

۴۷

کوه

KOUH
Mountain Sport

فصلنامه

سال دوازدهم - تابستان ۱۳۸۶

بها : ۱۳۰۰ تومان



جوراب: پوشش مهم در کوه نوردی

مسیرهای صعود دیواره لجور (اراک)

حقیقت را باید گفت!؟

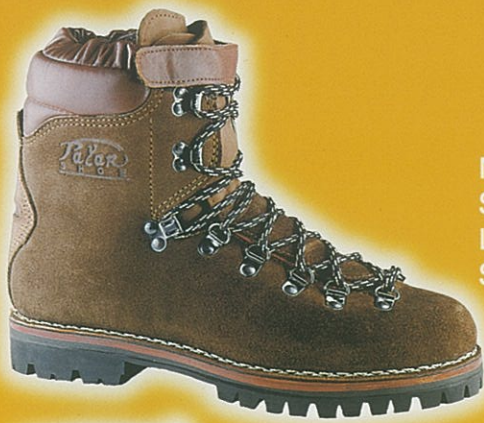


MODEL : CASINGER کاسینگر

SOLE : vibram 

LINING: GORE-TEX water prof

SIZE : 36 - 48 

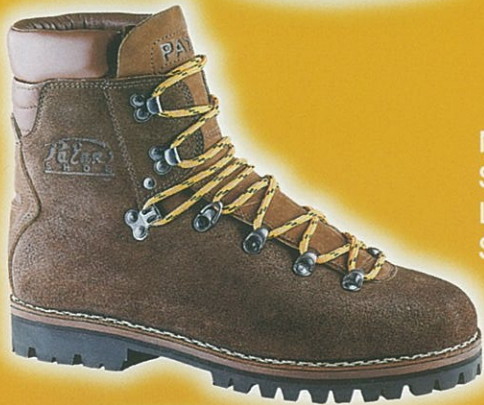


MODEL : NORDICA نوردیکا

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 

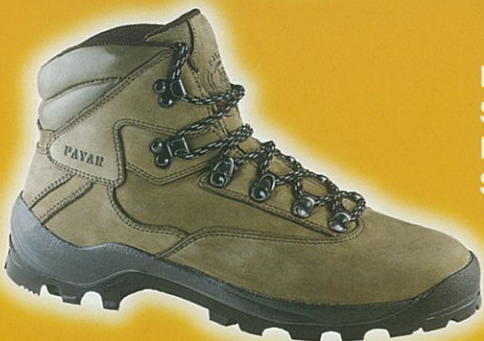


MODEL : AMIR یامیر

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 فرسوده
کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ
طرف قرارداد با کلیه سازمانها ارگانها
و مراکز دولتی

آدرس: خیابان ولیعصر ، بین میدان منیریه و خیابان امام
خمینی (سپه) مقابل خیابان صنعتی پور (مهدیه) پلاک ۱۲۶۹

تلفن: ۶۶۴۹۵۳۵۰ - ۹۱۲۳۱۰۲۶۴۶



لذتی تازه در کوه‌نوردی

ویژه صعودهای بلند
طول: ۵۲، ۵۸ و ۶۴ سانتی متر
وزن: ۶۲۰ گرم در ۵۲ سانتی متر
همراه با تسمه بلند با کارایی آسان
دسته آلومینیومی ۲۰۲۵ با طراحی جدید
توانایی بالا در سافت کارگاه های برفی



هفت گوهر سازنده کوه افزار



به کیفیت پیاندیشید

SKIP

- محصولات پرسون
- کفش
- چتر کمپینگ
- لبه پشته‌ای
- توپ



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



design: arayeh ad. group

ارائه کننده جدید ترین، تجهیزات کوه نوردی،
سنگ نوردی، امداد و نجات و کوهستان

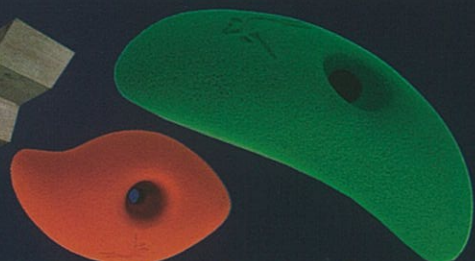
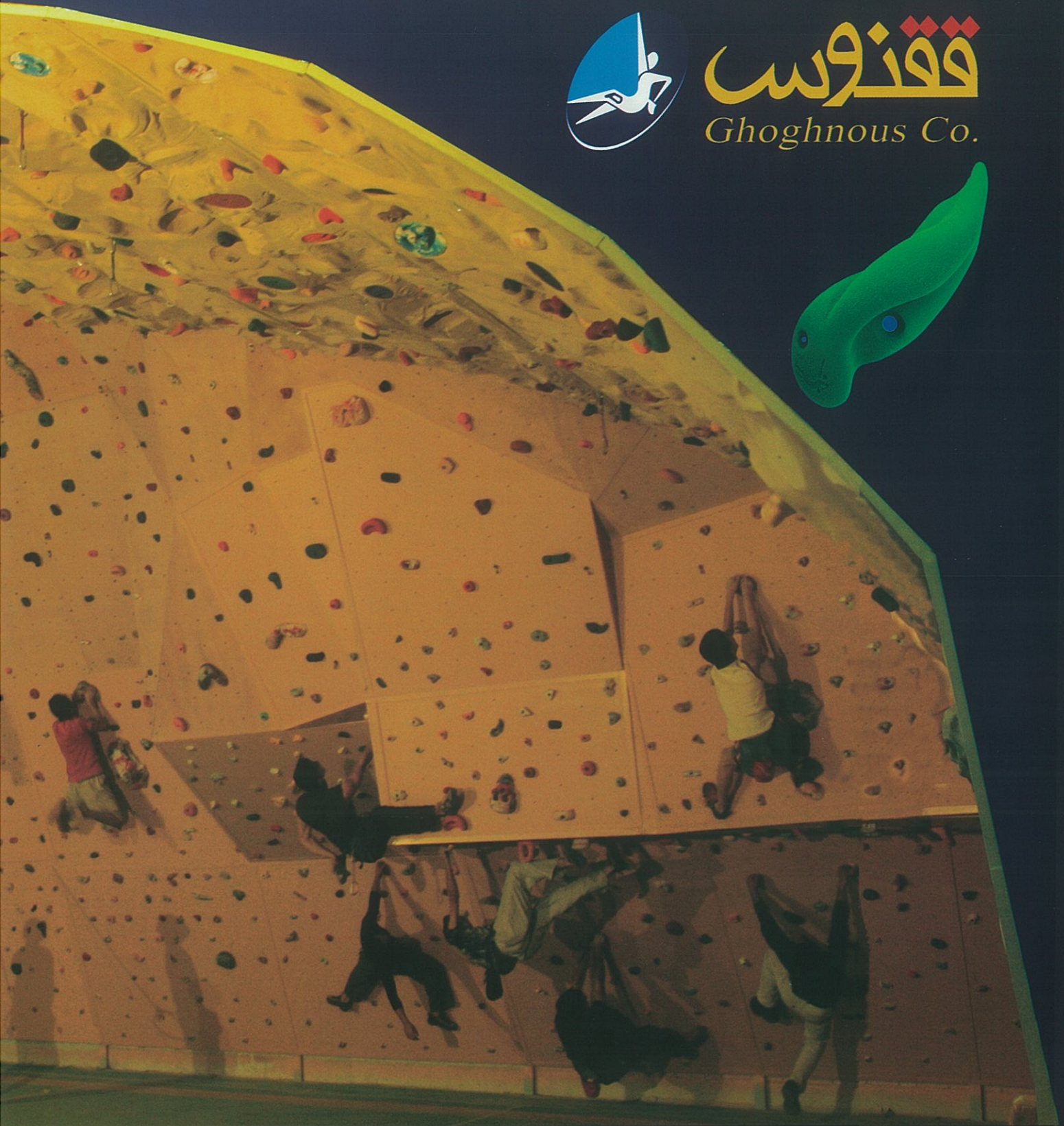
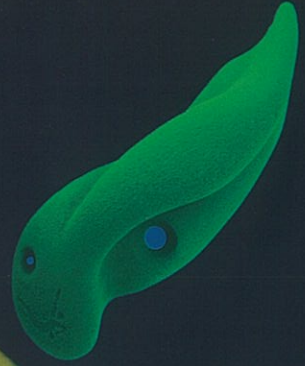
آواایمن
گستر

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتاح شمالی، خیابان آرام، پلاک ۲۹/۱، واحد ۱۳
 تلفن: ۸۸۸۲۲۱۹۸-۸۸۳۴۷۹۲۸-۸۸۳۴۷۹۲۷
 فاکس: ۸۸۸۳۱۵۹۹
 E-mail: avaimen@dpimail.net

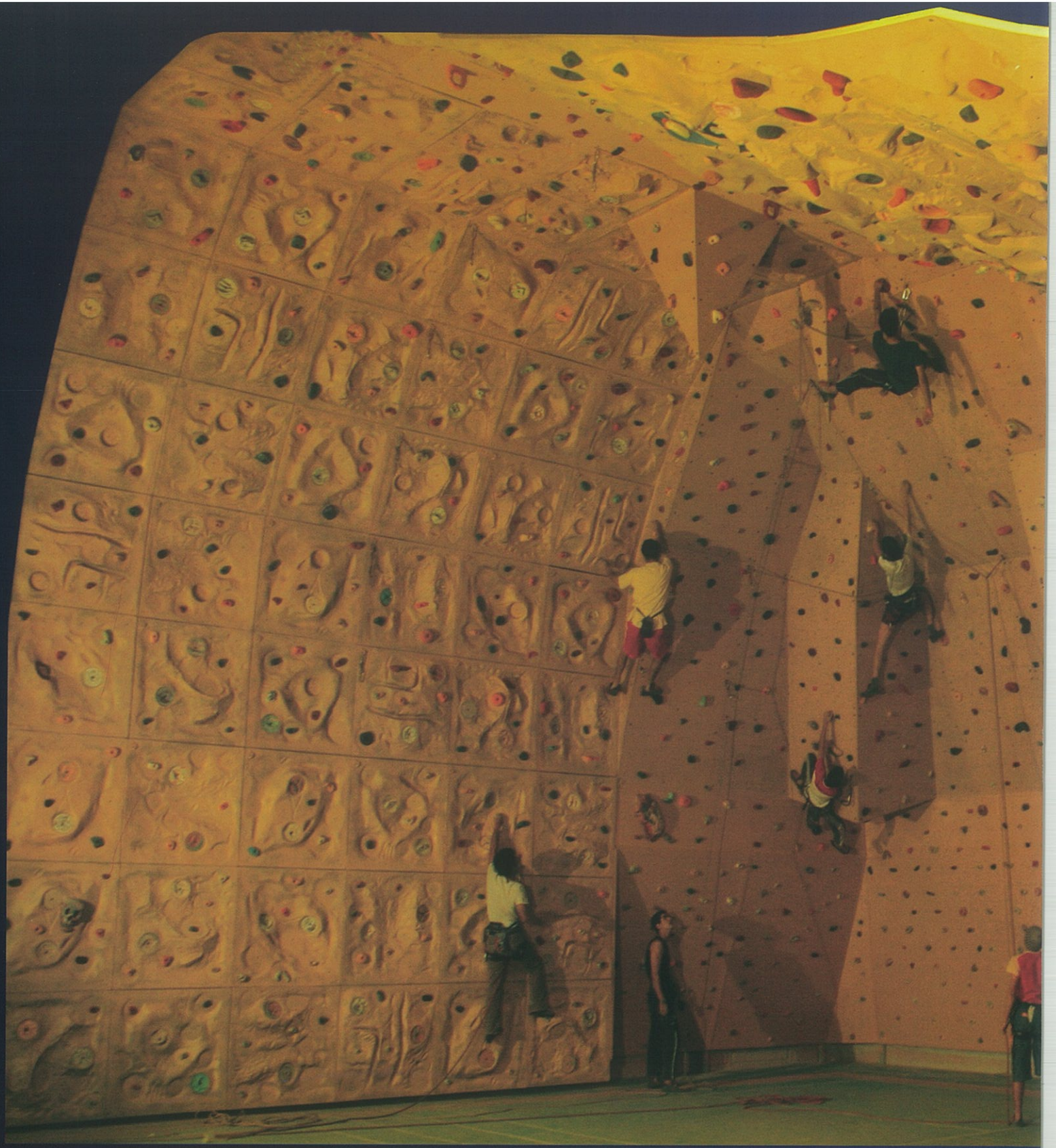
نماینده انحصاری
Lanex Kong Singing Rock



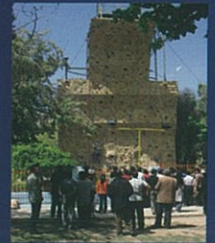
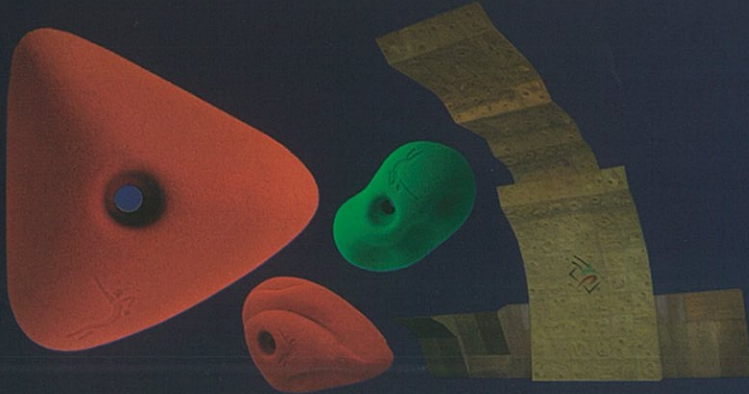
ققنوس
Ghoghnous Co.



اصفهان ، خیابان رودکی ، شماره ۳۱۰
تلفن : ۰۳۱۱ ۷۷۷۵۷۴۴-۵
فکس : ۰۳۱۱ ۷۷۵۹۲۶۴



www.ghoghnous.com
info@ghoghnous.com





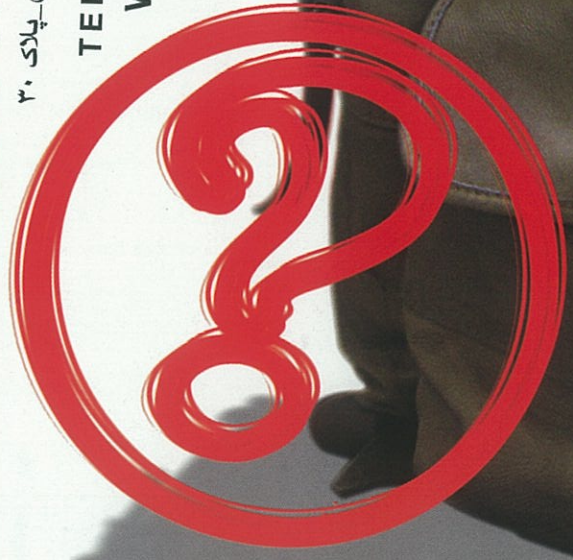
کاروانسرای ایران برگزار کننده تخصصی تورهای طبیعت گردی، کوهنوردی

نشانی : تهران_خیابان کارگر شمالی_خیابان فکوری_خیابان صالحی_پن بست شش متری پلاک ۲۰

TEL: 88028903 - 88007637 FAX : 88631924

Website : www.ircta.com

E-mail : carvan@ircta.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

ونک اسپرت

فروشگاه و نمایشگاه
جدیدترین تجهیزات کوهنوردی



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



شماره ثبت: ۵۲۳۳۸

کفش آسیا

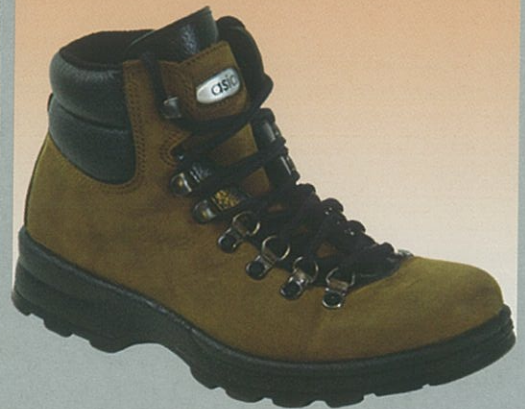
ASIA SHOES GROUP



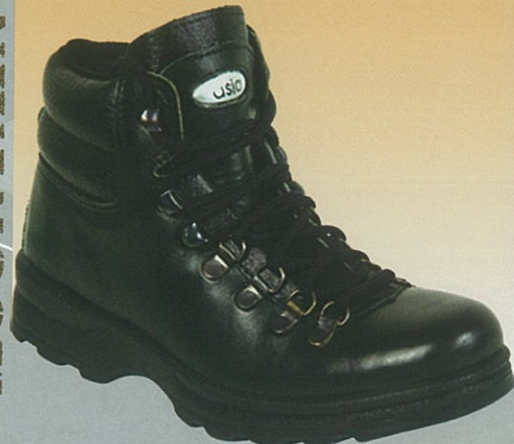
MOUNTAIN 201



MOUNTAIN 203



MOUNTAIN 202



MOUNTAIN 204

آدرس دفتر: تهران، خیابان ولیعصر، میدان منیریه، اول ابوسعید
شماره ۸ کدپستی: ۱۱۱۹۱۵۵۶۷
تلفن: ۶۶۴۰۵۵۵۴
تلفن کارخانه: ۰۲۶۲ ۳۸۵۱۶۵۰

عنوان المکتب: طهران، شارع ولیعصر، ساحة منیریه، بداية شارع ابوسعید رقم ۸
مفتاح البريد: ۱۱۱۹۱۵۵۶۷
هاتف رقم: ۹۸۲۱ ۶۶۴۰ ۵۵۵۴
هاتف المعمل: ۹۸۲۶۲ ۳۸۵۱۶۵۰
تلفاكس المعمل: ۹۸۲۶۲ ۳۸۲۷۶۲۶

Office: No8, First Aboosaeed, Monirich Sq, Valliasr Ave, Tehran, Iran
P.O.B: 111915567
Tel: +9821 66 40 55 54
Tel Factory: +98 262 3851650
Manager: Siyed Hamzeh Mousavi Shad.
Mobile: +98 912 121 250 810 & +98 912 135 4171

M.ASHITARI - 09121035228 - 88 78 89 49

شهر ورزش

فروشگاه تخصصی

عرضه محصولات تخصصی و حرفه ای ورزشی

کوهنوردی

یخ نوردی

پاور کایت

پاراگلایدر

کوهنوردی

اسکی کوهستان

اسکیت

لوازم ماساژ

اسنوبرد

اسکی

غواصی

اسکی روی آب

اسکواش

کارتینگ

شکار و ماهیگیری

دوچرخه ثابت

ترید میل

دوچرخه کوهستان

قایقرانی

موتور

موتور ATV

صخره نوردی

کمپینگ

تنیس

تهران - خیابان مطهری - خیابان میرزای شیرازی

چپ بانک تجارت - پلاک ۲۷۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۲۱۹۲۰ فاکس: ۸۸۹۲۱۹۲۲

HI GEAR™

CANYON™



با ها تونو خوشحال کنید
make your feet happy



جلوگیری از تجمع اسید لاکتیک
کانالهای انتقال هوا
مدیریت رطوبت و گرما
جلوگیری از تاول پا
ضد حساسیت
ضد باکتری
ضد بو



Hamid Yaghoobi Photo



بهترینهای دنیا را بیواسطه بخرید
www.ramandco.com
رامندر

نماینده سوئیس
پرتیرین پورابهایی تخصصی جهان
برای تمامی ورزشها و زندگی روزمره

Hi Gear
CANYON
Rab

همایا نوردی و صعود زمستانی را با Rab تجربه کنید
انگلستان ، ۱۲۰ نوع کالای جانبی کوهنوردی
و دوچرخه سواری
تلفن: ۰۹۳۲ ۹۳۲ ۸۶ ۸۱
یا پرتیرین پوشاک پر جهان آشنا شوید
آماده همکاری با فروشگاههای سراسر کشور

RAMAND

حمایت و تجهیز صعودهای
Expedition

Kassa

PRODUCER OF CLIMBING WALL

شرکت کوهنوردی کسا



مسابقات سنگنوردی قهرمانی جهان - 2008
میزبان: جمهوری اسلامی ایران - شهر؟؟؟

سطح دیواره: ۳۴۵ متر مربع
عرض دیواره: ۸ تا ۱۴ متر متغیر
طول مستقیم مسیر: ۲۵ متر
محل نصب: سالن ورزشی غدیر
اداره کل تربیت بدنی استان سمنان

دفتر مرکزی: خیابان شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی - مجتمع رازی - واحد ۲ - تلفن: ۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس: ۷۷۵۱۰۴۶۴

www.kassa.ir

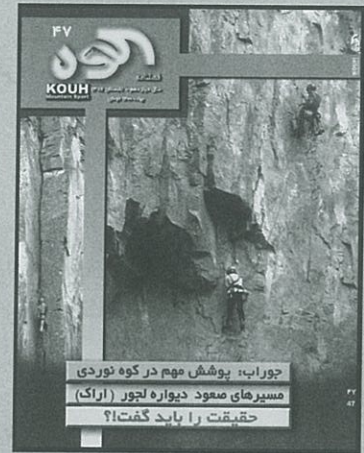
E-Mail: info@kassa.ir

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۴۷

۴۱	حقیقت را باید گفت	۲	حرف اول
۴۷	رازهای ناگفته کوه نوردی	۴	از دریا به کرانه
۴۹	موفقیت و شکست در K2	۸	قله های کمان کوه و سرماهو
۵۰	گشایش مسیرهای تازه	۱۱	نگاهی به کوه های شاهرود
۵۶	تشابه ساختار شخصیت فروید با کوه	۱۳	کوه های فیروز کوه
۶۳	قابل توجه سنگ نوردان	۱۴	دو قله به فاصله یک رودخانه
۶۴	کوه عریان (قسمت آخر)	۱۵	گپی با مهاجرین
۶۹	بهمن	۱۷	جوراب پوشاکی مهم در کوه نوردی
۷۲	کوکوشکا	۲۲	کوه نوردی، پدران و مادران
۷۵	تغذیه و ورزش	۲۴	غار هستیجان
۷۷	در هوای رقیق	۲۶	قله شاهان کوه
۸۳	نکات فنی	۲۷	قلعه منصور
۸۶	کارگاه ها در سنگ نوردی و یخ نوردی	۲۸	کلیدهای طلایی فرهنگ
۸۹	آشنایی با دیواره لجور	۳۰	گذر از خط الراس قله شاه رشید و کالاهو
۹۲	اسکی در کوهستان	۳۲	بالا بردن سرعت آمادگی جسمانی
۹۴	گیاهان دارویی	۳۴	عبور از خط الراس سیلان - خشچال
۹۶	گذر از خط الراس دنا با دوچرخه کوهستان	۳۶	بحثی در تقسیم بندی صعودها
۹۸	اخبار	۳۷	مشخصات چراغ های پیشانی
Passing through Poshtkouh	۱۰۴	۴۰	صعود فنی مسیرهای طبیعی



ISSN - 1027-104 - X

روی جلد: دیواره زنوز، عکس: افشین یوسفی
طرح جلد: تبلیغات رسام (م.اشتری)

فرم اشتراک صفحه ۹۴

سال دوازدهم - تابستان ۱۳۸۶

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر حسن صالحی مقدم

زیر نظر شورای نویسندگان

با تشکر از: دکتر محسن محسنین

جلیل کتیبه‌ای - مهندس وارطان زاکاریان -

مهدی شیرازی - رضا چکنوی - مرتضی موسوی -

مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر

-علی پارسلی - مهدی داورپور که با همکاری صمیمانه در

قسمت تحریریه و اجرایی، تلوم انتشار مجله را

امکان پذیر ساختند

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری

لیتوگرافی، صحافی و چاپ صفحات رنگی: فرارنگ آریا

تلفن: ۷-۸۳۲۰۹۲۲

فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود. فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی‌المقتور 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 آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد. 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 دهنده می باشد.

faslnameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ شماره: ۲۲۷۱۲۸۱۷ نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸

کوه‌نوردی ، خانواده ، جامعه و من

زگفتار سعیدش حرفی بس است

اگر در سرای سعادت کس است

آیا می‌دانید...

- ۱- ... بزرگ‌ترین رمز موفقیت در برنامه‌ها، آسودگی و آرامش خیال از خانه و خانواده است؟
- ۲- هنگامی که در یک برنامه زمستانی و یا در برنامه بلندمدت از لحظه لحظه زندگی لذت می‌بریم، چه اضطراب و نگرانی در خانواده حاکم است؟

انسان محور خانواده و خانواده نخستین نهاد جامعه است. مطالعات علمی درباره انسان، خانواده و جامعه سیری صعودی داشته ولی هنوز هم در آغاز راه است. شرایط امروز جامعه و روابط خانوادگی، ما را بر آن داشت تا قلم را در این مقال برانیم.

آنچه این تکلیف را دو چندان نمود تماس‌های تلفنی و حضوری مکرر خانواده‌ها بود. از روابط ضعیف و عملکرد بد خانوادگی و اجتماعی کوه‌نوردان که خود داعیه انسان‌سازی کوه‌نوردی را دارند، زیاد دیده، شنیده و خوانده‌ایم. ناکامی در برقراری ارتباط موثر با خانواده و نیز در محیط کار هم حاصل رویکرد فکری اشتباه و معلول یک مجهول ذهنی است. آنان فکر می‌کنند زندگی در شهر، مانند زندگی کردن در کوه است، همه چیز برای کوه‌نوردان! چه اندیشه باطلی. بسیاری از هم‌نوردان عزیز با وظایف اجتماعی خود بیگانه‌اند. شاید ما هم .

اکثر قریب به اتفاق مردم زندگی خانوادگی را مهمترین جنبه زندگی می‌دانند و می‌کوشند تا به انحای مختلف این کانون کوچک را گرم نگه دارند. یکی از آفات زندگی، فردگرایی است؛ یعنی منافع خود را بر منافع سایر اعضای خانواده مقدم داشتن.

گفتمان در برخی از خانواده‌های کوه‌نوردان یک سوپه است. به عبارتی دیگر، همزاد پنداری در آن مشاهده نمی‌گردد. از هر موضوع و چیزی که خوشم می‌آید، باید خانواده‌ام نیز از آن لذت ببرند. ذخیره مادی خانواده باید صرفاً هزینه بهره‌مندی من از طبیعت باشد. حرف، حرف من است. تفریح از دیدگاه من تعریف می‌شود. آینده از نگاه من تعریف می‌شود و.....

... چشم به روی واقعیت زندگی بسته می‌شود. همه چیز یک‌طرفه می‌گردد و گوشم فقط خواسته‌های دلم را می‌شنود. فرزندان، پیری، مریضی، مایحتاج زندگی، خانه و خانواده، اهل و عیال، بحران‌های عدیده زندگی را در



کنج ذهنم هم نمی بینم. همه چیز در اجرای برنامه هایم خلاصه شده است. بضاعت جسمی (سن و سال) و مالی در برنامه هایم دیده نمی شود. همه اینها باعث بروز بد رفتاری و در نتیجه شروع اختلافات خانوادگی می گردد؛ و در نوع خوش خیم آن دخالت دوستان، همکاران، همسایه ها و معتمدان و در نوع بدخیم آن دخالت مراجع نظامی و انتظامی و حقوقی را به دنبال خواهد داشت.

حق تقدم با خانواده

بد رفتاری در اجتماع ناشی از بد رفتاری در خانواده است. بد رفتاری شامل آن دسته از اعمال فردی است که بد رفتاری های عاطفی، روانی، جنسی، جسمی، مالی و... را به دنبال داشته باشد. بی توجهی نیز به رفتارهایی اطلاق می شود که فرد زمان و مکان، احساسات، احتیاجات، محبت، ملزومات، معنویت و مسئولیت را فراموش می کند؛ مواردی که در جامعه امروز بسیار پررنگ است. با این همه، برای بسیاری، هنوز هم خانواده جایگاه والایی دارد و حفظ حرمت آن را در راس همه امور می دانند. نکوهیده، فردی که تاوان سرمستی و خوشی اش را دیگران پرداخت نمایند.

کلام آخر

انسان اشرف مخلوقات و محور عالم هستی است. همه کائنات و مجموعه آفرینش برای انسان آفریده شده است تا راستای انسانیت خود از آن بهره مند گردد. هر کس بقدر ظرفیت و ماهیت وجودی خود از نعمات الهی بهره می برد. بسیاری با تلاش و جدیت، حد ظرفیت و توانمندی خود را افزایش می دهند. آن چه موجب حرمان و پشیمانی می گردد، غرق شدن در وادی افراط و تفریط و منیت هاست.

بهره مندی از همه آنچه در مجموعه آفرینش است برای همه یکسان نیست. برای فردی که در موقعیت مناسب خانوادگی، مالی، فرهنگی، اجتماعی و... قرار دارد شرایط حضور در فعالیت های ورزشی - اجتماعی، هنری و... مهیاتر از دیگران است زیرا با آشفتنگی و درگیری فکری رسیدن به حداقل توانمندی مشکل است و شاید امکان پذیر نباشد.

باید به این امر توجه داشت که بسیاری از خوردن لذت می برند و گروهی از خوراندن؛ بسیاری از انجام کاری و برخی نیز از برداشتن باری؛ عده خیلی سرآمد و قهرمان، خیل کثیری حامی و مربی و دوستدار؛ عده ای نبودشان بهتر و برخی نبودشان مصیبت.

«گفته» گفته است که هر کس نمی تواند انسان باشد. برای انسان بودن چه کنیم؟ اگر روابط گرم خانوادگی، مسئولیت خطیر فرزندپروری و فریضه حتمی همسرداری را باور داشته باشیم و آن باور را در وجودمان به اعتقاد تبدیل کنیم، آن وقت با نیروی این اعتقاد در مسیر انسان بودن در مسیر انجام وظایف گام برمی داریم تا مباد که مصداق این شعر سعدی شویم:

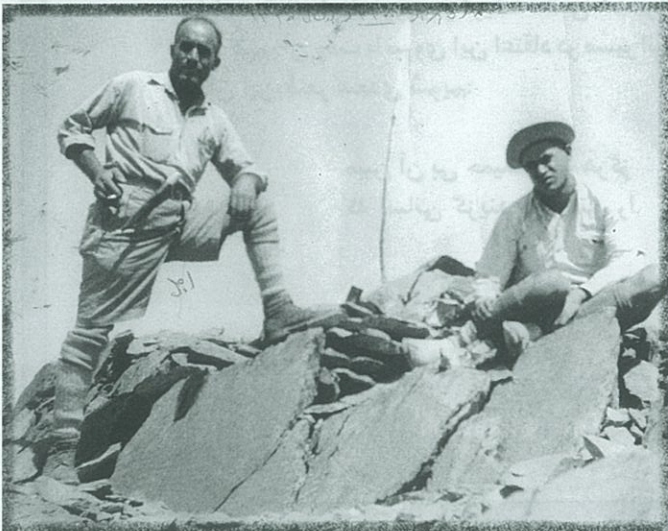
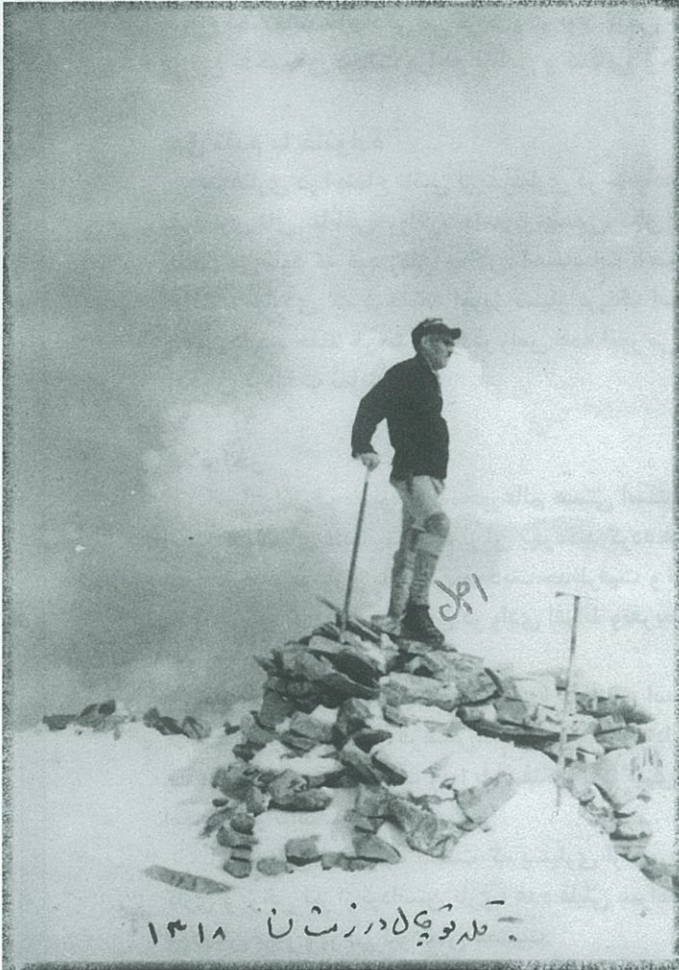
مبین آن بی حمیت را که هرگز
که آسانی گزیند خویشتن را

نخواهد دید روی نیکبختی
زن و فرزند بگذارد به سختی

دکتر صالحی مقدم

از دریا به کرانه

جلیل کتیبه ای



کوه نوردی، فدراسیون، کمیته المپیک

چند نامه و چند تلفن سبب شدند که نوشتار این بار را با دو مورد مربوط به عنوان بالا آغاز بکنم:

۱- خوب به یاد دارم که دوسه دهه نخستین ایجاد فدراسیون کوه نوردی، به ویژه در دوره‌هایی که رئیسان فدراسیون، مردمی بودند و برای کوه‌نوردان و کوه‌نوردی تلاش بیشتر و آشکاری داشتند؛ اغلب در مراوده‌ها و گردهمایی‌ها، غرولندهایی شنیده می‌شد که وضع و مشخصه‌های کوه‌نوردی با سایر ورزش‌ها تفاوت بزرگی دارد و بدین سبب نه باید و نه می‌تواند پیرو مفاد اساسنامه فدراسیون‌ها باشد.

در آن سال‌ها تنی چند از کوه‌نوردانی که در گروه‌ها و دسته‌ها تلاش داشتند، بارها در کنار یکدیگر نشستند، کنکاش‌ها و نظرپردازی‌ها و تبادل عقاید کردند و به مشاوره با این و آن پرداختند، تا سرانجام به کمیته المپیک و مرکزیت فدراسیون‌ها قبولانند که ظاهر و معنای کوه‌نوردی، با ورزش‌های مسابقه‌ای دوگانگی آشکاری دارد و دستگاه‌های ورزش و تربیت بدنی باید روی موضوع بااهمیت صحنه بگذارند.

۲- سنگ اشکال در راه اساس و هدف کوه‌نوردی را روس‌های کمونیست در حدود پنجاه سال پیش پرتاب کردند. در آن هنگام بود که در روسیه، مسابقه‌های کوه‌نوردی ترتیب داده شد و برای برندگان آنها، مدال و جایزه تعیین گردید. این حرکت و طرز فکر، مورد شگفتی و انتقاد شدید کوه‌نوردی جهانی قرار گرفت و رسماً اعلام شد که در کوه‌نوردی، مسابقه نمی‌تواند جایی داشته باشد.

سال‌ها در پی هم گذشتند. کوه‌نوردی اصولی و واقعی در همه کشورهای دیگر رواج داشت و قلعه‌ها و دیواره‌های بسیاری، با همان اندیشه و راه و روش راستین این ورزش انسانی، در زیر پاهای کوه‌نوردان کوه‌دوست قرار گرفتند. روسیه نیز فعالیت‌های کوه‌نوردیش را - که اغلب هم، به ویژه در خود کوه‌های آن کشور، با صعودهای دست‌جمعی و با تعداد زیاد صورت می‌گرفت - ادامه می‌داد، اما دیگر سبک و روش مسابقه‌ای در آنجا، آن حرارت و یورش اولیه را نداشت... تا این که در این سال‌های اخیر، زمزمه راه یافتن کوه‌نوردی به بازی‌های - مسابقه‌های - المپیک آغاز شد و هم‌زمان با آن، نوع سنگ‌نوردی در دیواره‌های کوتاه ارتفاع‌های پایین، از کوه‌نوردی زاینده شد و در دنیا شکل گرفت... و همان‌گونه که دانسته‌ایم و دیده‌ایم، کار به ایجاد دیواره‌های مصنوعی در شهرها و مکان‌های سرپوشیده کشیده شد، و این‌گونه سنگ‌نوردی، حتی از طبیعت هم جدایی گرفت و به صورت «سالونی» درآمد.

اینجور سنگ‌نوردی را - اگر چه زاینده‌ای از کوه‌نوردی است، اما در واقع، هیچ معنا و مفهوم و هم‌آهنگی با کوه‌نوردی اصولی و راستین ندارد - جوانان فراوانی در کشورهای گوناگون استقبال کردند.

جنبه رقابت در این جنبش و گسترش آن، سبب شدند که کشورها به اندیشه برپاداشتن مسابقه بیابند و چنان که می‌دانیم از مسابقه‌های داخلی، به رقابت‌های قاره‌ای و جهانی نیز کشانیده شد و هر سال مدال‌ها و جام‌های پیروزی در این مسابقه‌ها توزیع می‌شود.

کشور ما نیز در کنار کوه‌نوردی هایش، سنگ‌نوردی رقابتی را پذیرفت و خبر داریم که در چند مسابقه هم شرکت کرد و برندگان را بر سکوهایی قهرمانی قرار داد که مبارک‌شان باد.



البته که در کوهنوردی راستی نیز سنگ و دیواره و یخ وجود دارد، حتی در بلندی‌های ۴ تا ۸ هزار متری. اما دست و پنجه نرم کردن با دشواری کار دیواره‌های سنگ و یخ در آن بلندی‌ها، تفاوت بزرگ و آشکاری دارد با درگیر شدن با گیره‌های یک سنگ ۲۰-۳۰ متری در کنار یک روستا و یا دره و یا در فلان سالن ورزشی که به آن عنوان «سنگ‌نوردی ورزشی» داده شده است... و این رقابت هاست که امکان دارد وارد مسابقه‌های المپیک نیز بشود، و از چند سال پیش، زمزمه‌های آن را در اینجا و آنجا می‌شنویم.

بدین سبب‌هاست که در بعضی کشورها، عنوان فدراسیون که «کوه‌نوردی» بود، به «کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی» تغییر پیدا کرد. و چنان که لابد آگاهی یافته‌اید، اتحادیه جهانی سازمان‌های کوه‌نوردی نیز خرجش را از سنگ‌نوردی ورزشی و مسابقه‌هایش جدا ساخت.

بر این منوال بود و هست که هرگاه شنیده شود «تیم سنگ‌نوردی ایران عازم مسابقه‌های... است» ایرادی بر این اصطلاح نمی‌توان گرفت، اما اگر بگویم و بخوانیم که «تیم ملی کوه‌نوردی ایران برای صعود به کوه... به سوی هیمالیا می‌رود» روی واژه «تیم» و آن هم «تیم ملی» مکث می‌کنیم که آیا برای کوه‌نوردی هم باید از همان واژگان ویژه رقابت‌ها و مسابقه‌های ورزشی بهره گرفت و یا بهتر و درست‌تر است که گفت و نوشت: گروه (دسته) کوه‌نوردان ایرانی برای فلان کوه، به... رفت. در کوه‌نوردی «تیم» و «ملی» وجود ندارد. کوه‌نوردان ایران از ملت این کشور هستند و به صورت‌های گوناگون به کوه‌ها روی می‌آورند. نه رقابتی آن‌چنانی در کوه‌نوردی هست و نه مسابقه‌ای و مدال و پول و پله‌ای!

دیدیم که «رینهولد مسنر» نخستین صعودکننده به همه کوه‌های بالای هشت‌هزار متر، مدالی را که از سوی کمیته بین‌المللی المپیک برایش در نظر گرفته شده بود، نپذیرفت، زیرا مسابقه‌ای نداشته است که در آن به پیروزی رسیده باشد! کوه‌نوردی، دنیایی دیگر و جداگانه‌ای است. آنان که در این ورزش ویژه، فرورفته و خصلت و معنا و ژرفا و رنگ و طعم آن را که با هیچ ورزشی قابل مقایسه نیست، درک کرده‌اند، به خوبی می‌دانند که چه می‌گویم و چه‌ها در کوه‌نوردی وجود دارد. اگر در ورزش‌های مسابقه‌ای، کشش‌ها و فشارها و تمرین‌ها و آمادگی‌ها به ورزشکار تحمیل می‌شوند، در کوه‌نوردی تعادل و توازن برقرار است. کوه‌نورد خود و یا هم‌فکری یاران و همگامانش، فعالیت و هدفش را برای زمان معین کرده برمی‌گزیند، بدون این که وسیله تحریک‌کننده‌ای و یا دستگاه اندازه‌گیری زمان در برنامه‌اش جای داشته باشند.

اگر کوه‌نوردی به مسابقه تبدیل شود، قیامی است بر علیه روش و عملکرد اصولی کوه‌نوردی که برپایه و ریشه مفهوم انسانی بنا شده است. به کوه‌نوردی نباید به صورت یک «ورزش ماشینی» نگاه کرد. دنیای کوه‌نوردی، پهنه و محیط گسترده‌ای است که در آن، دوستی، یاری، مهربانی، گذشت، فداکاری و... به صورت زنده و عملی وجود دارند و به آزمایش می‌آیند.



آنجا که دو دسته کوه‌نورد، بدون این که با یکدیگر آشنایی داشته باشند، از دو راه، صعودی نو و جالب را برای قله‌ای آغاز می‌کنند، اگر در میان برنامه‌ها، برای یکی از این گروه‌ها، حادثه‌ای پیش بیاید و ندای یاری خواستن سر بدهد، گروه دیگر، به محض دریافت ندا، ارزش و افتخار آن صعودش راه فدای انسانیت و یاری رساندن می‌کند و با همه دشواری کار، خود را به درگیر شدگان می‌رساند. این چشم‌پوشی از افتخار پیروزی، و شتافتن برای یاری را در کدام جای دیگر می‌توان یافت؟ یا آنجا که یک کوه‌نورد، در یک سر دور و با هزینه‌ای قابل ملاحظه، به سوی یک کوه هشت‌هزار متری می‌رود. در فاصله‌ای کوتاه تا قله، همراه محلیش (شرپا) به دلیل عقاید مذهبی، از ادامه دادن صعود سر باز می‌زند و قصد بازگشت می‌کند. کوه‌نورد نیز که با زحمت و خرج و صرف وقت زیاد تا چند گامی قله بالا رفته است، برای این که شرپایش را در بازگشت خطرناک تنها نگذارد، از دستیابی به هدف و دست‌رس چشم می‌پوشد. این گذشت و فداکاری را در کدامین سوی دیگر می‌توان سراغ کرد؟

لویس ترنکر (۱۳۶۹-۱۲۷۱) بزرگمردی از قرن گذشته و مشهورترین چهره کوه‌نوردی و هنرهای دیگر آلمان و کشورهای دیگری در اروپا (که فزون از سی سال افتخار دوستی‌اش را داشت) ارزش و معنویت کوه‌نوردی را این گونه توصیف کرده است: «گرچه کوه‌نوردی دین و مذهب نیست، اما شباهت و نزدیکی با آنها را داراست و چیزی از آنها را در خود دارد».

با توجه بدین واقعیت‌ها، پندارها، گمانه‌ها و موارد و دلایل دیگر است که باید پذیرفت، ورزش کوه‌نوردی، تفاوت بزرگی با سایر ورزش‌ها دارد، خود ورزش برتری است، و راه و روش و تشکیلات و تلاش‌های آن با ورزش‌های دیگر نمی‌خواند. این همان مورد و موضوعی است که در گذشته شکوفا شده بود و اینک نیز با تغییر و تبدیل در راس فدراسیون کوه‌نوردی، بار دیگر از این گوشه و آن سو شنیده می‌شود.

کوه‌نوردی می‌تواند مانند سایر ورزش‌ها، در کمیته المپیک و دفتر مشترک فدراسیون‌ها جای داشته و از جهت کارها و ارتباط‌های اداری و مالی با فدراسیون‌های دیگر هم‌آهنگ باشد، اما از نظر فن و روش، به یک تبصره در اساسنامه فدراسیون‌ها نیاز دارد.

تبصره‌ای که کوه‌نوردی را از لحاظ ورزش بدون مسابقه بودنش، به یک آیین‌نامه جداگانه محول می‌کند، که آن را نیز باید خود دست‌اندرکاران و مسئولان کوه‌نوردی کشور تدوین و تنظیم کنند و ارایه بدهند.

اجل و... اجل

در میان زمین و آسمان بود که ما با هم آشنا شدیم: قله توچال، به سال ۱۳۲۴. دو سالی می‌شد که از یک بیماری قلبی در رنج بودم، آن چنان که حتی راه رفتن در شهر نیز برایم دردخیز و عذاب‌دهنده بود... با مداواها، رفته رفته رو به بهبودی

گذاشتم و آرام آرام از «پس قلعه» بالاتر رفتم... تا آن صعود، که نخستین گام گذاریم بر فراز این کوه بود.

در آن بالای خنک، که همچنان پشته هایی از برف زمستان و بهار را بر سر و گردن داشت، پوشش من و دوستان همراهم، بالاپوش های گرم و شلوار بلند بود، بسان دو نفری هم که با «او» به قله آمده بودند، اما خود وی، با یک زیرپیراهن نازک آستین کوتاه و شلواری تا بالای زانوان!

شگفت آورتر آن که، در آن هوای نه گرم و آفتاب بی رمق نزدیک به چهارهزار متری، در آب برفی که در گودی زیر برفها کنار قله به وجود آمده بود، با دیدگان میبوت شده مان، شاهد آبتنی «او» نیز در آنجا شدیم!!

چهره و حالتی به خود متکی داشت، سیبل سیاهی بر پشت لبش و چانه اش که کمی در غبغبش فرو رفته و پیشانی اش که به سوی وسط سر بالا کشیده

شده بود... و لبخندی بر سیمایش نمی نشست.

یاران «او» آقایان مهندس اسد قاضی زاده (فوتبالیست) و جلال الدین مفیدی (دبیرورزش) بودند، و همراهان بنده آقای ابراهیم صدری و شادروان محسن قره گزلو، شاید بیست دقیقه ای در آن فراز بودیم. آنها از یال غربی «فراخ لا» سرازیر شدند و ما به هدف «امامزاده داوود» راهی شیب غربی قله شدیم که پر از بوته های خوشبوی گلپر بود.

روزهای بعد در تهران، دانستیم که «او» نامش «محمود اجل» و از کوهنوردان قدیمی است، مغازه نوشت افزار و کتاب فروشی دارد، از آنجا که دهکده اش روبه روی یک مدرسه قرار گرفته، از کار و کسبش راضی است و چون تنها زندگی می کند، خوابگاهش نیز در همان جای کارش است.

در آن سال ها، در جایی که اینک «بلوار کشاورز» با ساختمان های بلند قرار دارد رودخانه ای جاری بود که آبش از کرج بدین سو جریان داشت و دو سویش را درختان خود رشد کرده بید، صفایی عرضه می کرد. در بخش جنوبی آن رود، تک و توکی خانه ساخته بودند و در بخش شمالی اش زمین های خشک و ریگزار بود که تا شمیران ادامه داشت.

کسانی که با این کوهنورد تازه آشنایم نزدیک بودند، برایم تعریف کردند که او، هر بامداد زود از دهکده اش که در خیابان رفاهی بود، به سوی این «نهر کرج» راه می افتد، در آنجا ورزش روزانه اش را انجام می دهد که با یک شست و شوی بدن در آن رود پایان می گیرد. سپس به کار و خوابگاهش بازمی گردد و پس از خوردن صبحانه، در مغازه اش را برای کودکان دانش آموز باز می کند و چون پدری مهربان با خریداران نوباوه برخورد دارد... و آن گاه که مدرسه تعطیل می شود و بچه ها به خانه های شان می روند، دهکده اش می شود پاتوق دوستان و آشنایان و کوهنوردان... و سپس، خودش است و دنیای خلوت تنهاییش، که یادداشت ها و سروده هایش را می توان محصول همین ساعت ها دانست.

از آن به بعد با هم رفیق شدیم و اغلب در گردهمایی های کوهنوردان، درفدراسیون و در کوهپایه ها او را می دیدیم و حال و هوایی می کردیم و هرگاه نیز گذارم از خیابان رفاهی و یا حدود آنجا می افتاد، لازم می دیدم که با سلامی و صحبتی، چند دقیقه ای را در محفل بی ربیای وی باشم که اغلب نیز به دیدار کوهیاران دیگری نایل می آمدم. حوادث و رنج های پی درپی و دنباله دار پایم، مرا از بسیار کارها و کسان دور کرد، که یکی از آنان او می بود... و زندگی هم با هر شکل و بازی هایش ادامه می یافت،

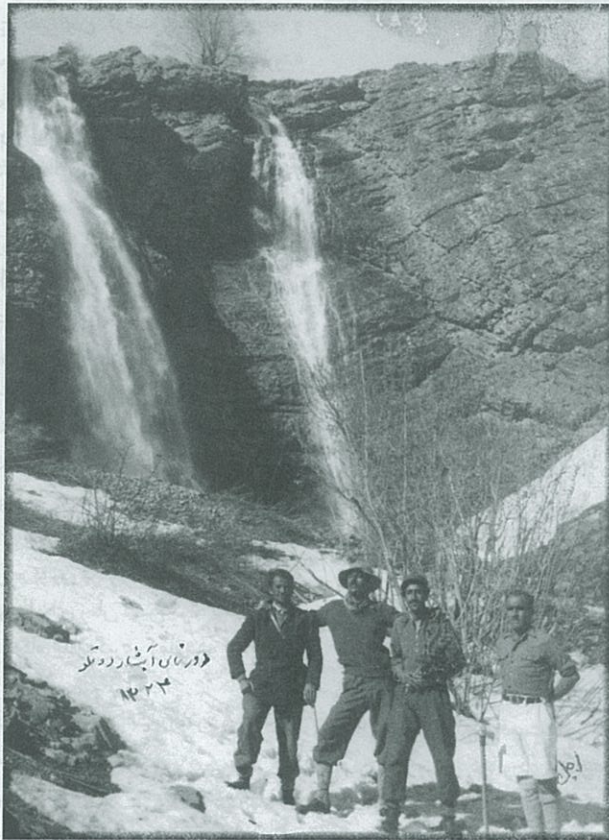
تا این که شنیدم مغازه اش را به هم زده، سفری به همدان کرده، و باز به تهران برگشته و درگیر تلاش های دیگری است برای گذراندن زندگی. متأسف شدم و به روزگار اندیشیدم که چگونه برگ های دفترش رنگارنگ است، و تا در این سوی صفحه هستی، از سوی دیگرش نمی توانی خبری داشته باشی!

سه، چهار دهه ای چه زود سپری شدند و برگ های دفتر زندگی خودم نیز ورق تازه ای خورد، دیگر توانایی تحرک چندانی نداشتم و فرسوده و خسته، مقیم کاشانه بودم، دور و بی خبر از بسیاری رویدادها.

زمانی دیگر گذشت که آگاهی یافتم، زندگی برایش گرفتاری دیگری فراهم آورده و او را از راه رفتن عادی هم بازداشته است. در آن هنگام، حاج محمود صادقیان - که یادش همواره بسیار گرمی است - مسئولیت فدراسیون کوهنوردی را داشت. قدرش را می دانست و به یاریش شتافت، او را در بیمارستان ارتش بستری کرد و به

مداوایش پرداخت. وضعش بهتر شد. اما دیگر سستی سالخورگی و فشار دردها و نابسامانی ها با وی باقی ماندند، و ناگزیر بود که با یک چوب زیر بغل، خودش را به این سو و آن سو بکشانند.

محمود اجل را خواهرزاده ای بودمهربان و وظیفه شناس و باعاطفه، که در نزدیکی کاشانه بنده کارگاهی داشت و دایی رنجورش را در خانه خود منزل داده و از وی پذیرایی و پرستاری می کرد... و کوهیار با دردی پویسته شده ما - که باز هم میل داشت متحرک باشد - اغلب بعد از ظهرها به کوچه و خیابان می زد و با زحمت، چند قدمی راه می رفت، و یا خواهرزاده اش، او را با اتومبیلش به کارگاهش می آورد که کمی رفع تنهایی و کسالتش بشود، و چون آن کارگاه با کلبه ام فاصله چندانی نداشت، گاهی از آنجا به سراغ بنده می آمد و به حکم «که درد سوتهدل؛ دلسوته دونه» ساعتی به گفت و شنود می نشستیم و با تجدید خاطره هایی از کوه نوردی ها و گذشته ها، نشخواری می کردیم و دل هامان را خوش! و باز هم زندگی همچنان ادامه داشت و برگ های دیگرش ورق می خورد... تا این که



دوستان آبشار رودت

دردآورانه شنیدم که دشت اجل، «محمود اجل» مان را هم در ربود و دفترش را بست. این اندوهگینی ام جور دیگری بود و ندانستم که بدرودش در چه روزی، چه ماهی و چه سالی صورت گرفت، همچنان که نمی دانم در چه سالی بر زندگی دیده گشود، این زندگی که رفتارش با کسان بسیاری، از جمله «او» تعریفی نداشت و ندارد. اما خوب می دانم که وی عاشق و دلداده کوهستان بود. خاطره اش در یادها ماندنی است.

و در اینجا، یکی از سروده هایش، با یادی و احترامی:

گذشت زمان

زندگی بر هر کسی، دشوار و آسان بگذرد

روزگار بی وفا بر این و بر آن بگذرد

وصل روی ماهرویان چند روزی بیش نیست

روز پرسوز و فراق و شام هجران بگذرد

گردش بستان و سیر باغ، بر آزادگان

زجر و تنهایی به جمعی کنج زندان بگذرد

عزت و ذلت نماوند متعم و درویش را

خوب و بد بر منعم و درویش و سلطان بگذرد

می‌زند در ناز و نعمت هر که لاف دوستی

روز سختی، دوست می‌باید که از جان بگذرد

عالم خاکی «اجل»، میدان پرواز تو نیست

همتی تا مرغ جان، از چرخ و کیهان بگذرد

کوه نبشته‌ها

آقای عباس جعفری موافقت کردند. در شماره پیش مجله، بدون اجازه، ناخنکی زده بودم به دفتر سنگین نوشته‌های کوه این جوانمرد کوه (مظهر طبیعت بلند) و قلم (پاسدار شرافت انسان) و چنان که خواندید، یادداشتی از آن را قاپیده و برای خوانندگان ارجمند به مجله کشاندم.

در تماسی که بعداً با ایشان داشتم، لطف کردند و مجازم دانستند به آنچه می‌خواهم و لازم می‌دانم، با سپاس، اینک برای این شماره می‌رویم به گردشی دیگر در گوشه‌ای از این جنگ پر از احساس و اندیشه و ذوق و درد...

خوبه که هنوز هستیم

زمستان سرد ۱۳۶۳ بود که شروع کردم به انتشار چیزی که فقط ماهیتش اون روزها تو ذهنم بود و هنوز نمی‌دونستم چه خواهد شد و به کجاها خواهد کشید! - اسمشو گذاشتم آزاد که بعدها آروم آروم شد آزادکوه که تا زمستون سرد ۷۳ با خودم کشوندمش، تا از پافتنده و من خسته از این همه سربالایی، نشستم کنار و فقط نگاهش کردم و نگاهم کرد و نگاهش کردم و نگاهم کرد و...

دیگر نگاهش نکردم و او ساکت و آروم برای خودش تو قفسه کتابم جا خوش کرد و نگاهم کرد و با حوصله تمام نگاهم کرد. این همه سال و من نگاهش نمی‌کردم. او می‌دید و من نمی‌دیدم، او با تماشا می‌کرد همه این لحظه‌های تنهایی مرا. صبح‌های زود که به کوه می‌زدم، او با چشمان خواب‌آلودش نگران بازگشت من بود. آخر او هم می‌دانست که خیلی از اینجور رفتن‌ها، بازگشتی ندارد!! - خودش درددل داشت آن همه قصه را که خودم برایش گفته بودم. قصه کوچ سرد و خونین حسین احمدی. قصه آن گلوله‌ای که آمده بود و بر سینه جواد مدرس نشسته بود. قصه رفتن محمدرضا خدایاری، او که آمده بود تا بماند و سنگی از فراز علم‌کوه او را با خود برد. قصه تلخ محمد داوودی که ندانم کاری‌ها و کله‌های پر باد بر بادش داد، و قصه همه اونهایی که وقتی بقیه خواب بودن، به کوه زده بودن و دیگه برنگشته بودن!

داشتم می‌گفتم، این همه سال، اون از لای قفسه کتابم، با چشمای خستش نگران بازگشتم بود و هر بار که پس از چند روز، یا چند هفته و یا حتی چندماه برمی‌گشتم به خونه کوچیکم که سر اون کوه‌های بلند، گاهی دلم براش تنگ می‌شد، برای یک کاسه داغ و بزرگ چایی، برای کاست‌های موسیقیم، برای تلفن!!، برای کتابم، برای اسلایدهام، برای زنگوله هام و بازم برای زنگوله هام!! - او، بفهمی نفهمی، خودشو تکون می‌داد، با همه جسم بودنش برام روح می‌شد و من هم زیرچشمی نگاهش می‌کردم و می‌خندید و من هم به بهانه گردگیری کتابم، دست خستمو آروم روش می‌کشیدم و هیچ نمی‌گفت و هیچ نمی‌گفتم و هیچ نمی‌گفتیم، و هر دومون از بودنمون،

یواشکی، خوشحال می‌شدیم که خوبه که هنوز زنده هستیم!!

جان باختگان کوهستان

می‌دانیم که همه ساله، تعداد قابل ملاحظه‌ای از کوهروان کشورها، جان خود را در راه عشق و علاقه‌شان به کوه، از کف می‌دهند؛ که البته آن را با تعداد حوادث رانندگی منجر به مرگ، نمی‌توان مقایسه کرد که به عنوان نمونه، به یک کشور اروپایی نگاهی می‌اننازیم که تلفات روی جاده‌هایش، میان ۱۵ تا ۳۰ هزار نفر در سال است! اما هر چه هم که کم باشد، حتی یک نفر، دردناک است و اندیشه‌برانگیز که چرا، چگونه، چه باید کرد و...؟ کارشناسان سبب‌ها را بررسی کرده‌اند و دریافته‌اند که آگاهی کم و بی‌تجربگی، نقص وسایل، اشتباه در داشتن نیرو و توانایی لازم، اشتباه در راه، شب و مواردی دیگر، از جمله علت‌های حوادث در کوهستان هستند، و به همین دلیل نیز در نوشته‌ها و مشاوره‌ها، همواره کوه‌نوردان و کوه‌گردان را متوجه این گونه نکته‌ها می‌کنند تا کوهروان، آگاهانه و بی‌غرور رهسپار بلندی‌ها بشوند و تندرست به پایین بازگردند. اما با این وجود، باز هم دیپلیم و می‌بینیم و می‌شنویم که کوه‌قربانی می‌گیرد و عزیزانی از خانواده‌ها و جرگه‌های دوستان و آشنایان که به کوه می‌روند متأسفانه دیگر برایشان بازگشتی نیست!

رشد و نضج و گسترش کوه‌نوردی ایران را اگر از سال‌های ۲۳ تا ۲۹ به بعد بدانیم، اینک پوششی فزون از ۶۰ سال را بر وجودش می‌توانیم برانداز کنیم که با تأثر، دارای سوراخ‌های ترمیم‌ناپذیری هست، که همانا نشانه جان‌سپردگان در کوهستان ما هستند.

آقای پرویز حاجی محمدی، کوه‌نورد صاحب‌نام تبریزی که در کارهای کناری و حاشیه کوه‌نوردی نیز گام‌هایی برداشته و یادداشت‌ها و عکس‌ها و نوشته‌هایی درباره کوه‌ها و کوه‌نوردی‌ها تدوین کرده‌اند، از چندی پیش، فکر و روح حساس ایشان به سوی آنهایی نیز بود که دیگر به شهرها و خانه‌هایشان بازنگشته‌اند، که اگر پیشامدی، رخدادی و... کوهروانی را از میان زندگان دربرود، می‌بایست دفتر و مجموعه‌ای فراهم آید تا خاطره آنان در آنها ثبت بشود و نام و یادشان زنده بماند.

بر این پندار، بررسی و تلاش کردند و نوشته‌ای گرد آوردند از ۱۱۵ مورد حادثه‌دیدگان ایرانی در کوه‌ها، که در برخی از این موارد، تعداد خاموش‌شدگان بیش از یک نفر است.

همان‌گونه که خود ایشان در مقدمه این مجموعه اشاره دارند، ثبت‌شده‌ها نمی‌توانند کامل و تمام شده باشند و برای تکمیل آن از دیگران یاری خواسته‌اند.

به یاد دیگران بودن - به ویژه آنان که دیگر در میان‌مان نیستند - و خاطرشان را زنده نگاه داشتن، اندیشه و هدفی انسانی است. به همین جهت باید دید و فکر آقای پرویز حاجی محمدی را ستود، با این امید که تهیه‌کرده‌های ایشان صورت کامل‌تری به خود بگیرد، به چاپ برسد و در خانواده‌ها و محافل کوه‌نوردی، جای خودش را داشته باشد و که شاید هم بشود علت‌ها را شناخت و شناساند، که خود راهنما و درس و عبرتی باشند برای کوهروان دیگر که باید سال‌های دراز به کوه بروند و تندرست بازگردند. Δ

تمام عکس‌های این مطلب مربوط به شادروان محمود اجل است که از آرشیوه آقای بهرام ذوالفقاری استفاده شده است.

در مورد عکس روی جلد:

زنوز شهری زیبا، سرسبز و تفریحی است که در شمال شهر مرند و در فاصله تقریباً ۳۰ کیلومتری از آن قرار دارد که سیب‌های معروف و صادراتی آن شهرت جهانی دارد. (سیبی که هرگز در کشور خود یا لااقل در تهران نامی از آن نشنیده و طعم آنرا تجربه نکرده ایم!). در این شهر زیبا و کوچک و در دل باغ‌های آن دیواره ای قرار دارد که یکی از مراکز سنگ‌نوردی و تمرینی سنگ‌نوردان تبریزی و آذری به شمار می‌رود.

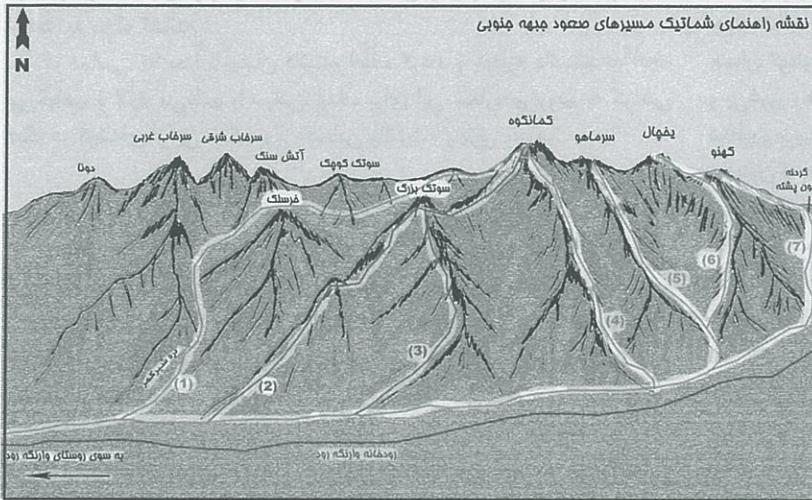
قله های کمان کوه، سرماهو و یخچال

پشت فلک از تیر خندگش چو کمان است

تا بر زبر خاک کمین کرد کمانکوه

طراحی نقشه راهنما، عکس و گزارش: اکبر هاشمی نژاد

نقشه راهنمای شماتیک مسیرهای صعود میله جنوبی



وضعیت جغرافیایی:

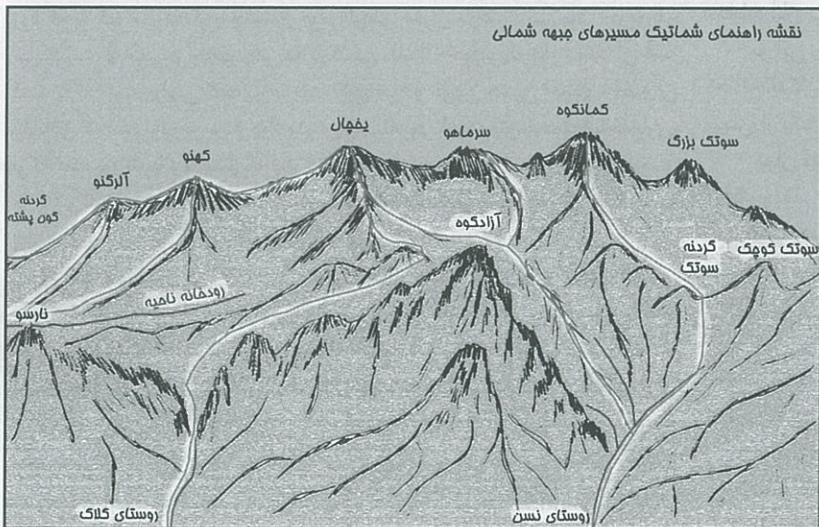
الف- منطقه ای:

قله های کمانکوه، سرماهو و یخچال در بخش غربی البرز مرکزی و در شمال شرق روستای وارنگه رود (گچسر- دیزین) و در جنوب روستاهای نسن و کلاک و جنوب غرب روستای ناحیه (روستا های توابع شهر بلده) واقع گردیده اند.

ب- ساختار سطحی:

این مجموعه قله در ساختاری شرق به غرب امتداد یافته و در بخش غربی از طریق گردنه سوتک به قله های سرخاب ها و از آنجا به گردنه کندوان متصل می شوند و در امتداد شرقی نیز از طریق قله کهنه به گردنه گون پشته و از آنجا توسط قله نرگس ها به مجموعه قله های اصلی البرز مرکزی (پالون گردن، خلنو) ارتباط می یابند. در جبهه جنوبی این مجموعه قله، رودخانه وارنگه رود در راستای شرق به غرب آبریز جنوبی آنها محسوب شده، و در جبهه شمالی فقط قله یخچال از طریق گردنه شمالی آن به قله های چله کوه و چورن و از آنجا به آزاد کوه متصل است و رودخانه های دره نسن و ناحیه نیز آبریزهای شمالی و شمال شرقی این مجموعه قله محسوب می شود.

نقشه راهنمای شماتیک مسیرهای میله شمالی



مسیر شناسی:

الف- جبهه جنوبی (منطقه وارنگه رود)

۱- مسیر دره شیر کمر - دشت سوتک:

از روستای وارنگه رود در کنار رودخانه و در جهت شمال شرق خارج شده و بعد از پیمایش کوتاهی در راه پاکوب دره به پل 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. دره وارنگه رود در فاصله کوتاهی بعد از پل روی رودخانه دارای اولین انشعاب به سوی شمال می باشد. بعد از عبور از مقابل اولین دره منشعب به سوی شمال به دومین دره جدا شده از دره وارنگه رود در امتداد شمال می رسیم. در ابتدای ورودی این دره (شیر کمر) تعدادی درخت و چند گوسفند سرای بزرگ واقع شده است. وارد دره شده و در مسیر پاکوب آن رو به سوی شمال ادامه مسیر می دهیم. در ارتفاع انتهایی دره به سمت شرق تغییر جهت داده بعد از پیمایش کوتاهی برفراز دشت سوتک قرار می گیریم. کمپ محیط بانی در این دشت واقع شده است از اینجا می توان با ارتفاع گرفتن در جهت شمال شرقی و صعود قله سوتک کوچک (سوتک خاکی) و از طریق گردنه سوتک، خود را به یال شمالی قله کمان کوه برسایم. همچنین می توان دشت را از کنار چشمه و کمپ شکاربانی به سمت یال شمالی کمان کوه در جهت شرقی تراورس نموده و خود را به یال شمالی قله کمان کوه رساند. یال شمالی قله کمان کوه در ارتفاع نزدیک به قله دارای ساختاری گرده ای با معبرهای سنگلاخی می باشد. (یال شمالی قله کمان کوه در انتهای شرقی دشت سوتک

و در جهت جنوب شرق ما را به قله می رساند)

۲- مسیر دره دشت سوتک:

بعد از عبور از دره شیر کمر (دومین دره منشعب از وارنگه رود در امتداد شمال) و ادامه مسیر در پاکوب اصلی دره وارنگه رود به سوی شرق به ورودی دره دیگری منشعب به سوی شمال می رسیم. شرق این دره قله سوتک بزرگ (سوتک سنگی) و غرب آن قله خرسک واقع شده است. با پیمایش این دره به سوی شمال و عبور از کنار گوسفند سراهای داخل این دره به انتهای شرقی دشت سوتک می رسیم. بعد از رسیدن به دشت سوتک، دشت را به سوی شمال شرق صعود کرده خود را به یال شمالی قله کمان کوه

۲۷
۲



می رسانیم و از آن جا با صعود از این یال صخره ای در امتداد جنوب شرق خود را به قله

کمانکوه می رسانیم.

۳- مسیر یال جنوب غربی قله سوتک بزرگ:

یال ضلع شرقی سومین دره منشعب شده به سوی شمال از دره وارنگه رود، یال جنوب غربی قله سوتک بزرگ می باشد. این یال با ساختاری صخره ای و با معبرهای سنگی در امتداد شمال شرق ابتدا به قله سوتک بزرگ رسیده و بعد از آن از طریق مسیر تیغه ای به قله کمان کوه می رسد، یال شمال شرقی سوتک در ارتفاعهای قبل از قله در بخش هایی از مسیر دارای شیب تند بوده و بیشتر طول یال صخره ای می باشد.

۴- یال جنوبی قله سوتک:

بعد از عبور از پای یال جنوب غربی قله سوتک در دره وارنگه رود و ادامه مسیر به سوی شرق در مسیر پاکوب اصلی دره، دیگر دره ای در امتداد شمالی از دره اصلی وارنگه رود منشعب نمی شود، و امتداد شرقی دره، پای یال های جنوبی قله های سوتک، کمان کوه، سرماهو و یخچال می باشد. اولین یال اصلی امتداد یافته از قله سوتک تا کنار رودخانه دره وارنگه رود بعد از یال جنوب غربی (دومین یال بعد از سومین دره منشعب به سوی شمال در دره وارنگه رود)، یال جنوبی قله سوتک بزرگ است که در راستای مستقیم رو به شمال از کنار پاکوب دره تا روی قله سوتک با شیب متوسط و یکپارچه ۴۰ تا ۵۰ درجه کشیده شده است.

۵- یال جنوبی کمان کوه:

یال بعدی دره وارنگه رود پس از عبور از یال اصلی جنوبی قله سوتک، (سومین یال بعد از سومین دره رو به شمال) یال جنوبی قله کمان کوه است که با شیب متوسط ۳۰ درجه و با ساختاری خاکی و نرمال برای صعود در امتداد کلی از جنوب شرق به شمال غرب از کنار رودخانه تا روی قله کمان کوه کشیده می شود.

۶- یال جنوبی قله سرماهو:

در صورت عبور از پای یال جنوبی قله کمان کوه (یال ذکر شده در بند ۵) و ادامه مسیر در دره وارنگه رود در امتداد شرق به یال بعدی امتداد یافته به سوی شمال می رسیم این یال در کنار دره وارنگه رود دارای دو شاخه یکی رو به شمال شرق و دومی رو به شمال غرب می باشد که هر دو در ارتفاعی نزدیک به ۳۰۰ متر بالاتر از دره به هم می رسند. این یال با امتداد کلی از جنوب شرق (پای رودخانه) به شمال غرب (قله سرماهو) با بستری خاکی و نرمال برای صعود و شیب متوسط کمتر از ۲۵ درجه به قله سرماهو می رسد.

۷- یال های جنوبی قله کهنو:

با ادامه مسیر به سوی شرق در پاکوب اصلی دره وارنگه رود و عبور از پای یال جنوبی قله سرماهو (یال ذکر شده در بند ۶) به پای یال دیگری که از قله کهنو تا کنار رودخانه کشیده شده می رسیم، این یال و یال بعدی آن (در جهت شرق) در دره وارنگه رود هر دو

۸- مسیر گردنه گون پشته:

(مسیر صعود بلند قله های کهنو، یخچال، سرماهو، کمان کوه و سوتک بزرگ) در صورت عبور از یال های جنوبی قله کهنو و ادامه مسیر در پاکوب اصلی دره به سوی شرق به یال دیگری در جهت شمال شرق می رسیم که این یال و دره قبل از آن در امتداد شمالی به گردنه گون پشته می رسند، که برای رسیدن به گردنه از دره وارنگه رود وارد دره منشعب به سوی شمال شده و مسیر پاکوب دره را پیمایش کرده به گردنه گون پشته می رسیم، سپس با تغییر جهت به سوی غرب از روی گردنه و در یک مسیر سنگلاخی ابتدا به قله کهنو و بعد از آن به قله صخره ای یخچال می رسیم. با ادامه مسیر به سمت غرب از تیغه های بین قله یخچال و سرماهو عبور کرده ابتدا به قله سرماهو بعد به قله کمان کوه که بلندترین قله این مجموعه می باشد می رسیم در نهایت مسیر تیغه ای بین قله کمان کوه و سوتک بزرگ را با فرود و کمتر کردن ارتفاع در جهت غربی مایل به جنوب طی کرده و به قله سوتک بزرگ می رسیم. برای فرود به دره وارنگه رود از قله سوتک بزرگ می توان از طریق یال جنوب غربی آن در یک مسیر تیغه ای و صخره ای که تا پاکوب کنار رودخانه وارنگه رود امتداد دارد استفاده کرد، همچنین می توان از قله سوتک ابتدا در جهت شمال به سمت دشت سوتک فرود آمده، سپس از طریق دره اصلی دشت و رو به جنوب در مسیر پاکوب به دره وارنگه رود رسید.

نکات مهم مسیرهای جبهه جنوبی:

- ۱- مسیر صعود شماره ۱، مسیر نرمال کوه پیمایی و مناسب برای صعود کامل یک روزه می باشد، چشمه آب دشت سوتک در مسیر صعود دره شیر کمر- دشت سوتک، آخرین محل برای برداشت آب آشامیدنی می باشد. در صورت اجرای برنامه با زمان بندی یک و نیم روزه، دشت سوتک مکان مناسب برای شب مانی می باشد.
- ۲- مسیر دره دوم به علت نامناسب بودن مسیرهای پاکوب و ساختار دره بهتر است برای صعود یک روزه انتخاب نشود.
- ۳- تکنیکی ترین و صعب العبور ترین مسیر صعود قله ها، یال جنوب غرب قله سوتک بزرگ محسوب می شود.
- ۴- مسیر صعود بلند قله ها از گردنه گون پشته تا دشت سوتک، مسیری بسیار طولانی و قابل اجرا از دو طرف می باشد (از یال جنوب غرب سوتک به گردنه و برعکس)- این مسیر در صورت اجرای یک و نیم روزه و شب مانی در پای گردنه گون پشته در انتهای دره وارنگه رود قابل اجراست.



ب- جبهه شمالی:

۱- مسیر روستای نسن:

از روستای نسن در مسیر پاکوب کنار رودخانه و در جهت رو به جنوب خارج می شویم. بعد از پیمایش طولانی دره نسن، به پای دیواره آزادکوه که در شرق دره واقع شده است می رسیم، مسیر دره را به سوی جنوب ادامه داده و از کنار دیواره می گذریم. مسافت کوتاهی بعد از عبور از کنار دیواره، دره نسن در بخش انتهایی آن به چند شاخه تقسیم می شود. شاخه رو به شرق آن به گردنه خاک سرخ (گردنه جنوبی) آزادکوه می رسد که برای صعود قله آزادکوه از این طریق اقدام می کنیم. امتداد جنوبی بخش انتهایی دره نسن نیز به گردنه سوتک می رسد که برای صعود قله کمان کوه مسیر گردنه سوتک را انتخاب می کنیم و از روی گردنه بر روی یال شمالی قله کمان کوه و در امتداد جنوب شرقی خود را به قله کمان کوه می رسانیم. اگر در محل انتهایی دره نسن شاخه رو به جنوب شرق را به عنوان مسیر صعود انتخاب کنیم بعد از پیمایش مسافتی به کاسه شمالی قله کمان کوه، سرماهو و یخچال می رسیم و از آنجا یال جنوب شرق کاسه، گرده شمالی قله یخچال - یال جنوبی آن، گرده تیغه ای قله سرماهو و یال جنوب غرب کاسه، یال شمالی قله کمانکوه محسوب می گردد.

۲- مسیر روستای کلاک:

با عبور از کوچه باغ های روستای کلاک و در مسیر پاکوب دره، در جهت جنوب از روستا خارج می شویم و راه را تا رسیدن به تنگ کلاک در امتداد جنوب ادامه می دهیم (تنگ کلاک برمحل تلاقی گرده شرقی آزادکوه و گرده غربی قله نارسو می باشد) بعد از عبور از تنگ کلاک و در مسیر پاکوب به سوی غرب تغییر مسیر داده و خود را به گردنه جنوبی آزادکوه می رسانیم و از آنجا با ادامه مسیر در راستای رو به جنوب از طریق راه پاکوب قله های چله خانی و چورن خود را به یال شمالی قله یخچال رسانده و از طریق این گرده صعب العبور خود را به قله یخچال، سرماهو و کمان کوه می رسانیم.

۳- مسیر روستای ناحیه: (مسیر شمالی گردنه گون پشته)

از روستای ناحیه و در جهت جنوب غرب در کنار رودخانه اصلی دره خارج می شویم با ادامه مسیر در راه پاکوب، (در جناح شمالی رودخانه) بعد از مسافتی جهت کلی دره رو به غرب می گردد که در این محدوده و با نگاه رو به جنوب و تشخیص موقعیت گردنه، ابتدا از رودخانه به سمت جناح جنوبی آن عبور کرده و سپس از طریق مسیر پاکوب خود را به گردنه می رسانیم. از روی گردنه و در جهت غرب ابتدا قله کهنو و سپس قله های یخچال، سرماهو و کمان کوه را می توان صعود کرد.

وضعیت زمستانی مسیرهای صعود:

۱- مسیرهای جبهه جنوبی:

صعود زمستانی قله کمان کوه از طریق دره وارنگه رود و با توجه به ساختار دره و ریزش دائمی بهمن در آن قابل اجرا نمی باشد.

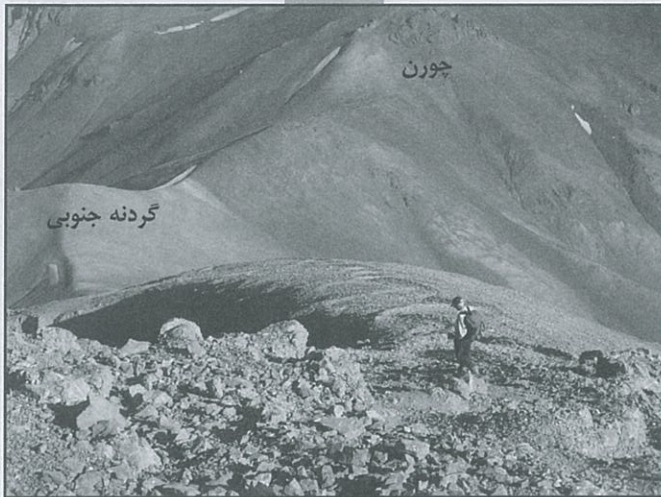
۲- مسیرهای جبهه شمالی:

از مسیرهای جبهه شمالی فقط از مسیر دره کلاک امکان صعود قله ها در زمستان میسر می باشد. با این توجه که برای عبور از دره و تنگ کلاک در زمستان بهتر است زمان هایی که فاقد شرایط عمومی ریزش وجود نداشته باشد. همچنین بخش هایی از مسیر گردنه جنوبی آزادکوه تا قله های چله خانی و چورن مکان های مناسبی برای کمپ زمستانی می باشند.

قله های یخچال و کمان کوه در صعودهای خط الراسی بلند مدت زمستانی که از طریق قله های نرگس به گردنه گون پشته می رسند نیز قابل صعود می باشند.

کوتاه ترین خط الراس: روستای بردون - اسی او - رستم چال - نرگس شرقی - نرگس بزرگ - نرگس غربی - گردنه گون پشته - کهنو - یخچال - سرماهو - کمان کوه - بازگشت به یخچال - گردنه جنوبی آزادکوه - روستای کلاک.

و خط الراس های دیگر از طریق قله خلنو و پالون گردن به قله های نرگس می رسند. △



از بسطام بایزید تا خرقان شیخ ابوالحسن

نگاهی به کوه های شاهرود

دکتر محمد رفیع جلالی

آرامگاه شیخ ابوالحسن خرقانی در روستای قلعه نوی خرقان

فاصله بسطام تا خرقان از طریق جاده حدود ۲۵ کیلومتر است و به خط مستقیم یعنی مسیری که من طی کردم حدود ۲۲ کیلومتر. این مسیر در پایین ضلع جنوبی قسمتی از رشته کوه های البرز شرقی قرار گرفته است که بلندترین قله آن «قله شاهوار» به ارتفاع ۳۹۴۵ متر باوقار و پوشیده از برف درست در بالای همین جاده خودنمایی می کند.

این منطقه یعنی شاهرود را به لحاظ وضع اقلیمی منحصر به فردش می توان بهشت عاشقان طبیعت دانست. منطقه ای که در شمال آن جنگل های انبوه و درست در جنوب آن با فاصله ای اندک کویر توران را می بینیم با پوشش های گیاهی و جانوری خاص خود. قله ها بلند و دره های زیبا و مسیرهای بکر پیاده روی و کویرنوردی آن هدیه ای است بی بدیل برای کوهنوردان. مجموعه کوه ها، دره ها، غارها، مسیرهای پیاده روی کوهستانی، مسیرهای کویرپیمایی و به طور کل اکوسیستم بی نظیر و آثار غنی فرهنگی، ارزش آن را دارد که شناختی عمیق تر از این نقطه از سرزمین مان داشته باشیم. کاری که بر آنیم تا فهرست وار به آن بپردازیم:

الف - کوه ها و مسیرهای راه پیمایی در شمال شاهرود:

۱- قله شاهوار: ۳۹۴۵ متر.

مسیرها:

○ شاهرود - تاش - دره میشی - قله. کوتاه ترین و عادی ترین مسیر امکان استفاده از پناهگاه در تاش.

در یکی از روزهای آفتابی دهه آخر بهمن ۱۳۸۵ در حالی که از به هم خوردن برنامه صعود به قله «هماگ» دلخور هستم و بچه های گروه هم پخش و پلا شده اند، به زیارت سلطان العارفين در بسطام نایل می آیم. مرقد نازنینش که قبله گاه رندان جهان است هنوز در درون محفظه فلزی مشبک و بی هویتی که به هیچ روی در خور شان آن یگانه دوران نیست محبوبس می باشد. لختی در کنار در حجره اش که پشت مزار قرار دارد می نشینم و به یاد می آورم که این خطه با در بر گرفتن سر سلسله عارفان در اینجا و شیخ خرقان در آنجا سر بر عرش می ساید و به خود می بالد و باز هم به یاد می آورم که بایزید بسطام چگونه فروتانه بارها پیاده به زیارت خاکی که بعدها پیکر شیخ را در بر می گیرد می رود و بر بالای تپه ای که اکنون شیخ خرقان در آن آرمیده است می ایستد و بوی خوش یار را از ورای دهه های پیش رو استشمام می کند و:

گفت زین سو بوی یاری می رسد

و ندرین ده شهر یاری می رسد

پس دریغ آمد که من نیز چنان نکنم و به دیدار یار نایل نگردم و این چنین بود که فردای آن روز سر بر راه نهادم و پس از شش ساعت راه رفتن درست در موقع اذان ظهر سر بر آستانش نهادم و تربتش را توتیای چشمم کردم و کلامش را که:

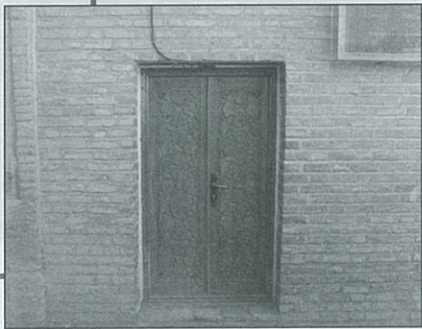
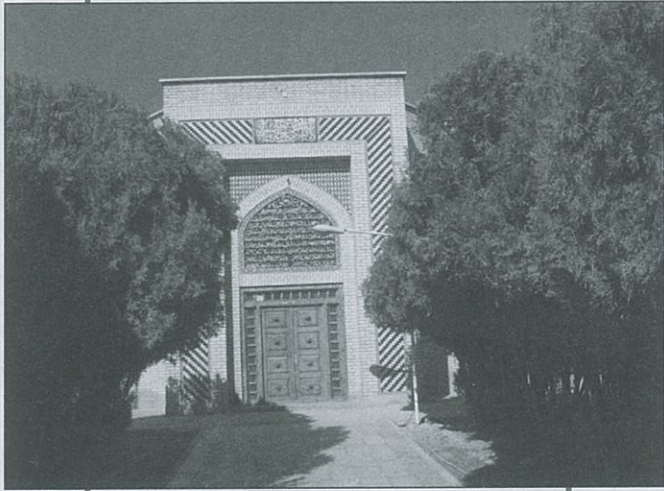
هر که در این سرای در آید نانش دهید و از ایمانش مهر سید

بر لوح جان حک کردم.

منظره قله شاهوار



منظره بیرونی آرامگاه بایزید در بسطام



در حجره بایزید

- شاهرود - قطار زرشک - قله
- شاهرود - نکارمن - قله
- شاهرود - رودبار استا - قله

بهترین زمان صعود: اواخر بهار و تابستان. مدت زمان صعود از شاهرود: ۱/۵ تا ۲ روز.

مسیر پیشنهادی برای پیاده‌روی:

پس از صعود به قله می‌توانید مسیر را به سوی شمال (کمی غربی) ادامه داده و از طریق اولین گوسفندسرا خود را به سیاه مرزکوه رسانیده و از آنجا پیاده و یا با ماشین به علی‌آباد بروید (از تاش طی یک برنامه سنگین یک روزه می‌توان پس از صعود به قله خود را به سیاه مرزکوه رسانید. در سیاه مرزکوه امکانات اقامتی وجود دارد.)

۲- مجموعه قله شاه کوه:

در منطقه شاه کوه در شمال غربی شاهرود قله‌های زیر وجود دارند:

- قله گاو کشان ۳۸۱۳ متر
- قله چالویی ۳۷۵۰ متر
- قله کهکشان ۳۵۵۰ متر

قله‌های فوق نزدیک به هم بوده و می‌توانند در یک برنامه صعود شوند.

مسیر:

○ شاهرود - مجن (با ماشین) - (از اینجا به بعد پیاده) تنگه داستان - خدرقه - تنگه گاوکشان - قله.

طول مسیر پیاده‌روی حدود ۱۵ کیلومتر است. امکان کرایه قاطر وجود دارد.

بهترین زمان صعود: شبیه شاهوار - مدت زمان برنامه از شاهرود ۲ روز.

مسیر پیشنهادی برای راه‌پیمایی: می‌توانید پس از اتمام برنامه صعود از مسیر: تنگه گاوکشان - تنگه زندان - چهارده - به چشمه علی در شمال غربی دامغان که بسیار زیباست و یک روز کامل زمان نیاز دارد بروید.

۳- قله یخام و مسیر راه‌پیمایی آن

قله یخام از قله فرعی شاهوار و در کنار روستای زیبای ابر واقع است. می‌توان پس از صعود به قله وارد مسیر راه‌پیمایی شد و یا تنها از مسیر راه‌پیمایی به شرح زیر استفاده کرد:

○ شاهرود - ابر - سلطان میدان - الستان (قله الستان ۲۴۸۷ متر)

مسیر بسیار زیبا و یک روزه است و بهترین زمان استفاده از آن اواخر بهار و اوایل تابستان می‌باشد.

۴- کوه النگ ۲۸۸۸ متر واقع در شمال شاهرود:

مسیر:

○ شاهرود - چهل دختر (از طریق جاده شاهرود - آزادشهر) - ابتدا جاده رامیان.

ب - کوه‌ها و مسیرهای راه‌پیمایی در جنوب شاهرود:

وجود کویر در جنوب شاهرود با کوه‌های اغلب منفرد و نسبتاً بلند، امکان اجرای برنامه‌های کویرنوردی و برنامه‌های تفریحی کویرنوردی و کوه‌پیمایی مختلفی را از برنامه‌های آماتوری گرفته تا ماجراجویی فراهم می‌کند.

۱- کوه میامی ۲۷۰۰ متر

مسیر:

○ شاهرود - میامی - زیدر - ارخان در - قله

یک چشمه در ۵۰ متری قله وجود دارد. بعد از میامی جاده خاکی جیب‌پرو است.

۲- قله‌های منفرد داخل کویر:

- کوه سوخته ۲۴۱۵ متر

- کوه آسیاب ۲۰۵۵ متر

- کوه ملحدو ۲۴۱۱ متر

- شترکوه ۲۲۸۱ متر

- کوه دارستان ۲۳۱۹ متر

- کوه بابااحمد ۲۲۹۹ متر

- کوه قلعه دختر ۲۲۸۶ متر

- کوه چاه شیرین ۲۳۴۰ متر

مسیر قله‌های فوق:

○ شاهرود - میامی - بیارجمند - به طرف کوه‌ها

چهار قله آخر از دامغان، سمنان و جندق نیز قابل دسترسی می‌باشند.

در این خطه مسیرهای بسیار جالب:

- کویرنوردی

- کوه‌نوردی

- تلفیقی کویرنوردی - کوه‌نوردی

- تلفیقی کویرگردی (با ماشین) - کوه‌نوردی

- کویرنوردی ماجراجویانه

قابل طراحی و اجراست.

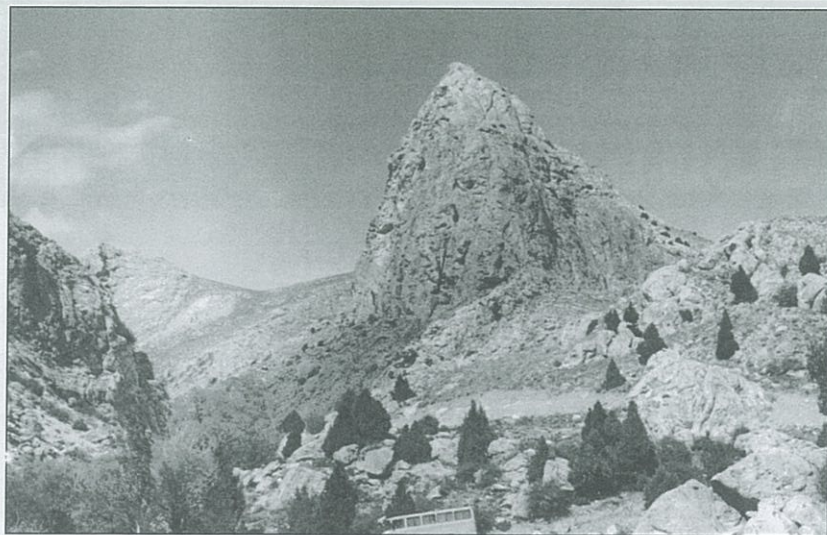
بهترین زمان برای اجرای این برنامه‌ها روزهای آخر اسفند و اوایل فروردین

است. △



کوه‌های فیروزکوه ورسه سر

ابوالحسن میرعمارتی



گل بانو کوه

کتالان روستایی است در شمال شرقی شهرستان فیروزکوه که در فاصله ۱۰ کیلومتری این شهر و در دامنه جنوب غربی قله «ورسه سر» قرار گرفته است. کار ساکنان این روستا دامداری و کشاورزی است و بیشترین محصول کشاورزی آن سیب‌زمینی می‌باشد. این روستا که حدود ۴۰ خانوار ساکن دارد، دارای مردمی زحمت‌کش و خونگرم است و بافت معماری آن ترکیبی از شهری و روستایی است. در زمستان دامداران کتالان به علت سرمای زیاد گوسفندان خود را در تونل‌های حفر شده در زمین نگهداری می‌کنند. این روستا در زمان‌های دور مسیر کاروان‌هایی بوده که قصد داشتند از طریق گردنه «می ورد» یا گردنه «اسپرس» به مازندران سفر نمایند و این مسیر طولانی را به علت نامنی گردنه گلوک انتخاب می‌کردند.

ارتفاع روستای کتالان از سطح متوسط دریا حدود ۱۷۰۰ متر است. در چند سال گذشته دو کارخانه سیمان در جنوب و غرب این روستا احداث گردیده است؛ این کارخانه‌ها می‌توانند هم توسعه صنعتی و اقتصادی منطقه را به دنبال داشته باشند و هم به محیط زیست آنجا آسیب برسانند که شهرک صنعتی فیروزکوه نمونه‌ای از آن است. شهرک صنعتی فیروزکوه در چند کیلومتری غرب این شهر و در کنار جاده فیروزکوه - تهران واقع شده است.

آنچه که تأسف‌بار است انباشت پس‌آب کارخانه‌ها در کنار جاده و در حوضچه‌هایی درست شده از خاکریز است که علاوه بر بوی بد آن که هر رهگذری را آزار می‌دهد، آب‌های اطراف را نیز آلوده کرده است.

امروزه «ارزیابی پیامدهای زیست‌محیطی توسعه» به عنوان پیش شرط دستیابی به اهداف حفاظت و توسعه پایدار محسوب می‌شود که گریزی از پذیرش آن نیست. اهمیت این موضوع تا آنجا پیش رفته است که در بسیاری از کشورها، حتی طرح‌های کلیدی و حیاتی توسعه بدون برخورداری از پشتوانه «ارزیابی پیامدهای زیست‌محیطی» اعتبار خود را از دست می‌دهد زیرا اساسی‌ترین پروژه‌های توسعه در هر زمینه اگر از نظر «پیامدهای زیست‌محیطی» مورد ارزیابی قرار نگیرند، موفقیت آنها نه تنها قابل تضمین نیست بلکه ممکن است آستان مسایل پیش‌بینی نشده و حادی باشند که شکست‌های آتی را با خود به همراه آورد. نطفه این ناکامی‌ها در صدمات اکولوژیکی پنهان است و امکان ندارد بدون ارزیابی، آشکار و شناخته شود.

صدمات اقتصادی - اجتماعی و اکولوژیکی ناشی از توسعه کور و بی‌رویه و یا یک بعدی، غیرقابل جبران است و یاب‌رگشت‌پذیری آنها فقط با صرف زمانی طولانی و هزینه‌های

بسیار زیاد امکان‌پذیر است.

تاکید بیشتر بر پیشگیری از طریق حفاظت محیط زیست می‌باشد و نه از طریق درمان. روستای کتالان میدان صعود قله‌های ورسه‌سر، اسپرس، می ورد و برین است. صعود این قله‌ها به صورت انفرادی در برنامه یک روزه قابل اجرا می‌باشد. مسیر صعود از یال مشرف به شمال روستا در راهی مارو ارتفاع گرفته و پس از رسیدن به بالای یال، منظره بی‌نظیر دشت فیروزکوه در جنوب نمایان می‌گردد. ادامه راه پس از سرازیر شدن به جاده‌ای خاکی می‌رسد که دامداران جهت بردن دام به مرتع «می ورد» از آن استفاده می‌نمایند. (این جاده صعب‌العبور که قابل تردد خودروهای شاسی‌بلند است، از سمت راست کارخانه سیمانی که در قسمت غرب کتالان قرار دارد، شروع و به «می ورد» وصل می‌گردد) ادامه راه در میان دره‌ای زیبا با درختانی سوزنی برگ که ریشه در سنگ دارند و از کنار صخره مخروطی شکل «گل بانو» گذشته و پس از دو ساعت کوه‌پیمایی از کتالان، به مرتع «می ورد» که کلبه‌هایی چند در آنجا قرار دارد رسیده و در مسیر رودخانه که در «می ورد» جاری است به چشمه‌های اسپرس می‌رسد.

در «می ورد» با نگاهی به شرق قله‌های «ورسه سر» ۳۱۰۰ متر در جنوب شرقی، «اسپرس» ۳۰۵۰ متر در شرق، «می ورد» ۳۴۲۰ متر در شمال شرقی و «برین» ۳۳۰۰ متر در شمال، در یک قوس بزرگ که مرتع «می ورد» را احاطه کرده به وضوح دیده و قابل شناسایی است. هر کوه آشنایی پس از رسیدن به مرتع «می ورد» مسیر صعود به قله‌ها را می‌تواند تشخیص بدهد.

پس از صعود به قله‌های یاد شده که هر کدام از «می ورد» ۳ تا ۴ ساعت وقت لازم دارد، می‌شود به طرف شرق یعنی از ضلع غربی قله‌ها (به جز برین) به سمت جنگل‌های مازندران منطقه «بزمی لش - عباس‌آباد - ورسک» سرازیر شد و پس از عبور از جنگل‌ها که راه مشخصی دارد به ورسک رسید. ▽

پانوش:

۱- کوه‌هایی که مرتع «می ورد» را احاطه کرده به منزله دیواری، مناطق خشک و مرطوب را از هم جدا کرده است این منطقه اکثراً در معرض بادهای غربی قرار دارد. (به خصوص در زمستان که همراه با بوران برف است) و همچنین سرازیر شدن مه از طرف مازندران به مرتع «می ورد» در بعضی مواقع قدرت دید را به کمتر از پنج متر می‌رساند. قبل از حرکت، وضعیت هوای منطقه را از اداره هواشناسی استعلام نمایید.

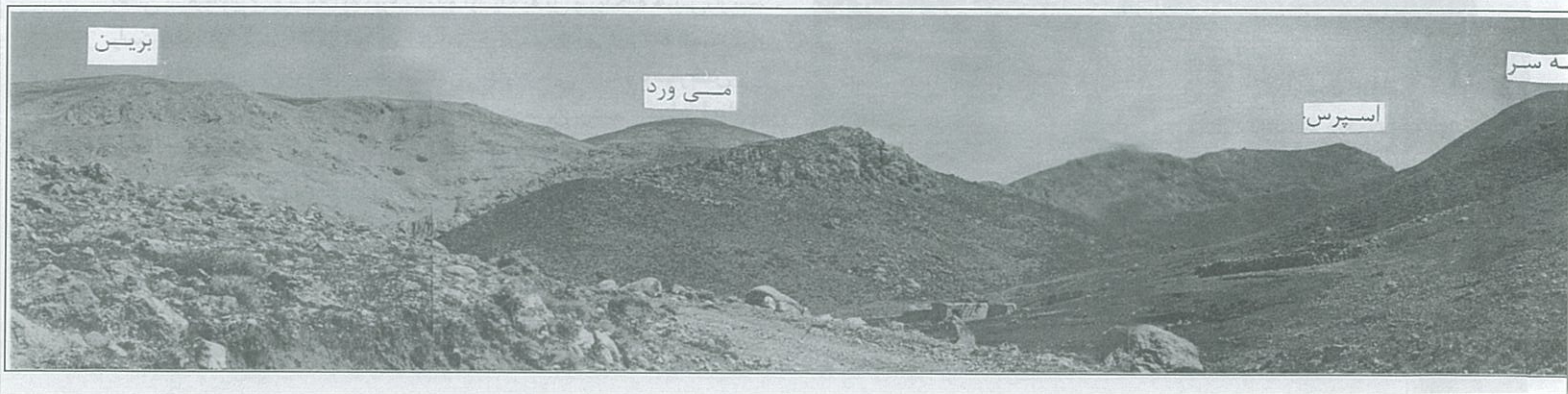
۲- روستای ورسک در کنار جاده ساری - فیروزکوه - تهران قرار گرفته و راه‌آهن سراسری هم از این روستا می‌گذرد.

برین

می ورد

اسپرس

سه سر



دو قله با فاصله یک رودخانه

قله پشته‌باشی و قله جله‌داشی

دردنیل علی پور گرگری

پشته باشی برسیم.

مسیر دوم = از روستای خانه‌سرواوبندین نیز می‌توان صعود کرد.

مسیر صعود به قله جله‌داشی - از شهر هادی‌شهر یا جلفا در امتداد جاده مرزی و رودخانه آراز به بخش ایری و ادامه جاده آسفالت به روستای کمارعلیا می‌رسیم با راهنمایی از روستاییان یال تندی را پشت سر می‌گذاریم و بعد از یک ساعت به ییلاق کماری‌ها می‌رسیم. هم اکنون قله جله‌داش با صخره‌هایش نمایان است. مسیرمان را به طرف سرچشمه با آب خنک و گوارا با برکه‌هایش ادامه می‌دهیم. منطقه‌ای وسیع همانند ییلاق سیلان و سهند نمایان است. به سرچشمه می‌رسیم و از اینجا می‌توانیم در مسیر دره که منتهی به قله می‌شود و در زمستان با یخ‌نوردی همراه است و با مسیر کوه‌پیمایی و مسیر گرده‌سنگی به قله صعود کنیم. این مسیر از روستای کمار تا قله در صعودهای زمستانی پنج ساعت به طول می‌انجامد.

مسیر دوم = از طرف خاروانا و از روستاهای ورزقان و گوجان و کوه کمر می‌توانیم به

قله پشته‌باشی به ارتفاع ۳۰۰۰ متر و جله‌داشی به ارتفاع ۳۱۰۰ متر در آذربایجان شرقی شهر هادی‌شهر و منطقه جلفا قرار دارند. این دو قله در قسمت غربی ارتفاعات قره‌داغ واقع شده‌اند که فاصله چندان از یکدیگر ندارند. رودخانه هریس (نام محلی هروز) این دو قله را از یکدیگر جدا می‌کند. فقط کوه‌نوردان با صعودشان به این دو قله می‌توانند تا حدودی خلوت و تنهایی آنها را برهم بزنند آنها گمنام و به دور از چشم هر بیننده‌ای با روستاها و روستاییانی که در آغوش‌شان آرام دارند مهربان و میهمان‌نواز با برادر بزرگ‌شان قله ساوالان در دوردست‌ها همچنان استوار و پابرجا به نظاره تاریخ این سرزمین ایستاده‌اند این دو قله زیبایی که پشته‌باشی به صورت هلال ماه و جله‌داش با صخره‌هایش از قله کیامکی به خوبی دیده می‌شوند. قله پشته‌باشی در جنوب قله کیامکی و جله‌داش در شرق کیامکی واقع شده‌اند.

روستاهای اطراف قله پشته‌باشی = هاوستین، خانه سر، اویندین، داران داش، ایری و سیه رود.

روستاهای اطراف قله جله‌داشی = کمارعلیا و سفلی، ودیعه، هریس، کوه کمر، ورزقان، گوجان، خاروانا، دستجرد.

رودخانه‌های اطراف قله = رودخانه هریس (سفیدرنگ)، هاوستین، اویندین، هلق، همه در آخر جمع به قراول چای و به رودخانه آراز می‌ریزد.



قله پشته‌باشی



قله جله‌داشی

قله برسیم. صعود به این قله در تمام سال قابل اجراء است و در زمستان نیز با امکانات زمستانی می‌توان اقدام به صعود کرد و کوه‌نوردان در یک برنامه ۲ تا ۳ روزه می‌توانند این دو قله را صعود کنند. هم‌زمان با تهیه گزارش، صعود زمستانی این دو قله به وسیله جعفر هادی، دردنیل علیپور گرگری و ولی شاهرورن علمداری صورت گرفت. △

برکه‌های اطراف قله جله‌داش = سه برکه شامل برکه پایین و وسط و برکه‌ای که ته ندارد و می‌گویند در زمان‌های قدیم تنه درختی انداخته‌اند و آن از رودخانه ارس بیرون آمده است. تعداد خانوارهای روستای هاوستین، ۱۰۰ خانوار و کمارعلیا و سفلی ۱۶۰ خانوار، روستاها دارای آب و برق، تلفن و مدرسه و خانه بهداشت می‌باشند. شغل اکثر مردم دامداری و کشاورزی و قالی‌بافی می‌باشد و روابطشان با شهر جلفا و هادی‌شهر و مرند و مایحتاج خود را از این شهرها تهیه می‌کنند.

مسیر صعود به قله پشته‌باشی = از شهر هادی‌شهر با سواری به مدت یک ساعت به بخش سیه‌رودوایری و از آنجا به طرف کمارو نرسیده به پل و رودخانه هریس، از سمت راست جاده خاکی فرعی جدا می‌شود و با ۳ کیلومتر حرکت در جاده می‌توانیم به گوسفندسرای برسیم که در طول سال در آنجا مستقر هستند. از آنها راهنمایی گرفته و با سوار شدن بر یال طولانی با یک ساعت و نیم کوه‌پیمایی به روستای هاوستین برسیم. روستا در ارتفاع قرار دارد و زمستان‌هایش بسیار سرد است. از روستا تمام یال‌ها به خوبی نمایان است. از کنار مدرسه می‌توانیم از یکی از یال‌ها با سه ساعت کوه‌پیمایی پرشیب (در زمستان) به قله



رسام

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: ۰۵۷۸۸۹۶۹۰ ۰۵۰۰۰۱۲۰
۰۵۲۳۵۸۹
۰۹۱۱۲ ۱۰۳ ۰۲۳۸۵۰۸۰۰
E-mail: RASSAM_ASHRANI@YAHOO.COM
E-mail: ASHTRANI_MOHSEN@YAHOO.COM

گی با خودمان

حسین صالحی جم

انجام یک تکلیف یا وظیفه

با توجه به گسترش کوه نوردی برون مرزی در ایران در اینجا بیشتر روی صحبتیم با دوستان کوه نوردی است که اقدام به صعودهای برون مرزی می نمایند و پس از مراجعت به وطن اقدام به نشر گزارش‌هایشان می‌کنند بسیاری از این گزارش‌ها از لحاظ کمی و کیفی بسیار عالی می‌باشند ولی از یک لحاظ دچار یک اشکال می‌باشند.

در دنیای کنونی مسئله پیدا کردن مختصات و راه‌های دستیابی به یک قله و مسایلی این چنین را به راحتی می‌توان از منابعی هم چون اینترنت و سایر مراجع به دست آورد حال سؤال این است پس چگونه باید گزارش تهیه نمود از نظر این حقیر راه حلی برای این سوال وجود ندارد هر کس بنا به دیدگاه و آگاهی خود اقدام به تهیه گزارش می‌نماید و شاید همین امر هم باعث زیبایی و تنوع گزارش‌ها می‌گردد و کسی را نمی‌توان مقید و مجبور به دستورالعملی خاص نمود ولی بنا به نیازهای کنونی خاص جامعه ورزش کوه نوردی ایران می‌توان از افراد خواهش نمود که سعی نمایند بر نکاتی که به آن بیشتر نیاز داریم بپردازند. اجازه دهید مثالی بیارم در گزارشی می‌خوانیم با هلیکوپتر به کمپ رسیدیم در کمپ چنین و چنان امکانات بود راهنمایان محلی خدماتی برای مان مهیا نمودند که در خواب هم نمی‌دیدیم و امثالهم و غافل از این که انگیزه و دلیل به وجود آمدن این همه چه بوده؛ آیا آنها از ما با هوش‌ترند و یا فدراسیون‌های ورزشی بهتری با مدیریتی عالی تر دارند؛ بدون داشتن و یا یافتن جواب صحیح تنها خواننده دچار یاس و ناامیدی و بعضاً کوچک شمردن خود در مقابل دیگران می‌گردد.

گزارش برنامه نویسی و تهیه کردن مقاله در مورد یک حرکت ورزشی و صعود به قله همانند هنر عکاسی است خیلی‌ها معتقدند عکاسی هنر نمی‌باشد چرا که هر کسی می‌تواند دکمه دوربین را فشار دهد و عکسی تهیه نماید علی‌الخصوص با این دوربین‌های مدرن که تمامی عکس‌ها با کیفیت عالی و بدون نقص گرفته می‌شود. این دیدگاه تا حدودی صحیح می‌باشد ولی زمانی نبوغ و استعداد و دیدگاه عکاس آشکار می‌گردد که او اقدام به گرفتن عکسی از یک زاویه و ترکیب بندی خاص از موضوعی می‌نماید که شما سال‌ها آن را دیده بودید ولی هیچ‌گاه از این منظر به آن موضع فکر نکرده بودید و در واقع این است هنر یک عکاس که به شما می‌آموزد که به پیرامون تان نیز می‌توانید این چنین بنگرید.

در واقع در بعضی موارد ما جوانان و کارآموزان مان را برای زمانی تربیت می‌کنیم که دیگران زمان وجود ندارد شاید زمانی یاد داشت نمودن مسافت بین روستاها ارتفاع شان از سطح دریا و یا مطالبی این گونه تحقیق و گزارشی جنجالی به حساب می‌آید ولی در عصر کنونی توقع نسل حاضر از گزارش نویسان چیز دیگری است این تحول را می‌توانید قدری در وبلاگ‌های برخی از اشخاص ببینید طرز نگارش و بیان را مقایسه کنید با مقالات حدوداً بیست سی سال گذشته در واقع عصر الکترونیک و ارتباطات نوین تنها تأثیرش را بر شکل و شمایل کامپیوترهای شخصی مان نگذاشته است بلکه در تمامی روابط اجتماعی و فرهنگی مان این تأثیر را به راحتی می‌توانیم مشاهده کنیم

زمانی این مطلب مهم بود که فاصله بین دو آبادی و دو قله چقدر است حال پس از گذشت سالیان تمامی این اطلاعات جمع‌آوری شده است این بدان معنا نیست که تحقیق و جمع‌آوری اطلاعات از بین رفته است بلکه می‌بایست در این برهه از زمان اقدام به تجزیه و تحلیل اطلاعات نمایند نه تنها جمع و ضبط. در انتهای این سطر به سخنی از حضرت علی (ع) اشاره می‌کنم که فرموده اند "فرزندانتان را برای آینده تربیت کنید" همین دبروز بود که به هنگام خواندن آخرین شماره مجله کوه، از خوشحالی فریاد زدم و به اهل منزل گفتم که کوه نوردی ایران در حال تغییر شگرفی شده است و آینده

مقوله گزارش برنامه نویسی و شرح حال کارهایی که انجام داده‌ای چیز تازه‌ای نیست که تنها به عصر حاضر و یا حتی به ورزش کوه نوردی ختم شود؛ انسان همواره مایل بوده بنا به دلایلی مشاهدات و کارهایی که انجام داده را برای دیگران توصیف کند شاید قدمت گزارش نویسی را بتوان به دست نوشته‌های به جا مانده از انسان‌های غار نشین نسبت داد که با نقاشی به سطوح دیوارهای محل زندگی شان سعی می‌کردند شرح حال کارها و لحظه‌های شکارشان را برای دیگران به نمایش بگذارند. ثبت رویدادهای انجام شده بنا به حال و هوای کارهای انجام شده، پیچیدگی آنها و امکانات ثبت در طول تاریخ تغییرات خاص خود را داشته است به طور مثال در دوران شهرنشینی و کشاورزی بر روی لوح‌های گلی فشرده ارقام کشت و برداشت نگاشته می‌شد و بعدها به سنگ نوشته‌های دیوار کاخ‌ها و مکان‌های مهم در مورد فتوحات و لشکرکشی‌ها و همان‌گونه که انسان‌ها آموختند برای رفتن به مکان‌های دیگر و شناختن دنیای نو می‌توانند با سفر و سیاحت جهان را دید و احتیاجی آن چنانی به جنگ و فتوحات نمی‌باشد شروع کرد به نگارش و نوشتن شرح خاطرات؛ که از تردودت یونانی تا ناصر خسرو ایرانی و هزاران چهره نامدار تاریخ را می‌توان نام برد که هنوز هم بسیاری از نگارش‌های آنها برای ما به عنوان مرجع معتبر می‌باشد.

در دنیای کنونی و عصر ارتباطات الکترونیکی شکل گزارش برنامه نویسی هم تغییر یافته به جای قلم و مداد و دفتر بسیاری نوت بوک و لب تاب به همراه دارند و به وسیله تلفن ماهواره‌ای مطالب مندرج را در یک چشم به هم زدن به وسیله اینترنت به تمام دنیا مخابره می‌کنند؛ حال سؤال این است که آیا با استفاده از تمامی این امکانات و حتی جی پی اس‌های با قدرت بالا و نوشتن مقالاتی همچون این دو راهی در این مختصات... و در ارتفاع ۳۲۴۳ سانتی متری از سطح دریا قرار دارد یا از کمپ دوم به سوم سی و چهار پله قرار دارد نه سی پنج. آیا ذکر چنین نکاتی در گزارش‌ها نشان دهنده قدرت تشخیص بالایی ما و یا مدرن بودن ماست و یا درد فعلی کوه نوردی کشورمان این است که برای رفتن به کمپ اصلی فلان قله باید ۲۰ دلار و یا ۲۱ دلار پرداخت شود. به طور کلی می‌توان انگیزه‌های گزارش و یا خاطره نویسی را به شرح زیر بیان کرد. ثبت و ضبط اطلاعات برای اینکه بتوان در آینده به آن دسترسی پیدا کرد یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید کم رنگ ترین نوشته‌ها از قوی ترین حافظه‌ها بهتر عمل می‌کنند پس عقل سلیم می‌گوید که اطلاعات را ثبت کنید به جای آن که به خاطر بسپارید.

شریک کردن دیگران در تجارب

فخر فروشی به دیگران (من آنم که رستم...)

عسل دونا

عسل‌های طبیعی کوهستان‌های ایران

- ۱- عسل لرستان - سفید کوه
- ۲- عسل لرستان - کوه هشتاد پهلوی
- ۳- عسل نهاوند - کوه گرین
- ۴- عسل آذربایجان غربی - ارتفاعات اشنویه
- ۵- عسل آذربایجان غربی - ارتفاعات خوی
- ۶- عسل کردستان - کوه چهل چشمه
- ۷- عسل مازندران - آزادکوه
- ۸- عسل مازندران - فیروزکوه

فراهادی نژاد ۰۲۱۶۸۲-۰۹۱۲

روشنی را در پیش رو خواهد داشت؛ عیال پرسید مگر چه شده؟ آیا دیوارهای و یا هشت هزار متری صعود شده و یا رئیس فدراسیون دوباره عوض شده من گفتم نه نحوه نگرش و نگارش عوض شده؛ شاید شما علاقه مند باشید بدانید با خواندن کدام مقاله چنین به وجد آمد؛ مقاله کیش کیه، جدا از تمامی تعارف ها و القاب و نشان هایی که برای هم قایل می شویم نویسنده مقاله به نقد و بررسی کوه نوردی موجود پرداخته و کوه نوردان را به یک واقعه بینی فرا خوانده، مگر گزارش نویسی چیزی غیر از این است که شما به ثبت و ضبط واقعیت ها با تمام جزئیات و طول و عرض جغرافیایی می پردازید.

آیا کسی نمی تواند به توجال صعود نماید و علاوه بر تهیه مقاله از صعودش به نحوه زندگی مردم و طبیعت و نگرش مردم این تهران به طبیعت بپردازد؛ حتما گزارش باید از کوه های دور و روستاییان باشد همانند انشا های دوران دبیرستان باید بنویسم مردم فلان روستا مردمی بسیار مهربان و مهمان نواز و...

بیاید قدری تعارف را کنار بگذاریم بسیاری از روستا ها را من هم مانند شما پشت سر گذاشته ام خیلی از آنها هم مهمان نواز نبودند و از غریبه ها هم خوش شان هم نمی آمد؛ بیاید از امروز قدری صادقانه قلم بزنیم.

آیا گزارش برنامه تهیه کردن زمانی جالب و خواندنی خواهد بود که یک نفر از شهر به نقاط دور افتاده رفته و از صفا و صمیمت مردم و هوای پاک کوهستان برای مان مطالبی نقل کند! آیا نمی شود یک نفر از یک نقطه دور افتاده به یکی از شهرهای بزرگ همانند تهران برای صعود توجال بیاید و از حال و هوای این شهر برای مان بنویسد.

دوستانی که علاقه مند به مجله نشنال جغرافی می باشند می توانند در صورت امکان مجلات فعلی و مجلات بیست و یا سی سال پیش این نشریه را با هم مقایسه نمایند به غیر از کیفیت چاپ، نحوه نگارش و تهیه مطالب، به کلی دگرگون شده است و تعاریف تغییر کرده است در آن زمان همانند دوران فعلی در ایران دو نگرش وجود داشت محل زندگی و دیگری محیط زیست ولی حال هر دو یک معنی دارد در واقع برای اکثر ما زمانی که کلمه محیط زیست به کار برده می شود در ذهن مان تداعی کوه و طبیعت

می آید و محل زندگی جامعه مدرن شهری.

شاهدی دیگر بر این مدعا نقشه ها این بازگو کنندگان بی زبان می باشند نقشه های دوران قدیم را با حال مقایسه نمایید که از چند خط و علامت خاص در آنها استفاده می شد ولی حال نقشه ها چقدر حرف برای گفتن دارد و چقدر مطلب می تواند از آنها بیاموزید، حتی در ایران نقشه های کوه نوردی پانزده، بیست سال گذشته را با حال مقایسه نمایید ببینید چقدر متحول شده است، بخشی از این تحول ناشی از صنعت و مسائل جانبی است بخش عظیم و پنهان (همانند کوه یخی که بخشی عظیمی از آن در زیر آب است) آن حرف های تازه ای است که برای گفتن پیدا کرده و دارد و حالا می بایست در قالبی نو برای مخاطب بازگو نمایید.

شاید دوستان کمی قدیمی تر مجله کوه با نام و مقالات دوچرخه کوهستان آشنا باشند ولی مطلب این است که من هم همانند سایر گزارش برنامه نویسان مایلم کمی دوستانم را در تجارب شریک کنم و شاید هم قدری بتوانم فخر فروشی نمایم!

در اواخر تابستان ۸۳ به دنبال یک تب، شاید تبعیت از مد و قدری ماجراجویی که ناشی از کوه نوردی است به همراه خانواده ام به کشور کانادا مهاجرت کردم و در خلال این مدت توانسته ام قدری به کوه نوردی، اسکی و دوچرخه سواری کوهستان بپردازم و با مکان های مختلف گروه های مختلف ورزشی آشنا شوم و با توجه به مقدمه ای که گفتم به هیچ عنوان تمایل نداشتم که نام های مکان هایی که هرگز نشنیده اید و یا شاید هم نخواهید شنید را با ذکر طول و عرض دقیق جغرافیایی برایتان بگویم (به قول سرخپوستان کانادایی که می گویند اگر می خواهی کسی را سیر کنی به اوماهی نده بلکه به او ماهیگیری یاد بده) بلکه تلاشم بر این بوده تا بتوانم سیستم حاکم بر نظم ورزش و فرهنگی و هماهنگی با محیط زیست این مردم را درک نمایم و برایتان بازگو نمایم تا شاید بتواند نه به صورت چشم بسته بلکه بتوان بخشی از آن را به طور هوشمندانه در ورزش خودمان دخالت دهیم. Δ



شرکت توریستی البرز گشت

Alborz Gasht Tourism Co.Ltd.

www.Alborzgasht.com

سفر به قله ها
کوههای جهان
ایران زمین
آموزش
آلبوم
درباره ما



سامانی
کورژنفسکایا
لنین
خان تنگری
پویدا
موستاق آتا
کلیمانجارو
آرازات
البروز
کازبیک

کمپ اصلی اورست
کمپ اصلی ماکالو
کمپ اصلی آتاپورنا
کمپ اصلی کی 2
کمپ اصلی ناتگاپاریات
کمپ اصلی راکپوشی

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



جوراب، پوشاکی مهم در کوه‌نوردی

گردآوری و ترجمه: وحید عرفانی

بافته شده کمتر استفاده و بیشتر از جوراب‌های پشمی استفاده نماییم. مزیت‌های جوراب‌های پشمی آن است که به واسطه خاصیت چربی، رطوبت را در خود نمی‌گیرند و به این ترتیب از بروز خطر سرمازدگی و یخ‌زدگی پاها تا اندازه زیادی جلوگیری می‌کنند. جوراب‌های نخی، خیلی زود خیس و از آب اشباع می‌شوند و به پا می‌چسبند و پوست را نازک کرده و باعث بروز تاول می‌شوند.

جوراب‌های دیگری نیز هست که از جنس گورتکس می‌باشد. چند سالی است که با ورود گورتکس به بازار در ساخت پوشاک و تجهیزات کوه‌نوردی مانند کفش، کیسه خواب، جوراب و غیره تحولی پدید آمده است. از آن جا که فعالیت کوه‌نوردی همیشه با عرق کردن بدن و خیس شدن لباس‌های زیر همراه است و از جهتی دیگر در فعالیت‌های کوه‌نوردی همیشه در معرض هوای بارانی یا رطوبتی کوهستان قرار داریم، لباس‌های گورتکس می‌تواند بهترین وسیله برای دفع عرق بدن و محافظت لباس و بدن ما در مقابل باران و برف باشند.

جوراب‌های ضدآب و تنفسی گورتکس در صورتی که درست استفاده شوند بسیار عالی عمل می‌کنند و چنانچه این نوع جوراب‌ها را روی یک جوراب معمولی بپوشید، مانند کفش‌های با لایه گورتکس عمل می‌کنند، با این تفاوت که ساق آن‌ها بلندتر و نرم‌تر خواهد بود. خاصیت جوراب گورتکس این است که درون پا را گرم نگه می‌دارد و از عرق کردن پا جلوگیری می‌نماید. در یک هوای بسیار سرد می‌توان یک جفت جوراب ضدآب بین دو جوراب اصلی بپوشید. جوراب‌های ضدآب برای هوای بسیار سرد که خطر بروز سرمازدگی وجود دارد، جوراب‌های مناسبی هستند، البته چنانچه خیس بودن پاها برای مدت زیادی ادامه پیدا کند، پوست پا ورقه ورقه خواهد شد.

در صعودهای ساده و آسان کوه‌نوردی می‌توان از جوراب‌های کاموایی کلفت استفاده کرد. جوراب‌های به رنگ تیره و مشکی گرم‌تر است. از جوراب‌های گرم پس از درآوردن کفش کوه در چادر یا محل اقامت استفاده کنید و برای بیشتر گرم ماندن پا در کیسه خواب حتماً از جوراب‌های مخصوص که در انواع گوناگون (پرقو، ایاف، پلی‌استر، نمد طبیعی) ساخته شده است، استفاده کنید. استفاده از جوراب پرقو در ارتفاعات بالا و سرما، به خصوص در داخل چادر و کیسه خواب از یخ‌زدگی انگشتان پا به خوبی جلوگیری و محافظت می‌نماید. جوراب پرقو با کف عایق فوم‌دار از جمله مهم‌ترین پوشش برای پا بوده و جایگزینی بهتر از آن نمی‌توان یافت. از جوراب‌های پُر، تنها در شرایط بسیار سخت سرما استفاده می‌شود.

اگر جوراب‌های کوه‌نوردی به قارچ‌های انتقالی حاصل از پوشاک کوه‌نوردی و بوی بد حاصل از عرق پا آلوده شوند، قارچ‌ها به سرعت به پاها و انگشتان پاها

عضلات پا در کوه‌نوردی از پرکارترین و مهم‌ترین ماهیچه‌های بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام می‌دهند؛ زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی در همه مراحل آن بر روی عضلات پا متمرکز است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت ویژه‌ای نسبت به آنها داشته باشیم. جوراب مناسب کوه‌نوردی نه تنها یک پوشش بلکه یک پوشاک مهم در کوه‌نوردی محسوب می‌شود.

زمانی که کوه‌نوردان عازم مناطق گوناگون کوهستان هستند قبل از هر چیز می‌باید به راه‌های مراقبت از پاها خود در کوه به ویژه استفاده صحیح از جوراب‌های کوه توجه داشته باشند. جوراب نامناسب در هر فصلی به ویژه در فصل زمستان و سرما می‌تواند مشکلات و دردهایی به همراه داشته باشد. یکی از علل بروز پیش‌آمدهای ناگوار و آسیب‌های غیرقابل جبران مانند سرمازدگی انگشتان پا استفاده از جوراب نامناسب است.

جوراب مهم‌ترین پوشاک گرم و راحت نگه داشتن پا به ویژه در فصل زمستان و سرما است. جوراب باعث به وجود آمدن یک لایه در زیر پا می‌شود و پا را گرم می‌کند و از بروز اصطکاک بین پا و کفش جلوگیری می‌کند. جوراب‌هایی که از پشم و مواد مصنوعی درست شده‌اند، می‌توانند این وظایف را خوب انجام دهند، ولی جوراب‌های نخی نمی‌توانند. جوراب باید عرق پا را به خود جذب کند. از آن جایی که اکثر کفش‌ها قابلیت تنفس کردن و بیرون دادن بخار و عرق پا را ندارند، تا هنگامی که کفش‌ها را از پا درنیاورده باشید عرق پا به صورت رطوبت در کفش‌ها و جوراب‌ها باقی می‌ماند. جوراب‌هایی از نوع ترکیبات ایاف مصنوعی سریع‌تر از جوراب‌های پشمی خشک می‌شوند. جوراب کتان نازک یا نایلونی برای کوه‌نوردی مناسب نیستند.

پس از کفش، مهم‌ترین پوشاک جهت حفظ عضلات پا در مقابل سرما، جوراب می‌باشد. نوک انگشتان پا یکی از حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین قسمت‌های اندام بدن کوه‌نورد به ویژه در شرایط سرما، یخ و برف است. از این رو با استفاده از جوراب مناسب، مانع از بروز آسیب‌دیدگی آنها شویم. جوراب‌ها نباید انگشتان پا را روی هم‌دیگر جمع کنند. همچنین نباید باعث فشردگی انگشتان پا شوند. بهترین کاری که ما معمولاً می‌توانیم در مورد استفاده از جوراب‌ها انجام دهیم این است که از استفاده جوراب بسیار تنگ اجتناب ورزیم.

برای جلوگیری از خیس شدن جوراب‌ها و کفش‌های کوه‌نوردی در برف باید از گتر استفاده شود. جنس جوراب‌های نایلونی و پرلون، برای بهداشت پا مناسب نیست، زیرا ممکن است ایجاد حساسیت نماید، به علاوه مانع از تعریق پوست می‌گردد. بهتر است به جای جوراب‌هایی که از جنس نایلون و به طور کل از ایاف مصنوعی

سرایت کرده و سبب آرزدگی پاها می‌شوند.

- طول جوراب‌ها باید مناسب باشد و حتی کمی بلندتر یا اگر احیاناً کمی آب رفته قابل استفاده باشد. جوراب‌های بلند تا زیر زانو مناسب است.
- ضروری است از پوشیدن جوراب‌های نخی خودداری نمایید زیرا این نوع جوراب‌ها به آسانی خیس می‌شوند و پس از خشک شدن آن قدر سخت و سفت می‌شوند که پاها را درون خود مجروح می‌سازند.

- توجه داشته باشید که لای انگشتان پاها، محل مناسبی برای رشد و سرایت قارچ‌های انتقالی از پوشاک کوهنوردی است. دلیل اصلی مبتلا شدن پا و انگشتان به عفونت قارچی، عدم رعایت نکات بهداشتی پس از اجرای برنامه کوهنوردی، به ویژه استفاده از لباس و جوراب‌های خیس و آلوده است. بنابراین برای جلوگیری از توسعه سریع و رشد قارچ در لای انگشتان پاها، حتماً پس از پایان برنامه کوهنوردی، جوراب‌های تان را با آب گرم شسته و در آفتاب خشک کنید.

- ناخن‌های پای خود را با ناخن‌گیر به طور مستقیم و کوتاه بچینید. همه می‌توانند با رعایت توصیه‌ها و نکات بهداشتی و تغذیه‌ای، ناخن‌هایی قوی، سالم و زیبا داشته باشند. با کوتاه کردن ناخن‌ها، می‌توان تا حدود زیادی از جمع شدن هرگونه میکروب بیماری‌زا در زیر آن جلوگیری کرد. رشد ناخن درون پوست (به ویژه هنگامی که کفش تنگ به پا دارید) دردناک است. این مسئله زمانی ایجاد می‌شود که ناخن به طرف داخل پوست یا گوشه انگشت پا رشد کند. در این حالت ناخن را خیس نموده و به دقت آن را کوتاه کنید. چنانچه بهتر نشد به پزشک متخصص مراجعه نمایید.
- از پوشیدن کفش و جوراب خیلی تنگ که موجب بروز نارسایی در جریان خون می‌شود خودداری نمایید. کوهنوردان توجه داشته باشند بهترین کفش هنگامی که جوراب‌های نادرست می‌پوشید، هیچ گونه فایده‌ای ندارد.

- حتی الامکان جوراب‌های مخصوص کوهنوردی تان را پس از چند بار استفاده عوض نموده و جوراب‌های تازه‌ای برای برنامه‌های بعدی تهیه نمایید.

- همواره در اجرای برنامه کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرما، دو یا چند جوراب بپوشید تا پاهای شما از سرما و آسیب‌های پوستی مانند زخم و تاول در امان باشند. استفاده از دو جوراب نرم به جای یک جوراب کافی می‌باشد. بسیاری از کوهنوردان دو جفت جوراب روی هم می‌پوشند. جوراب نزدیک به پا یک جوراب نخی است که عرق را از پا دور می‌کند و به نوعی در جریان کار خشک باقی می‌ماند. جوراب دوم کلفت و ضخیم‌تر انتخاب می‌شود تا بتواند رطوبت عرق پا را از جوراب دیگر جذب کند و تشکیل لایه‌ای در زیر پا بدهد. کوهنوردان معمولاً یک جفت جوراب نازک نخی معمولی و روی آن یک جفت جوراب ساق بلند پشمی نایلونی و در آخر یک جفت جوراب ساق کوتاه پشمی می‌پوشند. بعضی‌ها هم یک جفت جوراب نیمه کلفت یا کاملاً کلفت از جنس پشم یا مواد مصنوعی را ترجیح می‌دهند. در کوه‌پیمایی یک جفت جوراب ساق بلند کافی است. برای صخره‌نوردی یک جفت جوراب مناسب کفایت می‌کند و خون به آسانی در پاها جریان پیدا می‌کند و پا سرد نمی‌شود. داشتن جوراب ساق کوتاه اضافی ضروری است.

- اگر پوتین جای دو جفت جوراب نداشته باشد و بخواهیم پاها را گرم نگاه داریم

کامل بودن پوشاک و از جمله جوراب مناسب در برنامه‌های کوهنوردی، به ویژه در فصل زمستان و سرمای شدید از بروز بیشتر حوادث، مانند سرمازدگی در کوه جلوگیری می‌کند. یک فرد کوهنورد باید پوشاک خود و از جمله جوراب‌ها را با توجه به ارتفاع، شرایط و فصل صعود در منطقه مورد نظر کوهستان تدارک و انتخاب کند. برای پیشگیری از بروز سرمازدگی انگشتان پاها در کوه، استفاده از جوراب‌های مناسب در فصل زمستان و سرما بسیار مهم است. پایی که در جوراب و کفش مرطوب و یا کفش‌های تنگ و کهنه غیرفعال باشد بیشتر مستعد آسیب‌دیدگی است. جراحات حاصل از پوشیدن کفش‌های تنگ می‌تواند بسیار خطرناک باشد و منجر به از دست دادن انگشتان یا بخشی از پا شود. اگر پا مدتی طولانی در وضعیت فشار قرار گیرد، متورم شده و در نتیجه فشار ناشی از تورم، رگ‌های خونی بسته شده و جریان خون عضو قطع می‌شود. در این شرایط باید پاها را خشک کرده و برای اقدامات درمانی بیشتر مصدوم را به نزدیک‌ترین پایگاه امداد کوهستان یا مراکز درمانی منتقل نمود.

توصیه‌های ساده و سودمند

- ضروری است کوهنوردان قبل از اجرای برنامه کوهنوردی در فصل زمستان و سرما مطمئن شوند که پوشاک و از جمله جوراب مناسب در مقابل برف و سرما پوشیده‌اند. همچنین به اندازه کافی پوشاک و جوراب اضافی، حداقل یک جفت به همراه برداشته‌اند. بهتر است جنس جوراب کوهنوردی پشمی، کرکی و یا ترکیبی از پشم و نایلون باشد. ترکیب این مواد، جوراب را گرم و مقاوم می‌نماید و به واسطه موادی که در آن به کار رفته در زمستان گرم و در تابستان تا اندازه‌ای عایق گرماست. این جوراب‌ها در اشکال گوناگون (ساق کوتاه، متوسط، بلند) و اندازه و رنگ‌های متنوع تهیه می‌گردد. جوراب ضخیم بافته شده از نایلون و پشم خوب است، زیرا برف روی آن نمی‌ماند و آب نمی‌شود.
- جوراب نباید زیر و یا نازک باشد، بلکه بهتر است پشمی، نرم و کلفت باشد.

باطری آلکالاین

در کوه نوردی وزن و کیفیت لوازم حرف اول را می‌زند

آیا می‌دانید باطری‌های آلکالاین چند برابر باطری‌های معمولی طول عمر دارند.

آیا می‌دانید باطری‌های آلکالاین هنگام مصرف، با توان یکسان تا آخر ظرفیت خود می‌روند ولی باطری‌های معمولی به تدریج ضعیف می‌شوند

آیا می‌دانید باطری‌های آلکالاین صبا باطری همگی اصل هستند.
آیا می‌دانید باطری‌های آلکالاین صبا باطری با همان کیفیت باطری‌های معروف اروپایی و تقریباً نیم بهای آنها به بازار عرضه می‌شوند.

اگر در داخل کشور محصولی با کیفیت خوب و بهای رقابتی تولید می‌شود به استقبال آن برویم!

فرهادی نژاد ۰۹۱۲۲۰۲۱۶۸۲

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کازم مبهوتیان

« قلم، کاغذ و سوت از وسایل کوهنوردی است. »

تلفن: ۰۱ - ۵۰۷۵۵۱۵۰۵، ۵۵۱۸۰۵
همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰



فرات

۲- Hugh Mc Manners : The outdoor adventure hand book, Dorling kindersley book , ۱۹۹۶

۳- Waltuns worth : Walking and climbing, Routledge and keganpaul, ۱۹۷۷

۴- آموزش کوهپیمایی و کوهنوردی از مقدماتی تا پیشرفته، غلامحسین حسن پور، چاپ اول ۱۳۸۵، انتشارات بامداد کتاب.

۵- آموزش کوهنوردی از کوهپیمایی تا صعودهای دشوار، آلن بلاکشاو، مترجمین شریفی، یوسف پور، چاپ دوم ۱۳۷۰ ناشر مولف.

۶- آموزش نوین کوهنوردی، تالیف رحیم دانایی، چاپ اول، ۱۳۸۰ نشر روان.

۷- پاهای سالم برای کوهنوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم شماره سی و نهم.

۸- تربیت بدنی عمومی، دکتر مهدی نمازی زاده و بهمن سلحشور، چاپ پانزدهم ۱۳۸۱، انتشارات سمت.

۹- دانستنی‌های کوهنوردی، تالیف دکتر مسعود حمیدی، چاپ اول ۱۳۸۱، انتشارات نقش سیمرغ.

۱۰- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی قسمت دوم، فصلنامه کوه، سال هشتم شماره سی و یکم.

۱۱- با کمی دقت و احتیاط سرمازدگی قابل پیشگیری است، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال دهم شماره سی و هفتم.

۱۲- فن کوهنوردی، تالیف شهریار بیگی، چاپ اول، ۱۳۶۲

۱۳- کوهنوردی از ابتدا تا امداد و نجات، تالیف و گردآوری حسین درخشان، چاپ اول ۱۳۸۳، انتشارات آیندگان.

۱۴- کوهنوردی در ایران، تالیف علی مقیم، چاپ اول ۱۳۸۰، انتشارات روزنه.

۱۵- کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها، جلد اول و جلد چهارم، ترجمه رحیم دانایی، چاپ اول ۱۳۸۳ و ۱۳۸۴، نشر روان.

بهتر است یک جفت جوراب ابریشمی بلند سبک زیر بپوشیم یا یک جفت جوراب پشمی بلند را رکابی کرده رو بپوشیم. جوراب پشمی، تا اندازه‌ای پا را از آسیب ضربه سنگ‌ها در امان نگه می‌دارد.

- همیشه در برنامه کوهنوردی و کوهپیمایی خود، یک جفت جوراب اضافی همراه داشته باشید، به ویژه هنگامی که جوراب‌ها خیس شوند و راه درازی در پیش داشته باشید. در این شرایط جوراب خشک به طور یقین نعمت بزرگی است.

- سعی کنید که طوری جوراب بپوشید که بتوانید پاهای خود را در کفش تکان بدهید و چنانچه جوراب اضافی باعث محدودیت جریان خون در انگشتان پا می‌شود، از پوشیدن جوراب دیگر صرف نظر کنید.

- بهتر است جوراب پشمی تازه خود را برای آن که نرم شود در آب خیس کنید و بعد خشک نمایید.

- اگر از جوراب‌های ضدآب استفاده می‌کنید، حداقل روزی یک بار پاهای خود را خشک کنید.

- پیش از این که جوراب خود را به پا کنید، نقاطی که در آن جا خطر تاول زدگی وجود دارد، مانند پشت پاها با چسب زخم مناسب بپوشانید. این کار به ویژه هنگامی که کفش نو به پا دارید و یا هنوز در ابتدای فعالیت‌های کوهنوردی هستید و پاهای تان آمادگی لازم را ندارد، بسیار موثر است. یک راه موثر دیگر علیه تاول، زدن پودر به پاها و روی جوراب و درون کفش است. هرگز تاول‌های ایجاد شده بر روی پوست را نترکانید. برای جلوگیری از بروز تاول، کفش‌ها را اندازه پای خود نمایید. لازم است پای خود را در داخل پوتین خشک نگه داشته و جوراب‌هایی به اندازه کافی و مناسب به پا داشته باشید. Δ

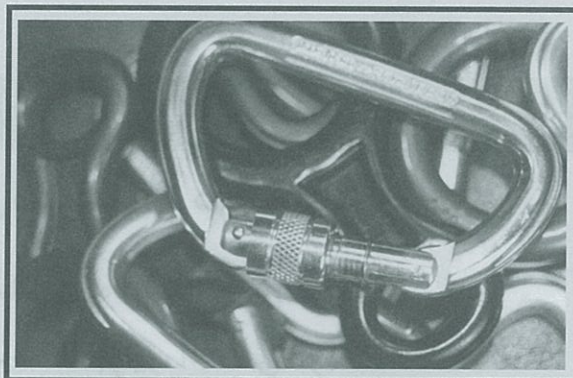
ماخذ :

۱-Howard E. smith, JR . The complet beginneris guide to mountain climbing, Doubleday company, Inc, ۱۹۷۷

هدف ما: رشد صنایع ملی، رقابت با کالاهای

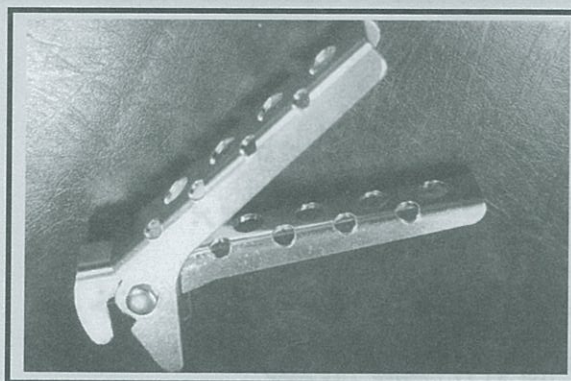
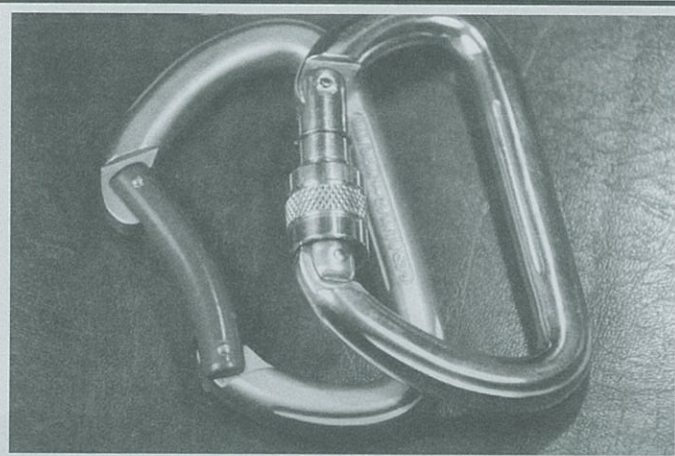
خارجی، توسعه ورزش کوه نوردی

کارابین پیچ دار دنا



اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر

تلفن : ۰۳۱۲-۵۸۳۶۳۹۰ نمابر: ۰۳۱۱-۴۴۱۱۶۶۳



دانش را با نوشتن پایبند کنید

امام علی (ع)

فصلنامه کوه برگزار می نماید

نخستین جشنواره انتخاب برترین پایان نامه های دوره های مریگری

بهار ۱۳۸۷

انتخاب موضوع تحقیق پایان نامه ها آزاد است

آخرین مهلت ارسال اسفند ۱۳۸۶

مدارک مورد نیاز: یک نسخه از پایان نامه مجلد شده به همراه یک عدد لوح فشرده مطابق با دستورالعمل های چگونگی تهیه و تدوین پایان نامه کمیته های کوه نوردی و کوه پیمایی فدراسیون کوه نوردی ج.ا.ا در سال ۱۳۸۵

توجه

کلیه پایان نامه های ارسالی مسترد نمی گردد.

از مطالب پایان نامه های برتر در فصلنامه کوه استفاده می گردد.

به برترین مولفین و محققین پایان نامه ها جوایز، اهدا می گردد.

دبیرخانه جشنواره = تهران ، میدان تجریش ، جنب شیرینی لادن ، پلاک ۱۸۳۷/۱

صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ - دفتر فصلنامه کوه



شرکت ایرانگردی، جهانگردی و طبیعت گردی سرزمین خورشید



اولین مجری برنامه های تخصصی کوهنوردی در شرق کشور
 و نمایندگی انحصاری شرکت



(ATP) Adventure tours Pakistan

بزرگ ترین تور اپراتور برنامه های کوهنوردی و اکسپدیشن

در پاکستان

جهت کسب اطلاعات بیشتر از سایت ما دیدن فرمایید:

www.sunlandtours.ir

sunlandtour@yahoo.com

info@sunlandtours.ir

برگزاری تورهای ویژه تابستان با قیمت های استثنایی

۱- شمال پاکستان دره زیبا و رویایی هنزا (بیس کمپ راکاپوشی)

۲- منگلیک سار قله ای ۶۰۰۰ متری در قلب هیمالیا

۳- بیس کمپ نانگا پاربات

- هیمالیا**
- بیس کمپ راکاپوشی
 - بیس کمپ نانگا پاربات
 - بیس کمپ K۲
 - بیس کمپ اورست
 - قله منگلیک سار
 - قله اسپانتیک
 - هشت هزار متریها

- آسیای میانه**
- قله لنین
 - قله خانتانگری
 - قله پوبدا
 - کمونیزم
 - کورژن فوسکایا

- متفرقه**
- نوشاخ
 - کلیمانجارو
 - موستاق آتا
 - آارات

**تورهای داخلی
 گالری
 تماس با ما**

طرح زائر کوهنورد: زیارت حرم مطهر امام رضا (ع) و صعود بیاد ماندنی به یکی از قلال استان خراسان

ظریف: ۰۹۱۵۰۳۱۳۰۷

عمیدی: ۰۹۱۵۰۲۴۵۹۹

آدرس: مشهد - میدان تختی - طبقه فوقانی گل اردیبهشت - پلاک ۱۸

تلفن: ۰۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

تلفن: ۰۱۱-۷۲۹۸۵۰۰

کوه‌نوردی، پدران و مادران

دکتر مسعود حمیدی



داشته باشیم. جالب آن است که خود کوه‌نوردان به تدریج به استرس‌های آمیخته به این اجتناب‌ناپذیرها فایق آمده‌اند و در واقع اجتناب‌ناپذیرها هم تا زمانی که اتفاق نیفتاده‌اند، نگران‌کننده هستند و در صورت وقوع نیز دیگر استرسی وجود ندارد و باید به فکر چاره و راه‌های کنترل یا برون رفتن از بحران بود. از طرفی در نگاه نگران و افکار پریشان کسانی که همواره از کوه‌نوردی به عنوان ورزشی پرخطر یاد می‌کنند، اجتناب‌ناپذیر تنها به وقایع و حوادثی اطلاق می‌گردد که واقعاً اجتناب‌ناپذیر باشند. مانند زلزله، سیل و یا توفان. اموری که فراتر از توان و کنترل متداول بشر هستند. شاید هم حوادث یا تلفاتی که در اثر این عوامل گریبان‌گیر انسان می‌شوند به سرعت و به راحتی قابل تفسیر و توجیه بوده و به احتمال زیاد قابل فراموشی نیز خواهند بود. در واقع ما فرا گرفته‌ایم که با توجیه اجتناب‌ناپذیر بودن این گونه مسایل، راه‌گریزی برای نیل به ساحل آرامش برای افکار و وجدان خود بیابیم. بنابراین اوصاف کوه‌نوردی امری اجتناب‌ناپذیر نخواهد بود. معادله‌ای بسیار ساده که توسط یک کودک نیز قابل حل است. جواب چیست؟ پاسخ بسیار آسان است: «به کوه نرویم!» طرفداران این تئوری با اعتماد به نفسی وصف‌ناپذیر که نشان از حل یک معمای پیچیده و تاریخی توسط ایشان دارد، این جمله را ادا کرده و با لبخندی مرموز و خط بطلان کشیدن به سایر راه‌های احتمالی دیگر به نجات دنیا و بشریت می‌پردازند! آن سوی دیگر این مجادله نیز خیل عظیمی از کوه‌نوردان و علاقه‌مندان به کوه‌نوردی و طبیعت صف‌آرایی کرده‌اند. این لشکر عظیم نیز بسیار مصمم به نظر می‌رسند و به هیچ وجه حاضر به امتیازدهی به حریف نیستند. البته این گروه در طول زمان آموخته‌اند گاه یک یا چند قدم عقب‌نشینی تاکتیکی می‌تواند مفید باشد و البته بی‌ضرر! این افراد در لابه‌لای چهره‌های راسخ و البته خونسردی که از خود نشان می‌دهند، پهنه وسیعی از بردباری و استقامت را به نمایش می‌گذارند. جالب آن که برخلاف عقیده برخی از احاد جامعه، گاه افرادی بسیار منطقی (با یک درجه تخفیف بهتر است بگوییم به ظاهر منطقی) نیز در این جمع شیفته پیدا می‌شوند.

سخن‌گویان این قوم از لزوم پرداختن انسان به ورزشی متفاوت که در عین حال تاثیر شگرفی بر روح و روان آدمی می‌گذارد سخن به میان می‌آورند. این افراد

پسرم، عزیزم، آخه کدوم آدم عاقلی توی این برف و سرما می‌زنه به کوه و کمر؟ آخه من که نگفتم ورزش نکن، فقط میگم آدم باید یک ذره عاقل‌تر باشه! دختر خوبم، می‌دونم که خیلی کوه و کوه‌نوردی رو دوست داری، ولی آخه آخرش چی؟ میری توی کوه و از صبح تا شب از صخره و دیوار راست بالا می‌ری. اگه اتفاقی برات بیفته ما...!!!

پدر و مادر من خیلی بامحبت هستند ولی افکارشون خیلی قدیمی و عجیبه و اصلاً منو درک نمی‌کنند. فقط دلشون می‌خواد از صبح تا شب بشنیم وردل اونا تا مبادا روی پوست تن من خراشی بیفته!

حق با چه کسی است؟ چه کسی در این مباحثات تکراری و به نوعی نسل‌اندرنسل بیشتر به حقیقت نزدیک است؟ جملاتی نظیر آنچه به آن اشاره شد، همواره در حریم خصوصی خانواده‌ها شنیده می‌شود. والدینی نگران و فرزندانی سراپا شور و هیجان و سرشار از عشق به کوهستان در طرفین این جریان قرار گرفته‌اند. شاید یکی دیگر از تفاوت‌های مهم کوه‌نوردی با سایر ورزش‌ها همین گستردگی و تنوع ذاتی آن است. در این عرصه به ظاهر بی‌انتهای انسان‌ها به دنبال گمشده خود می‌روند و این گمشده مرموز از یک درخت یا یک تکه سنگ تا پیچ و خم افکار و شخصیت انسان‌ها متغیر می‌باشد.

روزگاری همه مردمان کره خاکی از پیر و جوان می‌بایست برای مصون ماندن از گزند و خطرات جانوران درنده به بلندای صخره‌ها پناه می‌بردند. در فصل سرما و به منظور گریز از سرمای طاقت‌فرسا، غارها مامن و مکان مناسبی به نظر می‌رسیدند و به هر حال همه انسان‌ها به نوعی با طبیعت و خصوصیات آن پیوندی ناخوابسته داشتند. بدیهی است که والدین قرن بیست و یکم تصویری متفاوت از نیاکان خود دارند. به راستی اگر ما نیز کوه‌نورد نبودیم، آیا با این موضع به همین سادگی مواجه می‌شدیم و در کمال خونسردی از کنار نگرانی‌ها و استرس‌های ناشناخته و گاه نامفهوم کوه‌نوردی عبور می‌کردیم؟! همه کوه‌نوردان در پاسخ به چنین سوالاتی گاه جوابی مختصر و به ظاهر منطقی در آستین خود دارند: «بروز برخی خطرات در ورزشی مانند کوه‌نوردی «اجتناب‌ناپذیر» است و ما نباید نگاهی منفی به این جریان

معتقدند فضای خدادادی و بی نظیر طبیعت و کوهستان زمینه ساز فعالیت‌هایی شگفت‌انگیز برای انسان است. ایشان در کمال تعجب اذعان می‌دارند که برای خود حق انتخاب و گزینش اسلوب دلخواه زندگی قایل هستند! از طرفی نیز فریاد برمی‌آورند که تواضع و بردباری خود را در زندگی مدیون کوهنوردی هستند. از حق نگذریم گاهی فکر می‌کنم این جماعت هم تا حدودی حق دارند. به راستی اگر ما بتوانیم خود را در جایگاه هر یک از طرفین این مباحثه قرار دهیم به احتمال بسیار زیاد حق را به جانب خود خواهیم دید و چه بسا با چنگ و دندان نیز از آن دفاع خواهیم کرد. حال قدری منصف باشیم و مقایسه‌ای اجمالی انجام دهیم. سوال این است: کدام یک خطرناک‌ترند؟

کوه نوردی - اسکی - شنا - پیاده روی

پاسخ شما را نمی‌دانم چیست و اما اینجانب ضمن معذرت خواهی از همه منتقدان کوهنوردی با صراحت اعلام می‌کنم «پیاده‌روی» خطرناک‌ترین گزینه است! با مشاهده علامت تعجب بر فراز سر شما خواننده محترم این مقاله، مجبور هستم توضیحاتی در این خصوص ادا نمایم. کوهنوردی در محیطی متنوع صورت می‌پذیرد که با توجه به ذهنیت ورزشکار از عوامل خطر آفرین نهفته در آن (مانند سرما - پرتگاه - بهمین - ارتفاع و...) قبل از انجام آن، کوهنوردان خود را به انواع و اقسام تجهیزات و فنون مورد نیاز مجهز می‌سازند و آن گاه قدم در عرصه کوه می‌گذارند. البته بدیهی است که حتی در ایده‌آل‌ترین شرایط، گاه به خاطر اشتباهات ما در تصمیم‌گیری یا عملکرد، حوادثی در انتظار ما خواهد بود و این بخش از ماجرا را ما خطرات کوهنوردی می‌نامیم. بسیار خوب من تسلیم شدم و اعتراف می‌کنم کوهنوردی می‌تواند گاه بستر برخی خطرات باشد. نکته مهم: به یاد داشته باشیم این خطرات را ما ایجاد یا حذف می‌کنیم و این مسئله به طور مستقیم به عملکرد ما بستگی دارد. در مورد اسکی و شنا ترجیح می‌دهم بحث زیادی نکنم و موضوع را به قضاوت شما واگذارم. حال به منظور تیرنه این متهم مظلوم و متواضع (کوهنوردی) از شاهدی به نام پیاده‌روی تقاضای کمک دارم! روزگاری پیاده‌روی بخشی تفکیک‌ناپذیر از زندگی و لحظات همه انسان‌ها بود. همه با آن یار و همراه بودند و همه چیز به خوبی پیش می‌رفت. به تدریج شهرها بزرگ و بزرگ‌تر شدند و باغ‌ها به ساختمان و کوچه باغ‌ها به خیابان تبدیل شد. مرغ و خروس جای خود را به موتور و دوچرخه‌ها دادند و در نهایت میلیون‌ها خودروی کوچک و بزرگ! چه بسیارند کسانی که هنگام پیاده‌روی مورد تهاجم وسایط نقلیه قرار می‌گیرند. پارک‌ها و پل‌های هوایی اندک هستند و عبور از عرض یک اتوبان چیزی نزدیک به خودکشی است. در پیاده‌روها نیز موتورسواران می‌تازند و هوای شهرها به شدت آلوده و مسموم است. راه فراری هم نیست، چرا که اگر دوستداران پیاده‌روی بخواهند به طبیعت و کوهستان بروند که به کوهنورد بودن متهم شده و آن وقت کوهنورد هستند. حال در این اوضاع به هم ریخته آیا جایی کم خطرتر از کوه سراغ دارید؟ با این توضیحات ممکن است شما نیز اندکی و تنها اندکی با من هم عقیده شده باشید که حتی پیاده‌روی ضمن آن که ظاهری امن دارد، اگر با احتیاط، دقت و در مکان‌های مناسب صورت نپذیرد، تبدیل به مقوله‌ای بسیار خطرناک و چه بسا مرگ‌آفرین خواهد شد. در نظر بگیرید که قصد عبور از عرض یک خیابان شلوغ را دارید. حال اگر قبل از گام نهادن در مسیر مورد نظرتان، به دقت به سمت چپ و راست خود توجه نکرده و بعد از اطمینان از عدم وجود خودرو یا موتورسیکلت‌ها از خیابان عبور نکنید، احتمال سالم رسیدن شما به آن طرف خیابان چقدر است؟ از شما متشکرم، درست گفتید، چیزی نزدیک به صفر! با این اوصاف بدیهی است که اگر کوهنوردی نیز بدون دقت کافی و عدم توجه به ابزار و ملزومات ضروری آن انجام شود می‌تواند خطراتی بالقوه را به همراه داشته باشد.

به نظر می‌رسد در این تقابل طولانی ضمن احترام گذاردن به نظرات طرفداران کوهنوردی و جبهه مقابل آنها که به طور عمده خانواده‌های نگران ایشان می‌باشند، می‌بایست راه‌حل برون رفت از این وضعیت را در جایی غیر از طرفین این بحث جست و جو کرد. به یقین راه‌کارهای متعدد و موثری می‌توان برشمرد که برای نمونه به چند مورد اشاره می‌کنم:

۱- آموزش اصولی و مستمر: در کشور ما ضعف آموزش در بسیاری عرصه‌ها به

شدت احساس می‌شود. از قوانین راهنمایی و رانندگی گرفته تا کوهنوردی و غیره. سازمان‌های مربوطه، فدراسیون کوهنوردی، هیات‌های کوهنوردی استان‌ها و شهرستان‌ها و نیز یک‌یک کوهنوردان می‌بایست در این حرکت بزرگ و مهم ایفای نقش کنند. با آموزش عمومی می‌توان هدف‌های مقدس کوهنوردی را هدفمند، امن و فراگیر ساخت. با آموزش صحیح از میزان حوادث تلخ کاسته شده و در نهایت خبرهای بد نیز کمتر خواهند شد و در نتیجه تفکرات مثبت و گرایش عمومی به سمت کوهنوردی رشد بیشتری خواهند یافت.

۲- تبلیغات صحیح و منصفانه: هر هفته در کشور ما صدها هزار نفر به کوه می‌روند و کوهنوردان و کوه‌پیمایان بسیاری به قتل و بلندی‌های مختلف دست یافته و سلامت نیز به خانه‌های خود باز می‌گردند. در این میان اگر حادثه‌ای رخ دهد، همه رسانه‌ها اعم از رادیو، تلویزیون و مطبوعات چنان آن را منعکس می‌کنند که گویی فاجعه‌ای عظیم رخ داده و هیچ گونه اشاره‌ای به صدها هزار نفر دیگر که سلامت به خانه بازگشته‌اند نمی‌شود. اطلاع‌رسانی صحیح و عادلانه و دور از جنجال و خلق هیجان کاذب می‌تواند نقشی موثر در آگاهی عموم جامعه داشته باشد.

۳- عمومی کردن فعالیت‌های کوهستانی: برای مثال برگزاری کوه‌پیمایی‌های عمومی، بازدید از مناطق بکر و زیبای جنگلی، غارهای مختلف و... زیر نظر افراد مجرب گروه‌های کوهنوردی رسمی یا هیات‌های کوهنوردی. با این گونه اقدامات بخش بیشتری از جامعه با مفاهیم، فواید و ویژگی‌های کوهنوردی آشنا خواهند شد (و البته با در نظر گرفتن تمامی شرایط اقلیمی و زیست محیطی و با حداقل زیان به طبیعت) و بدون تردید نقش موثری در اصلاح دیدگاه سنتی و غلط مورد اشاره خواهد داشت. از طرف دیگر کوهنوردان نیز به یاد بسپارند دیر یا زود، روزی که خود پدر یا مادر خواهند بود فرا می‌رسد و بهتر است هم اینک قدری در رفتار و پاسخ‌های مان به نزدیکان خود که نگران ما هستند، احتیاط به خرج دهیم. مبادا که فرdahایی در راه باشند که فرزندان ما با پاسخ‌هایی نه چندان قانع‌کننده ما را آزرده‌خاطر یا دل شکسته سازند! Δ



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 طرح‌های اروپایی

کاپشن - شلوار گتردار - کیسه خواب - بادگیر
کاپشن‌های فصلی و دیگر لوازم

آماده سفارش برای کلیه اداره جات و سازمان‌ها

تلفن: ۳۳۳۱۰۹۷ - ۰۹۱۲۴۳۴۸۶۶۰

ایوب وند
منتظر اولین پلارهای فنی شیلر باشید

غار هستیجان

مصطفی سلاحی

پیمان نانوشته غارنوردان

در سال ۱۳۶۳ غار گنله خور مورد بازدید گروهی از کوهنوردان همدان قرار گرفت که تماشای غار سنگ‌های (۱) درون غار یکی از پرجاذبه‌ترین بخش‌های این دیدار بود. کوهنوردان زمانی که به یکی از پاتیل‌های (۲) مملو از کریستال رسیدند ابتدا تصمیم به شکستن و بیرون بردن آنها گرفتند که انجام دادن این تصمیم سبب گفت و گو و بحثی طولانی در بین افراد شد. در پایان آنها پیمانی به این قرار بستند: «همگی به ستیغ کوه‌های رفیع میهن که جایگاه ورزشکاران و افراد نیک‌سیرت است سوگند خوردند که در بازدید از هر غار نه سنگی را بشکنند و نه سنگ شکسته شده‌ای را از غار خارج کنند و تعهد کردند پیوسته مروج این پیمان در بین تمامی افراد بازدیدکننده از غارهای ایران باشند.» اما یادآوری پیمان بالا در رابطه با بلورهای موجود در غار هستیجان است که از نظر خوانندگان گرامی خواهد گذشت.

تاریخچه: غار هستیجان در فاصله ۲۰ کیلومتری شهر دلپجان به فاصله ۴۵ دقیقه از قهوه‌خانه هستیجان با دهانه‌ای در حدود (۲۰*۱۵) متر توسط اعضای کانون کوهنوردان تهران: محمدعلی امیرافسر، احمد همایون صادقی، جواد احمدنژاد و محمدعلی بیراهنی در سال ۱۳۴۲ شناسایی و معرفی شده است. بازدید از آن به زمانی طولانی احتیاج دارد، در چند نقطه حوضچه‌هایی دیده می‌شود، در قسمت‌هایی از غار مایعی خون‌رنگ از دیواره‌ها سرازیر است، ریزش سنگ از مشکلات بازدید می‌باشد. دیواره‌های ابتدای غار از سنگ‌های تراشیده بوده که حکایت از محل سکونت دارد.

داود محمدی فر که این گزارش را در اختیار من گذاشتند و چنگیز شیخلی، اظهار تمایل کردند که بازدیدی از غار هستیجان داشته باشند. از آنجا که انجام خواسته این پیش‌کسوتان کوهنوردی ارزشمند بود، با تماس با رفقای کوهنورد همدانی آقایان: عباس رنجبران، رضا رضایی، علی عسگری و صادق سلطانی بزرگوارانه موافقت خود را در بازدید از غار اعلام کردند و گروه با ساز و برگ کامل راهی دلپجان شد. از دلپجان به سوی اصفهان حرکت کردیم. پس از طی ۱۶ کیلومتر به دوراهی هستیجان می‌رسیم. این روستا حدود دو کیلومتری غرب جاده اصلی قرار دارد. روبه‌روی روستا و در سمت شرق جاده اصلی یک رشته کوه کم‌ارتفاع قرار دارد که بخش بالایی آن یک دیواره سنگی سراسر عمودی است. با نگاهی دقیق از محل قهوه‌خانه (ارتفاع ۱۸۰۰ متر) به صخره چند سوراخ به چشم می‌خورد که وسیع‌ترین آنها با سقفی کلاهی، دهانه غار را تشکیل می‌دهد که با راه‌پیمایی شیبی تند که حدوداً یک ساعت طول می‌کشد می‌توان به زیر دهانه آن رسید. بعد از آن با هفت متر سنگ‌نوردی عمودی می‌توان پا به دهانه سمت چپ یا دهانه اصلی گذاشت. دهانه ورودی با ارتفاع ۲۰۰۰ متر از سطح دریا نگاه به سوی جنوب دارد.

غار دارای چند ویژگی است که آن را بدل به غاری منحصر به فرد در بین غارهای شناخته شده ایران کرده است. در بخش ابتدای غار آب‌انباری بزرگ به ابعاد ۵*۴ متر و عمق ۴ متر وجود دارد که از سنگ بادی و ساروج ساخته شده است. روی دیواره آن را چندین لایه از ساروج سیمان مانند کشیده‌اند که دیوار جلو آن اکنون تخریب شده و لب آن در فضا معلق است. بالای دیوار سمت چپ آن سکویی ساخته شده که روی آن و به فاصله حدود ۳۰ سانتی‌متر از یکدیگر چاله‌هایی قرار دارد که گویا محل قرار دادن سر تیرهای چوبی بوده است، اما دیوار مقابل آن که محل قرارگیری سر دیگر تیرها بوده تخریب شده است. آب این آب‌انبار از طریق جوی‌های هدایت آب در مواقع بارندگی آب‌گیری می‌شده است. احتمالاً سقف تیرپوش بالای آب‌انبار برای جلوگیری از تابش خورشید و تبخیر آب ساخته شده است. بخش بالایی آب‌انبار یک تالار است که ابتدای غار می‌باشد و با گردش به سمت راست دالان



دهانه دوم و آب انبار استوانه‌ای کوچک

فرعی غار آغاز می‌گردد. در انتهای این دالان نسبتاً وسیع دومین دهانه غار که مشرف به روستا است قرار گرفته و دومین آب‌انبار غار را زیر این دهانه و درون صخره به شکل یک استوانه به عمق ۲ متر کنده‌اند که خود از شاهکارهای تامین آب بوده است. چندین لایه ساروج درون آب‌انبار را می‌پوشانده که به دلیل تخریب عمدی آن فقط بخشی از مخزن باقی مانده است. این آب‌انبار هم از طریق هدایت آب‌های حاصل از بارندگی به داخل آن آبیگیری می‌شده است و دسترسی به درون غار به دلیل شیب منفی دیواره به درون غار از این دهانه امکان‌پذیر نبوده است. هر دو دالان که ابتدای آنها آب‌انبار قرار دارد بعد از حدود ۱۵ متر با هم یکی شده و به سوی شمال ادامه می‌یابد و در مسیر چند دالان فرعی از



دهانه غار از قهوه‌خانه

آن جدا شده و چند تالار هم قرار دارد.

مسیر غار تا انتها به گونه‌ای است که باید از بعضی مکان‌ها نشسته و برخی دیگر خزیده و بقیه مسیر را ایستاده عبور کرد تا به انتهای غار که حدود ۱۳۰ متر است رسید.

داستانی در مورد این غار شایع است، داخل غار پوست‌نوشته‌هایی به خط میخی یافت می‌شود و همین شایعه بلای غار شده و گنج‌یابان تمامی کف غار را کنده‌اند و



آب انبار بزرگ - دهانه غار

به این ترتیب از ارزش طبیعی آن بسیار کاسته شده است. به عنوان مثال در حدود ۵۰ متری غار چاهی به قطر ۱/۵ متر و عمق ۶ متر کنده شده که فقط از نظر باستان‌شناسی لایه‌ها و زمین‌شناسی قابل مطالعه می‌باشد. این هم قابل ذکر است که با همه دقتی که در بازدید از سراسر غار به عمل آمد به جز چند تکه سفال و استخوان پوسیده که از نظر کمیابی همانند معدن الماس ولی از نظر مادی هیچ ارزشی ندارد چیز دیگری یافت نمی‌شود.

با توجه به صاف بودن اکثر بخش‌های دیوار و سقف غار و وجود چاله‌هایی در همه بخش‌ها و نبود هیچ نوع غار سنگی درون غار به نظر می‌رسد چشمه‌ای ماگمایی در زمان‌های بسیار دور از اعماق زمین درون این بخش از کوه نفوذ کرده و کانی‌های قابل انحلال را در خود حل کرده و فضای کنونی را پدید آورده است. سپس طی فرآیندی بلندمدت و بسیار آهسته از جوش و خروش افتاده و حاصل این عملکرد ایجاد لایه‌ای بلوری یا کریستال‌های بسیار زیبایی امروزی شده که تمام دیوارها و بخش‌هایی از سقف را با ضخامتی بیش از ۱۰ سانتی‌متر پوشانده است. از آنجا که بلورها همانند شیشه‌های ضخیم به هم چسبیده و شکننده و غیرقابل تراش هستند فاقد هرگونه ارزش بوده و باید به عنوان یک اثر طبیعی ارزشمند، درون غار باقی بمانند «هرگز به آنها دست نزن» رنگ‌های سیاه‌فام که لکه مانند در سطح برخی دیوارها به چشم می‌خورند، احتمالاً حاصل تراوش مومیایی (۳) در گذشته‌های دور است که اکنون منشا آن از فعالیت باز ایستاده و قابل جدا کردن نمی‌باشد و فقط از آن رنگش باقی مانده است.

با توجه به وجود دو آب‌انبار بی‌مانند و نزدیک نبودن هیچ چشمه‌ای به آن، دو فرض در مورد ساخت آب‌انبارها وجود دارد: ۱- به شکل دژ صخره مورد استفاده بوده و در مواقع خطر به آن پناه می‌برده‌اند؟ احتمال این فرض کم است زیرا مکان‌های مسکونی اطراف آن به قدری از دژ صخره دور است که فرصت فرار و پناه‌گیری به آن کمتر است. ۲- نیایشگاهی بوده و مردم مناطق اطراف از نقاط دور و نزدیک برای

انجام مراسم آئینی در زمان‌های معین راهی آنجا می‌شده‌اند، مانند نیایشگاه‌های دیگری نظیر نیاسر کاشان، قلعه جوق همدان و باباجابر محلات که در ناحیه مرکزی ایران قرار دارند و پژوهش‌های باستان‌شناسی را برای چگونگی انجام مراسم آئینی به خود می‌طلبند. △
پانوشت:

- ۱- غارسنگ‌ها ابتدا در غار وجود نداشته‌اند و بعد از تشکیل فضای غار در اثر رسوب‌گذاری کربنات کلسیم به شکل‌های مختلف درون غار زایش یافته‌اند.
- ۲- پاتیل ظرف نیم کره ماندنی از جنس مس است که در آن نبات می‌سازند.
- ۳- برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد مومیایی به کتاب کانی‌شناسی در ایران قدیم جلد اول و دوم تألیف مهندس محمد زاوش، چاپ پژوهشکده علوم انسانی و فرهنگی مراجعه فرمایید.

داورست
EVEREST

عرضه کننده کلیه لوازم تخصصی
کوه نوردی و سنگ نوردی و کمپینگ
فروش نشریات و کتب کوه نوردی
تور صعود به قله دماوند - سبلان تیرماه ۸۶

تجربش - روبروی بیمارستان شهداء، پاساژ میری،

طبقه همکف بازار، پلاک ۲۳

تلفن فروشگاه: ۲۲۷۱۴۷۷۲

تلفن همراه: ۰۹۱۲-۲۰۹۳۴۲۶

حسین زیرکی

مصیبت فقدان کوه نورد کم نظیر و با اخلاق
زنده یاد محمد سعادت را به خانواده محترم
آن مرحوم و جامعه کوه نوردی شمیرانات
تسلیت عرض می‌نمایم.

فروشگاه اورست

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.



قله شاهان کوه

گروه کوه نوردی چکاد کوهستان (اصفهان)

چپ رفته خود را به روی یال چال روغن برسانید. برای رسیدن به بخشاب اصلی و پس از آن قله اصلی تقریباً تمام مسیر از روی بخشاب می‌گذرد. اگر چه در چند نقطه درگیری با سنگ وجود دارد ولی در مجموع مسیر، ایمن می‌باشد. در این مسیر مکان‌های مناسبی برای برپایی چادر می‌توان یافت ولی باید در نظر داشت که مخصوصاً روی خط‌الراس یا بخشاب اصلی، بادهای نسبتاً شدیدی می‌وزد.

قله شاهان در فصل‌هایی به جز زمستان، از مسیرهای مختلف صعود شده است ولی تا آنجا که ما می‌دانیم گزارش موثقی از صعود زمستانی شاهان کوه در سال‌های گذشته در دست نیست. در چند سال گذشته صعود زمستانی شاهان کوه در برنامه‌های گروه گنجانده شده بود ولی در نهایت در بهمن ۸۲ توسط گروه چکاد اصفهان صعود شد.

توصیه:

۱- اشاره به بعضی از جزئیات برنامه، از جمله علل نام‌گذاری قله و مناطق، موقعیت جغرافیایی، راه‌های رسیدن به مبدا صعود، توصیف مسیرهای تابستانه و زمستانه صعود، عوارض طبیعی یا مصنوعی، معرفی راهنمایان محلی، نوع وسیله نقلیه، نقاط دیدنی، مسایل زیست محیطی و بوم‌سازگاری می‌تواند در غنی‌تر شدن گزارش نقش به‌سزایی ایفا کند.

۲- ضمیمه کردن کروکی جاده‌ها، مسیرهای صعود، دیواره، درجه سختی آنها، منطقه یا نقشه‌های موجود، عکس و همچنین جدول زمان‌بندی و پیش‌فرض‌های برنامه، تکمیل‌کننده گزارش خواهد بود. Δ

قله شاهان کوه به ارتفاع ۴۰۴۰ متر بلندترین قله رشته کوه شاهان است که نام خود را از روستای شاهان واقع در دامنه‌های جنوب غربی این کوهستان گرفته است. جهت گسترش این کوه از شمال غربی به جنوب شرقی است و جزو سلسله جبال زاگرس محسوب می‌شود. از قله‌های معروف آن «دری»، «چهار روغن (چال روغن)» و «بزآب» می‌باشد. این رشته کوه و تمام روستاهای دامنه‌های شمال شرقی و جنوب غربی آن تابع شهرستان فریدون‌شهر در استان اصفهان قرار دارند.

در تابستان‌ها می‌توان از مبدا چشمه تنگ عرب و یا از مبدا چشمه لنگان صعود کرد ولی مسیر زمستانی صعود شاهان مسیر طولانی‌تر است که به جای عبور از دره‌ها و مناطق خطر خیز و بهمن‌گیر بیشتر از روی خط‌الراس (بخشاب) گذر می‌کند. یکی از مناسب‌ترین مسیرهای صعود زمستان یال موسوم به چال روغن (۳۹۰۰ متر) که به خط‌الراس (بخشاب) اصلی متصل می‌شود و سپس در جهت شمالی و شرقی پس از صعود چند قله فرعی دیگر نهایتاً به قله اصلی می‌رسد. بهترین راه برای رسیدن به پای یال چال روغن، حرکت از چشمه سرداب - که در روستای سرداب بالا قرار دارد - و پس از آن روی یالچه کم‌ارتفاعی که خطر بهمن ندارد و برف‌کوبی کمتری هم نسبت به دره‌ها دارد قرار بگیریم. این یالچه مستقیماً ما را به پای یال چال روغن می‌رساند. ابتدای این یال سنگی و صخره‌ای است و برای پرهیز از درگیری زودرس با سنگ‌ها و نیز برای صرفه جویی در زمان می‌توان این سنگ‌ها و صخره‌های ابتدای یال را از سمت راست دور زد و سپس مجدداً به سمت

گروه کوه نوردی سیمیرغ اردکان بر گزار می‌کند:

تور پاییزه کویر اردکان

برنامه‌ها به صورت دو روزه می‌باشد

عبور از کویر سیاه کوه و صعود قله ۲۵۵۰ متری سیاه کوه و تماشای کویر از بلندی قله - اواخر مهر عبور از کویر سیاه کوه همراه با بازدید از شهر، مناطق توریستی و بافت سنتی اردکان - اوایل آبان عبور از عرض ریگ زرین و بازدید از بافت تاریخی اردکان و روستای خرائق و دیدار از منار جنبان زیبای آن - اواخر آبان

کلوت نوردی و بازدید از زیارتگاه جهانی زرتشتیان (پیر سبز چک چک) واقع در دامنه کوهی زیبا به همین نام - اذر ۸۶

ترجیحاً جهت هماهنگی دوماه زودتر تماس حاصل نمایید. بر نامه‌های زمستان این

گروه متعاقباً به اطلاع می‌رسد

محمد کمالی اردکانی ۰۹۱۳۵۰۶۱ ۳۵۹ حامد افخمی اردکانی ۰۹۱۳۳۸۰۳ ۳۵۲

شادروان اکبر شفیعی زاده

از نخستین اعضای غارشناسان ایران از اعضای (هیات

غارشناسان ایران) پس از ۶۰ سال همکاری صمیمانه،

در سن ۷۸ سالگی به علت نارسایی قلبی جهان را بدرود گفت.

درگذشت این دوست و همکار عزیز و دیرین را به خانواده

گرامی وی صمیمانه تسلیت می‌گوییم.

چنگیز شیخلی

رئیس غارشناسان ایران



قلعه منصور

مرتضی جعفری قوام‌آباد*

موقعیت جغرافیایی:

روستای هرنج در طول ۴۶-۵۰ شرقی و عرض ۱۴-۳۶ شمالی در ۷ کیلومتری شمال شهرک طالقان و ۱۱۷ کیلومتری کرج قرار دارد. قلعه منصور در شمال روستای هرنج و در ارتفاع ۳۲۰۶ متری از سطح دریا قرار دارد.

دسترسی محلی:

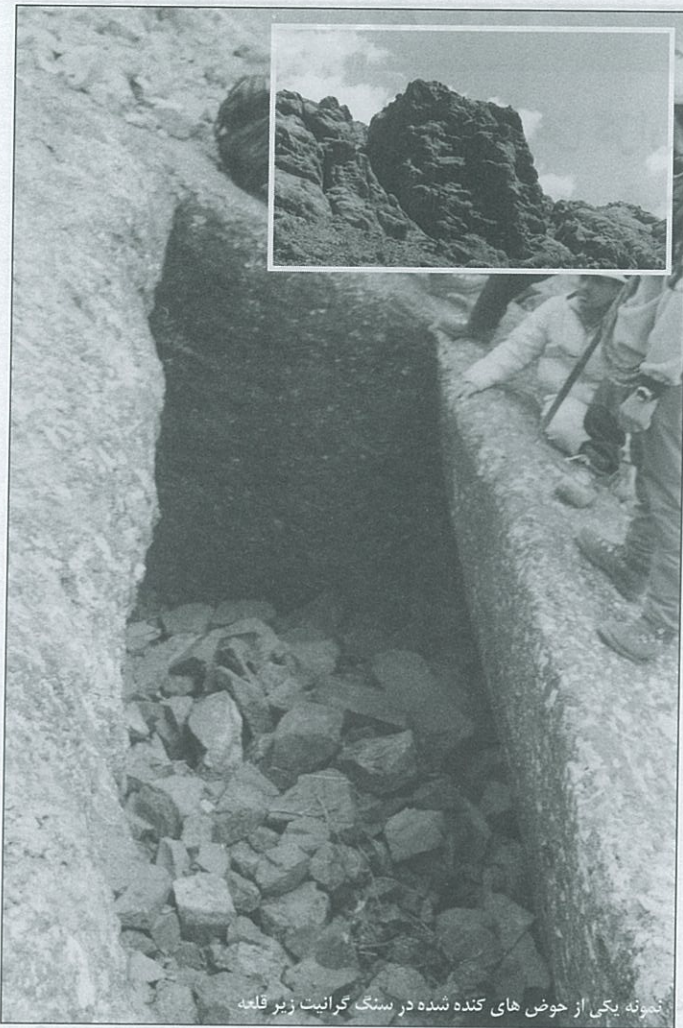
کرج - هشتگرد - آبیک - زیاران - گردنه ابراهیم آباد - زیدشت - بلینک

- شهرک - هرنج

طبق برنامه، بهار ۸۴، در ساعت ۵/۲۰ دقیقه روز جمعه ۸۴/۳/۶ با یک دستگاه اتوبوس از میدان امام حسین(ع) کرج به طرف طالقان حرکت می‌کنیم. در ساعت ۶/۱۰ در منطقه زیاران از اتوبان کرج - قزوین خارج شده و به سمت شمال ادامه مسیر می‌دهیم. پس از عبور از روستاهای ابراهیم آباد، زیدشت و بلینک به شهرک می‌رسیم. شهرک مرکز بخش طالقان بوده و دارای پمپ بنزین، بانک و دیگر ادارات دولتی می‌باشد. رود طالقان در این فصل خروشان و بی‌قرار در بستر خود از کنار شهرک عبور می‌کند تا جایی که آن چنان دور آرام گیرد. شهرک، آخرین جایی است که می‌توان برای خرید نان، میوه و ارزاق اقدام کرد. پس از دقایقی توقف در شهرک از مقابل بانک کشاورزی به سمت چپ ادامه مسیر می‌دهیم. پس از سه کیلومتر به دوراهی می‌رسیم. راه سمت راست به روستای هرنج و راه سمت چپ به روستای حسنجون که مبدأ صعود قلعه شاه البرز است، منتهی می‌شود. به سمت راست پیچیده و در ساعت ۷/۴۰ دقیقه به روستای هرنج می‌رسیم. روستایی سرسبز و ساکت، خفته در دامان البرز.

از اتوبوس پیاده شده و کوله‌ها را بر دوش می‌گیریم. با عبور از کنار گورستان هرنج به سمت گردنه شمالی روستا حرکت می‌کنیم. پس از گردنه، جوی آب سیمانی بهترین نشانه مسیر است. پس از ۲۰ دقیقه، برای صرف صبحانه توقف می‌کنیم. در ساعت ۹/۴۵ دقیقه دوباره حرکت را آغاز می‌کنیم در ساعت ۱۰/۲۵ به منطقه چاک‌سر می‌رسیم که دارای چشمه آب معدنی در کنار رودخانه است. آب این چشمه سنگ‌های اطراف را به رنگ سرخ درآورده است. پس از چاک‌سر به منطقه غریب دشتک می‌رسیم که تک درختی در میان دره است و زیر آن چشمه آب خنک و گواری وجود دارد. در ساعت ۱۱ به «اسکول بران» (۱) می‌رسیم. اسکول بران نام سنگی بزرگ است که زیر آن خالی است و برای در امان ماندن از آفتاب و باران و نیز جهت شب‌مانی برای ۱۲ نفر، جای مناسبی است. آخرین چشمه آبی که برای رفتن به قلعه منصور می‌توان از آن آب برداشت در همین مکان قرار دارد.

ادامه مسیر از اسکول بران تا قلعه منصور دارای شیب بوده و نیازمند آمادگی جسمانی افراد می‌باشد. G.P.S ارتفاع منطقه اسکول بران را ۲۵۴۰ متر نشان می‌دهد. در ساعت ۱۱/۳۰ به سنگ کتیبه می‌رسیم که در ارتفاع ۲۷۱۳ متری قرار دارد. از اینجا به بالا، مسیر سنگی و صخره‌ای است و برای عبور لازم است تا در بعضی نقاط، دست به سنگ شویم. در ساعت ۱۲/۳۰ و در ارتفاع ۳۰۳۴ متر به شیاری می‌رسیم که حدود ۱۰ متر طول دارد و عبور از آن با توجه به تعداد نفرات، زمان‌گیر است. سنگ‌چین قبل از شیار، راهنمای خوبی است. پس از عبور از شیار، در ساعت ۱۳/۱۰ به قلعه منصور به ارتفاع ۳۲۰۶ متر می‌رسیم. در اطراف قلعه سفال‌های شکسته و آثار حفاری فراوان به چشم می‌خورد که نشان می‌دهد هیچ گونه اعتنایی به آثار این قلعه نشده و احتمالاً



نمونه یکی از حوض‌های کنده شده در سنگ کرائیت زیر قلعه

ذخایر باستانی آن به غارت رفته است. در زیر قلعه دو عدد حوض بزرگ به ابعاد تقریبی ۱۰*۴*۲ متر در میان سنگ کرائیت سیاه کنده شده است که آثار تیشه بر دیواره‌های آن به خوبی مشهود است. بالاتر از این دو حوض، ۳ حوض به هم چسبیده نیز دیده می‌شود که روی هم ۱۲*۲*۲ متر ابعاد دارند و تنها حوض میانی دارای آب است و بقیه از سنگ و خاک انباشته شده است. پس از خوردن تنقلات و میوه و نوشیدنی در ساعت ۱۳/۴۰ به طرف پایین حرکت می‌کنیم. مسیر صعود و فرود تا سنگ کتیبه یکسان است و از سنگ کتیبه تا اسکول بران می‌توان از مسیرهای دیگر فرود آمد. در ساعت ۱۵/۴۰ دقیقه به اسکول بران رسیده و ناهار می‌خوریم. پس از ناهار به طرف روستا حرکت می‌کنیم. در ساعت ۱۸/۲۰ دقیقه به روستای هرنج رسیده و با اتوبوس به سوی کرج حرکت می‌کنیم.

نکات مورد توجه:

افرادی که قصد صعود به قلعه را دارند، باید از آمادگی بدنی کافی برخوردار باشند. ضمن آن که صعود به قلعه به صورت خانوادگی توصیه نمی‌شود. از اسکول بران به سمت قلعه دارای شیب زیادی می‌باشد ضمن آن که در نیمه دوم بهار منطقه دارای ریواس فراوانی می‌باشد. قله اطراف که قابل شناسایی اند: ساد و قلعه عروس و داماد (شمال)، شاه البرز (شمال غربی) قطور سفید (غرب)، قلعه کیقباد (جنوب).

بهترین زمان صعود نیمه دوم اردیبهشت ماه و اوایل خرداد می‌باشد. پانوش:

۱- اسکول: غار - اسکول بران: کناره غار

* گروه کوه‌نوردی هفت خوان کرج

فن گزارش نویسی

قسمت سوم

مهدی داورپور

بارها شاهد آن بوده‌ایم که دوستان، همکاران و هم نوردان در اکثر سطوح از نظر سواد و تحصیلات از نوشتن طفره رفته و اغلب کارها و اهداف ذی‌قیمت خود را به صورت 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 همراهان 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 کوه نوردی مرتفع گردد.

آراستن گزارش

آراستن یک گزارش برای تأکید بیشتر روی نکات مورد نظر و بنا کردن امکانات بصری که بحث شما را پشتیبانی کند از تکنیک‌های مهم گزارش‌نویسی است.

طراحی مناسب برای گزارش از طریق استفاده به جا از موارد زیر فراهم می‌آید:

- استفاده از دایره‌ها یا مربع‌های توپر کوچک

- خط کشیدن زیر نوشته‌ها

- استفاده از حروف بزرگ و پر رنگ

- عنوان‌بندی

- امکانات بصری موثر

- تأکید بر بعضی نتیجه‌گیری‌ها از مطالب

- نمایش و سازماندهی پایه‌های پیچیده

ابزار نگارش مثل دایره‌ها یا مربع‌های توپر، خط کشیدن زیر نوشته‌ها، استفاده از حروف بزرگ و پر رنگ و عنوان‌بندی می‌تواند به تمرکز و توجه خواننده کمک کند. زیرا:

* نکات اصلی را تقویت می‌کنند.

* بر شکل‌گیری منطقی بحث تأکید می‌نمایند.

* بخش‌های طولانی را تفکیک می‌کنند و نمایش یک صفحه را بهبود می‌بخشند. استفاده از حروف بزرگ و پر رنگ به عنوان یک ابزار بصری نگارش، می‌تواند به طور موثر در یک سری و مجموعه‌ای از عوامل استفاده شود.

کمک به خواننده برای دنبال کردن بحث:

عنوان‌بندی معقول و مناسب نوشته‌ها، به خواننده چارچوب بحث را نشان می‌دهد.

چون اغلب مدیران فقط عناوین را می‌خوانند، یک نویسنده خردمند از آن‌ها برای ساخت نکات اصلی گزارش خود استفاده می‌کند.

اگر سازمان شما روشی خاص برای عنوان‌بندی مشخص نمی‌کند، می‌توانید روش مخصوص به خود را با توجه به قواعد ذیل شکل دهید:

* هر عنوان یا زیرعنوان باید به طور معنی‌داری مطالبی را که دنبال می‌کند، توضیح دهد.

* هر عنوان باید به تنهایی و به خودی خود قابل درک باشد.

* در داخل هر بخش، عناوینی که دارای یک سطح از کلیت است باید ساختار همسنگ داشته باشند.

* عناوین باید قالب سازگار را دنبال کنند.

ساختن نکات بصری - جدول‌ها و نمودارها

نکات بصری - که در گزارش‌های مربوط به مدیریت عموماً نمودار نامیده می‌شود - بخشی ضروری در هر گزارش بلند و بسیاری از گزارش‌های کوتاه است. طراحی این نکات بخشی از وظیفه شما به عنوان یک گزارش‌نویس است.

خیلی از نویسندگان در زمینه مسائل مدیریتة جدول‌ها یا نمودارها را - که شامل دیگرآمراهم است - به عنوان بخشی از فرآیند حل مسأله مطرح می‌سازند. نویسندگان دریافته‌اند که این جدول‌ها و نمودارها در کشف روابط مهم و یا معنی‌دار بودن روندهایی که در غیر این صورت نادیده گرفته می‌شدند، به آنها کمک زیادی می‌کند.

گزارش‌نویسان با تجربه، قبل از نوشتن متن اولیه، نمودارهایی پیش‌نویس می‌کنند، حتی اگر از آنها به عنوان ابزار حل مسأله استفاده نکنند.

ساختن نمودارها و جدول‌ها در این مرحله به شما اجازه می‌دهد که نتیجه‌گیری را کنترل کنید. وقتی که با نمودار کار می‌کنید ممکن است ارتباطی که قسمتی از بحث خود را روی آن بنا کرده‌اید، کم رنگ شده، یا حتی غیرمعقول به نظر آید. برای موثرترین استفاده از نمودارها باید:

- آنها را با زیرکی و هوشیاری به کار بگیرید.

- فرم و شکل مناسب را انتخاب کنید.

- به خواننده بگویید که چرا نمودار مهم است.

- سادگی آن را حفظ نمایید.

- اطمینان حاصل کنید که نمودار به تنهایی گویاست ولی آن را به متن پیوند نزنید.

- کنترل کنید که نمودار، اشتباه راهنمایی نکند.

- محصول تکمیل شده را ارزیابی کنید.

تعریف‌بند یا پاراگراف و نحوه استفاده از آن

تعریف:

بند یا پاراگراف عبارت است از جمله یا مجموعه جمله‌هایی که فکر واحدی را بیان کند. هر نوشته به بند یا بندهایی (بخش‌هایی) تقسیم می‌شود. هر یک از این بندها (بخش‌ها) جمله یا مجموعه جمله‌هایی است که بین آنها ارتباط و همبستگی لفظی و معنایی بیشتری وجود دارد و روی هم مطلب یا مفهوم کامل و مستقلاً را می‌سازد. به هر یک از آن بخش‌ها در یک گفتار، بند یا پاراگراف گویند.

در هر بند تنها می‌توان یک "ایده" را گنجانید.

تمام بندهای یک نوشته کامل زیر عنوان اصلی آن که در وسط صفحه و معمولاً در بالای آن با خطی درشت‌تر از متن نوشته شده است قرار می‌گیرد. گاهی نوشته‌ها عنوان‌های فرعی نیز دارد که در کنار یا وسط صفحه می‌آید.

اهمیت پاراگراف

گاهی پاراگرافی در بیست سطر یا بیشتر نوشته می‌شود و ناگزیریم همه را به ذهن بسپاریم در این صورت غالباً برخی از اجزای مهم را فراموش می‌کنیم و نتیجه آنکه در فهم مقصود دچار اشتباه می‌شویم. از این رو لازم است هر یک از اجزای مهم پاراگراف را در سطرهای زیر هم آورده، با شماره یا تیره (-) مشخص سازیم.

بدیهی است همان طور که افکار یا محتوای بندهای هر نوشته - ضمن تمایز از یکدیگر - باید با هم پیوند نزدیک داشته باشند، اجزای اصلی هر پاراگراف نیز چنین است. هر چه بندهای یک نوشته زیادت باشد، تنوع بیشتر؛ خستگی کمتر؛ و بهره‌گیری زیادت می‌شود.

اگر اجزای فرعی هر پاراگراف زیر هم قرار گیرد خواننده بهتر می‌تواند مسیر فکر نویسنده را دنبال کند و پیام او را، روشن‌تر و سریع‌تر دریافت کند. بنده بهترین و طبیعی‌ترین وسیله برای نشان دادن طرح و ساخت گزارش است. چون فکرهای زاید و اضافی گزارش‌دهنده، در نظام پاراگراف‌ها انعکاس می‌یابد. آغاز هر بند به نسبت سایر سطرها باید یک سانت تو رفتگی داشته باشد و این خود موجب برجسته شدن هر بند و پیدا کردن شروع نوشته هر پاراگراف می‌شود. ارزش هر نوشته در این است که با یک نگاه بتوان عنوان‌های اصلی و فرعی آن را بازشناخت و فکر نویسنده را بدون هیچ ابهامی تا پایان دنبال کرد. هر پاراگراف سه وظیفه اصلی به عهده دارد:

الف- جلب توجه خواننده به موضوع و فکر اصلی نوشته.
ب- پرورش فکر اصلی نوشته به کمک بندها برای جلوگیری از انحراف فکر خواننده و قطع علاقه او.
ج- اعلام نتیجه.

برای اینکه این سه نکته خوب انجام شود، باید ابتدا موضوع را به اجزای فرعی تقسیم کرد، ممکن است هر جزء، چند پاراگراف داشته باشد. معمولاً در گزارش‌های توضیحی یا نوشته‌های تحلیلی و پژوهشی، مقدمه و احياناً خلاصه نیز می‌آید. فرعی را به ترتیب زیر هم نوشته، به خواننده امکان دهد تا پیام و فکر اصلی گزارش را که در موضوع و جمله‌های اولیه مقدمه یا متن آمده است، به سرعت دریابد. دوباره تأکید می‌کنیم که تقسیم‌بندی مطالب گزارش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و فشار روانی را بر خواننده تعدیل خواهد کرد.

پاراگراف‌ها از نظر نوع ارتباط دارای حالات زیر هستند:

الف) ممکن است پاراگراف‌ها از نظر نوع پیوندی که با هم دارند مرتب بوده، به دنبال هم آمده باشند و به عبارت دیگر رابطه علت و معلولی با هم داشته باشند، به این معنی که پاراگراف اول، موضوع یا علت پاراگراف دوم، و پاراگراف دوم، موضوع یا علت پاراگراف سوم، و همین روش تا پایان گزارش ادامه یافته باشد. چنین نوشته یا گزارشی که بر اساس روابط علت و معلولی (ربط منطقی) تنظیم شده باشد، فکر خواننده را بدون هیچ زحمتی از مقدمه به نتیجه هدایت می‌کند و هیچ درنگی صورت نمی‌گیرد، درست چون مسافری که ناگزیر است راه تهران، سمنان، دامغان، شاهرود، سبزوار و نیشابور را پشت سر بگذارد و به مقصد مشهد برسد. حال اگر این مسافر مسیرهای دیگری را برگزیند - در صورتی که می‌داند راه میان‌بری هم وجود ندارد - بدیهی است به دردمر خواهد افتاد.

ب) ممکن است پاراگراف‌ها به صورت افکاری که با یکدیگر مغایرت دارند ارائه شوند و طبیعت گزارش چنین مغایرتی را ایجاب کند.

فواید استفاده از بند یا پاراگراف

- ۱- شکستن یکنواختی.
- ۲- کمک به درک تقسیم‌بندی موضوع.
- ۳- مشخص ساختن جزئی از کل موضوع.
- ۴- گذاشتن فاصله سفید برای بهتر دیدن.
- ۵- جلب توجه خواننده به تغییر موضوع یا موضوعات فرعی.
- ۶- آسانی مراجعه به هر مطلب.

استفاده از عناوین در گزارش‌ها

روش دیگری که امروز معمول و مراجعه به قسمت‌های مختلف گزارش را برای خواننده بسیار آسان ساخته است، استفاده از عناوینی است که بخش‌های مختلف گزارش را از یکدیگر متمایز می‌سازد.

این عناوین برای خواننده در حکم نقشه راه محسوب می‌شود و طبعاً زمانی سودمند خواهد بود که نویسنده همه راهنمایی‌های مربوط به گزارش را رعایت کرده باشد. در آن صورت است که استفاده از عناوین، راهگشای خواننده برای دریافت سریع‌تر و روشن‌تر مطالب و گرفتن پیغام خواهد بود.

هنوز بهترین راه برای استفاده از عناوین، معرفی نشده و هر نویسنده‌ای بر اساس تجربه و نوع نوشته خویش و شناختی که از خواننده دارد، از عنوان خاصی استفاده می‌کند و گاهی در یک نوشته ممکن است از چند نوع عنوان استفاده کرد. انعطاف‌پذیری و تصرف در نحوه انتخاب عنوان، بستگی به مهارت نویسنده و ذوق او در نوشتن مقالات یا تنظیم گزارش‌ها دارد.

معمولاً مطالب اصلی هر نوشته، زیر یک عنوان اصلی قرار می‌گیرد و سایر مطالب را بر حسب اهمیت و ربط منطقی می‌توان در زیر عنوان‌های فرعی آورد.

ترجیح داشتن ساده‌نویسی بر پیچیده‌نویسی

باسوادترین خواننده نیز در برابر یک رشته کلمات طولانی و پیچیده در می‌ماند و یا در فهم مطلب دچار تردید می‌شود. هر عقل سلیمی ساده‌نویسی را می‌پسندد و پیچیده‌نویسی را ناپسند می‌داند.

گاهی مناسب‌ترین کلمه یا عبارت، مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین کلمه یا عبارت است در آن صورت ناگزیر باید آن را به کار برد، ولی باید کوشید معادلی ساده برای آن برگزید.

چنانچه گفتیم گاهی در نوشتن، ثابته‌ها اهمیت پیدا می‌کند، در این صورت نوشته هر چه کوتاه‌تر باشد - چنانچه رسا باشد - بهتر است.

روزگاری نه چندان دور، ساده‌نویسی را نشانه "سبکی" و پیچیده‌نویسی را "وقار و منانت" می‌دانستند و معتقد بودند آدم فاضل و عالم باید طوری بنویسد که همه کسی نفهمد و بکوشد لغات مشکل و دور از فهم عمومی بکار برد.

زبان آن ملتی رسا و بزرگ است که دارای افکار خوب و بزرگ باشد. این سخن درستی است که گفته‌اند، "مردان بزرگ واژه‌های کوچک بکار می‌گیرند و مردان کوچک واژه‌های بزرگ و سنگین".

هر کلمه‌ای - مانند انسان و تمدن‌های بشری - مراحل سه گانه "زادن"، "رشد" و "مرگ" را می‌گذراند و به عبارت بهتر زبان هم مثل لباس، خوی و طرز فکر انسان پیوسته در تحول و انتقال است. هر کلمه‌ای وقتی درست است که بیشتر افراد به ویژه اهل لغت و ادب آن را درست بدانند و به کار برند.

بعضی از لغات نامأنوس و معادل شناخته شده آنها

ناأشنا = آشنا

الحاق = پیوستن

الحاقیه = ضمیمه

بالعیان = آشکارا

اسقاط = افتادگی

محرران = نویسندگان

مصاف = جنگ

اضطرار = پریشانی (پریشان حالی)

سحاب = ابر

مساعی = کوشش‌ها

حشمت = بزرگی

منابع:

فن گزارش‌نویسی: دکتر مهدی ماحوزی

گزارش‌نویسی و آئین نگارش: دکتر مهدی ماحوزی

گزارش‌نویسی: جمشید صداقت کیش

لغت‌نامه دهخدا: علامه دهخدا

نگارش برای مدیران و تصمیم‌گیران: ماریا و هلوکامب و جودیت ک. استین

دستور زبان فارسی: پرویز خانلری

فرهنگ نفیس: (ناظم الاطباء) پنج جلد با تلخیص

نشانه‌گذاری: محمد پژوه

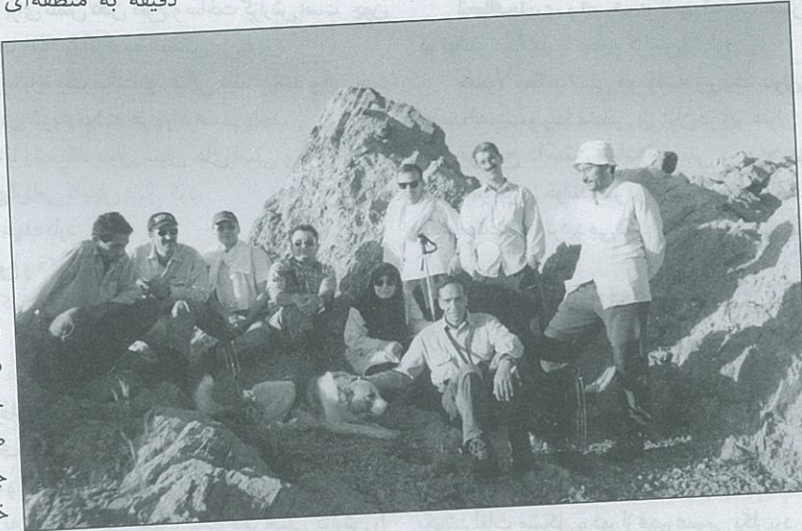
بر سمند سخن: دکتر نادر وزین پور



گذر از خط الراس قله شاه رشید به قله کالاھو

گروه کوه‌نوردی تهران

دقیقه به منطقه‌ای بیلاقی به نام «گزنآجال» که پوشیده از گیاه گزنه می‌باشد، می‌رسیم. در کنار چشمه‌ای گوارا به استراحت پرداخته و توسط یکی از اهالی ساکن، آقای جلیل رفیع‌پور و خانواده ایشان پذیرایی می‌شویم. پس از کمی استراحت در جهت جنوب شرقی ادامه مسیر داده و ساعت یک بعدازظهر به محله‌ای به نام «گیله زمین» می‌رسیم که شامل چند منزل بیلاقی می‌باشد. در طول مسیر حرکت مان از مناطق جنگلی حفاظت شده و از کنار سیم خاردارهای تعبیه شده در مسیر حرکت می‌کنیم و تقریباً به خاطر



پاکوب گرفتگی هوا قادر به دیدن ارتفاعات و مسیر حرکت نیستیم. تنها به کمک راهنما و هدایت ایشان ادامه مسیر امکان‌پذیر می‌باشد. از اینجا به بعد در مسیر جنوب غربی در یک شیب تند ارتفاع می‌گیریم و بعد از حدود یک ساعت و نیم در جهت غرب تراورس کرده تا بالاخره در ساعت ۱۶/۳۰ دقیقه به منطقه‌ای به نام «نکلا» که گوسفندسرا می‌باشد، می‌رسیم. اینجا زیر قله شاه رشید است و با کنار رفتن ابرها توانستیم قله را در سمت غرب مشاهده نماییم. بعد از صرف ناهار و استراحت در ساعت ۱۷/۳۰ دقیقه به سمت قله حرکت می‌کنیم. روی گردنه منتهی به قله کوله‌پشتی‌ها را گذاشته و بدون کوله به سمت قله می‌رویم. ساعت ۷ بعدازظهر همه افراد گروه به قله ۳۲۲۱ متری شاه رشید صعود می‌کنند. بر روی قله با دیدن مناظر بدیع و بی‌نظیر اطراف و غروب دل‌انگیز، خستگی یک روز پرکار را از تن زدوده برای فرود از قله آماده می‌شویم.

از روی قله شاه رشید در سمت جنوب غربی قله سیلان؛ شرق، قله کرماکوه و غرب نیز منطقه دوهزار و سه‌هزار به خوبی دیده می‌شود. در دوردست و در

قله شاه رشید به ارتفاع ۳۲۲۱ متر در منطقه دوهزار و سه‌هزار شهرستان تنکابن و قله کالاھو به ارتفاع ۴۴۱۲ متر در منطقه علم‌کوه و تخت سلیمان واقع شده است. گروه برای اولین بار اقدام به صعود خط‌الراس این دو قله نمود.

روز سه شنبه ۸۳/۴/۳۰ ساعت دو بعدازظهر شهرستان تنکابن را به سوی منطقه دوهزار ترک کرده و پس از ساعتی به روستای «لیره‌سر» در منتهی‌الیه جاده دوهزار می‌رسیم. از روستای لیره‌سر

یک دستگاه نیشان ما را از طریق جاده‌ای خاکی که در دل جنگلی پیش می‌رود در هوایی بارانی و مه‌آلود به منطقه فلک‌دره که ابتدای مسیر حرکت مان می‌باشد، می‌رساند. با همراهی راهنمای محلی گروه آقای فرهاد رفیع‌پور که معلم روستا نیز می‌باشد شب را در کلبه‌ای جنگلی متعلق به فردی به نام کمال حسینی سپری می‌کنیم.

روز چهارشنبه ۳۱ تیرماه بعد از صرف صبحانه ساعت ۸ صبح در هوایی بارانی و مه گرفته در قالب یک تیم ۹ نفره و دو نفر راهنمای محلی به راه می‌افتیم. مسیر حرکت از کنار رودخانه سه‌هزار و در ادامه داخل جنگل و در جهت جنوب و جنوب غربی در مسیری پاکوب و باران خورده می‌باشد. برای عبور از جنگل و رسیدن به قله شاه رشید می‌بایست حتماً از راهنمای محلی کمک گرفت مخصوصاً این که به خاطر بارش باران بیشتر و بنا به توصیه راهنما و ایمنی مجبور می‌شویم از مسیر دیگری که دورتر از مسیر عادی می‌باشد به سمت قله شاه رشید حرکت کنیم.

ساعت ۹ به منطقه‌ای به نام کرسمال که محل استراحت روستاییان است می‌رسیم، ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه به منطقه «طالع‌سرا» و سپس در ساعت ۱۱/۳۰

هیات کوه‌نوردی استان اصفهان

صعود موفقیت آمیز اعضای محترم آن هیات

و دو نفر از همکاران عزیزمان آقایان محمد احمدی و

حسین طاعی را به قله هیمالا تگ هیمال

در کشور نپال تبریک عرض می‌نماییم.

گروه کوه‌نوردی شرکت مخابرات
استان تهران

صعود قله مون بلان و ماترهون فرانسه، سوئیس تابستان ۸۶

صعود قله آارات ترکیه تابستان ۸۶

بیس کمپ اورست مهرماه ۸۶

صعود قله کلیمانجارو بام آفریقا و دیدنی‌های این سرزمین عجیب بهمن ماه ۸۶

برگزاری کلاس‌های اسکی با مربیان رسمی فدراسیون اسکی زمستان ۸۶

مشاور در امور اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی - طبیعت گردی - اسکی - داخلی و

خارجی با مجوز رسمی از فدراسیون کوه‌نوردی جمهوری اسلامی ایران

تهران - دفتر ۰۲۱-۳۳۱۱۰۹۶۷-۳۳۹۶۵۲۱۶

نماینده: ۳۳۹۱۲۳۵۴ - حسن زرین قلم ۰۹۱۲۱۱۸۶۴۴۶

نزدیک قله کالاهاو به علت شرایط هوای نامساعد و وزش باد مجبور به توقف شده و ادامه مسیر خطالراس را به فردا موکول می‌کنیم.
شب سوم را در هوایی توفانی و رعد و برق به صبح می‌رسانیم. روز جمعه ۸۳/۵/۲ ساعت ۶/۳۰ دقیقه صبح بعد از جمع کردن چادر به سمت قله کالاهاو حرکت می‌کنیم، ساعت ۷ صبح در حالی که شدت باد مانع حرکت گروه می‌شود، قله ۴۴۱۲ متری کالاهاو را صعود می‌کنیم. بعد از توقفی کوتاه بر روی قله و گرفتن عکس در جهت جنوب در حالی که برف هم شروع به باریدن کرده است، ابتدا از قله «میشور» (۴۲۶۷ متر) سپس «مگس نفار» (۴۲۰۰ متر) و بعد از آن «نقارنفار» (۴۱۹۹ متر) عبور می‌کنیم.

با کم شدن ارتفاع هوا قدری مساعد می‌شود. در ساعت ۸/۳۰ دقیقه به گردنه کلجاران می‌رسیم. با مشاهده دگرگونی مجدد وضعیت جوی، سرپرست گروه ادامه مسیر خطالراس تا قله میش چال و از آنجا به سرچال را به صلاح نمی‌داند. از گردنه کلجاران به سمت شرق وارد دره میشور و برف چال آن می‌شویم. با کم شدن ارتفاع، هوا مساعد می‌شود و در انتهای یخچال پس از خوردن آب مسیر را ادامه داده در ساعت ۱۰/۴۵ دقیقه به گوسفند سرایی به نام «پیت سرا» می‌رسیم و بعد از توقف و صرف چای ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه از گوسفندسرا در جهت شرق حرکت می‌کنیم.

ساعت ۱۳/۴۵ دقیقه به دو راهی «بربر» می‌رسیم و بعد از استراحت و نوشیدن دوغ با یک دستگاه نیسان به سمت پناهگاه رودبارک حرکت می‌کنیم. بعد از توقف و استراحتی کوتاه در پناهگاه به وسیله مینی‌بوس و از طریق جاده هراز به تهران عزیمت می‌کنیم. Δ

شرکت کنندگان: محمد رئوفی - امیر هوشنگ پهلوان زاده - علی دهقان - عماد روحانی - سعید گودرزی - حسام تهرانی - علی اصغر محمدلو - محمد خسروی

جهت جنوب شرقی خطالراس شاه رشید - کالاهاو دیده می‌شود که مسیر حرکت روز بعد گروه می‌باشد. ساعت هشت شب در پایین قله در کنار چشمه‌ای قبل از تاریک شدن هوا چادر می‌زنیم و برای خوابیدن آماده می‌شویم.

روز پنجشنبه اول مرداد ماه ساعت ۴ از خواب بیدار می‌شویم و بعد از جمع‌آوری چادر و برداشتن آب، ساعت ۵/۳۰ دقیقه در جهت جنوب شرقی بر روی یال به سمت قله پله کوه دومین قله خطالراس حرکت می‌کنیم. بر روی یال شاهد طلوع زیبای آفتاب بر روی ابرهای سفید و در یک نگاه ساکن که سراسر شمال را پوشانده است، می‌ایستیم.

ساعت ۷/۴۵ دقیقه به قله ۳۳۹۵ متری پله کوه می‌رسیم. با ادامه خطالراس ابتدا به گردنه داکو می‌رسیم که وجود چند راس اسب وحشی جلوه‌ای زیبا به آنجا داده بود. ساعت ۸/۴۵ دقیقه قله ۳۵۵۰ متری داکو را صعود می‌کنیم. چهار نفر از افراد گروه با تراورس از روی گردنه و رسیدن به زیر قله چهارم و قرار گرفتن روی یال در ساعت ۱۰/۱۵ دقیقه، قله ۳۹۵۱ متری «شورگردن» پنجمین قله خطالراس را صعود می‌کنند. ساعت ۱۲/۱۵ دقیقه بعد از تراورس از زیر دو قله فرعی دیگر در ساعت ۱۴/۱۵ دقیقه، قله ششم «سره‌مازی گردن» به ارتفاع ۴۰۸۵ متر را صعود می‌کنیم.

در ادامه خطالراس با تراورس از زیر قله مازی گردن در ساعت ۱۵/۳۰ دقیقه، قله «کل چال» یا «لوی‌نا» به ارتفاع ۴۲۰۰ متر که هشتمین قله این خطالراس می‌باشد، صعود می‌کنیم. از روی این قله در جهت جنوب قله هفت خوان و علم کوه دیده می‌شوند. ساعت چهار با تراورس از گردنه کل چال قله نهم به نام «سیاه غار» به ارتفاع ۴۳۲۰ متر صعود می‌شود.

برای صعود به قله بعدی مجبوریم از یک شیب تند ریزشی عبور کنیم تا ساعت ۶ بعد از ظهر قله دهم و یازدهم به نام «قبی غربی» به ارتفاع ۴۳۹۹ متر و «قبی شرقی» به ارتفاع ۴۳۵۹ متر را صعود کنیم. ساعت هفت بعد از ظهر

Damavand mountaineering & skiing club- founded 1953



تاسیس ۱۳۳۲

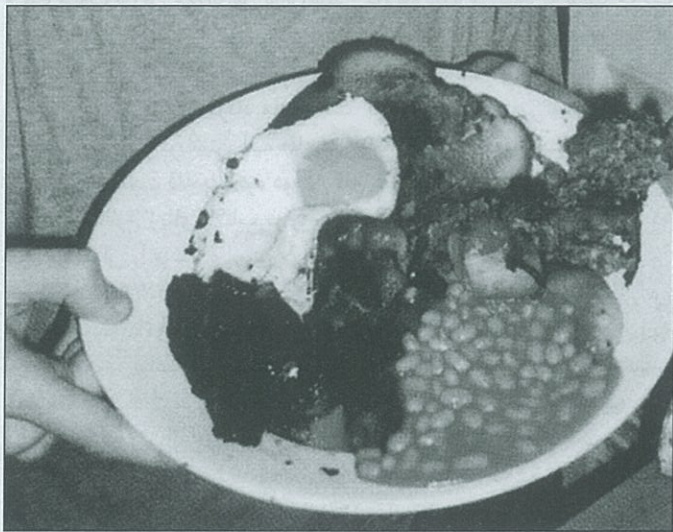
• باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند در سال جاری عضو می پذیرد

- برگزاری دوره های کار آموزشی کوهپیمایی، یخ و برف، سنگ نوردی، غار نوردی، اسکی و دوچرخه کوهستان با مدرک رسمی از فدراسیون مربوطه
- برگزاری دوره های تئوری و عملی کوهنوردی، صعودهای آبشار یخی، نقشه خوانی و کار با قطب نما، آشنایی و کار با GPS، کمکهای اولیه و سیستم های امداد و نجات، بهمن شناسی و خطرات کوهستان، اصول سرپرستی و هدایت گروه، برقراری کمپ، سرمزدگی، اتاق پرفی، صعود های زمستانی، غار شناسی و غار نوردی، صعود دیواره های بلند و...

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای لاله زار نو، پلاک ۲، طبقه ۴ تلفکس: ۶۶۷۱۷۶۳۹

www.damavandclub.com

www.damavandclub.blogspot.com



بالا بردن سرعت آمادگی جسمانی و پایدار نگه داشتن میزان انرژی در سطح بالاتر

ترجمه فریبرز روزبهانی

بهتر و بازیابی که صورت نمی‌گیرد. همچنین مواد مزبور علاوه بر بازسازی بافت‌های پروتئین بدن، سیستم دفاعی بدن را نگهداری می‌کند (آنتی بادی می‌سازد) و در ساخت سلول‌ها و فعالیت سیستم عصبی کمک می‌کند و همچنین به بازدهی بیشتر ماهیچه‌ها از طریق انتقال خون و مواد مورد نیاز شامل مواد معدنی و اکسیژن یاری می‌رساند.

همه این موارد دقیقاً چه ارتباطی با صعود دارد؟ بدهی است بدون پروتئین یک کوه‌نورد یا سنگ‌نورد سطح انرژی پایین‌تری دارد و می‌بایست زمان بیشتری جهت بازیابی توان از دست رفته صرف نماید پس پروتئین باید قسمتی از رژیم غذایی کوه‌نوردان یا سنگ‌نوردان باشد.

مواد تغذیه مورد نیاز

اگر شما لیست محتویات غذاها را بخوانید و فکر کنید که پروتئین کافی را به دست می‌آورید احتمالاً در اشتباه هستید بیشتر از ۲۰ آمینو اسید مورد نیاز جهت سلامتی افراد بالغ صرف ۹ تا از پروتئین‌های اصلی می‌شود که لازم به ذکر است که بدن نمی‌تواند خودش با ترکیب نمودن، آنها را بسازد و یا فراهم کند. پروتئین‌های مرکب (در صورتی که از یک منبع گیاهی فاقد آمینو اسید خاصی مثل لیزین باشد) و منابع مکمل آمینواسیدها می‌تواند اطمینان از مصرف تمام ۹ آمینو اسید را فراهم آورد که به آن تکمیل دو جانبه گفته می‌شود و ضرورتاً لازم نیست که آنها را در یک وعده غذا بخوریم. مقدار قابل توجهی (اگر چه گفته شده ناکافی) پروتئین تعداد زیادی از گیاهان ۹ آمینو اسید اساسی را در بردارد. بدین معنی که در مقایسه با گوشت (مثل ماهی هالیبوت، سالمون،

برخی مواقع افکار ناامیدکننده در مورد کمبود انرژی (ترس از کم آوردن) به عملکرد صعود شما لطمه می‌زند به طوری که تمام ذهن شما را به خود مشغول کرده و مانع خواب می‌گردد. متأسفانه کوه‌نوردان اغلب بهترین روش‌ها را برای آماده نگه داشتن خودشان نمی‌دانند.

ما غالباً رژیم‌های غذایی مضر و نادرستی به کار می‌بریم و فقط به پر کردن شکم مان فکر می‌کنیم؛ این روش نادرست بوده و ثابت شده که مضر است، چرا؟

به جهت عدم تامین مواد معدنی و پروتئین مورد نیاز بدن برای عملکرد

زرین تار دماوند

تهیه و توزیع لوازم کوه نوردی،

کمپینگ، پوشاک زمستانی

برگزاری کلاس‌های آموزشی

و تورهای کوه نوردی

شهرستان دماوند - جاده چشمه اعلاء

روبه روی اداره آموزش و پرورش پلاک ۵۳

حمید ضرابی نیا

۰۲۲۱-۵۲۲۳۸۴۷-۵۲۲۰۸۵۹



صعود موفقیت آمیز به بام آفریقا

قله کلیمانجارو

به آقایان: محمد هادی چمن فر، سهراب جعفری، فرشاد اختر کاویان، احسان فهندژ سعدی، محمد هادی وفامند، مصیب رئیسی، ابراهیم خسروانی و رضا کریمی تبریک عرض می‌کنم.

سرپرست تیم: عبدالله رئیسی

سپید تور

تون و... که آمینواسید زیادی دارند، شما باید پروتئین گیاهی زیادی مصرف کنید تا همان مقدار آمینواسید به دست آورید.

مکمل‌ها

با منابع پروتئینی گیاهی و حیوانی شما می‌توانید مکمل‌های پروتئین مختلفی را اضافه کنید که اغلب در فروشگاه‌های مواد غذایی محلی در دسترس هستند. پنیر و کشک در بهترین گزینه جهت انتخاب مکمل‌های پروتئین قرار دارند هر دوی این پروتئین‌ها از شیر گرفته شده و به آسانی توسط بدن استفاده و به صورت زنجیره‌های شاخه‌های آمینواسید در بدن ذخیره می‌شود که به طور کامل در ماهیچه‌ها سوخته می‌شوند که در ورزش و بازیابی مجدد یک نیاز حیاتی می‌باشد.

پنیر یک پروتئین دیرهم‌ضم است و برای بدن شما یک منبع دایمی از آمینواسیدها را فراهم می‌کند بهترین زمان مصرف پیش از خواب و یا در روز استراحت می‌باشد. در مقابل کشک به سرعت سطح آمینواسید را در خون افزایش می‌دهد و بهترین گزینه قبل و یا در حین فعالیت کوه‌نوردی یا سنگ‌نوردی می‌باشد.

چه مقدار؟

توصیه شده است که مقدار مصرف روزانه ویتامین و مواد معدنی برای جذب پروتئین ۳۶ گرم به ازای هر ۴۵۴ گرم از وزن بدن باشد. کوه‌نوردان حرفه‌ای بین ۶ تا ۸ گرم پروتئین به ازای ۴۵۴ گرم از وزن شان نیاز دارند به عبارت دیگر اگر وزن شما ۶۸ کیلوگرم باشد بدن‌تان بین ۹۰ تا ۱۲۰ گرم پروتئین نیاز دارد.

سعی کنید ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم پروتئین که دارای حدود ۲۰۰ کالری ارزش غذایی است و یک طبقه‌بندی برابر با یک ساندویچ بوقلمون یا پنیر پیتزا یا نوشابه‌های انرژی پروتئینی می‌باشد، نیم ساعت پیش از کوه‌نوردی مصرف کنید. این زمان جهت صرف غذا برای سوختن و افزایش مقدار آمینواسیدها در جریان خون مناسب می‌باشد، همچنین در حین سنگ‌نوردی عادت کنید نوشابه‌های ورزشی با میزان کربوپروتئین ۴۰ تا ۶۰ درصد مصرف نمایید. دقت کنید که نوشیدنی ورزشی

مخصوصی استفاده کنید که میزان پروتئین آن مانند کشک، همان پروتئین در بدن، افزایش دهد و این افزایش به میزان (دوباره ۱۵ تا ۲۰ گرم) پروتئین، دوباره تکرار شود، این افزایش و تکرار سبب می‌شود بدن هیدراته شده و هیدروکربن‌ها و شاخه‌های زنجیر آمینواسیدهای ماهیچه‌ها و اندام‌ها تامین شود.

لازم به ذکر است که مصرف پروتئین از میزان افزایش تولید سراتین جلوگیری می‌کند (آنزیمی که حالت انرژی را در یک سطح معین تنظیم می‌کند) در حالی که کربوهیدرات‌ها اگر تنها مصرف شوند میزان سطح سراتین را افزایش می‌دهند. پیشنهاد می‌گردد پس از یک روز کوه‌نوردی فوراً غذایی با کربوهیدرات ساده (مثل میوه) مصرف شود زیرا در ساعات اولیه بعد از کوه‌نوردی عضلات عطش بسیاری جهت پذیرش این فرم از مواد مغذی را دارد.

یک غذای کامل خوب طی دو ساعت میزان مواد مورد نیاز بدن را تکمیل می‌کند و همچنین با تلاش‌های ذکر شده می‌توان جهت آماده‌سازی و بازیابی بدن این روند را افزایش داد توصیه آخر این که برای روزهای استراحت مطمئن شوید که پروتئین مورد نیاز شما برآورده شود (حداقل ۱/۵ برابر میزان سفارش شده) و سعی شود منابع غذایی مختلف غنی از پروتئین مصرف نمایید.

توصیه‌های غذایی دارای پروتئین

سبزی و باقالی

پنیر (بهتر است پنیر کم چرب باشد)

سینه مرغ، تخم‌مرغ، سفیده تخم‌مرغ

ماهی

خشکبار (بادام، گردو و...)

گوشت قرمز بدون چربی و پودر پروتئین

ماخذ: سایت کلایمبینگ

Etrex Vista

ترکیب دو مدل Summit و Legend
۲۴ مگابایت حافظه داخلی برای نقشه
قطب‌نمای مغناطیسی و ماهواره ای
نقشه ایران و جهان
ارتفاع سنج بارومتریک
فشار سنج هوا
دارای کلید پنج کاره برای کارکرد آسانتر



Etrex Vista CX

آخرین مدل سری Etrex
صفحه رنگی با رزولوشن بالا
گیرنده‌های فوق حساس برای دره و جنگل
کارت حافظه ۶۴ مگابایتی
دارای کلید پنج کاره برای کارکرد آسانتر



Etrex

ثبت مسیر حرکت و نقاط دلخواه
نمایش سرعت و موقعیت جغرافیایی
محاسبه زمان رسیدن به نقاط دلخواه
قطب‌نمای ماهواره ای
زمان طلوع و غروب خورشید
ضد آب (سی دقیقه در عمق یک متر آب)
راهنمای فارسی



Etrex Summit

همه امکانات Etrex
قطب‌نمای مغناطیسی
پروفایل ارتفاع برحسب مسافت و زمان
فشار سنج هوا
ارتفاع سنج بارومتریک



Etrex Legend

رزولوشن بالا همانند مدل Vista
دارای نقشه ایران و جهان
دارای کلید پنج کاره برای کارکرد آسانتر
سی دی آموزشی و کابل کامپیوتر اصلی
۸ مگابایت حافظه داخلی برای نقشه
قابلیت قراردادن نقشه کامل تهران و ایران
قیمت بسیار مناسب



GPS چیست ؟

گیرنده‌های ماهواره ای GPS از طریق دریافت سیگنالها موقعیت خود را با دقت حدود ۳ متر نشان می‌دهند.
این گیرنده‌ها هیچ هزینه ماهانه ای نداشته و در همه نقاط دنیا (و ایران) و در هر شرایط جوی و زمانی (برف و باران و مه غلیظ و شب) کار می‌کنند.
جی پی اس‌های فوق مناسب کوه‌نوردی و سیاحت می‌باشند.
با GPS به هر مکان ناشناخته سفر کنید و به هیچ وجه نگران گم شدن نباشید.
برای اطلاعات بیشتر به وب سایت شرکت مراجعه نمایید.
همه دستگاهها یک سال گارانتی تعویض دارند.

آدرس: تهران - خ طالقانی - جنب داروخانه هلال احمر - پ ۲۰۷ - طبقه ۳ - شرکت ایران جی پی اس
تلفن: ۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷-۸۸۹۴۴۵۰۷
وب سایت: WWW.IRAN-GPS.IR

عبور از خط الراس سیالان - خشچال

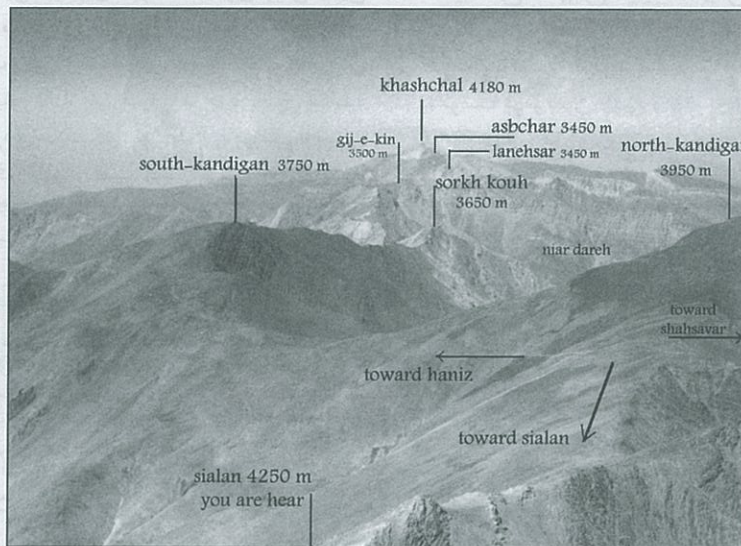
سیاوش منتظری

۸۱/۵/۱

ساعت ۵/۱۵ دقیقه از خواب برمی‌خیزیم. کوله‌ها را دوباره می‌بندیم و پس از صرف صبحانه به سمت ایستگاه الموت رهسپار می‌شویم. تا ساعت ۷ صبح صبر می‌کنیم که مینی‌بوس حرکت کند. ماشین مملو از مسافر و بار است. حتی درون راهرو هم بر چهارپایه نشسته‌اند. تا دوراهی اوان - کمی بعد از روستای دیکین - ۲/۵ ساعت طول می‌کشد. در ابتدای دوراهی اوان قرار داریم. جاده را پی می‌گیریم. تا اوان با پای پیاده حدوداً ۲ ساعت راه است. ۱۱/۳۰ دقیقه کنار دریاچه هستیم. هیجان عجیبی در ما وجود دارد. با این که قبلاً دریاچه را از نزدیک دیده بودم از دیدن پهنه آرام و آینه گون آن که نقش طبیعت اطراف را در خود انعکاس می‌دهد سیر نمی‌شوم.

آرامین مرتب از فراز تپه‌های اطراف از مناظر عکس می‌گیرد. لحظات بسیار دلپذیر و آرامش‌بخشی است و ترک اوان سخت است.

مسیر منتهی به زوار دشت را از میان باغ‌های گیلاس کنار دریاچه به سمت شمال پی می‌گیریم. از میان روستای اوان گذر می‌کنیم. اگر چه صبحانه خورده‌ایم اما بوی نان تازه روستا ما را به سوی خود می‌کشاند. تعارف او را قبول می‌کنیم و نانی به تحفه می‌گیریم. از روستا خارج می‌شویم. از میان دره زوار دشت قبل از یک پل سیمانی راه مالرو همواری را از سمت راست رودخانه پی می‌گیریم تا این که به محلی هموار و پوشیده از درختان تنومند می‌رسیم. در گرمای ظهر مردادماه ناهار را زیر درختان صرف می‌کنیم. ساعت ۲ بعد از ظهر مسیر را با بالا رفتن از شیبی در امتداد راست ادامه می‌دهیم و در دره آن سوی شیب فرود می‌آییم. خشچال در امتداد شمالی دره نظاره‌گر ماست. با گذر از رودخانه واقع در کف دره و در مسیر شنی با شیبی تند به سمت شرق به حرکت ادامه می‌دهیم. اندکی بعد به محلی به نام



چشمه گلپری می‌رسیم که در میان بوته‌های گلپر خستگی را از تن می‌زداییم. با ادامه مسیر پاکوب در جهت شمال غربی و فرودی دوباره در انتهای دره خود را به ابتدای رودخانه منتهی به کف دره می‌رسانیم که در این فصل از سال بسیار خروشان و پرآب است. با گذر از رودخانه و پیمودن شیبی ملایم به سمت شرق خود را به منطقه‌ای مسطح واقع در جنوب قله خشچال می‌رسانیم. ساعت ۱۷/۱۵ دقیقه است. در این محل گوسفندسرای برقرار است. چادر را برپا می‌کنیم تا شب را سپری کنیم.

۸۱/۵/۲

۷/۳۰ دقیقه صبح برمی‌خیزیم. چادر را جمع می‌کنیم. به علت بارش شدید باران در شب گذشته ساعتی صبر می‌کنیم تا چادر خشک شود و سپس با پیمودن شیبی تند به جهت شرق به روی یال می‌رسیم و مسیر را از روی یال جنوبی به سمت قله پی می‌گیریم. ساعت نزدیک ۱۰ است. نمی‌دانیم چه مدت زمانی برای رسیدن به قله لازم است. شیب یال در ابتدا ملایم اما رفته رفته سنگلاخی و تیز می‌شود و در قسمت‌های زیر قله با شن و سنگلاخ‌های روان همراه است. با این که تابستان گرمی را پشت سر گذاشته‌ایم اما یخچال‌های جنوبی همچنان پلرجا هستند و گه‌گاه مسیر را قطع می‌کنند به جرات می‌توان گفت که از یک ساعت و نیم مانده به قله به دلیل وجود سنگ‌های روان و عدم انتخاب این مسیر به سمت قله مسیر مشخصی

در خردادماه سال ۷۹ فرصتی دست داد که در یک گروه سه نفره و با یک برنامه‌ریزی نسبتاً کامل مسیر خط الراس خشچال به سیالان را طی یک برنامه سه روزه ببیم. با وجود مه شدید و باران در ارتفاعات، دو روز اول برنامه به خوبی گذشت. اما وجود ابرهای سیاه و پر بار و بیم از صاعقه مانع از آن شد که بر فراز خشچال بایستیم و این بود که دره «اشکور» را به سمت روستای «میج» پی گرفتیم و از «کلایه» اشکور به تنکابن رهسپار شدیم.

در تابستان ۱۳۸۱ فرصتی دیگر دست داد تا ناکامی گذشته را جبران کنیم. در بعد از ظهر سی و یکم تیرماه به قصد عبور از خط الراس به منطقه رهسپار شدیم. موقعیت جغرافیایی:

مسیر خشچال به سیالان بخشی از خط الراس طولانی البرز غربی است به طول تقریبی ۱۷ کیلومتر و ارتفاع متوسط ۳۵۰۰ متر که در بلندترین نقطه قله «علم کوه» با ارتفاع ۴۸۵۰ متر خودنمایی می‌کند. این رشته کوه از غرب به شرق کشیده شده است و حد فاصل دره الموت با دره «دو هزار» و «اشکور» است. خشچال در غربی‌ترین نقطه با ارتفاع ۴۱۸۰ متر و سیالان در دوردست‌های شرقی با ارتفاع ۴۲۵۰ متر قرار دارند که از امتداد شرقی به منطقه «تخت سلیمان» متصل می‌باشند. این خط الراس از سمت شمال به روستاهای «اسل محله» در دره دو هزار و «میج» در دره اشکور و از جنوب به دره الموت و آبادی‌های زوار دشت، کوچان، خشچال و هنیز منتهی می‌شود.

توپوگرافی منطقه:

حدفاصل این دو قله مرتفع، قله دیگری نیز سربرافراشته‌اند که از امتداد غرب به شرق، اسب چر با ارتفاع ۳۴۵۰ متر، لانه سر ۳۴۵۰ متر، سرخ کوه ۳۶۵۰ متر، کندیکان جنوبی ۳۷۵۰ متر و کندیکان شمالی ۳۹۵۰ متر سربرافراشته‌اند. قله‌های اسب چر و لانه سر دارای دیواره‌های

عظیم شمالی و یخچال‌هایی هستند که به دره اشکور منتهی می‌شوند. از گنجکین تا کندیکان شمالی، قله‌ها پوششی از شن اسکی درشت در دو سوی شمالی و جنوبی دارند و از سمت شمال با شیبی بیش از ۷۰ درجه به دره زیبا و رویایی «نیار دره» منتهی می‌شوند. بالاخره سیالان در شرقی‌ترین نقطه با مسیری مشخص در نقطه تلاقی سه دره بزرگ دو هزار در شمال و شمال غربی و سه هزار در شرق و شمال شرقی و الموت در جنوب قرار دارد و از این جهت دارای اهمیت به سزایی در جهت‌یابی منطقه محسوب می‌شود.

مسیر صعود:

صعود را از روستای «اوان» با گذر از دره زوار دشت به سمت خشچال آغاز می‌کنیم و با عبور از خط الراس و قله‌های مسیر تا سیالان پیش رفته و از گردنه الموت به سمت روستای دریا سر و روستای «اسل محله» و در نهایت شهر تنکابن به پایان می‌بریم.

۸۱/۴/۳۱

ساعت ۸ بعد از ظهر در قزوین هستیم. باران به آرامی می‌بارد. مینی‌بوس الموت، ترمینال را ترک کرده است. چادر را حوالی میدان ولی عصر در یک پارک برپا می‌کنیم تا صبح زود به ایستگاه الموت برویم.

بسیار که وصف ناشدنی است. نیار دره با عظمت سرسبز و با عمق بسیار (۲۵۰۰ متر) و شکافها و پرتگاههای صخره‌ای عمیق که رودی خروشان در آن جریان دارد. از این جا قله سیلان به وضوح دیده می‌شود. برخلاف مسیر طی شده مسیر پیش رو مشکل به نظر نمی‌رسد. حرکت می‌کنیم. پس از گذر از سرخه کوه ساعت ۱۹/۳۰ دقیقه به یال کندیکان جنوبی می‌رسیم. گوسفندسرای در ته دره وجود دارد که نشان از وجود آب در آن قسمت است. چادر را زیر یال در محلی بسیار مناسب برپا می‌کنیم و شب را به استراحت می‌پردازیم.

۸۱/۵/۴

۸/۱۵ دقیقه صبح برمی‌خیزیم. عجله‌ای نداریم. چرا که اکنون خود را در محدوده‌ای می‌بینیم که با آن آشنا هستیم. آنچه از مسیر ما باقی مانده است ایستادن بر فراز ۴۲۵۰ متری سیلان است که بارها و بارها آن را تجربه کرده‌ایم. چرا که سیلان کوهی آشنا برای کوهنوردان تنکابن است.

هوا در انتهای دره منتهی به شمال کاملاً مه‌آلود است. به سمت کندیکان جنوبی ارتفاع می‌گیریم و در امتداد خط الراس خود را به کندیکان شمالی می‌رسانیم. ابرهای مه‌آلود سعی

وجود ندارد. زمانی که در بالاترین نقطه قرار می‌گیریم، می‌بینیم که هنوز تا قله چند متری باقی مانده است و باید به سمت راست برویم. ساعت ۱/۳۰ دقیقه است و ما بر فراز قله ایستاده‌ایم. هوا بسیار سرد است. ابرهای سیاه در مدت زمان کمی خود را به قله رسانده‌اند. در حالی که نگران وضعیت هوا در روزهای آینده هستیم. در پناه سنگی چند عدد میوه می‌خوریم و سپس راه را به سمت شرق و بر روی خطالراس ادامه می‌دهیم. اکنون خطالراس روبه‌روی ماست. لحظه‌ای درنگ می‌کنیم. عجب هیبت و صلابتی. دیواره‌های عظیم جنوبی اسپچر و لانه سر و برج‌های صاف و بلند بین آنها وجود هرگونه راه باریک‌های را نفی می‌کند. بنا به قراری که گذاشته‌ایم خود را ملزم می‌کنیم که تنها از روی تیغه عبور کنیم. این مسئله با توجه به سنگینی زیاد کوله‌ها (۲۲ تا ۲۵ کیلوگرم) و بالا و پایین رفتن از سنگ‌هایی که گاه ارتفاع آنها به بیش از ۳ متر می‌رسد بسیار دشوار به نظر می‌آید.

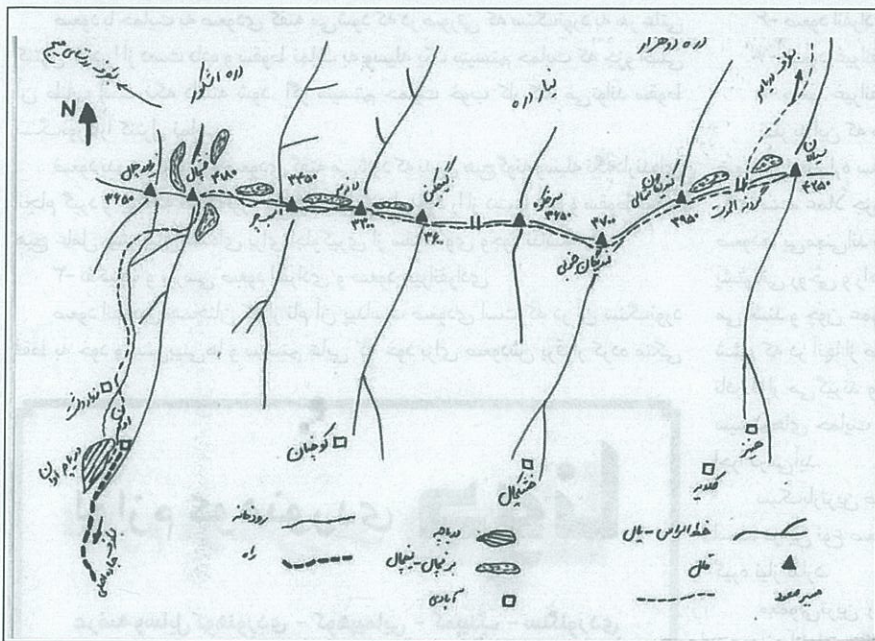
اندکی از آرمین عقب‌تر هستیم که می‌بینیم می‌ایستد و به آرامی مرا صدا می‌زند. سریع خود را به او می‌رسانم. پایین تخته‌سنگی که روی آن ایستاده‌ایم یک خرس سرگرم کندن برف هاست. دقایقی را به نظاره می‌نشینیم. سرانجام سر و صدای ما توجه او را جلب می‌کند و در

اندک زمانی خود را به بالای یال می‌رساند و به سرعت ناپدید می‌شود. حدود چهار متر فرود می‌آییم و در ادامه با گذر از تنگه‌های باریک متصل به پرتگاه‌های دیواره شمالی خشچال خود را به دامنه سنگلاخی و به شدت ریزشی اسپچر می‌رسانیم. ساعت حدود شش عصر است و بسیار خسته‌ایم. به سبب ناآشنایی با منطقه تصمیم می‌گیریم هر چه زودتر مکانی را برای شبمانی انتخاب کنیم. پس از کم کردن ارتفاع روی یالچه حایل بین دره اشکور و دره دوهزار که به قله اسپچر منتهی می‌شود چادر می‌زنیم. یخچال‌های عظیمی در هر دو سو وجود دارد که برای به دست آوردن آب باید مسافت زیادی را تا پایین یخچال طی کرد. هنوز ساعتی تا تاریکی هوا باقی مانده است. آرمین برای آوردن آب پایین می‌رود و من به نظاره طبیعت بکر منطقه می‌نشینم. در کف دره بز مادر پیشاپیش کوه خود روی یخچال در جست و جوی مکانی امن برای گذران شب حرکت می‌کند. در حالی که آسمان رفته رفته به تاریکی می‌گراید.

۸۱/۵/۳

آفتاب که بر قله زرد اسپچر می‌تابد از خواب برمی‌خیزیم. ساعت ۸ صبح است. با توجه به این که چادر را در مکانی بادگیر و بر بلندای یک یال برپا کرده بودیم اما شیبی آرام و راحت را سپری

کردیم! صبحانه مختصری خورده و دوباره به سمت اسپچر ارتفاع می‌گیریم. در محلی نزدیک به قله از سمت چپ دور می‌زنیم و بر یال اسپچر سوار می‌شویم. مسیر بسیار ریزشی است. نبود مسیر مشخص انتخاب را مشکل می‌سازد. یخچال‌های منتهی به دره دوهزار با شیبی بیشتر از ۷۵ درجه راه هرگونه عبوری را می‌بندند. مشکل اینجاست که یخچال‌ها در بالاترین نقطه با دیواره‌ها تالاقی کرده‌اند و ادامه مسیر برای ما با کوله‌های بالغ بر ۲۰ کیلو بر دوش به همراه وزش باد تند بسیار دشوار است. با دشواری و به سختی این قسمت از مسیر را پشت سر می‌گذاریم. دلهره پرت شدن در مسافتی حدود ۱۰۰ متر باعث می‌شود که بسیار کند و با احتیاط حرکت کنیم. سرانجام پس از حدود دو ساعت بر روی یال لانه سر قرار می‌گیریم که مانند اسپچر پر از ستون‌های ریزشی است. این بار مسیر را از سمت جنوب پی می‌گیریم. در سمت راست دره الموت و روستای کوچکان در دوردست دیده می‌شوند. با طی مسیری طولانی در مدت ۵ ساعت از لانه سر عبور کرده و گیجکین را نیز پشت سر می‌گذاریم و در حفاصل آن تا سرخه کوه به محلی سرسبز و مسطح می‌رسیم که آب‌برف‌های ذوب شده در آن پخش شده است. بسیار خسته و هیجان زده هستیم. خوشحال از این که بخش دشوار و طاقت‌فرسای مسیر را پشت سر گذاشته‌ایم اندکی استراحت کرده و ناهار می‌خوریم. برای عبور از گیجکین که به جرات می‌توان گفت مشکل‌ترین قسمت مسیر است بهتر است از سمت راست عبور کرد. چرا که سمت چپ آن بسیار ریزشی و توأم با پرتگاه‌های عظیم است که می‌توان گفت شیبی معادل شیب قائمه دارد. حفاصل یالچه شمالی گیجکین و یالچه شمال اسپچر دره‌ای وجود دارد که گذر کمتر کوهنوردی به آن افتاده است. دره‌ای بکر با دیدنی‌های



دارند خود را به دره الموت برسانند اما ارتفاع بالای ۳۹۰۰ متری خطالراس به کمک باد مانند سدی مانع آنها می‌شوند و این جلال چقدر زیاست. پس از حدود ۳ ساعت به گردنه سیلان می‌رسیم. کوله‌ها را در پناه سنگی قرار داده و رهسپار صعود مخروط سیلان می‌شویم. شیب زیگزاگی را طی کرده و ساعت ۱۲ بر بلندای قله می‌ایستیم. اولین نقطه‌ای را که از بلندای سیلان نظاره می‌کنیم قله خشچال است که در دوردست‌ها خودنمایی می‌کند. برنامه ما با موفقیت به پایان رسیده است اما هنوز نیمه روزی تا تنکابن مانده است. کوله‌ها سبک‌تر شده‌اند اما بدن‌های مان خسته‌اند. لیکن شادی پایان کار نیرویی دیگر به ما می‌بخشد. کوله‌ها را برمی‌گیریم و از روی برفچال‌های دره دوهزار به سمت دریا سر و سپس تنکابن رهسپار می‌شویم.

توضیحات:

- ۱- به سبب بکر بودن منطقه و عدم وجود مسیر مشخص، مسیریابی و انتخاب هوشیارانه مسیر صعود و تنظیم وقت جهت شیبانی مناسب در مکان‌هایی که آب وجود دارد اهمیت به سزایی دارد.
- ۲- در طول این خطالراس آب در عمق دره‌ها وجود دارد.
- ۳- جهت دستیابی به قله خشچال می‌توان یال جنوبی را نیز انتخاب کرد که البته طراوت و زیبایی مسیر دیگر را ندارد اما در زمان صرفه‌جویی می‌شود.
- ۴- برای اجرای برنامه از قزوین تا تنکابن باید چهار روز وقت در نظر گرفته شود.
- ۵- به واسطه صعود و فرودهای بسیار در حفاصل خشچال تا گیجکین و نیز ریزشی بودن مسیر، آشنایی با اصول اولیه سنگ‌نوردی و مسیریابی دقیق ضروری به نظر می‌رسد. Δ

بحثی در تقسیم بندی صعودها

هادی فوقانی

است. صعود غیرانفرادی صعودی است که در آن حداقل دو نفر شرکت داشته و سیستمی که برای صعود پیش بینی شده با مشارکت توأم آنها امکان پذیر باشد.

با توجه به مطالب گفته شده و از ترکیب تفکیک های فوق می توان به هشت نوع صعود اشاره کرد:

- ۱- صعود انفرادی طبیعی بدون حمایت
- ۲- صعود انفرادی طبیعی با حمایت
- ۳- صعود غیرانفرادی طبیعی بدون حمایت
- ۴- صعود غیرانفرادی طبیعی با حمایت
- ۵- صعود انفرادی مصنوعی بدون حمایت
- ۶- صعود انفرادی مصنوعی با حمایت
- ۷- صعود غیرانفرادی مصنوعی بدون حمایت
- ۸- صعود غیرانفرادی مصنوعی با حمایت

نظر به این که معمولی ترین نقش نفر دوم در صعودهای غیرانفرادی حمایت است، صعودهای شماره سه و هفت که در آنها از صعودهای غیرانفرادی بدون حمایت سخن رفته است، عملاً جزو نادرترین صعودها هستند؛ ولی این بدان معنا نیست که این نوع صعودها بی معنی اند بلکه در حقیقت در صعودهای غیرانفرادی بدون حمایت، نفقات از پشتیبانی روحی و راهنمایی یکدیگر در مورد عوارض مسیر و روش های صعود برخوردار می باشند و چون عموماً عمل حمایت را نفر دوم انجام می دهد، صعودهای شماره دو و شش که در آنها از صعودهای انفرادی با حمایت سخن رفته است، در زمره صعودهای نادر قرار می گیرند و چون در این گونه صعودها از نفر حمایت کننده خبری نیست، سیستم های حمایت الزاماً سیستم های استاتیک بوده و توسط شخص صعودکننده به اجرا درمی آید.

سبک بارترین صعودها صعود شماره یک یعنی صعود انفرادی طبیعی بدون حمایت است. در این نوع صعود، سنگ نورد به هیچ نوع ابزاری برای حمایت و استفاده به عنوان گیره نیاز ندارد.

معمولی ترین روش صعود در بین سنگ نوردان ایران روش شماره چهار یعنی صعود غیرانفرادی طبیعی با حمایت است.

ممکن است یک سنگ نورد و یا یک تیم سنگ نوردی برای صعود یک مسیر معین در قسمت های مختلف مسیر از روش های مختلف استفاده کند اما بدیهی است آنانی که ابزار کمتری با خود برمی دارند از اعتماد به نفس، شناخت و جسارت بیشتری برخوردارند.

تعداد زیادی از سنگ نوردان برای اشاره به صعود طبیعی از عبارت «صعود آزاد» استفاده می کنند. ولی تعداد اندکی از سنگ نوردان هم منظورشان از «صعود آزاد» صعود بدون حمایت است. بنابراین اگر از عبارت «صعود آزاد» می خواهیم استفاده کنیم، بهتر است به روشنی منظور خویش را مشخص نماییم.

عموماً سنگ نوردان، روش صعود غیرانفرادی با حمایت را «صعود کرده ای» می نامند. ظاهراً لفظ «کرده ای» از زبان فرانسه وارد شده که در آن «کرد» به معنای طناب است. پس معنای تحت اللفظی «صعود کرده ای»، «صعود با استفاده از طناب» است که با معنای مصطلح آن دقیقاً یکی نیست.

برخی سنگ نوردان در اشاره به صعودهای انفرادی از لفظ «سولو» استفاده می کنند که از زبان انگلیسی وارد شده که در آن «سولو» دقیقاً به همان معنای انفرادی است.

تقسیم بندی های دیگری در مورد صعودها نیز وجود دارد؛ مثل صعود دیداری در برابر صعود غیردیداری و... که بحث در مورد آنها و همچنین برخی مسایل مرتبط دیگر مانند تاکتیک های صعود به فرصت دیگری نیاز دارد. Δ

ماخذ: جزوه «کارآموزی سنگ نوردی» منتشر شده توسط فدراسیون کوه نوردی

فعالیت سنگ نوردی به ویژه صعود را می توان از جنبه های مختلف بررسی و دسته بندی کرد:

۱- تفکیک و مقایسه صعود طبیعی و مصنوعی
صعود طبیعی به صعودی می گویند که با استفاده از گیره ها و عوارض طبیعی و بدون استفاده از هرگونه ابزاری به عنوان گیره، انجام پذیرد. در صعود طبیعی از هیچ نوع ابزاری برای تحمل یا انتقال وزن سنگ نورد استفاده نمی شود. صعود مصنوعی به صعودی می گویند که با استفاده از ابزار به عنوان گیره و یا برای تحمل وزن یا انتقال وزن سنگ نورد، انجام پذیرد.

۲- تفکیک و بررسی صعود با حمایت و صعود بدون حمایت
صعود با حمایت به صعودی گفته می شود که در صورتی که سنگ نورد به هر علتی کنترل خود را از دست داده و سقوط نماید، به وسیله یک سیستم حمایت که جزو اصلی آن طناب است نگه داشته شود. اگر سیستم حمایت خوب کار کند می تواند سقوط سنگ نورد را کنترل نماید.

صعود بدون حمایت به صعودی گفته می شود که بدون هیچ گونه وسیله نگه دارنده ای انجام گیرد و چنانچه سنگ نورد به هر علتی کنترل خود را از دست داده و سقوط نماید، هیچ عامل پیش بینی شده ای برای جلوگیری از سقوط وی وجود نداشته باشد.

۳- تفکیک و بررسی صعود انفرادی و صعود غیرانفرادی
صعود انفرادی همچنان که از نام آن پیداست صعودی است که در آن سنگ نورد فقط به خود و پیش بینی ها و سیستم هایی که خود برای صعودش برقرار کرده متکی

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

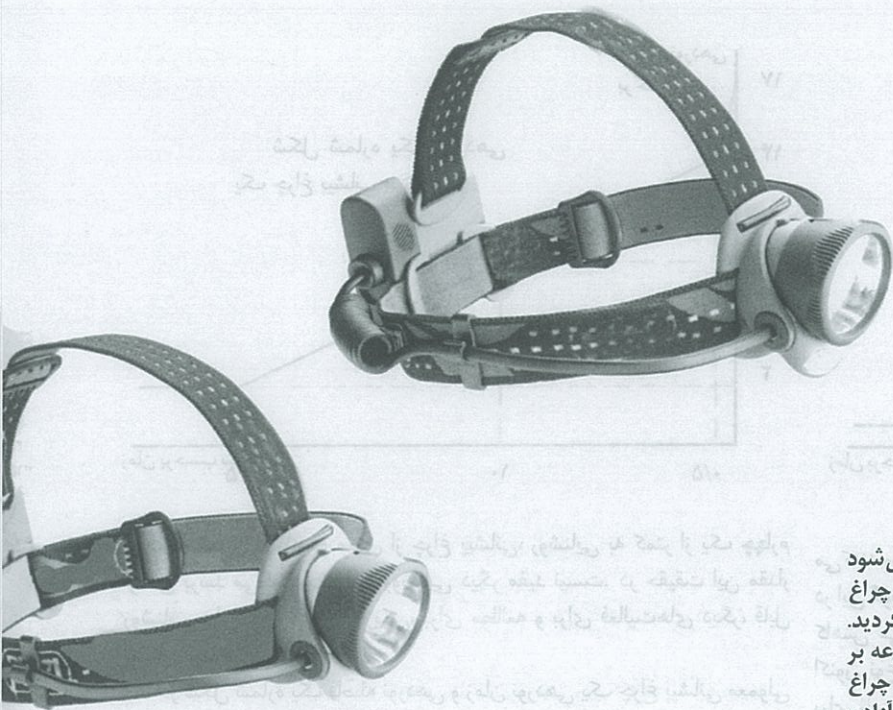
کیانوش فرهادی تژاد



Email: kianooshfn@yahoo.com

مشخصات فنی چراغ‌های پیشانی

ترجمه: هادی فوقانی



امروزه چراغ پیشانی یک وسیله پیش پا افتاده کوه‌نوردی تلقی می‌شود که تاریخچه ابداع آن به سال‌های نه چندان دوری بازمی‌گردد. اولین چراغ پیشانی در سال ۱۹۷۲ میلادی یعنی حدود ۳۵ سال پیش ابداع و ارایه گردید. در آن زمان این فکر که بتوان لامپ و باتری را به صورت یک مجموعه بر روی پیشانی نصب نمود و دست‌ها را آزاد ساخت، فکر نوآورانه‌ای بود. چراغ پیشانی می‌توانست باعث شود که فعالیت کوه‌نوردی با دست‌های آزاد و درست در همان جهتی که نگاه کوه‌نورد متوجه آن است انجام گیرد. از آن زمان تاکنون راه درازی پیموده شده و چراغ پیشانی تبدیل به عامل مهمی از نظر ایمنی و کارایی برای فعالیت‌های مختلف کوه‌نوردی گردیده است. امروزه انواع بسیار گوناگون چراغ‌های پیشانی تولید می‌شوند که برخی برای استفاده در زندگی روزمره کاربرد داشته و بعضی دیگر برای فعالیت‌های بسیار خاص مانند غارنوردی و کوه‌نوردی در شرایط سخت مورد استفاده قرار می‌گیرد. حالا دیگر مزایای کاربرد چراغ‌های پیشانی بر کسی پوشیده نیست و طیف وسیعی از آن استفاده می‌برند. قطب‌نوردان و غواصان و غارپیمایان به چراغ پیشانی نیاز دارند، رانندگان اتومبیل‌ها، جعبه ابزارهای خود را مجهز به چراغ پیشانی می‌کنند، کوه‌نوردان و اسکی‌بازها برای فعالیت‌های خویش به آن نیاز دارند، حتی زمانی که در یک جان پناه کوچک هستند ممکن است برای مطالعه، نقشه خوانی و انجام کارهای دیگر نیاز به چراغ پیشانی داشته باشند.

تعریف عبارت از فاصله‌ای است که در آن فاصله، روشنایی نور چراغ پیشانی بیشتر یا مساوی یک چهارم یا $1/25$ لوکس است. به عبارت دیگر اگر از یک چراغ پیشانی بیش از فاصله نوردهی آن دور شویم، آن گاه روشنایی به کمتر از یک چهارم لوکس کاهش خواهد یافت.

اگر بحث را به چراغ‌هایی که از باتری استفاده می‌کنند محدود کنیم، واضح است که وقتی باتری‌های چراغ پیشانی نو هستند روشنایی چراغ پیشانی زیاد است و فاصله نوردهی آن بالاست یعنی تا فواصل بیشتری را با روشنایی مساوی یا بیش از یک چهارم لوکس روشن می‌کند. هر چه باتری‌ها بیشتر کار کنند انرژی ذخیره شده در آنها کاهش می‌یابد و این به معنی کاهش جریان الکتریسیته در لامپ‌ها و کاهش روشنایی و کاهش فاصله نوردهی چراغ پیشانی است. به همین علت فاصله نوردهی یک چراغ پیشانی را در سه زمان مختلف اندازه می‌گیرند: ابتدا با باتری‌های نو؛ پس از آن با سی دقیقه کار کردن باتری و در انتها پس از ۱۰ ساعت کار کردن باتری‌ها. زمانی ۳۰ دقیقه را به عنوان مدت زمان معمولی استفاده از یک چراغ پیشانی برای انجام کاری معمولی و زمان ۱۰ ساعت را به عنوان زمان مداوم یک شب تمام کار کردن با چراغ پیشانی در نظر گرفته‌اند.

فاصله نوردهی قابل قبول: فاصله نوردهی یک چراغ پیشانی خوب و قابل قبول باید به شرح زیر باشد:

- فاصله نوردهی با باتری‌های نو حداقل ۱۷ متر باشد.

- فاصله نوردهی پس از ۳۰ دقیقه کار حداقل ۱۴ متر باشد.

- فاصله نوردهی پس از ۱۰ ساعت کار حداقل ۸ متر باشد.

زمان نوردهی: طبق تعریف زمان نوردهی یک چراغ پیشانی، کل زمانی است که آن چراغ پیشانی می‌تواند در فاصله دو متری حداقل یک چهارم لوکس روشنایی تولید کند. به عبارت دیگر هر چه انرژی ذخیره شده در باتری‌ها کاهش یابد، فاصله نوردهی چراغ پیشانی هم نیز کاهش می‌یابد و مدت زمانی که طول می‌کشد تا فاصله نوردهی چراغ پیشانی به مرز دو متر برسد، زمان نوردهی آن محسوب می‌شود. این زمان را معمولاً برحسب ساعت و دقیقه بیان می‌کنند. بنابراین

مشخصات فنی: آنچه که چراغ‌های پیشانی را بر یکدیگر برتری می‌بخشد دو مشخصه است:

۱- تا چه فاصله‌ای را روشن می‌کند؟

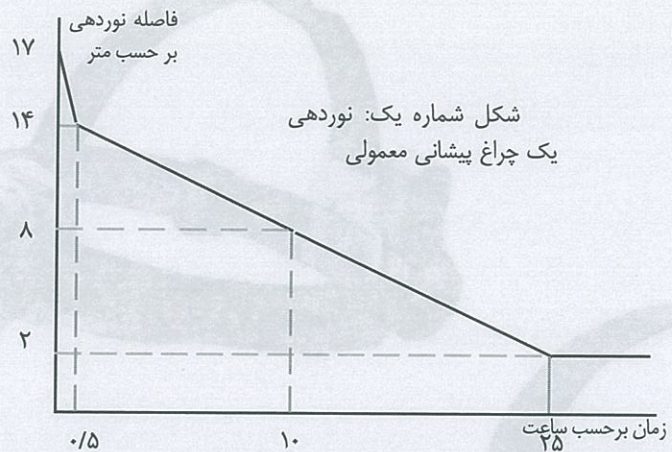
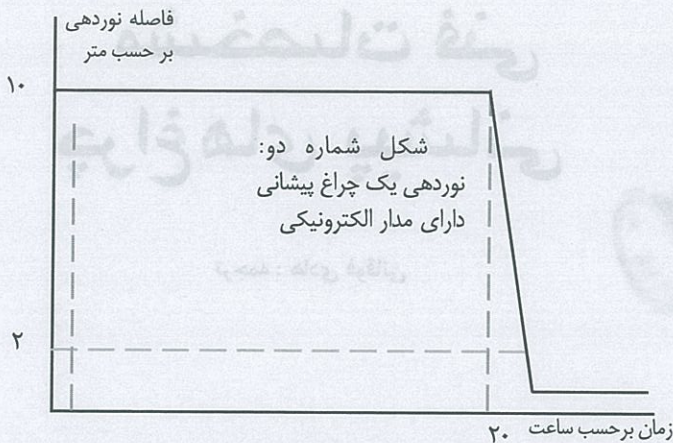
۲- تا چه زمانی قدرت نوردهی دارد؟

اندازه‌گیری روشنایی: در نورسنجی معمولاً برای اندازه‌گیری روشنایی از واحدی به نام لوکس استفاده می‌کنند. برای این که تصور ملموسی از آن داشته باشید بد نیست بدانید که:

روشنایی متوسط نور ستاره حدود پنجاه میلیونیم لوکس است؛ روشنایی نور کامل ماه در شبی با آسمانی صاف، یک چهارم یا $1/25$ لوکس است؛ روشنایی یک شمع استاندارد در فاصله ۳۰ سانتی‌متری از آن ۱۰ لوکس است؛ روشنایی نور خورشید به هنگام طلوع یا غروب در روزی با آسمانی صاف حدود ۴۰۰ لوکس و روشنایی نور خورشید در طول روز به طور متوسط چندده‌هزار لوکس است.

معمولاً روشنایی نور کامل ماه را در شبی با آسمانی صاف یا همان $1/25$ لوکس مقیاسی برای ارزیابی روشنایی نور چراغ پیشانی می‌گیرند. به عبارت دیگر حداقل روشنایی که بتواند مفید واقع شود برابر $1/25$ لوکس در نظر گرفته می‌شود. حال باید دید یک چراغ پیشانی تا چه فاصله‌ای را می‌تواند با چنین حداقلی از روشنایی روشن نماید و نوردهی مفید آن تا چه زمانی دوام می‌یابد.

فاصله نوردهی: فاصله نوردهی یا فاصله روشنایی یک چراغ پیشانی طبق



هنگامی که در فاصله دو متری از چراغ پیشانی، روشنایی به کمتر از یک چهارم لوکس برسد می‌گوییم که این روشنایی دیگر مفید نیست. در حقیقت این مقدار روشنایی برای راه رفتن در تاریکی، برای مطالعه و برای فعالیت‌های دیگر، قابل استفاده نیست.

در شکل شماره یک فاصله نوردهی و زمان نوردهی یک چراغ پیشانی معمولی نشان داده شده است.

از شکل پیداست که حداکثر فاصله نوردهی این چراغ پیشانی به هنگامی که باتری‌ها نو هستند ۱۷ متر است و زمان نوردهی آن هم ۲۵ ساعت است.

تنظیم الکترونیکی جریان برق: آنچه که درباره فاصله نوردهی و زمان نوردهی چراغ‌های پیشانی گفتیم، در مورد چراغ‌های پیشانی معمولی است که از باتری استفاده

می‌کنند ولی دارای مدار الکترونیکی برای تنظیم جریان الکتریکی لامپ‌ها نیستند. در این گونه چراغ‌های پیشانی با کاهش قدرت باتری‌ها، جریان برق در لامپ‌ها نیز کاهش می‌یابد و این به معنی کاهش مداوم روشنایی لامپ‌هاست. در حالی که اکنون نوع دیگری از چراغ‌های پیشانی تولید می‌شوند که دارای مدار الکترونیکی برای ثابت نگه داشتن جریان برق در لامپ‌ها هستند. در این چراغ‌های پیشانی، به هنگام کاهش انرژی ذخیره شده در باتری‌ها، جریان برق در لامپ‌ها تقریباً ثابت نگه داشته می‌شود و روشنایی افت نمی‌کند تا زمانی که توان باتری‌ها به حداقل مشخص برسد که پس از آن به یک باره جریان برق در لامپ‌ها به شکل ناگهانی افت کرده و روشنایی لامپ‌ها از بین رفته و خاموش می‌شوند. به عبارت دیگر افت روشنایی در چراغ‌های پیشانی معمولی به طور تدریجی و در چراغ‌های پیشانی دارای مدار الکترونیکی تنظیم جریان، به طور ناگهانی اتفاق می‌افتد. این موضوع را با مقایسه شکل یک و شکل دو دریافته و متوجه می‌شویم. در شکل شماره دو فاصله نوردهی و زمان نوردهی یک چراغ پیشانی دارای مدار الکترونیکی تنظیم جریان برق نشان داده شده است.

بنابراین همان طور که در شکل شماره دو مشخص شده است برای چراغ‌های پیشانی دارای مدار الکترونیکی، فقط یک عدد را برای فاصله نوردهی معین می‌کنند و با نگاهی به آن متوجه می‌شویم که فاصله نوردهی چراغ پیشانی مربوطه ۱۰ متر است. روشنایی این نوع چراغ‌های پیشانی پس از مدت معینی ناگهان به طور شدید کاهش یافته و دیگر برای هیچ نوع فعالیتی مورد استفاده نخواهد داشت. این مدت در حقیقت همان زمان نوردهی این نوع چراغ‌های پیشانی است. به عنوان مثال در شکل شماره دو، زمان نوردهی چراغ پیشانی مربوطه ۲۰ ساعت است.

مشخصات فنی ساختاری: آنچه که بیان شد راجع به برخی از مشخصات فنی و مهم کارکرد چراغ‌های پیشانی بود. بررسی و اشاره کوتاهی به ساختار و فرآیند تولید نور می‌تواند مفید فایده باشد. در چراغ‌های دستی که سابقاً معمول بود بیشتر از فرآیند التهاب یا درخشش یک رشته یا فیلامان برای تولید نور استفاده می‌شد و لامپ‌های به کار رفته در آن چراغ‌ها را لامپ‌های رشته‌ای می‌نامیدند؛ ولی در حال حاضر چراغ‌های پیشانی متکی بر یکی از فرآیندهای زیر یا ترکیبی از آنهاست:

الف - تولید نور با استفاده از دیوده‌های نوری یا LED

ب - تولید نور توسط لامپ‌های گازی

ج - تولید نور به کمک سوزاندن گاز استیلن (بیشتر برای غارنوردی)

بحث در مورد فرآیندهای فوق و ترکیب آنها به نوشتار دیگری نیازمند است. فقط می‌توان اشاره کرد که این فرآیندها نسبت به فرآیند التهاب یا درخشش که در لامپ‌های معمولی از آن استفاده می‌شود، از لحاظ راندمان در سطح بالاتری قرار

دارند.

ماخذ: کاتالوگ Petzl

تولیدی کفش کوه نوردی اورست

مدل کفش های تولیدی

کُدا: مدل لوا آلمانی - سنگین جایگزین دوپوش خارجی کاملاً

ضدآب با مواد خارجی تزریق می‌شود (داخل کفش نمد طبیعی

می‌باشد) (مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند)

کُد ۲: مدل بستارد (نیمه سنگین ساقه بلند با لایه گور تکس)

کُد ۳: سبک کوه پیمایی طرح اورست با زیره جدید و ببرام

پرسی با رویه چرم ترکیه - واترپروف ۱۰۰٪ ضدآب

کُد ۴: کفش کوه پیمایی با زیره پرسى ماموت

آدرس: تبریز - خیابان ثقه الاسلام بالاتر از آرامگاه

شهریار روبه روی بانک صادرات

تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۳۸۹۹۴ همراه: ۰۳۰۱۰۵۶۰-۰۹۱۴

بیوک جباری اقدم

تغییرات اقلیمی ویران کننده کوهستان‌ها

ترجمه: وارطان زاکاریان

پیدا کردند. این منطقه از سال ۲۰۰۳ مواجه با ریزش سنگ بوده است. در شمال اروپا دیواره معروف تیرول که دیواره‌ای بزرگ است (مانند دیواره علم کوه - M) و صعود از این دیواره همواره جرات و جسارت ویژه‌ای می‌خواسته است البته گاهی هم دیواره‌نوردان بی‌نصیب نمانده و با ریزش سنگ‌های کوچک مواجه می‌شوند. اما هم اکنون این دیواره در تابستان کاملاً خطرناک بوده و در مواردی نیز منجر به مرگ کوه‌نوردان شده است. آخرین قربانی این دیواره یک کوه‌نورد ۲۴ ساله انگلیسی بوده است که بر اثر ریزش و اصابت سنگ بر سرش در نقطه‌ای از دیواره بیهوش بر روی طناب باقی می‌ماند تا آن که به وسیله هلی‌کوپتر امداد طی عملیات متهورانه و بسیار خطرناکی او را از دیواره جدا کرده و به پایین حمل می‌کنند. به عقیده کوه‌نوردان با تجربه از جمله «اندی کرک پاتریک» که از کوه‌نوردان خبره انگلستان و عضو تحریریه مجله کلایمب نیز می‌باشد و روی دیواره تیرول نیز صعودهای متعددی داشته است، پایین آوردن این کوه نورد ۲۴ ساله را به وسیله هلی‌کوپتر واقعاً در خور ستایش دانسته و می‌گوید باید این عملیات را یک امتیاز بزرگ برای خلبان دانست که در شرایط و موقعیت بسیار خطرناک دیواره تیرول دست به این کار زده است. اکنون دیواره تیرول که یکی از جبهه‌های فنی و خطرناک سنگ‌نوردی در منطقه می‌باشد به علت ریزش‌های متعدد کمتر به سراغ آن می‌روند و این دیواره معروف اروپا سال به سال با استقبال کمتری روبه‌رو است. Δ

ماخذ: مجله کلایمب، اکتبر ۲۰۰۶

با آغاز فصل دیگری از غلتیدن سنگ‌ها از بلندی‌ها به سطوح پایین مناطق کوهستانی و دره‌ها با هجوم امواج گرم در سال ۲۰۰۳ مردم اروپا شاهد صحنه‌های فوق‌العاده‌ای بودند از جمله بارش باران در زمستان در نروژ و نقاط هم‌عرض آن. در این میان تکان‌دهنده‌ترین و نگران‌کننده‌ترین رخدادها ناپدید شدن برف و یخ زمین‌های اطراف کوه آیکر می‌باشد. در این منطقه یخچال‌ها و برف‌های دائمی وجود داشت و نمایان بود ولی اکنون این زمین‌های پوشیده از یخ به تدریج از بین می‌روند. در منطقه مون بلان مسیرهای متعارف و کلاسیک به علت افزایش امکان ریزش سنگ‌های غلتان و پس از نجات بیش از ۹۰ کوه‌نورد در منطقه ماترهورن که به طور بی‌سابقه‌ای با ریزش‌های انبوه عظیم سنگ یا به اصطلاح بهمین سنگ محاصره شده بودند، بسته اعلام شد. اکنون زمین‌شناسان معتقدند که علت اصلی وقوع این رخدادهای نگران‌کننده یعنی عقب‌نشینی دائمی یخبندان در منطقه آلپ گرمای جهانی است و عامل اصلی آن نیز انسان است که از راه‌های مختلف سبب افزایش گازهای گلخانه‌ای و گرمای جو زمین شده است. ما هر روز شاهد از بین رفتن جنگل‌های کره زمین که هر یک نقش ریه‌های تنفسی را به عهده دارند، می‌باشیم.

تخریب جنگل‌ها، گسترش صنایع آلوده‌ساز و عدم گسترش محیط‌های زیست مناسب سبب افزایش گازهای آلاینده هستند این گازها خود جذب‌کننده گرما و عامل افزایش دمای محیط می‌باشند. مردم اروپا امیدوارند با تمهیداتی که در نظر گرفته شده است گرمای سال ۲۰۰۳ اروپا که یک رخداد فوق‌العاده نگران‌کننده بود دیگر تکرار نشود. هر چند تاکنون تعداد دفعات وقوع آنها افزایش داشته است. به نظر محققین در سال‌های اخیر در سرتاسر آلپ روزهای خوش پیش‌بینی نمی‌شود. در حال حاضر از ماه ژوئن تا اواخر سال ۲۰۰۶ در منطقه کوه آیکر یک تخته سنگ بسیار بزرگ نمایان شده است و در اثر ریزش خرده سنگ‌های اطراف این تخته سنگ روزانه ۷۵ سانتی‌متر به عرض آن اضافه می‌شود. با افزایش دما ارتفاع سطح یخ کم شده و یخ‌ها در ارتفاعات پایین به شدت ذوب می‌شوند. ذوب یخ‌های میان‌سنگ‌ها سبب ناپدید شدن آنها شده است به طوری که در نیمه ماه ژوئن ۲۰۰۶ بیش از پنج میلیون متر مکعب سنگ و خرده سنگ از کوه جدا شده و غرش کنان به سمت پایین و به سوی یخچال گریندل واید یعنی چند صد متر پایین‌تر به حرکت درمی‌آید. گرد و خاک و غبار حاصل از این ریزش تمامی دره‌های منطقه گریندل واید را برای چندین ساعت متوالی می‌پوشاند. فیلم ویدیویی از این ریزش و گرد و خاک گسترده ایجاد شده که به سمت پایین در حرکت است و صحنه‌های نگران‌کننده دیگر از این محیط طبیعی بسیار زیبا تهیه شده که می‌توانید برای مشاهده به آدرس <http://tinyurl.co.uk/31hi> مراجعه نمایید.

در ماه جولای ۲۰۰۶ گزارش شد که یک تخته سنگ بزرگ به ارتفاع حدود ۳۵ متر که به نام مادونا معروف بوده است به علت ذوب یخ‌های اطراف آن که سبب نگهداری این تخته سنگ بوده‌اند، به پایین می‌غلتد، زمین‌شناسان و محققین محیط زیست کوهستان معتقد هستند خرد شدن سنگ‌ها و افزایش میزان شکنندگی آنها در اثر گرم شدن جهانی آب و هوا می‌باشد. در ۲۵ سال گذشته عقب‌نشینی یخچال‌ها خیلی سریع بوده است و طی بررسی‌های به عمل آمده میزان عقب‌نشینی آنها یک متر در سال تخمین زده شده است. آنها معتقد هستند که این عقب‌نشینی پرشتاب و بی‌وقفه نتیجه تغییرات سریع جو می‌باشد که بار دیگر تأیید شده که عامل اصلی آن انسان است و بس. به هنگام تهیه این مقاله، قله ماترهورن پس از تخلیه و نجات ۲۴ کوه‌نورد محاصره شده در پناهگاه کرل هوت به مدت دو هفته بسته اعلام شد. گزارش رسید که کوه‌نوردان مستقر در پناهگاه در اثر ریزش سنگ‌های بزرگ محاصره شده‌اند که با کمک هلی‌کوپترهای امداد و نجات و طی عملیات متهورانه‌ای نجات

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

شرکت راهنمایان کوه ایرانیان

نخستین آموزشگاه کوه‌نوردی با مجوز رسمی از فدراسیون کوه‌نوردی
ومورد 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 رفتگی، 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
- بهمین شناسی و کار با زنده باب بهمین
- کوه‌نوردی در زمستان و ساخت غار برفی
- ...

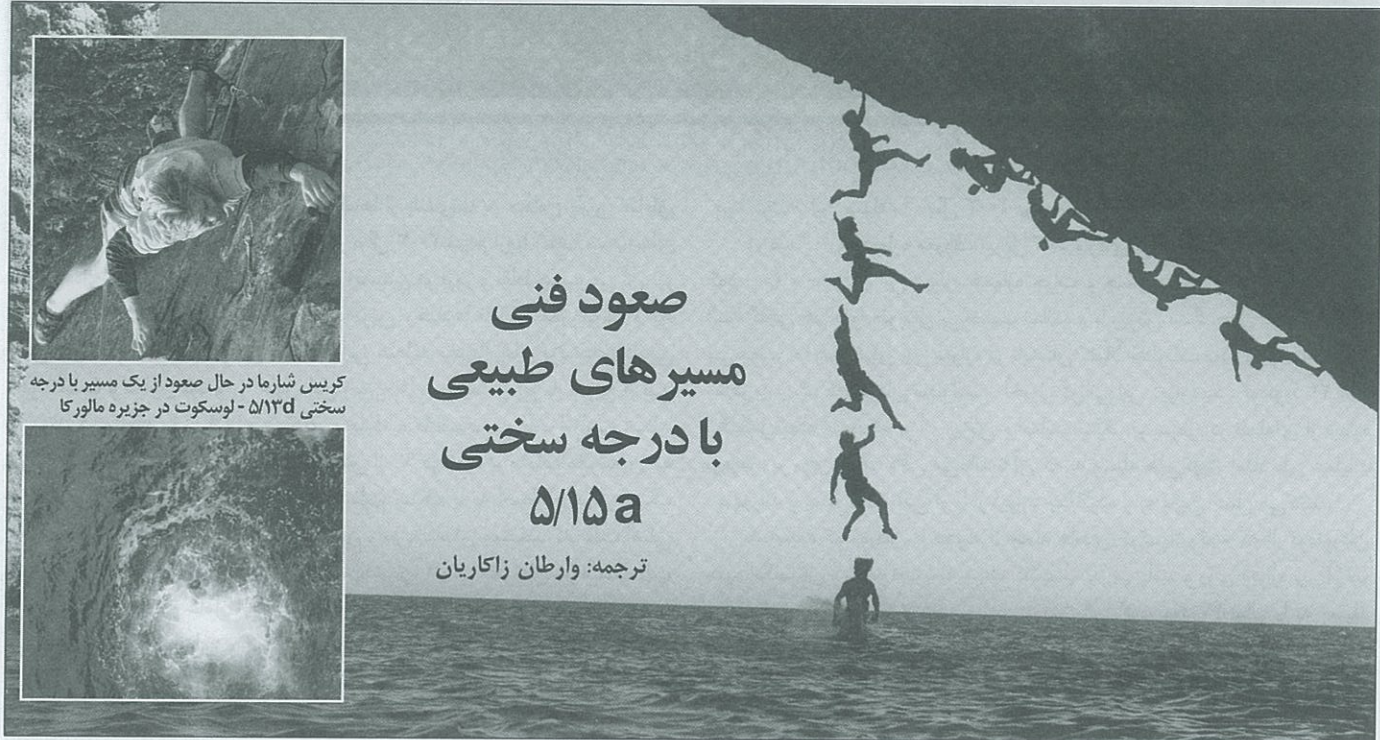
مجموعه آموزش‌های بنیادی در کوه‌نوردی

اجرای برنامه‌های کوناگون و صعود قله

فرشاد خلیلی خوشه مهر: صاحب امتیاز و مدیر آموزش
۰۹۱۲۱۵۹۰۵۶۵ - تلفن: ۴۴۰۹۶۵۷۸ - (خلیلی)
۰۹۱۲۱۹۰۲۳۲۶ (درویش)

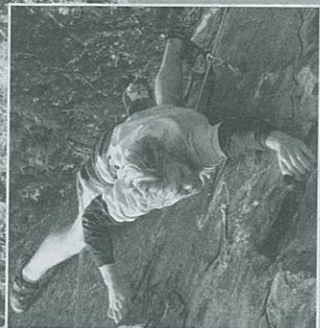
www.imgco.ir Email: info@imgco.ir

آدرس: فلکه دوم صادقیه، خیابان سازمان آب، مجتمع پردیسان، طبقه دوم شماره ۵۸



صعود فنی مسیرهای طبیعی با درجه سختی ۵/۱۵a

ترجمه: وارطان زاکاریان



کریس شارما در حال صعود از یک مسیر با درجه سختی ۵/۱۲d - لوسکوت در جزیره مالورکا



و ۳۰ بار تلاش توانست مسیر ۱۲۰ پایی (حدود ۴۰ متر) دیواره سئوس فرانسه را با درجه سختی ۵/۱۵a را طی کند و اولین سنگ‌نوردی معرفی شود که توانسته مسیر ۵/۱۵a را صعود نماید. او در اثر تمرینات جدی و متلاوم به اوج قدرت و ایده‌آل رسیده و در تمامی جهان به عنوان بزرگ‌ترین و مشهورترین سنگ‌نورد تاریخ تاکنون شناخته شده است. او در سن ۲۰ سالگی سفر خود را به کشورهای دیگر برای کسب تجربه در مسیرهای سخت آغاز نمود و با جدیت تمام مسیرهای سخت ناشناخته را صعود کرد که شامل مناطق ارکاتراس، هویکو، نیوزلاند (زلاندنو) می‌باشد. وی پس از طی این مسیرها راه‌حل‌های گوناگونی نیز برای رفع مشکلات موجود صعود قسمت‌های سخت‌تر ارائه نمود و سپس به مالورکا که یکی از جزایر صخره‌ای اسپانیا است رفت و صعودهای آزاد از صخره‌های مشرف به دریا یا روی آب را آغاز نمود. او هر چند گاهی نیز موقتاً به وطن خود آمریکا برمی‌گردد ولی برای تمرین و صعودهای فنی دوباره آمریکا را ترک کرده و به مالورکا و دیگر نقاط که دارای مسیرهای سخت می‌باشد، می‌رود در حال حاضر کریس شارما آماده‌ترین و وززیده‌ترین سنگ‌نوردی است که با تسلط به صعود مسیرهای سخت با درجه ۵/۱۵a پرداخته و امیدوار است که بتواند درجه سختی ۵/۱۵b را تجربه کند. Δ
 ماخذ: راک اند آیس ۲۰۰۶

در اواخر سال ۲۰۰۶ تعدادی از بهترین سنگ‌نوردان مانند کریس شارما، یوچی هیروایما، دانی آندرادا و دیوید گراهام با تشویق و تحسین نظاره‌گر صعود یک سنگ‌نورد جوان و تقریباً تازه‌کار که مهارت و شهرت هیچ کدام از این چهار نفر نداشت، بودند. این صخره‌نورد ۲۱ ساله اسپانیایی به نام «ادو مارین» توانست در دومین صعود خود مسیر سیورانا در لزامبلا در اسپانیا را با درجه سختی ۵/۱۵a با موفقیت به اتمام برساند. مسیر کلی سیورانا در اسپانیا اولین بار به وسیله آکس هوبر در سال ۱۹۹۴ با درجه سختی ۵/۱۴c شناسایی و باز شد ولی ۴۰ متر باقی‌مانده آن با درجه سختی ۵/۱۵a در سال ۲۰۰۳ با تجربه در قسمت به قسمت این مسیر به وسیله «رومان جولیان» اسپانیایی شناسایی و به ثبت رسید. یک روز پس از آن در ۳۰ نوامبر ۲۰۰۳ کریس شارما که اولین صعودکننده مسیرهای سخت با درجه سختی ۵/۱۵a در دنیا می‌باشد، این مسیر را تکمیل نمود و برای اتمام این قسمت از مسیر سخت با درجه سختی ۵/۱۵a سه بار تلاش کرد و در بار سوم موفق به انجام کار گردید.

یادآوری می‌شود که کریس شارما اولین صخره‌نوردی است که مسیرهای سنگ‌نوردی طبیعی با درجه سختی ۵/۱۵a را صعود نموده است. پس از او سنگ‌نوردان دیگری مانند یوچی هیروایما موفق به انجام این مهم شدند. او در ماه آگوست ۲۰۰۱ پس از تمرینات زیاد

گچ مایع برای سنگ‌نوردی

یکی از محصولات جدید برای سنگ‌نوردی گچ مایع است این محصول که شرکت‌های سازنده مختلف مثل ماموت و دیگران آن را به بازار عرضه کرده‌اند خواص چسبندگی دست و پا را افزایش می‌دهد یکی از سنگ‌نوردان مسابقات بین‌المللی در آمریکا اظهار می‌دارد این گچ مایع دارای خواص جالبی است و من وقتی آن را به کف کفش خود می‌مالم احساس می‌کنم میزان قدرت و اعتماد من به گیره‌ها بیشتر شده است. شما می‌توانید پس از پوشیدن کفش و بستن بندهای آن درست قبل از آن که با سنگ تماس داشته باشید به اندازه یک سکه کوچک از مایع را به کف کفش خود چکانده و با دست به سطح آن بمالید سپس همین مقدار را نیز به کف یکی از دست‌ها ریخته کف دو دست را به هم بمالید. گچ مایع به رنگ خاکستری و ابکی است و بوی آن چندان خوشایند نیست، زمانی که آن را به کف دست خود ریختید می‌توانید تمامی نوک انگشتان، بندها و شیارها را به آن آغشته نمایید. حالا به کف دستان خود فوت کنید تا الکل حاوی آن تبخیر شود. رنگ پوست دست شما رنگ سفید استخوانی خواهد شد، بگذارید کف دست‌تان حسابی خشک شود و یک لایه نازک از گچ تمامی کف دست شما را بپوشاند. گچ مایع آمیزه‌ای از ترکیب گچ و الکل است با فرمولی خاص. کارخانه‌های سازنده استفاده از گچ مایع را به مقدار متناسبی پیشنهاد می‌کنند تا به هنگام کار کردن بر روی دیواره کف دست‌ها انعطاف لازم را داشته و مثل شیشه خشک نباشد. برتری گچ مایع به گچ پودر در آن است که اگر در ابتدای صعود یک بار از آن استفاده کنید تا به انتها نیازی به استفاده مجدد گچ پودر نخواهید داشت.

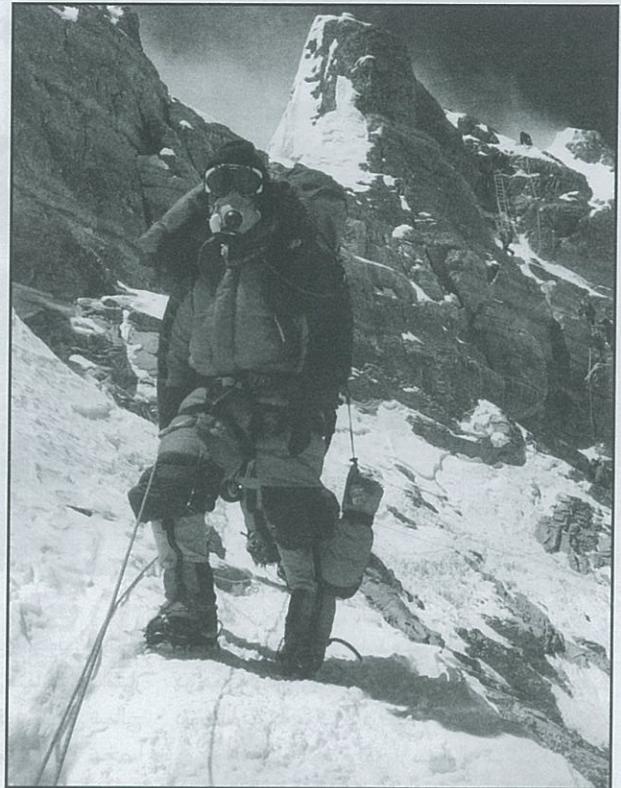
ماخذ: مجله راک اند آیس شماره ۱۵۴

حقیقت را باید گفت

ترجمه: وارطان زاکاریان

مقاله‌ای که ملاحظه می‌کنید درباره حقایق بعضی از ماجراهای کوه‌نوردی به دور از جار و جنجال تبلیغات ورزشی و قهرمان‌سازی، افشاگری می‌کند. در این مقاله پرده‌ها برداشته می‌شود و دو چهره زیبا و زشت نمایان می‌شود. کوه‌نوردان و ورزشکارانی که با خلوص نیت برای رسیدن به اهداف خود سال‌های سال به آن امید داشته و پیوسته تلاش کرده‌اند تا به هدف خود رسیده و پیروز شدند و از طرف دیگر چهره‌ها و موقعیت‌های اشخاص و شرکت‌های بازرگانی نشان داده می‌شود که برای سودجویی کارهایی انجام داده‌اند که منجر به فوت یا جراحات و حتی ناقص‌العضو شدن کوه‌نوردان، کوه‌پیمایان و توریست‌ها شده‌اند. در این دو مقاله درباره سرپرست‌ها و راهنمایانی سخن به میان می‌آید که شاید نام آنها در این بخش ارزشمند نباشد. این مقاله به وسیله یک زن کوه‌نورد که تجربیات پیمودن قطب شمال و قطب جنوب و صعود قله‌های هیمالیا و اورست را دارد نوشته شده، «اوتینا سیوگرن» است که مدت ۱۰ سال متوالی همراه شوهرش در کوه‌نوردی تجربیات ارزشمندی کسب کرده است.

مقاله دیگر که در شماره آینده به چاپ خواهد رسید درباره یک زن قهرمان سنگ‌نورد آمریکایی به نام «توری آلن» می‌باشد. او با وجود دریافت ارزشمندترین مدال سنگ‌نوردی قهرمانی جهان در سن ۱۵ سالگی به علت‌های گوناگون و ناخوشایند با دنیای سنگ‌نوردی خداحافظی کرده و به ورزش ژیمناستیک و پرش ارتفاع روی آورده است.



عکس مسیر شمالی اورست کوه‌نوردان نزدیک پله دوم در ارتفاع ۸۶۰۰ متر

بیان دو واقعه کاملاً غیرمرتبط ولی هر دو دارای یک موضوع مشترک که وجه اشتراک آنها تنها واقعیت است که می‌تواند مفید و عبرت‌آموز باشد. این دو موضوع ظاهراً غیرمرتبط عبارتند از مطلبی تاسف‌آور درباره قله اورست نوشته خانم «تیناسیوگرن» کوه‌نوردی که دو قطب شمال و جنوب را درنوردیده و اورست را نیز در دو تلاش صعود کرده است. او در مدت ۱۰ سال بعد از فاجعه در هوای رقیق سال ۱۹۹۶ و تداوم کم‌رنگ شدن ارزش‌های والای کوه‌نوردی و ماجرای کشانده شدن این ورزش را به سوی سودجویی‌های تجاری بیان می‌کند و ماجرای دیگر مطلبی است درباره دختر سنگ‌نورد و معروف آمریکا «توری آلن» برنده مسابقات سنگ‌نوردی و برنده بزرگترین جایزه سنگ‌نوردی در آمریکا که در سن ۱۵ سالگی به علت قربانی شدن و به هدر رفتن نیروی جوانی و امتیازات به دست آمده در رقابت‌های سنگ‌نوردی به خاطر مطامع سرپرست‌ها و اسپانسرها، از این ورزش کناره‌گیری کرده و به ورزش دیگری روی آورده است. اکنون این دو ورزشکار یکی درباره اورست و دیگری درباره حقوق و امتیازات قربانی شده به وسیله سرپرست‌ها در مسابقات، مطالب تکان‌دهنده‌ای ارائه می‌کنند. بیان حقیقت و دانستن آن برای هر خواننده‌ای جالب است تا درباره

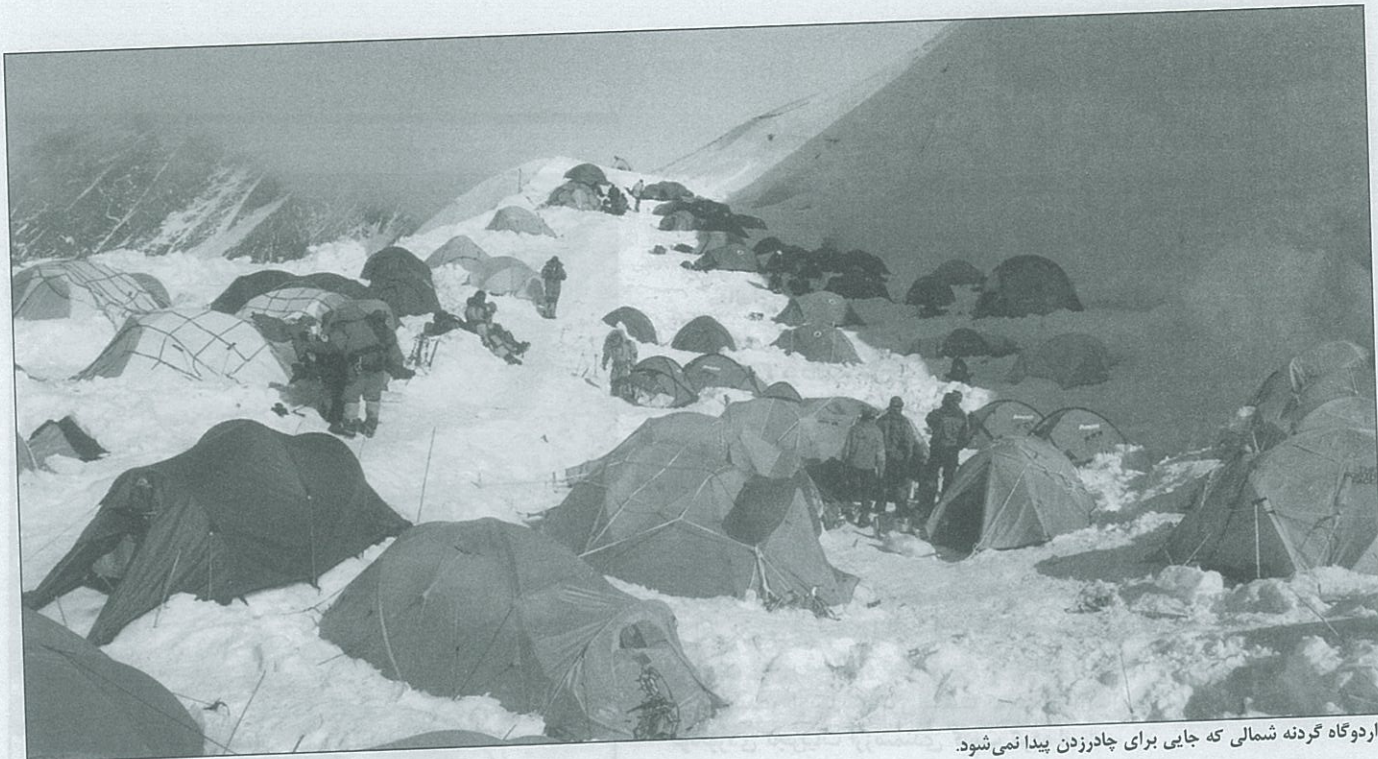
واقعیت‌های موجود در این ورزش آگاهی بیشتری پیدا کرده و به قضاوت بنشینند.

حراج قرن

۱۰ سال بعد از فاجعه سال ۱۹۹۶ در اورست «تجارت کوه‌نوردی در بالاترین نقطه جهان غوغا می‌کند.»

مردی مشکوک به شوهرم تام تلفن کرد، چهره شوهرم حاکی از آن بود که نمی‌تواند باور کند او مات و مبهوت مانده بود. از من پرسید «آیا می‌خواهی به اورست صعود کنیم؟ ما به هم خیره شده بودیم. ما فکر می‌کردیم که ابتدا باید به قله‌های دیگر صعود کنیم، به قله‌های مرتفع و آسان در هیمالیا. شوهرم گفت «این شخص به من می‌گوید که صعود ما به قله دنالی در قطب جنوب از نظر تجربه و تمرین کافی است. تام به من گفت «ما باید سریع تصمیم بگیریم زیرا برای حضور در هیأت صعودکننده فقط چند جای خالی باقی مانده است» ما داشتیم چانه می‌زدیم که این شخص گفت «زیاد نگران نباشید این راه صعود در واقع مانند راه عبور یاک‌ها به قله اورست است. ضمناً گفت ما می‌توانیم دوربین‌های خود را همراه ببریم تا از قله عکس‌های جالب بگیریم. ما حتی فراموش کردیم سوالاتی که در زمینه‌های مختلف داشتیم مطرح کنیم به یاد دارم سال

۱۹۹۶ بود وقتی «هنری تاد» به عنوان یک راهنمای انگلیسی با ما تماس گرفت در آن زمان گوگل وجود نداشت تا ما بتوانیم از طریق گوگل یا سایت‌های مختلف راجع به او تحقیق کنیم و او زمانی با ما تماس گرفت که ما برای یک صعود به قله چوآویو به یک هیأت کوه‌نوردی جواب مثبت داده بودیم. ما باید می‌دانستیم که «هنری تاد» دارای چه چهره و سوابقی است بعداً موضوع دستگیرمان شد. او در سال‌های بین ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۷ در پشت بزرگترین عملیات قاچاق ال.اس.دی. که در لندن کشف شد قرار داشت و راهنما بودن او برای هیأت‌های کوه‌نوردی در منطقه هیمالیا یک پوشش بود برای خلاف‌کاری‌های او. بعدها مشخص شد که او در توزیع بیش از ۲۰ میلیون قرص ال.اس.دی. شرکت داشته است. وقتی که پانزده مأمور پلیس به دستور اسکاتلند یارد به زیرزمین خانه او هجوم آوردند، بنا به اظهار اسکاتلند یارد بزرگترین آزمایشگاه دنیا را در زیرزمین این شخص یعنی «هنری تاد» پیدا کردند. این عملیات کشف مواد مخدر از نظر اهمیت به نام «عملیات جولی» نام‌گذاری شده بود. پس از آن که «هنری تاد» دستگیر شد قیمت مواد دوبرابر شد. زیرا میزان عرضه مواد دفتماً کاهش پیدا کرد. هنری تاد به ۱۳ سال زندان محکوم شد و پس از گذراندن هفت سال از دوران محکومیت خود به علت ظاهراً حسن



اردوگاه گردنه شمالی که جایی برای چادرزدن پیدا نمی‌شود.

کند باید او را فراموش نمایم و درباره او بحث نکنیم و او را در همان ارتفاع رها کرده و با خود به پایین نیاوریم مانند دیویدشارپ که مرگ او در ارتفاع ۸۴۰۰ متر رخ داد.

و اما من و شوهرم پس از سه سال شرکت در هیات های مستقل و غیربازرگانی توانستیم در سال ۱۹۹۹ قله اورست را در دومین تلاش خود پس از سال ۱۹۹۶ صعود کنیم و هشتصدمین صعودکننده به قله اورست باشیم. ما پس از صعود به قله برای رهایی دیگران از کابوس تارکات صعود تقریباً تمامی طناب‌ها و لوازم غیرضروری خود را در جای امنی در سمت جنوب قله بسته‌بندی کرده و باقی گذاشتیم تا تیم‌های کوچک کوه‌نوردی نظیر ما بتوانند از آنها استفاده کنند. در هر حال تجربیات صعود به قله اورست را با آن چیزهایی که ما در عرض چهارسال در راه صعود به قله‌های دیگر یاد گرفتیم نمی‌توان مقایسه کرد. نفر هشتصدم به زبان زیاد می‌آید ولی با شروع فصل صعود سال ۲۰۰۶، اورست شاهد حضور ۲۵۵۷ نفر در منطقه برای صعود بوده است. در پنج سال اخیر تعداد صعودها تقریباً برابر با پنجاه سال صعود از اولین صعود تا سال ۲۰۰۱ بوده است ضمن آن که آمار صعودکنندگان از سال ۲۰۰۶ به بعد نیز موشک‌وار بالا رفته است (بنابه گزارش مجله راک اند آیس در اوایل سال ۲۰۰۷ آمار صعودکنندگان را تقریباً ۳۰۰۰ اعلام داشت. م) ولی اورست هنوز همان میدان نبرد کوه‌نوردان برای به حقیقت پیوستن آرزوها، شهرت، جاه‌طلبی‌ها و بازار مکاره‌ای برای شرکت‌های بازرگانی در منطقه است.

در ۲۹ ماه می ۱۹۵۳ ادموند هیلاری از نیوزلاند (زلاندنو) و تنسینگ نورگی یک شریای اهل دارجیلینگ هندوستان اولین صعود بشر به قله اورست را انجام دادند. اولین شدن یک کوه‌نورد که پای بر بلندترین قله جهان

را از کشور نپال و سمت جنوب یا جبهه جنوبی اورست گذاشتند. ولی راسل پرایس به عنوان تنها صاحب‌امتیاز صعود از یال شمالی صعود هیات‌های خود را از یال شمالی برنامه‌ریزی می‌کرد. هر چند او تا سال ۱۹۹۷ شخصاً نتوانست از این مسیر به قله برسد. او برای اولین بار در سال ۱۹۹۷ توانست قله اورست را صعود کند.

اکنون در فصل صعود، سال ۲۰۰۶ هستیم. ۱۰ سال پس از اولین تلاش ما برای صعود به قله اورست و ۱۰ سال پس از بزرگترین فاجعه تاریخ کوه‌نوردی در منطقه اورست همراه با تغییرات زیادی که رخ داده است. در این سال یازده نفر جانشان را از دست دادند و دومین لیست بزرگ مرگ در قله اورست پس از بهار سال ۱۹۹۶ رقم زده شد. در مدت این ۱۰ سال بهترین مراکز تحقیقات جوی در منطقه تاسیس شد که در سال ۱۹۹۶ چنین چیزی وجود نداشت، دستگاه‌های موقعیت‌یاب جی.پی.اس. کمک و یاور کوه‌نوردان شدند و در این مدت شکایت و دادخواست قانونی بر علیه هنری تادو تینکر به علت مرگ کوه‌نورد ۲۲ ساله انگلیسی به نام میشل ماتئو مطرح شد. خانواده این کوه‌نورد جوان مدعی شدند که مرگ میشل ماتئو به علت کار نکردن دستگاه اکسیژنی بود که می‌باید به وسیله هنری تادو آماده و کنترل می‌شد دادگاه به علت عدم مدارک کافی معوق ماند هر چند قاضی دادگاه ادعا و ایراد کار نکردن دستگاه اکسیژن در آن ارتفاع را تأیید کرد. اخیراً راسل پرایس صاحب امتیاز شرکت هیم-اکس برگزارکننده هیات‌های صعودکننده به قله اورست از طریق مسیر شمال در یکی از رسانه‌ها به مشتریان و کوه‌نوردانی که در هیات‌های آن شرکت برای صعود به قله‌های بزرگ نام‌نویسی می‌کنند، توصیه می‌کند که اگر شخصی هنگام اجرای برنامه دچار مشکل شده و فوت

رفتار در زندان با بخشودگی مشروط آزاد شد و پس از آن مجدداً به کوه‌نوردی روی آورد. من و شوهرم بدون آگاهی به سوابق «تاد» شروع به جمع‌آوری و بسته‌بندی ملزومات و احتیاجات خود برای سفری که تا آن زمان برای ما ناشناخته و بکر بود و ما آن را «سفر در جاده یک‌ها» و به سوی قله اورست می‌شناختیم، کردیم. هر چند ما در آن سال نتوانستیم به قله اورست صعود کنیم و در آن سال یعنی سال ۱۹۹۶ تعداد ۱۲ کوه‌نورد در توفان شدیدی که رخ داد جان خود را از دست دادند و درباره این فاجعه تاکنون چندین گزارش ارائه شده که دقیق‌ترین وقایع در کتاب «در هوای رقیق» تألیف جان کراکوار نوشته شده است. ولی باید بگویم آن تلفنی که هنری تاد به ما زد زندگی ما را برای همیشه تغییر داد.

قبل از شروع فاجعه سال ۱۹۹۶ راب هال، اسکات فیشر، آناتولی بوکریفه مال داف و مابوچیری شریا همگی زنده بودند و راسل پرایس صاحب و دارنده امتیاز هیات کوه‌نوردی صعود به قله اورست با نام «گروه هیمالیا» معروف به «هیم-اکس» نیز از اولین صعود و پیروزی هیات خود به قله اورست از جبهه شمالی و از سمت چین فارغ شده بود. در سال ۱۹۹۵ درست یک سال قبل از این واقعه یعنی سالی که آلیسون هارگریوز کوه‌نورد مشهور انگلیسی و گریک چایلد، کنستانتین لاکاتوسو، کارسانگ شریا و لوبسانگ ثمبا، هر یک با توانایی صعود و دیدگاه‌های مختلف به قله ۸۲۰۰ صعود کردند و در همان سال «هنری تاد» همراه با آناتولی بوکریف به عنوان راهنمای صعود و جانانان تینکر همراه با مابوچیری شریا به عنوان راهنما از مسیر شمالی اورست صعود کردند ولی هنری تاد نتوانست در این سال قله را فتح کند. تا سال ۱۹۹۶ اغلب سرپرست‌های هیات‌های کوه‌نوردی پایه‌اولیه صعود خود

گذاشته است یک امتیاز بزرگ است که با شهرت زیادی همراه است کاری که خیلی از کوهنوردان سوئیسی و انگلیسی در سال‌های قبل نتوانستند انجام دهند و در راه رسیدن به این هدف خیلی از آنها حتی جان‌شان را از دست دادند. نظیر جورج مالوری و اندرو ایروین که در سال ۱۹۲۴ حدود ۲۹ سال قبل از صعود هیلاری و تسنیک برای صعود به اورست تلاش کردند. هر چند گاهی این تردید مطرح می‌شود که آیا آنها بعد از فتح قله و هنگام بازگشت جان‌شان را از دست داده‌اند؟ ولی این یک شک است و اطمینان حاصل نشده است. در هر حال وقتی مالوری به اردوگاه اصلی می‌رسد در گت و گو با او اظهار می‌دارد «آن چه که ما پیروز می‌شویم فقط پیروزی بر خودمان است» و این یک بیان دقیق اولیه است که برای هر کوهنورد مطرح است. اگر او پیروز شود بر نفس خود پیروز شده است و اگر شکست خورد او در این کار نتوانسته است بر نفس خود غالب شود و پیروز نشده است. ولی کوهستان احساس دیگری را نیز ایجاد می‌کند که این که ادموند هیلاری پس از موفقیت و فتح قله اورست در سال ۱۹۵۳ اظهار داشت «ما بالاخره آن را شکست دادیم.» در این جا باید یادآور شد شاید بزرگترین اسطوره کوهنوردی در اورست اریک شیپتون است. او پیش قدم در کوهنوردی به سبک آلپ در منطقه اورست می‌باشد. او یکی از اعضای چهار هیات صعودکننده به قله اورست از سال ۱۹۳۰ تا ۱۹۵۳ بوده است و در چهار هیات کوهنوردی برای صعود

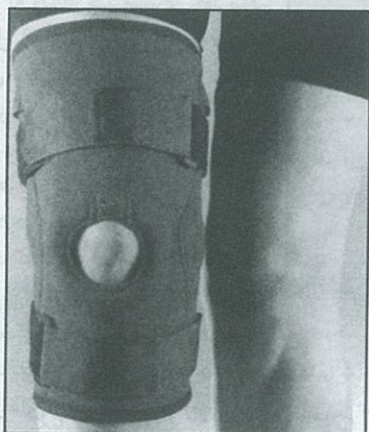
به قله اورست نیز شرکت داشته و مسئولیت تعیین بهترین مسیر برای فتح قله یعنی همان مسیری که هیلاری و نورگی نهایتاً توانستند برای صعود از آن استفاده کنند. در آن سال‌ها اریک شیپتون به علت انتقاد از روش محدود تاکتیک صعود انگلیسی فقط به عنوان سرپرست تشریفاتی در هیات صعود سال ۱۹۵۳ حضور داشت و سرپرستی اصلی به جان‌هانت محول شده بود. شبی پس از صرف شام در اردوگاه اصلی جان‌هانت، شیپتون را برای کارهای تدارکاتی بزرگی که در سال ۱۹۳۰ انجام داده بود، ستود. دلایل زیادی وجود دارد که شیپتون باید یکی از کسانی باشد که برای بار اول پای بر قله اورست می‌گذاشت ولی ادموند هیلاری از نقطه نظرهای زیاد و قدرت بدنی بسیار مناسب مورد قبول سرپرست تیم بود و او انتخاب شد ولی در آن تاریخ مهارت اریک شیپتون بیش از هیلاری بوده است. شیپتون تقریباً پنجاه سال قبل اظهار داشت «کسانی که اکنون قله اورست را صعود می‌کنند و آن چه که مالوری ۳۰ سال قبل می‌دید آنها نخواهند دید.» در حقیقت مالوری و شیپتون اگر امروز اورست را می‌دیدند سخت تعجب می‌کردند. پس از ۴۰ سال سعی و تلاش هیات‌های کوهنوردی ملی هر کشور اکنون مشخصات و وضعیت کوه نیز از سال ۱۹۹۰ به بعد به طور مشخص و غم‌انگیزی عوض شده است. آن روحیات و اعتقادات بزرگ کوهنوردی به وسیله شرکت‌های بازرگانی تغییر داده شده است. یادآوری می‌شود راب‌هال از

کوه‌نوردان باتجربه نیوزلاند در میان سرپرست‌های کوه‌نوردی اولین شخصی بود که شرکت بازرگانی برای ارائه خدمات کوه‌نوردی را به جهانیان معرفی کرد او حتی با دادن وام به کوه‌نوردان که قدرت مالی کمتری در صعود به قله‌های بلند را داشتند کمک می‌کرد تا قله اورست را صعود کنند و بر فراز بلندترین قله جهان بایستند. ارائه خدمات و تجهیزات به وسیله راب‌هال سبب شد که مردم نسبت به صعود به قله اورست بیشتر علاقه‌مند شوند و به زودی هیات‌های بازرگانی دیگری نیز با دیدن این روش فعالیت‌های خود را در این جهت آغاز و گسترش دادند. وقتی راب‌هال این نوع فعالیت را در سال ۱۹۹۲ آغاز کرد دارای تجربیات زیادی هم در کوه‌نوردی بود او پنج بار قله اورست را صعود کرده بود در حالی که اغلب سرپرست‌های شرکت‌های بازرگانی برای راه‌اندازی چنین هیات‌های صعود فقط یک بار به قله صعود کرده و بعضاً حتی به قله نیز صعود نکرده بودند. راب‌هال و هم‌نورد همیشگی او گری‌بال اغلب قله‌های بالاتر از ۸۰۰۰ متر را صعود کرده بودند و مسیرهای صعود را به خوبی می‌شناختند و هر دو آنها به میزان همبستگی، وفاداری و صداقت خود به کوه‌نوردی به خوبی واقف بودند. متأسفانه گری‌بال در سال ۱۹۹۳ به علت ابتلا به ادم ریوی در دانول‌گیری در آغوش راب‌هال فوت می‌کند و راب‌هال نیز در سال ۱۹۹۶ در آن فاجعه بزرگ اورست به خاطر این که یکی از کوه‌نوردان گروه خودش که هنگام

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

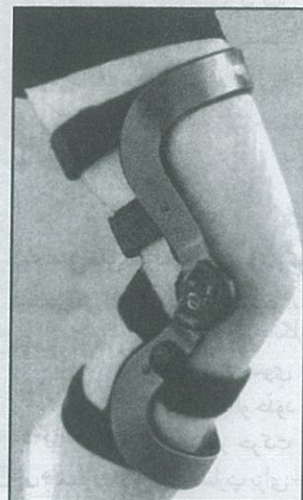


زانو بند چهارفتره

میدان ونک - گاندی شمالی
خیابان صانعی - ساختمان نگین (۶)
تلفکس ۸۸۷۹۵۶۴۱



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



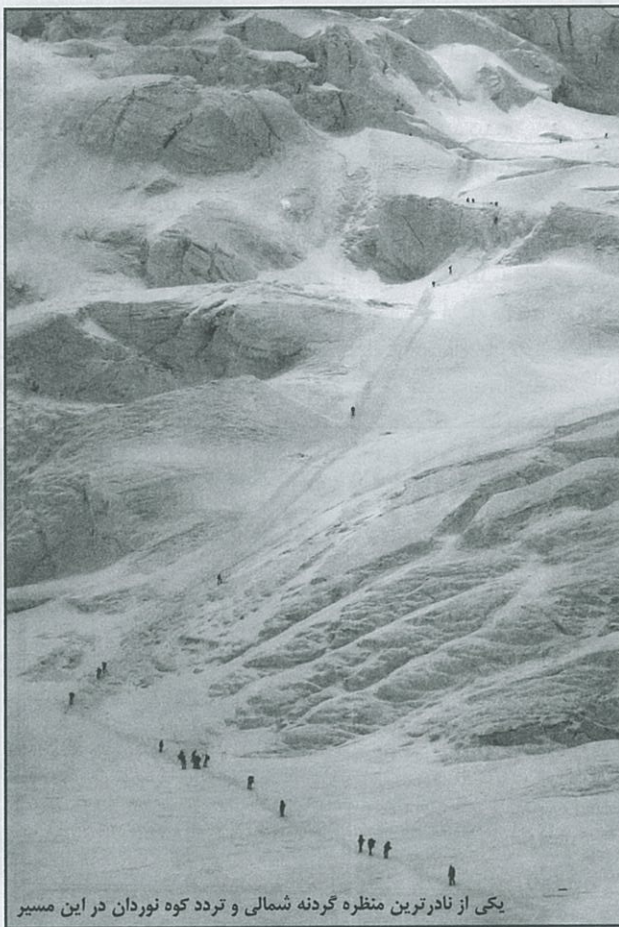
پتلابند (کشگک بند) برای جلوگیری از لغزندگی و سایش
استخوان پتلا (کشگک) بخصوص در سرازیری‌ها
(مخصوص کوهنوردان)

از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته می‌شود

بازگشت توان حرکت را در آن توفان سهمگین از دست داده بود همراه او باقی ماند و جانش را از دست داد. هر چند بعضی از شرکت‌های بازرگانی اعتقاد داشتند که راب‌هال نباید جانش را به خطر می‌انداخت و به عنوان سرپرست باید اعضای گروه خود را هدایت می‌کرد و آن کوه‌نورد را در همان جا رها می‌کرد. خطمشی راب‌هال برای تجارتی کردن صعود به قله اورست به وسیله هیات‌های صعودکننده دیگر مورد انتقاد قرار گرفت و اغلب آنها نیز برای دریافت ۶۵۰۰۰ دلار برای صعود ارایه خدمات درجه یک به مشتریان خود حسادت می‌کردند زیرا قدرت ارایه این خدمات را نداشتند ولی با افزایش جنبه‌های تجارتی صعود به قله اورست کسانی که تجربه کمتر و سازمان‌دهی ضعیفی در این کار داشتند نیز شروع به فعالیت و جلب مشتری کردند. آنها قیمت‌ها را کاهش دادند ضمن آن که خدمات را نیز کم کردند و یک رقابت ناسالم را گسترش دادند از پزشک هیات دیگر خبری نبود و یا در دسترس نبود. کلیه کمپ‌ها و اردوگاه‌ها مواجه با کمبود لوازم و تجهیزات کوه‌نوردی بود. کپسول‌های یدکی اکسیژن برای کوه‌نوردان محدود بود و اغلب آنها قدیمی و از کار افتاده و کارکرد آنها قابل اعتماد نبود. بعضی از شرکت‌ها برای تخفیف و کاهش نرخ صعود از راهنمایانش استفاده می‌کردند که آنها اسماً «راهنمای صعود در ارتفاع زیاد» بودند ولی در حقیقت آنها فقط یک کوه‌نورد معمولی بودند نه راهنمای ورزیده برای قله‌های هیمالیا و یا کسی که بتواند از اعضای صعودکننده که به اصطلاح مشتریان آن شرکت بودند مراقبت کنند. در این آشفته بازار هنری تادیکی از مؤسسين این نوع شرکت‌های تجارتی و برگزارکننده این برنامه بود. او به وسیله چند مشتری خود متهم شد که در سال ۱۹۹۹ برای صعود به قله اورست از دستگاه‌های فرسوده اکسیژن استفاده کرده است در حالی که از هر یک از مشتریان مبلغ ۲۹۰۰۰ دلار برای ارایه خدمات پول دریافت کرده است. با رشد هرج و مرج و ناهماهنگی در این تجارت، صعود هیات‌های کوه‌نوردی در قسمت جنوب اورست که تحت نظارت دولت نپال بود کم‌کم و به خوبی قوام پیدا کرد از آن جمله محدود

شدن تعداد اعضای صعودکننده در هر هیات تجارتی که از ۱۲ نفر نباید تجاوز می‌کرد. راب‌هال در نصب طناب ثابت و نردبان‌های مسیر صعود مهارت و برنامه‌ریزی بسیار خوب و دقیق داشت به گونه‌ای که تمامی کوه‌نوردان برای عبور از یخشارها، یخچال‌ها و دیواره‌های یخی بزرگ از مسیریایی که راب‌هال طناب ثابت و نردبان کار گذاشته بود استفاده می‌کردند. سمت جنوب اورست تبدیل شده بود به یک بازار مشترک که به وسیله کارگزارانی نظیر برسون از شرکت صعودهای بین‌المللی، مال‌داف از شرکت بریتانیا، جوناتان تینکر از شرکت بین‌المللی اوتی‌تی و هنری‌تاد از شرکت راهنمایان هیمالیا اجرا می‌شد. اما

منطقه شمال اورست منطقه‌ای است که در حیطة اختیارات دولت چین است و فقط راسل برایس با نام شرکت هیم‌اکس توانسته بود فعالیت تجاری خود را از اواسط سال ۱۹۹۰ در سمت چین دایر کند. پس از مرگ راب‌هال در سال ۱۹۹۶ در جبهه جنوبی یک سال بعد مال‌داف به علت سکت قلبی در اردوگاه اصلی می‌میرد. بعد از او یک مبارزه بر سر کنترل و مراقبت تدارکات و لجستیکی در اردوگاه جنوبی به وسیله هنری‌تاد آغاز می‌شود. در سال ۲۰۰۰ یک روزنامه‌نگار هلندی به نام فین‌اولاف جونز که یکی از مشتریان هنری‌تاد بود مواردی را درباره رفتارهای ناشایست و سخت هنری‌تاد که بر او تحمیل کرده بود در وبلاگ خود نوشته و رفتارهای خشن و تهدیدآمیز او برملا می‌سازد. در اثر شکایت این شخص



یکی از نادرترین منظره گردنه شمالی و تردد کوه‌نوردان در این مسیر

و براساس حکم وزارت توریسم دولت نپال هنری‌تاد را به مدت دو سال مجبور به ترک منطقه و عدم فعالیت در منطقه نپال می‌کند. او پس از اجرای حکم در سال ۲۰۰۶ مجدداً به منطقه برمی‌گردد در حالی که راهنمایی یک خانم کوه‌نورد معرفی شده از طرف سفارت انگلیس را به عهده دارد.

شروع هزاره سوم با هجوم کوه‌نوردان به سوی اورست نشانگر فوران و انفجار تلاش‌های واقعی در قسمت شمالی کوه اورست می‌باشد. زیرا صعود از یال شمالی اورست آسان‌تر از صعود از جبهه جنوبی آن است و دلیل دیگر آن ارزان بودن نرخ صعود است. حدود سه

هزار دلار برای چین و حدود ۱۰/۰۰۰ دلار برای نپال می‌باشد. راسل برایس هنوز در دو سوی اورست یک پادشاهی غیررسمی دارد. یال شمالی را به وسیله نصب طناب ثابت و نردبان آماده و مهیا کرده است. ولی براساس اظهارات کسانی که اخیراً از قله برگشته‌اند برایس نیز همان مشکلاتی که راب‌هال داشت، دارد؛ مسئولیت در مقابل کسانی که به تنهایی می‌خواهند صعود کنند. قبل از سال ۱۹۸۶ حدود ۶۶٪ صعودکنندگان از طریق گردنه جنوبی اقدام به صعود قله اورست می‌کردند. در مقابل حدود ۸٪ از گردنه شمالی به قله می‌رفتند. در سال ۱۹۹۰ درصد صعودکننده به قله اورست از طریق گردنه شمالی به ۳۵٪ افزایش یافت ولی در سال‌های اخیر مسیر شمالی بیشترین طرفدار را برای صعود به قله اورست دارد.

برخلاف مسیر جنوبی که در نپال قرار دارد مسیر شمالی مانند یک بازاری است که بر روی هر کسی که بخواهد صعود کند باز است. چینی‌ها کمتر بر کارهای کوه‌نوردان نظارت دارند و مقررات را اعمال می‌کنند. برای مثال دقیقاً هیچ کس نمی‌داند در سال جاری چند نفر به قله اورست صعود کرده‌اند هر چند حدس زده می‌شود تعداد نفرات بیش از ۵۰۰ نفر باشند. عموماً افسرهای رابط و مسئولین منطقه گواهی صعود به قله اورست را برای هر کسی که درخواست کند صادر می‌کنند. حتی شمار نفراتی که جان‌شان را از دست داده‌اند بیشتر بوده است. در سال ۲۰۰۶، یازده نفر در صعود به قله اورست از هر دو سو جان‌شان را از دست داده‌اند که بنابراین گزارش رسمی هشت نفر در شمال یا مسیر شمالی قله اورست بوده است و هنوز این رقم بررسی دقیق نشده است.

در بهار سال ۲۰۰۶ تأثیر جنگ در منطقه آمار صعود به قله اورست را نسبت به گذشته کاهش داد. در این سال یعنی در ۱۴ ماه می ۲۰۰۶ یک کوه‌نورد ۳۴ ساله انگلیسی به نام دیویدشارپ به تنهایی به سوی قله اورست در حرکت بود، هم‌زمان با او حدود ۳۰ نفر دیگر نیز در همان مسیر در حرکت بودند. این سومین تلاش دیویدشارپ برای صعود به قله اورست بود این بار کپسول اکسیژن او برخلاف انتظار زودتر خالی شد و کوه‌نوردان دیگر او را در آن شب در ارتفاع ۸۴۰۰ متر یعنی ۱۰۰ متر بالاتر از آخرین کمپ ناامید و درمانده پیدا کردند. در تاریخ ۱۴ و ۱۵ ماه می در زمانی در حدود دوازده ساعت، ۴۰ کوه‌نورد هنگام صعود و یا هنگام برگشت از کنار جسد او عبور کردند که بعضی از آنها از مشتریان یا راهنمایان کوه‌نوردی شرکت تجارتی هیم‌اکس برایس بودند. به استناد گزارش‌های اولیه وقتی بعضی از کوه‌نوردان و مشتریان هیم‌اکس بالای سر دیویدشارپ آمدند آنها برای چاره‌جویی از دیویدبرایس با وی تماس گرفتند. مارک اینگلیز از زلاندنو که پنجه‌های

دو پای خود را به هنگام صعود به قله مونت کوک در سال ۱۹۸۲ از دست داده بود و در آن شب در آنجا حضور داشت چنین می گوید آنها برای چاره جویی با برابری تماس گرفتند و او در جواب گفته بود «دوستان توجه کنید شما نمی توانید کاری انجام دهید او چندین ساعت است که در آنجاست، چندین ساعت بدون اکسیژن، متوجه هستید؟ پس او عملاً مرده است» هفته ها بعد از مرگ دیوید شارپ توجه رسانه ها در اثر یادداشت های اینگلیز به این موضوع جلب شد و موضوع اصلی مقاله ها درباره «اولین کوه نوردی که دو پای خود را از دست داده ولی توانست اورست را صعود کند.»

موضوع دیوید شارپ دوست مشترک اینگلیز و وتیوریونگر و کوه نورد برزیلی در وبسایت نگر و مطرح شد. جالب آن است که وتیوریونگر به تنهایی صعود می کرد و غذای خود را به تنهایی در کمپ بالا ذخیره کرده بود ولی معلوم نیست به وسیله چه اشخاصی بدون اطلاع او و به اصطلاح عامیانه دزدیده شده بود متاسفانه این کار اکنون در اورست رایج شده است و بعضی ها مواد غذایی و ملزومات کوه نوردان را که قبلاً برای صعود خود ذخیره کرده اند برمی دارند. متاسفانه وتیوریونگر دو روز بعد از صعود به قله هنگام فرود جانش را از دست داد، ولی اینگلیز موفق شد با همان وضعیت معلولیت از دویا قله را صعود کند و پس از فتح قله به کشورش زلاندون برگردد. او چند هفته در بیمارستان متحمل قطع چند عضو دیگر

از انگشتان دست شد. او از یک دست بند اول چهار انگشت و از دست دیگر بند دوم از یک انگشت را در اثر یخ زدگی دست ها از دست داد. ضمناً در اثر سرمازدگی و عمل جراحی مجدد هر دو پای او چند سانتی متر نیز کوتاه تر شد.

چند هفته بعد از اتفاق دیوید شارپ و برگشت کوه نوردان شاهد مرگ او، راسل برابری، مقاله ای چاپ کرد و اظهار داشت از وضعیت شارپ بی اطلاع بوده است و هرگونه اطلاع درباره وضعیت جسمانی او را نفی کرد ولی اینگلیز و تیم همراه دیوید شارپ اظهارات راسل برابری را نفی کردند. اینگلیز گفت من و هم نورد هیم وضعیت شارپ را با رادیو به برابری اطلاع دادیم او ضمناً گفت که در اثر سرمای شدید و تاثیر فوق العاده کاهش اکسیژن ممکن است اشتباهاتی در گفت و شنود رخ داده باشد. ولی تاکید کرد که «خودم وضعیت شارپ را به برابری اطلاع دادم و از او جوابی هم شنیدم ولی به علت شرایط نامساعد جوی و بیشترین توجه فکری خودم به دست ها و پاهای یخ زده ام و مبارزه ای که برای صعود به قله در پیش داشتم و مشکلات استفاده از ماسک اکسیژن و شاید کمبود اکسیژن ممکن است که من در شنیدن گفته های برابری اشتباه کرده باشم» در هر حال دیوید شارپ جانش را بدون توجه علت اصلی از دست می دهد. ولی در همان روزها، پانزدهم می ۲۰۰۶ یک کوه نورد استرالیایی به نام لینکلن هال همراه با دو شریا قله را

صعود کرده هنگام بازگشت در ساعت ۱۰ صبح لینکلن هال درست بالای پله سوم سکت می کند. گزارشی از وضعیت او مبنی بر عدم علائم و نشانه های حیات به مدت چند ساعت دریافت شد و در ساعت ۷ بعد از ظهر مرگ وی نیز اعلام شد. همراهان وی او را در کنار پله دوم در ارتفاع ۸۶۰۰ متر و در کنار مسیر گذاشتند و به سمت اردوگاه حرکت می کنند. صبح روز بعد یعنی ۲۶ ماه می در ساعت ۷ صبح یعنی ۱۲ ساعت بعد از اعلام مرگ او یک راهنمای آمریکایی به نام دانیل مازور از المپای واشنگتن همراه با دو کوه نورد دیگر و یک شریا در میانه راه صعود به قله لینکلن هال را در همان جا که رها شده بود نشسته بر روی برف می بینند. آنها به او اکسیژن داده و چای گرم می نوشاند و از طریق رادیو درخواست کمک می کنند. مازور گفت «اولین جمله ای که لینکلن هال به ما گفت این بود: تصور می کنم از دیدن من در این نقطه تعجب کرده اید.» چهار ساعت بعد در ساعت ۱۱ صبح ۲۶ ماه می سه شریا به لینکلن هال رسیدند و او را از آن ارتفاع به وسیله روش های فنی انتقال مجروح و داروهای که به او خوراندند، توانستند به گروه نجات دوم که هشت نفر شریا بودند برسانند. این گروه نیز توانستند او را در طی ۱۱ ساعت عملیات نجات به پایین آورند جالب توجه است در این مدت او آن چنان سلامتی خود را به دست آورد که در نزدیکی اردوگاه با پای خودش وارد اردوگاه شد و این یکی از شگفتی های اورست در سال ۲۰۰۶ بود. رخدادها

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 آارات - کاج کار - آرجیس - سبحان - دمیرکازیک
و صعود به قله البروس (روسیه) - شاه داغی (آذربایجان) - کازبک (گرجستان) و... دیدار از کمپ اصلی اورست
راهنمایی و پشتیبانی تیم های کوه نوردی در صعودهای درون مرزی به ویژه سهپند - 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

در اورست در سال ۲۰۰۶ غیرعادی و کم نظیر بودند. همان زمانی که کوهنوردان و بعضی دیگر در اثر تشخیص موقتی درباره مرگ دیوید شارپ از کنار جنازه او می گذشتند و بدن او را رها کردند زیرا یقین داشتند در آن ارتفاع بدون تنفس باقی ماندن یعنی مرگ و نتیجه گرفتند هیچ کاری نمی توانند برای او انجام دهند در همان منطقه اورست به طور تعجب آور در زنده ماندن لینکلن هال مداخله می کنند و او را که حدود ۳۵۰ متر نیز بالاتر از شارپ قرار داشت و مدت طولانی تری نیز به تنهایی و بدون اکسیژن مانده بود، نجات می دهند. داستان این دو کوهنورد که تقریباً در یک ارتفاع و یک زمان رخ می دهد. این مساله را مطرح می کند که باید چیزی برای شارپ رخ داده باشد که هیچ کس زنده بودن او را باور نداشت. یادآور می شود از اولین صعود به اورست یعنی صعود هیالاری و نورگی در سال ۱۹۵۳ تا سال ۲۰۰۶ حدود ۲۰۴ نفر جان شان را به دلایل مختلف از دست داده اند و بیش از نصف جنازه ها در ارتفاعات بالا و در کوهستان باقی مانده است. در سال های دور و حتی امروزه در ارتفاع بالاتر از ۸۰۰۰ متر را منطقه مرگ می گویند. جایی که اغلب کوهنوردان در اثر شرایط بد جوی و ارتفاع زیاد جان شان را از دست می دهند. با گسترش تجارت کوهنوردی تعداد زیادی کوهنورد جاه طلب و با دانش کم به سوی این کوه رفیع و با عظمت روی آورده اند به طوری که این واژه دیگر اهمیت خود را از دست داده است.

مقامات رسمی دیگر نظارت خود را به نقاط مرتفع قله قطع کرده اند به ویژه مسیر شمال که سمت چین واقع است. اجساد در ارتفاعات رها می شوند بدون آن که بررسی های دقیق درباره مرگ آن ها انجام شود و معلوم شود آنها چگونه و به چه علت مرده اند. گزارش سوانح و اتفاقات خیلی دقیق نیست و بعضاً نادرست است. تعداد کمی هستند که شرح سوانح را گزارش می کنند. امروزه قله اورست مورد توجه تعداد زیادی سنگ نورد های ماهر قرار گرفته است که متأسفانه نسبت به ارتفاعات بلند هیچ گونه تجربه ای ندارند. حرکت فنی و طاقت و مقاومت در صعود های فنی در دیواره ها در ارتفاعات کوتاه نمی تواند ضامن پیروزی سنگ نوردان در ارتفاع بلند نظیر اورست باشد. در منطقه مرگ موفقیت و عبور از مشکلات به تجربیاتی از نوع دیگر نیاز دارد نه به مهارت در صعود فنی، کوهنورد باید بلدان چگونه بدن خسته و فرسوده خود را که مواجه با کمبود اکسیژن نیز است اداره کند ضمن آن که صعود خود را نیز به آخر برساند. درگیری نسبتاً کم کوهنورد در تلاش های فنی و در مسیر های معمولی همراه با دستورالعمل های ناقص و محدود درباره نحوه استفاده از طناب های ثابت و کپسول اکسیژن اغلب آنان را به سوی یک موفقیت کاذب هدایت می کند و آنها تصور می کنند که با داشتن این اطلاعات محدود می توانند بر قله اورست پیروز شوند. وقتی کوهنورد به یک دلیل مشکوک فوت می کند به راحتی و بدون توجه به علت حادثه مرگ او اعلام می شود. باید توجه داشت که در ارتفاع بالاتر از ۸۰۰۰

متر ابتدا شش ها خارج از نظم معمول تنفس می کنند سپس در داخل شش آب جمع می شود. مغز ورم می کند، رگ های انتقال خون تنگ و بسته می شود، سپس بافت می میرد. تخریب کم کم و نامحسوس پیشروی می کند بدون آن که علایمی برای این اتفاقات مشاهده شود حتی زمانی که شخص نزدیک به مرگ باشد.

امیدوارم اورست دوباره به مانند گذشته محلی والا برای کوهنوردی شده و از این بازار مکاره و موقعیت کنونی نجات پیدا کند. مانند دنالی در قطب جنوب جایی که شرکت های بازرگانی کوهنوردی و کوهنوردان مستقل در کنار هم فعالیت های خوبی با حفظ کلیه شرایط ایمنی و کوهنوردی فنی انجام می دهند. تا آن زمان آنهایی که خواستار صعود به قله اورست هستند باید قوانین منطقه مرگ یعنی ارتفاع بالاتر از ۸۰۰۰ متر را به خوبی فراگیرند و آنها را به کار برند و مراقب هوای رقیق و عوارض ناشی از آن باشند. Δ

ماخذ: مجله راک اند آیس شماره ۱۵۴

پانویس:

خانم تینا سیوگرن و همسرش تام با بودجه شخصی خود و بدون حمایت کننده مالی هر دو قطب شمال و جنوب را درنوردیدند همچنین قله اورست، قله چوآویو و بعضی از کوه های منطقه هیمالیا را؛ تینا سیوگرن معتقد است رسیدن به قطب شمال خیلی سخت تر است تا صعود به قله اورست.

هیات غارشناسان ایران

هشتم آذرماه سال ۱۳۸۵ آغاز شصتمین سال بنیان گذاری (هیات غارشناسان ایران) بود، که از قدیمی ترین و با سابقه ترین گروه های کوه نوردی و غارشناسی ایران می باشد ، که در پی شصت سال تلاش پی گیر و در زیر یک نام و یک لوا پابرجا و به کوشش و کوش خود در راه کشف و شناسایی غارهای ایران ادامه داده است.

شهید کوهستان محمد سعادتى به دیار باقى و به دیدار معبود شتافت و دوستان و یارانش را عزادار نمود.

برایش آمرزش و برای بازماندگانش صبر خواستاریم.

شرکت پرسون

زیر این آسمان مینایی
چاره ای نیست جز شکیبایی
کار او چیدنست و برچیدن
کار ما مرگ یک دگر دیدن

فقدان دوست و هم نورد عزیزمان، جوان برومند اسماعیل محامد را به خانواده محترم محامد، گروه کوه نوردی همت شمیران، جامعه کوه نوردی کشور و تمام دوستان تسلیت عرض می نمایم.

بچه های محل

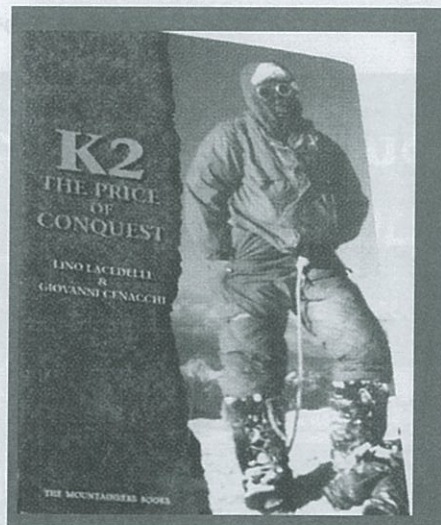
رازهای ناگفته کوه‌نوردی در دو کتاب

در دو سال اخیر کتاب‌های گوناگونی درباره کوه‌نوردی، مهارت‌های کوه‌نوردی، ایمنی کوه‌نوردی، مدیریت در هیات‌ها و شناسایی قله‌ها و مکان‌های مختلف نوشته شده است ولی دو کتاب جالب نیز انتشار یافته که دارای رازهایی است که در جهان کوه‌نوردی تا قبل از انتشار این کتاب‌ها بوده است. یکی از این کتاب‌ها «بهای پیروزی در K2» نوشته «لینو لاسیدلی» و «حیوانی سناچی» و کتاب دیگر «چشم ناظر در بالاترین نقطه کره زمین» نوشته «پیت تاکدا» می‌باشد.

ترجمه: وارطان زاکاریان

بهای پیروزی در K2

لینو لاسیدلی یکی از دو فاتح قله K2 می‌باشد که در سال ۱۹۵۴ برای اولین بار این قله را همراه با آشیل کامپانونی فتح کرد. وی پس از پنجاه سال سکوت، این کتاب را نوشت که یکی از بزرگ‌ترین رازهای ناگفته مربوط به این صعود را پس از ۵۰ سال در سال ۲۰۰۴ افشا کرد. او در کتاب خود چنین اظهار می‌دارد «من تمام داستان را هرگز نگفتم» اکنون این خاطرات در این کتاب تماماً به رشته تحریر درآمده است.



یادآور می‌شوم در سال ۱۹۵۴ تمامی مردم ایتالیا و شاید مردم کنجکاو کره‌زمین شاهد جشن اولین پیروزی و صعود و فتح دو کوه‌نورد ایتالیایی به نام آشیل کامپانونی و لینو لاسیدلی به قله پرابهت K2 بودند. قله‌ای که از دیرباز در مقابل تلاش‌های کوه‌نوردان ایستادگی کرده و به راحتی اجازه صعود به کسی نمی‌داد، ولی در سال ۱۹۵۴ کوه‌نوردان ایتالیایی توانستند به سختی آن را صعود کنند. جالب است پس از گذشت ۵۰ سال هنوز هم کوه‌نوردان به سختی می‌توانند این قله را صعود کنند. در این کتاب ضمن شرح تلاش و کوشش گروه کوه‌نوردان ایتالیایی نویسنده آخرین گزارش سرپرست صعود یعنی آشیل کامپانونی را رد کرده و در واقع آن گزارش را بی‌اعتبار خوانده‌اند و تمامی اظهارات «والتر بوناتی» را تایید می‌نماید. والتر بوناتی در کتاب خود اظهار می‌دارد که وقتی او و هم‌نورد پاکستانی‌اش به نام «مهدی» مسیر آنها را شبانه دنبال می‌کنند تا کپسول‌های اکسیژن را برای روز بعد و صعود نهایی به آنها برسانند، متوجه می‌شوند لینو

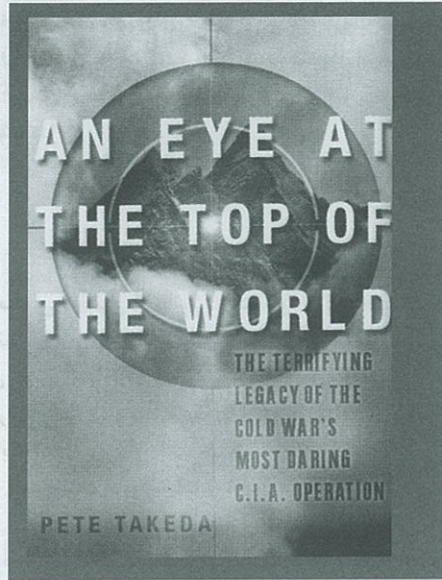
لاسیدلی و آشیل کامپانونی چادر خود را در کمپ نهم تغییر محل داده‌اند. والتر بوناتی و «مهدی» مجبور می‌شوند کپسول‌های اکسیژن را در کمپ نهم و دور از آن دو نفر رها کرده و خود به کمپ اصلی برگردند و در این ماجرا آنها اجباراً در شرایط بسیار بد و خطرناک آب و هوایی بیواک می‌کنند و بدون داشتن چادر، شب را به صبح می‌رسانند.

سرپرست صعود هیات براساس گزارش آشیل کامپانونی مدعی شد که بوناتی در این کمک‌رسانی مقدار زیادی از اکسیژن کپسول‌ها را که قرار بود برای دو کوه‌نورد صعودکننده نهایی برسانند، استفاده کرده است و دو کوه‌نورد فوق یعنی کامپانونی و لاسیدلی نتوانسته‌اند از کپسول‌های اکسیژن در صعود نهایی کاملاً استفاده کنند. ولی لاسیدلی در کتاب خود که اخیراً منتشر کرده است این موضوع با اهمیت را که به مدت ۵۰ سال موضوع بحث و گفت و گوهای محافل ورزشی بوده است فاش می‌کند.

او اظهار می‌دارد که چرا کمپ نهم یا آخرین کمپ صعود ناگهان و بدون پیش‌بینی و اطلاع از محل تعیین شده به جای دیگری منتقل می‌شود و همین امر سبب می‌شود که شب قبل از صعود نهایی، والتر بوناتی نتواند کپسول‌ها را به آنها برساند. ضمناً هر دو مجبور شدند در نزدیکی کمپ نهم ولی در فضای باز بیواک کنند. لاسیدلی در این کتاب می‌نویسد در آن شب کامپانونی اصرار کرد که محل کمپ را تغییر دهند و چادر خود را در محل دیگر برپا نمایند ولی لاسیدلی معتقد بود جابه‌جایی محل چادرها کار سخت و بی‌ثمری است ضمن آن که بدون مشکلات نخواهد بود. او در این کتاب می‌نویسد «من بعداً به اصل موضوع جابه‌جایی چادر کمپ نهم پی بردم زیرا کامپانونی نمی‌خواست والتر بوناتی در آن شب به ما ملحق شود. او مایل نبود که بوناتی و هم‌نورد پاکستانی او مهدی را حتی در آن شب سرد و وحشتناک در چادر کوچک خود جای دهد زیرا فکر می‌کرد بوناتی برای صعود نهایی از نظر جسمانی قوی‌تر و مساعدتر است. پس باید احتمال هر نوع جایگزینی بوناتی با یکی از دو نفر صعودکننده اصلی را از بین ببرد» همچنین لاسیدلی در این کتاب بوناتی را درباره سوءاستفاده از کپسول اکسیژن نیز تبریئه می‌کند.

کتابی که لاسیدلی نوشته است حاوی مطالب بسیار مهم، ارزنده و اساسی است که پنجاه سال مورد ادعای بوناتی بوده است و پنجاه سال تمام هر کدام از دو کوه‌نورد یعنی لاسیدلی و کامپانونی و حتی سرپرست هیات نیز با سکوت خود نمی‌خواستند این موضوع را باز کنند و ادعای بوناتی را تایید نمایند و یا رسماً تکذیب کنند تا آن که با مرگ سرپرست هیات و کامپانونی، سکوت دیگر جایز نبود. کتاب نوشته شده بیشتر جنبه اعتراف به ماجرای دارد که ۵۰ سال وارونه جلوه داده شده بود. در این کتاب معلوم می‌شود والتر بوناتی در آن صعود چه

کارهای سخت و طاقت فرسایی انجام داده و چه جان فشانی کرده تا آن دو بتوانند موفق به صعود قله K۲ شوند و از همه ناراحت کننده تر آن است که والتر بوناتی در این برنامه حتی تا حد به خطر انداختن جان خود برای پیروزشدن هم نوردانش زحمت کشید و پیش می رود. او با روحیه بشاش و قدرت جوانی باید در کمپ بماند و تمام شب را پای سرمازده لاسیدلی را ماساژ دهد تا او بتواند به صعود خود ادامه دهد. در هر حال آن چه اهمیت دارد نوشته شدن این کتاب و بیان حقیقت پس از از پنجاه سال است. لاسیدلی با این عمل دین خود را به بوناتی ادا نموده است و



تمامی محافل ورزشی و اجتماعی پی به اصل موضوع می برند که «بوناتی یکی کوهنورد واقعی و راست گو می باشد.»

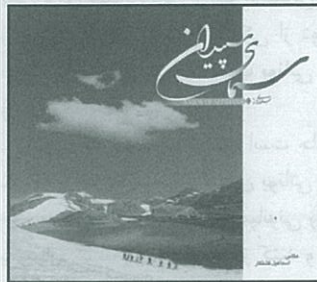
ناظری در بالاترین نقطه جهان

«پیت تاکدا» یکی از کوهنوردان سرشناس آمریکا است که صعودهای موفق زیادی در مناطق هیمالیا - قطب جنوب و دیواره های مختلف مثل ال کاپیتان، ترانکو و پاتاگونیا داشته است او در یکی از صعودهای خود همراه با هیات کوهنوردی آمریکا وارد ماجرای می شود که موضوع اصلی کتاب «ناظری در بالاترین نقطه جهان» می باشد. ماجرا مربوط می شود به زمان جنگ سرد سازمان سیا در منطقه حاشیه امنیتی چین در منطقه هیمالیا.

براساس نوشته پیت تاکدا، سازمان سیا در نظر داشت یک دستگاه جاسوسی برای نظارت به فعالیت های هسته ای چین که به تازگی قدم در این فعالیت ها

سیمای سپیدان

مجموعه عکس های اسماعیل کشتکار که از کوه های سپیدان فارس و حومه تهیه شده و به شکل بسیار زیبایی، با اشعاری از ایشان به زیور چاپ رسیده است.



گذاشته است در منطقه ای در ارتفاعات هیمالیا و مشرف به چین نصب کند تا مانند یک چشم ناظر و دیده بان از فعالیت های هسته ای چین اطلاعات کسب کند. این دستگاه خود حاوی چهار پوند یا معادل ۲ کیلو پلوتونیوم بوده است. این دستگاه ضمن انتقال به منطقه در نقطه ای در میان یخچال های ارتفاعات هیمالیا و تقریباً در منطقه سرچشمه رودخانه مقدس گنگ مفقود می شود و در جایی در میان یخچال ها دفن می شود. نام این دستگاه «سامانه برای نیروی جایگزین هسته ای» (سناب) «system for nuclear Auxiliary power» (SNAP) است.

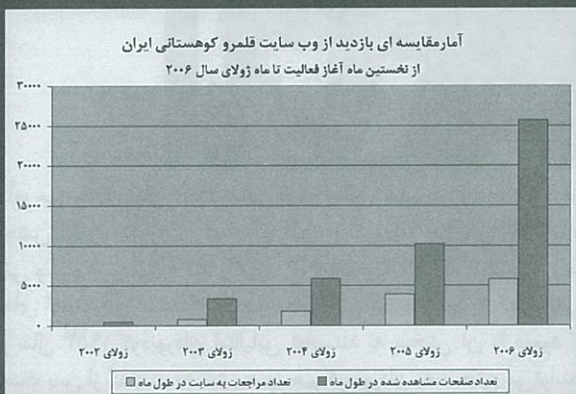
پیت تاکدا همراه با هیات کوهنوردی برای پیدا کردن آن به منطقه اعزام می شوند. آیا این سیستم دفن شده در میان یخچال ها پیدا خواهد شد یا آن که میلیون ها هندی در اثر مسمومیت حاصل از آلودگی های تشعشعات مضره رادیواکتیو این دستگاه باید رنج برده و هلاک شوند و یا آن که پیت تاکدا و همراهان او که در جست و جوی این دستگاه هستند موفق خواهند شد یا زیر خروارها برف و یخ، برج های یخی و بهمن های حاصل از آنها و در اثر خشم خدایان منطقه ناندادویی دفن خواهند شد. در کتاب «ناظری در بالاترین نقطه جهان» نویسنده داستان پس از شنیدن داستان های مختلف در کمپ یوسمیت درباره مفقود شدن این دستگاه رادیواکتیو سعی می کند رد پای کسانی که هر کدام جداگانه در این ماجرا نقشی داشتند بیابد و به کم و کیف ماجرا پی ببرد و پس از آن همراه تیم جست و جوگر به منطقه ناندادوی راهی شود تا همان مسیر قبلی را مجدداً طی کنند و شاید دستگاه گم شده را در نقطه ای در این مسیر بیابند. او به منطقه می رود و رخدادهای مختلف را به رشته تحریر می آورد که جالب توجه است. Δ

مجله کوه در آینده خلاصه ای از گزارش این ماجرا را از نظر شما خواهد گذراند.

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
 تلفن / نامبر: ۰۲۱ - ۸۸۸۸۳۷۰۴

اسپیلِت البرز

بعضی وقتها نیاز به زمان طولانی دارد
معمولا هر چه سریعتر تور مورد نظر خود را
رزرو فرمایید

شرکت خدمات مسافرتی و گردشگری

(با مجوز رسمی از سازمان میراث فرهنگی و گردشگری)

ماترهورن و مونبلان <<<

دیدار از پاریس ، ژنو ، زرمات و وین ، صعود قله مونبلان و ماترهورن ، دیدار از
شامونی پایتخت کوه نوردی جهان



کلیمانجارو <<<

دیدار از پارک ومش سرننگتی ، صعود قله
کلیمانجارو ، دیدار از جزیره زنگبار



کمپ اصلی اورست >>>

دیدار از معابد کاتماندو ، راهپیمایی در دامنه های بلند ترین
قلل جهان ، صعود قله کالاپاتار ، دیدار از پارک پیتوان



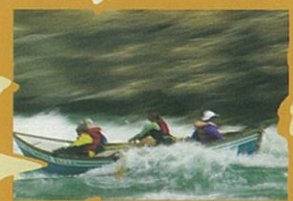
سیبری <<<

دیدار از مسکو ، عبور از عرض روسیه با
طولانی ترین راه آهن جهان ، دیدار از میاط ومش
بایکال ، سورتمه سواری ، ماهیگیری در دریاچه یفی



طبیعت و دریای مدیترانه <<<

دیدار و اقامت در آنتالیا ، قایق رانی در رودخانه
فروشان ، سفاری کوهستان ، پاموکاله ، جزایر مدیترانه



آدرس : تهران ، خیابان گارگر شمالی ، بین نصرت و بلوار کشاورز ، پلاک ۲۰۲ ، واحد ۱۰۲

فکس : ۸۱ ۲۶ ۹۰ ۶۶

تلفن : ۸۰ ۲۶ ۹۰ ۶۶ (۸ خط)

www.spilet.com



زاگرس اسپرت

تولید تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی



تلفن : ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲
فکس : ۰۳۱۱-۴۴۶۶۲۸۷
همراه : ۰۹۱۳۱۱۳۶۶۸۴

اصفهان خ عبدالرزاق جنب بانک سپه شماره ۲۵۸



سی دی کوه های ایران

شامل معرفی شش قله شاخص :

دماوند ، علم کوه ، سبلان ، زرد کوه ، اشترانکوه و دنا

تهیه و اجرا : گروه طراحی سایت دماوند

www.mountainshow.com

سفارش و خرید :

پشتیبانی : ۰۹۱۲۵۱۳۷۱۱۸ - ۰۲۱۵۵۷۱۷۸۲۹



info@damawand.com

فروشگاه تخصصی

شکوه

تولید و عرضه کننده لوازم کوه نوردی، سنگ نوردی و کمپینگ
نماینده انحصاری شرکت لوان (کشوری سابق)



Spider



Bahar



Roof



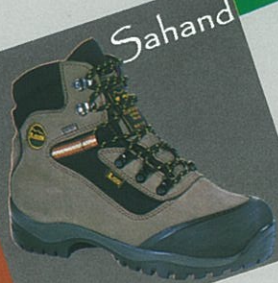
Harmony 2



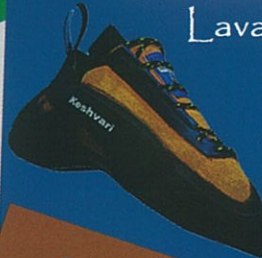
Harmony 1



Lizard



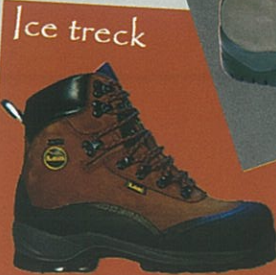
Sahand



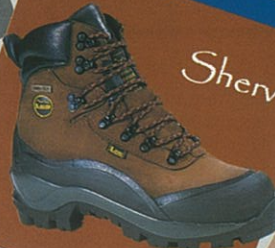
Lavan



Arian



Ice track



Shervin



Red Point



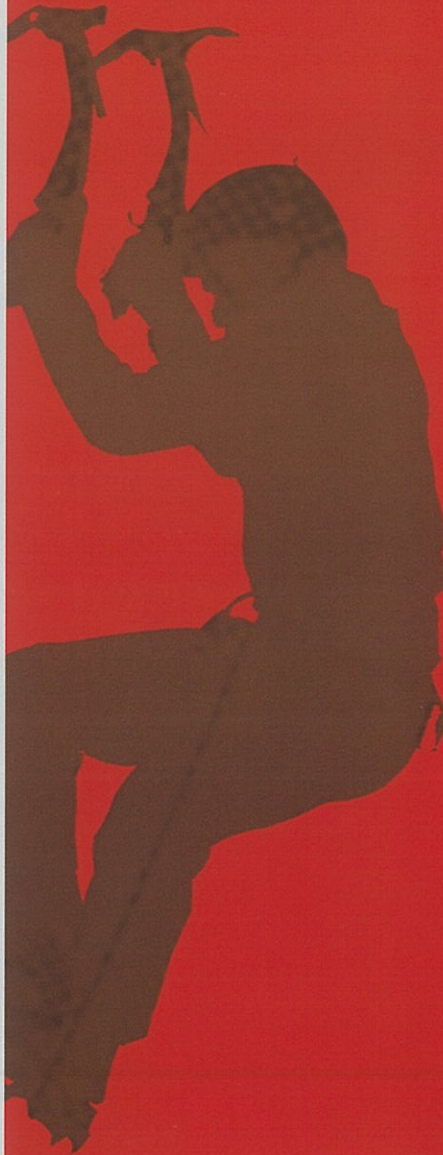
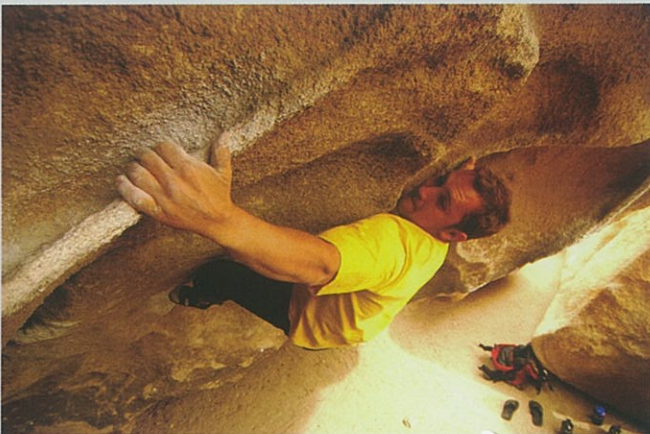
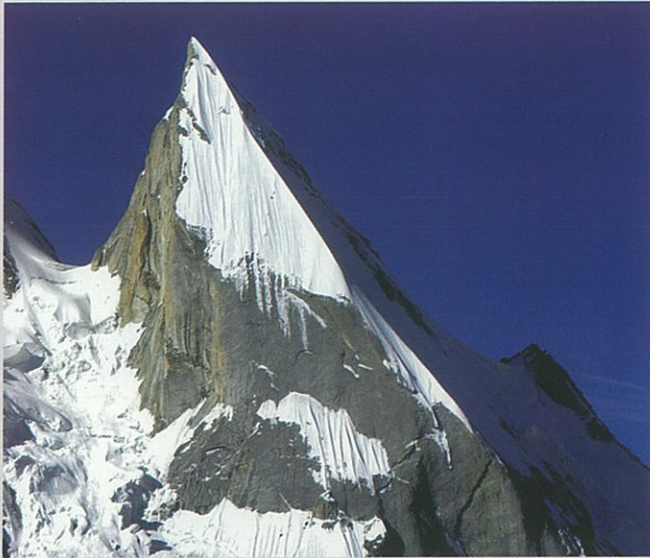
Avat

کدامیک را انتخاب می کنید؟

شعبه ۱: خیابان ولی عصر، نرسیده به چهار راه امام خمینی، روبروی پاساژ المپیک
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۰۴۶۵۶ تلفکس: ۰۲۱ - ۶۶۴۸۷۰۵۵
شعبه ۲: خیابان ولی عصر، نرسیده به چهار راه امام خمینی، نبش پاساژ المپیک
تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۴۰۲۸۴۲ همراه: ۰۹۱۲-۱۹۵۶۱۸۴
همراه: ۰۹۳۲-۹۱۲۲۹۱۵ E-mail: Shokoh63@yahoo.com

ZAGROS

RANGE



زاگرس رنج

تهران ، خیابان ولیعصر ، بالاتر از میدان مشیریه
روبروی خیابان راتق ، پلاک ۱۲۸۷
تلفکس : ۶۶۴۹۸۶۸۱ - همراه : ۰۹۱۲۳۳۶۳۰۰۰



ALPAY *tour*

Adventure Sports & Travel Agency



نماینده فروش محصولات دیوتر آلمان

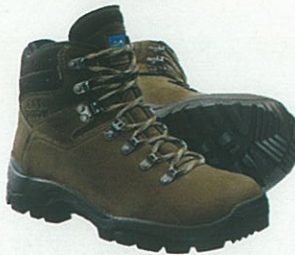
پفش محصولات LAFUMA-ASOLO-MEINDL

و سایر مارکهای معتبر اروپایی

(ارگانیزاتور تورهای آرات و شاه داغ آذربایجان)

آدرس: اورمیه-غ ورزش- روبروی سالن شش هزار نفری

تجهیزات کوهنوردی آپای



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



CASSINTM

کیسه خواب cassin

New 2007

در مدل‌های:

Polar 1100 : - 35 °c

Polar 900 : - 32 °c

Polar 400 : - 18 °c



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



MAD ROCK

Marmot

THE NORTH FACE

MOUNTAIN HARD WEAR

دفتر مرکزی:

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

تلفن: ۷۷۵۱۰۴۶۳ فکس: ۷۷۵۱۰۴۶۴

نمایندگی انحصاری تهران:

خ ولیعصر - نرسیده به چهارراه امام خمینی - روبروی پاساژ المپیک - پلاک ۱۳۳۴

فروشگاه آ - پا - مه

تلفن: ۶۶۹۶۳۷۳۲ - ۶۶۹۶۳۷۳۲ - ۶۶۹۶۰۳۱۳

E-mail : info@kassa.ir

www.kassa.ir



شرکت کوهنوردی کسا

**THE MOON IS A FINE CELESTIAL BODY
BUT A WEAK SOURCE OF LIGHT.**



PETZL®

TIKKA PLUS - 78 grams - 150 hour burn time - 100' range - three lighting levels - www.petzl.com



Instinct Zebra®
Photochromic. Antifog.
Progressive protection Cat. 2 to 4.



Outdoor
Nautic
Speed
Ride
Urban Crossing
Kids & Junior

Julbo®
SUPERNATURAL

NVB نماینده انحصاری عینک Julbo در ایران

شرکت نسیم وصال بهاران

تلفن: ۸۸۴۱۸۹۸۴، ۸۸۴۱۹۹۵۱ تلفکس: ۸۸۴۴۵۵۸۹

Email: info@nvb-co.com

*Rien de meilleur qu'un bon dimanche à ne rien faire.

www.julbo.com

جادوگر در مسیرهای سخت

ترجمه: فراز خلیج

موفقیت و شکست در K2

اولین صعود موفقیت آمیز به قله K2 در دو سال گذشته توسط گروهی متشکل از دو زن و دو مرد و با ثبت یک رکورد سنی جدید انجام شد. هر چند که در این فصل علاوه بر این موفقیت با ضایعه‌ای بزرگ نیز همراه بود. تا به امروز تنها ۶ زن موفق به صعود قله K2 در منطقه قراقرم شده‌اند. بعد از صعود به وسیله «نیوز مروی» ایتالیایی در ۲۶ جولای، از طریق تیغه آبروزی، یوکا کوماتسو ۲۳ ساله در اول آگوست ۲۰۰۶ توانست قله را صعود کند. در آخرین صعود، کوماتسو اولین زنی بود که از کپسول اکسیژن استفاده نکرد و اولین نفری بود که از مسیر سزان و تیغه جنوب جنوب شرقی صعود خود را انجام داد ولی هم‌نوردانش مدت کمی بعد از صعود دچار کمبود اکسیژن شدند. هم‌طناب کوماتسو، تاتسویا اوکی، ۲۱ ساله با این صعود موفق شد نام جوان‌ترین فاتح قله K2 را به خود اختصاص دهد.

با این وجود در این روز قله K2 جان چهار کوه‌نورد را گرفت و آن را به دومین روز مرگبار از ۱۳ آگوست ۲۰۰۵ تاکنون مبدل کرد. روزی که ۶ کوه‌نورد از جمله «آلیسون هارگریوز» انگلیسی و کوه‌نورد محبوب آمریکایی «راب اسلاتور» جان خود را از دست دادند.

امسال نیز در ۱۳ آگوست، بهمن غیرمنتظره‌ای در ارتفاع ۸۳۵۰ متری جان چهار کوه‌نورد روسی با نام‌های: یوری یوتشیو، الکساندر فوحت، پیوتر کازنتسو، ارکدی کواکین را گرفت که ۳ نفر اول فاتح ۱۲ قله ۸۰۰۰ متری بودند. Δ

ماخذ دو مقاله: راک اند آیس - شماره ۱۵۵



در بهار سال ۲۰۰۵ صخره‌نورد ۴۸ ساله ایتالیایی به نام ماریزیو مانولو زانولا ملقب به جادوگر توانست بار دیگر از مسیری که مربوط به دیواره سنگی به نام حمام خون در سوئیس بود، بالا برود. این مسیر اولین بار توسط «فرد نیکول» باز شده است.

مدتی بعد مانولو به خانه‌اش در منطقه دولومیت ایتالیا بازگشت و پس از پنج روز که آن را صرف آماده‌سازی خود نموده بود برای صعود دیواره‌ای بی‌نام که در منطقه «وت فلتترین» واقع شده و در حدود ۱۴۰۰ متر ارتفاع داشته و از چهار مسیر سخت تشکیل شده است، آماده شد.

«ماریزیومانولو» تمام تابستان را برای بررسی مسیرهای ممکنه صرف نمود و در نیمه آگوست موفق به باز نمودن مسیری با درجه سختی ۵/۱۲d - ۵/۱۳d - ۵/۱۴c - ۵/۱۴d شد. وی تمام مسیرهای صعود شده را مسیرهای «سلو» برای جنگ‌جویان نام گذاشت؛ اما پسرش نام شکوه پوشالی را برای این دیواره پیشنهاد نمود. Δ

درگذشت زنده یاد

اسماعیل محامد هم نورد

عزیزمان را به خانواده محترم

و تمامی دوستان تسلیت می‌گوییم.

امید که بقای عمر بازماندگان

باشد.

با سپاس از تمامی عزیزانی که در

این حادثه یار و یاور ما بودند.

مهدی جباریان

در فاصله انتشار فصلنامه شماره بهار و تابستان تنی چند از هم نوردان و دوستان مان در غم از دست دادن عزیزانشان سوگواری دارند.

مربیان کوه نوردی، آقایان: سعید و حسن جواهرپور در غم از دست دادن مادر گرامی شان

گروه همت در غم فوت هم نوردشان اسماعیل محامد

و همکار مطبوعاتی مان (محمد دادخدایی) در غم از دست دادن مادر بزرگوارشان

برای درگذشتگان آمرزش و برای بازماندگان صبر و شکیبایی آرزو مندیم.

فصلنامه کوه

آقای ناصر شجاع از مربیان پیش کسوت

کوه نوردی به لقاء ملکوت پیوست.

ضمن عرض تسلیت به خانواده او

برایش آمرزش خواهانیم.

فصلنامه کوه

گشایش مسیرهای تازه بر روی سنگ‌های کوتاه و بلند

باقر عبوضی *

صعودهای تکراری و برنامه‌های یکنواخت، انگیزه‌های یک کوه‌نورد جوان را که باید با عبور از مسیرهای جدید و متنوع کوهستان گام به گام پیشرفت کرده و به تعالی برسد، از بین برده و شخص را دچار ذهنی بی‌برنامه و دنباله‌رو و فاقد ابتکار و نوآوری می‌نماید.

صعود به دفعات راه‌ها و مسیرهای تکراری و ساده بودن صعود آنها به دلیل به دست آوردن قلق آن‌ها باعث تنبلی جسم و روح شده و از کنجکاوی و کاوش و ابتکار کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان می‌کاهد. پیشرفت کوه‌نوردی همیشه مدیون تلاشگرانی بوده است که با این کار و نوآوری به دنبال شناسایی ناشناخته‌ها و صعودهای تازه و تهیه و تدوین کروکی و شناسنامه مناطق بکر این سرزمین بوده و هستند. اطلاعات خود را بدون هیچ گونه چشم‌داشتی در اختیار جامعه کوه‌نوردی می‌گذارند و همواره در پی آن هستند که کوه‌نوردان نوپا و تازه‌راه یافته را یار و یاور و راه‌گشا باشند تا آنان خود روزی پا در جای پای آنان بگذارند.

هر سال جدید برای ما باید مصادف باشد با عبور از مسیرهای جدید و بکر و صعب‌العبور و برای پیروزی باید تکنیک و تاکتیک‌های جدید را فراگرفته و به کار گیریم تا هم مثمر‌تر باشیم و هم از یکنواختی و کرحتی و تکرار فاصله گرفته باشیم که اصولاً با روح این ورزش مغایرت دارد.

یک سنگ‌نورد زنده با اولین نگاه به یک سنگ کوتاه و یا دیواره به صورت دیپرس (آن سایید) همانند مجسمه‌ساز کارآزمودهای که تا چشمش به یک قطعه سنگ و یا کتیبه می‌افتد طرح منقش شده‌ای در ذهنش متصور می‌گردد و بعد با هنر و ابزار و تکنیک‌های مختص به کار خویش از آن قطعه سنگ مجسمه‌ای می‌آفریند ماندگار، او نیز (سنگ‌نورد) در دیواره مورد نظرش چندین مسیر را بررسی و یکی را با توجه به امکانات و شرایط و تکنیک و توان و دانش و علاقه و ابزار و ساز و برگ که در اختیار دارد و شاید سطح کار جامعه کوه‌نوردی که در آن زندگی می‌کند و برای آنها مسیر می‌زند انتخاب و سپس دست به سنگ شده و قدم به قدم و گیره به گیره با برخورد لحظه به لحظه با پدیده‌های طبیعی و بررسی خلل و فرج و به دنبال شناسایی گیره و نبود و یا کمبود آن و یک مرتبه نظاره و لمس یک‌گیره مطمئن و در جایی مناسب یک محل ابزارخور و کار گذاشتن ابزار و یا به ناچار جایی را برای نصب رل به جا انتخاب کردن و تقچه‌ای برای تجدید نفس و کسب انرژی و کارگاه زدن و حمایت نفر و بالا آمدن او، پا در هوا آویزان، تقلاتی با هم‌نورد خوردن، (فرفره کردن) و هیجان ادامه مسیر و صعود و رسیدن به ناشناخته‌های دیگر و صرف انرژی و تقسیم نیرو و امکانات برای غلبه بر سختی‌های مسیر و عبور و طراحی ادامه مسیر، تهیه کروکی، گرفتن عکس و اسلاید برای تنظیم شناسنامه مسیر و شناساندن آن به دیگر هم‌نوران جهت صعود راحت و امن بعدی توسط آنها و آن‌گاه لذت بردن دوچندان از مسیر گشایش شده و انتخاب نام مناسبی با حال و هوای خود و جامعه و درجه‌بندی هر طول صعود تا کارگاه و این میسر نمی‌شود جز با داشتن عشق و علاقه به کاری

کلاهدک آخر مسیر

دو راهی فرانسه
کارگاه یخ

کلاهدک فرانسه‌ها



که انجام می‌دهیم و فن و ابزار کافی جهت غلبه بر مشکلات در مسیر، پس در نتیجه این ماییم، انتخاب‌گر اصلی نه این که هر آنجا که شکافی بر روی دیواره پیش برود نفر هم رفته و سنگ بی‌روح و بی‌جان او را به هر کجا که خواست بکشاند.

گشایش مسیر موقعی لذت بخش است که به صورت سرطانب با زدن اولین حمایت میانی از پایین به سمت بالا آغاز و ادامه یابد نه این که از بالا بر روی مسیر مورد نظر طناب انداخته و با فرود یا از پایین توسط یومار با صعود میمونی بالا آمده و هر جایی از دیواره بدون توجه به فاصله حمایت میانی‌ها از هم و عدم استفاده و توجه به امکانات طبیعی در مسیر (بلوکه شکاف‌های ابزارخور - تنه درختان و...) و تنها با تکیه بر سلیقه شخصی ناآگاهانه مسیری را به وجود آوریم، که نه تنها آن لذت واقعی را از گشایش نمی‌بریم بلکه هم‌نوردانی را هم که می‌خواهند در آینده آن را صعود نمایند دچار مشکل و دردسر می‌سازیم و حتی گاهی اوقات خود بازکنندگان این گونه مسیرها هم نمی‌توانند آن را صعود نمایند یا اگر هم صعود شود به دلیل این که مسیر یک نواخت و فقط توسط رل گشایش شده ابتکار و خلاقیت را از کوهنورد گرفته و آن مسیر و دیواره دیگر جنبه یک پیست دو و میدانی و یک وزنه ثابت را دارد که بعد از مدتی تکرار، ملکه شده و به عبارتی عادی می‌شود و برای نتیجه بهتر یا باید متراژ و دور پیست را زیاد کنیم و یا وزنه و تعداد آن را، تا بر روی بدن مان تاثیر بگذارند. دیواره باید هر آن ما را به هیجان و حتی اضطراب و ابتکار و خلاقیت بکشاند.

گشایش مسیر که به غلط گاهی بازگشایی به جای آن به کار برده شده یعنی چه و چگونه صورت می‌گیرد؟

مراحل مختلف جهت گشایش مسیر بر روی دیواره‌ها و راه‌گشایی‌ها کدام است؟ تعاریف گشایش مسیر و راه‌گشایی و وظایف و خصوصیات سرطانب و گشاینندگان مسیر و سرپرستی این گونه برنامه‌ها کدامند؟ در این مبحث سعی شده تا حد امکان در این موارد مطالب لازم نسبت به شرایط و امکانات کوهنوردی کشورمان ارائه شود امید است با آگاهی و کسب اطلاعات و تجربه‌های لازم به گشایش مسیر و راه‌های تازه بپردازیم و با اکتساب و دارا بودن خصوصیات سرطانبی سلامت خود و دیگران را تضمین و تا حد امکان به کوه و کوهنوردی و طبیعت صلحه

زده و آن را از حالت اولیه خارج نکنیم و اخلاق کوهنوردی را پاس داریم.

صعود برای گشایش مسیر

که در اصل همان صعود نخستین (برای اولین بار) است که همراه آملاسازی مسیر و تهیه کروش و نقشه و اطلاعات لازم برای دیگر صعودکنندگان می‌باشد.

راه‌گشایی

شامل غلبه بر موانع و مشکلات طبیعی برای دسترسی به قله عبور از مسیرها و شیب‌های برفی، یخی، سنگی، برف‌کوبی، نصب طناب ثابت، نردبان و پرچم راهنما، تعیین محل اتراق، جمع‌آوری اطلاعات و خصوصیات منطقه و ارایه شناسنامه و همچنین اکتشاف و شناسایی غارها، نفوذ پیمایش، نوردش و اندازه‌گیری ژرفا و طول آنها می‌باشد.

مرحله اول مشخص شدن هدف و انگیزه که به طور کلی می‌تواند یکی از حالات زیر باشد:

- ممکن است ارضاء حس کنجکاو و جستجوگر بشر عامل این کار باشد و جزییات بعدی هدف گشایش مسیری برای آموزش دادن باشد.

- ممکن است هدف گشایش برای به کار بردن تکنیکی و یا ابزاری خاص باشد.

- ممکن است هدف گشایش ادامه گشایش مسیر نیمه‌تمام دیگران باشد (البته تا حد امکان با اجازه اقدام‌کنندگان اولیه) یا به دعوت و درخواست آنهایی که قبلاً روی مسیر کار کرده‌اند و به دلایلی به ادامه نپرداخته‌اند این کار صورت می‌گیرد.

- ممکن است انگیزه ملی و میهنی برای گشایش وجود داشته و رقابتی جهانی و منطقه‌ای باشد.

در هر حال انگیزه و هدف گشایش و انتخاب مسیر هرچه است باید چنان قوی و تحریک‌آمیز باشد که شما را به تحرک و سرمایه‌گذاری در آن راه تشویق و ترغیب نماید.

حال به شرایط نفرات و تیم برای گشایش مسیر به اختصار می‌پردازیم:

باید حوصله داشته باشند توان، ینش، استقامت و وقت و پیگیری لازم را دارا باشند همبستگی و اشتراک مساعی بین نفرات از اهم مسایل است هدف‌های نفرات باید به هم نزدیک و

امین نیا هم رفت

در بهمن ماه گذشته مردی دیگر از تبار پیشگامان کوه نوردی ایران پس از ماه‌ها دست و پنجه نرم کردن با بیماری به دیار باقی شتافت. مردی خوشنام و خوش اخلاق که متانت او زبانزد همه بود. کارنامه کوه نوردی او پر است از فعالیت‌های کوه نوردی هم در راه انجام برنامه و هم در زمینه‌های اداری. در زیر زندگی نامه پرافتخار او را فهرست وار ورق می‌زنیم.



آقای علی اصغر امین نیا، متولد ۱۳۱۵ تهران، حسابدار بازنشسته دیوان محاسبات کشور.

سال ۱۳۳۵ را می‌توان نقطه شروع فعالیت رسمی کوه نوردی ایشان به حساب آورد. از سال ۱۳۳۹ همکاری اش با فدراسیون کوه نوردی آغاز شد. کارنامه درخشان این پیر کوه نوردی ایران را نمی‌توان در چند سطر نگاشت، لیکن اهم فعالیت‌های وی بدین شرح است:

سال ۱۳۳۹: اولین صعود موفق زمستانی به قله دماوند از مسیر شمال شرقی

سال ۱۳۴۱: سفر به منطقه هیمالیا برای بررسی

سال ۱۳۴۳ همکاری راه اندازی بنیاد هیمالیا

سال ۱۳۴۴: اولین صعود ثبت شده به قله نورسون در هیمالیای هند به ارتفاع ۶۱۵۰ متر و ثبت این موضوع در موزه دارجلینگ هند

سال ۱۳۴۸: صعود به قله مون بلان

سال ۱۳۵۰: اولین صعود ایرانیان به قله کلیمانجارو و قله ژوزف در کنیا

سال ۱۳۵۲: سرپرست کاروان اعزامی برای شناسایی صعود به قله اورست

سال ۱۳۶۴: عضو هیات اعزامی فدراسیون به کشورهای نپال و چین برای عقد قرارداد صعود به قله که به دلیل افزایش زیاد قیمت دلار در ایران به نتیجه ای نرسید.

فصلنامه کوه در گذشت این پیر کوه نوردی ایران را به جامعه کوه نوردی و خانواده وی تسلیم می‌گوید.

مشترک باشد. گذشته ایثار و از خودگذشتگی لازم را داشته و باید از کارهای تفریحی و برنامه‌های خانوادگی و دوستانه حتی المقنن صرف‌نظر کرده و وقت بیشتری برای کار گشایش مصرف نمایند: این کار وسایل و امکانات گسترده و هزینه زیادی لازم دارد، باید گاهی از خیلی از وسایل و ابزار کوهنوردی گذشته البته شاید بشود آنها را جمع‌آوری کرد و یا به کار نبرد ولی ارزش کار به اثر و آماده کردن آن برای رده‌های پایین‌تر کوهنوردی است.

این کاری جمعی بوده و به کمک افراد بیشتری نیاز است عکس، اسلاید و فیلم نقش مهمی را در شناسایی، ثبت و تبلیغ مسیر خواهند داشت. افراد شرکت‌کننده در برنامه با «کارهای هیجانی و اتفاقات غیرمترقبه بیگانه نباشند» اولویت‌ها را در جامعه کوهنوردی که از مسیر استفاده می‌کنند تشخیص دهند، حسن کنج‌کاوی قوی داشته باشند. رفت و آمدهای متعدد و خسته‌کننده لازمه این گونه برنامه هاست و عموماً کارها به کندی پیش می‌رود و صبر می‌خواهد. هماهنگی و هم‌سویی با اهداف کلی برنامه از پارامترهای قوی گشاینندگان مسیر باید باشد.

سرپرستی این گونه برنامه‌ها بسیار مشکل و تصمیم‌گیری‌ها بسیار حساس و تاثیرپذیر می‌باشند. نظر به افت و خیزهای متعدد و فشارهای زیاد باید از طناب‌های صندلی و وسایل سالم و مطمئن استفاده شود و مسایل ایمنی و حفاظتی (کلاه کاسکت و...) در نظر گرفته شود. تهیه و همراه داشتن کمک‌های اولیه در حد امکان و مواد غذایی اضافه لازم است.

نیروی نفرات باید ذخیره گردد و بیخودی هدر نرود (کارهای نمایشی، اضافی و...) رد کردن قسمت‌هایی با درجات بالا به صورت ریسکی کار درستی نیست و گاهی مسئله‌ساز خواهد بود و ادامه برنامه و سازمان، زحمات و تشکیلات برنامه را به خطر می‌اندازد. بیشتر تکنیک‌ها و وسایل کوهنوردی به کار گرفته می‌شود و برای کارآموزان و کم‌تجربه‌ها تماشا و دقت در شیوه کار، میخ‌کوبی، کارگذاشتن طناب ثابت، کارگاه زدن، تعبیه حمایت‌های میانی، نحوه رفت و آمد و رسیدن به قسمت‌هایی که بازگشایی شده از اهم کارهاست که می‌تواند جنبه آموزشی بالایی داشته باشد.

در صورتی که گشایش مسیر کار زیادی می‌برد و باید چند روز در منطقه بود، برنامه‌های متنوع، روحیه‌ساز و سرگرمی سالم مدنظر گرفته شود. برنامه و نمود از فعالیت قبل و بعد از کار مشخص شود. در صورتی که مسیر نزدیک به شهر است نفرات اضافه می‌توانند رفت

و آمد داشته باشند و برای آنها برنامه‌های کمک‌رسانی، تدارکاتی و صعود تنظیم و در نظر گرفته شود. در صورتی که برنامه چند فصل به طول می‌انجامد تا حد امکان وضعیت وسایل به جا مانده مشخص شود و تا حدودی برنامه کار دفعات و فصول دیگر معلوم و تعیین گردد. طوری کار شود که چه از نظر انرژی و چه وقت در برنامه‌های آینده برای رسیدن به منطقه، محل و ابتدای مسیر جدید انرژی و وقت کمتری صرف شود. مسیر طوری طراحی و صعود شود که امکان صعود زمستانی نیز داشته باشد. راه نرمان و نزدیک برای کارهای تدارکاتی در نظر گرفته شود، ضمناً پیش‌بینی تخلیه مصلوم نیز مدنظر باشد. نظر به این که ممکن است مدت زیادی در کمپ اصلی و پای کار رفت و آمد بشود و تعداد نفرات و مصارف مواد غذایی به نسبت اسکان در محل مصرف بالایی داشته باشد و ضایعات و فضولات به محیط زیست و بهداشت کوهستان و منطقه لطمه وارد کند، لذا باید رعایت نظافت و بهداشت محل و منطقه شده و پیش‌بینی‌های لازم در نظر گرفته شود.

در صورتی که برنامه گسترده و مدت‌دار است بهتر است مسئولین مختلفی برای برنامه در نظر گرفته شود و تقسیم کار مناسب بر مبنای تخصص و سررشته داشتن سازماندهی شود. سعی شود مسیر طوری صعود و گشایش بشود که متنوع باشد و از یکنواختی که کسل و خسته کننده است پرهیز شود و تا حد امکان صعود مستقیم، ترالس به راست و چپ و فرود و صعود با شیب‌ها و اندازه‌های مختلف داشته باشد. در صعود گشایش مسیر از صعودهایی با طول‌های بلند و کارگاه‌های ضعیف جداً خودداری نمایید چون ممکن است رفت و آمد نفرات به دفاعات

بر روی آنها صورت گیرد و خطرناک باشد. مسیر بعداً باید پاکسازی و ترمیم شود و در طی گشایش مسیر باید در کم‌کار گذاشتن حمایت‌های میانی و وسوسا به خرج نداد. سنگ‌های لقی و مسیرهای ریزشی نظر به رفت و آمدهای متعدد و خطرناک بودن تا حد امکان پاکسازی و شناسایی شوند و در صورت امکان میخ‌های ثابت مشخص و صدمه کمتری به دیواره و محیط زده شود.

درجه‌بندی سختی مسیر قبل از صعود به طور حدسی و بعد از دیدار و صعود مسیر انجام گیرد گزارش و حوادث و کروی در محل باید به موقع ثبت شود. البته مسیری که به صورت کروی خطی مشخص می‌شود ممکن است در عمل تغییراتی پیدا کند ولی برای توجیه و هماهنگی و پیش‌بینی‌های لازم و مطالعات مقدماتی لازم و ضروری است و همین کروی شماتیک است که بعداً جامع و کامل می‌شود و با علامات اختصاری و بین‌المللی مشخص می‌گردد. دوربین چشمی (شکاری) قوی برای این‌گونه برنامه‌ها لازم است و تهیه عکس و اسلاید از زوایای مختلف و ساعات و نورهای متفاوت به شناسایی و مطالعه دیواره و مسیر کمک شایانی می‌کند بزرگ کردن این عکس‌ها در مسیر، انتخاب و طراحی می‌شود و می‌تواند سهم عمده‌ای ایفا کند و پیشروی برنامه را که به مرور صورت می‌گیرد بر روی آن می‌توان مشخص نمود.

تعداد نفرات سرطناب و خوش فکر و با تجربه در این‌گونه برنامه‌ها می‌توانند موثر و تاثیرگذار باشند مثلاً اگر نفراتی داریم که مسیرهای طبیعی را خوب رد می‌کنند و یا در صعودهای مصنوعی کارآزموده هستند. بهره بردن به موقع و در جای مناسب از آنها می‌تواند به موفقیت برنامه کمک کند. کار بالای صعودهای مصنوعی بسیار پیچیده دقیق و حساس است و بدون صعود مصنوعی و وسایل کمکی در برخی از مسیرهای با درجات بالا گشایش مسیر معنی ندارد.

هزینه و مخارج برنامه‌های گشایش مسیر قابل قیاس با برنامه‌های تکراری و رفته شده نیست و بسیار بالاست و چون اکثر برنامه‌ها در ایران به وسیله خود کوهنوردان و گروه‌ها پایه‌ریزی و انجام می‌شود لذا به همین خاطر به کوهنوردان و یا طراح برنامه فشار مالی سنگینی وارد می‌شود.

در این‌گونه صعودها (گشایش مسیر) از نفرات بیشتری باید استفاده نمود و از هر کس به اندازه توانایی و شایستگی‌اش در روزهای مختلف و در مسیرهای متفاوت بهره‌مند شد و بعد از آن که مسیر و تیکه‌های باز شد در روزهای بعد و رفت و آمدهای بعدی برای رسیدن به کار جدید و عبور مسیرهایی که میخ‌کوبی شده است می‌توان از نفرات دیگر استفاده کرد تا همه با مسیر و ارزش آن آشنا شوند و هم نیروی نفرات پیشرو برای کار جدید ذخیره گردد.

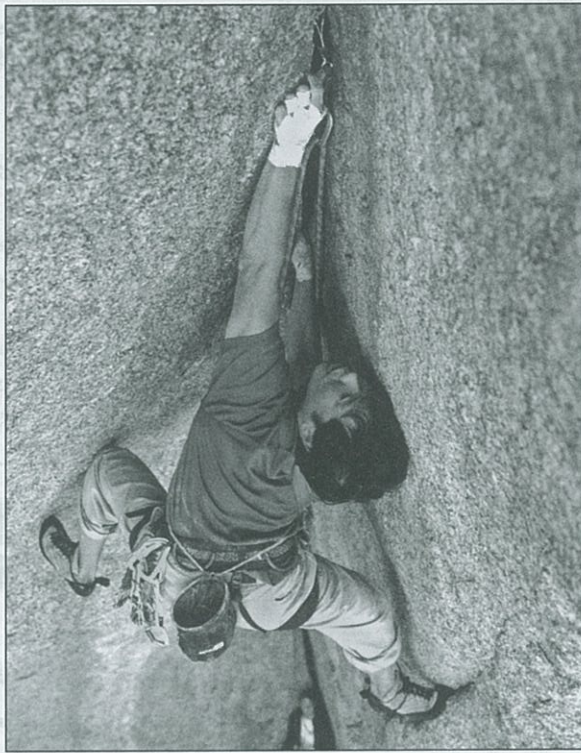
«گشایش مسیر و اکتشاف و نفوذ و پیشروی در غار مسایل خاص خود را دارد.»

سرطناب - نفر اول - پیشرو - جلوار
 صعود پیوسته (کرده‌ای)،

هر دو یا سه نفر که در یک رشته طناب قرار گیرند و به هم پیوسته باشند را یک کرده می‌گویند. در صعود پیوسته مجرب‌ترین کوهنورد به عنوان نفر اول حرکت می‌کند و پس از رسیدن به مکانی مناسب و تعبیه کارگاه نفری نفرات بعدی را حمایت کرده و آنها را به کارگاه یا نزدیک خود منتقل می‌کند و مرحله یا طول بعدی را با حمایت هم‌نورد ادامه می‌دهد.

آیا فقط عبور کردن از چند تیکه سنگ و آن هم به صورت طبیعی و تکراری برای سرطناب شدن کافی است؟ آیا فقط عبور و کوه‌پیمایی در فصول خوب و از راهی مارو و ساده به قله‌ای رفتن برای این که جلو بیفتیم و گروهی را به این طرف و آن طرف و فراز و نشیب‌ها ببریم کافی است؟

آیا با دیدار چند غار کوچک و شناخته شده می‌توان جماعتی را به دنبال خود برای شناسایی و کشف غارهای ناشناخته به دل سیاهی زمین کشاند؟



سر طناب و پیشرو (نفر اول) باید دارای اعتماد به نفس بالایی باشد چاله چوله‌ها، پرتگاه‌ها را شناسایی کند و طرز عبور از دهلیزها، سه‌جاف‌ها، تنوره‌ها، تیغه‌ها، سوزنی‌ها، ناو‌ها، کنج‌ها، گرده‌ها، لوحه‌ها، کلاهک‌ها و دیوارها را بلد باشد.

او باید بلدان و بلد باشد که چگونه صعود کند وقتی که پاندول شد چه کارهایی انجام دهد. او باید استقامت بالایی داشته باشد پرکار بوده و تقسیم‌کننده انرژی خود تیم و نفرات بعدی باشد. شناخت در مورد درجه سختی مسیر داشته و بلدان چگونه مسیر را کش و قوس (تراورس) به راست و چپ مستقیم و اریب) دهد و از مسیر و هدف اصلی به دور نیفتد و هم‌نوردان را از ریزش سنگ و بهمین در امان دارد و باخبر کند.

گیره‌های لقی و سنگ‌های غلتان و لغزان و ناپایدار را شناسایی و به دیگران اطلاع دهد و در صورت لزوم پاکسازی کند. طریق عبور از بل‌های برفی و مناطق بهمین گیر و رد کردن و نفوذ و عبور از نقاب‌های یخی از کارهای اوست.

او باید از خود سؤال کند به چه دلیل سرطناب شده است. آیا از عهده این کار برمی‌آید؟ چه وظایفی برعهده دارد؟ آیا تا گفته شد بفراهمند جلو، باید برود میدان، حریف را براننداز کرده؟ مسیر و راه را «دید» بزند؟ آیا صعود نظری را می‌داند؟ تا چه حد از درجه سختی مسیر آگاه است و تا چه حد غرور اجازه داده خودشناسی داشته باشد؟ آیا از توان و بضاعت فنی و تکنیکی و آملاگی جسمانی و روحی خوبی برخوردار است؟ او باید این سؤال‌ها را از خود بپرسد کی، کجا، با کی باید روی کار برود و سرطناب بشود و نسبت به امکانات و توان خود و تیم باید با مسیر درگیر شود. کی، کجا، چگونه تغذیه کند استراحت نماید و یا شبنم‌ها داشته باشد. او باید بلدان که محل توقفه حمایت و استراحت محل استقرار کمپ محل تجمع و راحت‌باش‌ها باید چه شرایطی داشته باشند.

انواع گیره‌ها و شکل قرار گرفتن آنها و انواع لایح کردن‌ها و برقراری را بلدان و در مواقع لزوم اجرا کند از فاکتور سقوط و مقاومت لبه‌ای بااطلاع باشد و بلدان که وظیفه پیشرو، راهگشا، سرطناب در هوای مه‌آلود و توفانی چگونه است؟ او می‌تواند همه را تحت دهد و یا گمراه نماید او نقطه امید و نقطه کمکی دیگران است او در دل غار، تاریکی راه را به روشنایی تبدیل می‌کند و ندای اوست که دیگران را فرا می‌خواند و تکان دست اوست که هم‌طناب را به حرکت وامی‌دارد او جلودار است. او بر مبنای توان ضعیف‌ترین فرد گروه مسیر را باید انتخاب کند، او حامی و هادی است.

او گیره‌ها را امتحان می‌کند موانع را برمی‌دارد، مین جمع‌کن است. میخ را می‌کوبد (حمایت میانی و ابزار کار می‌گذارد) یا امتحان می‌کند. انرژی بیشتری مصرف می‌کند احتمال پاندول شدنش بیشتر است. او باید قوی‌تر باشد احتمال اشتباه او باید از دیگران خیلی کمتر باشد او خط شکن است و باید مسیر راه را برای دیگران پاکسازی و ایمن و به نسبت درجه سختی مسیر و توان هم‌نوردان، حمایت میانی تعبیه کند. او باید از تعادل روانی و فکری خوبی برخوردار باشد. طریق حفظ و نگهداری از وسایل و ابزار و طریقه استفاده از آنها را بلدان.

عاری از خودنمایی و ریسک‌های بی‌دری باشد از شرایط بدنی و فیزیکی و تربیت جسمانی مناسبی برخوردار باشد، تحمل بی‌خوابی و کم‌غذایی را داشته باشد.

وای بر مرغی که نارویدیده بر پرد بر اوج واقفتد در خطر

هرچه بیشتر با همراهان و هم‌نوردان روابط عاطفی و دوستی داشته تا از فلاکاری و زحمت برای آنها احساس لذت بیشتر نماید. تنها هدف‌های شخصی و رقابتی نداشته باشد و دنبال کسب امتیاز شخصی نباشد در بدترین شرایط و موقعیت تصمیم‌گیرنده خوب و تمام‌کننده باشد و در مواقع برخورد با موانع و مسئله و مشکل فنی راه‌گشا باشد و کُپ نکند و جا نزند. وظیفه پیشروی و راه‌گشایی در برف (برف‌کوبی) و در هوای فعال (توفانی) که دید کم است و امکان اشتباه رفتن و گم کردن مسیر دوچندان است به عهده اوست.

انتخاب و جاگذاری پرچم راهنما، نصب طناب ثابت و حمایت‌های میانی، جاپاکندن، پاک کردن مسیر از سنگ و گیره‌های لقی با اوست.

با بل برفی برخورد می‌کند با محل‌های بکر برخورد اولیه دارد و باید بلدان و بتواند چگونه با مسیر دربیفتد که صدمه کمتر به طبیعت و مسیر برساند با جانورهای مودزی و وحشی درگیری اولیه دارد. اگر شناخت و تجربه نداشته باشد بهترین گیره و بهترین شکاف و مانع طبیعی را که برای عبور از آن قسمت وجود دارد از بین می‌برد و ضمن آن که به لطافت مسیر صدمه می‌زند بعضی از مواقع مسیر را کور می‌کند در جایی که با میخ صعود می‌شود رل می‌کوبد به نسبت ضعف تکنیکی‌اش مسیر را صعود می‌کند و از حالت اولیه می‌اندازد.

هنگامی که میخی می‌کوبد و ابزار پیشرفته‌ای کار می‌گذارد باید جهت فشار و پاندول شدن را نیز در نظر بگیرد.

تمام مسیر و اکثر نقاط و پدیده‌های موجود را باید جهت ثبت در کروکی در ذهن داشته باشد. محل کارگاه زدن و تعویض نفرات را به نحو احسن انتخاب کند.

او باید بلدان که خطرناک‌ترین قسمت صعود هنگامی است که دو یا چند نفر کوهنورد را به یک نقطه می‌رساند و تمام فشار روی کارگاه جمع می‌شود و باید این حساب را کرده و خود حمایت‌ها را از کارگاه جدا گرفته باشد. «به علت صعودهای قهرم‌ای و حمایت از بالا و مسیرهای کوتاه و تکراری، که امروزی است این حس که نفر اول باید چه کارهایی انجام دهد و به فکر چه مسائلی باید باشد از بین رفته است» سرپرست برنامه باید این گونه مسایل را در انتخاب سرطناب در نظر داشته باشد.

سرطناب و پیشرو باید با سرپرست رابطه نزدیک و ملوم داشته باشد و راهنمایی‌های او را باید آویزه گوش نماید و تا موقعی که جلودار است و یک کرده دو نفر هستند و یا تک نفره صعود می‌نماید باید نقش سرپرست را نیز ایفا کند.

در موقع پاندول شدن نفر دوم، پیش آمدن سانحه و اتفاق و صدمه دیدن نفر دوم حمل مجروح و تخلیه نفر وظیفه اصلی و اولیه سرطناب است.

گاهی سرطناب برای گشایش مسیر می‌رود و گاهی مسیرها گشایش شده و دارای حمایت میانی است او باید خود را به حمایت‌های میانی رسانده و از وضعیت میانی‌ها اطلاع حاصل نماید و سپس طنابش را به آنها ببویزد. این گونه مسیرها اگر چه نسبت به مسیرهای بکر کار و توان و بینش کمتری لازم دارد ولی در صورتی که مسیر درجه سختی بالایی داشته و از پیچیدگی خاصی برخوردار باشد و بر سر راه معمایی، لذت صعود در آن است که آن را بباییم و حل کنیم. اگر متوجه آن نشدیم و لایح شدیم نباید تقصیر را به گردن بازکنندگان مسیر بیندازیم. کسی که دیگری را به دیواره می‌برد و او را سرطناب می‌کند باید خودش مسیر را رفته باشد و دارای شناخت و تجربه کافی برای هدایت بلاذکی که به آسمان فرستاده و طناب را همچون نخ چرخک به آن می‌دهد باشد و بلدان در صورتی که بخواهد جمعش کند آیا آن همه نخ اجازه می‌دهد و یا باید شاهد سقوط آن باشد و سرنوشت آن چون بلاذک‌هایی که نخ آنها پاره شده و آنها را سرگردان می‌بینیم و یا به سیم‌های برق و تلفن گیر کرده‌اند و یا به خانه همسایه می‌افتند رقم می‌خورد. در هر حال باید فکر جمع کردن آن نیز بود و گرنه باید قیدش را زد و سرکوفت‌ها و درگیری‌های بعد از سقوط را هم به نسبت فرهنگ جامعه و تحمل این گونه اتفاقات پذیرا باشیم.

نه هر که چهره برافروخت دلبری داند

نه هر که آینه سازد سکندری داند

نه هر کسی که کله کج نهاد و تند نشست

کلاهاری و آیین سروری داند

هزار نکته باریک‌تر زمو اینجاست

نه هر که سر بتراشد قلندری داند

خاطرات ۶۰ سال

کوه نوردی

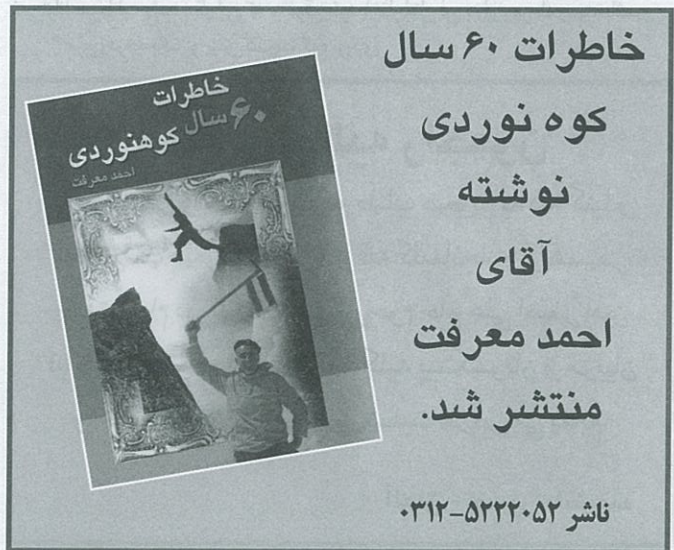
نوشته

آقای

احمد معرفت

منتشر شد.

ناشر ۵۲-۵۲۲۲۰-۳۱۲



در صعود کُردهای چند حالت وجود دارد:

هر دو نفر قوی هستند و به صورت ضربدری صعود می‌کنند، هر دو نفر می‌توانند به نوبت سرطناب بشوند و تقسیم انرژی به خوبی صورت می‌گیرد و لذت بیشتری هم از دیدار مسیر جدید می‌برند. یا این که یکی قوی است و دیگری ضعیف که همیشه در این حالت باید فرد قوی‌تر سرطناب باشد و نمی‌شود نفر ضعیف سرطناب صعود کند چون کاری خطرناک و ریسکی غیرعقلانه است.

حالت دیگر این که هر دو نفر ضعیف باشند که باید با مسیرهای سخت و صعود نشده درگیر نشوند و به صعودهای حمایت از بالا و کارگاه ثابت بپردازند و بهتر این است که صعود کردهای انجام ندهند این گونه کُردها خطرناک و خطرآفرین هستند و در صورتی که برای نفر اول اتفاقی بیفتد نفر دوم نمی‌تواند او را جمع و جور کند و حتی در کمک‌رسانی و تخلیه با مشکل مواجه می‌شود.

اگر چهار نفر اقدام به صعود نمایند و نفرات خوب دو نفر باشند، در دو کُرده دو نفره تقسیم شده و هر کدام از ضعیف‌ها را با یکی از قوی‌ها هم‌طناب نمود و به این شکل همدیگر را پوشش دهند و حتی می‌توانند به صورت ضربدری کُردها نیز تعویض شوند بهتر است کُرده اول سرطناب قوی‌تری داشته باشد در هر حال کار گروه با کُرده نفر دوم راحت‌تر است و اگر از چهار نفر سه نفر ضعیف بودند و ناچار بودیم مسیری را طی کنیم باید حتماً هر سه نفر زیر نظر نفر اول صعود کنند و هیچ‌گاه از حمایت خارج نشوند و تا حد امکان از طناب ثابت برای انتقال آنها به بالا استفاده شود.

البته این را باید بدانیم که همه سنگ‌نوردان و کوه‌نوردان لزوماً و طبیعتاً نمی‌توانند سرطناب و پیشرو باشند و همچنان که اشاره شد و همه می‌دانند نفرات جلو باید دارای خصوصیات ویژه‌ای باشند چون جان خود و دیگران به دست او خواهد بود.

مربیان و هم‌نوردان باتجربه با رفت و آمدهای متعدد و طی زمانی طولانی به مرحله‌ای می‌رسند که به هم اعتماد پیدا می‌کنند و از بوته آزمایش سرفراز و موفق به در می‌آیند و در یک مقطع و برهه به نسبت مسیر با تشخیص فرد صالح، قرعه به نام فردی با مشخصه‌هایی که معلوم است رقم زده می‌شود.

سرطناب باید شناخت کاملی از تقسیم زمان داشته باشد بررسی و تنظیم زمان با اوست. باید بداند تا چه زمانی جلو برود و شرایط فصل و کار به او تا چه زمانی اجازه می‌دهد که ادامه دهد. او باید بداند برای برپایی کمپ و یا برگشت و فرود و برای جمع کردن وسایل و حمایت‌های میانی چه قدر وقت لازم دارد. صعود نفر و نفرات بعدی چه زمانی می‌برد آیا به تاریکی نخواهد خورد. آیا در بدترین ساعات روز به شیب بهمین گیر برخورد نخواهد کرد و خطرناک نخواهد شد. هدایت نفرات، روحیه دادن به آنها هم با اوست.

در برخورد با مشکلات و سختی راه و مسیر باید از حس ابتکار و خلاقیت بالای برخوردار باشد و روحیه نفر اول شدن و جریزین این کار را داشته باشد. باید از خود سؤال کند و عمل را بلد باشد که چگونه راه رفته را باز گردد. در صعودهای مشکل شاید نفر دوم نتوانست بالا بیاید. شاید از نظر بدنی، تکنیکی و فنی و یا روحیه کم‌آورد «شاید نتوانستند به تاقچه و محل امن برسند شاید مسیر راه نداد و پا در هوا شدند، شاید مسیر کور بود.»

راستی چه باید کرد؟

اگر طناب صعود در شکاف سنگی گیر کرد؟

اگر هم‌نوردان در دسترس هم نباشند و نتوانند پیام‌های لازم را به هم برسانند و ارتباطشان قطع شد چه کسی باید حرکت را آغاز کند؟ چقدر و چه فاصله‌ای باید از حمایت‌های میانی جدا شد؟

تحمل حمایت‌های میانی در پاندول شدن چقدر است؟ چه وسایلی برای صعود باید همراه ببرد؟ او باید بعد از هر چند متر صعود وسایل و ابزار خود را بررسی کند و نسبت به ابزار باقی‌مانده ادامه مسیر دهد. حفظ تعادل و بالانس و اصول قواعد سنگ‌نوردی را بداند.

«در سنگ‌نوردی هر حرکت و هر گیره ارزشی معادل زندگی شما را دارا می‌باشد»

نفر جلو می‌رود و آن گاه مربی و همراه لحظه‌ای او را از چشم تیزبین خود دور نمی‌کند و از هدایت و راهنمایی او دست برنمی‌دارد.

در فرود هم نفر اول باید فردی باشد که محل کارگاه بعدی را مشخص کند و بتواند کارگاهی مطمئن و قابل استفاده برای مرحله بعدی بزند و در صورتی که طناب فرود به تاقچه و نقطه ایمنی نرسد و یا در هوا بماند بتواند خود را نجات دهد و اعمال و تکنیک‌های لازم را به کار گیرد (خود را فیکس کند و در صورت لازم با گره پروسیک یا با استفاده از یومار صعود میمونی نماید.)

او باید با رسیدن به تاقچه بعدی طناب فرود را پس از اتمام کار جهت کشیدن و جمع کردن امتحان کند و بررسی از مسیر بعدی داشته باشد جای نفرات دیگر را که به او ملحق می‌شوند تعیین و مشخص کند و به آن نقاط ایمن هدایت کند.

لحظه‌ای از تلاش و تکاپو و حسن اخلاق غافل نباشد نفرات بعد را حمایت کند و اضافه طناب را جمع نماید در پاندول‌ها و تراورس‌ها کار حمایت‌چی بسیار حساس و سرنوشت‌ساز است.

در غارها و شکاف‌های یخی فرودرونده حکم سرطناب را دارد باید راهنما باشد شناسایی نماید و نشانی بدهد چون نفرات دیگر هنوز به محیط آشنایی پیدا نکرده و چشمان‌شان به تاریکی و محیط جدید عادت نکرده است لازم است او حرف بزند و با نور چراغ و تکان دادن طناب حمایت ارتباط برقرار کند. نقش نفر اول در تراورس بسیار مشکل‌تر است و اگر نفر اول و دوم اختلاف کاری و تکنیکی داشته باشند حتماً در مسیر باید طناب ثابت به صورت پاندوله کار گذاشته شود.

او باید برای جمع کردن وسایل مسیر را دوباره برگردد یا تکنیک پیچیده‌تری (طناب ثابت به صورت قرقره کار گذاشتن و از خیر مقدار کمی وسیله گذشتن) به کار گیرد.

فرود از مسیرهای یخی و شکاف‌ها و بستن تیرول کاری است بس مشکل که به عهده نفر اول است. بعضی مواقع به ناچار ارتباط شما با نفر دوم قطع می‌شود، حالا در نظر بگیرید رفتار نفر دومی که ضعیف ترسو و خسته است عمل او که همراه با ضعف‌های جسمانی و تکنیکی است گره‌هایی که می‌زند و حمایت او چگونه است و چه فاجعه‌ای می‌تواند به بار آورد؟

با این مشخصات و توصیه‌ها که گفته شد باید بدانیم برای نجات جان خود و تضمین صعودمان و ضربه زدن به رشته ورزشی مورد علاقه‌مان هرکسی را سرطناب نکنیم و بدانیم هرکسی نمی‌تواند سرطناب بشود مگر این که به موقع خود با نظر اهل فن به این مرحله رسیده باشد. Δ

* مربی درجه یک و پیش‌کسوت کوه‌نوردی

انالله و انالیه راجعون

با کمال تأثر و تأسف فوت هم‌طناب صعودم به قله کنیا و سرپرست صعودم به هر دو قله کلیمانجارو و همسفر حج تمتع ۱۴ در ۳۵ سال قبل مرحوم حاج علی اصغر امین نیا را به خانواده آن مرحوم و کلیه پیشکسوتان و مربیان و جامعه کوه‌نوردی کشور تسلیت عرض می‌نمایم.

آلمان - حسین دانشمند

سرکار خانم سپیده جوادیان همسر آقای فرشاد خلیلی

درگذشت ابوی گرامی تان را از صمیم قلب خدمت جنابعالی و خانواده محترم تسلیت گفته و از خداوند بزرگ برای آن مرحوم علو درجات را آرزو مندیم.

هیات مدیره و اعضای باشگاه کوه‌نوردی
و اسکی دماوند

اسماعیل محی‌مد

یاد تو پرشکوه و جاوید است
و آشنای قدیم دل ، اما
ای دریغ ! ای دریغ ! ای فریاد
با دل من چه می تواند کرد
یادت ؟ ای باد من ز دل برده
من گرفتم لطیف ، چون شب‌نم
هم درخشان و پک ، چون باران
چه کنند این دو ، ای بهشت جوان
با یکی برگ پیر و پژمرده ؟

در آخرین روز از ماه نخست بهار، دوست و هم‌نورد عزیزمان، اسماعیل محامد از فراز دیواره شروین، به ابدیت پیوست. درگذشت وی را به خانواده داغدار و هم‌نوردانش تسلیت می‌گوییم و از همه یارانی که در تشییع پیکرش ما را یاری کردند و با شرکت در مجالس ترحیم، در تحمل داغ وی تنهایمان نگذاشتند، سپاسگزاریم. امید که جامعه کوه‌نوردی ایران، از این پس شاهد چنین حوادثی نباشد.

دکتر حمید مساعدیان

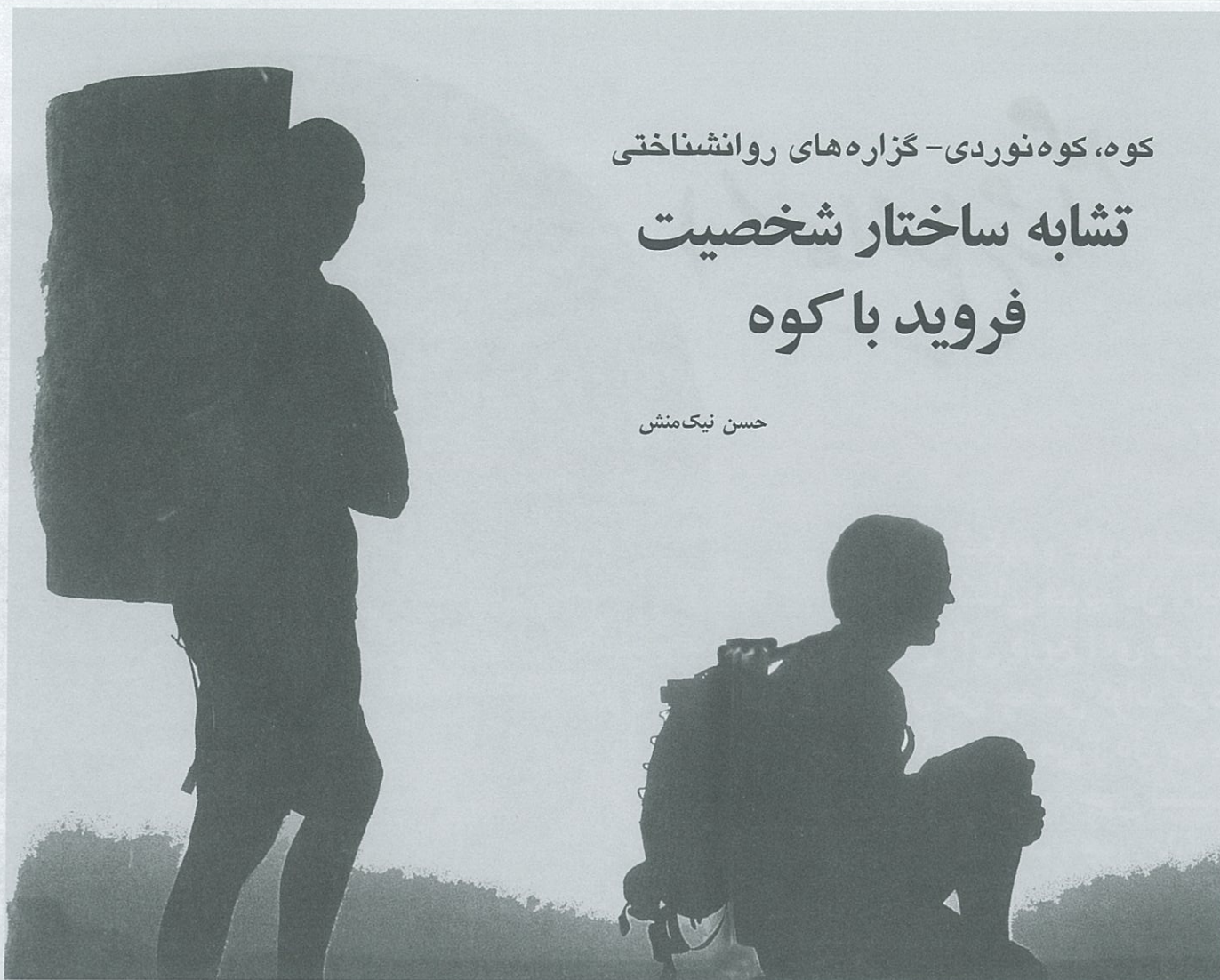
سرپرست گروه کوه‌نوردی همت شمیران

هیئت مدیره گروه کوه‌نوردی همت شمیران

کوه، کوه نوردی- گزاره‌های روانشناختی

تشابه ساختار شخصیت فروید با کوه

حسن نیک‌منش



و پرسایه، آب‌های کم عمق دامنه‌ها، جنگل‌های انبوه تا مرز رویش درخت (در نواحی معتدل معمولاً ۲۵۰۰ متر از سطح آب‌های آزاد) با «نیمه هوشیار» و قسمت‌های فوقانی کوه با «هوشیار» منطبق است. بخش هوشیار و نیمه هوشیار با «من» مطابقت دارد. همچنین چشم‌انداز کوه و پوشش برفی، از جمله نقاب‌های برفی را می‌توان به کهن‌الگوی شخصیت تعبیر کرد.

مقایسه ساختمان اهرام مصر و «زیگورات»ها با کوه و دستگاه ذهن فروید: در ساختمان اهرام و زیگورات‌ها بدون شک از ساختمان کوه‌ها الهام گرفته شده است. بعضی از انسان‌های ساکن در مناطق کوهستانی مردگان خود را در حفره‌های موجود در دل کوه‌ها دفن می‌کردند؛ چنانچه در غرب ایران نیز مرسوم بوده است که استخوان‌های مردگان را در شکاف‌ها و غارها قرار دهند. در «تبت» اجساد را در کوهستان قرار می‌دادند تا طعمه کرکسان شود و سپس استخوان‌ها را دفن کنند. اهرام مصر در واقع کوه‌هایی هستند که به دست بشر ساخته شده‌اند و دخمه‌های درون اهرام مدفن فرعون‌ها و نزدیکان آنها هستند. زیگورات‌ها نیز شامل سه طبقه بودند: طبقه اول (سیاه رنگ) نشانه جهان زیرین نامریی (برگرفته از غار) که جایگاه دفن مردگان بوده و به «ناهوشیار» ذهن انسانی شباهت دارد.

طبقه دوم (به رنگ قرمز) نشان جهان خاکی جایگاه مردم و روحانیون عادی و با خودآگاه یا «من» تناسب دارد و طبقه سوم (به رنگ آبی) نشان آسمان، جایگاه روحانیون عالی‌رتبه بوده که با قله کوه و «فرامن» که شامل وجدان، مذهب و حکومت پدرسالار نیز می‌شود، ارتباط دارد. گنبد فراز برج به رنگ طلایی نشانه خورشید است که جای «مردوک» خدای بابلیان را گرفته است. بابلیان نیز مانند یونانیان که کوه‌های المپ را جایگاه خدایان می‌دانستند، اعتقاد داشتند که مردوک بر فراز کوه قرار دارد و کوه را مقدس می‌شمردند. همانند چنین اعتقادی هنوز در مورد کوه‌های «نانادوی»

«زیگموند فروید» در طرح اولیه خود شخصیت را به سه سطح تقسیم کرد: هوشیار (conscious)، نیمه هوشیار (preconscious) و ناهوشیار (unconscious).

وی ذهن را به کوه یخ شناوری تشبیه کرد که هوشیاربخش بالایی سطح آب یعنی فقط نوک کوه یخ می‌باشد و ناهوشیار بخش بزرگتر و غیرقابل رویت زیر سطح آب است. نظریه روانکاوی بر این بخش تمرکز دارد. اعماق وسیع و تاریک آن جایگاه غرایز است؛ آن امیال و آرزوهایی که رفتار ما را هدایت می‌کنند. ناهوشیار شامل نیروی سوق‌دهنده عمده درشت کل رفتار است و مخزن نیروهایی است که نمی‌توانیم آنها را ببینیم یا کنترل کنیم. نیمه هوشیار، بین این دو سطح قرار دارد. نیمه هوشیار مخزن خاطرات، ادراک و افکاری است که ما در لحظه به صورت هوشیار از آنها آگاه نیستیم ولی می‌توانیم آنها را به راحتی به هوشیاری فراخوانیم. فروید بعداً نظر خود را درباره سه سطح شخصیت تغییر داد و سه ساختار اساسی را در آناتومی شخصیت معرفی کرد: «نهاد» (id)، «من» (ego) و «فرامن» (superego).

«نهاد» با نظر پیشین فروید درباره ناهوشیار مطابقت دارد. البته «من» و «فرامن» نیز جنبه‌های ناهوشیار دارند. «نهاد» مخزن غرایز و لیبیدو (libido) یعنی انرژی روانی که توسط غرایز آشکار می‌شوند است.

اگر به جای کوه یخی که فروید ذهن را به آن تشبیه کرد، یکی از کوه‌های اقیانوسیه را در نظر بگیریم که ارتفاع بعضی از آنها (از پای کوه در کف اقیانوس تا قله) حتی از «اورست» نیز بلندتر است (در حدود ۱۰۰۰۰ متر) قسمت اعظم این کوه‌ها در زیر سطح آب قرار دارد. در ساختمان چنین کوه‌ها، آب‌های تیره زیرین و غارها به عنوان لایه درونی کوه با «نهاد» یا «ناهوشیار» مطابقت دارد. دره‌های ژرف

و «کانچن چونگا» وجود دارد.

ساختمان زیگورات‌ها، به ویژه از آن رو با ساختمان ذهن تطابق دارد که «من» از رشد «نهاد» و «فرمان» با رشد «من» به وجود می‌آید و «نهاد» پایه و اساس ساختمان ذهن می‌باشد.

«کارل گوستاو یونگ» حتی بیشتر از فروید بر نهاد و بخش ناهوشیار ذهن تاکید دارد و آن را به دو قسمت ناهوشیار شخصی و ناهوشیار جمعی (unconscious collective) تقسیم می‌کند. ناهوشیار شخصی در نظام یونگ شبیه مفهوم نیمه هوشیار فروید است و مخزن موادی است که زمانی هوشیار بوده‌اند ولی به خاطر این که پیش یا افتاده یا ناراحت کننده بوده‌اند فراموش یا سرکوب شده‌اند. ناهوشیار جمعی، مخزن قدرتمند و کنترل کننده تجربیات نیاکانی نوع انسان است که نسل اندر نسل تکرار شده است و بخشی از شخصیت ما می‌باشد. هر چند که ما این تجربه‌های جمعی را به طور مستقیم به ارث نمی‌بریم بلکه مستعد رفتار و احساس کردن به همان شیوه‌هایی هستیم که مردم همیشه رفتار و احساس کرده‌اند. یونگ با استفاده از تاریخ، اسطوره‌شناسی، انسان‌شناسی و مذهب مفهوم «کهن الگوها» را مطرح ساخت.

کهن الگوها (archetypes)

تجربه‌های باستانی موجود در ناهوشیار جمعی به وسیله موضوعات یا الگوهای تکراری آشکار می‌گردند که کارل گوستاو یونگ آنها را کهن الگو یا صورت مثالی نامید که از صورت‌های ازلی (primordial images) یا صورت‌های فکری همگانی تشکیل می‌شوند. تعداد این تصورات تجارب عمومی به اندازه تجربه‌های مشترک انسان است. کهن الگوها به وسیله تکرار شدن در زندگی نسل‌هایی که به دنبال هم آمده‌اند، در روان ما تثبیت شده‌اند و در رویاها، خیال‌پردازی‌ها، اسطوره‌ها، فولکلور و ادبیات آشکار می‌شوند و با تغییر زبان و مهاجرت یک قوم تغییر نمی‌یابند، هر چند که به وسیله زبان و مهاجرت و سنت‌ها می‌توانند انتشار یابند اما بیشتر وقت‌ها به صورت خودبه‌خودی می‌توانند در هر زمان و هر مکان بدون هیچ گونه تاثیر خارجی ظهور پیدا کنند.

در میان کهن الگوهایی که یونگ معرفی کرد قهرمان، پادشاه منجی، مرگ، پیرمرد خردمند (پیر دیر)، مادر خاکی (gaya در یونان باستان)، مادر که خود به دو جنبه loving mother و terrible mother تقسیم می‌شود، و کهن الگوهای اصلی شامل شخصیت (persona)، مادینه جان (anima)، نرینه جان (animus)، خود (self) و سایه (shadow) که خودش شامل شیطان، جادو و دشمن می‌گردد قرار دارد. در این مقاله به بررسی و ارتباط برخی از کهن الگوها با کوه و کوه‌نوردی پرداخته می‌شود:

کهن الگوی شخصیت

بنا به گفته یونگ، بزرگی و بلندی کوه نشانه و اشاره‌ای است به شخصیت بزرگ و بالیده (adult personality)، به همین جهت اسامی برخی از کوه‌های مهم و بلند با کلمات و ترکیباتی از قبیل شاه، خان، سلطان، بابا، آنا، آلی (بزرگ به زبان مغولی و ایغوری)، کیا، مار، مادر، پیر، ارون یا الوند همراه است مانند: شاه معلم، شاه کوه، شاه داغ، شازند، شاهوار (۴۰۰۰ متر)، خان گایی، خان تنگری (۶۹۹۵ متر)، سلطان سنجر، سلطان (سبلان)، سلطان (سهند)، کوسابابا، آغ بابا، موز تاغ آقا، آغ موز تاغ (۷۷۲۴ متر)، آغ کوه، کیا داغ، مارمیشو، ماترهورن (۴۴۷۹ متر)، پیرسقا، الوند کوه و نیز با اسامی کوه‌ها کلمه سیاه، سواد، قره (قرا)، نیگرو که جملگی به یک معنی و دلالت بر بزرگی و قدرت دارند مثلاً با اسامی کوه‌ها و مناطق سیاه کوه، سوادکوه، قراداغ، مونته نیگرو، ناگفته‌نماند که کلماتی مانند شاه و سلطان می‌تواند به طور سمبلیک به پدر و کلمه ملکه به مادر اطلاق گردد.

کهن الگوی مادر

یونگ، شهر، کشور، زمین و فردوس را نماد مادر می‌داند. همچنین جهان زیرین،

دریا، آب، شاخ، زمین شخم خورده، باغ، چاه عمیق، سخره، غار، درخت و ظروف مختلف مثل ظرف غسل تعمید و گل‌های ظرف مانند، به ویژه لوتوس (نیلوفر آبی)، دایره جادویی (مندله، ماندالا) و زهدان را نماد مادر می‌شمارد. این نمادها می‌توانند هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی داشته باشند، بدین معنی که طبیعت با وجود آن که مادری است مهربان (loving mother) در عین حال نامادری یا «مادراندری» (terrible mother) است که از مرگ و ویرانی برای ایجاد نظم سود می‌جوید (سرمشق گمشده طبیعت بشر، ادگار مورن، ص ۲۷) بنابراین اژدها، جادوگر، حیوانات بلعنده یا به هم پیچنده مثل ماهی بزرگ و مار، قبر، گوشت‌خوار، آب عمیق، مرگ، کابوس، غول و دیو، نماد این «مادر اندر» هستند.

از لحاظ منفی کهن الگوی مادر عبارت است از هر چیز تاریک، پنهان و مرموز؛ هر چیزی که می‌بلعد و اغوا می‌کند و مسموم می‌کند و وحشت‌انگیز است؛ مانند شکاف‌های یخی، نقاب برفی، بهمن و برف عمیق، دره‌های عمیق و آب‌های خروشان. هیولای برفی در چین و تبت «یتی» نامیده می‌شود و اهریمن برفی که در ژاپن «یوکی» نام دارد به صورت زن ظاهر می‌شود. در ادبیات انگلیسی «siren» نیز نقشی مشابه «یوکی» دارد و موجب گمراهی و مرگ دریانوردان می‌شود، اما «یوکی» در جنگل برف پوش و کوه ظاهر می‌شود. پری دریایی (mermaid) نیز مانند «siren» به صورت زن - ماهی ظاهر می‌شود که زن بخش مادینه جان و ماهی نقش سایه را بازی می‌کند. یوکی، نیز اغواکننده است و مثل پیرزن جادوگر در قصه‌های ایرانی ابتدا به صورت دختری زیبا ظاهر می‌شود و سپس چهره واقعی خود را به صورت قاتل قهرمان نشان می‌دهد و در نتیجه ریختن خون قهرمان، درختان سرخ‌رنگی در قسمتی از جنگل می‌روید.

کهن الگوی مادر در ابتدا با کهن الگوی مادینه جان آمیخته است و برخی از مثال‌های آن مانند جادو، شیطان، دیو و اژدها می‌توانند به مثابه کهن الگوی سایه نیز در نظر گرفته شود.

کهن الگوی پیرمرد دانا (پیر دیر)

این کهن الگو ممکن است با نام‌های گوناگونی در ادبیات، خواب و رویا، اسطوره‌ها و زبان‌های مختلف بیان گردد مثلاً کلمه «guru» که در اصل یک واژه هندی است (به معنی معلمان آیین هندوئیسم) و سپس وارد زبان انگلیسی شده است برای رساندن همین مفهوم به کار می‌رود.

کارل گوستاو یونگ گاهی از این کهن الگو به عنوان روح قبیله‌ای یا روح یاری‌گر یاد می‌کند که در خواب و در داستان پریان به صورت پیرمرد دانا ظاهر می‌شود و پیرمرد زمانی ظاهر می‌شود که قهرمان در وضع مایوس‌کننده‌ای قرار دارد. برای دو تن از کوه‌نوردان این پیرمرد از شکافی یخی در جبهه‌ای یخی بیرون آمده و از یخچال (glacier) عبور کرده و ظاهر می‌شود. او باشلقی بر سر داشته که در آنها هراس و سراسیمگی به وجود می‌آورد. صورت تمثیلی این پیرمرد کوچک است. (یونگ، چهار کهن الگو). این روح قبیله‌ای در کوه «نانگاپارات» برای کوه‌نورد اتریشی «هرمان بول» هنگامی که با وضع اسفناکی در یک شکاف شب را به سحر رسانده بود به صورت کوه‌نورد پیش‌کسوت و فقید «ویلی مرکل» ظاهر می‌شود که او را به صعود تشویق و ترغیب می‌نماید. «Dioscuri» به کمک کسانی می‌شتابد که در دریا دچار خطر می‌شوند.

سمبل پیر در ادبیات عرفانی ما کهن الگوی رئیس قبیله و پیامبر و فرزاندگی و خرد است. همین تصویر است که گاهی به صورت خضر به کمک گمشدگان بیابان‌ها می‌رسد و مشکلات را می‌گشاید:

تو دستگیر شوای خضر بی خجسته که من

پیاده می‌روم و هم‌رهان سوارانند

(نقد ادبی، سیروس شمیسا، ص ۲۴۳)

باید گفت رئیس قبیله در ساختار اجتماعی انسان‌های اولیه در ضمن ریاست

قبیله و تقسیم شکار و غنایم، شاعر و پزشک و پیشگو نیز بود و می‌توانست در برخی از پدیده‌ها به نفع یا ضرر دخالت کند و مثلاً ارواح مودی را دفع کند یا بیماری را شفا

دهد. لذا جادو و سحر برای بشر کهن نقش مهمی داشت. همت طلبیدن از پیر در عرفان یادگاری از آن است. (نقد ادبی، سیروس شمیسا، ص ۲۴۵)

کهن الگوی غار

غار نماد ناهوشیار و در قسمت تاریک ذهن ما قرار دارد؛ یعنی آن قسمت از دستگاه ذهن انسانی که عقده‌های سرکوب شده و غرایز نیز در آن قرار گرفته‌اند و همیشه بدوی و بچگانه است و کام‌جو و لذت‌طلب می‌باشد. در حالت کلی «غار» با «نهاد» مطابقت دارد که به عنوان منبع انرژی شخصیت را کنترل می‌کند.

در اندیشه‌های دینی ایران باستان، جهان به سه بخش تقسیم می‌شود: جهان برین یا جهان روشنی که جهان «هرمزد» است، جهان زیرین یا جهان تاریکی که جهان «اهریمن» است و فضای تهی میان این دو جهان «تهیگی» یا «گشادگی» نامیده می‌شود. قله کوه‌ها که قرابتی با آسمان و خورشید دارد نماد جهان برین و غارهای سرد و مفاک‌ها لانه «اهریمن» و نماد جهان زیرین است؛ به ویژه غار - چاه (pothole/pot) نمادی از جهان زیرین و ناهوشیار می‌باشد که در افسانه‌ها دو قوچ یا دو گاو سیاه و سفید وسایل ارتباطی آن با جهان برین می‌باشد (در داستان امیراسلان نامدار قهرمان داستان از چاهی پایین می‌رود تا دو گاو سیاه و سفید او را به باغی برسانند و او به دختر شاه فرنگ «فرخ لقا» برسد.) سیمرغ، گرفتاران جهان زیرین را به جهان برین می‌آورد.

«اژدهای دهاک» از آن رو در چاه - غاری در دماوند به بند کشیده می‌شود که نمادی از دیو درون یا نفس اماره (نهاد) است که فریدون نماد «من» و عقل و خرد (فره یا فری در زبان کردی به معنی بسیار و فریدون یعنی بسیار داننده) باید او را محدود کند و مهار سازد اما «اژدهای دهاک» نباید کشته شود و به طور کلی نابود گردد زیرا که او منبع انرژی روانی (لیبیدو) است. او با کهن الگوی «سایه» نیز منطبق است؛ این کهن الگوی نحس و مرموز که غرایز بنیادی و ابتدایی را شامل می‌گردد نه تنها منبع شیطانی است، بلکه منبع نشاط، خودجوشی، خلاقیت و هیجان نیز هست. بنابراین اگر سایه به طور کامل معدوم شود، روان کسل و بی‌روح خواهد شد.

در «ادیسه» هومر آمده است: هنگامی که «اودیسی» از جنگ «تروا» به زادگاهش برمی‌گردد به غاری وارد می‌شود که از آن «پولیفم» دیو یک چشم است. برای رهایی از تاریکی و زندان غار باید تنها چشم دیو را کور کرد. غار تاریک است و نماد تاریکی و تنهایی نیز می‌باشد، بنابراین می‌تواند خوفناک نیز باشد. همچنان که کوه بیانگر فضای بیرونی طبیعت است، غار بیانگر لایه درونی طبیعت است که با لایه درونی ذهن انسان (ناهوشیار) ارتباط دارد. یونگ در تعبیر و تفسیر داستان اصحاب کهف آورده است: «کهف» بدین معنی است که هر کس به درون غار خود (به آن تاریکی که پشت خودآگاهی است) فرو رود خود را در فرایند ناخودآگاهانه تغییر شخصیت خواهد یافت. با نفوذ به داخل ناخودآگاه ارتباطی با خودآگاه خود پیدا می‌کند که منجر به تغییر مثبت یا منفی شخصیت خواهد شد. وی از غار به عنوان مکانی یاد می‌کند که در آن تولد دوباره (rebirth) صورت می‌گیرد. در اسطوره‌های ایرانی نیز کیخسرو به درون غار «سریر افراز» می‌رود و غایب می‌گردد.

غارهای آبی که منشا و سرچشمه بعضی از آب‌های جاری نیز هستند یادآور اسطوره تولد مهر - میترا در غاری است که از صخره زاییده می‌شود و نیز تولد «بودا» در لوتوس (نیلوفر آبی)؛ چرا که لوتوس در آب می‌روید و آب در تمام ادیان محترم است و مظهر حیات می‌باشد: «و جللتنا من الماء کل شی حی» (قرآن مجید). آب حیوان که در تاریکی قرار دارد نصیب خضر شد اما اسکندر نتوانست به آن دست یابد. موسی (موشه به زبان عبری به معنی آب آورده) منشاء حیات بودن آب را می‌رساند. در انگلستان در جواب پرسش بچه‌ها به این که بچه از کجا آمده است؟ گفته می‌شود بچه را لک‌لک از استخر یا چاه آب می‌آورد. فروید نیز آب را در رویا چه به صورت فرورفتن در آب و چه برآمدن از آب با تولد معادل می‌داند.

غار همچنین محل دفن گنجینه‌های گرانبهایی (نشانه خلوص، زن و شخص محبوب) است که مارهای خطرناکی بر سر آن خوابیده است. برای دستیابی به گنج

گرانبها باید سر مار را به سنگ کوبید (در داستان علی‌بابا و چهل دزد بغداد غاری که در آن گنج عظیمی پنهان شده دارای در سنگی است که با اسم رمز گشوده می‌شود) در مورد برخی از غارها گفته می‌شود که یک خط قرمزی وجود دارد؛ مثلاً یک چکیده یا چکنده بزرگ یا یک سنگ سیاه بزرگ که اگر کسی از این خط پا را فراتر نهد دچار مرگ و نابودی مرموزی شده و راه برگشتی ندارد؛ چنانچه در اسطوره‌های یونانی نیز عقوبت این هنجارشکنی زندانی شدن در کوه‌های قفقاز است.

در مورد درازای غارها گزاره‌گویی بسیاری شده است و گفته می‌شود که انتهای غار به جای مشخصی مربوط می‌شود، هرچند که بعضی از غارها ممکن است واقعاً بیش از یک ورودی داشته باشند و برخی واقعاً گسترده و طویل باشند. در شاهنامه فردوسی نیز چاه - غاری که ضحاک در آن به بند کشیده شده است بی‌انتهاست:

به کوه اندرون جای تنگش گزید نگه کرد غاری بُن اش ناپدید

نقاشی‌های درون غار پیش از آن که تجلی ذوق هنری انسان‌های اولیه باشد در واقع طلسم و جادویی است برای توفیق در امر شکار و پیروزی بر دشمن به همین خاطر انسان‌ها به صورت نمادین با خطوط باریک به صورت حقیر نقاشی یا کنده‌کاری شده‌اند. شکل بعضی از حیوانات مانند گاو وحشی بیش از اندازه قوی نشان داده شده است که می‌تواند سمبل توتیمیک یک قبیله یا به عبارتی نماد روح قبیله باشد. نگاره حیوانات وحشی، همچنان که در کنده‌کاری‌های روی سنگ که از دوران آشور، ماد و اورارتو برجا مانده است می‌تواند نمادی از کهن الگوی دشمن باشد و منظور از این نقاشی‌ها و کنده‌کاری‌های درون غار که مواد رنگی آنها را گونه‌های آخرا و ذغال چوب تشکیل می‌دهد همان جادویی است که امروزه «گداز» نامیده می‌شود و آن عبارت است از علائم و شکل‌های خاصی که روی تکه کاغذی می‌کشند و به همراه آن مو یا ناخن فرد مورد نظری را در تکه پارچه‌ای پیچیده و در آستانه در یا قبرستان دفن می‌کنند تا بر آن شخص ظفر یا بند و یا زیان و آسیبی به آن شخص وارد کنند. به گفته دکتر «گیرشمن» که در حفاری کوه‌های بختیاری نیز شرکت نموده «انسان اولیه برای تهیه خوراک خود به شکار می‌پرداخت اما حيله و جادو را پیش از اعمال قدرت به کار می‌برد.»

کوه - نمادگری جنسی

در فلسفه چینی «yin» نماد نرینگی و «yang» نماد مادینگی هستند؛ آب، آتش، دریا و رطوبت نماد زنانگی، سنگ، کوه، خورشید و گرما، نماد مردانگی هستند؛ به همین جهت نگاره‌های چینی ترکیبی از کوه، صخره، آتش و جنگل می‌باشند. در اسطوره‌های چینی آفتاب از میان آب‌ها طلوع می‌کند یا بر درخت توت مقدس تولد می‌یابد.

فروید در مقاله نمادگری جنسی کوه و صخره را نماد مردانگی و چشم‌اندازهای شامل جنگل و آب و صخره را نماد زنانگی می‌نامد. همچنین گنج و جواهر را نماد زنانگی، اما مار و خزندگان و ماهی را نماد مردانگی برمی‌شمارد. وی غار، میوه و شکوفه و گل به ویژه نیلوفر آبی را نماد زهدان قلمداد می‌کند. فروید در تعبیر خواب و رویا، حرکات ریتمیک در خواب را از جمله کوه‌نوردی و صعود از شیب‌های تند و اسب سواری و پرواز را رویای جنسی می‌شمارد و لغزیدن و سرخوردن را نشانه اونانیسم (خودارضایی) و سقوط در خواب زنان را نشانه تمایل وی به بی‌عفتی می‌پندارد. (این نظریه توسط «یان اوزوالد» از آزمایشگاه روان‌شناسی مردود شناخته شده است) به نظر یان اوزوالد سقوط در خواب ناشی از پرش قسمتی از بدن می‌باشد خواب سقوط در بین کوه‌نودان شاید تجربه قبلی خود آنها یا دیگر کوه‌نودان و عمل میکس و برون‌داد مغزشان باشد و بیشتر زمانی پیش می‌آید که درگیری طرح و نقشه و مقدمات برنامه جدی آینده می‌باشند.

هر چند که برخی از عقاید فروید از جمله تاکید وی بر سائق‌های جنسی توسط روان‌کاوان و روان‌شناسان متاخر مورد نقد و تردید و انکار قرار گرفت و او را روان‌کاوی پلید اندیشه نامیدند، اما به قول «یان اوزوالد» پیش از آن که روان‌کاوان پلید اندیشه به وجود آیند، مردان پلید اندیشه‌ای بوده‌اند که در گویش‌های خیابانی، لطفیه‌ها،

فولکلور و اسطوره‌های خود از نمادهای جنسی سود برده‌اند. نه تنها مردم کوچه و بازار، بلکه فرهیخته مردی چون مولانا جلال‌الدین بلخی با آن عظمت معنوی و روحانی خود از آن در پایان کتاب شهر خود استفاده کرده است. مثلاً شاخ به عنوان نماد جنسی مردانه آمده است. در کوهستان نیز شاخک و برجک، نماد نرینه، اما کوه و صخره جنسیت دو گانه‌ای دارند (گاهی نرینه و گاهی مادینه محسوب می‌شوند) بیشتر کوه‌های پرشیب آلپ کلمه «هورن» را یکدک می‌کشند؛ مانند ماترهورن (شاخک مادر)، وترهورن و وایزهورن.

در گویش خیابانی سیاهان آمریکا کلمه «کوه و کوهستان» (mountain) به عضو زنانه‌ای دلالت می‌کند که نسبتاً بزرگ باشد و «غارنشین» - (Cave man) به آدم خشن با نیروی مردی اطلاق می‌گردد که از لحاظ غریزه و رفتار همانند انسان‌های اولیه است. کوه‌نوردی در خواب و رویا تشابهی با پرواز در خواب و اسطوره دارد. اسطوره ایکاروس بال‌هایی از موم و پر پرندگان ساخت و توانست پرواز کند، اما چون زیاد از حد به خورشید نزدیک شد، موم‌های بال و پرش ذوب شد و سقوط کرد. هم نام و هم داستان ایکاروس به پرواز کیکاووس شبیه است با این تفاوت که کیکاووس به کمک چهارعقاب به پرواز درآمد و متعاقباً مورد سرزنش رستم قرار گرفت. در حماسه بابلی «گیلگمش» بلندپروازی‌ها و جاه‌طلبی او مورد حسادت و خشم و توطئه خدایان قرار می‌گیرد.

پرواز و کوه‌نوردی در خواب اگر صرفاً رویای جنسی نیز نباشد، در حالت کلی تظاهر لیبیدو به تعبیر یونگ می‌باشد.

نگرش آیینی و شرقی زاینده در مقابل نگرش سرمایه‌داری و غرب مردسالار

در زبان ترکی استانبولی کلمه «دوغو» مترادف «شرق» معادل زایا و زاینده‌گی است و زاینده‌گی از ویژگی‌های زن و مادر. شرق و انسان شرقی با عطف و مادرانه‌اش نمی‌تواند نسبت به کوه و در نهایت به زمین و طبیعت بی‌رحم و خشن باشد، به ویژه کوه که چون خود شرق زایاست. براساس اسطوره‌های ایرانی نیز مهر یا میترا از کوه البرز سر می‌زند و زاده می‌شود. در اسطوره‌های رومی نیز مهر - میترا به صورت جوانی از صخره یا غار متولد می‌شود، پس می‌توان گفت کوه / زهدان نمادی از کهن‌الگوی مادر و قابل احترام و مقدس است، چنانچه در نشست کارشناسی یونسکو درباره کوه‌های مقدس آسیا و اقیانوسیه (واگایاما، ژاپن ۱۳۸۰ سپتامبر ۲۰۰۱) پژوهشکده مردم‌شناسی ایران کوه سیلان را به عنوان مقدس‌ترین کوه ایران معرفی نمود. (اینجانب به یاد دارم حدود سی سال پیش که برای نخستین بار از مسیر آب‌گرم «ایلان دو» با پیموندن دامنه‌های جنوب غربی سیلان و صعود قله و بازدید از دریاچه زیبای آن و برگشت از مسیر یال شرقی به «بیلادره» و «سرعین» که ۵ روز طول کشید، عشایر و روستائینان بومی با عبارت «زیارت قبول!» از ما استقبال می‌کردند.)

نیایش‌گاه‌های ایران باستان که «مهرابه» نام دارد بیشتر در غارها و کوهستان‌ها واقع شده‌اند که از جمله آنها می‌توان به نیایش‌گاه‌های قدمگاه در آذرشهر، معبد کلات‌خور موج، نیایش‌گاه ملامعصومه ورجوی مراغه، نیایش‌گاه اباذر نیر در استان اردبیل، غار نیاسر کاشان، غار باستانی کرفتو، نیایش‌گاه صخره‌ای گوکان، مسجد سنگی داراب و مسجد صخره‌ای شهر ایچ اشاره کرد.

دین بومی مردم ژاپن به «شین تو» معروف است که باورهای نخستین آن از یک هیبت و حرمت دینی به جهان طبیعی سرچشمه می‌گرفت. با ورود آیین بودا از چین به ژاپن این طبیعت پرستی ابتدایی «شین تویی» به سطح بالاتری رسید و به یک دین کوه‌پرستی تبدیل شد و کوه «فوجی» به عنوان زیارتگاهی قرار گرفت که هر ژاپنی باید حداقل در طول عمر خود یک بار آن را زیارت کند. «د.ت. سوزوکی» شاعر ژاپنی چنین می‌سراید: نگاه کن!

پوشیده در سفیدی ناب

آنک، کوه فوجی برافراشته قد

گویی که برف می‌بارد بر فراز سرهایمان

وی می‌گوید: بیشتر وقت‌ها فکر می‌کنم که ژاپنی‌ها عشق‌شان را به طبیعت تا حد زیادی مدیون کوه فوجی هستند که در میان جزیره اصلی ژاپن به آسمان برخاسته است. هم او می‌نویسد: بله، ما هم به فوجی صعود می‌کنیم، اما غرض‌مان نه فتح آن، که مسحور زیبایی و جلال و تنهایی آن شدن است، همچنین پرستیدن یک خورشید بامدادی و والا است که از پشت ابرهای بسیار رنگ باشکوه برمی‌آید که این کار لزوماً آفتاب‌پرستی نیست. (کتاب ماه هنر، شماره ۸۴-۸۳)

در نقطه مقابل نگرش آیینی شرق، نگرش سرمایه‌داری غرب انسان را بر آن وامی‌دارد که در طبیعت به طور عام و کوه به طور اخص به چشم یک مستعمره مشروع و به حق خود نگاه کند و بر آن اعمال سلطه نماید و آن را منقاد خود و استعمارش کند. دو عبارت رایج «سلطه بر طبیعت» و «فتح قله» مبین چنین تفکری است. مدل غربی به جای کوه / زهدان به آن به چشم کوه/مزبله نگاه می‌کند که هر چه بیشتر باید از آن به عنوان ذخیره سرمایه و ماده خام سود برد و سپس آن را به مزبله‌ای تبدیل نمود و اشغال‌ها را در آن رها کرد. در واقع نگرش غرب مردسالار به کوه همان نگرش جامعه سرمایه‌داری به زن می‌باشد که هدف آن بهره‌کشی از زن و نگاه کردن به آن به مثابه یک کالای مصرفی است.

کوه‌های انگلستان با معادن متروکه و خالی شده ذغال‌سنگ مثل زنان هرجایی پیر سال هاست که به حال خود رها شده‌اند، بیل‌های مکانیکی، بولدوزها، دریل‌ها و بسته‌های دینامیت به دنبال کوه‌های بکر می‌گردند. اندکی بعد از جنگ جهانی دوم که ده‌ها میلیون کشته و مجروح و بیمار روانی در اروپا برجا گذاشت و میلیاردها انسان از عوارض بعدی آن چون گرسنگی، نابودی مزارع، آلودگی شیمیایی و رادیواکتیو رنج بردند و حتی مرغ و ماکیان نیز از دست بیماری «نیوکاسل» جان سالم به در نبردند تقسیم جهان از طریق جنگ رنگ باخت و برای کسب مدال‌های جنگ و افتخار رغبته نشان داده نشده قهرمانان تاریخی و خدایان اساطیری جای‌شان را به قهرمانان ورزشی دادند. عمل جابه‌جایی انرژی فتح جهان با ورزش کوه‌نوردی و فتح قله‌های ۸۰۰۰ متری سازگاری زیادی داشت، به همین جهت انگلیسی‌ها به اورست آلمانی‌ها به نانگا‌پاربات و K۲، فرانسوی‌ها به آنپورنا و ماکالو هجوم آوردند. ایتالیایی‌ها و آمریکایی‌ها نیز از قافله عقب نماندند و به دنبال آنها نوبت چینی‌ها، ژاپنی‌ها و روس‌ها نیز رسید.

متأسفانه با رشد سرمایه‌داری در کشورهای شرقی نیز، تفکرات غربی در تمام شئون زندگی انسان شرقی رسوخ پیدا می‌کند، از کوه و طبیعت قداست‌زدایی می‌شود، حتی ژاپنی‌ها که به شکل افراطی طبیعت‌پرست بودند و آیین کوه‌پرستی داشتند، اکنون با توده‌های عظیم اشغال و نخاله‌های صنعتی چه در خشکی و چه در دریا مواجه‌اند. با ساختن پناهگاه‌های غیر ضروری و بالا‌برها حتی بر بالای کوه‌های مقدس، روز به روز حجم عظیمی از قوطی‌های فلزی و مواد پلاستیکی در کوه تخلیه می‌شود یعنی همان نگرش کوه/زهدان به نگرش کوه/مزبله تغییر می‌یابد. ورزش کوه‌نوردی تنها ورزشی بود که سکوی افتخار نداشت ولی حالا با قهرمان‌تراشی‌های بی‌جا و ترغیب و تشویق صعودهای سرعتی کوه و کوهستان عرصه رودرروی و رقابت انسان‌ها و بازی‌های پنهان و پشت پرده قرار می‌گیرد. با این همه هنوز در سروده‌های و موسیقی ملیت‌های شرقی از کوه با احترام یاد می‌شود. شرباهای نیپالی نذر و نیاز برای خداوندان را فراموش نمی‌کنند. هنوز در کشور خودمان نیز کوه‌نوردان زیادی را می‌بینیم که بر قله کوه‌ها به زبان حال خود راز و نیاز می‌کنند، به خاطر سلامتی تن خود و توفیق در امر صعود خدا را شکر گزارند و برای بیماران طلب عافیت و سلامتی می‌نمایند.

خواب‌آلودگی و توهم در کوهستان

در پزشکی ارتفاع اختلالات خواب از علائم AMS (ارتفاع زدگی) به شمار رفته که می‌تواند خود مقدمه‌ای بر HACE (خیز مغزی) باشد که از علائم آن توهم و کاهش سطح هوشیاری و حتی کما می‌باشد.

کهن‌الگوها به وسیله تکرار شدن در زندگی نسل‌هایی که به دنبال هم آمده‌اند، در روان ما تثبیت شده‌اند و در رؤیاهای، خیال‌پردازی‌ها، اسطوره‌ها، فولکلور و ادبیات آشکار می‌شوند

عمل حفزه شریان سبات (سینوس ها) در ایجاد خواب نقشی است که در رابطه بین فشار جو و میل به خواب ایفا می کند یعنی اگر فشار جو اندکی کاهش یابد می توان انتظار داشت که انبساط مختصری نیز در شریان ها و به ویژه در حفزه شریان سبات روی دهد و این کشیدگی باعث کاهش فعالیت ساخت شبکه ای و در نتیجه خواب می شود. (خواب یان اوزوالد ص ۵۲)

در ارتباط فشار جو با خواب، تحقیقی در پاریس صورت گرفته که در آن خواب خدمه هواپیماها مورد مطالعه قرار گرفته بود و اثبات گردید که در روزهایی که فشار پایین بوده است معمولاً خواب بر آنها غلبه کرده است. ناگفته نماند عوامل بسیار دیگری نیز کشف شده اند که می توانند ساخت شبکه ای را تحریک کنند که در آن میان عوامل شیمیایی مانند افزایش دی اکسید سولفور، انیدرید کربنیک (گاز کربنیک) در خون یا کاهش اکسیژن جای خاصی دارند؛ به طور مثال در صعود به دماوند، در تپه گوگردی (بالای ۵۰۰۰ متر) برخی از کوهنوردان دچار خواب آلودگی می گردند که با کمبود اکسیژن و فشار پایین ارتفاع ۷۰۰۰ متری برابری می کند. در بیهوشی با «اتر» یا «تیونیتون» ثابت شده است که پتانسیل فراخوانده در قشر مخ وجود دارد اما پتانسیل فراخوانده در ساخت شبکه ای به حد ناچیزی رسیده است، پس در داروی بیهوشی خاصیتی برای مختل کردن کار ساخت شبکه ای وجود دارد، اما «آدرنالین» چه به صورت ترشح طبیعی یا به صورت تزریق می تواند از بیهوشی و خواب آلودگی جلوگیری نماید، به همین خاطر خواب و رویا در مسیرهای دشوار و آمیخته به ترس از بین می رود، ولی در عوض، در مسیرهای یکنواخت می تواند به سراغ کوهنورد بیاید. فعال بودن ذهن نیز می تواند از خواب آلودگی جلوگیری کند.

کسانی که در کوه دچار خواب و رویا می گردند چون مدت کوتاهی را خواب می روند و بلافاصله بیدار می شوند، به همین جهت رویاهای خود را به خاطر دارند و گزارش مسبوطی را از آن ارایه می دهند، البته تفاوت های فردی در یاد آوردن رویا باعث می شود که عمدیاً به طور ناخودآگاه هنگام گزارش خواب پیرایه هایی هم بر آن ببینند. «هرمان بول» کوهنورد مشهور اتریشی کوهنوردی است که از توهم و رویا در کوه گزارش های زیادی ارایه کرده است: «یواش یواش دچار حالت توهم شده بود. صلاهایی می شنید ولی کسی آنجا نبود. آیا صلاهایی که می شنید از درون خود او بود یا دچار ارتفاع گرفتگی و شیذوفرنی شده بود در هر حال او کسانی را همراه خود می دید و رد پاهایی در داخل برف که راه را به او نشان می دهند.» (فصل نامه کوه ۳۸)

اصولاً کوهنوردی در شرایط نامساعد و دشوار نیاز به سطح هوشیاری بالایی دارد. وقتی هوشیاری قشر مخ بالا باشد، ما در حد اعلامی کارایی خود هستیم اما این بالا بودن حد مطلوبی دارد به طوری که اگر از آن فراتر رود کارایی ما از حد اعلامی توانایی های مان پایین تر قرار می گیرد. وقتی هوشیاری از حد مطلوب پایین تر بیاید، باز کارایی ما دچار نقصان خواهد شد یعنی مستعد خواب و رویا می شویم. از جمله اختلالات خواب اختلالی است که به آن حمله خواب می گویند و در آن شخص در طول روز به کرات دچار پورش های مهارنشده خواب آلودگی می گردد. در اثر خواب ناکافی و استراحت کم که معمولاً در ارتفاعات بالا پیش می آید، در نتیجه بی خوابی سطح هوشیاری پایین می آید، کیفیت تفکر به رویا شبیه می شود. دکتر یان اوزوالد می گوید: یکی از داوطلبانی که ساعت های زیادی نخوابیده بود ضمن این که با همکار من درباره کار تحقیقاتی سخن می گفته در حالی که باید عبارت «اولین نفر در این زمینه» (First in the field) را به کار برد عبارت «اولین نفر در چمن» (First on the green) را به کار برد و این جمله را بیان داشت: «درست است به شرط اینکه شما اولین نفر در چمن باشید!» او در ذهن خود تصویری از یک چمن با سه توپ گلف داشت و همکار من با یکی از آنها بازی می کرد.» (خواب، یان اوزوالد، ص ۶۶ و ۹۳)

وقتی خواب بر انسان غلبه می کند هوشیاری قشر مخ به طور یکنواخت پایین نمی آید، بلکه نوسان می کند و در این نوسان به تدریج رو به فرود می گذارد. قبل از خواب توهماتی به انسان دست می دهد که «کوکوشکا» کوهنورد لهستانی نمونه ای از این توهمات را چنین بیان می کند: ... تازه متوجه یک حالت غیر قابل توصیف شدم و آن این که چای را برای دو نفر آماده می کردم نه برای یک نفر. به طور جدی حس می کردم شخص دیگری هم آنجا

حضور دارد که مایلیم با او حرف بزنم. آن قدر خسته بودم که پیش از آن که بالاخره بفهمم چای برای دو نفر است یا یک نفر، خوابم برد. (فصل نامه کوه ۴۲)

شخص خواب آلود با خود حرف می زند، حرف های بی ربط و گاه کلمات من درآوردی بر زبان می راند. صلاهایی مانند پارس کردن سگه صدای کسانی که در میان صدای جریان آب حرف می زنند یا صدایی که نام آنها را می خواند: «او صدایی را شنید که نام او را صدا می زدند: «هرمان». «آنها می آیند که من را با خود ببرند.» پیش خودش این طور فکر می کرد. (فصل نامه کوه ۴۲، ص ۷۷) شنیدن صدا ممکن است همراه با صحنه های دیداری شگفت و تخیلی باشد. از جمله چهره پیرزنی که به شخص خیره شده است و چهره ناخوشایندی دارد. (anima)

تحلیل روان شناختی یک فاجعه

خواب گردوار

در زورق های زرنگار پارو بردارند

و به جانب میعاد مقدر ظلمت شتاب کنند

احمد شاملو

چنانچه قبلاً گفته شد بهمن و دره های ژرف و انباشته از برف اغواکننده جلوه هایی از کهن الگوی «مادر اندر طبیعت» هستند و در بخش ناهوشیار ذهن قرار دارند و این بخش ناهوشیار بر اعمال و کردار ما تاثیر دارد. در موردی که اخیراً پیش آمد و اینجانب جزو گروه تجسس برای یافتن هم نوردی بودم که در زیر بهمن در دره ای مدفون شده بود، همواره این سوال برایم مطرح بود که چرا چنین کوهنوردی که به اذعان نزدیکان و آشنایانش کوهنورد خوبی بوده و در کلاس های کوهنوردی نیز شرکت کرده بود چرا چنین بی مبالائی به خرج داده و به تنهایی وارد دره هایی شده که در کوهستان های جوان دوران سوم زمین شناسی قرار دارند که عموماً V شکل با شیب هایی تند ۴۰ تا ۷۰ درجه می باشند و از طرف دیگر در یکی از گسل های فعال ایران قرار دارد. (احتمالاً ریزش ده ها بهمن بزرگ و کوچک در دره مزبور در نتیجه زمین لرزه ای بوده که در روز حادثه در منطقه رخ داده بود.) خودم را می توانستم با این فکر متقاعد کنم که دره های تنگ و پر برف این گونه کوه ها که نماد نیمه هوشیار ذهن انسانی است مانند غار می تواند اغواکننده باشد که جذب خاص آن می تواند مثل پایان داستان «سندبادبحری» در هزار و یکشب او را به جزیره مغناطیس و به کام مرگ بکشاند. در شعر شاملو که در بالا به آن اشاره شد واژگان خواب گردوار تعبیر خوبی از نیمه هوشیار و میعاد مقدر ظلمت تعبیر جهان تاریک زیرین می باشد. △

ورزش کوهنوردی تنها ورزشی بود که سکوی افتخار نداشت ولی حالا با قهرمان تراشی های بی جا و ترغیب و تشویق صعوبدهای سرعتی کوه و کوهستان عرصه رودرویی و رقابت انسان ها و بازی های پنهان و پشت پرده قرار می گیرد

ماخذ:

1. Stories from Homer - E.F.Dodo
2. A general introduction to psychoanalysis - Freud
3. Four archetypes - C.G.Yung
4. The dictionary of contemporary slang - Jonathan Green
- ۵- روان شناسی و دین - کارل گوستاو یونگ - فؤاد روحانی
- ۶- پیشگامان روان شناسی رشد - ویلیام سی. کرین - دکتر فرید فدایی
- ۷- نظریه های شخصیت - دوان شولتز و سیدنی ان شولتر - یحیی سیدمحمدی
- ۸- نظریه ها و نظام های روان شناختی - رابرت ویلیام لاندین - یحیی سیدمحمدی
- ۹- خواب - یان اوزوالد - دکتر محمدرضا باطنی
- ۱۰- کتاب ماه هنر (۷۶-۷۵ و ۸۴-۸۳)
- ۱۱- تاریخی عمومی هنر - علیقلی وزیر
- ۱۲- فصل نامه کوه
- ۱۳- برهان قاطع - محمدبن حسین خلف تبریزی
- ۱۴- سرمشق گمشده طبیعت بشر - ادگار مورن
- ۱۵- نقد ادبی - سیروس شمیسا



Aftabtrek

Trekking / Climbing & Expedition

صعودهای پاییز ۸۶ / بهار و پاییز ۸۷

همالیا - نیپال

- بیس کمپ اورست، قله کالاپاتار (۵۵۴۵ م) ، قله کویوری (۵۴۸۳ م)
 - بیس کمپ آناپورنا و ماچپوچار
 - بیس کمپ ماکالو و کانچن جونگا
 - قتل آیلند پیک (۶۱۸۹ م) مراییک (۶۴۷۶ م) پیسان پیک (۶۰۹۱ م) پاچرمویک (۶۱۸۷ م)
- همراه با بازدید از معابد ، شهرهای زیبای نیپال ، پاراگلایدر ، رودخانه های خروشان و .

برنامه ریزی و هماهنگی با شرکت نیپالی طرف قرارداد

جهت صعودهای اکسپدیشن (بهار ۸۷)

Everest (8848 m) / Kangchenjunga (8598 m) / Lhotse (8516 m)
 Makalu (88463 m) / Cho Oyo (8201m) / dhaulagiri (8167 m)
 Manaslu (8163 m) / Annapurna (8091 m) / Shisha Pangma (8027 m)

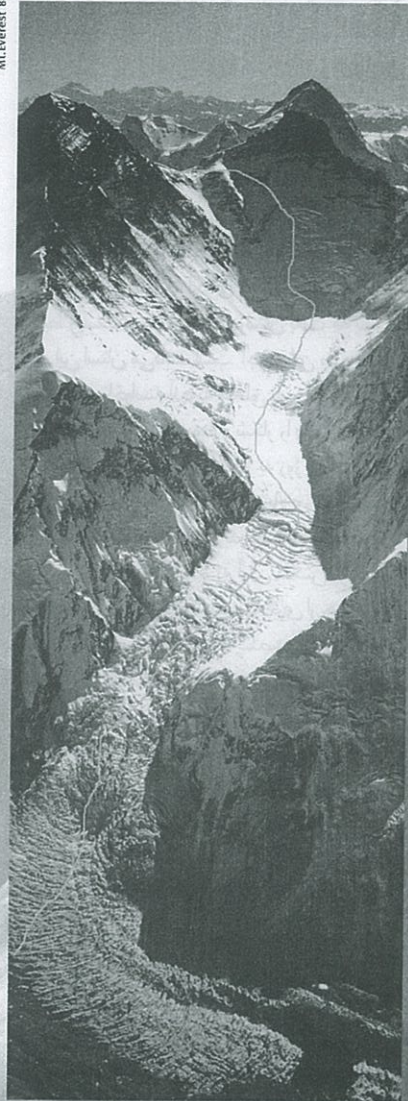
بخشی از فعالیت شرکت در بهار ۸۵

اورست (جنوبی و شمالی) . لوتسه . ماناسلو . دانولاگیری . آنپورنا . ماکالو .

پومری . آمادابلام و قتل ۶۰۰۰ متری

و بهار ۸۶

اورست (شمالی و جنوبی) . چوآیو . شیشاپانگما . آنپورنا . دانولاگیری . آمادابلام و قتل ۶۰۰۰ متری



Mt. Everest 8848m

2007

Email : zarrin81@yahoo.com



مشهد . امیرزین

۰۹۱۵ ۳۱۰ ۳۲۰۱ - ۰۵۱۱ ۸۵۴۸۴۸۰

همکاری با گروه ها و هیئت های کوهنوردی سراسر کشور

برای ساخت تله کابین خبر چه بهایی باید پرداخت؟

حسین کاویانی

راه شهر را در پیش گرفته و حتی زحمت آوردن زباله‌ها به شهر و یا جمع‌آوری آنها در یک محل مخصوص را هم به خود راه نمی‌دهند. آری عدم فرهنگ استفاده از طبیعت و حفظ آن خسارتی جبران‌ناپذیر دارد. هیچکس از آسیبی که به محیط کوهستان در ایران خصوصاً در استان کرمان و شهرستان بافت وارد شده است و ابعاد این آسیب که هر روز گسترش بیشتری می‌یابد ناآگاه نیست و آنچه بیشتر جای تامل و بحث دارد، این است که در این زمینه چه باید کرد و چه کسانی باید اقدام کنند نباید به صرف ایجاد اشتغال موقت برای چند نفر، در عوض نسل آینده را از چشم‌اندازهای زیبا و هوای خوب و صدها گونه گیاهی و جانوری منطقه محروم کرد راستی چه باید کرد و چه کسی مسئول است؟

حزیم عشق را در گه بسی بالاتر از عقل است کسی آن آستان بوسد که جان در آستین دارد

حال که مسئولین دلسوز شهرمان کمر همت به ساخت تله کابین نمودند آیا به نظر شما به جای اجرای تله کابین در روی قله خبر، بهتر نیست آن را در روی قله شاه و لاله‌زار که حداقل فاقد حیات وحش می‌باشند اجرا نمود تا لاقال دوستداران ورزش اسکی هم بتوانند چند صبحی از این ورزش در منطقه استفاده نموده و دعایش را به جان مسئولین محترم بنمایند؟ اگر هدف کشاندن گردشگران به منطقه خبر است آیا بهتر نیست به جای کوچ دادن حیات وحش منطقه در حاشیه ضلع شمال غربی کوه و در چند صد متری مانده به شاه و لایت با ساخت تفرجگاه و فراهم نمودن امکانات توقف یک و یا چند روزه برای گردشگران، زمینه لذت بردن از دامنه‌های سرسبز طبیعت را مهیا سازیم. در حالی که تشکل‌های زیست محیطی غیردولتی هر روز با برنامه‌های خود نسبت به حفظ و حراست و پاکسازی محیط زیست عاشقانه و بدون هیچ چشم‌داشتی تلاش می‌کنند بر ما مردم استان کرمان خصوصاً شهرستان بافت و خبر که دست به دست هم داده خبر و پارک ملی خبر را حفظ کنیم و نگذاریم با اجرای کارهای غیرکارشناسانه باعث نابودی این ثروت ملی شونده ثروتی که می‌تواند در آینده همچون پارک ملی کلیمانتجارو در کشور تانزانیا و پارک ملی روئنزوری در کشور اوگاندا و کونگو و... و دهها پارک ملی کشور خودمان سیل جهانگردان و دوستداران طبیعت را از سراسر دنیا خصوصاً کشورهای عرب همسایه روانه این شهرستان کرده و کمک زیادی به اقتصاد این شهرستان و مردم آن بنماید «و دست آخر مهمان هم برای هتل سه ستاره بافت تامین خواهد شد».

ما دوستداران کوه و کوهستان محیطی می‌خواهیم دست نخورده بی‌آلایش با مردمانی قهرمان و صمیمی و فرهنگی اصیل که همیشه برای ما و فرزندانمان باشد و سفره نعمت خود را به روی همه نسل‌های بشری همچنان گشاده و برقرار بدارد و قول می‌دهیم به عنوان میهمان هرگز راضی نمی‌شویم خدشه‌ای به میزبان وارد سازیم و محیط پاک و زیبا و بی‌آلایش آن را با انبوهی از زباله و مواد سمی، زشت و آلوده سازیم و نیز لازم است یادآور شوم اصل پنج‌گانه قانون اساسی، حفظ محیط زیست برای نسل امروز و نسل‌های بعد که باید در آن حیات رو به رشد داشته باشند وظیفه عمومی تلقی کرده است و نیز تخریب غیرقابل جبران محیط‌زیست را ممنوع می‌شمارد.

ماخذ: مجلات کوه و شکار و طبیعت
برگرفته از روزنامه طلوع

این حقیر از چند سال قبل تمام دارایی خود و بستگانم را در گرو بانک‌ها گذاشته و ساخت مجموعه‌ای را شروع کرده‌ام که علی‌رغم نیمه‌کاره ماندن حداقل در حال حاضر ۱۰ نفر در آن مشغول به کار و امرار معاش هستند ولی افسوس، اینک بدون حامی و تپه‌ها، هر روز را به التماس نزد مسئولین بانک‌ها رفته تا حداقل از مصادره منازلی که گرو گذاشته‌ام فعلاً صرف نظر کنند. آری این است حدیث سرمایه‌گذاری در شهر بافت. امیدوارم حداقل طرح هتل سه ستاره بافت مانند طرح کارخانه‌های فروکروم که از چند سال قبل ابتدا در ۵ کیلومتری بافت و سپس در ۲۰ کیلومتری ارزوئیه، که برای احداث آن مبلغی کلان از سرمایه این ملت و بیت‌المال هزینه شده و فعلاً چند سالی است که بلا تکلیف مانده است نباشد و لاقال این طرح به مرحله بهره‌برداری برسد و اما مطلبی را که بیشتر هدف حقیر از تحریر این نامه است بر هیچ یک از طرفداران محیط زیست دوستداران طبیعت و قشر تحصیل کرده خصوصاً کسانی که با پارک ملی خبر آشنایی دارند پوشیده نیست که اجرای تله کابین خبر به خاطر گوشه‌ای از مسایل زیر خیانت بزرگی به محیط زیست مردم خبر و شهرستان بافت که پارک ملی خبر را در آینده یکی از منابع درآمدزا برای این استان می‌دانند است. اجرای این طرح ضمن تجاوز به محیط زندگی حیات وحش آن منطقه کوچ ناخواسته آنها به مناطق پایین‌تر را در بر خواهد داشت مناطقی که همواره شکارچیان غیرمجاز در آنجا ساکن بوده و شکار را برای آنها که شاید اکثریت ایشان از این راه امرار معاش می‌کنند آسان می‌سازد و باید روز به روز شاهد از بین رفتن و نابودی حیات وحش خبر باشیم. هجوم سیل آسا و راحت جمعیت به بالای کوه تخریب خاک و از بین رفتن پوشش گیاهی را در بر خواهد داشت جنگل‌ها به تدریج منهدم خواهد شد دیگر نه رقص پروانه‌ها بر فراز گل‌های رنگارنگ دیده خواهد شد و نه آوای دلکش پرندگان و بوی برمه‌های سرمست شکار به گوش خواهد رسید روزی خواهد رسید که اثری از حیات وحش خبر به چشم نخواهد خورد. دیگر از آن همه جنگل‌های انبوه درختان چندصدساله و دسته‌های قوچ و میش، کل و بز وحشی، کبک و تیهو و پرندگان شکاری جز حرف و حدیث چیزی به جای نخواهند ماند. طی چند سال اخیر دولت محترم جمهوری اسلامی جهت احیا و حفظ پارک ملی خبر، مبالغی را هزینه کرده و حتی شروع به خرید و تخلیه دهات واقع در محدوده پارک را نموده است کشاندن سیل جمعیت آن هم به بالای قله خبر با توجه به مضرات آن، سیاست یک بام و دو هوا نیست؟ آیا به دریاچه گهر در استان لرستان سفر کرده‌اید یا خیر؟ به نظر خیلی از دوستداران طبیعت یکی از محسنات و زیبایی‌های دریاچه گهر آن است که هیچ وسیله نقلیه‌ای نمی‌تواند به کنار آن گذر کند و برای رسیدن به ساحل دریاچه می‌بایست از طریق شهرستان ازنا و فتح قله اشترانکوه و سپس با فرود از ضلع جنوبی آن قله و لذت بردن از مناظر زیبای دره و آبشارهای آن به ساحل دریاچه رسید و یا از مسیر چشمه سراوک و گردنه پنبه کار و طی حداقل ۲۰ تا ۲۵ کیلومتر پیاده‌روی، خود را به آنجا رساند و این برای کسانی غیر از دوستداران طبیعت میسر نیست و این علاقه‌مندان همواره در حفظ زیبایی‌ها و نظافت این محیط خلدادی می‌کوشند، ضمن حمل و دفع زباله‌های خود در محل مناسب هرگز راضی نمی‌شوند به این محیط زیبا، کوچک‌ترین آسیبی برسد اما اگر در یک روز تعطیل، به کوهپایه کرمان سفر کنید و مسیر رودخانه را به طرف مشرق پیاده ببینید خواهید دید که چگونه سیل جمعیت در کنار پس‌مانده زباله‌های خود و دیگران بدون هیچ پروایی به استراحت پرداخته و در آخر بدون زحمت به خود با کوله‌باری سبک با ماشین‌های خود سرفرازانه

اعضای محترم گروه کوه نوردی همت شمیران
فقدان دردناک اسماعیل محامد را از صمیم قلب
به شما عزیزان و خانواده محترم ایشان تسلیت می‌گوییم
خانه کوه نوردان تهران

سرکار خانم رویا سادات غضنفری
جناب آقای رضا زارعی
مصیبت وارده را
به شما و خانواده محترم
تسلیت می‌گوییم.
فصلنامه کوه

قابل توجه سنگ نوردان

ترجمه: دکتر علی رضا بهپور*

عفونت استافیلوکوکی پوست

یکی از مشکلات پوستی شایع در کوه نوردان، به خصوص افرادی که در سالن‌های سنگ‌نوردی فعالیت می‌کنند، عفونت پوستی به وسیله میکروب خاصی به نام استافیلوکوک مقاوم است. با توجه به این که اغلب این افراد در طبیعت نیز فعالانه حضور داشته و از طرف دیگر برای عفونت پوستی آنها منشأ خاصی یافت نمی‌شود، بیماری آنها اغلب به عنوان گزش حشرات تشخیص داده می‌شود در صورتی که ماهیت بیماری‌شان کاملاً متفاوت است.

این میکروب که بر روی پوست و حفره بینی افراد سالم نیز وجود دارد و بر روی اشیاء نیز تا چند روز زنده می‌ماند، فرد را از طریق خراش‌ها و زخم‌های موجود در پوست آلوده می‌سازد. در حقیقت این میکروب توسط فرد ناقل بر روی سطوح مشترک مثل گیره‌ها، تشک‌های زمینی، وسایل اجاره‌ای و غیره منتقل شده و از آن مکان‌ها وارد پوست افراد دیگر می‌شود و سبب عفونت و بیماری می‌شود. این عفونت به شکل کورک یا جوش‌های عفونی زیر جلدی و جلدی تظاهر می‌کند و قابلیت گسترش به سایر نقاط بدن را نیز دارد. نکته بسیار مهم برای انتقال این بیماری‌ها، عدم رعایت بهداشت توسط سنگ‌نوردان و مسئولین سالن‌های تمرین (در ضدعفونی کردن مناسب سطوح و لوازم مشترک) است.

رعایت نکات زیر در پیشگیری از این بیماری موثر و مفید است:

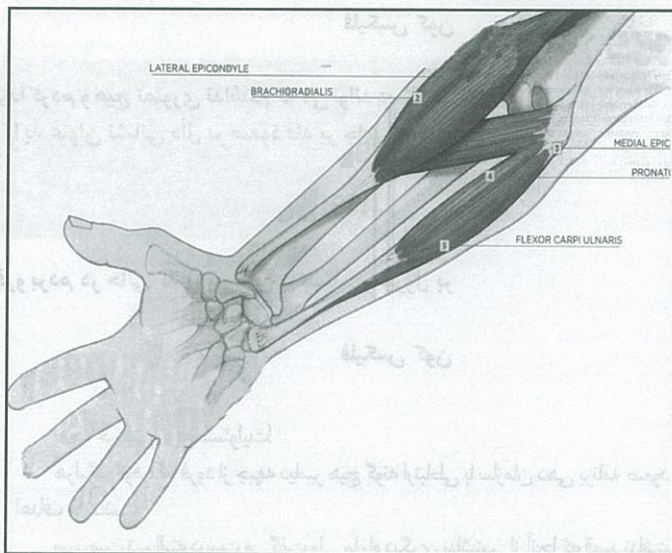
- ۱- دست‌ها را قبل و بعد از تمرین با شست و شوی منظم با آب و صابون و یا مواد الکلی دار، ضدعفونی نمایید.
 - ۲- بریدگی‌ها و خراش‌ها را با بانداژ مناسب بپوشانید.
 - ۳- از تماس مستقیم با افرادی که زخم و یا عفونت مشخصی دارند دوری کنید.
 - ۴- از استفاده از لوازم مشترک مثل: حوله، دستکش و... اجتناب نمایید.
 - ۵- لوازم موجود در سالن (مثل تشک‌ها، گیره‌ها و...) می‌بایست به طور دوره‌ای و منظم ضدعفونی شوند. Δ
- ماخذ: راک اند آیس شماره ۱۵۶
* کمیته پزشکی فدراسیون کوه‌نوردی

آرنج دردناک

یکی از شایع‌ترین شکایات در بین سنگ‌نوردان درد ناحیه آرنج است. دو گروه بیماری علت عمده این دردها می‌باشند. گروه اول که حادث شده و به صورت تکرار شونده، درد ناگهانی و شدید ایجاد می‌نمایند و تاندونیت‌ها Tendonitis بوده که در بین کلف‌بازها و تنیس‌بازها نیز شایع است ولی حقیقت این است که اکثریت مبتلایان از بین سنگ‌نوردان هستند. گروه دوم که ماهیت مزمن‌تری داشته و درد مبهم‌تری دارد تاندونوز Tendonosis می‌باشد که ناشی از تحلیل تاندون عضلات فعال در بازو و آرنج است.

با توجه به اینکه عضلات خون‌رسانی بهتری از تاندون‌های مربوطه دارند در طول دوره‌های تمرین منظم معمولاً عضلات زودتر تقویت شده ولی تاندون‌ها با تاخیر بیشتری قدرتمند می‌شوند و همین امر در صورت تمرین بیش از حد، فشار مضاعفی را روی تاندون‌ها ایجاد کرده سبب التهاب مزمن آنها می‌شود.

درد در این حالت در شروع سنگ‌نوردی تشدید شده با ادامه فعالیت بهبود می‌یابد ولی در هنگام سرد شدن بدن مجدداً درد برگشت می‌کند. این



وضعیت هفته‌ها ادامه می‌یابد تا آسیب جدی به وجود آید. این دو گروه بیماری می‌توانند همزمان به وجود آیند یا به هم تبدیل شوند و یا کاملاً جداگانه از هم بروز کنند. این آسیب‌ها معمولاً به علت تکنیک غلط (مثلاً جمع کردن بیش از حد آرنج در طول صعود) و تمرین بیش از حد و نادیده گرفتن آسیب‌های کوچک به وجود می‌آیند. درمان: رعایت تکنیک‌های درست صعود، استراحت کافی، داروها، فیزیوتراپی و بازگشت به ورزش در زمان مناسب و با شدت مناسب کمک کننده است.

درگذشت جانگدانر
کوهیاران، آقای محمد سعادت و
خانم شیرین فرهی مرا به خانواده و
دوستان شان تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

کوه عربیان (نانگا پاربات)

فتح قله

قسمت پایانی

رینهولد مسنر

ترجمه: جمشید هدایت‌نسب

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

کماکان قابل فهم نیست که چرا این دو برای فرود جبهه ناشناخته دیامیر را انتخاب کردند، جایی که نه چادری وجود داشت و نه کمپی، نه طناب ثابتی و نه امکان کمکی، کلاً غیرعقلانی است و هیچ منطقی آن را نمی‌پذیرد، و من فکر می‌کنم در همین جبهه دیامیر، گوتتر جان خود را از دست داده است
کارل ماریا هرلیگ کوفر

بالاخره ۶ متر آخر مسیر را هم پشت سر گذاشتم و روی این قله لعنتی که شکل آرزویی دیرین را داشت پا گذاشتم. نانگا پاربات.»

فلیکس کون

تکه‌ای نم‌د که بسیار سخت شده بود را روی قله پیدا کردم و هیچ تصویری نداشتم که می‌تواند دستکش رینهولد مسنر باشد. آن طور که بعدها توضیح داد آن را به عنوان نشانی دال بر صعود قله بر جای گذاشته بود.

فلیکس کون

در بالاترین نقطه قله کلنگ خود را در قلب کوه فرو بردم در حالی که پرچم‌های پاکستان و تیروول بر روی آن در اهتزاز بودند.

فلیکس کون

- چه حماقتی! عدم مسئولیت!

هرلیگ کوفر؛ اما فرود از جبهه دیامیر هیچ گونه ارتباطی با سازمان دهی برنامه صعود و اهداف ما نداشت.

سرپرست تیم البته درست می‌گفت ولی ما راه دیگری نداشتیم. از آنجا که قصد نداشتیم به علت کاهش آب بدن، فقدان اکسیژن و سرمای کشنده در آن ارتفاع تلف شویم، ریسک فرود در ناشناخته را پذیرفتیم. انتخاب مسیر خواست ما نبود و کار را به یک فاجعه ختم کرد. آن تنها راه فرار ما بود و من به تنهایی بار مسئولیت را بر دوش داشتم.

«فتح قله نانگا پاربات» که عنوان بزرگ‌ترین پیروزی زندگی فلیکس کون را پیدا کرده بود برای من حکم بدترین فاجعه دوران زندگی‌ام را داشت که با کمی خوش‌اقبالی توانستم از مهلکه جان سالم به در ببرم.

در کمپ اصلی جبهه روبال مشغول جمع‌آوری وسایل هستند و تیم خود را آماده عزیمت به خانه می‌کند. کلام یک از اعضای تیم فکر می‌کرد که دیدار مجلدی هم امکان‌پذیر است؟

موفقیت و فاجعه

بازگویی داستان: یک روز پس از صعود ما، فلیکس کون و پیتر شولتس نیز روی قله ۸۱۲۵ متری نانگا پاربات پا گذاشتند. آنها در مسیر صعود فریادی برای کمک شنیده بودند و در بازگشت در محل کمپ چهارم در گزارش رادیویی خود از پیدا کردن یک تکه نم‌د بر روی قله خبر داده بودند. همانند ما، فلیکس کون نیز ظاهراً در مسیر بازگشت به علت فقدان اکسیژن و خستگی دچار وهم و هذیان‌گویی شده است:

«در قسمت‌های پایینی دهلیز مرکل ناگهان صدها نفر آدم‌های کوچک را دیدم که مسیر کمپ پنجم را بالا می‌آمدند، آنها ژاپنی بودند، می‌خواستند ما را کنار بزنند و صعود قله ما را مختل سازند، قله ما را! قله من را! پیتر شولتس را صدا زدم؛ ژاپنی‌ها دارن می‌آن! آنها را دید!»
- دیوونه شدی؟ عقلت را از دست دادی.

در بازگشت به کمپ اصلی این دو نحوه رسیدن خود به قله را گزارش می‌کنند و این احتمال را می‌دهند که ما از جبهه دیامیر سرازیر شده باشیم و فلیکس کون می‌افزاید:

و اینکه من و گونتر هم ممکن است زنده مانده باشیم. در این شب در حالی که بیست مایل تا گیلگیت فاصله داشتیم من و کارل با هم روبه‌رو شدیم خیلی تصادفی. نیمه شباً من پیشاپیش خودم را به دست سرنوشت سپرده بودم و ممنون کمک‌های بی حد و حصری بودم که از روی شناسن مرا زنده نگاه داشته بود، لذا دیگه حوصله درگیری و جر و بحث نداشتم و فقط می‌خواستم که به اطلاع آنها برسانم که چه بر من گذشته است و بس، توانی و رمقی برایم باقی نمانده بود.

دیدار مجدد با هرلیگ کوفر

صدای موتور سکووت نیمه‌شب را شکست یک ماشین جیب متوقف شد و کارل و الکس از آن پیاده شدند مردم زیادی دور و بر برانکاردی که مرا روی آن قرار داده بودند حضور داشتند. کارل جلوتر آمد و جلوی تخت من دوباره متوقف شد آره بالاخره آمدند! هرلیگ کوفر حیران و متعجب بود نمی‌دانست که چه بگوید، جلوتر آمد و به این حقیقت پی برد که بیمار را می‌شناسد. من در وضعیت رقت‌باری قرار داشتم. صورتم به ارواح شباهت پیدا کرده بود، نازک و کشیده، لب‌هایم ترک خورده بودند و لثه‌هایم از خشکی خرد شده بودند، پیراهن و شلوارم هر دو پاره شده و بسیار کثیف بودند و پاهایم بدون جوراب داخل لایه بیرونی کفش جا داده شده بود. در وهله اول کلاً شوکه شده بودم، خم شد و مرا لمس کرد ولی حتی یک کلمه هم بیان نشد.

کارل ابتدای دیدارمان کمی با احتیاط با من رفتار کرد و سعی در دلناری من داشته احساسی که از جانب او غریب بود. آیا از مصیبتی که بر سرم آمده بود خبر داشت؟ دور و بر تخت من می‌چرخید، می‌خندید و با نگاه خاصی متوجه من بود، حتی دست به سرم کشید و انگشتانش را لابه‌لای موهای من برد. از الکس خواستم که پاهایم را از کفش درآورده انگشتانم درد می‌کرد و سیاه شده بودند. کارل مجدداً تأکید کرد:

- خوشحالم تو رو اینجا می‌بینم، رینه‌هولد.

- ما مجبور بودیم... داشتم شرح می‌دادم که یک مرتبه پزشکی که به منظور مداوای پاهای سرمازدهام آمده بودند حرف مرا قطع کردند. کارل گفت نگران نباش، قصد تسکین و آرام کردن درد تو را دارند.

- احتمالاً گونتر در اثر ریزش بهمین در پایین جبهه از بین رفته، این چیزی بود که قصد گفتن آن را داشتم.

کارل انگار که فرمان می‌داد گفت:

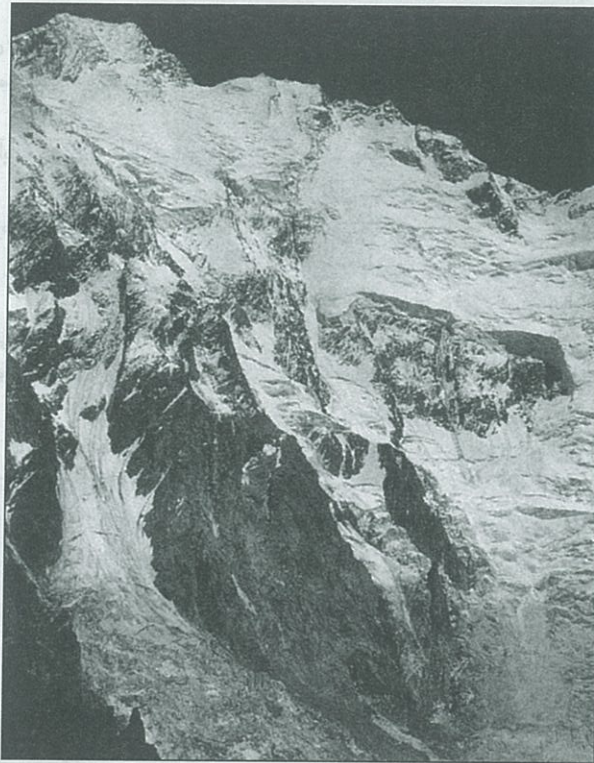
- فعلاً فقط باید به خودت فکر کنی.

بعد دست راست مرا بلند کرد و با دقت انگشتان مرا نگاه کرد که سیاه شده بودند، حتی روی انگشتان دستم هم سیاه بود، انگار که از چوب بودند هیچ احساسی در آنها وجود نداشت. دست دیگرم را بلند کرد، سرم را تکان دادم.

در مدت چهار روزی که از ناپدید شدن گونتر می‌گذشت هر چند که برای من هنوز هم در آنجا حضور داشت و علی‌رغم این که نه جلو و نه پشت سر من بود در انتظار کمک بودم تا در آن شرایط یاس و ناامیدی مجدداً برگردم. درد از دست دادن گونتر به حدی بود که قادر به هضم مصیبت پیش آمده نبودم.

تعداد دیگری از اعضای تیم هم رسیدند ولی هیچ کلام از آنها نپرسیدند که چی شده پس گونتر کجاست؟ انگار که می‌بایست فراموشش می‌کردم و هرلیگ کوفر هم در این میان تأکید داشت که این مسائل الان دیگر اهمیتی ندارند و من باید به فکر خودم باشم.

شاید به این ترتیب قصد داشتم که بالاخره به بقیه هم داستان را منتقل کنم که چطور برادری که چهار روز پیش با من روی قله ایستاده بود دیگر وجود نداشت، چطور می‌توانستم به



جبهه دیامیر

همان سرعت او را از ذهن خود بیرون کنم. چطور؟ چطور مهم‌ترین چیز من نمی‌بایست دیگر مهم باشد، چطور؟ نه آرامش داشتم و نه خواب، پیریشان و سرگردان بودم.

همگی سوار جیب شدیم، من و باربرها عقبه کارل، الکس و راننده جلو نشسته بودند. به گیلگیت و بالاخره به تمن رسیدیم. تقریباً همه اعضای تیم را آنجا دیدم حتی فلیکس را که خیلی نسبت به من حسود بود. ماکس گریه می‌کرد، «گرو»، افسر همراه و «یورگن» بسیار ناراحت بودند. آنجا فقط یک نفر بود که از برگشتن من خوشحال نبود. این را احساسم به من می‌گفت که فلیکس مایل به صحبت با من نبود، چهره‌اش سرشار از عصبانیت بود و سعی می‌کرد با من روبه‌رو نشود. ماکس روز بعد در بیمارستان به ملاقاتم آمد.

هیجان زده بودم و در عین حال خشمگین و آزرده خاطر؛ منور قرمز یادت می‌یاد؟ بلند شدم و سر جام نشستم و سعی کردم فکرم را به کیلومترها فاصله از مکانی که به آن اشاره می‌کردم متمرکز سازم؛ زمان زیادی از اون قضیه می‌گذرد فقط یادم می‌آید که این دلیلی شد که من تنها عازم قله شوم.

- بله، دقیقاً نمی‌تونی، مکالمه رادیویی اون شب را به خاطر بیاری؛ و نظر مساعد کارل را در رابطه با پیشنهاد تو و غیره را.

- تا این زمان فکرم را به این قضیه مشغول نکرده بودم و آنچه که برای من مهم بود راهی برای پایین آمدن بود.

- اون، منور اشتباهی را به هوا شلیک کرد!

- قرمز را.

- اما پیش‌بینی وضع هوا خوب بود.

- پیش‌بینی، هوا را خوب اعلام کرده بود؟ با ناباوری ازش پرسیدم.

- بله، غروب آن روز، گزارش وضع هوا در اخبار بهبود وضع هوا را پیش‌بینی می‌کرد و لذا می‌بایست منور آبی شلیک می‌کرد.

- ما توافق کرده بودیم که هوای بد قرمز و برای هوای خوب آبی شلیک شود و تو می‌گی که پیش‌بینی وضع هوا خوب بود؟ اما منور شلیک شده برخلاف قرار گذاشته شده بود.

- دقیقاً ما همه از دیدن منور قرمز شوکه شدیم. شما که آن بالا بودید از این مسئله متعجب نشدید.

برای یک لحظه چرا.

در هر حال ما آن قله به قله نزدیک بودیم که بعد از کمپ پنجم عملاً همه چیز دست خودمان بود و هر سه نفر، گرت، گونتر و من به تنهایی مسئولیت اعمال خود را داشتیم. و چون

من سن و سالم از آنها بیشتر بود لذا حکم سخن گوی آنها را پیدا کرده بودم و عملاً سرپرست آنها شده بودم، گونتر هم دنباله‌رو من شد مطمئناً تصمیم‌گیری‌هایم تغییراتی داشت اما در کل می‌دانستم که چه باید کرد. با کمی تأخیر ادامه دادم؛

- این چیزی بود که ما با هم توافق کرده بودیم، آیا تو چیزی به خاطر می‌آری؟
- چرا، من مکالمه شما را گوش دادم.
- پس چرا ماکس، علیرغم هوای خوب، منور قرمز شلیک شد.
- اون به ما گفت که با هم قاطی کرده.
- قاطی کرده؟ قرمز را با آبی؟
- همیشه به همه اعتماد کردم، در تمام مدت زندگی و آنها با ما چه کردند.
- مطمئناً نمی‌تواند ادعا کند که منور آبی و قرمز به جور هستند باید به تفاوتی باشد اینطور نیست؟



رینهولد و گونتر

- گفت که گویا یک برجسب آبی دور منور قرمز بوده است.
- آبی دور منور قرمز؟
- فقط وقتی منور بالا رفت می‌توانستیم ببینیم که قرمز بوده و نه آبی.
- خوب پس چرا به آبی را بلافاصله بعد از اون شلیک نکردید؟
- آبی اصلاً نداشت.

اما در مکالمه آن روز گفته بود که آبی هم دارد. خودش رفته بود ببینه که چه رنگ‌هایی داره و آبی و قرمز را پیشنهاد کرد.

- این را درست می‌گی، هرمان و من این مطلب را شنیدیم، همچنین تمام نفرات کمپ چهارم و دوم یعنی خودت، فلیکس، گونتر، پیتر، گرد، ورنر، گرت و هانس و خیلی عجیب است دو اشتباه متوالی، ابتدا شلیک منور غلط و بعد نداشتن منور صحیح برای اصلاح اشتباهی که صورت گرفته بود. من و کارل به دو تا پیله کرم ابریشم شباهت پیدا کرده بودیم که قادر به باز کردن خود نبودند، ما دیگه در این باره صحبتی نکردیم.

روز بعد در حین پرواز به طرف راولپندی، ایندرس را در پایین می‌دیدم، زیر ابرها، کوهی را دیدم که مثل کاشی و موزاییک صاف و از همه بزرگ‌تر بود، قله نانگاپاربات بود. تنها کوهی بود که هنوز زیر ابر بود، دره دیامیر را می‌شد زیر آن دید. اینجا هم فقط من بودم که ساکت و آرام بودم، سایرین حرف می‌زدند، روزنامه می‌خواندند، غمگین بینی خود را روی پنجره فشار دادم و به بیرون و دره پایین خیره شدم و یخچال دیامیر. انتظارش را نداشتم ولی کارل آمد و کنار من نشست. بهش نگاه کردم، مثل این که می‌خواست چیزی بگوید. هر دوی ما برادرهای خود را در این کوه از دست داده بودیم، حداقل می‌توانستیم از مصیبت مشتری که داشتیم با هم صحبت کنیم.

زمانی که گونتر زنده بود برایم فقط حضورش کافی بود حتی اگر به انتظار هم می‌ماندیم

جزیی از وجود من بود و حالا احساس خلاء می‌کنم، برایم سخت است که او را در صندلی کنار خود نبینم، خلاء روح مشترک‌مان و رویای بزرگی که در نانگاپاربات داشتیم هر چند که به اتفاق روی آن ایستادیم. چهره خودم را توی پنجره هواپیما دیدم و از جا پریدم، چهره گونتر را می‌دیدم، چشم‌هایش را در محل کمپ سوم، روی قله و در اولین شب‌مانی. ابرها از مقابل عبور می‌کردند، کارل مجدداً برگشته بود سر جای اولش، تنها نشانی از ناراحتی و غم در چهره شکسته‌اش دیده نمی‌شد.

آیا من و کارل تا این حد متفاوت بودیم، هر دو برادرهای مان را در این کوه از دست داده بودیم ولی هیچ حرفی برای گفتن نداشتیم. در هر حال با پایان کار تیم دیگه هیچ‌گونه هدف مشتری هم نداشتیم. او دیگه نیازی به من نداشت و حالا دیگه کلاً غریبه شده بودیم. در راولپندی نامه‌ای به دست رسید که برای گونتر ارسال شده بود، آن را باز کردم: سلام به شما دو آدم برفی که در غار زندگی می‌کنید!

«اول از همه تبریک به خاطر کار عالی تون، چه به قله برسید یا که نه! مهم نیست. گونتر عزیز نامه ارسالی‌ات یکی از زیباترین نامه‌هایی بود که دریافت کرده بودم و شاید دریافت خواهم کرد، نامه‌ای که هشتم ژوئن در ۶۰۰۰ متری نوشته بودی و روز هفدهم تمبر خورده بود. هیچ وقت حتی تو رویا هم فکر نمی‌کردم که از یکی از ارتفاعات هیمالیا برام نامه بفرستی (برای نوشتنش چند تا دستکش پوشیدی؟!)) جداً باید افتخار کرد که نویسنده چنین نامه‌ای باشی. در موقع خواندن نامه به همان اندازه خودتان اون بالا هیجان‌زده بودم که دخترمان «آنیته» برای خوردن غذایش باید کلی معطل می‌ماند همه چیز را دوبار خواندم. می‌توانیم که شما را امسال در فیلیوس ملاقات کنیم یا این که قصد دارید بعد از این دیواره سنگ و یخ همه قلل آنجا را به زیر پا بیارید. احتمالاً پرواز برگشت‌تان در فرانکفورت زمین می‌نشیند، حتماً می‌آیم فرودگاه. آرزوی موفقیت بیشتر برای شماها و باز هم ممنون از کارت قشنگت، بی صبرانه منتظر دیدارتون هستیم تا از ماجراهای بزرگ کوه‌تان بشنویم.

دوستدارتان - هایدی»

چون نامه خطاب به من هم بود یک بار دیگر آن را خواندم.

سه روز بعد در فرانکفورت هواپیما به زمین نشست ولی من مایل به دیدن دوستان‌مان در این مراجعت نبودم مخصوصاً که به خاطر سرمازدگی انگشتانم می‌بایست در اسرع وقت خود را به بیمارستان اینسبروک می‌رساندم. طبقه دهم، اتاق هشت، بیمار پروفیسور فلورا عنوان من بود. روی میز پر بود از نامه‌های تسلیت تبریک و در عین حال علی‌رغم تلاش تمامی پزشکان روشن شده بود که چند تا از انگشت‌های مرا می‌باید قطع کنند. هر روز در روزنامه‌ها و جراید مزخرفاتی را که مدام تکرار می‌شد می‌خواندم که گویا گونتر برای صعود قله ضعیف بود، گونتر نبود که چیزی بگوید و از خودش دفاع کند. هفت انگشت سیاه شده بودند و بدون شک دیگر هیچ‌گاه قادر نخواهم بود آن جور که در نانگاپاربات حضور داشته‌ام، کوه‌نوردی کنم. ولی این جداً درد اصلی نبود که مرا آزار می‌داد، آنچه که به غلط روی میلیون‌ها نسخه روزنامه چاپ می‌شد کشنده بود. این که چطور آدم‌هایی از ما می‌نوشتند بدون آن که خودشان در آن شرایط بوده

مصیبت از دست دادن محمد سعادت

جامعه کوه نوردی را غمگین کرد.

ضمن آموزش بر این عزیز از دست رفته،

برای خانواده اش طول عمر

و سلامتی خواهانیم.

خانواده نوشیروانی و حکیمی

باشند و بدون این که حتی با من در این باره صحبت کرده باشند.

گزارش رسمی هرلیگ کوفر در مجله «بونت» ارایه شد و موضوع اصلی آن روی برخورد فلیکس و من متمرکز شده بود.

فلیکس کون: «صدای فریادی را در دهلیز مرکل که حدود ۵۰۰ متر طول داشت شنیدم، زمانی که ساعت ۱۱ صبح روی یال رسیدم توانستم رینهولد را که حدود ۸۰ متر با من فاصله داشت ببینم، از سر پرسیدم که چی شده گفت که گویا از ساعت ۶ تا ۹ صبح درخواست کمک می کرده و حالا به یک حلقه طناب نیاز دارد، بهش گفتم آخرینش را همین الان استفاده کردم و پیشنهاد کردم که آنجا منتظر ما باقی بماند.»

آیا واقعاً فلیکس آن قدر درک داشت که حقایق را درک کند؟

کلام آخر - تناقض

فقط مسئله منور قرمز نبود که مرا آزار می داد، اساساً چطور می توانستم به عنوان یک انسان روی یال قله و نزدیک آن مطلع شوم که روز ۲۷ ژوئن هوا برای قله مناسب بوده است. هرلیگ کوفر: «میشل آندول، منوری را شلیک کرد که یک نوار آبی رنگ دور آن بود اما بلافاصله با دیدن رنگ قرمز در آسمان متعجب شده بودیم.»

اما روز ۲۷ سرپرست تیم بدون شک داخل عدسی دوربین مرا داخل دهلیز مرکل دیده است که راه قله را پیش گرفته‌ام.

هرلیگ کوفر: «ما حالا متقاعد شدیم که وجود نفرت در کمپ پنجم این امکان را به ما می دهد که یا دهلیز را ثابت‌گذاری کنیم و یا این که حمله‌ای را به قله صورت دهیم.» در حقیقت از محل کمپ اصلی بیشتر از این هم نمی توانست چیزی بگوید چون از آن پایین دیدی روی کل مسیر دهلیز مرکل وجود نداشت، اما به عنوان یک سرپرست برای ما چه کرد؟

هرلیگ کوفر: «ما روز بیست و هفتم تمام روز با دقت نگاهمان متوجه بالا بود و در نهایت قادر به دیدن چیزی نشدیم لذا به این نتیجه رسیدیم که برادران مسنر و گرد در راه قله هستند.»

او چنین ادامه می دهد: «خیلی متعجب شدیم زمانی که هنگام غروب ناگهان دیدیم که یک نفر از چادر کمپ پنجم در حال فرود است لذا بی صبرانه منتظر رسیدن او به کمپ چهارم و تماس رادیویی و کسب خبر از آنچه که در ۲۴ ساعت اخیر در کمپ پنجم گذشته است بودیم.»

بعداً وقتی که از کمپ چهارم به آنها اطلاع داده می شود که گردباور به پایین مراجعت کرده است، هیجان خاصی در محل کمپ برقرار بود چرا که هیچکس فکر نمی کرد که تیم قله را فقط دو نفر تشکیل می دهد.

هرلیگ کوفر: «گردباور گزارش کرده است که رینهولد مسنر نیمه شب صعود خود را به سمت قله آغاز کرده است و برادرش گونتر هم هنگام صبح به دنبال رینهولد راه قله را در پیش گرفته است.»

فلیکس کون: «به نظر من توان کاری گونتر بسیار خارق العاده است او توانست آن طور که بعداً دریافتیم دهلیز مرکل را در مدت چهار ساعت به تنهایی پشت سر گذارد و شاید همین مسئله توان او را گرفته و عواقب بعدی را به همراه داشته که منجر به مرگ وی شد.»

فلیکس و شولتس دو روز بعد از قله بازگشته بودند و هرلیگ کوفر سعی داشت که تمام اطلاعات را با هم یکی کند و در آخر به این نتیجه رسیده بودند که ما از سمت چپ روپال که ساده تر است پایین رفته‌ایم. اما چرا هیچ کس فکر این را نکرده که ما از جبهه دیامیر پایین رفته‌ایم.

هرلیگ کوفر: «در مسیر بازگشت از قله به شانه جنوبی، گونتر به این باور بوده که فرود از روپال و دهلیز مرکل برای وی بسیار دشوار خواهد بود. از جایی که ایستاده بودند رینهولد با نگاهی به عکسی که همراه داشت در می یابد که می تواند از طریق شکاف مستقیم دوباره داخل دهلیز بیاید و از آنجا طلب کمک کند.»

در واقع بعد از درخواست برای کمک بود که تلاش برای نجات خود را شخصاً شروع کردیم.

فلیکس کون: «رینهولد خم شد که چیزی را بردارد، از حرکتش فهمیدیم که کوله باید خیلی سنگین بوده باشد و بعد روی یال از نظر ناپدید شد.»

هرلیگ کوفر: «برادران مسنر کوله‌ها را در کمپ پنجم به جای گذاشته بودند.»

اگر این طور است چرا بعداً مدعی شدید که من از ابتدا تراورس قله را در سر داشتم و آن را طراحی کرده بودم و فلیکس کون با رفتار کنترل کننده‌ای و زیر نظر گرفتن افراد می خواست چه چیزی را ثابت کند. شاید می خواست بگوید که گونتر از همان بدو امر روز هجدهم ژوئن داخل دهلیز مرکل مرده بوده است و یا این که بعداً من در پایین آوردن او کمک کردم و حملش کرده‌ام.

کارل ماریه هرلیگ کوفر در هر حال بعدها متنی را تلوین کرد که خوانندش مو را بر تنم سیخ کرد و این مطلب در حقیقت می بایست در توضیح علت مرگ گونتر ارایه می شد.

هرلیگ کوفر: «رینهولد مسنر قبول کرده است که تراورس جبهه دیامیر را از قبل طراحی کرده است در زمان شسمانی روی جبهه دیامیر هنگام صبح برادرش دچار بیماری ارتفاع شده سپس هر دو برادر بین ساعات ۶ تا ۹ صبح درخواست کمک می نمایند، اما پیش از این که تیم دوم طناب لازم را به آنها برسانند گونتر می میرد.»

این ایده‌های نشأت گرفته از مکتب کلیون! همه چیز را برایم روشن ساخت که هرلیگ کوفر چه می خواهد! هر چند که او، آن شخصی نبود که این مسایل را طراحی کرده بود. با این وجود غیرواقعی جلوه دادن حقایق از جانب او مرا بسیار عصبانی کرده بود.

اینجا بود که دیگر دیدم اساساً باید در صداقت هرلیگ کوفر و امانت‌داری‌اش شک کرد و او را زیر علامت سوال برد، چطور بود که یک سری ناظر از راه دور اطلاعاتشان دقیق تر و بهتر از خود افرادی بود که در آنجا حضور داشتند. برایم سؤال شده بود که چرا این فقط تیم دوم بود که پرچم

پاکستان را به همراه داشت ولی ما چیزی نداشتیم. چرا؟

هرلیگ کوفر خود را موظف می دانست که گزارشش را بدهد و فقط برایش دیدگاه‌های خود او مهم بود؛ و روزنامه‌نگاری آن زمان این حق را به او می داد که آن طور که خودش دیده این

گزارش را بنویسد و تسلیم کند. هر چند که خودش هیچ گاه در آن ارتفاع نبود و پایش به حریم قله نرسیده بود اما همانند یک استاد رفتار می کرد و به خود این حق را می داد

که حتی مثل یک قاضی در مورد کسانی مثل کرمل، بول و من به قضاوت بنشیند قضاوت در مورد تمام آنچه که به ناگاپاربات مربوط است چرا که خود را در ورای تمام آنها می دید. هرلیگ کوفر درست همانند

سال ۱۹۵۳ کاری کرد که اعضای تیم به جان هم بیفتند و این کار را از طریق انتخاب اعضای تیم برای صعود بعدی اش روی قله اورست انجام داد که هر کس او را در مشاجراتش بر سر صعود ناگاپاربات حمایت کند جایی در تیم خواهد داشت. در آن زمان صعود

بلندترین قله جهان چندان برایم جذاب نبود لذا به دانشگاه بازگشتم از طرف دیگر وضع باهام هم طوری نبود که نویدی را به من برای کوهنوردی مجدد در آینده بدهد. کارنامه کوهنوردی من به پایان خود نزدیک بود و این توصیه‌ای بود که هرلیگ کوفر در گیلگیت به من کرد؛ که

«کوهنوردی را برای همیشه کنار بگذارم.»

ماه‌ها روی تخت اتاق هشتم بیمارستان اینسبروگ بستری بودم و در این مدت کلی ملاقاتی داشتم. برای دلداری و از روی حسن نظر ولی غالباً داستان اتفاق افتاده را به غلط شرح می دادند چرا که در روزنامه‌ها جور دیگری خوانده بودند. حتی اعضای تیم که خودشان در تیم حضور داشتند نظرات و گزارش‌های مختلفی از زبان یکدیگر شنیده بودند که جای تعمق داشت. حالا دیگر برای سؤال کردن بسیار دیر است. حتی سؤال «چرا؟» چرا گونتر دنبال من

آمد؟ چرا اصلاً به این سفر آمد؟ چرا هیچ کس به ما هشدار نداد؟

خوب البته واقعیت این است که هشدار را داده بودند و آن هم در مورد هرلیگ کوفر بود. اما با انکار هرلیگ اصلاً چشم‌مان به جبهه روپال نمی افتاد چه برسد به این که بخواهیم تلاشی را روی آن داشته باشیم. من و گونتر رویای این صعود را داشتیم و هرلیگ کوفر با امکانات مالی و مجوزهایش کلید راه صعود و یا حداقل تلاش بر روی ناگاپاربات برای ما بود و این شانس را

به ما می داد.

به ما می داد.

به ما می داد.



تصویر کشیده شده از گوتنر در سال ۱۹۶۶ اثر پالوسلی

یک سال بعد

در سال ۱۹۷۱، مجدداً از دره دیامیر بالا رفتیم و به سراغ نانگاپاربات رفتیم. «اوشی فن کین لین» همسر ماکس، همراهی ام می‌کرد که در تمام جریان صعود نانگا نگران من بود، به اتفاق، سراغ کسانی رفتیم که جان مرا نجات داده بودند، من و اوشی در تابستان سال ۷۱ عاشق یکدیگر شدیم.

پیتر شولتس انسان شریف و خونگرم اهل مونیخ مدتی بعد از نانگا روی یال مون‌بلان کشته شد. فلیکس کون در سال ۷۲ به همراه تیم هرلیگ کوفر راهی اورست شد و در سال ۷۴ خودش را کشت و هیچ کس نمی‌داند چرا؟ ورنه‌هایم که در تیم سال ۷۲ اورست هرلیگ کوفر شرکت داشت در سال ۸۴ از کاروندل سقوط کرد و فلج شد. هرلیگ کوفر بعدها در سال ۷۲ تیم اورست و بعد ۸۲ و مجدداً نانگاپاربات را سرپرستی کرد. وی در سال ۱۹۹۱ در ۷۵ سالگی در مونیخ درگذشت بدون این که حتی به یکی از قله‌هایمالمیا قدم گذاشته باشد، به سبیل هیمالیانوردی در آلمان تبدیل شد. میشل آندل، گرت مندل و هرمان نیز حالا دیگر زنده نیستند. از اعضای تیم سال ۷۰ با برخی کماکان در تماس هستیم. مثل یورگن، نیکلر، گردباور، المار راب و پیتر فوگلر که آرامش زندگی را در سفر می‌داند و غالباً در آمریکای جنوبی در گشت و گذار است.

در سال ۱۹۷۸ برای دومین بار و این بار به تنهایی و از مسیری نو قله نانگاپاربات را صعود کردم که سخت‌ترین صعود تمام زندگی‌ام بوده است.

در سال ۱۹۹۹ کلنگ هرمان بول در قله نانگاپاربات پیدا شد. عذرخواهی برای آنهایی که در مورد صعود او شک و تردید داشتند بسیار دیر بود. در سال ۲۰۰۰ صعود تعدادی از دوستانم را از جنوب تیروول بر روی قله نانگاپاربات و باز هم از مسیری نو روی جبهه شمالی با موفقیت همراه ساختم. گذشت سال‌ها مرا در انتخابم و مشارکت و غیره بسیار دقیق و حساس کرده بود. در جریان صعود نانگاپاربات در سال ۲۰۰۰، برادرم هوبرت نیز مرا همراهی می‌کرد، هر دو به خوبی می‌دانستیم که صرفاً با قبول مسئولیت مشترک است که عمل درده، گرسنگی و تحمل سرما برای ما میسر می‌شود. علی‌رغم گذشت سال‌ها و تلاش‌های گروه‌های متعدد مسیر صعود سال ۱۹۷۰ هنوز هم به دست هیچ‌کس دیگری بازگشایی نشده است.

فاجعه همیشه وجود دارد و سختی‌ها همین‌طور ولی علی‌رغم همه آنها بسیار زشت است و بی‌مورد که از نانگاپاربات به عنوان کوه لعنتی یاد کنیم. اگر کوه سرنوشت ماست پس این چگونه خطایی است، سختی رسیدن به آن نشان از آن است که این کوه بسیار بزرگ‌تر از ما انسان‌هاست. نشان دادن این کوه به برادرم هوبرت بسیار جالب بود، کوه باشکوهی که هنوز هم در یال‌های آن خود را از دست رفته و تنها حس می‌کنم. △

زمانی که والدینم در بیمارستان به ملاقاتم آمدند پدرم از این که خود را برای مراقبت از گوتنر به قدر کافی قوی نکرده بودم ناراحت بود و این که چه کسی مرا وادار کرده است که او را در تیم جای دهم. مادرم از من دفاع کرد. راه من و هرلیگ کوفر هر روز بیش از روز پیش از یکدیگر جنا می‌شد. نانگاپاربات برای هر دو ما حکم قله سرنوشت را داشت ولی تجربیات مشابهی نداشتیم، هدف یکی بود ولی ارزش‌های آن در نزدمان متفاوت بود. دشمن نبودیم، فقط دیدگاه‌مان از زندگی به یکدیگر شباهتی نداشت. هر کدام برای خودمان تلاش می‌کردیم برای چیزی که به آن اعتقاد داشتیم و کوه عریان بالاتر از همه آنها بود.

کوه سرنوشت

«امروز که نگاهی به روش تیم رینهولد مستر دارم، می‌بینم که آنچه را که هرمان بول در دهه‌های قبل در نانگاپاربات شروع کرد و تا پیش از مرگش روی دومین قله هشت هزار متری اش، برودیک امامه داد در حقیقت امکان‌پذیر است.»

اوی گنی بول
با مرگ برادرم و زیر علامت سؤال رفتن مسئولیت اجتماعی من و فشار هرلیگ کوفر در رابطه با آنچه که ادعا می‌شد دال بر این که تجربیات کوهنوردی گوتنر بسیار ناقص و ضعیف بوده است از کتابچه کوهنوردی خود گوتنر شماری از صعودهایش را از نظر شما می‌گذرانم.

- ۱۹۵۶ در سن ۱۰ سالگی، اولین تور اسکی

- ۱۹۶۰ در اواسط مدرسه - جبهه جنوبی فریدا

- ۱۹۶۱ جبهه شمالی زاس ریگیس، ۸۰۰ متر درجه ۱۷

- صعود جبهه شمالی پلمو در توفان

- اکثر ۱۴۰۰ متر دیواره با شیب زیاد

- جبهه جنوبی مارمولانا

- اولین صعود شکاف شمالی آبگر

- جبهه شمالی برج زلا

برنامه های صعودهای برون مرزی سال ۸۶

کشور	زمان	ارتفاع	عنوان برنامه
نپال	نوروز	۶۴۰۰ متر	کمپ اصلی اورست و قله مریاپیک
گرجستان	تیرالی شهریور	۵۰۴۷ متر	قله کازیک
ترکیه	خرداد الی مهر	۵۱۳۷ متر	قله آرات جبهه جنوبی
ترکیه	مرداد	۵۱۳۷ متر	قله آرات جبهه شمالی
آذربایجان	تیرالی شهریور	۴۲۵۰ متر	شاهداغ
ترکیه	اردیبهشت الی مهر	۴۰۵۸ متر	سیپان و نمروود
ترکیه	اردیبهشت الی مهر	۴۰۳۲ متر	کاچکار و ساحل دریای سیاه
تانزانیا	بهمن الی نوروز	۵۸۹۵ متر	کلیمانجارو

تلفن های تماس:

محمودی

همراه: ۰۹۱۲۶۲۶۶۹۸۰

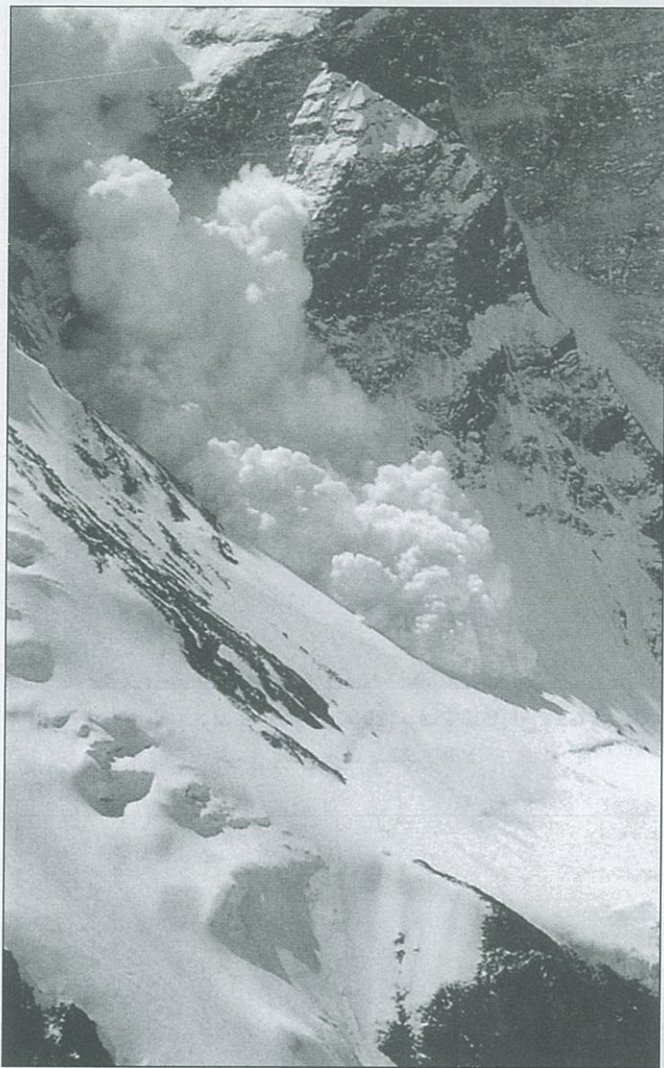
ثابت: ۰۲۱-۵۵۳۵۳۸۱۸ نمایان: ۳۳۶۹۷۹۸۶

بهمن برف

قسمت هفتم

ترجمه: وارطان زاکاریان

سلسله مطالب بهممن، جامع ترین نوشتاری است که تاکنون در این مورد چاپ شده است.



تشکیل می‌شود و به آن زاویه سکون برف نیز می‌گویند.

رها شدن بهممن تدریجی ولی پیشروی آن سریع است. ابتدا یک پشته کوچک از برف که غیرقابل ملاحظه است شکسته شده و حرکت خود را مانند یک گوه آغاز می‌کند سپس ضمن حرکت به پایین ابعاد آن بزرگ و بزرگ‌تر شده تا به یک بهممن بزرگ تبدیل می‌شود. در این وضعیت هیچ خط شکستگی در بستر برف پدید نمی‌آید و لایه‌ای که برف معمولاً در آن حرکت می‌کند، قابل تشخیص نیست. رخداد بهممن حاصل از برف‌های شل در تمامی طول سال در مناطق کوهستانی مشاهده می‌شود. اغلب بهممن‌ها در اثر سرازیر شدن مقدار زیاد برف به شکل بهممن کوچک و پس از توفان شکل می‌گیرد و برف را از شیب زیاد در ارتفاع حرکت داده و در شیب کم ارتفاع پایین به شکل پایدار بر روی هم اضافه یا انبار می‌کند. برف خیس وارفته اغلب در بهار و تابستان و در تمامی رشته کوه‌ها رخ می‌دهد. (در ایران به علت شرایط دمایی حاکم در منطقه اغلب این نوع بهممن‌ها در اوایل فصل بهار رخ می‌دهد) بهممن‌های وسیعی از این نوع در اثر ذوب شدن برف و یا بارش باران از جا کنده شده و به پایین سنگینی می‌کنند و با داشتن نیروی تخریبی خیلی زیاد می‌توانند مسافت طولانی به سمت پایین حرکت کنند. این نوع بهممن‌ها در رشته کوه‌هایی که رو به دریا یا اقیانوس می‌باشند و مناطقی که دارای رطوبت نسبتاً زیاد و پایین باران‌زا هستند رخ می‌دهد.

زاویه شیب: برای سرازیر شدن برف شل به دما و نوع برفی که در شیب خوابیده است بستگی دارد. چهار وضعیت برای حرکت بهممن حاصل از برف موجود است و ممکن است به تنهایی و یا با ترکیب با هم عمل کنند و عبارتند از:

۱- برف‌های کرکی شکل یا پر مانند در شرایطی که باد نمی‌وزد به آرامی نشست کرده و به شیب بین ۵۰ تا ۵۵ درجه می‌چسبند ولی به علت کمبود قدرت چسبندگی داخل برف در نهایت در یک شکل بی‌خطر به سمت پایین شیب می‌لغزند.

۲- برف‌های دانه‌ای خشک در شیب‌های زیاد بر روی هم غلتیده و از روی هم می‌جهند و به شکل یک جریان ثابت به سوی شیب پایین سرازیر می‌شوند.

بهممن برف وقتی سرازیر می‌شود که وزن حجمی از برف در یک شیب از نیروهای داخلی برف یا نیروهای بین برف و زمین که سبب نگهداری آن بر روی آن شیب می‌شود بیشتر شود. تعادل بین این نیروها ممکن است در اثر بارش برف بیشتر یا در اثر تغییر پوشش برف و یا در اثر وزن یک اسکی‌باز تغییر کند. برای حرکت بهممن اغلب نیروهای اولیه و کوچک لازم است که سبب لغزش برف در شیب شود و آن نیروی اولیه را نیروی محرک بهممن گویند.

تاکنون دو نوع بهممن شناخته شده است بهممن حاصل از برف‌های شل و ول که به آن Loose snow avalanches می‌گویند و در میان برف‌های نجسبیده به هم و غیرمنسجم تشکیل می‌شود این نوع بهممن حرکت را از یک نقطه آغاز کرده و در مسیر حرکت خود برف‌های بیشتر را جمع می‌کند. نوع دیگر بهممن قطعه‌ای یا یکپارچه است که به آن slab-avalanches می‌گویند و آن وقتی حرکت خود را آغاز می‌کند که منطقه وسیعی از برف چسبیده به هم و یکپارچه در یک زمان حرکت کند. ممکن است هر دو نوع بهممن هم با برف خشک و هم با برف مرطوب یا خیس حرکت کنند و از لغزش یک لایه از برف در میان لایه‌های دیگر در یک مقطع برف و یا لغزش یک لایه برف در امتداد سطح زمین ایجاد شود. بهممن بسیار بزرگ و گسترده هنگام حرکت گاهی به سرعتی می‌رسد که بعضی برف‌های داخل آن در هوا پخش و معلق می‌شوند.

بهممن حاصل از برف‌های شل و ول

بهممن حاصل از برف‌های شل از یک نقطه از پوشش برف آغاز و ابعاد آن نیز ضمن سقوط افزایش می‌یابد. این نوع بهممن‌ها از برف‌هایی با چسبندگی کم ساخته می‌شوند و زمانی شکل می‌گیرند که زاویه شیب بستر برف بیش از مقداری باشد که برف بتواند به لایه قبلی برف بچسبد.

زاویه بحرانی شیب: زاویه‌ای است که به وسیله برف در شرف سریدن

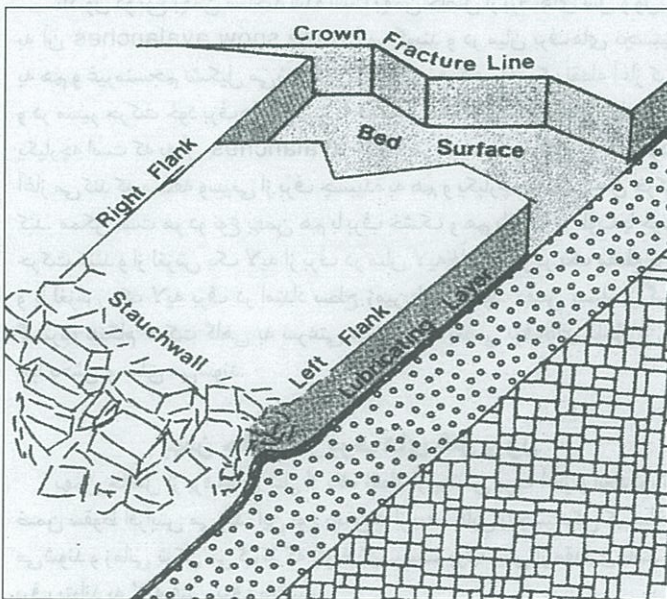
۳- برف خشک یا برف پودری در اثر باد با سرعت کم گسترش می‌یابد و با قدرت چسبندگی که دارد می‌تواند به شیب‌های بین ۴۰ تا ۵۰ درجه بچسبد و پس از مدتی متناسب با دمای موجود ساختار برف و قدرت چسبندگی داخلی را تغییر داده و بهمن‌های بسیار کوچک آزاد می‌شود.

۴- دانه‌های برف خیس به وسیله آب مذاب و یا آب باران روان شده و با اصطکاک داخلی خیلی کم بر روی شیب حدود ۱۵ درجه به طرف پایین می‌لغزد. در مناطقی مانند رشته کوه‌های مجاور اقیانوس کبیر (آرام) یا رشته کوه‌های آند و هیمالیا، برف حاصل از حرکت هوای گرم و مرطوب دیواره‌ها و جبهه‌های قلعه‌ها را با شیب ۵۰ تا ۶۰ درجه می‌پوشاند و برف قابل توجهی بر روی شیب‌ها باقی می‌گذارد که آمادگی کافی برای سرازیر شدن به سوی دره‌ها را دارند.

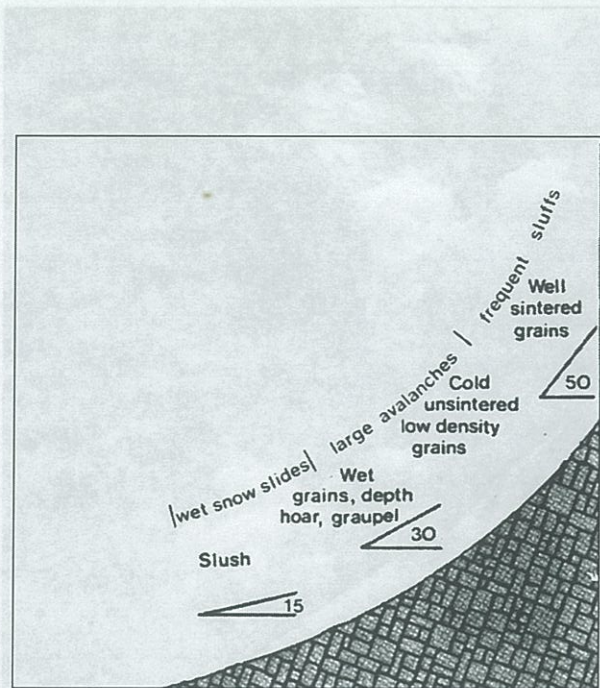
خطرات مطرح شده: هر چند خطرات حاصل از این نوع بهمن تقریباً کم است ولی بهمن‌های حاصل از برف شل و خشک می‌تواند اسکی‌بازها یا کوهنوردان در حال عبور را با خود جابه‌جا کرده بر روی صخره‌ها یا داخل شکاف‌های یخی انتقال داده و یا احياناً پرتاب کند. اغلب یخ‌نوردان در فصل زمستان هنگام بارش برف جدید با این پدیده که به شکل آبشارهای کوچک ولی از نوع برف (برف‌شار) از بالا بر سر آنها سرازیر می‌شود آشنایی کامل دارند. اگر کوه‌نورد مسیری را طی می‌کند که دارای چنین شرایط است باید احتیاط کامل را هنگام عبور از آن مسیرهای سخت همراه با شیب زیاد مدنظر داشته باشد. برف‌هایی که از شیب‌های تند بالا سرازیر می‌شوند می‌تواند شیب‌های ارتفاع پایین را تغییر ندهد و یا برعکس شیب ایجاد کنند و یا سبب ایجاد شرایط فوق‌العاده خطرناک برای بهمن‌های قطعه‌ای شوند.

بهمن قطعه‌ای بزرگ

بهمن قطعه‌ای بزرگ، بهمن‌هایی هستند که از یک ناحیه بزرگ از برف چسبیده به هم و هم‌زمان شروع می‌کنند بلغزند: یک بهمن قطعه‌ای بزرگ وقتی شکل می‌گیرد که منطقه‌ای وسیع از برف‌های به هم چسبیده و یک دست بر روی یک لایه برف که مقاومت و چسبندگی آن کم است و یا زمینی که نرم و یکنواخت است پوشیده شده باشد که در این حالت شروع به سریدن و حرکت می‌نماید، در این وضعیت استحکام برف می‌تواند از برف پودری که تمام خواص چسبندگی خود را از دست داده تشکیل شود ولی هنگام رها شدن از منطقه تبدیل به برف سفت و سنگین شده و قطعات برف‌های بزرگ در ابعاد چندین صدمتر مکعب را به قسمت پایین شیب انتقال دهد.



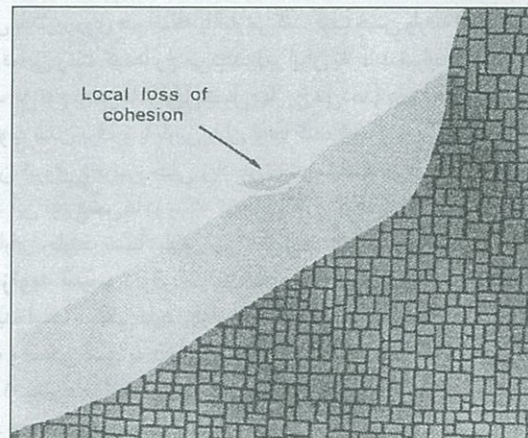
مراحل حرکت یک بهمن قطعه‌ای بزرگ



زاویه سکون لایه برف به اندازه دانه‌های برف و شکل آن و دما و میزان خیس بودن برف بستگی دارد.



برف‌های شل و خیس از یک دهلیز در منطقه به سمت پایین سرازیر شده و بهمن ایجاد می‌کنند.



بهمن حاصل از برف شل و یا وارفته وقتی آغاز می‌شود که یک تکه گوه مانند از برف شکسته شده و در روی سطح برف در شیب به سمت پایین حرکت کند.

تکه‌های کوچک شکسته می‌شود.

بهمن‌های نرم یا بهممن‌های کوچک به وسیله اسکی‌باز شکسته شده و آزاد می‌شود و حتماً لازم نیست این عمل به وسیله اولین اسکی‌باز انجام شود. با سخت شدن قطعه بزرگ برف یکپارچه نحوه حرکت آن بیشتر غیرقابل پیش‌بینی بوده و ممکن است قبل از رها شدن چندین اسکی‌باز نیز از روی آن عبور کنند. افراد متخصص بر این اعتقاد هستند که دلیل حرکت این نوع بهممن‌ها بر اثر تغییر دما، گرم شدن و یا سرد شدن ناگهانی برف‌خیز می‌باشند و نیز محاسبه شده است که برف مستقر در یک منطقه با غلظت معمولی در اثر کاهش سریع دما به میزان ۱۰ درجه سلسیوس می‌تواند سبب سر خوردن یا لغزیدن برف فشرده شده‌ای به عرض ۳۰۰ متر و ضخامت ۲ سانتی‌متر شود. کوه‌نوردان و اسکی‌بازها در منطقه آلپ مشاهده کرده‌اند که این نوع بهممن در اوایل صبح در مکان‌هایی که در سایه قرار دارند و دفعاتاً در معرض تابش خورشید و افزایش ناگهانی دما قرار می‌گیرند رخ می‌دهد.

رخداد بهممن

اغلب بهممن‌های یکپارچه و نرم هنگام توفان یا کمی پس از وقوع آن وقتی که شیب به وسیله برف جدید تا حد بحرانی انباشته شده باشد سرازیر می‌شود معمولاً فقط لایه‌های برف جدید حاصل از توفان به شکل بهممن رها می‌شود. خوشبختانه برای کسانی که از منطقه عبور می‌کنند (کوه‌نورد، اسکی‌باز، گردشگر) جهت حرکت بهممن قطعه‌ای حاصل از توفان قابل پیش‌بینی است. (فعالاً این کار در ایران انجام نمی‌شود ولی در کشورهای بهممن‌خیز اروپا - آمریکای شمالی و به ویژه کانادا جزو کارهای مستمر می‌باشد. یک قانون و مثال قدیمی می‌گوید: «از منطقه بهممن خیز تا چند روز پس از وقوع توفان عبور نکنید.»

در ارتفاعات بالا به علت وجود شرایط جوی بدتر ممکن است وضعیت ناپایدار چندین روز تداوم داشته باشد و بهممن‌های قطعه‌ای یک تکه هم بدون آنکه بین دو توفان گرم شوند در منطقه رها می‌شوند. این عمل تاخیری در ریزش بهممن حاصل از شرایط توفانی، اساسی‌ترین خطر برای اسکی‌بازهاست که با آن مواجه می‌شوند. این گونه بهممن‌ها در رشته کوه‌های سرد و خشک در سراسر جهان در طول مدت زمستان یا هنگام بارش برف کم ظاهر می‌شوند و پیش‌بینی سقوط آنها نیز مشکل است این چنین بهممن‌ها در غرب کانادا بین دو سال ۱۹۶۶ و ۱۹۶۷ جان یازده نفر اسکی‌باز و کوه‌نورد را در هفت منطقه کوهستانی به طور جداگانه گرفت.

زاویه شیب

بهممن‌های قطعه‌ای و یکپارچه اغلب از شیب‌های بین ۳۵ تا ۴۵ درجه رها می‌شوند. در شیب‌های کمتر از ۲۵ درجه برف آمادگی شکسته شدن را دارد ولی بدون لغزندگی در آن منطقه مستقر و باقی می‌ماند. بعضی اوقات این بهممن‌ها در شیب‌های زیاد و زمانی که میزان انباشتگی برف در محل‌های تجمع مانند کاسه‌ها یا دهلیزها، بیش از حد باشد رخ می‌دهد.

شکل‌گیری بهممن

بهممن‌های کوچک و سست در یک منطقه وسیع و هنگام بروز توفان شدید و همراه با سرعت باد متوسط، رطوبت زیاد و در بعضی موارد همراه با کریستال‌های یخ و برف شکل می‌گیرند از طرف دیگر بهممن یکپارچه سخت در محدوده مناطقی مانند پشت کوه و در ارتفاع بالاتر از خط نهایی درخت‌های جنگلی تشکیل می‌شوند. این وضعیت معمولاً به هوای سرد و نشست برف به وسیله باد شدید که برای دوره طولانی می‌وزد نیاز دارد. اغلب بهممن‌های یکپارچه و سفت بر روی لایه‌های ضعیف از برف یودر که توان نگهداری برف یکپارچه و سفت را ندارند و بیشتر از چند سانتی‌متر نیز ضخامت ندارند قرار می‌گیرد و در این حالت است که بهممن حاوی برف یکپارچه و سفت می‌تواند بر روی آن حرکت کند. بارش برف شرط لازم و اولیه نمی‌باشد بلکه باد شدید است که با بلند کردن برف و ریزش مجدد آن در قسمت پشت کوه می‌تواند عامل شکل‌گیری این نوع بهممن شود و ممکن است در کوه‌های مرتفع بهممن‌های یکپارچه و سفت در تمامی طول سال رخ دهد اما چه مدت طول می‌کشد بستگی به دمای منطقه دارد. Δ



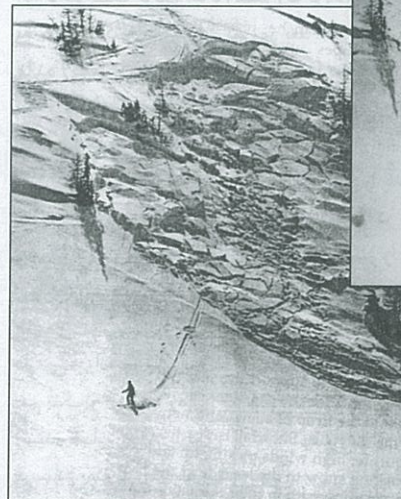
یک بهممن قطعه‌ای کوچک

آزاد شدن و رها شدن بهممن: به علت وجود شرایط تنش‌های اولیه در برف بهممن‌های یک تکه خیلی سریع رها می‌شوند. وقتی بار و وزن برف بر روی یک لایه ضعیف بیشتر از قدرت استقامت آن لایه شود، قطعات بزرگ شکسته شده و رها می‌شود. در بعضی موارد ممکن است هنگام شکسته شدن برف قدیم برف تازه هم بر روی آن باریده و مستقر شود. لایه‌های ضعیف در یک مقطع برف ممکن است به یک علت یا علل زیر همراه با شرایط مختلف جوی مساعد سبب حرکت بهممن شود شامل:

- لایه‌های ضعیف در یک مقطع برف
 - ایجاد یک لایه ضعیف از برف‌های لغزنده حاصل از ذوب سطح برف قدیم در اثر تشعشعات خورشید یا بارش بر آن سطح.
 - کاهش موقتی سطح یخ‌زدگی یا تغییر شکل کریستال‌های یخ هنگام توفان.
- با مقایسه ضخامت برف یکپارچه اغلب این لایه‌ها ضعیف و نازک هستند و شاید با مقایسه ضخامت برف یکپارچه بزرگ به نسبت یک به ۱۰ یا حتی یک به هزار نیز برسد. این نوع برف دارای چگالی یا غلظت تقریباً شبیه غلظت برف یکپارچه بزرگ است که معمولاً بین ۹۵ تا ۴۵۰ کیلوگرم در مترمکعب در تغییر است و میانگین آن حدود ۲۵۰ کیلوگرم در متر مکعب می‌باشد.
- بهممن‌های یکپارچه نرم و کوچک: برفی است که چسبندگی خود را از دست داده و به



تصاویر نشان دهنده نحوه آزاد شدن یک بهممن قطعه‌ای به وسیله اسکی‌باز است. توجه کنید که چگونه برف شکسته شده، شکاف برداشته و در همان زمان شروع به حرکت می‌نماید.



گوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

نردبان شکسته

چوایو تیغه جنوب شرقی، زمستان ۱۹۸۵

ترجمه: جمشید هدایت نسب

فصل هشتم

برای اولین بار در فصل زمستان صعود کردند.»
در ابتدای امر چندان توجهی به آن نکردم، در ضمن نحوه بیان اسامی وحشتناک بود و گویا تلفظ نام ما برای شان مشکل بود؛ اما آنچه که توجه مرا جلب کرد تغییر رفتار میزبان و روستاییان دیگر بود. حالا دیگر در مورد من با جدیت بیشتری صحبت می کردند، لذا نوشیدنی دیگری به من تعارف کردند. با رسیدن به شهر دریافتیم که طی سه روز آینده پروازی نیست این مسئله مرا وادار کرد که با وجود درد کشنده پاهایم، باربری را استخدام کرده و مسیر را پیاده طی کنم. از طریق واسطه و محبت آنان به تیم لهستانی‌ها، باربری را پیدا کرده و بدون پرداخت پول اضافی حرکت کردم. سرعت حرکت ما آن قدر خوب بود که مسیر پخارا را که به طور معمول در هفت روز طی می شود، سه روزه پشت سر گذاشتیم. بلافاصله پس از رسیدن، تاکسی کرایه کردم تا مرا به محل ایستگاه اتوبوس ببرد و از آنجا بدون تلف کردن وقت، حتی دروغ از نوشیدن یک کوکاکولای سرد. سوار شدم و به کاتماندو رفتم. فوراً داخل آژانس مسافرتی شدم که با کمپ اصلی چوایو ارتباط داشت، دل تو دلم نبود:

- تیم لهستانی چوایو، تکرار کردم تیم لهستانی چوایو.

در میان همه‌همه و خش خش پشت خط، صدای آشنای لهستانی مقیم کانادا «یاسیک اولگ» را شنیدم که در کمپ اصلی مانده بود و حسابی مرا تحویل گرفت:

- به هوایما بگری بیا لوکلا، منتظر تیم، تمام.

پروازها مملو از توریست هایی بود که برای رسیدن به کمپ اصلی اورست عازم لوکلا بودند. بنابراین پیدا کردن جا چندان آسان نبود با این وجود، ششم فوریه، با یک روز تاخیر بلیت گرفتم اما با رسیدن به فرودگاه و کنترل بارهایم، به علت لغو پرواز مجدداً به هتل بازگشتم. روندی که روز بعد هم تکرار شد. بالاخره در آخرین فرصت باقی مانده (طبق حساب‌هایی که کرده بودم) سوار هوایما شدم و از زمین بلند شد. برخلاف آنچه که پاهایم نیاز داشت، بدون معطلی، باربری گرفته و از همان ابتدای کار با او طی کردم که ما هر جایی نمی‌ایستیم.

خلاصه اینکه روزی سه تا محل اتراق را که هر کدام برای یک روز تعیین شده بودند پشت سر گذاشتیم. بر سر راه یک شب را در خانه باربریه سر بردیم و شبی دیگر را هم که چندان چشم‌انداز خوبی نداشت و مسیر را هم تا حدی گم کرده بودیم به صبح رساندیم. از خوش‌شانسی با مدیر هتلی برخورد کردیم که به علت زمستان و نداشتن میهمان راهی پایین بود که مجدداً برش گرداندیم بالا و شبی را اشرافی و به نحوی دلپذیر گذراندیم. باربری که گرفته بودم هر چه از خانه‌اش دورتر می شد خلق و خویش هم تنگ‌تر می شد. زمانی که کمی درمانده شده بودم انگار که از آسمان فرشته نجاتی رسید، همان موقع باربری را که آندره زاوادا از روی دل نگرانی برای من به پایین فرستاده بود، بار گذاشته شده روی زمین را از هم‌قطار خود تحویل گرفته و بدون هیچ

وسایلی را که به آنها نیاز مبرم داشتم مانند چادر، کیسه خواب، چراغ‌خوراک‌پزی، لباس و مقداری غذا، همه را داخل کوله‌پشتی جای دادم، با همین کوله بار که حدود ۲۵ کیلوگرم وزن داشت می‌بایستی برای رسیدن به پای مسیر صعود چوایو دوباره گردنه فرانسوی‌ها را رد می‌کردم. در بازگشت از داتولاگیری پاهایم کمی سرمازده شده بودند که البته در مقایسه با آنچه که بر سر «آندره ژوک» آمده بود چندان وخیم به نظر نمی‌رسید. زمانی که دکتر پای آندره را مداوا می‌کرد من سعی کردم ناراحتی خود را از بابت سرمازدگی پنهان کنم. به دلیل اینکه مجوز صعود چوایو روز پانزدهم فوریه به پایان می‌رسید تصمیم گرفتم به جای عبور از مسیر مطمئنی که به طرف کاتماندو می‌رفت، گردنه پربرف فرانسوی‌ها را انتخاب کنم که مسیر چندان دشواری نبود، بیشتر توی برف شنا می‌کردم، گریه‌ام را درآورده بود، پیشرویم ام به کندی صورت می‌گرفت اما از شدت تلاش خود کم نکردم. علی‌رغم وجود صخره‌ها در طول مسیر، قادر بودم محل چادر روز قبل خود را ببینم، وجود همین صخره‌ها عاملی بود تا حرکت خود را تندتر کنم ولی متأسفانه با رسیدن به روی صخره‌ها متوجه می‌شدم که اطراف صخره‌ها خالی است و برف به مراتب عمیق‌تر از آن است که فکرش را می‌کردم. منطقه جنگلی پایین را هدف قرار داده و به سوی آن به حرکت ادامه دادم. هر شب پانسمان پایم را عوض می‌کردم، با وجود داشتن آگاهی و عدم میل باطنی تاول‌ها را می‌ترکاندم که با بیرون ریختن خون و عفونت همراه بود. هر بار پس از شست و شو و پوشیدن مجدد کفش‌ها راه می‌افتادم. عاقبت به جنگل رسیدم. کماکان حجم برف زیاد بود. ردپاهایی به چشم می‌خورد و در من این تصور را تقویت می‌کرد که اگر حیوانات قادر به پایین رفتن از مسیر هستند پس من هم می‌توانم. ردپاها بیشتر به خانواده گوزن‌ها تعلق داشت تا جای پای ببر. کم‌کم مسیر راحت‌تر شد، جلوتر به دهکده‌ای رسیدم که مورفا نام داشت. رد روی برف نشان می‌داد که پیشاپیش کسی این مسیر را طی کرده است. چشم‌هایی ناباورانه نظاره‌ام می‌کردند، صاحب‌خانه‌ای که از کنار آن عبور می‌کردم ادعای مرا دال بر صعود داتولاگیری و فرود در تنهایی و آن هم از طریق گردنه فرانسوی‌ها چندان جدی نگرفت و احتمالاً پیش خود گفت «بگذار دلش خوش باشد» ولی با ادب و متانت به حرف‌هایم گوش کرد، در حالی که اگر در لهستان برای کسی تعریف می‌کردم، از این همه هذیان‌گویی دستی به سرش می‌کشید و مرا به بی‌عقلی و پرت و پلاگویی متهم می‌کرد. او در لابه‌لای حرف‌های من فقط اظهار داشت که برایش تا حدی غریب است که کسی این موقع سال از گردنه سرازیر شده باشد!

احساس خوبی داشتم در کنار آتش نشسته بودم و با ولع برنج و چای داغ را می‌خوردم. حال خوشی داشتم و به آن شب سرد زیر قله داتولاگیری فکر می‌کردم که صدای رادیو درآمد:

«تیم اعزامی از لهستان، آندرسی چوکویو؟! و جری کوکوژاک؟! قله داتولاگیری را

مشکلی راه را ادامه دادیم. هشت فوریه، بعد از ناهار حدود ساعت دو به کمپ اصلی چوآیو رسیدیم. ژوگاهاینریش به استقبال آمد و گفت که بچه‌ها روی تیغه جنوب شرقی هستند که مسیر جدیدی محسوب می‌شد. دو تا ماسیج تو گروه داشتیم، ماسیج بربکا و پولیکوفسکی که در کمپ چهارم به سر می‌بردند و علاوه بر وظیفه حمل بار به کمپ‌های بالاتر، خود را آماده حمله به قله می‌کردند. «گینک چروباک» و «میروسلاو گاردیزلسولی» نیز در کمپ سوم حکم تیم حمایت و حمله دوم را به قله داشتند.

در تماس رادیویی که هنگام غروب با گینک داشتیم، گویا از انتظار در آن بالا خسته شده بود و قصد داشت مسیر تیغه جنوب شرقی را رها کند و تلاشی را بر روی مسیر نرمال صورت دهد. لذا تاخیر بیشتر جایز نبود به اتفاق

خواب گرم، چادر و جای آن بالا توان ما را برای صعود دوچندان کرده بود. تا رسیدن به لبه و گرده یال و خلاصی از شیب تند یخ دو ساعتی طول کشید، در تمام این مدت با وجود سرما ژوگا در حمایت من نشست. کلنگم را توی برف زده و حمایت ژوگا را شروع کردم. تاریک بود، وزش باد مانع ارتباط ما می‌شد. فقط وجود طناب بود که مرا از وجود او باخبر می‌کرد. اما پس از مدتی طولانی، خبری از او نشد، لعنتی! باید اتفاقی افتاده باشد. داد می‌زدم ژوگا! و سعی می‌کردم به خود بقبولانم که در میان زوزه باد صدای او را شنیده‌ام. چند ساعتی گذشت تا هن و هن صدای او را شنیدم که نزدیک می‌شد.

- چرا این همه دیر کردی؟

در حالی که به سختی نفس می‌کشیدم و صدایش خس



چوآیو - اولین صعود زمستانه از یک مسیر جدید از جبهه جنوب شرقی

ژوگاهاینریش راهی

کمپ اول شدید. روز بعد در کمپ دوم به انتظار ماندیم تا نتیجه حمله تیم صعود، مشخص شود. حدود ۱۰۰۰ متر ارتفاع، صعود دشواری در پیش رو داشتیم، با این وجود ناامید نبودیم و به خودمان اطمینان داشتیم. در مسیر حرکت به طرف کمپ چهارم با دو تا ماسیج گروه برخورد کردیم که خبر از صعود قله می‌دادند. به آنها تبریک گفتیم ولی ته دل به آنها حسادت می‌کردم که جلوتر از من قله را صعود کرده بودند، احساس چندان خوشایندی نبود، به سختی با آن کنار آمدم. برای مان شرح دادند که چه وقت باید طناب را برداریم چون جلوتر دوباره به طناب‌ها نیاز داشتیم.

در هر حال من و ژوگا قسمت‌های زیادی را بدون وجود طناب‌های ثابت صعود کردیم. فکر می‌کردیم از نردبانی بالا می‌رویم که تعدادی از پله‌های آن شکسته است. سه طول طناب پایین کمپ چهارم مسیر، دشوار شد و طناب ثابتی هم در کار نبود اما پیچ یخ و میخ در فواصل ۳۰-۲۰ متری کار گذاشته شده بود، کمی دیر شده بود و این به حساسیت کار و سرعت صعود می‌افزود، پیش از تاریکی این قسمت را پشت سر گذاشته بودیم اما خلاف تصور ما قسمت باقی‌مانده تا کمپ دشوارتر از آن بود که انتظارش را داشتیم. شب شده بود و چراغ قوه‌ها هم باطری نداشت. در زمان جاگذاری، باطری‌ها از دستم افتاد و در تاریکی فرو رفتیم.

مسیر یک دست و از شیب یخی تشکیل شده بود فقط می‌بایست چکش یخ خود را می‌زدیم و جای پا می‌کنیدیم، این کار حتی در تاریکی مطلق هم میسر بود. فکر کیسه

خس می‌کرد؛

- موقع تراورس مسیر سر خوردم پایین.

بر اثر لغزش حدود سه متر پرت شده و پاندول شده بود تا اینکه بالاخره به کمک طناب دوباره خود را روی مسیر سوار کرده بود. عاقبت در عین ناباوری به من ملحق شد. در تاریکی و در میان زوزه باد نشستیم. سکویی به اندازه دو نفر آماده کردیم و خودمان را به هم چسبانیدیم و روکش شب‌مانی اضطراری را دورمان کشیدیم در حالی که پاها آویزان بود. با روشن شدن هوا دیدیم که فقط ۵۰ متر تا محل چادر فاصله داشتیم. وسوسه خواب خوش دیشب داخل چادر آن قدر جدی بود که تصمیم گرفتیم مدت کوتاهی داخل چادر استراحت کنیم ولی از فرط خستگی تمام روز را خوابیدیم.

روز پانزدهم فوریه، یعنی آخرین روز مهلت‌مان در ارتفاع ۷۴۰۰ متری بودیم. از همان ابتدای امر به دلیل دشوار بودن مسیر و خستگی زیاد، نحوه حرکت و سرعت‌مان دچار مشکل شده بود. با این که سرحال نبودیم ولی روحیه خوبی داشتیم. ژوگا به علت آسیب‌دیدگی روزهای نخست و نیامدن به کمپ‌های بالاتر چندان هم‌هوا نشده بود، وضع او کمی نگران‌کننده بود. ساعت چهار بعدازظهر را نشان می‌داد، اگر می‌خواستیم که پیش از تاریکی هوا به قله برسیم مجبور بودیم که مسیر بازگشت را در تاریکی پایین بیایم. ژوگا ۴۸ سال سن داشت و مثل این که کمی از من دیوانه‌تر بود، گفت «خیلی به قله نزدیک هستیم تا جایی که بتوانم ادامه می‌دهیم». اطلاعاتم به من می‌گفت که در

ارتفاع ۸۰۰۰ متری حتی در زمستان هم می‌شود شب‌مانی کرد و زنده ماند. از اعتماد به نفس ژوگا حسابی روحیه گرفتم و خودمان را برای حمله به پیشانی یخی مقابل روی مان و پس از آن یال تیزی که به قله ختم می‌شد آماده کردیم. زمان، خستگی و کوفتگی و فقدان اکسیژن، پارامترهای تعیین‌کننده‌ای بودند.

آفتاب در حال غروب بود و تشعشع نارنجی آن پهنه خود را در همه جا گسترده بود که پای بر روی قله‌ای گذاشتیم قله‌ای که در نوع خود منحصر به فرد است و بیشتر به زمین فوتبال شباهت دارد، از دل دره‌ای مخوف پا روی فلاتی مسطح نهادن آرامش خاصی را در پی دارد. ساعت یک ربع از پنج گذشته را نشان می‌داد که سر و کله ژوگا نیز پیدا شد، هوا آرام بود، دستی به تکه‌های شیرینی بردم که احتمالاً دو تا ماسیچی که پیش از ما روی قله بودند از یادشان رفته بود آن را بردارند. شفق سرخ‌فام خورشید پیش‌روی مان بود که به عکاسی از یکدیگر با دوربین‌های مختلف مشغول شدیم. دوربین‌ها شامل سوپر هشت آندره زاوادا، ژوگا و خودم بود که متأسفانه در اثر یخ زدن، فیلم هایش نور دید و کیفیت خود را از دست داد. اما بقیه خیلی خوب از آب درآمدند. زیبایی صحنه‌ای که در آن حضور داشتیم به حدی بود که دل‌کنند از آن و سرازیر شدن راحت نبود.

به سرعت و علی‌رغم این که می‌دانستیم که ممکن است شب‌مانی دیگری را در پیش داشته باشیم، شیب برفی را به طرف پایین سرازیر شدیم؛ ژوگا مرتب عقب می‌ماند و با داد و فریاد من روبه‌رو می‌شد؛ بلند شو، راه بیفت! و بعضی وقت‌ها که من در جلو سر می‌خوردم و تو برف‌ها ولو می‌شدم تلافی می‌کرد و می‌گفت نشین پاشو راه بیفت! انگار که با هم دعوا می‌کردیم. گه‌گذاری لازم می‌شد که همدیگر را

حمایت کنیم. از تاریکی هوا و احمه‌ای نداشتیم و به فرود ادامه دادیم تا جایی که در حین پایین رفتن متوجه شدم که موقعیت متادالی ندارم تا آنجا که به یاد داشتم در سر راه مان پرتگاهی نبود، پس با احتیاط جای یکی از پاهایم را محکم کردم و خواستم کمی خود را پایین بکشم که پرت شده و با شدت بر روی سکویی

افتادم، زنده بودم و آسیب جدی ندیده بودم، در تاریک و روشن نگاهی به بالا انداخته و متوجه شدم که بریدگی به ارتفاع پنج متر در انتظار ژوگا است، با داد و فریاد او را متوجه خطر کرده و از حادثه برحذر داشتم؛ او از سمت راست پیش من آمد بلافاصله روکش پاره چادر را از کوله درآوردم و در سرمای کشنده چهل درجه زیر صفر. به پاهایم فکر می‌کردم که به دکتر نشان نداده بودم که مبادا تجویزش

مرا از صعود بازدارد، حتی به خاطر این که ژوگا در این شرایط تصمیم خاصی نگیرد به او هم نگفتم، در آن اوضاع و احوال کاری از کسی ساخته نبود. صبح روز بعد دریافتیم که فقط ۲۰۰ متر تا محل چادر فاصله داشتیم. از فرط خستگی تمام روز را در آنجا گذراندیم، یکی می‌پخت و یکی چرت می‌زد. روز بعد فکر می‌کردیم می‌توانیم تمام مسیر را پایین برویم. علایم خستگی بیش از حد که در چهره ژوگا مشهود بود. با این وصف مآوایی بهتر از کمپ دوم نصب‌مان نشد. در کمپ اصلی از صعود ما به قله خیر داشتند ولی از فرودمان به شدت نگران شده بودند. هر چند از طریق بی‌سیم خیال‌شان را راحت کرده بودیم ولی روز بعد باز هم سر وقت از خواب بیدار نشدیم، حدود ساعت ۹ صبح بود که سرازیر شدیم، جلوتر تعدادی را دیدیم که با فاصله برای کمک به ما در حال صعود هستند. در نهایت نیمه شب نوزدهم فوریه به کمپ اصلی

رسیدیم. همه چیز را جمع و جور کرده بودند و فقط در انتظار ما بودند که کمپ را کاملاً تخلیه کنند. بعد از این روزی چهار تا پنج ساعت راه می‌رفتیم، خسته و بسیار لاغر شده بودم، رفتارهایم شکل مکانیکی پیدا کرده بود، اما با کاهش ارتفاع تدریجاً احساس نیروی بیشتری کرده و بهتر شدم.

بعد از فتح قله چوآیو دریافتیم که می‌توانم از این پس رقیبی جدی برای رینهولد مسنر باشم. وقتی بچه‌های گروه این را به من می‌گفتند، برای شان شکلک درمی‌آوردم و در تایید حرف‌شان می‌گفتم «بذار یک خرده بیشتر پول خرج کن!» اما در واقع برای این که بتوانم مسابقه را از مسنر ببرم، فقط یک راه وجود داشت و آن، این بود که مسنر را توی قصرش، در آپ زندانی کنند و از طرف دیگر تمام مجوزهای لازم را به من بدهند تا هر کاری که دلم می‌خواست در هیمالیا انجام دهم. البته نه اینکه بخواهم برای ادامه مسابقه بهانه بیآورم ولی صعود دو قله ۸۰۰۰ متری در زمستان و در یک سال، کاری بود که پیش از این صورت نگرفته بود. در ضمن نکات دیگری هم وجود داشت اول این که مسابقه بدون آگهی و برنامه قبلی شروع شده بود و دوم این که، یکی مسابقه را زودتر شروع کرده بود و سوم این که صعود قله‌ها از مسیرهای عادی صرفاً به این خاطر که به تعداد قله ۸۰۰۰ متری مان بیفزاییم چیزی نبود که من دنبالش بودم، من بیشتر مایل به بازگشایی چهارده مسیر نو بودم. جنون اجرای این فکر و حفظ آهنگ این رقابت چیزی بود که از درد پاهای رنجورم می‌کاست چون خارج از توان‌شان مورد استفاده قرار گرفته بودند. بالاخره عصر آن روز پیش دکتر گروه اقرار کردم و ماجرای پاهایم را با او در میان گذاشتم که بسیار شگفت‌زده شد و پس از تزریق پنی‌سیلین و وصل نمودن سرم مرا زیر نظر و مراقبت‌های ویژه قرار داد.

رینهولد: اطلاعاتم به من می‌گفت که در ارتفاع ۸۰۰۰ متری حتی در زمستان هم می‌شود شب‌مانی کرد و زنده ماند

کرژسیو در بیمارستان صحرایی که داشتیم هر روز پانسمان مرا عوض می‌کرد و گوشت‌های مرده را می‌برید. غذایم سبب‌زمینی‌های تنوری بود که یکی از شریپاها به من می‌داد که از هر غذایی خوشمزه‌تر بود، بدنم به غذا و نوشیدنی نیاز داشت می‌خوردم و می‌نوشیدم.

صبح هنگام برای رسیدن به ایستگاه اتوبوس کسی نبود که با من بیاید؛ برای راه رفتن مشکل نداشتم چرا که اساساً سرمازدگی موردی است که در ابتدایش درد را حس نمی‌کنید. تا رسیدن به کاتماندو از مسکن استفاده کردم. به خاطر وضع بد پاهایم خیلی زود به دهلی رفتم تا ترتیب پروازم را به لهستان بدهم. برای پرواز به لهستان در خطوط هوایی در «ایرفلوت» جایی پیدا نشد و نامه سفیر لهستان و ملاقات با رئیس هم کمی نکرد که یک جای خالی به من بدهند. ۱۰ روز به همین طریق ماندگار شدم و جایم گوشه هتل‌ها و کنار موش‌های کثیف بود. خوشبختانه با دکتری آشنا شدم بسیار انسان دوست که توریست بود. با وجودی که وسایل مورد نیازش را همراه نداشت از آنچه که در دسترس داشت برای درمان پایم استفاده کرد.

ماه مارس به خانه رسیدم و انگستان پایم از خطر جستند. از بودن در میان خانواده خوشحال بودم و از دستاورد صعود مسرور، در این میان فقط یک نکته مرا آزار می‌داد که بسیاری به کنایه آن را به من یادآوری می‌کردند و آن این که مسیر چوآیو را تیم پیشاپیش حاضر کرده بود و من فقط از نزدیکان آن بالا رفتم هر چند در زمان صعود من و ژوگا چند تا از پله‌های آن در نزدیکی قله شکسته بودند!

بهار ۸۷ ؟



تغذیه و ورزش

تغذیه و ورزش

دکتر ناصر نظم‌آرا*

آب:

آب پس از اکسیژن مهم‌ترین عامل ادامه حیات است ما می‌توانیم هفته‌ها بدون غذا زنده بمانیم اما فقط چند روز بیشتر بدون آب زنده نخواهیم ماند. تعادل مایعات (مقدار و نسبت آب پراکنده در بدن) برای ادامه زندگی حیاتی است.

ویژگی‌ها:

آب یکی از مواد مغذی است که به مقدار بسیار زیادی در بدن انسان وجود دارد. تمام سلول‌های بدن دارای آب هستند. حدود ۹۰ درصد پلاسما، خون، ۷۵ تا ۸۰ درصد بافت ماهیچه‌ها، ۲۰ درصد بافت چربی و حدود ۲۰ درصد استخوان را آب تشکیل می‌دهد. آب ترکیبی از اکسیژن و هیدروژن است.

اعمال: آب حلال مواد درون بدن است. بدون آب تقریباً هیچ عملی در بدن انجام نمی‌شود اعمال آب به طور خلاصه عبارت است از:

- ۱- غذایی که می‌خوریم توسط بزاق دهان مرطوب شده و در مقادیر فراوان شیره‌های معده و روده هضم می‌شود.
- ۲- مواد مغذی به صورت محلول از دیواره روده عبور کرده و جذب می‌شوند.
- ۳- لنف و خون مواد مغذی و سایر مواد محلول (مثل اکسیژن) را به تمام سلول‌ها منتقل می‌کنند.

۴- بعضی واکنش‌های شیمیایی به آب نیاز دارند و یا آب تولید می‌کنند.

۵- مواد زاید بدن در آب حل شده و دفع می‌گردند.

۶- آب دارای اثر نرم‌کنندگی می‌باشد تا به جلوگیری از اصطکاک بین قسمت‌های بدن (مفاصل استخوان‌ها) کمک نماید.

۷- دمای بدن به وسیله تبخیر آب از پوست تنظیم می‌شود.

آب کل بدن:

مقدار کل آب بدن مردی با وزن متوسط (۷۰ کیلوگرم) تقریباً ۴۰ لیتر بوده و به طور متوسط ۵۷ درصد وزن کل بدن او را تشکیل می‌دهد در یک نوزاد مقدار کل آب ممکن است تا ۷۵ درصد وزن بدنش برسد اما این مقدار تدریجاً از زمان تولد تا سنین پیری کاهش می‌یابد و قسمت اعظم این کاهش در ۱۰ سال اول زندگی حادث می‌شود. یکی از علل کاهش آب در

بدن چاقی می‌باشد که این نسبت گاهی به ۴۵ درصد هم می‌رسد.

مقدار ورودی و خروجی آب:

مقدار روزانه ورود آب: قسمت اعظم آبی که روزانه وارد بدن می‌شود از راه دهان است تقریباً دو سوم این مقدار به شکل آب خالص یا نوع دیگری از نوشابه‌ها و بقیه در غذایی است که خورده می‌شود مقدار کمی نیز در نتیجه اکسیداسیون هیدروژن موجود در غذاها در بدن ساخته می‌شود و این مقدار بین ۱۵۰ تا ۲۵۰ میلی‌لیتر در روز است که به آن آب متابولیکی گفته می‌شود.

مقدار ورودی طبیعی مایع که شامل آب ساخته شده در بدن نیز می‌شود، به طور متوسط ۲۴۰۰ میلی‌لیتر در روز است.

دفع روزانه آب:

در حال طبیعی در درجه حرارت ۲۰ درجه سانتی‌گراد تقریباً ۱۴۰۰ میلی‌لیتر از ۲۴۰۰ میلی‌لیتر آب وارد شده به بدن از راه ادرار، ۱۰۰ میلی‌لیتر از راه عرق، ۲۰۰ میلی‌لیتر از راه مدفوع دفع می‌شود مقدار باقی مانده یعنی ۷۰۰ میلی‌لیتر به وسیله تبخیر در ریه یا به وسیله انتشار از پوست دفع می‌شود.

دفع نامحسوس آب: دفع آب به وسیله انتشار از پوست و تبخیر از ریه‌ها موسوم به دفع نامحسوس آب است زیرا در زمانی که آب بدن را ترک می‌کند شخص عملاً از دفع آب آگاه نمی‌شود.

مقدار متوسط دفع آب به وسیله دیفوزیون از راه پوست تقریباً ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌لیتر در روز است و این مقدار حتی در شخصی که با فقلان مادرزادی غدد عرق به دنیا می‌آید نیز دفع می‌شود خوشبختانه لایه شاخی پوست که مملو از کلسترول است به عنوان یک محافظ در برابر دفع بیشتر آب از راه پوست به وسیله انتشار عمل می‌کند اما هنگامی که لایه شاخی پوست مثلاً بعد از سوختگی‌های وسیع از بین می‌رود میزان تبخیر می‌تواند ۳ تا ۵ لیتر در روز افزایش یابد.

تمام هوایی که وارد ریه‌ها می‌شود قبل از خروج از ریه‌ها تا فشار بخار آب تقریباً ۴۷ میلی‌متر جیوه از بخار آب کاملاً اشباع می‌شود چون فشار بخار آب هوای دم معمولاً بسیار کمتر از ۴۷ میلی‌متر جیوه است. میزان دفع متوسط آب از ریه‌ها حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی‌لیتر در

روز است. فشار بخار آب هوای محیط به طور طبیعی با کم شدن درجه حرارت کاهش می‌یابد به طوری که میزان دفع آب از ریه‌ها در هوای بسیار سرد به بیشترین مقدار و در هوای بسیار گرم به کمترین مقدار می‌رسد این موضوع احساس خشکی در مجاری تنفسی را در هوای سرد توجیه می‌کند.

دفع آب در هوای گرم در جریان فعالیت عضلانی:

در هوای بسیار گرم دفع آب از راه عرق ندرتاً تا ۳/۵ لیتر در ساعت می‌رسد و بدیهی است که این امر می‌تواند به سرعت مایعات بدن را تقلیل دهد.

فعالیت عضلانی دفع آب را به دو طریق افزایش می‌دهد:

اولاً: تعداد و دامنه تنفس را زیاد می‌کند و این امر منجر به افزایش دفع آب از ریه‌ها به تناسب افزایش میزان تنفس می‌گردد.

ثانیاً: بسیار مهم‌تر از همه فعالیت عضلانی، تولید گرما در بدن را افزایش داده و در نتیجه منجر به تعریق بیش از حد می‌گردد.

بخش‌های مایع بدن:

بخش داخلی سلولی: در حدود ۲۵ لیتر از ۴۰ لیتر مایع موجود در بدن در داخل تقریباً ۷۵ تریلیون سلول بدن قرار دارد و روی هم رفته مایع داخل سلولی نامیده می‌شود.

دفع روزانه آب (برحسب میلی‌لیتر)

درجه حرارت طبیعی	هوای گرم	فعالیت سنگین طولانی
دفع نامحسوس آب:		
○ پوست ۳۵۰	۳۵۰	۳۵۰
○ ریه ۳۵۰	۲۵۰	۶۵۰
○ ادرار ۱۴۰۰	۱۲۰۰	۵۰۰
○ عرق ۱۰۰	۱۴۰۰	۵۰۰۰
○ مدفوع ۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰
مقدار کل بدن ۲۴۰۰	۳۴۰۰	۶۷۰۰

بخش مایع خارج سلولی: تمام مایعات موجود در خارج سلول‌ها مایع خارج سلولی نامیده می‌شود این مایعات به طور دائم در حال مخلوط شدن با یکدیگر هستند. مقدار مایع در بخش خارج سلولی به طور متوسط در یک فرد ۷۰ کیلوگرمی ۱۵ لیتر است.

مایع خارج سلولی را می‌توان به مایع بین سلولی (پلازما) مایع مغزی نخاعی، مایع داخل کره چشمی، مایعات لوله گوارش و مایعات فضاهای بالقوه تقسیم کرد.

جایگزینی آب:

آب باید در تمام طول مدت تمرین و فعالیت بدنی در دسترس ورزشکار قرار داشته باشد. کارایی ورزشکاری که آب بدنش کاملاً تأمین شده باشد مختل نخواهد شد. با این وجود آب نباید بیش از حد لازم در یک زمان تجویز شود. چه ورزشکار ممکن است تحت این شرایط احساس ناراحتی کند. بهترین روش آن است که ورزشکار را ترغیب کرد تا آب را به دفعات و به طور آزادانه بنوشد.

ورزشکار باید چه بنوشد؟

بسیاری از مایعات می‌توانند جایگزین آب از دست رفته بدن شده و سبب رفع تشنگی گردند. لیکن آنچه که بیش از هر چیز مورد لزوم است نوشابه‌ای است که بتواند ضمن تأمین آب بدن، بیش از اندازه در معده باقی نماند.

مایعاتی که دارای غلظت زیاد گلوکز (شکر) باشد از تخلیه معده شدیداً جلوگیری می‌کنند. در یک تحقیق، شرکت کنندگان ۴۰۰ میلی لیتر مایع حاوی شکر را با درجات مختلف غلظت نوشیدند. پس از ۱۵ دقیقه محتوی معده را از طریق لوله‌ای از معده خارج و اندازه‌گیری کردند. آزمایش نشان داد که محلول ۲/۵ درصد گلوکز با همان درجه سرعت محلول بدون گلوکز از معده خارج شده است. پس باید توجه داشت که محلول‌های ۵ درصد و ۱۰ درصد گلوکز تخلیه

معده را شدیداً به تعویق می‌اندازند. لذا نوشیدنی ایده‌آل باید حاوی کمتر از ۲/۵ درصد شکر بوده خنک و خوش طعم باشد. همچنین برخلاف عقیده عمومی نوشابه‌های سرد ۸ الی ۱۳ درجه سانتیگراد سبب گرفتگی معده نخواهد شد. چنین گرفتگی‌هایی احتمالاً مربوط به حجم مایع مورد استفاده می‌باشد نه درجه حرارت مایع، نوشیدن و جایگزین کردن مایعات به ویژه در فعالیت‌ها نتیجه زمانی مطلوب دارند که ۵۰ الی ۶۰ دقیقه یا بیشتر به طول بیانجامند.

از دست دادن آب در مقابل از دست دادن چربی:

آب ارزش کالری نداشته و نوشیدن مقدار زیاد آن سبب چاقی نمی‌شود. همچنین از دست دادن آب نقشی در از دست دادن چربی ندارد. لذا از دست دادن تعمدی آب بدن از طریق عرق کردن به منظور کاهش وزن، عمل بی‌موردی است. در حقیقت چنین عملی بسیار خطرناک بوده و اشخاصی که در روزهای بسیار گرم لباس‌های عرق‌زاه پیراهن‌های پلاستیکی و سایر لباس‌های مشابه را می‌پوشند با خطر جدی بیماری‌های مربوط به گرم‌زدگی و سایر مسایل سلامت و بهداشت مواجه خواهند شد. شاید آنها فکر کنند که در حال آب کردن کیلوگرم‌ها چربی بدن هستند ولی این عمل هیچ اثر واقعی روی کم کردن وزن ندارد. کم کردن واقعی، از دست دادن چربی بدن می‌باشد و چربی بدن آب شدنی نیست. البته باید توجه داشت که افزایش فعالیت‌های بدنی به کاهش چربی کمک می‌نماید کاهشی که در مدت زمان طولانی به وقوع پیوندد. فراموش نشود که تنها جنبه مهم از دست دادن چربی بدن عبارت است از: کالری داده (کالری مربوط به غذا) باید کمتر از کالری پس داده (انرژی مصرفی هنگام فعالیت‌های ورزشی) باشد.

جایگزینی نمک:

فرد به طور طبیعی روزانه ۷ الی ۱۵ گرم نمک مصرف می‌کند که بیشتر از نیاز بدن است. مقداری از نمک توسط عرق از بدن خارج می‌شود که اگر بیش از اندازه باشد از نمک ذخیره‌های مورد نیاز خواهد بود.

دوره جهت ذخیره نمک بدن وجود دارد:

۱- از طریق غذایی که مصرف می‌شود (رژیم غذایی) ۲- از طریق قرص‌های نمک

احتمالاً سالم‌ترین و بهترین راه جهت ذخیره نمک بدن از طریق برنامه غذایی است. به بیانی دیگر در طول تعریق زیاد و طولانی باید سعی کرد تا به غذای خود اندکی بیش از اندازه طبیعی نمک زد. اگر این موضوع همواره رعایت شود بخشی از نمکی که از طریق عرق از بدن خارج می‌شود متناسباً جایگزین نمک از دست رفته می‌گردد. مصرف قرص‌های نمک عموماً در اغلب فعالیت‌های ورزشی ضرورتی ندارد و توصیه نمی‌شود. △

ماخذ:

- اصول تغذیه رایبسون - ترجمه ناهید خلدی زیر نظر دکتر علی کشاورز
- تغذیه ورزشکاران - تالیف دکتر مسعود تقی زاده بایی
- فیزیولوژی ورزش ج ۱ و ج ۲
- فیزیولوژی پزشکی گایتون ج ۱ و ج ۲ و ج ۳
- اصول زیست شیمی ج ۱ و ج ۲ دکتر آلبرت دانیال زاده - دکتر خلیل زار عیان

* مربی درجه سه کوه نوردی

جناب آقای علی صالحانی

موفقیت جنابعالی در راهیابی

به تیم ملی کوه نوردی که موجب افتخار

و مباحثات ما گردید را

به شما و خانواده محترم

تبریک عرض می‌نماییم.

گروه کوه نوردی البرز نوشهر

در هوای رقیق

فصل پانزدهم

قله، ساعت ۱/۲۵ دقیقه بعد از ظهر

۲۰ اردیبهشت ۱۳۷۵

۱۰ می ۱۹۹۶

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 کراکوتر 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 نیوزیلندی 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 چهارگروه صعودکننده جان باخته بودند. کراکوتر 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.

در ماجراها و توانایی ها، هزار نکته باریک تر از مو هست. فقط در زمان حال و پس از آن است که علی رغم حقایق، هدف، حدت اهریمنی خود را می نمایاند. همان چیز وصف ناپذیری که خود را بر ذهن و دل آدمی تحمیل می کند تا به او بقبولاند که این رویدادهای پیچیده و یا قهر طبیعت با هدفی شیطانی، با نیرویی مهارنشدنی و یا خشونتیی افسارگسیخته به سوی او می آید و قصدش نابود کردن امید و ترس، درد و خستگی، نیاز به استراحت و در هم کوبیدن، ویران کردن و مضمحل کردن همه آن چیزهایی است که او با چشمان خود دیده، شناخته، دوست داشته، لذت برده و یا از آن منزجر شده است، همه آن چیزهایی که ارزشمند و ضروری است: خورشید، خاطره ها و آینده را که به معنای کل دنیای بارزش است با ارتکاب عمل هراس انگیز گرفتن جان او از پیش چشمانش بزاید.

جوزف کُنراد

اکثر اعضای گروه خودش و گروه هال با او میانه خوبی داشتند. در کوه «بیدلمن» یکی از قوی ترین کوهنوردان به حساب می آمد. دو سال قبل او به همراه «بوکریف» که دوست خوب او به شمار می رفت؛ به قله ماکالو با ارتفاع ۸۴۸۰ متر بدون کمک گرفتن از شریا و یا استفاده از اکسیژن کمکی، در زمانی نزدیک به زمان رکورد صعود کرده بودند. او برای اولین بار در سال ۱۳۷۱ (۱۹۹۲) در دامنه های ۲۲ با «فیشِر» و «هال» ملاقات کرده بود. مهارت و رفتار ملایم او تاثیر مثبتی روی هر دو کوهنورد به جای گذاشته بود. اما از آنجا که تجربه کوهنوردی روی «بیدلمن» در ارتفاعات بالا محدود بود (ماکالو تنها تجربه هیمالیانوردی او به حساب می آمد) جایگاه او در سلسله مراتب اطلاعات پزشکی ارتفاع، پایین تر از «فیشِر» و «بوکریف» بود. حقوق دریافتی او هم این موضوع را منعکس می کرد. او قبول کرده بود به عنوان راهنمای اورست ۱۰/۰۰۰ دلار دریافت کند حال آن که فیشِر ۲۵/۰۰۰ دلار حقوق به «بوکریف» پرداخت می کرد.

«نیل بیدلمن» در ساعت ۱/۲۵ دقیقه بعد از ظهر همراه «مارتین آدامز» به قله رسید. قبل از این دو «اندی هریس» و «آناولی بوکریف» به قله رسیده بودند. من هشت دقیقه قبل از ساعت ۱/۲۵ دقیقه از قله سرازیر شده بودم. بیدلمن با فرض این که بقیه افراد گروه او به زودی خواهند رسید چند عکس گرفت، کمی با «بوکریف» شوخی کرد و به انتظار بقیه افراد گروه نشست. «کلوشوئینگ» یکی از مشتریان در ساعت ۱/۴۵ دقیقه از آخرین بلندی بالا آمد. عکس همسر و فرزندانش را از جیبش بیرون آورد و به خاطر رسیدن به بام دنیا جشن پُر آشک و آهی به راه انداخت.

از روی قله، برآمدگی در خالراءس، جلوی دید مسیر را پوشانده بود در ساعت دو بعد از ظهر (ساعت مقرر بازگشت از قله) هنوز هیچ نشانه ای از فیشِر و یا دیگر افراد گروه به چشم نمی خورد و «بیدلمن» به خاطر عقب افتادن برنامه کم کم نگران می شد. راهنما «بیدلمن» مهندس فضا - هوا، ۳۶ ساله، بسیار ساکت، با فکر و بلوچان بود و

«بیدلمن» که طبع حساسی داشت کاملاً نسبت به سلسله مراتب قدرت در این سفر اکتشافی آگاهی داشت. او بعد از این برنامه توضیح داد: «من از نظر رده دقیقاً سومین راهنما به حساب می‌آمدم. بنابراین سعی داشتم زیاد دخالت نکنم. در نتیجه همیشه وقتی لازم بود چیزی نمی‌گفتم و حالا خودم را به این خاطر سرزنش می‌کنم.»

«بیدلمن» گفت که طبق برنامه نه چندان دقیق «فیشر»، در روز صعود به قله قرار بود «لوپسانگ جانگ بو» در صف اول باشد و بی‌سیم و دو حلقه طناب با خود حمل کند تا قبل از رسیدن مشتری‌ها طناب‌ها را کار بگذارد. «بوکریف» و «بیدلمن» که هیچ کدام به بی‌سیم مجهز نبودند، قرار شد با در نظر گرفتن سرعت صعود مشتریان، در وسط و یا نزدیک به سر صف قرار بگیرند و «اسکات» که بی‌سیم دوم را حمل می‌کرد آخرین نفر گروه باشد. بنابر پیشنهاد «راب» ما تصمیم گرفتیم ساعت اجباری بازگشت را ساعت ۲ بعدازظهر اعلام کنیم و قرار شد در این ساعت هرکسی که حتی بیشتر از چند قدم با قله فاصله نداشت عقب‌گرد کند و فرود آید.

«بیدلمن» توضیح داد: «قرار بود برگرداندن مشتریان وظیفه «اسکات» باشد. ما در این باره صحبت کردیم. من به او گفتم چون سومین راهنما هستم برایم راحت نیست به مشتریانی که ۶۵/۰۰۰ دلار هزینه کرده‌اند بگویم که مجبورند برگردند. به همین دلیل اسکات توافق کرد که این مسئولیت را به عهده بگیرد. اما به هر دلیل، این طور نشد.» در حقیقت تنها افرادی که قبل از ساعت ۲ بعدازظهر به قله رسیدند «بوکریف»، «هریس»، «بیدلمن»، «آدامز»، «شوئینگ» و من بودیم. اگر «فیشر» و «هال» قوانینی را که خودشان وضع کرده بودند اجرا می‌کردند در آن صورت بقیه افراد دو گروه باید از زیر قله عقب‌گرد می‌کردند.

علی‌رغم تشدید نگرانی «بیدلمن» از تلف شدن وقت و چون او بی‌سیم نداشت در نتیجه به هیچ روی نمی‌توانست وضعیت را برای فیشر مطرح کند. «لوپسانگ» که بی‌سیم داشت هنوز در محلی پایین‌تر قرار داشت و دیده نمی‌شد. آن روز در ساعت اولیه صبح وقتی «بیدلمن» با «لوپسانگ» روی «بالکن» روبه‌رو می‌شود، می‌بیند که او چمباتمه زده سرش را میان زانویش گذاشته و روی برف استفرغ می‌کند. «بیدلمن» دو حلقه طناب شریا را از او می‌گیرد تا طناب‌ها را بالا، روی پله پرشیب صخره‌ای کار بگذارد. اگر چه اکنون او تاسف می‌خورد که در آن موقع، «چرا به فکر نرسید که بی‌سیم را هم از او بگیرم.»

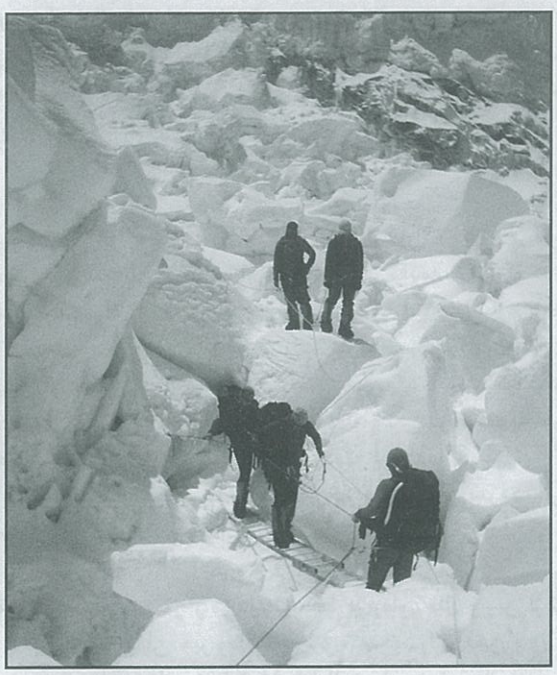
«بیدلمن» به یاد می‌آورد که «نتیجه این شد که من برای مدتی طولانی بر سر قله نشستیم. به ساعت نگاه کردم، منتظر از راه رسیدن «اسکات» شدم و به فرود فکر کردم. اما هر بار که از جا بلند می‌شدم تا به پایین بروم یکی دو نفر از مشتریان خودشان را از تاج خط‌الراس بالا می‌کشیدند و من دوباره سر جای خود می‌نشستم و منتظر می‌شدم تا آنها به قله برسند.»

«سندی بیت‌من» حدود ساعت ۲/۱۰ دقیقه روی آخرین بلندی نمایان شد، کمی جلوتر از «شارلوت فاکس»، «لوپسانگ جانگ‌بو»، تیم «مدسن» و «لنه گمل گارد». اما «بیت‌من» خیلی کند حرکت می‌کرد و کمی قبل از این که به زیر قله برسد ناگهان در برف به زانو درآمد. وقتی «لوپسانگ» به کمک او شتافت متوجه شد سومین کپسول اکسیژن او تمام شده است. صبح آن روز وقتی «لوپسانگ» با طناب «بیت‌من» را حمایت می‌کرد، دریچه اکسیژن او را هم تا به آخر، چهار لیتر در دقیقه، باز کرده بود و در نتیجه او تمام ذخیره اکسیژن خود را به سرعت مصرف کرده بود. خوشبختانه «لوپسانگ» که خودش از کپسول اکسیژن کمی استفاده نمی‌کرد یک کپسول اضافی در کوله‌اش داشت. او کپسول خود را به ماسک و رگلاتور «بیت‌من» وصل کرد و آنها چند متر باقی مانده به قله را پیمودند تا در

جشنی که در جریان بود شرکت کنند.

«راب هال»، «مایک گروم» و یا «شوگو نامبا» هم حدود همین ساعت به قله رسیدند و «هال» به «هالن ویلتون» در اردوگاه اصلی بی‌سیم زد تا این خبر خوش را به او بدهد. «ویلتون» به خاطر می‌آورد که «راب» به او گفته بود: «اینجا سرد است و باد می‌آید.» ولی صدای او خوب بود و گفته بود: «همین الان داگ را دیدم که بالا می‌آید، بلافاصله بعد از آن که رسید، به پایین حرکت می‌کنیم... اگر دوباره از من خبری نشد، بدان که همه چیز روبه‌راه است.» «ویلتون» بعد از این مکالمه با دفتر مشاوران «ادونچر» در نیوزیلند تماس می‌گیرد و سیلی از نامبر برای خانواده‌ها و دوستان به سراسر دنیا ارسال می‌شود تا خبر صعود موفقیت‌آمیز افراد گروه را به آنها برساند.

اما در آن لحظه برخلاف تصور «هال»، «داگ هنسن» درست زیر قله نبود، فیشر هم زیر قله نبود. در حقیقت تا قبل از ساعت ۳/۴۰ دقیقه، فیشر به قله نرسید و «هنسن» بعد از ساعت ۴ به قله رسید.



بعدازظهر روز قبل، چهارشنبه ۱۹ اردیبهشت، وقتی همه ما از اردوگاه شماره سه به اردوگاه شماره چهار صعود می‌کردیم، هنوز فیشر بعد از ساعت پنج به چادرها در گردنه جنوبی نرسیده بود و زمانی که به آنجا رسید به وضوح خسته به نظر می‌رسید اگر چه با تمام قوا سعی می‌کرد تا خستگی خود را از چشم مشتریان پنهان نگه دارد. «شارلوت فکس»، هم چادر او، به خاطر می‌آورد که: «آن روز عصر نمی‌توانستم حدس بزنم که «اسکات» حالش خوب نیست. او مثل یک مربی تیم فوتبال رفتار می‌کرد و سعی داشت به همه افراد گروه، قبل از شروع مسابقه بزرگ، روحیه بدهد.

در حقیقت فیشر به دلیل فشارهای جسمی و روحی هفته‌های قبل خسته و فرسوده شده بود. اگر چه او از نیروی فوق‌العاده‌ای برخوردار بود اما در مصرف ذخیره انرژی خود اسراف کرده بود و زمانی که به اردوگاه شماره چهار رسید تقریباً برایش رمقی باقی نمانده بود. «بوکریف» بعد از سفر اکتشافی تصدیق کرد که: «اسکات یک مرد قوی هست. اما قبل از صعود به قله خسته شد. مشکل زیاد داشت. خیلی انرژی مصرف کرد، نگرانی، نگرانی، نگرانی.»

اسکات عصبی ولی ریخت توی خودش... فیشر واقعیت را از همه پنهان کرده بود. روز حمله برای صعود به قله هم بروز نداده بود که واقعاً بیمار است. در سال ۱۳۶۳ (۱۹۸۴)، در یک سفر اکتشافی به سلسله کوه‌های آنپورنا در نپال، او مبتلا به بیماری انگلی چهار هاضمه شده بود، که از آن سال به بعد رهایش نکرده بود و هنوز در بدنش بود. این انگل به طور نامنظم از حالت نهفته خود خارج می‌شد و موجب حمله‌های شدید و درد جسمانی می‌گردید و یک کیست هم روی کبد ایجاد کرده بود. فیشر با اصرار بر این که جای نگرانی نیست به چند نفر در اردوگاه اصلی به بیماری خود اشاره کرده بود.

طبق گفته «جین برومت»، «فیشر» در دوره فعال بیماری (که ظاهراً سال ۱۳۷۵ (۱۹۹۶) دوره فعال بیماری بود) دچار حالت شدید ریزش عرق و لرزش می‌شد. این حملات را او ناتوان می‌کرد اما فقط ۱۵-۱۰ دقیقه طول می‌کشید و بعد تمام می‌شد. در سیاتل شاید یکی دو بار در هفته دچار این حالت می‌شد اما وقتی تحت فشار بود دفعات حمله افزایش پیدا می‌کرد. در اردوگاه اصلی شدت حملات افزایش یافته بود و یک روز در میان و بعضی اوقات هر روز او دچار این حملات می‌شد.

فیشر هیچ وقت نگفت در اردوگاه شماره چهار و یا در ارتفاع بالاتر از آن دچار این حملات شده است یا نه. «فاکس» می‌گوید که وقتی «فیشر» عصر پنج‌شنبه به درون چادر خزیده «بیهوش شد و حدوداً دو ساعت به خواب سنگینی فرو رفت.» وقتی ساعت ۱۰ شب

از خواب بیدار شد حرکات او برای آماده شدن کند بود و مدت زیادی در اردوگاه باقی ماند و خیلی بعد از آخرین مشتریان خود، راهنماها و شریها عازم صعود به قله شد.

مشخص نیست فیشر دقیقاً در چه ساعتی اردوگاه شماره چهار را ترک کرده است. شاید خیلی دیرتر حدود ساعت یک صبح جمعه ۲۰ اردیبهشت (۱۰ می). در بیشتر طول روز صعود او از همه عقبتر بود و تا قبل از ساعت یک بعدازظهر هنوز به قله جنوبی نرسیده بود. من او را اولین بار در ساعت ۲/۴۵ دقیقه زمانی که از قله سرازیر شده بودم دیدم، وقتی با «اندی هریس» در قدمگاه هیلاری منتظر بودیم تا راه باز شود. فیشر آخرین نفری بود که از طناب بالا آمد، او شدیداً خسته و کوفته به نظر می‌رسید.

بعد از آن که چند کلمه‌ای به شوخی با هم رد و بدل کردیم او با «مارتین آدامز» و «آنانولی بوکریف» که درست بالای سرما قرار داشتند و منتظر پایین آمدن بودند کمی صحبت کرد. او به مارتین از داخل ماسک اکسیژن خود با لحنی کاملاً شوخ‌طبعانه گفت: «هی مارتین فکر می‌کنی بتونی به قله صعود کنی؟» مارتین آدامز ناخشنود از این که فیشر صعود او را تریک نگفته و تنها به شوخی بسنده کرده است، پاسخ داد «هی، اسکات، من همین الان صعود کردم.»

بعد فیشر چند کلمه با بوکریف رد و بدل کرد. آن طور که آدامز این مکالمه را به خاطر

می‌آورد بوکریف به فیشر گفته بود، «من با مارتین پایین می‌روم.» بعد از آن فیشر لنگ‌لنگان و به کندی به سوی قله رفت در حالی که «هریس»، «بوکریف»، «آدامز» و من از طناب به پایین رفتیم تا به قدمگاه هیلاری برسیم. هیچ یک از ما در مورد ظاهر بی‌رونق فیشر حرفی نزدیم. هیچ یک از ما متوجه نشدیم که او احتمالاً مشکلی دارد.

در ساعت ۳/۱۰ دقیقه بعدازظهر جمعه، به گفته بیدلمن، هنوز فیشر به قله نرسیده بود. او اضافه می‌کند، «در آن موقع من تصمیم گرفتم از قله پایین بروم حتی اگر فیشر هم نرسیده باشد.» بیدلمن در این ساعت «پیت من»، «گمل گارد»، «فاکس» و «مدسن» را جمع می‌کند و آنها را از گرده قله به پایین هدایت می‌کند. بیست دقیقه بعد، درست بالای قدمگاه هیلاری، آنها به فیشر برمی‌خورند. بیدلمن به یاد می‌آورد که، «در واقع من به او چیزی نگفتم. او فقط دستش را برای من تکان داد. به نظر می‌رسید که مشکل دارد ولی

او اسکات بود و من به طور خاصی نگران او نشدم. من فکر می‌کردم او دستی به قله می‌رساند و خیلی زود به ما ملحق می‌شود و برای پایین بردن مشتریان به من کمک می‌کند.»

در آن زمان، «پیت من» نگرانی اصلی بیدلمن بود. «در آن مقطع همه خسته بودند ولی «سندی» به خصوص وضعیت بدی داشت. من فکر می‌کردم اگر به طناب وصل نباشد خیلی زیاد امکان دارد از بالای گرده به پایین سقوط کند. برای همین می‌خواستیم مطمئن شوم که به طناب ثابت وصل است و در جایی که طناب وجود نداشت من از پشت صندلی او را محکم می‌چسبیدم تا به ثابت‌های بعدی برسیم و او بتواند صندلی خود را دوباره به طناب وصل کند. او آن قدر از خود بی‌خبر بود که مطمئن نیستم که می‌دانست من پشت سر او هستم.»

کمی پایین‌تر وقتی کوه‌نوردان به ابرهای متراکم و بارش برف رسیدند، بار دیگر «پیت من» از پای درآمد و از «فاکس» خواست تا آمپول قوی دکسامتازون را به او تزریق کند. با پیروی از دستورات «اینگرید هانت» پزشک گروه هر یک از افراد گروه فیشر برای موارد ضروری یک سرنگ آماده این دارو را داخل یک جامسواکی پلاستیکی جای داده بودند و آن را در لباس زیر خود جایی که یخ نمی‌زند با خود حمل می‌کردند. «فاکس» به خاطر می‌آورد که، «من لباس رویی او را کمی پایین آوردم و از روی همه لباس‌هایی که به تن داشت سوزن را به تنش فرو کردم.»

بیدلمن که در قله جنوبی مانده بود تا از موجودی کپسول‌های اکسیژن صورت‌برداری کند موقعی به آنها رسیده بود که فاکس مشغول تزریق آمپول به «پیت من» بود و «پیت من» دراز به دراز با صورت روی برف افتاده بود. بیدلمن می‌گوید وقتی از سربالایی بالا

آدم و دیدم سندی روی زمین افتاده و شارلوت بالای سر او یک سوزن زیرجلدی را در هوا تکان می‌دهد با خودم گفتم «آه خدای من، اتفاق بدی افتاده است.» برای همین از سندی پرسیدم چه اتفاقی افتاده است و وقتی او سعی کرد تا به من جواب دهد فقط کلمات نامفهومی از دهانش خارج شد. «بیدلمن که به شدت نگران شده بود به گمل گارد دستور می‌دهد تا کپسول اکسیژن پر خود را با کپسول تقریباً خالی «پیت من» عوض کند و مطمئن شود که رگلاتور او تا درجه آخر باز است بعد او صندلی «پیت من» نیمه مدهوش را چنگ می‌زند و او را از روی مسیر برفی پرشیب گرده جنوب شرقی با خود پایین می‌برد. او توضیح می‌دهد، «وقتی او را روی برف سر می‌دادم، خودم را رها می‌کردم و سر می‌خوردم تا جلوی او قرار بگیرم. هر پنجاه متر می‌ایستادم، با دستم طناب ثابت را می‌گرفتم و با بدنم جلوی سرخوردن او را سد می‌کردم. اولین دفعه وقتی سندی به طرف من سر خورد. کرامپون‌های او شلوار مرا پاره کرد و پره‌های قوی لباسم همه جا در هوا پراکنده شد.» بعد از حدود ۲۰ دقیقه همه آسوده خاطر شدند چون آمپول و اکسیژن اضافی تأثیر خود را گذاشت و «پیت من» از نو جان گرفت و توانست با پای خود به فرود ادامه دهد.

حدود ساعت ۵ بعدازظهر وقتی «بیدلمن» مشتریان خود را از گرده پایین می‌برد. مایک گروم و یا شوکونامبا حدود ۱۵۲ متر پایین‌تر از آنها به «بالکن» رسیدند. مسیر از این دماغه سنگی در ارتفاع ۸۴۱۳ متر با انحراف تندی از گرده به سمت جنوب و به طرف اردوگاه شماره چهار می‌پیچید. در اینجا وقتی گروم به سمت دیگر، پایین بخش شمالی گرده، نگاه می‌کند میان توده انبوه برف و در نور کم متوجه می‌شود که یکی از کوه‌نوردان راه را اشتباه رفته است. این کوه‌نورد مارتین آدامز بود که جهت خود را در توفان گم کرده و از جبهه کنگ شانگ به سمت تبت سرازیر شده بود.

آدامز بلافاصله بعد از دیدن گروم و نامبا در بالای سر خود متوجه اشتباه خود می‌شود و به آرامی به طرف «بالکن» راه می‌افتد. گروم به خاطر می‌آورد، «وقتی مارتین به من و یا شوکو رسید حواسش درست سرجا نبود. ماسک اکسیژن به صورت نداشت و صورتش پوشیده از برف بود. او سؤال کرد، «راه چادرها از کدام طرف است؟» گروم به مسیر چادرها اشاره می‌کند و آدامز بلافاصله در مسیر صحیح گرده شروع به پایین رفتن می‌کند. مسیری که من شاید حدود ۱۰ دقیقه قبل از او آن را پیموه بودم.

در مدت زمانی که گروم منتظر رسیدن آدامز بود تا از گرده بالا بیاید نامبا را جلو فرستاد و خودش را با گشتن به دنبال دوربینی که به هنگام صعود در آنجا گذاشته بود سرگرم کرد. همین طور که او به اطراف نگاه می‌کرد برای اولین بار متوجه حضور فرد دیگری روی «بالکن» شد. او می‌گوید، «چون این فرد با برف آستار شده بود فکر کردم یکی از افراد گروه فیشر است اول به او توجهی نکردم. بعد دیدم این آدم از جای خود بلند شد، جلوی من ایستاد و به من سلام کرد. در آن موقع بود که متوجه شدم او «بک» است.»

«گروم» که به اندازه من از دیدن «بک» تعجب کرده بود طناب خود را درمی‌آورد و با حمایت مرد نگرانی را به طرف گردنه جنوبی پایین می‌برد. گروم می‌گوید «چشم‌های بک آن قدر نابینا بود که هر ۱۰ متر، یک قدم در هوای رقیق می‌گذاشت و من مجبور بودم با طناب او را عقب بکشم. خیلی نگران بودم، هر لحظه امکان داشت او مرا با خود به پایین بکشد. از ترس سقوط مجبور بودم اطمینان حاصل کنم که کلنگ یخم درست در یخ نشسته و کرامپون‌هایم محکم در یخ فرو رفته است.»

یک به یک مسیری را که من ۲۰ دقیقه قبل طی کرده بودم، بیدلمن و مشتریان فیشر در دل کولاک برف که رو به وخامت می‌رفت پایین آمدند. آدامز پشت سر من، جلوتر از آنها و بعد از او نامبا، گروم، ودرز شوئینگ، گمل گارد، بیدلمن، پیت من، فاکس و مدسن قرار داشتند.

در ۱۵۲ متری بالای گردنه جنوبی، جایی که شیب تند تخته سنگ‌ها به دامنه برفی کم‌شیب‌تری می‌رسید، اکسیژن نامبا تمام شد و زن ریز نقش ژاپنی بر زمین نشست و از

خوشبختانه «لوپسانگ» که خودش از کپسول اکسیژن کمکی استفاده نمی‌کرد یک کپسول اضافی در کوله‌اش داشت. او کپسول خود را به ماسک و رگلاتور «پیت من» وصل کرد و آنها چند متر باقی مانده به قله را پیمودند تا در جشنی که در جریان بود شرکت کنند.



حرکت خودداری کرد. گروه می‌گوید: «وقتی من خواستم ماسک اکسیژن او را از صورتش بردارم تا بتواند راحت‌تر نفس بکشد او قبول نکرد و اصرار داشت دوباره ماسک را روی صورتش بگذارم. با هیچ استدلالی یاشوکو قانع نشد که کپسول اکسیژن او خالی است و گذاشتن ماسک روی صورتش عملاً او را دچار خفگی می‌کند. در این زمان «بک» آن قدر ناتوان شده بود که قادر نبود به تنهایی قدم بردارد و من مجبور شدم او را به دوش بکشم. خوشبختانه در این موقع «نیل» به ما رسید.» وقتی بیدلمن می‌بیند گروه مشغول پایین بردن بک است، نامبا را با خود کیشان کیشان به طرف اردوگاه شماره چهار می‌برد بدون توجه به این که نامبا جزو افراد گروه فیشر است.

ساعت ۶/۴۵ بعد از ظهر هوا کاملاً تاریک شده بود. بیدلمن، گروه، مشتریان آنها و دو شریا از گروه فیشر که دیروقت از میان مه رقیق ظاهر شده بودند «تاشی شرینگ» و «ناگوانگ دورچی»، همه در هم ادغام شدند و به صورت یک گروه واحد درآمدند. اگر چه حرکت آنها کند بود ولی تا ارتفاع ۷۰ متری اردوگاه شماره چهار پایین آمده بودند. در آن زمان من تازه به چادرها رسیده بودم، شاید چیزی حدود ۱۵ دقیقه قبل از اولین نفر از گروه بیدلمن. ولی در آن فاصله کم زمانی، توفان به یک گردباد تمام عیار تبدیل شده بود و دید به کمتر از ۷ متر تقلیل یافته بود.

بیدلمن که می‌خواست گروه خود را در ظلمات از سرآشویی خطرناک یخی درمان نگه دارد، آنها را به یک راه غیرمستقیم که بیشتر به سمت شرق می‌یجید هدایت کرد. جایی که شیب دامنه کمتر بود و همه آنها سلامت. حدود ساعت ۷/۳۰ دقیقه به دامنه کم‌شیب و وسیع و فراخ‌گردنه جنوبی رسیدند. اگر چه در آن زمان فقط چراغ کلاه سه یا چهار نفر از افراد هنوز روشنایی داشت ولی همگی آنها از نظر فیزیکی در آستانه نابودی بودند. اتکا فاکس به کمک مدسن هر لحظه افزایش می‌یافت. «ودرز» و «نامبا»، هیچ یک بدون حمایت گروه و بیدلمن قادر نبودند قدم از قدم بردارند.

بیدلمن می‌دانست که آنها در بخش شرقی گردنه سمت تبت هستند حال آن که چادرهای آنها در محلی واقع در غرب قرار گرفته است. اما حرکت در آن جهت مستلزم این بود که مستقیماً برخلاف جهت باد و در دل توفان به جلو بروند. بوران برف و یخ را با شدت به آنها می‌کوبید و جلوی دیدشان را گرفته بود، در نتیجه امکان نداشت بدانند در کدام جهت حرکت می‌کنند. شوئینگ توضیح می‌دهد: «آن قدر مواجه با توفان سخت و دردناک بود که موجب بروز گرایش غیرقابل‌گریزی می‌شد تا سعی کنی از باد فرار کنی و به طرف چپ بروی و به این ترتیب بود که ما راه را اشتباه رفتیم.»

او در ادامه می‌گوید: «در لحظاتی آن قدر باد شدید بود که حتی نمی‌توانستی پاهای خودت را ببینی. من نگران بودم که یکی از افراد بنشیند و یا از گروه جدا شود و دیگر او را نبینیم. اما وقتی به سطوح مسطح گردنه رسیدیم به دنبال شریاها حرکت کردیم. من فکر می‌کردم آنها می‌دانند محل اردوگاه کجاست. ناگهان آنها ایستادند و عقب‌گرد کردند و خیلی زود معلوم شد که اصلاً نمی‌دانند موقعیت ما چیست. در آن لحظه بود که دلم فرو ریخت و برای اولین بار فهمیدم که گرفتار شده‌ایم.»

تا دو ساعت بعد، بیدلمن، گروه، دو شریا و هفت نفر از مشتریان، بدون آن که دید داشته باشند، در توفان به این طرف و آن طرف می‌رفتند، بیش از پیش خسته شده و دچار سرمازدگی شده بودند ولی امیدوار بودند به اردوگاه برسند. آنها یک بار به تعدادی کپسول خالی اکسیژن برمی‌خورند که نشان نزدیک بودن به چادرهاست ولی نمی‌توانند محل چادرها را پیدا کنند. بیدلمن می‌گوید: «آشفته‌گی کامل بود. افراد همه پخش شده بودند، من سر همه فریاد می‌زدم و سعی داشتم آنها را در کنار هم نگه دارم تا فقط از یک نفر پیروی

کنند. بالاخره، شاید حدود ساعت ۱۰ روی آخرین بلندی کوچک قدم گذاشتم، مثل این بود که روی لبه کره زمین قرار گرفته باشم. من می‌توانستم وجود فضای خالی عظیمی را درست در آن سوی بلندی حس کنم.»

گروه ناآگاهانه، در شرقی‌ترین بلندی گردنه، روی یک لبه سقوط ۲۱۳۲ متری، در پایین جبهه گانگ شانگ سرگردان شده بود. آنها در ارتفاعی هم‌سطح ارتفاع اردوگاه شماره چهار و دقیقاً در فاصله ۳۰۵ متری افقی از محل چادرها قرار داشتند. بیدلمن می‌گوید: «من می‌دانستم در صورتی که در توفان سرگردان می‌ماندیم خیلی زود یکی از افراد را از دست می‌دادیم. من از حمل کردن یاشوکو خسته شده بودم. شارلوت و سندی به سختی قادر بودند روی پای خود بایستند. برای همین سر همه فریاد زدم که در همان جایی که هستند باقی بمانند تا توفان آرام شود.»

بیدلمن و شوئینگ به جست و جوی محلی برای درمان ماندن از باد پرداختند اما هیچ جایی برای پنهان شدن وجود نداشت. مدت‌ها بود اکسیژن همه افراد تمام شده بود در نتیجه مقاومت گروه در برابر باد سرد و سوزنده‌ای که سرمای آن به صد درجه فارنهایت زیر

صفر می‌رسید کاهش یافته بود. روی یخی صیقلی، در پناه یک تکه یخ سنگ به اندازه یک ماشین رختشویی، کوه‌نوردان مهربانانه به هم چسبیده بودند. شارلوت می‌گوید: «در آن موقع من از سرما از پای درآمده بودم. چشمانم یخ زده بود و نمی‌دانستم ما چطور جان سالم به در خواهیم برد. سرما آن چنان دردآور بود که من فکر نمی‌کردم بتوانم بیشتر در برابر آن طاقت بیاورم. پس فقط نشستیم، زانویم را بغل کردم و دعا کردم تا مرگ زودتر به سراغم بیاید.» «ودرز» به خاطر می‌آورد که، «ما سعی می‌کردیم با دست روی یکدیگر بزنیم تا گرم باقی بمانیم. یکی فریاد زد، دست و پای‌تان را مرتب تکان بدهید. سندی دچار هیستری شده بود و مرتب فریاد می‌زد، «من نمی‌خواهم بمیرم! من نمی‌خواهم بمیرم!» ولی بقیه حرفی نمی‌زدند.



۲۵۰ متر به سمت غرب، من در چادرم بدون اراده، بر خود می‌لرزیدم با وجود آن که در کیسه خوابم فرو رفته بودم و زیب آن را کشیده بودم، لباس زیر گرم تنم بود و هر چه لباس داشتم روی آن پوشیده بودم ولی نگران بودم و این خطر وجود داشت که تندباد چادرها را از جا بکند. هر بار که در چادر باز و بسته می‌شد، چرخش باد پناهگاه مرا که چادرم بود پر از دانه‌های برف می‌کرد و در نتیجه روی همه چیز با لایه ضخیمی از برف پوشیده شده بود. بی‌خبر از درامی که بیرون از چادر و در دل توفان شکل می‌گرفته من بیدار می‌شدم و دوباره بیهوش می‌شدم و در اثر خستگی، کم‌آبی و تأثیرات فزاینده ناشی از کمبود اکسیژن هذیان می‌گفتم.

اوایل عصر، هم چادری من «استوارت هاچین» داخل چادر شد، مرا به شدت تکان داد و از من خواست تا با او بیرون بروم و به امید راهنمایی کوه‌نوردان گمشده با ضربه زدن به ظروف ایجاد صدا نماییم و در تاریکی نور بیاندازیم. اما من ضعیف‌تر از آن بودم که جواب درستی به او بدهم. هاچین که ساعت ۲ بعد از ظهر به اردوگاه رسیده بود خیلی کمتر از من احساس ضعف می‌کرد. او بعد از این که از من نامید شد به سراغ دیگران رفته و سعی کرده بود تا دیگر افراد گروه و شریاها را از چادرهایشان برای کمک‌رسانی بیرون بکشد. اما افراد، همه بیش از حد خسته بودند و با این که شدیداً احساس سرما می‌کردند. به همین دلیل هاچین خودش به تنهایی برای کمک رفت.

او آن شب ۶ بار چادر را ترک کرد تا به کوه‌نوردان گمشده کمک برساند اما تندباد آن چنان شدتی داشت که هیچ وقت جرات نکرد بیشتر از چند متر از محلوده اردوگاه دور شود. او تأکید می‌کند «که سرعت باد به اندازه سرعت موشک بالستیک بود. توده برف که

حرکت دورانی داشت وقتی به صورت می‌زد به سختی سمبله بود. من هر بار فقط پانزده دقیقه توانستم بیرون از چادر دوام بیاورم و باز مجدداً مجبور بودم قبل از این که یخ بزنم به داخل چادر برگردم.»

در میان مشتریانی که روی کناره شرقی گردنه متوقف شده بودند، بیدلمن با تکیه بر نیروی اراده خود تصمیم گرفت تا هوشیار باقی بماند شاید بتواند علامتی دال بر فروکش کردن توفان بیابد. درست قبل از نیمه شب او پاسخ هوشیاری خود را گرفت و متوجه شد که چند ستاره در آسمان پدیدار شدند. او با فریاد دیگران را خبر کرد تا به آسمان نگاه کنند. روی زمین هنوز بوران و کولاک برف به شدت جریان داشت اما در ارتفاعات بالا آسمان کم‌کم صاف می‌شد و هیبت سایه سیاه اورست و لوتسه نمایان می‌شد. شوئینگ فکر کرد با این علایم می‌تواند موقعیت گروه را نسبت به اردوگاه محاسبه کند. بعد از بحث و جدل پر سر و صدایی با بیدلمن بالاخره او موفق شد تا راهنما بیدلمن را قانع کند که می‌داند راه رسیدن به چادرها از کدام طرف است.

بیدلمن سعی کرد تا همه را از جا بلند کند و در جهتی که شوئینگ نشان می‌داد حرکت دهد. اما پیتمن، فاکس و نامبا به قدری ضعیف شده بودند که نمی‌توانستند قدم از قدم بردارند. در این موقع برای راهنما مشخص شد که اگر یکی از افراد گروه خود را برای کمک گرفتن و نجات گروه به چادرها نرساند همگی جان خواهند باخت. بنابراین بیدلمن آن دسته از افراد گروه را که توان داشتند: شوئینگ، گمل گارد، گروم و دو شریا را دور هم جمع کرد و آنها دسته‌جمعی در دل توفان و کولاک برف به طرف چادرها رفتند تا کمک بیاورند و چهار مشتری از پای افتاده با تیم مدسن در آن محل باقی ماندند. تیم مدسن که مایل نبود دوستش را تنها بگذارد با از خودگذشتگی داوطلب شده بود که او هم بماند و تا رسیدن کمک از این چهار نفر مراقبت کند.

بیست دقیقه بعد گروه بیدلمن با سستی به اردوگاه رسید و با استقبال گرم آناتولی بوکریف که سخت نگران بود روبه‌رو شد. شوئینگ و بیدلمن که به سختی می‌توانستند حرف بزنند به مرد روس گفتند در کجا می‌تواند پنج مشتری دیگر را که جا مانده‌اند پیدا کند و بعد بی‌حال داخل چادرهای خود از پا درآمدند.

بوکریف قبل از همه مشتریان گروه فیشر به گردنه جنوبی رسیده بود و البته در ساعت ۵ بعدازظهر، زمانی که افراد گروه او در میان ابرهای مترآم و در ارتفاع ۸۵۳۴ متر برای فرود می‌جنگیدند بوکریف در چادر خود مشغول استراحت بود و چای می‌نوشید. بعد از این سفر اکتشافی راهنماهای باتجربه تصمیم او را برای فرود، آن هم جلوتر از همه مشتریان خود، مورد سؤال قرار دادند، از نظر آنها تصمیم او به عنوان یک راهنما تصمیم بسیار غیرمعمولی بود. یکی از مشتریان گروه چیزی جز نارضایتی شدید نسبت به او ابراز نمی‌کند و تأکید می‌کند که به وقت نیاز، راهنما «گذشت و رفت.»

آناتولی حدود ساعت ۲ بعدازظهر قله را ترک کرده بود و بلافاصله درگیر ازدحام قدمگاه هیلاری شده بود. با خلوت شدن قدمگاه، او خیلی سریع به سمت گرده جنوبی فرود می‌آید بدون آن که برای هیچ کلام از مشتریان صبر کند حال آن که روی قله به فیشر گفته بود که همراه مارتین آدامز پایین می‌رود. به این ترتیب بوکریف قبل از شروع توفان به اردوگاه شماره چهار رسیده بود.

بعد از سفر اکتشافی وقتی از بوکریف سؤال کردم چرا به سرعت جلوتر از گروه خود پایین رفته است، او یک نسخه از مصاحبه‌ای را به من داد که چند روز قبل از آن با مجله «منزورنال» به واسطه یک مترجم روسی انجام داده بود. بوکریف به من گفت او متن مصاحبه را خوانده است و بر موق بودن آن صحنه می‌گذارد. من در جاتن را خواندم و در مورد گزارش فرود او برآیم چند سؤال مطرح شد. او در پاسخ سوالات من گفت:

حدود یک ساعت من روی قله ماندم... در آنجا هوا خیلی سرد است و طبیعتاً نیرو می‌برد... وضعیت من این طور بود که اگر آنجا می‌ماندم و منتظر می‌شدم یقیناً یخ می‌زد و وجود دیگر فایده‌ای نداشت. در حالی که اگر به اردوگاه شماره چهار برمی‌گشتم و به کوه‌نوردانی که در حال فرود بودند کپسول اکسیژن می‌رساندم و یا به آنها کمک می‌کردم که ضمن فرود

احساس ضعف می‌کردند وجود مفیدتر بود... اگر مدت زیادی در آن ارتفاع باقی بمانی نیروی خود را در سرما از دست می‌دهی و در آن صورت دست به هیچ کاری نمی‌توانی بزنی.

آسیب‌پذیری بوکریف در برابر سرما بدون شک به این دلیل تشدید شده بود که از اکسیژن کمکی استفاده نمی‌کرد. واضح است بدون اکسیژن کمکی او نمی‌توانست بر سر قله منتظر مشتریانی شود که کند حرکت می‌کردند چون افت شدید دمای بدن و به دنبال آن سرمازدگی در انتظارش بود. دلایل او هر چه بود، بوکریف به سرعت و جلوتر از افراد گروه خود فرود آمده بود و در واقع این الگوی رفتاری او در تمام طول سفر اکتشافی بود که در آخرین نامه فیشر و تماس‌های تلفنی او از اردوگاه اصلی با سیاتل به خوبی منعکس شده است.

وقتی من از بوکریف درباره فلسفه رها کردن مشتریانش روی گرده قله سؤال کردم آناتولی مصر بود که عمل او به سود مشتریان بوده است «برای من بهتر بود که خود را در گردنه جنوبی گرم کنم و آماده باشم تا در صورت تمام شدن اکسیژن مشتریان به آنها کپسول اکسیژن برسانم.» البته کمی بعد از تاریخ شدن هوا بعد از آن که گروه بیدلمن نتوانست راه خود را به اردوگاه در دل توفان و کولاک برفی که شدت آن به شدت گردباد رسیده بود پیدا کند، بوکریف متوجه شد که آنها باید دچار مشکل شده باشند و با عمل شجاعانه خود به آنها اکسیژن رساند. اما استراتژی او یک اشکال عمده داشت: از آنجا که نه او و نه بیدلمن، هیچ کلام بی‌سیم نداشتند، آناتولی به هیچ روی نمی‌توانست چگونگی موقعیت بفرنج کوه‌نوردان گمشده را دریابد و یا حتی این که بفهمد آنها در کدام نقطه از دامنه گسترده بالای کوه قرار گرفته‌اند.

حدود ساعت ۷/۳۰ دقیقه عصر، بوکریف بدون در نظر گرفتن این مسایل اردوگاه شماره چهار را ترک کرد. او به خاطر می‌آورد که در آن موقع:

میدان دید شاید فقط یک متر بود، بعد صفر شد. من یک چراغ داشتم صعود را با استفاده از اکسیژن شروع کردم تا بتوانم سریع‌تر صعود کنم. من سه کپسول با خود داشتم. سعی می‌کردم سریع‌تر صعود کنم اما اصلاً دید نداشتم... مثل این بود که چشم نداشته باشم و نتوانم ببینم. اصلاً چیزی دیده نمی‌شد. این خیلی خطرناک است، چون امکان دارد فرد به درون یک شکاف یخی سقوط کند و یا از ارتفاع بالا به سمت جنوبی لوتسه بکراست سقوط کند. من سعی کردم بالا بروم، تاریک بود و من نمی‌توانستم طناب‌های ثابت را پیدا کنم.

بوکریف حدود ۱۸۲ متر بالاتر از گردنه متوجه می‌شود

که تلاش او بیهوده است و به محل چادرها برمی‌گردد. او تصدیق می‌کند که کم مانده بود خودش هم راه را گم کند. در هر صورت او کار درستی کرد که به تلاش خود ادامه نداد چون در همان زمان هم گروه هایش دیگر بالا روی قله، محلی که بوکریف به طرف آن می‌رفت، قرار نداشتند. زمانی که او دست از جست و جو کشید گروه بیدلمن در حقیقت در اطراف گردنه، حدود ۱۸۲ متر پایین‌تر از مرد روس سرگردان بودند.

حدود ساعت ۹ شب بوکریف خسته و به شدت نگران از گم شدن هم‌گروه‌های خود به اردوگاه شماره چهار رسید. در آنجا در کنار اردوگاه روی کوله‌اش نشست، سرش را میان دست‌ها گرفت و سعی کرد تا فکر کند چطور می‌تواند هم‌گروه هایش را نجات دهد. او بعداً گفت: «باد برفی از پشت به من می‌کوبید و من قدرت حرکت نداشتم. به یاد نمی‌آورم چه مدتی در این حال باقی ماندم. اینجا بود که من زمان را از یاد بردم، چون بسیار خسته و فرسوده شده بودم.»

استوارت هاجین در یکی از یورش‌های خود برای یافتن افراد گمشده از برخورد با بوکریف که به تنهایی در کولاک برف نشسته بود شوکه شد. به گفته او، «بوکریف در فاصله ۳۰ متری چادرهای گروه آفریقای جنوبی به جلو خم شده بود و استفرای می‌کرد. وقتی از او سؤال کردم به کمک احتیاج دارد یا نه، او پاسخ داد، «نه‌آنها!» به نظر می‌رسید حالش بد است و از پای درآمده است. به همین دلیل او را به یکی از چادرهای فیشر رساندم و یکی از شریاها او را به داخل چادر برد.»

بوکریف در حد مرگ نگران نوزده کوه‌نوردی بود که گمشده بودند ولی از آنجا که به

چشم‌های بک آن قدر نابینا بود که هر ۱۰ متر، یک قدم در هوای رقیق می‌گذاشت و من مجبور بودم با طناب او را عقب بکشم

هیچ وجه نمی‌دانست آنها در کدام نقطه قرار دارند کار زیادی جز گرم کردن خودش از دستش بر نمی‌آمد او باید خود را گرم می‌کرد تا بتواند اندکی قوای از دست رفته‌اش را بازیابد و منتظر فرصت بماند. بعد در ساعت ۱۲/۴۵ صبح، بیدلمن، گروم، شوئینگ و گمل گارد، لنگ‌لنگان به اردوگاه رسیده بودند. بوکریف به خاطر می‌آورد که «بیدلمن و شوئینگ تمام توان خود را از دست داده بودند و به سختی می‌توانستند صحبت کنند. آنها به من گفتند: «شارلوت» سندی و تیم به کمک احتیاج دارند و سندی رو به مرگ است. بعد موقعیت عمومی محلی را به من دادند که می‌توانستم آنها را در آنجا پیدا کنم.»

وقتی استوارت هاچین خبر رسیدن گروه بیدلمن را شنید بیرون رفت تا به گروم کمک کند. هاچین به یاد می‌آورد که «من مایک را به چادرش رساندم و متوجه شدم که از پای درآمده است. او می‌توانست به وضوح ارتباط برقرار کند ولی برای این کار مانند مرد در حال احتضاری که آخرین کلمات خود را بر زبان می‌آورد مجبور بود تا به نحو زجرآوری به خودش فشار بیاورد. او به من گفت: «باید چند شریا دنبال بک و یاشوکو بفرستی.» و بعد به سمت گردنه گانگ شانگ اشاره کرد.

اما کوشش هاچین برای تشکیل گروه نجات بی‌نتیجه ماند. چالدام و آریتا - شریاهای گروه هال که به گروه صعود ملحق نشده بودند و به عنوان افراد ذخیره به خصوص برای چنین مواردی در اردوگاه شماره چهار باقی مانده بودند - به دلیل استنشام گاز مونوکسید کربن که از وسیله پخت و پز متصاعد شده بود، در چادری که هواش خوب تهویه نمی‌شد دچار سستی و بیحالی شده بودند. چالدام در واقع خون استفراغ می‌کرد. چهار شریای دیگر تیم ما هم به خاطر صعود به قله از پای درآمده بودند و تشنان از سرما یخ زده بود.

بعد از سفر اکتشافی من از هاچین سؤال کردم چرا وقتی فهمید کوهنوردان گمشده کجا

هستند دوباره سعی نکرد «فرانک فیش بک»، لوکاسی چک، جان تاسکه و یا حتی مرا بیدار کند و از ما به عنوان گروه نجات کمک بخواهد. او در پایان به من گفت «کاملاً مشخص بود که شما چهار نفر از پای درآمده‌اید برای همین اصلاً فکر کمک خواستن از شما به ذهنم خطور نکرد. خستگی شما آن قدر از حد خستگی معمولی گذشته بود که من فکر کردم اگر قرار باشد به تیم نجات کمک کنید فقط باعث می‌شوید شرایط وخیم‌تر شود و اگر برای کمک می‌رفتید، خودتان را باید نجات می‌دادیم.» در نتیجه استوارت به تنهایی در توفان بیرون رفت ولی بار دیگر در اطراف کناره اردوگاه عقب گرد کرد چون از این نگران شده بود که اگر جلوتر برود نتواند راه بازگشت را پیدا کند.

هم زمان با او بوکریف هم سعی داشت تا یک برنامه نجات را سازمان‌دهی کند. طبق گفته بوکریفه مارتین آدامز که بعد از صعود از پای درآمده بود «دیگر جانی در بدن نداشتم و کاملاً بیهوش شده بود» و نمی‌توانست کمک کند. بوکریف لوسانگ را پیدا می‌کند ولی این شریا هم مثل آدامز ناتوان‌تر از آن بود که بتواند در توفان و کولاک برف به او کمک کند. بعد از آن بوکریف از این چادر به آن چادر می‌رود تا شاید از افراد گروه‌های دیگر کسانی را پیدا کند که در شرایطی باشند که بتوانند به او کمک کنند؛ اگر چه او به چادر مشترک من و هاچین سرزند و در نتیجه تلاش‌های هاچین و بوکریف بی‌نتیجه ماند و من از این دو برنامه نجات بی‌خبر ماندم. آن شب در اردوگاه شماره چهار تعدادی از کوهنوردان، از جمله «ایان ودوال»، «کتی اوداد» و «بروس هرود» از تیم آفریقای جنوبی، «نیل لاگتن»، «هرود مایکل یورگنس»، «گراهام راتکلیف» و «مارک فیتزر» از تیم هنری تاد به قله صعود نکرده بودند و در نتیجه استراحت تقریباً خوبی کرده بودند. اما در آن شرایط آشفته، ظاهراً بوکریف چند نفر و شاید هیچ‌کدام از آنها را نیافته بود. در آخر امر، بوکریف مثل هاچین دریافت هرکسی را که از خواب بیدار می‌کند خسته‌تر، فرسودم‌تر و یا وحشت‌زده‌تر از آن است که بتواند کمک کند.

در نتیجه راهنمای روس تصمیم می‌گیرد تا به تنهایی، گروه گمشده را به اردوگاه

برگرداند. با غلبه بر خستگی کشنده‌اش، او حدود نیم‌ساعت در دل توفان به جست و جوی گمشدگان می‌پردازد. کار او نمایش غیرقابل‌تصور بود از قدرت و شجاعت اما او نتوانست هیچ‌یک از کوهنوردان گمشده را بیابد.

ولی بوکریف دست از جست و جو برداشته. او به اردوگاه برگشته از بیدلمن و شوئینگ اطلاعات دقیق‌تری در مورد جهت‌ها گرفت و دوباره در کولاک برف بیرون رفت. این بار او چشمش به نور ضعیف چراغ کلاه مدسن افتاد و با این نشانه موفق شد محل استقرار کوهنوردان گمشده را پیدا کند. بوکریف می‌گوید «آنها روی یخ بدون آن که حرکت نکنند افتاده بودند. مدسن هنوز هوشیار بود و تقریباً می‌توانست از خود مراقبت کند اما «بیت من»، «فاکس» و «ودرز» کاملاً از پای درآمده بودند و به نظر می‌رسید نامباجان باخته است.»

بعد از آنکه بیدلمن از گروه جدا شد تا به دنبال کمک به اردوگاه برود، مدسن چند نفر کوهنورد باقی‌مانده را دور هم جمع می‌کند و با زور از آنها می‌خواهد تا برای مقابله با سرمازدگی بدن خود را حرکت دهند. مدسن به خاطر می‌آورد، «من یاشوکو را در دامن «بک» نشاندم ولی او در آن موقع عکس‌المعمل زیادی نداشت و یاشوکو اصلاً حرکت نمی‌کرد. کمی بعد دیدم یاشوکو از پشت روی زمین افتاده است و برف به درون کلاهش می‌ریزد. او یکی از دستکش‌هایش را گم کرده بود. دست راستش لخت بود و انگشتان دستش را آن‌چنان سرمازه بود که نمی‌شد آن را صاف کرد. به نظر می‌رسید تا مغز استخوان انگشتانش یخ زده باشد.»

مدسن ادامه می‌دهد، «من فکر کردم او مرده است. اما چند لحظه بعد وقتی ناگهان تکان خورد من دچار وحشت شدم. او سرش را کمی بالا آورد، مثل آن که خیال نشستن داشته باشد، بازوی راستش را بالا برد و بعد همین. یاشوکو سرش را زمین گذاشت و دیگر تکان نخورد.»

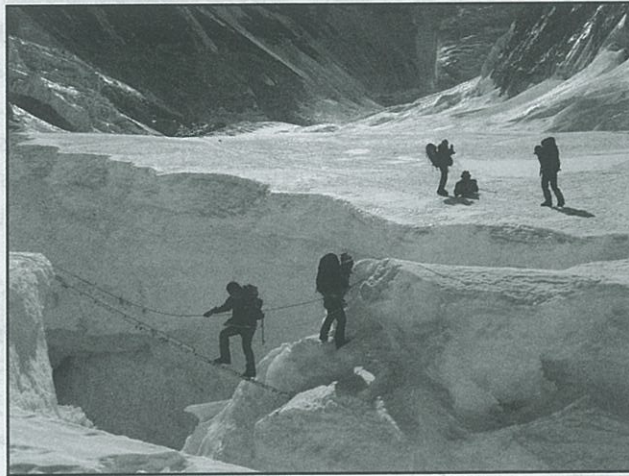
وقتی بوکریف به گروه رسید متوجه شد هر بار فقط یکی از کوهنوردان را می‌تواند به اردوگاه برگرداند. او یک کپسول اکسیژن با خود داشت که با کمک مدسن آن را به ماسک بیت‌من وصل کرد. بعد به مدسن گفت که بلافاصله برمی‌گردد، سپس به فاکس کمک کرد تا به اردوگاه بازگردد. مدسن می‌گوید «بعد از رفتن آن دو، بک زانوهایش را بغل گرفته بود و حرکت زیادی نمی‌کرد. سندی در بغل من چماتمه زده بود و او هم زیاد حرکت نداشت. من سر او فریاد زدم، «دست‌هایت را مرتب تکان بده! دست‌هایت را نشانم بده!» وقتی او بلند شد و دست‌هایش را بیرون آورد من دیدم دستکش‌هایش نیست - دستکش‌هایش از منج، از بند دستکش‌های او بیرون بودند.

مدسن می‌گوید، «من داشتم دستکش‌های سندی را دستش می‌کردم که یک دفعه «بک» زیر لبی گفته «آهان، فهمیدم باید چکار کنم.» بعد چند تا قل خورد و روی یک صخره بزرگ افتاد، از جایش بلند شد و دست‌هایش را رو به باد به دو طرف باز کرد. یک ثانیه بعد باد شدیدی او را از جا کند و از پشت به دل تاریک شب خارج از محلوده نور چراغ کلاه من پرتاب کرد. این آخرین باری بود که من او را دیدم.

مدسن در ادامه می‌گوید، «کمی بعد از این حادثه بوکریف از راه رسید و سندی را بلند کرد. در نتیجه من فقط وسایلم را جمع کردم و لنگان لنگان به دنبال او به راه افتادم در حالی که سعی داشتم نور چراغ بوکریف و سندی را دنبال کنم. در آن موقع فکر می‌کردم یاشوکو مرده است و بک از دست رفته است.» زمانی که آنها بالاخره در ساعت ۴/۳۰ صبح به اردوگاه رسیدند آسمان در بالای افق شرقی رو به روشنی می‌رفت. وقتی بیدلمن از مدسن شنید که یاشوکو مرده است، به درون چادرش خزید و به مدت چهل و پنج دقیقه گریست. ▽

پانویس:

- پیموند ۳۰۵ متر عمودی برای یک کوهنورد قوی شاید حدود سه ساعت وقت ببرد اما چون زمین کم و بیش صاف و سطحی بود. چنانچه گروه موقعیت چادرها را می‌دانست طی ۱۵ دقیقه می‌توانست این فاصله را طی کند.



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 تواند 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 صعودهای فنی و قبول مسئولیت حوادث احتمالی آن را دارند.

کوه نوردی فنی احتیاج به 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

حوادث کوه نوردی و نیم نگاهی به جایگاه خطاهای فردی

در فروردین امسال در دیواره بندیخچال تهران و یک منطقه سنگ نوردی در مشهد شاهد مرگ دو سنگ نورد بودیم.

هر دو این سنگ نوردان به علت اعتماد به کارگاه ثابت مسیر و در هنگام فرود بر اثر کنده شدن میخ و از هم گسستگی سیم بکسل کارگاه سقوط کرده و جان باختند. در گزارش های مربوط به این حوادث هیچ اشاره ای به هوای بد و یا شرایط خاص که به خاطر آن نفرات مجبور شوند به نکات ایمنی توجه نکنند نشده است. هر دوی این حوادث در روزی بهاری در مکان های تمرینی به وقوع پیوسته است!

طبیعتاً اگر بعد از بروز هر حادثه ای با واقع بینی دلایل آن را بررسی کنیم می توانیم امیدوار باشیم در آینده، کمتر شاهد بروز این حوادث باشیم. اما چرا کمتر؟

در کشور ما ایران همواره از کوه نوردی با صفاتی نیک یاد می شود و از این واقعیت که کوه نوردی ورزش خطرناکی است همواره در زیر لایه ای از تعریف و تمجید گم می شود.

اما باید قبول کنیم اگر قواعد کوه نوردی را حتی کاملاً به درستی رعایت کنیم باز خطر جزو ذات کوه نوردی است. اگر با هر دید دیگری به این امر نگاه کنیم با خود صادق نبوده ایم. خطرناک بودن کوه نوردی به منزله بد بودن آن نیست. در کنار تمام امتیازاتی که کوه نوردی در ذات خود دارد نباید چشم بر جنبه خطرناک آن ببندیم. به طور کلی خطرات کوه نوردی به دو دسته خطرات پیرامونی OBJECTIVE HAZARDS و خطرات شخصی SUBJECTIVE HAZARDS تقسیم می شوند.

خطرات پیرامونی آن دست از خطرات کوهستان هستند که مربوط به عوامل

طبیعی است و انسان در آن نقشی ندارد.

خطرات شخصی: خطراتی که به خاطر ضعف یا عدم توان یا نبود آموزش در کوهستان به وجود می آید.

هدف تمام آموزش های کوه نوردی کم کردن حوادث و نه به صفر رساندن آن است به خصوص خطرات شخصی. چون هیچ گاه نمی توان حوادث کوه نوردی مخصوصاً خطرات پیرامونی را به صفر رساند و یا از تمام آنها جلوگیری نمود. مرز ظریفی که در این بین وجود دارد این است کوه نوردی به ذات دارای خطر است اما به طور بالقوه نه.

با شناخت خطرات آن و برخورد عاقلانه می توان درصد زیادی خطرات را کاهش داد.

تمام لوازمی که ما در کوه نوردی به خصوص کوه نوردی فنی استفاده می کنیم جزو لوازم محافظت شخصی رده سه Personal Protective equipment TYPE III محسوب می شوند.

به زبان دیگر این ابزار برای محافظت در برابر خطراتی که می توانند منجر به آسیب های جدی و یا مرگ شوند طراحی و استاندارد شده اند و به کارگیری غلط آنها می تواند خطرآفرین باشد. اما با وجود تمامی این هشدارها همواره شاهد بروز حوادث هستیم و هیچ گاه آمار تلفات و اتفاقات در کوه نوردی به صفر نرسیده است.

همان گونه که می بینیم با وجود ساختار منظم آموزش اطلاع رسانی و ارزیابی خطر و تقسیم بندی دقیق خطرات کوه نوردی و بررسی دقیق هر حادثه و اطلاع رسانی شفاف در باره بروز آن ها باز در کشور شاهد بروز حوادث هستیم.

اما درصد حوادثی که بر اثر خطرات شخصی رخ می دهد بسیار کمتر از حوادثی است که بر اثر خطرات پیرامونی بوقوع پیوسته است.

جدول آمار حوادث کوهنوردی در آمریکا و کانادا از سال ۱۹۵۳ تا ۲۰۰۴

	1951-2003 امریکا	1951-2003 کانادا	2004 امریکا	2004 کانادا
سنگ	4141	503	96	18
برف	2289	341	46	5
یخ	231	146	18	12
رودخانه	14	3	0	0
نامشخص	22	9	0	0
صعود یا فرود				
صعود	2735	555	118	23
فرود	2152	352	40	10
نامشخص	247	10	1	2
سایر	6	0	1	0
علت بروز حادثه				
سقوط یا سرش بر روی سنگ	2887	273	71	10
سقوط یا سرش روی برف	915	198	35	7
سقوط سنگ یخ برف یا اشیا	585	131	16	4
عبور از حد توانایی	506	29	25	2
بیماری (ضعف)	357	25	5	2
گیر افتادن در یک مکان	310	49	13	3
بهمی	276	120	2	5
مسیر ریزشی	257	13	7	0
خطا در فرود	252	14	11	1
از دست دادن کنترل	185	16	7	0

مسئولیت داریم . باید بدانیم کوه نوردی خطر ناک است و بدانیم مسئولیت از خود ما آغاز می شود. در آخرین پاراگراف نکات فنی شماره پیش مجله کوه نوشته شده بود:

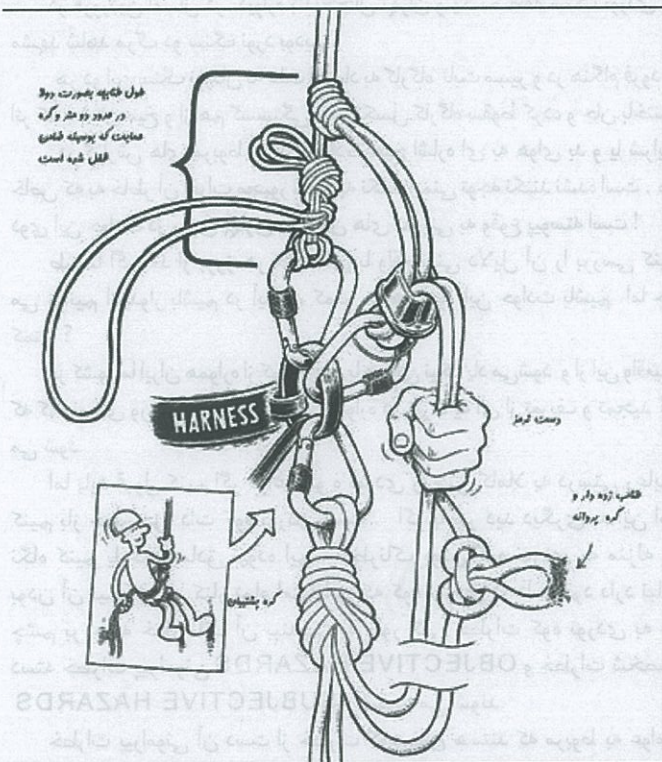
به یاد داشته باشیم هیچ وسیله ای ارزش جان انسان را ندارد در شرایط سخت از جا گذاشتن لوازم هراسی نداشته باشیم .
نمی دانم آیا این دو کوه نورد در گذشته هیچ گاه این مطلب را خوانده بودند یا نه؟

فرود و عبور از گره

در بالای دیواره هستیید و قصد فرود دارید و متوجه می شوید یکی از طناب های شما زده دار شده است! این اتفاق برای هر سنگ نوردی ممکن است پیش بیاید . طبیعتا بریدن طناب و کوتاه کردن آن عاقلانه ترین کار نیست . در این صورت طول مفید فرود شما کم می شود و نمی توانید از کارگاه های ثابت مسیر (به شرط وجود) استفاده کنید و مجبور به زدن تعداد کارگاه بیشتر هستیم . باید چه کار کرد؟

در چنین شرایطی می توان از گره پروانه بهره گرفت . این گره تنها گره است که از سه جهت می تواند بار تحمل کند و حالت قرار گیری آن طوری است که طناب در راستای بار قرار می گیرد.
در محل زده دار شدن طناب یک گره پروانه می زنیم . بعد از چک کردن کارگاه و اطمینان از استحکام و جهت آن طناب ها را به هم گره می زنیم و از کارگاه عبور می دهیم . در چنین شرایطی اگر طنابچه پروسیک بلند (حدود دو متر به همراه داشته باشیم) کار بسیار راحت تر است .

- ۱- مطابق شکل بر روی طناب گره پروسیک را می زنیم
- ۲- سپس ادامه آن را بر روی کارابین پیچ دار با گره حمایت متصل نموده



بهدتر است به جای کلی گویی در باره خطرات احتمالی کوه خیلی صریح به تمام علاقه مندان این رشته به صراحت گوشزد کرد:

در کوه نوردی اولین اشتباه می تواند به مرگ منتهی شود.
بحث مسئولیت پذیری خود کوه نورد در برابر خطرات شخصی نیز از همین جا آغاز می شود.

آیا اگر کوه نوردی با علم به این که می داند نباید بر روی یک تک میخ و طناب جا مانده بر روی دیواره فرود برود در حالی که ابزار کافی هم به همراه دارد باز بر روی آن میخ کارگاه فرود برقرار می کند و حتی با چکش میخ را محکم نمی کند آیا نمی داند که این کار می تواند به قیمت از دست دادن جان او تمام شود؟

این امر چگونه باید به کوه نورد تفهیم شود؟
جایگاه سنجش خود او در این میانه کجاست؟

در درس نامه های فدراسیون کوه نوردی به صراحت شرایط برقراری یک کارگاه مناسب ذکر شده است .

در تمامی کلاس های آموزشی حتی در سطح کارآموزی نسبت چگونگی برپایی کارگاه به توانایی کارگاه و انتخاب جهت مناسب آن توجه کافی می شود؟
آیا با تمام این اوصاف وقتی سنگ نورد با بی مبالایی اقدام به برقراری کارگاه فرود بر روی یک تکه میخ و طنابچه پوسیده می کند در حالی که تمام ابزار مناسب در گُرد او وجود دارد مقصر کیست؟

چشم پوشیدن از این واقعیت که گاهی به راستی اتفاق زاید خطای خود فرد است و نشان دادن تصویری غیر واقعی از آن طبیعتا انتظار جامعه را بالا می برد و آن ها را حساس می کند.

متأسفانه برخی از سنگ نوردان با وجود این که آموزش دیده اند ابزار مناسب دارند و خطر را می شناسند باز نسبت به بدیهی ترین مسایل ایمنی توجه نمی کنند و متأسفانه تنها نتیجه ای که از این بی دقتی ها و بی توجهی به اصول ایمنی اتفاق می افتد حوادثی است که شاهد آن هستیم ، مرگ و داغدار شدن خانواده ها.

آگاهی رسانی عموم در باره کوه نوردی و تحلیل خاص از جانب دست اندرکاران گرایش های فنی می تواند به روشن شدن این فضا کمک کند . به یاد داشته باشیم کوه نوردی به راستی گام زدن در حاشیه خطر است . اگر خطرات کوه را قبول نکنیم و چشم بر آن ببندیم یک راه داریم . هرگز به کوه نرویم .

اما اگر به کوه رفتیم باید بدانیم در برابر خود، خانواده و جامعه کوه نوردی مان

- ۹- مجددا وزن مان بر روی ابزار فرود منتقل شود.
- ۹- ابزار فرود را قفل کرده گره پروسیک را بر روی طناب می زنیم .
- ۱۰- گره پشتیبان را باز کرده به فرود ادامه می دهیم.

کارگاه

در کوه نوردی فنی کارگاه مستحکم ترین و قابل اطمینان ترین بخش زنجیره حمایتی است کارگاه مصنوعی :

- ۱- حداقل از دو نقطه مجزا تشکیل شده است .
- ۲- رعایت زاویه ای تسمه به کار رفته در کارگاه نیز بسیار مهم است . هر چقدر این زاویه کوچک تر باشد ، فشار وارده بهتر و به طور مساوی بر روی کارگاه وارد می شود ولی با بازتر شدن زاویه از حد این فشار به صورت تصاعدی زیاد می شود و در زوایای باز به بیش از دو برابر فشار اولیه به هر نقطه می رسد .
- ۳- پس بهتر است تا حد امکان زاویه برپایی کارگاه را زیر ۶۰ درجه در نظر بگیریم .
- ۳- جهت کشش کارگاه همواره در نظر گرفته شود و اینکه آیا کارگاه در هر دو جهت بالا و پایین توانایی دارد .

- ۴- اگر از میخ ها و رول های ثابت مسیر برای ایجاد کارگاه استفاده می کنید حتما از صحت و استحکام آن ها اطمینان حاصل کنید . میخ را با چکش بکوبید تا صدای جان بدهد . صفحه رول و خود پیچ رول را کنترل کنید تا لق نباشند .
- ۵- هیچ گاه به تسمه ها و طنابچه های ثابتی که بر روی کارگاه باقی مانده اطمینان نکنید . باد باران و آفتاب به شدت مقاومت آن را کاهش می دهد و امکان پاره شدن آن ها وجود دارد .
- ۶- اگر به یک کارگاه رسیدید بهتر است تسمه ثابت آن را پاره کرده و از تسمه خود استفاده کنید .

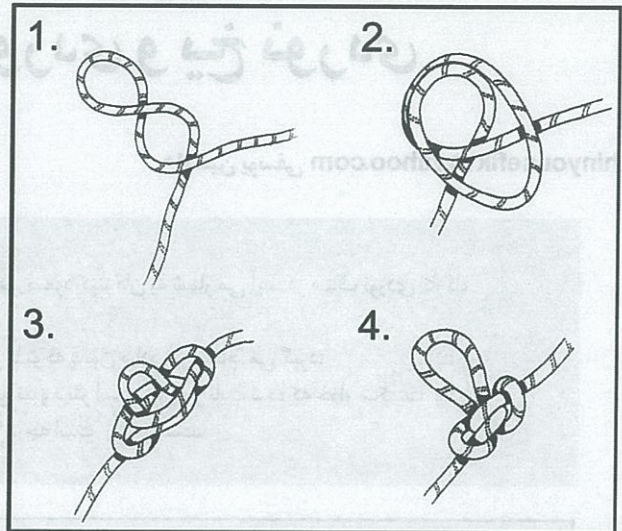
۷- این قاعده برای سیم بکسل هایی که در کارگاه به جا گذاشته می شود نیز صادق است . سیم بکسل ها معمولا زنگ می زنند و خورده می شوند و میزان تحمل آن ها کاهش می یابد .

۸- قیمت یک تسمه مناسب در بازار ایران کمتر از پنج هزار تومان است . جا گذاشتن آن فایده به مراتب بیشتری در برابر از دست دادن جان دارد .

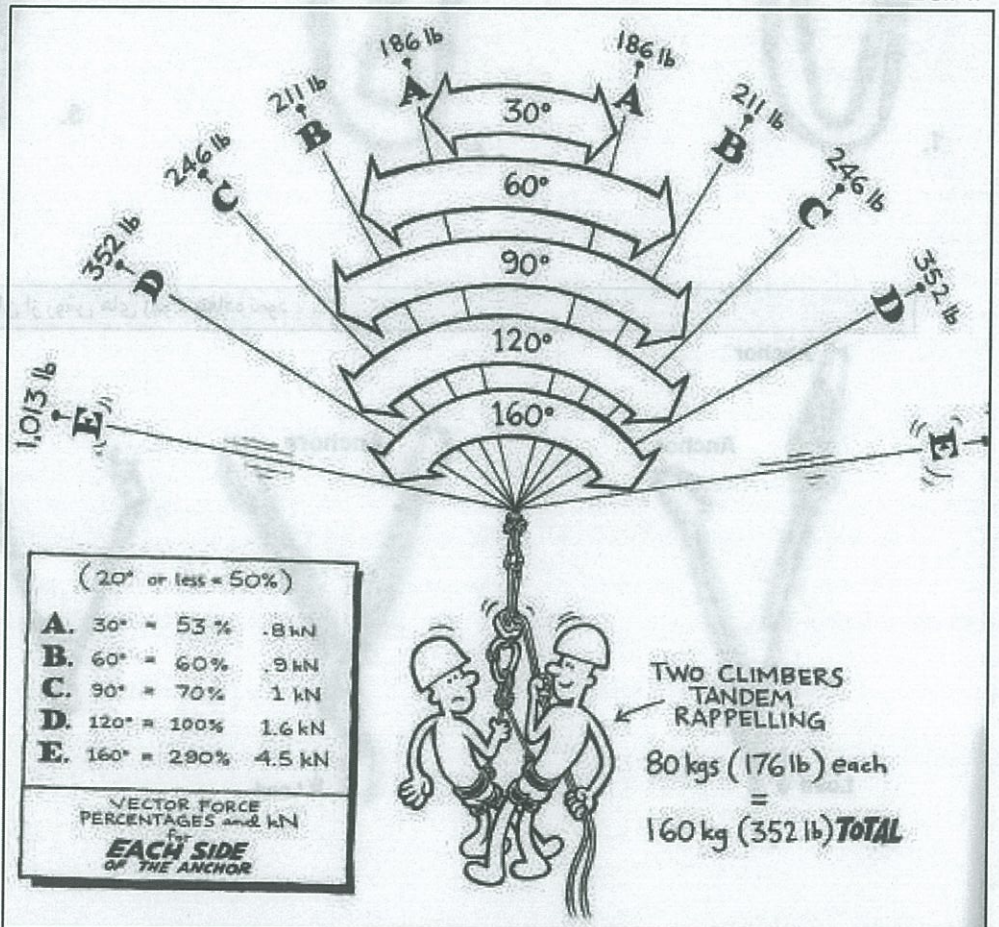
۹- برای حمایت نفر دوم در کارگاه یا از گره حمایت (مست و روف - کلوهیچ) استفاده می شود یا از ابزار اختصاصی حمایت نفر دوم . بعضی از ابزار مانند ATC و یا تیوبر ابزار حمایت یک طرفه هستند و نباید برای حمایت نفر دوم از آنها استفاده نمود .

۱۰- مقاومت کلی کارگاه همیشه برابر مقاومت ضعیف ترین عنصر به کار رفته در آن است . فرضا اگر از ابزار خوب و مناسب استفاده کرده باشیم ولی این ابزار را با یک طناب ۵ میلی متری به کل کارگاه وصل کنیم . این طنابچه ۵ میلی متری اولین محلی است که در صورت بروز حادثه مقاومت خود را از دست می دهد .

برای کارگاه بهتر است از تسمه های مقاومت دار و یا طنابچه های ۷ میلی متری به بالا استفاده نمود .



- ۳- گره ضامن بر روی آن می زنیم .
- ۴- فرود را آغاز کرده وقتی به نزدیکی محل گره رسیدیم متوقف می شویم .
- ۵- گره پروسیک را قفل می کنیم
- ۶- در زیر گره یک گره پشتیبان زده آن را به هارنس متصل می کنیم .
- ۷- سپس ابزار فرود را باز کرده زیر گره پروانه و بالای گره پشتیبان متصل می کنیم .
- ۸- با دقت ضامن طنابچه پروسیک را باز کرده بر روی آن فرود می آیم تا

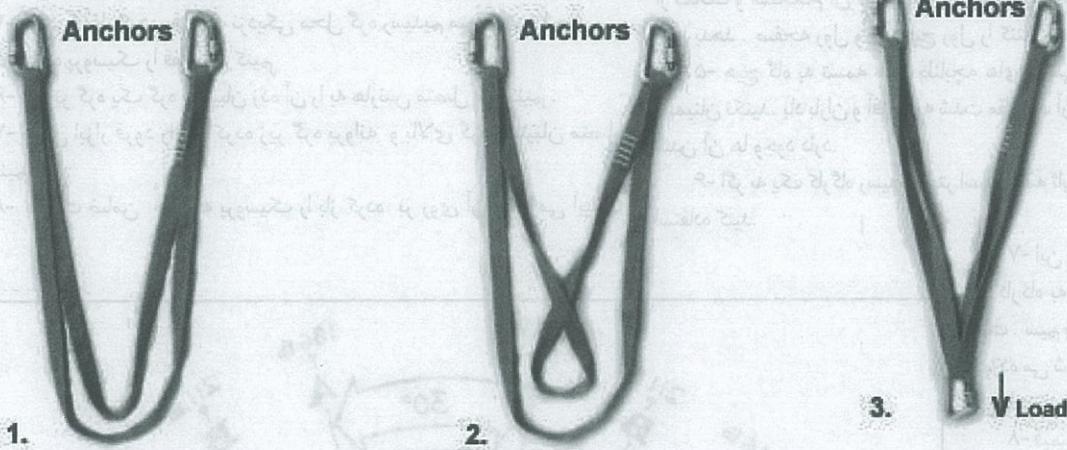


کارگاه ها در سنگ نوردی و یخ نوردی

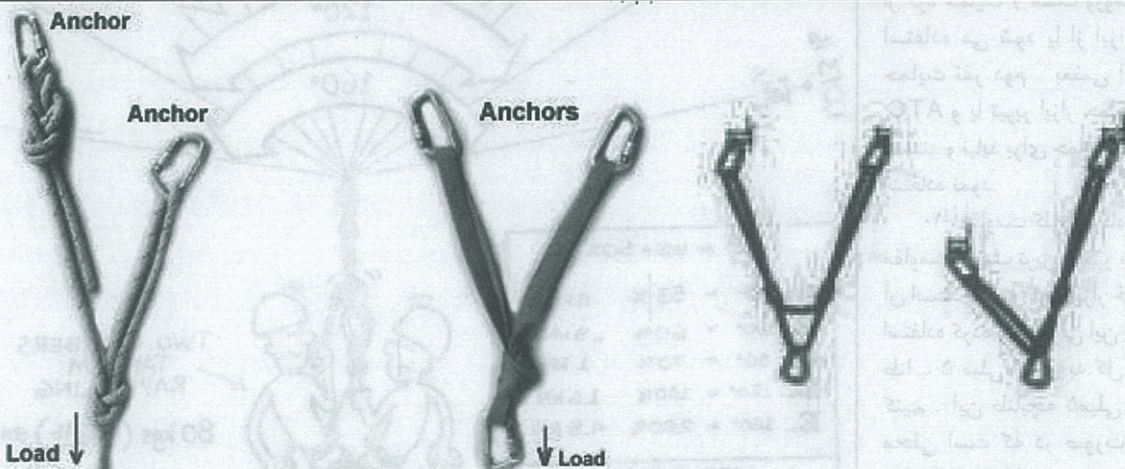
*افشین یوسفی afshinyousefik@yahoo.com

در تمام فعالیت های کوه نوردی کارگاه عامل مهمی برای ایمنی صعود کنندگان به شمار می آید. در سنگ نوردی کارگاه مناسب حد اقل از دو ابزار تشکیل می شود.
 انتخاب محل قرارگیری این نقطه حمایتی نسبت به یکدیگر با توجه قانون ساده زیر انجام می گیرد:
 هر چه زاویه بین آنها کمتر باشد، هنگام حمایت سقوط توزیع نیرو بهتر است. این امر ثابت شده که خطر شکست و در رفتن ابزار به کار گرفته شده در کارگاه هنگامی که زاویه کارگاه ۹۰ درجه است بیشتر است.

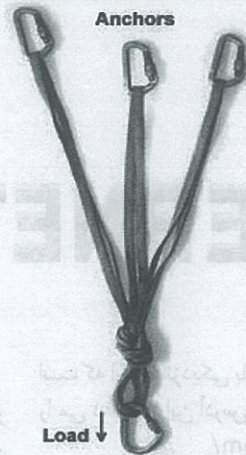
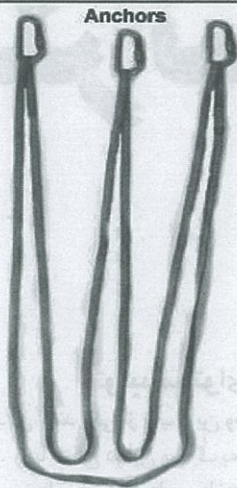
کارگاهای دو ابزاریه



برای استاتیک کردن کارگاه ها می توان از روش های زیر استفاده نمود



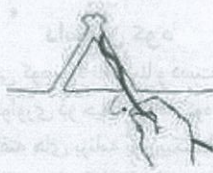
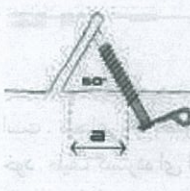
*** کارگاه های سه ابزاره**



*** همیشه به زاویه کارگاه خود دقت کنید!**

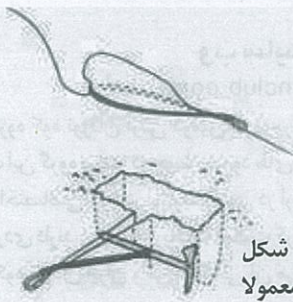


هر چه زاویه بیشتر شود نیروهای وارده به نقاط کارگاه هم افزایش پیدا میکند به تصاویر دقت کنید



10 cm	6 - 7 kN
15 cm	11 - 14 kN
20 cm	11 - 12 kN

* در یخ ها گاهی می توانیم با استفاده از دو سوراخ که به وسیله پیچ یخ ایجاد شده و رد کردن طنابچه ای از آن، کارگاه بسازیم



* در برف کارگاه های ما شکل دیگری به خود می گیرند . معمولاً آنها را به صورت کارگاه گلابی (جهت فرود) و کارگاه های T شکل (جهت صعود) برپا می نمایم. Δ



* همیشه به زاویه کارگاه و جهت شوک وارده دقت کنید تا دچار مشکل نشوید

منابع : بخش آموزشی سایت شرکت کوه ویسی و کاتالوگ آموزشی lezpt

اینترنت

INTERNET

تهیه: علی پارسایی

parsa@parsaei.com

است که ارتباط نزدیکی با کمیته جست و جو و نجات فدراسیون دارد. وب لاگ او را می توانید در این آدرس مشاهده کنید
<http://neginealamkooh.persianblog.com/>

تاریخچه و موزه NUT

تا به حال فکر کرده اید که NUT که در ایران به کیل معروف است از چه زمانی و چگونه به وجود آمد. تمام این اطلاعات را می توانید در موزه NUT پیدا کنید.
<http://www.needlesports.com/nutsmuseum/nutsmuseum.htm/>

پتزل فارسی

کمپانی پتزل در دنیای کوه نوردی نه به خاطر مرغوبیت و کیفیت ابزار بلکه به خاطر توان و تلاشی که در امر گسترش آموزش کوه نوردی می کند معروفیت دارد. کاتالوگ های این کمپانی در بین کوه نوردان به عنوان یک منبع فنی همواره مورد استناد قرار می گیرند. این کمپانی در سال میلادی اخیر مبادرت به تهیه و چاپ کاتالوگ محصولات ورزشی خود به زبان فارسی نموده است. این کاتالوگ را می توانید از آدرس زیر دریافت کنید.
<http://en.petzl.com/petzl/frontoffice/static/catalog/sp/petzl-Sport-2007-IR.pdf>

دیزی چین

آیا در سنگ نوردی از دیزی چین استفاده می کنید؟ اگر جواب شما مثبت است حتما این فیلم را در سایت BlackDiamond مشاهده کنید. باورش کمی سخت است ولی این وسیله می تواند در صورت بی دقتی بسیار خطر ناک شود.
<http://www.bdel.com/videos/daisy.html>

فیلم های کوه نوردی

اگر به اینترنت پرسرعت که امروزه در ایران در حال گسترش است دسترسی دارید سری به این آدرس بزنید.

<http://en.petzl.com/petzl/frontoffice/Sport/static/Video/index.jsp>

فیلم های جالبی از صعود مسیر ۱۵ / ۵ تا آزمون پیچ پیدا می کنید.

مسیر کمپرسور در پاتاگونیا اما بدون رول

تا به حال فکر کرده اید اگر در برابر مسیری که بیشتر از ۳۰۰ رول در آن کوبیده شده قرار بگیرید راه دیگری به جز صعود مصنوعی انتخاب می کنید یا نه؟ زک اسمیت کوه نورد آمریکایی به این سوال با صعود مسیر کمپرسور در پاتاگونیا جواب جالبی داده است. اطلاعات بیشتر در

<http://climbing.com/news/hotflashes/boltlesscompressor/>

تولید محتوای ناب

تا دیگران زندگی کنند یکی از ناب ترین وبلاگ های کوه نوردی ایران از منظر تولید محتوا است. رضا فتاحی در این وبلاگ به نقد و ریشه یابی لایه های موجود در حیطة جست و جو و نجات در کوهستان پرداخته است. کاری نو و ایده ای جالب.
<http://mountainsar.blogfa.com/>

نقد کتاب های کوه

دوست دارید نقد کتاب هایی نظیر اورست مسیر دشوار - آنپورنا جایگاه زنان و ... را به فارسی بخوانید؟

سری به این وبلاگ <http://www.daamzaad.blogfa.com> بزنید. منصور احمدی دانشجوی و عضو گروه کوه نوردی پلی تکنیک تهران نوشته های با ارزش زیادی برای مطالعه علاقه مندان تهیه نموده است.

کوه قاف و اخبار کوه نوردی دنیا

اضافه نمودن پیوند وب سایت و وب لاگ کوه قاف برای علاقه مندان به پیگیری آخرین اخبار کوه نوردی دنیا از طریق اینترنت یک باید است. رضا زارعی هیمالیا نورد و کوه نویس با تجربه ایران با صرف وقت و توانی مثال زدنی یک تنه آخرین اخبار و اطلاعات کوه نوردی دنیا را به فارسی بر روی سایت خود منتشر می کند. برای او آرزوی موفقیت و استمرار در این راه دارم.

<http://www.kouheghaf.blogspot.com/>

داستان کوه

نام وبلاگ رامین شجاعی کوه نورد نام آشنا و دست به قلم گروه کوه نوردی آرش است. شجاعی که نامش با نوآوری در حیطة برنامه کوه نوردی همراه است در وبلاگ خود طیف گسترده ای از ناگفته های برنامه بردپیک تا ترجمه کتاب های مطرح کوه نوردی دنیا را در دسترس علاقه مندان قرار داده است.

<http://www.dastanekouh.blogspot.com/>

وب سایت آرش

<http://index.php/www.arashclub.com/>

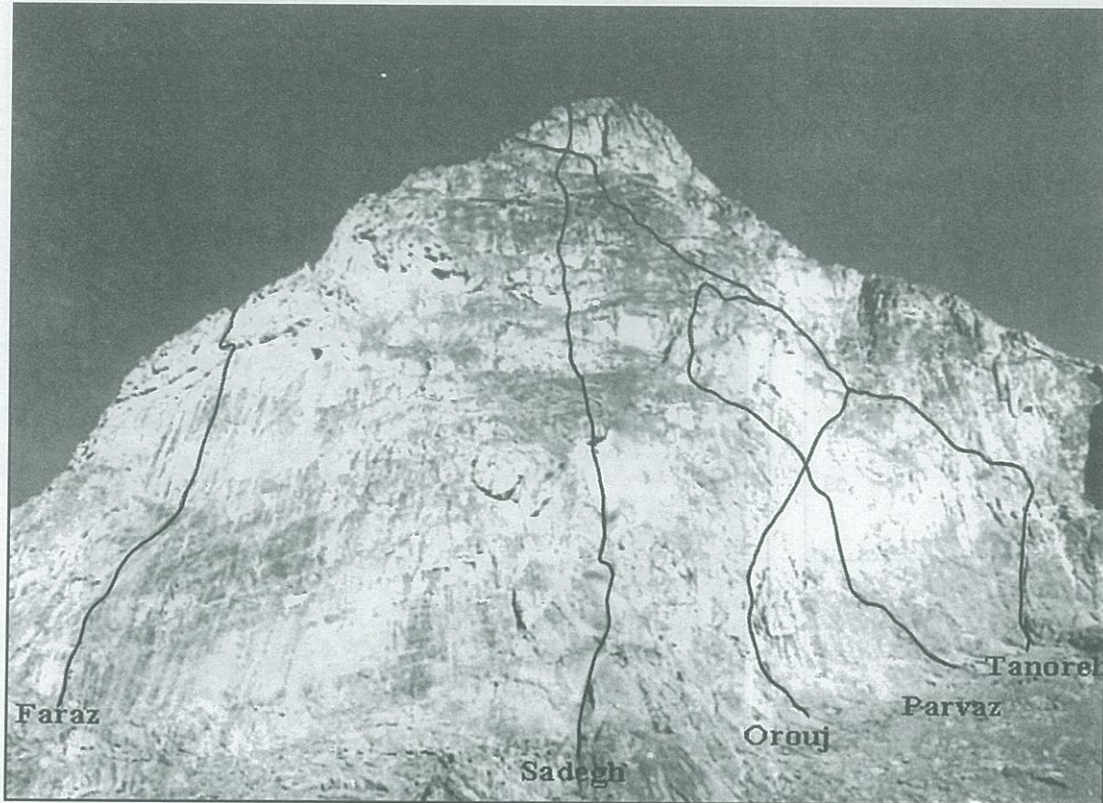
گروه کوه نوردان آرش دومین گروه پرسابقه کوه نوردی در ایران است. شاکله فعالیت این گروه بیشتر در حیطة صعود های فنی قرار می گیرد. آرشیان با تاسیس وب سایت اختصاصی خود در اینترنت سعی در ارتباط بیشتر با مخاطبین و علاقه مندان به کوه نوردی دارند. مطالعه تاریخچه فعالیت گروه در این وب سایت نیز برای دوست داران تاریخ کوه نوردی ایران و سیر تکاملی آن می تواند بسیار مفید باشد.

نگین علم کوه

حسین شهلاهی از زمره مربیان با سابقه در حیطة آموزش کوه نوردی و کوه پیمایی

آشنایی با مسیرهای دیواره لجور اراک

محمد جلالی*



مشخصات قله لجور و جان پناه واقع در زیر دیواره:

قله لجور در بخش جنوب غربی شهرستان اراک و حدود ۴۳ کیلومتری جاده اراک - بروجرد و در محدوده روستاهای «فر» و «اسکان» واقع شده است به شکلی که در حین عبور از جاده اراک به طرف بروجرد در ۴۳ کیلومتری با جلوه و شکوه بسیار عظیمی چشم تمامی عبور کنندگان از جاده را خیره می‌سازد. برای صعود به این قله می‌بایست پس از طی ۴۳ کیلومتر، از روستای فر که در حاشیه جاده قرار دارد و طی مسیر حدود ۵ کیلومتر به نزدیکی روستای اسکان رسیده و از آنجا عازم صعود قله شد. ارتفاع این قله از سطح دریا در حدود ۲۶۰۰ متر می‌باشد و از ارتفاع حدود ۲۲۵۰ متری آن دیواره شروع و به طول تقریبی ۳۴۴ متر تا قله ادامه می‌یابد.

در ارتفاع حدود ۲۳۰۰ متری جان پناه فلزی به ابعاد حدود ۳*۲ به همت آقای مصطفی کاظمی و تعداد زیادی از کوهنوردان اراک ساخته شده است. این جانپناه فلزی دو جداره با سقف ایزوگام و کف موزاییک می‌باشد و حداکثر گنجایش ۲۰ نفر را جهت استراحت و ۱۲ نفر جهت خواب را دارد. این جانپناه جهت صعود سنگنوردان از مسیر دیواره و به یادبود شهیدان صادق و جعفر بیاتانی ساخته شده است.

پس از بارها صعود مسیرهای مختلف دیواره لجور چه مسیرهای طبیعی و چه مصنوعی همیشه با این سوال مواجه بودیم که در پاسخ به عزیزانی که می‌پرسند دیواره لجور، مسیر شناسایی شده جهت سنگ نوردی دارد؟ مشخصات مسیر چیست؟ پناهگاهی در محدوده دیواره وجود دارد؟ مسیرهای شناسایی شده دارای چه ابزاری هستند و چند طول طناب می‌باشد و از لحاظ صعود چگونه است؟ پاسخ مناسبی در اختیار نداشتیم! و این کمبود برای شناخت بهتر قله‌ای باشکوه با دیواره عظیم لجور به خوبی احساس می‌شد. لذا بر آن شدیم کاری هر چند با نقایص فراوان انجام دهیم. در کنار دیواره لجور جان پناهی نسبتاً مجهز با همت آقای مصطفی کاظمی مسئول وقت تربیت بدنی کارخانه ماشین سازی اراک و همکاری عزیزان کوه نورد استان، ساخته و با وجود سه بار تخریب و مرمت و بازسازی شده و به دلیل این که هم نوردانی نیز در ساخت این پناهگاه سهیم بوده‌اند که هم اکنون در جمع ما حضور ندارند از قداست خاصی برخوردار می‌باشد. در ابتدا اقدام به بازسازی و ترمیم مسیرها نمودیم موضوع ترمیم مسیرها را با مسئول محترم وقت هیات کوه نوردی استان (سال ۱۳۷۸) آقای رضا رهنورد مطرح و ایشان نیز

ضمن استقبال، مساعدت‌های لازم را نمودند. همچنین گروه‌های کوه نوردی آزاد نیز به مدد ما آمدند و پس از چند مرحله بررسی و مدت زمان طی شده پس از بازگشایی مسیرها اولویت بندی لازم انجام شد و مطابق برنامه پیش بینی شده اقدام به بازسازی طنابچه‌ها و نوارها و تعویض میخ‌های فرسوده و نصب کارگاه‌های مجهز به سیم بکسل با کربنی و میخ و رول‌های هیلتی نمودیم و این کار مدت دو ماه به طول انجامید و در خلال انجام کار یادداشت برداری مورد نیاز جهت معرفی مسیرها صورت گرفت و طی این مدت نیز صعود و فرودهای زیادی روی مسیرها انجام شد.

در سال ۷۹ کروکی‌ها را ترسیم نموده و همگام با صعودهای متوالی نکات یادداشت برداری شده با وضعیت موجود انطباق داده شد و حلقه فرود نیز نصب گردید، با مساعدت گروه کوه نوردی شهباز پلاک‌های آلومینیومی تهیه و نام مسیر و مقدار طول آن روی پلاک درج گردید، سپس اقدام به تهیه تابلو فلزی و رسم مسیرهای صعود دیواره روی آن و نصب در داخل جان پناه شد و از آنجا که نیاز به ارایه کروکی دقیق‌تری بود با همکاری آقایان امیر همتی و محمود رئوفی اقدام به تهیه نقشه مسیرهای صعود با ذکر تمامی ملزومات مربوطه شد. دوستان عزیزی نیز در تعیین مترآژ کارگاه‌ها ما را همراهی کردند، کروکی‌هایی که ملاحظه می‌فرمایید دارای مشخصات کارگاه‌ها با وسایل نصب شده، تعداد میانی‌ها، رول‌ها، میخ‌ها و مترآژ مسیرها است و حاصل تلاش و یاری بسیاری از عزیزان سنگ نورد فعال گروه‌های رسمی و آزاد می‌باشد.

مسیر فرآز: کاملاً مصنوعی صعود می‌شود و دارای دو سکوی فلزی می‌باشد.

مسیر صادق: به صورت طبیعی و مصنوعی صعود می‌شود.

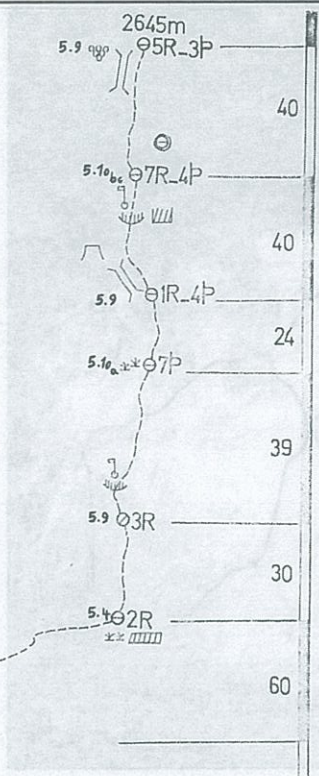
مسیر عروج: به صورت طبیعی - مصنوعی صعود می‌شود و به میانی‌های مسیر تنوره برخورد کرده و در هم ادغام می‌شود.

مسیر پرواز: به صورت طبیعی و مصنوعی صعود می‌شود و به میانی‌های مسیر تنوره ختم می‌شود. مسیر تنوره: به صورت کاملاً طبیعی صعود می‌شود.

مسیرهای دیگری نیز روی دیواره لجور موجود می‌باشد که به دلیل عدم شناخت کافی از کارگاه‌ها و سایر موارد از ذکر آنها خودداری شده است. در روی دیواره شمالی لجور یک مسیر در سال ۷۹ بازگشایی شد که حاصل زحمات گروه کوه نوردی شهباز می‌باشد که به صورت کاملاً طبیعی صعود می‌شود و این مسیر به یاد زنده یاد مرحوم کامران سلیمانی مربی فقیه هیات کوه نوردی استان مرکزی به نام کامران نامگذاری شد. △

* مربی درجه دو هیات کوه نوردی اراک

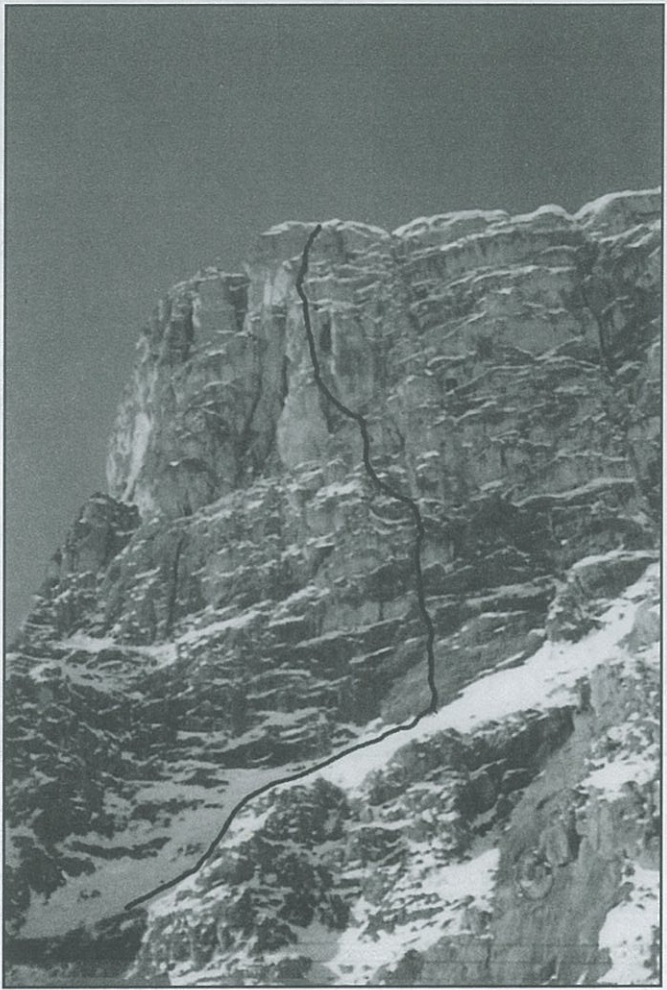
ریختن آ
 رفته پیسه لی
 مایه
 نه ایا هجا



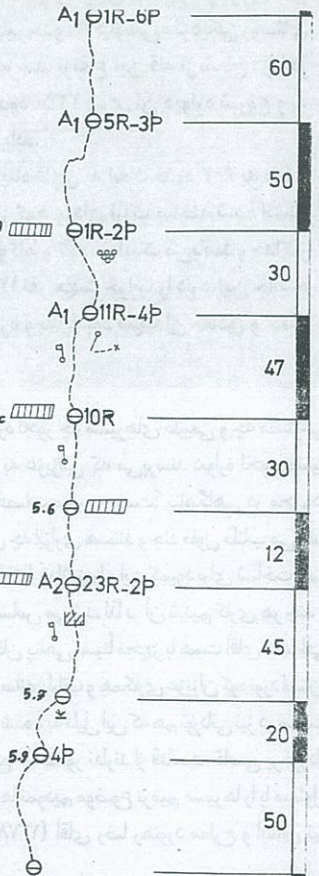
kamran's course - arak

مشخحات کارگاههای مسیر کامران از قرار زیر است:
 کارگاه ۱ - کارگاه فرود متشکل از بکسل ۸ میلیمتری یک عدد رول هیلتی
 " ۲ - دو عدد رول دستی
 " ۳ - سه عدد رول و بکسل هشت و حلقه فرود
 " ۴ - دو عدد رول و بکسل ۸ و کارابین فرود
 " ۵ - دو عدد رول یک میخ - بکسل ۸ - حلقه فرود
 " ۶ - سه عدد رول و بکسل سنگی و بکسل ۱۰
 " ۷ - دو عدد رول و یک میخ بکسل ۱۰ میلیمتری

تصوره	شیب منفی	بوته	میت
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋



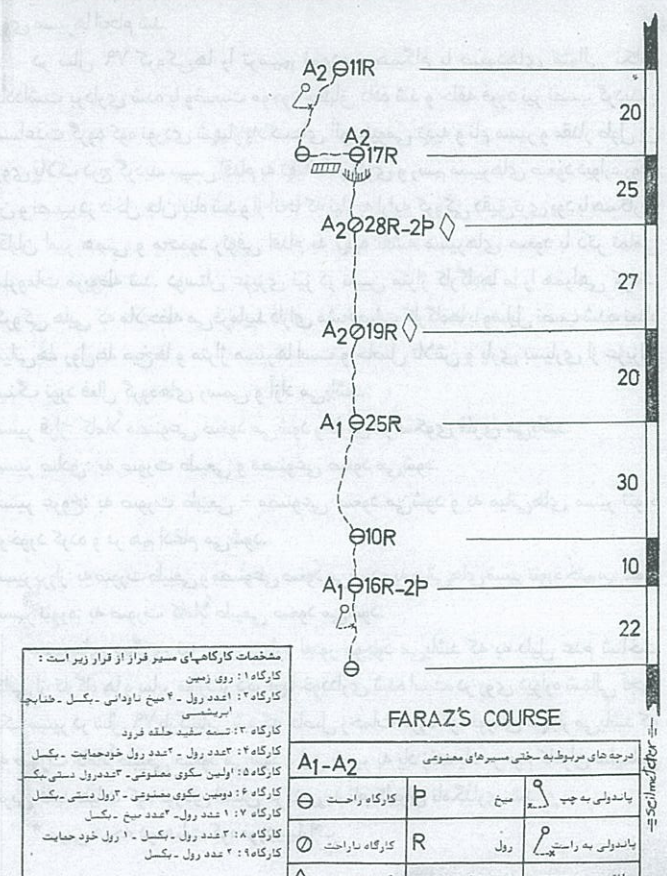
۸۷
 ۹۰



SADEGH'S COURSE

مشخحات کارگاههای مسیر صادق از قرار زیر است:
 کارگاه ۱: روی زمین
 کارگاه ۲: اعداد میخ - بکسل سنگی - بکسل ۸ - حلقه فرود
 کارگاه ۳: ۳ عدد رول - بکسل ۸ میلیمتری
 کارگاه ۴: ۱ عدد رول - حلقه فرود - بکسل روکش بار ۶ میلیمتر
 کارگاه ۵: ۳ عدد رول - بکسل ۸ و ۶ میلیمتری دولا
 کارگاه ۶: ۱ میخ ناردانی - بکسل دستی - بکسل نوار لاج شده - بکسل ۶ - حلقه فرود
 کارگاه ۷: ۲ عدد رول - ۱ میخ دستی دست ساز - بکسل ۸ بکسل لا
 کارگاه ۸: ۱ عدد رول دستی - کارابین آبن فرود - بکسل ۸ بکسل لا
 کارگاه ۹: ۱ عدد رول دستی - ۱ میخ ناردانی - حلقه فرود - بکسل
 کارگاه ۱۰: ۱ عدد رول دستی - ۱ میخ ناردانی - حلقه فرود - بکسل
 کارگاه ۱۱: ۱ عدد رول دستی - ۱ میخ ناردانی - حلقه فرود - بکسل

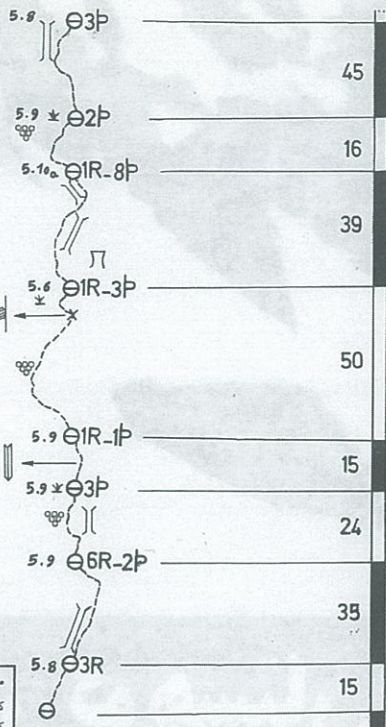
کراس	درجه های سختی مسیرهای	میت	بوته
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋



FARAZ'S COURSE

مشخحات کارگاههای مسیر فراز از قرار زیر است:
 کارگاه ۱: روی زمین
 کارگاه ۲: اعداد رول - ۴ میخ ناردانی - بکسل - خنابچه - ایرپستی
 کارگاه ۳: سه عدد رول - حلقه فرود
 کارگاه ۴: ۳ عدد رول - ۲ عدد رول خود حمایت - بکسل
 کارگاه ۵: اولین سکوی مصنوعی - ۳ عدد رول دستی - یک
 کارگاه ۶: دومین سکوی مصنوعی - ۳ رول دستی - بکسل
 کارگاه ۷: ۱ عدد رول - اعداد میخ - بکسل
 کارگاه ۸: ۳ عدد رول - بکسل ۱ - رول خود حمایت
 کارگاه ۹: ۲ عدد رول - بکسل

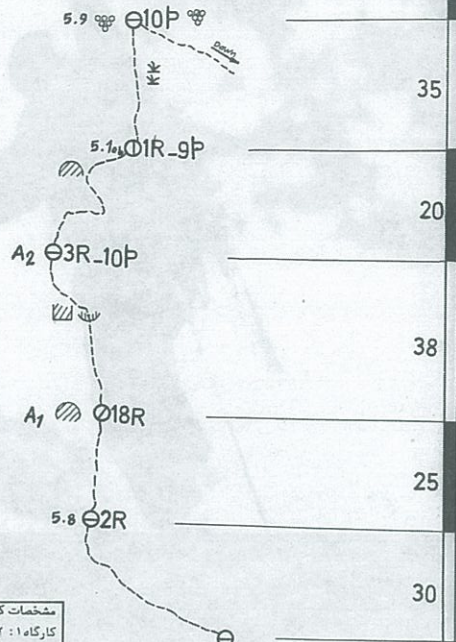
درجه های مربوط به سختی مسیرهای مصنوعی	میت	بوته	میت
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋
⌋	⌋	⌋	⌋



TANOREH'S COURSE

مشخصات کارگاههای مسیر تنوره از قرار زیر است:
 کارگاه ۱: روی زمین
 کارگاه ۲: آعدد میخ - بکسل ۸ میلیمتری
 کارگاه ۳: آعدد رول - حلقه فرود حلزونی - بلوک سنگی
 کارگاه ۴: بنوارسفید - آمیخ نیسی - حلقه فرود - بلوک سنگی
 کارگاه ۵: آعدد رول دستی - حلقه فرود - بکسل ۶ بک لا
 کارگاه ۶: آعدد رول - آعدد میخ ناودانی - بکسل ۹ میلیمتری
 کارگاه ۷: آعدد رول ۳ - آعدد میخ - سیم بکسل ۶ دو لا
 کارگاه ۸: آعدد میخ ناودانی - بلوک سنگی - سیم بکسل
 کارگاه ۹: بلوک سنگی

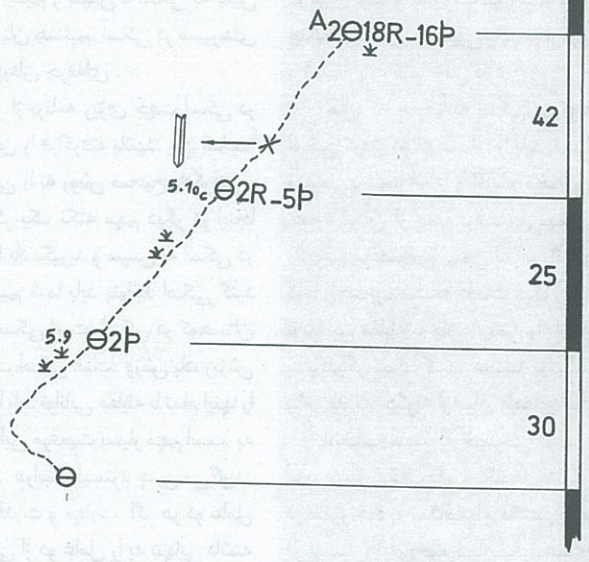
⊖	کارگاه راحت	⊖	ریزشی	⊖	بلوک سنگی بیسن شگاف
⊖	میخ	⊖	بوته	⊖	تنوره
R	رول	⊖	غبار	⊖	فصل مشترک



PARVAZ'S COURSE

مشخصات کارگاههای مسیر پرواز از قرار زیر است:
 کارگاه ۱: آعدد رول - بلوک سنگی - کارابین آهنی - آعدد بکسل ۶
 کارگاه ۲: آعدد رول هیلتی - حلقه فرود - بکسل ۹
 کارگاه ۳: آعدد رول هیلتی - آعدد میخ ناودانی - حلقه فرود - بکسل ۶
 کارگاه ۴: آعدد رول هیلتی - آمیخ حلقه دار - بکسل ۹ میلیمتری
 کارگاه ۵: آعدد میخ - بکسل ۹ میلیمتری
 کارگاه ۶: آعدد رول - حلقه فرود - بکسل ۹ میلیمتری

R	رول	DOWN	جهت فرود آمدن مسیر
⊖	کارگاه راحت	⊖	بوته
⊖	کارگاه ناراحت	⊖	شیب منفی
⊖	کارگاه خیلی ناراحت	⊖	میخ



OROUI'S COURSE

مشخصات کارگاههای مسیر عروج از قرار زیر است:
 کارگاه ۱: روی زمین
 کارگاه ۲: آعدد میخ نیسی و بک کرپی - بکسل ۱۰ میلیمتری
 کارگاه ۳: آعدد رول دستی - بکسل ۱۰
 کارگاه ۴: آعدد میخ نیسی دست ساز - بکسل ۱۰

⊖	کارگاه راحت	R	رول	⊖	فصل مشترک
P	میخ	A2	درجه مسیر	⊖	بوته



اسکی در کوهستان

قسمت سوم

ترجمه: منیژه برزگر

موقع نباید اسکی کنید. باید یاد بگیرید که چگونه سرایشی‌های سخت و خطرناک را قطع کنید و به موقع موانع پرخطر را دور بزنید. باید یاد بگیرید که از کنار قسمت‌های یخی بگذرید و از پوشش‌های برفی نامطلوب دوری کنید. در حین عبور از کنار شکاف‌ها در میان برف و مه مرتب مهارت‌ها و توانایی‌های خود را به خاطر بیاورید. مهم‌تر از همه اینکه در بالای سرایشی‌های پر از برف پودری به خود بگویید: می‌توانید آن را بکوبید و تمام آن به شما تعلق دارد.

حال که حقیقتاً به اسکی در کوهستان پرداختید باید توجه کنید که توانایی‌های اسکی کردن در کوهستان را باید با شناخت و قضاوت صحیح و منطقی از مناطق توأم نمایید. برف‌ها انواع و اقسام مختلفی دارند و شما باید انواع آن را بشناسید و انواع خطرناک آن، از جمله برف‌های بهمن‌ساز را، شناسایی کنید. همیشه دستگاه فرستنده رادیویی مخصوص بهمن به همراه خود داشته باشید تا اگر گرفتار شدید، دسترسی به شما راحت‌تر باشد، به دفعات دیگران را چک کنید و به جست و جوی یکدیگر بپردازید تا توانایی مقابله با حادثه بهمن را داشته باشید. اگر حادثه‌ای روی دهد وظیفه دارید که به یکدیگر کمک کنید. همیشه پیشگیری بهتر و آسان‌تر از علاج واقعه است و شما باید بیاموزید که چگونه از میان راه‌های مختلف، بهترین را انتخاب کنید.

انتخاب مسیر به خصوص در سرزمین‌های یخ بسته بسیار مهم است. بهتر آن است که از شکاف‌ها و پرتگاه‌ها اجتناب کنید ولی باید این آمادگی را داشته باشید که اگر در مسیر خود به شکاف یا پرتگاهی برخورد کردید، از کنار آن عبور کنید. محل‌هایی که در تابستان برای صعود با طناب مساعد هستند، معمولاً در زمستان زیاد مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. در سرزمین‌های یخچالی همیشه باید صندلی صعود و همچنین وسایل و تجهیزات فنی مورد نیاز را به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم از آنها استفاده کنید. متأسفانه همیشه وقایع بد برای کسانی اتفاق می‌افتد که لوازم و تجهیزات کمکی به همراه نداشته و رعایت نکات ایمنی را نمی‌کنند. جهت اسکی در مناطق منجمد باید توانایی انجام این دو مورد را داشته باشید:

○ شکاف‌های مسیر خود را شناسایی و مشخص نمایید.

به فصل زمستان رسیده‌ایم. در این ایام آن قدر برف در کوه‌های آلپ باریده است که کوهپیمایی را مشکل و یا بهتر بگوییم غیرممکن ساخته است. ولی شما نباید به خاطر برف‌ها، جهت دسترسی به کوه، تا تابستان آینده صبر کنید. اکنون فصل اسکی در کوهستان است. ماه گذشته ما از مسیرهای کوه بالا رفتیم و سپس با اسکی به پایین برگشتیم. در این ماه هم چشم به راه اسکی در کوهستان هستیم. اسکی در مسیرهای ساده کوه برای مبتدیان و اسکی به قله‌ها برای کوهنوردان حرفه‌ای.

بهتر است ابتدا واقعیت‌ها را در نظر بگیریم. قبل از برنامه ریزی جهت اسکی در کوهستان اولین قدم این است که صحیح اسکی کردن را فرا گرفته باشید. من شخصاً بعد از چند سال وقت تلف کردن، به اسم تمرین، اسکی را به روش صحیح یاد گرفتم و همین مسئله باعث تغییر سبک زندگی من شد. ذکر یک نکته مهم دیگر در اینجا ضروری است: ابتدا اسکی کردن صحیح در پیست را یاد بگیرید و سپس به اسکی در کوهستان بپردازید. ولی در این مقاله وقتی می‌گوییم شما باید بتوانید اسکی کنید منظورمان اسکی کردن در محل‌هایی غیر از پیست اسکی است. اسکی در کوهستان کاملاً متفاوت از اسکی کردن در کناره‌های یک پیست اسکی است. ورزش باد، ریزش برف و تابش نور در کوهستان بسیار متغیر است و شما باید توانایی مقابله با تمام اینها را داشته باشید. داشتن روحیه‌ای قوی و حالتی جدی در این موقعیت بسیار مهم است. به هر حال هر چه بهتر اسکی کنید بیشتر لذت خواهید برد. «راب کالیستر» چنین می‌گوید: برای اسکی کردن گروهی احتیاج به دو عامل دارید: قدرت و مهارت. اگر هر دو عامل را داشته باشید بیشتر لذت خواهید برد، هر چند اگر یکی از دو عامل را به تنهایی داشته باشید باز هم می‌توانید پیش بروید؛ ولی به سختی، زمانی ممکن است به بدترین و سخت‌ترین پوشش برف برخورد کنید و یا بهترین برف پودری در پیش روی شما باشد. باید این نکته را بدانید که در کوهستان مربی اسکی و مراقب پیست وجود ندارد که به شما کمک کند بنابراین باید آمادگی کامل داشته و روش‌های مختلف را تجربه کرده باشید.

رمز مهم اسکی کردن بدون در دسر در کوهستان این است که بدانید در کجا و چه

هم نورد جاوید
محمد سعادتی
یاد سبزت اوج قله ها را
در می نوردد
و تو همچنان هستی.

درگذشت جانگداز محمد سعادتی را
به خانواده محترم
و دوستان تسلیت
عرض می نمایم.

فرشته نیک پور - زهرا تاجیک - ظریفه رحیم زاده - سهیلا تنباکوزاده



○ مطمئن شوید که قبل از رسیدن به آنها می توانید متوقف شوید و در بین شکافها به سرعت مسیر خود را تغییر دهید. به خاطر داشته باشید که رد پای شما ممکن است تنها امید نجات شما باشد، بنابراین همیشه حتماً لاقل یک اسکی به پا داشته باشید. در کوه ها مناطقی وجود دارند که می توانید در مسیرهای مختلف آن صعود کنید و فرود بیابید و سپس روز خود را با برنامه های تفریحی اسکی به پایان برسانید. هر چه مهارت بیشتری داشته باشید، پاداش و پاسخ بهتری خواهید داشت و بیشتر لذت خواهید برد، زیرا به این ترتیب در تمام طول سال می توانید به نواحی مختلف کوهستان سفر کنید. وقتی به اندازه کافی مهارت کسب کردید می توانید از این مهارت به مقدار دلخواه استفاده کنید. شاید آن قدر از اسکی در کوهستان لذت ببرید که تنها موضوع اسکی نخستین و مهم ترین دلیل شما برای رفتن به کوهستان باشد. △

www.eagleskiclub.org.uk

ماخذ: کلامپ - شماره ۱۳

بخارا
شماره ۱۶۶ - خرداد ۱۳۹۲ - تهران

بخارا
شماره ۱۶۷ - اردیبهشت ۱۳۹۲ - تهران

بخارا
شماره ۱۶۸ - فروردین ۱۳۹۲ - تهران

بخارا
شماره ۱۶۹ - اردیبهشت ۱۳۹۲ - تهران

● نشانی برای ارسال مقاله و نامه ها و نقدها: تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵
● تلفن و فاکس موقت: ۸۸۳۰۵۶۱۵؛ تلفن همراه: ۱۳۰۰۱۴۷ - ۹۱۲
● آدرس پست الکترونیک بخارا در اینترنت: dehbashi@bukharamagazine.com
● مجله بخارا در اینترنت: www.bukharamagazine.com

گیاهان دارویی

Artemisia abrotanum L.

درمنه

گردآوری: نرگس روحانی



گیاه شناسی:

این گیاه دارای ساقه ای راست و محصور در برگ هایی پوشیده از کرک های سفید رنگ است درختچه ای است با شاخه های گسترده. میوه آن فندقه است. این گیاه در مناطق سرد به ندرت گل نموده و میوه می دهد. برای مصارف دارویی از سرشاخه برگ دار آن استفاده می شود. هنگامی که هوا خوب خشک باشد سرشاخه های گلدار گیاه را با دست چیده و برای خشک کردن روی سبزی جدا از دیگر گیاهان دارویی در سایه پهن می کنند.

خواص دارویی:

درمنه سرشار از اسانس های روغنی، عصاره های تلخ، تانن ها، الکاوئیدهاست در طب سنتی برای درمان سوءهاضمه، اشتها آور، بادشکن، اسهال و دفع انگل های روده ای استفاده می کنند.

اندام مورد استفاده: ریشه، برگ، سرشاخه های گلدار

صور دارویی: دم کرده، تنتور، تنقیه

طرز تهیه:

برای تهیه دم کرده آن ۲ قاشق چایخوری برای هر فنجان آب کافی است می توان ۲ تا ۳ فنجان را در روز مصرف نمود.

جوشانده این گیاه در حمام، پانسمان، در رابطه با ورم سرمازدگی و زخم های مختلف مورد مصرف دارد.

از این گیاه می توان به عنوان خوشبوکننده در مواد غذایی، به عنوان چاشنی گوشت و در تهیه عطرها به کار برد.

مناطق پراکندگی: نواحی شمال ایران، غرب ایران Δ

فرم اشتراک

همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله های 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 کرده اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده اند با دفتر مجله تماس بگیرند.

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

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران ۵۲۰۰۰ ریال با پست عادی، با پست سفارشی ۶۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۴۰۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه ی کوه (قابل پرداخت در کلیه 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 بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خودنگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
۵. دوره های صحافی شده فصلنامه ۱-۸، ۹-۱۶، ۱۷-۲۴، ۲۵-۳۲، ۳۳-۴۰ موجود می باشد.

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.

گذر از خط الراس دنا با دوچرخه کوهستان



رشته کوه دنا به طول تقریبی ۷۰ کیلومتر از شمال غربی به جنوب شرقی امتداد یافته و در میان سه استان فارس، کهگیلویه و بویراحمد و اصفهان واقع شده است. این رشته کوه پهناور دارای بیش از ۴۲ قله اصلی بالای ۴۰۰۰ متر و تعداد زیادی قله فرعی است. بلندترین ارتفاع دنا قله بیژن ۳ قاش مستان) به ارتفاع ۴۴۳۵ متر که بام زاگرس نیز به حساب می آید. صعود به خط الراس مرکزی و غربی دنا برنامه ای بود که سال گذشته توسط کوه نوردان این گروه به اجرا درآمد. با توجه به صعود برخی از کوه های اطراف برازجان طی سال های گذشته با دوچرخه، گروه تصمیم گرفت خط الراس دنا را با دوچرخه کوهستان صعود نماید. گزارش زیر روزشمار این برنامه بوده که امیدواریم برای دوستانی که به این رشته علاقه مند می باشند مفید باشد.

دوشنبه ۸۵/۴/۲۶

پس از یک مسافرت چند ساعته با اتوبوس از برازجان خود را به یاسوج رساندیم و از آنجا نیز با یک وانت به سی سخت و خانه کوه نورد آن شهر رفتیم. شب را نیز آنجا سپری کردیم.

سه شنبه ۸۵/۴/۲۷

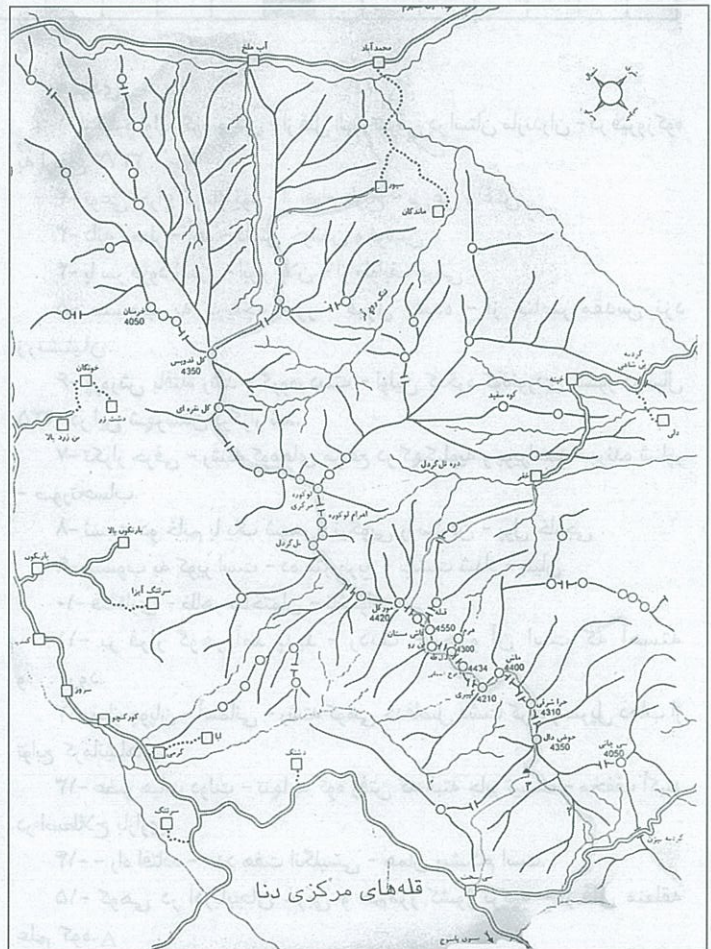
ساعت ۲/۵ صبح با یک وسیله نقلیه از طریق جاده خاکی که از گردنه بیژن عبور می نماید ارتفاع گرفته و سپس از راه پاکوب مشخصی در سینه کش تند دره بالا می رویم. مسیر سنگلاخی است و حرکت با دوچرخه به کندی صورت می گیرد. پس از چند ساعت پیاده روی سرانجام قبل از ظهر به پناهگاه حوض دال می رسیم. ناهار را در کنار چشمه پی دنی می خوریم و پس از استراحتی کوتاه حرکت خود را به سمت قله حوض دال ادامه می دهیم. مسیر قله از شیب تندی می گذرد که حرکت با دوچرخه و کوله پشتی های سنگین سختی مسیر را دوچندان می کند. سرانجام پا بر روی قله ۴۳۵۰ متری حوض دال می گذاریم. سه قله های آسمانی در شمال و قله نوک تیز نول در جنوب به خوبی دیده می شوند. پس از ادای احترام به یادبود کوه نورد عزیز بهروز بهزادی و قرائت فاتحه مسیر خود را ادامه داده و در فاصله نزدیکی از حوض دال گام بر قله ۴۲۶۰ متری حرام می گذاریم. در امتداد خط الراس با عبور از قله کرسی شرقی (۴۲۵۰ متر) و کرسی غربی (۴۲۴۵ متر) قبل از غروب آفتاب خود را به زیر هرم عظیم نوزنقه ای شکل قله ۴۴۰۰ متری ماش می رسانیم و شب سردی را در این مکان سپری می کنیم.

چهارشنبه ۸۵/۴/۲۸

صبح زود دوچرخه ها را برداشته و از طریق یال جنوبی با عبور از تکه مسیری سنگلاخی بالا رفته و به قله ۴۴۰۰ متری ماش (بیژن ۱) می رسیم. پس از اندکی توقف و دیدن مناظر اطراف از طریق راهی که آمده ایم ولی این بار از مسیر شن اسکی تندی در ضلع شمال غربی قله فرود می رویم. پس از صرف صبحانه و جمع کردن چادر و دیگر وسایل به راه ادامه می دهیم. مسیر به سمت قله تپه مانند کپیری ارتفاع می گیرد که پس از طی مسیر با شیب ملایم به قله ۴۲۱۵ متری کپیری می رسیم. باد ملایمی شروع به وزیدن کرده و آفتاب با شدت تمام می تابد. تا نزدیکی بیژن ۲ به راه ادامه می دهیم. کوله پشتی ها را در پای قله در جایی امن گذاشته و دوچرخه منطقی به نظر نمی رسد. دوچرخه ها را در فاصله چند متری از قله گذاشته و با انجام کار فنی و سنگ نوردی خود را به قله ۴۳۵۰ متری سه قله آسمانی یا بیژن ۲ می رسانیم. در اینجا تقریب تمامی قله های پشت سر و پیش روی مان به خوبی دیده می شوند. از مسیری که آمده ایم برمی گردیم. وسایل را برداشته و مسیر را تراورس کرده و با دور زدن کامل برج عظیم و صخره ای قزل قله مسیر را به سوی تک قله زیبای بن رو به ارتفاع ۴۳۳۰ متر در جناح جنوبی قاش مستان ادامه می دهیم. پس از مدتی بر فراز آن آرام می گیریم. با وجود اینکه امروز مسیر زیادی را پشت سر نهاده ایم لیکن از دیدن قله زیبای دنا خسته نیستیم. گردنه شمالی قاش مستان علی رغم سوز سرد یخچالی که بر روی آن جریان دارد مکان نسبتاً مناسبی برای اتراق امشب ما به شمار می آید.

پنج شنبه ۸۵/۴/۲۹

صبح نه چندان زود قبل از جمع آوری وسایل در حالی که باد سرد شدیدی می وزد



شنبه ۸۵/۴/۳۱

صبح زود پس از خوردن صبحانه در حالی که هنوز باد سردی می وزد با دوچرخه ها به سمت قله ایستگاه به راه می افتیم. پس از تقریباً نیم ساعت بر فراز قله ۴۰۸۵ متری ایستگاه رسیده و به سوی قله ۴۱۱۰ متری آب سپاه که در نزدیکی قله ایستگاه قرار دارد حرکت می کنیم. پس از صعود قله آب سپاه کاسه خرسان پیش روی مان خودنمایی می کند. مسیری تیغه ای که در جنوب آن دیواره های بلند و در شمال آن دهلیزها با برف چال های پر از شیب قرار دارد. پس از تلاش و تکاپوی زیاد در مسیری که از سنگ های بی ثبات تشکیل شده موفق به صعود قله ۴۱۶۲ متری چال وهلی می شویم. پس از صعود قله در جهت شمال با شیب تندی به سمت گردنه لای نخود سرازیر می شویم. بعد از ظهر است و فرصت برای صعود قله کل بلبل داریم ولی تصمیم می گیریم شب آخر را در ارتفاع ۴۰۰۰ متر و در کنار برکه زیبایی که از آب یخچال تشکیل شده و منظره بدیع و چشم نوازی با وجود گل های رنگارنگ به وجود آمده است سپری کنیم.

یکشنبه ۸۵/۵/۱

صبح زود از مسیر شن اسکی با شیبی بسیار تند که حرکت با دوچرخه در این مسیر پس از چند روز کوه نوردی در ارتفاع ۴۰۰۰ متری کار چندان آسانی نبود. به قله ۴۳۱۹ متری کل بلبل صعود می کنیم. در طول مسیر گاهی نیاز به سنگ نوردی است که با دوچرخه عبور از آنها اغلب بسیار وقت گیر و دشوار بود. در ادامه مسیر، قله صخره ای و ۴۳۳۷ متری کل شیدا را نیز صعود کرده و سرانجام پس از شش روز کوه نوردی و با صعود قله ۴۳۴۱ متری قدویس برنامه را به پایان می بریم. از فراز کل قدویس اکثر ارتفاعات دنا نمایان است مسیری را که طی روزهای گذشته آمده ایم از نظر می گذرانیم. ناگهان متوجه گله نسبتاً بزرگی از بازن می شویم که به سرعت از روی یخچال عبور می کنند و به همان سرعت ناپدید می شوند این منظره ای بود که بارها و بارها طی روزهای گذشته ما را هیجان زده کرده بود. روستای سیور با باغ های سرسبز سیب در فاصله نسبتاً زیادی از ما خودنمایی می کند. با شیب تندی از قله به سمت گردنه انابکی سرازیر می شویم و دره ای پرشیب پوشیده از گیاهان گوناگون و خوشبو با گل های رنگارنگ را پشت سر گذاشته و سپس از بین باغ های میوه وارد روستای سیور می شویم و شب را در خانه یکی از اهالی میهمان نواز روستا می گذرانیم. Δ

نفرات شرکت کننده: سیاوش قهرمانپور - محمد فاتح - محمدرضا تنها - مختار حاجیانی - مهدی شمالی

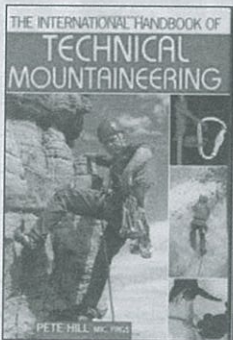
دوچرخه ها را برداشته و به سمت قاش مستان به راه می افتیم باد تندی که از شب قبل شروع به وزیدن کرده بود همچنان می وزد و حرکت با دوچرخه در شیب تند زیر قله را دچار مشکل می کند. سرانجام با عبور از سینه کش سنگلاخی گام بر بام زاگرس یعنی قاش مستان (بیژن ۳) به ارتفاع ۴۴۳۵ متر می گذاریم. دیدن برج ها و ستیخ های ستبر دنا لذت بخش است. پس از دقایقی مانند بر فراز قله به محل کمپ شبانه برمی گردیم. پس از جمع آوری وسایل با عبور از زیر قله مورگل خود را به پای قله پازنک می رسانیم. کوله پشتی ها را در جایی گذاشته دوچرخه ها را برداشته و به سمت قله پازنک حرکت می کنیم. با رسیدن به قله ۴۲۳۰ متری پازنک دیواره عظیم مورگل پیش روی مان است. پس از دقت لازم دیواره غربی را برای صعود انتخاب می کنیم. با تکاپو و تلاش زیاد و سنگ نوردی با دوچرخه سرانجام قله ۴۴۲۵ متری مورگل را زیر پای مان می بینیم. مسیر آمده را بر می گردیم. ناهار را در محلی که کوله ها را گذاشته بودیم صرف می کنیم. مسیر را در جهت خط الراس پس از گردنه پازنک از سینه کش تل گردل بالا می رویم و در جایی ایمن از باد چادر را برپا می کنیم. از آبی که در زیر یخچال روان است به مقدار کافی بر می داریم.

جمعه ۸۵/۴/۳۰

صبح زود وسایل را جمع کرده و به راه می افتیم. پس از صعود قله با عبور از فراز تیغه ای با شیب تند از یک طرف و دیواره های بسیار بلند از طرف دیگر به سمت قله کل گردل حرکت می کنیم. باد تندی که روز گذشته شروع به وزیدن کرده هنوز ادامه دارد. پس از صعود قله ۴۲۳۰ متری گردل، در جهت شمال و به سمت لوکوره از قله سرازیر می شویم. کوله پشتی ها را در جایی پایین قله لوکوره گذاشته و با دوچرخه به سمت قله حرکت می کنیم. پس از تقریباً نیم ساعت دست و پنجه نرم کردن با سنگ و صخره، به قله ۴۲۶۵ متری لوکوره می رسیم. از آنجا دیواره عظیم قله پوتک را پیش روی مان می بینیم. صعود به قله پوتک با ارتفاع ۴۲۹۰ متر با دوچرخه از مسیر در پیش روی مان غیرممکن به نظر می رسد، گروه تصمیم می گیرد صعود به این قله و قله های هم مسیر با آن را از برنامه حذف نماید که کاری بسیار سنجیده و منطقی است. پس از فرود از قله لوکوره و برداشتن وسایل به قصد دور زدن قله پوتک به سمت کاسه پوتک به راه می افتیم. پس از رسیدن به کف تنگ در کنار چشمه ایبر آب، ناهار می خوریم و پس از برداشتن آب مورد نیاز به سمت گردنه فردای قیامت به راه می افتیم. پس از رسیدن به زیر قله ۴۲۱۰ متری قلات بزی تصمیم به ماندن در محلی مناسب می گیریم. قبل از یخ زدن کامل آب قمقمه ها را از آب جاری زیر یخچال ها پر می کنیم. باد شدیدی می وزد که مجبور می شویم چادر را با طناب کاملاً مهار کنیم.

نگاهی به کتاب های کوه

(Hardcover) The International Handbook of Technical Mountaineering
(Author) by Pete Hill



یکی از جدیدترین کتاب های کوه نوردی که در سال میلادی گذشته به چاپ رسیده است. این کتاب هر چند نام "کتاب دستی یا راهنما" را بر خود دارد ولی در حقیقت مجموعه ای کامل از تکنیک های کوه نوردی را از A تا Z در بر می گیرد مطالب این کتاب مجموعه بسیار کاملی از تمامی تکنیک های کلاسیک کوه نوردی به اضافه روش هایی بر گرفته از تجارب نگارنده آن است. Pete Hill راهنمای کوه نوردی در این کتاب تمامی مسائلی که ممکن است در کوه نوردی فنی مورد سؤال باشد با دقت و موشکافی مورد آموزش بررسی و تجزیه و تحلیل قرار داده است.

تعداد صفحه: ۲۴۶ - ناشر: David Charles (۲۰۰۶ Mar ۳۱) - زبان: انگلیسی
ISBN-۱۰: ۰۷۱۵۳۳۱۶۶۸ و ISBN-۱۳: ۹۷۸-۰۷۱۵۳۳۱۶۶۹

Climbing Self Rescue: Improvising Solutions for Serious Situations

by Andy Tyson (Author) , Molly Loomis (Author)



هنگامی که تیم کوه نوردی شما در کوهستان با حادثه روبرو می شود در وحله اول این خود شما هستید که باید توانایی پیدا کردن راه حل و راهکار خروج از حادثه را پیدا کنید. آشنایی با شیوه های رهایی از موقعیت ها - ابزار و لوازم مورد نیاز - ساختار تیم و وظیفه نفرات و توصیف قدم به قدم موقعیت ها از جمله نکاتی هستند که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته اند. از نکات جالب در باره ایت کتاب وجود بخشی است در انتهای آن بیشتر از بیست مورد از

حوادث کوهستان به همراه راهکاری های خروج از بحران را در قالب روایی توضیح داده است. این کتاب که توسط دو نفر از متخصصین امداد و نجات نوشته شده منبع بسیار مفیدی برای کوهنوردان فنی و علاقه مند به بحث امداد و نجات محسوب می شود.

جلد کاغذی - تعداد صفحه: ۲۵۶ - ناشر: Mountaineers Books (May ۲۰۰۶)
ISBN-۱۰: ۰۸۹۸۶۷۷۲۲۵ و ISBN-۱۳: ۹۷۸-۰۸۹۸۶۷۷۲۲۵
- زبان: انگلیسی - ISBN-۱۰: ۰۸۹۸۶۷۷۲۲۵

اخبار فدراسیون

● رقابت‌های سنگ‌نوردی انتخابی تیم ملی در رشته بولدرینگ به منظور کسب آمادگی لازم جهت حضور در رقابت‌های آسیایی چین روز گذشته در شهر پلور برگزار شده و چهره نفرات برتر مشخص شد. در این مسابقات ۶۷ نفر از سراسر کشور حضور داشتند و در نهایت علی برات‌زاده و حمیدرضا توزندجانی هر دو از خراسان رضوی به ترتیب اول و دوم شدند و بهزاد فردوسی‌پور از کرمان در سکوی سوم ایستاد.

● چهارمین اردوی تیم ملی سنگ‌نوردی، سرعت آقایان و بانوان در مجموعه ورزشی انقلاب آکادمی ملی المپیک با حضور نفرات دعوت شده برگزار گردید. نفرات دعوت شده به اردو عبارتند از آقایان رضا پیل‌پای از خراسان شمالی، مهدی نمریزی از آذربایجان شرقی، علیرضا جواندل از کرمان، امیر نوری از مرکزی، محمود خاتمی از زنجان و اسماعیل تقی‌آبادی از خراسان رضوی و در بخش بانوان فرناز اسماعیل‌زاده از زنجان، نگار ورشوچی از همدان، لیلا باقرنژاد از اصفهان، اعظم کرمی از زنجان، نادیا جواندل از کرمان و نسرین عبدالرحیمی از تهران. لازم به ذکر است این اردوها به جهت آماده‌سازی تیم ملی سنگ‌نوردی به منظور حضور قدرتمند در رقابت‌های داخل سالن ماکائو است.

● هیات کوه‌نوردی شهرستان نوشهر در دی ماه ۸۵ برنامه صعود به قله کرماکوه کلاردشت را به مناسبت مراسم بزرگداشت خانم پوراندخت بوذری با مشارکت گروه‌های البرز و کرکرد نوشهر اجرا کرد. این صعود زمستانی طی یک و نیم روز به انجام رسید. در ضمن صعود زمستانه قله آزادکوه نیز در آذر ماه ۸۵ از سوی گروه کوه‌نوردی البرز نوشهر با موفقیت اجرا گردید.

● با توجه به برنامه‌ریزی کمیته هیماالیانوردی قرار است صعودهای برون مرزی تیم ملی



(آقایان) در ماه‌های آینده به قله‌های برودیپیک و گاشبروم در کشور پاکستان و همچنین مستاق آتا در چین انجام شود. بر همین اساس دومین مرحله اردوی انتخابی تیم ملی هیماالیانوردی از تاریخ ۱۲ تا ۱۴ اردیبهشت ماه سال جاری در استان همدان برگزار گردید.

● به نقل از حسن جواهرپور رئیس کمیته جست و جو و نجات این فدراسیون، حدود ساعت ۱۲/۳۰ صبح روز جمعه ۳۱ فروردین ماه براساس اخبار رسیده از سنگ‌نوردان و کوه‌نوردان حاضر در منطقه بندیکچال، تیمی متشکل از ۵ نفر امدادگر کمیته جست و جو و نجات فدراسیون به محل حادثه اعزام شدند که در محل حادثه با فوت فرد حادثه دیده مواجه گشتند. در این حین تیم دوم امداد فدراسیون نیز متشکل از ۸ نفر به منطقه رسیدند و بعد از بررسی کامل، تصمیم به تخلیه جنازه از روی دیواره گرفتند.

با توجه به شرایط نامساعد جوی، تیم جست و جو و نجات به سختی توانستند متوفی

را بسکت نموده و بعد از ۳ مرحله کار عملیاتی روی دیواره متوفی را از موقعیت تخلیه نموده و در آخر کار جهت حمل زمینی با برانکارد در اختیار نیروهای هلال احمر قرار داده شد.

● به مناسبت گرامیداشت روز درخت‌کاری، در اسفندماه سال ۱۳۸۶ و با تعداد بیش از ۲۵۰ نفر از طبیعت‌دوستان و کوه‌نوردان عضو هیات کوه‌نوردی و گروه‌های مختلف کوه‌نوردی شهرستان در منطقه حفاظت شده حیدری نیشابور مراسم کاشت درخت اُرس برگزار شد.



● در پی برگزاری جام گروه‌ها، سنگ‌نوردان نیشابوری با برتری خود این جام را از آن خود کردند. این مسابقات که در شهر کرمانشاه برگزار شد ۱۰۲ شرکت‌کننده از سطح کشور حضور داشتند که این تعداد از ۵۸ گروه فعال بودند. حمید رضا توزنده‌جانی که به نمایندگی از گروه فرهنگ نیشابور شرکت کرده بود موفق شد در رشته سرعت مقام اول را کسب کرده و در رشته تکنیک به مقام دوم دست یابد. غلامعلی برات‌زاده که به نمایندگی از گروه پیام در این مسابقات شرکت کرده بود موفق به کسب مقام سوم تکنیک این مسابقات شد و در مجموع از ۶ عنوان برتر این مسابقات ۳ مدال نسیب ۲ شرکت‌کننده نیشابوری شد. مربی‌گری این جوانان بر عهده آقای ابوالفضل فولادی است.

● تیم سنگ‌نوردی آموزشگاه‌های نیشابور موفق به کسب قهرمانی آموزشگاه‌های کشور شد. این مسابقات در ۲ دوره سنی جوانان و نوجوانان و به صورت دو بخش انفرادی و گروهی برگزار گردید که در بخش گروهی تیم نیشابور با برتری آقایان خسروهاشم‌زاده امید مقدادی، امید برفرازی و ادریس انتظاری بر سکوی نخست کشور ایستادند. در رده نوجوانان آقایان محسن عسگری، سعید همتی و ایمان احسانی‌فر توانستند مقام سوم کشور را از آن خود کنند. در بخش انفرادی آقای خسروهاشم‌زاده با کسب مقام اول توانست نیشابور را به عنوان نخست این مسابقات معرفی کند.

● علی اصغر امین‌نیا کوه‌نورد پیش‌کسوت در سن ۷۲ سالگی به دلیل بیماری سرطان، پنجم اسفندماه) دارفانی را وداع گفت. وی اولین ایرانی بود که صعود به قله منطقه هیماالیا را بنیان‌گذاری کرد و در بین سال‌های ۱۳۴۰ تا ۱۳۵۴ سرپرستی تیم‌های کوه‌نوردی ایران به صعودهای خارج از کشور را به عهده داشت.

● دومین دوره آمون ورودی اردوی انتخابی تیم ملی کوه‌نوردی ایران دهم و یازدهم اسفند ماه سال جاری در منطقه توچال اجرا گردید. Δ

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

انجمن کوه‌نوردان ایران، طرح موضوعات آموزشی بیشتر در نشست‌های ماهانه را در دستور کار قرار داده است. از این‌رو، از همه صاحب‌نظران درخواست دارد تا با فرستادن پیشنهادهای و انتقادهای خود، هیات مدیره را در این زمینه یاری کنند.

همچنین از دوستانی که کارهای کوه‌نوردی جالب توجه (و تا حد امکان نو) انجام داده‌اند، دعوت می‌کنیم که با انجمن تماس بگیرند تا بتوانیم از گزارش‌های آنان در نشست‌های انجمن بهره‌مند شویم.

○ نخستین نشست ماهانه در سال ۸۶ در روز چهارشنبه ۱۲ اردیبهشت برگزار شد. در این نشست، مینو ضابطیان چند خبر از کوه‌نوردی جهان را به آگاهی حاضران رساند، عباس جعفری متنی را به عنوان «بهاریه» خواند، عباس محمدی اشاره‌ای به فعالیت‌های هیات مدیره انجمن در چند ماه گذشته داشت و کیانوش محرابی گزارش و اسلایدهای مربوط به یک برنامه قایقرانی در آب‌های خروشان هیمالیای هند را ارائه داد. همچنین سمیه یوسفی و جعفر ادیسی که قصد دارند دور دنیا را با دوچرخه و شعار دوستی با محیط زیست و صلح بیمایند، توضیحی درباره برنامه خود دادند. مبحث آموزشی این جلسه، پزشکی کوهستان بود و دکتر حمید مساعیدیان سرفصل‌های مربوط به دوره‌های آموزش پزشکی کوهستان از مبتدی تا پیشرفته را نام برد. در پایان نشست، سعید شجاعی تعدادی از اسلایدهای زیبای خود را که از مناطق کوهستانی مختلف کشور گرفته است، نمایش داد.

○ در نشست خردادماه، رحمان کشوری سنگ‌نورد برجسته کشور، مطالبی را در زمینه تکامل کفش کوه‌نوردی و کتان‌ی سنگ‌نوردی بیان کرد. حامد کرامت نیز فیلمی از برنامه صعود خود به قله خان‌تنگری نمایش داد.

○ با فعال شدن «کار گروه» آموزش در انجمن، چند دوره آموزشی در خردادماه، در زمینه کار با جی.پی.اس، پزشکی کوهستان و دیواره‌نوردی برگزار شد. دوره دیواره‌نوردی، با عنوان «اردوی سنگ‌نوردی برتر» در منطقه پل خواب برگزار شد و در آن تعدادی از بهترین مربیان کشور، به آموزش فنون تخصصی دیواره‌نوردی در سطح پیشرفته پرداختند.

گزارش دقیق‌تر این دوره‌های آموزشی در شماره بعدی مجله به آگاهی خواهد رسید.

○ انجمن توانست از طریق کوه‌نورد و مربی پیش‌کسوت ابراهیم نوتاش که در فرانسه اقامت دارد ارتباط‌هایی را با سازمان Montagne Group de Haute (گروه کوهستان بلند) برقرار کند. این سازمان، متشکل از اعضای است که جزو بهترین کوه‌نوردان جهان هستند و سال‌نامه‌ای به نام «قله‌ها» منتشر می‌کند. در آخرین شماره این نشریه که اعتبار جهانی دارد، مقاله‌ای درباره ایران و کوه‌نوردی در ایران به قلم ابراهیم نوتاش چاپ شده است. پاره‌ای اطلاعات ذکر شده در این مقاله را انجمن در اختیار نوتاش قرار داده بود.

با نامه نگاری‌هایی که انجمن با GHM داشته است، امیدواریم بتوانیم یک دوره آموزش دیواره‌نوردی را زیر نظر مدرسان این سازمان در پاییز ۱۳۸۶ برگزار کنیم. ○ کیانوش فرهادی‌نژاد پیشنهاد داده است که کار گروهی با عنوان «موسیقی کوهستان» متشکل از نوازندگان و خوانندگان کوه‌نورد، در انجمن تشکیل شود. ضمن استقبال از این پیشنهاد، از علاقه‌مندان دعوت می‌کنیم در این مورد با فرهادی‌نژاد (۰۹۱۲۲۰۲۱۶۸۲) تماس بگیرند.

محمدنوری درصدد است با راه‌اندازی تارنمایی با عنوان «کوه چامه» به انتشار سروده‌های کوه‌نوردان شاعر و شعرهای مرتبط با کوهستان بپردازد. علاقه‌مندان می‌توانند برای همکاری از طریق شماره (۰۹۱۲۱۸۷۰۵۷۶) با نوری تماس بگیرند.

○ کمک در کار جست و جو و نجات در کوهستان، یکی از هدف‌های انجمن است. تاکنون انجمن توانسته چند برنامه جست و جو و نجات را سازمان‌دهی کند که هر کدام، از حیث بسیج کوه‌نوردان ماهر و سرعت عمل، در حد قابل قبول بوده است. نمونه‌ای از این گونه فعالیت‌ها، برنامه انتقال دو کوه‌نورد بازمانده از حادثه علم‌کوه (دی ماه ۱۳۸۵)، از سرچال به رودبارک بود که در جریان آن حدود هشتاد کوه‌نورد و امدادگر بسیج شدند و سه پرواز بالگرد انجام شد. این برنامه نمونه‌ای از همکاری تفاهم‌آمیز باشگاه‌های کوه‌نوردی، فدراسیون، هلال احمر، نهادهای نظامی و انتظامی بود و می‌تواند الگویی باشد برای فعالیت‌های مشابه.

انجمن کوه‌نوردان، همکاری‌هایی را با سازمان غیردولتی در شرف تاسیس به نام «جمعیت جست و جو و نجات ایران» داشته است. از اعضای هیات موسس این جمعیت، می‌توان مجید ثابت‌زاده را نام برد که از امدادگران برجسته ایران و عضو فعال سازمان جست و جو و نجات یوسمیتی (آمریکا) است علاقه‌مندان به عضویت و همکاری با این جمعیت می‌توانند با اسماعیل متجیریسند (مربی، امدادگر و عضو هیات موسس جمعیت ۰۹۱۲۵۱۱۲۲۱۲) تماس بگیرند.

○ دفترهای نمایندگی انجمن در برازجان و چالوس تشکیل شد؛

چالوس: خانم درویش صفت ۰۹۱-۲۲۲۲۶۴۷

برازجان: عباس کلانتری ۰۹۱۷-۷۷۵۸۰۴۸

○ نمایشگاه‌های عکس اسماعیل کشتکار، با همکاری «گروه تصویرگران کوهستان» انجمن در شهرهای خرم‌آباد (۲۹ اردیبهشت تا سوم خرداد) و سنندج (۲۲ تا ۲۷ اردیبهشت) برگزار شد.

تدارک برگزاری نمایشگاه‌های دیگری در تبریز (از آثار کوه‌نوردان عکاس آن شهر) و همدان (از عکس‌ها، نقاشی‌ها و دست‌نوشته‌های زنده‌یاد محمود اجل) دیده شده است.

○ هیات مدیره انجمن کوه‌نوردان، همکاری موثری با انجمن در شرف تاسیس پیش‌کسوتان کوه‌نوردی دارد و تاکنون با در اختیار گذاشتن تجربه‌های تشکیلاتی و پاره‌ای امکانات به دست‌اندرکاران تاسیس این انجمن یاری رسانده است. △

انجمن کوه‌نوردان ایران؛ سخنگاهی برای جامعه کوه‌نوردی کشور

دفتر مرکزی: تهران - خیابان انقلاب، جنب لاله‌زار، شماره ۵۹۰، واحد ۱۲

تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳

نمابر: ۶۶۷۱۲۴۲۱

www.alpineclub.ir

دیده بان کوهستان

○ میراث کوهستانی کشور، سخت در معرض تخریب و فرسایش است. در همه جای کشور، گذشته از عوامل سنتی مخرب، طرح‌های عمرانی حساب نشده که بسیاری از آنها به شکل شتاب‌زده‌ای - مثلاً در سفرهای استانی مقام‌های اجرایی - تصویب می‌شوند، نیز این میراث را نشان گرفته‌اند.

ساخت سد سیوند و رفتار بی‌ملاحظه با میراث طبیعی و فرهنگی این دره زیبا که از دوران ماقبل تاریخ تا پیش از آب‌گیری شدن، گذرگاه جمعیت‌ها و قوم‌های گوناگون انسانی و زیستگاه طبیعی با ارزش بوده است، فقط یک جلوه از اثرات طرح‌های عمرانی است که با هزینه کردن سرمایه‌های نفتی اجرا می‌شوند. این سد و سدهای دیگر، با توجه به فرسایش دهشتناک خاک‌های کشور، حداکثر در حدود پنجاه سال عمر مفید خواهند داشت. اما در جریان ساخت آنها، آسیب‌های کاری به محوطه‌های باستانی، منابع طبیعی و شیوه معیشتی بهره‌برداران سنتی منطقه‌ای که به زیر آب می‌رود، وارد می‌شود (برای اطلاع بیشتر در مورد اثرات تخریبی سدها بر محیط زیست و میراث فرهنگی کشور، نگاه کنید به یادداشت‌های تاریخ ۸۵/۱۱/۱۸، ۸۵/۱۱/۲۳ و ۸۶/۱۱/۳۰ در وبلاگ دیده‌بان کوهستان).

○ اداره کل محیط زیست استان مازندران، پیگیر ثبت ۱۳ تیرماه (روز جشن تیرگان) به عنوان «روز ملی دماوند» در تقویم رسمی کشور است. در پی سه سال فعالیت گروه دیده‌بان کوهستان انجمن کوه‌نوردان ایران (دکا) و نامه‌نگاری و گفت و گوهای حضوری با مدیران میراث فرهنگی و محیط زیست، به نظر می‌رسد که توجه به ارزش‌های تاریخی و طبیعی کوهستان دماوند در دستور کار پاره‌ای مقام‌ها قرار گرفته است. مقدسی معاون اداره کل محیط زیست مازندران که هم‌اکنون مسئولیت هیات کوه‌نوردی استان را نیز به عهده دارد، در ملاقاتی با حسینعلی مهبجوری عضو فعال انجمن کوه‌نوردان در مازندران، به تاریخ ۸۶/۱۱/۱۶ نسخه پرونده روز دماوند را که شامل اطلاعات جمع‌آوری شده توسط «دکا» در مورد دماوند و نیز نامه‌های رد و بدل شده بود، دریافت کرد و گفت که محیط زیست مازندران با علاقه، موضوع را پیگیری خواهد کرد. ○ در روز ۸۶/۱۱/۳۱ با کمک گروه کوه‌نوردی سایپا، غرفه‌ای در نمایشگاه نجوم (تهران - پارک ملت) در اختیار دیده‌بان کوهستان قرار گرفت. حامد عرب ورامین، همکار فعال دکا، با حضور در این غرفه و به نمایش گذاشتن عکس‌هایی از مناطق کوهستانی کشور و نشریه‌های انجمن، از این فرصت برای جلب توجه مردم به اهمیت محیط‌های کوهستانی استفاده کرد.

○ در روز دوم اردیبهشت (روز زمین پاک) در مراسمی که اداره محیط زیست شمیرانات در لشگرک برگزار کرده بود، دو نفر از طرف دکا شرکت کردند. همچنین در پی فراخوانی که دکا داده بود، تعدادی از اعضای انجمن و دیگر کوه‌نوردان در روز جمعه هفتم اردیبهشت، برنامه‌های پاکسازی در مناطق مختلف اجرا کردند؛ تا جایی که اطلاع یافته‌ایم، در تهران (بندیچال)، رامسر، آمل، ماکو، کرمان، ارفه کوه و... دوستان اقدام به پاک‌سازی بعضی نقاط کوهستانی کرده‌اند.

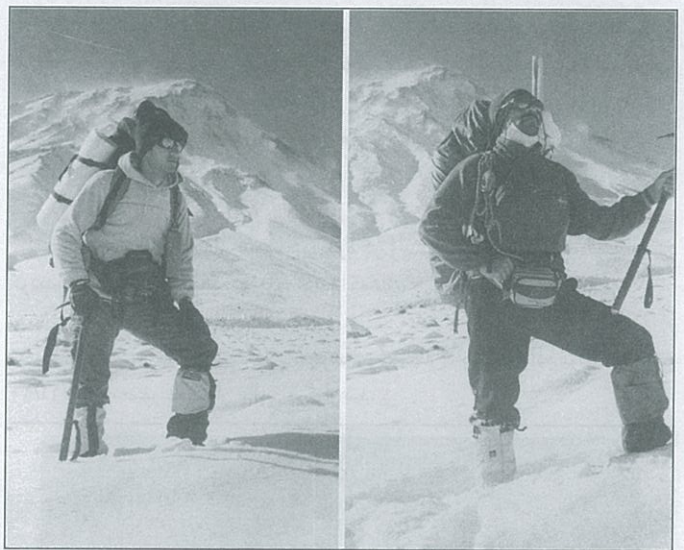
○ رسول زندی از کوه‌نوردان نام‌آشنای کرمانی که عضو فعال «انجمن حامیان محیط زیست و منابع طبیعی استان کرمان» و عضو انجمن کوه‌نوردان ایران است، متن «قطعه‌نامه»‌ای را برای ما فرستاده که در پی یک تجمع اعتراض‌آمیز در مقابل اداره کل منابع طبیعی استان کرمان، صادر شده است.

این تجمع در روز ۸۶/۲/۱۰ با حضور ده‌ها نفر از حامیان طبیعت و در اعتراض به تخریب گسترده محیط زیست استان کرمان برگزار شد. مواردی که این دوستان به آن اشاره کرده‌اند متأسفانه با اندکی کم و زیاد در سراسر کشور به چشم می‌خورد. در زیر به چند نکته قطعه‌نامه اشاره می‌کنیم:

- طرح احداث تله‌کابین خبر که زیباترین پارک ملی جنوب شرق ایران را به نابودی خواهد کشاند، باید ملغی شود.
- دامداری عشایری در کوهستان لاله‌زار سبب نابودی هفتاد درصد پوشش گیاهی منطقه شده و لازم است که در این جا به مدت ۱۰ سال قرق کامل اجرا گردد.
- از قطع درختان کهن سال ارژن و بادام کوهی در کوهستان جوبار، به دست دامداران و برداشت‌کنندگان زیره، جلوگیری شود.
- در منطقه کوهپایه‌ای بیدوئید جاده‌ای به سوی منطقه زیبای مرغزار کشیده شده است که هیچ گونه توجیه منطقی ندارد و فقط سبب ورود افراد ناآگاه شده که با آتش زدن بوته‌ها و ریختن زباله، سبب نابودی منطقه می‌شوند. اداره منابع طبیعی باید نسبت به مسدود نمودن این جاده اقدام نماید.
- در منطقه وامق آباد و شونگستان که زیباترین دره نزدیک به شهر کرمان است، نیز جاده‌ای توسط افراد سودجو (برای فروش زمین) در حال احداث است که بایستی در اسرع وقت به دست اداره منابع طبیعی مسدود گردد.
- در سه سال گذشته، جاده‌ای به طول تقریبی ۵۰ کیلومتر از گاوکان کوران (پشت تونل ده بکری) به مقصد گوپکان که یک روستای شانزده نفره است، احداث گردیده که موجب قطع هزاران درخت کهنسال بنه و کهکم شده است. از اداره منابع طبیعی تقاضا می‌شود نسبت به شناسایی و مجازات آمرین این فاجعه اقدام نماید.
- از صدا و سیمای مرکز کرمان انتظار داریم با برنامه‌های فرهنگی، نسبت به آگاه‌سازی شهروندان در زمینه موضوعات محیط زیست اقدام نماید. △

اخبار

● در اواخر بهمن ماه ۱۳۸۵ یک تیم از کوه نوردان دیواندره به سرپرستی سلام اسماعیل سرخ با وجود هوای بسیار نامساعد موفق به صعود قله دماوند شدند. سایر اعضای شرکت کننده: عثمان زارعی و جبار سلیمانی.



● یکی از بزرگترین پروژه‌های ملی و مردمی که شرکت مخابرات اصفهان در راستای سیاست‌های خدمت‌رسانی به مردم خصوصاً جامعه ورزش کوه‌نوردی انجام داده است، احداث پناهگاه عظیم کوه‌نوردی در ارتفاع ۳۱۰۰ متری کوه‌های کرکس در منطقه نطنز می‌باشد که طی حدوداً سه سال، طرح و اجرای آن به پایان رسیده و در شهریور ماه ۸۴ با حضور استاندار محترم، مدیرعامل شرکت مخابرات، نمایندگان ارگان‌های دولتی و جمعی از ورزش‌دوستان در اختیار جامعه کوه‌نوردی ایران قرار گرفت.

هزینه احداث این پناهگاه نزدیک یک میلیارد ریال پول نقد و حمل بیش از ۱۷ تن سیمان، ۱۶ تن انواع آهن‌آلات، لوازم و ابزار ساخت و ساز و در یک شرایط سخت کوهستانی به صورت شبانه‌روزی که در نوع خود بی‌نظیر بوده است انجام گرفت. این پناهگاه هم اکنون آماده سرویس‌دهی به کوه‌نوردان عزیز است که از سراسر ایران جهت صعود به قله کرکس از آن مسیر استفاده می‌کنند. این پناهگاه دارای سرویس بهداشتی، آب سالم لوله‌کشی، آشپزخانه، یک سالن بزرگ و اتاق پذیرایی می‌باشد.

اجرای این طرح عظیم عمرانی ورزشی در زمان مدیرعامل وقت آقای مهندس نادپور شروع گردید و همه مجموعه مدیریتی شرکت مخابرات اصفهان اعم از: معاونت مالی تدارکاتی، اداره ساختمان و تاسیسات، واحد نقلیه سبک و سنگین و رئیس محترم اداره مخابرات شهرستان نطنز در طول سه سال گذشته این پروژه ملی را آماده بهره‌برداری کردند.

● پنجمین دوره مسابقات یخ‌نوردی قهرمانی کشور در روزهای پنجشنبه و جمعه ۳ و ۴ اسفند ماه ۸۵ بر روی دیواره یخی مدرسه یخ‌نوردی میگون در منطقه رودبار قصران استان تهران برگزار شد و نفرات برتر در دو رده آقایان و بانوان انتخاب شدند.

در مسابقه آقایان که با حضور ۲۲ یخ‌نورد از تهران، میگون و همدان در روز پنجشنبه ۳ اسفند برگزار شد، گودرز ناطق از تهران به مقام نخست دست یافت، احسان سلحشور از تهران دوم شد و احسان جباری از همدان در مکان سوم قرار گرفت. همچنین امید محمدی، محمد عساری نژاد و سروش حدادی هر سه از تهران در مکان‌های چهارم تا ششم قرار گرفتند. گفتنی است مرحله دوم مسابقه آقایان که بر روی یک مسیر ترکیبی یخ و سنگ برگزار شد با رقابت نزدیک شرکت‌کنندگان همراه بود.

در مسابقه بانوان نیز که با حضور ۱۰ یخ‌نورد از تهران، کرمان، میگون و همدان در دو مرحله و در روز جمعه ۴ اسفند برگزار شد، پریسا فقیه نوبری از کرمان در مکان نخست قرار گرفت، نرگس شیری از میگون دوم شد و افسانه کاظمی از همدان به مقام سوم دست یافت.

دیواره یخی میگون که در فاصله تقریبی ۴۰ کیلومتری شمال تهران قرار گرفته در دی ماه سال ۸۲ به همت گروه کوه‌نوردی میگون ایجاد شده و تاکنون نیز میزبان چند دوره مسابقه یخ‌نوردی بوده است.

● زوج دوچرخه‌سوار ایرانی، خانم سمیه (نسیم) یوسفی و آقای جعفر ادربیسی از دانش‌آموختگان و راهنمایان طبیعت‌گردی موسسه طبیعت و همچنین از مربیان کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی فدراسیون کوه‌نوردی اقدام به یک برنامه دوچرخه‌سواری دور دنیا کردند. آنان با پیام صلح ایرانیان در هر یک از کشورهای مسیر اقدام به کاشت درخت می‌نمایند. این برنامه دو سال به طول می‌انجامد.

● در فروردین ماه ۱۳۸۶ تیم کوه‌نوردی بانوان مخابرات استان تهران موفق به صعود قله ۴۰۵۰ متری تفتان شدند.

اعضای تیم، خانم‌ها: هوشیار، مظفری، ایزدپرست، منافی، فخری، طالب، هاشمی.



● در دی ماه گذشته تیمی از هیات کوه نوردی نیشابور اقدام به صعود زمستانی قله داموند نمودند. شرکت کنندگان عبارتند از: آقایان ایوب امین‌الرعایایی (رئیس هیات کوه‌نوردی نیشابور)، علی مختاریه، حمیدرضا میربلوک (سرپرست تیم)، محمدرضا فتاحی (مربی تیم)، صامر ابراهیمی، علیرضا شادابی، محمد قاراچشمه، عبدالجبار صادقی، مجید نیک‌منش، عزیزاله منفرد، علیرضا ملانوروزی، حسن نصیب‌پور، سعید حاجی‌بگلو، مهران شکوهی‌راد، امیر حمدا، و خانم‌ها: زری سلیمانی نیشابوری، یاسمن حسینی و لیلا روشن‌ضمیر.

● گروه‌های تابعه هیات کوه‌نوردی دزفول در زمستان گذشته به قله زیر صعود کردند: سالن کوه، اشترانکوه، هفت‌تان، الوند، توچال، سنگرکوه.

گروه‌هایی که در برنامه‌های فوق شرکت کردند: چکاد، ساین، آذرخش، سبلان، ستاره، زاگرس، دنا، مخابرات، سهند بانوان، جندی شاپور، دانشگاه آزاد، گینو، بسیج، تلاش، سالار.

● در بهمن ماه سال گذشته گروه کوه‌نوردی شاهد و ایثارگران تبریز متشکل از ۶ جانباز، آقایان: محمدعلی خوان، جواد محمدی، نصرت‌اله سمساری، احمد عباس مکی‌زاده، رحیم باغبان، علیرضا ستارپور به همراه چهار نفر از فرزندان جانبازان (محمدرضا سیاح مرکبی، امیرسمساری، موسی علی‌نیا، یاشار خوان در هوای بسیار سرد به قله سهند صعود کردند.

کوه‌نوردان گروه چهل‌چشمه دیواندره در زمستان گذشته به قله الوند صعود کردند. اعضای گروه، زاهد کهریزه، آوات احمدی، هیوا آرمان، جبار سلیمانی

● به همت اداره تربیت بدنی شهرستان کمیجان، جشنواره آدم برفی در تاریخ ۸۵/۱۱/۲۰ به صورت بسیار جالبی برگزار شد. Δ

همچنین این تیم را آقایان توکلی، ساریخانی، سعیدی و مقدم همراهی کردند. ● تیم امداد و نجات کوهستان جمعیت هلال احمر خراسان شمالی مرکب از آقایان حسین بهمنیار، امان‌الله به‌نیا، هادی شیردل، نصرالله صفری، وحید یزدانی و بهروز بهنام در بهمن ماه ۸۵ به ترتیب قله کسری، هرم ۳-۲-۱ و سبلان را با موفقیت صعود نمودند.

● طی یک برنامه، خط‌الراس زیبای اشترانکوه از قله کُل تا کول جنون در مدت ۴ روز توسط چهار نفر از کوه‌نوردان طی شد. اعضای گروه: عباس محمدی، علی علیمحمدی، کوروش کاکاوند، مهدی عابدی و تهمینه عسگری.



ابراهیم صدری

قسمتی از تنه درخت چنار کهنسالی که در یکی از روستاهای چهارمحال و بختیاری وجود دارد. به علت شدت جریان هوای سخت و توفان‌های سهمگین خم شده که سنگی عظیم آن را از افتادن بر زمین جلوگیری کرده است. * با استفاده از نشریه قدیمی گذرگاه‌های چهارمحال و بختیاری

مطالب و ای‌میل‌های شما رسید:

- ابوالفضل مدقالچی زنجان - امان‌اله بهنیا از بجنورد - حسین کاویانی از بافت - باشگاه کوه نوردی و سنگ نوردی پیوند سبز بیرجند - گروه کوه نوردی فارس بام از اقلید - گروه کوه نوردی سبداغی ماکو - سلام اسماعیل سرخ از دیواندره - هیات کوه نوردی شهرستان دزفول - هیات کوه نوردی دیواندره - گروه مخابرات استان تهران - گروه کوه نوردی طلوع - پونه خلیل زاده از فرانسه - گروه کوه نوردی مریان رشت - باشگاه کوه نوردی آفاق گرگان - حسن سیفی از اردبیل - دکتر محمدرضا بیگدلی از تهران - هیات کوه نوردی شهرستان نظرآباد - سازمان ورزش‌های کوهستانی بیستون تهران - دکتر افشین گوگانی از مراغه - گروه کوه نوردی دنا اصفهان - امین معینی از نهاوند - هیات کوه نوردی نیشابور - اسماعیل فرارزی از بوکان - گروه کوه نوردی آرش سنندج - گروه کوه نوردی سپها - گروه شقایق کرج - گروه کوه نوردان بانوان بامداد بروجرد - گروه کوه نوردان فتح داراب - آقای پورکافی از کرج - حمداله ساعتی از تهران - گروه کوه نوردی تهران - گروه کوه نوردی کاوه بروجرد - آستان مقدس حضرت محمدهلال بن علی (ع) از آران و بیدگل - باشگاه فرهنگی ورزشی کاسپین بندرآستارا - گروه کوه نوردی سبداغی شهرستان ماکو - گروه کوه نوردی چکاد کوهستان - هیات کوه نوردی سراب - گروه چکاد رشت - هیات کوه نوردی شهرستان ماکو - گروه کوه نوردی بانوان کرکس کاشان - امیرساسان مهجور از شیراز - گروه کوه نوردی آرش بابل - بهرام ذوالفقاری از تهران - نیما بشیری مقدم از آستارا - محمدحسن نصودی از تنکابن - سبحان پرست از ارومیه
- علی پارسایی - محمدفخاری - جمشید هدایت‌نسب - وحید اشرفی - رضا چهکنوی - افسانه پاکدامن - اکرم سپهر - زهرا رضائی - رضا محمد - آقای سپهری

Achaemenid period. The details of these etchings differ from the Tomb and so do its dimension. Its height is 4-5 m and the chamber inside is 1.5 x 2.20 x 2 meters. The Tomb of Cyrus was built on a six-stair pedestal whereas Gur-Dokhtar has only three. Vanderberg believes that Gur-Dokhtar is in fact the tomb of {Chish-Pesh}. It's not clear whether Chish-Pesh was an ancestor of Cyrus, his daughter or his sister. Should Vanderberg's hypothesis be correct, we could assume that the Tomb of Cyrus was modeled after Gur-Dokhtar. The walls of the rectangular chamber are also made of large slabs connected with metal pins. This chamber finds itself on the third pedestal and it opens northward. To enter the chamber one has to go through an opening 76 m wide by 90 m tall. There is an elliptic recess on the ground opposite the entrance, for which no one has been able to offer an explanation. The ceiling of the chamber is made of two stone slabs, above which is another, this time hollow and conical, slab. Two triangular slabs covered each side of the roof, one of which has fallen to the ground. The northern side of the tomb is made of three slabs of varying dimensions. The bottom slab bears etchings and on top of the middle slab a hole had been cut.

To the east of Gur-Dokhtar, the remains of a palace of Ardashir, the Sassanid king, can be traced. Here, one can also detect the remains of a fire temple. Both of these monuments are in the plain of Boz-par, at the foot of the mountain to the west of an area called Takht-e Ab-e Shirin, and not far from Gur-Dokhtar and the hills of Shoghali and Khandaqi. The natives call the fire temple "Kushk" (or palace). It is a monument made of stones and lime and in the shape of Sassanid temples. The Kushk is in a state of attrition. Some parts have already been destroyed. Despite the pitiable condition that the Kushk finds itself in, one can see the glory of the past in this monument, especially when standing on its eastern veranda. The apex of the ceiling has collapsed, but the

height of the monument currently stands at 6 meters. A narrow passageway (2.20 x 12 m) on the second floor of this fire temple remains. For some reason, this north-south corridor has remained intact over the years. Apparently, a small chamber beneath this corridor connected the eastern part of the monument to the western. The length and width of this structure is 40 meters by 50. Also, in this area one can find the remains of many foundations, platforms, and barricades. Near the structure, there are two mounds by the names of Tol-Khandaqi and Tol-Shoghali. Excavation of these two mounds may reveal a great deal about the history of the fire temple. There is a circular water reservoir in front of this structure.

There is yet another fire temple at the foot of the western peak of the plain of Boz-par, 1500 meters east of Gur-Dokhtar. But little remains of this structures. It is known among the natives as "The Prison." Another archeological find in this region is called Tang-e Khazaneh. A grotto that people of the area believe housed the royal treasure. The opening of this grotto is 75 cm in radius and it was covered with molten lead. Today only the outlines of it remain. To the west of Gur-Dokhtar, we can find the remains of a building known as *Takhtgah-e Zahhak* ("Zahhak Dais").

There are two ways to reach this beautiful and historic valley. The first one starts from the city of Borazjan and travels 24 km to the city of Dalaki. From Dalaki, visitors must take the Tang-e Eram road, after which they must go towards Dehrud. From Dehrud a dirt road will take visitors east towards Boz-par. The villages of Aqa Mirahmad and Kaftar are along the way. A difficult pass (called "Takhteh") awaits the visitors once Kaftar is cleared. The entire trip is 115 km. The second route starts in Kazerun to Gordeh Jareh and from there to the village of Gareh, after which the dirt road is mountainous but not difficult. △

۲۴
۱۰۲

Passing Through the Valley of Poshtpar

Khodarahim Baqerpour for Kouh Quarterly. outdoors@tehranavenue.com

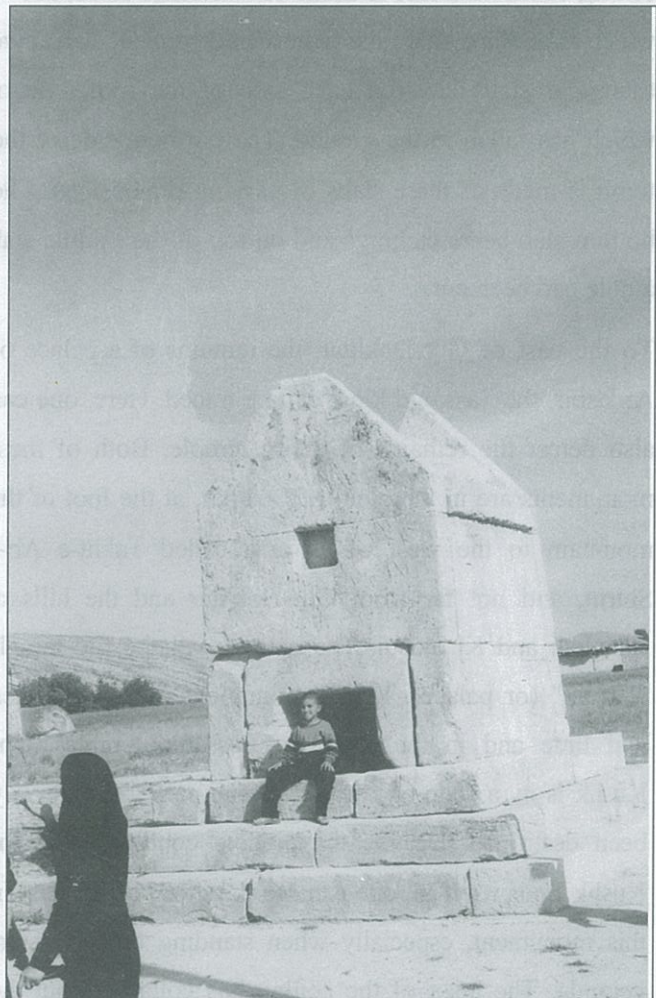
Outdoors articles of TehranAvenue are furnished by the mountaineering quarterly Kouh

The lush and beautiful valley of POSHT-PAR is located near the city of Borazjan (aka Dashtestan), in the BUSHEHR Province, southwest of Iran. The heights of SARMASHAD, from northwest to northeast and the heights of Posht-par to the north, surround and irrigate the valley. There are many remains dating back to the Sassanid Era (226 - 651 AD) in this region, some of which I shall name and explain in this article. The village of Posht-par is between the two cities of Sarmashad and Tang-e Eram. The fertility of the land and the availability of water have turned this mountainous village into an idyllic place to visit. QASHQAI Nomads have also moved into this region over the past 20 years and built settlements. It seems that this forgotten land is seeing human life again after more than 1400 years since the demise of the Sassanid.

The Posht-par region is in fact a narrow valley surrounded by majestic mountains. It is cold in the winter and mild in the summer. In winter and spring the valley is covered in flowers and herbs, ideal for pastoral nomads. In the middle of the valley the stone monument of Gur-Dokhtar makes a show. It is a monument much like the tomb of {Cyrus} (d. 530 BC) in Pasargadae and belongs to the same historical period. According to the book *Eqlim-e Pars* ("The Region of Pars"), the

monument was discovered in 1960 by a Belgian archeologist called {Louis Vanderberg}.

Much like Cyrus' resting place, the monument is made of large slabs of stone and bears etchings of the





Mosaffa Company

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 - ۷۷۶۵۲۷۸۲ تلفن : ۷۷۵۲۸۷۹۴

E-mail: homb7576@yahoo.com



Designer : Vakilzadeh

تلفن فروشگاه ها

۰۹۱۱۱۲۵۰۳۴۱

۵۲۶۰۲۶۲

۷۷۷۵۷۴۴-۵

۲۲۲۱۲۵۰

۲۳۳۷۳۹۶

۲۲۵۰۲۳۰

۰۹۱۲۲۸۴۸۸۷۳

۶۰۶۵۸۳۲

۰۴۱۱۵۵۲۳۴۷۶

اسامی فروشگاه ها

فروشگاه دماوند

فروشگاه صخره

شرکت ققنوس

فروشگاه رضایی

فروشگاه حق نگهدار

فروشگاه شاهو

گیتی گستران آلوارس

اولین ستاره شرق

تختی

آمل

زنجان

اصفهان

خرم آباد

شیراز

سنندج

اردبیل

مشهد

ارومیه

تلفن فروشگاه ها

۶۶۴۶۰۵۷۰

۵۵۴۸۴۳۱

۲۵۲۰۸۵۳

۲۵۲۳۴۹۸

۶۲۶۹۶۲۶

۳۵۰۲۶۴۵

۷۲۹۲۵۴۴

۲۲۳۳۸۹۸

۲۲۳۹۱۴۵

اسامی فروشگاه ها

فروشگاه بنادک

فروشگاه داغ داش

کولاک اسپورت

فروشگاه قزل کوه

خانجان خانی

فروشگاه برف سیاه

فروشگاه زرین

فروشگاه پیک لج ور

فروشگاه K2

تهران

تبریز

همدان

همدان

یزد

بجنورد

کرمانشاه

اراک

کرمان



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

تولیدکننده کوله پشتیهای فنی و تخصصی تلفن : ۰۲۱ ۳۸۳۲۳۹۰۲ - فکس : ۰۲۱ ۳۶۱۲۷۴۰۲ - شه پسند

 Black Diamond



شرکت گیتی گستران آلوارس G.G Alvars

نمایندگی انحصاری چادر نورد فیس (Ve 25) در ایران

فروش اینترنتی لوازم ورزش برای اولین بار در ایران

www.yashm.ir

عرضه کننده لوازم حرفه‌ای کوهنوردی، سنگنوردی، اسکی و دوچرخه سواری کوهستان

طراح و مجری دیواره‌های سنگنوردی داخل سالن

منتظر عرضه لوازم Patagonia - Black Diamond از این شرکت باشید

اردبیل: چهارراه پیر عبدالملک، طبقه دوم داروخانه دکتر شهبازی

تلفن: 3365066 فکس: 3334201

همراه: 09141551634 - 09122848873

E. mail : Alvares @ yashm .ir



صعود قتل رشته کوه زیبای دنا را با ما تجربه کنید



باشگاه کوهنوردی سپید

مجری تورهای طبیعت گردی و

کوهنوردی

(داخلی و برون مرزی)

شیراز : خیابان زند ، ابتدای صورتگر ، سپیدتور

تلفن : ۰۷۱۱۲۳۵۵۹۳۹

تلفکس : ۰۷۱۱۲۳۴۸۴۰۸

۰۹۱۷۳۱۳۲۹۲۶

۰۹۱۷۳۰۷۶۹۵۵

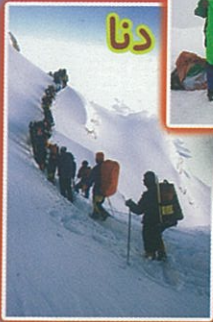
WWW.Iransightseeing.com

sepidtour@yahoo.com

کلیمانجارو



دنا



سوار کاری در طبیعت



تائز ایتیا



کمپ اصلی اورست



نیپال



آبشار مارگون

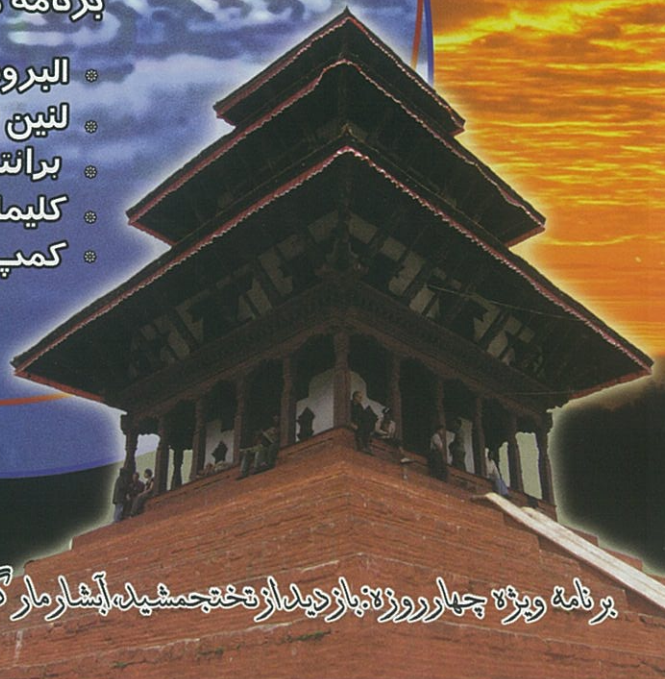
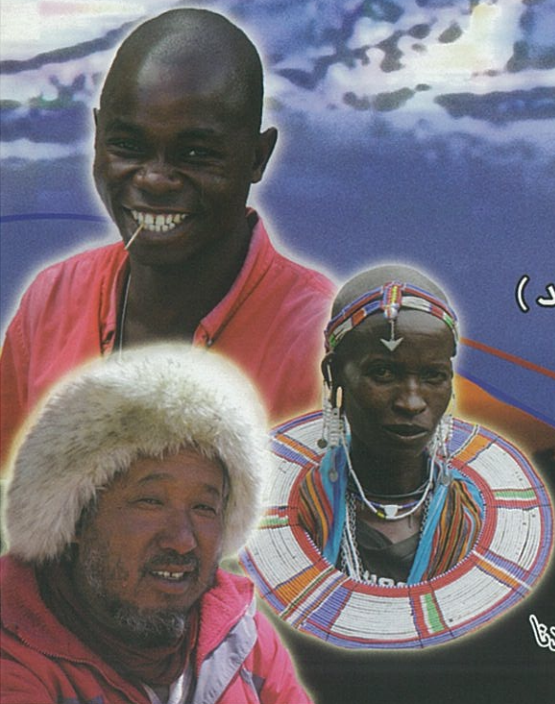


قتل دنا



برنامه های آینده :

- البروس (مرداد)
- لتین (شهریور)
- برانتسه (مهر)
- کلیمانجارو (دی و بهمن)
- کمپ اصلی اورست (اسفند)



برنامه ویژه چهارروزه بازدید از غمگشید آبشار مارگون و صعودیگی از قتل دنا

فروشگاه شریا عرضه کننده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ باسک در ایران



Made In Russia



باسک انتخاب برترین کوهنوردان دنیا



برای اولین بار در ایران

اراک، خیابان مخابرات، پاساژ صدف، طبقه دوم، فروشگاه شریا
تلفکس: ۰۲۲۱۴۴۴۰-۸۶۱
همراه: ۰۹۱۸۸۶۳۹۳۷۳

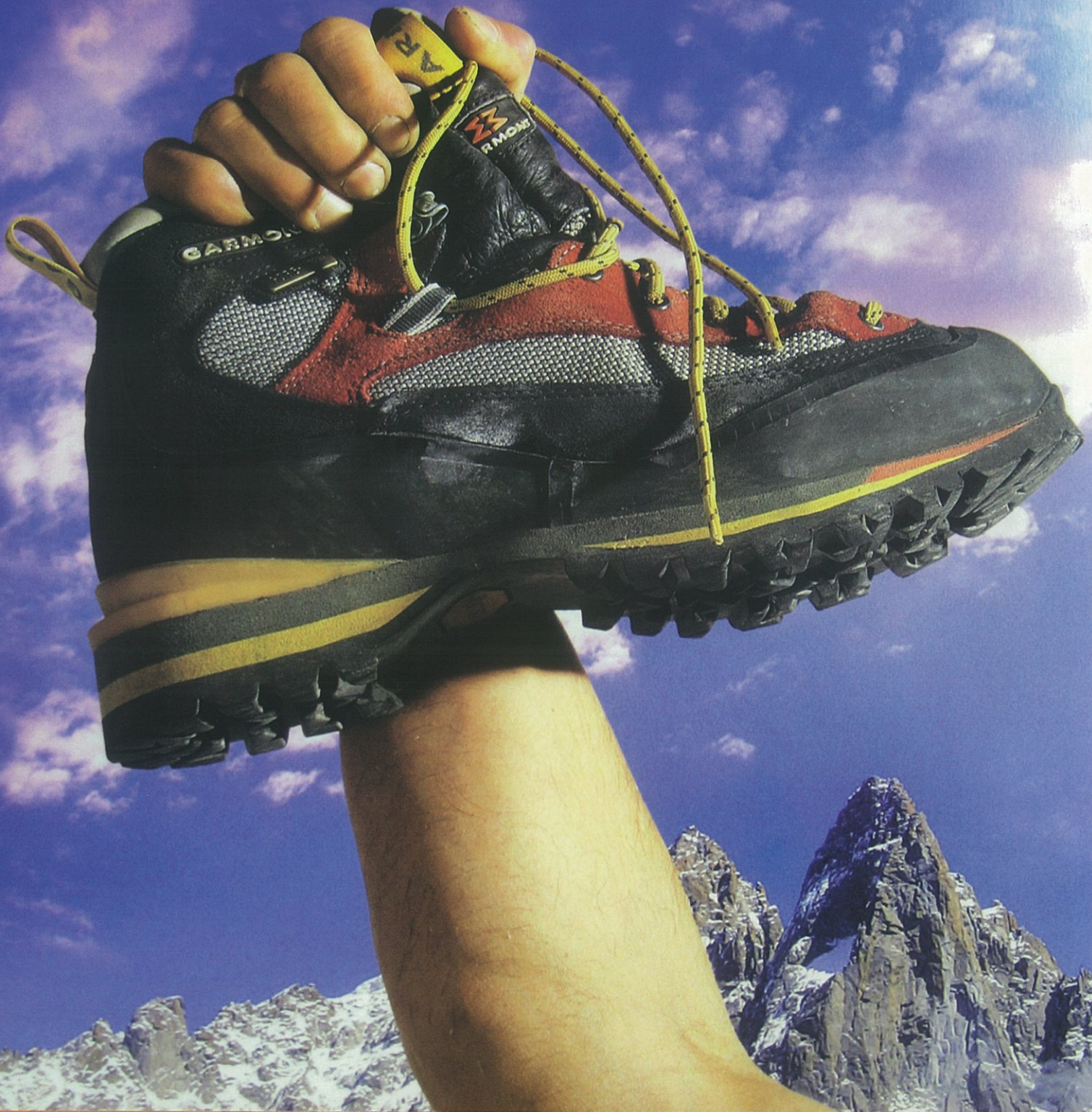
مدیریت: علی علیمحمدی



GARMONT®

challenge the elements

حفاظت از قلب دوم شما ماموریت ماست



تهران، میدان هفت تیر، اول خیابان مفتاح جنوبی، پلاک ۲۴۵، طبقه سوم - تلفکس: ۸۸۸۲۰۸۴۱ ، موبایل: ۰۹۱۳۱۱۸۰۴۷۹

zamberlan
Discover the Difference™

MADE IN ITALY

وبه زودی زامبرلان



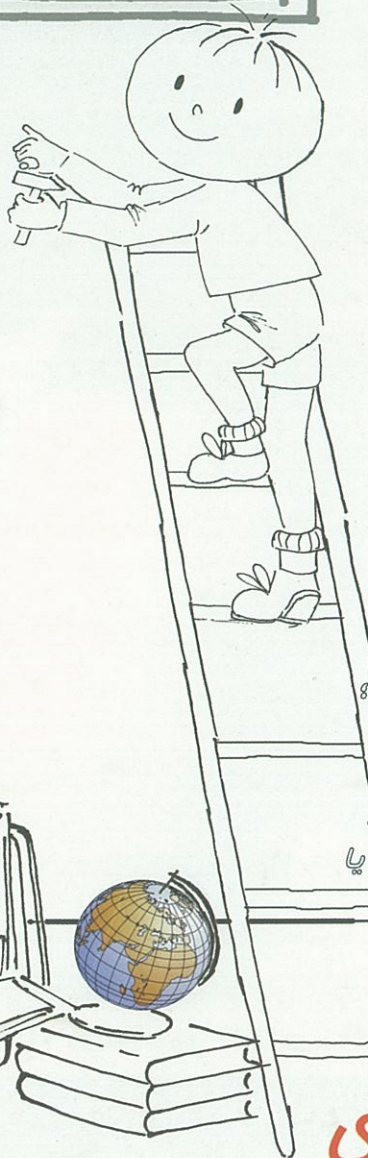
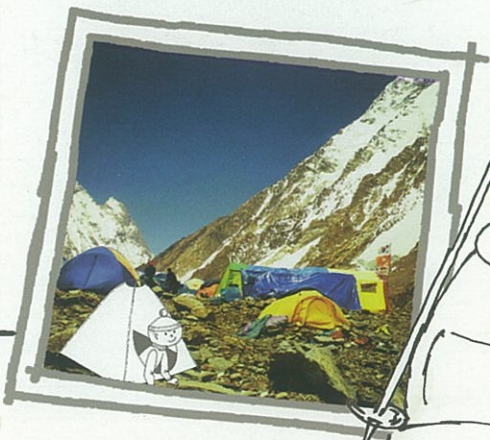
آژانس مسافرتی و طبیعت گردی

دروازه آریان



آدرس : بلوار کشاورز - خیابان کبکانیان - پلاک ۱/۱ تلفن : ۷-۸۸۹۷۷۸۰۵

www.ArianTour.com



با دروازه آریان می شه سفر خوبی داشته باشی که از خاطراتش لذت ببری، مثلاً :
بهمون ماه، گلیمانبارو؛
آفرای اسفند، بیس کمپ اورست؛
وسط تابستون ماته هورن (سوئیس) ه
مونبلان (فرانسه)
یا بیس کمپ K2
ز دستون هم میتونی بری ترکیه اسکی؛
اگرم خواستی همین ایران خودمون،
می تونی بری؛
طبیعت گردی، جنگل پیمایی، اسکی،
قایق سواری توی رودخانه خروشان، یا
دوچرخه سواری و کویر پیمایی.

پنجره ای

به سوی شگفتی های طبیعت ایران و جهان

فروشگاه آدیداس (یوسفیان)

لوازم کوه نوردی - صخره نوردی - کمپینگ

ایرانی - خارجی

تولید:

کفش

کوله پشتی

پانچو

گتر

ساک کمبری

کیسه خواب

روکش کوله

بادگیر شلوار

پوشاک پلار

پوشاک گورتکس

زیرانداز

و ...

SALOMON

jack wolfskin american optical Trezeta

Boreal

LOWA

Outdoor & Ski Boots

Vaude

Julbo

Northwest

lafuma



PETZL



deuter



KOVEA

عرضه کننده
محصولات:

خیابان ولی عصر - بالاتر از میدان منیریه - شماره ۱۲۳۳ تلفن: ۰۲۶۶۹۷۵۲ - ۰۶۶۴۱۷۹۶۷ موبایل: ۰۹۱۲۶۳۶۷۱۸۰ تلفنکس: ۰۳۶۶۹۷۵۲



شرکت خدمات
جهانگردی و طبیعت گردی

ایران را بهتر بگردیم

سفرهای بهار ۸۶:

● جنگل های ابر، ارسباران،
جهان نما

● روستای اورامان، هجیج،
دریاچه زریوار

● راهپیمایی از دریاچه نئور
تا ساحل لیسار

● چهارمحال بختیاری؛ کوه‌رنگ

● سهند؛ عروس کوه های ایران

● عشایر بویر احمدی در
دامنه های دنا

● آبشارهای لرستان

● بیلاق نمارستاق

● آبشار لاتون، کوه کومه

● دریاچه گهر



تهران، خیابان ولیعصر، روبروی بزرگمهر
شماره ۴۸۳، واحد یک جنوبی
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۸۳۷۴-۵
دورنگار: ۰۲۱-۶۶۴۶۶۹۶۴

www.kalout.com



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	آلب اسپرت	اصفهان
۰۱۷۱ - ۲۲۳۲۱۱۲	کانون	گرگان
۰۹۱۱۱۷۰۴۶۹۸	پوشش نجات	کرگان
۰۱۴۱ - ۲۲۰۰۷۴۲	مطیعی	قائم شهر
۰۹۱۷۷۱۷۶۸۲۴	لشکری	شیراز
۰۸۷۱ - ۲۲۶۵۱۲۵	نود	سنندج
۰۴۱۱ - ۶۵۸۵۵۵۲	مصطفی پور	تبریز
۰۳۴۱ - ۲۲۲۸۷۵۷	غلامی	کرمان
۰۸۳۱ - ۷۲۹۲۵۴۴	بهستون	کرمانشاه
۰۸۶۱ - ۲۲۳۳۸۹۸	جلالی	اراک
۰۵۱۱ - ۶۰۶۵۸۳۲	ستاره شرق	مشهد
۰۲۸۱ - ۲۲۳۳۱۱۹	حبیبیا	قزوین
۰۸۱۱ - ۲۵۲۱۴۶۹	اسپرت کوهستان	همدان
۰۶۱۱ - ۲۲۳۹۴۲۹	تاراز	اهواز



WWW.bonadak.com

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

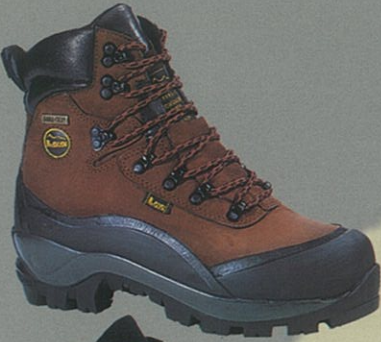
کشوری سابق



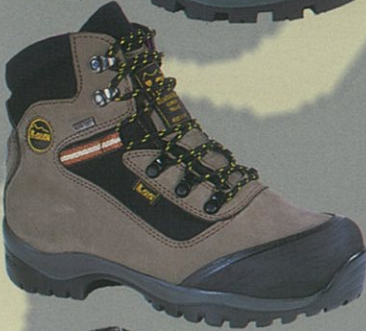
- عایق آنتی رفلکس برای پیش گیری از ورود سرما
- برای صعودهای زمستانی یک روزه تا ارتفاع ۴۵۰۰ متر
- دارای لایه گرتکس برای پیش گیری از نفوذ آب
- لایه پلی آمید برای حفظ شکل ارگونومیک پا
- با کارایی نصب کرامپون در مدل شروین
- رویه چرم ۲/۷ میلی متری
- زیره ویبرام ساخت ایتالیا
- یک سال گارانتی همه محصولات



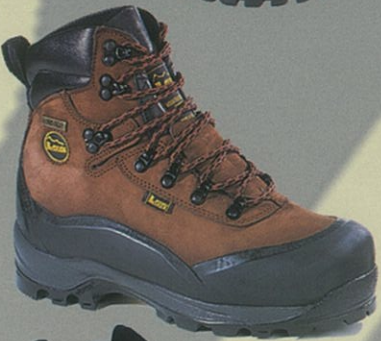
SHERVIN



SAHAND



ICE TRECK



BAHAR



آستر استرج کتان

لایه گرتکس

آنتی رفلکس ۸ میلی متری

آرکوفلکس

آستر میانی ۲ میلی متری

چرم طبیعی ۲/۷ میلی متری ضد آب

لایه تری فلکس ۷ میلی متری

لر محافظ ۲/۲ میلی متری

لایه آنتی شوک PU.EVA

www.lavanclimbingshoes.com

Tel : +98 21 55634020

Fax : +98 21 55603144