲/۴۵ دقیقه به قله رساند.

ارتفاع ۲۸۹۰ متر و دما منفی ۳ درجه ثبت شد. بعد از نماز و صرف چای داغ در سرمای قله از سمت شمال مسیر فرود را در پیش گرفتیم. در دامغان به سمت سایه گیر و بادریز، «نسام» و به سمت آفتاب‌گیر، «تاویر» گویند.

شمال ملک سایه گیر یا همان نسام است و به همین دلیل ملک از جبهه شمال پوشیده از برف بود ضمن این که با حرکت گروه برای فرود بارش سنگین برف نیز آغاز شد و هم‌نوردان را وادار به بستن گتر و پوشیدن پوشاک مناسب کرد. این وضعیت تا ارتفاع ۲۰۰۰ متر ادامه داشت. تا بارش برف قطع شد. در یک شیب تند گروه به داخل یک آبشار ریزشی وارد شد که کار فرود را بسیار کند نمود. البته فرود بدون استفاده از ابزار انجام شد. چشمه «خوش‌او» در ساعت ۱۷/۱۵ میزبان ما بود - ارتفاع ۱۸۱۰ متر سمت ۱۶۵ درجه جنوب، جنوب غرب.

از دیدن «لالو» صرف نظر کردیم و به سرعت فرود آمدیم و در تاریکی مسیر طولانی بازگشت غرب به شرق را طی کردیم که مسیری متشکل از تپه ماهورهای زیر پای ملک است. حرکت در این مسیر با کمک چراغ‌های پیشانی میسر شد.

در ساعت ۱۹ به محل قرار مینی‌بوس در جاده چشمه علی رسیدیم. Δ  
\* گروه البرز دامغان



## صعود به قله کوشا\* از مسیر سیرجان - بافت

گزارش: مهدی حاج ربیعی\*

ارتفاع از سطح دریا: ۴۴۴۱ متر  
بهترین زمان صعود: اردیبهشت ماه

مسیر صعود در امتداد رودخانه ادامه داشت. نجوای آن همچون راهنمایی مطمئن ما را همراهی می کرد. مسیر گاهی با شیب کم و گاهی با شیب تند که نفس را به شماره می انداخت، ادامه داشت و در تمام طول مسیر از ارتفاع سه هزار متر به بالا گیاه بسیار خوشبو و دارویی از گل، سر از بغل سنگ هادر آورده و در کنار گل های وحشی دیگر خودنمایی می کرد. سنگ ها اکثراً بدون ریشه و لق بودند و عبور از کنار آنها مراقبت ویژه ای را می طلبید. پس از حدود دو ساعت و بیست دقیقه صعود نفس گیر به تخت عبدال بیگی یا تخت سبز رسیدیم. فضایی مسحورکننده و تخت به مساحت یک زمین فوتبال سراسر پوشیده از چمن آب های که از دره های پوشیده از برف بر سطح چمنزار جاری بود بر طراوت آن می افزود. خستگی ساعت ها صعود با دیدن این همه زیبایی و نوشیدن چند جرعه آب از تن مان به یک باره بیرون رفت.

قله رفیع و ستبر کوشا چون دیواره ای مغرور در سمت چپ سر به آسمان افراشته بود. شکل ظاهری دیواره آن شباهت عجیبی به قله کوه پنج داشت. داخل دره ها تماماً پوشیده از برف زمستان بود که به صورت لکه های بلند و کشیده ای بر گرده کوه ها چسبیده بود. سمت راست قله لاله زار و کله ماری خودنمایی می کردند.

پس از چند دقیقه استراحت راهی صعود به قله شدیم. پس از گذر از چند دره پر از برف که بسیار لغزنده و پرشیب بود دیواره راست کوه را با احتیاط و با صبر و حوصله صعود کردیم. بیماری کوهستان مرا راحت نمی گذاشت. نفس با خست تمام بالا می آمد و قلب به شدت در سینه می کوبید و خستگی بیش از حد راه رفتن مرا لاک پستی کرده بود ولی عشق صعود و ایستادن بر بلندای کوشا مرا به دنبال دوستان می کشاند.

... و اینجا بلندای کوشا و ما غرق در لذتی وصف ناپذیر. Δ

هم نوردان: ایلخانی، بن رضوی سیدرضا، مهدی و حسین فروغی، فاخر،

رسولی، ستوده، مریدی

\* قله ای در شصت کیلومتری سیرجان

\*\* گروه کوه نوردان آزاد سیرجان

ساعت دو بعد از ظهر روز پنجشنبه ۸۵/۲/۲۰ سیرجان را به مقصد بافت ترک کرده و از طریق بزنجان به دو راهی میدان رسیده و پس از پشت سر گذاشتن میدان به روستای تلخه خار می رسیم. روستایی سرسبز و پر از درختان گردو. ماشین ها را در منزل شخص میهمان نوازی گذاشته و وسایل و آذوقه برای شبمانی را برداشته و قدم در راه می گذاریم تا شب را در محلی که از قبل پیش بینی کرده ایم، سپری نموده و فردا کوه را از مسیر بسیار زیبا و دشوار آن صعود نماییم. پس از یک ساعت و نیم صعود به دلیل پوشیده شدن آسمان از ابرهای متراکم تصمیم گرفتیم برای هرچه زودتر رسیدن به محلی امن مسیر دیگری را صعود نماییم. هنوز مدت زمان زیادی از صعود مسیر جدیدمان نگذشته بود که خود را محصور در میان دیواره یافتیم.

در تاریکی شب اجباراً دیواره سخت و بلندی را فرود آمدیم که بسیار درصد ریسک بالایی را می طلبید. به هر حال خداوند یاری کرد و همگی اعضای گروه به سلامت مسیر اشتباه را برگشته و جایی را برای استراحت انتخاب کردیم. از آنجایی که شب سردی بود و ما هم چادر به همراه نداشتیم قبل از خوابیدن درون کیسه خواب ها، آتش می توانست کمک بزرگی باشد. اما نکته جالب توجه این بود که در این کوه تقریباً درختی وجود نداشت که بشود از چوب های خشک آن آتشی افروخت. اما در آخرین لحظه های ناامیدی خداوند نظر لطفی کرد و کنده خشکی که در گوشه ای افتاده بود ما را از سرمای شبانه نجات داد. پس از برافروختن آتش قدری از احساس سرمای ما کاسته شد. میلی برای خوردن شام نداشتیم. اجباراً کمی غذا خورده و چای دلچسپی را که بچه ها آماده کرده بودند، نوشیدیم. دقایقی بعد درون کیسه خواب ها آرام گرفتیم. هوا کماکان ابری بود و گاهی باران می بارید.

ساعت چهار و نیم صبح پس از خواندن نماز و صرف مقدار کمی صبحانه به اتفاق دوستان آماه صعود شدیم. دو نفر از دوستان یکی به علت کسالت و دیگری در کنار او ماندند.



# دریاچه اوان

جعفر سپهری

کوچکی تشکیل می شود که آب آن مورد استفاده کشاورزان روستاهای "کوشک" و "آیین" است. غیر از گونه های درختی دست کاشت مانند: بید، چنار، تبریزی، سیب، آلبالو، گیلاس، سنج، فندق و گردو؛ گیاهان علفی خودرو مانند گون، کنگر، شیرین بیان و گونه های مختلف دیگر از خانواده گرامینه و لگومینوزه هم در حوزه آبخیز اوان وجود دارند. از گیاهان داخل دریاچه هم می توان به نی بن در آب phararmites australis و گیاهان غوطه ور خوشاب potamageton crispus و چنگال آبی ceratophylum demersum اشاره کرد. پدیده منحصر به فرد این دریاچه درختی است که در لابه لای گیاهان غوطه ور در آب روییده و مسیر آنها استوار شده است و از آن جایی که ریشه در خاک ندارد به همراه این گیاهان محل استقرارش در دریاچه تغییر می کند. حیات وحش این حوزه آبخیز شامل کل و بز - که به علت شکار بی رویه و تخریب زیستگاه آنان کاهش چشمگیری داشته است - پلنگ، خرس قهوه ای، روبه شغال، گرگ گراز، شنگه سیاه گوش (گره وحشی) انواع عقاب، دال، دلیچه، شاهین، جغد کبک، فالخته، دارکوب، سبزقبه، زاغی و انواع گنجشک سانان، قورباغه، لاک پشت، خرچنگ و ... می شود که باید انواع ملهی از جمله قزل آلائی رنگین، کپور (که به صورت پرورشی در دریاچه رها شده اند) و اردک ملهی را هم به آن افزود. Δ

منطقه طالقان شامل بخشی از رشته کوه های البرز مرکزی در شمال و شمال غرب، از شمال به استان گیلان و از جنوب به استان قزوین محدود می گردد با قله های مرتفع و دره های ژرف به ویژه در بخش های رودبار شهرستان، الموت، طارم سفلی و اوج. از مرتفع ترین قله های این ناحیه می توان به سیالان و طالقان با ارتفاعی بیش از ۴۰۰۰ متر اشاره کرد. دریاچه اوان در نیمه شمالی منطقه الموت و در فاصله ۷۵ کیلومتری شهر قزوین واقع شده است. این دریاچه احتمالاً در پانصد سال پیش بر اثر لغزش های زمین به وجود آمده است. نام این دریاچه، اوان، به لهجه محلی به معنای جایگاه گردآمدن آب است.

دریاچه زیبای اوان در جاده قزوین معلم کلاویه، در میان چهار روستای اوان، ورین، زرآباد و زواردشت (که از نظر ساختار معماری همانند روستای توریستی ماسوله است) قرار دارد. ارتفاع آن از سطح دریا ۱۸۰۰ متر و ژرفای آن در عمیق ترین نقطه به ۷/۵ متر می رسد. مساحت این دریاچه بیش از هفتاد هزار متر مربع است. این دریاچه تقریباً بیضی شکل می باشد. قطر بزرگ آن حدود ۳۲۵ متر و قطر کوچک آن در حدود ۲۷۵ متر است. این نگین زمردین در ۴۰ کیلومتری راه پر پیچ و خم دژ الموت قرار دارد.

این دریاچه از محیط خارج خود، به جز بارش سالیانه، آبی را به طور مستقیم دریافت نمی کند و تنها از چشمه های زلال و شیرین در کف دریاچه تغذیه می شود. در فصول بارندگی از سرریز آب دریاچه رود

## ورزشی کی ۲

تهیه و تولید تجهیزات کوه نوردی  
سنگ نوردی - کمپینگ

فروشگاه: خیابان ولی عصر بالاتر از میدان  
منیریه پاساز المپیک طبقه همکف پلاک ۶

فروشگاه

تلفن: ۶۶۴۸۲۱۵۲ تلفکس: ۶۶۹۷۰۱۶۷

تولیدی

تلفن: ۶۶۴۶۳۷۵۶ تلفکس: ۶۶۹۵۷۴۷۵

K2 SPORT

گروه کوه نوردی سیمرغ اردکان با همکاری شرکت خدمات جهانگردی و گردشگری اردکان سیر برگزار می کند:

### تور کویر سیاه کوه اردکان

این تور ۲ روزه شامل عبور از کویر سیاه کوه (دارای قندیل هایی به ارتفاع حدود ۳۰ سانتی متر و حفرات نمکی) و نیز بازدید از مهمترین زیارتگاه زرتشتیان جهان (خر دامنه کوه چک چک) همچنین بازدید از اماکن تاریخی شهر و اقامت در هتل می باشد. لطفاً برای ماه های مهر، آبان و آخر تریحاً حداقل ۳ ماه زودتر هماهنگی نمایید. ریگ نوردی و کلویت نوردی از دیگر برنامه هایی است که جهت برگزاری به اطلاع رسانی خواهد شد.

محمد کمالی اردکانی ۰۹۱۳۳۵۹۵۰۶۱  
محمد اخوتیان اردکانی ۰۹۱۳۱۵۲۲۵۵۱

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از کلیه هیات ها و گروه های کوه نوردی و هم نوردانی که در مراسم تدفین و ترحیم هم نورد از دست رفته مان خانم پوراندخت بوذری شرکت نموده و یا با ارسال پیام تسلیت با ما و خانواده آن مرحوم ابراز همدردی نمودند، کمال تشکر و قدردانی را می نمایم.

هیات و گروه های کوه نوردی کلاردشت





با عنایت و حمایت الهی، گروه کوه نوردی اساتید کارکنان دانشگاه تبریز به سال ۱۳۷۳ با مدیریت جناب آقای مهندس احمد موتاب سرپرست وقت تربیت بدنی دانشگاه تبریز و ۱۶ نفر از علاقه مندان به ورزش فرح انگیز کوه نوردی آغاز گردید.

این گروه همواره از توجهات اولیای محترم دانشگاه و هیات کوه نوردی استان بهره مند بوده و سیر تکاملی خود از جهت افزایش تعداد شرکت کنندگان علاقه مند و ازدیاد تجارب کیفی و فنی خود ادامه داده است؛ سال ۱۳۷۷ با توجه به اجرای برنامه های مهم و موفقیت آمیز توسط فدراسیون کوه نوردی کشوری به عنوان یک گروه مشهور مطرح پذیرفته شده و رسمیت آن تحت پروانه ۱۴۰۳۲ به ثبت رسیده است.

گروه کوه نوردی دانشگاه تبریز از بدو تاسیس هر ساله به طور مرتب حدود ۲۵ برنامه یک روزه و چند روزه اجر نموده است. بدین ترتیب این گروه در عرض دوازده سالی که از عمر آن می گذرد توفیق انجام سیصد صعود و با شرکت حدود ۸۱۲۵ نفر را پیدا کرده است.

این گروه به اکثر قله مرتفع استان آذربایجان شرقی و بعضی از قله مرتفع کشوری بالاتر از ۴۰۰۰ متر، از جمله به قله دماوند، علم کوه، سبلان، سهند، خشچال، اشترانکوه صعود نموده و در دو برنامه برون مرزی، قله آرارات در کشور ترکیه و قله شاه داغی در آذربایجان شمالی را فتح و پرچم پرافتخار جمهوری اسلامی ایران را در آن جا به اهتزاز در آورده است.



مجموع اعضای گروه کوه نوردی دانشگاه تبریز که عضویت گروه کوه نوردی را دارند یکصد نفر می باشد که از این تعداد ۴۵ نفر عضو کاملاً فعال می باشند و ۲۵ نفر نیز اعضای ثابت اصلی هستند که بدون تعطیل در کلیه برنامه های گروه شرکت می کنند.

آقای دکتر خلیل سلطان القرایی سرپرست گروه کوه نوردی هستند که با درایت و کاردانی و مهربانی گروه را روز به روز به نحو بسیار پسندیده ای اداره می نمایند. به همین جهت از سال ۱۳۷۹ به دفعات متوالی به اتفاق آرا توسط اعضا در سمت خود ابقا شده اند و در سال ۱۳۸۲ نیز توسط هیات کوه نوردی استان آذربایجان شرقی به عنوان بهترین سرپرست کوه نوردی مورد

تقدیر قرار گرفته اند. سایر اعضای اجرایی گروه کوه نوردی دانشگاه عبارت از:

- ۱- دکتر محمود نوالی
  - ۲- آقای یوسف یوسفی برزی
  - ۳- آقای سام میرزا علیلو
  - ۴- آقای کیومرث چلبیانی
- می باشند. سرپرست و اعضای هیات اجرایی گروه همه ساله با رای مخفی در مجمع عمومی گروه و با اکثریت آرا و با حضور نماینده محترم هیات کوه نوردی استان به این سمت انتخاب می شوند.
- در خاتمه کلیه اعضای گروه کوه نوردی دانشگاه از توجهات ارزنده دایمی هیات رئیسه دانشگاه تبریز، اداره محترم کل تربیت بدنی که همواره مشوق بوده اند، صمیمانه سپاسگزاری می نمایند و از درگاه خداوند متعال تداوم خدمات خداپسندانه همگی شان را تمنا و مسالت می نمایند.

سرپرست گروه کوه نوردی دانشگاه تبریز  
دکتر خلیل سلطان القرایی



# گذری بر دشت پُشت پر

خدارحم باقرپور\*

دشت پُشت پر، دشت زیبا و سرسبزی است که در دشتستان قرار دارد و بلندی‌های طویل (آبریز ارتفاعات سرمشهد) از سمت شمال غربی به شمال شرقی و کوه‌های پُشت پر از شمال به جنوب همچون حصاری آن را احاطه کرده است. در این ولایت آثار متعددی از دوران ساسانیان دیده می‌شود که در این مقاله به معرفی چند مورد از آنها می‌پردازیم. در روستای پُشت پر در ۱۸ کیلومتری سرمشهد در منطقه‌ای کوهستانی و خوش آب و هوا و در ۲۴ کیلومتری تنگ ارم واقع شده است. خاک حاصلخیز و فراوانی آب، این روستای کوهستانی را به نحوی چشمگیر خوش‌منظر و دلنشین کرده و آن چنان که عیان می‌باشد عشایر وابسته به ایل قشقایی طی ۲۰ سال اخیر در آن محل اسکان یافته و خانه‌سازی را آغاز نموده‌اند گویا پس از سقوط سلسله ساسانی این دیار هم فراموش شده بود و اکنون در حال احیا شدن است.

منطقه بزُپر (پُشت پر) از توابع شهرستان دشتستان، منطقه‌ای کوهستانی است و مرتفع‌ترین نقطه شهرستان دشتستان به حساب می‌آید و ۱۲۵۰ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. پُشت پر در واقع دشت نسبتاً باریک و سرسبزی است که پیرامون آن را از چهارسو کوه‌های مرتفع دربر گرفته و هوای آن در زمستان سرد و در تابستان نسبتاً معتدل است. این دشت باصفا در فصل زمستان و بهار از علف و گل پوشیده شده و از قدیم الایام تاکنون به صورت مراتع طبیعی مورد استفاده عشایر و دامدارانی است که زمستان و بهار را در آن دشت به سر می‌برند. در میانه این دشت بنای تمام سنگی گوردختر وجود دارد. گوردختر بنای است شبیه آرامگاه کوروش در پاسارگاد و تنها از نظر ابعاد با آن تفاوت دارد. بنای گوردختر از بناهای دوره هخامنشیان است و بنا به نوشته محمدتقی مصطفوی مؤلف کتاب اقلیم پارس به وسیله لویی واندنبرگ باستان‌شناس بلژیکی در سال ۱۳۳۹ هجری قمری کشف شده است.

آرامگاه گوردختر شباهت فراوانی به آرامگاه کوروش در پاسارگاد دارد بدین معنی که آن را مانند آرامگاه کوروش از تخته سنگ‌های بزرگ ساخته‌اند و طرز کار حجاری آن نیز از نوع کار هخامنشیان است با این وجود از نظر ابعاد و جزئیات، با آرامگاه کوروش تفاوت‌هایی دارد، چنان که ارتفاع آرامگاه کوروش مجموعاً با سکوی زیر آن متجاوز از ۱۰ متر است اما ارتفاع آرامگاه گوردختر مجموعاً بیش از ۴/۵ متر نیست و اندازه داخل اتاق آرامگاه در گوردختر ۲\*۲/۲۰\*۱/۵ متر می‌باشد. آرامگاه کوروش بر فراز پایه شش پله‌ای قرار دارد در صورتی که آرامگاه گوردختر را بر بالای پایه سه‌پله‌ای استوار نموده‌اند. پرفسور لویی واندنبرگ عقیده دارد که گوردختر در واقع مقبره



(چیش‌پش) یکی از اجداد کوروش موسس سلسله هخامنشیان می‌باشد. (به قولی دختر کوروش بزرگ یا به روایتی خواهرش می‌باشد) چنانچه قول واندنبرگ را قرین به صحت بدانیم باید نتیجه گرفت که آرامگاه کوروش در پاسارگاد تقلیدی از بنای گوردختر می‌باشد. چنان که اشاره شد گوردختر بر سکویی سه طبقه بنا شده است. طبقات سه گانه سکو همگی از قطعات سنگی بزرگ تشکیل گردیده و از نظر بلندی با هم مساوی است. دیوارها و سقف گوردختر نیز همه از تخته سنگ‌های بزرگ خوش تراش و از جنس سنگ‌های دگرگونی می‌باشد که در بعضی موارد با بست‌های آهنی به هم متصل گردیده است. قسمت اصلی آرامگاه به صورت یک اتاق مستطیل شکل بر بالای سومین طبقه سکو قرار گرفته است و مدخل آن دری تنگ است رو به جانب شمال. برای وارد شدن به داخل آرامگاه می‌بایست از در بنا که ابعاد آن ۶۷\*۹۰ سانتی‌متر است به طور خمیده گذشت و به داخل رفت در انتهای اتاق و در کف آن یک گودی بیضی شکل در سنگ کف کنده شده که معلوم نیست به چه منظوری حجاری گردیده است. سقف آرامگاه به وسیله دو تخته سنگ بزرگ پوشیده شده و بر بالای سقف سنگ دیگری به شکل نیمه استوانه که درون آن خالی است قرار دارد که به شکل بسیار جالبی حجاری شده است. در دو سر آرامگاه و در قسمت فوقانی آن دو تخته سنگ بزرگ به شکل مثلث قرار داشته که از آن میان تخته سنگی که در قسمت انتهایی قرار داشته به زمین افتاده است و شاید کسانی به عمد آن را به زمین انداخته‌اند. ضلع شمالی آرامگاه از سه تخته سنگ با ابعاد متفاوت تشکیل گردیده که در وسط سنگ تحتانی مدخل تنگ آرامگاه حجاری شده و در قسمت بالایی سنگ میانی نیز سوراخی با ابعاد مساوی تراشیده شده است.

در مشرق گوردختر بقایای کوشک اردشیر ساسانی که به علت استفاده چوپانان و چادرنشینان سخت آسیب دیده خودنمایی می‌کند و از دیگر آثار بااهمیت پُشت پر



می‌باشد. بقایای آتشکده دیگری وجود دارد که هر دو در جلگه بُز پَر در دامنه کوه غربی این جلگه معروف به تخته آب شیرین قرار گرفته و تا مقبره گور دختر همچنین تپه‌های شغالی و خندقی فاصله چندانی ندارند. اهالی محل آتشکده بزرگتر را کوشک می‌نامند و ما نیز از آن به نام کوشک بُز پَر یاد می‌کنیم. کوشک یا آتشکده بُز پَر بنایی است از گچ و سنگ که تقریباً در فاصله یک کیلومتری جنوب گوردختر به شیوه آتشکده‌های ساسانی بنا گردیده و مشتمل بر اتاق‌ها و رواق‌های بزرگ و کوچکی است که اغلب آنها به مرور زمان ویران گردیده و پاره‌ای دیگر نیز در شرف انهدام است. با این همه، عظمت دیرین این بنا را می‌توان از ایوان آن، که رو به شرق گشوده می‌شود در نظر مجسم نمود. درگاه مذکور در حدود ۵۸۰ سانتی‌متر و ارتفاع بلندترین قسمت طاق در حال حاضر نزدیک به شش متر است ولی باید توجه داشت که قسمت‌هایی از قله این طاق فرو ریخته است. ضمناً دهلیز باریکی به عرض و طول تقریبی ۱۲\*۱/۵ متر در طبقه دوم این آتشکده در جهت شمال و جنوبی باقی مانده که کمتر از سایر قسمت‌های بنا دستخوش ویرانی گردیده و ظاهراً اتاق کوچک زیر این دهلیز در طبقه اول واسطه ارتباط قسمت‌های شرقی و غربی بنا بوده است. کوشک بُز پَر (آتشکده بزرگ) بنایی دو طبقه بوده، زیرا آثار طبقه دوم بر بالای طبقه اول به خوبی مشهود و قسمتی از طبقه دوم آن امروزه به صورت ستونی مخروطی برجای خود باقی است. طول و عرض این بنا بالغ بر ۴۰\*۵۰ متر است. همچنان در اطراف این محدوده آثار پی‌ها و صفه‌ها و شالوده‌ها و حصارهای متعددی به چشم می‌خورد. در نزدیکی این بنا دو تپه به نام‌های تُل خندقی و تُل شغالی وجود دارد که امروزه آثار زندگی انسان در آنها به چشم می‌خورد. شاید حفاری‌های تُل خندقی و تُل شغالی کمک زیادی به روشن شدن آتشکده بزرگ بُز پَر بنماید. در مقابل این بنا در جهت شمال استخر مدوری قرار دارد که از راه دور آب به داخل آن هدایت می‌شده است.

آتشکده دیگر که آن نیز در دامنه کوه غربی جلگه بُز پَر معروف به تخته آب

شیرین و به فاصله ۱۵۰۰ متری سمت باختری گوردختر قرار گرفته بسیار مخروطی و در حال حاضر جز ویرانه‌ای چند بر یک توده عظیم سنگ و کلوخ چیز دیگری برجای نمانده است در میان مردم محل این بنا به زندان معروف می‌باشد. از دیگر آثار با اهمیت پُشت پَر تنگ خزانه است، محلی که ساکنین منطقه می‌گویند گنجینه شاهان بوده، این دخمه در شکلی دایره‌وار به شعاع ۷۵ سانتی متر به وسیله سرب مذاب مسدود بوده که امروزه تنها شکلی نمادین از آن باقی است. در طرف مغرب گوردختر بقایای ساختمانی دیده می‌شود که محلی‌ها به آن تخته‌گاه ضحاک می‌گویند، برای بازدید از این منطقه باصفا و دیدنی از دو راه می‌توان استفاده نمود. راه اول که نسبتاً کوتاه است از برازجان آغاز شده و پس از عبور از شهر دالکی و انتخاب راه نمازگاه و گذر از روستای رودفاریاب به تنگ ارم رسید. پس از آن در جاده تنگ ارم به دهرود ادامه مسیر داده و در حدود سه کیلومتری جنوب تنگ ارم به جاده فرعی که در سمت چپ جاده اصلی به جانب مشرق کشیده شده وارد می‌شویم، از اینجا تا محل بُز پَر جاده ناهموار و گذشتن از آن با مشکلات بسیار همراه است. در این فاصله از نزدیکی چندآبادی کوچک منجمله آقامیراحمد و کفتار باید گذشت و در حد فاصل کفتار و بُز پَر، گردنه‌ای صعب‌العبور و طولانی که اصطلاحاً به آن «تخته» گفته می‌شود، وجود دارد. طول راه برازجان تا بُز پَر مجموعاً ۱۱۵ کیلومتر می‌باشد.

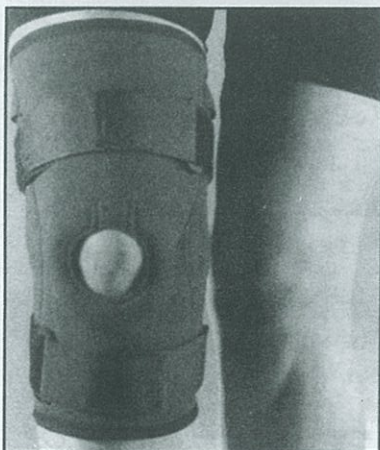
راه دوم که می‌توان از طریق آن به بُز پَر رسید از طریق کازرون و گرده (جره) صورت می‌گیرد. برای رفتن به بُز پَر از این طریق ابتدا باید به کازرون رفت سپس از کازرون به روستای گرده و از روستای گرده تا محل بُز پَر راه خاکی و کوهستانی می‌باشد طول این راه از برازجان تا محل بُز پَر حدود ۲۳۶ کیلومتر می‌باشد.  $\Delta$

منابع:  
دشتستان در گذر از تاریخ اثر محمد جواد فخرایی  
جایگاه دشتستان در سرزمین ایران اثر سروش اتابک زاده  
\* روابط عمومی هیات کوه‌نوردی استان بوشهر

## سلامتی و نشاط با محصولات ارتوپدی - ورزشی

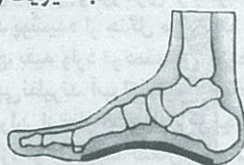
### (هانی طب) مرکز تخصصی پروتزهای ورزشی (شنا، اسکی، و...)

بامدیریت (هادی روحانی) کارشناس ارتوپدی فنی، دارای تحصیلات تکمیلی از انگلستان

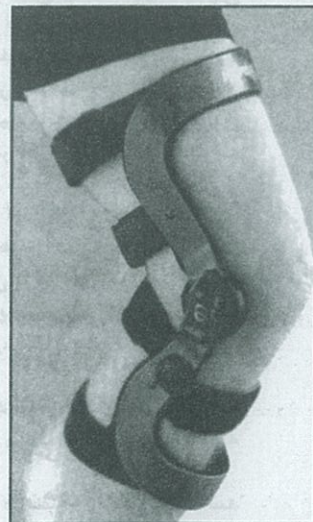


زانو بند چهارفتره

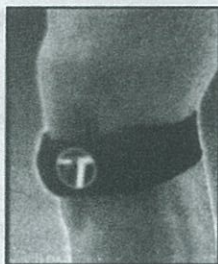
میدان ونک - گاندی شمالی  
خیابان صانعی - ساختمان نگین (۶)  
تلفکس ۸۸۲۹۵۶۴۱



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



زانوبند سخت برای درمان ضایعات  
منیسک و لیگامان مفصل زانو



پتلابند (کشکک بند) برای جلوگیری از لغزندگی و سایش  
استخوان پتلا (کشکک) بخصوص در سرازیری‌ها  
(مخصوص کوهنوردان)

از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته می‌شود



# دره عقاب‌ها

گزارش: گروه اُحد مشهد



## موقعیت جغرافیایی:

سلسله جبال البرز از آذربایجان شروع شده و سرتاسر خطه شمال را مانند دیواری عظیم پوشانده و در امتداد، در استان خراسان قدیم به دو رشته کوه تقسیم می‌شود، یکی رشته هزار مسجد در شمال مشهد و دیگری رشته کوه آلاداغ در جنوب مشهد. بلندترین ارتفاع آلاداغ قله بینالود می‌باشد که در شمال شهر نیشابور قرار گرفته و بلندترین ارتفاع رشته کوه هزار مسجد، قله هزار مسجد است و هر دو قله بیش از ۳۰۰۰ متر ارتفاع دارد. رشته کوه هزار مسجد از جنگل گلستان شروع می‌شود و تا شهر مرزی سرخس پوشیده از درختان ارس (کاج بومی مخصوص منطقه که عمری طولانی داشته و معطر است) می‌باشد که متأسفانه در اثر چرای بی‌رویه دام و سوزاندن آنها و یا استفاده از آن جهت پوشش سقف منازل مسکونی بسیاری از آنها از بین رفته است و اگر همین امروز شما به روستای ریشخوار بین رادکان و درگز سر بزنید، می‌بینید درختانی با قطر بیش از ۵۰ تا ۸۰ سانتی‌متر به جای ستون و یا تیر سقف‌ها و حتی در کوچه‌ها استفاده شده است که عمر بیشتر آنها بیش از صدسال بوده است و یا اگر به خانه‌های عشایری ساخته شده در اطراف ارتفاعات هزار مسجد توجه کنید می‌بینید که با قطع هزاران درخت از این نوع بنا گردیده است. جنگل‌ها را به مرتع تبدیل نموده و کم‌کم مراتع هم به بیابان مبدل شده است. قسمت شمالی کوه‌های هزار مسجد به علت ارتفاع بلند و برخورداری از رطوبت دریای خزر و رودهای اترک، شمشال هزار مسجد، زنگرانلو، لاین نو، ایدلیک، قره سو و ارتکند پوشیده از جنگل می‌باشد، آب همه این رودخانه‌ها پس از استفاده، اندکی در سواحل رودهای فوق جهت شالیزارهای برنج، بقیه وارد ترکمنستان شده از آب این رودخانه‌ها بهترین پنبه‌های رنگی در دشت‌های این کشور تولید می‌شود که در دنیا بی‌نظیرند. آب اکثر این رودخانه‌ها به قدری زیاد است که در بهار، انسان به سختی می‌تواند از آن عبور کند. برنج کلات ایران از نظر بو و طعم از بهترین برنج‌های ایران محسوب می‌شود. حیوانات وحشی منطقه: کل و بز، قوچ، میش، پلنگ، گراز، گرگ، روباه، شغال، مار، لاک‌پشت. پرنده‌گان: کبک، کبک دری، عقاب، زاغ، کبوتر، سار، گنجشک، قرقاول. گیاهان: ارس، کاج، گز، زرشک، کاکاتو، گون، بید، انجیر، تمشک، گردو، کمای، انغوزه، انگور، برنج و انواع یاس‌های وحشی.

از آنجایی که کشور ما در منطقه خشک و بیابانی واقع شده است و سرانه بارش باران زیر حد متوسط می‌باشد تا آنجا که میسر است باید با برنامه‌ریزی دقیق و مدون از هدر رفتن این مایع گران‌بها جلوگیری نموده و حداکثر استفاده را داشته باشیم.

من به عنوان یک شهروندی که بقا و عظمت و به پیشرفت کشورش علاقه‌مند است توصیه می‌نمایم در صورتی که سد کوچکی بر روی یکی از رودخانه‌های هزار مسجد که بهترین آنها رودخانه ایدلیک در محل دوابی می‌باشد، زده شود و با حفر تونلی در نزدیکی بایرام قلعه و پمپاژ حداکثر هزار متر، آب بسیار گوارای چشمه‌ها و آبشارهای دره شه‌شه را وارد رودخانه حرکت و مارشک کرده و بدون هیچ هزینه‌ای آب را به پشت سد کارده فرستاد در این صورت با این آب می‌توان هزاران هکتار زمین را به زیر کشت برده و آب مصرفی شهر مشهد را هم تامین کرد. از دیگر محسنات این کار بالا بردن رطوبت منطقه و رشد و احیای جنگل‌های اطراف و بهبود هوای شهر مشهد می‌باشد.

روحیه و تلاش خستگی‌ناپذیر جمع نه فقط برای زندگی خویش، بلکه برای خانواده‌ها، جامعه کوه‌نوردی و خدای نخواستہ تأثیر بد آن در ورزش کوه‌نوردی و...

به این فکر افتادم که منطقه وحشی جنگل سیستان با درختان ارس که بیش از هزار سال عمر دارند باید نقاط بکرتر و دیدنی‌تری هم داشته باشد که هنوز پای انسانی به آن نرسیده باشد ولی متأسفانه پس از این که گروه در چهار برنامه بعد مجدداً مسیر را فرود رفته و ابزار گذاری کردند و به تناسب آبشارها را نام‌گذاری و تابلوهایی نصب شد

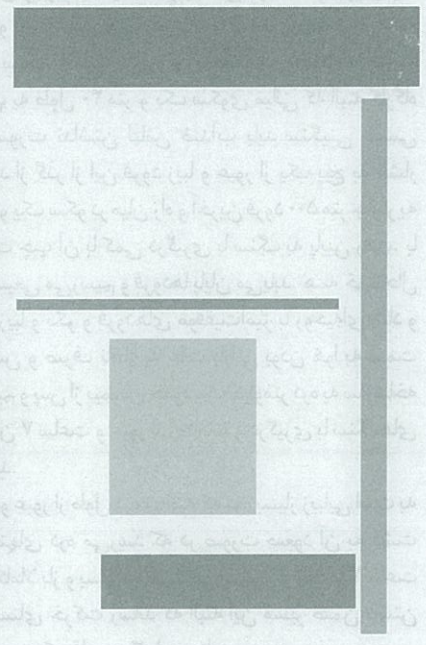
پس از فرود ناآگاهانه و ناخواسته در سال ۸۱ به یکی از دره‌های فرعی منطقه هزارمسجد که تا آن زمان کسی وارد آن نشده بود و بعداً نامش را تنگ‌دره گذاریم و گرفتاری چهار روزه ما با یک تیم ۱۲ نفره غیرفنی و بدون ابزار کافی و فقط با دو حلقه طناب ۷ میلی‌متر و ۲ عدد صندلی آن هم با آبشارهای خشکی که ارتفاع آنها به ۵۰ متر می‌رسید و بدون آب و غذای کافی و تلاش برای ادامه حیات و جان سالم به در بردن از جنگل مرگ و به کار بستن تمام تجربیات، امید به زندگی، همدلی، همکاری، نباختن



مثل چشمه حیات، آشیانه تنگه امید، نوید زندگی... درصد شناسایی مسیرهای بکرتر از تفنگ دره افتادیم تا این که امسال در برنامه‌ای که برای فرود به این دره داشتیم من به علت کثرت تیم و فنی نبودن بعضی از دوستان، یک تیم یازده نفره را با مربیان ورزشی فرود فرستادم و خودم به اتفاق شش نفر دیگر از طریق میدان سیستم دره شه‌شه را دور زده و خود را به آخرین آبشار تفنگ دره (نوید زندگی) که دقیقاً با پلکان پایین آن به طول ۵۰ متر می‌باشد رساندیم و تا ظهر روز بعد که دوستان مان پیمایش این دره را تمام می‌کردند و به ما می‌رسیدند می‌باید منتظر می‌ماندیم. گفتم بهتر است وقت را از دست ندهیم و گشتی در منطقه بزنییم پس یکی از دوستان را پیش وسایل و کوله‌ها گذاشته و با بقیه برای شناسایی بیشتر منطقه طول دره شه‌شه را پیمودیم. تا این که به اولین شکاف‌های دره ماندنی رسیدیم کمی جلوتر آبشارهای زیبایی از دور برای مان نمایان شد. یکی از یال‌ها را با کمک گرفتن از درختان ارس و سنگ صعود کردیم مشخص شد که باید مسیر دیدنی‌تر از تفنگ دره باشد مخصوصاً این که وجود آب، آن را زیباتر هم کرده بود. آن هم در این فصل گرم سال که خشکسالی همه جا را فراگرفته است. تصمیم گرفتیم هر طور شده همین امسال برنامه‌ای را برای شناسایی این دره جدید بگذاریم پس مسیر را برای خود از پایین علامت‌گذاری کردم، این مسیر از شمال با کوه‌ها

رئیس باشگاه و یکی از دوستان فنی و آشنا به منطقه تماس گرفتیم و گفتیم ما چنین برنامه‌ای داریم از هر دره‌ای که فرود رفتیم سنگ‌چین کرده و علامت می‌گذاریم و اگر تا روز شنبه ۸۵/۸/۶ از ما خبری نشد به کمک ما بیایید. پس از سه ساعت و نیم از روستای کارده، مارشک و حرکت گذشته به پای قله زیبای دایره ماند و بی‌نظر بایرام قلعه که بیش از ۲۵۰۰ متر ارتفاع دارد رسیدیم. مه رقیقی منطقه را فراگرفته بود. به خاطر سبکی، بیواک را ترجیح داده و چادر به همراه نبردیم. اولین شب را داخل یکی از خانه‌های عشایری که فقط مخصوص فصل بهار و اول تابستان عشایر است ساکن شدیم و پس از شام، چای خورده به استراحت پرداختیم.

صبح روز پنجشنبه ۸۵/۸/۴ از خواب برخاستیم تقریباً آسمان صاف بود و مه صبحگاهی رقیقی همه جا را پوشانده بود. مشخص بود که روز آفتابی را در پیش رو داریم. ساعت ۷ به طرف یال حرکت کردیم و پس از رسیدن به خط‌الراس و نشانه‌های دفعه قبل بین مثلث مورد نظر و کوه‌های قرمز مقابل و در یک خط قرار دادن آنها با قله شمالی دره شه‌شه حدس زدیم که باید دره مورد نظر همین باشد. پس از صرف صبحانه و سنگ‌چین کردن بالای یالی که قرار بود از آن دره وارد شویم، ساعت ۹/۵ صبح برنامه اکتشافی ما با نام و یاد خدا آغاز شد. ابتدای مسیر با یک



شیب خیلی تند به سمت پایین شروع می‌شد که طول این شیب حدوداً ۵۰۰ متر بود که می‌توان با تمایل به سمت چپ و به صورت شن اسکی و با رعایت احتیاط کامل به پایین این شیب رسید. در انتهای این شیب به تنگه‌ای رسیدیم که به صورت نیم دایره بود. در بالای این نیم دایره آشیانه چند عقاب به خوبی دیده می‌شود و یک سنگ بزرگ که شبیه عقابی نشسته است. به همین دلیل نام این دره عقاب می‌باشد. در پایین این تنگه عرض دره کمتر شده و به ۴ متر کاهش می‌یابد و ما را به اولین آبشار خشک مسیر هدایت می‌کند. طول آن پنج متر می‌باشد که می‌توان از سمت چپ آن با کمی درگیری با سنگ به پایین رفت. به فاصله ۱۰ متر جلوتر به آبشار دوم می‌رسیم که حدود ۳۵ متر طول دارد و برای فرود از آن می‌توان از سنگ بزرگی که در آنجا قرار دارد به عنوان کارگاه طبیعی استفاده کرد. قابل توجه است که اکثر فرودهای این دره معلق بوده و لازمه فرود از آنها داشتن مهارت کامل در سنگ‌نوردی است. با فاصله کمی به آبشار سوم می‌رسیم که ۴۰ متر طول دارد و کارگاه آن اولین کارگاه مصنوعی این مسیر می‌باشد. دور رول و بکسل ارتباطی بین شان و یک چنگک یو کارگاه را تشکیل می‌دهند. کارگاه‌های مصنوعی این مسیر همه به این شکل می‌باشند.

با فرود از آبشار چهارم به طول ۴۵ متر و به شکل تنوره عرض دره افزایش می‌یابد، دو طرف تنوره شیبی در حدود ۷۰ درجه دارد. برای پنجمین فرود به طول ۲۵ متر باید از نیم دایره دیگری گذشت که با آبشار قبلی حدود ۱۰۰ متر فاصله دارد. با طی فاصله ۲۰۰ متر به

و سنگ‌های کاملاً قرمز رنگ و از جنوب به سمت خط‌الراس با یک مثلث بسیار وسیع که یک تک درخت ارس از دور در آن خودنمایی می‌کرد. با یکی از قله شمالی که شاخص بود با چشم به روش‌های سنتی در ذهن سپردم که در فرصت بعد با نقطه‌گذاری جی.پی.اس. و مقایسه آن با نقشه‌های ماهواره‌ای و غیره دقیقاً همین مسیر را بییماییم. پیشنهاد داده شد توسط گروه فنی، سیم بکسل در سایزهای مختلف تا اندازه‌های یک متر، میخ، پیچ، کرپی، یو، آچار، دسته رول، چکش و کلیه لوازم فنی مورد نیاز تهیه شود که پس از اندازه‌گیری و کروکی دقیق برنامه انجام شود. ولی متأسفانه فرصت پیش نیامد تا این که تعطیلات پیش‌بینی نشده‌ای در پیش روی مان قرار گرفت، تصمیم گرفتیم برنامه را اجرا کنیم.

تیم‌مان متشکل از چهار نفر به نام‌های: محمدحسین محسن‌زاده، رضا قاسمی، حسن الهی و علی بزرگوار که همگی از اعضای گروه کوه‌نوردی احد مشهد می‌باشند، با اعلام آمادگی و با کلیه لوازم فنی در ساعت ۲ بعدازظهر روز چهارشنبه سوم آبان ماه به سمت روستای «خرکت» حرکت کردیم. پوشیده نماند که هوا نامناسب و بارانی بود و پیمودن این مسیر با این آبشارهای بلند در صورت خراب بودن هوا کار بسیار دشوار و خطرناکی بود. تصمیم گرفتیم در صورتی که روز بعد هوا صاف و آفتابی شد برنامه را اجرا کنیم وگرنه در یک برنامه شناسایی از پایین دره منطقه را مورد بررسی بیشتر قرار دهیم. به خانواده‌ها برنامه را سه روزه اعلام کردیم ولی وارد جزئیات نشدیم فقط به





بر آن بگذاریم. درخت ارس زیبایی که تمامی ریشه هایش بر روی زمین گسترده شده است ما را به ستایش معمار هستی می خواند.

از این منطقه به بعد به دلیل وجود آب دره بسیار زیبا می شود که با عبور از چند آبشار کوتاه به هجدهمین آبشار و اولین آبشار آبی می رسیم به ارتفاع ۵ متر. برای عبور از آن از وسط آبشار با درگیری با سنگ به پایین می رویم. با فاصله ای حدود ۱۰۰ متر به زیباترین آبشار این دره می رسیم، به طول ۴۰ متر و یک سکوی میانی که البته کارگاه آن هم آماده می باشد و در صورت نداشتن لباس ضدآب باید سنگینی خیلی لباس های تان را تحمل کنید بعد از گذر از این فرود زیبا و عبور از یک پیچ به آبشار بیستم می رسیم به طول ۳۰ متر و یک سکو در میان راه و آخرین فرود ۵۰۰ متر جلوتر به ارتفاع ۵ متر که می توان از سمت چپ آن با کمی درگیری با سنگ به پایین رفت. با فرود از این آبشار ما به منطقه وسیعی می رسیم و فرودها پایان می یابد. همه خوشحال از کشف این دره جدید و بسیار زیبا و بکر و فرودهای موفقیت آمیز با روحیه ای شاد و خندان، پس از گرفتن چند عکس و صرف ناهار به علت بارانی بودن هوا به سمت انتهای دره شه شه حرکت می کنیم و پس از پیمودن حدود یک کیلومتر دره به سه شاخه تقسیم می شود. راه اول با پیمودن ۷ ساعت و عبور از رودخانه و درگیری با سنگ های کوتاه به روستای ایدلیک می رسد.

راه دوم با پیمودن ۳ ساعت و عبور از طول دره شه شه که دره بسیار زیبایی است به قله ای به ارتفاع ۳۰۰۰ متر در انتهای دره می رسد که در صورت صعود آن به دشت سیستان که یک دشت وسیع و کاملاً باز و بسیار زیباست می رسیم و از آنجا با ۴ ساعت پیاده روی می توان خود را به روستای حرکت رساند که البته این مسیر ضمن داشتن

زیبایی های زیاد دشواری های صعود یک قله ۳۰۰۰ را هم دارد. راه سوم، با عبور از آن به قله دیگری به نام یایرام قلعه می رسد که برای بازگشت به روستای حرکت این راه پیشنهاد نمی شود زیرا که بسیار طولانی و خطرناک است. ما برای رسیدن به روستای حرکت راه دوم یا همان دره شه شه را انتخاب می کنیم در طول دره با عبور از میان جنگل های ارس و زرشک و بیده، مخصوصاً آبشارهای خشک و فصلی منطقه که ارتفاع بعضی از آنها شاید به دویست متر هم برسد به دیواره بسیار صاف و صیقلی زیبایی که حدود ۴۰۰ متر ارتفاع دارد می رسیم که برای تمرین دیوارنوردی بسیار مناسب است. به انتهای دره که رسیدیم هوا تاریک شد و با باریدن باران اثری از پاکوب نبود. پیدا کردن راه در میان تاریکی شب و بین درختان انبوه مهارت خاصی می خواست. فرودهای پی درپی، طناب های خیس و سنگین با کوله پشتی ها و لوازم فنی توان همه مان را گرفته بود. نرسیده به میدان سیستان، شب را در زیر درختان ارس خوابیدیم و صبح روز بعد خود را به ماشین رسانده و ظهر شنبه ساعت ۱۲ به مشهد رسیدیم.

و در آخر نکته دیگری که در اینجا لازم است به آن بپردازیم، تشکر و قدردانی از آقای مهندس محمدرضا قاضی است. ایشان که از دوستاران و عاشقان جنگل های ارس هزارمسجد می باشد، با برپایی ساختمانی به نام جنگل بانی و وارد کردن بولنزر و تراکتور و احداث اتاق های نگهداری و ترغیب و تشویق روستائیان به جمع آوری دانه های درختان ارس و خرید از آنها و کشت و رویاندن و نشا نمودن آنها به احیای این منطقه منحصر به فرد پرداخته اند. Δ

یکی از مشکل ترین فرودهای این دره به طول ۴۰ متر می رسیم که برای فرود از این آبشار داشتن مهارت و دقت، ضروری است. سنگ بزرگی که جهت کارگاه از آن استفاده می کنیم نشانه هفتمین فرود به طول ۱۵ متر می باشد. با عبور از یک معبر به آبشار هشتم می رسیم که با ۵۰ متر فرود و چندین سکو در میان آن به این نقطه نام سی و سه پله می دهیم. به دلیل تاریکی هوا شب را در یکی از سکوهای این آبشار خشک می خوابیم و فردا صبح ساعت ۷ ادامه می دهیم. به نظر ما می توان تمام فرودهای این دره را در یک روز کامل انجام داد که البته ما به دلیل نصب کارگاه ها و مسیریابی صحیح نمی توانیم به این ممکن برسیم. اولین آبشاری را که در روز بعد فرود می رویم به ارتفاع ۱۵ متر سنگ لقی می نامیم و کمی جلوتر از این آبشار به هجدهمین فرودمان با طول ۳۵ می رسیم که ما را به میدانی متصل می کند با عرضی بیشتر از دلانی که در آن فرود می آمدیم و چندین دره فرعی که از آن منشعب می شود، درختان ارس پوشش گیاهی این میدان است. پس از گذشت ۵۰۰ متر دوباره عرض دره کم می شود و به ۵ متر می رسد. با عبور از آن به آبشار یازدهم می رسیم که طول آن ۴ متر می باشد و می توان دست به سنگ از آن فرود آمد. آبشار دوازدهم به طول ۲۵ متر در ۱۰۰ متری آبشار قبلی قرار دارد که با بلوک کردن طناب به دور یک سنگ از آن فرود می رویم. بعد از آن به آبشار سیزدهم به نام آبشار فریب، به طول ۲۵ متر و حوضچه کوچکی در زیر آن قرار دارد می رسیم. چهاردهمین فرود را به طول ۱۰ متر با بلوک کردن طناب به دور سنگ فرود می رویم و با گذر از قسمتی که دره دوباره عریض می شود به آبشار پانزدهم می رسیم به طول ۴۰ متر که ما را به داخل کتالی با عرض دو متر هدایت می کند. کارگاه آن را بر روی درخت ارس پیری زده و فرود می رویم. در این فرود از دو سکو و یک حوضچه آب نیز عبور می کنیم به فاصله ۵ متر جلوتر، آبشار شانزدهم را در پیش روی خود داریم که با ارتفاع ۲۵ متر ما را به هفدهمین آبشار که برای رسیدن به پایین باید از داخل تنوره ای یک متری به طول ۳۵ متر فرود برویم می رساند.

دره در اینجا افزایش عرض داده و زیبایی های آن دوچندان می شود. چشمه ای زیبا رخ می نماید و روح تازه ای به دره می بخشد. جلوه حیات بهترین نامی است که می توانیم

# شیلر

# SHILER

**شیلر نامی برتر در تولید بهترین پوشاک**

**گورتکس آب بندی شده و موفقیت**

**دوباره در شرایط دشوار و سرد**

**ارتفاعات بالای ۷۰۰۰ متری پامیر**

**و هیمالیا، مطابق با اصول**

**و طرح های اروپایی**

\*\*\*

**کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر**

**کاپشن های فصلی و دیگر لوازم**

\*\*\*

**آماده سفارش برای کلیه اداره جات و سازمان ها**

**تلفن: ۰۹۱۲۴۳۴۸۶۶۰ - ۳۳۳۱۰۱۹۷**

**ایوب وند**

**منتظر اولین پلارهای فنی شیلر باشید**





آژانس ایرانگردی و جهانگردی  
سرزمین خورشید



شگفتیهای پاکستان و افغانستان را با ما تجربه کنید.



۷ روزه	کمپ اصلی قله نانگا پارات	۲۷ روزه	قله اسپانیک ۷۰۲۷ متر
۷ روزه	کمپ اصلی قله راکاپوشی	۲۰ روزه	قله منگلیک سار ۶۰۵۰ متر
۲۱ روزه		کمپ اصلی قله K2	

برای اولین بار صعود به قله نوشاخ ۷۴۹۲ متر در افغانستان (تابستان ۸۶)

خانتنگری ۷۰۱۰ متر ۲۸ روزه

کمونیم ۷۴۹۵ متر ۲۸ روزه

لنین ۷۱۳۵ متر ۲۲ روزه

پوبدا ۷۴۳۹ متر ۲۸ روزه

کورژونفسکای ۷۱۰۵ متر ۲۸ روزه

ماربل وال ۶۴۰۰ متر ۲۲ روزه

قله ایلندپیک

کلیمانجارو

زائر کوهنورد: صعودی بیاد ماندنی به یکی از قلل خراسان، زیارت حرم مطهر امام هشتم (ع)  
رزرواسیون هتل در مشهد مقدس با تخفیف ویژه برای کوهنوردان

آماده همکاری با سازمانها، آژانسهای مسافرتی و گردشگری، گروهها و باشگاههای کوهنوردی سراسر کشور

مشهد- میدان تختی - طبقه فوقانی نمایشگاه گل اردیبهشت - پلاک ۱۸

تلفن: ۰۵۱۱)۷۲۹۰۷۲۱ (تلفکس: ۰۵۱۱)۷۲۹۸۵۰۰ (همراه: ۰۵۱۱)۴۵۹۹ ۵۰۲ ۰۹۱۵ مهدی عمیدی

sunlandtour@yahoo.com

www.sunlandtours.ir



# سوخت بدن

امیر ساسان مهجور\*



چگونه می‌توانیم انرژی بدن مان را در مسیرهای سخت و طولانی در بالاترین سطح ممکن نگه داریم؟

غذایی و آشامیدنی دچار بی‌برنامه‌گی محض هستیم. شما به راحتی می‌توانید این امر را تغییر داده و برای خوردن و آشامیدن برنامه داشته باشید. این یک واقعیت است که اگر شما تعیین وقت خوردن غذا را فقط به عهده اشتها یا علاقه خود به غذا یا مایعات بگذارید در نهایت متوجه خواهید شد که مقدار کمی غذا خورده‌اید و مقدار کمی مایعات نوشیده‌اید، شاید خیلی کمتر از آنچه که نیاز داشته‌اید. این موضوع را قبل از حرکت به هنگام آماده شدن با همراه خود در میان بگذارید. شما و همراهان‌تان ممکن است در مورد زمان غذا خوردن و نوشیدن بسیار اختلاف نظر داشته باشید و همچنین نیازهای شما نیز ممکن است متفاوت باشد. صحبت کردن در مورد زمان غذا خوردن و نوشیدن با همراهان‌تان از قبل، باعث کاهش تنش غیرضروری بین اعضای تیم در مسیر می‌شود.

۲- یک اصل اساسی در تغذیه ورزشی توجه به مصرف کربوهیدرات‌ها می‌باشد. ۶۰ تا ۷۰ درصد انرژی که شما نیاز دارید باید از منبع کربوهیدرات‌ها (قندها) تامین شود.

در کل اگر شما روزانه حدود ۲ ساعت یا بیشتر ورزش می‌کنید باید به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن خود ۸ تا ۱۰ گرم کربوهیدرات مصرف کنید. به طور کلی اکثر کوه‌نوردان و دیگر ورزشکاران نسبت به میزان کربوهیدرات مورد نیاز خود بی‌توجه هستند. لیکن به خاطر داشته باشید که این موضوع به معنی عدم مصرف چربی نمی‌باشد و شما باید در رژیم غذایی خود غذاهای دارای چربی را هم در نظر داشته باشید.

۳- سعی کنید در هر ساعت حداقل ۲۰ گرم کربوهیدرات استفاده کنید. حتی بدانید که طبق اصول تئوری ۶۰ گرم مقداری است که به آن احتیاج دارید.

۴- اگر در برنامه‌های دمای پایین را پیش‌بینی می‌کنید چیزی برای خوردن به همراه بردارید که به صورت سرد هم قابل خوردن باشد. شما می‌توانید از گرمای بدن اگر لازم بود برای گرم کردن خوردنی‌های‌تان مخصوصاً آبی که می‌خورید استفاده کنید. برای مثال آن را در جیب لباس پشمی خود قرار دهید. اگر جیبی در لایه‌های زیرین لباس‌تان ندارید جیب یا وسیله‌ای به این منظور درست کنید. ترجیحاً در قسمت بالای زیپ برای دسترسی آسان. (خوردن آب و غذای سرد در کوه‌ها به هنگامی که هوا سرد است و دما پایین. علاوه بر این که کوه‌نورد را دچار سوءهاضمه می‌کند می‌تواند تاثیراتی چون از دست دادن حرارت بدن و آسیب به اعضای داخلی بدن به علت سرد شدن

این یک واقعیت اساسی در زندگی است که ما نیاز به خوردن و آشامیدن داریم تا زنده بمانیم. اما این تمام موضوع نیست. لحظه‌ای تفکر در مورد تغذیه می‌تواند موجب تفاوت‌های زیادی در بازدهی ورزشکار و لذت بردن از تجربه ورزشی او بر فراز کوه‌ها و بر روی صخره‌ها شود. هرچه بیشتر محدودیت شخصی خود را در نظر بگیرید این موضوع بیشتر قابل توجه خواهد بود. به عنوان مثال هرچه راه طولانی‌تر و سخت‌تر باشد محدودیت‌های شخصی شما در دسرسازتر است.

آنچه را که شما برای خوردن و نوشیدن انتخاب می‌کنید، می‌تواند به شما در راه پیمایی‌های طولانی کمک کند و موجب شود شما هوشیار باشید و اشتباهات کمتری انجام دهید. می‌تواند زمینه افزایش نشاط در شما را بالا برده و به بدن شما کمک کند تا هر چه سریع‌تر خود را ترمیم کنید و آمادگی مطلوب برای ادامه برنامه را داشته باشید.

اما وقتی شما مجبور هستید که همه چیز را با خود حمل کنید، فراهم آوردن یک رژیم غذایی متعادل همیشه مقدور نمی‌باشد و اولویت اصلی شما باید این باشد تا آنجا که ممکن است انرژی و مایعات بیشتری به بدن خود برسانید. شما نمی‌توانید با گرسنگی و تشنگی کوه‌نوردی یا صخره‌نوردی کنید. ارتفاع و ورزش هر دو باعث بی‌اشتهایی می‌شوند. احتمالاً به هنگام کوه‌نوردی شما احساس گرسنگی نمی‌کنید اما به راحتی می‌توان گفت که حداقل دوبرابر روزهای عادی انرژی مصرف می‌کنید. در زمانی احساس تشنگی می‌کنید که قبلاً آب زیادی از دست داده‌اید، به خصوص در ارتفاع که نیاز بیشتری به مایعات دارید تا بتوانید به حرکت خود ادامه دهید. در روزهایی که به کوه می‌روید و باید مقدار زیادی راه بروید، خوردن و آشامیدن به قدر نیاز تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد اما در این مورد نکاتی وجود دارد که براساس دانش و تجربه کوه‌نوردان و صخره‌نوردان با تجربه به شما کمک می‌کند تا سوخت بدن خود را تامین نمایید.

۱- جهت برنامه کوه‌نوردی که در پیش دارید برنامه غذایی و نوشیدنی خود را چه از لحاظ کمیت و کیفیت و چه از نظر زمان مصرف مشخص و تعیین نمایید. ممکن است برنامه‌ای از نظر کمیت و کیفیت داشته باشیم ولی عموماً از نظر زمان مصرف مواد



می‌تواند معجزه کند و غذا را خوش طعم کند. اگر غذایی باشد که نمی‌توانید فکر خوردن آن را هم بکنید، چه احساسی خواهید داشت در مواقعی که خسته هستید یا کمی احساس کسالت دارید؟ پس بهتر است قبلاً تجربه کنیم تا بعد ضرر نکنیم. (از جمله غذاهایی که می‌توان تهیه کرد و با خود حمل کرد گوشت بدون استخوان مرغ، برگه‌های سرخ شده گوشت، سبزیجات پخته و... است که جایگزین‌های مناسبی برای کنسروها هستند).

۱۱- بعد از گرسنگی شدید و طولانی یک مرتبه مقدار زیادی غذا نخورید. برای جبران این کمبود مقادیری غذا کم در دفعات متعدد میل کنید این کار موجب می‌شود که دل درد نگیرید.

۱۲- عادت کردن به یک روند مستمر در خوردن و نوشیدن در زمان تمرین شما را برای انجام این اعمال در مسیرهای طولانی یاری خواهد داد. تمرین این کارها مانند تمرینات حمایتی و تکنیک‌های صعود در دوران آموزش بسیار لازم و ضروری است.

۱۳- یکی دیگر از مزایای خوردن متوالی غذا در طول مسیر، جلوگیری از سوءهاضمه در وعده‌های بعدی غذا است. ترس و استرس باعث کاهش ترشحات معده و سوءهاضمه می‌شوند. خوردن غذا در فاصله‌های کم معده را فعال نگه می‌دارد. جویدن قرص‌های جویدنی معده بعد و یا به همراه وعده‌های اصلی نیز موثر است. برای خوردن این قرص‌ها به آب هم نیاز ندارید. (یک روش مناسب برای تحریک معده برای فعالیت، استفاده از خوراکی‌های شیرین و خوراکی‌های دارای اسانس نعنا است به همین دلیل مصرف شکلات در تنقلات و آدامس‌های حاوی اسانس نعنا توصیه می‌شود البته باید توجه کرد که جویدن آدامس در حین کوه‌نوردی توصیه نمی‌شود چون تنفس‌های شدید باعث خشکی دهان و پریدن آدامس به مجاری تنفسی می‌شود پس بهتر است در هنگام استراحت از آدامس استفاده کرد.

۱۴- مهم‌تر از همه این که از تجربیات شخصی خود در مورد آنچه برای شما کارایی دارد بیاموزید. Δ

\* انجمن کوه‌نوردی و اسکی دانشگاه شیراز  
منبع: مجله سامیت شماره ۲۵

ناگهانی مانند آسیب به حنجره، لوزه، دندان‌ها و غیره را در پی داشته باشد.)  
۵- غذایی را که واقعاً دوست دارید همراه ببرید، مطلوب نیست که شما خوراکی را که ارزش غذایی خوبی دارد با خود ببرید در حالی که میل و رغبتی به خوردن آن ندارید. این موضوع می‌تواند همه اهداف تغذیه را تحت الشعاع قرار دهد.

۶- در صورتی که غذاهای مختلف و متنوع به همراه داشته باشید از غذاهای یکسان خسته نمی‌شوید، عدم تنوع غذایی حتی در صورت به همراه داشتن غذای مورد علاقه می‌تواند بسیار نامطلوب و آزاردهنده باشد. (توصیه‌های بسیاری پیرامون گنجاندن حداقل یک وعده غذای گرم در میان جیره غذایی روزانه کوه‌نوردان شده است. یکی از مهم‌ترین دلایل این توصیه‌ها جنبه‌های روانی مصرف غذای گرم است که محرک سیستم دافقه و هاضمه است.)

۷- چربی غذا را مطبوع و دلچسب می‌کند. از آنجا که ارتفاع و ورزش هر دو موجب کم‌اشتهایی می‌شود این مزیت بزرگی است. اما غذای با میزان چربی بالا بیشتر از غذا با کربوهیدرات بالا باعث ناراحتی معده و گرفتن عضلات می‌شود. دست روی دست نگذارید تا ببینید در یک برنامه کوه‌نوردی طولانی و جدی پاسخ بدن شما به این گونه غذاها چگونه است، آنها را قبلاً در برنامه‌های تمرینی حتماً امتحان کنید.

۸- بهتر است در هر فرصتی غذای مختصری بخورید تا این که هراز گاهی حجم زیادی غذا بخورید. در هنگام توقف در محل حمایت، کارگاه و یا توقف برای عکس گرفتن در صورت امکان مقدار کمی غذا بخورید. (استفاده دایم از تنقلات و مغزهای خام و شکلات‌های مغزدار که به راحتی در جیب بلاگیر یا پلار جای می‌گیرند بسیار مفید و حایز اهمیت است.)

۹- قبل از شروع برنامه غذایی را که قبلاً نخورده‌اید و ممکن است مجبور باشید در طول برنامه بخورید را تست و آزمایش کنید. همچنین اگر شخص همراه شما تدارکات را انجام می‌دهد شما هم غذاها را مورد بررسی کامل قرار دهید. ممکن است که دافقه‌های متفاوت داشته باشید.

۱۰- سعی کنید غذاهایی را که قصد دارید ببرید در خانه بپزید. ادویه و چاشنی اضافه



# DAZER

دستگاه دفع کننده فرا صوتی  
وسيله ای سبک و موثر جهت دفع سگ  
و سایر گربه سانان  
مخصوص کوهنوردان

## کیسه های گرما بخش

# SOHLEN

( با خیالی آسوده کوهنوردی کنید )  
قبول نمایندگی از سراسر کشور

---

تلفن : ۰۴۱۱ - ۲۸۲۴۴۵۵  
همراه : ۰۹۱۴ ۴۱۱ ۵۱۷۵

شرکت همراه یدک آذر



# اصول ورزش کوه‌نوردی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

دکتر مهدی سلیمانیان \*

شناخت این اختلالات آناتومیک و تصحیح آن سبب بهبود استقامت فرد در انجام فعالیت ورزشی و جلوگیری از دردهای مزمن اسکلتی خواهد شد.

استفاده از حرکت درمانی اصلاحی در بهبود اختلالات وضعیتی بسیار مؤثر است. منظور از اختلالات وضعیتی تغییرات آناتومیک ناشی از یادگیری غلط در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی است. نظیر عادات نادرست در نشستن، مطالعه، راه رفتن، انجام فعالیت‌های شغلی یا خانه‌داری با آموزش در جهت تصحیح این عادات نادرست و انجام ورزش‌های خاصی که به اصلاح این اقدامات کمک می‌کند. به ویژه در سنین پایین تا حدود زیادی این اختلالات قابل برگشت می‌باشد.

۲- سن: از دیگر تفاوت‌های موجود در گروه‌های ورزشی غیرهمگن، وجود محدوده نسبتاً گسترده سنی در سن افراد گروه می‌باشد (از نوجوان تا کهنسال). با توجه به تفاوت‌هایی که از نظر توان قلبی، ریوی، توان عضلانی، استحکام استخوانی، میزان جریان خون بافت‌ها، در گروه‌های سنی مختلف وجود دارد در صورت عدم توجه به این تفاوت‌ها شاهد آسیب‌های مزمن ورزشی به ویژه در دو طیف گروه سنی یعنی نوجوانان و کهنسالان خواهیم بود.

۳- جنس: تغییرات هورمونی در سنین رشد بین جنس زن و مرد نسبت افزایش درصد چربی در خانم‌ها و افزایش توده عضلانی در مردان می‌شود. البته این امر لازمه ایفای نقش فیزیولوژیک در سنین بعدی در دو جنس است. این تفاوت سبب می‌گردد جنس مؤثراً برای انجام فعالیت بدنی از درصد بالاتری از تحصیلات خود استفاده نماید که این امر موجب کاهش استقامت و خستگی زودتر خواهد شد.

۴- آمادگی جسمانی: از عوامل بسیار مؤثر در افزایش تران انجام فعالیت‌های ورزشی و جلوگیری از صدمات ورزشی که می‌تواند تا حدود قابل توجهی اثرات سن و جنس را نیز تحت تأثیر قرار دهد آمادگی جسمانی است تمرینات لازم جهت رسیدن به آمادگی جسمانی مناسب باید منظم و مکرر باشد.

این تمرینات به سه گروه تقسیم می‌شود:

۱- تمرینات هوازی

۲- ورزش‌های کششی

۳- ورزش‌های قدرتی

تمرینات هوازی: نقش مؤثری در افزایش توان قلبی - ریوی دارد. این تمرینات شامل ورزش‌های حرکتی گروه عضلات بزرگ با شدت زمان و تکرار مناسب جهت افزایش توان قلبی - ریوی می‌باشد. در افراد طبیعی باید در حین انجام ورزش‌های هوازی و به دنبال یک دوره گرم نمودن بدن میزان ضربان قلب (۵٪ حداکثر ضربان قلب مجاز) برای مشخص نمودن حداکثر ضربان قلب یک فرد سن فرد از عدد ۲۲۰ کم می‌نمایند.

زمان مناسب جهت انجام ورزش هوازی ۳۰-۲۰ دقیقه است که تا یک دوره گرم نمودن قلبی و سپس یک دوره سرد نمودن آرام بدن انجام می‌شود. ورزش‌های هوازی حداقل ۳ بار در هفته باید تکرار گردد و در صورتی که فرد با شدت کمتری تمرین می‌نماید تکرار باید تا ۵ بار در هفته افزایش یابد.

ورزش‌های کششی: رابطه معکوسی بین میزان انعطاف‌پذیری بدن و بروز آسیب ورزشی موجود دارد. بنابراین جهت جلوگیری از آسیب‌های ورزشی انجام ورزش‌های کششی منظم در طول هفته توصیه می‌شود. بهتر است ورزش‌های کششی قبل و بعد از مرحله تمرین هفتگی انجام گیرد با توجه به این که انعطاف‌پذیری تاندول با افزایش دمای تاندول افزایش می‌یابد. اگر قرار باشد تنها یک جلسه ورزش کششی انجام شود. ترجیحاً باید بعد از انجام ورزش‌های هوازی باشد. حداقل مدت زمان در کشش عضلانی ۳۰ ثانیه و حداقل ۳ بار تکرار شود.

ورزش‌های قدرتی: انجام ورزش‌های منظم هفتگی جهت تقویت عضلات به ویژه

در بررسی صدمات ورزشی در گروه‌های غیرحرفه‌ای با توجه به غیرهمگن بودن افراد شرکت‌کننده توجه به تفاوت‌های فردی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. عدم توجه کافی به این تفاوت‌ها از علل عمده آسیب‌های ورزشی به دردهای استخوانی و مفاصل و عوارض قلبی می‌باشد. این تفاوت‌ها در چند بخش قابل ارزیابی می‌باشند.

۱- تفاوت‌های آناتومیک ۲- سن ۳- جنس ۴- آمادگی جسمانی ۵- کاربرد ابزار ورزشی ۶- بیماری‌های همراه

۱- تفاوت‌های آناتومیک: یکی از علل عمده تفاوت در استقامت در انجام ورزشی و یا وقوع آسیب‌های مزمن ورزشی وجود اختلالات ساختاری در ورزشکاران غیرحرفه‌ای است. این اختلالات ممکن است به علت نامحسوس بودن، مشکلی در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی ایجاد نماید. اما در حین انجام ورزش نمود بیشتری پیدا کرده سبب کاهش استقامت خود و یا در صورت پفشاری ورزشکار برای تلاوم فعالیت ورزشی سبب آسیب‌های اسکلتی شود. در ورزش کوه‌نوردی عمده اختلالات مربوط به اندام تحتانی و ستون فقرات می‌باشد. این اختلالات آناتومیک ممکن است ساختاری و بیمارگونه و یا وضعیتی باشد. اختلالات ساختاری نظیر کف پای صاف، پا پرانتزی، وجود انحراف به علت داخل و یا خارج در سطوح مفصل ران و انحراف جانبی ستون فقرات باشد اختلالات وضعیتی که به مراتب شایع‌تر و قابل اصلاح می‌باشد همچون افزایش قوس کمر وجود خمیدگی در ناحیه ستون فقرات پشتی (گوپشتی) را می‌توان نام برد.

## تولیدی کفش کوه‌نوردی اورست

### مدل کفش‌های تولیدی

کُد ۱: مدل لوا آلمانی - سنگین جایگزین دپوش خارجی کاملاً ضدآب با مواد خارجی تزریق می‌شود (داخل کفش نمد طبیعی می‌باشد) (مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند)

کُد ۲: مدل لوا آلمانی - نیمه سنگین ضدآب با مواد خارجی (مخصوص زمستان)

کُد ۳: مدل بستارد (نیمه سنگین ساقه بلند با لایه گورتکس)

کُد ۴: سبک کوه پیمایی طرح اورست با زیره جدید ویرام پرسی با رویه چرم ترکیه - واترپروف ۱۰۰٪ ضدآب

کُد ۵: کفش کوه پیمایی با زیره پرسی ماموت

آدرس: تبریز - خیابان ثقه الاسلام بالاتر از آرامگاه

شهریار روبه روی بانک صادرات

تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۳۸۹۹۴ همراه: ۰۳۰۱۰۵۶-۰۹۱۴

بیوک جباری اقدم



دارای ۲ بند جهت آویزان شدن به هر دو شانه باشد. از حمله کوله بر روی یک سمت شانه که سبب عدم تقارن ستون فقرات می‌گردد خودداری نمایید. توزیع محتویات کوله در داخل آن به صورت یکنواخت باشد به گونه‌ای که مرکز ثقل کوله در میانه آن قرار گیرد.

استفاده از کوله بزرگ برای قرار گرفتن باری کمتر که سبب تجمع بار در انتهای کوله‌بار می‌گردد خودداری نمایید چرا که این مقدار بار با ایجاد بازوی مقاوم اهرمی بزرگتر سبب فشار بیشتری بر روی ستون فقرات می‌گردد. سطحی از کوله که بر روی پشت فرد قرار می‌گیرد باید دارای صفحه‌ای صاف و مقاوم باشد تا از برجسته شدن این سطح توسط محتویات کوله و فشار بر پشت جلوگیری نماید.

چوبدستی: استفاده از چوبدستی به ویژه به صورت دو طرفه توصیه می‌گردد چرا که با قدم برداشتن و بلند نمودن یک پا از روی زمین از افتادگی همان سمت لگن به وسیله نیروی جاذبه جلوگیری نموده سبب کاهش خستگی عضلات لگنی سمت مقابل می‌گردد. طول چوبدستی: بهتر است چوبدستی قابل تنظیم بوده و در انتهای بالایی آن حلقه‌ای چرمی وجود داشته باشد که به دور مچ دست ثابت گردد.

۶- بیماری‌های همراه: وجود بیماری در فرد غیرحرفه‌ای در یک گروه کوه نوردی از عوامل خطر آفرین برای فرد محسوب می‌گردد. وجود بیماری قلبی - ریوی - عفونی و عضلانی اسکلتی باید توسط متخصصین مربوطه بررسی و توصیه‌های لازم به فرد داده شود.

در بیماران عضلانی - اسکلتی به ویژه آرتروز شدید زانو و مفصل لگن یا آرتروز ستون فقرات کمربندی کوهپیمایی در مسیری سنگلاخ با شیب تند توصیه نمی‌گردد. در این افراد راهپیمایی در سطوحی مسطح و با مسیری خاکی یا علفزار بسیار مناسب است. در موارد خفیف‌تر به شرط شرکت این افراد در برنامه هفتگی آمادگی جسمانی و به شرط آن که پس از کوهپیمایی دچار تورم مفصلی نگردند. کوهپیمایی تا حد تحمل فرد اشکالی ندارد. این افراد باید از نشستن به صورت چمباتمه در طول کوه‌نوردی خودداری نمایند. △

\* متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

تهیه و گردآوری: کمیته فرهنگی گروه کوه‌نوردی طبرستان جوان بابل

عضلات چهار سر ران - دورکننده‌های ران و عضلات راست کننده ستون فقرات نقش موثری در افزایش استقامت در کوهپیمایی - محل کوله‌پشتی و جلوگیری از صدمات ورزش و وضعیت راهپیمایی فرد دارد.

۵- کاربرد ابزار ورزش کوه‌نوردی: شامل کفش - کوله پشتی - چوبدستی.

کفش: کفش ترجیحاً از چرم طبیعی باشد تا تهویه هوایی کافی داشته باشد و از تعریق بیش از حد پا که سبب رشد عوامل قارچی می‌گردد جلوگیری نماید.

وجود پاشنه به میزان ۲ سانتی‌متر همراه با برجستگی مناسب در کف کفش که اصطکاک لازم را ایجاد نموده و از سر خوردن فرد جلوگیری نماید باید مدنظر قرار گیرد. سایز کفش بهتر است در پایان یک روز کوه‌نوردی با پای فرد کوه‌نورد مشخص گردد. استفاده از کفش ساق بلند به ویژه در افرادی که سابقه پیچ خوردگی‌های مکرر مچ پا دارند توصیه می‌گردد. استفاده از این نوع کفش در افراد سالم نیز ارجح است چرا که به عنوان محافظی از پیچ‌خوردگی می‌باشد.

افرادی که کف پای صاف یا قوس کف پای بیش از حد طبیعی دارند استفاده از کف‌های طبی که به قالب ساخته شده و در درون کفش قرار می‌گیرد می‌تواند در کاهش دردهای عضلانی پا و کمر درد موثر باشد.

بهترین زمان برای خرید کفش در عصر یک روز پرتلاش (پایان یک روز پیاده‌روی یا کوهپیمایی، است چرا که در پایان روز مایع زیادی در قسمت کف پا جمع شده و سبب تورم پا می‌گردد و در نتیجه کفش انتخابی سایز و اندازه پا می‌شود. خرید کفش در این وضعیت موجب می‌شود تا بعداً در استفاده از کفش در کوهستان از آسیب پا به علت فشردن شدن در درون کفش جلوگیری شود.

بهتر است هرگز از کفشی که تازه خریداری شده در کوهپیمایی استفاده نشود. استفاده از کفش نو در راهپیمایی‌های ساده سبب جا باز کردن روبه در محل‌های فشار و تطبیق بهتر کفش با پا می‌شود تا از آسیب پا در استفاده طولانی مدت از کفش جلوگیری نماید.

کوله‌پشتی: وزن کوله پشتی حمل شده توسط فرد به میزان زیادی بستگی به آمادگی جسمانی فرد دارد. اما در فرد معمولی بهتر است از ۲۰٪ وزن فرد بیشتر نباشد. کوله باید

## شرکت خدمات کوه نوردی اطهر تبریز

مجری برنامه های کوه نوردی برون مرزی با مجوز شماره ۸۲/۱۰/۱۶

۱۵۰۸۱



TABRIZ MOUNTAINEERS ATHAR CO.  
TEL: 5510796

### صعود قله معروف و زیبای کشور ترکیه در تمام فصول

قلل آرارات - کاج کار - آرجیس - سبحان - دمیرکازیک

و صعود به قله البروس (روسیه) - شاه داغی (آذربایجان) - کازیک (گرجستان) و... دیدار از کمپ اصلی اورست راهنمایی و پشتیبانی تیم های کوه نوردی در صعودهای درون مرزی به ویژه سهند - سبلان - قلعه تاریخی بابک در آذربایجان شرقی

توضیح اینکه در صورت درخواست ادارات - نهادها - ارگان ها - هیات ها و گروه های کوه نوردی - کوه نوردان و علاقه مندان مشخصات هر یک از برنامه های درخواستی به آدرس آنها ارسال خواهد شد.

مرکز ارتباطی ما: تلفکس دفتر مرکزی: ۰۴۱۱-۵۵۱۰۷۹۶

تلفن های تماس: ۰۹۱۴۴۱۲۴۹۳۷ و ۰۴۱۱-۵۵۶۰۳۴۱ و ۰۳۱۱-۲۳۶۰۷۵۲ و ۰۹۱۴۳۱۷۶۲۵۴ و ۰۹۱۴۳۱۰۶۹۴۴

آدرس: تبریز - خیابان خیام - ایستگاه مسجد میانه - روبه روی بانک سپه - تلفن ۵۵۱۰۷۹۶



# صعود آزاد یخچال شمالی سبلان



گزارش: کیوان بصیریان\*\*

این سبک صعود به جز در مواقع خاص و دارا بودن آمادگی فنی و روحی توصیه نمی‌شود ولی در حال حاضر در زمره یکی از روش‌های صعود محسوب می‌شود که اکثراً موفقیت‌های بزرگی را در شرایط خاص به ارمغان می‌آورد.

را تغذیه می‌کند. نخستین بار در سال ۱۸۸۵ وجود یخچال‌ها در سبلان گزارش شد. به این ترتیب کلسه یخچالی توصیف شد که حدود یک کیلومتر طول و ۳۳۰ متر عرض آن بوده و تا حدود ۳۸۰۰ متر پایین می‌آمد. اما این گزارش انعکاس وسیعی پیدا نکرد. بویک در سال ۱۹۳۴ این یخچال‌ها را از دور مشاهده کرد و خط برف را بین ۳۹۰۰ و ۴۰۰۰ متر تخمین زد. در سال‌های ۱۹۶۸ و ۱۹۶۹ شوابتر مطالعات گسترده‌ای را در این ناحیه انجام داد، توصیف وی از یخچال‌ها خیلی مفصل است و اطلاعاتی درباره اندازه یخچال و جهت‌یابی و بالاترین و پایین‌ترین ارتفاع‌های یخ را شامل می‌شود. وی هفت یخچال را برشمرد و از موقعیت آنها کروکی تهیه کرد، بزرگ‌ترین یخچال در دامنه تند شمالی قله اصلی یا قله شرقی قرار دارد.

یخچال شمالی سبلان از دیرباز مورد توجه کوهنوردان فنی ایران بوده و همواره محل برگزاری کلاس‌های آموزشی و اردوهای فدراسیون بوده است. ارتفاع منطقه؛ نوع یخ و گستره وسیع یخچال از ویژگی‌هایی است که جهت این گونه برنامه‌ها حایز اهمیت می‌باشد. دسترسی به این یخچال از دره‌ای نسبتاً وسیع قبل از پناهگاه مقدس اردبیلی که دقیقاً روبه‌روی رخ یخچال می‌باشد میسر می‌شود. مسیر به تدریج شیب می‌گیرد تا به مورن‌های یخچال می‌رسد که حرکت روی آنها کمی با دشواری همراه است. معمولاً اکثر کسانی که جهت صعود یخچال برنامه دارند چادر خود را روی مورن‌های یخچال با فاصله‌ای نسبتاً کم از یخچال برپا می‌کنند تا روز صعود سریع‌تر و راحت‌تر به ابتدای مسیر صعود دست یابند که این مهم برای ما مقدور نشد.

تایستان امسال بعد از صعود دیواره علم کوه قرار صعود یخچال شمالی را در پاییز قطعی کردیم چرا که در پاییز یخچال یکپارچه به صورت یخ بلور می‌باشد و ارزش صعود بیشتری پیدا می‌کند. در آبان ماه به علت تغییرات جوی زمان برنامه به طور دقیق برآیمان مشخص نبود تا این که بعد از تماس‌های مکرر با دکتر مقدسی در اردبیل و بررسی شرایط آب و هوا وضعیت ظاهری یخچال توسط ایشان، زمان انجام برنامه روزهای هجده و نوزدهم آبان ماه مشخص شد. تنها نیمی از روز را برای انجام کارها فرصت داشتیم و این زمان برای محمد کمتر بود چرا که او باید از اراک خود را به کرج می‌رساند تا با هم راهی شویم به هر

صعود آزاد به معنای صعود بدون استفاده از وسایل متداول جهت حمایت صعودکننده، مثل طناب و حمایت‌های میانی می‌باشد. این سبک از صعود در کوه‌نوردی نوین جزو روش‌های مختلف صعود محسوب می‌شود. این روش‌ها عبارتند از:

الف - روش محاصره‌ای

ب - روش آلی

ج - کیسول

د - روش انفرادی یا آزاد

در نوع محاصره‌ای تیم بعد از برپایی کمپ اصلی اقدام به نصب طناب ثابت کرده و در هر مرحله نفرات صعودکننده به کمپ اصلی فرود آمده و جای خود را به نفرات تازه نفس می‌دهند و به طور مرحله‌ای صعود انجام می‌پذیرد.

در نوع آلی یا سبک بار تیم صعود تا پایان کار به کمپ اصلی باز نمی‌گردد و فرودی در کار نیست. نوع کیسوله تلفیقی از دو روش محاصره‌ای و آلی می‌باشد به این ترتیب که تیم با برپایی کمپ‌های متعدد هر روز قسمتی از مسیر را گشایش کرده و به کمپ پایین‌تر باز می‌گردند و به مرور کمپ را به بالا منتقل می‌کنند.

در نوع انفرادی همان گونه که از نام آن مشخص است صعودکننده فقط متکی به خود و تکنیک فردی خویش صعود می‌نماید.

این نوع صعود گرچه خطراتی به دنبال دارد اما آنچه کوه‌نورد را بدان ترغیب می‌کند همانا احساس رضایت خاطری است که از اجرای این گونه صعودها به او دست می‌دهد.

ناحیه سبلان با عرض جغرافیایی ۳۸ درجه و ۱۵ دقیقه شمالی و طول جغرافیایی، ۴۷ درجه و ۴۹ دقیقه شرقی در شمال غرب کشور در استان اردبیل واقع شده است. آب و هوای قاره‌ای با تابستان‌های گرم و خشک و زمستان‌های فوق‌العاده سرد و برفی از مشخصه‌های این منطقه می‌باشد.

اگر چه ایستگاه هواشناسی روی خود کوه وجود ندارد ولی براساس ارتفاع کوه و برون‌یابی داده‌های ایستگاه‌های اطراف بارش سالانه آن بین ۴۰۰ تا ۷۰۰ میلی‌متر تخمین زده شده است. بارش که تقریباً بدون استثنا به صورت برف در پاییز و زمستان و بهار است، یخچال‌ها



رسیدیم. شیب این قسمت به طول تقریبی ۱۵ تا ۲۰ متر زیاد بود و ما نیز راهی به جز عبور از آن نداشتیم. محمد مشغول عکاسی شد و من شروع به صعود کردم یخ این قسمت بسیار شکننده‌تر بود و به علت شیب زیاد آن صعود کننده کاملاً به بیرون متمایل می‌شد و از بین نیش‌های کرامپون تمام یخچال با شیب تندی که داشت دیده می‌شد ولی من بیشتر به چند متر بالاتر نگاه و فکر می‌کردم که شیب کمی داشت و به قله منتهی می‌شد احساس آرامش خاصی به ما دست داده بود باور آن مشکل بود ولی می‌توانستیم روی پاهای خود بایستیم گرچه هنوز شیب زیاد بود ولی می‌توانستیم با قامتی نسبتاً صاف نظاره‌گر مسیر قله باشیم.

از اینجا به بعد شوق رسیدن به اشعه آفتاب که از ابتدای صعود از آن محروم بودیم و اکنون آن را در نزدیکی خود می‌یافتیم ما را به حرکت وامی‌داشت. اولین تلبش چنان گرمایی در وجودمان ایجاد کرد که با گرمای به آغوش کشیدن یکدیگر تمامی سرمای مسیر را از تن خسته مان شست.

ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه کارمان به پایان رسید. کل مدت صعود یخچال ۱/۲۰ دقیقه بود که از این مدت حدوداً ۱۵ دقیقه را صرف مشکل سرمازدگی دست‌ها کرده بودیم. هر دو راضی از این صعود مدتی را منتظر دوست مان بهروز بودیم و به این بهانه دمی را استراحت کردیم. خبری از او نشد ساعت ۱۱:۳۰ دقیقه به طرف پایین حرکت کردیم پایین‌تر از سنگ خسته نباشید گروه اردبیل را دیدیم که مشغول صعود بودند. پیام خسته نباشید و تبریک صعود آنها را نیز توشه بار خود کرده و به راه خود ادامه دادیم. از طریق بی‌سیم با بهروز تماس گرفتیم او نیز در راه بازگشت از قله بود به همراه او از مسیر یخچال کوچک با کرامپون و با احتیاط فرود آمدیم. ساعت ۲/۱۰ پناهگاه بودیم بعد از صرف غذا به طرف شایبل حرکت کردیم و در تاریکی هوا به شایبل رسیدیم آب گرم شایبل با محیطی گرم و دلپذیر خستگی برنامه را از وجودمان زدود.  $\Delta$

\* محمد جلالی فراهانی (هیات کوهنوردی اراک)  
\*\* گروه کوهنوردی شقایق کرج

تقدیر با رسیدن به اردبیل در ساعت ۹ صبح روز پنج‌شنبه ۱۸ آبان ماه و با استقبال دکتر بهروز مقدسی و هم‌نوردش محسن شفقت در ترمینال خستگی راه از تن مان بیرون رفت. به اتفاق به سمت شایبل حرکت کردیم و از آنجا بعد از مرتب کردن کوله‌ها که به علت لوازم فنی وزن زیادی داشتند در ساعت ۱۱:۳۰ دقیقه حرکت خود را آغاز کردیم. کمبود زمان باعث شده بود که فراموش کنیم نه صبحانه خورده‌ایم و نه ناهار فقط به فکر رسیدن به پناهگاه بودیم. هوا نسبتاً سرد بود و هرچه از روز می‌گذشت بر شدت سرما افزوده می‌شد. البته هواشناسی افت شدید دما را پیش‌بینی کرده بود ولی با این وجود سبلان با سرمای زیاد ما را غافلگیر کرده بود. ساعت ۳/۳۰ دقیقه پناهگاه بودیم. صبح ساعت سه بیدار شدیم بعد از خوردن صبحانه و پوشیدن لباس‌ها حدود ساعت پنج از پناهگاه حرکت کردیم البته ما قبل از برنامه پیش‌بینی کرده بودیم کمپ خود را زیر یخچال برپا کنیم همان کاری که همه تیم‌ها به طور متداول انجام می‌دهند ولی به علت کمبود وقت در روز اول قادر به انجام آن نشدیم و این را خوب می‌دانستیم که راه بسیار زیادی تا شروع کار در پیش رو داریم ولی در عمل راه خیلی بیشتر و خسته‌کننده‌تر از تصور قبلی ما بود. بهروز تا ابتدای یخچال کوچک ما را همراهی کرد او قرار بود از مسیر یخچال کوچک به قله برود و به اتفاق هم به پناهگاه بازگردیم. حدوداً یک ساعت بعد از حرکت مان از پناهگاه از او جدا شدیم بعد از این که وارد دره اصلی یخچال شدیم باد شدید نیز بر مشکلات دیگر اضافه شد که هم موجب برهم خوردن تعادل می‌شد و هم بر برودت هوا می‌افزود در کل حدود چهار ساعت طول کشید تا پای یخچال برسیم مسیر حالت مورنی داشت که می‌بایست شیب‌های تند با سنگ‌های ریز و درشت را پشت سر بگذاریم سرما کلافه کننده شده بود نوک انگشتان دست‌ها کاملاً کرخت شده بود، حتی روشن شدن هوا هم که برایش لحظه‌شماری می‌کردیم هیچ تاثیری بر شدت سرما نکرد. هر دو کلافه بودیم و حتی به هم نگاه نمی‌کردیم گویی سختی‌های مسیر را از چشم یکدیگر می‌دیدیم. ساعت ۹، محمد کمی جلوتر از من به پای یخچال رسید و در زیر یک سنگ بزرگ به حالت چمباتمه نشسته بود تا شاید کمی از معرض باد در امان باشد به او رسیدم فقط یک نگاه بین ما رد و بدل شد و شروع به باز کردن تیرهای یخ از کوله‌های هم شدیم هر کدام از ما منتظر شروع صحبت دیگری بود. بالاخره من گفتم دست‌هایم کاملاً بی‌حس شده و با وجود باد شدید که تعادل مان را برهم می‌زند صعود مشکلی خواهیم داشت. محمد نیز حرف مرا تصدیق کرد در همان مدت کوتاه به این نتیجه رسیدیم که اگر بخواهیم در این سرما (که هنگام صعود ۲۵- درجه بود) به صورت کلاسیک صعود کنیم جز سرمازدگی به هنگام حمایت در کارگاه‌ها و صعود ناموفق چیز دیگری عایدمان نخواهد شد یا باید راه بازگشت را در پیش گیریم یا به صورت آزاد صعود کنیم. با شناختی که از روحیه و توانایی‌های یکدیگر در صعودهای متعدد قبلی داشتیم هر دو بی‌درنگ راه دوم را برگزیدیم. ساعت ۹/۱۰ دقیقه شروع کردیم. محمد در عرض یخچال از من فاصله نسبتاً زیادی گرفت و به موازات هم شروع به صعود کردیم بعد از ۵۰ متر صعود و تماس دست‌ها با تیرها و یخ، شدت نفوذ سرما دو چندان شد به طوری که درد شدیدی در دست‌های خود احساس می‌کردم و گویا سرما آنها را از کنترل من خارج کرده بود. ایستادم و به محمد نگاه کردم، متوجه شدم که او هم وضعیت مشابه من دارد و مشغول گرم کردن انگشتانش است. تصمیم گرفتیم به پایین برگردیم تا بعد از گرم کردن دست‌ها مجدداً صعود کنیم ولی به چه شکل، این مسئله ذهن ما را مشغول کرده بود صحبت کردن با هم با عضلات یخ زده صورت نیز اینجا توان زیادی می‌طلبید صدایم آشکارا تغییر کرده بود. محمد پیشنهاد کرد دستکش‌های پنج انگشتی خود را تعویض کنیم و از دستکش دو انگشتی و رویه گرتکس استفاده کنیم. گرچه کار فنی با دستکش دو انگشتی مشکل بود ولی تنها راه نجات استفاده از آن بود. این کار وقت زیادی گرفت، دیگر منتظر بهتر شدن دست‌ها نشدیم به سرعت حرکت کردیم. سرما و باد شدید امکان استراحت را از ما می‌گرفت و هر بار بعد از چند ثانیه ایستادن لرزه به اندام مان می‌افتاد. فقط صدای باد بود و شکسته شدن یخ در اثر تیرها و کرامپون به گوش می‌رسید. شفافیت یخ به حدی بود که تا اعماق یخچال سنگ‌های کوچک و بزرگ قابل رویت بود و این مناظر زیبا گاه و بی‌گاه ذهن خسته ما را نوازش می‌داد. به هیچ چیز جز صعود فکر نمی‌کردیم. گهگاه نگاهی به محمد می‌کردم و او نیز با یک نگاه سوال برانگیز جواب مرا می‌داد. بالاخره به پیشانی یخی که از صبح فکر مرا مشغول کرده بود

www.MountainZone.ir

## قلمرو کوهستانی ایران

پایگاه اینترنتی کوه و کوهنوردی در ایران



برای تبلیغ در سایت قلمرو کوهستانی ایران با ما تماس بگیرید

پست الکترونیک: [info@mountainzone.ir](mailto:info@mountainzone.ir)

تلفن / نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۸۸۳۷۰۴



# اختلالات ناشی از تغییرات فشار بارومتریک

دکتر کیوان بصیریان\*

این مقاله به طور مختصر در مورد اختلالات ایجاد شده در اثر ارتفاع نوشته شده است و راه‌های پیشگیری و درمان انواع آن را نیز در حد ابتدایی و مورد نیاز کوه‌نوردان مورد بحث قرار داده است.

ایجاد شود. تنگی نفس در حالت استراحت، تندی تنفس و کراکل (صداهای مخصوص که در سمع ریه به گوش می‌رسد) علائم شاخص HAPE هستند. سیانوز (کبودی) تنگی نفس در حالت درازکش و خلط خونی در موارد پیشرفته‌تر دیده می‌شود. در تشریح افراد فوت شده ریه به صورت مشخص بزرگ و پرخون و حالت متورم دارد.

## ادم مغزی ارتفاع (HACE)

HACE کمتر شایع است و تقریباً در ۱/۵٪ از افرادی که از AMS متاثر می‌شوند دیده می‌شود. کمبود اکسیژن در خون (هیپوکسی) باعث گشاد شدن عروق مغزی و افزایش جریان خون مغز می‌شود که ممکن است منجر به ادم مغزی خفیف و ایجاد علائم AMS شود. علائم و نشانه‌های HACE شامل سردرد شدید، سرگیجه، کاهش هوشیاری، اضطراب، توهم و کما می‌باشد. آزمایش مایع مغزی نخاعی نشان‌دهنده فشار بالا و گاهی خون‌ریزی و افزایش گلبول سفید می‌باشد.

## خون‌ریزی شبکیه در اثر ارتفاع

این عارضه به ندرت دیده می‌شود و در اثر گشاد شدن عروق شبکیه چشم ایجاد می‌شود که به علت افزایش ارتفاع و ایجاد هیپوکسی (کاهش اکسیژن) بروز می‌کند. علائم آن به صورت سردرد و علائم

تغییرات بارز در فشار محیطی به هنگام صعود به ارتفاعات و یا غواصی زیر آب در انسان‌ها ایجاد می‌شود. به هنگام صعود، فشار بارومتریک تقریباً از ۷۶۰ میلی‌متر جیوه در سطح دریا به ۳۸۰ میلی‌متر جیوه در ارتفاع (۵۴۶۸ متر) افت می‌کند. بنابراین فعالیت‌هایی مثل کوه‌نوردی و غواصی در معرض شدید تغییر فشار محیطی هستند. تغییر سریع فشار باعث اثرات فیزیولوژیک قابل توجه در رفتار گازهای اتمسفریک بافت‌های بدن و ریه‌ها می‌شود.

## بیماری ارتفاع

در ارتفاعات بالا، فشار بارومتریک پایین در قدم اول باعث اثرات فیزیولوژیک در جهت کاهش فشار اکسیژن تنفسی می‌شود.

تغییرات فیزیولوژیک از ۸ تا ۱۰ هزار پایی شروع می‌شود و در ارتفاع بالاتر از ۳۰۴۸ متر اثر آن بیشتر می‌شود و باعث تغییر فشار اکسیژن آلوئول می‌شود. در این ارتفاع فشار اکسیژن آلوئولی ۶۰۴ میلی‌متر جیوه می‌باشد و با افزایش ارتفاع به ۵۴۶۸ متر این فشار به ۴۰ میلی‌متر جیوه کاهش می‌یابد.

## بیماری ارتفاع حاد (AMS)

صعود به ارتفاع باعث ایجاد طیف وسیعی از علائم می‌شود که بستگی به فاکتورهایی همچون ارتفاع، سرعت، مدت حضور در ارتفاع و آمادگی شخصی دارد. بیماری ارتفاع می‌تواند به چندین سندرم شدید تقسیم‌بندی شود.

شایع‌ترین علائم بالینی AMS می‌باشد و علائمی که خود به خود بهبود می‌یابند شامل سردرد، بی‌اشتهایی، بی‌حالی و اختلالات خواب که ممکن است در چند ساعت اول رسیدن به ارتفاع بالای ۸۰۰۰ پا ظاهر شوند. AMS خفیف ممکن است نیمی از افرادی که هم‌هوا شده‌اند را در ارتفاع ۱۴۰۰۰ یا تحت‌تأثیر قرار دهد. در ارتفاع بالای ۹۵۰۰ پا AMS ممکن است شدید شود و بعضی اوقات با حالات شدیدتری از ادم ریوی ارتفاع و ادم مغزی ارتفاع ادامه پیدا کند.

## ادم ریوی ارتفاع (HAPE)

ادم ریوی غیرحاد یکی از عوارض بالقوه صعود سریع به ارتفاعات بالای ۹۵۰۰ پا می‌باشد. علائم بعد از ۶ تا ۳۶ ساعت از حضور در ارتفاع شروع می‌شود و ممکن است به دنبال یک دوره AMS

شبیه AMS و به دنبال آن علائم چشمی به صورت تاری دید قرمزی چشم - درد چشم و بالاخره از بین رفتن بینایی می‌باشد. درمان آن نیز کاهش ارتفاع و اکسیژن تراپی می‌باشد.

## درمان بیماری حاد ارتفاع:

پیشگیری و درمان AMS کاهش ارتفاع (فرود) در هنگام ظهور علائم است. صعود تدریجی به بدن فرصت تطبیق با ارتفاع را می‌دهد. در صورت امکان سرعت صعود باید کم شود و حدوداً ۱۰۰۰ پا در روز بین ارتفاع ۷۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ پا و صعود آهسته‌تر یعنی ۵۰۰ پا در روز برای ارتفاع بالای ۱۰۰۰۰ پا توصیه می‌شود. البته این سرعت صعود برای افرادی است که در ارتفاع مشکل دارند یا هم‌هوا نشده‌اند ولی در کوه‌نوردان حرفه‌ای و یا افرادی که هم‌هوا هستند وضع صعود بنا به شرایط تعیین می‌شود.

اگر صعود آهسته امکان‌پذیر نباشد درمان پیشگیری‌کننده با استازولامید در پیشگیری از AMS موثر است. استازولامید دفع کلیوی بی‌کربنات را افزایش می‌دهد و میزان آلکالوز تنفسی را کم می‌کند. دز دارو ۲۵۰ میلی‌گرم هر ۸ ساعت در روز، قبل از صعود و روز صعود و یک روز بعد از آن است. داروهای دیورتیک دیگر موثر نمی‌باشد. کنترل بیمار شامل استراحت، مسکن خفیف، منع مصرف الکل و دادن مایعات کافی لازم است. درمان اصلی HACE و HACE و خون‌ریزی شبکیه، تجویز اکسیژن می‌باشد و همین‌طور کاهش ارتفاع. البته گزارشاتی از وخیم شدن HAPE هنگام کاهش ارتفاع سریع نیز دیده شده است.

## بیماری ارتفاع مزمن

بیماری ارتفاع مزمن در انسان‌هایی که در ارتفاع زندگی می‌کنند ایجاد می‌شود. معمولاً در ارتفاع بالاتر از ۱۴۰۰۰ پا برای چندین سال زندگی. بیماری مزمن ارتفاع با پاسخ زیاد به هیپوکسی مشخص می‌شود که شامل افزایش گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون بالاتر از ۱۵ گرم در دسی‌لیتر است. علائم بالینی شبیه پلی‌سیمی می‌باشد شامل کبودی، تنگی نفس، سرفه، تپش قلب، سردرد، ضعف عضلات، درد اندام‌ها و تنه‌ها راه درمان حرکت بیمار به ارتفاع پایین می‌باشد. Δ

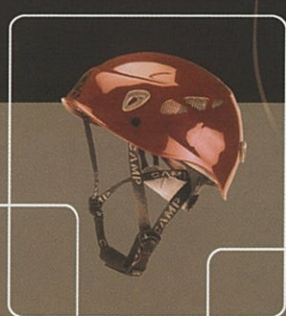
\* گروه کوه‌نوردی شقایق کرج







# Mosaffa Company



Designer: Vakilzadeh

# MILLET

**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 : ۷۷۶۵۲۴۷۱ - ۷۷۶۵۲۷۸۳ • تلفن : ۷۷۵۲۸۷۹۴  
 E-mail: [homb7576@yahoo.com](mailto:homb7576@yahoo.com)

### تلفن فروشگاه ها

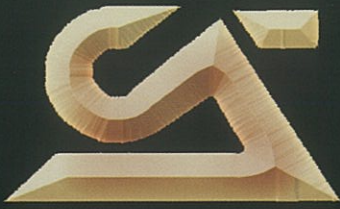
۶۶۴۶۰۵۷۰  
 ۶۲۶۹۶۲۶  
 ۵۲۶۰۳۶۲  
 ۲۵۲۳۴۹۸  
 ۷۲۹۲۵۴۴  
 ۲۳۳۷۳۹۶  
 ۲۲۲۱۲۵۰  
 ۷۷۷۵۷۴۴-۵  
 ۲۲۳۲۸۹۸  
 ۲۲۵۰۲۳۰  
 ۲۲۳۹۱۴۵  
 ۶۰۶۵۸۲۲  
 ۰۴۱۱۵۵۳۳۴۷۶

### اسامی فروشگاه ها

فروشگاه بنادک  
 خانجان خانی  
 فروشگاه صخره  
 فروشگاه قزل کوه  
 فروشگاه زرین  
 فروشگاه حق نگهدار  
 فروشگاه رضایی  
 شرکت ققنوس  
 فروشگاه پیک لج ور  
 فروشگاه شاهو  
 فروشگاه k۲  
 اولین ستاره شرق  
 تختی

تهران  
 یزد  
 زنجان  
 همدان  
 کرمانشاه  
 شیراز  
 خرم آباد  
 اصفهان  
 اراک  
 سنندج  
 کرمان  
 مشهد  
 ارومیه





# زاگرس اسپرت

تولید تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی



در پناه آغازین سال جدید آرزو مندیم  
با کوله باری از سلامتی  
در دامنه سبز زندگی  
شبهای تندرست را پشت سر گذاشته  
و در کمال آرامش  
بر قله های عزت و افتخار فائق آیید

تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲

فاکس: ۰۳۱۱-۴۴۶۶۲۸۷

همراه: ۰۹۱۳۱۱۳۶۶۸۴

اصفهان خ عبدالرزاق جنب بانک سپه شماره ۲۵۸



حلول سال نو مبارک باد

K a s r a

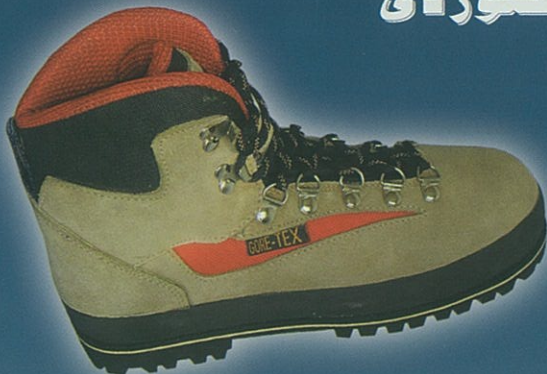
# تبریز کسری

تولیدکننده کفشهای کوهنوردی

فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی



همنوردان عزیز نوروزتان پیروز



کد ۲ - نیمه سنگین  
طرح جدید - لایه کرتکس دار



کد ۱ - کوهپیمائی جدید  
طرح آلپینا - با لایه کرتکس



فروشگاه مرکزی تبریز : اول خیابان ثقة الاسلام ، نرسیده به آرامگاه شهریار    تلفن ۵۲۳۹۷۱۱

آدرس تولید : اول خیابان ثقة الاسلام، کوچه رفیق    همراه ۰۹۱۴ ۱۰۲ ۲۷۴۲

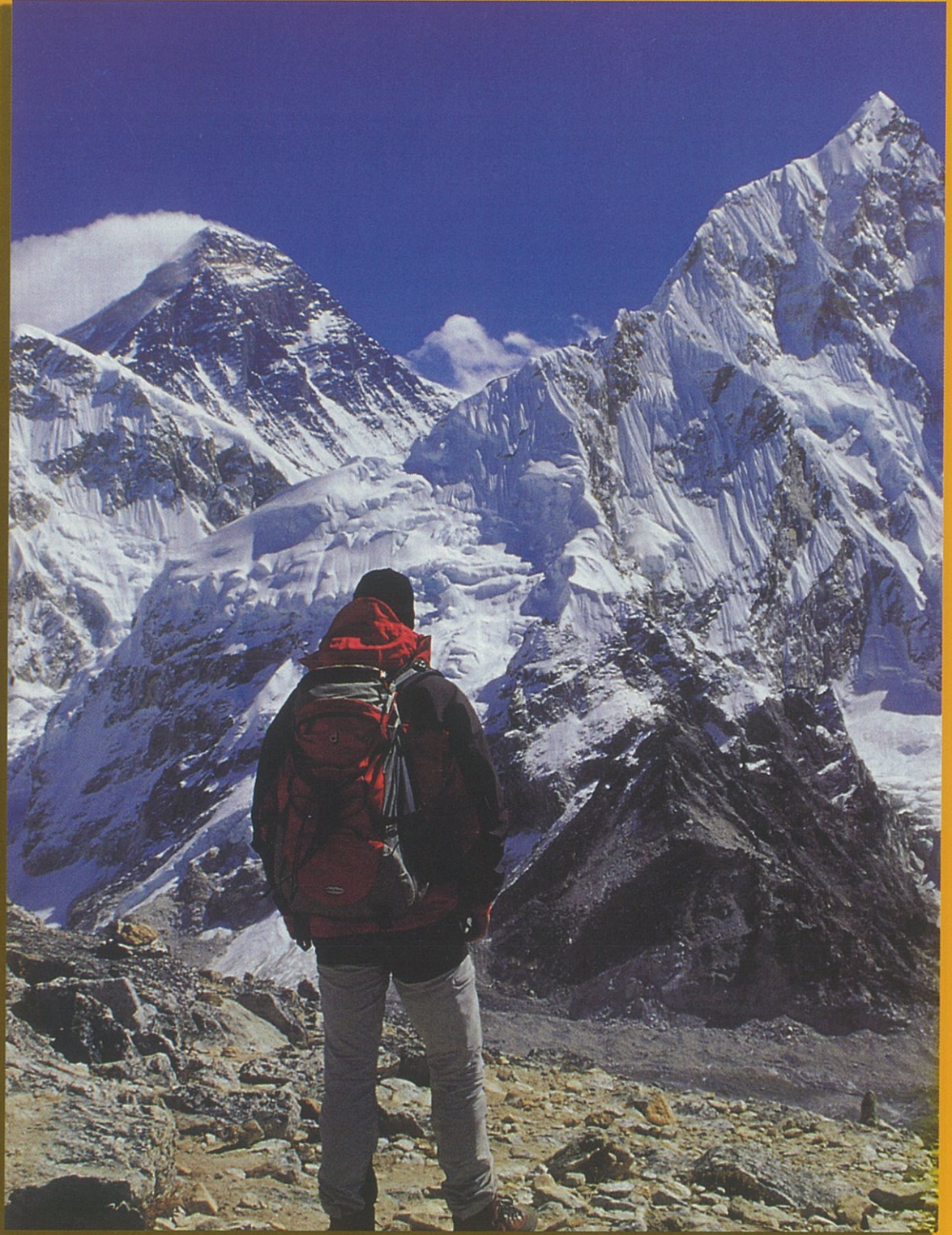
نمایندگی تهران : میدان منیریه ، پاساژ کاوه ، فروشگاه پورجم    تلفن : ۰۲۱ - ۶۶۹ ۵۰ ۷۷۰



# زاگروس رینج



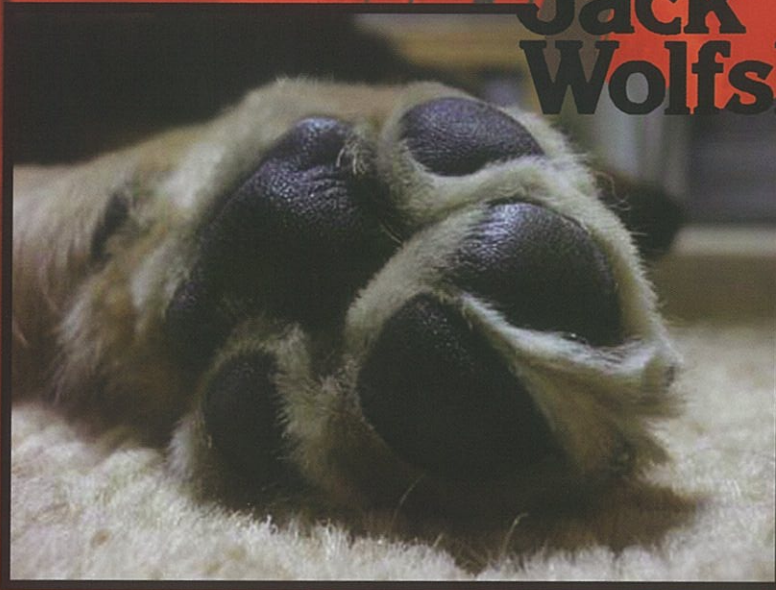
عرضه کننده لوازم کوهنوردی و کمپینگ کمپانی های معتبر جهان  
همراه با:  
مشاوره تخصصی در خصوص انتخاب لوازم



تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان منیریه ، روبروی خیابان راتق ، پلاک ۱۲۸۷  
مدیریت : اخترزند  
تلفکس : ۶۶۴۹۸۶۸۱ همراه : ۰۹۱۲۳۳۶۳۰۰۰



Jack  
Wolfskin



**LA SPORTIVA®**  
innovation with passion

la sportiva

شرکت بازرگانی سروش کوهستان صندوق پستی: ۴۸۸۵-۱۴۱۵۵

تلفن: ۸۹۱۴۰۸۲ فکس: ۸۹۱۴۰۸۱

info@souroshekouhsaran.com

www.souroshekouhsaran.com





قوای خود را بر روی کار  
متمرکز کنید.



## چراغ پیشانی MYO XP

چراغ پیشانی جدید MYO XP کاملاً با حرفه شما مطابق است:  
کوهنوردی، دویدن، مسابقه

~ سه سطح نوردهی (کم، متوسط، بالا)

~ لنز انتشار نور برای نور واید یا متمرکز

~ حالت Boost که نور متمرکز را تا ۶۵ متر پرتاب می کند.

~ نشانگر میزان قدرت باتری.

hands lighting®  
free

چراغ پیشانی MYO XP برای هر حرفه ای.



PETZL®



## با سپاس و درود بر

سروران و عزیزانی که ما را یاری دادند تا با صلابت بیشتر برای اعتلای ورزش کوه‌نوردی در برون مرز گام برداریم. قطعاً کمک‌ها و همیاری‌تان نقش مهمی برای ما ایفا نمود لذا بر خود واجب می‌دانیم از همه سروران قدردانی و تشکر به عمل آوریم و با پوزش از دیر کرد.

ریاست محترم وقت فدراسیون کوه‌نوردی ج.ا.ا. جناب آقای آقاچانی

مدیریت محترم شرکت کوه‌نوردی کسا جناب آقای شیرمحمد

مدیریت محترم فروشگاه زاگرس رنج جناب آقای اخترزند و دوست عزیز آقای حسین شالچی

دوستان و هم‌نوردان باشگاه دماوند که در بدرقه قبول زحمت نمودند

با احترام

از طرف جابر انصاری و اعتمادی فر  
تیم داهولاگیری



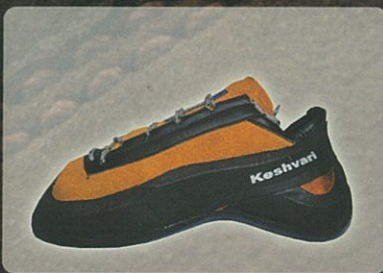
فروشگاه مرکزی : تهران - خیابان ولیعصر - میدان منریه - خیابان منیریه - جنب کوچه قهاری - شماره ۲۴ - فروشگاه آدیوس

تولیدکننده کوله پشتیهای فنی و تخصصی      تلفن : ۰۲۱ ۳۸۳۲۳۹۰      فکس : ۰۲۱ ۳۷۱۲۷۴۰      شه پسند



# شکوه

تولید و عرضه کننده لوازم کوهنوردی  
سنگ نوردی و کمپینگ  
نماینده پخش و فروش کتانی سنگ نوردی کشوری



E-MAIL: SHOKOH63@YAHOO.COM

۰۲۱ - ۶۶۴۰۴۶۵۶, ۶۶۴۸۷۰۵۵	شعبه ۱: خیابان ولی عصر - نرسیده به چهار راه امام خمینی - روبروی پاساژ المپیک
۰۲۱ - ۶۶۴۰۲۸۴۲	شعبه ۲: خیابان ولی عصر - نرسیده به چهار راه امام خمینی - جنب پاساژ المپیک
۰۳۱۱ - ۶۲۴۲۹۷۶	اصفهان: مقیم فر
۰۸۶۱ - ۲۲۳۳۸۹۸	اراک: جلالی
۰۹۱۷ - ۳۶۹۳۱۹۹	بندر عباس: موسائی
۰۵۱۱ - ۲۲۱۸۳۳۸	مشهد: جعفری

با خرید  
محصولات  
حرفه ای  
شکوه لحظه های  
خود را زیباتر کنید  
**LASPORTIVA**

- High ventilation tongue dramatically increases the breathability of the Gore-Tex lined boot.
- Deep pull hooks and lacing system for a perfect fit especially at the heel.
- Double density sole unit to provide excellent shock absorbency.

**Lasportiva** are very aware that your boots must fit your feet exactly, which is why they produce such a wide range of models, all in half size.





# پیمایش ۹ روزه خط الراس البرز مرکزی (از دماوند تا علم کوه)

یادواره مرحوم جواد حضرتی پور  
برنامه مشترک گروه‌های شقایق، کاهار، هامون، پرواز کرج



تقاطع دورودخانه دلیچای و ورارو

بعد از اجرای چهار برنامه سنگین یک روزه (قله عظیمیه تا قله خون کاهار - روستای سپه‌سالار و قله هفت خوانی، کلاش ویا، کرجان و روستای حسنکدر - قله دماوند - خط‌الرأس کامل سرخاب‌ها) طی یک ماه و نیم گذشته جهت آمادگی و هماهنگی بیش از پیش نفرات بالاخره روز دهم خرداد ماه ۱۳۸۵ با بدرقه دوستان و مسئولین تربیت بدنی و هیات کوه‌نوردی شهرستان کرج ساعت ۲ بعدازظهر با یک دستگاه مینی‌بوس عازم روستای رینه شدیم.

تقاطع دورودخانه دلیچای و ورارو

۱۳۸۵/۳/۱۰

پس از رسیدن به روستای رینه و هماهنگی با آقای فرامرزیور، بارها را جهت حمل به چاک‌اسکندر تحویل ایشان داده و با کوله‌های سبک که فقط مایحتاج صعود یک روزه دماوند را شامل می‌شد به سمت جبهه جنوبی حرکت کردیم. لازم به ذکر است چون از ابتدا قصد داشتیم این برنامه را بدون بارگذاری به اتمام برسانیم وزن کوله‌پشتی‌ها بسیار سنگین و در چند مورد حدود ۲۶ کیلوگرم بود. در یک شب مهتابی در ساعت ۲۰/۵۰ دقیقه به بارگاه سوم رسیدیم.

حرکت از تربیت بدنی کرج: ساعت ۱۴/۰۰

حرکت از مسجد صاحب‌الزمان (۳۰۲۳ متر): ساعت ۱۷/۰۰

بارگاه سوم (۴۲۲۳ متر): ساعت ۲۰/۵۰

مسافت طی شده: با جی.پی.اس: ۳/۸ کیلومتر

۱۳۸۵/۳/۱۱

صبح ساعت ۳ از بارگاه حرکت کرده و در یک نسیم نسبتاً سرد و خستگی که حاصل بی‌خوابی دیشب بود بعد از ۷ ساعت به روی قله پا نهادیم. بعد از گرفتن عکس و خوردن چند جرعه آب، از ضلع غربی و شیب تند آن به سمت پناهگاه سیمرغ پایین رفتیم. در جاهای مناسب از سخمه استفاده کرده و تا ساعت ۱۲ همگی به پناهگاه رسیدیم. تماس‌های تلفنی و نظاره کردن جاده برای پیدا کردن فرامرزیور چارساز نبود. در ساعت ۲/۳۰ دقیقه به سمت پایین حرکت کردیم تا بیش از این وقت‌مان هدر نرود. حدس می‌زدیم که لندرو او در بین راه پشت برف‌ها گیر کرده باشد و همین طور هم بود. بالاخره ساعت ۵ بعدازظهر وی را کنار نهری پیدا کردیم و پس از تحویل گرفتن بارها و تقسیم وسایل بین نفرات در امتداد جاده به سمت دشت «ورارو» حرکت کردیم. ساعت ۱۸ در چمنزار ورارو قبل از رودخانه دلیچای کمپ اول را برپا کردیم. طبق برنامه قبلی قرار بود امروز قله گاوینک چال را صعود نماییم و روی خط‌الرأس چادر بزنیم که این امر میسر نشد. حالا نیم‌روزی از برنامه

عقب هستیم.

حرکت از بارگاه سوم: ساعت ۳ بامداد

قله دماوند: ساعت ۱۰ صبح

پناهگاه سیمرغ (۴۲۲۶ متر): ساعت ۱۲

مسافت طی شده (جی.پی.اس): ۱۴/۶ کیلومتر

حرکت از سیمرغ: ساعت ۱۴/۳۰

تحویل بارها از آقای فرامرزیور: ساعت ۱۷

کمپ اول (دشت ورارو قبل از رودخانه دلیچای ۲۹۷۰ متر): ساعت ۱۹

روز دوم ۱۳۸۲/۳/۱۲

به خاطر سرما و حجم زیاد آب رودخانه تصمیم گرفتیم امروز کمی دیرتر حرکت کنیم. ساعت ۷ صبح به رودخانه زدیم و حدود نیم ساعتی طول کشید که همه بچه‌ها از آب بگذرند. در دشت زیبای ورارو و چمنزارهای آن به سمت قله ۳۹۰۰ متری گاوینک چال حرکت کردیم و ساعت ۱۲ به قله رسیدیم. حالا دیگر سوار بر خط‌الرأس شده بودیم و سعی داشتیم که نیم روز از دست رفته را جبران کنیم. بعد از صعود قله گرگ ۳۸۱۸ متر کمپ دوم را ساعت ۱۸/۴۵ دقیقه در ارتفاع ۳۷۷۵ متری روی گردنه زیبایی که ضلع شمالی‌اش مشرف به قله زیبای دوخواهرون بود و جوی آبی هم از لکه بزرگ برقی جاری بود، زدیم.

حرکت از کمپ یک: ساعت ۷

قله گاوینک چال (۳۹۰۰ متر): ساعت ۱۲

قله دیواسیاب: ساعت ۱۵

قله گرگ (۳۸۱۸ متر): ساعت ۱۶/۳۰

کمپ دوم (۳۷۷۵ متر): ساعت ۱۸/۴۵

مسافت طی شده (جی.پی.اس): ۱۵/۳ کیلومتر



روز سوم ۱۳۸۵/۳/۱۳

امروز صبح زود از خواب برخاستیم و ساعت ۵ حرکت کردیم و بعد از صعود قله‌های جیرگ و آلم از دامنه شمالی قله آلم روی برفچال بزرگ و پرشیبی رو به پایین سر خوردیم و کنار رودخانه‌ای که حاصل ذوب همان برفچال بود در ساعت ۸ مشغول خوردن صبحانه شدیم. بعد از سه روز دست و صورتی با صابون شستیم که لذتبخش بود. از پاکوب نه چندان پرنرنگی از تپه بزرگ سمت شمال بالا رفتیم، دره کبود و قله چیکرو دوباره نمایان شدند. باید گردنه قو باشد چون همان پاکوب کم‌رنگ به سمت دره کبود پایین می‌رود. به سمت غرب منحرف شدیم و از قله احتمالاً بی‌نامی بالا رفتیم.

روی قله به سمت شمال غرب منحرف شدیم این بار مسیر پیاده‌روی گرمابدر - نور روبروی مان ظاهر شد. از شیب نسبتاً تندی روی رگه‌ای از برف به سمت گردنه کبود سرازیر شدیم. روز پیش باتوم یکی از بچه‌ها به دلیل نداشتن گل باتوم شکسته بود و این بار باتوم یکی دیگر از بچه‌ها به طور اساسی خم شد.

چند کوه‌نورد از رخ شمالی گردنه در حال پایین رفتن به سمت دره کبود بودند. به گردنه که رسیدیم مستقیماً یال روبه‌رو را بالا رفتیم و در جهت غرب ادامه مسیر دادیم. قله سینه خاص را صعود کرده و از یال شمالی اش روی برفچال بزرگی پایین رفتیم و از آب رودخانه حاصل از آن ظرف‌ها را پر کردیم.

قبل از صعود قله سینه خاص در ضلع جنوبی قله سمت چپ دشت وسیع سبزرنگی که قسمتی از دشت لار است وجود دارد که بی‌شباهت به دشت هویج (روستای افجه لواسانات) نیست. کمی جلوتر از آن در سمت غرب قله سوزنی خرمایی رنگی از قعر دره سربرآورده‌اند. به روی گردنه که رسیدیم چند کوه‌نورد از گروه دانشگاه شهید بهشتی را دیدیم که از لار حرکت کرده و قصد رفتن به بلده را داشتند آنها مسیر مناسبی برای سرازیر شدن به دره کبود پیدا نمی‌کردند. با هم نگاهی به نقشه‌ای که به همراه داشتند کرده و بعد از رسیدن بقیه بچه‌ها حرکت کردیم. پس از صعود دو قله‌ای که اختلاف ارتفاع چندانی با آنها نداشتیم، به پای قله‌ای رسیدیم که شیب خیلی زیاد و ارتفاعی حدود ۴۰۰۰ متر داشت، در سمت چپ از دامنه شمالی قله سرخک و گردنه لور و پاکوب کم‌رنگی دیده می‌شد. حدود یک ساعتی طول کشید تا به بالای این قله (مودر ۳۸۶۲ متر) رسیدیم. کنار سنگچین قله سوراخی با سنگ که هم‌سطح زمین بود ساخته بودند که احتمالاً کار شکارچیان بود. روی خط‌الراس ادامه مسیر دادیم و قله دیگری که حدود ۱۰ متر اختلاف ارتفاع داشت را پشت سر گذاشته و از ضلع غربی آن به سمت گردنه‌ای بی‌نام شاید هم سودر ویاسوده سرازیر شدیم چند تا از بچه‌ها برای آسیب کمتر به زانوهای روی برفچال بسیار بزرگی به پایین سرازیر شدند. روی گردنه بعد از خوردن ناهار دوباره حدود دویست سیصد متر ارتفاع گرفتیم و بعد از صعود قله سینه‌زا در جهت غرب ادامه مسیر داده و حوالی ساعت ۷ بعدازظهر روی گردنه بین قله سینه‌زا و ارس بزبان به ارتفاع ۳۷۲۰ متر بعد از کندن سنگ‌های درشت و صاف کردن سطح زمین چادرها را برپا کردیم. در سمت چپ‌مان و رخ شمالی برفچالی در حال آب شدن بوده آب آن می‌توانست مشکل بی‌آبی ما را برطرف نماید.

حرکت از کمپ دو: ساعت ۵ بامداد

قله جیرگ (۳۸۹۰ متر): ساعت ۶/۵۰ دقیقه



طبات ثابت که در تاریخ ۸۵/۳/۱۶ بین قله آتش‌سنگ و سرخاب ترک کار گذاشته شد

قله بی‌نام بین گردنه قو و گردنه کبود (۳۶۵۵ متر): ساعت ۹

قله سینه خاص (۳۷۲۴ متر): ساعت ۱۱/۱۰ دقیقه

قله سودر (۳۸۶۲ متر): ساعت ۱۴

قله سینه‌زا (۳۸۹۰ متر): ساعت ۱۷/۳۰ دقیقه

کمپ سوم (۳۷۲۰ متر): ساعت ۱۹

مسافت طی شده (جی.پی.اس): ۲۲ کیلومتر

### روز چهارم ۱۳۸۵/۳/۱۴

اگر امروز به گردنه گون‌پشته برسیم تاخیر نیم‌روزه‌مان در دماوند جبران می‌شود. کار را با صعود از شیب قله ارس بزبان آغاز می‌کنیم. قله‌ای بسیار شاخص که جبهه شمالی و جنوبی اش دره‌های عمیق و سمت شرقی و غربی اش در امتداد خط‌الراس حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ متری با قله مخروطی سربریده‌اش اختلاف ارتفاع داریم. روی قله که می‌رسیم ادامه خط‌الراس به صورت قوس خیلی بزرگی با شعاع زیاد و تقعر به سمت شمال روبه‌روی مان نمایان می‌شود که انتهایش به قله پالون گردن ختم می‌شود که از این زاویه بی‌شباهت به دماوند نیست. ادامه مسیر با وجود خط‌الراس خاتون بارگاه، خرسنگ و جانستون در جنوب و رستم‌چال، نرگس شمالی در شمال و گرده عظیم خلنو در روبه‌رو و حجم برف خوابیده در دره‌ها، بسیار بکر و زیباست به خصوص وقتی گله‌های چند ده راسی از شکار را در عمق این دره‌ها می‌بینیم. حتی گله‌ای از همین حیوانات زیبا در فاصله‌ای کمتر از ۵۰ متر از زیر پای مان فرار می‌کنند. در این قسمت از خط‌الراس هم مثل قله سودر سوراخی با سنگ که هم‌سطح زمین است وجود دارد که نشان از حضور شکارچیان دارد. در ادامه به قله مثلثی شکل و صخره‌ای بسیار زیبایی که احتمالاً قله‌ای باشد، می‌رسیم. تنها راه صعود یک نوار سنگی به عرض کمتر از ۱/۵ متر و شیب حدود ۶۰ درجه است که طرفین آن دره‌های عمیقی وجود دارد. خوشبختانه از این قسمت هم به سلامت عبور می‌کنیم. به خاطر پیدا نکردن آب مجبور می‌شویم برای نهار توقف نکنیم و به راه‌مان ادامه دهیم که کمی اذیت‌مان می‌کند بنابراین تنها راه چاره کمی شیر خرم و برف است که با نان لواش می‌خوریم. بعد از صعود قله میش‌چالک زیر شیب نهایی منتهی به قله پالون گردن صبر می‌کنیم تا بقیه دوستان نیز برسند.

کف کفش یکی از بچه‌ها سوراخ شده و آقای فرامرزیور یک بسته نان را جا گذاشته و به ما تحویل نداده‌اند. ۱۲ عدد هم به علت کپک زدن قبل استفاده نبود. برای این که دچار کمبود نان نشویم با دوستان مان تماس گرفته و خواهش می‌کنیم تا پس فردا روی گردنه کندوان این دو قلم جنس را به ما تحویل دهند.

قله پالون گردن که صعود شد خیال مان راحت می‌شود چون از اینجا به بعد که نیمه دوم مسیر است منطقه خودمان است و اشراف کامل به تمام قله و دره‌ها داریم و همه‌مان روزها و شب‌های زیادی را در دامان این قسمت از کوهستان البرز گذرانده‌ایم. از گردنه بین پالون گردن و نرگس‌ها هم گذشتیم و قله نرگس و نرگس شرقی و غربی را پشت سر گذاشته و ساعت ۷ بعدازظهر به گردنه گون‌پشته رسیدیم و کمپ را برپا کردیم. در ضلع شمالی گردنه هم از آب‌شوره‌های جاری از لکه‌های برف ظرف‌ها را پر کردیم، زانوی آرش به خاطر سرخوردن روی برف‌ها در تاریکی شب دچار آسیب شدیدی می‌شود.

جناب آقای محسن اشتری  
(مدیریت تبلیغات رسام)

درگذشت مادر گرامی تان را

تسلیت گفته، برای آن مرحومه مغفرت

و برای بازماندگان صبر مسئلت داریم.

فصلنامه کوه



آسیب دیدگی زانویس دیگر قله سوتک کوچک را صعود نکرده‌اند و از گردنه سوتک به سمت محیط بانی تراورس کرده‌اند» بقیه هم در اتاقک محیطبانی که در کاسه بین قله خرسلاک و سوتک کوچک قرار دارد مانده‌اند و فردا ساعت ۷ صبح روی خط‌الراس به ما ملحق می‌شوند.

حرکت از کمپ چهار: ساعت ۶

قله یخچال (۴۱۰۰ متر): ساعت ۸

قله کمان کوه (۴۲۴۶ متر): ساعت ۱۱

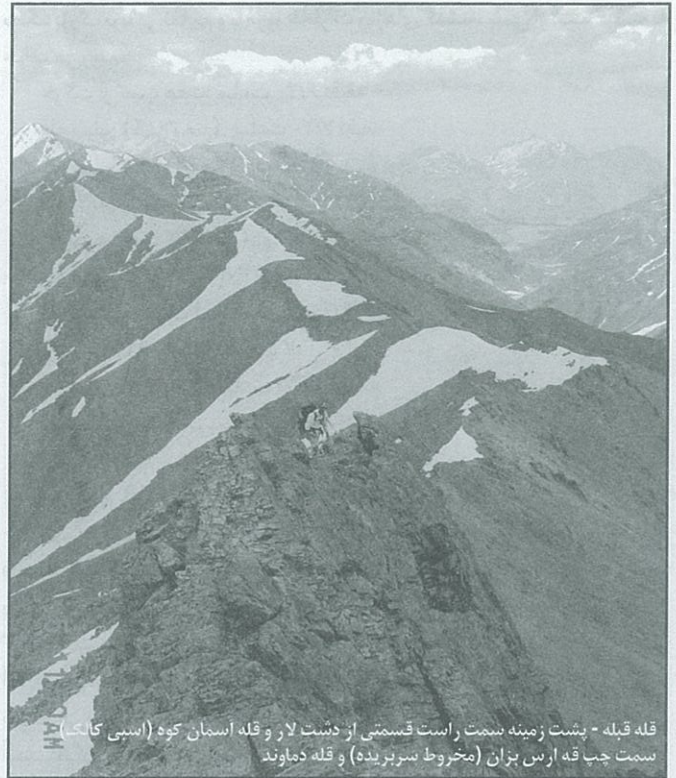
قله سوتک کوچک (۳۸۶۰ متر): ساعت ۱۳/۲۰ دقیقه

کمپ پنجم ابتدای تیغه سرخاب‌ها (۳۷۳۰ متر): ساعت ۱۶

مسافت طی شده (جی.پی.اس.): ۱۴ کیلومتر

### روز ششم ۱۳۸۵/۳/۱۶

برای از دست ندادن وقت ما حرکت کردیم. قرار بود آرش به خاطر آسیب دیدگی زانویس به دره شیر کمر سرازیر شود و از آنجا به وارنگه رود و کرج برگردد. ما هفته قبل در این قسمت از خط‌الراس بین قله‌های آتش‌سنگ و سرخاب ثابت‌گذاری کرده بودیم و می‌دانستیم که با کوله‌های سنگین گذر از این قسمت کمی وقت‌گیر خواهد بود. به سرعت خود افزودیم و پس از صعود سرخاب بزرگ و کوچک و تراورس تیغه غربی سرخاب از پایین آن به انتهای تیغه‌ها رسیدیم. قله‌های دونا و شرور را هم صعود کردیم حوالی گردنه کندوان تعدادی از دوستان با شربت به پیشواز ما آمده بودند. روحیه مضاعفی گرفته و به همراه آنان حدود ساعت دو بعدازظهر به جاده آسفالت گردنه کندوان که سایر دوستان در انتظارمان بودند رسیدیم. حدود ۳۰ نفر از هم‌نوردان در آنجا حضور داشتند آن هم در یک روز غیر تعطیل از حضور آنان چنان وجد و شعفی به ما دست داده بود که وصف آن غیرممکن است. پس از صرف ناهاری خاطر‌هانگیز، به لطف دوستان با کوله‌هایی سنگین‌تر از روز اول ولی با روحیه‌ای عالی در جهت غرب بر روی جاده خاکی منتهی به ایستگاه رادیویی متروکه با وانت یکی از دوستان به مدت ۱۰ دقیقه ادامه مسیر



قله قبله - پشت زمینه سمت راست قسمتی از دشت لار و قله آسمان کوه (اسبی کالک) سمت چپ قله ارس بزبان (مخروط سربریده) و قله دماوند

حرکت از کمپ سوم: ساعت ۶/۳۰ دقیقه

قله ارس بزبان (۳۹۲۰ متر): ساعت ۷/۱۵ دقیقه

قله قبله (۴۰۲۲ متر): ساعت ۱۲

قله پالون گردن (۴۲۶۰ متر): ساعت ۱۵/۳۰

قله نرگس (۴۲۱۱ متر): ساعت ۱۷

قله نرگس غربی (۴۱۲۱ متر): ساعت ۱۷/۴۵ دقیقه

کمپ چهارم، گردنه گون‌پشته (۳۶۴۰ متر): ساعت ۱۸

مسافت طی شده (جی.پی.اس.): ۲۰/۸ کیلومتر

### روز پنجم ۱۳۸۵/۳/۱۵

امروز بعد از صعود قله کهنو، یخچال، سرماهو و کمان کوه از شیب تند و پر از برف کمان کوه به سمت گردنه سوتک سرازیر شدیم البته چند تا از بچه‌ها حدود دو ساعتی عقب‌تر از ما هستند. به گردنه سوتک که رسیدیم رو به آزادکوه نشسته و استراحت می‌کنیم تا بلکه بچه‌ها برسند که نتیجه نمی‌دهد به راه افتاده و پس از صعود قله سوتک کوچک به سمت غرب پیش می‌رویم. هوا مثل دیروز کاملاً آبروی است. در امتداد خط‌الراس و در حوالی ایستگاه محیطبانی قبل از شروع تیغه‌های سرخاب‌هایی که حالت نعلی شکل به خود می‌گیرد با یک عمل زیبا و غافلگیرانه دوستان مان مواجه می‌شویم. تعدادی از بچه‌های گروه پرواز کرج در این قسمت مقاری مواد غذایی (یک قابلمه ماکارونی پخته شده، ۵ لیتر آب میوه و یک بسته بیسکویت) در داخل چاله‌ای از برف از دو روز پیش برای مان گذاشته‌اند. آنها با سنگ روی برف‌ها کلمه «پرواز» را نوشته‌اند. همان جا توقف می‌کنیم و زیر بارش تگرگ مشغول خوردن می‌شویم. البته مقداری را هم برای بچه‌هایی که عقب‌تر از ما هستند می‌گذاریم. به سمت قله سرخاب حرکت می‌کنیم و چون بچه‌ها عقب هستند و هوا هم چندان مساعد نیست صعود قله‌های ریزشی و تیغه‌های سرخاب‌ها را برای روز بعد می‌گذاریم. ۱۰۰ متر قبل از تیغه سرخاب‌ها و بالای یک لکه بزرگ برف که آب فراوانی دارد کمپ را برپا کرده و منتظر بچه‌ها می‌مانیم کمی نگران هستیم علی‌الخصوص که هیچ اثری از آنها روی خط‌الراس دیده نمی‌شود با بی‌سیم جی.پی.اس. هم نمی‌توانیم تماس بگیریم ولی ته دل مان به توانمندی و تجربه دوستان همراهمان ایمان داریم. حوالی ساعت ۷ غروب، آرش از یال روبه‌روی محیطبانی پیدا می‌شود و ماجرا را تعریف می‌کند که: «به خاطر

## بزرگترین دانش این است که بدانیم دانش را در کجا پیدا کنیم

شرکت راهنمایان کوه ایرانیان

نخستین آموزشگاه کوهنوردی یا مجوز رسمی از فدراسیون کوهنوردی  
و مورد تأیید سازمان تربیت بدنی

#### آموزش‌های نظری:

- هواشناسی
- نقشه خوانی، موقعیت یابی، کار با قطب نما و GPS
- مبانی علمی آمادگی جسمانی در کوهنوردی و سنگ نوردی
- تغذیه در کوهستان
- آشنایی با نشانه‌ها و عوارض بیماری‌های ارتفاع (کوه گرفتگی، ادم‌ها، هیپوترمی، سرمازدگی)
- معرفی مسیر صعود تعدادی از قله، دیواره‌ها و یخچال‌های معروف ایران
- ...

#### آموزش‌های عملی:

- کوهپیمایی
- برف و یخ
- سنگ نوردی
- اسکی
- اسکی کوهستان
- بهمن شناسی و کار با زنده یاب بهمن
- کوهنوردی در زمستان و ساخت غار برفی
- ...

#### مجموعه آموزش‌های بنیادی در کوهنوردی

#### اجرای برنامه‌های گوناگون و صعود قله

فرشاد خلیلی خوشه مهر: صاحب امتیاز و مدیر آموزش

۴۴۰۹۶۵۷۸ - تلفن - ۹۱۲۱۵۹۰۵۶۵ (خلیلی)

۹۱۲۱۹۰۲۳۲۶ (دروازگر)

www.imgco.ir Email: info@imgco.ir

۵۸ فلکه دوم صادقیه، خیابان سازمان آب، مجتمع پردیسان، طبقه دوم شمار ۸۰۰ آتورس



دادیم. در آنجا پس از خداحافظی و گذر از قله و گردنه اندرسم در زیر قله ارنگ چال کمپ ششم را برپا کردیم.

حرکت از کمپ پنجم: ساعت ۷  
 قله سرخاب یک (۳۷۵۲ متر)  
 قله سرخاب دو (۳۸۹۶ متر): ساعت ۹/۴۵ دقیقه  
 قله دونا (۳۶۴۰ متر): ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه  
 قله شور (۳۵۶۰ متر)  
 گردنه کندوان (۲۹۸۵ متر) ساعت ۱۴  
 قله کندوان (۳۳۵۲ متر): ساعت ۱۵/۴۵  
 کمپ ۶ (۳۲۷۷ متر): ساعت ۱۸/۳۰ دقیقه  
 مسافت طی شده (جی.پی.اس.): ۲۳ کیلومتر

### روز هفتم ۱۳۸۵/۳/۱۷

امروز از ابتدا قله آبند (گنج بزرگ) را به خاطر رنگ سفیدش که کاملاً از بقیه قله‌ها متمایز است و در زیر یال منتهی به قله زرین کوه قرار دارد نشان کرده و به سمت آن پیش رفتیم. پس از گذر از یک جاده خاکی و یک گوسفندسرا که در دشت کوچکی با گل‌های زرد واقع شده بود و صعود و فرود از قله‌هایی با ارتفاع تقریبی ۳۶۰۰-۳۵۰۰ متر، ساعتی از ظهر گذشته به پای قله گنج بزرگ رسیدیم. در قعر دره سمت راست‌مان روستای انگوران به خوبی دیده می‌شد. پس از صرف نهار از شیبی تند و سنگلاخی کار را شروع کردیم و پس از صعود قله‌های نم‌چال بزرگ و کوچک و سه کنج به قله زرین کوه رسیدیم. زرین کوه در واقع شرقی‌ترین قله مرتفع و بالای چهار هزار متر در منطقه تخت سلیمان است. بعد از فرود از قله زرین کوه به روی گردنه‌های کم‌عرض و سنگلاخی قبل از قله سیلوز چادرها را برپا کردیم. امشب تنها شبی است که برای تهیه آب مجبور به ذوب کردن برف می‌شویم.

حرکت از کمپ شش: ساعت ۵/۳۰ دقیقه  
 قله زنجیر بند (۳۲۷۹ متر): ساعت ۱۲/۳۰  
 قله گنج بزرگ (۳۴۵۴ متر): ساعت ۱۶  
 قله زرین کوه (۴۲۰۲ متر): ساعت ۱۸/۱۰ دقیقه  
 کمپ ۷ (۳۸۸۵ متر): ساعت ۱۸/۴۰  
 مسافت طی شده (جی.پی.اس.): ۲۳/۸ کیلومتر

### روز هشتم ۱۳۸۵/۳/۱۸

امروز صبح در یک هوای نسبتاً سرد و بادی که خاص ارتفاعات چهارهزار متر است چادرها را جمع کردیم و راه را پی می‌گیریم در کمتر از ۴۵ دقیقه به دشتی می‌رسیم که حد فاصل قله سیلوز و سیاه لیز قرار دارد و پر از چشمه‌های حاصل از ذوب برف‌های جبهه شمالی قله سیاه لیز است. پاکوب ملایمی از جنوب و سمت دره طالقان و روستای ناربان وارد این دشت شده و از سمت شمال آن به سمت دره دلیر پایین می‌رود که راه دریاچه بند نام دارد.

تلسف می‌خوریم که چرا دیشب خودمان را به اینجا نرساندیم، تنها راه جبران این خسران، توقف برای صبحانه در این دشت زیبا و بسیار تمیز و بکر است. پس از صرف صبحانه قله سیاه لیز را صعود می‌کنیم و پس از آن قله‌ای بی‌نام را. از اینجا به بعد تا قله لشگرک کوچک خط‌الراس به صورت صخره و سنگ است و درگیری با سنگ‌ها و یافتن راه مناسب از بین آنها کمی وقت‌گیر. حدود ساعت ۳ بعدازظهر به قله لشگرک بزرگ می‌رسیم و روی قله وسیع و زیبایی آن در گوشه‌ای که در معرض وزش باد نبود با خیالی راحت از این که برنامه تقریباً تمام شده، ۸ عدد کنسرو ۴۰۰ گرمی را نوش جان می‌کنیم.

صعود قله گردون کوه، مناره، ستاره و خرسان‌ها جزو برنامه بود ولی به دلیل حجم زیاد برف روی قله‌های خرسان و خستگی مفرط چند تن از نفرات، سرپرست، ادامه مسیر راه صعود قله علم کوه از حصار چال تعیین می‌کند. بنابراین از قله لشگرک بزرگ به سمت کاسه‌بین، قله‌های لشگرک بزرگ، گردونه کوه و گردنه هزار چم فرود می‌رویم و دقایقی را در کنار زیبایی بی‌حد و حصر برکه آب آن می‌گذرانیم. سپس به سمت حصار چال و ابتدای یال قله زرده گل و مرجیکش فرود می‌رویم و کمپ هشتم را در کنار چند

سنگ بزرگ برپا می‌نماییم و با مرور خاطرات روزهای گذشته، پاسی از شب گذشته به خواب می‌رویم.

حرکت از کمپ هفت: ساعت ۶/۴۰ دقیقه  
 قله سیلوز (۳۹۵۹ متر): ساعت ۷/۲۰ دقیقه  
 قله سیاه لیز (۳۹۷۹ متر): ساعت ۹  
 قله آلانه سر (۴۰۸۵ متر): ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه  
 قله خرس چر (۴۰۳۴ متر): ساعت ۱۳  
 قله لشگرک کوچک (۴۲۰۲ متر): ساعت ۱۳/۴۵  
 قله لشگرک بزرگ (۴۲۷۶ متر): ساعت ۱۴/۴۵ متر  
 برکه آب (۳۹۹۲ متر): ساعت ۱۷  
 کمپ ۸ (۳۷۸۲ متر): ساعت ۱۷/۴۵ دقیقه  
 مسافت طی شده (جی.پی.اس.): ۱۳/۸ کیلومتر

### روز نهم ۱۳۸۵/۳/۱۹

امروز برخلاف روزهای قبل بدون کوله بار سنگین به راه می‌افتیم و پس از صعود قله مرجیکش، ساعت ۹/۳۰ دقیقه در یک هوای آفتابی و ساکن به قله علم کوه می‌رسیم. پس از در آغوش کشیدن یکدیگر با گونه‌های گرم و خیس و اجرای مراسم یادبود و گرفتن عکس، از مسیر رفته باز می‌گردیم. مجدداً دوستان ما را شرمند کرده و بالا آمده‌اند و کنار چادرهای مان انتظار ما را می‌کشند. پس از رسیدن به هم و خوش و بش متوجه می‌شویم که دوست‌مان محمد جلوخانی سه روز قبل برخلاف تصور ما دچار آسیب‌دیدگی نسبتاً شدیدی شده و از ناحیه لگن، دنده و دندان جراحی‌برداشته و برای اینکه خللی در روحیه اعضای تیم وارد نشود، پیچیدگی‌ها را با بهانه کرده و به همراه آرش پایین رفته است. حوالی ساعت ۲ بعدازظهر با استقبال تعدادی از دوستان به قرارگاه روبرارک وارد می‌شویم. نهار را در کنار یکدیگر صرف کرده و پس از ثبت خلاصه

### برنامه های صعودهای برون مرزی سال ۸۶

کشور	زمان	ارتفاع	عنوان برنامه
نیپال	نوروز	۶۴۰۰ متر	کمپ اصلی اورست و قله مریاپیک
گرجستان	تیرالی شهریور	۵۰۴۷ متر	قله کازبک
ترکیه	خردادالی مهر	۵۱۳۷ متر	قله آارات جبهه جنوبی
ترکیه	مرداد	۵۱۳۷ متر	قله آارات جبهه شمالی
آذربایجان	تیرالی شهریور	۴۲۵۰ متر	شاهداغ
ترکیه	اردیبهشت‌الی مهر	۴۰۵۸ متر	سیپان ونمرود
ترکیه	اردیبهشت‌الی مهر	۴۰۳۲ متر	کلچکار و ساحل دریای سیاه
تانزانیا	بهمن‌الی نوروز	۵۸۹۵ متر	کلیمانجارو

تلفن های تماس:

محمودی

همراه: ۰۹۱۲۶۲۶۶۹۸۰

ثابت: ۰۲۱-۵۵۳۵۳۸۱۸ نمابر: ۳۳۶۹۷۹۸۶



روز اول ۱۳۸۵/۳/۱۱



برنامه در دفتر یادبود قرارگاه، راهی شهرمان کرج می‌شویم.

از ارکان موفقیت برنامه بود.

۳- به دلیل وجود اختلاف هایی در بین اسامی و موقعیت قله که در نقشه‌های موجود در بازار وجود دارد، ما نقشه‌های زیر را به عنوان مرجع قرار دادیم:

۱-۳) نقشه راهنمای صعود به قله‌های البرز مرکزی / تهیه و چاپ از موسسه جغرافیایی و کارتوگرافی گیتاشناسی / طراحی و تدوین علی مقیم / به شماره شابک ۹۶۴-۳۴۲-۰۸۶-۸

۲-۳) نقشه راهنمای صعود قله تخت سلیمان (علم کوه) مقیاس ۱:۵۰۰۰۰ / چاپ آتی بین / طراحی و تدوین علی مقیم / سال انتشار بهار ۱۳۷۹.

۴- قبل از اجرای برنامه عده زیادی از جمله خود من اعتقاد داشتیم که به خاطر حجم زیاد برف در این فصل از سال زمان مناسبی برای اجرای این برنامه نیست. اما همین عامل باعث شد که هم از نظر تامین آب مشکلی نداشته باشیم و هم در بسیاری از فرودها به زانوهای آسیب نرسد و زمان کمتری هم صرف شود که نشان از تجربه و نکته‌بینی سرپرست برنامه دارد.

۵- برای درک بهتر پستی و بلندی‌های مسیر، اطلاعات حاصل از جی.پی.اس. به روی نرم افزار Google Earth مونتاژ شده است. برای دریافت این فایل و سایر اطلاعات کامل تر می‌توانید با گروه‌های کوه‌نوردی شقایق، کاهار، هامون و پرواز در شهرستان کرج ارتباط برقرار کنید.

۶- به منظور اطمینان از صحت و سقم نام و موقعیت قله ذکر شده در این گزارش (قله گاوینک چال تا قله پالون گردن، نیمه اول مسیر) طی دو برنامه جداگانه (خطالراس سه سنگ، دوخواهرون و چپکرو ۲۰ تا ۲۳ تیر ۸۵ و قله مهرچال ۳۰ تیر ۸۵) جهت شناسایی بیشتر و مرور گزارش صعود شد. Δ

به این ترتیب گذر از خطالراس البرز مرکزی (دماوند به علم کوه) طی مدت ۹ شبانه روز و بدون بارگذاری به همت ۸ نفر از کوه‌نوردان کرج برای اولین بار در کمتر از ۱۰ روز اجرا شد. مسافت طی شده طبق مسیر ثبت شده با جی.پی.اس. حدود ۲۱۰ کیلومتر می‌باشد. اما این مسافت با توجه به شیب کوهستان، در ضریب ۱/۵ (کاربردی) حدود ۳۱۵ کیلومتر برآورد می‌شود که متوسط حرکت کرده ۳۱/۵۸ کیلومتر در هر روز می‌باشد.

حرکت از کمپ هشت: ساعت ۶

قله علم کوه: (۴۸۵۱ متر): ساعت ۹/۳۰ دقیقه

بازگشت به کمپ (حصارچال): ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه

قرارگاه رودبارک: ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه

مسافت طی شده (جی.پی.اس.): ۱۷/۶ کیلومتر

#### نفرات شرکت کننده:

حاج سیدساعت نجفی - محمد فراهانی حاتم‌آبادی (سرپرست) - بلیک دکتر زاده خسرو جمشیدی - سیدمحمد (آرش) صالحی - محمد جلوخانی نیارکی - مسلم ایران‌نژاد - وحید نبی‌پور

#### نکات:

۱- این برنامه با کمک تربیت بدنی شهرستان کرج و هیات کوه‌نوردی و کارخانه صنعتی تولیدی میثاق انجام شد که جای تقدیر و تشکر دارد.

۲- با سپاس از مسئولین هیات کوه‌نوردی شهرستان کرج و گروه کوه‌نوردی شقایق و تمام دوستان و هم‌نوردانی که در حین اجرا ما را مورد لطف خویش قرار دادند به خصوص هم‌نوردی که با ارایه رژیم غذایی مناسب و علمی یکی



# غار اسپهبدان

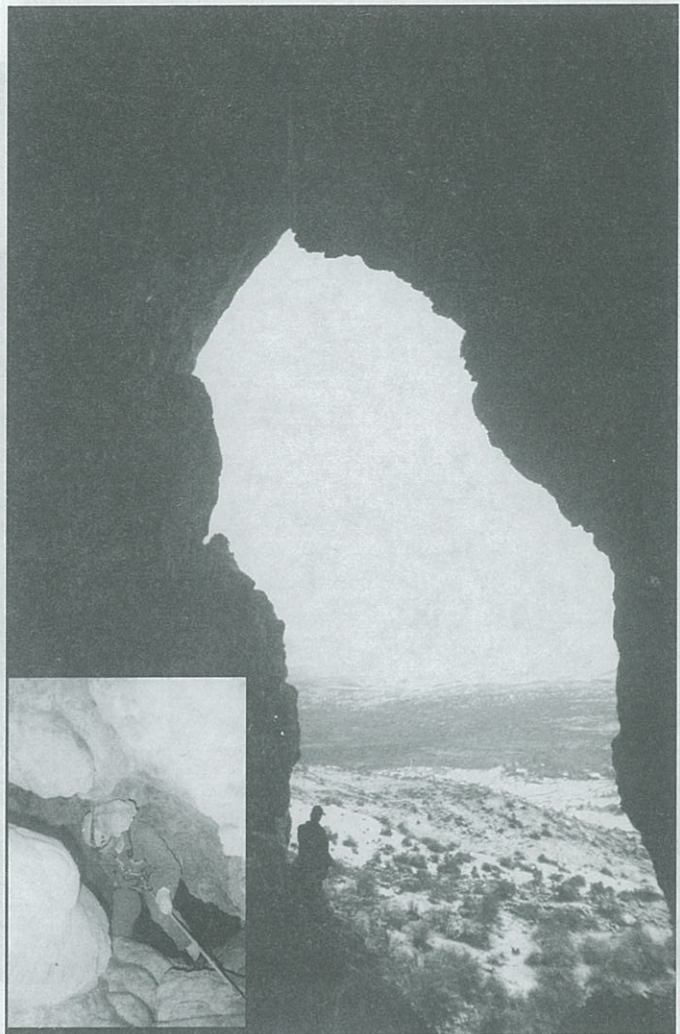
گزارش: مسعود حمیدی\*

تهیه و یا منتشر نشده است و اینجانب برای اولین بار اقدام به این کار کرده‌ام، لذا اسامی قسمت‌های مختلف غار که در گزارش و نیز کروکی آمده است با توجه به مشاهدات و نظر اینجانب نام‌گذاری گردیده‌اند و امید آن دارم که پیش‌کسوتان غارنوردی که این غار را از نظر گذرانیده‌اند و سلیقه‌ای متفاوت با من دارند، این مهم را بر من ببخشایند.

و اما غار...

غار اسپهبدان از دسته غارهای آهکی می‌باشد که به دلیل وجود آب در لایه‌های فوقانی و نفوذ آنها به فضای غار، تغییراتی مستمر را در این مجموعه باعث شده‌اند. این غار هنوز هم جزو غارهای زنده (فعال) می‌باشد و فعالیت‌های غارزایی در ابعاد مختلف در آن صورت می‌گیرد. وجود استلاکتیت‌های فعال در جای جای غار تأییدی بر این مطلب است. فراخ‌ترین بخش غار تالار ابتدایی است که به تالار دلگشا نام‌گذاری گردید و تنگ‌ترین معبر غار نیز دهلیزی است در میانه غار که دهلیز تلاش نام گرفت. بعد از ورود به غار بلافاصله وارد تالار اول (دلگشا) می‌شویم. ابعاد این تالار حدود ۹ در ۱۵ متر و ارتفاع سقف نیز حدود ۱۵ متر می‌باشد. به دلیل استفاده مداوم گله‌داران از این تالار برای نگهداری گوسفندان خود، تمام کف آن پوشیده از فضولات حیوانی است. در سمت چپ تالار تاچه‌ای است که دهلیز کوچک موجود در آن بن‌بست می‌باشد. دالانی پرشیب از سمت راست تالار اول جدا می‌شود و بعد از چند پیچ و خم به تالار دوم (تالار دلریا) متصل می‌گردد. این تالار دارای ابعادی حدود ۳ در ۴ متر می‌باشد. مسیر با صعود از صخره‌ای به ارتفاع حدود ۳ متر ادامه یافته و پس از آن وارد دالانی تنگ و تقریباً طولانی می‌شویم. هرچه جلوتر می‌رویم از عرض مسیر دالان کاسته شده و بالاخره به دهلیزی افقی و تنگ می‌رسیم (دهلیز تلاش). طول این دهلیز حدود ۵ متر بوده و می‌بایست با روش سینه‌خیز از آن بگذریم. شکل این دهلیز شبیه S می‌باشد و برای عبور از آن قدری انعطاف بدنی لازم است. بلافاصله بعد از دهلیز به محوطه‌ای فراخ‌تر می‌رسیم که ستونی از سنگ راه را به دو قسمت تقسیم می‌کند. مسیر سمت راست راحت‌تر بوده و بعد از چند متر دوباره هر دو مسیر با هم تلاقی می‌کنند. در این قسمت از غار نیز اشکال مختلفی از چکیده و چکنده‌ها جلب نظر می‌کنند. بعد از چند متر ادامه مسیر در شبی تند قرار می‌گیرید و به دهانه چاهی ختم می‌شود. سقف این قسمت از غار بسیار بلند بوده و مجموعه‌ای شگرف از غارسنگ‌ها و اشکال متفاوت را در این بخش شاهد خواهیم بود. تنوع و زیبایی رنگ‌ها در این قسمت از غار چشمگیر است. چاه انتهایی غار کاملاً عمودی بوده و امکان بستن کارگاه با استفاده از عوارض طبیعی و سنگ‌ها برای فرود در چاه وجود دارد. ارتفاع چاه حدود ۱۷ متر می‌باشد. بلافاصله بعد از فرود غارنورد در فضا قرار می‌گیرد و مجدداً پس از چند متر فرود دیگر، ادامه مسیر به صورت پا به سنگ می‌باشد. در انتهایی چاه حوضچه آبی به ابعاد تقریبی ۵ در ۷ متر وجود دارد. آب حوضچه ساکن بوده و عمق آب از ۳ تا ۵ متر متغیر می‌باشد. دهلیز کوچکی در کف چاه وجود دارد که بن‌بست می‌باشد. با توجه به آنکه جریان آب مستقیمی به داخل چاه مشاهده نگردید، به نظر می‌رسد منبع تأمین آب حوضچه، از چشمه‌هایی در کف چاه باشد. طول کلی غار حدود ۱۵۰ متر می‌باشد. △

\* گروه چکاد رشت



قله درفک که به نوعی سمبل قلال و بلندی‌های گیلان زمین می‌باشد در حاشیه شرقی دره سپیدرود، زیبایی و هیبت خود را در معرض دید همگان به نمایش گذاشته است. جبهه شرقی قله درفک از طریق روستای شاه‌شهیدان صعود می‌شود و نام شاه شهیدان برای کوه‌نوردان نامی ناآشنا نیست. در فاصله‌ای حدود ۲۰۰۰ متر از شاه‌شهیدان دهانه غار اسپهبدان وجود دارد که از دوردست‌ها نیز قابل رؤیت است. اهالی منطقه، غار را با نام «اسپابودان» می‌شناسند و معتقدند غاری اسرارآمیز است. آنان فکر می‌کنند که غار دارای چاه‌های زیادی است و انتهای آن به دوردست‌ها و کوهپایه‌های اطراف رودبار راه دارد. برای دستیابی به دهانه غار ابتدا می‌بایست به سیاهکل برویم و آن گاه از طریق جاده آسفالتی و بسیار زیبایی خود را به شهر کوچک دیلمان برسانیم. از دیلمان راهی که نیمی از آن آسفالت و نیمی خاکی است و به سمت جنوب می‌رود ما را به امامزاده شاه‌شهیدان می‌رساند.

شاه‌شهیدان روستایی دورافتاده ولی مشهور است و در بیشتر ایام سال زائران بسیاری به منظور زیارت امامزاده راهی این دیار می‌شوند. مبداء صعود از جبهه شرقی قله درفک از همین محل می‌باشد. جاده فرعی و خاکی سمت راست که دو طرف آن کلبه‌های روستایی جلب نظر می‌کند ما را به سمت دهانه غار رهنمون می‌سازد. از همین نقطه از جاده به وضوح می‌توان دهانه عظیم غار را مشاهده کرد. گرای دهانه از کنار جاده ۱۴۵ درجه شمال غرب می‌باشد که می‌توان با حدود ۲۰ دقیقه راه‌پیمایی از جاده به دهانه غار رسید. دهانه غار اسپهبدان عمودی بوده و ارتفاع آن حدود ۲۰ متر و میانگین عرض آن حدود ۸ متر می‌باشد. چشم‌انداز و محل قرار گرفتن دهانه غار کم‌نظیر بوده و در پای دیواره‌ای صخره‌ای به رنگ‌های زرد، قهوه‌ای و در برخی قسمت‌ها سفید بسیار پرابهت و چشمگیر خودنمایی می‌کند. نکته مهم: با توجه به آن که تا به حال هیچ‌گونه کروکی یا نقشه‌ای از این غار



# من چه چیز را بینم؟

محسن سعیدزاده

## باغچه ای که نیست

آلبوم را ورق بزن! همین عکس! آن بچه سیاه و سفید که می خندد منم. آنجا پشت سرم باغچه است. باغچه جایی بود توی یک حیاط که آقا بزرگ ها بوته یاس در آن به یادگاری گذاشته و بی بی ها، غروب ها به درخت هایش آب می دادند و یاس هایش را با صلوات می چیدند. باغچه یک مربع روشن بود توی یک حیاط که دورش را سنگ چین کرده بودند. آبروی خانواده، باغچه بود.

باز هم ورق بزن! این آدم رنگی که اخم کرده منم. این جا پشت سرم یک آپارتمان است، آپارتمان باغچه ندارد. مکعب مستطیلی روشن که سبزی کم دارد. فرزند خلف زندگی مدرن! دود، تأخیر، ترافیک، دعوا، شلوغی، بوق های ممتد، خاکستری، خرابی ماشین ها، آسانسورهایی که بی وقفه بالا و پایین می روند، آدم هایی که کرور کرور داخل مترو هل داده شوند یا از آن بیرون می ریزند، مهر، امضاء، میز، اداره، چای سرد، سرفه، لبخند الکی، اینها همگی نشانه های زندگی مدرنند.

حالا سال هاست حکایت باغچه ها گذشته است و سکوت، سبزی، تماشای طلوع و دل بستن به یک نارون و قد کشیدن با آن، کلنگی شده اند.

رسالت شمایی که می خواهید عکاس طبیعت باشید خیلی مهم و سنگینه همون حس قشنگی که از طبیعت گرفتی را باید منتقل کنی، برای این مردم گرفتار زندگی ماشینی و پر مشغله امروز... وقتی آدم به عکس قشنگ از طبیعت می بیند هر جا که باشه برای چند لحظه به اون خیره می شه و بی خیال دنیای اطرافش در اون فضا به سیر و سیاحت می پردازد و انرژی می گیره و ناخودآگاه آرامش سراسر وجودش رو فرا می گیره و لبخندی روی لبش می شینه. آدمی از دل طبیعت و دامان اون زاده شده و باید به روز به روز به اون برگردد پس این همه دوری چرا؟ وقتی طبیعت زیبای خدا رو می بینی احساس می کنی داری به خواب قشنگ می بینی، عظمت خالقش رو با تمام وجودت حس می کنی، نا باورانه به همه چیز نگاه می کنی و دلت می خواد اون لحظه هیچ وقت تموم نشه. پس لااقل دوربینت را همراه ببر و اون لحظه رو ثبت کن...

## عکسبرداری از طبیعت

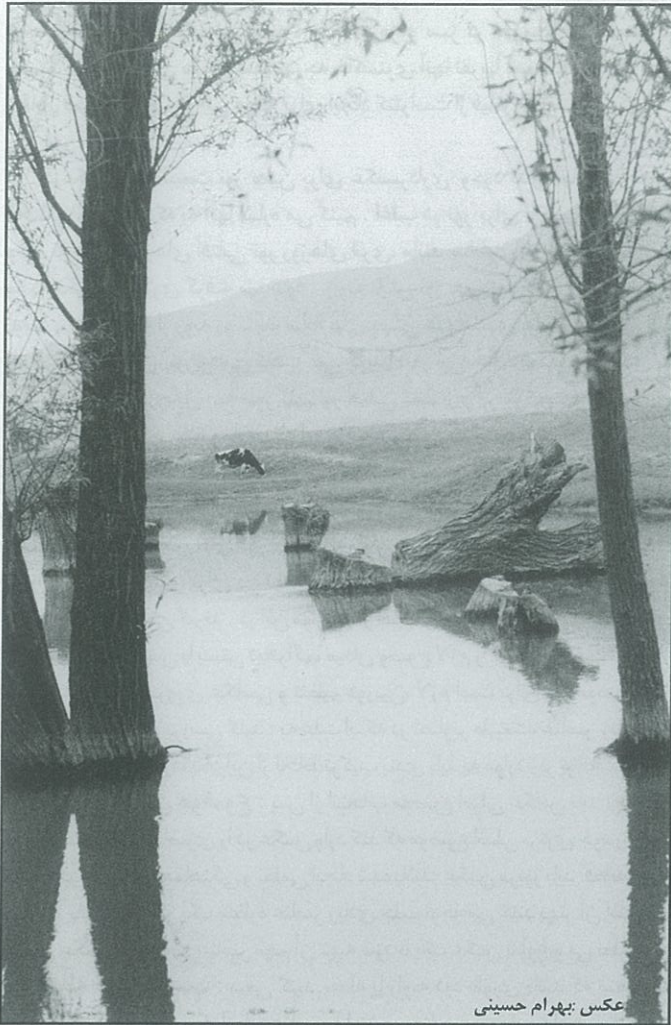
از عناصر سازنده یک تصویر، لحظه، کادربندی، نور، رنگ و کمپوزیسیون یا ترکیب بندی و نقطه دید می باشند. این عناصر بر اساس طبیعت، نوع موضوع و حالت، اهمیت متفاوت پیدا می کنند. عکاسی منظره شامل عکسبرداری از کوه، بیابان، باغ، درختان، آسمان، دریا، تصاویری از حیوانات و در برخی موارد مجموعه شهرها و دهات و حتی کودکان می شود.

## مزیت های عکاسی از طبیعت

- 1- تنوع زیاد و گستره موضوع های عکسبرداری
- 2- وسایل و امکانات کمتر مورد نیاز.
- 3- دارا بودن فرصت و وقت طولانی برای عکسبرداری بر خلاف عکاسی خبری که در یک لحظه صورت می گیرد و نیاز به شانس و تصادف دارد، در این رشته عکاسی به علت گسترده بودن وقت، عکاس می تواند محاسبات فنی و هنری را انجام داده و با فرصت کافی اقدام به عکسبرداری کند.

## وسایل مورد نیاز

- 1- دوربین عکاسی
- 2- فیلتر
- 3- نور
- 4- سه پایه



عکس: بهرام حسینی

## دوربین عکاسی

دوربین ۳۵ میلیمتری و دوربین های دیجیتال می توانند وسیله مناسبی برای عکسبرداری باشند به دلایل زیر: ۱- سهولت حمل ۲- سرعت عمل ۳- امکان گرفتن تعداد زیادتری عکس به طور کلی به علت اینکه در برابر مناظر و طبیعت اغلب محدودیتی از نظر انتخاب نقطه دید وجود دارد بهتر است از دوربین هایی با عدسی های قابل تعویض استفاده شود. به عنوان مثال استفاده از عدسی های دارای فاصله کانونی متغییر یا عدسی زوم بسیار کارآمد می باشد. یک عدسی زوم با فاصله کانونی ۱۳۵-۲۸ میلیمتری یا یک عدسی باز ۲۸ میلیمتر و یک عدسی تله فوتو ۱۳۵ میلیمتر ضروری می باشد. علاوه بر دوربین با عدسی قابل تعویض، سه پایه از وسایل ضروری به نظر می رسد.

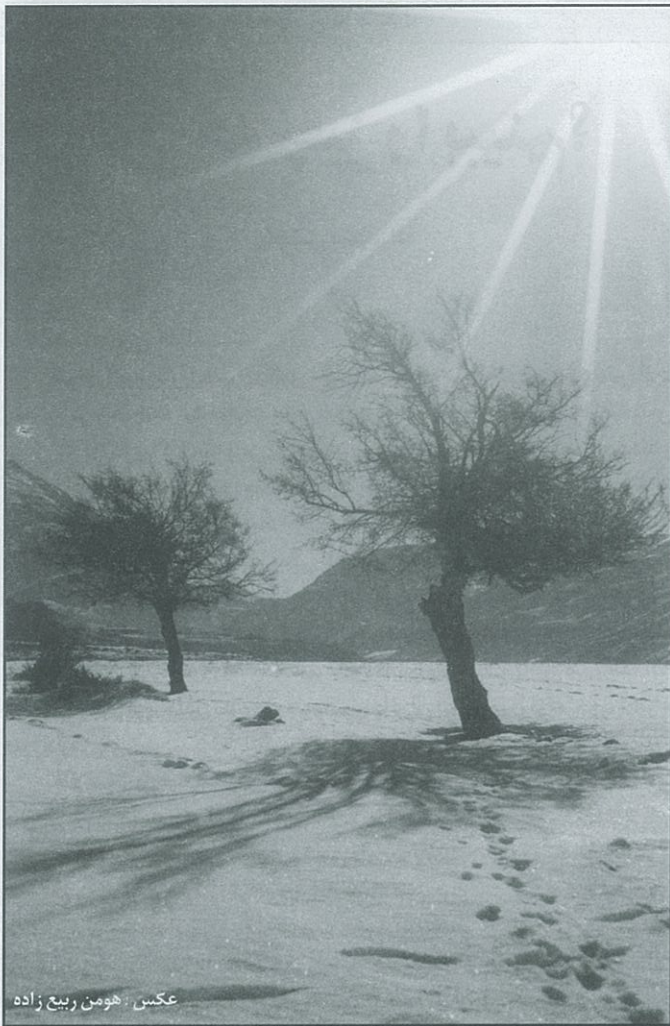
## لزوم استفاده از سه پایه

برای جلوگیری از لرزش های خفیف هنگام استفاده از لنزهای تله. زمان استفاده از دیافراگم های خیلی بسته برای ایجاد عمق میدان وضوح بیشتر با سرعت های پایین شاتر. بررسی موضوع برای کادربندی مناسب و ایجاد کمپوزیسیون یا ترکیب بندی موضوع، لزوم استفاده از سه پایه را محرز می سازد.

## فیلتر

فیلترها وسایلی هستند که: باعث کاهش شدت نور می شوند؛ به این صورت که هر چه فیلتر پررنگ تر باشد، ضریب آن بیشتر است. در عکاسی سیاه و سفید فیلتر باعث ایجاد کنتراست شده و به مشخص شدن





عکس: هومن ربیع زاده

طبیعی خود را از دست می دهد. برای عکسبرداری از ریزش برف و باران در عکسهای سیاه و سفید با فیلتر قرمز دارای عکسی دراماتیک و جالب خواهید شد و برای نشان دادن رنگ سبز درختان و چمن ها استفاده از فیلتر سبز توصیه می شود. در مناظر مه و باران و گردوغبار و دود، حالت "ضدنور" یا "تیمه ضدنور" تصاویر جالبی را ایجاد می کند. (نیمه ضد نور: اگر منبع نور در روبه رو نباشد و به طور مایل به موضوع بتابد تصویر حاصل شده را "تیمه ضد نور" می نامند.)

### سبزی ها و درخت ها

در عکاسی سیاه و سفید برای اینکه سبزی ها و درخت ها که اکثر آن در تصاویر طبیعت وجود دارند با جزئیات کامل ثبت شوند از فیلتر سبز زرد (فیلتری که سبز آن بیشتر از مقدار زرد آن می باشد) یا فیلتر سبز استفاده کنید. خصوصاً در عکاسی سیاه و سفید به علت اینکه درجات رنگ سبز در عکس به صورت درجات مختلفی از خاکستری ثبت شود استفاده از فیلتر توصیه می شود. چمن ها و شاخه های درختان با وزش باد به حرکت در می آیند. اگر بخواهید این حرکت را القا کنید می توانید از سرعت های کم مانند  $\frac{1}{30}$  ثانیه استفاده کنید، زیرا سرعت های زیاد مثل  $\frac{1}{500}$  باعث ثابت شدن موضوع می شوند.

### زیر درخت ها

برای ثبت عکس های خوب، بهترین حالت در فصل بهار یا پاییز می باشد که درختان کم برگ تر هستند. در این موقع بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید: - بهترین حالت ضدنور یا حداقل نور مایل می باشد. در حالت ضد نور باید دوربین در نقطه ای قرار گیرد که نور به طور مستقیم بر عدسی نتابد. - ۲ کمپوزیسیون در تصویر باید به درستی انتخاب شود. در واقع نقطه دید باید طوری باشد که درختان به تدریج کوچک و کوچک تر شوند تا بعد را القا کنند. - ۳ دوربین را برای فاصله نزدیک تنظیم

درجات خاکستری کمک می کنند. رنگ قرمز و سبز در طبیعت کاملاً متفاوت هستند اما در عکاسی سیاه و سفید درجه خاکستری آنها تقریباً شبیه به یکدیگر بوده و قابل تمیز نیستند. در این مواقع برای ایجاد کنتراست از فیلتر استفاده می کنند.

### نور

در عکاسی از طبیعت نور معین برای عکسبرداری وجود ندارد اما حالت های مختلفی وجود دارد که به آنها اشاره می کنیم. اغلب دو نور برای عکاسی در طبیعت وجود دارد: نور روزهای آفتابی نور روزهای ابری، مانند مناظری که در باران، برف و مه با رنگی خاکستری گرفته می شود. زاویه تابش نور هم متفاوت می باشد: نور از روبه رو: نوری که از روبه رو بتابد، سایه های پستی ها و بلندی ها را از بین می برد که اصطلاحاً به آن "نورپردازی تخت" می گویند. در این حالت تصاویر دوبعدی به نظر می رسند. نور مایل: به طور کلی نور آفتابی که از زیر ایر نازک بتابد یا نور مایل مناسب ترین نوع نور بوده و به وسیله ایجاد سایه روشن ها احساس عمق و بُعد را القا می کند. ضد نور: یا اینکه منبع نور پشت موضوع باشد؛ در این صورت جزئیات قابل رویت نمی باشد. در مورد میدان وضوح: پلان های نزدیک باید به اندازه کافی واضح باشند، در حالی که پلان های دور می توانند ناواضح باشند (برای ایجاد عمق و بُعد). بنابراین نباید دوربین را برای بی نهایت تنظیم کرد، چون پلان های نزدیک خارج از میدان وضوح قرار می گیرند. در این موارد بهتر است ابتدا برای فاصله مناسب دوربین را تنظیم کنید و سپس با بستن دیافراگم، میدان وضوح لازم را به وجود آورید. پس از مهیا کردن لوازم ضروری عکاسی و تنظیم دوربین، لازم است برای هر موضوعی از نظر هنری مطالعه و بررسی کنید. به علت اینکه در تصاویر طبیعت، عناصر زیادی در یک موضوع وجود دارد، بنابراین از لحاظ ترکیب بندی باید به موارد زیر توجه کنید: -

**محدود کردن موضوع:** پس از انتخاب موضوع اصلی عکاس باید تجزیه و تحلیل کند که چه عنصری را در عکس وارد کند که موضوع اصلی برتری خود را حفظ کرده و در عین حال هماهنگی و نظم ایجاد شده باشد. عکس مزبور باید قطعه ای از طبیعت باشد و اگر در یک منظره عناصر زیادی جلب توجه می کنند بهتر آن است که چندین عکس با توجه به عناصر مهم آن تهیه شود تا یک عکس شلوغ و بی نظم.

**نقطه دید مناسب:** سعی کنید نقطه یا زاویه دید طوری باشد که منظره به وضوح قابل دیدن بوده و خطوط و عناصر با ارزش و مناسب با موضوع اصلی به خوبی تأثیر خود را القا کند.

**خط افق:** معمولاً نباید خط افق در وسط تصویر باشد. مگر آنکه منظوری خاص از این عمل داشته باشیم. این اصل قاعده کلاسیک کمپوزیسیون نام دارد. **پرسپکتیو پایین:** به این ترتیب که خط افق در  $\frac{1}{3}$  تصویر واقع شود؛ در مناظری که موضوع اصلی آسمان می باشد.

**پرسپکتیو بالا:** به این ترتیب که خط افق در  $\frac{2}{3}$  بالای تصویر باشد؛ در مناظری که زمین مورد نظر باشد. **چند نکته:**

- یک عدسی باز برای عکاسی طبیعت یا منظره ممکن است بهتر از یک عدسی تله فوتو عمل کند زیرا در عدسی باز، احساس عمق و بُعد بهتر القا می شود، زیرا پلان اول یا جلوی عکس از زمینه فاصله پیدا کرده و پلانهای عقب و جلو از هم جدا می شوند، به این ترتیب تصویر عمق پیدا می کند. اگر بخواهید از یک غنچه و یا از تخمک، یا از میله پرچم داخل گل ها عکس بگیرید، باید از عدسی های کلوزآپ یا لنز ماکرو استفاده کنید. بهترین موقع گرفتن این نوع عکس ها در روز موقعی است که آفتاب در حال درخشندگی است ولی باید سعی شود که برای کنتراست بودن و نداشتن سایه تند از نور آفتاب که به طور مایل تابیده شده استفاده گردد. نکته دیگری که در عکسبرداری از مناظر طبیعت باید بدان توجه بیشتر و اهمیت قایل بود، جسم یا شیئی است که در جلوی عکس بایستی قرار گیرد، زیرا زمینه جلوی عکس باعث می گردد که مناظر طبیعت برجسته تر و با عمق بهتر نمایان گردد. اگر همان عکس را بدون داشتن زمینه جلو عکسبرداری کنید کاملاً به بی عمقی عکس پی خواهید برد. پس سعی کنید در موقع عکسبرداری از طبیعت شاخه درخت، شاخه گل، بوته، علف، تک درخت و بالاخره جسمی را در جلوی عکس قرار دهید و این جسم بایستی در  $\frac{1}{4}$  سمت راست یا چپ عکس قرار گرفته باشد و اگر در وسط عکس ثبت شود ارزش واقعی و



با به سیاهی بزند می توانید از فیلتر نارنجی و قرمز استفاده کنید.

### دوردست ها

در بیابان و کوهستان فواصل دور به رنگ آبی روشن یا بنفش دیده می شود. این رنگ بنفش حاصل بخارات موجود در هوا می باشد که به "پرده جوی" معروف است. وجود این پرده جوی از وضوح تصاویر می کاهد. استفاده از فیلترهای رنگی نیز عملاً نتیجه مناسبی ندارد. بهترین زمان برای عکاسی زمانی است که از لحاظ جوی اثر این "پرده جوی" کمتر است؛ در یک صبح یا عصر یک روز آفتابی یا هوای صاف پس از بارندگی، می توان با استفاده از فیلتر U.V. قدرت این پدیده را کم کرد. البته قابل ذکر است که ایجاد کمی ناواضحی در پلان عقب عکس ایجاد عمق و بُعد می کند.

### دریا و آب ها

دریا و ساحل مجموعه ای از زیباترین مناظر طبیعت می باشند؛ امواج دریا، امواج کف آلود ساحل، شن های ساحل، گیاهان ساحلی، قایق ها و همچنین رودخانه ها. برای اینکه عکس های فوق حدائق و کمترین مشکل را داشته باشند بهتر است موارد زیر را به خاطر بسپارید: ۱- در کنار دریا اشعه ماورای بنفش (U.V) بسیار زیاد می باشد بنابراین باید از فیلتر ماورای بنفش یا U.V. استفاده کنید. ۲- نباید با استفاده از فیلترهای متعدد زرد و سبز که مانع نفوذ اشعه آبی هستند رنگ آب دریا را تیره تر از حد طبیعی نشان داد. در واقع باید از فیلترها به طرز صحیحی استفاده کرد. ۳- برای آنکه امواج واضح دیده شوند و به علت تکان خوردگی محو و ناواضح نشوند بهتر است از سرعت های بالا مثل ۱/۲۵۰ یا ۱/۵۰۰ استفاده کنید، اما استفاده از سرعت های بالاتر مثل ۱/۱۰۰۰ امواج را یخ زده و منجمد می کنند. ۴- فاصله دوربین را برای اولین ردیف امواج تنظیم کنید. ۵- در حد امکان ضد نور عکس بگیرید به علت انعکاس شدید نور آفتاب در کنار دریا نور سنخ ها به سوی پرنوری گرایش می یابند. ۶- سعی کنید کمپوزیسیون های جالبی برای تصاویر انتخاب کنید.

### کوه های بلند

در کوه هایی که ارتفاع زیادی ندارند با مشکلی برخورد نمی کنید، اما در ارتفاعات بالاتر از ۲۰۰۰ متر به علت اینکه اشعه ماورای بنفش بسیار زیاد می شود. می توانید از فیلتر U.V. استفاده کنید. و در صورتی که تمایل داشتید حالت های خاص مانند آسمان خیلی تیره ایجاد کنید می توانید از فیلتر زرد و نارنجی استفاده کنید.

### برف

برای عکاسی در مناظر برفی مهم ترین چیزی که باید مد نظر داشت نور آفتاب می باشد. زمانی که آفتاب در پشت ابر می باشد عکاسی نیاز به مهارت و تجربه دارد. اما زمانی که نور خورشید می درخشد سایه های زیبایی از درختان و خانه ها و انسان ها روی برف ایجاد می شود. هر چه آفتاب پایین تر باشد به این معنی است که نور مایل تر می تابد و در این حالت کوچک ترین اشیا مانند دانه های برف یا جایای حیوانات به طرز زیبایی مشخص خواهند بود و زیباترین تصاویر در حالت ضدنور به دست می آید. زمانی که نور خورشید می درخشد آسمان آبی رنگ می باشد بنابراین استفاده از فیلتر ماورای بنفش بسیار مناسب است و زمانی که سیاه و سفید عکاسی می کنید برای از بین بردن انعکاس و سایه های موجود در مناظر برفی می توانید از فیلتر زرد یا زرد سبز مناسب استفاده کنید. Δ



عکس: رسول عارف

کنید تا پلان اول عکس کاملاً واضح باشد. ۴- به علت ایجاد میدان وضوح بیشتر، از بسته ترین دیافراگم استفاده کنید.

### آسمان

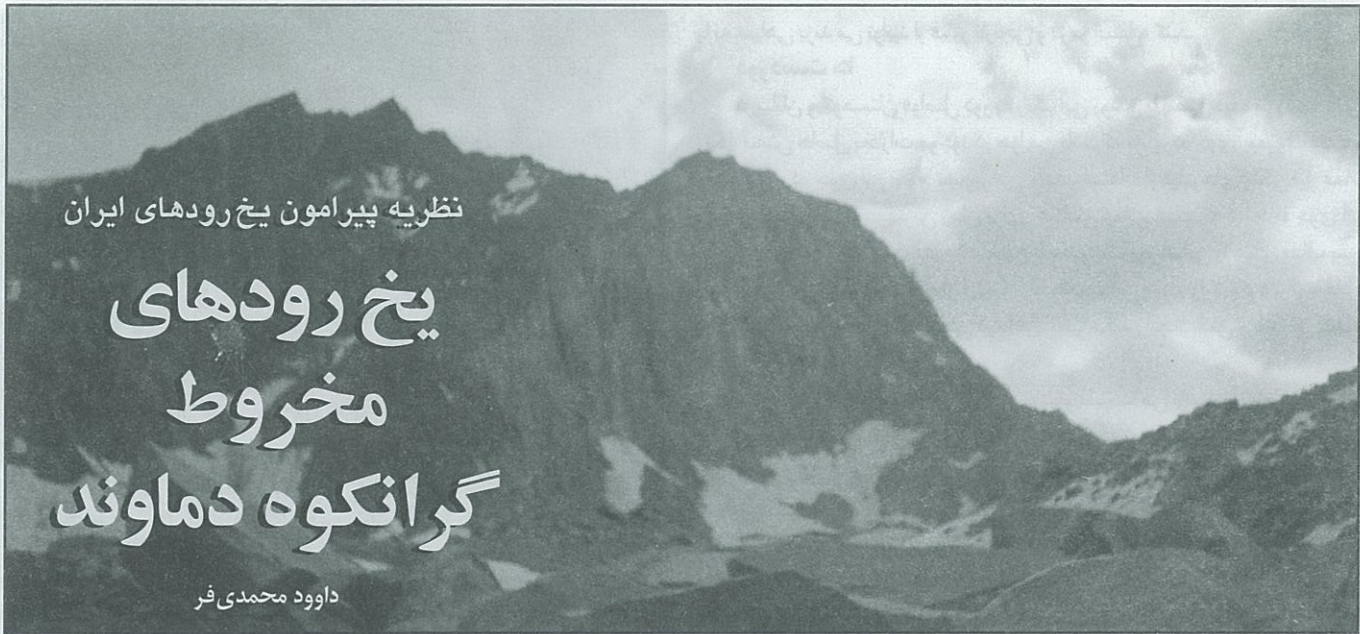
یک آسمان ابری یا آسمان غروب یا طلوع می تواند موضوع زیبایی برای عکاسی باشد. مواردی که باید در عکاسی از آسمان رعایت شود به قرار زیر است: ۱- محاسبه نور بسیار با اهمیت می باشد. نور زیاد یا نور کم نتیجه مطلوب را حاصل نمی کند. ۲- بهتر است که در قسمت پایین عکس نوار باریکی از زمین دیده شود تا آسمان بیشتر جلب توجه کند (ایجاد کمپوزیسیون مناسب). ۳- در استفاده از فیلترها باید دقت کافی به عمل آید در عکاسی سیاه و سفید: اگر بخواهید آسمان لطیف و ملایم با ابرهای سفید را ارائه دهید بهتر است از فیلتر زرد یا زرد سبز استفاده کنید و اگر بخواهید آسمان تیره جلوه کند



**گروه فرهنگی ققنوس پارس**

**سالنامه ی تخصصی کوه نوردی و طبیعت گردی**  
تقویم دیواری پانورامای جاذبه های ایران  
مجله الکترونیکی کوهستان  
[www.phoenix.ir](http://www.phoenix.ir)  
تلفن: ۰۲۱ ۲۲۸۱۷۲۹۰  
تلفکس: ۰۲۱ ۲۲۸۰۱۳۱۶





نظریه پیرامون یخ‌رودهای ایران

# یخ‌رودهای مخروط گرانکوه دماوند

داوود محمدی فر

هایش اشاره کرده و یا نامی از یخ‌رودها برده باشد، ۳۶ یخ‌رود کوچک و بزرگ را به نمایش گذاشته است. با درود بر آن زنده یاده، شرحی تهیه کردم در مورد یخ‌رودهای دماوند که تاکنون نه جایی عنوان شده و نه کسی مطلبی درباره آنها نگاشته است و اگر چنین نباشد من از وجود آن بی‌اطلاع هستم، باشد که علاقه‌مندان به جغرافیای این مرز و بوم و محققین این امر کمر همت گماشته، تحقیقات مبسوطی درباره یخ‌رودهای کوه‌های ایران بنمایند.

کلمه یخ‌رود تا به حال در کشور ما معمول نبوده و به مکانی اطلاق نگردیده است. من هم آن را ابداع نکرده‌ام، سالیان پیش مترجمی دانشمند، بدون ذکر نام در ترجمه‌ای از «ریدرز دایجست» (۱) به آن اشاره کرده است و دیگر نقشه‌استاد خنجی و خاطره علم‌چال، انگیزه‌ای شد برای ابراز نظریه زیر:

یخ به معنی آب منجمد و بسته شده بر اثر دمای زیر صفر و رود به معنی آب جاری و روان به مقدار زیاد. هر دو واژه در تمام فرهنگ‌های فارسی آمده است ولی نام یخ‌رود به معنی رودخانه دائمی، فصلی و سرچشمه رودخانه‌ها، به علت عدم شناسایی و مصطلح نبودن در هیچ یک از فرهنگ‌های فارسی ثبت نشده و اطلاعاتی پیرامون آن وجود ندارد. در ارتفاعات قله‌های بلند مانند دماوند، منطقه تخت‌سلیمان، سیلان، زردکوه بختیاری و دیگر کوه‌های رفیع ایران، یخ‌رودهایی وجود دارد که متأسفانه تاکنون هیچ‌گونه مطالعه‌ای پیرامون آنها صورت نگرفته است. این یخ‌رودها از حدود ۴۰۰۰ متر به بالا قرار دارند و می‌توان آنها را به ۴ حوزه مستقل تقسیم کرد.

اول - یخ‌رودهای حوزه آبریز رودخانه دلپچای، از خط‌الراس سرداغ در جبهه شمال غربی، تا قسمتی از جبهه جنوب غرب، شامل هفت شعبه که قسمتی از سرچشمه‌های دلپچای را تشکیل می‌دهند و در نهایت به رودخانه لار می‌پیوندند. دوم - یخ‌رودهای حوزه آبریز رودخانه لار، منشعب از خط‌القره‌های یال جبهه جنوب غربی، منقسم به سه شعبه که پس از یکی شدن و عبور از چال‌چال، نزدیک امام بهنک، به رودخانه لار می‌رسند.

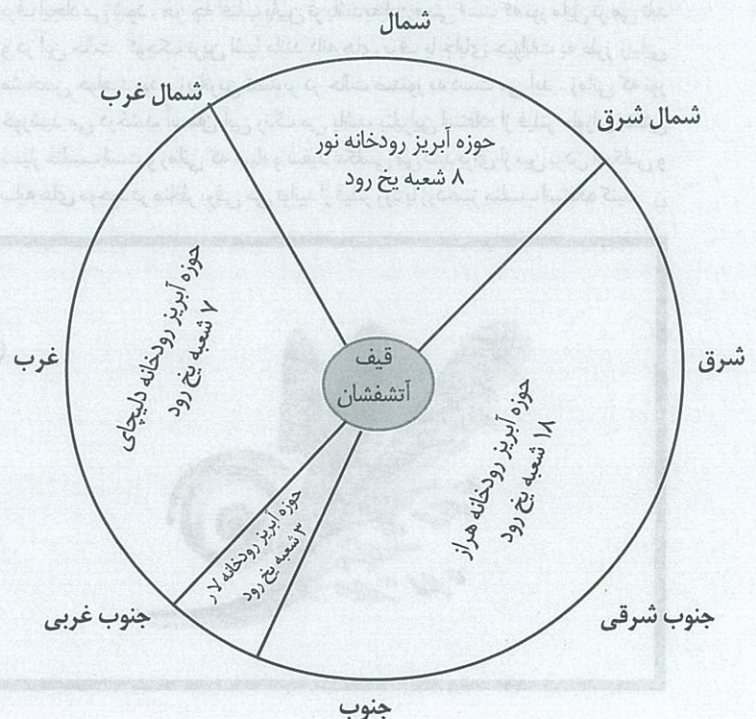
سوم - یخ‌رودهای حوزه وسیع رودخانه هراز، از قسمتی از جبهه جنوب غربی تا جبهه شمال شرقی، تقریباً نیمی از دامنه وسیع دماوند شامل هجده یخ‌رود که بزرگ‌ترین آنها در جنوب یال تخت فریدون، همراه با یخ‌های جاوید آن دره‌یخار قرار دارند و راهی رودخانه هراز می‌شوند.

چهارم - یخ‌رودهای حوزه آبریز رودخانه نور، محصول یخچال‌های دومی سل و سیوله (بلندترین یخچال‌های طبیعی ایران) بین جبهه شمال شرقی تا خط‌الراس، سرداغ در جبهه شمال غربی متشکل از هشت رشته که با پیوستن به رودخانه هراز به دریای خزر می‌ریزند.

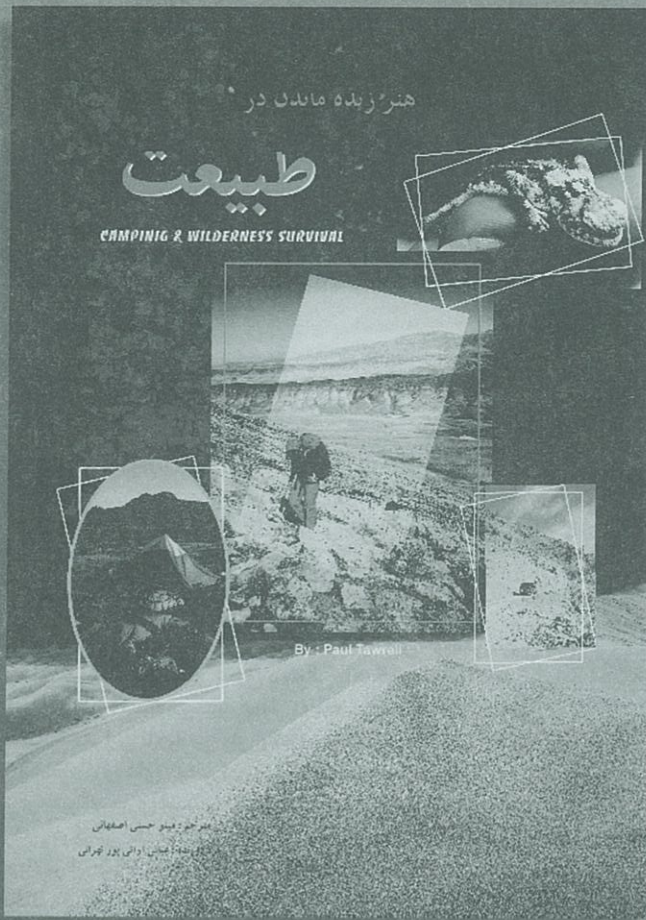
شبی از شب‌های مردادماه سال ۱۳۳۵ به منظور صعود به قله علم‌کوه به ارتفاع ۴۸۴۵ متر، از راه قله سیاه‌سنگ با تیمی ۱۱ نفره از سازمان‌های کوه‌نوردی بیستون و تنسینگ - هیلاری چادرهای خود را روی یخ‌سنگ‌های علم‌چال برافراشتیم.

در آن سکوت مطلق تا صبح، صدای ریزش آب رودخانه‌ای ناپیدا، در پیچ‌وخم‌های زیرین یخچال، مرا به تفکر واداشت، اما روز بعد با مشاهده آب‌های فیروزه‌ای رنگ و چشم‌نواز و غلطان در جوی‌های یخی زمردگون بالاتر که به عمق تالاب‌های یخی فرو می‌ریخت و دیدار چشمه بزرگ و دیدنی کمرکش لیزبنک، یا در واقع سرچشمه حیات‌بخش سردابه‌رود به هنگام بازگشت، روشن شد آب سرچشمه، متعلق است به ذوب یخ‌های حاصل از یخ‌رود زیر گذر منطقه یخچالی علم‌چال، که نخستین منابع آب را به رودخانه سرازیر می‌کند.

از آن زمان قریب پنجاه سال می‌گذرد، چندی قبل در حال بررسی و مرور نقشه دماوند متعلق به شادروان عبدالواحد خنجی، پژوهشگر معتبر کوهستان، مشاهده کردم در خط‌القره‌های منشعب از مخروط دماوند، بی‌آنکه در نوشته







کتاب هنر زنده ماندن در طبیعت کامل ترین مرجع در زمینه طبیعت گردی و اکوتوریسم، برای اولین بار به زبان فارسی ترجمه و چاپ گردید. این کتاب تا بحال در دنیا ۱۶ بار به زبان انگلیسی تجدید چاپ شده است، و شامل بخشهایی مربوط به روش های زندگی و زنده ماندن در طبیعت می باشد.

سفر با اتومبیل

سفرهای صحرائی

یافتن آب و غذا و پناهگاه

درست کردن آتش، پخت و پز

کاربرد نقشه و قطب نما

...

و شامل نکات مفید و کاربردی دیگر جهت یک تجربه به یاد ماندنی در دل طبیعت می باشد.

مرکز پخش شرکت سیمای کوچ

تلفن ۲۲۸۴۹۶۶۹ (۰۲۱)

میانگین آب دهی سالانه رودخانه هراز شامل آبریزگاه های مخروط دماوند و همچنین منابع آبی فراوان برف چال های جبهه شرقی قله میش چال، پلان گردن، جبهه شمالی جانستون و خرسنگ و دیگر کوه های البرز مرکزی در حدود ۱۱۵۰ میلیون متر مکعب (۲) برآورد شده که بخش کوچکی از آن متعلق به آب یخ رودهای روگذر و زیرگذر مخروط فوقانی دماوند می باشد. آب حاصله از ذوب یخ رودها، زمانی در سطح و گاه در عمق شن ها در جریان است که به شکل رودلاخ، رودک یا چشمه های فراوان طبیعتاً به مسیر اصلی هدایت می گردند، آب یخ رودها در ارتفاعات بالا به علت سرما در شبانه روز متغیر است، لیکن به دلیل دمای داخلی در لایه های زیرین در جریان است، همچنین گردش خورشید و وضعیت تابش آن در تثبیت و وضع آب آنها موثر می باشد، به همین جهت آب رودخانه های اصلی به جز در سال های استثنایی در مجموع از نوسان کمتری برخوردار است. بدین ترتیب کلیه آب یخ رودهای توده عظیم کوهستانی دماوند، هر چند کم، توسط دو رودخانه لار در جنوب و نور در شمال که هر دو رودخانه هراز را تشکیل می دهند به جایگاه ابدی خود در دریای مازندران راه پیدا می کنند، یخ رودهای مخروط آشفشان دماوند که تعداد، کوچکی، بزرگی و میزان آب دهی آنها به علت مشکلات طبیعی و عدم بررسی مشخص نیست، سرمنا رودها و چشمه ساران سرد و گرم حوزه های دماوند می باشند که به خاطر ارتفاع زیاد منطقه و دشواری مطالعاتی مدنظر نبوده اند، اما هر ساله تجدید می شوند.

آنها به میزان بارش سالانه بستگی دارند، کم و زیاد می شوند ولی به جریان دایم و هزاران ساله خود ادامه می دهند. گرچه یخ رودهای ایران با کشورهای سردسیری یا دارای کوهستان های رفیع چون قزاقستان (یخ رودهای کوه های تیان شان، ۴۱۶ رشته شمارش شده است) (۳) قابل مقایسه نمی باشد، اما با توجه به میزان بارندگی در کشور و کمبود آب شیرین، توجه به منابع ارزنده یخ رودهای ارتفاعات بلند و استفاده از تحقیقات آلمپی و بهره وری از تجربیات کشورهای دارنده یخ رود، می تواند حایز اهمیت باشد.

در پیگیری پژوهش ها و ادامه کار، شاید برسد روزی که با توسل به تکنولوژی پیشرفته و باروری مصنوعی ابرها، بر ستیخ دماوند حجم مخازن یخ رودها، برای آب دهی افزایش داده شود، خصوصاً که به دلیل برودت زیاد، محصول بارش بر فراز دماوند، بلندترین برج یخ ساز و تولید آب کشور، همیشه برف است و خطر سیلاب در بر ندارد. متأسفانه درباره یخ رودهای کشور تاکنون هیچ گونه اطلاعاتی منتشر نشده است. ورود به دنیای مکاشفه و ناشناخته آنها می تواند جالب توجه و بحثبرانگیز و مفید باشد. برای شناختن و استفاده بهینه از یخ رودهای کشور که جای بسیاری دارد تلاشی گسترده و همتی جمعی می خواهد و این مهم میسر نمی گردد جز با همت والا و پشتکار کوهنوردان پیشگام و پژوهشگران علاقه مند. آنچه که گفته شد حق مطلب نیست. ناقص، نارسا و دارای کمبودهایی است ولی می تواند جرقه ای باشد برای به فکر واداشتن و به حرکت درآوردن یک نفره یا حتی یک گروه. این مهم نیست که چطور و چگونه. مهم این است که به ناشناخته های گرانکوه دماوند و دگر کوه های سرزمین مان ایران پی ببریم. Δ

پانوشت:

۱- مجله شکار و طبیعت شماره ۱۲۴، اسفندماه سال ۱۳۴۸ صفحه ۴۲

۲- کتاب گیتاشناسی ایران، جلد دوم رودهای ایران، عباس جعفری، سال

۱۳۷۶ ص ۴۷۶

۳- روزنامه اطلاعات شماره ۲۲۸۶۴ - ۸۲/۶/۱۵ ص ۱۸

\* نمایش وضعیت یخ رودهای مخروط قله دماوند - درباره تعداد، کوچکی، بزرگی، دایمی و فصلی بودن یخ رودها گزارش مستند موجود نیست، شماره آنها می تواند متغیر بوده نه کمتر که بیشتر باشد.



# غالی کوه

مصطفی سلاجی



نمای جنوبی غالی کوه

یادآور شد که تعداد دام‌های موجود در ناحیه چند برابر توان مراتع موجود می‌باشد که ادامه آن سبب تخریب و نابودی سرچشمه اصلی رود دز و طبیعت منحصر به فرد آن خواهد شد.

**راه‌های رسیدن به قله غالی کوه:** ابتدا باید یادآور شد صعود قله غالی کوه از شهرهای ایران نیازمند سه روز برنامه است. در مسیر راه الیگودرز به اصفهان و پس از حدود یک کیلومتر در سمت راست جاده آسیایی چند طبقه قرار دارد که ابتدای جاده ارتباطی الیگودرز به روستاهای غربی و جنوبی این قله می‌باشد. این جاده آسفالت پس از طی حدود ۱۸ کیلومتر به دو راهی چقاگرگ می‌رسد. با انتخاب جاده سمت راست و عبور از کنار چقاگرگ به پل و دره دالانی رسیدن و پس از عبور از گردنه دالانی و پل رودخانه مور زرین و طی گردنه مورزرین و طی چند کیلومتر جاده نسبتاً هموار به ابتدای گردنه گله بادوش به ارتفاع تقریبی سه هزار متر می‌رسیم که یکی از راه‌های رسیدن به قله غالی کوه از بالا و سمت چپ این گردنه می‌باشد. پس از گذر از چال روبه و طی فراز و نشیب‌های خط‌الراس منتهی به قله پس از حدود ۶ ساعت می‌توان به قله رسید.

در مسیر صعود به علت ارتفاع زیاد چشمه آب وجود ندارد و باید آب مورد نیاز را قبل از رسیدن به گردنه و از چشمه سارهای بین راه تهیه کرد.

**مسیر اصلی:** با پشت سر گذاردن گردنه گله بادوش به همواری زیر گردنه که پامزرعه (پامزرا) نام دارد رسیدن و با طی حدود ۵ کیلومتر جاده خاکی در داخل دره گبرو به روستای کُگوران وارد می‌شویم. این روستا دارای برق و آب لوله‌کشی بوده و قهوه‌خانه بزرگی دارد که می‌توان از آن برای شب‌مانی و گذاشتن وسایل اضافی در روز صعود به قله بهره‌جست. راه اصلی دستیابی به چادر نشین‌های دامنه‌های غالی کوه از کُگوران آغاز می‌شود.

این راه پاکوب و نسبتاً پهن از سمت چپ رودخانه دیوگلو و گذر از چند دره و چشمه و پس از حدود چهار ساعت کوه‌پیمایی با سرعتی مناسب به گردنه‌ای که ابتدای میدان بزرگ زیر قله است می‌رسد. قله در سمت چپ این میدان قرار گرفته و بر فراز آن تاج‌سنگی بزرگی با حدود دویست متر ارتفاع جای دارد. ابتدا باید شیب تند زیر تاج را بالا رفت و سپس با گزینش یکی از شانه‌های چپ یا راست تاج به قله رسید. در منطقه میدان چشمه آب وجود ندارد و باید آب مورد نیاز را به همراه برد. از ابتدای میدان تا رسیدن به قله نیاز به دو ساعت کوه‌نوردی نسبتاً مشکل می‌باشد و بهتر است هر دو قله چهار هزار متری را که فاصله آنها ۵۰۰ متر می‌باشد در یک برنامه صعود نمود. میدان زیر قله بهترین محل برای گروه‌هایی است که تصمیم به ماندن در منطقه به مدت چند روز دارند. وسایل در منطقه به هیچ وجه در امان نبوده و باید آنها را به چادر نشینان بسپارید در غیر این صورت اثری از وسایل بدون محافظ باقی نخواهد ماند. Δ

## پانوش:

(۱) در گزارشی از نقشه ۱:۵۰۰۰۰ سازمان جغرافیایی ارتش چاپ دوم استفاده شده است.

غالی کوه بخشی از زاگرس لرستان می‌باشد که با چین خوردگی‌های بسیار فشرده و یال‌های پرشیب و دره‌های عمیق و متوالی با دیگر مناطق زاگرس متمایز است. کمتر دره‌ای باز و یا منطقه‌ای نیمه هموار که مناسب فعالیت‌های کشاورزی و برقراری روستا باشد در این ناحیه می‌توان یافت و به همین دلایل هم تاکنون کمتر مورد بررسی و صعود گروه‌های کوه‌نوردی قرار گرفته است. حوضه آب‌ریز رودخانه دیوگلو که در دره دیوگلو جاری است و یک خط‌الراس آن منتهی به قله اصلی غالی کوه و خط‌الراس دیگرش تقریباً موازی غالی می‌باشد، شامل دو قله بلندتر از ۴۰۰۰ متر و دو قله بالاتر از ۳۹۵۰ متر و بیش از ۱۰ قله بلندتر از ۳۸۰۰ متر است که در نقشه‌های مختلف بیشتر آنها نامی ندارند. (۱)

از آن جایی که تمامی دره‌ها و همواری‌های این کوهستان، ییلاق عشایر دامدار می‌باشد هر محلی از چشمه و دره گرفته تا قله‌های بلند و کوتاه دارای نام هستند و شایسته است گروه‌های ورزشیه کوه‌نوردان با اجرای برنامه‌های چند روزه به بررسی و شناسایی کامل منطقه از هر حیث به خصوص گونه‌های گیاهی و جانوری اقدام نمایند.

در مورد نام کوه: نام بلندترین قله در گزارش‌ها قالی، غالیه و غالی کوه آمده است. در فرهنگ عمیده قالی به معنای فرش بزرگ است که هیچ رابطه‌ای بین فرش و این کوه نمی‌توان یافت و دیگر اینکه غالیه دارویی بوده که از ترکیب مشک و عنبر و گیاه حسن‌لبه ساخته می‌شده و برای تقویت قلب مصرف داشته و بسیار خوشبو بوده است که این هم نمی‌تواند با نام این کوه مناسبتی داشته باشد؛ و اما غالی که به معنای گران و گران‌بها آمده می‌تواند صفت بسیار مناسبی برای این کوه که پوشیده از گیاهان کمیاب و گل‌های زیبا و دارای پوشش غنی گیاهی است، باشد. با توجه به این که در روزگاران گذشته توجه خاصی به داروهای گیاهی می‌شده است و افرادی حلاق به بررسی و جست و جوی کوه‌ها برای یافتن این گیاهان جهت مصارف دارویی می‌پرداخته‌اند و آنان همواره در زمره کسانی بودند که بیشترین اطلاعات جغرافیایی را از کوه‌ها داشتند. نام این کوه را به دلیل وجود گیاهان مفید و ارزنده کم‌نظیر، غالی کوه نهاده باشند.

**پوشش گیاهی غالی کوه:** پوشش اصلی گیاهی منطقه درختچه‌های گون است که برگ آنها خوراک دام‌ها و ساقه و ریشه آنها سوخت مورد نیاز عشایر را تأمین می‌کند. علاوه بر گون انواع دیگر گیاهان سراسر منطقه را پوشانده است. پوشش تنگی از درختانی مانند اورس، بلوط، ارژن و چند نوع درخت دیگر در منطقه به چشم می‌خورد که شناسایی و تکثیر و کاشت آنها برای جنگل‌های نابود شده زاگرس به علت جمعیت بسیار ساکنان لازم است. متأسفانه به هنگام عبور از جلو هر چادر، توده‌های بزرگ از این درختان جهت سوخت روی هم انباشته شده است.

**جانوران وحشی:** به علت گرانی گوشت و فراوانی تنگ در بین ساکنان منطقه هیچ حیوان وحشی مانند کل و بز و قوچ و میش که بومی زاگرس هستند در منطقه زنده نمانده است فقط تعدادی خرس قهوه‌ای در بلندی‌ها زیست می‌کنند که ماندگاری آنها به علت بی‌ارزش بودن گوشت و پوست و کم‌آزایی آنها نسبت به دام‌ها و اهالی منطقه است. باید



# افزایش قدرت بدنی از طریق تقویت بافت عضلانی

ترجمه: زهرا رضانی (اراک)



برای افزایش قدرت و استقامت باید از کربوهیدرات‌های مصرفی خود کاسته و بر پروتئین مصرفی بیافزایید. وقتی صحبت از افزایش قدرت بدنی می‌شود، ظاهراً هر شخصی راهی مطمئن و برنامه‌ای کامل دارد. قبل از این که پیشنهاد خود را ارائه کنم نگاهی می‌اندازیم به اساس ساختار عضلانی بدن و بعد به چگونگی تقویت قدرت بدنی:

در بدن انسان سه نوع بافت ماهیچه‌ای وجود دارد: ماهیچه کُند انقباض (به رنگ قرمز) ماهیچه متوسط (به رنگ صورتی) و ماهیچه تند انقباض (به رنگ سفید). این سه نوع ماهیچه در بدن همه ما وجود دارد. در بدن بعضی افراد بسته به نوع فعالیت آنها یکی از انواع این ماهیچه‌ها بیشتر وجود دارد.

تارهای کُند انقباض نازک‌ترین و ظریف‌ترین تارهای ماهیچه‌ای هستند و مدت انقباض آنها بیشتر از سایر الیاف می‌باشد. تا زمانی که آدرنالین و یا گلوکز برای تحریک بافت ماهیچه‌ای در بدن وجود دارد انقباض این ماهیچه ادامه پیدا می‌کند. به همین دلیل است که دوندگان ماراتون لاغر هستند چرا که ماهیچه کند انقباض بیشتر از ماهیچه‌های متوسط و یا تند انقباض در بدن آنها وجود دارد.

تارهای ماهیچه‌های متوسط ضعیف‌ترین تارها نیستند اما قوی‌ترین هم نیستند. این ماهیچه سریع‌تر و قوی‌تر از ماهیچه کند انقباض، منقبض می‌شود اما سرعت و قدرت انقباض آن به اندازه ماهیچه تند انقباض نیست. این عضله می‌تواند به مدت ۲۰ دقیقه منقبض بماند. با نگاهی به دوندگان دو استقامت در می‌یابیم که آنها به لاغری دوندگان ماراتون نیستند و در عین حال مثل دوندگان دو سرعت تنومند هم نیستند. اگر دوندگان دوی نیمه استقامت را با سنگ‌نوردان مقایسه کنیم خواهیم دید که اندام و شکل بدن آنها شبیه هم است، چرا که عضلات بدن آنها بیشتر از نوع ماهیچه متوسط می‌باشد.

تارهای تند انقباض سریع‌ترین و قوی‌ترین تارهای ماهیچه‌ای هستند. با نگاهی به دوندگان دو سرعت در می‌یابیم که چیزی که سبب فوران موثر و سریع انرژی در بدن آنها می‌شود، تقویت عضله تند انقباض است. از آنجایی که عضله تند انقباض قوی‌ترین عضله است مدت انقباض الیاف آن کمتر از بقیه و حدود ۳۰ ثانیه می‌باشد. برای درک این نکته کافی است یک بار فیکس انجام دهید به این صورت که مدت یک دقیقه خود را بالا نگه داشته و به ساعت نگاه کنید خواهید دید که بعد از ۲۰ ثانیه با کاهش ناگهانی قدرت مواجه می‌شوید. دلیل این امر از کار افتادن عضله تند انقباض و به کار افتادن عضله متوسط شما می‌باشد.

عضلات نیز مانند بیشتر قسمت‌های بدن از پروتئین ساخته شده‌اند. رشته‌های پروتئینی تشکیل دهنده هر کدام از انواع ماهیچه‌ها با بقیه فرق دارند. این رشته‌ها نیز به نوبه خود از تارهای مختلف اسید آمینه تشکیل شده‌اند. بدن به هنگام جذب پروتئین آن را به اسید آمینه‌های موجود در آن تجزیه می‌کند. این اسیدها دوباره با هم ترکیب شده و پروتئین مورد نیاز را به وجود می‌آورند. اگر بافت عضلانی آسیب دیده باشد بدن برای ترمیم آن از ذخیره پروتئین موجود استفاده می‌کند. در صورت کافی نبودن ذخیره پروتئین، بدن قادر به ترمیم بافت آسیب دیده نخواهد بود.

هضم پروتئین احتیاج به زمان دارد بنابراین بخش عمده پروتئین مصرفی بدون این که هضم شود در بدن شما جریان می‌یابد. بنابراین هرچه میزان پروتئین رژیم غذایی بیشتر باشد، پروتئین هضم نشده بیشتری در بدن جریان می‌یابد و در عین حال پروتئین بیشتری توسط بدن جذب و تجزیه خواهد شد.

به منظور افزایش قدرت بدنی، تمرینات باید براساس فرآیند

تضعیف و تقویت دوباره عضلات باشد. بدن سازها ابتدا وزنه‌های

سنگین بلند می‌کنند و از این طریق عضلات تند انقباض شان کاملاً از کار می‌افتد.

آنها هفته‌ها این کار را تکرار می‌کنند و به آن «مرحله تخریب» می‌گویند. بعد به مدت چند

هفته «مرحله ترمیم» وزنه‌های سبک‌تر بلند می‌کنند. این امر باعث می‌شود عضلات شان

فرصت ترمیم پیدا کنند. آنها در این دوره تا جایی که ممکن است پروتئین مصرف می‌کنند.

شما به عنوان یک سنگ‌نورد حق دارید که نخواهید مثل بدن‌سازان تنومند و هیکلی

باشید. الیافی که بر قدرت و استقامت بدنی می‌افزایند الیاف عضلانی متوسط هستند و شما

باید بیشتر روی این عضلات کار کنید. به هر حال فرآیند تضعیف و ترمیم در مورد همه

عضلات یکسان است.

شما می‌توانید طبق همین فرآیند برای تمرین وزنه‌برداری و یا سنگ‌نوردی

برنامه ریزی کنید. در مورد سنگ‌نوردی ۵ تا ۱۰ دقیقه تمرین (تراورس و یا صعود) کنید به

طوری که تمام انرژی شما مصرف نشود و به موقع احساس خستگی کنید. سپس مدتی

استراحت کرده و چندین بار این کار را تکرار کنید. در وزنه‌برداری وزنه‌های متوسط بلند

کنید، این خود شما هستید که با در نظر گرفتن شرایط، تعیین می‌کنید چه چیزی برای شما

سبک و چه چیزی سنگین است. بلند کردن وزنه‌ای که انتخاب می‌کنید باید در ابتدا آسان

و در پایان تمرین سخت باشد. این کار را چندین مرتبه (۴ تا ۶) و در هر مرتبه ۲۰ تا ۳۰ بار

تکرار کنید. با این کار شما روی عضلات متوسط کار کرده و آنها را از کار می‌اندازید. اگر هر

روز این تمرین را انجام دهید عضلات شما همچنان ضعیف شده و بی‌فایده است. بنابراین

پس از این تمرینات سخت به مدت ۲ یا ۳ روز در هفته، ۲ یا ۳ روز استراحت کنید. در

صورتی که بدن پروتئین کافی داشته باشد تارهای ضعیف شده تقویت خواهند شد.

در مورد عملکرد کربوهیدرات‌ها باید گفت که آنها هیچ ربطی به تقویت بافت عضلانی

ندارند. اگر چه پروتئین ماده تشکیل دهنده ماهیچه است ولی انرژی لازم برای حرکت

ماهیچه را در اختیار شما قرار نمی‌دهد. کربوهیدرات‌ها زنجیره‌هایی از مولکول‌های شکر

هستند. این مولکول‌ها علاوه بر افزایش قند خون از طریق سیستم غدد داخلی گلوکز تولید

می‌کنند. سپس لوزالمعده برای سوختن گلوکز انسولین تولید می‌کند. وقتی ذخیره فوری

آدرنالین تمام می‌شود، بدن برای تامین انرژی از گلوکز استفاده می‌کند. ذخیره فوری آدرنالین

به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در بدن وجود دارد. اگر گلوکز تولید شده به مصرف نرسد به صورت

چربی ذخیره خواهد شد و به همین دلیل است که دوندگان دوی سرعت شب قبل از

مسابقه مقدار زیادی کربوهیدرات استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید که آنها همیشه این

کار را نمی‌کنند.

بنابراین بدن به این صورت انرژی مصرف می‌کند: اول آدرنالین مصرف کرده و

پس از اتمام آن گلوکز می‌سوزاند. با اتمام گلوکز، گلوکز و گلیکوژن بیشتری در بدن

تولید می‌شود. در مورد این که مولکول‌های لازم برای ساخت این گلوکز اضافی از کجا

می‌آیند باید گفت که جایگاه این مولکول‌ها سلول‌های چربی می‌باشد. یعنی جایی که

تمام کربوهیدرات‌هایی که به مصرف نرسیده‌اند ذخیره می‌شوند و به این ترتیب بدن

چربی می‌سوزاند. طبق یک قانون کلی بعد از ۲۰ دقیقه تمرین مداوم (دو، شنا، سنگ‌نوردی

و غیره) ذخیره آدرنالین و گلوکز بدن تمام شده و انرژی ذخیره شده (چربی) شروع به

سوختن می‌کند. Δ



# از دریاچه اوان و منطقه الموت به دره اشکور گیلان

گزارش: مینا محمدی

جمعه ۸۵/۱/۲۵

ساعت ۸/۳۰ دقیقه صبح، ترمینال غرب را به سمت قزوین ترک می‌کنیم. ظاهراً در ترمینال قزوین در روزهای جمعه از مینی‌بوس‌های معلم کلاویه خبری نیست. ناچاراً از میدان غریب‌کش قزوین با سواری به مقصد الموت راه می‌افتیم. پس از طی کردن ۶۵ کیلومتر و عبور از گردنه قسطنین لار و سرازیر شدن به منطقه الموت، نرسیده به معلم کلاویه در محل روستای دیکین و سه راهی دریاچه اوان از ماشین پیاده می‌شویم. با توجه به اینکه به اندازه کافی برای امروز وقت داریم، ترجیح می‌دهیم مسیر ۸ کیلومتری تا دریاچه را پیاده طی کنیم و از مناظر زیبا و سرسبز و چشم‌نواز این فصل بیشترین بهره را ببریم. ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه به دریاچه زیبا و فیروزه‌ای رنگ اوان می‌رسیم. دریاچه اوان در بین چهار روستای باصفا و باغ‌های میوه و پر از گل واقع شده است. اولین روستایی که در مسیر با آن مواجه می‌شویم وربن نام دارد و روستای بعدی اوان است. در قسمت شمال غربی و غرب دریاچه نیز دو روستای زواردشت و زراباد واقع شده‌اند. با توجه به حجم زیاد جمعیت بازدیدکننده از دریاچه ضرورت نصب سطل‌های متعدد زباله در اطراف و احداث سرویس‌های بهداشتی جهت حفظ محیط زیست غیرقابل تردید بوده و این امر باید هرچه زودتر تحقق یابد. از دیگر کاستی‌هایی که احساس می‌شود عدم وجود آب آشامیدنی عمومی در کنار دریاچه است. ما به ناچار جهت تهیه آب مزاحم اهالی مهمان‌نواز روستا شدیم. بعد از صرف ناهار، گشت و گذار و عکاسی اطراف دریاچه، با کمک هم چادر را در قسمت شرقی دریاچه برپا کرده و شب در حالی که ستاره‌ها و آسمان زیبایی مهتابی ما را مسحور خود کرده بود با شوق فردا به خواب می‌رویم.

شنبه ۸۵/۱/۲۶

ساعت ۶، بعد از خوردن صبحانه و جمع کردن چادر حرکت می‌کنیم. در هوای صبح بهاری از کنار باغ‌های میوه و مزارع سرسبز و کوچه باغ‌های پر از شکوفه می‌گذریم و بالاخره قدم بر سینه ستبر کوه می‌نهیم. مسیرمان پس از عبور از ده به سمت شمال است و دقیقاً در ابتدای دره، از روی سینه‌کش سمت چپ‌مان بالا می‌کشیم تا روی یال شمالی جنوبی و طولانی که به سمت گردنه زیورچال می‌رود قرار بگیریم. هوا بسیار خوب است و گه‌گاه آسمان مهربان تکه‌ابرهایی را برای سایه و رفع خستگی بالای سرمان می‌فرستد. حجم برف نسبتاً زیاد است و شل بودن برف انرژی بیشتری را با وجود کوله‌های سنگین برای پیشروی از ما می‌گیرد. ساعت حدود ۱۲ ظهر است و نرسیده به گردنه برای صرف ناهار می‌ایستیم. بعد از نیم ساعت دوباره به سمت گردنه حرکت می‌کنیم.



روی یال هرچه بیشتر ارتفاع می‌گیریم حجم برف زیادتر می‌شود. برف کوبی کار طاقت‌فرسایی برای ما دو نفر است، ساعت ۱۴ بر روی قله ۳۷۰۰ متری زیورچال می‌ایستیم و به سمت شرق و گردنه روانه می‌شویم. باد سرد و شدیدی می‌وزد و عمق برف تا کمرمان می‌رسد. حدود ۱۰ دقیقه برای اضافه کردن لباس می‌ایستیم. قله پربرف و زیبای خشچال با ارتفاع ۴۱۸۰ متر در سمت شرق در فاصله نه چندان دوری دلربایی می‌کند. از روی گردنه تا دوردست‌ها پیداست. نظاره‌گر دره اشکور که با جهت شمال غربی - جنوب شرقی از دامن شمالی خشچال تا ساحل خزر پیش رفته هستیم و قله‌های پلهم دشت (۳۵۰۰ متر)، بزاین (۳۳۰۰ متر)، گردین (۳۲۵۰ متر) و قله زیبای ساماموس (۳۶۲۰ متر) را رصد می‌کنیم. قله‌ای که بارها از فرازش نظاره‌گر جایی که در حال حاضر ایستاده‌ایم بوده‌ایم. ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه است با قطب‌نما جهت‌یابی می‌کنیم. یال مناسبی را برای فرود پیدا می‌کنیم و به سمت شمال سرازیر می‌شویم. حجم برف روی شیب‌های اطراف زیاد است و با توجه به اینکه خورشید درست وسط آسمان است، خطر ریزش بهمن را دو چندان می‌کند. در انتخاب امن‌ترین مسیر بسیار دقت می‌کنیم و از رفتن بر روی شیب‌های بهمنی اجتناب می‌ورزیم. از دره‌های پربرف و تنگ و بکری عبور می‌کنیم. احساس شعف از پای نهادن بر مکانی بکر و تنهایی مطلق وجودمان را پر کرده است. در طی مسیر ردپای جانوران وحشی نظیرمان را جلب می‌کند. تعریف خرس‌های جبهه شمالی خشچال و گرگ‌های منطقه اشکورات را زیاد شنیده‌ایم. محض احتیاط لوازم دفاعی مان را دم دست گذاشته‌ایم و مراقب پشت سر و شیب‌های بالای سرمان هستیم. استفاده از ترقه‌های صوتی نیز می‌تواند کمک خوبی در هنگام مواجهه با جانوران وحشی باشد. از آنجایی که ردپاها تازه به نظر می‌رسد، سرعت‌مان را دوباربر می‌کنیم تا هرچه سریع‌تر از این منطقه عبور





### یکشنبه ۸۵/۱/۲۷

صبح با صدای خروس از خواب بیدار می شویم. زیبایی مناظر و چشم اندازهای اطراف ده وسوسه و حسرت زندگی در چنین جایی را به جای تهران در دل ایجاد می کند. با این که از ماندن در ده و در کنار اهالی خوب و صمیمی اینجا سیر نمی شویم ولی به اجبار باید روستای زیبایی نداک و مردم خونگرم اش را ترک کنیم. روستای نداک در کنار روستاهای لچ و میح قرار دارد و جزو اولین روستاهای بالادست اشکورات می باشند. ساعت ۸/۳۰ دقیقه ده را با ماشین از طریق جاده خاکی به سمت پایین دست اشکورات و رحیم آباد ترک می کنیم. در حالی که دره زیبایی اشکور را با تمام زیبایی هایش پشت سر می گذاریم، خاطرات سفرمان را مرور می کنیم و سرشار از حس زندگی می شویم. Δ

کنیم و نصیب گرگ بیابان نشویم. علاوه بر اینها باید خطر خالی شدن برف زیرپای مان و افتادن در تله های برفی را که در این موقع سال و هنگام آب شدن برف ها بیشتر می شود به آن اضافه نمود. بالاخره پس از یک ساعت از پیچ و خم های این دره بکر می گذریم و دره کمی بازتر و شیب های اطراف ملایم تر می شود. رودخانه که تا به حال زیر برف مدفون بود سر از برف بیرون آورده است. چندین ساعت است که عطش مان را با مخلوط آب میوه و برف برطرف کرده ایم. خودمان را با آب گوارای نهر سیراب می کنیم. از بکری مسیر کاسته شده است و راه پاخوردهای را که اکثراً زیر برف است دنبال می کنیم، تا ده نباید راه زیادی باشد. این را از گله گوسفندی که به همراه چوپان و سگ هایش از دور نمایان است می توان فهمید. چوپان گله از دور با صدای بلند ما را راهنمایی می کند. جلوتر که می رویم سگ های گله با توجه به عبور ما از نزدیکی گله، دوره مان می کنند. با دادن آخرین تکه های نان با آنها دوست می شویم. هوا تاریک شده و از دور سوسوی چراغ های ده نوید یک غذای گرم، یک شب آرام و یک خواب راحت را می دهد. در تاریکی متوجه یک گرگ می شویم که با فاصله دنبال مان راه افتاده است. البته با وجود تاریکی هوا مطمئن نیستیم که گرگ باشد. به هر حال با توجه به نزدیکی به ده و صدای پارس سگ ها بعید است که بخواهد نزدیک تر شود. ساعت ۱۹/۳۰ دقیقه است و به کنار رودخانه خروشان که تنها فاصله ما با ده است رسیده ایم. در این هوای تاریک و با خستگی ۱۴ ساعت کوه پیمایی، پل رودخانه با ما شوخی اش گرفته و با ما قایم باشک بازی می کند. اهالی ده از نور چراغ پیشانی های مان متوجه ما شده اند و یکی از آنها محل پل را نشان مان می دهد. عده ای از اهالی متعجب به دیدن ما می آیند و وقتی متوجه می شوند که قصد داریم شب را در چادر بگذرانیم، با دلخوری مانع می شوند و بعد از کلی تعارف که خانه کدام شان مهمان شویم بالاخره آقای ذوالفقار دلیلی و خانمش موفق می شوند و ما شبی به یاد ماندنی را در روستای نداک و اهالی مهمان نوازش می گذرانیم.

www.Alborzgasht.com

شرکت توریستی البرز گشت  
Alborz Gasht Tourism Co. Ltd.

سفر به قله ها    کوه های جهان    ایران زمین    آموزش    آلبوم    درباره ما



سامانی  
کورژنفسکایا  
لنین  
خان تنگری  
پوبدا  
موستاق آتا  
کلیماتجارو  
آرارات  
البروز  
کازبیک

کمپ اصلی اورست  
کمپ اصلی ماکالو  
کمپ اصلی آنایورنا  
کمپ اصلی کی 2  
کمپ اصلی ناتگانپاریات  
کمپ اصلی راکاپوشی

و هر کجا شما اراده کنید

تهران - خیابان انقلاب - نرسیده به پل چوبی - کوچه فروغی - پلاک 47 - طبقه دوم - شرکت البرز گشت کاسپین  
تلفن: 77654780    09121973267 زارعی    09121481227 افلاکی

Email: reza.zarei@gmail.com





## جایگاه خالی کوه در قوانین زیست محیطی

حسینعلی مهجوری

سراب بیستون / عکس مسعود بنیادی

یکی از پدیده‌های اقتدارآمیز جهان خلقت یاد می‌شود و انسان را همواره برای اندیشیدن به جهان طبیعت و راز خلقت و نگرش و توجه عمیق‌تر به کوه و مواهب طبیعی آن دعوت می‌کند که منشأ همه خیرات است. ما به عنوان یکی از کشورهای کوهستانی، با داشتن انواع کوه‌های جذاب و کم‌نظیر با تنوع زیستی بی‌همتا از شمال تا جنوب به قدری غنی می‌باشیم که در هر نقطه‌ای از کوهستان‌های ایران، توانایی ایجاد یک مرکز جهانگردی و درآمدزا را دارا می‌باشیم.

کشورهایی نظیر فنلاند، کانادا، تبت، هند و کشورهای حاشیه هیمالیا و حتی کشورهای به شدت نیازمندی مانند آفریقا با اتخاذ مدیریت کارآمد برای بهره‌وری از محیط کوهستان‌ها به عنوان قطب‌های جاذب جهانگردی و گردشگری منشأ درآمدهای ارزی، نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرند. علاوه بر درآمد حاصل از مرکز ورزش‌های زمستانی و آب‌گرم‌های معدنی و آب‌سردهای به جای مانده تاریخی در دل کوه‌ها و نیز دره‌های متنوع با زیست‌بوم‌های جالب که برای هر جهانگردی دنیایی از زیبایی‌های قابل توجه و به یادماندنی می‌تواند باشد. اما حفاظت از کوه‌ها:

همان گونه که جنگل‌ها از آسیب جدی مصون نبوده‌اند، کوه‌ها نیز در اثر تخریب برای یافتن انواع معادن و سنگ‌های قیمتی به شدت ضربه‌پذیر شده‌اند. متلاشی شدن کوه‌ها، تخریب دره‌های طبیعی، تسطیح قله‌ها و شکافتن نقاطی که از لحاظ زیست‌محیطی از آسیب‌ها به شمار می‌رود، باید هرچه سریع‌تر و به صورت عقلانی چاره‌جویی شود. صنایع نیز نه تنها آب و هوا و زمین را در سیطره هول‌انگیز خود گرفته‌اند، بلکه عامل تخریب جدی کوهستان‌ها شده و به اشکال گوناگون بنای توازن آن را به شکلی ناخواسته و ناموزون به هم ریخته‌اند. صنایع چون خوره‌ای به دامن زمین افتاده و هر روز بخشی از آن را از حالت طبیعی خارج می‌کنند و محیط زندگی انسان و موجودات زمین را به یک مزبله خطرناک مبدل می‌نمایند. تنها راه نجات کوه‌ها، تصویب قوانینی در زمینه‌های اقتصادی، ورزشی، تفریحی، گردشگری و از همه مهم‌تر قوانینی در خصوص چگونگی استفاده صحیح صنعت کاران و معدن کاوان از کوه‌ها می‌باشد. Δ

در طول حیات بشر بر روی کره زمین، کوه‌ها مرکز ثقل اندیشه‌ها، تفکرات و تعالی روح انسان‌ها، مرکز استراحت، آرامش و پرداختن به اسرار کائنات و جایگاه توجه به علوم ماوراءالطبیعه بوده است.

کوه‌ها در ادبیات، فرهنگ‌ها و ادیان جهان جایگاهی فراتر از پدیده‌های مقدس دارند و در تاریخ باستان و تاریخ میانه ایران زمین و به ویژه تاریخ اسلام هیچ اثری از لحاظ هنری، علمی و فکری بدون توسل به کوه‌ها پدید نیامده است. از ظهور شخصیت‌های اساطیری ایران تا قیام‌های ظلم‌ستیز، منشأ جنبش‌ها و جهش‌ها و ارتقای فکری انسان برای سرنگونی دیو ظلم و فساد و تباهی بوده است. تمامی هنرمندان و اندیشمندان جهان و نوابغ در هر دوران به نحوی از وجود کوه‌ها برای رشد و اعتلای خود بهره‌جسته‌اند و طبق شواهد مستند، پیامبر اسلام (ص) در دل کوه پاسخ مناجات‌ها و راز و نیازش را دریافته و از یتیمی به سروری عالم رسیده است.

قرآن کریم نخستین تجلی ارتباط معنوی خداوند و پیامبر (ص) در کوه نازل شد. کوه تجلی ارتباط انسان با خدا و کائنات و میخ‌های مستحکم، نگه‌دارنده توازن طبیعی زمین، متشکل از انواع مواد حیاتی و منشأ خیر و برکات و روزی انسان‌ها و موجودات عالم و نخستین مامن و مسکن و پناهگاه بشر متمدن و محل رویش فرهنگ و تمدن و در واقع نخستین نهاد آموزشی زندگی اجتماعی بشر و تنها مکان پایدار حفظ اسناد و سوابق تاریخی نیاکان انسان‌ها و مرکز کتیبه‌ها و نشان‌های ماندنی یا بهتر بگوییم مرکز دانشگاهی و آکادمیک طبیعی بشر در طول تاریخ و تنها پایگاه اسرارآمیز و دژهای صعب‌العبور مبارزان و سرداران و یا تنها حریم غیرقابل نفوذ و دور از دسترس گروه‌های متخاصم بود. به علاوه در آن همیشه منبع آب آشامیدنی برای کلیه موجودات و تامین‌کننده آب‌های جاری برای کشاورزی و محل تامین معادن و مصالح لازم برای راهسازی، خانه‌سازی، صنعت و همه دستاوردهای بشر متمدن بوده است.

متأسفانه کوه‌ها با در اختیار گذاشتن این همه مواهب طبیعی برای ما، جایگاه آن از لحاظ حقوقی و قانونی در کتاب‌های ما خالی است و این در صورتی است که در قرآن کریم در بیش از ۳۵ سوره، بیش از ۵۰ آیه به طور مستقیم از کوه‌ها به عنوان



فروشگاه بزرگ کوهنوردی

# آذرکوه

## عید یانه...



... سلامتی ، سرزندگی ، سرافرازی ، سبزیبگی ، قرین آزادی و آزادی با خاک و آبی با کرامت در این سال نوین همراه بهاران و نوروز هایش بر شما ملت بزرگوار ایران زمین و کوهنوردان سخیم و فرزام ، فرخنده و ارزانی باد ..... !!

## شرکت کوهنوردی آذرکوه تبریز

برنامه های بیرون مرزی سال ۱۳۸۶ را از نمایندگیها و یا از دفتر مرکزی درخواست نمائید .

- ✓ ۵ و ۲۰ همراه صعود قله آزارات برای پهل و دومین بار با مجوز رسمی
- ✓ ما باشیمید - ثبت نام ۷۵ روز قبل
- ✓ ۱۵ تیرماه بلندترین قله اروپا ( البروس ) ما با تجربه تریم . در ششمین
- ✓ ما باشیمید - ثبت نام ۴۵ روز قبل
- ✓ ۱۰ شهریور ماه برج یفی کازیک در قفقاز در چهارمین صعود ، هم طناب
- ✓ ما باشیمید - ثبت نام ۳۰ روز قبل

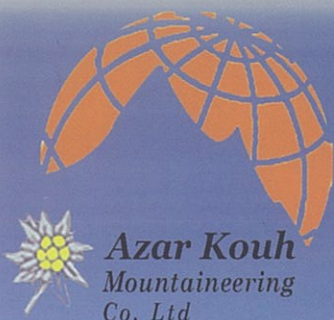
تبریز : خیابان بهشتی (منصور) جنب آزمایشگاه بوعلی پلاک ۷۰ تلفکسی : ۵۲۶۳۱۳۷ تلفن : ۵۲۶۳۰۸۱

www.iranianexpedition.com info@iranianexpedition.com



مراغه: سیامک آذری مطلق	تلفن: ۲۲۴۹۷۸۴	همراه: ۰۹۱۴ ۱۲۱ ۱۱۱۵	تهران: جلیل علیزاده	تلفن: ۶۶۷۴۸۹۲۸	فکس: ۶۶۷۴۸۹۲۹	همراه: ۰۹۱۴ ۲۲۵ ۵۲۲۲
بابل: ضیاء وحدتی	تلفن: ۳۲۳۶۳۹۳	همراه: ۰۹۱۱ ۱۱۴ ۲۵۸۱	مشهد: مهرداد مشکینیان	تلفن: ۶۰۵۲۵۰۹	همراه: ۰۹۱۵ ۱۱۳ ۰۹۴۳	
نیشابور: سیدصامر ابراهیمی	تلفن: ۲۲۲۸۱۰۲		کرج: مصطفی تخیری	تلفن: ۲۲۲۷۲۸۷	همراه: ۰۹۱۲ ۳۵۴ ۷۸۶۰	
بندرعباس: محمدرضا سالاری		همراه: ۰۹۱۷ ۳۶۸ ۰۸۱۷	همدان: خلیل عبدیکوئی	تلفن: ۲۵۲۶۹۵۳	همراه: ۰۹۱۸ ۱۱۱ ۳۰۷۴	
خرم آباد: کیوان زادخوش تلفکس: ۴۲۰۸۲۷۳-۴۲۱۱۸۰۶		همراه: ۰۹۱۶ ۶۶۱ ۰۹۴۹	ارومیه: محمدعلی جهانکشایش	تلفن: ۲۳۲۹۲۵۵	همراه: ۰۹۱۴ ۱۴۱ ۰۸۱۴	
سنندج: صلاح الدین حقیقیان	تلفن: ۳۲۳۲۷۹۳	همراه: ۰۹۱۸ ۱۷۱ ۸۶۱۶	تنگابن: پرویز مشهدی	تلفن: ۴۲۲۷۰۱۴	همراه: ۰۹۱۱ ۱۹۱ ۱۶۹۰	





**Azar Kouh**  
Mountaineering  
Co. Ltd



## ۱۲ نفر از کوه نوردان با سابقه ایران تحت پوششی شرکت کوه نوردی آذر کوه تبریز در ۱۸ بهمن ماه ۸۵ توانستند در یک شرایط دشوار قله کلیمانجارو را با موفقیت صعود نمایند

اسامی شرکت کنندگان به شرح زیر می باشد :

مسعود آقابالایی	سرپرست برنامه	صلاح الدین حقیقیان	سنندج
محمد فکوری	تبریز	علی پاشایی	همدان
علی قاضی زاده	تبریز	سیاوش زندی	کرمانشاه
نیرالسادات دها	تبریز	نقی صفری	زنجان
رهی قاضی زاده	تبریز	مرتضی رجایی	تهران
الناز تقی زاده علمداری	تبریز	عزیز خوشنواز	تهران

شرکت کوه نوردی آذر کوه تبریز آدرس: تبریز چهارراه منصور - خ بهشتی - پلاک ۷۰ تلفن: ۵۲۶۳۱۳۷ - ۵۲۶۳۰۸۱ - ۰۴۱۱

[www.iranianexpedition.com](http://www.iranianexpedition.com)



## فن گزارش نویسی

مهدی داوورپور

بارها شاهد آن بوده‌ایم که دوستان، همکاران و هموردان در اکثر سطوح از نظر سواد و تحصیلات از نوشتن طفره رفته و اغلب کارها و اهداف ذی‌قیمت خود را بصورت شفاهی منعکس نموده‌اند، بدیهی است که این نوع گزارش گرچه بی‌تأثیر نیست ولی نه اثربخش است و نه ماندگار. تأثر از مراتب مذکور همواره مرا به این امر تشویق می‌کرد که در این راه منبعی پر محتوا، گویا، ساده و کوتاه بیابم و به همراهمان کم‌حوصله و نیازمند یادگیری این فن را معرفی کنم. مجموعه‌ای که در پی می‌آید مبتنی بر آخرین دستاوردهای علمی و فن‌آوری روز می‌باشد. امید است مورد بهره‌وری مطلوب قرار گیرد و معضل تهیه و تدوین گزارش در کوهنوردی مرتفع گردد.

### گزارش چیست؟

روانشناسان می‌گویند: نوشته‌های شخصی بازتاب اندیشه‌ها و تمایلات درونی و برونی و پرتوی از شخصیت اوست.

اگر اهل مطالعه به ویژه اهل تحقیق و تفحص در تاریخ باشید. به کرات نسبت به شخصیت‌های اساطیری کشور خود و یا ملل جهان قضاوت کرده‌اید، این قضاوتها چیزی نیست جز درکی که از لایه‌های نوشته‌ها و گزارش‌هایی که محققین و تاریخ‌نویسان برای ما تهیه کرده و به امانت باقی گذاشته‌اند.

قدمت گزارش دادن شاید به تشکیل اولین هسته‌های اجتماعی (خانواده) برگردد، چون انسانهای اولیه برای انجام امور روزمره خود مجبور بودند به صورت شفاهی نیازها و امکانات خود را به گوش دیگران برسانند. (امروزه به آن گزارش شفاهی گفته می‌شود). از زمانی که "خط" پدید آمد و زندگی اجتماعی شکل گرفت و پیشبرد اهداف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی احتیاج به تحقیق و بررسی پیدا کرد، لزوم تلاوم و پیگیری مسائلی از این دست، اهمیت گزارش‌نویسی را مشخص‌تر کرد و ارتباط کتبی را ناگزیر ساخت، تا هم مردم از کند و کاوهای انجام شده باخبر باشند و هم مبنایی باشد برای این که آیندگان کار را ادامه دهند.

### لغت گزارش به چه معنی است؟

گزارش به معنی به جای آوردن، انجام دادن، اظهار نظر کردن، در میان نهادن و شرح و تفسیر کردن است.

گزارش اسم مصدر است و از اضافه کردن پسوند اسم مصدر ساز "ش" به بن مضارع "گزار" (از مصدر گزاردن) ساخته شده است.

### معنی اصطلاحی واژه گزارش:

گزارش در اصطلاح به مطلبی گفته می‌شود که از شرح، تفسیر، بیان، تحلیل مطالب و نیز علل مسائلی خاص گفتگو کند.

در زبان انگلیسی "TO REPORT" در معنی گزارش دادن استفاده می‌شود که ریشه لاتین دارد از "REPORTAGE" به معنی "باز پرس آوردن" یا "بازگشت اطلاعات" گرفته شده است.

### تعریف گزارش نویسی:

گزارش نویسی عبارت است از به تحریر در آوردن اخبار، اطلاعات، حقایق، علل مسائل و رویدادها، تجزیه و تحلیل منطقی و متوالی آنها، برای رسیدن به راحل‌های صحیح، که همراه با اختصار و روشنی تدوین شده و بر دو اصل "سالم نویسی" و "سالم نویسی" استوار باشد.

در واقع گزارش نویسی، فنی است که با آگاهی از آن فن، مطالب هر موضوعی را می‌توان، طوری طبقه‌بندی کرد و نظم بخشید که هدف مورد نظر را در کوتاه‌ترین زمان و با ساده‌ترین کلام به دست آورد.

### فایده گزارش نویسی:

فایده و هدف از نوشتن گزارش، رساندن پیام به خواننده با سرعت و صحت و روشنی

است. و مهم این است که نویسنده گزارش، قادر باشد تصویری روشن از فکر و هدف خود را در ذهن خواننده ترسیم نماید.

### خواننده گزارش کیست؟

قبل از اینکه تصمیم به تدوین گزارش بگیرید باید بدانید که گزارش را برای چه شخصی یا اشخاصی تهیه می‌کنید. در واقع چه کسی یا کسانی، بر اساس گزارش شما تصمیم گرفته و اقدام خواهند کرد.

دانستن افکار، تمایلات، خلق و خوی، تحصیلات و تجربیات و نحوه تصمیم‌گیری خواننده گزارش و این که آیا او خود تصمیم می‌گیرد یا آن که گزارش را برای اظهار نظر به نزد دیگران ارسال می‌دارد، برای تهیه‌کننده گزارش بسیار مهم است. زیرا با آگاهی از مسائل فوق می‌توانید گزارش خود را به شکلی تهیه کنید که رسیدن به هدف را سریعتر و مطمئن‌تر کند.

### مراحل چهارگانه گزارش نویسی

به منظور اجتناب از نارسایی گزارش، و انتقال صحیح افکار و اطلاعات به خواننده، در تهیه و تدوین هر گونه گزارشی باید چهار مرحله زیر را رعایت کرد:

۱- تهیه و تدارک

۲- طرح ربط منطقی مطالب

۳- نگارش

۴- تجدیدنظر و اصلاح

### ۱- مرحله تهیه و تدارک:

قبل از آن که نوشتن را آغاز کنیم، باید تمام اطلاعات، حقایق، علل و عوامل مربوط به موضوع گزارش را در اندیشه خود سازمان دهیم، هدف را بیابیم و بدانیم که خواننده گزارش ما کیست و چه اطلاعاتی از موضوع دارد که در فهم مقصود، او را یاری می‌کند و چه اطلاعاتی باید به او داد تا در نتیجه‌گیری نهایی سودمند باشد.

چون در این بخش به اندیشه یا فکر کردن، بسیار اشاره کرده‌ایم، شاید بی‌ربط نباشد که تعریفی از فکر و علل چهارگانه آن ارائه بنماییم.

### تعریف فکر:

شاید در هر شبانه‌روز چندین بار واژه فکر را تکرار کنید بی‌آنکه بدانید فکر چیست و چه نقشی در زندگی و کار اداری ما دارد.

دانشمندان منطق، فکر را چنین تعریف کرده‌اند:

"فکر همان ترتیب دادن امور معلوم است برای رسیدن به مجهول و به عبارت دیگر ترتیب دادن مقدمات است برای رسیدن به نتیجه"

بدیهی است اگر یکی از مقدمات یا اجزای فکر ناقص باشد نتیجه مطلوب حاصل نخواهد شد.



علل چهارگانه فکر:

همان گونه که برای ساختن هر چیز مادی چهار علت وجود دارد، برای فکر نیز چهار علت برشمرده‌اند:

- ۱- علت مادی فکر؛ و آن ترتیب امور معلوم است؛ مانند چوب برای میز.
- ۲- علت صوری فکر؛ و آن سازمان دادن و تنظیم امور معلوم و سپس صورتگری آنهاست که بر علت صوری فکر دلالت دارد؛ مانند شکل و صورت میز.
- ۳- علت فاعلی فکر؛ چون هر کاری از فاعلی سر می‌زند و هر ترتیبی دلالت بر ترتیب‌دهنده دارد، پس نیروی فکر که در موارد معلوم تصرف کرده، به آنها شکل و صورت محسوس می‌بخشد، علت فاعلی فکر است؛ مانند نجار برای تهیه میز.
- ۴- علت غایی فکر؛ رسیدن به مجهول است و گرفتن نتیجه؛ مانند استفاده از میز (که مقصود سفارش دهنده است).

## ۲- مرحله طرح ربط منطقی مطالب (ترتیب)

اغلب اتفاق می‌افتد که گزارش بسیار ساده است و احتیاج به تهیه افکار و طرح ربط منطقی ندارد، ولی باید دانست که بیشتر گزارش‌های اداری، فنی، اجتماعی و فرهنگی نیاز به ترتیب منطقی دارد.

البته پس از آشنایی کامل با فن گزارش‌نویسی و آیین نگارش و کسب مهارت در تنظیم گزارش‌ها، این کار به صورت عادت در خواهد آمد، بدین معنی که نویسندگان گزارش‌ها، آنچنان نظم فکری پیدا می‌کنند که توالی منطقی مطالب را به صورت ذهنی رعایت می‌نمایند.

### نکته مهم:

مرحله اول گزارش‌نویسی (تهیه و تدارک) و مرحله دوم (ربط منطقی مطالب) پیوند ناگسستنی با هم دارند. یعنی مرحله اول، مرحله جمع‌آوری و مرحله دوم، مرحله ترتیب و توالی منطقی است. و این دو مرحله که مراحل دقت و تمرکز فکر است، روی هم موجب تکوین گزارش می‌شود. به عبارت دیگر پایه و اساس گزارش را تشکیل می‌دهد و با تحقق این مرحله آماده خواهید شد که گزارش خود را با اطمینان خاطر روی صفحه کاغذ بیاورید. موفقیت هر گزارشی بستگی به نحوه طرح‌ریزی آن دارد، بنابراین طرح هر گزارش، باید پاسخگوی نیازهای زیر باشد.

- ۱- کلیه مطالب مربوط به موضوع مورد بحث را ارائه دهد.
- ۲- نظم منطقی مطالب را بر اساس رعایت تقدم و تأخر و طبقه‌بندی صحیح به دست دهد.
- ۳- خواننده بتواند با صرف حداقل وقت، مطالب و مفاهیم اصلی گزارش را به آسانی و روشنی دریابد.
- ۴- برای هر کسی - حتی اگر با جزئیات فنی و علمی آن آشنایی کامل نداشته باشد - در مراجعات بعدی قابل قبول بوده، دچار سوء تعبیر نشود.

## ۳- مرحله نگارش

خوب اندیشیدن و تمرکز داشتن، مایه نگارش؛ و نگارش خوب به سرمایه‌های علمی، مطالعه آگاهی، احاطه به موضوع، دقت و تمرین و ممارست نیاز دارد و گزارش، اثربخش نخواهد بود مگر آنکه علاوه بر شیوایی سخن، به نکات اساسی برشمرده زیر توجه نماید:

- ۱- \* فکر کردن قبل از نوشتن.
- ۲- \* توجه به هدف، موضوع و طرح ربط منطقی.
- ۳- \* در نظر گرفتن خواننده.
- ۴- \* آگاهی به نکات دستوری و جمله‌بندی در حد لزوم.
- ۵- \* ترجیح ساده‌نویسی به پیچیده‌نویسی.
- ۶- \* پرهیز از به کار بردن لغات و ترکیبات دور از ذهن.
- ۷- \* به کار بردن لغات، اصطلاحات یا عباراتی که معانی قطعی و مشخص دارند.
- ۸- \* بیان حقایق، بی آن که قصد برانگیختن احساسات را داشته باشیم.
- ۹- \* دانستن فن گزارش‌نویسی.

فکر نویسنده (گزارشگر) قبل از هر چیز باید متوجه هدف موضوعی باشد که درباره آن باید گزارش تهیه کند؛ چه هدف هم آغاز حرکت است و هم پایان آن، و اگر موضوع را فراموش کند، قادر به ابلاغ پیام خویش نخواهد بود.

نباید فراموش کرد که هر جمله گزارش باید حامل پیام باشد و زمانی این مقصود حاصل می‌شود که روح هدف و موضوع در کالبد جمله‌ها و بندها نفوذ کرده باشد.

نوشته‌شما؛ چه یک گزارش ساده باشد چه گزارش پیچیده، در هر دو صورت باید هدف

و مقصودی داشته باشید و قبل از آغاز کار باید دید نوشته‌شما برای رساندن کدامیک از هدفهای زیر است:

- برانگیختن علاقه خواننده.
- اثر گذاشتن روی حالات روحی او.
- دادن پیامی اطلاعات.
- حلّ و فصل یک مسأله پیچیده و یا ساده.
- اعلام نتیجه یک مأموریت فردی یا گروهی.
- اعلام نتیجه یک تحقیق علمی، اقتصادی، اجتماعی و ...
- ارزیابی به وسیله خواننده، صدور حکم نهایی توسط او.

نویسنده نباید اجازه دهد که خواننده، در طول گزارش؛ یعنی مقدمه؛ متن و نتیجه یا پیشنهاد دچار سردرگمی و آشفتگی گردد، و از همان آغاز باید به وی درباره گزارش، یک نظر کلی داده شود و معمولاً نویسنده، این وظیفه را در مقدمه گزارش انجام می‌دهد.

وظیفه مقدمه آن است که خواننده را - بدون آنکه دچار سردرگمی شود - در جریان فکر و هدف نویسنده قرار دهد، و او را آماده سازد تا پیام نویسنده را به روشنی دریافت کند.

هر مقدمه دارای سه وظیفه اصلی است:

- ۱- روشن ساختن موضوع گزارش برای خواننده.
- ۲- مشخص نمودن هدف نویسنده از نوشتن گزارش.
- ۳- به دست دادن طرح و نقشه ارائه مطلب.

## ۴- مرحله تجدیدنظر و اصلاح گزارش

پس از نوشتن گزارش، لازم است در آن تجدید نظر شود و با مرور دقیق نوشته آنچه به ذهن نیامده یا هنگام نوشتن فراموش شده، یادداشت و در جای خود درج گردد و یا آنچه زاید بر اصل است، حذف شود. اگر تجدید نظر با دقت و حوصله انجام شود، تمام اشتباهات و نقایص برطرف خواهد شد.

علمای فن، انجام دادن سه کار را در مرحله تجدید نظر توصیه می‌کنند:

- ۱- گزارش را به یکی از همکاران بدهیم تا او بخواند و از زاویه دید خود مفهوم آن را بازگو کند و چنانچه در انتقال فکر، مانعی یا نقصی مشاهده شد، بتوانیم آن را جبران کنیم.
- ۲- گزارش را بلند بخوانیم، تا از راه گوش و چشم، معایب و کمبودها مشخص و سپس برطرف گردد.
- ۳- گزارش را پس از یک استراحت کامل از نو بخوانیم تا کاستی‌ها و مطالب اضافی، بیشتر خود را نشان دهد و بهتر بتوانیم گزارش خود را اصلاح کنیم.

تجدید نظر نوشته، قدم بزرگی در راه روشن نویسی محسوب می‌شود. در این مرحله است که شخص آنچه را که می‌خواسته بگوید، می‌بیند؛ نه آنچه را که نوشته است. کافی است در تجدید نظر، خود را به جای خواننده قرار دهیم و از دریچه چشم او به موضوع بنگریم.

برای اطمینان بیشتر بهتر است که نوشته خود را به دیگری بدهیم، او بخواند، سپس سوالات زیر را با توجه به ادراکی که از نوشته نموده، پاسخ گوید:

- آیا مفهوم نوشته روشن است؟
- آیا نظم و ترتیب کلی نوشته درست است؟
- آیا عنوان گزارش، فهرست مطالب، مقدمه و خلاصه با هم هماهنگ هستند؟
- آیا کلمات خوب انتخاب شده؟
- آیا نکات مهم مورد تأکید قرار گرفته است؟
- آیا جمله‌بندی صحیح است؟
- آیا فکر به آسانی از یک مطلب به مطلب دیگر منتقل شده است؟
- آیا اجزای اصلی و فرعی، درست و منطقی انتخاب شده است؟
- آیا مثالها و نمونه‌ها کافی است؟
- آیا پاراگرافها با هم همبستگی لازم را دارند؟
- اگر به زیرنویس یا ضمیمه گزارش اشاره شده، آیا زیرنویس یا ضمیمه روشن، گویا و قابل فهم است؟
- آیا هدف گزارش به خوبی درک می‌شود؟

ادامه دارد



# کوهنوردی توام با اسکی

## قسمت دوم

نوشته: مارتین چستر  
ترجمه: منیژه برزگر

به یک کیسه لوازم کوهنوردی، روحیه صعود و اشتیاقی سرشار برای آزادی عمل داریم.

همچنین برای صعود با اسکی احتیاج به «پوست خز» داریم. این پوست را به زیر اسکی‌های مان وصل می‌کنیم. این وسیله به ما کمک می‌کند که هنگام صعود با اسکی در سراسیمی به عقب سر نخوریم، بلکه جلو برویم. در اصل اینها از جنس پوست خوک‌های آبی بودند که هنگام شکار، زیر چوب اسکی‌های ابتدایی وصل می‌شدند. ولی امروزه آنها را از جنس نایلون و یا مخلوط نایلون و پشم درست می‌کنند (شاید این روزها پوست خوک‌های آبی به اندازه کافی پهن و کوتاه نیست) می‌توان این پوست را به راحتی به اسکی چسباند و سپس آن را کند. بهترین انواع آنها آن است که دقیقاً به اندازه اسکی شما بریده و آماده می‌شوند و در هر دو انتها دارای گیره هستند تا به اسکی ثابت شوند. می‌توانید این پوست‌ها را به وسیله فیکس به اسکی خود وصل کنید. وقتی که می‌خواهید راه بروید می‌توانید به راحتی قسمت پاشنه را آزاد کنید که تا بخورد و در قسمت پنجه جمع شود. نخستین چیزی که باید یاد بگیرید این است که پاهای تان را به جلو سر بدهید، نباید پا را بلند کنید. به زودی خودتان هم تعجب می‌کنید که چقدر خوب ثابت می‌شوند و چقدر خوب می‌توانید از شیب‌ها بالا بروید. تا این مرحله بهتر است که در قسمت‌هایی که شیب زیاد است به طریق زیگزاگ بالا بروید و سپس در محل زوایا چرخ بزنید. در گوشه‌ها و زوایای

ماه قبل من و دوستم به تعطیلات رفتیم و یخ‌نوردی توام با آموزش اسکی را شروع کردیم. زمانی که شروع به نوشتن این سری مقالات کرده بودم، قول دادم که شما را به مسیرهایی ببرم که از شلوغی، جمعیت و ترافیک اتومبیل درامان باشید. تا به حال نسبتاً خوب پیشرفت کردیم و مسیرهایی خوبی را طی کرده‌ایم ولی صادقانه باید اعتراف کنم که هرچند صعود در شامونی ممکن است خیلی جالب باشد ولی باید بدانید که خیلی شلوغ است. صبح چند ساعت زودتر برخیزید تا در مسیر شلوغ لاگاریو جزو نفرات اول باشید؟ چه کسی را می‌شناسید که بخواهد هنگام یخ‌نوردی چند نفر آدم مسخره جلوتر از او باشند که می‌خواهند او را از مسیر دور کنند و حواسش را پرت کنند؟ من که دوست ندارم این طور بشود! حالا، چه کسی مایل است که یک جاده خلوت و آرام در کوه‌های آلپ را ببیماید، آبشارهای یخی آن را به سلیقه خود انتخاب و صعود کند و سپس با اسکی به کافه تریا در گوشه آفتابی برسد تا نوشابه‌ای بخورد؟ اینک، قبل از آن که خیلی به هیجان بیاییم، بگذارید صادقانه توانایی‌های اسکی خود را در نظر بگیرید.

خبر خوب آن است که مکان‌های فراوانی برای اسکی در مسیرهایی مناسب وجود دارد که احتیاج به اسکی قهرمانی ندارد. بسیار خوب، تا اینجا ما قدری جنب و جوش و حرکت کردیم و گاه در یک زمین مسطح سر خورده‌ایم. حالا موقع آن است که کارها را صحیح انجام دهیم و با اسکی از تپه‌ها بالا برویم. برای این منظور احتیاج





مسیر احتیاج به مهارت بیشتری دارید و در ابتدا مثل آن است که بخواهید هم‌زمان سر و شکم‌تان را بخارائید. تمرینات زیادی برای این مرحله لازم است ولی وقتی روش آن را یاد بگیرید آسان می‌شود. این تمرین خارج از هدف این مقاله است و بهتر است تمرینات عملی را از یک فرد مجرب یاد بگیرید. وقتی هم که شیب خیلی زیاد باشد می‌توانید قسمت پاشنه‌ای را تنظیم کنید به طوری که حمایت بیشتری از شما داشته باشد و از فشار بر عضلات ساق پا جلوگیری شود. بعد از اندکی ممارست صعود از شیب با اسکی برای شما به یک کار لذت‌بخش تبدیل می‌شود.

اگر مایل باشید می‌توانید یک پوتین مخصوص برای این کار تهیه کنید. پوتین‌های اولیه من از نوع ارزان قیمت بودند ولی پس از آن که اسکی را خوب یاد گرفتم، فهمیدم که چه پوتین‌های خوبی هستند و حاضر نبودم آنها را با نوع دیگر عوض کنم. این پوتین‌ها سبک‌تر و نرم‌تر از انواع دیگر هستند و در سرازیری‌ها برای استفاده توام با پوست زیر اسکی بسیار خوب هستند. توجه کنید، شما می‌توانید کفش‌های اسکی را به چوب اسکی فیکس کنید ولی هرگز از پوتین‌های معمولی راه‌پیمایی برای اسکی استفاده نکنید، زیرا ممکن است در موقع لزوم فیکس آن باز نشود.

حالا از این وسایل جدید در چه محل‌هایی استفاده کنیم؟ آدرس‌ها از این قرار هستند:

**(نگارنده مناطقی از اروپا را در کشورهای گوناگون معرفی کرده است که شاید برای ما مفید نباشد اما باید در نظر داشت با توجه به وضعیت کوهستان‌های ایران، در اکثر نقاط آن می‌توان تمرین اسکی کوهستان کرد که شرط لازم تبحر کامل در اسکی است، مثلاً قله البرز مرکزی، کوه‌های چهارمحال و بختیاری و... شما می‌توانید مناطقی را که او معرفی کرده است با مناطق کوهستانی ایران مطابقت دهید.)**  
**فصلنامه کوه**



**پیتز تال - اتریش**

در این ناحیه می‌توانید با اسکی به پایین بروید و سپس با استفاده از پوست اسکی به بالا صعود کنید. ناحیه یخچالی آن به شما فرصتی می‌دهد تا اسکی در نواحی خارج از پیست را بیاموزید.

جریان از این قرار است که در انتهای دهکده، جایی که برف‌روبی‌ها پایان یافته، ماشین خود را پارک می‌کنید. سپس در هوای یخ‌زده از اتومبیل خود بیرون می‌پرید، از جیب ژاکت یا کاپشن خود پوست خز را بیرون می‌کشید. سپس آنها را ماهرانه به زیر اسکی خود نصب می‌کنید. (البته اگر در آپارتمان گرم و نرم خود این کار را انجام دهید در وقت خود صرفه‌جویی کرده‌اید) چسب مخصوص این کار در حرارت معمولی خانه کاربرد بهتری دارد. ولی توجه

داشته باشید که اگر چسب یک شب به اسکی بماند، یا صبح خیلی زود به آن چسب بزنید، ممکن است دیگر هرگز نتوانید چسب را از اسکی خود پاک کنید. حالا کفش‌های اسکی را به چوب اسکی ببندید و به این ترتیب با صرف انرژی کمی راحت به بالای دره صعود کنید. در اینجا ذکر یک نکته احتیاطی ضروری است. باید دقت نظر داشته باشید، خیلی زرنگ و باهوش باشید و به همه جوانب توجه کنید. مثلاً متوجه باشید که تغییر شرایط هوا و برف قسمت‌های بالایی و پایینی مسیر را تهدید می‌کند. زمانی که به بالای تپه صعود می‌کنید، ناحیه بالاتر از خط درخت‌ها را به

دقت نگاه کنید و عوامل خطر را جست و جو کنید تا از خطر هولناک سقوط بهمن در امان بمانید. پس از آن که با دقت سراسی‌های بالایی منطقه را بررسی کردید و تقریباً مطمئن شدید که خطر سقوط بهمن بسیار ضعیف است، آن گاه شروع به حرکت کنید. حتی اگر فکر می‌کنید که همه چیز امن و مطمئن است، برای توقف در جای امن، کنار مسیر توقف کنید.

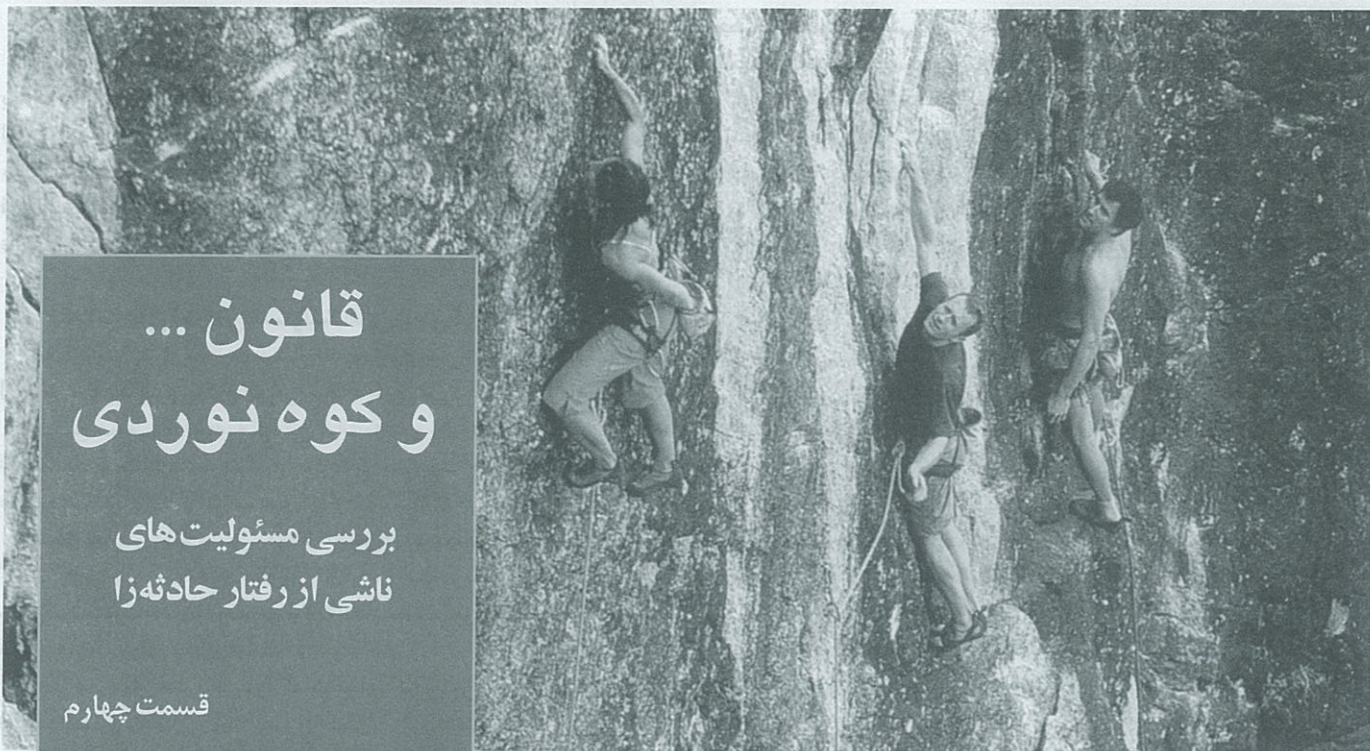
صعود با پوتین‌های راه‌پیمایی زیاد هم مشکل نیست و عدم وجود انعطاف در ناحیه مچ پا کار را مشکل نمی‌کند. یک نکته احتیاطی: من و دوستم (سال‌ها قبل، پیش از آن که ایام مخاطره‌آمیز تمرینی را پشت سر بگذاریم) فکر کردیم که تمام موارد احتیاطی را پیش‌بینی کرده‌ایم. تمام شیب‌های بالاتر از مسیر را با دقت نگاه و بررسی کردیم، به پایین نزدیک شدیم و در سر راه یک قطعه بزرگ یخ را از مسیر کنار زدیم. پس از آن که خورشید بر روی تپه‌های بالا شروع به تابیدن کرد، ناگهان تمام برف‌های آن شیب‌ها مانند یک ترن سریع‌السير از کنار ما رد شد. فقط به علت خوش‌شانسی و نه به علت دقت و پیش‌بینی، ما که تصادفاً در کنار یک سنگ بزرگ قرار گرفته بودیم، در امان ماندیم. ما در حالی که چشمانمان زده درآمده بود، از تعجب خشک‌مان زده بود. فکر می‌کردیم که تمام شیب‌های بالاتر بدون خطر هستند ولی باید

اعتراف کنم که به این ترتیب به خودمان دلداری و دلگرمی می‌دادیم و من سعی می‌کنم هرگز آن اشتباه را تکرار نکنم.

امروزه صعود در این دره‌ها تقریباً آسان است و مخصوصاً اگر شلوغ نباشد، طول مسیر را با شادی بالا بروید و سپس برای فرود از اسکی استفاده کنید و به این ترتیب یک روز شاد و تفریحی را به پایان می‌رسانید. برای فرود و مراجعت به خانه زحمت زیادی ندارید. وقتی آن بالا رسیدید، پوتین‌های اسکی را می‌پوشید و با اسکی فرود می‌آید تابه پارکینگ و اتومبیل و خانه برسید. چقدر خوب و راحت.

مارتین چستر مربی و راهنمای کوه‌نوردی است. اطلاعات بیشتر درباره او را در این سایت اینترنتی پیدا کنید. [www.eagle.skiclub.uk](http://www.eagle.skiclub.uk)





# قانون ... و کوه نوردی

بررسی مسؤلیت‌های  
ناشی از رفتار حادثه‌زا

قسمت چهارم

مهري (طاهره) جعفری\*

## مسئولیت حقوقی گروه‌ها، باشگاه‌های کوه‌نوردی و تورهای طبیعت‌گردی

همان‌طور که خوب می‌دانیم کوه‌نوردی همواره، به عنوان یک ورزش گروهی مورد توجه قرار گرفته و شکل اجرایی آن نیز به نوعی با شکل اجرایی عملیات جنگی مشابهت داشته است.

حال هر چند این دیدگاه کاملاً عوض شده و کوه‌نورد برای همزیستی با طبیعت است که دل به کوه می‌سپارد و شاید بتوان گفت که عاشقانه به سمت آن کشیده می‌شود، اما هنوز این ورزش شکل گروهی خود را حفظ کرده و از طرفی گروه‌ها و باشگاه‌ها به شکل گسترده‌ای فعالیت دارند و حتی تعداد آنها افزایش یافته است و حال می‌بینیم تورهای طبیعت‌گردی نیز وارد این حوزه شده و افراد علاقمند را به محیط کوهستان هدایت می‌کنند.

بنابر این در حال حاضر مسئولیت و عملکرد حقوقی این تشکلات مورد توجه قرار دارد.

برای وارد شدن به این بحث ابتدا یادآوری این نکته ضروری می‌نماید که هر گروه، باشگاه یا تور طبیعت‌گردی پس از ثبت قانونی، شخصیت حقوقی پیدا می‌کند و مثل یک موجود انسانی، مسئولیت حقوقی بر آن مترتب می‌شود. به این لحاظ هر جا بحث یک گروه یا باشگاه و هر شخصیت حقوقی دیگری در رابطه با ورزش کوه‌نوردی مطرح می‌شود ما با یک کلیت مسئول روبه‌رو هستیم که باید پاسخگوی اعمال خود باشد.

مسئولیت این اشخاص حقوقی در مقابل فعالیت‌هایشان در دو حوزه قابل بررسی است:

الف- مسئولیت درون‌گروهی

ب- مسئولیت عام

### الف- مسئولیت درون‌گروهی

این مسئولیت معطوف به رعایت اساسنامه و آیین‌نامه‌های داخلی و اجرایی تصمیمات مجامع عمومی یک تشکل است.

متأسفانه در اغلب موارد مشاهده می‌شود که نه تنها اعضای یک گروه و باشگاه در مطالعه اساسنامه و آیین‌نامه‌های داخلی و توجه به تصمیمات مجامع عمومی سهل‌انگاری می‌کنند، بلکه حتی گاه اعضای هیات‌مدیره نیز بدون توجه به مفاد قوانین

داخلی و فقط بنا به خواسته‌های شخصی و نظرات فردی خود عمل می‌کنند و در نتیجه در صورت رسیدگی به نحوه عملکرد حقوقی آنها که برای تعیین حدود مسئولیت افراد در مقابل حوادث ایجاد شده لازم به‌نظر می‌رسد، قادر به دفاع از خود نیستند. اعضای هیات‌مدیره، فعالیت‌های اجرایی و تشکیلاتی یک تشکل را در محدوده وظایفی که اساسنامه و آیین‌نامه داخلی و مجامع عمومی به عهده آنها گذاشته مدیریت می‌کنند و به رعایت صحیح اساسنامه، آیین‌نامه و تصمیمات مجامع عمومی و نیز فعالیت اعضا نظارت دارند.

در این‌جا به‌طور خلاصه، به شرح این مقررات که تعیین‌کننده وظایف و مسئولیت اعضای یک تشکل هستند و ضمانت‌های اجرایی آنها، می‌پردازیم:

### شرح مقررات داخلی

۱- اساسنامه و آیین‌نامه‌های داخلی

اصولاً در اساسنامه‌ها، ارکان تشکل، نحوه عضوگیری و وظایف اعضا، نحوه انتخاب اعضای هیات‌مدیره و تعیین وظایف آنها، چگونگی تشکیل مجامع عمومی، تأمین منابع مالی و نحوه انحلال یک گروه و تشکل تبیین می‌شود.

آیین‌نامه‌ها، جزئیات اجرایی را تعیین می‌کنند و علاوه بر رعایت مفاد اساسنامه، رعایت این جزئیات نیز جزء مسئولیت‌های اعضا و هیات‌مدیره است.

در این‌جا می‌توان به این نتیجه رسید که مطالعه دقیق اساسنامه و آیین‌نامه‌های داخلی یک گروه و باشگاه توسط اعضا، تا چه حد حائز اهمیت است و عملاً نقش اساسی را در تعیین مسئولیت افراد و اعضا به عهده دارد.

۲- مجامع عمومی

اتخاذ تصمیمات بسیار مهم یک تشکل به عهده مجامع عمومی است که به دو شکل عادی و فوق‌العاده تشکیل می‌شود.

مجمع عمومی فوق‌العاده نسبت به امور حیاتی تشکل، از قبیل تغییر اساسنامه یا تغییر سرمایه و یا انحلال آن تصمیم می‌گیرد.

مجمع عمومی عادی جهت انتخاب اعضای هیات‌مدیره و تصویب بیان مالی و نقد و بررسی عملکرد یک گروه و باشگاه به‌طور سالانه تشکیل می‌شود.



### ۳- تصمیمات هیات مدیره

تصمیمات هیات مدیره در امور جاری گروه جزء مقررات آن محسوب می شود اما باید توجه داشت که برای الزام افراد به اجرای این تصمیمات دو شرط لازم وجود دارد: اول این که این تصمیمات در حوزه اختیارات هیات مدیره باشد به عنوان مثال هیات مدیره حق تصمیم گیری راجع به اخراج یک عضو رسمی و یا تغییر مبلغ حق عضویت اعضا را ندارد مگر این که این موارد به طور صریح طبق اساسنامه، یا آیین نامه و یا تصمیمات مجمع عمومی، جزء اختیارات هیات مدیره قرار گرفته باشد.

### ضمانت های اجرایی مسئولیت های درون گروهی

یک گروه و تشکل، نظارت خود را به نحوه اجرای مقررات داخلی و اساسنامه آن، از طریق هیات مدیره و مجمع عمومی سالیانه اعمال می کند. مجمع عمومی، با توجه به گزارش هیات مدیره و نظرات اعضا، نسبت به امور و اهداف سالانه تشکل، تصمیم گیری می کند و مسئولیت اجرایی این تصمیمات به عهده هیات مدیره و یا گاه بر عهده برخی از اعضا گذاشته می شود. هیات مدیره و عضو مسئول، موظف به اجرای تصمیمات مجمع عمومی و ارایه گزارش کامل نسبت به نحوه اجرای آن به مجمع عمومی بعدی است. هیات مدیره می تواند در صورت اهمیت موضوع و نیاز به اتخاذ تصمیم فوری، اعضا را برای تشکیل مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده دعوت کند.

حال این سوال مطرح می شود که اهرم های اجرایی این گروه و تشکل در مقابل تخلفات احتمالی اعضای هیات مدیره و اعضای مسئول چیست؟ اگر اعضا خارج از اختیارات خود تصمیمی بگیرند و خارج از چارچوب مقررات عمل کنند چگونه با آنها برخورد می شود؟

در پاسخ باید گفت مقررات انتظامی گروه و باشگاه که طبق اساسنامه و آیین نامه تبیین شده نشان می دهد که در چه مواردی می توان اعضای متخلف را با درجات مختلف از قبیل اخطار شفاهی، اخطار با درج در پرونده، اخراج موقت و اخراج دائمی توبیخ کرد.

در این جا باید اضافه کرد که چنان چه در اثر عملکرد یک عضو، خسارت خاصی به گروه وارد شود که قابل پی گیری در مراجع قانونی باشد هیات مدیره گروه در صورت داشتن اختیارات لازم و یا با اخذ این اختیارات از مجمع عمومی می تواند نسبت به اخذ خسارت علیه آن عضو طرح دعوی کند.

### ب- مسئولیت عام

این مسئولیت شامل مسئولیت قانونی عضو در مقابل کل جامعه است و از آن جا ناشی می شود که وقتی فردی انجام کاری را به عهده می گیرد باید در انجام آن کار، کوتاهی و یا سهل انگاری نکند و گرنه مسئول خسارات ناشی از سهل انگاری خود خواهد بود.

هر چند حدود مسئولیت فرد خاطی و ماهیت تخلف و تقصیر او بر طبق مقررات داخلی گروه و باشگاه تعریف می شود اما دامنه این مسئولیت فراتر رفته و او را در مقابل تمامی اشخاصی که به نوعی با عملکرد او مرتبط باشند مسئول و پاسخگو می گرداند. به عنوان مثال، اگر طبق آیین نامه گروه، شرط عضویت رسمی اعضا گذراندن دوره های آموزشی باشد، هیات مدیره موظف به اجرای این قانون است، در غیر این صورت، متخلف شناخته می شود و باید پاسخگویی عواقب ناشی از عدم رعایت مفاد آیین نامه داخلی باشد. این پاسخ گویی نه تنها در مقابل اعضای گروه، بلکه در مقابل کل افرادی است که ممکن است در اثر تخلف هیات مدیره آسیب ببینند.

و یا مثلا اگر شرط شرکت اعضای آزمایشی در یک برنامه چند روزه، گذشت حداقل دو ماه از تاریخ امضای فرم عضویت و نیز شرکت آن عضو در دو سوم برنامه های

مخصوص اعضای آزمایشی باشد و هیات مدیره برخلاف این قانون عمل کند، مسئول شناخته می شود و باید پاسخگویی تخلف خود نسبت به خسارات احتمالی باشد.

این مسئولیت به موازات مسئولیت هایی است که بر عهده سرپرست برنامه گذاشته می شود. به نحوی که کارشناس منتخب در اظهار نظر خود می تواند به تاثیر تخلف هیات مدیره در وقوع حادثه توجه کند.

با یک مثال دیگر موضوع را بررسی می کنیم. فرض کنیم یک عضو آزمایشی طبق آیین نامه گروه، به دلیل عدم شرکت در یک دوم برنامه های فصلی اعلام شده، حق شرکت در یک برنامه چند روزه را نداشته باشد.

و چون هیات مدیره از شرکت این فرد در برنامه جلوگیری نکرده، سرپرست نیز حضور او را در برنامه با مانع فرض کرده باشد.

چنان چه این فرد به طور ناگهانی و در یک شرایط طبیعی که سرپرست همه پیش بینی های لازم را انجام داده، به دلیل نداشتن استقامت کافی در اجرای برنامه طولانی مدت و در اثر ضعف شدید دچار مصدومیت شود، می توان گفت چون در این جا تخلفی صورت گرفته قسمتی از مسئولیت بر عهده هیات مدیره گذاشته می شود. اگر هیات مدیره تمام قوانین را رعایت می کرد، مسئولیت این حادثه به طور کامل بر عهده شخص ورزش کار و مصدوم قرار می گرفت.

### محدوده مسئولیت عام گروه و تشکل و اخذ تعهد از افراد

گاه دیده می شود که بدون این که تخلفی از طرف گروه و باشگاه انجام یافته باشد فقط صرف اجرای یک برنامه توسط اعضای آن، گروه و باشگاه را مورد مواخذه انتظامی قرار داده و یا تهدید به اقدام قانونی می کنند که باید گفت بیشتر ناشی از عدم اطلاع افراد از حدود مسئولیت گروه ها و باشگاه ها است.

با شرحی که در بالا رفت می توان به این نتیجه رسید که هیچ تشکلی خارج از حدود وظایف خود مسئول حوادث ورزشی نیست.

چنان چه هر تشکلی در حدود اختیارات خود عمل کرده و پایبند به مقررات ورزشی و مقررات داخلی خود باشد به هیچ عنوان مسئول حوادث ناشی از برنامه های ورزشی نخواهد بود.

بحث خاصی که در این حوزه مطرح می شود سلب مسئولیت است که با اخذ تعهد در ابتدای عضویت و یا قبل از شروع برنامه ها

به عمل می آید و اغلب این سوال مطرح می شود که در صورت اخذ این تعهد آیا باز هم مسئولیتی گریبانگیر گروه و باشگاه می شود و یا این تعهد می تواند سرپرست برنامه را از مسئولیت حقوقی در مقابل حوادث بری کند. پاسخ دادن به این سوال اندکی سخت به نظر می رسد. چرا که تعیین میزان مسئولیت افراد در حادثه ای که در اثر قصور و سهل انگاری آشکار یک فرد اعم از سرپرست و یا هیات مدیره به وقوع بپیوندد حتی با اخذ تعهد کتبی قبلی از فردی که دچار سانحه شده چندان قابل قبول به نظر نمی رسد و در اجرا نیز به چنین تعهدی توجه نمی شود.

این تعهد فقط زمانی قابلیت اجرا دارد که رابطه سببیت مستقیمی بین یک عمل و حادثه را نتوان اثبات کرد. در غیر این صورت مثل این است که راننده ای از سر نشینان خود تعهد بگیرد که هر حادثه رانندگی بر عهده سر نشین خواهد بود و این راننده در حالت مستی رانندگی کند و بخواهد خود را از حادثه بری دارد.

اما در هر حال اخذ چنین تعهدی برای گروه ها و باشگاه های ورزشی حائز اهمیت زیادی است و حداقل تاثیر آن می تواند به معنی اثبات آگاهی داوطلب و یا عضو نسبت به احتمال وقوع خطر در اجرای یک برنامه ورزشی باشد که به این وسیله او با علم و اطلاع کامل نسبت به وقوع حوادث ورزشی مسئولیت آن را شخصا می پذیرد.

نکته نظرات خود را از طریق آدرس مجله و یا ایمیل نویسنده: mehrijafari@yahoo.com ارسال دارید. \*

\* (کارشناس حقوقی و مربی درجه ۳)



# امواج ماوراء بنفش وراه‌های حفاظت بدن

ترجمه: وارطان زاکاریان



در شماره ۲۵ فصلنامه کوه مطالبی پیرامون تابش امواج ماوراءبنفش، انواع طیف‌ها، پرتوهای خورشیدی، طول موج‌ها، مضرات و صدمات موثر بر بافت‌های زنده بدن و مطالب دیگر درج گردید. در این شماره تلاش خواهیم داشت تا راجع به صدمات ایجاد شده از تابش این امواج بر اعضای بدن و راه‌های جلوگیری و محافظت بدن در مقابل آنها شامل هشدارها، مضرات، خطرات و معرفی انواع پوشش‌های حفاظتی و نحوه استفاده از آنها برای کوه‌نوردان، اسکی‌بازها و کسانی که به ورزش‌های کوهستانی علاقه دارند، توصیه‌هایی داشته باشیم. بخشی از این مقاله نقل قول از تجربیات «اندی کبرک پاتریک» عضو هیات تحریریه مجله کلایمب و از مفسرین ورزشی و مربیان رسمی کوه‌نوردی BMC می‌باشد.

سپر حفاظتی در مقابل یورش امواج ماوراءبنفش است دیگر توان مقابله با ورود این امواج مضره را ندارد.

مراکز تحقیقات تشعشعات خورشیدی اعلام کرده‌اند که سرطان پوست یکی از بیماری‌هایی است که در منطقه نیوزیلند و جزایر عرض‌های جنوبی به سوی قطب جنوب شایع و سریعاً نیز رشد می‌کند. تمام این موارد مرا خیلی ترسند و سبب شد که به ملاقات دکتر بروم و متوجه شدم که روش گذشته من چقدر غلط و خطرناک بود و همان‌جا آرزو کردم که‌ای کاش قبلاً کلاه بر سر می‌گذاشتم.

## امواج ماوراءبنفش چیست:

در نظر ندارم با توضیحات اضافی مطالب را پیچیده کنم لذا خلاصه می‌گویم، واژه ماوراءبنفش (UV) - که خلاصه ultra violet است - آن قسمت از پرتوهای خورشیدی است که طول موج آنها کمتر از طول موج رنگ بنفش و یا شروع امواج غیرقابل رویت می‌باشد و گاهی ابتدا این دامنه را به دامنه نور سیاه یا UVA معرفی می‌کنند زیرا این پرتوها برای چشم انسان غیرقابل رویت است ولی بعضی از حیوانات و پرندگان قادر به دیدن آن هستند و یا در بعضی از کاربردهای تحقیقاتی، صنعتی و فناوری دستگاه‌هایی مجهز به لامپ UV می‌تواند مواردی را تشخیص دهد که چشم معمولی و غیرمسلح قادر به دیدن آن نیست. امواج ماوراءبنفش مانند کلیه امواج تابنده خورشیدی حدود ۱۵۰ میلیون کیلومتر را طی می‌کنند تا به زمین برسند و در این سفر به سه باند یا طیف امواج UV-A و UV-B و UV-C تقسیم می‌شوند. در این میان امواج UV-C خطرناک‌ترین است. گازهایی تشکیل دهنده جو زمین از جمله گاز ازن کمک می‌کند که میزان تابش طیف امواج UV-C

سال‌های سال بود که من ضمن کوه‌نوردی و برخلاف کوه‌نوردان دیگر که در اطراف من فعالیت می‌کردند توجه کمی به مفهوم حفاظت پوست بدن در مقابل تشعشعات خورشیدی داشتم و هرگز این گونه مسایل را جدی نمی‌گرفتم. برای من کوه‌نوردی همراه با درخشش خورشید و طلوع خورشید در صبحدمی که برودت هوا قبل از طلوع به منفی ۴۰ درجه می‌رسد. بسیار زیاده‌فراخ و باشکوه بود. از دیدگاه من محافظت در مقابل تشعشعات خورشیدی استفاده از کرم‌های محافظ، سوختگی در اثر تابش خورشید و استفاده از عینک‌هایی که فقط جنبه زیبایی آن مطرح بود، خلاصه می‌شد. ولی هنگام کوه‌نوردی متأسفانه به علت عدم توجه به تابش مضره امواج ماوراءبنفش، پوست صورت و بدن من مانند یک خرچنگ سرخ‌کرده می‌سوخت و مانند برگ‌های پاییزی تغییر رنگ داده و قرمز می‌شد تا آن‌که در سال گذشته برای کوه‌نوردی به نیوزیلند رفته بودم و با واقعیت رودرویی با تابش خورشید و امواج ماوراءبنفش مواجه شدم و به حقیقت آنچه که تابش خورشید می‌تواند انجام دهد پی بردم. از همه مهم‌تر آن بود که وقتی برای کوه‌نوردی به ارتفاعات می‌رفتم مانند همیشه بدون آنکه کلاهی بر سر و یا نقاب و سایه‌بان یا محافظی در مقابل صورت خود قرار دهم یا عینک بر چشم بگذارم عازم منطقه می‌شدم در همان روزها متوجه شدم که مردم همگی کرم‌های محافظ پوست به صورت مالیده و بیراهن آستین بلند و شلوار بلند پوشیده و عینک بر چشم گذاشته‌اند. دفعاتاً متوجه شدم چرا مردم این چنین احتیاطات لازم را به عمل می‌آورند. زیرا در این محیط حتی در روزهایی که آسمان تماماً پوشیده از ابر بود باز هم پوست بدن من می‌سوخت. پس از مطالعه منابع مختلف و مراجعه به مراکز تحقیقاتی مختلف معلوم شد که گاز ازن در جو در نیوزیلند به کمترین مقدار خود رسیده و این گاز که



به کمترین مقدار خود برسد. مقدار زیادی از این امواج مهلک از صافی لایه ازن گذشته و به زمین می‌رسد. ضمناً سرعت این امواج به وسیله گرد و غبار، آلاینده‌ها و ابرها کاهش می‌یابد و یکی از دلایلی که هنگام کوه‌نوردی در ارتفاعات عاری از آلودگی‌ها امکان صدمه از تابش خورشیدی افزایش می‌یابد همین مورد می‌باشد. طی بررسی‌های انجام شده میزان تشعشعات امواج ماوراءبنفش در هر هزار متر صعود از زمین به میزان ده تا دوازده درصد افزایش می‌یابد. طول موج سه طیف امواج ماوراءبنفش عبارتند از:

امواج ماوراءبنفش باند UV-A دارای طول موج بین ۰/۳۲ تا ۰/۴ میکرومتر است.  
 امواج ماوراءبنفش باند UV-B دارای طول موج بین ۰/۲۹ تا ۰/۳۲ میکرومتر است.  
 امواج باند UV-C دارای طول موج بین ۰/۲ تا ۰/۲۹ میکرومتر است.

در حالی که امواج قابل رویت بین ۰/۴ تا ۰/۷ میکرومتر است. هرچه طول موج کوتاه‌تر باشد میزان انتقال انرژی تابنده خورشید بیشتر می‌شود و تخریب‌های حاصل از تابش امواج UV نیز بیشتر رخ می‌دهد. برای مثال اگر بدن انسان مستقیماً در معرض تابش امواج ماوراءبنفش از باند UV-C قرار گیرد پس از مدت زمان کوتاهی پوست بدن را کاملاً از بین می‌برد ولی خوشبختانه امواج UV-C تماماً قبل از رسیدن به زمین به وسیله جو زمین جذب می‌شوند زیرا لایه ازن در شرایط انتقال می‌تواند شدت امواجی که طول موج آنها بین ۰/۲ تا ۰/۳۴ میکرومتر است جذب کند. امواج ماوراءبنفش از دسته A که در مجموعه امواج

ماوراءبنفش دارای بلندترین طول موج و کمترین فرکانس است از لایه‌های مختلف جو می‌گذرد و به زمین می‌رسد. امواج طیف UV-B به عنصری که در راه تابش این موج قرار دارند جذب شده و درصدی از این موج به زمین می‌رسد.

امواج بلند مادون قرمز و نور به وسیله قطرات ریز و درشت ابر و کریستال‌های یخ جذب می‌شوند. بنابراین امواج ماوراءبنفش می‌تواند مستقیماً از ابرها عبور کند. در این وضعیت کوه‌نوردان با توجه به رقیق بودن هوا و خواصی که گفته شد باید در تمامی مدت سال موارد یاد شده را در نظر گرفته و کلاه به همراه داشته و بر سر گذارند. می‌توان این نتیجه را همیشه در نظر داشت: اگر درخشندگی تابش خورشید خوب باشد یعنی پنجاه

درصد امواج ماوراءبنفش با طیف UV-B به ما برخورد می‌کند و اگر آسمان تقریباً پوشیده از ابر باشد به طوری که به درستی نتوان جهت تابش خورشید را تعیین و تشخیص داد در این صورت میزان تابش امواج ماوراءبنفش با طیف UV-B حدود ۲۰ درصد کل می‌باشد که از ابر می‌گذرد و به زمین می‌رسد. در صورتی که پوشش ابرها دارای ضخامت کافی باشند به طوری که رنگ آن تیره و تار و یا اگر ابرها در حال بارش باشند در این حالت امواج UV-B تقریباً به زمین نمی‌رسند و نفوذ آنها به زمین تقریباً قبل چشم‌پوشی است. بنابراین با توجه به نکات اشاره شده هر کوه‌نورد مدت فعالیتی که در کوهستان انجام می‌دهد مواجه با صدمات جسمی ناشی از تابش امواج ماوراءبنفش می‌شود مانند سوختگی سطحی یا عمیق صورت یا لاله گوش، کک و مک شدن صورت، روشن شدن رنگ مو، حتی تا حد طلایی، چین و چروک شدن صورت و پوست و پشت گردن و عوارض مشابه دیگر. همه اینها علایم تخریب و از بین رفتن بافت‌های زنده بدن و نشانه‌های مقدماتی و جدی التهاب پوست در مقابل تابش امواج ماوراءبنفش است. نشانه‌های اولیه آسیب‌دیدگی، ضخیم شدن پوست در نقاطی از بدن می‌باشد که مستقیماً در معرض تابش خورشید قرار دارند مانند پشت گردن، گوش‌ها، پیشانی و بینی و اطراف آن، به انضمام برجستگی‌های کوچک و لکه‌های کوچک و تیره رنگ معروف به لکه‌های پوست حاصل از تابش خورشید و سلول‌های التهاب پوست که گاهی به آماس‌های سرطانی شناخته شده‌اند و یا لکه‌های قهوه‌ای رنگ معروف به ملانوما که کوه‌نوردان با آن آشنایی دارند. در این مقاله علت پزشکی تاثیر امواج ماوراءبنفش بر پوست بدن انسان و شدت تاثیر آن در ارتباط با DNA مطرح نمی‌شود بلکه مساله جدی که باید به آن توجه داشت، افزایش آمار موارد امکان تخریب جدی پوست بدن انسان در اثر تابش خورشید است که باید در رفع آن تلاش کرد. آمار نشان می‌دهد که در سال ۱۹۳۰ امکان ناراحتی پوست بدن حاصل از لکه‌های ملانوما یک به ۱۵۰۰ بوده است که متأسفانه در سال ۲۰۰۵ به یک به ۹۰ مورد افزایش یافته است.

قبلاً چنین استنباط و نتیجه‌گیری شده بود که طیف امواج UV-A بیشتر و عمیق‌تر از امواج UV-B به داخل پوست بدن رسوخ می‌کند ولی طیف امواج UV-B برای پوست بدن زیان‌آورتر است اما اکنون در اثر تحقیقات انجام شده نظریه تغییر کرده است. در آمریکا هر ساله بیش از سی هزار نفر به بیماری ملانوما مبتلا می‌شوند که تا حد مرگ نیز پیشرفت می‌کند. اکنون معتقد هستند که طیف امواج UV-A نیز خود بالقوه می‌تواند اثرات مرگبار داشته باشد زیرا ممکن است فوتون‌ها یا محمل‌های انتقال انرژی خورشید به وسیله DNA بدن جذب و مانند UV-B سبب تحولات بحرانی در بافت‌های پوستی بدن بشوند. این نظریه اکنون مورد تایید محققین و مراکز تحقیقات قرار گرفته است و گواه آن افزایش سرطان پوست برای کسانی است که از بسترهای مصنوعی تابش امواج UVA معروف به بسترهای خورشیدی استفاده می‌کنند.

بسترهای مصنوعی به وسیله لامپ‌های تابشی امواج UV-A، رنگ پوست بدن را تغییر داده و به اصطلاح پوست را برنزه می‌کنند. در این روش پوست بدن فقط در معرض تابش امواج UV-A قرار می‌گیرد و در اثر سوختن و کشته شدن بافت‌های سطحی پوست، رنگ آن تیره می‌شود. در هر صورت خطرات طیف امواج UV-B بیشتر است و غالباً علت سرطان پوست، تخریب سیستم بینایی چشم (قرنیه یا شبکیه) و آثار تخریبی محیط‌های باز کوهستانی به ویژه در ارتفاعات زیاد بر پوست بدن را تاثیر امواج UV-B می‌دانند. در

گذشته‌ای نه چندان دور اثرات امواج UV-B به این شدت نبود زیرا لایه ازن قسمت اعظم این امواج را تصفیه کرده و مانع عبور آن می‌شد. مقدار تشعشعات این طیف امواج ماوراءبنفش در تشعشعات طبیعی نور خورشید به مقدار تمرکز مولکول‌های ازن در جو ارتباط دارد و ارتفاع لایه ازن نیز خود به چندین عامل نظیر موقعیت محل یا منطقه، موقعیت روز، فصل و ارتفاع منطقه ارتباط دارد. مقدار ازن در مناطق استوایی کمتر از دیگر مناطق کره زمین است (به استثناء لایه ازن که وضعیت آن در فصول مختلف در منطقه قطب جنوب تشکیل شده و گاهی کاهش و افزایش می‌یابد).

روند کاهش لایه ازن سبب افزایش میزان موارد سرطان پوست می‌شود هر چند در سال‌های اخیر تلاش‌هایی برای رفع این معضل بزرگ جهانی صورت گرفته است ولی پیش‌بینی می‌شود این روند احتمالاً تا سال ۲۰۵۰ ادامه یافته و پس از آن ضخامت آن رو به افزایش می‌گذارد. قابل توجه است در ازای یک درصد کاهش ازن در جو میزان افزایش سرطان پوست به مقدار ۲ درصد می‌باشد که این مقدار شامل بیماری ملانوما نمی‌شود. مفهوم این نسبت به طور حتم به این صورت است که اگر روند کاهش دایمی ۱۰ درصد نسبت به سال‌های گذشته در نظر گرفته شود این روند سبب افزایش ۲۵۰/۰۰۰ مورد سرطان پوست در جهان خواهد شد. پس با توجه به تناسب فوق حالا موقع آن است که هر کوه‌نورد حتماً برای خود کلاه آفتابی مناسبی که بتواند وی را از تشعشعات مضره محافظت نماید داشته باشد. یادآوری می‌شود در نیم کره جنوبی به علت نزدیکی کره زمین به خورشید افزایش امواج UV-B بیشتر از نیم کره شمالی می‌باشد. طبق محاسبات به عمل آمده مقدار نفوذ طیف UV-B در نیوزیلند و قسمت‌های جنوبی استرالیا ۱۰ درصد بیشتر از انگلستان می‌باشد.

### تاثیر تابش امواج ماوراءبنفش بر چشم انسان

پرتوهای امواج ماوراءبنفش در طیف UV-B برای چشم آسیب‌های زیادی ایجاد می‌کند بنابراین حفاظت از چشم در مقابل تابش این پرتوها یک امر ضروری و حیاتی است. آسیب‌ها و صدمات چشم شامل ایجاد لکه‌هایی در داخل چشم می‌شود که تخریب قسمت مرکزی شبکیه را به دنبال دارد. لایه بسیار نازکی در انتهای کره چشم قرار دارد که به وسیله سلول‌های حساس نسبت به نور پوشانده شده و در نهایت علایم انعکاسی نورهای قابل رویت را به مغز می‌فرستد. رویت صاف، روشن و مستقیم اجسام به وسیله این نقاط حساس انجام می‌شود که آسیب می‌بیند؛ نظیر تصاویر تلویزیون‌های رنگی، در نتیجه تخریب این لکه‌ها و نقاط حساس در چشم سبب گسترش نقاط کور و تیرگی یا تغییر ابعاد تصاویر

**امواج بلند مادون قرمز و نور  
 به وسیله قطرات ریز و درشت  
 ابر و کریستال‌های یخ جذب  
 می‌شوند. بنابراین امواج  
 ماوراءبنفش می‌تواند مستقیماً  
 از ابرها عبور کند**



می‌شود. وقتی این نقاط یا سلول‌های حساس که به آنها (ماکولا) گویند آسیب ببینند و تخریب شوند اغلب فعالیت‌های معمول شبانه‌روزی مانند رانندگی، مطالعه و غیره به خوبی انجام نمی‌شود و تخریب رؤیت نیز مرتباً اضافه می‌شود. براساس بررسی‌های انجام شده یکی از دلایل اصلی بینایی مردم قفقاز که در سن پنجاه سالگی یا کمی بیشتر از آن به هم می‌خورند همین مورد می‌باشد.

### کاتاراکت یا آب مروارید

یکی از موارد بیماری، آب مروارید یا تیره شدن عدسی چشم می‌باشد. زمانی که چشم در معرض تابش امواج ماوراءبنفش قرار گیرد به این بیماری دچار می‌شود. تقریباً یک سوم مردم انگلستان که سن آنها بیش از ۶۵ سال است از یک یا هر دو چشم به بیماری آب مروارید مبتلا می‌شوند.

سوختگی چشم: اگر چشم بدون محافظ بیش از حد معمول در معرض تابش امواج ماوراءبنفش قرار گیرد مانند مواقع راه رفتن در یخچال‌های بزرگ سطوح گسترده و پوشیده از برف و یا پیست‌های اسکی و نظیر آنها. سوختگی و صدمه موقتی سطح چشم ایجاد می‌شود که با درد قرص چشم همراه است. (شبه سوختگی پوست بدن و درد ناشی از آن). اغلب مردم انتظار دارند با این عارضه فقط در روزهای آسمان آبی و درخشان مواجه شوند در صورتی که ممکن است در روزهای ابری هم به آن دچار شوند. اولین هشدار چشم در

مقابل تابش امواج التهاب چشم می‌باشد. ولی اثر کامل آن احتمالاً حدود هشت ساعت بعد از آن که چشم در معرض تابش امواج ماوراءبنفش قرار گرفت احساس می‌شود و آن زمانی است که چشم خون‌آلود شده و شخص احساس می‌کند که داخل چشم او براده‌های آهن وجود دارد. این درد تا حدود ۳۶ ساعت در چشم باقی می‌ماند تا آن که قرصه تقریباً التیام پیدا کرده و درد کم‌کم آرام می‌شود. این تصور که در این مدت درد چشم خود به خود از بین رفته و چشم نیز مداوم می‌شود، بسیار غلط است؛ در چنین مواقعی توصیه می‌شود با مراجعه به چشم پزشک و مداوای اصولی آن از آسیب‌های جدی جلوگیری نمایید.

برای مداوای اولیه برف‌زدگی شدید یا کوری موقت

بر اثر انعکاس نور خورشید ابتدا باید پارچه خیس و خنکی را بر روی چشم قرار داد تا سوختگی چشم کاهش یابد؛ برای تسکین درد نیز می‌توان از مسکن استفاده نمود. باید توجه داشت که پس از رسیدن به کمپ و یا شهر فوراً به چشم پزشک مراجعه نمود. ضمناً سعی کنید تا مدتی که امکان‌پذیر است چشم‌ها پوشیده باشد و نور به آن نرسد. زیرا نور مجدداً چشم را تحریک کرده و مداوای اصلی چشم را طولانی خواهد کرد. خوشبختانه اثر جانبی این ضایعه طولانی نیست مشروط بر آن که به وسیله پزشک متخصص معالجه و نیز پزشک پایان مداوا را تشخیص دهد و خود شخص بیمار، مداوا را نیمه تمام رها نکند. سرطان: اگر چشم متوالیاً و مرتباً در معرض برخورد امواج ماوراءبنفش قرار گیرد امکان ابتلا به سرطان پلک چشم و پوست اطراف آن وجود دارد.

### راه‌های محافظت بدن در مقابل تابش امواج ماوراءبنفش

پوشاک: اگر از مردم راجع به بعضی از انواع محافظت‌ها در مقابل تابش نور خورشید سوال شود اولین چیزی که به ذهن آنها می‌رسد پوشش‌های حفاظتی است. در حقیقت می‌توان پوشش‌های حفاظتی را آخرین خط دفاعی در مقابل هجوم امواج ماوراءبنفش در نظر گرفت ولی نمی‌توان آنها را قابل اعتماد و اطمینان در مقابل این امواج دانست. اگر به مردم کویرنشین توجه کنیم آنها همگی بدن خود را به وسیله روغن نارگیل یا روغن‌های مشابه چرب نمی‌کنند بلکه آنها ساده‌ترین روش پوشش را در نظر می‌گیرند. پزشکان معتقد هستند هر کس بیشتر در معرض تابش امواج ماوراءبنفش قرار گیرد باید روش مردم کویرنشین را بهتر اجرا کند. آیا می‌دانید که لباس‌ها نیز مانند دیگر محافظ‌های بدن دارای فاکتور حفاظت پوست بدن در مقابل نور خورشید هستند. شاید علت عدم آگاهی مردم از آن، این است که اغلب کارخانه‌های تولید لباس به این مورد توجهی نداشته و آن را در

مشخصات همراه لباس درج نمی‌کنند. با این که این مسئله بسیار مهمی است زیرا امواج ماوراءبنفش می‌توانند از لایه‌های مختلف لباس عبور کنند. بعضی از کارخانه‌های تولیدی نظیر پاتاگونیا و یا نورث فیس این مورد را در توضیحات لباس‌های تابستانی خود ضمیمه می‌کنند و معمولاً با علامت اختصاری SPF مشخص می‌کنند به طور مثال نوشته شده، این لباس با قدرت SPF۳۰ است هرچند بعضی از تولیدکنندگان از پارچه‌ها و بافت‌های خود بیشتر از حد معقول در محافظت از امواج ماوراءبنفش تبلیغ می‌کنند مانند بافندگان پارچه‌های پولیستر که مدعی هستند دو تا سه برابر بیشتر از پارچه‌های دیگر و در بعضی مواقع صددرصد بدن را در مقابل پرتوهای ماوراءبنفش حفاظت می‌کنند. باید توجه کرد مساله اصلی حفاظت در مقابل این امواج به نحوه بافت بیشتر بستگی دارد تا نوع پارچه. هر چه پارچه دارای بافت فشرده‌تر باشد مقدار SPF آن در مقابل تشعشعات امواج بیشتر خواهد بود. اگر ضخامت و بافت پارچه دوبرابر بشود میزان حفاظت بدن در مقابل تشعشعات UV نیز دوبرابر خواهد شد. پارچه‌های تیره‌رنگ مقدار حفاظت بدن را در مقابل امواج UV بیشتر می‌کنند. طی بررسی‌های انجام شده به وسیله محققین ملاحظه شده است که پارچه‌های مشکی پنج مرتبه بیشتر از پارچه‌های سفید می‌توانند شرایط حفاظتی را فراهم کنند. باید توجه داشت که پارچه‌های خیس تقریباً یک سوم مقدار حفاظت خود را در مقابل امواج ماوراءبنفش از دست می‌دهند و مقدار SPF در این پارچه‌ها حدود یک سوم پارچه‌های هم نوع خود ولی خشک است. سر انسان مهم‌ترین بخش بدن است که باید به وسیله پارچه و پوشش‌های دیگر حفاظت شود. زیرا پوست سر بیشتر در معرض امواج ماوراءبنفش می‌باشد.

اگر به هنگام کوه‌نوردی یا کوه‌پیمایی لباس مناسب پوشیده باشید (پیراهن آستین بلند و شلوار بلند) ولی کلاه مناسب به سر نداشته باشید مطمئن باشید که از ناحیه سر در معرض امواج ماوراءبنفش خواهید بود و اگر سنگ‌نورد هستید و از کلاه مناسب سنگ‌نوردی استفاده می‌کنید توجه داشته باشید قسمت پشت آن یعنی جایی که گردن مستقیماً در معرض تابش خورشید قرار دارد باید پارچه‌ای پوشیده شده باشد تا گردن شما محافظت شود. مانند کلاه‌های که لژیون‌های خارجی در مناطق صحاری از آن استفاده می‌کردند. در اواسط روز که زاویه تابش بیشترین مقدار را دارد در مکان‌هایی که هجوم امواج ماوراءبنفش بیشتر است مثل یخچال‌ها یا سطوح گسترده پوشیده از برف یک دستمال بزرگ بر روی دهان و بینی خود ببندید. با این عمل میزان تابش خورشید بر صورت و بینی را کم می‌کنید. ضمناً استفاده از عینکی که بتواند امواج ماوراءبنفش را جذب کند ضروری است. استفاده از روش‌های مختلف برای حفاظت از تابش امواج ماوراءبنفش نه تنها شخص را در مقابل این هجوم خطرناک مصون نگه می‌دارد بلکه سبب می‌شود شخص گرما را نیز کمتر احساس کند.

### محافظت‌های بدن در مقابل تابش امواج ماوراءبنفش

بعضی از ترکیبات آلی شیمیایی می‌توانند امواج ماوراءبنفش را جذب کنند مثل ماده آکسی بنزول یا ماده کدرنگی که نور را منعکس می‌کند و یا مانند تیتانیوم‌دی‌اکسید روی یا ترکیبی از هر دو آنها که با فرمول‌های خاص در کرم‌ها و لوسیون‌های محافظ استفاده می‌شود. از اکسیدروی در کرم‌های محافظت با شاخص SPF که مثل یک غلاف نازک حفاظتی است استفاده می‌شود. این لوسیون‌ها و کرم‌ها با مقدارهای مختلف شاخص SPF یا شاخص فاکتور حفاظت در مقابل تشعشعات خورشید، نشان داده می‌شود مانند SPF۲ یا SPF۲۵ و غیره. معیارها و مقادیر مختلف SPF روی بسته‌بندی‌ها نشان‌دهنده توانایی آن محصول برای حفاظت پوست بدن در مقابل تابش و انعکاس امواج ماوراءبنفش می‌باشد. درجه‌بندی SPF مربوط به انواع محافظ‌های پوست براساس مدت زمان لازم برای ایجاد سوختگی پوست بدن که به وسیله کرم‌های محافظ، محافظت می‌شود به مدت زمان لازم برای ایجاد سوختگی بر روی پوست بدن بدون کرم محافظ در نظر گرفته شده است، مثلاً اگر شخصی با پوست صاف و روشن به مدت ۱۰ دقیقه در معرض تابش خورشید قرار گیرد و رنگ پوست وی قرمز شود همین شخص در صورتی که از کرم

برای مداوای اولیه برف‌زدگی  
شدید یا کوری موقت بر اثر  
انعکاس نور خورشید ابتدا باید  
پارچه خیس و خنکی را بر روی  
چشم قرار داد تا سوختگی چشم  
کاهش یابد؛ برای تسکین درد نیز  
می‌توان از مسکن استفاده نمود



محافظ با نرخ SPF۲ استفاده کند. مدت زمان ۲۰ دقیقه طول خواهد کشید تا رنگ پوست او قرمز شود. بنابراین یک کرم محافظ با درجه SPF۱۵ معرف آن است که همان پوست مدت ۱۵۰ دقیقه طول می کشد تا رنگ آن قرمز شود. میزان محافظت‌ها متناسب با شماره SPF افزایش نمی یابد. مثلاً در محافظه‌های SPF۳۰ میزان انعکاس خورشید به ۹۷ درصد می رسد و یا به عبارت دیگر ۹۷ درصد تشعشعات خورشیدی که سبب سوختگی پوست می شود منعکس می گردد در حالی که محافظه‌هایی با شاخص SPF۱۵ حدود ۹۳ درصد تشعشعات خورشیدی را که سبب سوختگی پوست می شود منعکس می کنند. در SPF۲ این میزان به ۵۰ درصد می رسد و این بدان معنا نیست که کرم‌هایی با شاخص SPF بالا به علت اینکه در محیط‌های غیرعادی با تشعشعات زیاد مانند مناطق کوهستانی، یخچال‌ها، بیست‌های اسکی و مناطق گسترده و پوشیده از برف استفاده می شوند در مناطق دیگر کاربرد کمی دارند بلکه باید گفت کرم‌های محافظ با شاخص SPFهای بالا گران‌تر از کرم‌های با شاخص SPF۱۵ و کمتر از آن می باشند بنابراین اغلب کوه‌نوردان کرم‌های SPF۱۵ را مناسب و قابل استفاده در همه موارد تشخیص داده‌اند.

ولی سوالی که مطرح می شود این است، چه مقدار SPFها می توانند در مقابل سوختگی، پوست بدن را محافظت کنند. باید گفت هر چیزی که سبب پوشش پوست بدن و محافظت چشم از تابش امواج مهلک در طول روز باشد مورد نظر قرار می گیرد. ضمناً یادآوری می شود که شاخص‌های SPF یک مقیاس اندازه‌گیری بین‌المللی در حفاظت امواج UVB هستند ولی در مقابل هجوم امواج UVA هنوز مقیاس استاندارد و قابل اندازه‌گیری توین نشده است. به همین دلیل برای مردم تعجب آور است که چرا اغلب کرم‌های محافظ پرتوهای خورشید مقدار کمی از امواج UVA را جذب می کنند. در صورتی که طیف امواج UVA امواجی است که برای ایجاد سرطان پوست شرایط بحرانی فراهم می کند. تقریباً ۶۵٪ بیماری ملانوما و ۹۰٪ سلول‌های باسال و سکواموس که نوعی سرطان پوست شناخته شده است مستقیماً در اثر قرار گرفتن پوست در معرض تابش امواج UV به وجود می آید ولی دانشمندان هنوز مشخص نکرده‌اند که برخورد طیف امواج UVA با پوست انسان چه سهمی در این مقدار دارند اما محققین استرالیایی کشف کرده‌اند که پرتوهای بانند UVA سبب تخریب DNA در سلول‌های عمقی پوست می شوند یعنی لایه‌ای از سلول‌ها که سبب تجدید حیات پوست بدن می شود و

گاهی در اثر تخریب DNA این سلول‌ها و امکان رشد نامعقول آنها و گسترش سرطان پوست ایجاد می شود. بعضی می‌پندارند که اگر آنها یک بار از کرم‌های محافظ استفاده کنند پوست بدن آنها نسبت به تشعشعات امواج ماوراءبنفش محفوظ می ماند در حالی که چنین نیست و استفاده از کرم‌های محافظ در مقابل طیف گسترده UVA و UVB محدود به زمانی است که قید شده است و مساله مهم در این است کرم‌های محافظ را در قسمت‌هایی از بدن بمالید که پوشیده نیستند سعی کنید اول قسمت‌های مختلف بدن را به وسیله لباس‌های مختلف بپوشانید و آن قسمت از بدن را که در معرض تابش خورشید قرار می‌گیرد با استفاده از کرم‌های محافظ، محافظت نمایید.

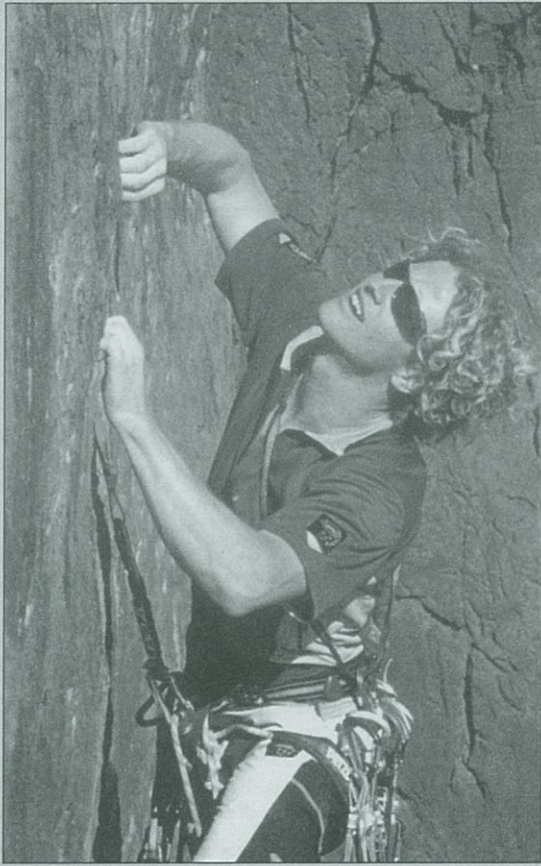
**کدام یک از محافظ‌های پوست مفید هستند**

در مقابل تشعشعات خورشیدی محافظ‌های گوناگون وجود دارد و انتخاب درست این محافظ‌ها بسیار مهم است زیرا مشخصات درج شده بعضی از محصولات ارابه شده به بازار صحیح نمی باشد و آنچه که بر روی محصول نوشته شده ادعای بیش نیست. محافظ‌ها با اشکال گوناگون ارابه می شود نظیر روغن‌های مالیدنی، کرم‌ها، ژل‌ها، لوسیون‌ها و ماتیکی‌ها.

نوع و جنس محافظی که انتخاب می شود بستگی به سلیقه شخص دارد ولی همگی باید دارای خواص ویژه‌ای باشند از آن جمله خاصیت ضدآب بودن این محافظ‌ها می باشد یعنی به سادگی قابل شست‌وشو نباشد و با آب پاک نشود. ضمناً این محافظ‌ها باید حداقل SPF۱۵ را دارا بوده یا بیشتر باشند تا بتوانند پوست بدن را در مقابل طیف گسترده تابش امواج ماوراءبنفش محافظت کنند. مواد اصلی تشکیل دهنده این کرم‌ها و یا محلول‌ها: اکسی‌بنزول، سینامیت‌ها، سینوکساتال، اکسیدروی و دیگر مواد تخصصی می باشد. استفاده از این محافظ‌ها بهتر است با تشخیص پزشک و متناسب با پوست بدن شخص انتخاب شود. پیشنهاد می شود برای مصرف شخصی به همراه داشتن کرم محافظ مورد نظر در جیب اورکت یا هر مکانی از کوله که به آسانی قابل دسترسی باشد ضروری است و باید مرتباً از آن استفاده کنید. کرم‌های مخصوص لب باید حداقل SPF۱۵ بوده و همیشه همراهتان باشد در صورت امکان به وسیله نخه به گردن آویزان نمایید تا برای استفاده مرتب لب‌ها به راحتی قابل دسترسی باشد. توجه داشته باشید کرم‌ها و مواد محافظ که روی لب مالیده می شود به سرعت برطرف می شود بنابراین باید از این مواد به طور مستمر استفاده شود. ضمناً شما می توانید از کرم‌های محافظ به نوک بینی خود بمالید و آن را مرطوب نگه دارید.

**محافظ‌های چشم در برابر تابش امواج ماوراءبنفش:**

عینک‌ها: محافظت از چشم در مقایسه با محافظت دیگر اعضای بدن در مقابل تابش امواج ماوراءبنفش در مناطق کوهستانی و محیط خارج از خانه دارای بالاترین اهمیت است. به هنگام کوه‌نوردی باید در نظر داشته باشید که با افزایش ارتفاع مقدار تاثیر امواج ماوراءبنفش نیز بیشتر می شود. بعضی‌ها تصور می کنند عینک‌های خوب را باید با قیمت‌های خیلی بالا خریداری نمود ولی باید در نظر داشت جنس عینک خوب با جنس عینک مطابق مد روز کاملاً متفاوت است. هر عینک تیره نمی تواند منعکس کننده یا محافظ چشم در مقابل تابش امواج ماوراءبنفش باشد. این نوع عینک‌ها فقط امواج قابل رؤیت را به مقادیر و نسبت‌های مختلف جذب می کنند و ممکن است نسبت به تابش امواج ماوراءبنفش نتوانند خوب عمل کنند. اگر به فیلترهای دوربین‌های عکاسی توجه نمایید متوجه می شوید که فیلتر امواج ماوراءبنفش رنگی نیست مگر آن که هر دو خاصیت توأم در نظر گرفته شده باشد که به ندرت چنین فیلترهایی ساخته می شود. کارخانه‌های سازنده عینک‌های محافظ



توضیحات کاملی در مقابل تشعشعات امواج UVA و UVB و حتی UVC ارابه می نمایند و عموماً این توضیحات به این شکل  $UVA=80\%$  و  $UVB=100\%$  و  $UVC=100\%$  می باشد. مساله مهم و حیاتی این است که شما به جای عینک‌های محافظ در مقابل امواج ماوراءبنفش طرح‌های مشابه و مطابق با مد روز خریداری نکنید و توجه نمایید که خرید عینک‌های آفتابی گران قیمت ضرورت ندارد زیرا این نوع عینک‌ها خش برداشته و کیفیت خود را از دست می دهند. کوه‌نوردان به عینکی احتیاج دارند که محکم و بادوام باشد و دارای قالب خوبی که دور چشم را به خوبی بپوشاند تا امواج ماوراءبنفش از اطراف عینک به داخل نفوذ نکنند. بارها مشاهده شده است که کوه‌نوردان به علت نفوذ امواج ماوراءبنفش نتوانسته‌اند آخرین مرحله صعود به قله را به پایان برسانند. استانداردهای تعیین شده فقط برای حفاظت طیف امواج ماوراءبنفش در باندهای A-B-C می باشد و باید حتماً صد درصد باشد ولی برای امواج قابل رویت می تواند از درجه صفر تا درجه چهار در نظر گرفته شود که در این درجه‌بندی شیشه‌های درجه صفر، شیشه‌های بی رنگ و درجه چهار عینک‌های مخصوص ارتفاعات آلپ و هیمالیا هستند. برای کوه‌نوردان عینک‌های درجه سه و چهار در نظر گرفته شده است که این دو درجه‌بندی شامل خواص زیر است:



رده‌بندی نوع سه: در این رده‌بندی انتقال نور قابل رویت از ۸ تا ۱۸ در نظر گرفته شده است و باید توجه داشت که این رده برای مصارف معمولی و برای کوه‌پیمایی ساخته شده است. این نوع عینک‌ها برای استفاده در ارتفاعات بلند مانند مناطق هیمالیا مناسب نبوده و استفاده از آن به مدت طولانی آسیب‌هایی به دنبال خواهد داشت.

عینک آفتابی با رده‌بندی نوع چهار: از این نوع عینک‌ها نور قابل رویت سه تا هشت درصد بیشتر عبور نمی‌کند. این عینک‌ها برای استفاده در ارتفاعات خیلی بلند و مناطق هیمالیا و برای مدت طولانی طراحی و ساخته شده است و به هیچ وجه مناسب کارهای عمومی و روزمره مانند رانندگی و غیره نبوده و استفاده از آن خطرناک است. در برخی از کشورها استفاده از این نوع عینک‌ها به هنگام رانندگی ممنوع می‌باشد. هنگام خرید، عینک‌هایی را انتخاب کنید که دارای قاب انعطاف‌پذیر بوده و در هوای خیلی سرد شکننده نباشند. هیچ‌وقت فریب اشکال زیبایی عینک‌های تبلیغ شده را نخورید و برای خرید عینکی را انتخاب کنید که از جنس نرم ساخته شده و کارآیی لازم را داشته باشد. متخصصین عینک‌هایی از جنس پولی‌کربنات را توصیه می‌کنند زیرا زود خش بر نمی‌دارد و نمی‌شکند و چشم و صورت شما را به خوبی می‌پوشاند. قاب عینک باید از جنس خوب و محکم و رنگ آن روشن باشد. نکته مهمی که در کوه‌نوردی باید به آن توجه کرد به همراه داشتن عینک یک است تا در صورت لزوم و یا شرایط اضطراری مثل برف‌زدگی چشم‌ها از آن نیز بر روی عینک اصلی استفاده کرد. به جای عینک‌های یدکی می‌توان از عینک‌هایی که اغلب در شرایط برف و بوران در کوه‌نوردی و اسکی استفاده می‌شود و به وسیله کش دور سر محکم می‌شود استفاده نمود. اگر میزان تابش خورشید سبب سوختگی پوست صورت و نوک بینی می‌شود از نقاب مخصوص یا روسری و یا پارچه‌ای که به وسیله آن بتوان سایه به وجود آورده استفاده کنید. لازم به توضیح است که بستن آن به صورت باید طوری باشد که هم بتوان به راحتی نفس کشید و هم عرق نکنید. عینک‌های قاب بزرگ که به وسیله کش پهن دور سر مهار می‌شود و معروف به عینک‌های اسکی و کوه‌نوردی طلقی یا کشی است بیشتر در شرایط باه‌های شدید و بوران برف کاربرد دارد. این نوع عینک‌ها دارای همان شرایط و خواص هستند که عینک‌های مخصوص کوه‌نوردی دارند. برای ساخت آنها عموماً از چندین لایه پلک‌رنگی استفاده شده است. برای مه و یا زمانی که آفتاب درخشان در پشت ابرها پنهان است، طلق‌هایی به رنگ زرد، کهربایی و طلایی در نظر گرفته شده است. این رنگ طلق‌ها سایه روشن محیط را بهتر نشان می‌دهد و به کمک آن پستی و بلندی برف بهتر تشخیص داده می‌شود. از این نوع طلق‌ها در شرایطی که حتی نور متوسط نیز وجود دارد می‌توان استفاده نمود.

استفاده از طلق تیره‌رنگ برای مواقعی است که نور درخشان و شدید است و این نوع طلق و به ویژه رنگ سبز تیره آن چشم شما را آرام‌تر می‌کند.

طلق‌های پولاریزه: این نوع طلق‌ها رنگ‌ها را بهتر تفکیک می‌کند و برای نورهای خیلی درخشان مفید است ولی برای اواخر روز و قبل از غروب مناسب نیست.

طلق‌های آینه‌ای یا منعکس‌کننده: این نوع طلق‌ها معمولاً با رنگ تیره پوشانیده شده ولی درخشندگی کاملاً آینه را ندارند و بیشتر جنبه تزئینی دارند تا استفاده عملی در کوه‌نوردی‌های فنی و حرفه‌ای.

بخار گرفتن عینک‌ها یا مه‌آلود شدن: یکی از مواردی که برای هر شخص که از عینک استفاده می‌کند پیش می‌آید پوشیده شدن سطح شفاف عینک از بخار است. عینک‌ها در اثر تعریق صورت در محیط سرد به این مشکل مواجه می‌شوند. برای رفع این عیب ماده‌ای ساخته شده است که به صورت اسپری ارایه می‌شود و معروف به اسپری ضدبخار می‌باشد با پوشیدن این ماده بر روی سطح شفاف عینک آن را برای مدتی از گرفتن بخار مصون می‌داریم. خاصیت این ماده برای مدت طولانی نمی‌باشد و پس از یک یا دو ساعت کم‌کم از بین می‌رود.

انواع عینک‌هایی که دارای مشخصه‌های pro-fog یا fogtech یا catcrap باشند نشان دهنده این است که روی صفحه آنها بخار آب دیرتر تشکیل می‌شود. برای رفع بخار روی عینک همیشه پارچه‌ای نخی و مناسب به همراه داشته باشید. پارچه نخی می‌تواند بخار آب روی شیشه عینک را به خوبی جذب نماید در صورتی که پارچه‌های الیاف مصنوعی نمی‌توانند این کار را به خوبی انجام دهند.

موقعی پیش می‌آید که چشم شما به علت‌های گوناگون بدون هیچ‌گونه حفاظی در مقابل تابش شدید خورشید قرار می‌گیرد در این مواقع چشم به شدت دچار آسیب شده و

صدمه می‌بیند پس لازم است که با پوششی ابتکاری چشم خود را از آسیب جدی محافظت کنید. روش ساختن چنین وسیله‌ای بر اساس کاهش میزان تشعشعات خورشیدی به داخل چشم به حداقل ممکن می‌باشد. مانند اسکیموها که از یک تخته نازک با شیار باریک در آن استفاده می‌کنند. آنها تکه تخته‌ای با شیار باریک را در مقابل چشمان خود قرار می‌دهند و چشم نیز در مقابل تشعشعات نور خورشید و تشعشعات برگشتی در اثر انعکاس برف مصون می‌ماند. به یاد داشته باشید در صورت استفاده از این چنین وسیله‌ای باید پس از رفع احتیاج آن را از روی صورت بردارید. اگر از عینک‌های طبی استفاده می‌کنید بهترین روش استفاده از لنزهای چشمی است زیرا در این حالت شما می‌توانید از عینک آفتابی معمولی نیز استفاده کنید در صورتی که این کار برای شما میسر نیست از عینک‌هایی استفاده کنید که هر دو مشخصه را یک جا داشته باشند یا عینک دوم را روی عینک طبی قرار دهید.

### نکات مهم درباره سوختگی خطرناک پوست:

هرچه پوست بدن شما لطیف‌تر باشد امکان سوختگی آن بیشتر و احتمال ابتلا به بیماری سرطان پوست نیز زیادتر است. اگر صورت شما دارای کک و مک می‌باشد و یا در اثر تابش خورشید سوخته و برنزه شده است در این حالت پوست شما بیشترین احتمال ابتلا به سرطان پوست را دارد. اگر لازم است در زیر آفتاب فعالیت کنید صورت و بدن خود را با پوشش‌های مختلف - کرم‌های محافظ و عینک‌های مناسب محافظت کنید. سوختن پوست بدن در اثر تابش خورشید و تغییر رنگ آن خطرناک است. پوست‌های خشک ۱۵ تا ۳۵ دقیقه قبل از قرار گرفتن در تابش خورشید باید به خوبی با کرم چرب شود. هنگام استفاده از کرم‌های محافظ توجه داشته باشید کرم را به صورت گوش‌ها، دست‌ها، بازوان و تمام قسمت‌های بدن که در معرض تابش قرار می‌گیرد بمالید تا احتمال خطر سوختگی از بین برود. فراموش نکنید که لب‌ها نیز می‌سوزند بنابراین استفاده از ماتیک‌های مخصوص که حاوی مواد محافظ در مقابل تابش امواج ماورابنفش و با مقدار SPF۱۵ می‌باشد استفاده کنید. اگر از منطقه پوشش‌های بزرگ برف و یا منطقه یخچال‌های طبیعی عبور می‌کنید به یاد بیاورید که نور در سطح برف و یخچال منعکس می‌شود و در نتیجه اثر تابش و تشعشعات خورشیدی بیشتر می‌شود بنابراین باید از محافظ‌های اضافی برای پوشش بینی - چانه - صورت و قسمت‌های عریان بدن استفاده کنید. هرچه زاویه تابش خورشید بیشتر باشد مقدار سوختگی در اثر تابش خورشید نیز بیشتر خواهد شد. بیشترین قدرت تابش امواج ماورابنفش بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر می‌باشد. پس در صورتی که الزامی برای تردد در این گونه مسیر ندارید بهتر است در پناهگاه یا چادر خود بقی بمانید در غیر این صورت با رعایت کامل توصیه‌های ایمنی می‌توانید حرکت کنید ضمناً فراموش نکنید کرم‌های محافظ باید محافظ طیف‌های گسترده تابشی امواج UVA-UVB-UVC باشد.

اگر هنگام کوه‌پیمایی و اسکی، کودکان خردسال به همراه شما هستند قبل از آنکه از پناهگاه خارج شوید حتماً از کرم‌های محافظ و مطابق با دستورالعمل استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهد استفاده مستمر و روزمره از کرم‌های محافظ در هجده سال اول زندگی می‌تواند تا ۷۸ درصد امکان ابتلا به سرطان پوست را کاهش دهد.

### اجتناب از ملانوما پوست

طبق آخرین بررسی‌های انجام شده در مراکز تحقیقاتی، ابتلا به سرطان پوست در انگلستان بیشترین آمار را نشان می‌دهد و شاید در دیگر نقاط جهان آماری مشابه این آمار وجود داشته باشد. در انگلستان در هر سال معادل ۶۵۰۰۰ مورد و در آمریکا بیش از ۳۰۰۰۰ نفر به بیماری سرطان پوست که برخی تا حد مرگ پیشرفت کرده است مشاهده شده. ملانوما جدی‌ترین نمونه سرطان پوست است که در سلول ملانوسیت آغاز می‌شود. سلولی که رنگ‌دانه‌های پوست را که به آن ملانین گویند درست می‌کند. هر چند ملانوما فقط ۴٪ موارد سرطان پوست را ایجاد می‌کند ولی سبب می‌شود که سرطان پوستی که در اثر آن ایجاد شده به مرگ بیمار ختم شود. اما اگر در مراحل اولیه ملانوما برای معالجه پیگیری شود این بیماری معالجه‌پذیر است. ملانوما در مردان کوه‌نورد اغلب در ناحیه شانه‌ها - باسن و یا در ناحیه سر و گردن مشاهده می‌شود و در زنان در قسمت‌های پایین ران، ناخن‌های دست و پا و کف دست یا پا نیز مشاهده می‌شود. امکان گسترش ملانوما همراه با افزایش سن نیز زیاد می‌شود و در تمامی سنین اثر می‌گذارد و یکی از معمولی‌ترین سرطان‌ها در افراد میان سال است. Δ

یک میکرومتر = یک هزارم میلی‌متر است.



# کوه عریان (نانگاپاریات)

## مرگ و تولد دوباره

قسمت دوازدهم

رینهولد مسنر

ترجمه: جمشید هدایت‌نسب

سلسله گزارش کوه عریان، داستان صعود رینهولد مسنر به قله نانگاپاریات است که در جریان آن برادر وی «گوتتر مسنر» جان خود را از دست داد.

«غریب شادی حاصله از موفقیت ما، خیلی زود در نطفه خفه شد»

### فلیکس کون

«من هم در جریان فرود از قله نانگاپاریات، حداقل یک بار مُردم و بازگشت به تمدن حکم تولدی دوباره را برایم داشت. پس از گذراندن هفته‌های متمادی در سرما، هوای رقیق و خطرات متعدد و روزهایی که تماماً تنها بودم دوباره با ساکنان محلی این منطقه مواجه شدم. تصاویر از مقابل نگاهم عبور می‌کردند و هاله آنها کمرنگ‌تر می‌شد؛ مردی با دماغی عقابی شکل، تابلوهای علاییم، حوزچه‌های آب...»

### رینهولد مسنر

«برادران مسنر، بیتر شولتس و من سومین صعود قله نانگاپاریات را به ثبت رسانده بودیم، اولین بار بود که هفت نفر ۴۵۰۰ متر دیواره این قله را درنوردیده بودند و چهار نفر از این جمع موفق به صعود قله شده بودند ولی هنوز از برادران مسنر خبری نبود. آخرین بار آنها را زمانی دیدیم که مسنر به طرف ما فریاد می‌زد که برای پایین رفتن راه دیگری را انتخاب کرده‌اند.»

### فلیکس کون

«برادران مسنر به منظور خودنمایی راه افراط را در پیش گرفتند.»

### هرلیگ کوفر

این طرف دنیای واقعیت‌ها برای من به گونه‌ای دیگر بود، با همه چیز فاصله داشتم، با تیم، با کوه و خانهم، برای چند ساعت در عالم بی‌خبری خود لم داده بودم، احساسی که به من آرامش می‌داد و همه چیز را راحت می‌کرد، به یاد می‌آوردم لحظات ترس و ناامیدی و بارقه‌های امید را در طی چند روز اخیر که بسان صحنه‌های فیلم به هم متصل می‌شدند قادر به ضبط این صحنه‌ها در ذهنم و آمیختن آنها با یکدیگر نبودم که به شکل جویباری عبور می‌کردند. دوباره شروع کردم به صحبت کردن با خودم، شاید که از این راه خود را چندان تنها حس نکنم. گوتتر هم مجدداً با من بود، او تمام مسیر فرود کوه را با من همراه بود و عبارات خاص خود را به کار می‌برد: «حرف آدم‌های پیر آن قدرها هم درست نیست وقتی که در مورد روزهای جوانی خود اظهارنظر می‌کنند و این باور که در جوانی همه چیز خیلی جدی و دشوار بوده است و هیچ کس نبوده که آنها را کمک کند.» صحنه‌هایی را که در چند روز اخیر با آن مواجه شده بودم مرور کردم، اساساً آن بالا کلبه‌ای را ندیده بودم و اسب‌های مرده کنار یخچال هم سنگ‌هایی بودند که حرکت نمی‌کردند و حال اینجابه ولی من همین چند لحظه پیش کسی را دیده بودم که در میان چمنزار از نظر محو شده، آیا این

### هدیان و خیال بافی

کمپ اصلی به هم ریخته است. خوب آدمی به طور طبیعی نگران می‌شود، کارل برای جست و جو، سمت چپ دیواره را دستور طناب‌گذاری داده بود و مدام تاکید می‌کرد که گوتتر برای صعود قله مناسب نیست و برای این نظر دلایل خودم را داشتم.»

تیم و من در دو دنیای متفاوت حرکت می‌کردیم، این طرف من با دست و پا و زانو راه را به طرف پایین پیش می‌رفتم و آن طرف کارل و بقیه افراد راه بالا را در پیش داشتند. از این که در جست و جوی من بودند خوشحال بودم ولی این که آنها فکر آمدن به کمپ اصلی دیامیر را بکنند هیچ‌گاه به ذهنم خطور نکرد. اساساً کجا می‌بایستی دنبال ما می‌گشتند، هرلیگ کوفر معتقد بود آنها از همان مسیری که صعود کرده‌اند پایین نیامده‌اند و فکرش درست بود چون خیلی راحت می‌شد فهمید که یک مرتبه ظاهر شدن روی مسیر روپال غیرممکن است و اگر روی این مسیر مانده بودیم چند روز بود که جان خود را از دست داده بودیم و در عین حال فرود از دهلیز مرکل هم چیزی است که اصلاً فکرش را نمی‌شد کرد.



یکی هم وهم و خیال بود؟  
بله، واقعاً یک مرد آنجاست! آیا واقعیت داشت؟

## اولین انسان

به ناگاه یکی از ناکجاآباد سر و کله‌اش پیدا شد و مقابل درب ورودی کلبه ایستاد و شروع به فریاد زدن کرد، چندبار داد زد و جوابی نشنید، تکه سنگی را به سوی کلبه پرتاب کرد، داشت می‌رفت که یک‌مرتبه با شنیدن صدای شکستن هیزم دوباره ایستاد. به طرف‌شان رفتیم و دیدیم که چند نفر هستند، سه مرد که چوب‌ها را می‌بریدند و می‌شکستند. این دفعه دیگه اشتباه نمی‌کردم، من دیگه تنها نبودم، اما به واقعی بودن آنها فقط زمانی اعتماد کردم که یکی از آنها را با دست گرفتم. با انگلیسی دست و پا شکسته سعی کردم با آنها ارتباط برقرار کنم ولی از حالت‌شان فهمیدم که متوجه نمی‌شوند. نزدیک درختی نشستیم، درب و داغان بودم، قادر نبودم که روی پا بایستم. دو تا از آنها کنار من نشستند و یکی سرپا ایستاده بود، سرش را مدام تکان می‌داد و نمی‌توانست حلقه ارتباطی مابین خودشان و من را پیدا و درک کند. احتمالاً

می‌خواهد بداند که این فرد بیگانه از کجا آمده است؟ لذا تکه سنگی را برداشتم و آن را وسط قرار دادم که حکم نانگاپاریات را داشت و بعد با دست مسیر صعود و جایی را که فرود آمده‌ام، به دره دیامیر ختم شده نشان دادم، هر سه تا مات و مبهوت نگاهم می‌کردند و برای‌شان قابل قبول نبود که کسی کوه آنها را تراورس کرده باشد، آن هم به تنهایی، لذا مردی که سرپا ایستاده بود ضمن این که شست پای خود را بلند می‌کرد گفت eg که به معنای

یک بود و احتمالاً می‌خواست بداند که آیا تنها بوده‌ام؟ انگستانم را به شکل علامت پیروزی بالا بردم و این نشان می‌داد که ما دو نفر بوده‌ایم ولی چطور می‌توانستم توضیح دهم که گونتر بین راه مرده است؟ فکر می‌کنم متوجه مطلب شده بودند و چشم‌های‌شان را برگرداندند، زمانی که من به علامت از دست دادن گونتر چشمانم را از ناراحتی بستم و بعد سعی کردم با علایم به آنها بفهمانم که تیم من در آن طرف کوه است و در عین حال قصد داشتم بفهمم که آیا کسی این طرف در جست و جوی من بوده است یا نه؟ بعد از یک ساعت دریافتند که بسیار گرسنه‌ام و یک تکه نان چاپاتی به من دادند که سرد بود و بی‌نمک و مزه چوب می‌داد. این اولین وعده غذایی من بود که بعد از پنج روز می‌خوردم، یک تکه نان خشک! قادر به قورت دادن آن نبودم و حالت خفگی به من دست داده بود. آنها به راه افتادند و به من اشاره کردند که دنبال‌شان بروم. راه باریکی را به سمت دره طی می‌کردیم ولی من قادر نبودم که با آنها پایه‌پا بروم، مدام منتظر من می‌ماندند. خیلی عقب بودم، جویباری را رد کردند و داخل جلگه مسطحی رسیدند. به نظر می‌رسید چراگاه تابستانی آنهاست. با تخته سنگ‌های بزرگ و حصارهای چوبی محوطه اقامتگاه خود را محصور کرده بودند. به آرامی نزدیک شدم و دیدم که تعدادی کلبه مابین درختان بزرگ آنجا قرار دارد و پشت سر این قسمت چمنزار کوچکی بود که تعدادی بز در آن قرار داشت و بچه‌های بسیاری دیده می‌شدند و تنها خر موجود صدا سر داده و عرعر می‌کرد.

بالاخره به جایی رسیدیم که احساس ایمنی می‌کردم و می‌توانستم آنجا بمانم! فکر می‌کنم از اعضای تیم کسی این طرف‌ها نیامده بود و بی‌شک مادرم هنوز از مرگ گونتر مطلع نبود.

## در ناگاتون

هیزم‌شکن‌ها به زبان بومی با هم صحبت می‌کردند و مدام با انگشت مرا نشان می‌دادند که ناامید روی زمین ولو بودم، کودکان را می‌دیدم که یواش یواش دوره‌ام کردند و تعدادی زن هم حدفاصل من و کلبه ایستاده بودند، به زیر درخت بزرگی انتقالم دادند و کفش‌هایم را از پا درآوردند، چنان قیافه ناهنجاری داشت که فکر نمی‌کنم داخل هیچ کفش دیگری می‌شد. در حالی که پاهایم را ماساژ می‌دادم نوشیدنی به نام لاسی به من دادند که چیزی شبیه دوغ بود، آن را بی‌وقفه نوشیدم و کلی تشکر کردم، نمی‌دانستم که متوجه حرف‌هایم می‌شوند یا نه؟ در هر حال یک تکه دیگر نان چاپاتی به من دادند. نان را به آهستگی می‌خوردم و نشان می‌دادم که نیاز به مایعات دارم. لاسی!

هنوز باورنکردنی بود، غالب اوقات کلمه نانگاپاریات را از لابه‌لای صحبت‌های‌شان متوجه می‌شدم گویی که واژه بیان «سرنوشت» من بود. سنگی را به نشان نانگا قرار دادم و پرسیدم کمپ اصلی تاپ، شاید فکر کردند که من الان از آنجا آمده‌ام، یکی را دیدم که می‌خندید ولی آنها نمی‌دانستند که منظور من چیز دیگری است و می‌خواهم بدانم که تا آنجا چند روز فاصله دارم. از شریاها یاد گرفته بودم که دین یعنی روز، لذا یک انگشت را نشان دادم و



گذرگاه ماتزنو که حلقه ارتباطی بین روپال و دیامیر است.

گفتم یک دین و بعد انگشتان دیگر را باز کردم، دو، سه، چهار، ...

بالاخره پس از چند بار تکرار کردن و نام بردن مکان‌ها، یکی از آنها دو انگشت خود را بالا برد، یعنی فقط دو روز تا کمپ اصلی فاصله بود. ولی با نگاه‌شان به پام منظور خود را رساندند که نه با این پا. به مادرم فکر می‌کردم، نگاهی به ساعتیم انداختم که در تاریخ بیست و نهم متوقف مانده بود، لذا می‌بایست امروز اول جولای باشد، یکی می‌خواست ساعت را از من بگیرد، دستش گرفته بود و مثل بچه‌ها باهانش بازی می‌کرد، شاید می‌خواست از من بخرد، نه، نه به اون هنوز نیاز دارم و سرم را تکان دادم. شاید در قبال غذا یا کرایه جیب به گیگلیت بتوانم آن را بفروشم. هوا تاریک شد و آتش برپا، دیگه صحبتی نبود و همه یواش یواش داخل کلبه‌های خود رفتند، برای اولین بار خواب راحتی داشتم و در همین اوضاع و احوال دست‌های پنهانی را دیدم که سعی در ربودن ساعت من داشتند. بهش اخطار کردم و آن را کشیدم و داخل جیب شلوارم فرو کردم. چشمانم باز و مراقب بود. آسمان می‌درخشید و ستاره‌باران بود. دوباره به یاد چند روز اخیر افتادم و همه چیز در ذهنم مرور شد. مثل یک رؤیا، همه چیز دور سرم می‌چرخید درست مثل ستاره‌های بالای سرم، نه من دیگر نمی‌توانستم بخوابم.

باز هم به گونتر فکر می‌کردم که هم پیشم بود و هم نبود ولی چه خوب می‌شد اگر که پیشم بود. الان کجا بود و کی از مقابل چشمانم دور شد؟ خیلی سعی کردم



جوابی پیدا کنم که از چه موقع هذیان می‌گفتم ولی سوز و سرما و باد آن روزها همه مثل دردی سؤال مرا در ذهنم بی‌جواب می‌گذاشت.

صبح که از خواب برخاستم دورم را احاطه کرده بودند، نمی‌دانستم که از من چه می‌خواهند؟ بوی دود فضا را گرفته بود، بدون این که متوجه باشم جوراب‌هایم را برده‌اند سعی کردم کفش‌هایم را پا کنم که در اثر سرمای شب کمی از تورم آن کاسته شده بود. وسایلی را داخل کوله کوچک خود انداختم و دادم دست نوجوانی که نزدیکم ایستاده و خیلی زود متوجه شد که منظورم این است آنها را برایم حمل کند و در عین حال دستکش و مقداری وسایلی دیگر را نشان داد که به علامت پاداش دریافت خواهد کرد. چیزی نگذشته بود که تعادل مرا از دست دادم و روی شانه‌هایش ولو شدم و مرا در آغوش خود نگه داشت، کم مانده بود بد و بیراه بگم چون کلنگم را هم برده بودند. از عصبانیت من، متوجه مسئله شد و کسی را فرستاد

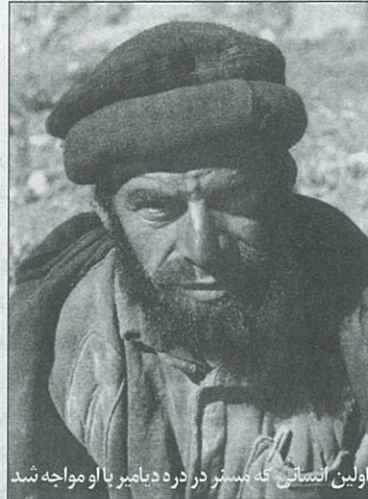
که کلنگ مرا بیاورند. به راه خود به سمت دیامیر ادامه می‌دهیم. صبور بود و در انتظار من می‌ماند. کمی جلوتر دو نوجوان دیگر نیز به ما اضافه شدند که یکی از آنها شاید فقط هشت سال بیشتر نداشت. چوبی را به همراه داشتند که با استفاده از آن قصد کمک به حمل مرا داشتند. کماکان زنان و کودکان بسیاری در مسیر بودند با بشکه‌های بزرگ آب که آنها را حمل می‌کردند. سرم را به نشانه تشنگی بلند کردم آنها متوجه شدند؛ علی‌رغم اینکه از مزه آن دریافتم که خطر بیماری وجود دارد، ظرف آبی را به من دادند و من تمامی آن را تا انتها سر کشیدم. در ادامه راه باز به دهکده دیگری رسیدیم که شاید بیش از بیست کلبه در آن بود و چمنزارهای ذرت و بییشه‌های انبوه در آن دیده می‌شد، از باربر خود پرسیدم؛ دیامیر! و او در حالی که به راه خود ادامه می‌داد با صدای خشکی گفت: «زر»

خانه‌ها در اینجا غالباً از سنگ بود و سقف آنها مسطح، در چوبی داشتند و پنجره‌های در کار نبود. به آب زلالی رسیدیم، اول حسایی نوشیدم و بعد خودم را گرفتم زیرش، کفش‌ها را درآوردم و پاهایم را که کبود شده بودند و خون‌مرده، شست و شو دادم. باز زنان و مردان بومی هیزم‌شکن و بچه‌ها سر و کله‌شان پیدا شد و نگاه کنج‌آوشان متوجه من بود. کماکان مترصد بودم بدانم که آیا سر و کله خارجی‌ها این طرف‌ها پیدا شده است. از کلمه (صاحب) استفاده کردم و به رنگ پوست خود اشاره کردم، سرها به علامت منفی تکان خورد. جوری نگاهم می‌کردند انگار که از دنیای دیگری آمده‌ام.

در حالی که احتمالاً بقیه اعضای تیم راه خانه را در پیش گرفته بودند، بدون پول، شناسنامه، بدون پاسپورت و بلیت تک و تنها مانده بودم، هیچی نداشتم حتی یک نقشه از کشوری که در آن بودم.

دو تا از محلی‌ها کمک کردند مرا داخل اتاقی ببرند که گویا خنک‌تر بود و در عین حال محل دعا و نیایش بود. قبل از داخل شدن می‌بایست کفش‌ها را درمی‌آوردیم، روی زمین دراز کشیدیم، چشمانم را بستیم؛ چمن خشک شده داخل اتاق احساس نرمی فرش را داشت. سعی کردم بخوابم، اتاق نسبتاً تاریکی بود که حدود چهارمتر طول و به همان اندازه عرض و دو متر ارتفاع داشت، ترس داشتم، برای چه، نمی‌دانم؟! ناگهان یکی در اتاق را باز کرد، از جا پریدم، ریش بلندی داشت، در ابتدا وسط اتاق ایستاد، با صدایی نیمه بلند کلماتی را ادا می‌کرد. سپس دست‌هایش را بلند کرد و دعا کرد. بعد روی زانوهایم خم شد و سپس کاملاً سر خود را روی زمین قرار داد و دوباره بلند شد و چشمانش را به گوشه‌ها انداخت. قد بلند و قوی هیکل بود، ریش دراز و سیاهش، چهره‌اش را ترسناک نشان می‌داد. آن یکی نزدیک من نشسته بود و اسلحه‌ای داشت و من به شکل غریزی دست به کلنگم بردم. نگاه‌شان می‌کردم، یکی از آنها حدود ۲۵ سال سن داشت. خواستم با آنها ارتباط برقرار کنم، گفتم؛ پلیس هستی؟

جوابی نشنیدم و صاحب اسلحه پس از مدتی کوتاه سرش را به علامت منفی تکان داد. اما من کماکان نگران نوار گلوله‌هایی که روی کمرش بسته بودم،



اولین انسان که بیشتر در دره دیامیر با او مواجه شد

داستان افرادی را به یاد آوردم که در این مناطق ناپدید شده بودند؛ دانشمندان، راهپیمایان و توریست‌هایی که غالب آنها اروپایی بودند، شاید آنها را به جایی توی کوه‌ها کشته بودند. پاشدم و آدمم بیرون، سرپا بند نمی‌شدم، خواستم به دیوار تکیه بدم، ولو شدم روی زمین. خودم را کشان کشان به بچه‌ها رساندم که آن طرفتر نشسته بودند. سعی کردم دوباره با مردمی که احاطه‌ام کرده بودند ارتباط برقرار کنم تا به نحوی راهی برای کمک به خود را بیابم. در ابتدا از گرسنگی می‌بایست درخواست غذا می‌کردم و گفتم؛ تخم‌مرغ، همگی حیران بودند، صدای مرغ درآوردم و حرکاتی شبیه تخم گذاشتن مرغ. بالاخره یکی از آنها متوجه شد و رفت که آن را بیاورد، از فرصت استفاده کردم و کلمات چاپاتی (نان محلی) و چای را هم اضافه کردم. وسایلم را به سه قسمت تقسیم کردم تا در ازای خدماتی که به من ارایه می‌دهند بین آنها تقسیم کنم، یکی از آنها پیراهن مرا می‌خواست که مایه تعجبم

شده بود. گفتم؛ نه، از این فقط یکی دارم. در این میان یکی ماهیتابه‌ای را آورد و دیگری چوب، آتش هم برپا شد. کم‌کم با طرح این مطلب که کره و نمک هم نیاز داریم، دیگر داشتیم همدیگر را بهتر می‌فهمیدیم. ماهیتابه که گرم شد، کره را انداختم و تخم‌مرغ‌ها را شکستم، سنگ نمک را روش ریختم، نان داغ و چای هم از گرد راه رسید و به چیز دیگر که کمی باورش مشکل بود؛ قاشق! که احتمالاً از یکی از تیمهای قبلی نانگاپاریات به آنها رسیده بود. این اولین وعده غذایی گرم من پس از یک هفته بود. در زمان غذا خوردن سعی کردم جوانان را برای کمک به خودم ترغیب کنم.

«تجارب بسیاری از برخورد با مردمان مختلف کره خاکی داشتم مردمی که زبان یکدیگر را نمی‌فهمیدیم، با این وجود باهاشون غذا خوردم و معامله هم کرده‌ام. بیشترشان حاضر به کمک بودند و در کل همگی مهمان‌نواز و حال من به همین بومی‌ها نیاز داشتم و روی کمک آنها حساب باز می‌کردم. من به کمک‌شان، سقف خانه‌شان و غذای‌شان وابسته بودم. برای اولین بار در زندگی ام تماماً محتاج کمک بودم، حتی برای راه رفتن و آنها این را می‌دانستند و به من فهمانده بودند که به این مسئله واقف هستند، همه چیز من دست آنها بود، خودم را دست این مردم غریب سپردم تا شانس خود را برای آزمایش وضعیت اضطراری پیش آمده در طبیعت انسانی بیازمایم.»

دو پسر جوان آمادگی خود را اعلام کرده بودند، اما در عین حال دو تا بزرگ‌سال هم بودند ولی در عوض کارشان همه وسایلی مرا می‌خواستند، پاسخ مثبت دادم، به پاهایم اشاره کردم، پوش داخلی کفش را آوردند ولی از پوش بیرونی خبری نبود، عصبانی بودم و داد می‌زدم، کی آنها را زدیده؟ پسری با سرعت به طرف کلبه‌های ده رفت و آنها را آورد. پوشیدم و کاپشن بادگیرم را دور کمر انداختم. به حیوان زخمی شباهت داشتم که سر یک گذرگاه باریک با شکارچی خود روبه‌رو شده است. تصمیم خود را گرفتم که تمام مسیر را تنها پایین بروم تا جایی که توانم اجازه می‌دهد، هرچند پاهایم به طور جدی سرمازده شده بودند ولی حاضر بودم تا خود ایندوس پایین بروم. پاهایم داخل کفش به گوه‌های چوبی شباهت داشتند که از فرم خارج شده بودند، خدایا تا مرگ چقدر فاصله دارم؟ بچه‌هایی که سرتاپا چرک بودند نظاره‌گر خزیدن من بودند که با کلنگی در دست چپ و یک عصا در دست راست راه خود را جلو می‌رفتم، زنان با دیدن من داخل می‌رفتند و جوجه خروس‌ها هم با نزدیک شدن گام‌های من از سر راه کنار می‌رفتند تا زمانی که در اثر اصابت پاهایم به سنگ درد به سرتاسر بدنم رسوخ کرد.

«دوباره این احساس به من دست داد که انگار در گذشته به سر می‌برم و تمام این‌ها را تجربه کرده بودم. اما نه گذشته‌ای بود و نه آینده‌ای، همه چیز زمان حاضر بود و من خود به سوی مرگ گام برمی‌داشتم.»

پایین‌ترها رودخانه‌ای را دیدم راه را پرسیدم، یکی سرش را تکان داد و دیگری می‌خواست هشدار می‌دهد که رودخانه دیامیر را با این پاها نمی‌توان عبور کرد.



## قاتل یا ناجی؟

انتهای دهکده، سرگردان و نامطمئن ایستاده بودم که همان هایی که داخل مسجد دعا می کردند سرو کله شان پیدا شد و حاضر شدند مرا کمک کنند. نپذیرفته و آنها را رد کردم چون اسلحه شان مرا نگران و مضطرب می کرد. اگر قراره بمیرم خوب بگذار خودم باشم، نمی دونستم اگه اتفاقی برام بیفته مادرم می فهمه که من چطوری مردم؟ شک نداشتم که دیامیر بهترین جا برای کشتن من است بدون اینکه هیچ ردپایی باقی بماند. با عصبانیت مجدداً اسلحه آنها را نشان دادم و دلیل خود را بیان کردم، همگی زدند زیر خنده و اسلحه را به دست من دادند. اسلحه ای بسیار قدیمی و متعلق به انگلیسی ها که فشنگی داخل آن نبود. آنها بلافاصله و خیلی سریع من را سر دست کردند و چهارتایی حمل مرا آغاز کردند، در جاهای دشوار هرکسی فقط هوای خودش را داشت و من هم روی دست و پا چهار زانو حرکت می کردم. از پلی عبور کردیم که روی رودخانه مدام در تلاطم بود و من غرش آب زیر آن را حس می کردم. هر جا که به سایه می رسیدیم استراحت کوتاهی می کردیم. اینجا بود که فهمیدم همراهان من قاتل نبودند بلکه ناجی جانم هستند و من از آنها سپاسگزار و متشکرم.

به کلبه ای رسیدیم که بنایی در آن زندگی می کرد و مدت زیادی با همراهان من صحبت کرد و یک ساعتی هم پای مرا ماساژ داد، چای داغی تعارف کرد و همراهانم شیر سرد را ترجیح دادند، به آنها فهماندم که عجله دارم هر چند که گویا راغب بودند شب را آنجا بمانند اما من: «چه روزهایی را در تنهایی سپری کرده بودم و پاهایم حساسی مرا نگران کرده بودند که یک هفته بود در وضعیت وخیم سرمازدگی قرار داشتند، ما می بایستی جلو می رفتیم. کمک خوب بود و بهتر از آن توقف نکردن.»

در اینجا تصمیم گرفتیم که یکی از آنها را به دیامیر بفرستیم تا جلوجلو کمک بیاورد و دو همراه دیگر یکی جلو و یکی پشت سر من حرکت می کردند. تپه ها را بالا می رفتیم و پایین و هر بار فکر می کردم که این یکی آخرین است و باز یکی دیگر سر راه سبز می شد. سر راه از درختان میوه بهره می بردیم پس از یک ماه یک عدد هلوی تازه را به من تعارف کردند، روی پشت باربرم قرار داشتیم و او جلو می رفت و من از پشت سر طبیعت را نگاه می کردم. بی شباهت به عصر حجر نبود و من حیران بودم که تا چه حد این محل قدیمی است و همه چیز از طبیعت و وابسته به طبیعت است و مردم خودکفا و بی نیاز از بیرون زندگی می گذرانند.

نداشتم.

این نحوه حمل درد عجیبی به طور اخص در ناحیه سینه من داشت، ۱۰ ساعت بود که به همین ترتیب مرا حمل می کردند، ایستادند و خواستند ببینند که آیا می توانم روی پای خودم بایستم؟ نه من قادر به حرکت نبودم، دو تکه چوب آوردند و ترتیب دیگری برای انتقال من فراهم کردند. حال تعداد آنهایی که مرا حمل می کردند به ۶ نفر رسیده بود. هرلیگ کوفر همراه تیم در راه خانه بود، اگر بدون من می رفتند در یک همچون کشور غربی نه راه پیش داشتم و نه پس. خیر نداشتم که در شرق نانگا یک جیب راه پایین را در پیش گرفته است. کمپ اصلی جمع شده است و همه در راه خانه هستند.

## دره ایندوس

در کنار پل بونار تعدادی جمع شده بودند، صدای غرش رودخانه ای که از نانگاپاربات پایین می آمد چنان زیاد بود که به سختی می شد حرفی را فهمید. روی سکوی بتونی لم داده بودم و به ایندوس خیره شده بودم، قوطی کنسروی را در کنار خود یافته ام که قدیمی بود و حساسی زنگ زده بود، با این وجود و علی رغم این که آب رودخانه هم کثیف و گل آلود به نظر می رسید با استفاده از آن مقداری آب نوشیدم. آیا وسایل نقلیه موتوری از اینجا عبور می کردند؟ چه موقع؟ تحملم به سر آمده بود.



کفش مردان دره دیامیر

تا کی؟ هیچ وقت آن قدر زمان به کندی برابم سپری نشده بود. ناگهان از گوشه جاده سر و کله یک جیب پیدا شد ولی به سمت جنوب خلاف مسیر من حرکت می کرد اما خود این امر نویدبخش بود یعنی این جا ماشین می آید. دقایقی بعد یکی دیگه و این بار مسیر حرکت به سمت گیلگیت بود. همراهان من جلوی جیب را گرفتند و با اشاره به من رانندگان آن را متوجه مسئله کردند. یک افسر و سرباز همراهش داخل جیب بودند. مرا همراهانم بلند کردند و به طرف جاده بردند، آنها هم از ماشین پیاده شدند. در ابتدا با نگاهی کنجکاوانه به سر و قیافه من انداختند و وضع ظاهری ام را برانداز کردند.

- از کجا می آید؟ یکی از آنها پرسید.

- نانگاپاربات - تاپ آلپ - کمپ اصلی جبهه روپال و بعد با انگشت مسیر خود

را به همراه فرود از دیامیر نشان می دهم.

افسر مربوطه سرش را تکان می دهد طوری که متوجه نشده است. یا این که می خواسته بگوید که چنین چیزی امکان پذیر نیست. با این وجود اجازه داد که سوار شوم. راننده به راه می افتد و باربرانی که مرا تا به اینجا حمل کردند و آخرین وسایل

## دهکده دیامیروی

در یک دهکده کثیف و نسبتاً شلوغ متوقف شدیم و طبق معمول مردم همیشگی دورم را گرفته بودند و مایل بودند بدانند که از کجا آمده ام و داستان ما دوباره تکرار می شد با سنگی در وسط و... با این تفاوت که این بار زبان مردم غریب اینجا را در حد چند کلمه اردو یاد گرفته بودم. بعد لم دادم تا چرتی بزنم. صبح از خواب برخاستم می خواستم که روی پاهایم بایستم اما این بار دیگر پاهایم توان حمل مرا نداشتند و مدام می افتادم. نفراتی که مرا حمل می کردند آماده بودند که مرا مجدداً سر دوش خود بگیرند. اما روند انتقال من روی برانکاردی که برای من تدارک دیده بودند چنان دردآور بود که می بایست از آن پیاده می شدم.

آن طرف این کوه در جبهه روپال امروز، روز جمع آوری و حرکت به سمت خانه بود. شادی می کردند و وسایل را بسته بندی می کردند، همه جا جعبه ها به چشم می خورد. قرار بود که هرلیگ کوفر مدال های طلا، نقره و برنزی را مابین شریاها و کوهنوردان توزیع کند و من از تمام اینها بی خبر بودم و تصور کمیکی از دره روپال را



خود را برای آنها گذاشتم برایم دست تکان می دادند.  
- عکس؟ منظورش اینه که عکس برای اثبات آن دارم.  
دوربین خود را بیرون آوردم و نشان دادم. دستش گرفته بود و نگاه می کرد  
طوری که تا حالا هیچ چیزی ندیده.  
- جیمز باند هستی؟

متوجه شدم که در وهله اول به چشم جاسوس و چیزی در ارتباط با مسایل  
جنایی به من نگاه کرده اند. گفتم من کوهنورد هستم. نه، نه اشتباه نگیرید من از  
نانگاپاربات می آیم. عقب ماشین نشسته بودم و نفری که کنارم بود از من فاصله  
گرفته بود طوری که نمی خواست با بیگانه تماس پیدا کند. تمام مسیر را تا پایین  
جاده در امتداد رودخانه ادامه دادیم و بالاخره در جایی از جاده اصلی به سمت راست  
پیچید و در گوشه ای نزدیک سربازخانه متوقف شد. بعد از این که جیب کمی خود را  
کنار کشید تا ماشین دیگری از کنار آن رد شود به خانه ای رفتیم که از فرار، منزل



چهار نفر از اهالی دره دیامیر که مستر را به پایین حمل کردند.

در هر حال این حدیثی بود که برای خود من هم معجزه ای بود که به این  
سادگی نمی شد آن را بیان کرد، اول از همه برای خود من می بایست قابل  
لمس می شد و اینکه تا چه حد خود در آن نقش داشته ام و تا چه اندازه  
شانس همراهی ام کرده است. بچه های مدرسه از گرد راه رسیدند و با  
پیراهن های سفید خود ضمن کمک در سوار شدن من داخل جیب از من  
خداحافظی کردند. افسر مربوطه نزد خانواده خود باقی ماند. اما گفت که  
راننده مرا به گیلگیت خواهد برد. من فقط کلمات «بیمارستان» و «گیلگیت»  
را متوجه شدم و همین برای آرامشم کافی بود. از این همه مهمان نوازی و  
انسانیت شرمند بودم.

پس از مدتی راننده پرسید:

- خوب شما می گوید که از نانگاپاربات می آید؟  
- بله

- خیلی عجیبه، مگه کمپ اصلی شما طرف دیگه کوه نبوده است؟

- بله، ولی من از سمت دیامیر پایین اومدم.

- من تو رادیو شنیدم که دو نفر اونجا مردند.

- من یکی از اونها هستم.

هم انگلیسی من اون وقت ها خیلی خوب نبود و هم راننده  
می بایست حواس خود را به جاده می داد و به همین دلیل همه چیز را  
نمی توانستم توضیح دهم. در هر حال احساس می کردم دوباره متولد  
شده ام و زندگی تازه ای را شروع کرده ام. عقب نشسته بودم و دودستی  
صندلی جلو را گرفته بودم، چون ماشین که تو دست انداز می افتاد مرا  
به هوا پرت می کرد. چقدر دیگه راه داشتیم. تابلو جاده چهل مایل  
دیگر حدود ۶۵ کیلومتر را نشان می داد تا به گیلگیت برسیم. ۳۲ مایل  
دیگه، ۲۸ مایل، ۲۵ مایل، تا جایی که راننده ماشین را نگه داشت و  
صدای سلام و احوال پرسی بلند شد. هنوز ۲۰ مایل تا گیلگیت راه  
مانده بود. دوباره جلوتر دم یک پل متوقف شدیم راه بسته بود.  
نمی دونستم چه خبره، ماشین ها به طوری وسط ایستاده بودند که به  
کسی اجازه ادامه حرکت ندهند، سرباز پیاده شد و با مسئول آنجا  
صحبتی کرد و با نوشیدنی به نزد من برگشت. بعد ماشین را سر و ته  
کرد و حدود یک کیلومتری مسیر را برگشت به یک خیابان فرعی  
داخل شد، گویا تلفنی آنجا بود که می توانست تماس بگیرد.

- همین جا منتظر باش!

چند نظامی دیگر هم آنجا بودند، از این سرباز بسیار ممنون بودم که تمام سعی  
خود را می کرد که هر چه سریع تر جاده را باز کند و مرا به بیمارستان برساند. جالب  
بود سوالی را طرح کردم که آیا آنها نیز خبر مرگ دو کوهنورد را شنیده اند، پاسخ نه!  
بود. اصلاً کسی اینجا روزنامه می خونه، گروه جست و جویی هم در کار نبود.

«برایم قابل هضم نبود که چطور کسانی که جان مرا نجات داده اند، از  
هیزم شکن ها گرفته، مزرعه داران، افسر و سایر نظامیان، هیچ یک چیزی از بابت  
گروه نجات نشنیده اند حتی خبری هم در جراید در این باره درج نشده بود. شاید  
هر لیگ کوفر می خواسته آن قدر صبر کند که دیگر واقعاً قطع امید شود و یا اینکه به  
معجزه ای اعتقاد داشته که مرا دوباره خواهد دید. این که کدام یک از این دو حالت بوده  
دیگر برایم مهم نبود، آنچه که غیرقابل قبول است این بود که تا زمانی که گروه جست  
و جویی را اعزام نکرده حق نداشت مقفود شدن کسی را به عنوان خبر اعلان کند.»

**در شماره آینده آخرین قسمت کتاب جالب کوه عریان از نظرتان  
خواهد گذشت. Δ**

\* ser (s) در زبان آلمانی در صورتی که قبل از حرف صدادار باشد و در ابتدای  
کلمه «ز» تلفظ می شود. توضیح مترجم)

افسر همراه بود، داخل شد و ظاهراً من می بایست بیرون منتظر می ماندم، لایه لایه  
حرف های او که به زبان انگلیسی حرف می زد کلمه گیلگیت را متوجه شدم. بعد  
صندلی برای من آوردند و خواستند که بنشینم. از او پرسیدم که اجازه شستن خود را  
دارم.

- البته، بفرمایید و مرا به محل دستشویی هدایت کردند.

با دیدن خودم توی آینه قادر به شناختن مجدد چهره ام نبودم. چقدر پیر و شکسته  
شده بودم. با این وجود پس از شست و شو، افسر مربوطه رفتار دوستانه تری با من  
داشت. برایم چای، پنیر، سیب زمینی و سالاد آوردند و دو دختر زیبایش با انگلیسی  
دست و پا شکسته سعی در صحبت کردن با من داشتند. همسرش هم به جمع ما  
پیوست و ضمن این که از من عکس می گرفتند از آنها به خاطر پذیرایی شان تشکر  
کردم. سپس همسر و دختران به اتاق خود رفتند. نقشه ای را سایر افسران و همراهان  
روی میز قرار دادند و از من خواستند که مسیر خود را نشان دهم، ارتباط زبانی که  
نمی توانستم برقرار کنم فقط نام مکان ها را با انگشت نشان دادم، روپال، کمپ اصلی،  
نانگاپاربات، دیامیر، بونار، جیب.

همه مبهوت نگاهم می کردند. انگار یکی از آن دنیا اومده، آخه مگه  
می شد که یکی کوه بزرگ شان را از این طرف به آن طرف طی کرده باشد؟



دردمیں کا شفا کون ہے  
یک دانہ محبت سے باقی ہے کون  
نوروز مبارک

فصلنامہ  
آرٹس





## آوا ایمن گستر

نماینده انحصاری

- ارائه کننده تجهیزات ایمنی و امداد و نجات
- پذیرش نماینده فعال از شهرستان ها

**Singing Rock**  
**Lanex**  
**Kong**

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتوح شمالی، خیابان آرام، پلاک ۲۹/۱، واحد ۱۳  
تلفن: ۸۸۸۲۲۱۹۸-۸۸۳۴۷۹۲۸-۸۸۳۴۷۹۲۷  
E-mail: avaimen@dpimail.net  
فاکس: ۸۸۳۱۵۹۹



## مرکز تورهای

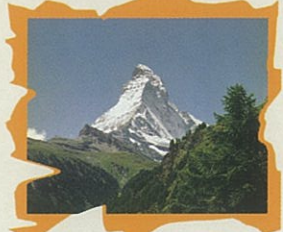
اخذ ویزا نیاز به زمان طولانی دارد  
لذا هر چه سریعتر تور مورد نظر خود را  
رزرو فرمایید

# طبیعت گردی و ورزشی

(با مجوز رسمی از سازمان میراث فرهنگی و گردشگری)

### ماترهورن و مونبلان

دیدار از پاریس، ژنو، زرمات و شامونی و صعود قله ماترهورن و مونبلان



### سیبری

دیدار از مسکو و سن پترزبورگ، سفر به عمق دشت های سیبری با قطار بایکال، دیدار از حیات وحش توندرا و تایگا و دیدار از اردوگاه های استالینی



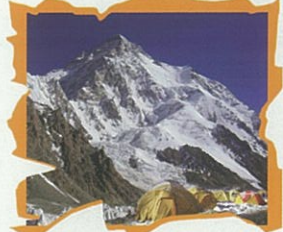
### قطب شمال

سفر با کشتی یخ شکن به مدار صفر درجه و جزایر قطبی و دیدار از مسکو و سن پترزبورگ - مهلت ثبت نام: ۱۰ اردیبهشت



### کمپ اصلی K2

راهپیمایی در یخچال بالترو و گودین آستین، دیدار از بیس کمپ برج های ترانگو، برودپیک، گاشربروم، لیلاپیک و K2



### تورهای ماجراجویانه و تفریحی آنتالیا

قایق سواری در رودخانه های خروشان، کشتی تفریحی جزایر مدیترانه، حوضچه های آهکی پاموکاله و سافاری کوهستان



در شهریورماه بازدید از کمپ اصلی اورست، صعود قله کلیمانجارو

و بازدید از حیات وحش کنیا و تانزانیا

تاریخ همایش آشنایی با تورهای فوق ۸۶/۲/۱۹

دفتر خدمات مسافرتی و گردشگری

دروازه آریان

تلفن: ۸۸۹۷۷۸۰۷ (خط ۷)  
www.ariantour.com

شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

اسپیلت

تلفن: ۶۶۹۰۷۸۷۴ (خط ۸)  
www.spilet.com





**Race Zebra®**  
Photochromic. Antifog.  
Progressive protection Cat. 2 to 4.

ANOTHER RELAXING  
AFTERNOON ON A ROCKY TRAIL.\*

- Outdoor
- Nautic
- Speed
- Ride
- Urban Crossing
- Kids & Junior

\*Encore un après-midi reposant dans les rochers.

[www.julbo.com](http://www.julbo.com)

**Julbo®**  
SUPERNATURAL

NVB نماینده رسمی عینک Julbo در ایران

شرکت نسیم وصال بهاران

تلفن: ۸۸۴۱۸۹۸۴، ۸۸۴۱۹۹۵۱ تلفکس: ۸۸۴۴۵۵۸۹  
Email: [info@nvb-co.com](mailto:info@nvb-co.com)





sun care

# 4

## OLJE

za sončenje

### SUN OIL

bisabolol & walnut extract  
UVB + UVA

hypo-allergenic perfume

DERMATOLOGICALLY TESTED

### آفرو دیت



- رفع خستگی پا
- کرم آرام بخش و تسکین دهنده
- خستگی پا حاوی عصاره بابونه
- کرم ضد عرق و خوشبو کننده ۲۴ ساعته پا
- اسفنج برای برطرف کردن ترک کف پا
- کف حمام پا برای برطرف کردن خستگی پا

### آفرو دیت

کرم تغذیه کننده قوی بادام  
کرم مرطوب کننده قوی بادام



- ضد سرما
- حاوی ویتامین A و ویتامین E
- مرطوب کننده و محافظ در برابر اشعه
- از بروز چین و چروک جلوگیری می کند.



ضد آفتاب و sun oil  
آفرو دیت

بهترین  
پیشنهاد ما به  
کوهنوردان

### شرکت بازرگانی توپاز گستر شرق

تلفن : ۸۸۵۲۷۷۸۶ ▲ ۸۸۵۲۷۷۸۷ ▲

۸۸۵۲۳۴۲۵ ▲ ۸۸۵۲۳۴۲۶ ▲

۰۹۱۲۳۲۲۸۳۷۶ ▲ ۰۹۱۲۴۲۶۲۴۸۸

تلفن پیشنهادات و انتقادات ۸۸۷۳۱۷۴۲

خیابان سهروردی شمالی - خیابان خرمشهر (آبادانا)

خیابان عربعلی (نوبخت) - نبش خیابان ششم

پلاک ۶۱ - طبقه دوم

شماره حساب: بانک صادرات/ سپهر (د. خیامی ۰۳/ ۹۵۵۰۰۳/ ۰۳۰۱۰۷)

## هر و کوه (هامون سابق)

عرضه کننده بهترین لوازم کوهنوردی و سنگ نوردی

به زودی تسهیلات خرید لوازم کوهنوردی برای گروه های  
کوهنوردی سراسر کشور با شرایط ایده ال

با ما تماس بگیرید

آدرس: کرج - خ دکتر بهشتی - پاساژ آزادی - طبقه دوم از همکف - فروشگاه هر و کوه

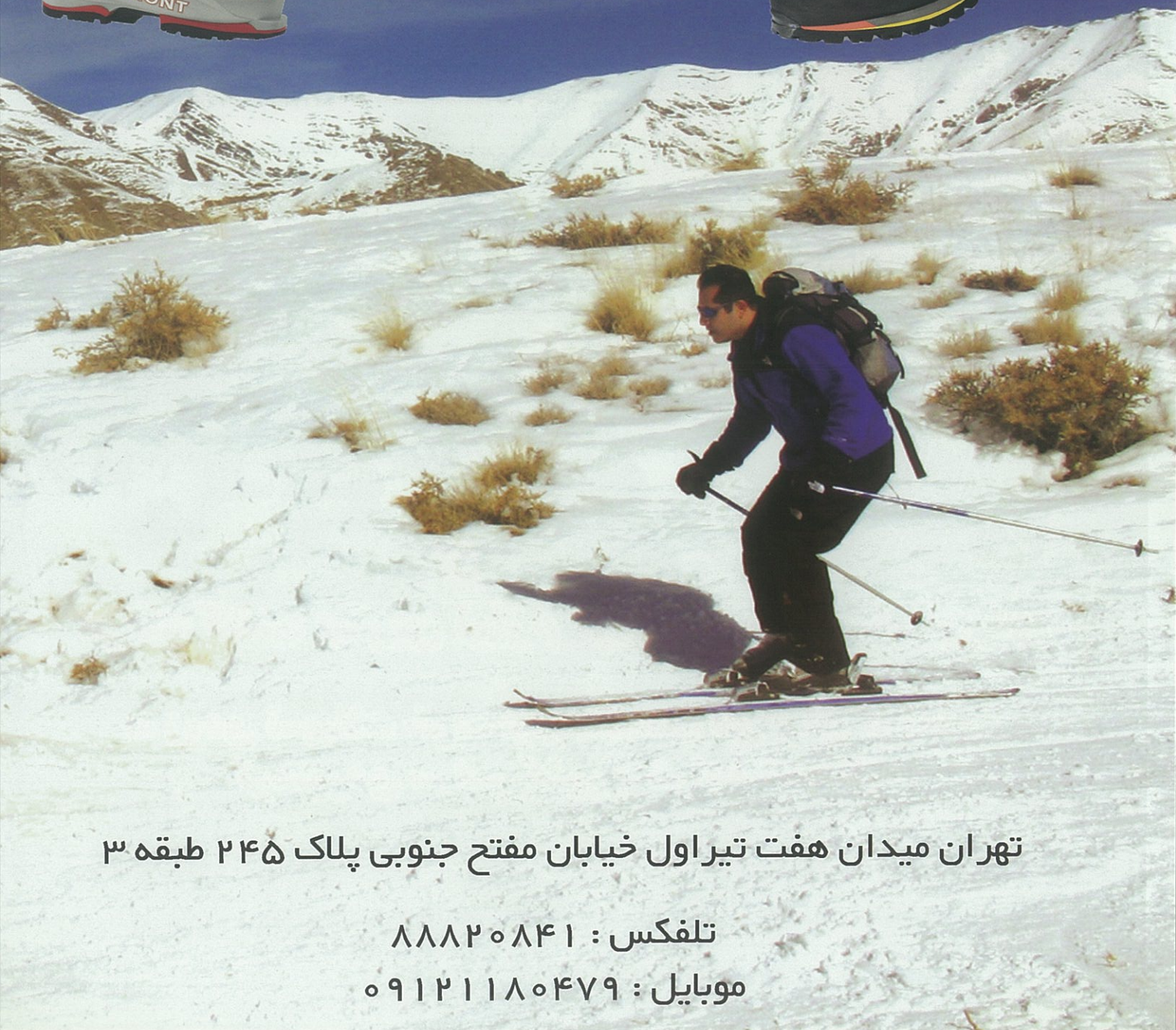
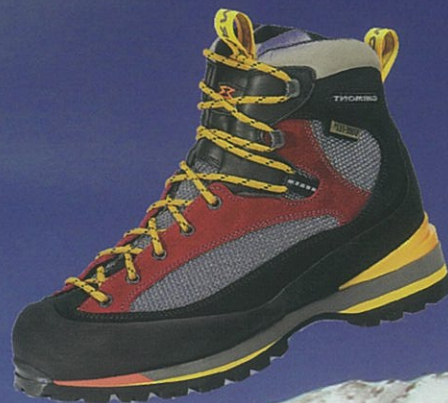
تلفن: ۰۲۶۱ - ۲۲۳۷۲۴۰ - فاکس: ۰۲۶۱ - ۲۲۴۲۶۹۷ - همراه: ۰۹۱۲۱۷۵۱۹۰۱





# GARMONT®

حفاظت از قلب دوم شما ماهوریت ماست



تهران میدان هفت تیر اول خیابان مفتاح جنوبی پلاک ۲۴۵ طبقه ۳

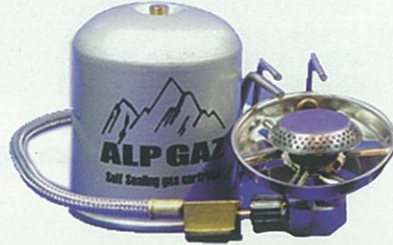
تلفکس : ۸۸۸۲۰۸۴۱

موبایل : ۰۹۱۲۱۱۸۰۴۷۹

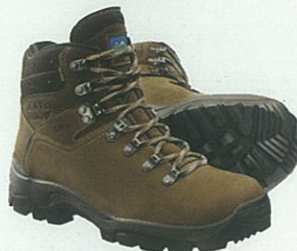


# ALPAY *tour*

Adventure Sports & Travel Agency



نماینده فروش محصولات دیوتر آلمان  
 پفش محصولات LAFUMA-ASOLO-MEINDL  
 و سایر مارکهای معتبر اروپایی  
**(ارگانیزاتور تورهای آرات و شاه داغ آذربایجان)**  
 آدرس: اورمیه-غ ورزش- روبروی سالن شش هزار نفری  
 تجهیزات کوهنوردی آلبای



Address:  
 Varzesh St. Urmia-Iran  
 Tel&Fax: +98 441 3465797  
 GSM:+98 914 441 3735  
 +98 914 441 2128  
 E-mail:info@alpay\_tour.com







برگزار کننده دوره های تخصصی کار در ارتفاع و نجات  
(صنعتی - کوهستان)



اعطاء گواهینامه بین المللی از اتحادیه ایراتا



تهران

خیابان بهار شمالی خیابان جواد کارگر پلاک ۶۲ طبقه چهارم  
شرکت بازرگانی کوه ویسی



www.koohveisi.com  
شرکت بازرگانی کوه ویسی

www.irata.ir

ثبت نام اینترنتی:

تلفن: ۷۷۵۳۳۱۷۳

فاکس: ۷۷۵۲۰۵۶۶

موبایل: ۰۹۱۲۳۷۲۴۳۷۳





# در هوای رقیق

قله، ساعت ۱۳/۱۲ دقیقه، ۲۰ اردیبهشت ۱۳۷۵ (۱۹۹۶)، ارتفاع ۸۴۷۷ متر

## فصل ۱۳

جان کراکونر  
ترجمه: فاطمه تیموری

مقدمه مترجم:

دلیل انتخاب کتاب برای ترجمه نگاه عاقلانه و نه صرفاً عاشقانه عاشقان صعود به کوه های رفیع بود. این کتاب ابعاد مختلفی دارد. زیرا نه فقط به مسئله تکنیکی صعود بلکه به دیگر ابعاد آشکار و پنهان انسان نیز می پردازد. وی به طرز چشمگیری ابعاد ناشناخته و بی پاسخ انسان را در شرایطی بس بحرانی به تصویر کشیده است. چندملیتی بودن اعضای گروه ها بر این جذابیت افزوده است. زبان کتاب همواره زبان عاشق، و عشق به طبیعت و زندگی باقی می ماند. یأس در آن راهی ندارد و کلامش مهرآمیز است. و آخر اینکه در گزارش این صعود مرگبار بسیار واقع گرایانه عمل می کند و نه صرفاً از روی شیفتگی، شاید هم ماندن در کفه عقل است که او را از مرگ نجات می دهد، ولی به چه بهایی؟

معرفی نویسنده:

کتاب «در هوای رقیق» نوشته ی جان کراکونر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد. کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه اورست است. در مقدمه کتاب، او که مامور تهیه گزارش صعود به اورست برای مجله آوت ساید بود همراه گروه نیوز بلندی به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می نویسد: چهار تن از پنج نفر هم گروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب هال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹ تن دیگر از اعضای چهار گروه صعودکننده جان باخته بودند. کراکونر در مقدمه کتاب خود ادامه می دهد: دلایل بسیار زیادی برای نرفتن به اورست وجود داشت اما سعی در صعود به اورست فی نفسه حرکتی است غیرمنطقی و در حقیقت غلبه «اشتیاق پیروزی» بر رفتار عاقلانه است. او مقدمه خود را این گونه به پایان می برد، حقیقت ساده این است که من آگاهانه به اورست رفتم و با دست زدن به چنین عملی شریک مرگ انسان های نازنین شدم. رویدادی که خواه ناخواه تا مدت های مدیدی بر وجدان من سنگینی خواهد کرد.

نه فقط به هنگام صعود که در زمان فرود هم در نیروی اراده خود احساس ضعف می کنم. هر چقدر بالاتر می روم هدف برایم بی اهمیت تر می شود و نسبت به خودم بی تفاوت تر می شوم. دقت من کاهش یافته و حافظه ام ضعیف شده است. در این مرحله بیشتر از آن که احساس خستگی جسمی کنم، احساس خستگی روحی می کنم. نشستن بدون آن که کاری انجام دهم برایم خوشایند است و در نتیجه خطر آفرین. مرگ در اثر خستگی - مانند مرگ در اثر سرما - مرگ مطبوعی است.

رینهولد مسنر

«آدامز» که کوچک اندام، پرخاشجو و اهل تگزاس بود، در دوره رونق اقتصادی دهه ۱۳۸۰ با فروش اوراق قرضه به ثروت رسیده بود. او خلبانی ماهر بود که ساعت های متمادی از بالا به ابرها چشم دوخته بود. آدامز بعداً به من گفت که متوجه شده بود این ابرهای پفکی و ظاهراً معصوم باردار بلافاصله بعد از آن که به قله برسند موجب بروز رعد و برق شدید می شوند. او توضیح داد، «وقتی این ابرها را از هوایما می بینم اولین عکس العمل من این است که از دست آنها فرار کنیم و این کاری بود که من آن روز انجام دادم.»

اما برخلاف «آدامز» من عادت نداشتم تا از ارتفاع ۸۸۳۹ متر به ابرهای کومولوس توجه کنم، بنابراین متوجه نشدم حتی زمانی که توفان آغاز شده بود. نگرانی من برعکس، روی کمبود ذخیره کپسول اکسیژن متمرکز بود.

پانزده دقیقه بعد از پشت سر گذاشتن قله به بالای قدمگاه هیلاری رسیدم و در آنجا با تعدادی از صعودکنندگان روبه رو شدم که با مشقت از تنها رشته طناب موجود خود را بالا می کشیدند، به ناچار همان جا متوقف شدم. در حالی که انتظار می کشیدم تا افراد عبور کنند، «اندی» در مسیر بازگشت به من رسید و گفت، «جان به نظر

من در کوله پشتی خود پرچمی متعلق به مجله «اوتساید»، آویزی، مزین به یک مارمولک شیطان گلدوزی شده که کار لیندا، همسر من بود و تعدادی یادگاری دیگر داشتم که می خواستم با قرار دادن آنها بر سر قله تعدادی عکس یادگاری بگیرم. ولی با در نظر گرفتن ذخیره در حال نقصان اکسیژن خود همه چیز را در کوله پشتی ام به حال خود رها کردم و بر سر قله، بام دنیا فقط آن قدر توقف کردم که بتوانم چهار عکس فوری از «اندی هریس» و «آنا تولی بوکریف» در کنار دیرک مساحی سر قله بگیرم. بعد از آن برگشتم تا فرود بیایم. حدود هیجده متر زیر قله از کنار «نیل بیدلمن» و یکی از مشتریان فیشر به نام «مارتین آدامز» گذشتم که در راه صعود به قله بودند. بعد از آن که در هوا به علامت موفقیت به «نیل» دست تکان دادم، مشتکی سنگ ریزه از قطعه سنگ های ورقه ورقه شده و صیقلی برداشتم، یادگاری ها را در جیب لباس زیرم ریختم، زیپ آن را کشیدم و به سرعت از ستیغ کوه پایین رفتم.

کمی قبل از آن متوجه شده بودم که دره ها، به سمت جنوب زیر ابرهای تَنُک پوشیده شده است و به غیر از قله های بسیار مرتفع، قله های دیگر قابل رویت نیستند.



اکسیژن کافی به من نمی‌رسد، می‌تونی ببینی دریچه ورودی اکسیژن من یخ‌زده است یا نه؟»

با یک نگاه و بررسی سریع معلوم شد که دریچه پلاستیکی ورود هوای محیط به داخل ماسک با یک تکه یخ به اندازه یک مشت مسدود شده است. با سر کلنگ یخ‌شکن خود آن را پراندم و در مقابل از «اندی» خواستم تا رگلاتور کپسول اکسیژن مرا ببندد تا بتوانم اکسیژن خود را تا پایان گذر از قدمگاه هیلاری ذخیره کنم. اما او به جای بستن رگلاتور اشتباهاً آن را تا به آخر باز کرد و ۱۰ دقیقه بعد همه ذخیره اکسیژن من تمام شد. عملکردهای ادارکی من که قبلاً دچار ضعف شده بود بلافاصله تشدید شد. مثل این بود که در مصرف یک داروی مسکن قوی زیاده‌روی کرده باشم.

به طور مبهم به خاطر می‌آورم که دیدم «سندی بیت من» از کنارم عبور کرد تا به قله صعود کند و مدتی طولانی بعد از او «شارلوت فاکس» و «لوپسانگ‌جانگ بو» از کنارم گذشتند. نفر بعدی «یاشوکو نامبا» بود که درست زیر موقعیت خطرناک من قرار گرفته بود و با آخرین و پرشیب‌ترین بخش قدمگاه هیلاری دست و پنجه نرم می‌کرد. من عاجزانه حدود پانزده دقیقه او را می‌دیدم که تلاش می‌کند تا خود را از سر صخره بالا بکشد ولی نمی‌توانست چون بیش از حد خسته شده بود. بالاخره تیم «مدسن» که زیر پای او بی‌صبرانه انتظار می‌کشید به او کمک کرد و با دست او را بالا فرستاد. کمی بعد «راب هال» از راه رسید. من در حالی که نگرانی بیش از حد خود را از او پنهان می‌کردم از او به خاطر رساندن من به قله تشکر کردم. او جواب داد: «آره، برنامه خیلی خوبی بود.» بعد اضافه کرد که «فرانک فیش بک»، «بک ودرز»، «لوکاسی چک»، «استوارت هاجین» و «جان تاسکه» همگی به پایین برگشته‌اند. من حتی در آن حالت کندذهنی شدید هم برایم مشخص بود که هال با برگشت هشت تن از مشتریان خود دچار ناامیدی شده است، حسی که تصور می‌کنم تشدید شده بود چون تمام افراد گروه فیشر به سوی قله در حرکت بودند. قبل از آن که «راب» به راه خود ادامه دهد. به من گفت: «فقط دلم می‌خواست تعداد بیشتری از مشتریان به قله می‌رسیدند.»

کمی بعد «آدام» و «بوکریف» که از قله سرازیر شده بودند از راه رسیدند و بلافاصله بالاتر از محلی که من ایستاده بودم متوقف شدند و منتظر ماندند تا راه باز شود. یک دقیقه بعد، در بالای قدمگاه هیلاری با رسیدن «ماکالوگو»، «انگ دورجی» و تعداد دیگری شریا که از طناب بالا می‌امدند و به دنبال آنها «داگ هنسن» و «اسکات فیشر» ازدحام تشدید شد. کمی بعد بالاخره قدمگاه هیلاری خلوت شد، ولی فقط بعد از آن که من بیشتر از یک ساعت در ارتفاع ۸۸۰۹ متر بدون اکسیژن کمی منتظر مانده بودم.

در آن حالت به نظر می‌رسید تمام بخش‌های مغز من از کار افتاده است. با سر گیجه و در حالی که وحشت داشتم از هوش بروم، هراسان می‌خواستم تا به قله جنوبی برسیم، جایی که سومین کپسول اکسیژن قاعدتاً در انتظارم بود. از طناب در حالی که بدنم از ترس خشک بود با سستی شروع به پایین رفتن کردم. درست زیر قدمگاه هیلاری، آنتاولی و مارتین مثل برق از راه رسیدند و با عجله پایین رفتند. من با دقت بسیار به فرود از گرده طناب‌کشی شده ادامه دادم اما در پانزده متری محل انبار کپسول‌های اکسیژن طناب تمام می‌شد و من از ادامه راه بدون اکسیژن کمی خودداری کردم.

بالای قله جنوبی می‌توانستم «اندی هاریس» را ببینم که در میان تلی از کپسول‌های اکسیژن نارنجی در حال جستجو است. من داد زدم، «هی، اندی! می‌توانی برام یک کپسول اکسیژن پُر بیاوری؟»

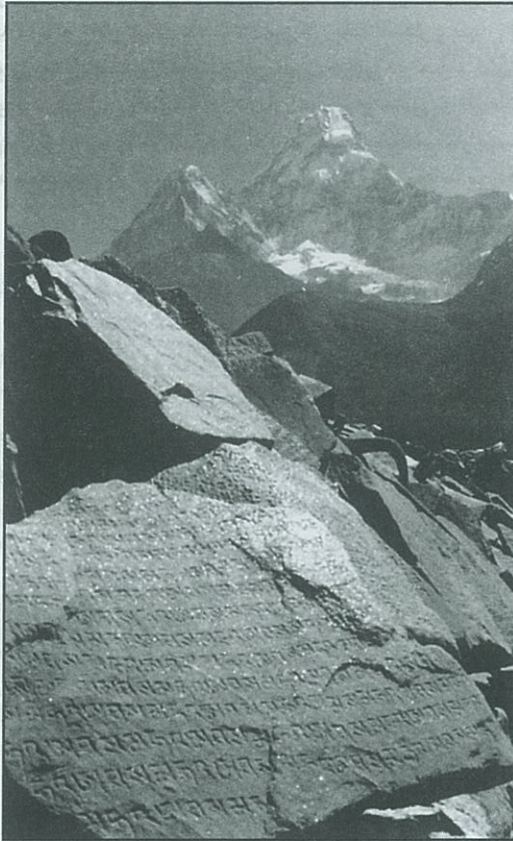
راهنما پاسخ داد: «اینجا کپسول اکسیژن پُر وجود ندارد. همه این کپسول‌ها خالی هستند.» این خبر ناگواری بود. مغز من شدیداً نیاز به اکسیژن داشت. نمی‌دانستم چه باید بکنم. درست در همان لحظه «مایک گروم» که از قله سرازیر شده بود از راه رسید. «مایک» در سال ۱۳۷۲ (۱۹۹۳) بدون اکسیژن به قله اورست صعود کرده بود و نگران فرود بدون اکسیژن کمکی نبود. او کپسول خود را به من داد و ما خود را به سرعت به قله جنوبی رساندیم.

وقتی به آنجا رسیدیم و ذخیره کپسول‌های اکسیژن را بررسی کردیم متوجه شدیم حداقل شش کپسول پُر در آنجا وجود دارد.

اگر چه «اندی» این موضوع را قبول نکرد و روی این مسئله که همه کپسول‌ها خالی هستند، پافشاری می‌کرد. هرچقدر من و «مایک» گفتیم نتوانستیم او را قانع کنیم.

تنها روش برای اندازه‌گیری حجم اکسیژن موجود در کپسول، اتصال آن به رگلاتور و خواندن درجه اکسیژن است. ظاهراً «اندی» با این روش کپسول‌ها را در قله جنوبی آزمایش کرده بود. بعد از سفر اکتشافی ما به اورست، «نیل بیدلمن» خاطر نشان کرد شاید رگلاتور «اندی» در آن موقع یخ زده بود. چون در این صورت حتی اگر کپسول پر باشد درجه حرکت نمی‌کند و روی علامت «خالی» می‌ایستد. شاید به این دلیل بود که اندی روی حرف خود پافشاری می‌کرد. این احتمال هم می‌رفت که ورودی اکسیژن به ماسک او مسدود شده بود و اکسیژن به او نمی‌رسید که می‌توانست دلیل آشکاری باشد بر این که ذهن او درست عمل نمی‌کرد.

اگر چه این امکان (که اکنون بدیهی به نظر می‌رسد) در آن زمان به ذهن مایک و من خطور نکرد. حالا که به عقب برمی‌گردیم متوجه می‌شویم که اندی در آن زمان غیرمنطقی عمل می‌کرد و دچار تاثیرات ناشی از کمبود اکسیژن شده بود. ولی من متوجه این موضوع نشدم چون



ذهن خود من هم در آن موقع درست کار نمی‌کرد.

عدم توانایی من در تشخیص آنچه واضح می‌نمود تا اندازه‌ای متأثر از چارچوب قراردادی رابطه راهنما و مشتری بود. من و اندی از نظر قوای بدنی و مهارت‌های تکنیکی در یک سطح بودیم. چنانچه ما دو نفر به عنوان دو هم‌نورد به صورت آزاد به کوه صعود کرده بودیم برای من غیرقابل تصور بود که متوجه نشوم او به بیماری دچار شده است. اما در این صعود او در کسوت راهنمای شکست‌ناپذیر حضور داشت تا از من و دیگر مشتریان مراقبت کند. به ما خصوصاً تذکر داده شده بود تا قضاوت‌های راهنمای خود را مورد سؤال قرار ندهیم. در آن موقعیت هیچ گاه به ذهن من خطور نکرد که امکان دارد «اندی» در واقع در شرایط خطرناکی قرار گرفته باشد و این امکان وجود دارد که یک راهنما به کمک فوری من احتیاج داشته باشد.

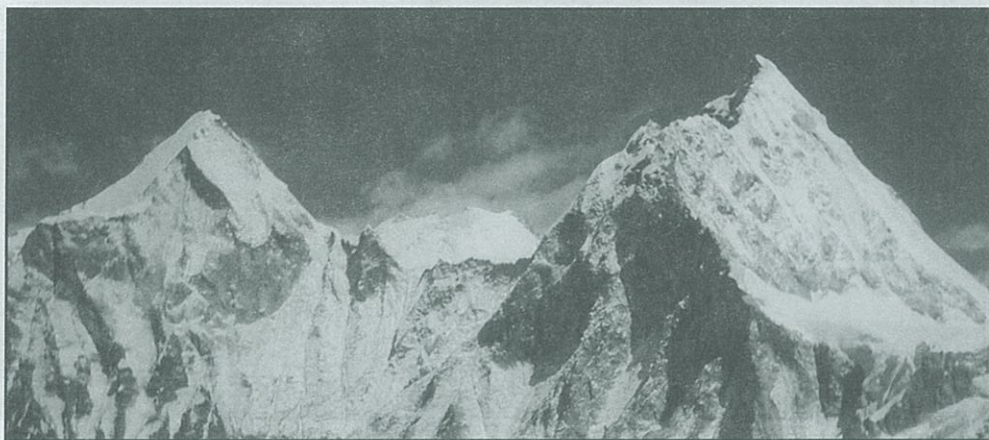
وقتی «اندی» نتیجه گرفت که هیچ کپسول اکسیژن پُری در قله جنوبی وجود ندارد «مایک» نگاه پرسش‌گرانه‌ای به من انداخت، من هم نگاهی به او انداختم و شانه‌هایم را بالا انداختم. وقتی به طرف «اندی» برگشتم به او گفتم: «مهم نیست اندی»، «هیاهوی بسیار برای هیچ». بعد یک کپسول برداشتم، آن را به رگلاتورم وصل کردم و از کوه سرازیر شدم. با توجه به آنچه در ساعات بعد رخ داد، فکر شانه خالی کردن از مسئولیت، آن هم به آسانی - کوه‌های آشکار من در توجه به این که



امکان دارد اندی دچار مشکل جدی شده باشد، تا ابد مرا رها نخواهد کرد. حدود ساعت ۳/۳۰ دقیقه بعدازظهر، من جلوتر از مایک، یاشوکو و اندی قله جنوبی را ترک کردم و تقریباً بلافاصله خود را در میان توده‌های فشرده ابر یافتم. برف سبکی شروع به باریدن کرده بود و در نور ضعیفی که رو به نقصان می‌رفت من به سختی می‌توانستم ببینم خط کوه در چه نقطه‌ای تمام می‌شود و آسمان از کجا شروع می‌شود. امکان داشت به راحتی از لبه پرتگاهی به پایین سقوط کنم و کسی هم خبردار نشود. این شرایط جوی هم‌زمان با فرود من از قله بدتر می‌شد.

در پایین پله‌های صخره‌ای واقع در گرده جنوبی من به همراه مایک به انتظار رسیدن یاشوکو ایستادیم که برای پایین آمدن از طناب‌های ثابت مشکل داشت. مایک سعی کرد از طریق بی‌سیم با باب تماس برقرار کند ولی دستگاه او به طور متناوب کار می‌کرد و در نتیجه نتوانست با کسی تماس بگیرد. با توجه به این که مایک مراقب یوشوکو بود و راب و اندی، هر دو، داگ هنسن را همراهی می‌کردند (تنها مشتری ای که در ارتفاع بالاتری از ما قرار داشت) من به این نتیجه رسیدم که همه چیز تحت کنترل است. بنابراین وقتی یوشوکو به ما ملحق شد از مایک اجازه خواستم تا به تنهایی

پایین بروم. او پاسخ داد، «بسیار خوب اما فقط از هیچ قرنیزی آن طرف‌تر نرو.» حدود ساعت ۴/۴۵ دقیقه بعدازظهر. وقتی من به «بالکن» رسیدم - دماغه سنگی به ارتفاع ۸۴۱۲ متر واقع در گرده جنوب شرقی - و روی زمین نشستم تا با «انگ دورچی»



بد می‌دیدم و درک درستی از عمق نداشتم. احساس می‌کردم دید من برای صعود به اندازه کافی خوب نیست و صعود برای خودم خطر آفرین و برای دیگران مزاحمت است. بنابراین موضوع را به راب اطلاع دادم.»

راب بلافاصله در پاسخ گفته بود، «متأسفم رفیق. تو باید پایین بروی و من یکی از شریکها را همراه تو می‌فرستم.» اما بک کاملاً آماده نبود تا امیدهای خود را برای فتح قله بر باد رفته ببیند. بک در ادامه گفت، «من برای راب توضیح دادم که فکر می‌کنم وقتی خورشید بیشتر بالا بیاید شانس بهتر شدن دید من هم افزایش پیدا می‌کند و پلک‌هایم بسته‌تر شوند. می‌خواهم کمی صبر کنم و آخر از همه در صورتی که دیدم بهتر شد راه بیافتم.»

باب راجع به پیشنهاد بک فکر می‌کند و می‌گوید، «بسیار خوب. فکرت منطقی است. نیم ساعت به تو وقت می‌دهم تا ببینی چه پیش می‌آید. ولی نمی‌توانم تو را تنها به اردوگاه شماره چهار بفرستم. اگر دید چشمانت تا سی دقیقه دیگر بهتر نشد از تو می‌خواهم تا زمانی که من از قله برمی‌گردم در اینجا بمانی تا من دقیقاً بدانم در کجا هستی. آن وقت دونفری می‌توانیم پایین برویم. خیلی جدی می‌گویم، یا همین الان پایین می‌روی و یا قول می‌دهی تا وقتی من برمی‌گردم همین جا بمانی.»

من و بک در زیر بارش برف و در نور کم ایستاده بودیم. بک با خلقی خوش به من گفت، «به این ترتیب بود که من بر خود صلیب کشیدم و به انتظار مرگ ماندم و سر قول خودم هستم و به همین دلیل است که هنوز اینجا ایستاده‌ام.»

آن روز کمی دیرتر در بعدازظهر، استوارت هاچین، جان تاسکه و لوکاسی چک از کنار او گذشته بودند و همراه «لاپکا» و «کامی» پایین رفته بودند اما «بک‌ودرز» تصمیم گرفته بود سر جای خود باقی بماند. او توضیح داد، «در آن موقع هوا خوب بود و من هنوز دلیلی نمی‌دیدم تا قولی را که به راب داده بودم بشکنم.» اگر چه، حالا هوا کم‌کم تاریک می‌شد و شرایط جوی رو به وخامت می‌رفت. من به او اصرار کردم، «با من پایین بیا. راب حداقل تا دو سه ساعت دیگر به اینجا نمی‌رسد. من چشمان تو خواهم بود. مسئله‌ای نیست. من تو را پایین می‌برم.» بک تقریباً داشت قانع می‌شد که من اشتباه کردم و به او گفتم «مایک گروم» و «یاشوکو» پشت سر من بودند و تا چند دقیقه دیگر از راه می‌رسند. در روزی پر از خطا، این به یکی از بزرگترین خطاها تبدیل شد.

غروب خورشید را تماشا کنم از دیدن «بک‌ودرز» که به تنهایی در زیر برف ایستاده بود و به شدت می‌لرزید. شوکه شدم. من خیال می‌کردم او ساعت‌ها قبل به اردوگاه شماره چهار برگشته است. فریاد زدم، «بک! تو هنوز اینجایی، چه کار می‌کنی؟»

در سال‌های قبل برای تصحیح دید، روی چشمان «بک» عمل کراتوتومی رادبال\* انجام شده بود. یکی از عوارض جانبی این عمل که «مایک» موقع صعود متوجه آن شده بود این بود که فشار پایین هوا در ارتفاعات بالا موجب کاهش دید او شده بود و هر چقدر فشار هوا کاهش می‌یافت دید او بدتر می‌شد.

«بک» بعدها به من اعتراف کرد که بعدازظهر روز قبل از صعود وقتی از اردوگاه شماره سه عازم اردوگاه شماره چهار بودم، «دید من آن قدر بد شده بود که چند قدم بیشتر نمی‌توانستم جلوی پایم را ببینم. برای همین خودم را پشت سر جان تاسکه قرار دادم و وقتی او یک قدم به جلو برمی‌داشت من پایم را جای پای او می‌گذاشتم.»

قبلاً «بک» در مورد مشکل دید خود آشکارا صحبت کرده بود اما در نزدیکی قله او کوتاهی کرده و در مورد کاهش شدید دید خود به راب و یا شخص دیگر هیچ چیز نگفته بود. او با دید بد چشمانش به راحتی بالا آمده بود و در مقایسه با آغاز اکتشافی احساس قدرت بیشتری می‌کرد. «بک» برایم توضیح داد، «نمی‌خواستم قبل از موعد مقرر شانس صعود به قله را واگذار کنم.»

شب به هنگام صعود در بالای گردنه جنوبی «بک» توانسته بود همپای گروه با به کار بستن روشی که بعدازظهر روز قبل پیش گرفته بود. یعنی قدم گذاشتن در جای پای فردی که درست جلوی او قرار داشت، به صعود خود ادامه دهد. اما وقتی به «بالکن» رسید و خورشید بالا آمد او متوجه شد دیدش از همیشه بدتر شده است. علاوه بر آن بدون آن که متوجه باشد موقع مالیدن چشم‌هایش با دست، کریستال‌های یخی قرنیه چشم‌های او را خراش داده بودند.

«بک» اعتراف کرد، «در آن موقع یک چشمم کاملاً تار بود و با چشم دیگرم خیلی

## صعود موفقیت آمیز به بام آفریقا قله کلیمانجارو

به ارتفاع ۵۸۹۵ متری در بهمن ۸۵ را به اعضای تیم خانم‌ها رضایی - رفیع مهر - ولیان - خمسه - پور رجب - آقایان ضیایی - سرابی - رنجبر - دکتر نادر نصیری - دکتر ناصر مهاجرانی صمیمانه تبریک می‌گویم.

سرپرست برنامه حسن زرین قلم



یک در جواب من گفت، «در هر صورت متشکرم. فکر می‌کنم بهتر است منتظر شوم تا مایک برسد. او با خود طناب دارد و می‌تواند با حمایت مرا با خود پایین ببرد.» من به او گفتم «بسیار خوب یک میل خودت است. پس تو را در اردوگاه می‌بینم. من در ته دلم خوشحال شدم که مجبور نیستم «یک» را از دامنه‌های مشکل‌آفرینی که پیش رو داشتم و بیشتر مسیر آن با طناب‌های ثابت ایمن نشده بود پایین ببرم. نور روز رو به نقصان بود، هوا رو به وخامت می‌رفت و ذخیره نیروی من تقریباً تمام شده بود. ولی با این حال ابداً احساس نمی‌کردم که ناتوانی در راه است. البته بعد از صحبت با «یک» حتی وقت گذاشتم تا یک کپسول خالی اکسیژن را که ساعتی قبل به هنگام صعود در دل برف مدفون کرده بودم پیدا کنم چون می‌خواستم تمام زباله‌های خود را از دامن کوهستان جمع‌آوری کنم. این کپسول را با دو کپسول دیگر، یکی نیمه پر و دیگری خالی، در کوله‌پشتی‌ام انداختم و با عجله به طرف گردنه جنوبی، ۴۸۷ متر پایین‌تر، حرکت کردم.

از «بالکن» نزدیک به صدمتر روی یک لبه برفی پهن و کم‌شیب بدون هیچ حادثه‌ای پایین رفتم ولی بعد مسیر شکست و راه با پیچ و خم از میان تخته‌سنگ‌های برون‌زد که پانزده سانتی‌متر برف تازه روی آن نشسته بود امتداد پیدا می‌کرد. عبور از این مسیر پیچیده و بی‌ثبات تمرکز زیادی را می‌طلبید، کار عظیمی که در آن حالت بی‌خبری از من برنمی‌آمد. از آنجایی که باد جای پای کوه‌نوردانی را

که قبل از من پایین رفته بودند پاک کرده بود برایم تعیین مسیر مشکل شده بود. در سال ۱۳۷۲ (۱۹۹۳) هم‌نورد «مایک گروم»، «لوپسانگ شرینگ بوتیا»، هیمالیانورد برجسته‌ای که خواهرزاده «تسینگ نورگی» بود در این منطقه راه را اشتباه رفته و جان باخته بود. من در حالی که سعی داشتم واقعیت را لمس کنم، شروع کردم با خودم به صدای بلند صحبت کردن: «حواست را جمع کن. حواست را جمع کن. حواست را جمع کن.» من این جمله را مثل یک ورد با صدای بلند تکرار می‌کردم و با خود می‌گفتم: «نمی‌تونی همه چیز را در اینجا به باد بدی. موضوع خیلی جدی است حواست را جمع کن.»

روی یک رف شیب‌دار نشستم و چند دقیقه بعد صدای مهیبی برخاست و من از جای خود پریدم. آن قدر برف تازه باریده بود و روی هم انباشته شده بود که ترسیدم تخته برف سنگینی از شیب‌های بالاتر جدا شده و به صورت بهمنی بزرگ به سوی من سرازیر شده است. ولی وقتی برگشتم تا نگاهی به پشت بیندازم چیزی ندیدم. بعد صدای مهیب دیگری بلند شد و همراه آن برقی زد که برای چند لحظه آسمان را روشن کرد و آن وقت من متوجه شدم که صدا، صدای رعد است.

در صبح به هنگام صعود سعی کرده بودم به دقت این بخش از مسیر کوه را شناسایی کنم و علائمی را که در مسیر می‌توانست به هنگام فرود کمک باشد به خاطر بسپارم: «وقتی به این حایل می‌رسی که شبیه پوزه گوسفند است به طرف چپ می‌پیچی، بعد از آن خط نازک برفی را می‌گیری و ادامه می‌دهی تا اینکه با پیچ تندی به طرف راست بپیچد.» این روشی بود که من از سال‌ها پیش با خود تمرین می‌کردم. آزمونی که هر بار هنگام صعود خود را مجبور می‌کردم تا آن را بگذرانم. شاید در اورست این روش می‌توانست جان مرا نجات دهد. در ساعت ۶ بعدازظهر وقتی توفان می‌رفت تا به یک توفان شدید برفی تبدیل شود و سرعت برف و باد به ۱۱۰ کیلومتر برسد من به طنابی رسیدم که توسط افراد گروه مونته‌نگرو روی شیب برفی، ۱۸۳ متر بالاتر از گردنه جنوبی، نصب شده بود. من که به دلیل توفانی که از راه می‌رسید هوشیار شده بودم

متوجه شدم در بهترین موقع ممکن از سخت‌ترین بخش مسیر فرود آمده‌ام. طناب ثابت را دور بازوانم بستم تا در میان این توفان برفی فرود بیایم. چند دقیقه بعد دچار حالتی شبیه به خفقان شدم که قبلاً هم تجربه کرده بودم. در این موقع متوجه شدم بار دیگر اکسیژن من تمام شده است. سه ساعت قبل وقتی آخرین کپسول اکسیژن خود را به رگلاتور وصل می‌کردم متوجه شده بودم که درجه اکسیژن روی علامت نصفه قرار دارد. من با خود حساب کرده بودم این مقدار اکسیژن برای پایین رسیدن کافی خواهد بود. به همین دلیل به خود زحمت تعویض آن را با یک کپسول پُر نداده بودم و حالا کپسول اکسیژن من خالی شده بود.

در این موقع ماسک را از صورت‌م برداشتم و به دور گردنم انداختم و ناباورانه بدون احساس نگرانی به راه خود ادامه دادم. اگر چه بدون اکسیژن کمی آهسته‌تر حرکت می‌کردم و علاوه بر این مجبور بودم تا دفعات بیشتری برای استراحت توقف کنم.

در ادبیات اورست، گزارش تجارب توهم‌آلود بسیار متداول است که ناشی از کمبود اکسیژن و خستگی مفرط است. فرانک اسمیت، کوه‌نورد انگلیسی، در سال ۱۳۱۲ (۱۹۳۳) نوشت، «دو شیئی که شکل غریبی داشتند» در آسمان، درست بالای سرم در ارتفاع ۸۲۳۰ متری شناور

بودند. به نظر می‌آمد یکی از آنها بال‌های کوتاه ناقص و دیگری برآمدگی‌ای مانند یک نوک دارد. آنها بدون حرکت در هوا معلق بودند اما به نظر می‌آمد آهسته بالا و پایین می‌روند. در سال ۱۳۵۹ (۱۹۸۰)، رینهولد مسنر، ضمن صعود تک نفره خود



تصور کرده بود یک هم‌نورد نامرئی همراه او در حال صعود است. من کم‌کم متوجه شدم که ذهن من هم در موقعیت مشابهی قرار گرفته است و دریافتم که با ترکیبی از وحشت و جنبه از دنیای واقعی دور می‌شوم.

من آن قدر از خستگی جسمی فاصله گرفته بودم که حس غریبی مانند جداشدن از تن خود را تجربه کردم. مثل این بود که من ناظر فرود خودم از ارتفاع کمی بالاتر باشم. به نظرم می‌آمد که ژاکت سبزرنگی به تن و دو بالچه دارم و اگر چه تنباده، سرمایی بیش از سی هشت درجه سانتی‌گراد زیر صفر ایجاد کرده بود ولی من در کمال تعجب به طرز نگران کننده‌ای احساس گرما می‌کردم.

در ساعت ۶:۳۰ دقیقه وقتی آخرین اشعه خورشید از آسمان رخت برپست من تا فاصله ۷۰ متری عمودی اردوگاه شماره چهار فرود آمده بودم. حالا فقط یک مانع بین من و امنیت وجود داشت: یک سرایشی برآمده یخی سخت و لغزنده که مجبور بودم بدون طناب از آن پایین بروم. دانه‌های برف با سرعتی حدود ۷۰ گره فرو می‌ریخت و به صورت من می‌خورد. هر بخشی از بدن که پوشش نداشت بلافاصله یخ می‌زد. از میان این توده سپید، چادرها در فاصله‌ای کمتر از ۱۹۸ متر افقی به تناوب دیده می‌شدند. جایی برای خطا نبود. من نگران بودم دچار اشتباه جبران‌ناپذیری شوم. پس نشستم تا قبل از آن که پایین‌تر بروم به قوای خود نظمی بدهم.

وقتی از جا بلند شدم، سستی بر من مستولی شد. خیلی آسان‌تر بود که به استراحت ادامه دهم تا این که با این سرایشی خطرناک یخی دست و پنجه نرم کنم. بنابراین فقط سرجای خود نشستم و در حالی که توفان در اطراف من نعره می‌کشید، فکر و خیال را رها کردم، چهل و پنج دقیقه بدون آن که کاری انجام دهم.

من بند دور کلاه‌م را خوب کشیده بودم و فقط کمی دور چشمانم را باز گذاشته بودم و مشغول برداشتن ماسک اکسیژن یخ زده به درد نخورم بودم که ناگهان «اندی هریس» از میان هوای گرفته در کنار من ظاهر شد. من نور چراغ کلاه‌م را روی صورت او انداختم و وقتی چشمم به وضعیت وحشتناک صورت او افتاد یکه خوردم. گونه‌های



توفان نشست بودم و سرایشی برآمده یخی بین من و چادرها قرار داشت. برای یک لحظه دچار غبطه شدم. من از این خشمگین بودم که راهنمای من منتظر من نشده بود.

در کوله پشتی‌ام غیر از سه کپسول خالی اکسیژن و یک قوطی لیموناد یخ زده چیز دیگری نداشتم که وزن آن کمتر از نیم کیلو بود. ولی من خسته بودم و نگران پایین رفتن از سرایشی یخی و پا شکستن. برای همین کوله‌ام را به پایین سر دادم به این امید که وقتی خودم پایین رفتم آن را بردارم. بعد بلند شدم و شروع به پایین رفتن از روی سطح یخی لغزنده کردم که به صافی و سختی سطح توپ بولینگ بود.

بعد از پانزده دقیقه کار خطرناک و طاقت‌فرسا با کرامپون، به سلامت به پایین سرایشی رسیدم، جایی که به راحتی کوله پشتی‌ام را به آنجا سرانده بودم. ده دقیقه بعد از آن، من هم در اردوگاه بودم و کرامپون به پا وارد چادرم شدم، زیپ آن را محکم بستم و روی زمین یخ‌زده ولو شدم چون آن قدر خسته بودم که توان نشستن نداشتم. برای اولین بار بود که تا این حد احساس خستگی می‌کردم. در آن لحظه بیش از هر وقت دیگری در زندگی احساس خستگی می‌کردم، اما در امان بودم. بالاخره موفق شده بودم به اورست صعود کنم. آن بالا گاهی احساس خطر کرده بودم ولی در نهایت همه چیز به خوبی تمام شده بود.

اما ساعت‌ها بعد دریافتم که آن طور که فکر می‌کردم همه چیز به خوبی تمام نشده است. نوزده مرد و زن در آن بالا گرفتار توفان شده‌اند و برای بقای خود با مرگ به سختی دست و پنجه نرم می‌کنند. Δ

\* عنوان یکی از نمایشنامه‌های ویلیام شکسپیر

\*\* عمل جراحی که برای تصحیح نزدیک‌بینی روی چشم انجام می‌شود. در این عمل یک سری بریدگی از لبه بیرونی قرنیه به طرف مرکز آن داده می‌شود و در نتیجه قرنیه مسطح می‌شود.

او با لایه ضخیمی از یخ پوشیده شده بود، یکی از چشمانش یخ زده بود و بسته شده بود و کلمات به طور منقطع بر زبانش جاری می‌شد. به نظر می‌رسید در وضعیت خطرناکی است. اندی که وحشت‌زده بود و می‌خواست به پناهگاه برسد این سؤال نامربوط را بر زبان آورد: «راه چادرها از کدام طرف است؟»

من به مسیر اردوگاه شماره چهار اشاره کردم و در مورد سرایشی یخی ای که پایین‌تر از ما قرار داشت به او هشدار دادم و در حالی که سعی می‌کردم صدای خود را در توفان به گوش او برسانم فریاد زدم: «شیب تندتر از آن است که به نظر می‌آید. شاید بهتر باشد اول من پایین بروم و از اردوگاه طناب بیاورم.» هنوز جمله من تمام نشده بود که اندی ناگهان چرخید و روی لبه شیب یخی رفت و مرا بهت‌زده برجای باقی گذاشت. او در حالی که روی پرشیب‌ترین بخش سرازیری یخی نشست بود به طرف پایین حرکت کرد. پشت سر او من فریاد زدم، «اندی، این طوری خطرناک است پایین بروی. مطمئن باش سقوط می‌کنی.» او در جواب من چیزی گفت که در زوزه باد گم شد. یک ثانیه بعد اندی تکیه‌گاه خود را از دست داد، در هوا معلق زد و ناگهان با سر از روی سرایشی یخی به پایین سقوط کرد. هفتاد متر پایین‌تر در پای برآمدگی دیواره یخی «اندی» بی‌حرکت متوقف شد. مطمئن بودم حداقل پا و یا گردن او شکسته است. اما ناگهان در عین ناباوری از جا بلند شد و علامت داد که حالش خوب است و تلوتلوخوران به طرف اردوگاه شماره چهار راه افتاد که به خوبی در فاصله ۱۵۲ متری دیده می‌شد.

من می‌توانستم سایه سه‌چهارنفر را که بیرون از چادر ایستاده بودند ببینم. چراغ پیشانی آنها از میان پرده‌های برفی که از آسمان به زمین می‌رسید چشمک می‌زد. من دیدم که اندی هریس با عبور از راه هموار به طرف آنها می‌رود. فاصله‌ای که او آن را در کمتر از ده دقیقه طی کرد. وقتی ایرها دقایقی بعد درهم فشرده شدند و جلوی دید مرا بستند او در فاصله ۱۸ متری و شاید نزدیک‌تر به چادرها قرار داشت. بعد از آن من او را دیگر ندیدم. ولی مطمئن بودم به محل امن چادرها رسیده است جایی که «چالدام» و «آریتا» بدون شک با یک چای گرم از او استقبال می‌کردند. حال آن که من در میان

## یادش گرامی و روحش قرین کوهستان

زنده یاد پوراندخت بوذری متولد ۱۳۳۵ کلاردشت، متاهل و دارای سه فرزند.

ایشان کوه‌نوردی را از سال ۱۳۵۹ باحمایت و تشویق همسرشان شروع نموده و با فعالیت و پشتکارش در سال ۱۳۷۷ پس از آشنایی با انجمن کوه‌نوردی بانوان کشور و گذراندن کلاس‌های کوه‌نوردی، سنگ‌نوردی و یخ و برف و اخذ مدرک کوه‌پیمای درجه ۳، فعالیت خود را به طور رسمی آغاز نمود.

وی در سال ۱۳۷۹ به همراه تیم ملی بانوان کشور برای اولین بار در تاریخ ایران موفق به فتح قله مرابیک (۶۶۵۴) در نپال و کسب مدال برنز آسیایی گردید.

از دیگر صعودهای برون مرزی ایشان فتح قله آرات ۵۱۳۷ متر در ترکیه، لنین ۷۱۳۴ متر در قرقیزستان، کلاپاتار ۵۵۴۵ متر و بیس کمپ اورست ۵۴۰۰ متر در نپال می‌باشد.

از دیگر فعالیت‌های ایشان طی سال‌های گذشته، شرکت در بیش از صدها صعود منطقه ای (قلل علم کوه، تخت سلیمان، شاخک سیاسنگ‌ها و...) و خارج از منطقه (دماوند، سبلان، تفتان، دنا، هزار، اشتراکوه، سبالان و...) در فصول مختلف سال. از جمله افتخارات ایشان اخذ عنوان قهرمانی تیم ملی در سال ۱۳۸۳ و قهرمان برتر کوه‌نوردی استان مازندران در سال ۱۳۸۴ می‌باشد. اولین صعود برون مرزی تیم ملی کوه‌نوردی بانوان ایران به قله مرابیک (۶۶۵۴) از رشته کوه‌های هیمالیا واقع در کشور نپال. تیم پس از عبور از گردنه آنفولا بسا بیس کمپ اورست و قله کالاپاتار از مسیر جبهه شمالی موفق به برافراشتن پرچم جمهوری اسلامی ایران بر فراز این قله گردیدند.





# دوچرخه سواری کوه‌های جنوبی گرگان به کردکوی

گزارش: محمدرضا میراحمدی

آب دشت النگ کم است و چوپان‌ها برای این که بتوانند گوسفندان‌شان از آن استفاده کنند آب را در گودال‌هایی که پشت سر هم در سرازیری کنده‌اند جمع می‌کنند به سمت کوهی که خاک آن کاملاً قرمز رنگ است می‌روییم، بر فراز آن محل صاف، پر از درختان بلوط و ارس است هنگام غروب خورشید، منظره بسیار جالبی از دریای خزر، شبه جزیره میانکاله و آشوراده و کوه‌های اطراف دیده می‌شود، نام این محل سنگ کلان است، جای بسیار زیبایی برای شبمانی است. زمان زیادی نداریم، چادر می‌زنیم، هیزم جمع می‌کنیم و چای می‌گذاریم، واقعاً محل زیبایی است.

## یکشنبه ۸۵/۳/۱۴

صبح هنگام پس از برخاستن از خواب و صرف صبحانه به سمت جهنما حرکت می‌کنیم مسیر به غیر از منطقه‌ای به نام رز کاملاً قابل دوچرخه‌سواری است. این قسمت که از کناره دره رز و ترک‌ت عبور می‌کند کاملاً ریزشی به داخل این دره است. ترک‌ت از مناطق بکر استان می‌باشد. جایی که به دلیل وجود آبشار، صخره، دیواره، بوته‌های انبوه تمشک و جنگل انبوه قابل دسترس نیست و به غیر از کوه‌نوردان ماجراجو و اندکی از شکارچیان کسی به درون آن نمی‌رود. ابتدا بارها و سپس دوچرخه‌ها را از کنار این دره عبور می‌دهیم ادامه مسیر با درختان

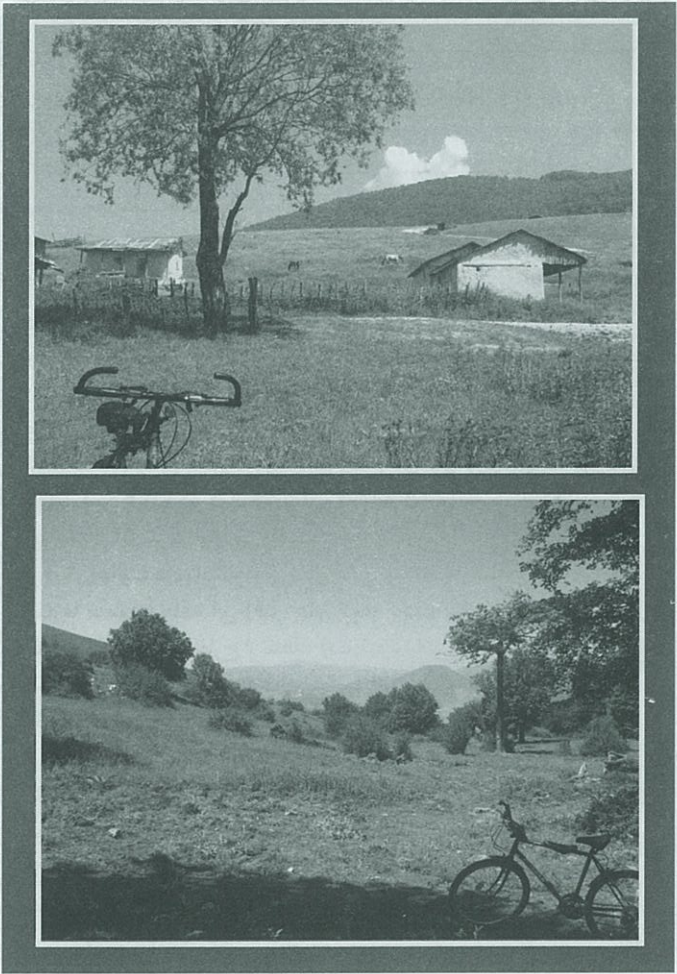
گزارش عبور از کوه‌های جنوبی گرگان و زیارت به قصد رسیدن به شهر کردکوی در غرب شهرستان گرگان (مسافت ۱۰۰ کیلومتر)

این منطقه علاوه بر گونه‌های جانوری و گیاهان متنوع دارای قبرستان‌های کهن، قلعه‌ها، برج رادکان، اماکن متبرکه و منبع آبی متعدد از جمله: رودخانه زیارت (۴۴ آب)، میاندره، سفیددره، بالا جاده، شصت کلاته و چشمه‌سارهای مارسنگ، شاه‌سند، حاجی آباد، گچیان، خوش دشتی و قلعه‌های مختلف است.

یک روز قبل از اجرای برنامه دوستان‌مان با دوچرخه‌های‌شان از لاهیجان و تهران به گرگان می‌آیند تیم چهارنفره ما سفر خود را ساعت ۶ صبح روز جمعه ۱۲ خرداد ماه ۸۵ از تپه سرباز گمنام، چهار کیلومتری گرگان واقع در جاده نهارخوران آغاز نمود. (ارتفاع ۳۵۰ متر) مسیر جاده شنی ماشین‌رو با شیب ملایم تا سفیدچشمه به ارتفاع ۹۵۰ متر و بعد از آن یال دوبرار که به چشمه دوبرار منتهی می‌شود از آن به بعد مسیر پاکوب کوهستانی است. از چشمه پیرزن عبور می‌کنیم که یکی از چشمه‌های کوه سفیدآب می‌باشد و آب بسیار کمی دارد. قله این کوه از صخره‌های آهکی تشکیل شده و ارتفاع آن ۷۰ متر می‌باشد و از جبهه شمال شرق به شکل یک پیرزن دیده می‌شود به همین مناسبت به این نام خوانده می‌شود. پس از عبور از این چشمه در ساعت ۷ بعدازظهر به دشت سردانسر به ارتفاع ۲۳۰۰ متر می‌رسیم. تنها ۱۲۰ مسیر تپه نورالشهدا تا سردانسر قابل رکاب زدن است و تماماً پوشیده از درختان بلند افرا - تقر - توسکا - نمبار و گل‌های پامچال، بنفشه، لاله واژگون... است پوششی کاملاً سبز. از سردانسر به بعد هر چه ارتفاع بیشتر می‌شود پوشش گیاهی، از درختان جنگلی بلند و پهن برگ به درختان کوتاه و سوزنی و مراتع سرسبز و وسیع تغییر شکل می‌دهد. سردانسر مشرف به دشت گرگان است دشتی وسیع و سرسبز، محل زیبایی است چادر می‌زنیم و شب را در این محل می‌مانیم.

## شنبه ۸۵/۳/۱۳

ساعت چهار صبح بیدار می‌شویم و قبل از طلوع آفتاب از مناظر زیبا و بال‌های مختلف عکس می‌گیریم بچه‌ها طبق برنامه ساعت ۵ بیدار می‌شوند. منطقه سردانسر فاقد آب است ولی به خاطر زیبایی خاص محل بسیار مناسبی برای شبمانی است. به دلیل نداشتن آب، صبحانه را در اولین چشمه بعد از سردانسر - گل بیلاق به ارتفاع ۲۳۰۰ متر صرف نمودیم. مسیر از سردانسر تا پای مازوکش به صورت دشت سبز و در اطراف دشت درختان وحشی ولیک - زرشک - ازگیل - آلو - انار و... است و این مسیر به راحتی قابل دوچرخه سواری است تنها قسمت انتهایی مسیر که به چشمه و گوسفندسرا ختم می‌شود، دارای شیب زیادی است. چشمه در محلی بسیار زیبا واقع شده و آب از روی تنه درختان بلوط که به صورت نلوانی درست کرده‌اند عبور می‌کند، نهار را در کنار این چشمه زیبا و بسیار خنک می‌خوریم. ادامه راه از دامنه قله لندکوه به ارتفاع ۲۹۰۰ متر از میان درختان بلوط که به گوبش محلی مازو گفته می‌شود می‌گذرد، سپس از دو دره که در میان آن آب جاری است و باید دوچرخه را به دست گرفت عبور می‌کنیم و به دشت ترک میدان می‌رسیم مسیر ما پر از اسب‌هایی است که به صورت آزاد و رها برای خود چرا می‌کنند. ترک میدان پر از گوسفند است. از بین آنها رکاب‌زنان عبور می‌کنیم، چوپان آنها با تعجب به ما ننگه می‌کند؛ شاید از خود می‌پرسد، دوچرخه و ترک‌میلان! دو چوپان با الاغ و اسب در مسیر دشت ترک میدان به آنگ می‌بینیم، آنها از آنگ به روستای حاجی آباد (از آنگ به حاجی آباد، شاهکو و چهارباغ جاده ماشین‌رو خاکی وجود دارد) و ما از مسیر پاکوب به سمت جهنما می‌روییم در این مسیر به دلیل هموار بودن، راه پاکوب خاصی وجود ندارد و از روی علایم کوه‌ها باید مسیر را جست و جو نمود در ساعت ۶ بعدازظهر به آنگ می‌رسیم در این منطقه کنوهای زنبورعسل در کنار گوسفندان و جاده حاجی آباد و همچنین نمای زیبایی از رشته کوه کهکشان که بلندترین قله آن ۳۸۵۰ متر است دیده می‌شود.





بلند پوشیده شده، به بلندترین ارتفاع طی این دو روز می‌رسیم (ارتفاع ۲۸۰۰ متر) از سمت غرب، دره ترک و رشته کوه کهکشان و از شرق منطقه چلستان، درازنو و دکل بلند روی آن دیده می‌شود این مکان چشم‌انداز وسیعی دارد. پس از عبور از جنگل به بالای منطقه حفاظت شده جهانما می‌رسیم. ارتفاع نهایی این منطقه ۳۰۸۶ متر است.

گیاهان منطقه: راش، ممرز، بلندمازو، آزاد، سرخدار، نمنا، آرس، زرشکه گل‌گاوزبان، درمنه، مریم‌گلی، قاصدک و نسترن می‌باشد. حیوانات منطقه: خرس، مرال، شوکا، پلنگه، خوک وحشی، گرگ، گربه جنگلی، عقاب طلایی، کبک دری و پرندگان، طوقه، جغد، کبوتر، خور، کلاغ، چکچک می‌باشد. از بالا، روستای جهانما با خانه‌های چوبی و گلی و سقف‌های حلبی رنگارنگ و مسیر چشمه‌ای که از بالا تا پایین روستا را طی می‌کند و رنگ سبز پررنگ‌تری ایجاد نموده دیده می‌شود. مسیر با یک شیب از کنار قبرستان جلینگ بلینگ به روستای سعداباد و سپس کفشگیر محله و جهانما ختم می‌شود روستاییان به گرمی از ما استقبال می‌کنند برای آنها نیز طی این مسیر با دوچرخه جالب است در مقابل روستا تپه‌ای وجود دارد که ختم به دیواره‌های بلند می‌شود و پرتگاه ترسناکی است که به آن «چکل‌سر» می‌گویند از بالای این دیواره طولانی و مرتفع تملی دشت گرگان، دریای خزر و جزیره آشورا ده نمایان است.

### دوشنبه ۸۵/۳/۱۵

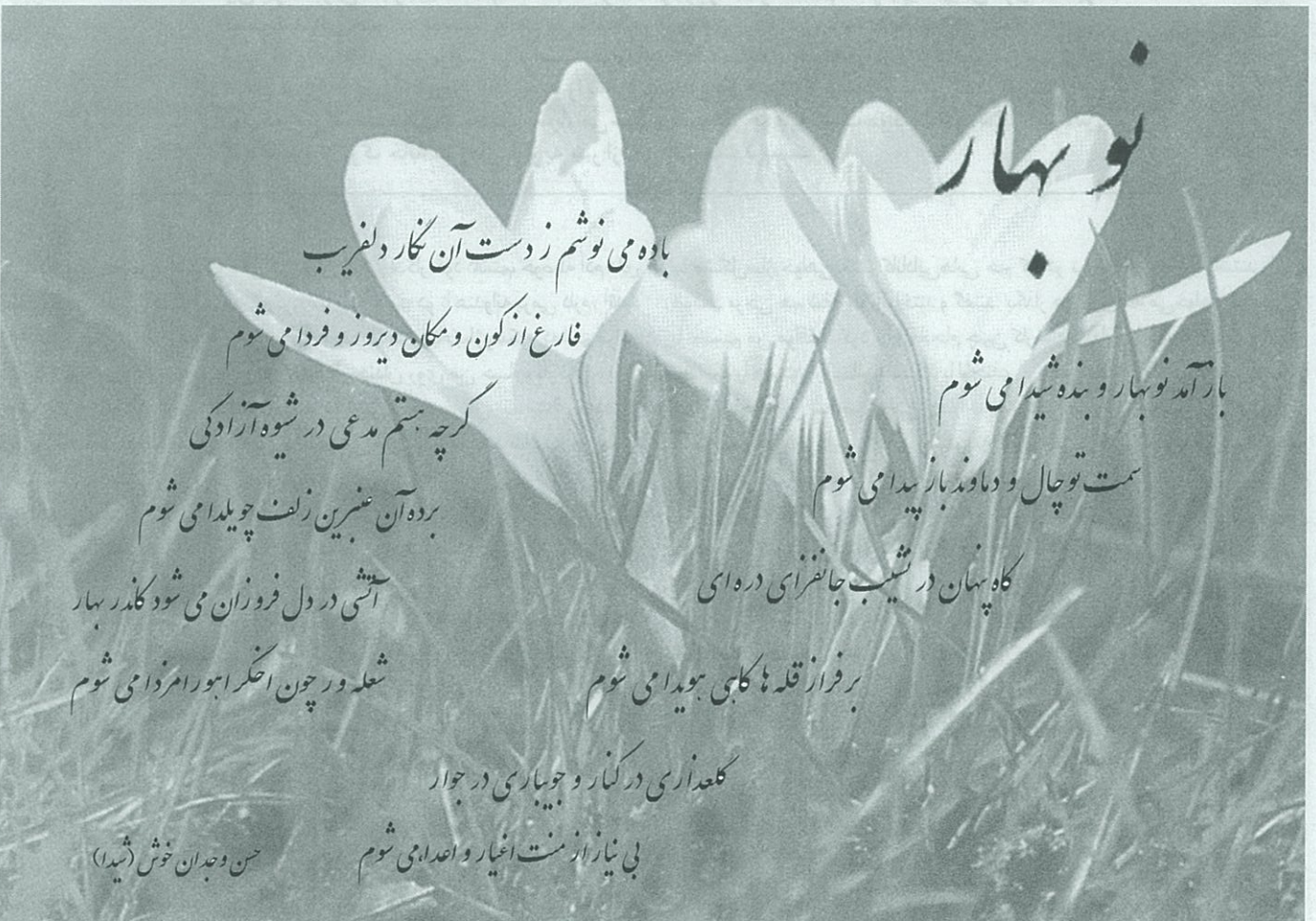
صبح زود به سمت برج رادکان حرکت می‌کنیم، مسیر جاده ماشین‌رو با خاک رس سفت همانند جاده آسفالت است دو طرف جاده و حتی فاصله ملین دو چرخ ماشین، با چمن و گل مزین است. مسیر در جاهایی از درون رودخانه و همچنین مسیر سیل که جاده را قطع می‌کند می‌گذرد پس از گذشتن از دوراهی مغزی به میل رادکان می‌رسیم با پیشینه‌های کهن و مسیر عبور جاده ابریشم. این برج در ۲۴ کیلومتری جنوب کردکوی و ۵۴ کیلومتری جنوب غربی گرگان در کنار رود نکا واقع شده است.

این برج را عدله‌ای قلعه گیری نامیدمانند که با آجر و ملات گچ دو پوسته با ۳ متر ارتفاع به دستور اسپهبد ابوجعفر محمدبن و ندر بن باوند از شاهزادگان طبرستان در زمان زیاریان ساخته شده، زمان شروع ساخت آن در سال ۴۰۷ هجری قمری و پس از ۴ سال به سال ۴۱۱ هجری قمری توسط معمار احمد بن عمر به پایان رسیده است. در حاشیه شمالی آن برج دیگری به

فاصله ۲۰ متر وجود داشته که تخریب شده و از آجرهای آن در روستای مجاور (رادکان) استفاده‌های مختلفی گردیده است. بر بالای برج به دو زبان پهلوی و کوفی کتیبه‌ای موجود است. برخی، این برج را قصر اسپهبد ابوجعفر و برخی نیز راهنمایی برای مسافران راه گم‌کرده دشت‌های سبز و جنگل‌های انبوه این منطقه می‌دانند. قابل ذکر است که در گذشته‌های دور جاده ابریشم از چین شروع می‌شد و یک مسیر آن از تور فان، کاشمر، سمرقند و بخاران و جیحون به دو شاخه می‌شد یکی از طریق دریای خزر، رود گر، گرجستان و دریای سیاه به روم می‌رسید و شاخه دیگر وارد ایران شده و از طریق مرو، طوس، دامغان، گرگان، ری به قزوین می‌رفت و از آنجا به همدان، بغداد، موصل و دریای مدیترانه منتهی می‌شد. در مسیر دامغان به استرآباد (این جاده)، منطقه کوهستانی پس از هزار جریب و شهروند و بسطام از برج رادکان عبور می‌کرد که در این محل کاروانسرا نیز داشت با توجه به اهمیت این مسیر و نقش تعیین‌کننده آن می‌توان بی‌شک به اهمیت ساخت برج رادکان برد، جهانگردان در گذشته از این برج دیدن کرده‌اند و در مورد آن در کتاب‌های مختلف بسیار نوشته‌اند که در حوصله این گزارش نمی‌باشد.

برج رادکان توسط سازمان حفاظت آثار باستانی به شماره ۴۵ ثبت گردیده، در کنار برج رادکان چشمه بسیار زیبایی وجود دارد پس از صرف چای و نهار در این محل راه را ادامه داده به روستای رادکان با بافت قدیمی می‌رسیم. به دلیل کمی وقت بقیه مسیر را از روستای رادکان توسط یک دستگاه لندرو ادامه می‌دهیم و روستای درازنو و همچنین دکل بزرگ درازنو که در بلندترین ارتفاع کوه‌های اطراف نصب است و به راحتی از جاده گرگان کردکوی و بسیاری نقاط دیگر می‌توان آن را دید عبور می‌کنیم، سپس از منطقه شمشان و جنگل و پارک جنگلی کردکوی شهرستان کردکوی به سمت گرگان می‌رویم در بین راه به امامزاده روشن آباد بین روستاهای دنگلان، نوچمن، خطیرآباد، کفشگیری و بسالی است می‌رسیم بنای آن در وسط قبرستان پردرخت در حاشیه جاده شاه‌عباسی قدیم قرار دارد دو لنگه در، بسیار نفیس که بر روی آن تاریخ ۸۲۵ هجری قمری (دوره تیموریان) حک شده است، دیده می‌شود. در مجاورت امامزاده، قدیمی‌ترین قنات‌های منطقه وجود دارد پس از این امامزاده و عبور از چند روستای دیگر به گرگان باز می‌گردیم. Δ

سایر شرکت کنندگان: رحمت‌پور علی - محدثه میراحمدی - لیلانندی.



# نوبهار

باده می‌نوشم ز دست آن نگار و لغزب

فارغ از کون و مکان دیروز و فردا می‌شوم

گرچه بستم مدعی در شیوه آزادی

برده آن غنبرین زلف چو یلدا می‌شوم

آشی در دل فروزان می‌شود کلد ر بهار

شغل و چون انحرابور امر دایمی شوم

بر فراز قلعه کلابی بویدایمی شوم

کله‌داری در کنار و جویباری در جوار

بی نیاز از منت اغیار و اعدایمی شوم

حسن وجدان خوش (شیدا)

بار آمد نوبهار و بنده شیدا می‌شوم

سنت تو چال و دماوند باز پیدا می‌شوم

کلاه پنهان در شب جانفرازی دره‌ای



# گوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

دائو لاگیری  
در میان مه و برف  
فصل هفتم

ترجمه: جمشید هدایت نسب

با به صدا درآوردن صدای زنگ در خانه یاد چند سال پیش افتادم که برای خواستگاری، کادو به دست، گل برای مادر زن آینده و شکلات برای خواهر، همان جا ایستاده بودم، آن زمان درست و حسابی ما را تحویل گرفتند ولی این بار دلیل آمدنم کاملاً فرق می‌کرد. از حال سلینا سوال کردند، در جواب گفتم:

- بیمارستان است و طبق اظهار نظر پزشک مربوطه مشکل خاصی نیست.  
همین روزها زایمان می‌کند و احساس خوبی از به دنیا آمدن دومین فرزندمان دارد. لب مطلب همین جا بود. بچه داشت به دنیا می‌آمد، تازه از هیمالیا برگشته بودم و در عین حال بلافاصله قصد عزیمت داشتم، یعنی تمام داستان در دو ماه خلاصه می‌شد، سپتامبر بازگشت، اکتبر تولد بچه و نوامبر برای صعود زمستانی می‌بایست عازم می‌شدم. لازم بود پیش از این که با سلینا صحبت کنم نظر مساعد خانواده او را به دست آورم. آخر در ماه‌های اول، وجود پدر بسیار ضروری است و تنها با کمک آنها بود که می‌توانستم احساس آرامش کنم. قرار بود برای اولین بار در سال نو مسیحی خانه نباشم و این بار نه برای صعود یک قله بلکه قصد شرکت در دو برنامه را داشتم. مادرم پیشاپیش قول داده بود کمک کند ولی خانواده همسرم را هم می‌بایست راضی می‌کردم. در نهایت همه چیز در یک جمله بیان شد؛ اگه واقعا تا این حد برایت مهم است، خوب برو... ما با سلینا صحبت خواهیم کرد. فکر می‌کنم از آن تاریخ هیچ‌گاه چون سایرین مادرزن‌ها را به باد مسخره نگرفتیم! روز بیست و شش اکتبر فرزند دوم «وتیک» متولد شد، موقع استحمام بسیار می‌خندید و شیطان بود. با کسب موافقت خود سلینا احساس گناه ناشی از ترک خانه در زمان نیاز به پدر از وجودم رخت بریست.

ما مشکل‌ساز خواهی شد. کانادایی‌هایی هم که در تیم چوآیو حضور داشتند راضی نبودند. برخی هم شانه بالا انداختند و گفتند: بگذار هر کاری که می‌خواهد بکند. زاوادا با تصمیم من موافقت کرد و ایده انجام چنین کار متهورانه‌ای را جالب دانست و امکان موفقیت را هم دور از انتظار ندانست. با لبخندی از حسن نظرش تشکر کردم. روز بعد با چهار کیلو وسایل شخصی راهی پخارا شدم. وقت کم بود و زمستان نهال هم عجله سرش نمی‌شد. می‌بایست برای رسیدن به کمپ اصلی راهی انتخاب می‌کردم که هر چند پرمخاطره ولی زمان کار را نصف می‌کرد. پرواز با یک فروند فوکر بیست نفره که برای پرواز به شرایطی ایده‌آل نیاز داشت و عبور از دو گذرگاه مرتفع مشکلات کار من بودند. عید کریسمس فرا رسیده بود و من هنوز با پای کوه فاصله زیادی داشتم چون چندین نوبت بلند شدن هواپیما با ناکامی روبه‌رو شده بود. برای گذراندن وقت دوچرخه کرایه می‌کردم و شهر را دور می‌زدم و ضمن دیدن دریاچه، نظاره‌گر جبهه جنوبی آنپورنا و قله ماچاپوچرا می‌شدم. هتل یک دلاری که آن را کرایه کرده بودم آدمی را یاد خودکدانی می‌انداخت که فقط به تخت‌چوبی و یک میز در آن بود. با این وجود و علی‌رغم دوری از خانواده و سنت‌های خاص برگزاری مراسم سال نو، با خرید ساردین، میوه و درست کردن سوپ آلو جشن کوچکی را برای خود تدارک دیدم. کتاب مقدس و مقداری شیرینی را به عنوان تبرک همراه داشتم که می‌بایست ضمن آرزوی سلامتی به سایرین می‌دادم اما تک و تنها جز اندوه و جاری شدن اشک در چشمانم فقط شمع‌هایی که روشن کرده بودم یار من بود و محفل مرا گرم می‌کرد. چندین بار وسایلم را جمع کردم ولی به علت بدی هوا هر بار دوباره به هتل بازمی‌گشتم، اگر از همان روز اول با پای پیاده راه

در زمان حضور در باشگاه سعی در پنهان کردن افکار خود داشتم، حوصله آدم‌های منفی‌باف را نداشتم که مرا متهم می‌کردند با یک دست دو تا هندوانه برمی‌دارم. آندره زاوادا سرپرستی برنامه زمستانی چوآیو را به عهده داشت و آدام بیلزوسکی که اسم مرا در لیست تیم خود جای داده بود ولی در عین حال چندان روی من حساب باز نکرده بود. رهبری تیم دائو لاگیری را داشت. قرار بود که اوایل نوامبر وسایل تیم ارسال گردد، در آخرین لحظات خود را به آنها ملحق ساختم ولی مثل این که قصد نداشتند مرا جدی بگیرند، شاید دلیلش عدم مشارکت در برنامه‌ریزی و تدارکات و کار روی دودکش‌ها بود که البته من وقت آن را نداشتم. بخشی از هزینه‌های مورد نیاز را باشگاه و ارز خارجی را خودم تهیه کرده بودم. با این وجود زمان تماس، دریافتیم که تنها بارهای من ارسال نشده است. با دو بشکه در دست تنها مانده بودم ولی من یک دنده‌تر از آنها بودم. یادداشتی را به دست بیلزوسکی رساندم و از وی خواستم که نام مرا از لیست پاک نکند تا من خود را به آنها برسانم. سپس پیگیر کمک در تدارکات برنامه زاوادا شوم. در زمان حضور خود در کاتماندو افکارم را با آنها در میان گذاشتم که قصد صعود هر دو قله هشت هزار متری را دارم اما از آنجا که پیشاپیش نفرت دائو لاگیری در پای کوه مستقر شده بودند، بهتر دیدم که کار را از آنجا شروع کنم چون تیم چوآیو هنوز کار زیادی در پیش‌روی داشت و اگر من برعکس قضیه را عمل می‌کردم شانس برای صعود قله دوم برایم باقی نمی‌ماند. سکوتی حکمفرما شد و بعد انتقادها شروع شد. «ژوگا هاینتیش» بر این باور بود که در ابتدای کار تیم که آماده‌سازی مسیر، وظیفه اصلی همه است، من در کنار تیم نخواهم بود و افزود بعداً هم که به تیم بپیوندی هم شانس کمی داری و هم برای



اقتاده بودم حتماً به اونجا رسیده بودم. با این وجود معجزه رخ داد و ما یک مرتبه پرواز کردیم! خلبان درهای طولانی را پشت سر نهاد و مدام به علت وزش باد شدید از فعل و انفعالات و تکان‌های شدید هواپیما پوزش می‌خواست و به همین دلیل عهد کردم که هیچ‌گاه سوار چنین هواپیمایی نشوم. دو توریست، یک آمریکایی و تعدادی مردم محلی با سبدهای چوبی و پرندگان زنده مسافری دیگر هواپیما بودند. بالاخره با پاهای لرزان و با نگاهی سرشار از قدردانی از خلبان پیاده شدم و بلافاصله به دنبال باربر گشتم. دنبال کسی که نه تنها مسیر را بشناسد و از وضعیت حادثه‌ساز کوه باکی نداشته باشد بلکه دندان گرد هم نباشد و هوای جیب من را هم داشته باشد. البته در این فصل کسی کوه نمی‌آمد و این مسئله دست مرا برای انتخاب باز نگذاشته بود؛ بعد از دو ساعت نوجوانی را پیدا کردم که مدعی بود در صورت نیاز آشنیزی هم می‌تواند بکند. دوباربر عرف متداول تابستانی درخواست حق‌الزحمه‌اش بود که بی‌چون و چرا با آن موافقت کردم. ۲۵ کیلو را داخل کوله او ریختم و ۱۵ کیلوی باقی‌مانده را خودم برداشتم. تقریباً تا رسیدن

به مراتعی که مقابل گذرگاه فرانسوی‌ها بود به سادگی و بدون مشکل پشت سر گذاشتم. غذا را من درست کردم و چای را باربر که کلی هم کیف می‌کرد. هنوز به مرز انبوه برف‌ها نرسیده بودیم که با پشت سر گذاشتن شب سردی متوجه شدم که در مصرف غذا می‌بایستی صرفه جویی کنیم. با رسیدن به محل گذرگاهی که حدود ۵۲۵۰ متر ارتفاع داشت کم‌کم فاصله باربرم از من بیشتر شد و عقب می‌ماند. به انتظارش ماندم و ادامه راه را پرسیدم ولی گویا مدت‌ها بود

که از آن عبور نکرده بود و کمی در یافتن آن گیج بود. لذا به نقشه‌هایی که همراه خود داشتم رجوع کردم که چندان هم قابل اعتماد نبودند و باربر هم چاره‌ای نداشت جز این که مرا در این کوهستان لخت و عور تعقیب کند.

با برپایی چادر هنگام شب عملاً کار روزگار عکس شد و مراقبت من از کودک همراه شروع شد، داخل کیسه خواب خزید و دیگر قادر به انجام کاری نبود، روز بعد برف کوبی مسیر پیش‌رو را به سمت گذرگاه دامبوش به عهده گرفتم و در بین راه چون فاصله پسرک بیشتر و بیشتر می‌شد نحوه بسته‌بندی کوله‌ها را عوض کردم و بخش عمده را در کوله خود جای دادم. گردنه در واژه نامه‌های کوهنوردی به گونه دیگری تعریف شده بود که در اینجا من با آن روبه‌رو شده بودم؛ دشت وسیعی حدود ۲ کیلومتر پهنا و پربرف، عقبیت از آن عبور کردیم. گویی که در انتهای مسیر یک قله هشت هزار متری هستیم. گام به گام پای در یخچال پایین آن نهادیم که سه الی چهار کیلومتر وسعت داشت و کمپ اصلی دائولآگیری در آن مستقر شده بود. پیدا کردن محل چادرها کار ساده‌ای نبود و من پیش خودم فکر کردم بهتر است بهترین نقطه منطقی که برای زدن چادر مناسب است در ذهن پیدا کنم و به سمت آنجا ادامه مسیر دهم. با برخورد به قوطی‌های کنسرو خالی لهستانی‌ها متوجه شدم که اشتباه نکرده‌ام ولی کسی آنجا نبود. آیا این بدان معنا بود که صعود تمام شده و همه بازگشته‌اند. باربرم با فاصله می‌آمد و من ناامید به دوردست چشم دوخته بودم که به ناگاه متوجه یانوژ شورک و آندره چوک شدم. پنهان شده و منتظر نزدیک شدنشان ایستادم. همین که به نزدیک محل من رسیدند پریدم بیرون و داد زدم بی‌حرکت! پاسپورت هاتون! این همون کاری بود که در مرز چک و اسلواکی با ما می‌کردند. خشک‌شان زده بود و حیران مانده بودند. وقتی متوجه حضور من شدند پس از روبروسی و احوال‌پرسی درست و حسابی، بلافاصله

تصمیم گرفتند که به جای راه‌پیمایی به کمپ اصلی برگردند. معلوم شد که قله را هنوز صعود نکرده‌اند و فقط کمپ دوم خود را برپا کرده‌اند که شنیدن این خبر بسیار خوشحال کرد، این همان چیزی بود که من می‌خواستم.

راهنما را با مقداری انعام راهی پایین کردم و خوشحال از پایان گرفتن سفر کوتاهش از او خواستم که مسیر عادی را برای پایین رفتن در پیش گیرد و از درگیری مجدد با گذرگاه‌های سر راه خودداری کند. کمپ اصلی خیلی پایین‌تر از ما داخل جنگل بود ولی کمپ اصلی پیشرفته کمی جلوتر از ما پشت یک تخته سنگ پنهان بود و به راحتی نمی‌شد آن را پیدا کرد. ریزش برف‌ها تعدای از چادرهای کمپ اصلی را از جا کنده بود ولی اینجا ظاهراً امن‌تر به نظر می‌آمد چون با شیب کوه‌های اطراف فاصله بیشتری داشتیم.

صحبت صعود قله از مسیری جدید کلاً مطرح نبود و من هم که به تیم پیوسته بودم در موقعیتی نبودم که اظهار نظر خاصی بکنم. ناگفته نماند که هنوز راه درازی در

پیش بود و بارها فقط تا گردنه پیش‌رو که حدود ۵۷۰۰ متر ارتفاع داشت بالا برده شده بودند. فرارسیدن سال نو مرا به یاد روزهایی انداخت که به اتفاق آندره و یانوژ مسابقات سورتمه‌رانی و بساط آتش‌بازی راه می‌انداختیم. اما اینجا سرما به حدی بود که دیگه لازم نبود برای لذت بردن از برف سال نو بیرون برویم، یخچالی که روی آن خوابیده بودیم آن قدر سرد بود که اجازه نداد شب زنده‌داری، حتی تا نیمه‌های شب طول بکشد و ما خیلی زود به داخل کیسه خواب‌ها رفتیم.



از بابت هم‌هوایی نگران بودم چرا که آنها مدت سه هفته بود که در این ارتفاع به سر می‌بردند و من فقط از ۵۲۰۰ متری عبور کرده بودم، با این وجود در راه‌پیمایی دوم ژانویه پا به پای آنها حرکت کردم. مشکل دائولآگیری یخی بود که سختی الماس را داشت که این نشان از باد شدید در منطقه بود و جدا از بارش برفی بود که تقریباً همه جا وجود داشت. نیمه شب در حالی که برف همه جا را پوشانده بود با دشواری خود را به کمپ دوم رساندیم. هوای بسیار بد روز بعد به همراه بارش برف و کولاک ما را از هرگونه پیش‌روی بازداشت و این وضعیت ادامه پیدا کرد، غالباً تا سینه توی برف فرو می‌رفتیم. شرایط حاکم سخت‌تر از آن بود که فکرش را کرده بودم با این وجود همین دشواری کار دلیل حضور ما در این کوهستان بود. وضعیت بدنی خود را تحت کنترل داشتم و از زمان ورودم به اینجا ضربان قلبم که در ابتدا ۷۰ بار در دقیقه می‌زد و معمولاً در موارد خاصی این طور بود، با گذشت هفته‌ها و هم‌هوایی بیشتر تا ۴۸ بار در دقیقه پایین آمد. دو روز اقامت در کمپ دوم نتیجه نداد و راهی پایین شدید. بعداً جای خود را با نفرات دیگر عوض کردیم و در نوبت دیگر حضور در کمپ دوم موفق به برقراری کمپ سوم شدیم و بعد جلوداری را عهده‌دار شدم و کمپ چهارم را در ارتفاع هفت هزار متری برپا داشتیم. کمی از قله فاصله‌اش زیاد بود ولی فکر می‌کردم می‌شود از آنجا به قله صعود کرد. روز بعد حوالی عصر به حدود هشت‌هزار متری رسیده بودیم و دریافتیم که شانس برای صعود نداریم، یانوژ بد و بیراه می‌گفت و به دنبال او همگی به محل چادر و پس از آن به کمپ اصلی برگشتیم. واقعیت این بود که وقتی باد می‌وزید آزاردهنده بود اما مسیر را به خوبی می‌دیدیم و وقتی که هوا ابری بود از فشار و آزار باد خبری نبود ولی قادر به دیدن بیش از پانزده متر جلوتر نبودیم.

مسیر شمال شرقی دائولآگیری چندان دشوار نبود شاید حتی از آنپورنا راحت‌تر بود



منتهی پس از طی یال طولانی جایی که با صخره‌ها مواجه می‌شدیم نمی‌دانستیم که بهتر است یال را ادامه دهیم یا آن که آنها را دور بزنیم. در کمپ اصلی این طور تصمیم گرفتیم که کمپ چهارم را کمی بالاتر ببریم، اواسط ژانویه بود و به چوآیو هم فکر می‌کردم. وقت کافی برای استقرار کمپ چهارم و حمله هم‌زمان را نداشتیم از طرف دیگر اگر من و یانوز و آندره در یک تیم سه نفره باقی می‌ماندیم شانس صعود بقیه اعضای تیم ضعیف می‌شد لذا برای این که تعادلی در کار ایجاد شود آدم بی‌لژوسکی تصمیم گرفت که یانوز که کمی ضعیف‌تر شده بود با ماچنیک کمپ چهارم را بالاتر ببرند و من و آندره به عنوان اولین زوج به قله صعود کنیم. یانوز با این مسئله برخورد کرد و چندان موافق نبود ولی به نظر سرپرستی تن درداد و عازم کمپ چهارم شد. اما وخامت هوا به قدری بود که بیشتر از محل کمپ چهارم قادر به پیش‌روی نشدند. روز بعد من و آندره به اتفاق میرک که حکم نفر پشتیبانی را داشت از کمپ سوم که زیر برف دفن شده بود عبور کردیم و خود را به کمپ چهارم رساندیم.

وظیفه دشوار انتقال چادر به ارتفاع بالاتر را در سر داشتیم که ناگهان فشار حجم انبوهی از برف مرا به عقب راند طوری که حالت خفگی به من دست داد. هنوز زنده بودیم و من با فیراد به دنبال چاقو می‌گشتم که آندره مرا آرام کرد و گفت که بازدن برف به کنار هم می‌شود این کار را کرد. نیاز به پاره کردن چادر نیست. پریدم بیرون و نظاره‌گر بهمن شدیم. آندره کفش‌هایش را نبوشیده بود و میرک هم دستکش‌هایش را نداشت که نگران‌کننده بود. ظاهراً درست بیش از کسب موفقیت به پایان راه رسیده بودیم اما دیدم که چادر کاملاً نخوابیده است و دیرک‌های آن نشکسته‌اند پس از دو ساعت تلاش چادر را جمع و جور کردیم و وضعیت انگشتان دست میرک خطرناک بود، لذا او به سمت پایین و ما راهی قله شدیم و در پایان روز در شرایطی که دیدمان بسیار محدود شده بود و فقط کلنگ و کرامپون‌های خود را می‌دیدیم به ارتفاع ۷۷۰۰ متری رسیدیم و چادر در برف و داغان را روی لبه باریک یال برپا داشتیم ولی همه مشکلات حل نشده بودند گویا صبح امروز زمان وقوع بهمن برف زیادی از گترهای آندره داخل شده بود و پایش کمی سرمازده شده بود اما تصمیم به برگشتن نداشت و با روئای صعود سبک بار روز بعد به داخل کیسه خواب رفتیم.

به علت وجود بارش برف در بهترین حالت می‌شد صدمتر آن طرف‌تر را دید. یال کوه را به شکل غریزی پیدا کردیم شدت وزش باد زیاد بود اما ما راه‌مان را ادامه دادیم. در یک شب فنی عملاً صعود حالت تریبی گرفت و صخره‌های با درجات دو و سه و گاهی اوقات چهار را درست همانند تاترا صعود می‌کردیم. یال حالت دندان‌های پیدا کرده بود و عبور از دهلیزها و برج‌های سنگی را به همراه داشت. کم‌کم بلندترین نقطه یعنی قله را می‌توانستیم ببینیم در سر راه از یکی دو گنبدی دیگر هم عبور کردیم، نفسی تازه کردیم و متوجه شدیم قله اصلی هنوز دورتر از ماست، اما ساعت ۳ بعدازظهر با اطمینان صددرصد روی قله ایستاده بودیم. باد می‌وزید و هوای سرد ریش آندره را مملو از یخ کرده بود، بی‌شک قیافه‌ای مشابه او داشتیم؛ تصمیم داشت بی‌سیم را درآورد که گفتم بی‌خیال شو، پایین‌تر هم می‌توان با آنها تماس گرفت، چند تا عکس گرفتیم و در این بین او مصمم بود که خبر موفقیت را به اطلاع آنها برساند. ما قله را صعود کردیم و غریو شادی آنها را لابه‌لای پارازیت امواج می‌شنیدیم. ساعت را درست ندیده بودیم ۳ نه که بلکه ۴ بود، لذا بی‌سیم را از دست آندره گرفتیم و داد زدیم که ما باید بریم پایین و خداحافظی کردیم، آندره بی‌سیم را داخل کوله انداخت و سرازیر شدیم، خیلی دیر بود و اطراف‌مان تاریک شده بود. از کجا پایین برویم یک طرف شیب زیاد بود و طرف دیگر دشواری تکنیکی داشت. شب هنگام حتی عبور از ساده‌ترین قسمت‌ها می‌تواند دشوار باشد. از آن ترس داشتیم که اگر به فرود ادامه دهیم پایین‌تر یا پایانه صخره‌ها که حالت پرتگاه داشت روبه‌رو شویم لذا به آندره اصرار کردم که شب‌مانی بهترین راه است و شروع به کندن برف کردم، اما برف پودری مدام می‌ریخت و امکان تلبار کردن آن نبود، یک ساعتی درگیر بودیم

و بی‌نتیجه دنبال آندره حرکت می‌کردم که فکر می‌کرد مسیر منتهی به یال را یافته است. با این وجود و علی‌رغم استفاده از طناب راه به جایی نبردیم و این که پایین رفتن بی‌نتیجه می‌تواند کار فردای ما را دشوارتر سازد وادارمان کرد که در دمای چهل درجه زیر صفر به کوله‌پشتی‌های مان تکیه بدهیم و شب را در فضای آزاد به سر آوریم. می‌بایست تا سپیده‌دم دوام بیاوریم و زنده بمانیم. وهم و خیال مرا طوری گرفته بود که گاهی گذشت چند دقیقه را چند ساعت حس می‌کردم.

عاقبت هوا روشن شد و سرازیر شدیم و نیم‌ساعته به چادر رسیدیم بلافاصله با کمپ اصلی تماس گرفتیم چون می‌دانستیم که نگران هستند و دریافتیم که سرپرست پس از هفده سال ترک سیگار مجدداً سیگار کشیدن خود را شروع کرده است! اوضاع پای آندره خوب نبود و ورم زیادی داشت، خسته بودیم و مدام خواب‌مان می‌برد، پیش از این که نوشیدنی فراهم کنیم، پاهای آندره را نوبتی ماساژ می‌دادیم. می‌بایست هرچه سریع‌تر ارتفاع کم می‌کردیم. بیدار که شدم تشنه بودم و پس از این که آب قبله جوشان را سر کشیدیم نهایتاً ساعت ۲ بعدازظهر چادر را ترک کردیم. سرخوش از پیروزی، بسیار دیر به راه افتاده بودیم، علی‌رغم این که مسیر ساده بود به علت خستگی مفرط بسیار آرام حرکت می‌کردیم. در ابتدا این تصور را داشتیم که حتی تا کمپ دوم هم پایین

خواهیم رفت. برای یک لحظه نشستیم ولی آندره به راه خود ادامه داد و از نظر ناپدید شد، بوران برف به ناگاه دید مرا تا ۱۰ متری تقلیل داد و جای پاهای پرشده بودند. فحش می‌دادم و پیش خودم گفتم حتماً الان تو چادر نشسته است. در حقیقت برای رسیدن به چادر اینجا می‌بایست حرکت خود را نه عمودی و به سمت پایین بلکه افقی ادامه می‌دادم اما چادر را پیدا نکردم لذا به طرف یال برگشتم و سرازیر شد، حوصله یک شب دیگر در هوای آزاد را نداشتم، هیچ اثری از آندره نبود. برای بقا می‌جنگیدم، به نوشیدنی گرم نیاز داشتم، شیب مسیر زیاد شده بود و کلنگ را که می‌زدم فقط یخ سخت بود، لذا ایستادم و کوله‌پشتی را باز کردم، در تاریکی چراغ قوه را هم گم کردم و فقط نور روشنی را در دور دست‌ها می‌دیدم که احتمالاً دهکده‌های پایین کوه بود. ترس برم داشته بود. شروع به حفر گودال کردم و هر لحظه آن را عمیق‌تر می‌کردم، حوصله بیرون کشیدن کیسه خواب را که ته کوله جای داده بودم را نداشتیم چون می‌ترسیدم که تمام خرده‌ریزهای موجود داخل آن را از دست بدهم. خودم را با این فکر که کیسه خوابت خیس است دللاری می‌دادم.

صبح که هوا روشن شد دیدم شیب مسیر جلو آن قدر راحت است که حتی می‌توان روی آن دوید و من می‌توانستم در عمل همان شب هنگام به محل کمپ برسیم، اما این تصور را در شب نمی‌توان داشت و فقط روشنایی روز است که شخص را عاقل می‌کند. در محل کمپ صدای فریادم همگی را خوشحال کرد و دریافتیم که آندره دیشب با کمک نفرات پایین محل کمپ را پیدا کرده است و ساعت ۱۰ شب خود را به چادر رسانده است. یانوز و میرک هم حضور داشتند که دست‌هایش بهبود پیدا کرده بود. کمپ دوم را جمع کردیم و در حالی که روی توده برف شناور بودیم و کمتر به راه رفتن شباهت داشت به کمپ اول رسیدیم.

برای سومین بار ملین کمپ اول و کمپ اصلی مجبور به شب‌مانی شدیم که خوشبختانه این بار نوشیدنی و مواد غذایی کافی به همراه داشتیم و بعد از آن در حالی که هوا گرم بود و باد نمی‌وزید ساعت چهار بعدازظهر روز بعد خود را به محل کمپ اصلی رساندیم. دکتر پاهای آندره را تا حدی مداوا کرد که دچار سرمازدگی درجه ۳ شده بودند، سایر نفرات از آنجا که مواد غذایی رو به اتمام بود حلیم می‌خوردند و گوشت و مواد دیگر را برای ما گذاشته بودند. با صرف آخرین وعده غذا، کار سایرین عملاً به پایان رسیده بود و برای ۸۱۶۷ متر برف و مه، تازه پایان دور اول مبارزه بود و هدف دوم را پیش رو داشتیم. علف‌های سبز و برنج گرم در امتداد دره در انتظارم بودند، کوله را روی دوش انداختم و به راه افتادم. Δ

### وظیفه دشوار انتقال چادر به ارتفاع بالاتر را در سر داشتیم که ناگهان فشار حجم انبوهی از برف مرا به عقب راند طوری که حالت خفگی به من دست داد



# صعود زمستانی دیواره جنوبی لوتسه

گردآوری و ترجمه: رضا زارعی

سابق، ایتالیا، اسلونی و ..... تلاش هایی را به خود دیده. در این میان کشته شدن جزی کوکوشکا در ۱۹۸۸ بر روی این دیواره، شهرت آن را جهانی نمود.

قله لوتسه نیز نخستین بار در سال ۱۹۵۴ توسط

کوه نوردان کشور سوئیس لوشینگر و

رایز فتح گردید. اولین صعود زمستانی

این کوه نیز در ۳۱ دسامبر ۱۹۸۸ به

وسیله کریستوف ویلیجکی از لهستان

انجام شد. ضمن آن که نخستین

صعود جبهه جنوبی را کوه نوردان

اتحاد جماهیر شوروی سابق سرگی

برشوف و ولادیمیر کاراتیف صورت

دادند. \* تو مو سزن در سال ۱۹۵۸

در اسلونی متولد شد وی از پیشگامان

کوه نوردی انفرادی و البته جزو بحث

برانگیز ترین کوه نوردان دنیا می باشد

در میان صعودهای سزن بی شک

بحث صعود انفرادی به جبهه جنوبی

لوتسه وی جزو نکات منفی است که در زندگی کوه

نوردی وی به ثبت رسیده. در بهار ۱۹۹۰ وی ادعا کرد

در مدت زمان ۶۲ ساعت توانسته از مسیر دیواره

جنوبی، قله لوتسه را فتح نماید. اما بعدها مشخص

شد تصاویری را که وی برای این ادعا ارائه نموده متعلق

به گروهی دیگر از کوه نوردان اسلونی می باشد. در

همان سال هیاتی از شوروی سابق توانستند این دیواره

را از مسیری متفاوت با مسیر ادعا شده توسط تو مو سزن



فتح نمایند. Δ

منبع

<http://www.mounteverest.net>

<http://www.mountain.ru/news/eng/>

<http://lhotse۰۶/hotflashes/news/>

[climbing.com](http://climbing.com)

دقیقه راهی کمپ سوم شدند و در ساعت ۹.۱۵ دقیقه

یعنی پس از ۱۵ ساعت تلاش سخت به کمپ سوم

بازگشتند. مسیر صعود شده در این سال در بهار ۱۹۹۰

به ادعای تو مو سزن \* کوه نورد اهل اسلونی صعود شده

بود. یوزوکی هیرای از اعضای تیم عنوان نمود: آنها

تلاش داشتند تا در مسیر اثری از صعود تو مو سزن بیابند،

اما مسیر صعود فاقد هرگونه میخ سنگ یا ابزار و وسیله

دیگری بود!

پیش از این آساموتانابه در ۲۰۰۱ و ۲۰۰۳ در تلاش

برای صعود دیواره جنوبی لوتسه ناکام مانده بود.

لازم به ذکر است دیواره جنوبی لوتسه با حدود ۳۲۰۰

متر طول یکی از مخوف ترین دیواره های دنیا به شمار

می رود. این دیواره تا کنون از سوی کوه نوردان بزرگی

بویژه از لهستان، ژاپن، شوروی سابق، چک و یوگسلاوی

تیم شش نفره کوه نوردان ژاپنی به سرپرستی

آساموتانابه با مشارکت تیمی از کره و گروهی از شرپاهای

توانمند نپالی توانست بر دیواره دشوار جنوبی لوتسه فائق

آید. البته ژاپنی ها پس از صعود کامل دیواره به دلیل

کمبود وقت از صعود قله صرف

نظر کردند. این در حالی بود که

آنها از لحاظ ارتفاع تنها ۴۰ متر

پائین تر از قله لوتسه قرار داشتند.

ژاپنی ها در ماه سپتامبر با

تلاش بر روی شیشاپانگما فعالیت

خود را آغاز کرده بودند. اما به رغم

عدم موفقیت شان در این صعود

توانستند هم هوایی مناسبی را

صورت دهند. تیم شیشاپانگما را

به لوتسه ترک نمود و در ۱۲ نوامبر

به همراه گروه کره ای ها پا بر دامنه

یخچال جنوبی لوتسه نهادند.

ارتفاع کمپ اصلی ۵۲۵۰ متر بود.

آنها کمپ ۱ خود را تاریخ ۱۸ نوامبر در ارتفاع ۵۹۰۰

متری برپا کردند، و کمپ ۲ در ارتفاع ۷۱۰۰ متری در ۱

دسامبر برقرار گشت. در ۲۴ دسامبر نخستین تلاش

مشترک کره ای ها و ژاپنی ها به دلیل باد شدید و برف

سنگین به شکست انجامید. سرعت باد بیش از ۷۰

کیلومتر بر ساعت بود. در روز کریسمس آسامو تانابه،

تاکاهیرو یاماگوچی و شریا پمبا چورتون توانستند خود را

به کمپ سوم در ارتفاع ۸۰۰۰ متری برسانند. در نهایت

آنها ۲۷ دسامبر در ساعت ۳.۳۰ دقیقه خود را به انتهای

دیواره دشوار لوتسه با ارتفاع ۸۴۷۵ متر رساندند. آنها به

خوبی می دانستند صعود قله در مدت زمان باقی مانده تا

تاریکی هوا ریسک بزرگی است، لذا تصمیم گرفتند از

ادامه راه اجتناب نمایند و در نهایت در ساعت ۱۶.۱۷

## داستان کوه نوردان محلی

و تجهیزات کوه نوردان به کمپ ها سرکشی می کنند. آنها اغلب به دنبال پوشاک و لوازم فنی هستند. این لوازم با قیمت مناسبی در بازار گیلگیت به فروش می رسد. ضمن آن که طناب های به کار گرفته شده در کوه ها نیز می تواند در گله داری یا امور کلبه ها به کار آید.

زمانی که کوه نوردان لهستانی برای صعود زمستانی خود وارد کمپ اصلی نانگاپاریات در زمستان شدند با کلبه هایی روبرو شدند که در آنها حدود ۱۵ مرد و بیش از ۱۰۰۰ بز و گوسفند ساکن بودند. در این روستای کوچک همچنین مودنی حضور

دارد که روزی سه بار مردان حاضر را به عبادت فرا می خواند. این امر برای کوه نوردان لهستانی بسیار جالب و تاثیر گذار است، هر چند صدای بسیار بلند مودن زمانی که در ساعت ۵.۳۰ صبح اذان می گوید بسیاری از لهستانی ها را از خواب خوش صبحگاهی

بیدار می کند. Δ

منبع: <http://www.mounteverest.net/>

اغلب کوه نوردان دنیا از صعود مسیر روپال توسط تیمی کره ای در سال ۲۰۰۵ مطلعند. کره ای ها پس از صعود جبهه روپال از مسیر دیامیر بازگشتند. آنها تمامی تجهیزات خود در کمپ های جبهه روپال را جا نهاده و نانگاپاریات را ترک نمودند.

اما با رفتن تیم کره رحیم و کلبعلی باربران محلی بدون آشنایی با فنون کوه نوردی و بدون داشتن لوازم فنی تا کمپ دوم جبهه روپال از مسیر مسر بالا رفته و لوازم بر جای مانده کره ایها را به پائین آوردند. در پائیز ۲۰۰۶ نیز رحیم به همراه تیمی از رومانی تا کمپ سوم نانگاپاریات از مسیر شل بالا رفت

زمانی که کوه نوردان لهستانی که برای صعود زمستانی به نانگاپاریات آمده بودند به دنبال طناب های ثابت مسیر می گشتند رحیم به آنها گفت خیالتان راحت باشد، من همه طناب ها را از روی مسیر جمع کرده ام، آنجا هیچ طنابی یافت نمی

شود.

اغلب پس از فصل صعود این مردم محلی هستند که برای جمع آوری البقی لوازم



# نکات فنی

ترجمه: علی پارسایی

<http://www.parsaei.com/techtip>

کوه نوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد حوادث کوه نوردی می توانند باعث بروز جراحات جدی و حتی مرگ شوند بنابراین نکاتی که در این صفحه ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی و قبول مسئولیت حوادث احتمالی آن را دارند.

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

تمامی تلاش هنگام گردآوری این مجموعه صورت گرفته تا مطالب عرضه شده خالی از خطا باشند اما احتمال وجود خطا و یا ناقص بودن هر یک از روش ها و یا توصیه ها وجود دارد. ضمناً ممکن است روش های بهینه تری برای انجام تکنیک ها و یا تاکتیک های کوه نوردی فنی به غیر از آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد.

نگارنده و فصلنامه کوه هیچ گونه مسئولیتی چه مستقیم چه غیر مستقیم در باره حوادث ناشی احتمالی برای افرادی که از این توصیه ها استفاده نموده اند چه مبتدی چه کهنه کار را به عهده نمی گیرد. مسئولیت کامل استفاده از توصیه ها و مطالب و تصاویر این مجموعه 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.

## ارزیابی خطر

آشنایی با شیوه های امداد رسانی و چگونگی مواجهه با شرایط دشوار می تواند در زمان بروز حادثه بسیار مفید باشد. کوه نوردی که قبلاً با این روش ها آشنا بوده و مدت زمان کافی را صرف تمرین و تکرار آن نموده مطمئناً در حین روبرو شدن با یک اتفاق، بسیار سنجیده تر و عاقلانه تر عمل می کند. چقدر خوب است در کنار زمانی که صرف آماده سازی تجهیزات و ابزار برای یک برنامه می کنیم اندکی وقت نیز به طرح ریزی و شناخت خطرات آن برنامه اختصاص دهیم.

یکی از بزرگترین عواملی که در یک برنامه می تواند خطر ساز باشد عدم تناسب توان فنی نفرات با یکدیگر است. در چنین حالتی اگر فرد قوی گروه دچار حادثه شود بقیه نفرات تیم یا کرده دچار مشکل جدی خواهند شد. به یاد داشته باشیم معمولاً این نفرات قوی تر هستند که در مسیرهای فنی وظیفه جلوداری (سرطابی) را برعهده دارند و نفر دوم دارای تجربه کمتری است. حال اگر سرطاب بنا به هر دلیل آسیب ببیند و قادر به حرکت نباشد آیا نفر دوم قادر به ارایه کمک به او خواهد بود؟

در بسیاری از حوادث کوهستان بعد از سانحه دیدن نفر قوی تر تیم سایر نفرات تیم بیشتر در معرض خطر قرار می گیرند. مطالعه آماری حوادث کوه نوردی نیز بر این امر صحنه گذاشته است.

باید قبل از هر صعود فنی احتمالات خطر در آن سنجیده شود و راهکارهای امداد به خوبی برای نفرات برنامه (چه یک نفر چه چندین نفر) توجیه شود.

بهتر است همواره یک سری ابزار یا یک کیسه امداد فنی جدا از لوازم صعود در دسترس تیم باشد تا در صورت بروز خطر و اتفاق از آن استفاده شود. یا هر نفر حداقل یک سری ابزار جهت امداد به همراه داشته باشد.

در بیشتر مواقع و در کوهستان در صورت بروز حادثه نفرات خود تیم سریع ترین گزینه برای برپایی و راهبرد امداد هستند. طبیعتاً تماس با تیم پشتیبان - اعزام نفرات پشتیبان و امداد به منطقه امری است طولانی و حداقل به چند ساعت تا چندین روز بنا به زمان و مکان نیاز دارد.

بنابراین آشنایی نفرات با تکنیک های شخصی امداد رها سازی بالاکشی جزو مهم ترین مسائلی هستند که کوه نوردان در صعود های فنی و در حقیقت قبل از آن باید فرا گیرند.

\* داشتن نقشه و آماده سازی

\* تشخیص دادن مراحل کار

\* در نظر گرفتن قانون مهم ایمنی اول برای امدادگر بعد سایرین و مصدوم

\* آشنایی با کمک های اولیه

\* انتخاب بهترین راهکار

مراحلی هستند که می توانند یک حادثه را با حداقل آسیب به انجامی قابل قبول برسانند.

همان گونه که برای هر صعود نیاز به برنامه ریزی و تمرین می باشد باید در کنار برنامه های تمرینی برنامه هایی در کنار تمرین برای آشنایی با خطرات و چگونگی مقابله با آن در نظر گرفت.

در حال حمایت نفر دوم در کارگاه هستید. او بعد از تلاش موفق به عبور از سخت تکه (کراکس) مسیر نمی شود فیکس کردن طناب و کمک به او هم چاره ساز نیست او ابزار لازم برای صعود میمونی را نیز به همراه ندارد چه باید کرد؟



## نگاهی به روش های بالاکشی

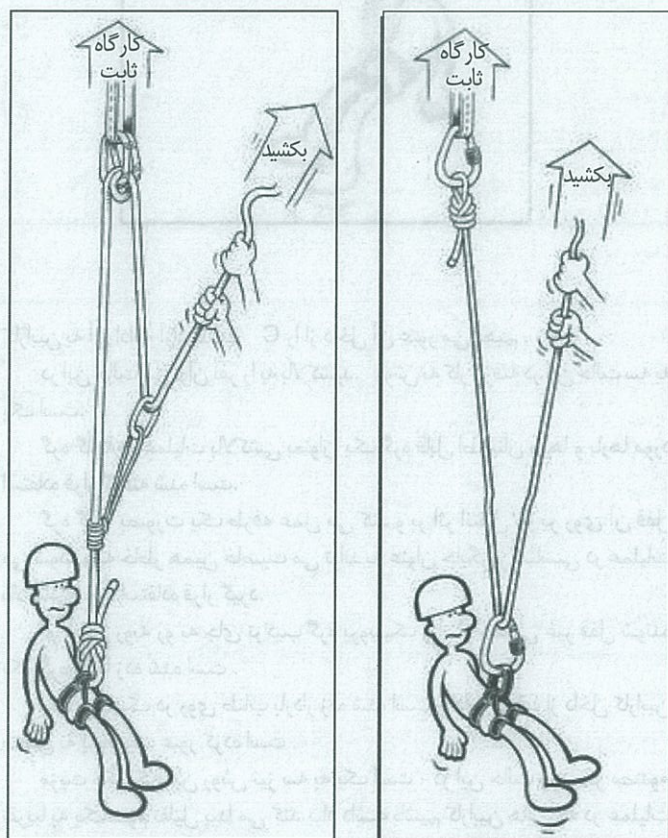
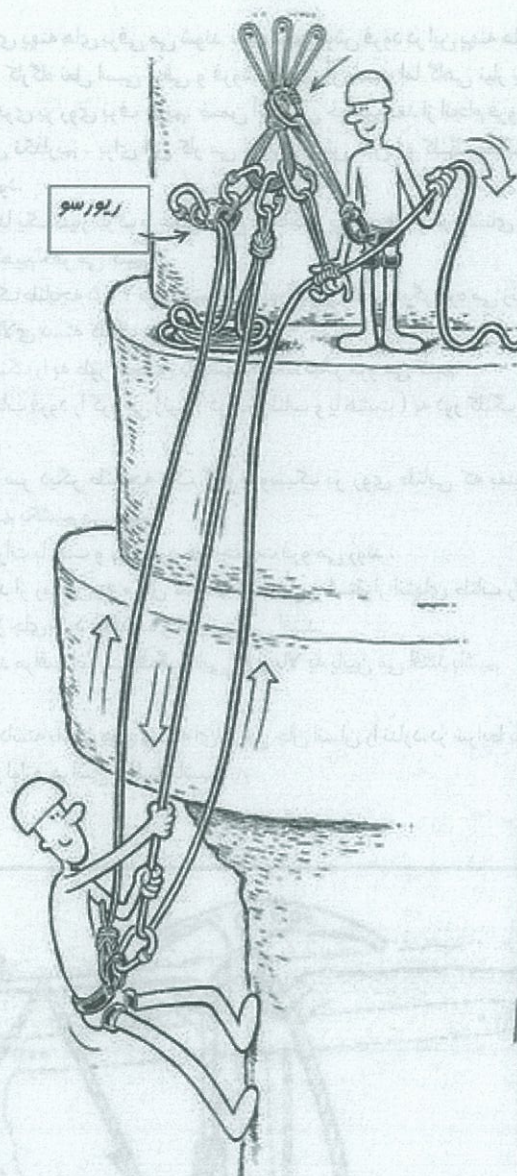
در صورت بروز اتفاق و نیاز به بالاکشی باید از لوازم موجود استفاده نمود. طبیعتاً وجود ابزار تخصصی امداد باعث تسهیل کار و بالابردن سرعت عملیات می شوند ولی اکثریت سنگ نوردان همواره این لوازم را به همراه ندارند. بنابراین باید هر کوه نورد فنی قادر باشد تنها به کمک طناب - طنابچه و کارابین یک سیستم بالاکشی را نصب و از آن استفاده نماید.

در شکل پایین می بینیم یک سر طناب به کارگاه متصل شده و طناب بعد از عبور از کارابینی که به حلقه فرود (Belay Loop) هارنس (صندلی) مصدوم متصل است در بالا در دست حمایت چی است.

به علت عدم وجود سیستم قفل کننده اگر نفر بالا نتواند طناب را کنترل کند و اضافه آن از دست او رها شود مصدوم به پایین سقوط می کند. بنابراین باید یک سیستم (گره یا ابزار) چفت شونده به این مجموعه اضافه شود. صرف نظر از این مسئله این روش به علت پایین بودن قرقره یک روش دو به یک بالاکشی می باشد. یعنی دو بازو یک وزن را تحمل و به بالا می کشند.

در این حالت بنا به قانون قرقره ها وزنی که باید بالا کشیده شود تقریباً به نصف تقلیل پیدا می کند.

معمولاً حمایت نفر بر روی کارگاه و به وسیله یک ابزار حمایتی و یا گره حمایت صورت می گیرد. ابزار حمایتی که برای حمایت نفر دوم مورد استفاده قرار می گیرد باید به صورت چفت شونده عمل کند و ابزاری نظیر هشت و یا تیوبر و یا ATC برای حمایت نفر دوم مناسب نیستند. اما اگر با چنین ابزاری حمایت نفر دوم انجام شود چگونه باید نفر را به بالا کشید.



فاصله نفر تا کارگاه در این حالت در انتخاب راه حل نقش مهمی دارد اگر فاصله نفر دوم تا کارگاه کمتر از یک سوم طول طناب صعود بود می توان از روش بکار رفته در شکل بالا استفاده کرد:

نکته تسهیل کننده در این روش وجود ابزار حمایتی ریورسو می باشد که در هنگام حمایت از بالا می تواند بطور خودکار قفل شود.

۱- حمایت چی خود را با تسمه خود حمایت به کارگاه متصل کرده است.

۲- به منظور استفاده از تمام طول مفید طناب او می تواند طناب را از هارنس (صندلی) خود باز کند.

۳- حمایت چی طناب آزاد را دو لا می کند و برای صعود کننده به پایین می فرستد.

۴- صعود کننده باید با یک کارابین طناب را به هارنس خود وصل کند.

۵- در این حالت سه رشته طناب به صورت رفت و برگشت وجود دارد. حمایت چی طناب وسط را با یک گره هشت به کارگاه فیکس می کند و به روی سر آزاد یک گره پروسیک می زند و گره پروسیک را به کارگاه متصل می کند.

۶- با کشیدن طناب وسط توسط نفر دوم حمایت چی نیز طناب را جمع می کند.

۷- حمایت چی هم زمان نیز می تواند طناب ریورسو را نیز جمع کند.

A ابزار حمایتی - به علت قفل نشدن باید یک گره پروسیک (B) بر روی طناب بار دار و زیر ابزار حمایت زد. مصدوم در این حالت بر روی طناب فیکس شده و حمایت چی می تواند بقیه مراحل را انجام دهد.

D با زدن یک گره پروسیک دیگر بر روی طناب بار دار و اضافه نمودن یک



فرود بر روی پهنه های برفی می شوند ساده ترین روش فرود در این پهنه های برفی کندن یک کارگاه نعل اسبی برفی و فرود بر روی آن است اما گاهی نیاز به کارگاه مستحکم تری بر روی برف داریم. ضمن آنکه می خواهیم بعد از انجام فرود ابزاری نیز به جای نگذاریم. برای این کار می توان از روش دفن دو کلنگ مطابق شکل استفاده نمود.

۱- ابتدا یک شیار نازک با عمق کافی در داخل پهنه برفی و در راستای مسیری که می خواهیم حفر می کنیم.

۲- یک طنابچه ۵ یا ۷ میلی متر را به سوراخ زیر کلنگ دیگر گره می زنیم آن را از سوراخ بالای دسته کلنگ عبور می دهیم.

۳- کلنگ را به طور عمودی به پشت کلنگ دیگر فرو می کنیم.

۴- طناب فرود را گره می زنیم (دو سر طناب و یا هشت) به دور کلنگ عمودی می اندازیم.

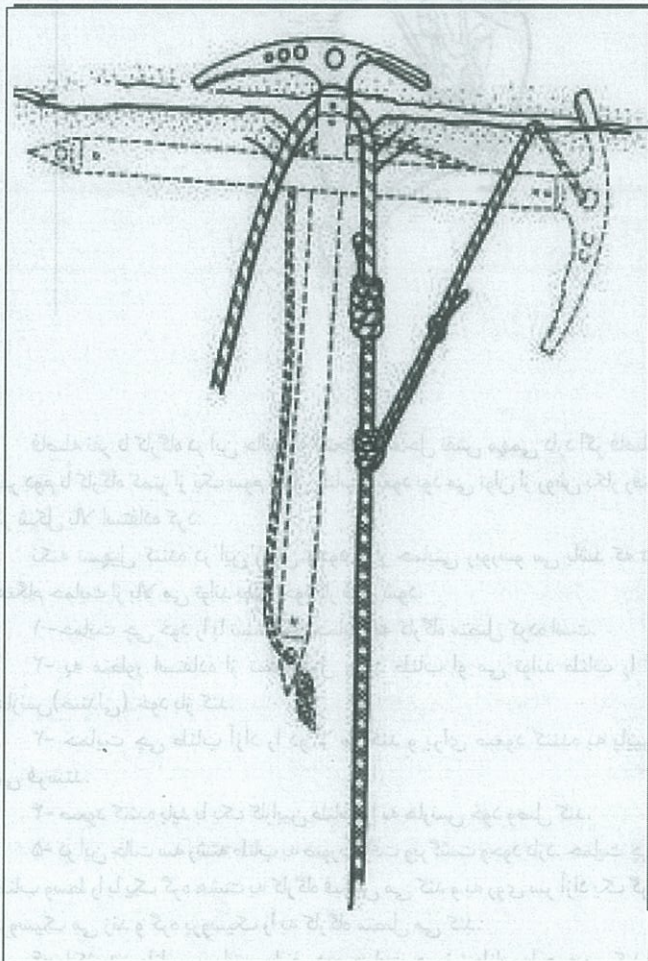
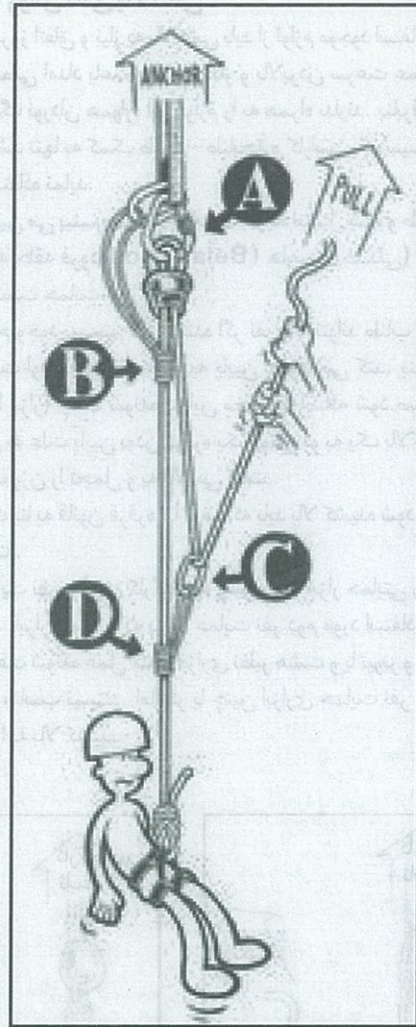
۵- با سر دیگر طنابچه یک گره پروسیک بر روی طنابی که بعد از فرود می خواهیم بکشیم می زنیم.

۶- نفرات با دقت و زدن گره خود حمایت فرو می روند.

۷- بعد از رسیدن به مکان مناسب در پایین و استقرار انتهای طناب را کشیده کلنگ ها از جای خود رها شده و به پایین می افتند.

۸- باید مراقب اصابت کلنگ هایی که از بالا به پایین می افتند باشیم.

به یاد داشته باشیم هیچ وسیله ای ارزش جان انسان را ندارد. در شرایط سخت از جا گذاشتن لوازم هراسی نداشته باشیم.  $\Delta$



کارابین به آن ادامه آزاد طناب C را از داخل آن عبور می دهیم. در این حالت می توان نفر را به بالا کشید. روش به کار گرفته در این حالت سه به یک است.

گره گاردا در عملیات بالا کشی بعنوان یک گره قابل اطمینان بارها و بارها مورد استفاده قرار گرفته شده است.

گره گاردا بصورت یک طرفه عمل می کند و بر اثر انتقال بار بر روی آن قفل می شود. و به خاطر همین خاصیت می تواند به عنوان جایگزین مناسبی در عملیات بالا کشی مورد استفاده قرار گیرد.

در شکل روبه رو به جای ترکیب گره پروسیک و ابزار حمایتی غیر قفل شونده یک گره گاردا زده شده است.

یک پروسیک در روی طناب باردار زده شده است و ادامه طناب از داخل کارابین متصل به پروسیک عبور کرده است.

مزیت مکانیکی این روش نیز سه به یک است. در این حالت وزن نفر مصدوم تقریباً به یک سوم تقلیل پیدا می کند. بیاد داشته باشیم کارابین هایی که در عملیات بالا کشی مورد استفاده قرار می گیرند بهتر است دارای سطح مقطع گرد باشند. زیرا کارابین هایی به سطح مقطع تخت اصطکاک بسیار بیشتری را به وجود می آورند و باعث صرف توان بیشتری برای نفر در امر بالا کشی می شوند.

### فرود و آزاد سازی کلنگ

در فصل بهار کوه نوردان زیادی ضمن صعود از مسیر های کوهستانی ناگزیر از



### زمستان نانگاپاربات

شما همیشه پیروز نیستید. این گفته کریستف ویلیچکی سرپرست تیم لهستانی برای صعود زمستانی نانگاپاربات بود. کوه نوردان لهستانی قصد داشتند در زمستان سال ۲۰۰۶ اولین صعود زمستانی نانگاپاربات را به انجام برسانند. اما با وجود تلاش بسیار زیاد و نصب طناب ثابت تا ۶۸۰۰ توسط سرپرست برنامه هوای ناپایدار و برف سنگین امکان پیشروی بیشتر را از آنها سلب کرد. گروه در پی پنج بار تلاش ناموفق سرانجام تصمیم به بازگشت به خانه را گرفت. بد نیست بدانید سرپرست این تیم در این برنامه سالگرد تولد پجاه و هفت سالگی خود را جشن گرفت.

<http://www.himountain.eu/wyprawa.php?id=4>

### جدایی مسابقات سنگ نوردی از UIAA

در پی تصمیم آخرین نشست مجمع عمومی UIAA در بنف کانادا از سال ۲۰۰۷ اتحادیه جهانی کوه نوردی برگزاری مسابقات سنگ نوردی و پشتیبانی آن را از دستور کار خود خارج نموده است و مقرر شد ساماندهی مسابقات سنگ نوردی و چگونگی برگزاری آن بر عهده نهادی مستقل و تحت چارچوب ضوابط کمیته جهانی المپیک برگزار شود.

<http://www.uiaaclimbing.com/>

<http://www.uiaa.ch/article.aspx?c=119 a=856>

### مرگ سلطان یخنوردی

هرولد برگر فاتح سه دوره مسابقات یخ نوردی قهرمانی جهان و شخصی که از او به عنوان برترین یخ نورد دنیا نام برده می شد در پی ریزش یخ در یک برنامه تمرینی در یک غار یخی در اتریش کشته شد.

<http://www.mounteverest.net/news.php?news=15416>

<http://www.haraldberger.at/>

### جبهه جنوبی لوتسه

یک تیم شش نفره از کوه نوردان ژاپنی که توسط تیم کوه نوردان کره ای و دو شریا همراهی می شدند موفق شدند دیواره سترگ جنوبی لوتسه را در زمستان سال ۲۰۰۶ صعود کنند. در آخرین ساعات روز ۲۷ سپتامبر آخرین دهلیز دیواره را صعود نمودند اما به علت کمبود وقت و تاریکی از صعود بیست متر آخر تا قله چشم پوشی نمودند.

مسیر انتخابی آنها همان مسیری بود که توموسزن کوه نورد یوگسلاویایی در ابتدای دهه ۹۰ میلادی ادعای صعود انفرادی آن را نموده بود. اما صعود او هرگز تایید نشد.

این کوه نوردان در مسیر خود هیچ نشانه ای از صعود سزن پیدا نکردند. هرچند با گذشت نزدیک به ۱۷ سال از آن زمان پیدا شدن نشانه و اثر بسیار احتمال ضعیفی داشت.

دیواره جنوبی لوتسه در بیست سال گذشته به عنوان یکی از سخت ترین دیواره های هیمالایا محسوب می شده و کوه نوردان بسیاری از جمله کوشکا در راه صعود آن کشته شدند.

<http://news/climbing.com/hotflashes/lhotse06/>

### وبلاگ لین هیل

بسیاری لین هیل را حکم پرآوازه ترین زن سنگ نورد جهان می شناسند او اولین زنی بود که یک مسیر ۵/۱۴ را صعود کرد. همچنین او اولین انسانی بود که موفق شد مسیر Nose دیواره ال کاپیتان را به صورت آزاد(طبیعی) صعود کند. کاری که بسیاری از برترین مردان سنگ نورد تا چندین سال نتوانستند آن را تکرار کنند. لین هیل نیز همانند بسیاری دیگر یک وبلاگ دارد. خواندن وبلاگ او خالی از جاذبه نیست.

<http://lynnhillblogs.com/>

### از دماوند تا علم کوه

از دماوند تا علم کوه نام وبلاگ آقای رضا فتحی می باشد. مقاله "ریزاقلم" که در این وبلاگ و در آدرس <http://mountain.blogfa.com/post-43.aspx> توسط ایشان منتشر شده است یکی از جامع ترین و کامل ترین مطالبی است که در این حیطه به زبان فارسی نگاشته شده است. خواندن سایر مطالب این وبلاگ مطمئناً خالی از فایده نخواهد بود.

### سنگ و یخ

نام وبلاگ آقای کیوان بصیریان است. عمده گرایش نویسنده این وبلاگ کوه نوردی فنی است که با عکس های بسیار زیبایی از صعود فنی یخچال ها و دیواره های ایران همراه است. لازم به ذکر است مطالب علمی پزشکی کوه نوردی این وبلاگ نیز به لحاظ حرفه پزشکی نویسنده وبلاگ دارای بار علمی و کاربردی زیادی می باشند.

<http://rock-ice.blogfa.com/>

### امداد کوهستان

اتحادیه امداد و نجات کوهستان انگلستان می باشد. در این وب سایت اطلاعات جالبی در باره ساختار شرح کار و وظایف این اتحادیه و همچنین موارد ایمنی وجود دارد.  $\Delta$

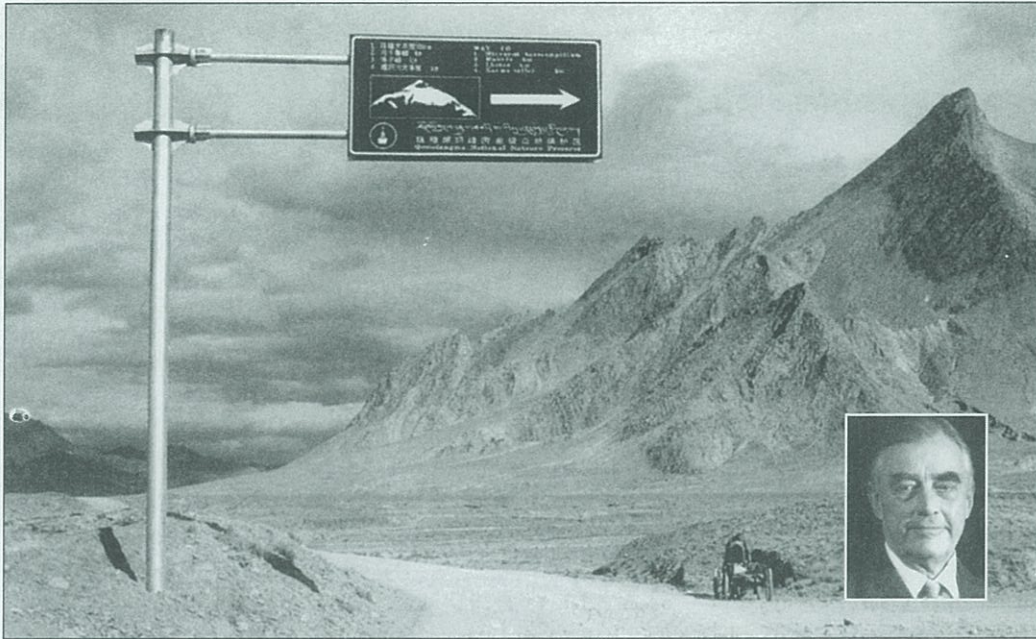
www.mountainrescue.org.uk آدرس وب سایت



# کوه‌ها و انسان‌ها

## معرفی کوه‌نوردی از نسل گذشته

نوشته: جیم پیرین  
ترجمه: منیژه برزگر



۷۱۵۰ متری حمل کرد. کوه‌نوردی که حتی یک بار در برنامه‌های صعود به هیمالیا شرکت کرده باشد به خوبی می‌داند که این نوع کمک‌ها و همراهی‌ها تا چه اندازه ارزشمند است. او به این ترتیب مورد محبت و علاقه هم‌نوردان خود قرار گرفت و نظر تحسین رهبر گروه را به خود جلب کرد به طوری که درباره او گفت: «در سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی او بی‌نظیر است.»

در سال ۱۹۳۸ که «تیلمن» شروع به انتخاب اعضای تیم جهت صعود به هیمالیا کرد «لوید» بهترین فرد منتخب او بود. این برنامه مخاطره‌آمیز که به سلیقه «تیلمن» برنامه‌ریزی شده بود به علت شرایط نامساعد جوی مانند برف زیاد، سرمای شدید و بیماری همه‌گیر شریاها با شکست مواجه شد. حضور کوه‌نوردان قوی و مجربی مانند «شیتین»، «تیلمن»، «سمایت»، «اودل»، «وارن»، «لوید» و «آنگتار کای» در یک گروه که به احتمال قوی در شرایط مساعد جوی حتماً می‌توانستند به قله برسند، کارساز نبود. آنها در کمپ ششم بر روی یال شمالی در ارتفاع ۸۳۰۰ متر متوقف شدند. جملات «تیلمن» جهت و نهایت دوستی او و لوید را به خوبی بیان می‌کند، در هیمالیا صرف نظر از غذاهای خوشمزه، مثل گوشت قرمه خیلی مشکل است ولی سکون و عدم تحرک در مکان‌های شیب‌دار سبب بی‌اشتهایی می‌شود در اینجا بدون این که بخوایم گزافه‌گویی کنیم خوردن یک کاسه گوشت قرمه که توسط من و لوید در ارتفاع ۸۳۰۰ متر تهیه شده بود، آن هم با اشتهایی باورنکردنی، چیزی نبود جز حضور لوید.

لوید از توانایی‌ها و قابلیت‌های مهندسی خود به نحو مطلوبی در تغییر و تبدیل دو نوع کپسول اکسیژن که آن زمان در ارتفاع بالا مصرف می‌شد استفاده کرد. همچنین در مرحله فرود سیستمی را توصیه کرد که ترکیبی از تنفس هوای آزاد و تنفس از کپسول اکسیژن بود. در صعود سال ۱۹۵۳ توسط «جان هانت»، لوید توصیه‌های آکیدی به او کرد و تغییراتی در طراحی وسایل تنفسی انجام داد که جهت صعود بسیار مفید و سودمند بود. در سال ۱۹۳۸ استفاده از اکسیژن موافقان و مخالفان متعددی داشت. مثلاً تیلمن کاملاً مخالف بود و نظرات موافق «شیپمن» فقط اندکی مورد توجه قرار گرفت. «لوید» در آن سال افکار و عقاید خود را با قدرت و مهارتی که عادت او بود بیان کرد و در پایان آن روز نظر موافق بقیه را جلب کرد و پانزده سال بعد همین نظرات او در صعود گروه «هانت» به قله بسیار مفید واقع شد.

او می‌گوید «من با کسانی که با حساسیت مخالف استفاده اکسیژن هستند، بسیار همدل هستم و ترجیح می‌دهم که کوه را بدون اکسیژن صعود کنم ولی از طرفی ترجیح می‌دهم که کوه را با اکسیژن صعود کنم، نه اینکه اصلاً صعود نکنم.»

در سال ۱۹۴۹ «لوید» به اتفاق «تیلمن» برای سومین بار به هیمالیا رفت و به مطالعه

اخیراً «پیتر لوید»، یکی از کوه‌نوردان قدیمی، در سن ۹۵ سالگی در استرالیا درگذشت. توجه به این موضوع مهم و بالارزش است، نه فقط از این جهت که «لوید» شخص بسیار جالب و قابل توجهی بود، بلکه از این جهت که او آخرین بازمانده از نسل کوه‌نوردان انگلیسی بود که قبل از جنگ جهانی دوم در یک دهه تلاش برای صعود به هیمالیا، فعالیت کرده بود و همچنین دوست بسیار نزدیک یکی از فعالان آن زمان، یعنی «تیلمن» بود.

در اینجا برای آشنایی بیشتر با این چهره شناخته شده به شرح مختصری از زندگی او می‌پردازیم:

پدرش اقتصاددانی از اهالی شفیلد بود که در دانشگاه تدریس می‌کرد. پیتر پس از پایان تحصیلات در دبیرستان گرشام، به کالج ترینیتی کمبریج رفت و در آنجا به تحصیل مهندسی مشغول شد و پس از آن او در گروه کوه‌نوردان مهم و برجسته نسل پس از جنگ قرار گرفت. وی در برنامه‌های جالب روزهای یکشنبه با «جفری» و «لن ویتروپ» همراه بود. ایامی که او در کلوب کوه‌نوردی دانشگاه کمبریج حضور داشت هم‌زمان با ظهور این افراد بود: «جک لانگلد» که یکی از سنگ‌نوردان موفق سال‌های ۱۹۲۰ تا ۱۹۳۰ بود، «گینو وانکین» یکی از کاشفین قطب که حین یک حادثه قایقرانی در عملیات اکتشافی «گرینلند» جان خود را از دست داد و اشخاص دیگری که بعدها مشهور شدند مثل «فردی سینسر چپمن» و «بابی چو» که در سال‌های بعد رئیس مدرسه گوردنستون شد و نیز «لارنس وگر» زمین‌شناس برجسته. فکر می‌کنم در حال حاضر که تشکیلات کوه‌نوردی و صعودها از یک دیگر تفکیک گردیده و هر قسمت تحت تاثیر و نفوذ تفکری متفاوت قرار گرفته، نمی‌توانید شخص قابل قیاس در علاقه و توجه به کوه‌نوردی مانند او پیدا کنید. در دهه ۱۹۲۰ لوید در مرکز تمام این فعالیت‌ها قرار داشت.

اندام قوی و قدرت بدنی در هنگام صعود به او کمک می‌کرد که بتواند از عهده انجام تمهیدات کوه‌نوردی که در آن زمان به نام «صنعت کوه‌نوردی» نامیده می‌شد به خوبی برآید و طی سال‌های پایانی ۱۹۲۰ و آغازین ۱۹۳۰، صعودهای بی‌شماری در نواحی آلپ انجام داد.

در سال ۱۹۳۶ که کوه‌نوردان هم‌ردیف او در جریان صعود به چمولونگما بودند، او به عنوان کاندیدای بدون رقیب برای شرکت در تیم آمریکایی - انگلیسی جهت صعود به «ناندا دوی» به ریاست «تیلمن» انتخاب شد. این کوه‌نوردی سبک به منطقه‌ای که در آن زمان یک قله مشکل و دور از دسترس محسوب می‌شد به عنوان یکی از موفقیت‌های آن زمان برای تیلمن و «نوئل اودل» محسوب می‌شد. در این عملیات «لوید»، فروتنانه از عهده کارهای محوله به خوبی برآمد. وسایل و بارهای سنگین را تا بالاترین پایگاه در ارتفاع



و بررسی ناحیه «لنگتنگ» در مرز نیال و تبت پرداخت و راهنمای محلی آنها شریا «تسنینگ نورگی» بود. در این ایام توانایی جسمی او اندکی تحلیل رفته بود. «تیلمن» مختصراً می گوید که «او اندکی فریبه» شده بود ولی چون وضعیت سیاسی نیال در آن روزهای آخر به گونه‌ای بود که امکان تحرک و صعود نبود. بنابراین نامساعد بودن شرایط بدنی «لوید» هیچ اشکالی پیش نیاورد و او مثل همیشه یار و مونس دوست خود بود.

«لوید» در سال‌های آخر دهه ۱۹۳۰ پس از اتمام تحصیلات کمبریج، در شرکت گاز استخدام شد و در قسمت تهیه و طراحی کوره‌های گازی در لندن مشغول کار شد. در سال ۱۹۳۹ او که به علت شغل مهمش از خدمت سربازی معاف شده بود ولی در عین حال مایل بود که خدمتی در دوران جنگ انجام دهد به نیروی تازه تاسیس هوایی انگلستان پیوست. ابتدا در «اکستر» و سپس در «فامبورو» مشغول خدمت شد. همان طور که در کوهنوردی پیشرفت کرده بود در شغلش هم به پیشرفت‌هایی نایل شد و در نهایت رئیس کل تحقیقات نیروی هوایی شد.

شرح زندگی او بسیار جالب و متنوع است. من به لوید علاقه داشتم و او در موارد بسیاری به من کمک و مساعدت کرد. هر چند که زمینه شغلی ما متفاوت بود. او شخصیتی منصف و متعهد داشت. از زیر ابروهای پهن خود به جنبه‌های مختلف مادی و معنوی توجه

می‌کرد و به جنبه‌های معنوی و نیکی توجه بیشتری داشت. در پشت ظاهر خشک و سخت‌گیر او روحیه‌ای مهربان و پیگیر وجود داشت. بعد از فوت او من بسیار متأسف شدم که چرا قبل از سفر او از انگلستان به تبلیغ افکار و نظرات او در ارتباط با قتل هیمالیا نپرداختم. اکثراً از شخصیت او تعجب می‌کردم زیرا او کسی نبود که خود را پاینده طبقه و نسل خاصی کند. همیشه ملایم و انعطاف‌پذیر بود. مطمئن هستم که او قبلاً کلمه زیبا، شاعرانه و



سیاسی چمولونگما به معنای «خدای مادر برف» را بیشتر می‌پسندید. مسلماً او این اسم «خدای مادر برف» را بر اینکه این رفیع‌ترین نقطه زمین را به نام یک ملاک انگلیسی دوران استعماری قرن نوزدهم بنامیم، ترجیح می‌داد. اگر او امروز زنده بود و می‌دید که گروه‌های انگلیسی و آمریکایی کوه را به قسمت‌های مختلف تقسیم کرده‌اند و هر فرد ماجراجویی که پنجاه هزار دلار بپردازد می‌تواند با استفاده از شریپاهای راهنما و کپسول اکسیژن به هر شکلی که شده حتی گاه بر روی دست به قله برسد. البته اگر شرایط جوی مناسب باشد؛ و خدا به فریاد آنهایی برسد که در میان مسیر دچار هوای نامناسب و توفان شوند. همان گونه که «جان کراکر» در کتاب «هوای رقیق» فلج‌های را بیان می‌کند.

به هر حال چه چیزی در این کوه اعجاب‌انگیز خشن وجود دارد؟ بیش از هزار قله زیبا و چشمگیر بر روی کره زمین وجود دارند. آیا واقعاً صعود بر آن مشکل است؟ همه می‌دانیم که نخستین مسیر صعود تا چندین سال توسط گروه‌های کوهنوردی به اسم «راه‌گاوهای تبتی» نامیده شد. در حالی که در اصل آنچه که آن مسیر را ایجاد کرد، گاوهای تبتی نبودند بلکه چوپان‌های این گله‌ها، یعنی شریپاها و ساکنین اصلی تپه‌های مرز نیال و تبت بودند که قله چمولونگما در آنجا واقع است.

نخستین کوهنوردان انگلیسی و اروپایی کوشش‌های بسیاری جهت فتح سریع قله انجام دادند از جمله این که سرپرستان گروه‌ها، افراد بومی را برای کارهای خشن مثل حمل بار و وسایل، برپا کردن چادرها، راه‌سازی، آشپزی و خدمتکاری کوهنوردان (صاحب) استخدام کردند. رفتار «صاحب» نسبت به آنها، با اندکی استثنا، این چنین بود که به وسیله «سرفرانسیس یانگ هازبند» بیان شده است: «آنها (شریپاها) از روحیه بالایی جهت صعود بر اورست برخوردار نیستند.» و یا بعد از حادثه‌ای که در آن هفت شریپا کشته شدند او می‌نویسد: «خدا را شکر می‌کنم که در این سانحه هیچ فرد اروپایی کشته نشد!»

لوید چنین تفکری نداشت. دوستی و صمیمیت او با شریپا «انگتراکای» در سال ۱۹۳۸

واقعی، توأم با احترام و ابدی بود. رفتار او بسیار متفاوت از رفتار سایر کوهنوردان بود. رفتار اکثر آنها شدیداً نژادپرستانه و استعمارگرانه، و توأم با بی‌احترامی برای مردمان بومی کوهپایه بود. مردمی که در افکار آنها کلمه «رفیع‌ترین» بی‌معنی و ناآشنا است و نباید آن را مترادف با «بهترین» و «منتهای آرزو» قرار داد. این کلمات نمایانگر تفکرات ماست.

من دوستدار تلاش‌ها و کوشش‌هایی از نسل گذشته هستم که سبب افزایش آگاهی ما شود. خوب به خاطر می‌آورم که روزی با «جان هانت» مصاحبه می‌کردم و شگفت‌زده شدم وقتی فهمیدم که افکار و رفتار او نسبت به مردمان صبور و مصمم بومی بسیار پیشرفته‌تر از زمان خود بود. رهبری عملیات موفق شناسایی به چومولونگما و نیز برخورد او با بومیان هر دو روشنفکرانه بود. همان طور که همسر بیوه او «جوی» اخیراً در یک مصاحبه تلویزیونی مستند بیان کرد. در یک مصاحبه تلویزیونی با چند نفر درباره کوهستان و کوهنوردی صحبت شد و آنها همگی با کلماتی خشن مانند «حمله» و «فتح قله» صحبت کردند ولی «جوی» که آخرین فرد مصاحبه شده بود با صدایی آرام و کلماتی دلنشین بیان کرد که «هانت» مخالف به کار بردن کلماتی مثل حمله و فتح قله بود او می‌گفت که شما نمی‌توانید قله‌ای را فتح کنید بلکه بر آن صعود می‌کنید.

در کار تحقیقاتی و پژوهشی «اد دوگلاس» که به صورت زندگی‌نامه شریا «تسنینگ

نورگی» تهیه شده است، این موضوع به خوبی آشکار است که به عقیده «هانت» در هر صعود به قله اولین نفری که بر قله می‌ایستد باید شریپای آن گروه باشد.

من به این نتیجه رسیده‌ام که شاید ما تا به حال مقصود اصلی را دریافته‌ایم. شاید قسمتی از مفهوم اصلی آن همه فعالیت‌های کوهنوردی نسل گذشته که با جوانمردی و در نظر گرفتن جنبه‌های اخلاقی انجام می‌شد را هنوز کشف نکرده‌ایم. تاریخچه ارتباط ما با کوهستان خیلی روشن

و ساده است. حتی کتاب‌های کودکان نشانگر اندیشه و طرز تفکر ما هستند که در آنها تاریخ، شخصیت‌ها، پیروزی‌ها در کتاب‌ها نگاشته شده است. با نگاهی بر نقشه‌ها و نمودارهای رسمی از به کارگیری کلمه اورست توسط افراد مسئول و مؤسسات رسمی دچار گیجی و سرگشتگی می‌شوم، آنچه که برای من خیلی عجیب است عدم رعایت جنبه‌های اخلاقی و بومی است و این شکستی بزرگ در سنجش اعمال و رفتار ما بوده است. با این وجود رفیع‌ترین، همیشه از نیروی افسون جلب و جذب برخوردار است، هرچند که نام امروزی آن شایسته این قله رفیع نباشد. Δ

منبع: Climber، آگوست ۲۰۰۳

## جناب آقای حسن زرین قلم

نظاره طلوع آفتاب بر فراز قله کلیمانجارو با یاری و همراهی شما شورآفرین بود. حضور سبزتان را در این سفر ارج می‌نهیم و کمال سپاس و تشکر را از جنابعالی داریم.

از طرف اعضای گروه

خانم‌ها: رفیعی مهر، رضایی، ولیان، پوررجب، خمسه  
آقایان: رنجبر، سربابی، ضیایی، مهاجرانی



# جایزه کلنگ طلایی

ترجمه: رضا زارعی

- مارکو پریز و بوریس لورنسیک برای صعود رخ شمال غربی چومولاری در تبت  
- یان پارنل و تیم امیت از انگلستان به خاطر صعود برج جنوب شرقی دارنات دومه  
- دنیس اورویکو و سرگی ساموئیلوف برای صعود در رخ شمال غربی ماناسلو (این دو  
برای این صعود موفق به کسب کلنگ طلایی آسیا نیز شدند ضمن آنکه در سال ۲۰۰۵ نیز  
کاندیدای کلنگ طلایی برای صعود مسیر جدید بر روی برودییک بودند)  
- ایگور چاپلیسکی، آندری رودیتسوف و اورت وربیتسکی از اکراین به خاطر صعود  
پال شمالی شینگو چارپا  
- پاول کوزک از اسلونی برای صعود انفرادی و سریع چوآیو

## هیات داوری

هیات داوری این دوره را افراد زیر تشکیل می دهند: یوری کوشلنکو از روسیه به عنوان  
رئیس (وی در سال ۲۰۰۳ به همراه والری بلانوف به خاطر صعودشان به نوبتسه موفق به  
کسب کلنگ طلایی شد)، میشل پیولا  
از سوئیس (از برترین سنگ نوردان دهه  
۸۰ دنیا و صاحب مسیرهای بی شماری  
در آلپ و فاتح کلنگ طلایی ۹۲ به  
همراه وینسنت اسپروننگلی برای صعود  
مسیر تروس دل پاین در پاتاگونیا)، استیو  
هاوس و وینس اندرسون از آمریکا  
(برندگان کلنگ طلایی ۲۰۰۵ برای  
صعود مسیر نو در جبهه روپال  
نانگاپاربات)، کریستین ترومستورف از  
فرانسه (از کاندیداهای کلنگ طلایی  
۲۰۰۵ برای تراورس چومولونزو)، ای ام  
داک یانگ (خبرنگار و بانی کلنگ  
طلایی آسیا از کره)، وینشيو استفانلو  
(خبرنگار و مدیر سایت پلنت مونتین از



ایتالیا) و در نهایت سردبیر مجله کوه فرانسه. ضمن آنکه مجموع آرای مدعوین مراسم نیز  
دارای یک رای در انتخاب برترین صعود سال ۲۰۰۶ بود.

اما روز جمعه ۲۶ ژانویه بر اساس رای هیات داوری مارکو پریز و بوریس لورنسیک  
فاتحان قله چومولاری موفق به کسب شانزدهمین کلنگ طلایی دنیا در شهر گرنوبل  
فرانسه شدند. آنها با کسب ۷ رای از مجموع آرا به این عنوان دست یافتند.

کوه نوردان اسلونایی با گشایش ۱۹۵۰ متر مسیر جدید بر روی برج شمال غرب  
چومولاری در یک صعود آلپی از سوی هیات داوری شایسته این امر شناخته شدند. قله  
چومولاری با ارتفاع ۷۳۲۶ متر در خاک تبت قرار دارد و برای نخستین بار در سال ۱۹۳۷ فتح  
گردید. البته در این دوره آرای مدعوین بر خلاف هیات داوری بود و ایشان پاول کوزک دیگر  
کوه نورد اسلونایی را شایسته کسب این عنوان می دانستند. وی توانسته بود مسیری نو را در  
مدت ۱۵ ساعت بر روی رخ جنوب شرقی چوآیو گشایش نماید.

پس از انتخاب برترین صعود سال دنیس اورویکو کوه نورد نامی قزاق که دو سال پیایی  
برای صعود مسیرهای نو بر روی برودییک و ماناسلو کاندیدای کسب این عنوان شده بود  
عنوان نمود: "از حضور در این جمع خوشحالم ولی من فقط برای علاقه ام به ورزش کوه  
نوردی می کنم". دنیس و هم نوردش سرگی ساموئیلوف در ماه دسامبر در کشور کره به  
عنوان برترین کوه نوردان سال آسیا برگزیده شده بودند.

نامزدان کلنگ طلایی ۲۰۰۷ را بهتر بشناسیم

داستان کلنگ طلایی، داستان مردان، کوه ها، رخ هایی از سنگ و یخ و  
روایه های محقق شده در سرزمین های افسانه ای کوه نوردان است. آنها هر  
یک سرگذشتی متفاوت از دیگری دارند و حتی رنج ها و خوشحالی های  
شان هم با هم متفاوت است. داستان هایی که شاید تصور آن هم برای  
دیگران دشوار باشد و هیچ گاه برای سایرین رخ ندهد.

نخستین بار در سال ۱۹۹۱ مجله کوه فرانسه به اتفاق (Mountain Group) GHM

(dHaute Montagne- French High) مشترکا اقدام به گزینش برترین

صعودهای سال نمودند بدین منظور هیاتی از کوه نوردان و ورزشی نویسان اقدام به انتخاب

برترین صعود سال کردند. فرانسوی ها طراحی این کار را از کریستال طلایی که به بهترین

صعودهای داخلی شان اختصاص داشت اقتباس نمودند. آنها هدف برگزاری این مراسم را

احترام به ارزش های معنوی کوه نوردی و روح اخلاق در ورزش اعلام نمودند. توجه به کوه

نوردی فنی، صعود مسیرهای نو،

صعودهای سبک و شیوه صعود نیز از

دیگر عوامل مورد توجه برگزار کنندگان

این مراسم عنوان گردید. آنها امیدوار

بودند تا بدین شکل بتوانند در پیشرفت

کوه نوردی فنی موثر باشند.

در واقع بر اساس توافق بنیان

مراسم هیات ژوری به شکل مشترک

توسط GHM و مجله کوه فرانسه

تعیین می شدند ضمن آنکه GHM

سه نفر شامل رئیس هیات داوری را

نخاب می نمود.

گرچه سال های ابتدایی این

مراسم که امروزه به اسکار کوه نوردی

مشهور است چندان مورد توجه قرار

نگرفت و نفس آغازین کوه نوردی که دوری از رقابت است بر آن سایه افکنده بود، اما به مرور

شهرت طلبی و برتری جویی به آن غلبه و اجرای مراسم از سال های آغازین قرن بیست و

یکم تبدیل به یکی از جنجال های کوه نوردی روز شده، به طوری که در سال ۲۰۰۵ ایان

پارنل و در ۲۰۰۶ امانو سالواترا، آلساندرو بلترمی و رولاندو گاریبوتی (برای نخستین صعود

جبهه شمالی سرو توره) از کاندیداهای منتخب مراسم با این عنوان که اعطای جایزه برای

صعود مابین کوه نوردان شکاف ایجاد می کند و آنها را روبروی هم قرار می دهد خود را از

شرکت در این مراسم کنار کشیدند، ضمن آنکه درست چند هفته قبل از آغاز مراسم ۲۰۰۷

نیز (dHaute Montagne- French High Mountain Group) GHM

دیگر شریک مجله کوه نوردی فرانسه به دلیل اختلاف نظر با این نشریه در رابطه با اعطای

جوایز خود را کنار کشید و مجله کوه نوردی فرانسه به تنهایی اقدام به برگزاری این دوره

نمود. شاید بزرگترین دغدغه GHM تبدیل شدن کوه نوردی به رقابت به واسطه این

مراسم ها بود. در واقع اعطای کلنگ طلایی طی چند سال اخیر بسیار بحث بر انگیز بود.

در سال ۲۰۰۵ استیو هاوس به انتخاب کوه نوردان روس برای صعود جبهه شمالی ژانو

معارض بوده اما سال بعد خود استیو این جایزه را برای مسیر جدید در جبهه روپال نانگاپاربات

کسب کرد. در آن انتخاب استفان ونبلز تاثیر به سزایی در اعطای جایزه به وی داشت.

اما ۵ صعود برتر سال ۲۰۰۶ دارای ویژگی یکسان از جمله سبک صعود آلپی، صعود از

مسیری نو و صعود در منطقه عمومی هیمالیا بودند.

۵ کاندیدای صعود برتر سال ۲۰۰۶ عبارت بودند از:



تیم دو نفره قزاق متشکل از دنیس اوربکو و سرگی ساموئیلوف توانست در ۸ می ۲۰۰۶ مسیری نو را در جبهه شمال شرق کوه ماناسلو متر به سبک آلبی گشایش نماید. آنها پیش از این صعود توانسته بودند دوره هم هوایی خود را با صعود قله ماناسلو از مسیر عادی کوه به انجام برسانند که این صعود پس از سه سال ناکامی کوه نوردان در فتح ماناسلو صورت می گرفت. این دو کوه نورد پرتوان همچنین در سال ۲۰۰۵ نیز پس از گشایش مسیر نو بر روی بروپیک نامزد کلنگ طلایی دنیا شده بودند. آنها همچنین به خاطر صعود ماناسلو توانستند در نخستین جشنواره کلنگ طلایی آسیا عنوان نخست را به خود اختصاص دهند. در ۲ اکتبر کوه نورد اسلونی پاول کوزک مسیری نو را در جبهه جنوب غرب چوآپو در مدت زمان ۱۴.۵ ساعت از کمپ اصلی پیشرفته گشایش نمود. این صعود تنها صعود خارج از مسیر عادی در این فصل چوآپو بود. ۴ عضو دیگر این تیم (از جمله سرپرست تیم بوریس سامک) پس از صعود بخشی از مسیر نو با تراورس به سمت مسیر عادی در ۳ اکتبر قله را صعود نمودند. پاول همچنین از جمله کوه نوردانی بود که حاضر شد در مورد حادثه گردنه نانگ پالا اظهار نظر کند.

### صعود قله دور افتاده

در ماه جولای ایگور چاپلینسکی، آندری رودیتسوف و اورست وربیتسکی نخستین صعود جبهه شمالی شینگو چاربا ۵۶۰۰ متر در منطقه ماشربروم ها را صورت دادند. آنها این مسیر دشوار را در مدت ۵ روز و به سبک آلبی صعود کردند. در ماه اکتبر ایان پارنل و تیم امیت کوه نوردان بریتانیایی از طریق برج جنوب شرقی، دارنات دومه واقع در ناحیه گانگوتری هندوستان را فتح نمود. آنها تمام مسیر ۲۰۰۰ متری خود را بدون هیچ گونه کمکی از سوی سایرین فتح نمودند. این دو با این صعود نخستین فتح قله شرقی این کوه به ارتفاع ۶۸۳۰ متری را صورت دادند. این سومین باری است که ایان پارنل کاندیدای جایزه کلنگ طلایی می شود. وی در سال ۲۰۰۱ بخاطر صعود



مسیر جدید بر روی کوه هانتر در آلاسکا و در سال ۲۰۰۳ بدلیل گشایش مسیر جدید بر روی آنپورنای ۳ در این مراسم شرکت کرده بود.

پائیز گذشته تیمی از اسلونی به سرپرستی مارکو پریزل موفق شد مسیری نو را بر روی چومولاری گشایش نماید. دو تن از اعضای تیم در شرایط باد شدید و درحالی که لایه نازکی از یخ بر روی مسیر شمال غربی قرار داشت، موفق به فتح قله شدند. آنها از ابتدای دهلیز شمالی صعود خود را آغاز نمودند سپس با تراورس به سمت راست از مسیری ترکیبی خود را به یال شمال غربی رساندند. این در حالی بود که شیب تند مسیر را برفی عمیق پوشانده بود در حالی که در زیر آن لایه ای از یخ نازک قرار داشت. آنها درجه مسیر را ام ۶ مثبت ثبت کردند. طول این مسیر ۱۹۵۰ متر می باشد.

### فاتحان کلنگ طلایی از ابتدا:

۱۹۹۱ آندره استرمفیلد و مارکو پریزل برای ۳۰۰۰ متر صعود برج جنوبی کانچن چونگا ۱۹۹۲ میشل پیولا و وینسنت اسپروننگلی برای صعود مسیر شرقی تورس دل پاین در پاتاگونیا (بنام مسیر رقص تند باد)  
۱۹۹۳ تیم جوانان (با میانگین ۲۰ سال) آلپاین کلاب فرانسه به خاطر صعود هایشان در منطقه پامیر  
۱۹۹۴ فرانسوا مارسینی از فرانسه و اندی پارکین از آلمان برای مسیر جدید ترکیبی در گردنه اسپرانسه، سرو توره  
۱۹۹۵ آندراس اولگلر هیللی نسوایا و آرتور ویتشر از آلمان برای صعود چندین مسیر یخ نوردی به ویژه مسیر جدید در جبهه جنوبی کوه بردالی در آلاسکا  
۱۹۹۶ توماس هومر و واندا فورلان برای صعود جبهه شرقی آمادا بالام  
۱۹۹۷ تیم روسیه (از اکاتینورگ) به سرپرستی سرگی افیموف برای نخستین صعود

جبهه غربی ماکالو  
۱۹۹۸ اندرو لینلادی از استرالیا و آتول ویمپ از زلاند نو برای صعود جبهه شمالی تالایی ساگار

۱۹۹۹ لیونل دودت و سبستین فویساک برای صعود جبهه جنوب شرقی بورکت ندل  
۲۰۰۰ و ۲۰۰۱ توماس هومر و ایوان ولف برای نخستین صعود مستقیم از برج شمالی شولینگ ۶۵۴۳ متر

۲۰۰۲ والرئ بلاتوف برای صعود انفرادی مری دسترئال  
۲۰۰۳ مایک فاولر و پاول رامسدن برای مسیر جدید در جبهه شمالی سیگونیانگ ۶۲۵۰ در چین

۲۰۰۴ والرئ بلاتوف و یوری کوشلنکو برای صعود نویسه  
۲۰۰۵ تیم روسیه به سرپرستی الکساندر لودیتسوف برای نخستین صعود جبهه شمالی ژانو  
۲۰۰۶ استیو هاوس و وینسی اندرسون برای صعود جبهه روپال در نانگا پاربات

۲۰۰۷ مارکو پریزل و بوریس لورنسیک از اسلونی برای صعود برج شمال غربی چومولاری

### چومولاری

چومولاری کوهی است مقدس برای بوداییان تبت و هر سال زائران زیادی که به دهکده پاری دسونگ در ۱۰ مایلی کوه برای مراسم دعای آینده سری هم به دامنه های کوه مقدس زده آن را طواف می کنند. کوه چومولاری را به دلیل زیباییش عروس کانچن چونگا می نامند. این کوه در مرز تبت و بوتان قرار دارد. جبهه شمالی کوه را دیواره ای عظیم به طول ۲۷۵۰ متر فرا گرفته. چومولاری نخستین بار در سال هزار و نهصد و سی و هفت توسط اسپنسر چاپمن و داوا لاما صعود شد. ارتفاع قله این کوه در منابع مختلف ملین هفت هزار و سیصد و چهارده تا هفت هزار و سیصد و پنجاه متر متغیر ذکر شده.

### صعود چومولاری

پائیز ۲۰۰۶ تیمی از اسلونی به سرپرستی مارکو پریزل موفق شد مسیری نو را بر روی چومولاری گشایش نماید. آنها هم هوایی خود را بر روی قله ۶۷۰۶ متری جانگمو گوپشا صورت دادند سپس به دو گروه جهت فعالیت بر روی دو مسیر متفاوت تقسیم شدند. ۴ نفر دهلیز شمالی را هدف قرار دادند آنها پس از بیوتته در ارتفاع ۶۸۰۰ متری خود را به یال شرقی رساندند و در ۱۴ اکتبر از آن مسیر راهی قله شدند. بخش دشوار مسیر توسط اعضای تیم با درجه سختی  $TD+60-45$  درجه بندی شد که حدود ۱۹۰۰ متر طول داشت. اما دو تن از اعضای تیم در شرایط باد شدید و درحالی که لایه نازکی از یخ بر روی مسیر شمال غربی قرار داشت، موفق به فتح قله شدند. آنها نیز از ابتدای دهلیز شمالی صعود خود را آغاز نمودند سپس با تراورس به سمت راست از مسیری ترکیبی خود را به یال شمال غربی رساندند. این در حالی بود که شیب تند مسیر را برفی عمیق پوشانده بود، در حالی که در زیر آن لایه ای از یخ نازک قرار داشت. آنها درجه مسیر را ام ۶ مثبت ثبت کردند. کوه نوردان اسلونی برای صعود قله مجموعاً ۵ روز تلاش کردند. پس از صعود قله نیز آنها امیدوار بودند بتوانند از مسیر جنوبی به پائین باز گردند، اما شرایط بد جوی آنها را مجبور به بازگشت از همان مسیر صعود نمود و با یک شب مانی دیگر خود را به کمپ اصلی رساندند. مارکو سرپرست تیم می گوید: به طور معمول در یک صعود موفق تدارکات و پشتیبانی در کنار تاکتیک صعود نقش ارزشمندی را ایفا می کند. مارکو پریزل کوه نوردی است که صعودهای بی شماری را به سبک آلبی در آمریکا و آسیا صورت داده. او همچنین عضو تیم سال ۲۰۰۴ صعود به کی (۷) کاراکوسا و نانگا پاربات بود که هر دو در یک برنامه به سرپرستی استیو هاوس آمریکایی انجام شد.  $\Delta$  *Komsheer* *بنا* *دشنه* *حیبه*





# بهمن برف

قسمت ششم

ترجمه: وارطان زاکاریان

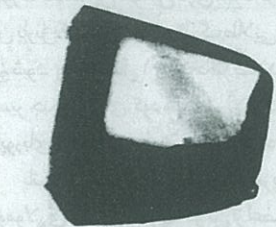
سلسله مطالب بهمن، جامع ترین نوشتاری است که تاکنون در این مورد چاپ شده است.

«برف دانه برنج» می باشد این برف دارای ذرات یخ تراش دار در اثر تبلور مجدد از دانه های برف مستقر شده معمول می باشد. قطر دانه های برف ذرتی به ندرت از ۳ میلی متر تجاوز می کند.

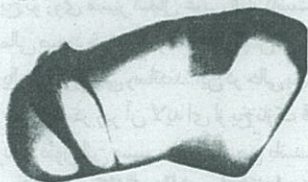
## یخ دانه های ضخیم (بلورهای جامی شکل)

وقتی اختلاف دمای زیادی بین ریزدانه های یخ و فضاهای وسیع بین ریزدانه ها وجود داشته باشد یک دگرذیسی گراذیان دمایی رخ می دهد. این بلورهای بشقابی شکل شش وجهی تقریباً منظم ایجاد می کنند که به آن یخ دانه های ضخیم یا بلورهای جامی شکل و یا برف شکری گویند.

وقتی بلورهای جامی شکل ناپیوسته ایجاد می شوند نوع اتصال قبلی بین ریزدانه های یخ از بین می روند و بدین ترتیب ضعیف شدن لایه های زیر مقطع برف چشمگیر و قابل ملاحظه می شود. در هوای خیلی سرد در اول فصل زمستان بلورهای جامی شکل نه تنها برای بارش برف آینده پایه و کف ناپایدار را فراهم می کنند بلکه شرایط بسیار مشکل و خسته کننده برای اسکی باز نیز فراهم می کنند که در آن اسکی باز با قراردادن هر قدم داخل برف شکری می شود. اگر هوای سرد تداوم داشته باشد دگرذیسی در اثر اختلاف دما TG-Metamorphism عمل کند و تا میان پوشش برف تا ضخامت یک متر نیز ادامه داشته باشد اندازه بلورهای جامی شکل به درازای ۴ تا ۱۰ میلی متر می شوند. هر چند ممکن است بلورهای بلندتری نیز در شرایط فوق العاده نیز یافت شود بلندترین کریستال های حاصل از فرآیند گراذیان دمایی در قسمت زیرین مقطع برف در مکان هایی در اطراف پایه درخت ها و سنگ های بزرگ مشاهده می شوند. حتماً لازم نیست که بزرگترین کریستال ها در ضعیف ترین لایه ها تشکیل شود اغلب بهمن ها در نتیجه ضعیف بودن بین دو لایه بلورهای جامی شکل و بلورهای تراشه دار ایجاد می شوند. بلورهای جامی خیلی بادوام هستند و هر بار شکل می گیرند ممکن است در زیر مقطع برف تا انتهای فصل دوام بیاورند و در امتداد فصل در اثر افزایش وزن بارش های برف اضافی دیگر سبب سختی و فشردگی بیشتر لایه بلورهای جامی شکل و فشردگی و یکپارچه شدن مقطع برف شود.



بلور یخ تراشه دار. قطر آن برابر با ۱/۵ میلی متر است



بلور برف تراشه یافته که در اثر هم دمایی تقریباً گرد شده است.

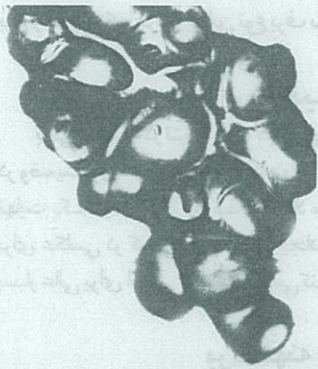
## تبلور مجدد در اثر تابش خورشید

در روزهای خشک و آفتابی در فصل زمستان و اوایل بهار شیب های جنوبی در اثر تابش خورشید گرمای کافی جذب می کنند و یک لایه نازک از یخ و آب به ضخامت یک سانتی متر در زیر سطح برف تشکیل می شود این اتفاق حتی در سطح برفی که در اثر تشعشعات مادون قرمز سرد و زیر دمای یخبندان باشد نیز رخ می دهد. اختلاف دمای بین سطح سرد برف و لایه برف گرم در زیر آن سبب می شود که بلورهای حاصل از اختلاف دما در بالای پوسته یخ آب تشکیل شود. وقتی این قشر نازک متبلور شود و زیر برف های بیشتر دفن شود یک قشر نازک و ضعیف ایجاد می کند. مناطقی که مستعد دارا بودن این پدیده هستند معروف به اقلیم مناطق برف های تشعشعی می باشند. برای آنکه این نوع تبلور مجدد شکل گیرد باید تعادل تشعشعات خورشید و تشعشعات مادون قرمز برف موجود

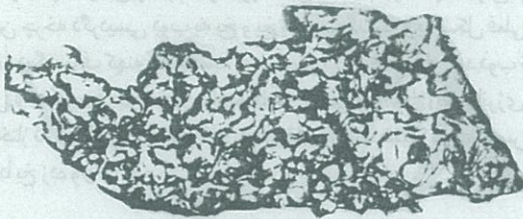
## برف های دانه ذرتی

برف های دانه ذرتی را اغلب اسکی بازها به نام برف پودر یخ زده عنوان می کنند زیرا این نوع برف در بالاترین قسمت مقطع برف و در اثر طولانی شدن هوای سرد بین ۲۵- تا ۳۰- درجه سلسیوس به مدت یک هفته یا بیشتر شکل می گیرد. در اروپا این برف را اسکی بازهای قدیمی منطقه آلپ Kornshnee می گفتند و نام های دیگر آن «برف دانه ذرتی» یا





یک دسته خوشه‌ای  
مانند از دانه‌های یخ و  
آب نشانگر قدرت و  
استحکام لایه یخی  
می‌باشد



یک قسمت کوچکی از یخ پوسته‌ای ناصاف طول تقریبی آن حدود  
۲۰ میلی‌متر است.

است. البته این قانون برای شب‌هایی که در طول شب دما بالاتر از صفر باقی بماند مانند شب‌های آسمان ابری، بهمن‌های حاصل از این موقعیت از نوع بهمن‌های قطعه‌ای بزرگ است که در اول صبح سرازیر می‌شود. فرآیند دگرذیسی ذوب انجماد (دگرذیسی یخ و آب) نتیجه تعدادی از شرایط معمولی برف حاصل می‌شود.

### برف بهار

این نام معمولاً برای برف‌های حاوی دانه‌های یخ و برف نرم گفته می‌شود. شکل این نوع برف از دانه‌های ریز ذوب شده و یخ‌زده زود هنگام شروع شده تا به اندازه دانه‌های درشت که به خوبی شکل یافته می‌باشند وقتی تشکیل می‌شود که برف خیس است و به آسانی و با کمترین اصطکاک از روی هم می‌لغزند بهترین شرایط برای اسکی کمی پس از شروع ذوب برف تا وقتی که برف از آب مناب اشباع شود می‌باشد. در این حالت برف خیس و سنگین و خطرناک خواهد شد. چندین روز طول می‌کشد که از برف جدید به برف بهار گسترش یابد و در خلال این مدت ممکن است برف‌های پوسته پوسته حاصل از تابش خورشید نیز شرایط اسکی کردن را غیرممکن سازد در این صورت سعی کنید از شیب‌هایی با جهت‌های متفاوت عبور کنید و به گردش خورشید و زاویه تابش آن توجه کنید.

### برف کهنه و خراب شده

این نوع برف در اواخر بهار و در مناطقی شکل می‌گیرد که در طول زمستان مساعد برای شکل‌گیری بلورهای یخ جامی شکل قابل توجه بوده است. وقتی لایه بلورهای جامی شکل قدیمی اشباع می‌شوند آنها هر نوع قدرت و انرژی مکانیکی که به یک باره دارا شده‌اند را از دست می‌دهند. در نتیجه شرایط مناسبی برای ایجاد بهمن برف خیس در فصل بهار ایجاد می‌شود و برف روی زمین را هنگام سرازیر شدن همراه خود حرکت می‌دهد و آن را از روی زمین پاک می‌کند عبور از این منطقه به خصوص در اواخر بهار ظاهر خسته‌کننده خواهد بود. حرکت با اسکی روی برف که دارای عمق زیاد است طوری است که به طور قابل توجهی جای اسکی‌ها گود می‌شود و برف بر روی قسمت جلویی اسکی ریخته و آن را ملغون می‌نماید.

### برف پوسته‌ای حاصل از ذوب

برف پوسته‌ای حاصل از ذوب وقتی شکل می‌گیرد که هنگام دگرذیسی برف از ذوب به یخ فقط در بالای لایه برف مجدداً یخ بزند و دانه‌های یخ و بلورهای کمی ذوب شده در زیر باقی بماند. برف‌های پوسته‌ای می‌توانند وزن اسکی‌باز را در اوایل صبح تحمل کنند ولی پس از آن وقتی روز گرم می‌شود ضعیف شده و شرایط مساعد برای اسکی کردن از

باشد. اگر تشعشعات خورشیدی خیلی زیاد یا تشعشعات امواج مادون قرمز خیلی کم باشد سبب ذوب و شکل‌گیری برف پوسته‌ای در اثر تابش خورشید می‌شود. متأسفانه تشخیص تبلور مجدد کریستال‌های برف برای اسکی‌بازها و کوه‌نوردان مشکل است. ولی اگر فرصت کافی برای بررسی و آزمایش دقیق در مقطع برف باشد می‌تواند نتیجه مورد نظر به دست آورد.

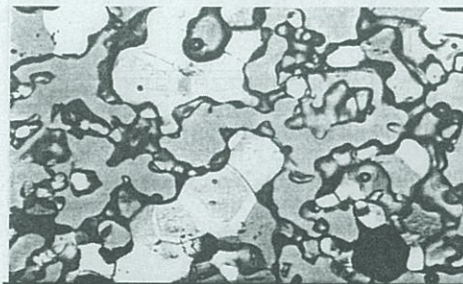
### دگرذیسی در مقطع برف

در امتداد فصل زمستان در بسیاری اقلیم‌ها مقطع برف بین دگرذیسی هم‌دمایی و دگرذیسی گرادیان دمایی در تغییر است ولی با نزدیک شدن فصل بهار دگرذیسی هم‌دمایی پلرجاثر می‌شود. ممکن است در شرایط خاص هر دو دگرذیسی در یک زمان رخ دهد هر چند معمولاً یکی از آنها پلرجاثر می‌شود. این وضعیت می‌تواند پس از بارش برف جدید در هوای سرد رخ دهد. در سطوح لایه‌های برف دگرذیسی هم‌دمایی همراه با اشکال پیچیده برف از هم می‌گسلند در حالی که در همان زمان دگرذیسی گرادیان دمایی در قسمت زیرین مقطع برف شکل می‌گیرد و بلورهای گرد تشکیل می‌شود دگرذیسی هم‌دمایی می‌تواند در میان لایه‌های گرادیان دمایی رخ دهد. مانند گرد شدن لایه‌های بلورهای تراش دار وقتی گسترش می‌یابند.

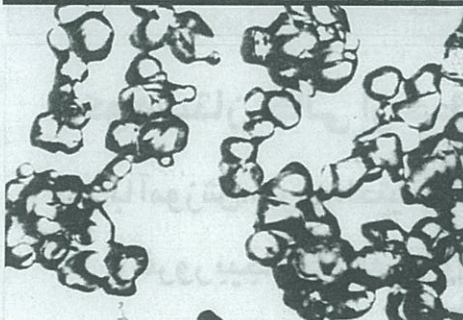
### برف در دمای بالاتر

#### فرآیند ذوب به انجماد

وقتی تابش خورشید آن قدر زیاد باشد که بتواند لایه‌های بالای مقطع برف را در طی چند روز آب کند و سپس طی شب وقتی دما به زیر صفر می‌رسد یک چرخه یخ‌زدگی از ذوب (چرخه انجماد و ذوب) رخ می‌دهد. در این فرآیند دگرذیسی، ذرات کوچک یخ قبل از ذرات درشت ذوب می‌شوند و در امتداد این چرخه ذوب به انجماد دانه درشت‌ها به کمک دانه‌ریزها درشت‌تر می‌شوند. آب حاصل از ذوب یخ سطح دانه درشت‌ها را خیس می‌کند در نتیجه سطح آنها مجدداً منجمد می‌شود و دانه‌های درشت‌تر مانند سیمان به سختی به هم می‌پیوندند. دانه‌های ذوب به انجماد تمایل دارند که یخ بزنند و به همدیگر بچسبند و منفذهای بزرگ از هوا را در بین این مجموعه ایجاد کنند. هنگام چرخه ذوب ممکن است آب برای نفوذ و تراوش به داخل کانال‌های میانی به قدر کافی تهیه و فضای منفذدار داخل لایه‌های زیرین برف ایجاد کند. این لایه‌های لغزنده هم جوار زمین تشکیل می‌شوند و پس از انجماد به بلورهای یخ عدسی شکل تبدیل می‌شوند و به آنها عدسی‌های یخی می‌گویند.



دانه‌های ذوب شده و یخ زده، دانه‌های درشت به کمک ریزدانه‌ها درشت‌تر می‌شوند. دانه درشت‌ها به صورت گروهی مجتمع می‌شوند و فضاها و منفذهایی در میان خود ایجاد می‌کنند.



تجمع دسته‌های خوشه‌ای مانند از دانه‌های یخ و آب

علت اصلی ذوب مقطع برف گرمای حاصل از تابش خورشید است که حداکثر آن در ظهر یعنی وقتی که خورشید در بالاترین موقعیت تابش در آسمان است. در بررسی‌ها معلوم شده است که بدترین زمان برای ایجاد بهمن‌های خطرناک بین ظهر تا اول غروب



بین رفته و اسکی کردن در این نوع برف سبب شکستن پا و ساق پا می‌شود.

### برف قدیم آینه مانند

برفی است که در نتیجه ذوب لایه زیرین سطح برف و به علت تشعشعات شدید آفتاب در وضعیت‌های جوی سرد و آرام در بهار یا تابستان ایجاد می‌شود. آب ذوب شده از یخ در نهایت یک لایه نازک از یخ شفاف ایجاد می‌کند و یک زمینه انعکاسی شدید و نور عالی برای عکاسی در کوه‌نوردی و اسکی ایجاد می‌کند. برف‌های قدیم آینه مانند یک سطح بسیار عالی برای اسکی کردن ایجاد می‌کنند.

### برف کهنه (برف قدیمی)

برف کهنه را می‌توانیم به دو صورت تعریف کنیم. برف کهنه برفی است که پس از چندین چرخه دگردیسی ذوب به یخ و یخ به ذوب گذشته و به شکل فعلی درآمده است. تعریف دیگر: برف کهنه برفی است که در فصل بهار و فصل‌های بعد ذوب نشده و قسمت دایمی از مقطع برف یا یخچال درآمده است. در طی روز مقدار زیادی انرژی کسب می‌کند تا ساختار به هم فشرده بلورهای یخ به بلورهای پراکنده تبدیل شود و سپس در طول شب مجدداً یخ زده و یک جرم یک تکه بزرگ از یخ ایجاد نماید.

### اشکال برف قدیم‌تر

تا اینجا راجع به برف‌های جدید که در فصل باریده است توضیح داده شد. یادآوری می‌شود برای به هم فشردگی برف به علت دگردیسی هم‌دمایی حدی وجود دارد در هر حال هرگاه دانه‌های یخ یک بار به شکل کامبیش کروی و یکنواخت درآیند دو فرآیند دیگر نیز لازم است تا سبب افزایش غلظت برف بشوند. یکی از این دو فرآیند دگردیسی آب به یخ و فرآیند دیگری دگردیسی در اثر فشار سنگینی برف می‌باشد که مکانیزم اولیه‌ای برای شکل‌گیری یخچال را تشکیل می‌دهند. دانه‌های بلورهای یخ جدا از هم در اثر افزایش وزن لایه‌های برف فشرده شده و به هم نزدیک می‌شوند تا جایی که

فضاهای خالی بین آنها در مقطع برف کوچک می‌شوند و امکان حرکت بخار آب در مقطع برف از بین می‌رود.

### بعضی از برف‌های غیر معمول

هر برفی که در یک هوای کاملاً آرام و دمای خیلی پایین بیارد و بر زمین نشیند مانند پر فوق‌العاده سبک است و حاوی ۹۷ تا ۹۹ درصد هوا است و خیلی به آرامی به زمین می‌نشیند در این موقعیت کریستال‌های متشکله به سختی همدیگر را لمس می‌کنند. کوه‌نورد و اسکی باز هنگام حرکت هیچ گونه مقاومتی از طرف برف احساس نمی‌کنند زیرا برف فوق‌العاده سبک است.

برف وحشی گاهی اوقات به شکل انبوه و مانند یک شاخه درخت کاج و یا مانند کف دست از آسمان سرازیر می‌شود. این نوع برف فوق‌العاده ناپایدار است و در شرایطی مانند یک سیال به سمت پایین حرکت می‌کند هرچند بهمن‌هایی را که ایجاد می‌کند معمولاً خطرناک و آسیب‌رسان نیستند ولی گاهی در منطقه آلپ اروپا بهمن‌های گسترده و مخرب نیز در اثر بارش این برف گزارش شده است. اگر هنگام ریزش برف ضخامت آن زیاد شود.

غلظت آن نیز افزایش یافته و بهمن‌های حاصل از این نوع برف معمولاً کوچک و کمی بعد از ریزش و استقرار برف ایجاد می‌شود.

### پودر الماسی (کریستال‌های یخ)

بارش این برف نوع دیگر از کریستال‌های یخ است که در شرایط و موقعیت خیلی سرد عرض‌های شمالی و هوای صاف رخ می‌دهد. معمولاً در اوایل صبح به شکل کریستال‌های معلق و شناور در جو و نزدیک به زمین مشاهده می‌شود. بر این باور هستند که کریستال‌های یخ در شرایط جو پایدار وارونگی دمایی و وقتی که هوا در فاصله کمی از سطح زمین نسبت به هوای هم‌جوار زمین گرم است یا هوای هم‌جوار سطح زمین سردتر از هوای بالاتر از خود آن است به زمین سرازیر می‌شود. △

درگذشت یاران کوه، آقایان مهدی عزیزی و  
علیرضا سلیمانی را به خانواده و اعضای محترم  
آرش تهران تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

گروه کوه نوردان آرش تهران، حادثه جانکاه فوت  
هم نوردان مان را به شما و خانواده محترم آن  
مرحومان تسلیت می‌گوییم.

خانه کوه نوردان تهران

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.

### صعود و فعالیت

بر روی قله کلیمانجارو بام آفریقا  
به ارتفاع ۵۸۹۵ متر را در بهمن ماه ۸۵  
به خانم‌ها و آقایان شرکت کننده صمیمانه تبریک  
می‌گوییم.

آقایان علی جعفرنژاد - لاهوردی - امامی - ناصری - نصیری - حجازی  
- روحانی - فوقانی - ولی زاده - دکتر حافظ قرآن - دکتر غیائی - دکتر سائبی -  
دکتر تیموری - دکتر صادقیان - سرکار خانم مهرنوش فرودستان - سرکار  
خانم پریسا سهیلی

حسن زرین قلم

### جناب آقای تارویردی حسن پور

رئیس هیات کوه نوردی شهرستان آستارا  
درگذشت فرزند گرامی تان بابک حسن پور  
را به شما و خانواده محترم تان تسلیت  
می‌گوییم.

گروه کوه نوردی همگانی آستارا - گروه کوه نوردی اسپیناس  
آستارا - باشگاه فرهنگی ورزش کاسپین - هیات کوه نوردی  
شهرستان آستارا و نمایندگی فصل نامه کوه آستارا

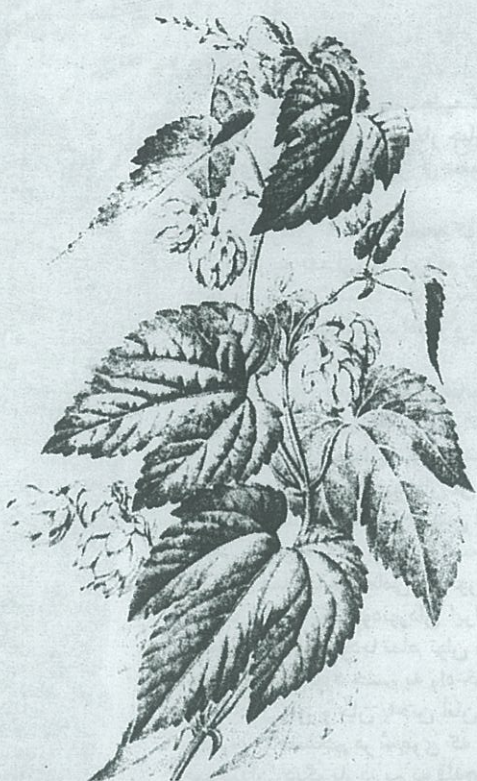


## گیاهان دارویی

رازیانه

Foeniculum vulgare MILL

گردآوری: نرگس روحانی



گیاه‌شناسی: (تیره چتریان) گیاهی علفی و معطر شبیه شوید است. دوساله پایا با ساقه‌ای راست و شیاردار و برگ‌های متناوب با بریدگی‌های عمیق و نخ‌شکل، در انتهای ساقه گل آذین چتر مرکب متشکل از گل‌های کوچک زرد قرار دارد. تمام گیاه دارای اسانس است. وزن ۱۰۰۰ دانه حدود ۴ تا ۸ گرم است.

مصارف دارویی: برای مصارف دارویی میوه‌های آن را که کاملاً رسیده باشد با دست می‌چینند و قسمت‌های نارس را تا زمان رسیدن رها می‌کنند. دانه‌های خشک شده را جدا کرده در محلی خشک در یک پاکت کاملاً سربسته نگهداری می‌کنند.

خواص دارویی: میوه‌ها دارای اسانس روغنی تا ۶ درصد که مواد اصلی ترکیبات آن آنتول و همچنین آلبومین‌ها، قندها و لعاب می‌باشد. ملین، مدر، معطر، ضداسپاسم و گرفتگی، ضدورم و التهاب، ضدیرقان، رفع سرفه، درمان آسم و دردپهلوی و قولنج، تخلیه رحم بعد از زایمان، ضدعفونت، ضدنفخ معده، ازدیاد اشتها، تقویت معده، آرام‌بخش، زیادکننده شیر، دافع سنگ کلیه می‌باشد. خیسانده دانه و استفاده از محلول آن برای ورم ملتحمه چشم و التهاب پلک موثر است.

اندام مورد استفاده: تمامی اندام اعم از ریشه‌ها و برگ‌ها و میوه‌ها، این دانه‌ها به دلیل اسانس بیشتر کاربرد زیادی دارد.

صور دارویی: دم کرده

این گیاه مورد توجه زنبورهای عسل می‌باشد.

پراکندگی: گرگان، گیلان، مازندران، آذربایجان، کرمان، خراسان، کردستان. Δ

### فرم اشتراک

#### همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده‌اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده‌اند 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 ۴۸۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۶۰۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۲۰۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه‌ی شعب) واریز 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 ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد چکه 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، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳ موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است. لطفاً فقط برای یک سال وجه اشتراک واریز نمایید.

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.



# بم

مرثیه خوان دیر گفت بر تارک کویر شهری است که بسان شهیدش در محصل نیست و بسان مردمش در وفا، شهری که روزگارش یادآور حماسه، مهرها و نواهاست، مانده بر دیوار کاهگل ارگش. حال هر چند به دست طبیعت ارگش به خاک نشست و مردمش بر آوار، اما آنچه دروازه تاریخ با زبان رشته کوه‌های پلوار جویبار و برکنار جبال بارز در کویر برای ما ترسیم می‌کند شهری است که بمش نامیدند. اینک بم نموداری است غرورآفرین از صعود به رفیع‌ترین قله‌ها، قله‌های مردانگی و ایستادن، حتی بدون سایه بان و در عین فقر و نداری.

هم‌نوردان، حمایت جامعه کوه‌نوردی ایران در ساخت بنای خانه کوه‌نوردان بم ماجرای حکایت ماست. شهر بم بعد از زلزله‌ای که خرمای درختش را تکاند اما بم به ابروی نخلش نیاورد با موج حمایت‌های مردمی داخلی و خارجی همراه شد که شاید بتوان عدم برنامه‌ریزی صحیح در استفاده بهینه از کمک‌ها را از کاستی‌هایی دانست که باعث گردید امروز و هنوز سردر شهرش بر تنه درختان نخل و بازوان مردم ستبرش استوار است و نه ستون بناهای شهری.

به هر حال پس از زلزله، خانواده کوه‌نوردی ایران هم چون دیگران در بم عزیزی را برای همیشه در خاک به یادگار جای نهاد. پهلوانانی که رفتند تا آزمونی سخت را برای دیگر پهلوانان آغاز کنند. از روزهای آغازین بازسازی، زمزمه خانه کوه‌نوردان بم در ذهن پهلوانان و هم‌نوردان بمی آغاز شد و در صعودی که در یادواره نخستین این عزیزان به همت مردان و زنان آن خطه تدارک دیده شده بود سنگ‌بنای برنامه‌ریزی آن آغاز و در یادواره‌های بعدی تکمیل تر شد. اما اینک آنچه پس از گذر این ایام قطعی شده این است که خانه کوه‌نوردان بم که خود خانه‌ای برای تمامی هم‌نوردان ایران عزیز است ساخته نمی‌شود مگر به همت یکایک هم‌نوردان ایران، ساخته نمی‌شود مگر با حمایت همه جانبه تمامی کوه‌نوردان و افرادی که به نوعی با این حرکت فرهنگی و ارزشی همراه هستند. شک نیست که یکایک کوه‌نوردان ایران گنجینه ارزشمندی هستند که چونان آرش‌ها بر ستیخ قلل انسانیت و همدلی ایستاده از کیان خود با تمام توان دفاع می‌کنند و عزیز هم‌نوردم، شما که در سخت‌ترین لحظات کوله بستید و طناب حمایت بر هم‌نورد چشم به راه خود انداخته جان او را به تضمین جان خود نجات دادید، اینک پس از پرواز شیران خطه جبال بارز و جان باختن آنان، چشم حمایت دیگر هم‌نوردان دلیر بم به حمایت‌های شماست. بیایید در حرکتی یکپارچه و منسجم در شهری که خرمایش عمری در کوله‌بارمان، هم‌نورد صعودها و فرودهامان بوده است با همتی صدچندان، دیگر بار در بم به قله‌های رفته تا افلاک پا نهیم و خانه کوه‌نوردان بم را آن گونه بسازیم که شایسته آن نیک مردمان است. بسازیم تا مردم بم بدانند که تنها نیستند و بم زنده است و زنده خواهد ماند و در نبض هر کوه‌نورد ایرانی عشق به آن جریان دارد و سر طناب حمایتش به سوی آن است.

## بهار ۸۳ - دهبکری

صعود بزرگ کشوری بر روی قله شیر دهبکری با تعداد بیش از ۸۳۰ نفر از نمایندگان کوه‌نوردان سراسر کشور ضمن همدردی با مردم مصیبت‌دیده بم با حضور سبز خود باعث دلگرمی کوه‌نوردان بم شدند و همین امر موجب تصویب قطعنامه‌ای در جهت ساخت یک بنیاد فرهنگی ورزشی به نام خانه کوه‌نوردان بم گردید که در آبان ماه ۸۳ با همت کوه‌نوردان استان این خانه به عنوان یک سازمان غیردولتی به ثبت رسید و با حضور کوه‌نوردان بم هیات مدیره تشکیل و مدیرعامل این خانه انتخاب گردید. اهم فعالیت‌های انجام شده:

- ۱- تقاضای ۶۰۰۰ متر مربع زمین از شورای اسلامی شهر بم که پس از پیگیری انجام شده با ۳۰۰۰ متر مربع در بلوار راه‌آهن موافقت شد.
- ۲- اقدام در جهت نصب کانکس که به طور موقت در دانشگاه آزاد اسلامی بم جهت استفاده کوه‌نوردان برای جلسات هفتگی.
- ۳- افتتاح حساب جاری سپهر بانک صادرات به شماره ۰۱۰۰۶۴۷۹۰۲۰۱ که تاکنون مبالغی نیز از داخل و خارج کشور به این حساب واریز گردیده است.
- ۴- اقدام در جهت افتتاح حساب ارزی.
- ۵- برگزاری جلسات متعدد با مسئولین شهری جهت پیشرفت کار ساخت و ساز سریع خانه کوه‌نورد.
- ۷- برگزاری جلسه‌ای در تاریخ ۸۵/۱۶ با حضور تمامی کوه‌نوردان بم که اعضای جدید هیات مدیره به همراه مدیرعامل انتخاب گردیدند.
- ۸- بی‌کمی جهت احداث دیوار زمین مربوطه.
- ۹- اقدام در جهت انتشار خبرنامه ورزشی.
- ۱۰- اقدام در جهت راه‌اندازی سایت اینترنتی.
- ۱۱- اقدام در جهت پروانه ساخت و ساز و پیگیری امتیاز آب و برق.

خانه کوه‌نوردان بم (کوهیار)

در کاش دهر، سنگ زین آسای بود  
زیر شعاع تند آفتاب جایی که خورشید باره‌واره خونت را ز منم می‌کند  
شهری آرمیده است این شهر و آبادی نایش کانه وار در حاشیه کویر لبیده‌اند  
و از ریگهای کوفه آجا سرمه بر چشم می‌کند  
انجام است دروازه جنوب شرق ایران و انتشارش مدن کمن و ارک سترگش می‌باشد  
ولی انکار دیگر نیست ...



# حادثه در گرده علم کوه

گزارش: رضا عباسیان - پرویز کاماسی\*

در پس پرده هر حادثه و پیش آمدی که در کوهستان به ویژه در طی سال های اخیر اتفاق افتاده، اغلب ضعفها و کاستیها و ندانم کاریهایی به چشم می خورد که اگر توسط کارشناسان، آسیب شناسی و کالبدشکافی می شد و نتیجه آن در دسترس دیگران قرار می گرفت ما امروزه شاهد بروز فاجعه هایی نظیر آنچه در علم کوه رخ داد، نبودیم (مقاله «کیش کیه...» شماره ۴۵ فصلنامه را بار دیگر بخوانید) در هفدهم دی ماه گذشته یک تیم چهار نفره مرکب از دو کوه نورد گروه آرش تهران (مهدی عزیزی و علیرضا سلیمانی) و دو کوه نورد از گروه هورتاش سنقر (رضا عباسیان و پرویز کاماسی) به قصد صعود زمستانی کرده آلمان ها عازم علم کوه می شوند. متأسفانه در این برنامه دو کوه نورد گروه آرش فوت می کنند و آقای رضا عباسیان دچار سرمازدگی دست ها می شود. در گزارش حادثه گرده آلمان های علم کوه - که توسط دو نفر از یارانی که از حادثه جان سالم به بردند نوشته شده است - به کمبوهها و اشکالاتی برمی خوریم که شجاعانه به آنها اعتراف شده است، امیدواریم این تجربه دردناک که گران به دست آمده است برای دیگران قابل استفاده باشد.

۸۵/۱۰/۱۷

بعد از ظهر به کلاردشت رسیدیم. چیزهای مورد نیازمان را خریداری کرده و به قرارگاه رفتیم و در آنجا مشغول آماده کردن کوله ها شدیم. شب آقای فرضی به قرارگاه آمدند و در مورد منطقه اطلاعاتی به ما دادند.

۸۵/۱۰/۱۸ هوا صاف و آفتابی

ساعت ۶/۵ با لندرور به وندارین رفتیم برف زیادی باریده بود و ماشین ما از قرارگاه کوه نوردی در وندارین بالاتر نمی رود صعود را با نام خدا آغاز می کنیم، روحیه بچه ها عالی است هر چه بالاتر می رویم حجم برف هم زیادت می شود. کشتی سنگ را هم رد می کنیم. ساعت ۳ بعد از ظهر به گوسفند سرای پیت سرا می رسیم سنگ بزرگی که زیر آن خالی و خشک است را برای شب مانی انتخاب می کنیم.

۸۵/۱۰/۱۹ هوا صاف و آفتابی

بعد از بستن کوله ها به طرف بالا حرکت می کنیم امروز نیز برف کوبی سنگینی داریم. بهمن بالای گنکلیگ ها ریخته شده از شیب های بهمنی دیگر به نوبت و احتیاط می گذریم. یک ساعت مانده به غروب آفتاب به پناهگاه سر چال می رسیم.

۸۵/۱۰/۲۰ هوا صاف و آفتابی

بعد از صرف صبحانه راهی علم چال می شویم روی برف های سفت و یخ زده مشکلی برای صعود نداریم ولی در پیشانی علم چال با برف کوبی سنگینی مواجه می شویم. ساعت ۱ بعد از ظهر به محل بارگذاری و محل

کمپ می رسیم. خوشبختانه روی بارها را برف نپوشانده به اندازه دو چادر ۳ نفره برف را می تراشیم و کمپ را برقرار می کنیم. در پایان من به شدت خسته شدم برف کوبی سنگین سه روز گذشته و کار برای برقراری کمپ فشار زیادی به من وارد کرده است در نتیجه با افت انرژی و قدرت بدنی مواجه شدم.

من تصمیم به صعود قله تخت سلیمان را گرفتم و مسئله را با مهدی مطرح کردم چون قبلاً قرار بود هر چهار نفر با هم به گرده صعود کنیم، این کار را منطقی ندانستم و به ایشان گفتم که در روز استراحت تیم گرده من به تخت سلیمان صعود می کنم و در روز صعود تیم گرده به عنوان پشتیبان در کمپ می مانم که این امری الزامی است و از طرفی دیگر وقتی تعداد تیم گرده کمتر شود سرعت تیم بالا می رود و نیز با صعود قله تخت سلیمان مسیر تا شانه کوه برای تیم گرده برف کوبی می شود. مهدی استدلال مرا پذیرفت و تذکراتی نیز در مورد مسیر به من داد.

۸۵/۱۰/۲۱ هوا صاف و آفتابی صعود، شانه کوه و تخت سلیمان

صبح زود بعد از بستن کوله و برداشتن کیسه بیواک و کرامپون راهی خط الرأس میان سه چال شدم. چون احتمال ریزش بهمن بود مسیر را از پشت قله میان سه چال انتخاب کردم در این قسمت سنگ ها بیرون بودند. ساعت ۱۲ صلی بی سیم بلند شد، مهدی بود که موقعیت مرا جویا شد، گفتم: آخرین تیغه های زیر قله فرعی را دارم صعود می کنم و چیزی به صعود قله نمانده است. بیشتر دست به سنگ بودم تا داخل برف درست از روی خط الرأس و مورن ها صعود

می کردم یک نقاب خطرناک را با احتیاط رد کردم. بی سیم را روشن کرده ام صعود قله را به آنها خبر دادم که با قدرانی و خسته نباشی بچه ها روحیه ای دوباره گرفتیم. بعد از عکس برداری از منطقه و صرف غذایی مختصر با احتیاط کامل شروع به فرود نمودم در صعود دوباره شانه کوه فشار زیادی را تحمل کردم به هر حال نزدیک غروب آفتاب به کمپ رسیدم و با استقبال گرم هم نوردانم شدم آنها حسابی از من پذیرایی کردند. شب در داخل کمپ به مهدی در مورد حجم برف در گرده تذکراتی دادم که ایشان در ضمن صعود به آن اذعان داشت. ساعت هشت رادیو وضعیت هوای فردا را چنین پیش بینی نمود، فردا توده ای از غرب و جنوب غرب وارد کشور می شود که به طرف جنوب شرق و نواحی مرکزی می رود و به روی دامنه های جنوبی البرز اثر می گذارد با این حساب این توده هوا ارتفاعات البرز را در بر نمی گرفت.

مهدی گفت منطقه ما را نمی گیرد. من به درون کیسه خواب رفتم و آنها بارهای فردا را آماده می نمودند.

۸۵/۱۰/۲۲ هوا تا ظهر صاف و آفتابی،

بعد از ظهر وزش باد (صعود گرده تا دورکلی)

رضا عباسیان: ساعت ۶/۳۰ صبح تیم

۳ نفره ما شامل مهدی عزیزی، علیرضا سلیمانی

و رضا عباسیان بعد از یک روز استراحت کمپ را

به سمت قله شانه کوه از خط الرأس میان

سه چال ترک نمودیم. ساعت ۸/۳۰ صبح قله

شانه کوه را صعود می کنیم و ۳ ساعت بعد به

گردنه می رسیم. مسافتی از مسیر را با تیر یخ و

بدون حمایت صعود می کنیم. دو طول را تا

رسیدن به زیر دورکلی مهدی سر طناب

می شود و ما میومار می زنیم. در زیر دورکلی متوجه می شویم که لبرها همه جا افرا گرفته اند، عصر

بارش برف شروع می شود. مهدی اقدام به صعود دو رکابی با ابزار و رکاب می کند

که دست هایش سرمازدگی سطحی پیدا می کند پایین می آید و برای گرم کردن دست هایش

آنها در زیر بغل می گذارد. چیزی به تاریکی هوا نمانده و ما در زیر دو رکابی اقدام به بیواک

می کنیم و بای سیم به کمپ خبر می دهیم.

۸۵/۱۰/۲۳ هوا طوفانی بارش شدید برف و سرما (صعود تا سه رکلی گرده)

بارش شدید برف ادامه داشت، مهدی پیشنهاد فرود را قبول نمی کند و می گوید که تلاش

زیلای کرده ایم باید ادامه دهیم. در آن روز سرد و طوفانی توانستیم دو طول را تا زیر ۳ رکلی

صعود نماییم. حجم برف زیاد بود، برای پیدا کردن شکاف و کار گذاشتن ابزار میانی برف ها را

در آن شرایط سخت می باید کنار می زدیم و این کار تمام انرژی ما را گرفته بود. این دو طول

را من سر طناب بودم، بی سیم به صدا در آمد پرویز نگران حال ما بود که به ایشان گفتم داریم

صعود می کنیم. اقدام به صعود ۳ رکلی کردم که دست هایش دچار سرما زدگی شد برگشته و

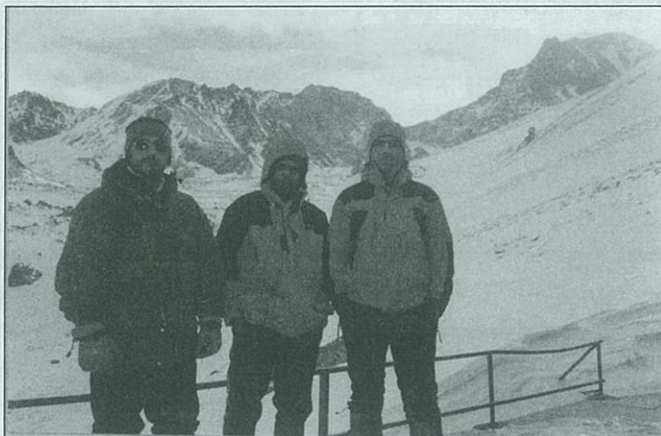
به گرم کردن دست هایش مشغول شدم. سلیمانی اقدام به صعود کرد که تلاش او هم به جایی

نرسید. ساعت ۴ بعد از ظهر بود که ما هنوز هیچ کاری نکرده بودیم دیگر شور و شوق اولیه را

نداشتیم، تصمیم می گیریم آن شب را زیر ۳ رکلی بیواک کنیم. امشب آخرین تماس ما با کمپ

بود که مهدی به پرویز گفت که اگر فردا نتوانستیم صعود کنیم، فرود می آییم. به درون کیسه

خواب های یخ زده مان می خزیم غذای ما چند شکلات و کمی آب است و تا صبح درون کیسه





خواب ها از سرما می لرزیم .

## ۸۵/۱۰/۲۴ اقدام به فرود و شروع حوادث ( هوا صاف باد و بوران شدید )

بلا بسیار شدیدی در حال وزیدن بود و پودر برف را مانند گلوله به سر و صورت مان می زد، شب سختی را به صبح رسانیده بودیم طوری که توان خارج شدن از کیسه خواب را نداشتیم به زحمت از کیسه خواب خارج شدم و از مهدی راجح به برنامه امروز سوال کردم ، گفت فرود می رویم . پرویز : ساعت ۹ صبح بی سیم را بیچ کردم جوابی نشنیدم خواستم از چادر بیرون بیایم که دیدم چادر زیر جم زیاد برف مدفون شده است . با هر زحمتی که بود از چادر خارج شدم ، دوباره تماس گرفتم اما باز هم جوابی نیامد . هوا صاف بود . بعد از ظهر آب برف و شیر غسل برای آمدن بچه ها درست کردم و منتظر ماندم ولی غروب شد و نیامدند با خود گفتم حتماً به قله رفته اند و در جان پناه خرسان هستند و فردا فرود می آیند . رضا : علیرضا و مهدی نیز به زحمت از کیسه خواب خارج شدند اما هنگامی که مهدی می خواست از کیسه خواب خارج شود کیسه خوابش لغزید و باد آن را به طرف پایین برد ( یخچال غربی ) .

کارگاه فرود را زیر ۳ رگلی آماده کردیم . علیرضا پیشنهاد فرود به علم چال را داد اما به خاطر احتمال ریزش بهمین به سمت یخچال غربی فرود رفتیم تا شاید کیسه خواب را هم پیدا کنیم . متأسفانه یک حلقه از طناب ها ضد آب نبود و به سختی در داخل هشت حرکت می کرد . بعد از فرود کمی بیشتر از یک طول با تلاش زیاد یک حلقه از طناب ضد آب و ۸ تا ۱۰ متر از طناب بعدی که یخ زده بود به دست ما رسید که چاره ای جز بریدن آن نداریم ، کارگاه دوم یک میخ و یک بلوک سنگی است که تمام طناب را ثبت می گذاریم و به سمت یخچال غربی ، مهدی نفر اول فرود می رود ، نفر دوم علیرضا فرود می رود فرود علیرضا به اندازه ای طول می کشد که من در محل کارگاه بسیار بی تحمل و نگران شده بودم و برای گرم کردن خودم در جا حرکت می کردم . مهدی در پایین نظاره گر فرود علیرضا بود بالاخره طناب آزاد شد و من هم فرود رفتم به پایین که رسیدم مهدی حرکت کرده بود از علیرضا پرسیدم که مهدی کیسه خوابش را پیدا کرد ، گفت نمی دانم . محل فرود جای بازی بود مهدی جلوتر از ما برای شناسایی مسیر حرکت کرده بود و ما هم به دنبالش بعد از چند قدم دیدم علیرضا جا مانده ، برگشتم علیرضا گفت : نمی دانم چرا این طوری شده ام چشمانم درست نمی بیند . جلوتر رفتم ، چشمانش قرمز شده بود و بینی اش سرما زده و سیاه شده بود . دستانش را گرفتم اما انگشتانش به هم فرو رفته و خشک شده بود کوله اش را گرفتم و با هم به آرامی حرکت کردیم . علیرضا دیگر توان ایستادن روی پلهایش را نداشت و روی برف ها سر می خورد و به سختی می آمد به من گفت دیگر نمی توانم بیایم تو برو من گفتم همه با هم می رویم . جای مناسبی را پیدا کردم به علیرضا گفتم امشب را اینجا می مانیم و فردا پایین می رویم . به سختی علیرضا را داخل کیسه خوابش گذاشتم پلهایش خشک شده بود و سطح هوشیارش را کم کم از دست می داد با تأخیر ما مهدی از دیدمان خارج شده بود از مسیری که پایین رفته بود به دنبالش رفتم تا جریان علیرضا را به او اطلاع دهم .

با احتیاط پایین رفتم مسیر برف و سنگ ریزشی بود ، پلیم لغزید و بیش از ۱۰ متر سر خوردم خدا خواست و پلیم به سنگی گیر کرد و ایستادم با احتیاط کامل رد پای مهدی را دنبال کردم تا جایی که مسیر مشکل تر می شد ، مهدی را چند بار صدا کردم اما جوابی نیامد ، فریاد زدم مهدی حال علیرضا خوب نیست ما امشب را اینجا می مانیم تو اگر می توانی برو ، مسیر آمده را باز حمت فراوان و به این امید که فردا مهدی همراه پرویز به کمک ما می آیند به پیش علیرضا برگشتم . هوا کم کم تاریک می شد کیسه خواب یخ زده را باز کرده به داخل آن رفتم اما تا صبح تمام بدنم از سرما به شدت می لرزید نفسم به سختی بالا می آمد هر چند وقت یک بار علیرضا را صدا می کردم او هم با تأخیر و به سختی جواب می داد از اینکه نمی توانستم برای علیرضا کاری انجام دهم تنها اشک می ریختم و از خداوند می خواستم ما را کمک کند اما شمع زندگانی علیرضا در حال خاموشی بود .

## ۸۵/۱۰/۲۵ هوا صاف و آفتابی در گذشت علیرضا و اطلاع از سقوط و در گذشت مهدی و رسیدن به کمپ

با علیرضا وداع کردم و او را در کنار سنگی با تبر یخ اش مهار کردم بی رمق و خسته و ناتوان و بغض آلود از غم از دست دادن هم نوردم به راه افتادم هوا صاف و آرام بود توان فرود از مسیری که مهدی رفته بود را نداشتیم از محلی که علیرضا بود تقریباً ۳۰ متری را بالاتر آمدم و با یک اریب به سمت پایین طوری که تقریباً انگشت خدا روبروی من بود با دست به سنگ و به نلچار از یک دهلیز بهمنی وارد یخچال شدم و با حالی که داشتم و در حالی که تا کمر در برف بودم ، پیش می رفتم . اثری از رد پای مهدی در یخچال نمی دیدم به طرف محل فرود مهدی نگاه کردم نمی توانستم باور کنم اما مهدی را دیدم که در داخل برف های یخچال افتاده بود ، او دیروز در حین فرود سقوط کرده بود . جلوتر رفتم هر چه صدا زدم جوابی نشنیدم او دیگر جواب خاکیان

را نمی داد دیگر نمی دانستم چکار کنم و چرا من زنده هستم رمق ایستادن روی پلهایم را نداشتیم با این فشار روحی و ناتوانی جسمی چگونه می توانستم تمام یخچال را با این حجم برف طی کنم و خود را به شانه کوه برسانم و از آنجا به کمپ بروم . جز لطف و کمک خداوند دیگر هیچ چیز نبود به شانه کوه رسیدم و از آنجا سرازیر شدم قدرت فریاد زدن هم نداشتیم به طرف خط الرأس میان سه چال راهم را ادامه دادم به کمپ نزدیک شدم . نزدیک غروب آفتاب بود ، پرویز صدای مرا شنید و به طرف من آمد پر سید بچه ها کجا هستند گفتم پیش خدا ! پرویز بدن نیمه جان مرا به چادر برد فضای چادر به طور غیرقابل وصفی سنگین و اندوهگین است . دست و پایم سرما زده و سیاه شده ، پرویز دست هایم را بانسمن می کند و آن شب را با اندوه و غم و در کنار جای خالی دوستان مان به صبح می رسانیم .

## ۸۵/۱۰/۲۶ هوا آفتابی و صاف همراه با ورزش باد و بوران رفتن به سر چال

پرویز : ساعت ۸ صبح شروع به جمع کردن وسایل کردم بعد از بستن کوله ها و جمع وجور کردن محل کمپ به طرف سر چال حرکت کردیم باد و بوران لحظه ای آرام نمی گرفت در جریان بود با هزار مشقت و رنج ساعت ۲ بعد از ظهر به سر چال رسیدیم و جریان را در به سر پرست گروه هورتاش ونیز به مسئولین گروه آرش و به قرارگاه رود بارک اطلاع دادیم دقیقاً بعد آقای نجاریان با ما تماس گرفتند و جریان را به ایشان نیز گزارش دادیم بعد از این وقایع آقای بلزاده مسئول ستاد امداد و نجات در منطقه بیشتر با ما در تماس بودند .

۸۵/۱۰/۲۷ بارش برف و ورزش باد (تماس با گروه امداد در قرارگاه در ساعات تعیین شده )  
درههایی صاف و آفتابی اعزام بالگرد هلال احمر را به ما اطلاع دادند . امروز بالگرد می آید نزدیک ساعت ۴ بعد از ظهر بود که صدای بالگرد در منطقه پیچید ما به طرف یخ روف های جلو پناهگاه حرکت کردیم بالگرد پایین آمد ، ۲ متر مانده به زمین ۳ کوه نورد پایین پریدند آقایان نوری ، گلزار و حبیبی بودند که به ما اشاره کردند به طرف بالگرد برویم متأسفانه بالگرد واژگون شد و ملخ بزرگ آن با کوله آقای نوری برخورد می نماید و آن را پاره می کند . دقیقاً همه مات و شوکه شده بودیم خوشبختانه بالگرد منفرج نشد ، ۷ نفر داخل آن بودند به کمک آنها رفته و آنها را به پناهگاه انتقال می دهیم . آقایان محمد نوری ، جهانگیر گلزار و مهدی حبیبی که برای بررسی منطقه و حمل اجساد هم نوردان مان آمده اند به دستور آقایان بابازاده پس از شنیدن خبر سقوط بالگرد با بالگرد بعدی راهی پایین می شوند .

روز ۸۵/۱۰/۲۹ به ما اطلاع دادند بالگردی که متعلق به سپاه پاسداران است برای انتقال شمالاً می آید . ساعت ۹ بالگرد وارد منطقه شد . در نزدیکی محل سقوط بالگرد قبلی ما را سوار کرده و به ورزشگاه کلاردشت انتقال می دهد . مصدومان از جمله هم نورد آقای عباسیان با همان بالگرد به تهران انتقال می یابند و فردای آن روز ما نیز به طرف تهران حرکت می کنیم . رأس ساعت ۲ بعد از ظهر ما با اندوه فراوان در غم از دست دادن دو تن از هم نوردان عزیزمان و با تحمل سختی های فراوان عازم شهرمان سنقر می شویم . در پایان از تمامی کسانی که در این سانحه دلخراش یاری رسان ما بودند تشکر و قدردانی می نمایم : فدارسیون کوه نوردی ایران ، انجمن کوه نوردی ایران ، کوه نوردان گروه آرش تهران ، کوه نوردان گروه هورتاش سنقر ، هیئت کوه نوردی کلاردشت ، آقای رسول نقوی و هم نوردانشان ، مدیریت و کارکنان قرارگاه کوه نوردی رودبارک ، کوه نوردان استان و شهرهای همجوار و همه کوه نوردانی که در اقصاء نقاط کشور اعلام آمادگی نمودند . همچنین از نیروی هوایی سپاه پاسداران ، امداد و نجات هلال احمر ، مسئولین کلاردشت و از آقایان : کیومرث بابازاده ، حسن نجاریان ، محمد نوری ، خانم شاندریز ، جواد نظام دوست کاظم فریدیان جهانگیر گلزار ، شاهد خورشیدی ، هیئت کوه نوردی استان کرمانشاه ، اداره تربیت بدنی و هیئت کوه نوردی شهرستان سنقر . در پایان ذکر این نکته الزامی است که تمامی نفراتی که در طی این ۲ سال در فکر اجرای این برنامه بودیم به تمامی مشکلات و سختی ها و خطرات این برنامه آگاهی کامل داشتیم و هیچ کوه نوردی دوست ندارد که در کوه برایش مشکلی هر چند کوچک پیش آید .

آرزو مندیم که هیچ گاه در کوهستان ها شاهد بروز چنین حوادثی نباشیم . \*

نقاط ضعف این برنامه :

- ۱) ضد آب نبودن یک حلقه از طناب ها
- ۲) پیش بینی اشتباه وضعیت هوا
- ۳) ادامه صعود در شرایط بسیار بد جوی
- ۴) نبردن چادر دیواره بر روی گرده Δ

\* گروه هورتاش سنقر



# اخبار فدراسیون

● کوهنورد در ساعت ۸۳۰ صبح روز جمعه ۸۵/۱۰/۲۹ به منطقه عزیمت می‌کند و در ساعت ۱۰ صبح این عملیات نجات با موفقیت خاتمه می‌یابد.

● طی حکمی از سوی کیومرث هاشمی معاون سازمان تربیت بدنی و رئیس مرکز توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، زهره مرزوقی به عنوان بازرس موقت فدراسیون کوهنوردی منصوب شد. گفتنی است زهره مرزوقی در حال حاضر نایب رئیس فدراسیون و مشاور بخش بانوان است.

● اولین کنفرانس مطبوعاتی و رادیو و تلویزیونی سرپرست جدید فدراسیون کوهنوردی، آقای مهندس محمدحسین هوایی به منظور ارائه دیدگاه‌ها و اعلام برنامه‌های آتی این فدراسیون، روز ۱۶ بهمن برگزار شد.

● به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوهنوردی این فدراسیون به لحاظ استمرار در صعودهای برون مرزی، اولین اردوی برنامه‌های هیماالیانوردی در سال ۱۳۸۵ بر روی قله توچال به مدت دو روز در ۵/۱۱/۸۵ از دو مسیر برگزار شد.

● تیم سنگ‌نوردی ایران در قالب ۶ سنگ‌نورد زن و ۶ سنگ‌نورد مرد در این مسابقات که مهرماه سال ۸۶ برگزار می‌شود حضور خواهد داشت.

گفتنی است فدراسیون کوهنوردی با هدف این که تیم‌های ملی سنگ‌نوردی آقایان و بانوان کشورمان با آمادگی کامل و با هدف جدی کسب مدال در این رقابت‌ها به میدان بروند، اردوهایی با کیفیت و همچنین حضور مربی و طراح خارجی را در دستور کار خود قرار داده است.

● با نهایت تأسف و تأثر باخبر شدیم بانوی کوهنورد، پورانخت بوذری یکشنبه شب گذشته به دلیل بیماری سرطان در سن ۵۰ سالگی دار فانی را وداع گفت و جامعه کوهنوردی را در غم و اندوه فرو برد.

وی در سال‌های گذشته از کوهنوردان تیم ملی کوهنوردی کشورمان بود و در سال ۸۴ نیز به عنوان قهرمان قهرمانان استان مازندران انتخاب شد. از جمله صعودهای برون مرزی وی می‌توان به قله مرپیک آرارات، لنین، کالاپاتار و شرکت در اردوهای انتخابی صعود به اورست و پومری اشاره کرد. وی همچنین علاوه بر صعود به اکثر قله مرتفع کشور، دارای مدرک مربی‌گری درجه ۳ کوهپیمایی، راهنمای منطقه علم کوه و دماوند و از شرکت‌کنندگان رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی کشور در سال ۷۸ بود.

ضمن تسلیت به خانواده داغدار ایشان، جامعه ورزشی استان مازندران و کوهنوردان کشور خصوصاً هم‌نوردان وی از خداوند متعال برای آن فقیده سعیده علو درجات مستلت می‌نماییم. △

● در تاریخ ۸۵/۱۰/۱۷ یک تیم ۴ نفره از کوهنوردان (متشکل از دو کوهنورد باشگاه آرش و دو کوهنورد گروه کوهنوردی هورتاش سنقر) به سرپرستی مهدی عزیزی از باشگاه آرش به قصد برنامه صعود از گرده آلمان‌های علم کوه در قرارگاه فدراسیون کوهنوردی واقع در رودبارک مستقر می‌شوند. علی‌رغم اعلام رسانه‌ها مبنی بر اطلاعیه و هشدارهای فدراسیون کوهنوردی در روزهای اخیر که کوهنوردان از برنامه‌های صعود به ارتفاعات اجتناب کنند و همچنین توصیه‌های مسئول قرارگاه رودبارک به این کوهنوردان و اصرار بر انصراف آنها از اجرای برنامه با این حال این افراد بدون توجه به توصیه‌ها و خطرات موجود، برنامه صعود خود را اجرا می‌کنند و متأسفانه در جریان صعود از مسیر گرده آلمان‌ها به دلیل سقوط سرپرست گروه به نام مهدی عزیزی و سپس از دست رفتن دمای داخلی بدن (هیپوترمی) یکی دیگر از کوهنوردان به نام علیرضا سلیمانی نیز جان خود را از دست می‌دهند و کوهنورد سوم به نام رضا عباسیون به محل استقرار نفر چهارم گروه که جهت حمایت در علم‌چال مستقر بود باز می‌گردد و به همراه وی عازم پناهگاه سرچال می‌شوند. در این موقع، شرایط هوای منطقه در وضعیت نامساعدتری قرار می‌گیرد و این افراد با مشکل برقراری ارتباط و با تأخیر درخواست امداد می‌نمایند. در نهایت پس از برقراری ارتباط باشگاه آرش با حادثه دیدگان، طی نمایی در تاریخ ۸۵/۱۰/۲۶ حدوداً ساعت ۱۰ شب توسط باشگاه آرش مراتب به فدراسیون کوهنوردی اعلام و از این فدراسیون درخواست امداد هوایی می‌شود.

در همین راستا بلافاصله ستادی در فدراسیون کوهنوردی تشکیل و پیگیر انجام امداد هوایی می‌شود و با پیگیری لازم از طریق دفتر نهاد ریاست محترم جمهوری و روسای محترم سازمان تربیت بدنی و سازمان هلال احمر کشور و همچنین با سازمان امداد و نجات هلال احمر کشور و مدیرکل تربیت بدنی استان مازندران و ستاد حوادث غیرمترقبه استانداری مازندران، نهایتاً در ساعت ۴ بعدازظهر روز پنج‌شنبه ۸۵/۱۰/۲۸ یک فروند بالگرد امدادی سازمان هلال احمر برای نجات دو کوهنورد مستقر در پناهگاه سرچال، عازم منطقه می‌گردد که متأسفانه هلی‌کوپتر در مسیر رسیدن به پناهگاه سرچال (زیر شیب لیزونک) با برخورد به زمین متوقف شده و توانایی پرواز را از دست می‌دهد که خوشبختانه این حادثه تلفات جانی در پی نداشت و کادر پرواز و امدادگران خود را به پناهگاه سرچال رسانده و سلامت خود را گزارش می‌دهند.

سپس در ادامه تلاش‌ها برای نجات این افراد طی پیگیری‌های فدراسیون کوهنوردی با سازمان تربیت بدنی و هلال احمر کل کشور، بالگردی دیگر از فرماندهی محترم هوانپروز سپاه پاسداران جهت نجات ۱۳ نفر از افراد اعم از کادر پرواز، امدادگران و آن دو

## از میان نامه‌ها

در اوایل آذر ماه ۸۵ از اینجانب جهت افتتاح میدانی در دامنه کوه دراک شیراز به نام «میدان کوهنورد» دعوت به عمل آمد. پس از افتتاح میدان مذکور تعداد زیادی از هم‌نوردان عزیز شیراز مشکلاتی را اظهار داشتند از جمله این که کلیه راه‌هایی که در اطراف شیراز به کوهستان ختم می‌شود توسط اشخاص مختلفی خریداری شده و به وسیله ساختمان و دیوار و سیم خاردار مسدود شده است به طوری که کوهستان‌ها که از مواهب خداوندی است و محل ورزش کوهنوردان است توسط بندگان خدا گرفته شده است. کوهنوردان خواهان این بودند که صدای قانونی و به حق آنها را به گوش مسئولین شیراز برسانم و در زمین‌هایی که به اشخاص فروخته می‌شود راه‌هایی جهت ورود کوهنوردان به محل ورزش آنها در نظر گرفته شود که به راحتی بتوانند رفت و آمد کنند.

احمد معرفت

## پاسخ به نامه‌ها

جناب آقای یوسف‌پور از تهران با سلام، نامه شما رسید در مرحله اول تشکر می‌کنم از ارسال کتاب «آموزش کوهنوردی» نوشته آلن بلاکشاو و ترجمه جناب عالی که جزو اولین کتاب‌های کوهنوردی چاپ شده در ایران است. در جواب قسمت بعدی نامه‌تان، انتقادات شما کاملاً صحیح است که علاوه بر نقطه نظرات شما خود ما هم از نحوه چاپ مجله و... راضی نیستیم اما توان ما فعلاً بیشتر از این نیست. سوم این که نوشته‌اید ۱۰ درصد از مجله رنگی و آگهی است. از ابتدای انتشار، مجله در ۹۶ صفحه چاپ می‌شد و خواهد شد. صفحات رنگی فاقد شماره هستند و جزو ۹۶ صفحه به حساب نمی‌آیند و از طرفی اگر تعداد آگهی‌های سیاه و سفید زیاد شود، صفحات مجله را اضافه می‌کنیم (مجلات ۴۴ و ۴۵).



# اخبار انجمن کوه نوردان ایران

● پنجاه و دومین نشست ماهانه انجمن در روز چهارشنبه ۶ دی ماه ۱۳۸۵ از ساعت ۵ تا ۹ بعدازظهر در «مرکز سازمان‌های غیردولتی» شهرداری (تهران، خ نجات‌اللہی، نش خورشو) برگزار شد. در این نشست، پس از پذیرایی و مبادله اخبار، بخش‌هایی از دو فیلم مربوط به دومین جشنواره گزارش‌های کوه‌نوردی و همایش زن و کوه نمایش داده شد. یک پیشنهاد که در این نشست طرح شد، این بود که از همه کوه‌نوردان و دوستداران محیط‌های کوهستانی درخواست شود برای جشنواره سوم که در سال ۱۳۸۷ برگزار خواهد شد، از هم اکنون به فکر تهیه گزارش‌های کتبی، فیلم، نمایش اسلاید و آرایه گزارش‌های زنده باشند و صاحب‌نظران با آرایه مقاله و سخنرانی در ارتقای شیوه‌های گزارش‌دهی بکوشند.

در این نشست، حاضران همچنین به طرح انتقاد از انجمن پرداختند و پیشنهادهایی برای آینده دادند. عباس محمدی رئیس جدید هیات مدیره از اعضا و دیگر دوستان خواهش کرد که با حضور در دفتر انجمن، قبول مسئولیت در کار گروه‌های انجمن، آرایه انتقادات و پیشنهادهای به شکل کتبی و دادن مقاله و گزارش برای گاهنامه و سایت انجمن و وبلاگ دیده‌بان کوهستان، به هیات مدیره جدید یاری رسانند.

● پنجاه و سومین نشست ماهانه در روز ۴ بهمن ماه برگزار شد. پس از پذیرایی، ناصر پازوکی طرودی از کارشناسان برجسته سازمان میراث فرهنگی و مولف کتاب‌های «آثار تاریخی دماوند»، «آثار تاریخی طالقان»، «آثار تاریخی شمیران» و... در مورد اهمیت دشت لار به عنوان یکی از جایگاه‌های مهم تاریخی - طبیعی کشور سخن گفت و طرح احداث جاده در این منطقه را که به تازگی صحبت از آن شده، ناپودک‌کننده این محیط کم‌نظیر و لطمه‌ای بزرگ به میراث فرهنگی - طبیعی ایران دانست. یزدانی عضو هیات مدیره کانون شکار و تیراندازی و نماینده سازمان جهانی شکار و حفاظت از حیات وحش در ایران، پارک ملی لار را ذخیره‌گاه مهم حیات‌وحش ایران و زیستگاه گونه‌هایی دانست که بعضی از آنها فقط در این نقطه از جهان می‌زیند. عبدالله اشتری مسئول انجمن حفظ محیط کوهستان، زمان اختصاص داده شده به موضوع جاده‌سازی در لار را در این نشست، اندک دانست و خواستار پرداختن بیشتر به این امر شد.

در بخش دیگری از این نشست، فیلم اجرای موسیقی بر فراز دماوند توسط «گروه چکاد البرز» که به دست حسن نجاریان کوه‌نورد نام‌آشنای کشور، تهیه شده بود، نمایش داده شد. این برنامه با تلاش خانواده زنده‌یاد سیاوش یزدانی که در بهمن ماه ۸۳ در دماوند گم شد و با هدف تاکید بر حفاظت کوه‌ها و تبلیغ آرمان‌های صلح دوستانه اجرا شده بود.

● در پنجاه و چهارمین نشست ماهانه انجمن (۸۵/۱۲/۲) فرشاد خلیلی مطالبی در زمینه آشنایی با اسکی کوهستان بیان کرد، فرهود فرهادی گزارشی از پیمایش زمستانی ستیغ سرکچال - آزادکوه داد، کیومرث بابازاده گزارش حادثه گرده آلمان‌ها در دی ماه ۸۵ و برنامه جست و جو و نجات آن را داد و عباس محمدی، سخنرانی با عنوان «ما و کوه‌نوردی جهان» با نگاهی به صعودهای خارج از کشور ایرانیان و مقایسه این صعودها با کارهای شاخص جهان، ایراد کرد.

● نهمین نمایشگاه عکس کوهستان انجمن در آذرماه در سالن ارشاد شهر سمنان و به همت دفتر نمایندگی انجمن در این شهر برگزار شد. سازمان‌دهی این نمایشگاه‌ها را گروه «تصویرگران کوهستان» به سرپرستی محمد نوری انجام داده است.

## انجمن کوه‌نوردان؛ برای چه؟! ●

ماده ۲ اساسنامه انجمن کوه‌نوردان ایران، چنین است: این انجمن سازمانی است غیردولتی و غیرسیاسی که می‌کوشد نماینده علایق و خواسته‌های ورزشی مشترک کوه‌نوردان ایران باشد و اهداف آن عبارت‌اند از:

- گسترش همکاری ورزشی و تحکیم دوستی میان کوه‌نوردان
- پژوهش در زمینه کوه‌نوردی و کوه‌ها با ایجاد مرکز اطلاع‌رسانی، انتشار نشریه، تشکیل کتابخانه و گنجینه آثار و وسایل و کمک به تشکیل و توسعه مراکز آموزش کوه‌نوردی
- تلاش برای حفظ محیط‌های کوهستانی، گونه‌های گیاهی و جانوری و فرهنگ بومی این مناطق و کمک به بهسازی مناطق تخریب شده.
- پشتیبانی از کوه‌نوردان و سازمان‌های کوه‌نوردی و تبیین حقوق آنها
- کمک در امر جست و جو و امداد کوهستانی

برای آن که بتوانیم به خواسته‌های مشترک در زمینه کوه‌نوردی و حفاظت محیط‌های کوهستانی دست یابیم، لازم است که سخن‌گاہ و نمایندگی مشترکی داشته باشیم؛ با عضویت در انجمن کوه‌نوردان ایران و تشکیل شعبه‌های شهرستان، در این راه بکوشیم. △

تهران ۱۱۴۵۷ ۷۴۴۵۴، خ انقلاب، جنب لاله‌زار، شماره ۵۹۰، واحد ۱۲

تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳ - ۶۶۷۱۲۴۲۱ | [www.alpineclub.ir](http://www.alpineclub.ir)



# دیده بان کوهستان

● جشن کوهستان؛ روز بیستم آذر، مطابق با یازدهم دسامبر، پس از سال ۲۰۰۲

(سال جهانی کوهها) از سوی سازمان ملل به نام «روز جهانی کوهستان» نامیده شده است. از سال ۱۳۸۳ انجمن کوهنوردان ایران با همکاری باشگاه فرهنگی ورزشی آرات، در این روز نشستی را برگزار می‌کند که با حضور گروه‌های مختلف کوهنوردان و طبیعت‌دوستان، به جشنی برای دیدار و نیز فرصتی برای طرح دغدغه‌های اصلی دوستداران کوهستان بدل شده است.

از ساعت ۶ تا ۹ بعدازظهر روز بیستم آذر ۱۳۸۵ در حدود پانصد نفر از کوهنوردان و طبیعت‌دوستان، در سالن باشگاه فرهنگی ورزشی آرات گرد هم آمدند تا به مناسبت روز جهانی کوهستان (یازدهم دسامبر) نگرانی خود را از روند تخریب محیط‌های کوهستانی اعلام کنند.

در این مراسم، دکتر اسماعیل کرم از متخصصان محیط زیست کشور، درباره اهمیت کوهها در حفظ تنوع زیستی و نقش حیاتی آنها در تامین آب سخن گفت. وی همچنین از بی‌ذوقی افراد و سازمان‌هایی که با آلوده ساختن یا به جا گذاشتن اثراتی همچون نوشته‌های بزرگ بر دامن کوه، جلوه طبیعی کوهستان را خدشه‌دار می‌کنند، گله کرد.

عباس محمدی از گروه دیده‌بان کوهستان انجمن کوهنوردان ایران، در سخنرانی خود گفت که سازمان‌های مردم نهاد نقش مهمی در حفاظت کوهستان دارند و می‌توانند با روش‌هایی مانند نوشتن مقاله و گزارش، نامه‌نگاری با مقام‌های مسئول و آگاه‌سازی مردم با طرح‌های مخرب کوهستان و پروژه‌های کوتاه‌بینانه اقتصادی مقابله کنند. او به مواردی مانند طرح تله کابین در کوهستان خبر، تله کابین گنج‌نامه، معدن سنگ کلاردشت و ساخت بزرگراه در جنگل مصنوعی لویزان اشاره کرد که با فعالیت مردم و سازمان‌های مردم نهاد متوقف شده یا مورد بازبینی قرار گرفته است. محمدی همچنین گفت که برنامه اعلامی قالبیاف شهردار تهران در مورد تخریب ساختمان‌های بالای ارتفاع ۱۸۰۰ متر، از دیگر موردی است که با تاثیر از دیدگاه‌های سازمان‌های مردم نهاد شکل گرفته و با حمایت آنها می‌تواند اجرایی شود.

در بخش دیگری از این مراسم، آرا جهانی از باشگاه آرات، متن پیام «فائو» را که تشکیلات مسئول روز جهانی کوهستان، در سازمان ملل است، خواند. در این پیام، موضوع «مدیریت تنوع زیستی کوهستان» که شعار امسال روز کوهستان بوده است، بررسی شده است.

داود محمدی‌فر، مولف دو جلد کتاب تاریخ کوه‌نوردی ایران، پیام کاظم گیلان‌پور نخستین مربی کوه‌نوردی نوین ایران و نویسنده نخستین کتاب کوه‌نوردی کشور را خواند. محمدی‌فر، به نمایندگی از سوی گیلان‌پور که مقیم خارج از کشور است، لوح عضویت افتخاری گیلان‌پور در انجمن کوهنوردان ایران را از دست محمدحسین خوان‌یغما از کوهنوردان پیش‌کسوت، دریافت کرد.

● گروه دیده‌بان کوهستان، پیش از انتخابات شوراهای شهر و روستا دست به فعالیت‌هایی زد تا موضوع حفظ محیط زیست را در برنامه‌های انتخاباتی نامزدان شوراها بگنجانند. در این زمینه، تماس‌ها و نشست‌هایی در دفتر «شبکه سازمان‌های غیردولتی محیط زیست و توسعه پایدار تهران» داشتیم و پیشنهاد دادیم که سازمان‌های غیردولتی در حد توان خود و با استفاده از رسانه‌ها، مطالبه‌های زیست‌محیطی را پیش روی نامزدان شوراها طرح کنند.

ما به سهم خود موادی از قانون شوراهای اسلامی کشور را که وظیفه‌های زیست‌محیطی برای شوراها تعریف کرده است، استخراج کردیم و در قالب مقاله و یادداشت‌هایی به رسانه‌ها دادیم. این مطالب در روزنامه همشهری (۱۱ و ۱۳ آذرماه) و پایگاه خبرگزاری میراث خبر (۱۳ آذر) درج شد. در روز ۹ آذر هم با همکاری انجمن حامیان میراث طبیعی و گردشگری کلاردشت، نشستی را در سالن آموزش و پرورش کلاردشت برگزار کردیم و با دعوت از نامزدان انتخابات شوراها و جمعی از اهالی، به بحث حفاظت محیط زیست - به ویژه وظیفه شوراهای شهر و بخش در مقابله با روند تخریب محیط کوهستانی با ارزش منطقه پرداختیم. این موضوع مورد توجه نامزدان قرار گرفت و در دیداری که در ۲۹ دی ماه با چند نفر از اعضای منتخب شورای شهر کلاردشت داشتیم، آنان گفتند که مصمم به مقابله با آلودگی و تخریب محیط زیست منطقه هستند.

● با برنامه ریزی‌هایی که از اواخر پاییز داشتیم، در ۲۷ بهمن ماه حدود ۳ تن علوفه خشک را که با جلب کمک‌های مالی تهیه کرده بودیم به پاسگاه محیط‌بانی زردبند (منطقه لواسان) تحویل دادیم تا برای حیات وحش استفاده شود. در این روز، تعدادی از کوهنوردان به حمل علوفه تا محلی که محیط‌بانان تعیین کرده بودند، پرداختند. این برنامه با همکاری انجمن حمایت حیوانات و گروه کوه‌نوردی نمونه اجرا شد.

● طی نامه‌ای به رئیس‌جمهور، با استناد به مواد قانونی ناظر بر حفاظت محیط زیست کشور، خواستار لغو مصوبه احداث جاده مابین منطقه نور و گرمابدر شدیم. این طرح که مربوط به چندین سال پیش می‌شود در دوره ریاست جمهوری قبلی لغو شده بود، اما در سفر آقای احمدی‌نژاد به مازندران به شکل شتاب‌زده‌ای دوباره تصویب شد. رونوشت نامه، به سازمان حفاظت محیط زیست و سازمان بازرسی کل کشور داده شده است؛ متن کامل آن را می‌توانید در وبلاگ دیده‌بان کوهستان (۸۵/۱۰/۲۴) ببینید. △

کوه نوردی، بدون کوه‌های سالم و وحشی، شکوه و معنا ندارد.

همکاری در گروه دیده‌بان کوهستان: کمک به حفظ کوهستان

[www.mountainwatch.persianblog.com](http://www.mountainwatch.persianblog.com)



# اخبار اخبار

● گروه کوهنوردی زاگرس شهرستان اقلید در سال ۸۵ طی تقویم این گروه موفق به صعود به قله کرکس، هزار رنج، بل، سیلان، زردکوه، علم کوه و قاش مستان دنا گردیدند.

● ۱۸ بهمن ۸۵ دومین سالگرد مفقود شدن کوهنوردی است که بیکرش در دماوند جای گرفته است. ۱۸ بهمن ۸۳ سیلوش یزدانی با دو نفر از کوهنوردان، عازم صعود زمستانه به دماوند بودند که در منطقه آبشار یخی (جبهه جنوبی) از هم‌نوردان خود به قصد صعود به قله جدا شد و هیچ‌گاه بازنگشت. اولین همایش روز ملی دماوند (در شهر رینه) با همکاری خانواده سیلوش و انجمن کوهنوردان ایران در ۱۶ تیر ۸۵، همچنین تاسیس گروه چکاد البرز و اجرای موسیقی بر فراز قله دماوند که برای اولین بار در تاریخ موسیقی جهان صورت می‌پذیرفت (۲ شهریور ۱۳۸۵) از دست‌آوردهای کوچکی بود که رد پی همنشین و همکاری دوستان و دوستداران سیلوش که همگی از کوهنوردان، طبیعت‌دوستان و هنرمندان بودند حاصل شد.

● گاهنامه آسونشریه جامعه کردهای مقیم مرکز توسط گروه کوهنوردی اوراز تهران منتشر شد. در این نشریه مطالب سودمندی شامل اصول ایمنی کوه‌پیمایی کوهنوردی، حرکت در کوه، کمک‌های اولیه چاپ شده است.

● گروه مخابرات اصفهان در زمستان گذشته قله الوند همدان، همچنین تیمی از بانوان این شرکت در تابستان گذشته به قله سیلان صعود کردند. پنجمین گروه‌های کوهنوردی مخابرات و استان اصفهان در دی ماه ۸۵ در خمینی شهر برگزار گردید.

● نخستین گروه‌های کوهنوردان شهرستان خلخال در دی ماه ۸۵ به مناسبت عید بزرگ شیعیان روز غدیر خم در سالن آمفی تئاتر اداره ارشاد اسلامی با شرکت ۲۵۰ نفر از کوهنوردان و خانواده‌های آنها و نمایندگانی از ادارات و ارگان‌های مختلف از ساعت ۳-۵ برگزار شد. در این مراسم گزارش کوتاهی از فعالیت دوساله هیات کوهنوردی توسط آقای محمد وحی مسئول کوهنوردی، ارائه شد.

● آقایان حسن رفیع «خانه کوهنوردان تهران» و فرهود فرهادی «باشگاه کوهنوردان آرش تهران» اولین گذر زمستانه خط‌الراس البرز مرکزی «سرکچال‌ها به آزادکوه» را طی ۹ روز و ۸ شب به انجام رساندند.

آقایان حسن رفیع و فرهود فرهادی روز پنج‌شنبه ۸۵/۱۰/۷ روستای شمشک از توابع رودبار قصران را ترک گفته و پس از ۹ روز طی مسیری به طول تقریبی ۵۶ کیلومتر در روز جمعه ۸۵/۱۰/۱۵ در ساعت ۱۵ توانستند خود را به روستای کلاک از توابع نور برسانند. این خط‌الراس از نظر میانگین ارتفاع قله، مرتفع‌ترین خط‌الراس رشته کوه البرز به حساب می‌آید و میانگین ارتفاع قله، بیشتر از ۴۲۰۰ متر می‌باشد. در این مسیر، قله مهم و شاخص البرز مرکزی از جمله قله سرکچال ۴۲۱۰ متر، سیاغار ۴۱۵۲ متر، برج ۴۳۲۵ متر، خلنو ۴۳۷۵ متر، میش چال ۴۲۵۳ متر، پالوان

● گروهی از کوهنوردان هیات کوهنوردی خوی مرکب از آقایان غلامرضا رحمت‌خواه، بهرام حبشی، محمدعلی احمدآوغلو، امیراحمدآوغلو، سعید سودی، مهدی فرخ‌نیا و محمد فرخ‌نیا، تابستان گذشته به قله سیلان صعود کردند.

● به مناسبت روز جهانی کوهستان (۲۰ آذر) مراسم ویژه‌ای توسط هیات کوهنوردی شهرستان کرج و انجمن حفظ محیط کوهستان و با همکاری گروه‌های کوهنوردی در سالن گروه آموزشی امیرکبیر برگزار گردید.

● سالنامه کاوه، نشریه گروه کوهنوردی کاوه بروجرد منتشر شد. در این نشریه مطالب بسیار جالب و آموزنده در رابطه با کوهنوردی چاپ شده است.

● طی یک برنامه ۱۲ روزه، ۶ قله بالای ۴۰۰۰ متر (دنا، زردکوه دو قله، اشترانکوه، علم کوه، دماوند) توسط دو نفر از کوهنوردان مهاباد، آقای خالدپاریاد و طاهر پنهایی صعود شد.



● اعضای باشگاه کوهنوردی فارس بام شهرستان اقلید دهمین سال تاسیس خود را جشن گرفتند. افراد این گروه تاکنون به بسیاری از قله ایران صعود کردند.

● یک تیم ۲۱ نفره از اعضای گروه کوهنوردی بانوان بامداد بروجرد به سرپرستی خانم معصومه نیک‌نژاد به قله علم کوه صعود کردند. همچنین یک تیم از همین گروه موفق به صعود قله آرارات شدند.

شرکت کنندگان در برنامه آرارات از گروه کاوه و از گروه بانوان بامداد بروجرد، آقایان: سعید نصرالهی، حمید مصطفایی، عرفان طاهری و مسعود حسینی. خانم‌ها: حاج خانم ماهیگیر، زهرا گودرزی، مهتاب دلوند، گلاره ابلاغیان و مریم آدرگون (کوهنورد آزاد)

● گروه کوهنوردان بانوان دیواندره مرکب از خانم‌ها (بختیاری، زلیخاکبری، رحیمه سلیم‌زاده، اکرم ایمان‌زاده، مهری ابری) به قله ترغه بوکان صعود کردند.





۴۲۰۳ متر، سرخرسنگ ۴۲۵۰ متر، پالون گردن ۴۲۵۰ متر، نرگسها ۴۲۰۶ متر، الرگنو ۴۰۵۰ متر، کهنو ۴۰۸۰ متر، چله خانه ۳۹۵۰ متر، چورن ۳۸۵۰ متر و آزادکوه ۴۳۹۵ متر صعود شد.

- گروه کوهنوردی بانوان خزر چالوس در تابستان ۸۵ به قله زیر صعود کردند:  
۱- ۸۴/۵/۲۷ صعود به قله علم کوه، بانوان شرکت کننده در صعود (احیا درویش صفت، سکینه شفیعی، مهری ویسی، مریم رضوی، نصیبه نادری، شیما الیاسی، فریبا رضوانی و الهام فرهادیان، امیر ضیایی و رسول نقوی (راهنما)).
- ۲- تیرماه ۱۳۸۵ صعود به قله تخت سلیمان با حضور خانمها: احیا درویش صفت، الهام فرهادیان، سکینه شفیعی، فریده مستوری نژاد، فریبا رضوانی، مریم زارعی، سهیلا درویش و زکیه کیا از تنکابن، امیر ضیایی و رسول نقوی (راهنما).
- ۳- مردادماه ۱۳۸۵ صعود به قله دماوند با حضور خانمها احیا درویش صفت، سکینه شفیعی، ام البنین نمساوی، مریم زارعی، سهیلا درویش، سمیه سلیمانی، نصیبه نادری، شیما الیاسی و فریده مستوری نژاد، امیر ضیایی و فرید فرهادیان.
- ۴- شهریورماه ۱۳۸۵ صعود به قله آزادکوه با حضور خانمها: احیا درویش صفت، سکینه شفیعی، الهام فرهادیان، فریده مستوری نژاد، سهیلا درویش، نصیبه نادری و تهمینه امامی، امیر ضیایی و فرید فرهادیان.

صعود زمستانی گروه آلمانها به سمت منطقه علم کوه ترک می کنند. شش روز بعد، عزیزی، سلیمانی و عباسیون که دو شب گذشته را در مسیر صعود بر روی گرده به صبح رسانده بودند، تصمیم به فرود می گیرند. در حین فرود، مهدی عزیزی سقوط کرده و علیرضا سلیمانی نیز همان شب در مواجهه با شرایط دشوار و سرمای منطقه جان می سپارد. رضا عباسیون عضو سوم این تیم پس از فرود و بازگشت به سرچال خبر وقوع حادثه را با تلفن همراه به پایین اطلاع می دهد. در حال حاضر عباسیون دچار سرمازدگی می باشد.

● کوهستان سترگ الوند در تابستان ۱۳۸۵ یک بار دیگر شاهد حرکتی خودجوش از دل کوهنوردان بود که حمایت و مساعدت های هیات کوهنوردی و سایر ارگان های ذی ربط به همت مردمی سپیدموی از دیار کوهنوردان انجام گرفت و ثمره شیرین آن جان پناهی زیبا بر گردنه قله قزل ارسلان جای گرفت.



برج صخره ای قزل ارسلان در رشته الوند و در سمت شمالی این رشته و در جهت شمال غربی شهر همدان واقع است. این قله توسط گردنه ای در قسمت جنوب شرقی به قله دایم برف و از شمال به قله کرکسین و از غرب به ارتفاعات ۲۵۴۹ متری موسوم به سوخته متصل می گردد. صعود زمستانه ای این قله همواره یکی از صعودهای در خور توجه کوهنوردان این خطه بوده است و لزوم احداث جان پناهی در این منطقه همواره احساس می شده است.

این امر سرانجام با پیگیری های مستمر استاد محمدزهدی اطلسی و حمایت های فنی و مادی آقایان حسین و حسن فراگردی و مرتضی سلیمی و مصطفی جمالی و مساعدت های اداری تشکیلاتی هیات کوهنوردی استان به ثمر نشست و سرانجام این جان پناه به بهره برداری رسید. این جان پناه به یادبود بزرگ مرد کوهستان به نام فریدون اسماعیل زاده نام گرفت.

● گروه کوهنوردی پیام تبریز موفق به صعود قله ۵۱۳۷ متری آرات از تاریخ ۸۵/۶/۵ تا ۸۵/۶/۹ در کشور ترکیه شده اند. اسامی صعودکنندگان عبارتند از: احمد محسنی، مختار راوند، رضانبوری، خسرو یوسفی. △



● اعضای گروه کوهنوردی تلاش سبز بجنورد در تاریخ ۸۵/۸/۲۶ قله شیرباد با ارتفاع ۳۲۰۰ متر واقع در خراسان رضوی را صعود نمودند. افراد شرکت کننده: محمد کریمی، ملک حسن صالحی، پیمان معماریانی، حمید معصومیان، مهدی زمانی، حسن زمانی، اصغر محمدزاده خانی، نعمت صمدی، نورمحمد چهالش، امان به نیا (سرپرست)

● مهدی عزیزی و علیرضا سلیمانی دو نفر از اعضای باشگاه کوهنوردان آرش تهران در تلاش برای صعود زمستانی گرده آلمانها در منطقه علم کوه جان خود را از دست دادند. این دو کوهنورد به همراه رضا عباسیون و پرویز کاماسی از کوهنوردان هیات کوهنوردی شهرستان سنقر در روز دوشنبه ۱۸ دی ماه قرارگاه رودبارک را به قصد

### مطالب و ای میل های شما رسید:

گروه دنا اصفهان - گروه تلاش سبز بجنورد، آقای بهنیا - آقای داود محمدی تهران - آقای مصطفی سلاخی - آقای باقر عیوضی کرمانشاه - گروه مخابرات اصفهان - گروه چکاد رشت - آقای سلام اسماعیل سرخ دیواندره - آقای مصطفی شیرخورشیدی قزوین - آقای هادی فوقانی - باشگاه کوهنوردی پیوند سبز بیرجند - آقای امین امینیان تهران - گروه کوهنوردی شرکت تراکتورسازی ایران - گروه کوهنوردی فارس بام اقلید - کمیته دوچرخه سواری هیات زنجان - گروه کوهنوردی سیدداغی ماکو - گروه کوهنوردی زاگرس همدان - گروه آناهیتا کنگاور - آقای سپهری - آقای حمید شفق - آقای اصغر صالحی - آقای محسن سعیدزاده - آقای حمید دادرس - آقای حسین نقوی - آقای امین شریف - خانم زهرا رضانی - علیرضا عطاریانی مشهد - حسین کاویانی بافق - درذائیل علیپور گرگز.

### معرفی کتاب

کتاب آموزش کوهپیمایی و کوهنوردی توسط غلامحسین حسن پور عضو هیات علمی دانشگاه آزاد و رئیس هیات کوهنوردی دزفول توسط انتشارات «بامداد کتاب» منتشر شد.





## Kusha Peak off of Sirjan-Baft Road

Mehdi Haj-Rabi' for Kuh Magazine

Translated by *Tehran Avenue*

Elevation: 4,441m

Best time to hike: Month of April

In April 2006 we left the city of SIRJAN in the province of Kerman, driving on the BAFT road via BORAZJAN and BIDAN to the village of TALKHEH KHAR. The latter is a verdant village with an abundance of walnut trees. We left our cars at a friend's adobe, packed enough food for a planned bivouac, and headed for a spot we had previously identified. We wanted to ascend the KUSHA Peak from a difficult but beautiful direction.

The sky was overcast and, half an hour into our hike, we decided to change course. However, we soon came upon a wall. We could not longer proceed on the new path. We had no choice but to descend the wall in darkness. God was with us. We found our way back to safety and picked a place to sleep. Since we didn't have any tents on that cold night, we looked for wood to start a campfire. There we almost no trees in the area, let alone logs. We were about to give up the search when we magically found a dry log, which saved us from the cold of the night. We ate a meal prepared by the group and slid into our sleeping bags. The sky was still overcast and rain came down in drizzles. Elevation sickness and lack of sufficient oxygen was keeping me from going to sleep. We had a difficult day ahead of us. I consulted others and took a pill to go to sleep.

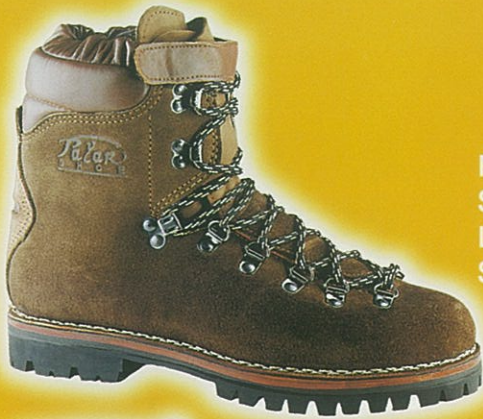
At 4:30 AM, after breakfast and prayers, we were ready to move. Two hikers from our team stayed behind. One had gotten ill and the other was taking care of the former.

Our path was along the river. The whisper of water was our guide. The terrain was varied. Sometimes it was like a canyon passage and at others mild and easy. From the elevation of 3,000 m, the path was strewn with aromatic herbs that had grown next to rocks and wild flowers. Rocks were by and large loose and stepping on them required great care. After two and a half hours of difficult climb, we reached TAKHT-E ABDOLBEIGI ("Abdolbeigi Mesa") or TAKHT-E SABZ ("Green Mesa"), a breath-taking vista the size of a football field, covered in lawn and on the foothills of a snow-covered valley. The difficulty of the terrain was all but forgotten. Tasting the water from springs of the area invigorated us.

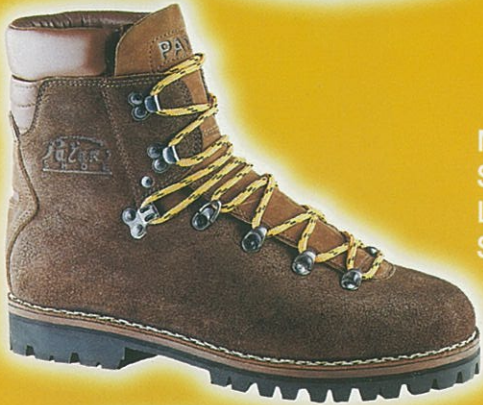
To our left, tall and proud, stood the majestic Kusha Peak. The wall before us resembled PANJ Peak (a peak sixty kilometers from the city of Sirjan). The valley was white with the snow of the previous winter, pasted like dots on the flanks of the mountain. To our right, the peaks of LALEHZAR ("Tulip Field") and KALLEH MARI ("Snake Head") made a show.

We rested for a few minutes and then headed for the peak. Having passed a few more snow-covered, slippery valleys, we climbed the wall patiently and with care. Elevation sickness didn't leave me alone. My breath was wheezing and my heart was beating fast. Exhaustion made me walk like a turtle. It was only the passion to reach the top that made me follow my friends. On the peak, and indescribable sense of gratification pervaded my body.





MODEL : CASINGER کاسینگر  
SOLE : vibram   
LINING: GORE-TEX water prof  
SIZE : 36 - 48 



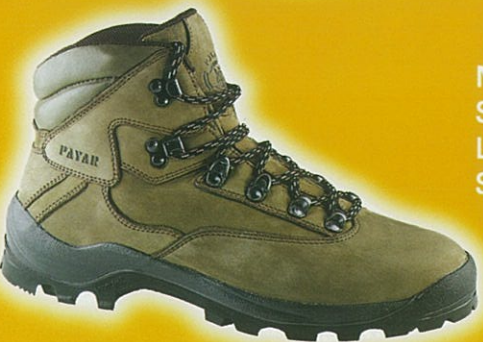
MODEL : NORDICA نوردیکا  
SOLE : vibram   
LINING: GORE-TEX water prof  
SIZE : 36 - 48 



MODEL : LOWE لووا  
SOLE : vibram   
LINING: GORE-TEX water prof  
SIZE : 36 - 48 



MODEL : ALPE آپ  
SOLE : vibram   
LINING: GORE-TEX water prof  
SIZE : 36 - 48 



MODEL : AMIR یامیر  
SOLE : vibram   
LINING: GORE-TEX water prof  
SIZE : 36 - 48 

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی  
همگام با مدل‌های فنی اروپا ، پنج لایه  
با لایه گورتکس و ضد آب و فروروشده  
کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ  
طرف قرارداد با کلیه سازمانها ارگانها  
و مراکز دولتی

آدرس: خیابان ولیعصر ، بین میدان امنیریه و خیابان امام  
خمینی ( سپه ) مقابل خیابان صنایعی پور ( مهدیه ) پلاک ۱۲۶۹  
تلفن : ۶۶۴۹۵۳۵۰ - ۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶



# ایران را بهتر بگردیم



## سفرهای نوروز ۸۶:

- کلوت ها
- از پارسه تا پریشان
- تمدن عیلامی
- عبور از کرانه های خلیج فارس
- بیرجند؛ ماخونیک
- مصر؛ کویر موکزی
- یزد؛ شهر بادگیرها
- اصفهان؛ نصف جهان
- نپال؛ کمپ اصلی اورست

نوروز ۱۳۸۶ مبارک باد

تهران، خیابان ولیعصر  
 روبروی بزرگمهر، شماره ۴۸۳  
 واحد یک جنوبی  
 تلفن : ۵-۶۶۴۸۸۳۷۴  
 دورنگار : ۰۲۱-۶۶۴۶۶۹۶۴

[www.kalout.com](http://www.kalout.com)