

۴۸



فصلنامه

KOUH
Mountain sport

سال دوازدهم، پاییز ۱۳۸۶

بها: ۱۳۰۰ تومان

K2 و گاشر بروم ۱، راه نیمه تمامی که با موفقیت طی شد.

صعود نخستین ایرانی به قله ۸۶۱۱ متری K2



صعود نخستین ایرانی به قله ۸۰۶۸ متری گاشر بروم ۱

پارسون

تنوع

کیفیت و امنیت

تخصص

 **GRIFONE**

WILDCOUNTRY 
the cam company™


Bestard
MOUNTAIN BOOTS
SINCE 1949


PRIMUS


FERRINO


ASOLO


Red Chili

نماینده انحصاری لوازم و تجهیزات کوهنوردی معتبرترین کمپانیهای اروپائی

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

تلفن : ۶۶۹۶۸۶۳۰ - ۶۶۹۶۸۶۲۹
فکس : ۶۶۴۱۱۵۲۱ - ۶۶۴۶۳۶۱۵ - ۶۶۴۶۲۶۱۵

Web: www.parsoon.ir

Email: info@parsoon.ir

فروشگاه آدیداس (یوسفیان)

کوهنوردی، صفره نوردی، کمپینگ (ایرانی و فارسی)

تولید: کفش، کوله پشتی، کیف کمری، کیسه خواب
بادگیر شلوار، پوشاک پلار، پوشاک گورتکس
پانچو، گتر، روکش کوله، زیرانداز و ...

عرضه محصولات:

Camp, Salewa, Jack wolfskin, Petzel
Beal, Trezeta, Lomer, Kova, Julbo
North west, Singing rock, Lanex, Kong
Komperdell, Lasportiva

خیابان ولی عصر، بالاتراز میدان منیریه، شماره ۱۲۳۳
تلفن: ۶۶۴۱۷۹۶۷ - ۶۶۹۷۵۲۰۲ تلفکس: ۶۶۹۷۵۲۰۳
موبایل: ۰۹۱۲۶۳۶۷۱۸۰

پا تخصص ماست

LOMER®



LOMER-CHAMONIX



TREZETA-TASMAN



TECHNICAL SOCKS



SUPERfeet

آرنگ نماینده انحصاری LOMER , TREZETA و جورابهایی THORLO

تلفن تماس : ۰۹۱۲۶۷۷۶۱۵۲

مراکز پخش

- البرز اسپرت : خیابان سنایی / نبش کامکار/پلاک ۲/۱ ○ تلفن: ۸۸۸۳۰۳۳۸
- شرکت کوه اسکی : میدان فردوسی/ ساختمان آریا / طبقه آخر /پلاک ۸۰۴ ○ تلفن: ۴۴۷۰۲۲۸۰
- گالری ورزش : شهرک غرب (قدس) / مرکز تجاری گلستان / طبقه همکف / واحد ۱۴۲ ○ تلفن: ۸۸۰۸۸۳۰۹-۸۸۰۷۵۷۴۴



treZeta™

ITALIAN OUT DOOR TECHNOLOGY

شهر ورزش

فروشگاه تخصصی

عرضه محصولات تخصصی و حرفه ای ورزشی

کوهنوردی

یخ نوردی

پاور کایت

پاراگلایدر

کوهنوردی

اسکی کوهستان

اسکیت

لوازم ماساژ

اسنوبورد

اسکی

غواصی

اسکی روی آب

اسکواش

کارتینگ

شکار و ماهیگیری

دوچرخه ثابت

ترید میل

دوچرخه کوهستان

قایقرانی

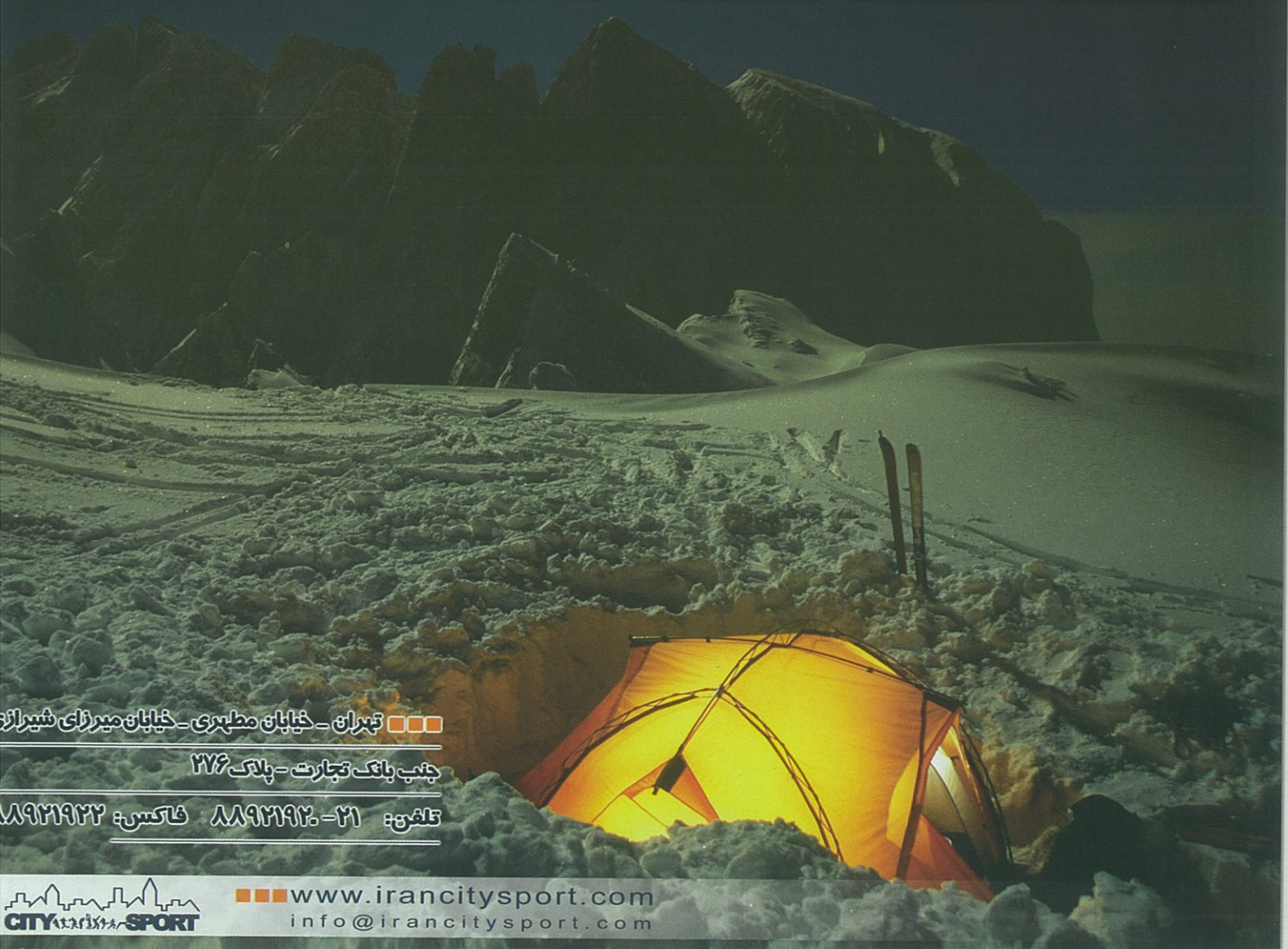
موتور

موتور ATV

صخره نوردی

کمپینگ

تنیس



تهران - خیابان مطهری - خیابان میرزای شیرازی

جنب بانک تجارت - پلاک ۲۷۶

تلفن: ۰۲۱-۸۸۹۲۱۹۲ فاکس: ۸۸۹۲۱۹۲۲



www.irancitysport.com
info@irancitysport.com



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

آواایمن گستر

تهران، میدان هفت تیر، خیابان مفتوح شمالی، خیابان آرام، پلاک ۲۹/۱، واحد ۱۳
تلفن: ۸۸۸۲۳۱۹۸-۸۸۳۴۷۹۲۸-۸۸۳۴۷۹۲۷
فکس: ۸۸۸۳۱۵۹۹
www.avaimen.com
info@avaimen.com

نماینده انحصاری
Lanex Kong Singing Rock

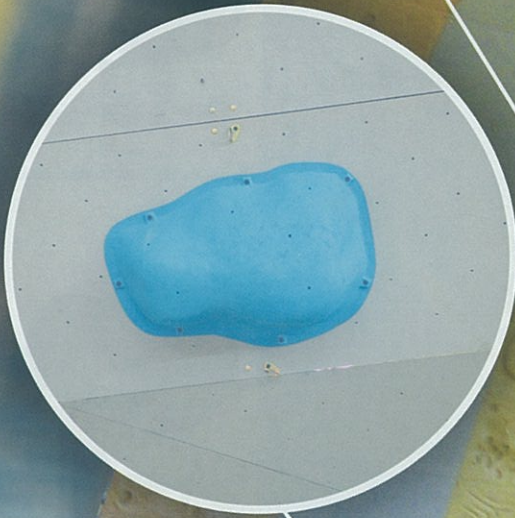
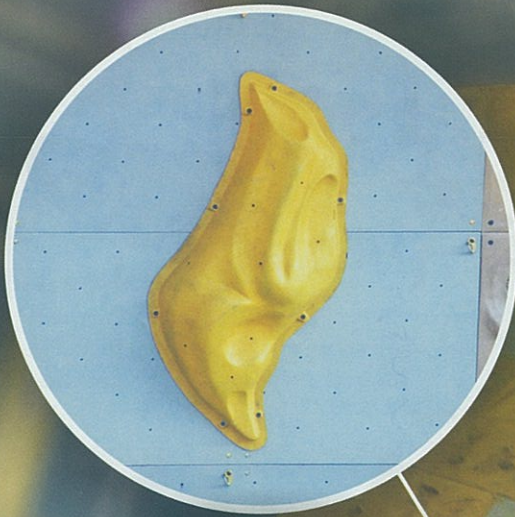
Kassa

PRODUCER OF CLIMBING WALL

شرکت کوهنوردی کسا

اولین تولید کننده دیواره های مصنوعی سنگنوردی در ایران

با بیش از ۹ سال تجربه موفق



● مسابقات قهرمانی جهان - دیواره سمنان

● دیواره صداوسیما تهران

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

www.kassa.ir

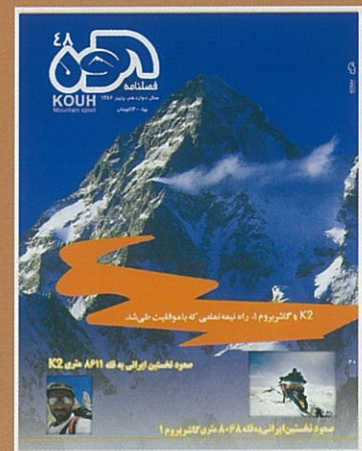
Email: info@kassa.ir

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۴۸

۶۰	بیماری های ارتفاع	۲	طنین گام ها بر ۸۰۰۰ متری
۶۳	۱۰ حادثه معمول در کوه نوردی	۹	حرف اول
۶۵	در هوای رقیق	۱۱	نجات از مهلکه های دشوار
۶۷	کوکوشکا	۱۴	صعود به قله شاه البرز
۷۲	ریزش بهمن در آمادبلام	۱۶	قله سالوک و دیواره قزل طاق
۷۳	تعمیر و نگهداری اسکی	۱۷	شیوه بالا رفتن از سنگ های کوتاه
۷۵	بدون آمادگی اسکی را آغاز نکنید	۲۰	غار اشکفت سلمان
۷۸	بهمن	۲۲	بوکان
۸۲	مشکل دفع زباله در کلاردشت	۲۶	کوه شناسی تاریخی
۸۴	اورست	۲۹	درفک
۸۶	نقشه توپوگرافیک	۳۱	بر فراز آراقاس در ارمنستان
۸۷	نکات فنی	۳۳	من عاشق ایران هستم
۹۱	از حوادث درس بیاموزید	۳۷	قدم
۹۲	مالوری	۴۰	سرپرست واقعی کیست؟
۹۳	کنترل ذهنی در صعود	۴۲	دریاچه شورمست تا دشت کلویت
۹۷	گیاهان دارویی	۴۶	حفاظت از پوست بدن
۹۸	لباس های ضدآب	۴۹	کوه نوردی توام با اسکی
۱۰۰	نخستین حضور ایرانی ها در هیملونگ	۵۰	از ارس تا ایروان با دوچرخه
۱۰۲	مواظب کنه باشید	۵۴	نیمی از عمر در خوابیم (کیسه خواب)
۱۰۳	از میان نامه ها	۵۷	درمان سرطان با ورزش
۱۰۴	اخبار	۵۸	فهرست وسایل
۱۱۲	Russian cavers at the country of friendship	۵۹	جنب و جوش شدید در ترانگو



ISSN - 1027-104 - X

قله K2

طرح جلد از: گروه فرهنگی ققنوس

فرم اشتراک صفحه ۹۷

سال دوازدهم - پاییز 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 چهکنوی - مرتضی موسوی

مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م. بزرگر

علی پارسی - مهدی داورپور - نصراله فتوگرافی

رضا زارعی که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و

اجرائی، تلاوم انتشار مجله را امکان پذیر ساختند

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری

لیتوگرافی، صحافی و چاپ صفحات رنگی: فرارنگ آریا

تلفن: ۷-۰۲۲-۸۳۲۰۹۲۲

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 ملأخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خطالرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد.

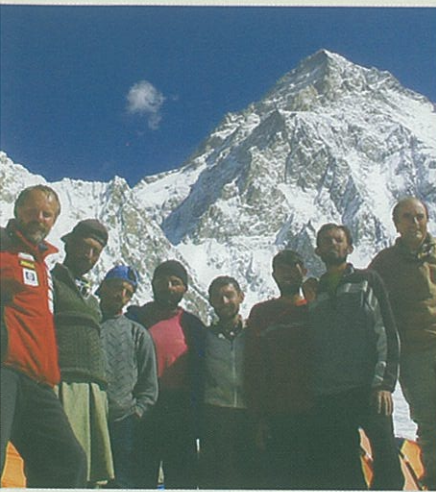
فصلنامه کوه از درج گزارش های داخلی که تکراری و مربوط به سال های قبل است، معذور می باشد.

صحت و سقم مطالب آگهی ها به عهده آگهی دهنده می باشد.

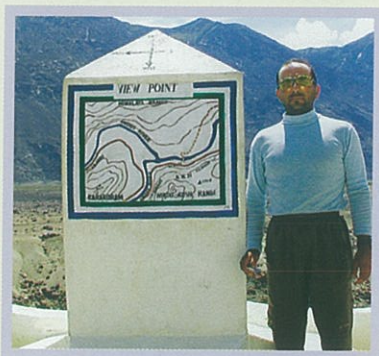
faslnameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

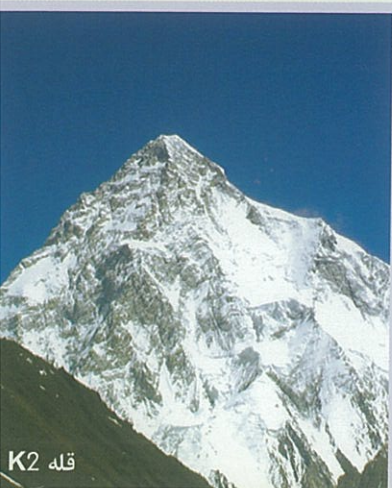
تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴ شماره: ۲۲۷۱۲۸۱۷ نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸



کاظم فریدیان در کمپ اصلی



کمپ ۱ - ۶۰۰۰ متر



قله K2

طنین گام‌های کوه‌نوردان ایران بر بلندای ۸۰۰۰ متری قراقورم

یکی از نکات برجسته در کوه‌نوردان کشور که در چند سال اخیر بیشتر بروز کرده است، خودباوری و شهامت آنها بوده است.

در سال‌های قبل اگر یک تیم برای کوه‌نوردی به خارج کشور می‌رفت، باید کلی تشریفات انجام می‌شد که شاید هم موقعیت آن سال‌ها این چنین اقتضا می‌کرد.

حدود ۱۰ سال پیش تیم‌هایی به قله‌های ۷۰۰۰ متر و بالاتر اعزام می‌شدند که منتخب فدراسیون بودند و با بودجه دولتی برنامه‌های آنها انجام می‌شد ولی از حدود ۵ سال قبل این نسیم در جامعه کوه‌نوردی وزیدن گرفت که ورزشکاران با اتکا به توان جسمی و مالی خود اقدام به صعود به قله مرتفع نمایند، اگر آن روز فقط کوه‌نوردان چند شهر مطرح به فعالیت خارج از مرزها می‌پرداختند. امروزه تقریباً این مسئله همه‌گیر شده است حتی شهامت بانوان کوه‌نورد به آنجا رسیده است که در قالب تیم‌های چند نفره به صعودهای بلند دست می‌زنند. با نگاهی به برنامه‌های اجرا شده در سال‌های اخیر صحت این مطالب ثابت می‌شود، قله‌های ۷۰۰۰ متری منطقه پامیر، نپال، قراقورم، موستاقی آتا، کلیمانجارو و...

امسال غیر از تیمی که فدراسیون برای صعود برودپیک اعزام کرد (که متأسفانه ناکام ماند)، سه نفر از کوه‌نوردان به صورت انفرادی به منطقه قراقورم رفتند که هدف هر یک از آنها فتح یکی از قله مرتفع بود.

کاظم فریدیان برای شاخص‌ترین قله یعنی K2 به منطقه رفت که موفق به صعود آن شد.

مهدی اعتماد فر نیز که سابقه صعود به قله برودپیک را داشت برای صعود به قله گاشربروم ۱ و ۲ برنامه‌ریزی کرده بود که پس از چند بار تلاش به علت هوای نامساعد بالاخره در آخرین روزهای فصل، گاشربروم یک را صعود کرد.

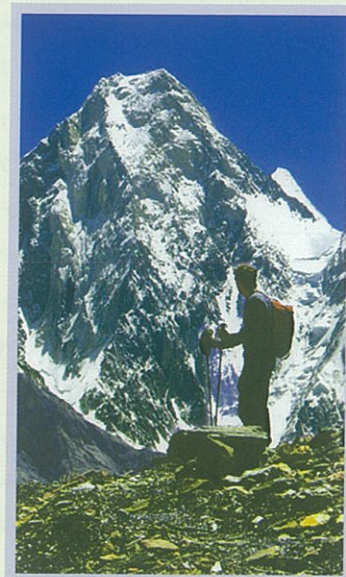
حسین نظر که تصمیم داشت برودپیک را با روش آلبی صعود کند، به علت هوای خراب نتوانست بیش از ۸۰۰۰ متر را صعود کند.

نکته ای که جالب به نظر می‌رسد، این است که این صعودها مقارن سالروز فوت دو تن از کوه‌نوردانی به وقوع پیوست که در راه صعود به قله K2 (داود خادم) و گاشربروم ۱ (محمد اوراز) جان خود را از دست دادند. یاد می‌کنیم از همه کسانی که در راه اعتلای ورزش کوه‌نوردی از جان خود مایه گذاشتند، یادشان گرامی.

فصلنامه کوه، این صعودهای ارزشمند را به مجریان آن صمیمانه تبریک می‌گوید.



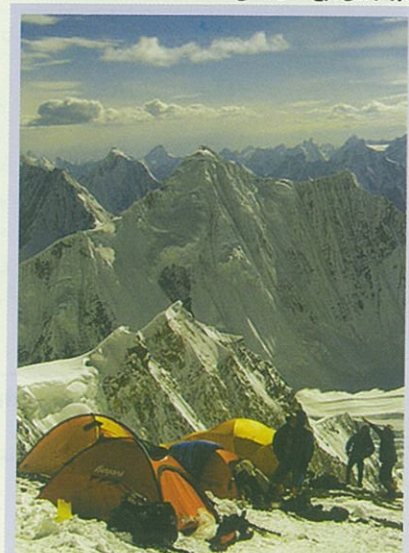
جشن موفقیت صعود



نمایی از قله گاشربروم ۱



عبور از بین برج‌های یخی



کمپ ۳ ارتفاع ۷۰۰۰ متری کاشربروم، با منظره مانسربروم در زمینه عکس

k2 دومین ۸۰۰۰ متری، اما سرسخت ترین!

تاریخچه *

کوه K2 دومین کوه مرتفع دنیا و بی شک سرسخت ترین قله ۸۰۰۰ متری می باشد که هدف غایی بسیاری از کوه نوردان است. این هرم غول آسا برجی است تنها. واقع در منطقه قراقرم پاکستان و در راس یخچال بالترو قرار دارد. K2، ۵۴۹ متر از بلندترین کوه های اطرافش رفیع تر است و این امر موجب شده از دور دست ها بتوان این غول را مشاهده و خداوند را تحسین نمود. ارتفاع بلندکوه و قرار داشتن آن در عرض شمالی ۳۵ درجه موجب شده تا K2 دارای آب و هوایی متمایز از سایر کوه های قراقرم باشد از این رو قله ای است از سنگ پوشیده از یخ و برف با ۶ یال مخوف.

در ۱۸۵۶ برای نخستین بار تی جی موننگومری که یک مساح بود این کوه را از فاصله حدود ۲۰۰ کیلومتری (احتمالا از هاراموش) مشاهده نمود. کوه در میان رشته ای از کوه های رفیع قرار داشت به همین دلیل نیز از هیچ منطقه مسطحی در هند و چین قابل مشاهده نبود (در آن زمان هنوز پاکستان بخشی از خاک هند بود). مونت گومری بدون داشتن اطلاعاتی دقیق از نام کوه های منطقه قتل رفیع آن را به نام های قراقرم ۱ تا ۷ نام گذاری کرد، و نام K1 تا K7 را بر آنها نهاد که برگرفته از حرف اول karakoram بود. اما بعدها تنها نام K2 به عنوان تنها کوه مرتفعی که یک مساح آنرا نام گذاری کرده بود بر روی دومین قله رفیع جهان باقی ماند و سایر نام ها تغییر کرد و نام چوگوری که نامی بود محلی و کوه ها معنا میداد بعدها به فراموشی سپرده شد. البته نام دیگر کوه گادوین استین می باشد که به افتخار هنری هاورشام گادوین استین بر این کوه نهاده شده بود، اما هیچ گاه رسمیت نیافت.

در ۱۸۹۲ مارتین گانوی کاشف انگلیسی گروهی از محققان کوه ها را تا روی یخچال بالترو رهبری نمود. آنها تا ابتدای محلی که امروزه به یخچال کنکوردی ها معروف است بالا آمدند. در ۱۹۰۲ برای نخستین بار اسکار اکسین بر روی جبهه شمالی کوه تلاشی را صورت داد. وی از طریق یال شمال شرقی تا ارتفاع ۶۵۲۵ متری بالا رفت.

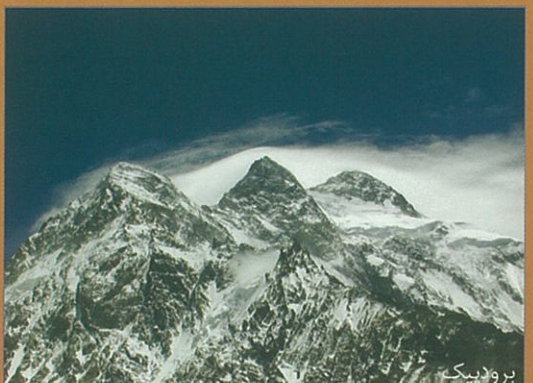
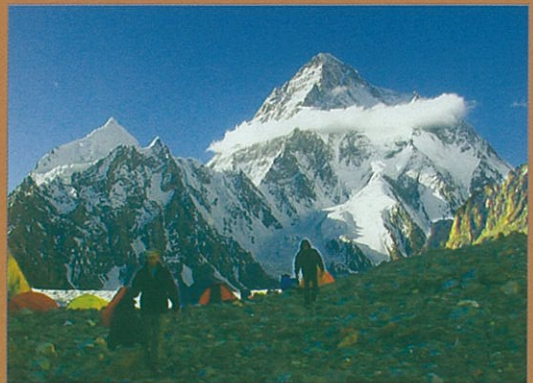
اما راه قابل صعود کوه یعنی مسیر جنوب شرقی در ۱۹۰۹ توسط توسط هیاتی ایتالیایی به سرپرستی لویجی آمودئو کشف گردید. از آن تیم دوک ابروزی تا ارتفاع ۶۲۵۰ متری یال جنوب شرقی صعود نمود. پس از این تلاش این مسیر بنام یال ابروزی شناخته شد. ویکتور سلا عکاس این تیم، عکسی از کوه انداخت که بی شک قدیمی ترین عکس K2 به شمار می رود که همچنان موجود است. در ۱۹۳۸ تیمی آمریکایی به سرپرستی دکتر چارلز هوستون توانست تا ارتفاع ۷۹۲۵ متری کوه بالا رود.

یک سال بعد تیم دیگری از آمریکا به رهبری فریتز ویسنر رکورد ارتفاع جدیدی برپا کرد. آنها تا ۸۳۸۲ متری کوه از مسیر یال ابروزی بالا رفتند، که بعد از صعود نورتون تا ارتفاع ۸۵۷۰ متری جبهه شمالی اورست در سال ۱۹۲۴ بلندترین ارتفاع صعود شده توسط انسان بود.

در ۱۹۵۳ تیمی ۷ نفره به سرپرستی دکتر چارلز هوستون توانست تا ارتفاع ۷۵۰۰ متری کوه بالا رود. اما خرابی هوا و وخامت حال گیلکی، یکی از اعضای جوان تیم که به ارتفاع زدگی شدید دچار شده بود موجب شد تا آنها راه بازگشت را پیش گیرند. هنگام بازگشت و پایین آوردن گیلکی، ۵ عضو تیم به دلیل شیب تند مسیر سقوط کردند، اما کارگاه مستحکمی که پت شوئینگ برپا نموده بود مانع از سقوط بیشتر آنها به اعماق دره های K2 گردید اما لحظاتی بعد بهمین گیلکی را با خود به اعماق دره ها برد تا تیم ناکام به پایین باز گردد.

سال ۱۹۵۴ K2 تلاش موفقی را از کوه نوردان ایتالیایی شاهد بود. آشیل کامپاگنونی و لینولاسیدلی دو کوه نوردی بودند که در ۳۱ جولای موفق شدند به عنوان نخستین انسان ها گام بر فراز این کوه سرسخت بگذارند. آنها اعضای تیم بزرگ و مجهزی به سرپرستی آردیو دزیو بودند. تیمی با بیش از ۵۰۰ باربر محلی، ۱۱ کوه نورد و ۶ دانشمند. آنها برای صعود قله ۹ کمپ برپا کردند. یکی از کوه نوردان بر اثر ذات الریه جان خود را از دست داد. پس از این صعود چیزی که بیش از فتح قله جلب توجه کرد تلاش های کوه نورد بزرگ ایتالیایی والتر بوناتی و باربر پاکستانی مهدی بود. که ظاهرا با زیرکی سایرین از صعود قله بازمانند. فاتحان قله همچنین مدعی بودند بوناتی و مهدی زمانی که کپسول های اکسیژن را به کمپ آخر حمل می کردند به دلیل شب مانی در ارتفاع بخشی از اکسیژن را مصرف کرده بودند و تیم قله بخش های پایانی را بدون اکسیژن طی نمود. گرچه بودن ماسک اکسیژن بر صورت آنها که در تصاویر قله قابل رویت است، این ادعا را توأم با شک نمود. بعدها بوناتی در کتابی تحت عنوان "کوه های زندگی من" از خودش دفاع کرد.

پس از صعود ایتالیایی ها، کوه تا ۱۹۷۷ صعودی بر خود ندیده تا این که در این سال تیمی از کشور ژاپن متشکل از ۵۲ کوه نورد و ۱۵۰۰ باربر موفق شد دومین صعود قله را صورت دهند. در این تیم اشرف امان

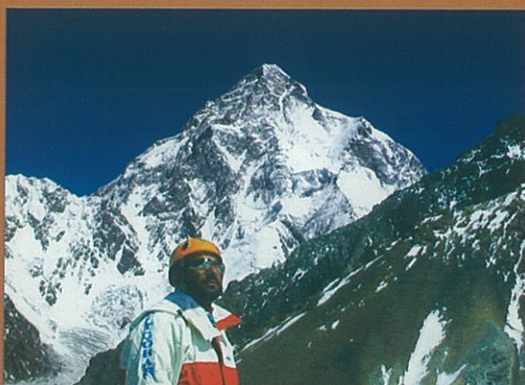


محل قرار گیری قراقرم، مابین پاکستان و چین
بهترین ماه های صعود جون، جولای، آگوست
اولین صعود ۱۹۵۴
نزدیکترین فرودگاه بین المللی راولپندی پاکستان

نام کوه K2، چوگوری، گادوین آستین
ارتفاع ۸۶۱۱ متر، ۲۸،۲۵۳ فوت
موقعیت ۳۵،۸۸ عرض شمالی
۷۶،۵۱ طول شرقی



کمپ ۲ - ۶۷۵۰ متر



شادروان داوود
خادم که در
صعود به K2
جان باخت

کوه نورد پاکستانی نیز به عنوان راهنما و باربر ارتفاع عضویت داشت که موفق به فتح قله گردید. یک سال بعد تیمی از آمریکا توانست از یال شمال غربی قله را فتح نماید. این تیم صعود خود را از مسیر یال شمال شرقی آغاز نمود (این یال امروزه به مسیر لهستانی ها معروف است)، سپس در ارتفاع ۷۷۰۰ متری به طرف یال ابروی تراورس کردند. در اینجا بحث بر سر آن شکل گرفت که چه کسی نخستین صعود بدون اکسیژن را بر روی قله صورت دهد. بدین ترتیب لوئیس ریچارد نخستین داوطلب اجباری این امر بود. وی کپسول اکسیژن خود را در میان راه دفن کرد، زیرا سیستمش دچار مشکل بود و عمل نمی کرد. جان روسکلی پس از لوئیس دومین شخصی بود که قله را بدون اکسیژن صعود کرد، اما نه به دلیل خرابی سیستم اکسیژن بلکه از ابتدا به این نیت بالا آمده بود. در ۱۹۸۱ ترنو مستورا تلاش موفق را از یال جنوب غربی رهبری کرد. در ۷ آگوست آیهو اوهتانی به همراه راهنمای پاکستانی نظیر صیبر موفق شدند نخستین صعود این مسیر را صورت دهند.

در سال ۱۹۸۲ نخستین صعود جبهه شمالی توسط تیمی ژاپنی به رهبری ایساو شینکای صورت گرفت. ۷ عضو این تیم همگی بدون کپسول اکسیژن به قله رسیدند. در همین سال تیمی لهستانی به رهبری یانوس کورزب بدون داشتن اجازه صعود از مسیر صعود نشده شمال غربی بالا رفتند. اما پس از مشاهده این تیم توسط مقامات محلی مجبور به بازگشت از ارتفاع ۸۲۰۰ متری شدند.

در ۱۹۸۶ نخستین صعود زنان بر روی K2 را وندا رتکوویچ کوه نورد زن لهستانی، لیلین بارارد از فرانسه و جولیا تولیس از انگلستان هر سه بدون کمک کپسول اکسیژن صورت دادند. آنها نیز از یال ابروی به این مهم دست یافتند. گرچه جولیا و لیلین بر اثر توفان کشته شده و برای همیشه در دل K2 آرام گرفتند.

در سال ۱۹۸۶ بنیو شامو کوه نورد معروف فرانسوی توانست K2 را در مدت زمان ۲۲ ساعت و ۳۰ دقیقه از کمپ پیشرفته ABC صعود نماید. این در شرایطی بود که تازه چند روز از صعود ۱۶ ساعته او به برودیپیک می گذشت. همچنین اریک اسکوفیر دیگر کوه نورد فرانسوی موفق شد پس از صعود قله گاشبروم ۱ و ۱۱، K2 را نیز صعود نماید. اسکوفیر این سه قله را تنها در مدت ۲۱ روز صعود کرد که کاری بس قابل توجه بود.

در این سال همچنین کوشکا و پتروفسکی کوه نوردان شایسته لهستانی موفق به گشایش مسیری دشوار در جبهه جنوبی شدند. متاسفانه کوشکا پس از صعود به تنهایی به خانه بازگشت و پتروفسکی برای همیشه در دل K2 آرام گرفت.

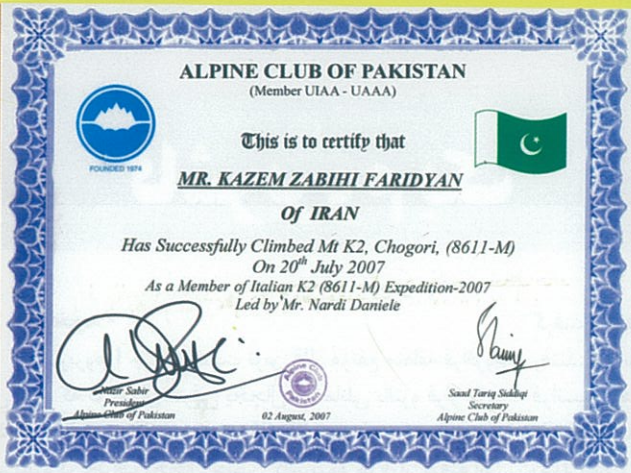
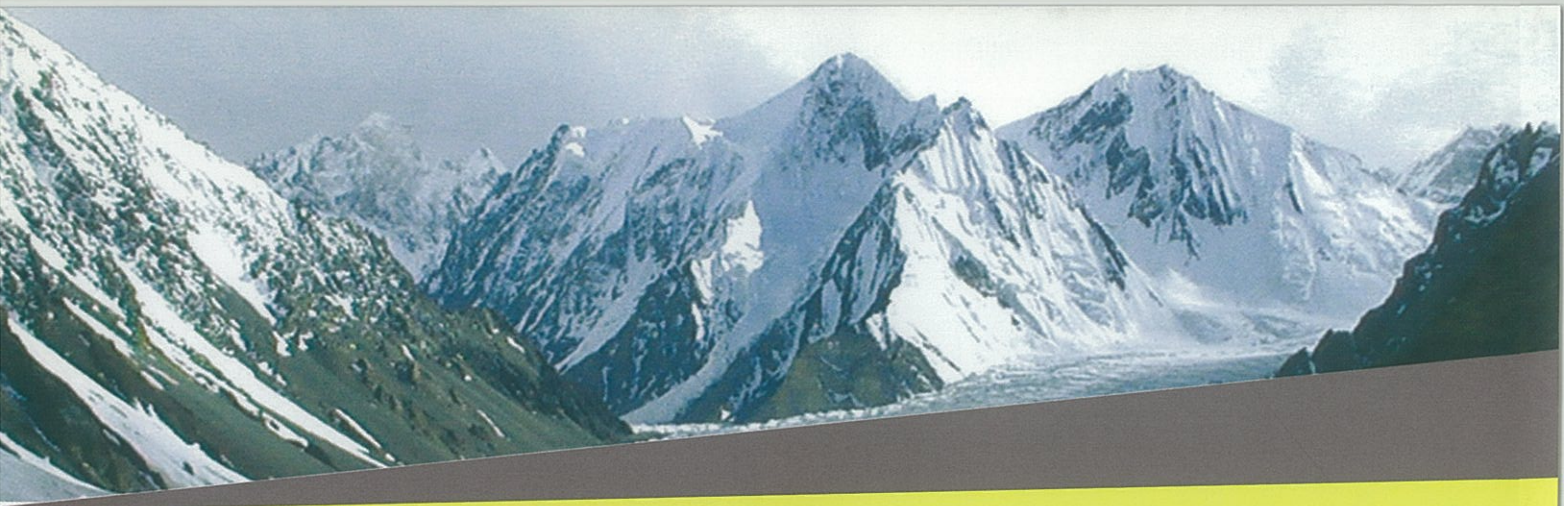
در مجموع در سال ۱۹۸۶ با مرگ ۱۳ کوه نورد بر روی K2 فاجعه ای در کوه نوردی رقم خورد. در سال ۱۹۹۰ تیمی از ژاپن به رهبری تومای اوکی توانست مسیری جدید در رخ شمال غربی باز کند. بخش های پایانی مسیر در ارتفاع ۸۰۰۰ متری با یال شمالی مشترک بود.

در ۱۹۹۱ پیرگین و کریستوف پروفی کوه نوردان بزرگ فرانسوی توانستند در مدت ۴۸ ساعت بدون کمک باربر ارتفاع و کپسول اکسیژن و کمک طناب های ثابت مسیر جدیدی را بر روی جبهه شمال غربی K2 باز کنند. صعود آنها نمایش قابل تحسینی از کوه نوردی فنی به شمار می رفت. در بهار ۹۶ یکی از پرتلاطم ترین صعودهای K2 رغم خورد و این زمانی بود که ۶ کوه نورد از جمله آلیسون هرگریوز پس از صعود قله دچار توفانی سهمگین شده و همگی مفقود شدند.

از نظر میزان صعودها به کشته شدگان این کوه ها نسبت ۴ به ۱ پس از آنپورنا و نانگا پاربات در رده سوم قله ۸۰۰۰ متری قرار دارد. از این رو این کوه را گاهی کوه قاتل یا کوه بی رحم نیز می خوانند. یکی از فاکتورهایی که صعود به K2 را به مبارزه تبدیل نموده فنی بودن کوه می باشد. بیش از ۴۵ درجه شیب در اکثر نقاط کوه آن را نیازمند ثابت گذاری در اغلب نقاط صعود نموده. نیاز به ۲۵۰۰ متر طناب در جبهه جنوبی و ۵۰۰۰ متر در جبهه شمالی باعث شده تا اغلب تیم ها به قصد صعود سبک به کوه بیایند از طرفی عدم فعالیت باربرهای توانمند ارتفاع بر روی این کوه موجب می شود تا خود کوه نوردان مجبور به آماده کردن مسیر گردند و این امر بر خطرات صعود افزوده است.

نکته:

در تابستان ۱۳۸۳ داوود خادم اصل از اعضای تیم های ملی کوه نوردی ایران و فاتح قله چوایو، شیشاپانگما، ماکالو و لوتسه، در تلاشی بر روی K2 هنگام بازگشت از کمپ ۴ در طوفان گرفتار شده و جان سپرد. یادش گرامی باد.



K2 مقهور اراده کاظم فریدیان شد

کاظم فریدیان در ۲۹ مهرماه ۱۳۴۹ در تهران به دنیا آمد. از کودکی ورزش همواره یکی از اصلی ترین مشغولیت‌ها و دغدغه‌های او بوده است. او در کارنامه ورزشی خود فعالیت در رشته‌های دو و میدانی، کاراته، سقوط آزاد و فوتبال را ثبت کرده است. کاظم فریدیان کوهنوردی حرفه‌ای را در سال ۱۳۷۶ با عضویت در باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند آغاز کرده است. وی موفق شد روز جمعه ۲۹ تیرماه ۱۳۸۶ قله ۸۶۱۱ متری K2 را صعود نماید.

سوابق کوهنوردی کاظم فریدیان

- پیمایش زمستانه خط‌الراس توچال - پل خواب
- صعود قله بندعیش و توچال و بازگشت به وسیله پاراگلایدر
- صعود یخچال سیلان
- شرکت در برنامه گشایش زمستانه مسیر انجمن کوهنوردان بر دیواره علم کوه
- صعود دیواره‌های شمشک، لچور، بیستون و علم کوه از مسیر ۵۲ لیست‌های، شکوه، هاری رست، کرمانشاهی‌ها، فرانسوی‌ها، همدانی‌ها، مسیر آرش
- صعود زمستانه دیواره شاخک علم کوه
- گذر از دره‌های اندرسم و کمچل
- پیمایش کامل غار پراو (دو بار)
- گذر از دره ترکت
- صعود یخچال کسری داغ بزرگ در منطقه سیلان
- پیمایش زمستانه خط‌الراس الوند - قزل ارسلان
- صعود دیواره‌های اخلمد و یافته
- صعود یخچال کسری کوچک در منطقه سیلان
- صعود قله فرعی برودیپک به ارتفاع ۸۰۳۵ متر
- صعود قله سییان در ترکیه
- فرود از دره غرغ فارس
- پیمایش زمستانه خط‌الراس کهار - کرچان
- پیمایش کامل غار نمکدان، طولانی‌ترین غار نمکی جهان
- صعود قله K2، دشوارترین کوه جهان.

ترجمه و تنظیم: مینو ضابطیان و سعید صبور

لحظه شماری صعود برگرفته از سایت اینترنتی

K2 ساعت ۱:۲۰ بامداد روز جمعه به وقت محلی

کوه نوردان کمپ ۴ را ترک می کنند. آنها دیگر ۶ تیم از ملیت های مختلف نیستند بلکه یک گروه واحد به شمار می آیند. پیوسته به هم و کاملاً هماهنگ عمل می کنند. آنها از کشورهای کره، پرتغال، ایتالیا، روسیه، آمریکا و ایران هستند. حقیقتاً این یک تیم بین المللی است.

K2 ساعت ۴:۲۳ بامداد روز جمعه

تیم به ارتفاعی در حدود ۸۲۰۰ متر رسیده است. در انتهای محلی بنام "باتل نک" و به صعود ادامه می دهند.

K2 ساعت ۶:۲۰ بامداد روز جمعه

افراد تیم بین المللی در فاصله‌های حداکثر ۱۵۰ متری از هم همچنان تلاشی سخت را ادامه می دهند.

K2 ساعت ۸:۰۳ صبح روز جمعه

اولین نفرات تیم از ارتفاع ۸۲۰۰ رد می شوند، در مقابل آنها، تراورسی بر روی شیبی ۵۵ درجه قرار دارد، تراورسی که پوشیده از برف تازه بر روی برف یخ زده است. مسیری باریک تنها راه عبور می باشد!

K2 ساعت ۱۰:۴۰ صبح روز جمعه

کوه نوردان روسیه و آمریکا جلودار تیم هستند. آنها در حال نصب و ترمیم سه رشته طناب ثابت برای عبور دیگر کوه نوردان می باشند کوه نوردان جمهوری چک که از مسیر "سزن" در حال صعود بودند به تیم بین المللی ملحق می شوند. بر اساس پیش بینی به عمل آمده تا ۴ ساعت دیگر می بایست بر روی قله باشند.

K2 ساعت ۱۲:۲۰ ظهر روز جمعه

در ارتفاع ۸۳۵۰ متری شکافی عمودی به ارتفاع ۱۲ متر در مقابل کوه نوردان رخ می نماید.

K2 ساعت ۱۴:۳۶ بعد از ظهر روز جمعه

نفرات اول تیم در فاصله حدوداً ۸۰ متری در زیر قله هستند.

K2 ساعت ۱۶:۳۶ بعد از ظهر روز جمعه

کریس وارنر و بروس نورمند به قله می رسند. دان بووی اندکی پس از آنها در ساعت ۱۶:۴۲ پای بر قله می گذارد در پی ایشان "چهار روس"، "یک زن کره‌ای و دو شریپایش"، "کوه نوردی کره‌ای"، "کاظم فریدیان"، "دانیل ناردی از ایتالیا" و "جوآئو گارسیا از پرتغال" پاداش تلاش و اراده خود را دریافت می کنند. با صعود هر کوه نورد فریاد شادی و غریو هلهله و کف زدن هم نوردان از فراز K2 به آسمان برخاسته و در دره‌ها سرازیر می شود.



در راه کیمپ پایجو

نام کوه	هیدن پیک (کوه پنهان)، گاشربروم I ، K5
ارتفاع	۸۰۶۸ متر، ۲۶،۴۷۰ فوت
موقعیت	۳۵،۴۳ عرض شمالی ۷۶،۴۲ طول شرقی
محل قرار گیری	کشمیر، سینگ
بهترین ماههای صعود	جولای، آگوست
نزدیکترین شهر	آسکوله
نزدیک ترین فرودگاه بین المللی	راولپندی پاکستان
اولین صعود	۱۹۵۸ هیئت اعزامی از کشور آمریکا
اولین صعود کننده	پت شوئینگ، اندی کوفمن

گاشربروم یک



مهدی اعتماد

تاریخچه:

گاشربروم I جزو دوردست ترین قله مرتفع منطقه قراقرم می باشد که در شمال شرقی یخچال ۳۶ مایلی بالترو قرار دارد. گاشربرو I بلندترین قله از مجموعه قله گاشربروم است که به صورت نیم دایره در اطراف یخچال جنوبی گاشربروم ها قرار گرفته اند. قله تیز با برج های سنگی و خط الراسی بسیار خشن که یال های پرشیب و دیواره ها و برج هایی فراوان آنها را احاطه کرده اند. گاشربروم I را هیدن پیک (کوه پنهان) نیز می نامند و این نامی است که در سال ۱۸۹۲ ویلیام مارتین بر روی آن نهاد که بسیار هم پر معنی بود. زیرا تا قبل از ورود به دره گاشربروم ها امکان مشاهده کوه وجود ندارد.

اما نام گاشربروم به معنای دیواره درخشان است که برگرفته از دیواره طلایی کوه گاشربروم IV است و بدین شکل نام تمامی قله این خط الراس را هم گاشربروم نهادند و به احتمال زیاد این نام از زبان ترکی و کلمه گاشکابرون (پیشانی سفید) گرفته شده است. نام دیگر این کوه K5 می باشد و این نامی است که مونت گومری در ۱۸۵۶ بر روی آن نهاد. مونت گومری یک مساح بود و بدون داشتن اطلاعاتی دقیق از نام کوه های منطقه قله رفیع آن را به نام های قراقرم ۱ تا ۷ نام گذاری کرد، و نام K1 تا K7 را بر آنها نهاد که برگرفته از حرف اول karakoram بود. اما بعدها تنها نام K2 به عنوان تنها کوه مرتفعی که یک مساح آن را نام گذاری کرده بود بر روی دومین قله رفیع جهان باقی ماند و سایر نام ها تغییر کرد.

اما توده عظیم گاشربروم ها جزو رفیع ترین قله مرتفع دنیا به شمار می روند. در واقع اگر برودپیک را هم جزوی از این بخش به حساب آوریم سه قله گاشربروم I با ۸۰۶۸ متر یازدهمین، برودپیک با ۸۰۴۷ متر دوازدهمین و گاشربروم II با ۸۰۳۵ متر سیزدهمین کوه مرتفع دنیا به شمار می روند. ضمن آنکه گاشربروم III با ۷۹۵۲ متر به عنوان پانزدهمین کوه مرتفع دنیا شناخته می شود و البته معروف ترین کوه این خط الراس گاشربروم IV با ۷۹۲۵ متر ارتفاع و دیواره درخشانش یکی از صعب العبورترین و مشهورترین قله دنیا به شمار می رود.

گاشربروم ها در سال ۱۸۶۱ توسط گادوین آستین علامت گذاری شدند. اولین تلاش بر روی گاشربروم I نیز در سال ۱۹۳۴ به وسیله سوئیس ها و به سرپرستی دیرن فورث صورت

گرفت و آندره روش و هنس آرتل تا ارتفاع ۶۳۰۰ متری بالا رفتند. دو سال بعد اعضای یک تیم فرانسوی به سرپرستی فرانسیس هنری تا ارتفاع ۷۰۰۰ متری کوه از مسیر جنوبی بالا رفتند ولی به دلیل فرا رسیدن فصل بارش های موسمی مجبور به بازگشت شدند.

در نهایت در سال ۱۹۵۸ تیمی از آمریکا که از تلاش ناموفق خود بر روی K2 به گاشربروم I آمده بود توانست با صعود دو نفر از اعضایش بر این کوه فایز آید.

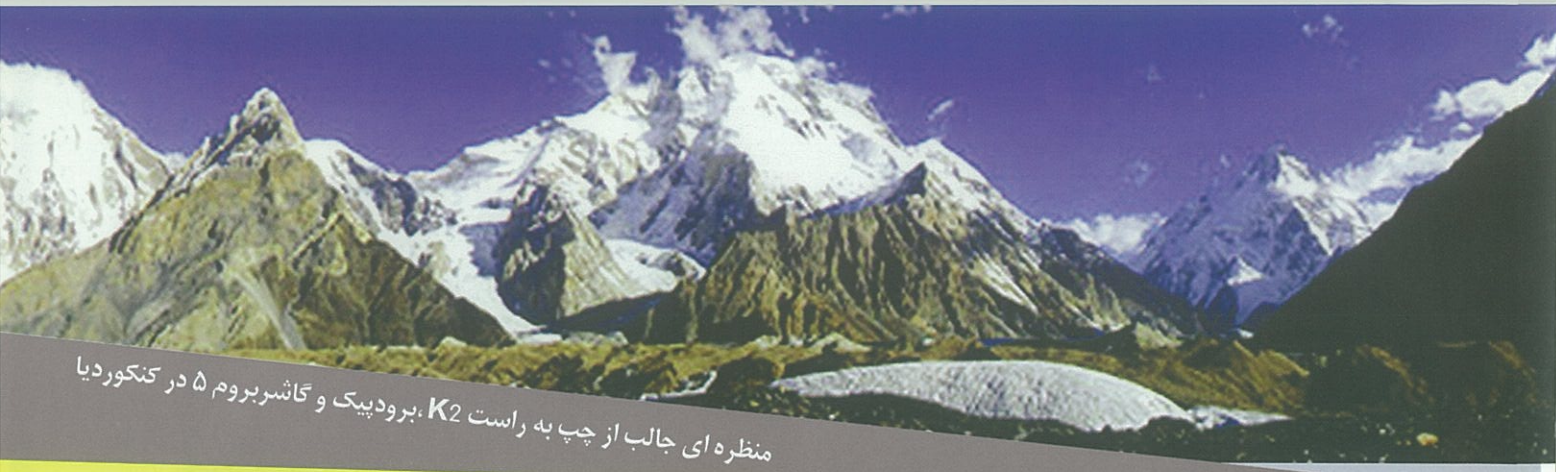
اما پس از این صعود تا ۱۷ سال بعد گاشربروم I هیچ فاتحی بر خود ندید تا اینکه در سال ۱۹۷۵ راینولد مسنر و پیتر هبلر موفق شدند در یک صعود به سبک آلپی برفراز کوه بایستند و نخستین صعود آلپی بر روی یکی از قله ۸۰۰۰ متری را انجام دهند. مسنر ۹ سال بعد یعنی در ۱۹۸۴ بار دیگر به گاشربروم ها بازگشت و این بار وی به همراه هنس کمرلندر موفق به انجام کار جدید دیگری شدند. این بار آنها غیر ممکن دیگری را با تراورس گاشربروم II به I عملی ساختند. گمان می رود آنها تراورس گاشربروم ها را از صعود سال قبل ارهارد لرتان، مارسل رودی و سان نویل الهام گرفته باشند که در مدت دو هفته توانستند سه قله گاشربروم I، II و برودپیک را صعود کنند. هرچند بنیو شامو و اریک اسکوفیر کوه نوردان توانمند فرانسوی در سال ۱۹۸۵ توانستند در مدت ۲۰ روز علاوه بر گاشربروم II و I، قله K2 را هم فتح کنند، که کاری بس درخشان بود. (بعدها اسکوفیر در برودپیک، مارسل رودی در ماکالو و بنیو شامو در کانچن چونگا کشته شدند).

اما امروزه گاشربروم I به عنوان یکی از قله مرتفع و خطرناک منطقه قراقرم مورد توجه کوه نوردانی است که تنها به قصد مبارزه به کوهستان می روند.

نکته- کوه نوردان ایرانی دو بار بر روی گاشربروم I تلاش های ناموفقی را صورت دادند.

- در سال ۱۳۵۶ تیمی از کلپ کوه نوردی دماوند بر روی این قله تلاش نمود که به دلیل مشکلاتی که یکی از همراهان ایجاد نمود، ناموفق به کشور بازگشت.

- در سال ۱۳۸۲ تیم ملی کوه نوردی ایران در تلاش برای صعود قله به دلیل ریزش بهمن محمد اوراز یکی از بهترین کوه نوردان خود را از دست داد.



منظره ای جالب از چپ به راست K2، برودپیک و گاشربروم ۵ در کنکور دیا

ارتفاع قله منطقه:

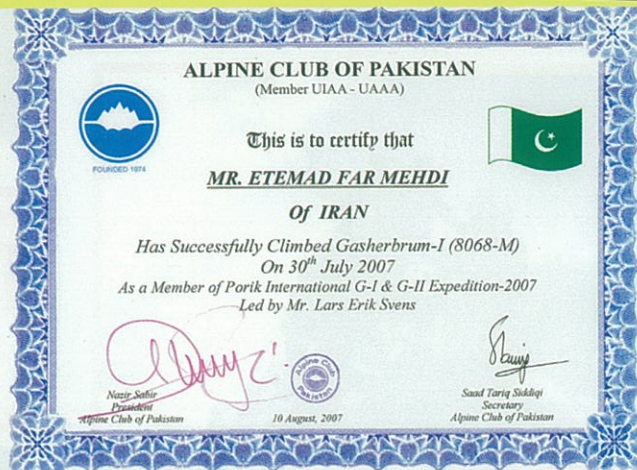
گاشربروم I	۸۰۶۸ متر، ۲۶،۴۷۰ فیت
برودپیک	۸۰۴۷ متر، ۲۶،۴۰۰ فیت
گاشربروم II	۸۰۳۵ متر، ۲۶،۳۶۰ فیت
گاشربروم III	۷۹۵۲ متر، ۲۶،۰۸۹ فیت
گاشربروم IV	۷۹۲۵ متر، ۲۶،۰۰۰ فیت

در تاریخ ۸۶/۳/۲۱ به تنهایی عازم صعود به قله گاشربروم ۲ و ۱ در منطقه قراقرم پاکستان از طریق دوحه قطر به سوی اسلام آباد و بلافاصله به سمت اسکار دو رهسپار شدم. پس از ۱۴ روز در سوم تیرماه به کمپ اصلی گاشربروم ۲ رسیدم. در هوای بسیار بدی که در چند سال اخیر بی سابقه بود و در اولین تلاش کمپ‌های یک و دو و سه را تا ارتفاع ۷۰۰۰ متر برقرار کردم که در نتیجه هوای بد به کمپ اصلی بازگشتم و چند روز مجبور به توقف در کمپ اصلی شدم. در تلاشی دیگر همراه با یک تیم سوئسی به سرپرستی آقای برونو تا ارتفاع ۷۸۵۰ متر صعود نموده و بر اثر توفان شدید ناگزیر به بازگشت شدیم که تیم سوئسی به علت هوای خراب به کشور خود بازگشت. پس از چند روز با اعلام چهار روز هوای خوب در تاریخ ۲۷ تیرماه مجدداً به طرف کمپ یک و سپس کمپ ۲ رهسپار شدم و در حال صعود به کمپ سوم بودیم که تیم چهار نفره آلمان‌ها در ارتفاع ۶۶۰۰ متری دچار بهمن شد دو نفر از آنها کشته و دو نفر مجروح شدند در نتیجه برای کمک به مجروحین برای پایین آوردن آنها تا کمپ اصلی و راهی کردن شان با هلی کوپتر به اسکار دو اقدام کردیم. پس از آن به علت خطرناک بودن مسیر هیچ صعودی بر روی گاشربروم ۲ انجام نگرفت و من با به جای گذاشتن تمام وسایل اصلی خود در کمپ سوم در ارتفاع ۷۰۰۰ متر از صعود گاشربروم ۲ بازمانده و به سوی کمپ اصلی گاشربروم یک حرکت کردم.

در سوم مرداد ماه وارد کمپ اصلی گاشربروم یک شده و بلافاصله به سوی کمپ‌های بالا حرکت کردم. در تاریخ هفتم مرداد ماه با آمادگی کامل به کمپ سوم در ارتفاع ۷۰۰۰ متر رسیدم. به علت کشته شدن یک کوه‌نورد اهل چک بر اثر سقوط در همان روز و خطرناک بودن مسیر صعود هیچ کس آمادگی رفتن به سمت قله را نداشت. با تلاش فراوان برای آماده کردن سه کوه‌نورد دیگر همراه با دو کوه‌نورد سوئدی به سمت قله اصلی حرکت کردیم و در ساعت یک بعدازظهر ۸/۵/۸۶ بر فراز قله ۸۰۶۸ متری گاشربروم یک، پرچم جمهوری اسلامی ایران را برافراشتیم. با ستایش خداوند بزرگ و پشت سر گذاشتن خطرات فراوان به کمپ اصلی بازگشته و عازم کشور ایران شدم.

در خاتمه از آقای عباس حبیبیان (مقیم آمریکا) که در تهیه چادر و آقای مهندس مهدی زهره‌وند که در انتقال وسایل لازم نهایت همکاری را کردند تشکر می‌کنم.

با تشکر از آقای رضا زارعی که تاریخچه این صعودها را تنظیم کردند.



مهدی اعتمادفر متولد ۱۳۳۵ تهران با سوابق صعود چندین قله و با دریافت دیپلم صعود قله‌ها، دارای نشان (ببر پامیر) از طرف فدراسیون کوه‌نوردی کشور مربوطه شد. وی در تاریخ هشتم مردادماه ۱۳۸۶ موفق به صعود قله گاشربروم یک شد که شرح مختصر این صعود را از نظر تان می‌گذرانیم.



لحظه پیروزی
گاشربروم (۱)

سوابق کوه‌نوردی مهدی اعتمادافر

- خان تنگری به ارتفاع ۷۰۱۰ متر
 - دوشنبه ۷۰۵۰ متر
 - کورژنفسکایا ۷۱۰۵ متر
 - لنین ۷۱۳۴ متر
 - پابدا ۷۴۳۹ متر
 - کمونیزم ۷۴۹۵ متر در منطقه پامیر
- در سال ۱۳۸۳ با صعود به قله ۸۰۴۷ متری برودپیک جزو افراد ۸۰۰۰ متری ایران قرار گرفت. دو سال بعد با تلاش بر روی دائیولایی و صعود تا ارتفاع ۸۰۰۰ متر به علت بدی هوا و تمام شدن وقت صعود مجبور به بازگشت گردید.
- گاشربروم ۱



بالای قله



بالای گاشربروم ۱ - از چپ به راست: جردی کیل - مهدی اعتمادافر - الکس گلوان - پول میالسکی



شادروان محمد
اوراز که در راه صعود
به قله گاشربروم ۱
جان باخت



فَرنام

سأهأسآ كه بأهم هسآقم !!!

تلفن: ۰۶۶۴۹۱۲۷۳ - ۰۲۱ همراه: ۰۹۱۲۱۸۹۲۵۷۴

www.farnam.net email: info@farnam.net

مسئولیت گمشده

یا رویای دست نیافتنی

«همیشه در کوه خطر همراه کوه نوردان است. با پشتیبانی شایسته، آرامش را به آنان هدیه کنیم.»

بازخوانی پرونده قدیمی امداد و نجات در کوه نوردی ایران، شاید به مثابه کورسوی چراغی، امیدی را در دل رو کند، پرونده‌ای که هزارگامی دست به دست می‌چرخد و مانند توپ فوتبال در معرض شوت مسئولان از این اداره به آن سازمان می‌رود و دست آخر هم هیچ!!! این امر بیشتر مواقعی پیش می‌آید که شاهد بروز حوادث دردناک در کوهستان‌ها هستیم. زمستان ۸۴ و ۸۵ و بهار ۸۶ اتفاقات عیدیه‌ای موجب خسارت‌های مالی و جانی و بالاگرفتن تب بازنگری برای پرونده قدیمی شد.

بارها در مورد امداد و نجات گفته‌ایم و این بار نیز بر حسب وظیفه و رسالت رسانه‌ای و فرهنگی و هم چنین گوشزد به جامعه کوه نوردی و از باب یک نیاز اساسی آن را بازگو می‌کنیم، شاید مورد عنایت قرار گیرد. موضوع فقط «امدادونجات» نیست، عناوین مورد دقت نظر، «جست و جو، امداد، نجات و انتقال» است، عناوینی که هر یک تخصص ویژه‌ای می‌طلبد.

الف: جست و جوگر کوهستان باید به همه زوایای محیطی منطقه کوهستانی مورد نظر، به فوت و فن کوه نوردی و نقشه خوانی کاملاً آشنا و مجهز به تجهیزات کامل مورد نیاز باشد و کمک‌های اولیه را نیز در حد عالی فراگرفته باشد.

در هر حادثه کوهستانی نیروهای جست و جوگر مردمی بلافاصله و بدون هیچ گونه هراسی از خطرهای احتمالی و فقط به خاطر کمک فوری به مصدوم خود جوش وارد معرکه می‌شوند. «نمونه‌های بسیاری را می‌توان شاهد آورد: «حادثه قله هفت‌خان برای شادروان حسن زرافشان، حادثه آذر ۸۴ برای تنی چند از بهترین کوه نوردان کرمانشاه در کول جنو و حوادثی که در بهار امسال و در زمستان گذشته در توجال و علم کوه پیش آمد». بی برنامه و احساسی عمل کردن مشکلات عیدیه‌ای را به وجود می‌آورد، مثلاً اگر برای این نیروهای از جان گذشته مشکلی پیش آید و نیازمند بستری شدن در بیمارستان شوند هزینه آن از چه طریقی تامین می‌شود.

ب: امداد و یاری رساندن به مصدوم تخصصی است که در مناطقی که دسترسی به پزشک و مراکز درمانی تقریباً غیرممکن است اهمیت ویژه‌ای می‌یابد.

ج: انتقال موضوع بسیار مهم است. مصدوم را به چه وسیله می‌خواهیم انتقال دهیم؟ و آیا این وسیله در دسترس است؟ بارها مشاهده شده است که برای انتقال فرد حادثه دیده به ناچار از قاطر استفاده شده است و در حین انتقال مصدوم یا متوفی از پشت حیوان سقوط کرده است. حتی زمانی که مصدوم را به صورت «سورتمه» حمل می‌کرده‌اند، شاهد بروز حوادثی جانبی بوده‌ایم که وخامت حال وی راسبب شده است. پس در یک گروه امدادی که موقعیت و محل حادثه، تعیین کننده تعداد اعضای آن است هر کس باید ضمن اطلاع از وظایف کلیه بخش‌ها عهده‌دار وظیفه معینی باشد.

اول: گروه پیشرو

در سالیان نه چندان دور گروه‌های امدادی هنگامی که حادثه‌ای در ارتفاعات تهران و برخی از استان‌های دیگر رخ می‌داد به امداد و یاری سانه دیدگان می‌شتافتند. پس از تشکیل گروه پیش رو که نام آن برای بعضی از هم نوردان قدیمی تداعی نوع دوستی، محبت و ایثار است، «کمیته امداد و نجات» در فدراسیون کوه نوردی تاسیس شد.

کوشش و تلاش اعضا و مسئولان کمیته‌های امداد و نجات در فدراسیون و هیات‌های کوه نوردی سراسر کشور ادامه فعالیت گروه پیشرو به صورت گسترده‌تر و تشکیلاتی بود. در ارائه خدمات امداد و نجات سعی بسیاری صورت گرفت. اما کافی و اساسی نبود. در طرح درس‌ها باب امداد و نجات و کمک‌های اولیه گنوده شد. ابزار و ادوات جدید عرضه گردید و به گونه‌های مختلف مباحث نظری آموزش داده شد. گروهی از جان گذشته،

عمر خود را در خدمت «امداد و نجات کوهستان» گذرانند. دوره‌های ویژه آموزش امداد و نجات بر پا شد. تمامی فعالیت‌ها به صورت مردمی و خودجوش یا به تعبیری دیگر آزمون و خطا صورت گرفت.

دوم: قضاوت

بسیاری خدمات مردمی بر شمرده را به دیده تحقیر نگریستند. آنها بر این عقیده بودند که اگر کاری انجام نمی‌شده، اصل کار متولی حقوقی پیدا می‌کرد. آنان بسیاری از اقدامات شکست خورده امدادگران را به واسطه قهر طبیعت یا عدم دانش و توانمندی یا ناکافی بودن لوازم و تجهیزات می‌دانستند. البته عمل خدایپسندانه امدادگران و نجات‌گران وجهت حقوقی ندارد. اگر در بین خدمات امداد اشتباهی از طرف امدادگر صورت پذیرد یا حادثه‌ای مالی و جانی رخ دهد، چه کسی یا کسانی مسئول خواهند بود؟ استقبال آحاد جامعه از مواهب طبیعی مثل کوه‌ها، دشت‌ها، غارها، آبشارها، جنگل‌ها، یخچال‌ها، کوبرها از طرفی شغف‌انگیز و از دیگر سو به لحاظ نبودن امداد و نجات توانا و کارآمد مخاطره‌آمیز است. هر چه رو به جلو آمدیم متولی این امر پیدا نشد. هر چند که بارها شاهد حضور فدراسیون کوه‌نوردی و هیات‌های کوه‌نوردی هلال احمر، آتش‌نشانی، اورژانس در امر امداد نجات بوده‌ایم، اما به صورت پایدار و مدنی و فراگیر نبوده است.

سوم: بیگانی با قوانین

بسیاری از مشکلات امداد و نجات به لحاظ ناآشنایی با قوانین و شرح وظایف نهادها و سازمان‌های پیش رو است. انتظارات و توقعات ما به عنوان گروه امداد و نجات و بازماندگان حادثه یا سانحه دیده از همدیگر و نهادها و سازمان‌های به ظاهر متولی به دلیل ناآشنایی با مقررات داخلی آنها بسیار بالا است.

بحث ما پیرامون درستی کمیت یا کیفیت، بجا و یا نابجا بودن شیوه‌نامه‌ها، آئین‌نامه‌ها، رویه‌ها و قوانین نیست، بلکه فقط شناخت روزنه‌های قانونی است. هنگام بروز حادثه باید به چه کسی اطلاع داد؟ برای درخواست هلی‌کوپتر چه باید کرد؟ متاسفانه موارد ذیل هرگز در نظر گرفته نمی‌شود:

- ۱- آیا شرایط هوا برای پرواز مناسب است؟
 - ۲- آیا حادثه دیدگان زنده هستند؟
 - ۳- آیا هلی‌کوپتر برای متوفی پرواز می‌کند؟
 - ۴- آیا در هنگام تقارن یک حادثه با مناسبت‌های ملی، مذهبی و سیاسی هلی‌کوپتر در اختیار قرار می‌گیرد؟
 - ۵- آیا وسیله پروازی فوق‌برای موارد امدادی طراحی شده است؟
 - ۶- آیا تیم فنی مستقر در منطقه صلاحیت فنی و روحی لازم را دارد؟
- و هزاران آیا و امای دیگر.

به هر صورت شناخت شرح و وظایف قانونی فدراسیون کوه‌نوردی، هیات‌ها و گروه‌های کوه‌نوردی و کلیه سازمان‌ها و نهادهای ذی‌ربط در ایجاد سطح توقع و انتظار بسیار مهم است. انتظار بیش از حد ظرفیت قانونی برنامه‌ها را با مشکل روبرو می‌سازد.

چهارم: آموزش و پیشگیری

شاید اصلی‌ترین موضوع قابل پی‌گیری توسط نیروهای خودی به صورت سریع و خارج از هر گونه مسایل اداری در باب امداد و نجات، مبحث آموزش و پیشگیری باشد.

آموزش در تمامی سطوح یک گروه مانند سرپرست، معاون سرپرست، مسئولان فنی، پزشکی، امداد و نجات، تدارکات و تجهیزات، روابط عمومی، مخابرات و... برای شرایط بحرانی یک اصل به شمار می‌رود. نگرش جدید و جدی به آموزش ضریب خطا را در هنگام بروز حادثه پایین می‌آورد. در بسیاری از برنامه‌ها مرور قبلی برنامه بسیار مهم است. این امر نوعی پیشگیری محسوب می‌شود. زیرا وقتی جزئیات یک برنامه از شروع مورد بررسی قرار گیرد، ضمانت اجرایی به حد اعلا خود می‌رسد. بنابراین آموزش و پیشگیری با شناخت همزاد و از مقدمات توسعه به شمار می‌رود.

پنجم: روشنگری انتظارات

بسیاری از طرح‌ها، برنامه‌ها، آمل‌ها، خارج از ظرفیت گروه مجری است. هر کسی قابلیت هر کاری را ندارد ولی شاید استعداد هر کاری را داشته باشد. خودشناسی و واقعی ساختن انتظارات از موارد ضروری شرایط سخت است. بر ما و جمیع کارگزاران آموزشی و نهادهای متولی واجب است تا فرهنگ روشنگری و حقیقی دیدن را نهادینه کنیم.

به راستی این مسئولیت از آن کیست و رویای جامعه کوه‌نوردی در داشتن یک سازمان مستقل و پویای «جست و جو، امداد و نجات و انتقال» چه وقت تحقق پیدا می‌کند. این مقوله نیاز به همکاری همه نهادها مانند فدراسیون، هلال احمر، شهرداری، هیات‌ها، گروه‌ها و... دارد.

دکتر حسن صالحی مقدم

مدیرمسئول

چگونه می توان از مهلکه پیش آمدهای دشوار

جان سالم به در برد؟

جلیل کتیبه‌ای

مهم‌تر آن که همواره باید روی امکان بروز پیشامدهای دشوار، به طور جدی حساب کرد، مانند: نقص وسایل، هوای خراب، سقوط، از کف دادن نیروی بدن و... که حتی در یک کوه‌گردی معمولی هم می‌تواند دشواری‌هایی فراهم آورد.

از آنجا که عرضه لوازم و تجهیزات، بسیار است، و نیز اظهار نظرهای بیشتر و یا کمتر همراه بردن آنها، باید برای هر برنامه، یک طرح وسایل تهیه کرد. کوه‌نوردان کهنه‌کار و مجرب‌بی هستند که بدین ترتیب، برنامه‌های‌شان را اجرا کرده‌اند و پس از چند سال بهتر متوجه شده‌اند که با مقایسه طرح‌ها در سال‌های مختلف، اینک چه نوع و مقدار وسیله می‌تواند همراه ببرند که هم سبک‌تر باشد و هم جای کمتری را بگیرد.

از موارد دیگری که ممکن است برای کوه‌نوردی و درگیر شدن با دشواری‌های و ناگزیر بودن از شب‌مانی پیش می‌آید: تشنگی، گرسنگی، درد، خستگی شدید، سرما و یا گرمای زیاد، بی‌حوصلگی، ترس، تنهایی و... را می‌توان در نظر داشت.

در بعضی کشورها، به یاری آزمایش‌هایی دریافت‌اند که به هیچ وجه دلیلی وجود ندارد، آنها که از نظر بدنی، پرنیروتر هستند، در مرحله مبارزه با مرگ، استقامت بیشتری دارند، بلکه اغلب کسانی در این مرحله پیروزتر می‌شوند که درباره پیشامدهای دشوار کوهستان، احاطه نظر دارند، و با روشی ذهن می‌کوشند که بر حوادث چیره شوند و مهار حوادث را در اختیار بگیرند. به همین سبب‌ها، چنددهه است که در نیروهای ارتشی و سازمان‌های هواپیمایی، «تمرین‌های ویژه نجات» جای ویژه‌ای دارد. شرکت‌کنندگان در این برنامه‌ها را به نکته‌ها و خطرهای ممکن روبه‌رو می‌سازد و می‌کوشند که ترس و وحشتی را که در مواقع بروز پیش‌آمدهای ناگوار به وجود می‌آید، خفیف و خشی بکنند.

بدین صورت که شرکت‌کننده در آن دوره، باید فراگرفته‌ها را عملاً مورد استعمال قرار بدهد، و نیز کوشش می‌شود که نظرها و تصورات منفی را از ذهن او دور سازند.

نمی‌توان گفت که هر پیشامد دشواری به ناامیدی می‌انجامد. با آرامش، روحیه قوی و اندیشه مثبت، می‌توان امیدوار بود و راه نجاتی پیدا کرد. درگیری پیدا کردن با حوادث خطرناک را باید از پیش، در ذهن مجسم کرد، همانگونه که راه‌های صعود و یا گیره‌های یک دیواره را، قبل از شروع کوه‌نوردی، با ذهن و اندیشه، از زیر پاها و پنجه‌ها می‌توان گذرانید.

حتی در این دوره و زمانه که همه جای زندگی‌مان را وسیله‌های فنی و نوین الکتریکی، الکترونیکی و نیز غیرالکتریکی احاطه کرده است، دیده و خوانده‌ایم که در کوه‌نوردی‌ها، کوه‌گردی‌ها و یا اسکی - کوه‌نوردی‌ها (که این‌گونه‌اش هنوز در ایران رواج پیدا نکرده است) امکان بروز موقعیت‌های دشواری که زندگی را دچار اضطراب و خطر می‌کنند وجود دارد.

یک به هم خوردن هوا، یک از کار افتادن بند اسکی و یا اشتباه در حساب کردن نیروی بدنی و امکانات شخصی، هر کدام می‌تواند رسیدن به هدف تعیین شده را زیر پرسش قرار بدهد.

بدین جهت هر کوه‌نورد معمولی که راهی کوه‌های بدون دشواری فنی می‌شود، یا کوه‌نوردان فنی که برای سنگ‌نوردی در کوه‌های بلند و سخت آماده می‌گردند، و یا نیز کوه‌گردانی که کوه‌های بلند را در برنامه دارند؛ باید پیش از به حرکت درآمدن، دشواری‌ها، خطرها، و موانعی را که ممکن است در راه رسیدن به هدف‌شان پیش بیایند مورد توجه کامل قرار بدهند و روش‌های نجات و پیروزی بر نابودی. در اتراق‌گاه‌ها و «بیواک» کردن‌ها را فرا بگیرند.

هر چه برنامه پیش‌بینی شده دشوارتر باشد، با پیش آمدن ناگواری‌های پیش‌بینی نشده در کوهستان، پیروزی بر آنها و گریز از خطر نابودی ضعیف‌تر می‌شوند.

به همین ترتیب، کوه‌نوردان فنی و صعودکنندگان به قله‌های بلند که با روش‌های مبارزه با نابودی (مرگ) آشنایی دارند و تمرین کرده‌اند، این اقبال را دارند که از خطرها و سختی‌های کوهستان پیروز بیرون بیایند. اما متأسفانه در عمل، عکس این قضیه را دیده‌ایم.

چه تعداد کوه‌نوردان فنی و یا غیر آن را شناخته‌ایم که متأسفانه نتوانسته‌اند به هنگام بروز پیشامدهای سخت، در باز کردن گره دشواری‌شان موفق باشند، همان گونه که بسیاری از کوه‌گردان مغرور، گمان می‌دارند که «برای ما اتفاقی نخواهد افتاد»!

روبرو شدن با مسئله «جان سالم به در بردن»، آغازش، با درست ترتیب دادن تجهیزات مربوط می‌شود.

اشکال در این است که هر چه گذراندن شب در فضای باز، چادر، و در میان توفان برف، مطمئن‌تر و «آسوده‌تر» سپری شود، سنگینی تجهیزات بیشتر روی برنامه فشار وارد می‌آورد. باید کوشید که با حد کمتر وسایلی که ساختمان‌شان خوب‌تر و سبک‌تر باشند، برای هدف به حرکت درآمد... و

کسی که توانایی و امکانات خود را برای گذراندن شبی در فضای باز و با سرمای ۲۵ درجه زیر صفر، در مخیله اش تجزیه و تحلیل می کند، در عمل نیز، بسیار آسان تر و مطمئن تر، از دشواری ها می گذرد؛ تا آن کسی که گمان می برد و به خود می گوید: «برای من هیچ اتفاقی نخواهد افتاد.»

توجه به این چند نکته لازم، به هنگام درگیر شدن با پیشامدهای سخت را نباید از یاد برد:

● تلاش برای آرام بودن

● کمک به آسیب دیدگان

● در صورت لزوم، تعیین جای مناسب برای ماندن و گذراندن شب (بیواک)

● صورت برداری و در جایی محفوظ گذاشتن وسایلی که باید باقی گذاشت.

● اندیشیدن روی حادثه، تقویت روحیه پایداری و یافتن امکانات جان سالم به در بردن.

اگر حادثه دیدگان به پرستاری نیاز دارند، باید لباس های مرطوب و یا خیس شده آنان را، خشک و یا عوض کرد (حتی در هوای زیاد سرد)، وسایل شان را مورد بررسی و اطمینان قرار داد و تا اندازه ممکن، فضای آرام برای اندیشیدن درباره حادثه به وجود آورد. همراه با این کارها باید سنجید که آیا بهتر است در همان جا باقی ماند و منتظر کمک شد (با بهره گیری از روشنایی چراغ قوه، آتش، راکت های آگاهی دهنده، و یا وسیله های دیگر که می توانند نظر دیگران را از دور جلب کنند)، و یا بهتر است کوشید که در بالاتر و یا پایین تر، جای مناسب تری یافت و بدان مکان رفت که البته این نیز بستگی دارد به موقعیت

و امکانات بدنی کوه نوردان و همچنین وضع هوا. معمولاً در اینجاست که نخستین اشتباه ها صورت می گیرند. اگر تصمیم به ماندن در همان مکان گرفته می شود، باید ابتدا جای مطمئنی را آماده کرد (مانند بهره گیری از چادرهای سبک وزن، کیسه خواب ویژه فضای باز، حفره در برف، آلاچیق کوهپایه نشینان) و بدن ها را با گرم نگاه داشتن به ادامه مقاومت واداشت، که مهمترین موضوع در این مورد، عایق ساختن زیر بدن (وسیله اسفنج و مانند آن) با سردی بدنه کوه است. و اگر هنوز مواد خوراکی در کوله پشتی ها هست، مقداری از آن را برای ۲۴ ساعت آینده در نظر گرفت و اگر تصمیم به تغییر دادن جا گرفته شده است، باید آرام، با اندیشه و حداکثر امکانات محافظتی، و رعایت وضع حادثه دیدگان، کار را آغاز کرد.

بدترین حالتی که ممکن است در این هنگام ظاهر بشود، هم آهنگی تنهایی، ترس و ضعف بدن می تواند باشد. بدین جهت حرکت را به آرامی آغاز کنید. هیچ روشن نیست که چه وضع دیگری پیش خواهد آمد. در هر دو مورد تغییر جا، این نکته ها مهم ترین هستند:

● خشک نگاه داشتن لباس ها و تجهیزات

● بررسی مرتب وضع و حالت جسمانی همراهان

● پرهیز از زیر فشار سنگینی قرار گرفتن بدن ها

● کوشش در نگاهداری آرامش و اطمینان و امید

● پیکار با کسل شدن و از دست دادن روحیه و جرات.

آن گاه که نیروهای بدنی و روانی، با یاری تعمق آرام، و امکاناتی که طبیعت در اختیار ما می گذارد، به هم آمیخته شوند؛ آنجاست که همواره می توان به امکانات نجات یافتن و دور شدن از نابودی اطمینان داشت. Δ

شرکت توریستی البرز گشت
Alborz Gassht Tourism Co. Ltd.
www.Alborzgassht.com

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



سامانی
کورژنفسکایا
لنین
خان تنگری
پویدا
موسناق آتا
کلیمانجارو
آرازات
البروز
کازیک

کمپ اصلی اورست
کمپ اصلی ماکالو
کمپ اصلی آنپورنا
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

آشنایی با کوه های کرج

گروه هفت خوان کرج

ردیف	نام	بلندی (متر)	روستای مبدا صعود و فاصله از کرج (Km)	زمان (روز)	توضیح
۱	ناز (کهار بزرگ)	۴۱۰۸	کلوان ۴۴	۱	پناهگاه ۱۲ نفره
۲	کهار	۴۰۵۰	کلوان ۴۴ - گته ده ۱۲۵	۱	پناهگاه ۱۲ نفره
۳	شاه البرز	۴۰۸۹	حسنجون ۱۱۷	۲	البرز غربی
۴	هفت خوان	۴۰۱۸	اویزر ۴۲ - تکیه ۴۵ - آزادبر ۷۱	۱-۱/۵-۲	البرز غربی
۵	کلاچ ویا	۳۹۵۰	تکیه ۴۵ - کهنه ده ۶۹	۱	البرز غربی
۶	کرچان	۳۹۶۰	کیاسر ۴۶ - همه جا ۴۸ - تکیه ۴۵ - حسنکدر ۶۰	۱	البرز غربی
۷	آزادکوه	۴۲۷۵	وارنگه رود ۷۵ - کلاک بالا ۱۴۰ - نسن ۱۳۴	۲-۱/۵-۲	البرز مرکزی
۸	سرماهو - یخچال - کمانکوه	۴۲۳۴	وارنگه رود ۷۵	۲	پیمایش خط الواس
۹	اسپی چال	۴۲۰۸	وارنگه رود ۷۵	۲	البرز مرکزی
۱۰	هرزه کوه	۴۲۵۳	وارنگه رود ۷۵	۲	البرز مرکزی
۱۱	وره وشت	۴۰۳۰	ولی آباد ۱۲۰ - هریجان ۱۱۵	۱/۵	البرز مرکزی
۱۲	ساد	۳۹۶۳	نویز ۱۲۴ - کرکبود ۱۲۱ - جزینان ۱۲۰	۲	البرز غربی
۱۳	کلون بسته (خور توءک)	۴۱۵۶	دیزین ۷۵	۱	البرز مرکزی
۱۴	سرخاب (ها)	۳۷۹۳	وارنگه رود ۷۵	۲	البرز مرکزی
۱۵	سونک بزرگ	۳۹۶۶	وارنگه رود ۷۵	۲	البرز مرکزی
۱۶	سینو (سکه نو)	۳۸۸۷	وارنگه رود ۷۵	۱	البرز مرکزی
۱۷	پهنه سار (چشمه شاهی)	۳۳۷۵	خور ۳۳	۱	پناهگاه ۱۲ نفره
۱۸	قلعه منصور	۳۲۰۶	هرنج ۱۱۷	۱	البرز غربی
۱۹	سیاه کمر	۳۴۹۸	آزادبر ۷۱	۱	البرز غربی
۲۰	منار	۳۵۸۰	مورود ۴۱ - لاینز ۴۹	۱	البرز مرکزی
۲۱	سی چال	۳۷۵۰	دیزین ۷۵ - کسپل ۶۸	۱	البرز مرکزی
۲۲	خوان کهار	۳۵۰۵	کوشک بالا ۲۹ - نشترود ۳۸ - دوروان ۲۲	۱	البرز غربی
۲۳	قلعه دختر	۳۱۸۰	شهرستانک ۵۴	۱	البرز مرکزی
۲۴	طالقان به تنکابن		جزینان ۱۲۰ - پراچان ۱۵۰	۳/۵	دره ۳۰۰۰
۲۵	الموت به تنکابن		بیج بن ۲۳۰	۳	دره ۲۰۰۰
۲۶	توچال به شهرستانک	۳۹۶۲	پس قلعه ۴۳	۱/۵	البرز مرکزی
۲۷	ولیان به طالقان		ولیان ۲۴	۱	برگشت از ورکش ۱۱۴
۲۸	غاربخ مراد		کهنه ده ۶۹	۱	
۲۹	آبشار خور		خور ۳۳	۱	اردبیهشت - خرداد
۳۰	کاخ ناصرالدین شاه		شهرستانک ۵۴	۱	

دیواره پل خواب، به ارتفاع ۱۵۱ متر یکی از بهترین مسیرهای تمیزی کشور، در کیلومتر ۳۵ جاده چالوس واقع می باشد. گروه کوه نوردی هفت خوان کرج، در جهت راهنمایی و همراهی کوه نوردان و گروه های کوه نوردی سراسر کشور به قله فوق و سایر قله البرز آماده می باشد.



صعود به قله شاه البرز

گزارش: دکتر افشین ایران پور*

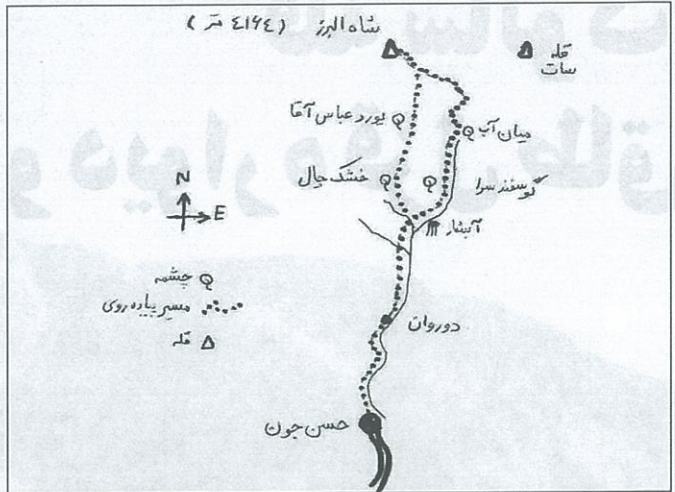
سمت راست بعد از حدود نیم ساعت به ایشاری زیبا که حدود ۱۵ متر ارتفاع دارد، ختم می‌شود، ادامه مسیر از این راه با وسایل فنی امکان‌پذیر است. اما مسیر سمت چپ به روی یال سوار می‌شود که پس از نیم ساعت شیب نسبتاً تند به دو راهی دیگری می‌رسد که تابلو راهنما مسیر صعود به قله و خشک چال و یورد عباس آقارا در سمت چپ و میان آب را در سمت راست نشان می‌دهد. برای صعود به قله از دو مسیر می‌توان صعود کرد. مسیر سمت چپ مسیر عادی با شیب نسبتاً کمتری است ولی مسیر سمت راست طولانی‌تر بوده و تا رسیدن به قله شیب تندتری دارد. ما مسیر سمت راست را که به میان آب ختم می‌شود انتخاب می‌کنیم. کوه‌های صخره‌ای با پرتگاه‌های عظیم در سمت شرقی ما قرار دارند که منظره‌ای زیبا را خصوصاً در هنگام طلوع خورشید نمایان می‌سازند. پس از طی کردن ۲ کیلومتر به دو راهی و گوسفندسرای می‌رسیم که با هدایت آب چشمه، آبشخور مناسبی برای گوسفندان درست کرده‌اند. این جا محل بسیار مناسبی برای استراحت است. یک ساعت بعد به پای کوه و چشمه معروف میان آب می‌رسیم. محل اتراق دامداران منطقه که در این موقع از سال (اواخر شهریورماه) اثری از آنها دیده نمی‌شود، کاملاً مشخص است که این جا گوسفندسرای بزرگی است. شواهد نشان می‌دهد که چادرهای زیادی در این منطقه برپا بوده است. تا این محل بیش از ۱۵ کیلومتر راه آمده‌ایم. میان آب در ارتفاع ۲۸۷۷ متری قرار دارد. با یک حساب سرانگشتی می‌فهمیم که بیش از ۱۳۰۰ متر را باید صعود کنیم. کوله‌پشتی‌های خود را در مکان مناسبی می‌گذاریم و کمی سبک‌تر از روی یک یال پرشیب صعود خود را شروع می‌کنیم. شیب تند به سرعت خستگی را در چهره‌ها نمایان می‌سازد ولی وقتی می‌بینیم که چیزی به ظهر نمانده، به ناچار از زمان استراحت کم کرده و به سرعت خود اضافه می‌کنیم. بعد از ۳ کیلومتر به خط‌الراس کوه می‌رسیم. قله شاه البرز در فاصله دوری در غرب ما قرار دارد و قله سات در سمت شرق به نظر نزدیک‌تر می‌آید. در دره شمالی هنوز آثار برف و یخ وجود دارد و در کوه‌پایه روبه‌رو خرس مادر و توله‌اش مشغول گردش هستند. مادر با دیدن ما نعره‌ای بلند می‌کشد و توله‌اش را نزدیک خودش نگه می‌دارد. شیب انتهایی کوه که حدوداً تا قله ۱/۵ کیلومتر فاصله و ۳۰۰ متر اختلاف ارتفاع دارد، بیش از نیم ساعت طول نمی‌کشد. قله شاه البرز با ارتفاع ۴۱۶۴ متر قله عجیبی است، چرا که بلندترین نقطه در مکانی قرار دارد که برای رسیدن به آن باید از گذرگاه

کوه شاه البرز در شمال شهرستان طالقان واقع شده است. از چند مسیر می‌توان به قله شاه البرز صعود کرد. بهترین و معمولی‌ترین مسیر صعود، از روستای «حسن جون» است. این روستا در ۵ کیلومتری شهرک (مرکز طالقان) واقع شده است. زمان بندی مناسب جهت صعود به قله شاه البرز از ارکان اساسی اجرای یک برنامه موفق است. در صورتی که صعودی دلچسپ و به دور از استرس را برای گروه خود و این برنامه ۱/۵ تا ۲ روزه در نظر بگیرید.

«حسن جون» روستایی زیبا و بیلاقی است که اکثر اهالی آن به شهر کوچ کرده‌اند و به صورت فصلی در این روستا ساکن می‌شوند. باغداری شغل ساکنین دائمی این روستا است، درخت‌های سیب، گردو و گلابی عمده محصولات آن را تشکیل می‌دهند. دامداری هم رونقی نسبی دارد. دره «حسن جون» به سمت شمال امتداد داشته و بسیار خوش آب و هوا است و رودخانه‌ای دائمی در آن جریان دارد، این رودخانه نهایتاً به رودخانه شاه‌رود طالقان می‌پیوندد و مجموعاً کمی جلوتر وارد دریاچه سد طالقان می‌شود. سد طالقان، سدی خاکی با هسته رسی است که در بهار ۱۳۸۵ افتتاح شد. آبگیری این سد از پاییز ۸۴ شروع شد و نقش مهمی در کنترل سیلاب‌ها و تقسیم آب کشاورزی منطقه حاصلخیز طالقان دارد. گفته می‌شود در آینده بخشی از آب این سد به تهران منتقل خواهد شد. با ایجاد این سد و افزایش رطوبت منطقه به تدریج اکوسیستم منطقه تغییر خواهد کرد.

«حسن جون» ۱۹۳۵ متر از سطح دریا ارتفاع دارد. مسیر صعود از داخل روستا کاملاً مشخص است. مسیر پاکوب از کنار جوی ادامه داشته که پس از پیمودن ۵ کیلومتر در جهت شمال دو دره در پیش رو نمایان می‌شود، به این محل «دوروان» می‌گویند که محل اصلی تقسیم آب روستا است. دره شرقی را به سمت شمال شرقی ادامه مسیر می‌دهیم. البته از مسیر غربی هم می‌شود به قله صعود کرد ولی ما طبق نقشه‌ای که از قبل روی جی.پی.اس. خود نصب کرده بودیم، مسیر شمال شرقی را انتخاب کردیم. در انتهای این دره، باغ‌ها و درختان کنار رودخانه تمام می‌شود. مجدداً به دو راهی دیگری در میان دو دره می‌رسیم. تابلوی سفید رنگی مسیر درست را در سمت چپ به ما نشان می‌دهد که روی آن نوشته شده: «خشک چال، یورد عباس آقا، قله شاه البرز، میان آب». تا اینجای مسیر حدود ۷ کیلومتر را در حدود ۳/۵ ساعت طی کرده‌ایم. دره

*گزارش‌دهنده: دکتر افشین ایران پور، دانشجوی دکتری جغرافیا، دانشکده جغرافیا، دانشگاه تهران



باریکی که در دو سوی آن دره‌ای عمیق به عمق بیش از ۳۰۰ متر قرار دارد، عبور کرد. در سمت پرتگاه شمالی، یخچال دایمی شاه البرز وجود دارد. وقتی رو به شمال ایستاده‌ایم می‌توانیم در سمت شمال ابرهای خوابیده بر روی دره سه هزار، در شمال غربی کوه‌های تخت سلیمان، علم کوه و خرسان، در شمال شرقی قله سات، در غرب قله سفیدآب را ببینیم. در جنوب نیز دره‌های مشرف به طالقان و دریاچه سد طالقان نمای زیبایی دارد. به علت باد شدیدی که بر روی قله می‌وزد، بیش از نیم ساعت نمی‌توانیم از زیبایی‌های آن استفاده کنیم و به سرعت برمی‌گردیم.

مسیر عادی صعود را می‌توان از روی قله کاملاً دنبال کرد. مسیر پاخورده بر روی یال اصلی کوه در بسیاری از جاها با سنگ‌چین‌هایی مشخص شده است. یورد عباس آقا و خشک‌چال که چشمه آب دارند، از قله کاملاً مشخص هستند. ما در مسیر برگشت کوتاه‌ترین راه را برای رسیدن به محل اختفای کوله‌پشتی‌های مان طی می‌کنیم، چرا

که قبلاً این محل را روی جی.پی.اس. علامت‌گذاری کرده‌ایم. مسیر برگشت نیز تقریباً به استثنای قله تا میان آب، مسیر طولانی و وقت‌گیری است، لذا باید به این امر توجه کرد و در صورتی که به هر دلیل به تاریکی هوا برخوردیم، بهتر است از ادامه مسیر صرف نظر کنیم و با استراحت بیشتر از خطرات احتمالی بکاهیم.

- در روستای حسن جون پارکینگ عمومی وجود دارد (شبی ۲۰۰۰ تومان)
- فاصله روستای حسن جون تا قله از مسیر میان آب حدود ۲۰ کیلومتر است و باید بیش از ۲۲۰۰ متر صعود کرد.
- بعد از میان آب محلی برای برداشتن آب وجود ندارد، لذا در موقع گرم سال به این نکته باید توجه داشت.
- همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد این برنامه، کوه‌پیمایی طولانی دارد (حدود ۴۰ کیلومتر) پس بهتر است تمهیدات لازم را قبل از اجرا اندیشید. ما پیشنهاد می‌کنیم که این برنامه ۱/۵ تا ۲ روزه اجرا شود و وسایل لازم جهت شب‌مانی همراه برده شود. △

نام محل	ارتفاع (متر)	عرض و طول جغرافیایی
حسن جون	1935	N:36° 12' 19.3" E:50° 45' 25"
دوروان	2115	N:36° 13' 51.7" E:50° 44' 24.1"
دوراهی اول	2265	N:36° 15' 01" E:50° 44' 38.3"
دوراهی دوم	2444	N:36° 15' 23.9" E:50° 44' 33.9"
چشمه (گوسفند سرا)	2691	N:36° 16' 02.4" E:50° 45' 21.2"
میان آب	2877	N:36° 16' 35.9" E:50° 45' 44.9"
آخرین شیب پای قله	3840	N:36° 18' 20.9" E:50° 45' 39.2"
قله شاه البرز	4164	N:36° 18' 53.6" E:50° 45' 09.2"

* کانون گردشگران جوان ایران

جناب آقای مهندس محمود شعاعی دریانی

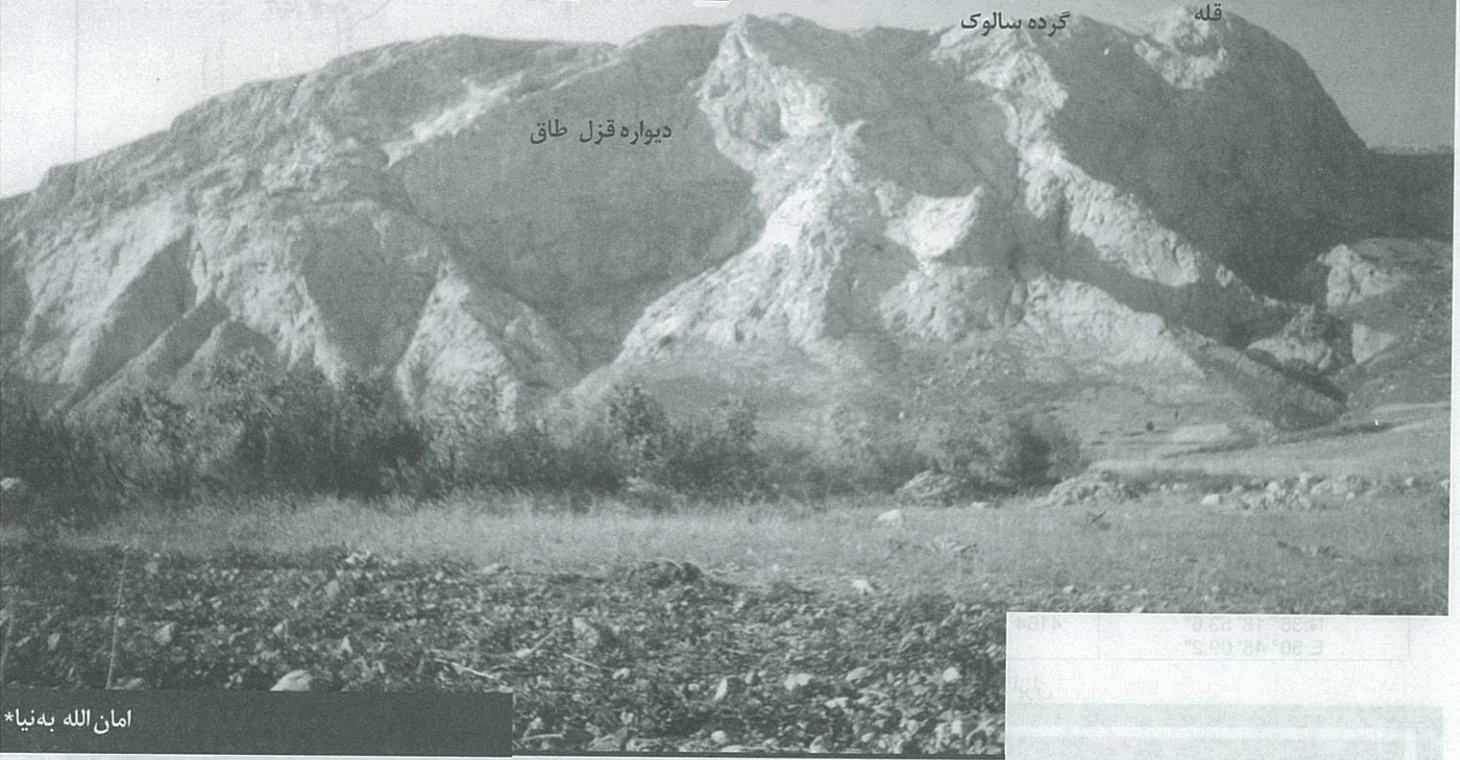


انتخاب بجا و شایسته جنابعالی را
به سرپرستی فدراسیون کوه نوردی
جمهوری اسلامی ایران
تبریک عرض نموده و توفیق
روزافزون شما را در خدمت
به جامعه کوه نوردی و میهن اسلامی
از خداوند متعال مسئلت داریم.

شرکت رضوان شکلات - گروه کوه نوردی فجر دریان -
علی شاهقلی - علی ولیزاده - مهر داد و مجید بایرامی دریانی -

حسن خانمحمدی

قله سالوک و دیواره قزل طاق



امان الله به نیا*

بلند و طلایی رنگ قرار دارد که توجه هر بیننده‌ای را به خود جلب می‌کند. این دیواره به زبان محل قزل طاق نامیده می‌شود و دارای مسیرهای متنوعی برای سنگ‌نوردی می‌باشد. هیات کوه‌نوردی بین سال‌های ۱۳۷۸ تا ۱۳۸۰ موفق به گشایش دو مسیر به نام‌های پرواز و تراورس، بر روی این دیواره شد که قسمت انتهایی هر دو مسیر به یک کتیبه به ارتفاع تقریبی ۷۰ متر منتهی می‌شود که تماماً رول کوبی و کارگاه‌های آن دارای رول و سیم‌بکسل می‌باشد. برای صعود مسیر پرواز داشتن انواع گوه، فرند، تری کمپ الزامی است.

مشخصات پناهگاه:

ابعاد: ۴x۵ در دو طبقه

نوع مصالح: فلزی، قسمت پایه سنگ و سیمان

امکانات رفاهی: دستشویی

آب آشامیدنی: از چشمه ترنو در ضلع جنوبی قله

سالوک

متأسفانه در سال‌های اخیر این پناهگاه مورد بی‌مهری عده‌ای ناآگاه قرار گرفته و قسمت‌هایی از آن تخریب شده که مجدداً توسط کوه‌نوردان علاقه‌مند تعمیر و بازسازی شده است. Δ

* بجنورد

کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی می‌باشد. پوشش گیاهی منطقه را ارس، کرکوه، زالزالک، گون، درمنه و انواع گیاهان دارویی تشکیل می‌دهد. حیات وحش آن متشکل از حیواناتی چون قوچ، کل، بز، آهو، گرگ، پلنگ، گربه وحشی و بک می‌باشد. قله سنگی و مرتفع سالوک با ارتفاع تقریبی ۲۶۵۰ متر در ضلع جنوبی روستای رختیان (مبدا صعود) قد برافراشته است. روستای رختیان در ۳۵ کیلومتری جنوب بجنورد واقع و دارای مسجد، حمام، شورا و دبستان ابتدایی است. مردم روستا به دامداری و کشاورزی مشغول هستند و زبان آنها ترکی است. هوای منطقه در تابستان گرم و معتدل و در زمستان سرد و خشک است و ارتفاعات همواره در معرض وزش شدیدترین باد قرار دارد، به همین سبب صعود زمستانی این قله کمی دشوار است زمان رفت و برگشت برای صعود به قله در هوای مناسب با احتساب استراحت‌های بین راه از روستای رختیان بین ۶ تا ۷ ساعت می‌باشد و صعود زمستانی بیشتر به صورت یک و نیم روزه اجرا می‌شود.

پناهگاه‌های سالوک در ارتفاع ۲۲۰۰ متری در سال ۱۳۷۷ توسط هیات کوه‌نوردی بجنورد و گروه‌های کوه‌نوردی ساخته شده است. پس از عبور از روستا در ابتدای مسیر، در سمت چپ، دیواره‌ای

نام دیواره: قزل طاق

نام مسیر: پرواز

نوع سنگ: آهکی

ارتفاع مسیر: ۲۹۰ متر

طول مسیر: ۳۳۴ متر

تاریخ گشایش: تابستان ۷۸، ۷۹، ۸۰

گشاینده: هیات کوه‌نوردی بجنورد

نام دیواره: قزل طاق

نام مسیر: تراورس

نوع سنگ: آهکی

ارتفاع مسیر: ۲۷۶ متر

طول مسیر: ۳۸۹ متر

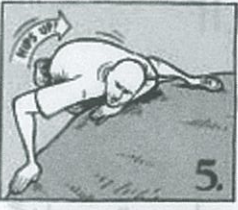
تاریخ گشایش: تابستان ۷۹، ۸۰

گشاینده: هیات کوه‌نوردی بجنورد

منطقه سالوک در ضلع جنوبی بجنورد واقع شده و قسمتی از رشته‌کوه آلاداغ را تشکیل می‌دهد. این منطقه با داشتن پوشش گیاهی غنی و جنگل‌های ارس و دیواره‌های بلند و دره‌های عمیق و چشمه‌سارهای فراوان یکی از نقاط کوهستانی برای

شیوه بالا رفتن از سنگ های کوتاه و برقراری آخر مسیر

ترجمه: فریبرز روزبهانی*



تنها قسمت آخر مسیر که دشوار هم است مانده است. فقط چند حرکت آسان و یک بلندی ناچور شما را از پیروزی جدا کرده است. شما آخرین حرکت ها را به آسانی می زنید و خودتان را بالای لبه می کشید. سپس لبه آخر مسیر شما را شکست می دهید. پاهای شما در مسیری دور از بالای سنگ قرار دارند و شما نمی دانید آن لحظه چه کاری باید انجام دهید. وحشتزده یکی از پاهای تان را بالای لبه بلند می کنید اما پاشنه پای تان از روی آخر سنگ سر می خورد. نفس خود را نگه می دارید و سعی می کنید آن یکی پایتان را تکان دهید اما دیگر نیرویی در ساعد و بازوهای تان نیست ناگهان صدای دشنام دادن همراه با صدای افتادن شما بلند می شود. شما کبسه پودر خود را با ناراحتی به سنگ می زنید تحقیر شما با نمایش پر سرو صدا از ضعف روحی ترکیب می شود. هم تیمی های تان چشم های شان را برای ندیدن شرمندگی تان پایین می گیرند.

شما باید برای رفع این مشکل شیوه درست برقراری و درآمدن از سنگ را فرا بگیرید:

لبه سنگ را با دو دست خود بگیرید و پاهای خود را در یک موقعیت مناسب برای تعادل بهتر روی بالای سنگ قرار دهید در حالی که از بالا قسمت بالای بدن را بطرف پایین می کشید از سمت دیگر قسمت پایینی بدن را به بالا فشار دهید سپس یک پای تان را بالای لبه آویزان کنید. اگر بالای لبه سنگ نامسطح و یا شیب دار است شما ممکن است تلاش دیگری نیاز داشته باشید. اینجا هفت مرحله (گام) برای صعود کامل و برقراری بر روی سنگ ارائه می شود:

مرحله (گام) نخست:

وقتی شما به لبه پایانی سنگ رسیدید به سرعت بررسی کنید کدام پای تان برای بالا بردن روی لبه سنگ مناسب تر است (از این به بعد این یا نقطه اتکا نامیده می شود) اجازه بدهید نیروی جانبی بجای شما یا آویزان کردن پای تکیه گاه تان در طرف کوتاه سنگ نه طرف بلند آن کار کند اگر بالای سنگ افقی است پای قوی تر و با پای تعادل خودتان را آویزان کنید سپس خودتان را تا نیمی بالا بکشید و هم زمان پای تکیه گاه تان را بالای سنگ بکشید زانوی تان را کمی خم نگه دارید تلاش کنید جای مناسب برای محکم نگه داشتن پا روی سنگ پیدا کنید مثلاً گیره ای که پاشنه را به آن قرار دادید یا یک لبه یا گیره پا تا به عنوان یک نقطه تکیه گاه از آن استفاده کنید و اگر می توانید از پای دیگر تان هم زمان برای بالا رفتن استفاده کنید.

مرحله (گام) دوم:

با دستی که در طرف دیگر پای تکیه گاه تان است خودتان را تقریباً به اندازه یک ساعد از پهلو جلو بکشید و به جای محکمی روی گیره، دست تان را بلند کنید و سپس با کف دست و انگشتهای تان روی سنگ پرس نمایید و با پرچم کردن پای غیر تکیه گاه تان بدن تان را آویزان کنید و به طرف جلو بکشید تا تعادل تان را از دست ندهید.

مرحله (گام) سوم:

پای تکیه گاه تان را منقبض کنید به گونه ای که باسن تان موازی با لبه آخر سنگ قرار گیرد بدن خودتان را به گونه ای نگه دارید که مخالف پای تکیه گاه تان باشد آرنج های خود را خم کنید و از کلیه عضلات تان استفاده کنید تا خودتان را تا جایی که امکان دارد نزدیک سنگ کنید اگر در موقعیت بدی قرار گرفتید که باعث شد پای تکیه گاه تان به سنگ بچسبد تلاش کنید آن را شل کنید و قسمت پایین ساق پای تان را روی سنگ تماس دهید تا اصطکاک بیشتری ایجاد شود.

مرحله (گام) چهارم:

با دستی که طرف پای تکیه گاه تان است و همان آرنج دست خود یک نیروی ناگهانی وارد کنید طوری که آرنج در حالت نود درجه قرار گیرد طوری که انگشتهای تان با نیم تنه بالای بدن تان تماس پیدا کند و دست دیگر خود را ۴۵ درجه به طرف بیرون (به سمت خارج بدن دست را بچرخانید) انتقال دهید و انگشتان تان را از حالت گیره گرفتن به حالت پرسینگ کف دست تغییر دهید این موقعیت (قرار گرفتن شانه های شما بالای مچ دستهای تان)، نیروی کلی شما را برای حفظ تعادل بهبود می دهد.

مرحله (گام) پنجم:

بدن تان را با مله پیچه های ران و ساق پای تکیه گاه تان به سمت جلو بکشید، کشش و تنش را با کل بدن تان حفظ کنید. زانوی پای تکیه گاه تان را کمی به داخل بچرخانید و نیم تنه بالایی بدن تان را روی لبه سنگ بکشید پای آویزان غیر تکیه گاه تان همانند یک وزنه متعادل کننده عمل می نماید و تعادل شما را حفظ می کند اگر به درستی انجام داده باشید بدن شما تقریباً به طور افقی (خوابیده) روی سنگ قرار خواهد گرفت.

مرحله (گام) ششم:

لبه درونی پای تکیه گاه تان را داخل هر گیره (اعم از برآمدگی و یا فرو رفتگی) که در مسیر است فشار دهید. اگر هیچ چیزی پیدا نکردید کفش خود را روی سنگ به طور محکمی فشار دهید تا اصطکاک مورد نیاز، شما تامین شود. حالا همان پای تان را اهرم نمایید و نیم تنه بدن تان را به طرف داخل بپچانید. همچنان که شما شانه های تان را با کف دستهای تان بالای سنگ می کشید با آرنجهای تان به محکمی بدن را به جلو برانید.

مرحله (گام) هفتم:

آرنج های خود را راست کنید و بلند شوید. هم زمان شما می بایست تنظیم کمی در موقعیت دستها و بدن تان برای حفظ تعادل داشته باشید همچنان که شما از حالت نشسته به ایستاده قرار می گیرید. △

منبع: سایت کلایمینگ

*گروه کوه نوردی همت شمیران



- همالیا**
- بیس کمپ راکا پوشی
 - بیس کمپ نانگا پاربات
 - بیس کمپ k2
 - 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
 - موساق آتا
 - آرارات
- تورهای داخلی**
- گالری**
- تماس با ما**

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 پاییز و زمستان

۱. بیس کمپ اورست و قله آیلند پیک
۲. قله کلیمانجارو، جزیره زنگبار، پارکهای حیات وحش
۳. قله هشت هزار متری نیپال

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

ظریف: ۰۹۱۵ ۵۰ ۳۱ ۳۰۷

عمیدی: ۰۹۱۵ ۵۰۲ ۴۵ ۹۹

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

تلفکس: ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۹۸۵۰۰

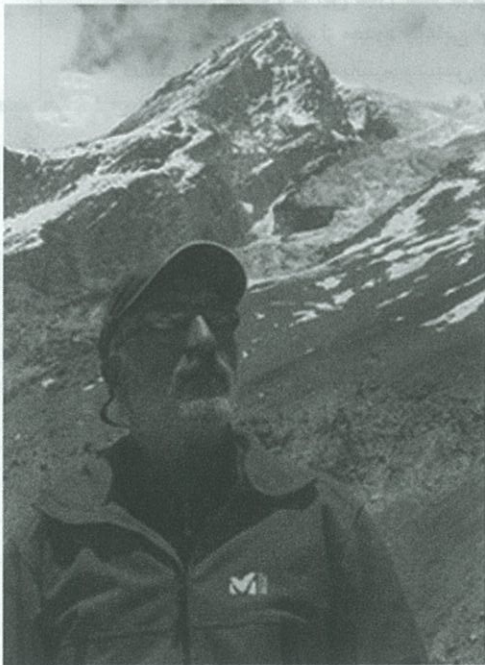


● جناب آقای مهندس محمود شعاعی:

انتصاب جنابعالی را به عنوان سرپرست فدراسیون کوه نوردی جمهوری اسلامی ایران تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

● جناب آقای کاظم فریدیان:

صعود پرافتخار و غرور آفرین جنابعالی به قله K2، کوه کوه ها را که برگ زرینی در تاریخ کوه نوردی ایران و مایه مباهات و افتخار برای شرکت سرزمین خورشید (نماینده انحصاری شرکت ATP و هماهنگ کننده این صعود) می باشد، به شما، خانواده محترم تان و کلپ دماوند تبریک می گوئیم.



● جناب آقای مهدی اعتمادفر:

بلندای گام های تان را بر فراز قله گاشربروم یک (۸۰۶۸ متر) که یادآور خاطره قهرمان کوه نورد محمد اوراز می باشد، به شما، خانواده محترم تان و جامعه کوه نوردی تبریک می گوئیم.

● جناب آقای حسین نظر:

تلاش ارزشمند آلپی شما را برای صعود به قله برودپیک (۸۰۴۷ متر) را ارج می نهیم.

● کوه نوردان گرامی، آقایان امان به نیا و حسین بهمن یار:

صعود موفقیت آمیز و با اقتدار تان را به قله لنین (۷۱۳۴ متر) به شما، خانواده محترم تان و هیات کوه نوردی استان خراسان شمالی تبریک عرض می نمایم.

● باشگاه محترم دماوند گرگان:

صعود موفقیت آمیز تیم آن باشگاه آقایان غلامرضا نودهی، حسین اصغری، علی نودهی، امین شادوند و آقای محمد حسینی از هیات کوه نوردی استان لرستان را به قله لنین (۷۱۳۴ متر) تبریک عرض می نمایم.

● آقایان مجید نعمت الهی و رضا ایاز:

صعود موفقیت آمیز شما به قله کورژنفسکایا (۷۱۰۵ متر) را به تربیت بدنی و هیات کوه نوردی استان لرستان تبریک عرض می نمایم.

● جناب آقای منوچهری:

اولین تلاش ارزشمند تیم هیات کوه نوردی استان کهگیلویه و بویراحمد را به قله خانتانگری (۷۰۱۰ متر)، ارج می نهیم، موفقیت های بیشتری را برای جنابعالی و جامعه ورزشی آن استان آرزو مندیم.

غار اشکفت سلمان و تنگ سروگ

مصطفی سلاحی

آثار فرهنگ و تمدن پیشرفته قوم عیلامی و نیز زندگی اجتماعی آنان که با قوم آریایی به هم گره خورده است را نمی‌توان در جایی از این پهنه وسیع یافت و در این میان کمتر جایی را می‌توان یافت که مجموعه آثاری این چنین از این قوم یک جا وجود داشته باشد. غار اشکفت سلمان و تنگ سروگ از معدود جاهایی است که این چنین وسیع آثاری از این قوم را دربردارد. ابتدا بهتر است نگاهی کوتاه به تاریخ و گذشته هر دو قوم داشته باشیم و سپس بپردازیم به معرفی این دو مکان.

محققین و باستان‌شناسان بر این باورند که مرکز اولیه و زیست‌گاه و مهد نژاد آریایی از منطقه‌ای بین جبال پامیر تا رود ولگا در شمال دریای خزر می‌باشد که به علت تغییرات آب و هوا «چنان که در کتاب اوستا آمده است» مجبور به ترک منطقه شده‌اند. «ایرانیان نخست در این سرزمین که هوایی معتدل داشته می‌زیستند و پس از چندی که اهورامزدا برایشان خشم گرفت هوای آنجا را ناسازگار کرد و زندگی در آنجا دشوار شد و مردم از آنجا رخت بر بستند» حال علت نامساعد شدن هوا در این عرض جغرافیایی و به مدتی طولانی چه بوده است هنوز روشن نیست. نامساعد شدن هوا و از بین رفتن امکانات اولیه برای زندگی در منطقه عاملی بوده است تا ساکنین به طور دسته جمعی زادگاه خود را ترک کرده و به سوی جنوب کوچ نمایند. باستان‌شناسان شروع این جابه‌جایی را سه تا چهار هزار سال قبل از میلاد مسیح تخمین زده و به دلیل وجود شواهد و قرائین مدت آن را تا استقرار نهایی چند قرن دانسته‌اند.

قبایلی چند از این گروه بزرگ روانه ایران امروزی می‌شوند و هر یک در بخش وسیعی از این کشور گسترده می‌گردند. هخامنشیان در منطقه فارس تا خلیج فارس، مادها، ایران مرکزی و غربی و پارت‌ها شرق ایران را برای زیست برمی‌گزینند و البته گروه‌های دیگری هم روانه هند می‌گردند. آیا عیلامی‌ها که پشت به کوه‌های زاگرس و رو به خلیج فارس داشتند و جلگه خوزستان در اختیار آنها بوده و نواحی نفوذ آنها تا کرمان و شهداد و کاشان گسترش داشته و چند هزار سال با اقوام هخامنشی و ماد و مردمان مرکز و شرق ایران زندگی مسالمت‌آمیزی داشتند (زیرا هیچ جنگ خانمان براندازی بین آنها در تاریخ گزارش نشده مگر جنگی که بین آنها و کوروش در گرفت و به پایان دولت مستقل آنها انجامید) خود جزئی از اقوام آریایی ساکن در پامیر نبودند؟ که مهاجرت را قبل از همه اقوام آریایی به سوی ایران شروع نموده و در خوزستان ساکن شدند و قبل از همه اقوام مهاجر به ایران در اثر پیشرفت در تولید به مرحله تشکیل دولت و اختراع خط رسیدند و آیین و فرهنگ خود را در سراسر بخش‌های آریایی‌نشین و ساکنان قبلی پراکنند. به نظر نگارنده فرض دیگر این است که عیلامی‌ها انسان‌های اولیه ساکن در منطقه خوزستان بودند که به سبب مساعد بودن اوضاع طبیعی زیستگاه‌شان از نظر تعداد افراد رشد کرده و عوامل طبیعی را برای رفع نیازهای زیستی خود تغییر داده و با ساختن ابزارهای پیشرفته تولید را به سطح بالایی رسانده و موفق به تشکیل دولت شدند. (۱) نظریه دیگری عیلامی‌ها

را از اقوام سامی دانسته است.

غار اشکفت سلمان

این غار نزدیک شهر ایذه قرار گرفته و غاری است که بر اثر فرسایش ساخته شده است. این غار دارای دهانه‌ای وسیع و سقفی بلند است. خروج چشمه آبی از انتهای غار به بیرون اطراف آن را قابل سکونت ساخته و آثاری از زیست انسان گذشته در اطراف آن نمایان است. اشکفت سلمان تنها غار ایران است که درون آن نقش‌های برجسته سنگی و خط میخی عیلامی که بخشی از تاریخ و فرهنگ آن دوره را به ما نشان می‌دهد، وجود دارد.

غار دارای چهار نقش برجسته همراه با نوشته‌هایی به خط میخی است که به همت دست‌اندرکاران، تابلوهایی درباره آنها به زبان فارسی درون غار نصب شده است. اکنون این غار به محلی برای بازدید عموم تبدیل شده است. مقابل دهانه غار و به فاصله حدود هفت کیلومتر از آن مکانی به نام کول فره قرار دارد که شامل تعدادی کاخ با ستون‌های سنگی است و بیشترین نقش برجسته‌های عیلامی را می‌توان در آنجا مورد بازدید قرار داد.

تنگ سروگ

این تنگه به سبب دارا بودن انبوهی از درخت‌های بلند و تنومند سرو تنگه سروگ یا جایگاه درختان سرو نام گرفته است (پسوند گاف معنی جایگاه را دارد) و به سبب ویژگی‌های چندی که دارد مکانی منحصر به فرد در بین تنگ‌های ایران است.

- وجود دیوارهای سنگی با شیب عمودی و منفی منطقه‌ای همانند بیستون کرمانشاه با بلندی کمتری به وجود آورده که مناسب‌ترین محل برای سنگ‌نوردی به ویژه برای کوه‌نوردان خوزستان است.

- تعدادی گور دخمه درون تنگه وجود دارد که بازدید از برخی از آنها نسبتاً ساده و بقیه نیاز به وسایل فنی دارد. بین راه تنگه مافر و سروگ و روی صخره‌های سمت چپ جاده، دهانه‌ای دیده می‌شود که دسترسی به آن با وسایل فنی هم کمی مشکل به نظر می‌رسد.

- تنگه سروگ از مکان‌های مورد احترام برای انجام مراسم آیینی در بین



سروه‌های فوق و مقایسه آنها با سروه‌های موجود در تنگ سروگ این فرض را روشن خواهد کرد. مسیر تنگ سروگه بهبهان به سوی لیکک بعد از آن روستای کوچک مافر (کنار جاده) و پس از طی چند کیلومتر دیگر دهانه تنگه سروگ در سمت راست جاده نمایان می‌شود. ▽

پانوش:

۱- غار نبه شمال شرق شوشتر که آثار فراوانی از زیست انسان‌های اولیه در آن یافت شده است.

عیلامی‌ها بوده است. در بخش بالای آن آثار ساختمانی خرابه و اطراف آن آثار احتمالاً گورهایی به چشم می‌خورد. در بخش پایین تنگه و در کنار راهی که ورودی تنگه است و تا چشمه بزرگ تنگه ادامه می‌یابد چهار نقش برجسته سنگی بزرگ قرار دارد که روی دو تا از آنها خط نوشته سنگی کنده شده است. اما آنچه به تنگه سروگ ویژگی ارزشمندی می‌دهد احتمالاً انتقال نهال سرو از آنجا به نقاط مختلف ایران به مناسبت‌های گوناگون بوده است. درخت سرو مورد توجه و اهمیت هر دو قوم هخامنش و به ویژه مورد تقدس عیلامی‌ها بوده است.

نقش برجسته درخت سرو در تخت جمشید که هخامنشیان آن را بن نهادند و در موارد دیگر دلیلی است بر دنباله‌روی آنان از مسایل آیینی و فرهنگی و اجتماعی عیلامی‌ها. بر روی دیوار، پله‌های تخت جمشید بیش از هر نقش دیگری نماد سرو تکرار شده که دلیلی بر اهمیت در آن دوره بوده است. به نظر نگارنده منشأ سروه‌های دیگر نقاط ایران باید همان تنگ سروگ باشد که خود مکانی متبرک و مورد احترام برای عیلامی‌ها بوده است. احتمالاً پراکندگی این سروها در سایر نقاط ایران بسیار بوده که گذشت ایام، آنها را از بین برده و اکنون دو اصله از آنها باقی مانده است.

سرو ابرکوه

این سرو داخل شهر ابرکوه قد برافراشته و طبق محاسبات دانشمندی روسی حدود چهار هزار سال عمر دارد که باید همزمان با دولت‌مداری عیلامی‌ها باشد. سرو «هرزه ویل» در شمال منجیل که ناصر خسرو حکیم و شاعر و جهانگرد ایرانی نهصد سال پیش آن را با همین شکل امروزی که دارد در سفرنامه خود توصیف کرده است، و دیگر سرو «کاشمر» بوده که بنا به گفته جغرافی‌دان معاصر «مسعود کیهان» در جغرافیای مفصل ایران و به نقل از کتاب نزهت القلوب می‌نویسد: «متوکل خلیفه عباسی به علت پاک‌زیستی آن درخت، دستور قطع و حمل آن به بغداد را داده و می‌خواست کاهی بسازد که چوب‌های این سرو در آن به کار رفته باشد. مطالعه روی

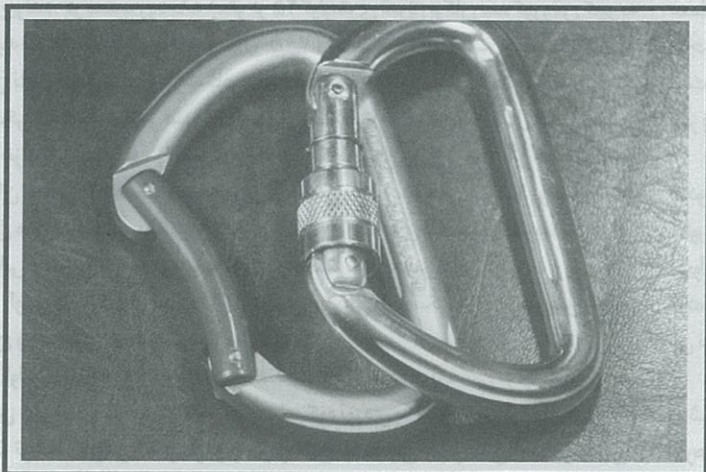
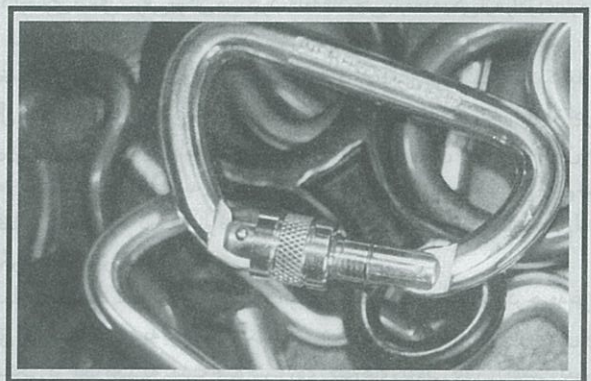
نقش برجسته از تنگ سروگ



گور دخمه - زیر کلاهی از تنگ سروگ قرار گرفته

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

کارابین پیچ‌دار دنا



اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر

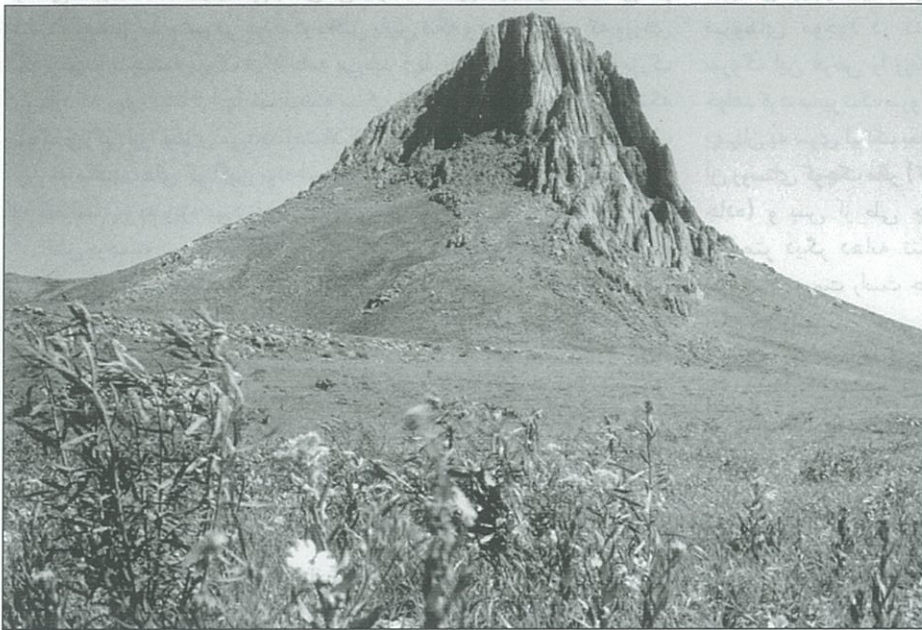
تلفن: ۰۳۱۲-۵۸۳۶۳۹۰ نمابر: ۰۳۱۱-۴۴۱۱۶۶۳

بوکان

با افق روشن
کوه نوردی

و کوه ترغه

سلام اسماعیل سرخ*



خواب آلود نباشید بنگرید
شهر بوکان مثل عروس زیباست

به س خوالو به خیال پروانه
نشاری بوکان وه کو بوکان جوانه

آن به شاگردان خود آموختند. آنان از آرزوهای کوچک شروع کردند اما امیدهای بزرگ در قلب مان به یادگار گذاشتند.

بوکان با شهر عروس ها یکی از شهرهای کردنشین استان آذربایجان غربی است که در دشت های حاصلخیز مغری یان (یعنی راه مخ ها که به مرور مگری یان نام گرفت) و آنجا دروازه های ورود مخ ها برای زیارت آتشکده های آثرگشبه به تخت سلیمان تکاب بوده، واقع شده است.

بوکان در ۴۶ درجه و ۱۳ دقیقه طول جغرافیایی و ۳۶ درجه و ۳۲ دقیقه عرض جغرافیایی با ارتفاع ۱۳۷۰ متر از دریای آزاد قرار دارد در ۶۵ کیلومتری جنوب شرقی آن مهاباد واقع شده است و از جنوب با شهرستان سقز از خاور با شهرستان شاهین دژ همسایه است. آب و هوایی معتدل دارد میانگین بارندگی آن ۵۰۰ میلی لیتر در سال است. منطقه بوکان در میان دو رودخانه بزرگ سیمینه رود در اصطلاح کردی (تاتاهو) و زربینه رود (جغتو) واقع شده و حاصلخیزی و برکت خود را از وجود این دو رودخانه می گیرد جغتو از کوهستان های چهل چشمه و دیگر کوه های زاگرس سرچشمه گرفته و شاخه ای هم از کوهستان های (مابین بلاغ) افشار به نام (ساروخ) به آن می پیوندد. در مصب رودخانه جغتو در ۲۵ کیلومتری شرق بوکان سد کوروش کبیر به وسیله شرکت اطرائشی آپور در سال ۵۰-۴۷ احداث گردیده است. جمعیت بوکان در زمان ناصرالدین شاه قاجار هنگام تملک سردار عزیزخان مگری داماد امیر کبیر بخش کوچکی بوده و بیشتر از صد خانوار در آن سکونت نداشتند. آمار سال ۱۳۶۵ حدود ۱۰۰ هزار نفر جمعیت، را نشان می دهد و اکنون بالغ بر ۲۰۰ هزار نفر جمعیت دارد. بوکان شامل ۳ دهستان به نام های (اختاچی، بهی، ترجان) و ۱۵۰ روستا است. اولین مدرسه ابتدایی به شیوه نوین در سال ۱۳۰۷ هجری شمسی با سرپرستی آقای شبیانی و معلمی بانو مصری مهابادی و ماموستا شیخ حسن دایر گردید. اولین درمانگاه در سال ۱۳۲۶ هجری شمسی با پزشکی دکتر فریدریش آلمانی جراح و دستیاری همسرش آغاز به کار نمود.

اولین روزنامه به نام هلاله در اسفند ماه ۱۳۲۴ هجری شمسی در چاپخانه ای در بوکان چاپ و منتشر شد و اولین گروه های کوه نوردی به شیوه نوین در سال های ۴۷ تا ۵۰ توسط دبیرانی که از مرکز و شهرستان ها به این شهرستان آمده بودند برپا گردید که حسن شمسی، و امینی و احسانی کوله پشتی را با دوش و دست مان را به طناب و سنگ آشنا کردند، و الفبای کوه نوردی را با صعود به کوه های منطقه و غار های

بوکان و تاریخ:

جای تامل دارد درخت بر روی ریشه ثبت و ماندگار است در باورهای عمومی خود به این نکته رسیدیم، برای داشتن آینده های بهتر، تاریخ و گذشته خود را با خوب و بدی هایش بشناسیم چون هر حرکتی قوانین خاص خود را دارد.

بوکان هویت تاریخی خود را از (قلعه باستانی قلاچی) در مجاورت روستای قلاچی در هشت کیلومتری شمال شرقی بوکان می گیرد، قلعه قلاچی بازمانده یکی از مراکز بسیار مهم تمدن (ماناها) در هزاره اول پیش از میلاد مسیح در حوزه شمال غرب ایران می باشد.

قلعه تاریخی قلاچی معبد این قوم برخوردار از تمدن و قانون می باشد که نزدیک به سه هزار سال پیش مدت زمانی در این ناحیه سکونت و حکمرانی داشته اند و می توان آنچه از اجزای معماری این تمدن کهن در این قلعه باستانی به دست آمده با تمدن های مشابه و هم زمان خود منجمله (حسنلو) در نقره و (زیویه) در سقز که از نظر جغرافیایی با قلعه (قلاچی) هم حوزه است، قابل مقایسه و برابر دانست آثار معماری مکشوفه از نظر مشخصات و نقشه بیش از هر چیز بیانگر یک معبد بزرگ است.

معماری مکشوفه شامل تالار بزرگی است از شرق تا غرب قلعه، این تالار در جبهه غربی به دو اتاق و در جبهه شرقی به برج هایی ختم می شود. در بخش مرکزی تالار بازمانده چند ستون سنگی بر کف معبد به دست آمده است روی دیوارهای درونی تالار را نقاشی دیواری (دیوار نگاری) به گونه ای بسیار کامل و استالانه که در نوع خود منحصر به فرد می باشد تزئین کرده اند. نقاشی ها عمدتاً به رنگ های قرمز، آبی و سفید است و نقوش هندسی و تزئینی را القاء می نماید.

جز دیواره نگاره ها، آجرهای لعاب دار نقوش در این قلعه باستانی به کار رفته است که جز در شوش به این میزان آجر لعاب دار از هزاره اول به دست نیامده است. با کنار هم قرار دادن آجرهای لعاب دار نقوش زیبای متشکل از مثلث ها، دایره متناخل، خطوط شکسته و نقوش انسانی و گیاهی حاصل می گردد که مفهیم و معانی خاص را در بر دارد. از عمده ترین این نقوش نقش گل نیلوفر آبی (لوتوس)، ستاره ایشتر، نیم رخ مردان و زنان و ردیف موجودات

افسانه‌های رامی توان نام برد. (ارزنده ترین مدرک بی نظیر سنگ نیشته‌ای به اندازه ۸۰ × ۱۵۰ سانتی متر و ضخامت ۳۰ سانتی متر می باشد که از آن به منزله یادبود (استل) استفاده می شده است. ۱۳ سطر آن به خط آرامی کهن می باشد، که هم اکنون در دست مطالعه زبان شناسان است و متأسفانه در این بازار فتنه و آشوب بیشتر آجرهای لعاب دار منقوش معبد باستانی قلاچی بوکان به غارت و یغما رفته است که با این توصیف و برگ سیاه دیگری بر دوران بی خبری ما افزوده می گردد.)

علاوه بر آن ده‌ها اثر باستانی دیگر به دست آمده که گویای قدمت بوکان و منطقه است که در گذشته به ثبت میراث فرهنگی رسیده است.

۱- تپه آسیاب کهنه واقع در قریه احمدآباد محال فیض الله بیگی مربوط به اقوام هزاره قبل از میلاد.

۲- تپه سیخان بزرگ واقع در قریه بانچه بهی محال فیض الله بیگی مربوط به اقوام هزاره قبل از میلاد.

۳- تپه کلتبه در قریه کلتبه بوکان به اقوام هزاره اول قبل از میلاد

۴- تپه قره کند در قریه قره کند محال آختاچی مربوط به اقوام هزاره اول قبل از میلاد.

۵- گردی خلیسکه واقع در قریه سراب محال بهی مربوط به دوران پالئولیتیک.

۶- تپه روزبیبانی در قریه عزیز کند مربوط به دوره برنز قبل از میلاد.

۷- تپه گرده شین در قریه رحیم خان محال بهی مربوط به دوره برنز قبل از میلاد. و دیگر تپه ها و آثار باستانی دیگر ...

بوکان، کوه‌ها و غارها

از همان ایام که نیاکان ما در این سرزمین مسکن گزیدند، کوه‌های زاگرس برای آنها ملولایی مطمئن و پشتیبانی جاودانه به حساب می آمد: تاریخ دور و دراز این سامان گواه این مدعاست.

کوه‌ها در ساختار فرهنگ و تمدن کردها، قداست و ویژه‌ای داشته و همواره در ذهن و خیال مردم و هنرمندان برخاسته از دل توده‌های زحمتکش منطقه جاری بوده و خواهند بود.

در بیشتر افسانه‌ها، ایبات و ترانه‌های فولکلوریک، نام کوه‌هایی چون شلهو، قندیل، چهل چشمه، ترغه، آرپا، آگری و ... هم چون نقاط عطف و به عنوان جایگاه عاشقان و دل‌دادگان سرزمین، جایگاهی خاص یافته اند، در ایبات مکتوب و شفاهی معاصر نیز، کوه‌ها چون نهادهایی ... که قدرت و تحکم خاصی به حافظه تاریخی نسل‌های کنونی و آینده خواهند بخشید هم چنان که برای ساکنان کنار آب‌ها، عظمت و غرش امواج دریا، مایه مبهلات و جاودانگی است، در جغرافیای کوهستان این زادگاه بهشت مثال، نیز ماندن، در افتادن و سازگاری تاریخی زحمتکش ترین قوم تاریخی، سمبلی جاودانه از همزیستی کم نظیر نوع انسان با غول زیبای طبیعت است.

کوه‌ها و کوهستان‌های ما نشانه‌های اقتدار، غرور و ماندگاری اند. کمتر جایی دیده شده مثل کردستان که شاعران و ادیبان و آوازخوانانش چنان پیوند ناگسستنی با طبیعت و کوه‌های خود داشته باشند، آنجا است که شفقت خنار در نازکی برگ‌های گل می بینند و پیدایش خلقت را در جاری شدن آب زلال چشمه‌های کوهستان می دانند و هر چه زیبایی در این جهان مادی است آن را به زیبایی گل و درخت و کوه‌ها نسبت می دهند و عکس العمل سخت طبیعت به مانند توفان، زلزله، بهمین نتوانسته عشق به طبیعت را از قلب آنها بزاید. از دید آنها زیبایی دشت و کوه‌ها عشقی است بی مانند که شکوفا شدن گل‌ها صحبت کردن یار و هم نشینی آن است و سمفونی‌های عشق بی انتهای طبیعت رنگارنگ؛ آنجا است که طبیعت و انسان پیوند ابدی می خورند، هم راز و هم زبان در زندگی و خروشان هم چون طبیعت در تلاطم، و تازه شدن برگ و لباس، در وقتی دیگر حاضر نیستند که مرگ را ببینند. شاید همین اسرار پیوند انسان و طبیعت از ترانه‌های "گاتاهای" زرتشت است که سندی است زنده دال بر میراث داری این مردمان.

واژه‌ی بوکان و نظریه‌های مختلف

عدم‌ای معتقدند واژه‌ی (بوکان) مخفف (بوکه کان) به معنی عروس‌ان آمده درست است و مراسم عروسی و چوبی را در کردستان روی چشمه سارها برپا کرده اند و بوکان روی استخر و حوض بزرگ برپا بوده است به نام (کائی بوکان) چشمه عروس‌ان، بعدها کائی حنف و نام شهر بوکان باقی مانده است.



اما عدم‌ای معتقد بوده اند بو به معنی سرزمین و کان را نیز معدن آب گفته اند یعنی جایی که مرکز آب و آبانی بوده است که این نظریه از استواری بیشتر علمی برخوردار است اما آنچه مهم بوده است و در این شکی نیست منطقه بوکان به علت آب زیاد و چشمه سارهای فراوان که مایه‌ی تجمع انسان‌ها بوده است از قدیم پادگان اشکانیان و ساسانیان بوده است. شاید بیشتر از هر چیز بوکان و نام بوکان با قلعه تاریخی سردار و استخر زیبای بزرگ مشهور به (حوزه گوره) آمیخته باشد: این قلعه در وسط شهر و بر روی تپه مرتفعی بنا شده که ارتفاع آن در حدود ۵۰ متر و جمعاً مساحتی نزدیک به یک هکتار را اشغال کرده بود جنس مصالح آن سنگ و آجر و در قسمت شرقی و غربی آن دو برج منشور نما وجود داشت و بر سر هر برج آن کنگره‌هایی از فلز مخصوص برآق که درخشش آن در روزهای آفتابی از نقاط بسیار دور به چشم می خورد و در سایر قسمت‌های دیگر سابلط، سایبان، حمام و فراش خانه و غیره داشت که بنایی به غایت قدیمی بود و در دوران قاجار مرکز حکومت مرحوم سردار مکرری بود و در حیاط آن فواره خود کاری به قلعه روان بود و تا سال ۱۳۲۵ هجری شمسی باقی بود این فواره در زمان سیف الدین خان توسط مهندسین روسی و استاد کار آهنگر بوکانی به نام حاج محمد مشهور به (حمه کله) ساخته و اقدام به نصب وسایل پمپاژ تلمبه از استخر به قلعه می گردید که حدود ۱۰۰ سال قبل آب به قلعه می آورد در قلعه سنگ‌های منقوش بسیار زیبا وجود داشت که متأسفانه همگی مورد دستبرد قرار گرفت بعدها این قلعه به اداره فرهنگ واگذار گردید که متأسفانه به علت بی کفایتی متولیان این قلعه زیبا و بی نظیر در سال ۵۷-۵۸ ویران گردید شاید بهتر است که گفت شهری ویران گشت و آثارش مورد دستبرد قرار گرفت.

بوکان در نوشته‌ها و خاطرات جهانگردان

بوکان به علت قرار گرفتن میان دو رود زربینه رود و سیمینه رود و هوای مناسب و آب کافی از حاصلخیزی فراوانی برخوردار است سخن از خاک است و آبانی، منطقه مکرری یان همواره از پتانسیل‌های فرهنگی غنی و نیرومند برخوردار و در خاطرات جهانگردان هم انعکاس پیدا کرده است:

* ژاک دمورگان در جغرافیای غرب ایران جلد ۲ صفحه ۲۱ حدود ۱۱۰ سال قبل که از بوکان دیدن کرده است از آرامش و مهمان نوازی سیف الدین خان حاکم بوکان یاد می کند که همین امر باعث ماندن وی و تحقیق در (غار سهولان) گردید و بعدها هم به (دخمه فرورتیش) در مهلباد (و کتیبه کيله شین) در کوه درو و در شهرستان اشنویه رفت.

* حاج سیاح در سال ۱۲۶۱ شمسی به هنگام بازدید از مکرری یان از استخر زیبای بوکان و جاری شدن آب زلال در قنات‌ها و مهمان نوازی حاکم و مردمان این دیار یاد می کند.

* در سفرنامه (لرد کرزن) ریلست محافظه کار انگلیس در سال ۱۸۹۲ میلادی ترجمه وحید مازندرانی؛ کتاب (ایران و قضیه ایران) از آرامش مکرری یان یاد می کند و از حاکم بانزاکت منطقه بوکان (سیف الدین خان) مکرری که تربیت یافته و مسلط به زبان فرانسه می باشد.

غارهای بوکان

۱- غارهای کونه پیست: آبادی سردار آباد

۲- غار سهولان: واقع در جاده برهان بین بوکان و مهلباد که به علت جلایه‌های فراوان و آسفالته راه امروز به یک قطب جهانگردی در کردستان تبدیل شده است برق کشی داخل غار

و قالیق های تفریحی درون دریچه غار و راهنمایان خوب، غار نوردی را در سهولان لذت بخش نموده است.

۳- غار مکرری قران: واقع در روستای خراسانه که در زمان شله عباس صفوی مردمان منطقه مکرری یان را در این غار جمع کرده و با دود خفه کردند که همواره در حافظه تاریخی مردمان این منطقه به یادگار مانده است. اولین بار (شیخ الاسلام) روستای آجیکند در آن کندوکاو نمود بعدها سپاهیان دانش روستاهای خراسانه - عزیزکند و آجیکند در این غار کندوکاو را ادامه دادند.

۴- غار کونه کوتر روستای ینگیکه بوکان

۵- غار کونه کوتر (روستای قلاچی) که تا سال ۱۳۸۰ گشایش نشده بود اما در سال های ۸۴-۸۳ توسط سنگ نوردان و غار نوردان بوکان از جمله ناصر فیض الله بیگی و فتاح کارگر و فرامرز این غار نسبتاً سخت که با دهانه های عمودی نسبتاً طولانی راه خود را به درون دالان ها و دهلیزهای خطرناک می گشاید گشایش شده و از آن فیلمبرداری نمودند.

۶- غار سیا واقع در کوه وستا مصطفی که به علت مخوف بودن هیچ کاری در آن صورت نگرفته است و همچنان ناشناخته است.

۷- غار کول آباد: در مسیر ۴۰ کیلومتری جاده آسفالته بوکان - میانوآب در دامنه کوه کول آباد واقع است که غاری طبیعی و آهکی است و مردمان روستاهای اطراف از قدیم آن را می شناختند و از روی کنجکاوای بدان روی می نهانند. اما اولین بار به صورت نوین دبیران دبیرستان کوروش کبیر بوکان در سال ۱۳۵۴-۵۵ احسانی و حسن شمسوی و دانش آموزان دبیرستان به صورت جدی در آن به کوش پرداختند و اینجانب هم در خدمت آن بزرگواران بودم. این غار، غاری است افقی با دالان ها و دهلیزهای فوق العاده عریض و طویل که کوش آن ۴ ساعت به طول انجامید.

۸- غار مصنوعی سماقان یا بی بی کند

این غار در وسط کوه مرتفع (فرهاد تراش) در کنار روستای (سماقان) که مشرف به رودخانه زربنه رود می باشد واقع شده و دارای هفت اتاق کوچک مربع شکل که تماماً با دست کنده شده است می باشد.

هر اتاق دارای پنجره های سنگی مشرف به جاده فرعی بوده و گنجایش ۶ نفر را دارد و شاید در زمان خود از آن به عنوان معبد استفاده می شده است. در دامنه کوه درخت های سماق (ترش) زیاد دارد که به مصرف روستائیان می رسد. وجه تسمیه غار سماقان از وجود همین درخت های سماق است.

کوه های منطقه شهرستان بوکان

کوه های منطقه بوکان که به حافظه تاریخی این ملت پیوند ابدی خورده است عبارتند از نالشکینه - برده زرد - کلتکه - مجموعه قله های وستا مصطفی - و کوه ترغه که در این میان کوه وستا مصطفی به علت امتداد از جنوب شرقی بوکان تا گردنه خان و کوه وزنه بانه به درازای ۱۰۰ کیلومتر سرچشمه ده ها رود و جاری شدن چشمه های بی مانند است این کوه مرکز انواع گونه های بی نظیر گیاهی بوده که از اهمیت زیادی برخوردارند. کوه ترغه در ۲۵ کیلومتری غرب بوکان با داشتن انواع دیواره های متنوع و سنگرهای به جا مانده سنگی



رسام
طراحی، چاپ، تبلیغات

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

تلفن: ۵۷۵۸۹۶۹ - ۵۷۵۸۹۶۹
۵۷۳۳۵۸۹
۵۷۳۳۵۸۹
E-mail: RASAM_ASHTARI@YAHOO.COM
E-mail: ASHTARI_MORSEH@YAHOO.COM

بی نظیر از جنگ روس تزاری و عثمانی و داشتن کتیبه قدیمی در قله که آن هم از یورش غارتگران در امان نمانده و به یغما رفته است و ۲ جان پناه کوه نوردی همواره آمال کوه نوردان و سنگ نوردان بوکان بوده است. در فرهنگ مردم مکرریان کوه ترغه از قداست و جایگاه ویژه ای برخوردار است، متعالی ترین باورها و اسطوره ای ترین شعرها از کوه ترغه الهام گرفته اند و در جای خود زاینده ترین نوع نظام ارزشی را در کردستان به وجود آورده است و در وصف آن شاعر گرانمایه کرد هزار می سراید:

ترغه چونی سهرت ههر برزه
لیک جیا بوونهوه مان چهن ورزه
از جدا شدنمان چند فصل می گذرد
روزی دبی ناوی هزار نامینی
ترغه چطور ی قله ات همچنان بلند است
روزی خواهد بود که هزار نمی ماند
اما ساز آزادی را روی قله ات خواهند زد

کوه وستا مصطفی: در جنوب شرقی آبادی ترجان و شمال آبادی کوندلان با ۲۷۰۰ متر ارتفاع در میان آبادی های (بوکتان) و (باغ شیخان) واقع شده و از سمت روستای (کئی دریز) به کوه ۲۰۴۶ متری قلعه قوزلوه متصل می باشد که در ادامه به کوه ۲۱۹۸ متری قره قابه و کوه ۲۲۴۰ متری هواره برزه در میان روستاهای (یاغیان)، (سارده کوهستان) و (شیخ چوپان) و (میرگه نخشینه) متصل است رشته کوه وستا مصطفی تا کوه بلند ۲۷۰۰ متری پیر بوداغ و کوه (غزب) که ۲۱۶۰ متر ارتفاع دارد ادامه می یابد چگونگی نام گذاری این کوه به نام غزب مشخص نیست، بزرگ ترین غار ناشناخته به نام (غار سیله) در کوه (غزب) واقع گردیده است که کوه نوردان هنوز نام و شناسنامه ای از آن تهیه نکرده اند کوه نوردان بوکان با قله وستا مصطفی و چشمه های آن آشنا هستند و امیدواریم روزی بتوانیم شناسنامه این رشته کوه را که شرافتی است بر شرافت زاگرس (تازنه) شهرستان بانه ادامه دارد تهیه کرده و در اختیار جامعه کوه نوردی کشور قرار دهیم.

کوه ترغه: یکی از قله های زیبای کردستان کوه ترغه است با جان پناهی در بر و چشمه هایی جوشان و دیواره هایی جذاب و بی همتا برای سنگ نوردان.

خیلی از کارها را عشق انجام می دهد و سرلوحه آن پشتکار و پایداری و در نهایت باز قصه عشق و کوهستان و کوه نوردی است. در این فرایند رو به رشد و روزافزون کوه نوردی از نظر کمی و کیفی گام های محکمی برداشته است ولی امروزه با وجود داشتن پتانسیل های قابل اعتماد و برخوردار از پشتوانه افراد مدبر و خلاق ضرورت ارتباط فعال با دنیای کوه نوردی نوین در عرصه های داخلی و خارجی به چشم می خورد هر چند تاکنون گام هایی از سوی عزیزان برداشته شده است، ولی هنوز در ابتدای راهیم و این کار مجال بیشتری می طلبد.

اولین تجربه جدی این شهرستان با صعود موفقیت آمیز قله علم کوه در سال ۱۳۷۰ آغاز شد. آن روز این کار با وسایل ابتدایی و عدم آشنایی به منطقه چهره تحقق به خود گرفت. اسماعیل سرخ خسروی، برالخاص، نجاری، کردپور کوه نوردان آن روز بودند و دیگر روز ناصر فیض الله بیگی، عبدالله بلیلی، کارگر، و فرامرز به مدد تلاش و پشتکار، شاگردانی را وارد کارزار کوه نوردی نمودند و توانستند مسیرهایی بر روی دیواره ها بگشایند و از طرفی تا عمق تاریک و ناشناخته (غار قلاچی) پیش بروند. آهنگری آن جوان برخوردار از قدرت و غرور صعود زمستانی دملوند را به تنهایی انجام داد و در بهار سال ۱۳۸۱ مقبل هنرپژوه آن جوان ۱۸ ساله توانست بر بلندی لوتسه بایستد و تجربه صعود هشت هزار متری برای بوکان به ارمغان بیاورد.

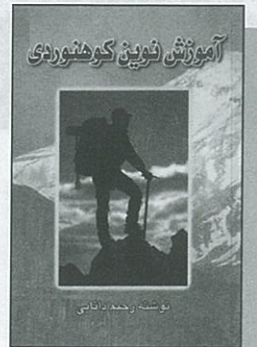
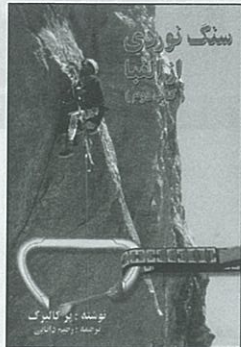
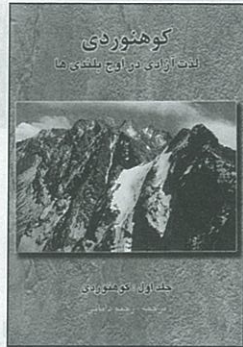
خانم بهاره سلطانی دانشجویی بود که در مرکز به مدد دنیای خلاق و نوین کوه نوردی با تلاش خود، به اردوی تیم ملی دعوت شد. و با دنیای جدی و تمرینات و آموزش های نوین آشنا گردید.

جوانان کوه نورد بوکانی در جستجوی یافتن راهی تازه برای به ثمر نشاندن قدرت و انرژی خود در دنیای پر تلاش کوه نوردی امروز می باشند و با این تفکر گروه ها و هیات کوه نوردی جانی تازه گرفت و در این رهگنر چند تن از جوانان خلاق با آموزش و بیگیری موفق به گذراندن دوره مربی گری شدند که داشتن چنین جوانانی برای بوکان غنیمتی است قیمتی. △

* سرپرست هیئت کوهنوردی دیواندره و عضو بنیاد زاگرس شناسی

با نگاهی به کتاب تاریخ فرهنگ و ادب مکرریان - بوکان: زنده یاد ابراهیم افخمی
با نگاهی به کتاب جلوه های طبیعی کردستان: اکبر ولاییگی

نشر روان و ارسباران منتشر کرده‌اند



◆ کوه‌نوردی

○ آموزش نوین کوه نوردی، نوشته: رحیم دانایی، چاپ سوم، ۱۵۰۰ تومان

○ کوه‌نوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها (بزرگترین و جامع‌ترین کتاب کوه نوردی جهان در چهار جلد)

○ جلد اول: کوه‌نوردی، ۲۰۰۰ تومان

○ جلد دوم: سنگ نوردی، ۲۷۰۰ تومان

○ جلد سوم: حرکت و صعود بر روی برف و یخ، ۲۵۰۰ تومان

○ جلد چهارم: سرپرستی، امداد، هواشناسی، محیط کوهستان، ۱۸۰۰ تومان

○ نوشته: چهل نفر از کوه نوردان آمریکا، ترجمه: رحیم دانایی

○ جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا، داستان اولین صعود مستقل زنان به قله‌ای ۸۰۰۰ متری،

○ نوشته: آرلن بلام، ترجمه: رحیم دانایی، ۲۲۰۰ تومان

◆ سنگ نوردی

○ سنگ نوردی از الفبا (کتاب اول)، ۱۲۰۰ تومان، (کتاب دوم)، ۲۳۰۰ تومان

○ نوشته: پر کالبرگ، ترجمه: رحیم دانایی

◆ عکاسی

○ آموزش نوین عکاسی، کامل‌ترین کتاب آموزش عکاسی به زبان فارسی، نوشته رحیم دانایی، ۲۰۰۰ تومان

○ اصول عکاسی دیجیتال، نوشته: بیل کوریت، ترجمه: رحیم دانایی، ۲۰۰۰ تومان

○ کتاب ساده درباره عکاسی دیجیتال، نوشته آسترید هوگ لند، ترجمه رحیم دانایی، ۱۴۰۰ تومان

○ عکاسی با دوربین‌های اتوماتیک، نوشته رحیم دانایی، ۱۰۰۰ تومان

◆ ویدیو

○ آموزش فیلمبرداری دوربین‌های ویدیویی، نوشته: کیت بروکز، ترجمه: رحیم دانایی، ۱۹۵۰ تومان

○ اصول فیلمبرداری با دوربین‌های ویدیو دیجیتالی DV، نوشته: جی سوندسن،

○ ترجمه: رحیم دانایی، ۱۴۰۰ تومان

○ کتاب کوچک درباره ویدیو دیجیتال، نوشته: مایکل رابین، ترجمه: رحیم دانایی، ۱۹۰۰ تومان

◆ نشر ارسباران جدیداً منتشر کرده است: اصول کارگردانی در سینما و فیلم

○ نوشته: استیو داگلاس کتز، ترجمه: رحیم دانایی، ۴۰۰۰ تومان

○ محل فروش کتاب‌های کوه‌نوردی در تهران و شهرستان‌ها:

○ فروشگاه‌های معتبر لوازم کوه‌نوردی

○ محل فروش کتاب‌های عکاسی و تصویربرداری: کتاب‌فروشی‌های کتاب‌های هنری

○ فروش کلیه کتاب‌های بالا از طریق پست سفارشی در سراسر کشور:

○ لطفاً برای کسب اطلاع با تلفن شبانه روزی ۰۲۱-۴۴۱۳۸۹۰۰ تماس بگیرید



کوه‌شناسی تاریخی

گردآوری: مرتضی دزفولی

کوه‌های ایران به روایت ابن حوقل

جبال قفص

جبال قفص (کوچ) محدود است از جنوب به دریا و از شمال به حدود جیرفت و رودبار و قوهستان ابی غانم و از مشرق به اخواش و بیابانی میان قفص و مکران و از مغرب به بلوچ و حدود منوجان و هرمز. با محدوده‌ای که ابن حوقل از جبال قفص ترسیم کرده است، این کوه‌ها منطبق است بر کوه‌های بشاگرد کنونی. این رشته کوه به شکل ۸ است و حدود ۳۰۰ کیلومتر امتداد دارد. این ارتفاعات آخرین ارتفاعات کوه‌های جنوب شرقی ایران شمرده می‌شوند.

کوه‌های بارز

کوه‌های بارز استوار و فراخ نعمت و دارای درختان است و ناحیه‌ای است سردسیر و برف نیز در آن جا می‌بارد و مردمانش تندرست و سالم و بی‌آزارند و تا روزگار بنی‌امیه عموماً در مذهب زرتشت باقی بودند و مسلمانان بر ایشان تسلط نداشتند زیرا نیرومندتر از قفص (کوچ) بودند و با زبان و صدمه آنان بیشتر بود. کوه‌های بارز فراخ‌نعمت‌تر از جبال قفص و دارای معادن آهن است و در قسمتی از کوه‌ها نقره هست و این کوه‌ها از پشت جیرفت بر دره‌ای به نام درفارد به سوی جبل فضا می‌رود و دو منزل راه است و این درفارد دره‌ای حاصلخیز و آبادان و دارای باغ‌ها و دبه‌های بسیار باصفا است. این کوه‌ها نام خود را حفظ کرده‌اند و همچنان به جبال بارز مشهور هستند. این کوه‌ها امتدادی شمال غربی - جنوب شرقی با درازای حدود ۱۵۰ کیلومتر دارند و شهرستان‌های بزم و جیرفت را از یکدیگر جدا می‌کنند. پرفرازترین کوه آن ۳۷۵۰ متر فرازا دارد.

کوه سیلان

اردبیل شهری است فراخ نعمت و با نرخ ارزان. روستاها و ولایت‌ها و نیز کوهی به نام سیلان دارد که بالارفتن و پایین آمدن آن سه فرسخ است، کوهی است بزرگ و بلند و مشرف بر شهر و در زمستان و تابستان پیوسته از برف پوشیده است. کوه سیلان که مشرف به اردبیل است به عقیده من از دماوند بزرگ‌تر است لیکن سیلان از کوه‌های مجاور منقطع شده و چندان بلند و افراشته به نظر نمی‌آید و کوه حارث در دبیل از هر دو آنها بزرگ‌تر است. ابن حوقل در محاسبه فرازای سیلان دچار اشتباه شده است و سیلان را از دماوند بلندتر می‌داند. اشتباه دیگر آن که کوه حارث را نیز بلندتر از سیلان و دماوند شمرده است. در حالی که کوه آرارات یا به گفته ابن حوقل «حارث» از دماوند بلندتر نیست.

کوه‌های خرمیه

کوه‌های خرمیه نیز بلند هستند و فرقه خرمیه که بابک از ایشان بود در آن جا می‌باشند و در قریه‌های ایشان مساجدی است و قرآن می‌خوانند و با این همه

واژه کوه‌شناسی تاریخی برای بررسی نام، جایگاه، پیشینه و ویژگی کوه‌ها با استناد به کتاب‌های تاریخی، جغرافی، سفرنامه‌ها و گزارش‌هایی که در گذشته منتشر شده‌اند، انتخاب شده است. دستداران ورزش کوه در کوه‌شناسی تاریخی آگاهی‌هایی درباره کوه‌ها از نگاه گذشتگان به دست خواهند آورد. در این شماره با سیاح و جغرافی دان عرب ابن حوقل آشنا خواهید شد و نوشته‌های او را درباره کوه‌های ایران خواهید خواند. ابوالقاسم محمدبن حوقل بغدادی به جغرافی علاقه بسیار داشت، او در سال ۹۴۱ میلادی برای تجارت و مطالعه درباره کشورهای بغداد بیرون رفت و بسیاری کشورهای اسلامی را دید و در هنگام سفر نوشته‌های پیشگامان جغرافی چون جیهانی، ابن خردادبه و قدامه را مطالعه کرد و با اصطخری دیدار کرد. نتیجه جهانگردی و بررسی‌های او در کتابی به زبان عربی با نام المسالک و الممالک یا صوره‌الارض نوشته شد. بخش‌های مربوط به ایران در سال ۱۳۴۵ خورشیدی به وسیله دکتر جعفر شعار به فارسی برگردانده شد و سفرنامه ابن حوقل نام گرفت. در سال ۱۳۶۶ این کتاب توسط انتشارات امیرکبیر با نام سفرنامه ابن حوقل - ایران در صوره‌الارض - به چاپ دوم رسید. ابن حوقل در سفرنامه خود از بسیاری شهرها، رودها، قلعه‌ها، معدن‌ها، آتشکده‌ها، دریاچه‌ها، راه‌های بین شهرها و مسافت آنها یاد می‌کند. در این نوشتار بخش‌هایی که به گونه‌ای با کوه ارتباط دارد مورد توجه قرار گرفته است. نوشته‌های ابن حوقل با حروف مورب آورده شده و در ادامه شرحی بر بعضی از آنها نوشته شده است.

کوهی آتشفشانی در استان فارس

در ناحیه اسک نزدیک سرزمین فارس کوهی است که هنگام شب آتش در آن فروزان است و هنگام روز دود از آن بالا می‌آید و هرگز خاموش نمی‌شود. ابن حوقل با کوه آتشفشانی کاملاً آشنا است و در کتاب خود نشانی کوه آتشفشانی جزیره سیسیل را به درستی می‌دهد و می‌نویسد «من همه آتشفشانی‌های سیسیل را دیدم اما نه از نزدیک» و از طرفی می‌دانیم که در ایران فقط پنج کوه آتشفشانی وجود دارند که هیچ یک در فارس نیستند برای پژوهشگران علاقه‌مند به کوه‌های ایران این پرسش به وجود می‌آید که ابن حوقل از کدام کوه یاد کرده است؟

برای تعیین دقیق‌تر جای اسک به کتاب «جغرافیای تاریخی سرزمین‌های خلافت شرقی» تالیف لسترنج نیز نگاه می‌کنیم. دو منزل قبل از ارجان در مرز فارس بین ارجان و دورق، شهر کوچک اسک واقع بود که در آن جا به گفته اصطخری آتشفشان کوچکی وجود داشت. ابواسحاق ابراهیم اصطخری خود در کتاب مسالک و ممالک می‌نویسد و همچنین در ناحیه اسک نزدیک زمین پارس کوهی هست که همیشه از آن آتش برمی‌آید. به شب روشنایی دهد و به روز دود برمی‌آید و گمان چنان است که آن چشمه نفت است یا زفت (نوعی قیر) که آتش در آن افتاده است.

برخی ادعا دارند که ایشان باطناً به مذهب اباحه قایل اند.

اگر نگوئیم که کوه‌های ارسباران در گذشته کوه‌های خرمیه خوانده می‌شدند باید پذیرفت که بخشی از کوه‌های ارسباران کوه‌های خرمیه خوانده می‌شده‌اند. از نام خرمیه برای نشان دادن کوه‌های ارسباران دیگر استفاده نمی‌شود. در گذشته‌های نه چندان دور از واژه قراجه داغ برای نامیدن کوه‌های ارسباران استفاده می‌شده است.

بزرگ‌تر از دماوند وجود ندارد.

نام قدیمی دماوند دنباوند است و در منابع دیگر با نام‌های دیگر نیز خوانده شده است. ولادیمیر مینورسکی در تعلیقاتی که بر سفرنامه ابودلف نگاشته است. دیدن دماوند از نزدیکی ساوه را ناممکن می‌داند و نیز روستاهای پیرامونی دماوند که این حوقل از آن‌ها یاد می‌کند هیچ یک با نام‌های کنونی مطابقت ندارند.

کوه بیستون

بهستون (بیستون) کوهی استوار و بلند است و نمی‌توان به بالای آن رفت و راه حاجیان از نیشابور به حلوان از زیر آن است و گاهی از بخشی از آن می‌گذرد و صفحه کوه از بالا به پایین صاف و هموار و برهنه است و از ری تا حلوان چنین است. حتی چنان به نظر می‌آید که از قسمت پایین کوه به اندازه قامت چند تن کنده‌اند و برخی از مردم شاید عمروین بحرحاظ در کتاب البلدان خود ادعا کرده‌اند که یکی از پادشاهان ساسانی خواست که در اندرون کوه بازاری سازد تا نیرومندی و تسلط خود را نشان دهد. بر پشت این کوه آن گاه که از عراق آیند جایی است شبیه غار که چشمه آبی در آن جاری است و نقش اسبی به زیباترین شکلی که ممکن است بر دیوار آن است و مردم معتقدند که نقش اسب خسرو به نام شیداز (شیدیز) است و نیز در آن جا نقش خسرو از سنگ و نقش زن او شیرین در سقف غار کنده شده است.

کوه کرکس

دزدان این بیابان پناهگاهی دارند که در آن جا مخفی می‌شوند و اموال و ذخایر خود را پنهان می‌کنند این پناهگاه جبل کرکس کوبه نام دارد و کرکس نام بیابانی است در مجاورت ری و قم که به اندازه مسیر چند روز از آنها فاصله دارد و در مشرق آنها واقع است و این کرکس کوبه کوه بزرگی نیست و از جبال بریده شده و پیرامون بیابان است و شنیدم که محیط پایین آن دو فرسخ است ولی خود

زردکوه

زاینده‌رود از بیخ کوهی بزرگ و بلند واقع در خانان سرچشمه می‌گیرد و از مشرق آن آب اصفهان و از مغربش آب اهواز که پس از گذشتن از مانان، رود اهواز نامیده می‌شود، بیرون می‌آید. این حوقل برای کوه‌های زردکوه بختیاری نامی سراغ نداشته است اما در بعضی کتاب‌های قدیمی از این کوه‌ها با نام زرین کوه یاد شده است و نیز می‌گویند زاینده رود ابتدا زرین رود بوده است.

کوه دنباوند (دماوند)

از کوه‌های نواحی جبال دنباوند است. کوهی است بلند به اندازه‌ای که از ۵۰ فرسخی دیده می‌شود و من نشنیده‌ام که کسی به بالای آن رفته باشد و خرافه‌ها درباره آن گویند از جمله این که ساحران سراسر دنیا در آن کوه‌اند.

بزرگ‌ترین کوه در حدری کوه دماوند است که من آن را از میانه روزه مشاهده کردم و شنیدم که از نزدیکی ساوه نیز می‌توان دید. این کوه در میانه کوه‌ها بسان قبه‌ای دیده می‌شود و به اطراف خود نزدیک چهار فرسخ احاطه دارد و پیوسته از دهانه آن دود برمی‌خیزد. در پیرامون این قله قریه‌هایی از قبیل دیبران، درمنه، بوا، جزو آن واقع است. قله‌ای که دود از آن برمی‌خیزد در کتف کوه قرار دارد و کوهی بی‌گیاه و درخت است لیکن پایین‌تر از قله درختان کمی بی‌آن که گیاه باشد دیده می‌شود و در سایر نواحی جبال و دیلم و نواحی متصل به آنها کوهی

نخستین صعود ایرانی قله K2،

شاه کوه های جهان، حماسه ای است ماندگار

در تاریخ ورزش ایران و گامی بلند که

کوه نوردی ما را به سطوح نخست جهانی

نزدیک تر می کند.

هم نورد قدیمی،

کاظم عزیز

صعود بزرگت را

تبریک می گوئیم

آژانس خدمات مسافرتی، ورزشی و طبیعت گردی

اسپیت البرز

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 نشانه ها و عوارض بیمارهای ارتفاع (کوه گرفتگی، ادم ها، هیپوترمی، سرمازدگی)
- معرفی مسیر صعود تعدادی از قله، دیواره ها و یخچالهای معروف ایران
- ...

آموزشهای عملی:

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

مجموعه آموزشهای بنیادی در کوهنوردی

اجرای برنامه های گوناگون و صعود قله

فرشاد خلیلی خوشه مهر: صاحب امتیاز و مدیر آموزش

۴۴۰۹۶۵۷۸ - تلفن - ۰۹۱۲۱۵۹۰۵۶۵ (خلیلی)

۰۹۱۲۱۹۰۲۳۲۶ (درودگر)

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

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

بدان آگاهی ندارم و فقط از آن جا عبور کرده‌ام. در این کوه آبی به نام آب بیده هست و وسط کوه چون هامون و در بیراه‌های آن آب اندک است و راهی که بدان به قلال آن بتوان رفت، کم است. گردنه‌ها و راه‌های ترسناک دارد و اگر کسی در آن متواری شود به آن نمی‌توان دست یافت و آن گاه که کسی به آب بیده برسد گویی در دیواربستی قرار گرفته و کوه او را احاطه کرده است. کوه کرکس کویه از مشرق به مغرب کشیده شده است و به وسیله راهی دشوار گذر و پر از تپه و دره به مسافت دو فرسخ به جبالی در ناحیه ری می‌پیوندد و از آن جا به جبال جبل (گیلان) می‌رسد. تنها کوه‌هایی که ممکن است منطبق بر کوه‌های کرکس باشند، کوه‌های سیاه کوه یا کوه‌های دوازده امام هستند به نظر می‌رسد در چند قرن اخیر نام این کوه کاملاً تغییر کرده است. آلفونس گابریل نیز در گذر از کویر بین ری و قم نامی از کوه‌های کرکس نیافت.

غار مومیایی

در یکی از قریه‌های دارابجرد مومیایی هست که به نقاط دیگر حمل می‌شود و بی‌ظنیر و متعلق به سلطان است و آن غار در کوهی است که نگهبانانی دارد و در مدخل آن بسته و مقل و مهر شده است و به نشان‌های چند تن از معتمدان سلطان که آن را می‌توانند بکشایند نشان‌دار می‌باشد و هر سال در موقع معین آن را باز می‌کنند. این مومیای در حفره‌ای سنگی گرد می‌آید و در غیر از آن حفره نیز اندکی هست و چون همه را که مجموع آن در یک سال به اندازه اناری است گردآورنده و در حضور معتمدان سلطان و حکام و ماموران برند و اشخاص عادل و امین اندکی به حاضران می‌دهند و دوباره مهر می‌زنند و این مومیای درست و جز آن نادرست و تقلبی است. در نزدیکی این غار قریه‌ای به نام آیین هست و این موم بدان جا منسوب است و لفظ مومیایی در اصل موم آیین بوده است. در کتاب‌های تاریخی از یک یا چند غار در ولایت فارس نام برده شده است که


از آن مومیای استخراج می‌شده است اما نمی‌دانیم این غار یا غارها کدام است؟ فلسفی در کتاب زندگانی شاه عباس می‌نویسد. در عهد صفویه مومیایی فارس ممتاز بود و تمام محصول آن که از کوهی نزدیک چهارم به دست می‌آمد متعلق به شاه بود و او یا آن را می‌فروخت و یا به رسم هدیه برای حکام و بزرگان و پادشاهان دیگر می‌فرستاد. دکتر محمدمعین در فرهنگ معین درباره واژه مومیایی چنین آورده است. ماده‌ای قهوه‌ای یا سیاه رنگ و نیم جامد که در نتیجه اکسید شدن هیدروکربورهای نفتی در شکاف‌ها و شکست‌های طبقات زمین که در مجاورت ذخایر زیرزمینی هستند پیدا می‌شود. مومیایی در حقیقت عبارت از یک نوع قیر طبیعی است که غالباً مخلوط با شن و خاک می‌باشد و بنابراین نوعی آسفالت طبیعی همیشه در محل‌هایی که مومیایی پیدا می‌شود به وجود می‌آید. از حل کردن مومیایی در روغن ماده نرم و خمیری شکلی به دست می‌آید که سابقاً بر روی پوست بدن در نقاط ضربه دیده می‌مالیدند. مومیایی اخیر در غارهای بعضی کوه‌ها از جمله کوه‌های بهبهان و فارس و لرستان و سواحل دریای مغرب از شکاف‌های سنگ‌ها بیرون آید و بهترین شکل آن سیاه براق است که بوی بدی نداشته باشد.

دو صفحه چوبین یا توری و راکت برف

گفته‌اند این آب در دریاچه موسوم به ته فیروز واقع در کرمان فرو می‌رود و محلی که آب در آن فرو می‌نشیند مانند شوره‌زاری در حدود ۹ فرسخ است و آدمی نمی‌تواند در آن جا جز با دو صفحه چوبین یا توری که زیر پاهایش باشد راه برود و این محل در انتهای بیابان (کویر) خراسان از نواحی کرمان است. در این گمان که راکت برف وسیله‌ای است خارجی باید تجدیدنظر کرد. کرمانی‌ها از «دو صفحه چوبین یا توری» برای عبور از برف استفاده نکرده‌اند. اما اگر به طور کلی در نظر بگیریم که استفاده از این وسیله برای عبور از سطحی ناپایدار طراحی شده است. می‌توان استفاده از راکت برف در ایران را تا حدود ۱۰۶۰ سال به عقب برد.


Etrex Vista

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



Etrex Vista CX

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




GPS چیست ؟

گیرنده های ماهواره ای GPS از طریق دریافت سیگنالها موقعیت خود را با دقت حدود ۳ متر نشان می دهند.
این گیرنده ها 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 می کنند.
جی پی اس های فوق مناسب کوهنوردی و سیاحت می باشند.
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.


Etrex

ثبت مسیر حرکت و نقاط دلخواه
نمایش سرعت و موقعیت جغرافیایی
محاسبه زمان رسیدن به نقاط دلخواه
قطب نمای 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 سنچ هوا
ارتفاع سنچ بارومتریک



Etrex Legend

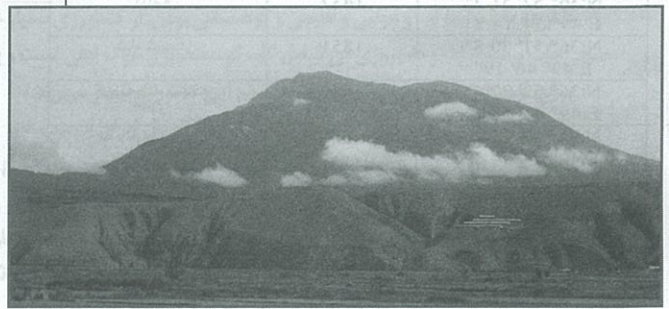
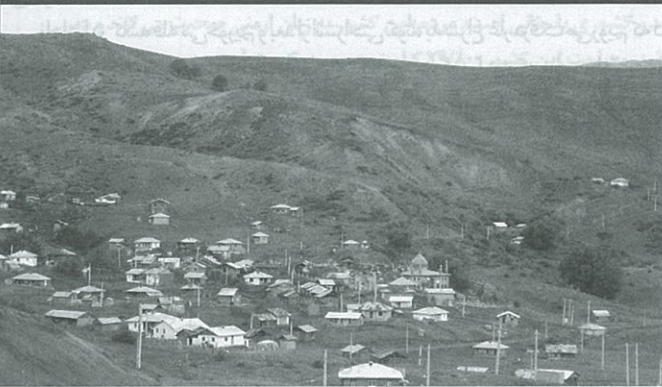
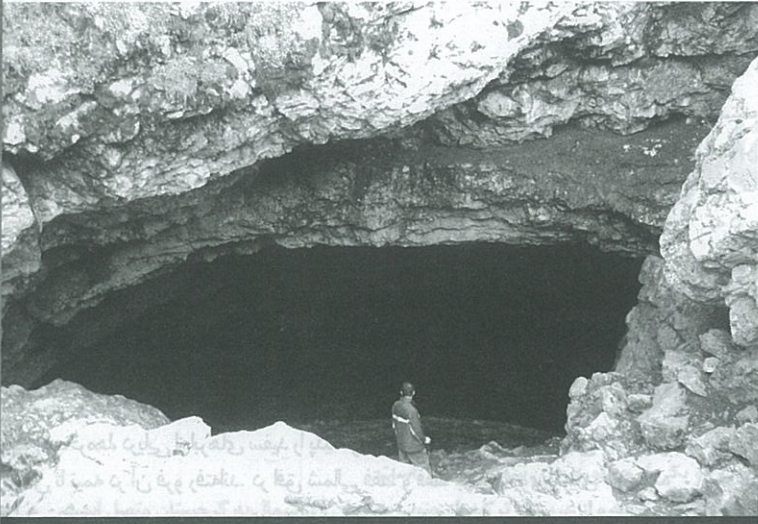
رزولوشن بالا همانند مدل Vista
دارای نقشه ایران و جهان
دارای کلید پنج کاره برای کارکرد آسانتر
سی دی آموزشی و کابل کامپیوتر اصلی
۸ مگابایت حافظه داخلی برای نقشه
قابلیت قرار دادن نقشه کامل تهران و ایران
قیمت بسیار مناسب



آدرس : تهران - خ طالقانی- جنب داروخانه هلال احمر- پ ۳۰۷ - طبقه ۳ - شرکت ایران جی پی اس
تلفن: ۸۸۹۱۶۲۳۳ - ۸۸۹۴۴۵۰۷ - ۸۸۹۴۴۵۷۴
وب سایت: WWW.IRAN-GPS.IR

دُرفک

دکتر افشین ایران پور



کوهها بالا می‌روند و دوباره چون آبشاری سفیدرنگ به پایین سرازیر می‌شوند. گلهی مه رقیقی به سرعت از ما عبور می‌کند. هوا بسیار مطبوع است. در اخبار هواشناسی برای این منطقه بارندگی پیش‌بینی شده است ولی ظاهراً ما از ابرهای باران‌زا عبور کرده‌ایم.

حدود ساعت ۹/۳۰ دقیقه از راه پاخوردهای که چند تیر چراغ برق مشخص کننده آن است به سمت غرب، پیاده‌روی را آغاز می‌کنیم. مرتباً به خاطر حضور سگ‌های نگهبان مجبور به توقف می‌شویم تا راهی ایمن برای ادامه مسیر پیدا کنیم. به سرعت ارتفاع می‌گیریم تا بعد از مدت کوتاهی به گردنه‌ای به ارتفاع ۱۹۴۰ متری می‌رسیم تا اینجا حدود ۱۱۴۰ متر راه را طی کرده‌ایم. مناظر به حدی زیباست که بیش از نیم ساعت را صرف گرفتن عکس‌های یادگاری می‌کنیم.

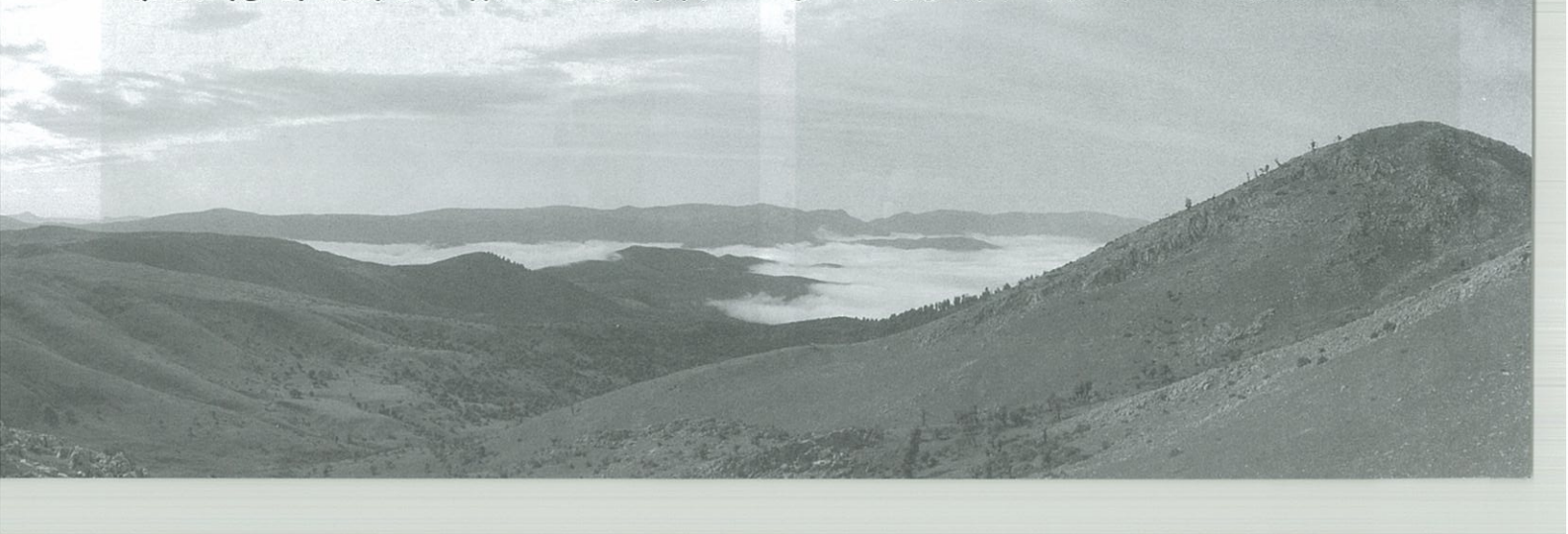
مسیر پاکوب به سمت غرب ادامه دارد و آهسته آهسته ارتفاع می‌گیرد بعد از ۴۵۵۰ متر پیاده‌روی از روستای شاه‌شهیدان، در ارتفاع ۲۰۷۲ متری به روستای بیلاقی ارناب می‌رسیم. اولین چیزی که جلب نظر می‌کند، وانت نیسانی است که مشغول بارگیری پشم‌های چیده شده گوسفندان است. از راننده می‌آورد جاده را جویا می‌شویم که می‌گوید: «این جاده به روستای سیله‌دشت‌بن و از آنجا وارد جاده‌ای می‌شود که در نهایت به توتکین و رستم‌آباد می‌رسد.» با توجه به این که ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه است و تا قله بیش از دو ساعت راه مانده و کوتاهی روز و احتمال بارندگی و مه؛ تصمیم می‌گیریم مسیر برگشت را از این جاده استفاده کنیم. لذا با راننده تماس می‌گیریم و از او می‌خواهیم که در سیله‌دشت‌بن به سراغ ما بیاید. این جاده تا قله ادامه دارد و جز اتومبیل‌های کمک‌دار و وانت‌نیسان اتومبیل دیگری نمی‌تواند از آن عبور کند.

ساعت ۸ صبح ۲۱ مهر ۱۳۸۵ از طریق اتوبان قزوین به سمت رشت حرکت می‌کنیم. به پیشنهاد یکی از دوستان از سرریز سد سفیدرود که در ابتدای جاده رودبار به طارم و درست در بالای سد قرار دارد دیدن می‌کنیم. مخروطی وارونه و بتونی را تصور کنید که قاعده آن در محلات تاج سد قرار دارد عمق این مخروط بیش از ۱۵۰ متر است و هنگامی که به داخل آن نگاه می‌کنیم بسیار وهم‌انگیز است. هنگامی که سد پر شود آب به داخل آن سرازیر شده و منظره‌ای بدیع و جالب پدید می‌آید.

ناهار را در رستورانی در شهر سنگر خورده و بعد از گذر از سیله‌کل حدود ساعت ۷ به دیلمان می‌رسیم. طبق هماهنگی قبلی که با یکی از روستاییان منطقه انجام داده‌ایم شب را در خانه‌ای روستایی به سر می‌بریم. سراسر شب باران می‌بارد و امید ما را برای کوهپیمایی بی‌درسر به یاس مبدل می‌کند.

ساعت ۷ صبح از دیلمان به سمت روستای شاه‌شهیدان حرکت می‌کنیم. این مسیر تا روستای آسیابر که حدود ۹ کیلومتر می‌باشد آسفالت است و مابقی راه (حدود ۶ کیلومتر) تا شاه‌شهیدان، خاکی خوب است.

روستای شاه‌شهیدان، روستایی زیارتی است که امامزاده معروفی دارد که از اقصی نقاط برای زیارت به این منطقه می‌آیند. این روستا ابتدای مسیر پیاده‌روی به سمت قله درفک است. ارتفاع آن ۱۸۵۱ متر از سطح دریا است. حتی در این موقع از سال نیز کاملاً سرسبز می‌باشد. اثری از جنگل دیده نمی‌شود مراتع بسیار زیبا و وسیع در پیش روی ما قرار دارد. ابرهای سفید پنبه‌ای در زیر پای ما دره‌های اطراف را پر کرده‌اند و هراز گلهی از ارتفاعات شمالی



09329328681
66403224
WWW.ramandco.com



بهترین های دنیا، ابی واسطه بفرید



extremities®



EXPEDITION JACKET



WIND STOPPER



CLASSIC 300



fiber high-tech



SUPER QUASAR 8000



SUMMIT 300



Merino wool

original
Art. 60.309/1



LASER 1150 g



GORE-TEX



Merino wool

original overknee
Art. 60.309/5



VOYAGER SUPERLITE 1700 g



زاگرس اسپرت



WWW.ZAGROSSPORT.IR

تولید تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی

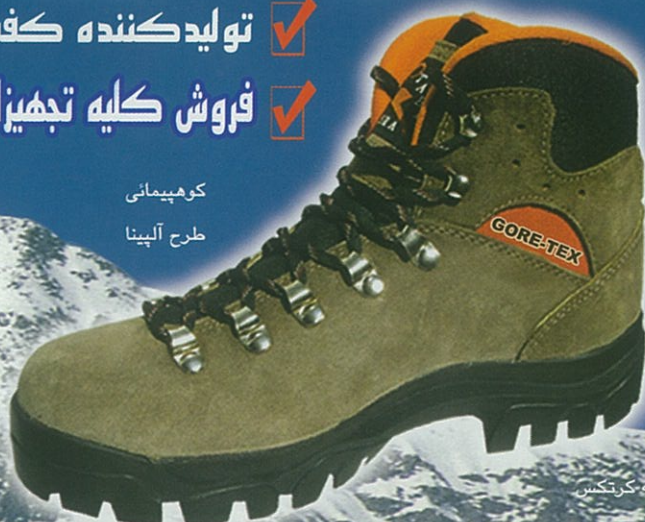
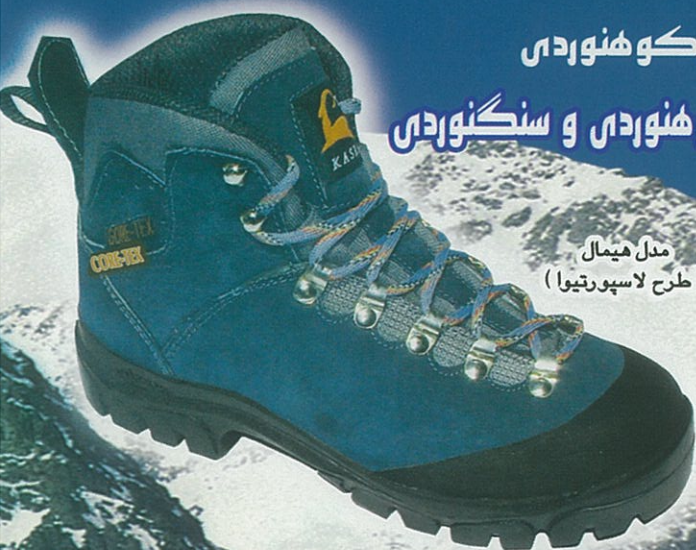


تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲
فکس: ۰۳۱۱-۴۴۶۶۲۸۷
همراه: ۰۹۱۳۱۱۳۶۶۸۴

اصفهان خ عبدالرزاق جنب بانک سپه شماره ۲۵۸

Kasra

تبریز کسری



✓ تولیدکننده کفشهای کوهنوردی
✓ فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی

مدل هیمال
(طرح لاسپورتیوا)

کوهپیمانی
طرح آلپینا

فروشگاه مرکزی: اول خیابان ثقةالاسلام، نرسیده به آرامگاه شهریار تلفن ۵۲۳۹۷۱۱

آدرس تولید: اول خیابان ثقةالاسلام، کوچه توفیق همراه ۰۹۱۴ ۱۰۲ ۲۷۴۲

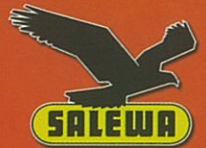
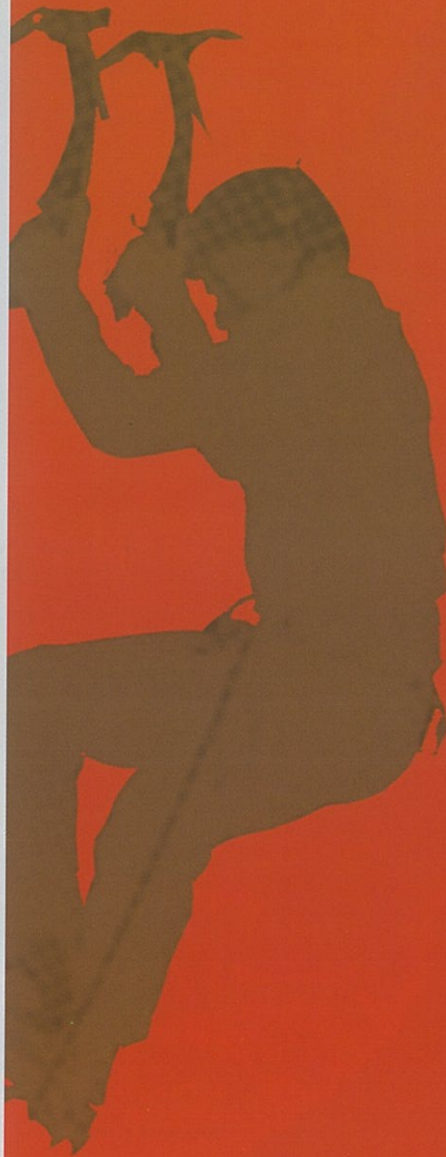
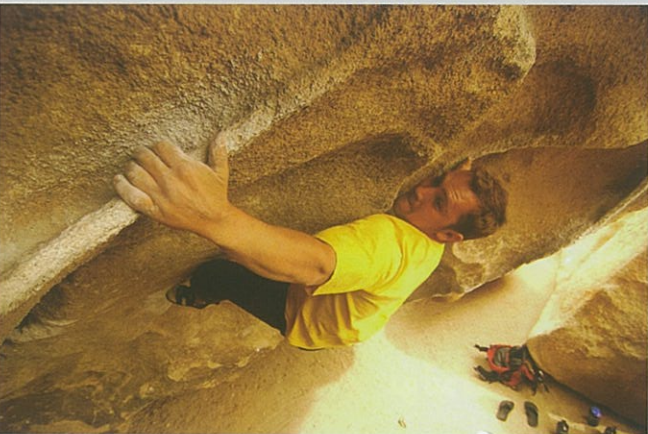
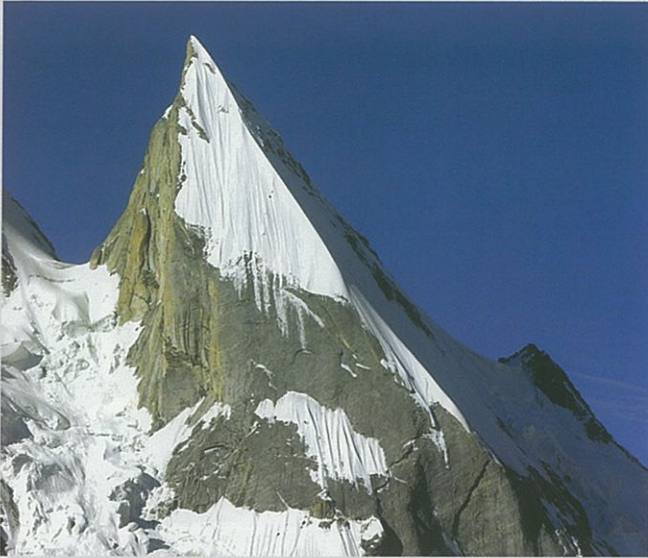
نمایندگی تهران: میدان منیریه، پاساژ کاوه، فروشگاه پورجم تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۹ ۵۰ ۷۷۰

نمایندگی تهران: درفک تلفن: ۰۲۱ - ۶۶۹ ۷۷۳۰۰



ZAGROS

RANGE



زاگرس رنج

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



ALPAY *tour*

Adventure Sports & Travel Agency



نماینده فروش محصولات دیوتر آلمان

پخش محصولات : لافوما - مندل

(ارگانیزاتور تورهای آارات و شاه داغ آذربایجان)

آدرس : ارومیه - خیابان ورزش - روبروی سالن شش هزار نفری
تجهیزات کوهنوردی آلیای



Address: Varzesh St.Urmia-Iran

Tel&Fax: +98 441 346 5797

Tel: +98 441 346 4371

GSM: +98 914 441 3735

+98 914 441 2128

E-mail:ALPAYtour@yahoo.com

www.ALPAYtour.com


deuter


lafuma


MEINDL
Shoes For Actives



Explorer Cameleon
Polarised + Photochromic. Antifog.



Développé en collaboration avec l'ENSA
(Ecole Nationale de Ski et d'Alpinisme Chamonix Mont-Blanc)

www.Julbo.com

Julbo®

SUPERNATURAL

نسیم وصال بهاران نمایندگی انحصاری Julbo®

تلفکس: (۳ خط) ۸۸۴۴۵۵۸۹ - ۸۸۴۱۹۹۵۱ info@nvb-co.com

موبایل: ۵۴۷ ۰۹۱۲۲۴۷ - ۸۸۴۱۸۹۸۴ www.nvb-co.com

Outdoor



Nautic



Speed



Lifestyle



Julbo®
SUPERNATURAL





اسپیلت البرز

آژانس خدمات مسافرتی، ورزشی و طبیعت گردی

با مجوز رسمی از سازمان گردشگری

« « کلیمانجارو

پارک وحش سرنگتی، جزیره زنگبار

« « کمپ اصلی اورست

پارک چیتوان

« « اسکی در پالاندوکن ترکیه

« « ترکمن صحرا

« « پاییزان جنگل های علی مستان، دوهزار

« « کویرهای مصر و عروسان، مرنجاب

« « جزایر خلیج فارس

« « کلوت های دشت لوت



آدرس: تهران، خیابان کارگر شمالی، بین نصرت و بلوار کشاورز، پلاک ۲۰۲، طبقه اول، واحد ۱۰۲
تلفن: ۶۶ ۹۰ ۲۶ ۸۰ (۸ خط) فاکس: ۶۶ ۹۰ ۲۶ ۸۱ ۰۷۳-۱۴۳-۰۹۱۲ (سهند عقدایی)
www.spilet.com

من عاشق ایران هستم

گزارش حضور غارنوردان روس در ایران

ترجمه: علی سخایی

اندره اتاپنکو

یک غواص به داخل حوضچه آب فرستادند. عمق آن ۳ متر اندازه گرفته شد و این واقعیت که این حوضچه بسته است و به جایی راه ندارد.

در سال‌های اخیر سالانه ۸-۹ سفر به غار پراو شده است. خیلی از ایرانی‌ها با استفاده از اصول پایه‌ای (SRT) (single rope techniques) به انتهای غار رسیده‌اند. به این ترتیب چند نفر از غارنوردان ایرانی به غار خیلی آشنا هستند. یکی از آنها یوسف سورنی‌نیا از کلوب کوه‌نوردی کرمانشاه است. او ۳۲ سفر به داخل پراو کرده که ۹ بار آن تا انتهای غار بوده است.

به هر حال این سفرهای ایرانی‌ها به داخل غار بدون حادثه نبوده است. غار پراو در ارتفاع ۳۱۰۰ متری در فلات کوه پراو قرار دارد در نتیجه دمای داخل غار نسبتاً سرد است (۹ درجه). در هوای سرد و مرطوب می‌تواند آب زیادی به داخل آن برود و واقعاً جاهایی سخت و باریک دارد. تا این لحظه ۳ مورد مرگ در غار پراو اتفاق افتاده است. دو مورد آخر در سال ۲۰۰۴ بود که دو نفر از اعضای کلوب دماوند از تهران به دلیل سرما و خستگی بیش از اندازه فوت کردند.

در زمستان ۲۰۰۵-۲۰۰۶ یوری اودوکیموف در رهبری یک گروه کوچک از روسیه از غار پراو دیدن کردند و به عمق ۴۰۰ متری رسیدند. از آنجایی که غار و اطراف آن پتانسیل خوبی دارد، طناب‌ها را در غار گذاشتند با این هدف که سال ۲۰۰۶ با یک برنامه بزرگ‌تر برگردند. در همان سال آنها از غار سراب بازدید کردند و متوجه شدند که غار قابلیت گسترش دارد و کاملاً کشف نشده است. (۱)

شاید این کلمات برای ایرانی‌ها باورنکردنی باشد. من فکر می‌کردم که ایران برای یک نفر روس کشور عجیب و غریبی باشد. اما حالا که سفری به ایران را تجربه کرده‌ام، فقط یک چیز برای گفتن دارم:

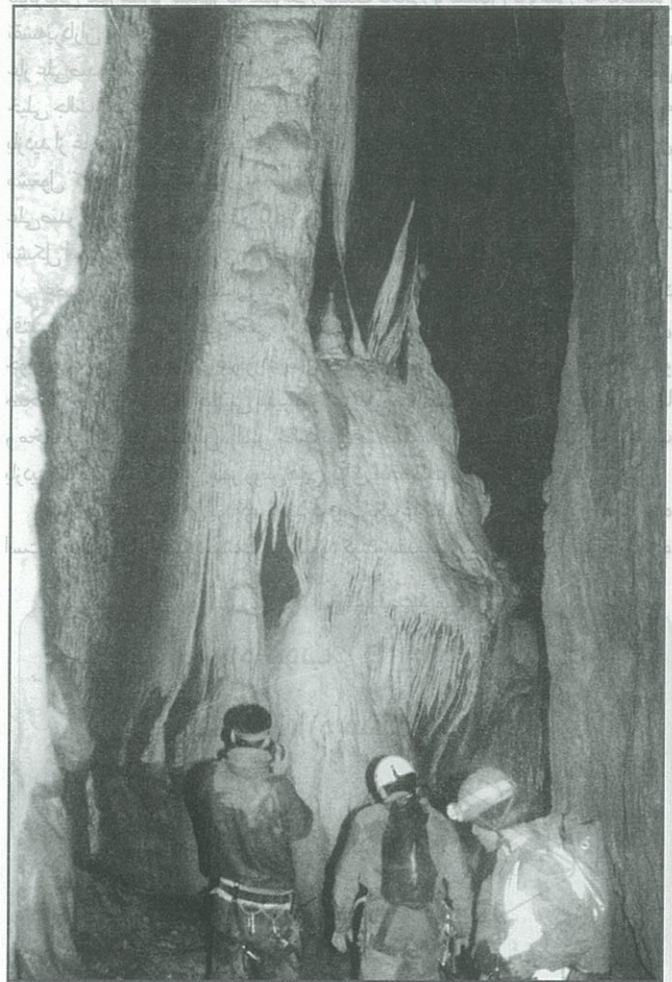
«من عاشق ایران هستم»

زمستان گذشته مطلبی را مطالعه کردم که شرحی بود بر سفر بسیار جالبی در ایران. غارنوردان بی‌شماری از این سفر باخبر شده و می‌خواستند در سفر بعدی حضور داشته باشند. یوری اودوکیموف از مسکو که پیش از این دو بار سفرهایی به ایران داشت ترتیبات لازم سفر ما را فراهمی کرد. گروه ما از شهرهای مختلف روسیه و اوکراین و همراهی دو نفر از آلمان و انگلیس شکل گرفت. در زمان طراحی برنامه، من به یوری گفتم رویای من بازدید از غار نمکدان در جزیره قشم است و البته در این رویا تنها نیستم. یوری گفت: این مشکلی نیست، بلیت تنها چیزی است که باید برای این کار تهیه کنید. به این ترتیب دوست خوبم آقای پاول سیوینسکیچ از اهالی شهر کانگور در استان اورال نیز در این سفر با ما همراه شد.

کاروان ما با سه خودرو به سمت عمیق‌ترین غار ایران، پراو در نزدیکی کرمانشاه به راه افتاد. تشریفات گمرکی در مرزها کمی وقت گیر و راه طولانی و خسته‌کننده بود ولی در نهایت ما در ۲۹ اکتبر پای کوه پراو بودیم. اینجا ما با دیگر اعضای گروه، شراره قاضی از آلمان و سیمون بروکس از انگلیس برخورد کردیم.

حضور شراره قاضی برای ما بسیار مغتنم بود چرا که پل ارتباط ما با مردم ایران شد. برای پرواز به قشم و همین‌طور پرس و جو در ارتباط با غار دودزا ملین همدان و زنجان از کمک ایشان استفاده کردیم. برای بازدید از غار نمکدان و بازگشت قبل از سوم نوامبر باید شتاب می‌کردیم.

جزیره قشم مکانی خاص و تماشایی بود. ما پیش از این هرگز آب‌های گرم خلیج فارس، گنبد نمکی و غار نمکدان که طولانی‌ترین غار نمکی جهان است را ندیده بودیم. غار



اواخر اکتبر تا اوایل نوامبر سال ۲۰۰۶، یک تیم ۲۱ نفره غارنورد به رهبری یوری اودوکیموف از کشور روسیه از ایران دیدن کردند که قسمتی از این برنامه «سفر تحقیقاتی پراو ۲۰۰۶» بود. گروه شامل ۱۹ غارنورد از قسمت‌های مختلف روسیه، شراره قاضی یک غارنورد ایرانی که اکنون در آلمان زندگی می‌کند و سیمون بروکس از انگلیس بود.

روس‌ها یک تیم قوی، کاملاً مجهز، با تجربه زیاد در غارنوردی در غارهای عمودی و عمیق بودند. هدف اصلی گروه از این سفر، رسیدن به انتهای غار پراو، غواصی در حوضچه آخر غار و بالا رفتن از دیواره غار برای گسترش راه‌های جدید و اگر زمان اجازه می‌داد پیدا کردن راه‌های جدید در غار سراب در منطقه همدان بود.

غارنوردی توسط گروه‌های کوه‌نوردی و غارنوردی ایرانی شروع شد. اغلب به حوضچه و یا اکتشاف راه‌های جدید انجامید. یک راه ورودی جدید به غار پراو پیدا شد. در قسمت‌های پایانی حوضچه سعی شد که به بالا رفته و راهی بالای حوضچه پیدا شود. در سال ۲۰۰۴ یک تیم غارنورد از کلوب کوه‌نوردی کرمانشاه

ما قصد فیلمبرداری در غار را داشتیم و به همین دلیل کارمان بیشتر از ساعت کار معمول طول می کشید با این حال با همکاری عوامل مختلف غار و مخصوصاً رضا اصغری این کار انجام شد.

غارنوردی با قایق، بر روی آبی عمیق و زلال و از میان سنگ‌های زیبایی که بر روی دیواره غار فضایی استثنایی به وجود آورده‌اند نهایت شگفتی همه ما بود. البته این چیزی است که مردم معمولی هم می‌توانند ببینند. با راهنمایی سیمون بروکس و یوسف نجایی در نقاط بکر غار، اتاق‌هایی پوشیده از رسوبات گل مانند آهکی را بازدید کردیم. در مصاحبه تلویزیونی هم متذکر شدیم که همراهی یوسف نجایی و سیمون بروکس که نخستین نقشه‌داران غار علی‌صدر بودند برای ما معتتم بود. در روز بعد با محمود زارعی از مدیران غار علی‌صدر ملاقات کردیم. نظرات ما در مورد سفر تفریحی مان در غار علی‌صدر برایش خیلی جالب بود. ما توانستیم نظرات و تجربه‌های خوبی به ایشان بدهیم چرا که من تجربه بازدید از غارهای توریستی متعددی داشته‌ام و پاول سیوینسکیچ هم در یک چنین غاری مشغول کار می‌باشد. در این روز ما همچنین از غار دریاچه‌ای سراب در نزدیکی غار علی‌صدر بازدید کردیم. این غار برای بازدید عمومی تجهیز نشده و برای بازدید بسیار مشکل است به خصوص برای گروه تلویزیونی که به کمک ما نیاز مبرم داشتند.

عصر آن روز ما خانه بسیار زیبای آقای نجایی را ترک کرده و به هتلی در عباس‌آباد رفتیم که از طرف شرکت علی‌صدر به صورت رایگان در اختیارمان قرار داده شده بود. جای خوبی برای بررسی وسایل غارنوردی مان و همچنین اقامت بود. روز بعد را با ملاقات و صحبتی طولانی با احمد حسینی مدیر شرکت توریستی علی‌صدر شروع کردیم. حضور ما و مخصوصاً سیمون بروکس برایش جالب بود. صحبت ما در مورد روش‌هایی برای جذب بازدیدکننده بیشتر و همین‌طور روش‌هایی برای محافظت فراگیر از فضای غار بود. قلعه جوق غار دیگری بود که بازدید کردیم. یک غار دست‌کن که احتمالاً آرامگاه بوده است. یوسف نجایی حدود هشت متر صعود کرد و مقدمات ایمنی بقیه افراد گروه را آماده

نمکنان توسط غارنوردان جمهوری چک به طور کامل کشف و بازدید شده بود. خرید بلیت برگشت آب و نان و گرفتن تاکسی برای رسیدن به گنبد نمکی کارهایی بود که بعد از رسیدن به فرودگاه قشم باید انجام می‌دادیم. قبل از هر چیز به دنبال کسی بودیم که بتواند انگلیسی صحبت کند به یکی از کارکنان فرودگاه به نام عمران برخورد کردم و از کمکش استفاده کردم. عمران به همراه نقشه‌ای از قشم، شماره‌های دو نفر را (هر دو به نام محمد) به من داد. یکی برای رزرو بلیت برگشت و دیگری راننده تاکسی که هر وقت نیاز داشتیم با آنها تماس بگیریم.

در راه گنبد نمکی، صحرایی منحصر به فرد با روستاهایی کوچک و مردمی با لباس‌های محلی از داخل خودرو دیده می‌شد. در کنار خنک‌کننده خودرو فکر می‌کردم، ما چگونه باید در این هوای گرم بیرون برویم؟ به هر حال به محلی چسبیده به راه ولی دور از دید همگان برای بارگه‌مان در نظر گرفتیم. با توجه به بی‌خوابی شب قبل بارگه‌مان را نزدیک دهانه برپا کرده و خوابیدیم. یک ساعت از بیدار شدن مان می‌گذشت که دو پلیس در بارگه‌مان دیدیم. بی‌هیچ مطالبه‌ای از ما و فقط برای سرکشی و صحبت در حالی که آنها انگلیسی و ما فارسی نمی‌دانستیم. با استفاده از یک لغت‌نامه چند کلمه رد و بدل کردیم. ولی حقیقتاً لبخندهای هر دو طرف بهترین کلمات برای ارتباط بود.

در روزهای بعد ما از غاری بازدید داشتیم که هرگز نظیرش را ندیده بودیم. دمای نزدیک ۳۰ درجه در حالی که در روسیه دمای طبیعی غارها بین دو تا ده درجه است. همچنین سنگ‌های تماشایی از نمک را در غار دیدیم. برای شست‌و شوی خود و لباس‌های مان پس از خروج از غار راهی به جز شنا در خلیج فارس نداشتیم. در روز یکم نوامبر در جست و جوی آنتن موبایل به قله نمکنان صعود کردم تا بتوانم تاکسی و بلیت پرواز به تهران را سفارش بدهم. در حالی که مشغول صعود به یک نقطه بکر و وحشی بودم صدایی در نزدیکی خودم شنیدم؛ سلام علیکم. برگشتم و دو نفر محلی را دیدم که در نزدیکی من صعود می‌کنند. جواب سلام را دادم و بیشتر به هم نزدیک شدیم.

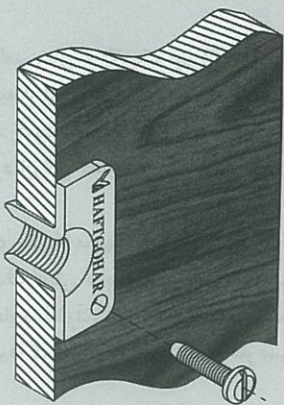
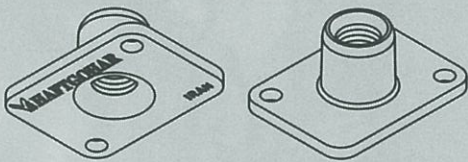
تکرار خاطره ملاقات‌مان با پلیس‌ها، مانع بزرگ زبان بین‌مان بود. برای شروع به هم آّب تعارف کردیم و بعد چند کلمه به فارسی و انگلیسی. بعد آن مردان دوست‌داشتنی مرا در پیدا کردن محلی که پوشش تلفن همراه داشته باشد راهنمایی کردند.

تاکسی محمد صبح زود، دوم نوامبر به بارگه ما آمد تا ما را به فرودگاه منتقل کند. دوباره با عمران ملاقات کردیم و با کمک او مقدمات و تشریفات پرواز به تهران را انجام دادیم. در تهران با علی نجایی که در همدان زندگی می‌کند تماس گرفتیم. برای سفر به همدان اطلاعات لازم را از علی گرفتیم. در ترمینال همدان پس از یک سفر راحت با اتوبوس با علی نجایی و پدرش یوسف ملاقات کردیم. هر دو آقایان نجایی می‌توانستند انگلیسی صحبت کنند و این برای ارتباط راحت و روان کافی بود. در خانه زیبای آقای نجایی این فرصت دست داد تا غذاهای لذیذ ایرانی را امتحان کنیم. دوستان مسکوبی من گفته بودند که غذاهای ایرانی با ذائقه روس‌ها جور نیست. این نظریه‌ای کاملاً اشتباه بود که از تجربه رستوران‌های ارزان کنار جاده به دست آمده بود. یوسف نجایی با ۶۷ سال سن کوهنورد و غارنوردی بسیار ورزیده و توانمند بود. به شکلی که من آرزو می‌کردم توانایی این مرد را داشته باشم. روز جمعه در خانه نجایی با شراره قاضی و سیمون بروکس، دیگر غارنوردان خارجی ملاقات کردیم. همین‌طور با گروهی از تلویزیون همدان برای بازدید از نقاط دیدنی شهر همدان. از غارها و مناطق بکر و وحشی تا فرودگاه و ترمینال، زندگی معمولی مردم ایران برایم خیلی جالب بود.

چه بسیار مردمی که با روی خوش به هم لبخند زدیم. چه بسیار مردمی که فقط به ما سلام می‌کردند و به ما دست می‌دادند. چه بسیار کودکان خندان با پلر و ملاران‌شان. ما دیدیم که زن‌ها بر سرشان روسری دارند. اما این یک رسم معمولی مسلمانان است. زنان ایرانی با وجود پوشش دینی‌شان هماهنگی بسیار زیبا، جناب و آگاهانه‌ای را ایجاد کرده بودند.

در همدان از نقاط مختلفی بازدید کردیم. در بازدید از بنای یادبود ابوعلی سینا من و پاول سیوینسکیچ گفتیم که برای ما و بسیاری از مردم روسیه ابوعلی سینا به عنوان یک دانشمند بزرگ شناخته شده است و از اطلاعات‌مان در مورد ابوعلی با هم‌راهان ایرانی صحبت کردیم. قسمت شگفت‌آور سفر ما بازدید از غار علی‌صدر بود.

مه‌ره چوب M10 برای دیواره سنگ نوردی



هفت گوهر
سازنده کوه افزار

کرد. این غار بسیار زیبا به شدت مورد تخریب گنج‌جویان قرار گرفته است. ما برای تذکر لزوم حفاظت از این ثروت ملی به مقامات تهران نامه‌ای نوشتیم. دوباره از غار سراب بازدید کردیم. این بار بدون گروه تلویزیونی، با لباس مخصوص در آب شنا کردیم. در ۱۰ نوامبر ما به گروه اصلی که خسته از شرایط سختی که در پراو گذرانده و در حال استراحت بودند ملحق شدیم. در بازدید دوباره ما از غار علی‌صدر و دفتر آقای اصغری من روی دیوار یک پوستر تبلیغاتی دیدم که با انگلیسی نوشته شده بود:

ایران کشور دوستی‌ها

وقتی جزئیات سفرمان را به خاطر می‌آورم معنی واقعی «ایران کشور دوستی‌ها» را می‌فهمم.

به باور من این فقط یک شعار تبلیغاتی نیست

نه این یک شعار تبلیغاتی نیست

این یک حقیقت است

تمام مردم آماده کمک کردن به ما بودند. ما هیچ مشکلی با پلیس نداشتیم فقط گاهی برای بازدید پاسپورت‌هایمان از ما سوال کردند فقط همین. ما هیچ مشکلی در ارتباط با سرقت و مزاحمت نداشتیم.

آرزوی ما پیروزی مردم ایران در تمام صحنه‌هاست و داشتن صلح و صفا و خوشحالی در کشور زیبای‌شان.

روسی‌ها در پراو

کاروان ما با خوردن مزدا استیشن و تیوتا در یکی از روزهای گرم و پایانی اکتبر به همراه سرپرست گروه یوری و چهار نفر دیگر از اعضای گروه با یک جیب همه‌جا رو کوچک روسی به سمت پراو حرکت کردیم. از مسکو تا داغستان و از شمال ایران تا کرمانشاه و پنج روز انتظار در ماه‌چکالا برای دریافت ویزاهایمان کمی خسته شده بودیم.

برنامه‌های صعودهای برون مرزی سال ۸۶

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

تلفن‌های تماس:

محمودی

همراه: ۰۹۱۲۶۲۶۶۹۸۰

ثابت: ۰۲۱-۵۵۳۵۳۸۱۸ نمابر: ۳۳۶۹۷۹۸۶

گروه ۲۱ نفره ما با غارنوردانی از اقصی نقاط روسیه با سه خودرو در حرکت است. غارنوردانی از مسکو، کراسنویارک، نیبرنجایا، چلنی، کانگور، کراسنودار که کارگف و اوکراین با سابقه غارنوردی در کریمه و قفقاز. حضور غارنوردانی مثل کیریل مارکوسکی یکی از پیشروان غار ورونیا، عمیق‌ترین غار جهان و از اعضای انجمن غارنوردان اوکراین با حضور همیشگی در برنامه‌های غارنوردی آن انجمن در آبخازیا و ترکیه و یوری ادوکیف سرپرست برنامه که صرف نظر از فعالیت همیشگی‌ش و رکوردهای قابل توجه او در غارنوردی، متخصص غواصی در غار است و اگر کمی شانس داشته باشیم او در حوضچه انتهایی غار به غواصی خواهد پرداخت. همچنین بسیاری دیگر از اعضای گروه که همواره به غارنوردی می‌پردازند و بیشترشان رکورد دستیابی به اعماق بیش از ۱۰۰۰ متر دارند تجمع این افراد در کنار هم از ما گروهی ساخته بود که از آن انتظار و امید بالایی به اقدامات سریع و موثر در غار پراو می‌رفت.

تا آستاراخان همه چیز به خوبی پیش رفت ولی نزدیک مرز داغستان برای تعمیر ماشین مجبور شدیم دوبار توقف کنیم. صبح زود دوباره سرپرست را ملاقات کردیم و با وجود ویزاهایمان در راه ایران مانعی به نظر نمی‌رسید. در مرز آذربایجان هشت ساعت وقت از دست دادیم که با یادآوری خاطره سال قبل که چهار ساعت صرف این کار شده بود تحمل آن برایمان چندان دشوار نبود. تمام مسیر آذربایجان را در شب رانندیم و در طلوع صبح پشت مرز ایران بودیم. معرفی نامه‌های انجمن جغرافی روسیه کارمان را در عبور از مرزها ساده‌تر می‌کرد. یک روز ملال آور بعد از مرز ایران صرف کاغذبازی مربوط به خودروها شد. البته ما از این فرصت برای آشنایی با مردم و فرهنگ این کشور و تبدیل پول‌ها و همین‌طور حمام بعد از یک رانندگی طولانی استفاده کردیم.

یوری، آنا و سرگئی کسانی بودند که قبلاً ایران را دیده بودند و برای بقیه این اولین سفر به ایران بود.

یوری در سال‌های ۲۰۰۴، ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ دو سفر به ایران داشت. در یک سفر او جلدهای ایران را با دوچرخه رکاب زده بود و در سفر بعدی با مزدا استیشن از غارهای نمکلان قشم و سراب همدان و همین‌طور تا عمق ۴۰۰ متری غار پراو را بازدید کرده بود.

یوری بیست رول جدید در پراو نصب کرده بود و در عمق ۴۰۰ متری به علت کمبود وقت و تجهیزات با نظر به آینده از غار خارج شده بود.

هدف این بار ما نه تنها پراو بلکه فعالیت در سراب با گروهی زنده‌تر بود. در این زمان ما شهرهای رشته قزوین، همدان را بدون توقف طولانی پشت سر گذاشته بودیم و در نزدیکی کرمانشاه پای کوه پراو قرار داشتیم.

دو نفر از اعضای گروه که از ابتدا قصد بازدید از پراو را نداشتند برای بازدید از غار نمکلان قشم از ما جدا شدند.

با پیوستن شراره قاضی غارنورد ایرانی مقیم آلمان و سیمون بروکس از انگلیس گروه ما به یک هیئت بین‌المللی تبدیل شد هر چند برای زمانی کوتاه.

در زمانی که ما آماده شروع کار در پراو بودیم باران و مسیر گل آلود روبه‌رو شدیم. دعوت مردم محلی و پناه دادن آنها ما و تجهیزاتمان را از باران و خیس شدن نجات داد.

کار حمل بارها را در باران و گل شروع کردیم و روز اول بارها را قدری به بالا حمل کردیم. بعضی ترجیح دادند در تاریکی به پایین برگشته و در خانه اقامت کنند و بعضی در کنار بارها کمپی را برپا نمودند. این قصه طولانی را در یک جمله خلاصه می‌کنم که شب چهارم در یک غار گرم (غار پناه یک شبه) در نزدیکی میدان پراو گذراندیم و فردای آن روز بارها را در مقابل دهانه پراو بر زمین گذاشتیم.

این در حالی بود که آسمان پوشیده از ابر بود و امکان دیدن راه‌های اطراف و ارتفاعات کوه وجود نداشت. هشت نفر در جان پناه و بقیه در چادرها در مقابل دهانه غار اقامت کردیم. میدان پراو پر از گل بود به صورتی که با چند قدم راه رفتن وزنه سنگینی از گل به کفش‌هایمان آویزان می‌شد.

شراره قاضی و سیمون بروکس فردای آن روز قصد بازگشت به پایین را داشتند آنها با یوسف غارنورد کرمانشاهی از ابتدای غار بازدید کردند.

یوسف غارنوردی بسیار قوی و سریع است و ضمن بازدیدهای مکرر از غار پراو رکورد سریع‌ترین فرود و صعود را به خود اختصاص داده است.

ایران رابطه قوی ایجاد کنیم و توجه آنها را به کارهای مان در روسیه و قفقاز جلب کنیم. فردای آن روز من با اتوبوس به کرمانشاه برگشتم و در میدان پروا با دوستانم که با کوله‌پشتی‌های آماده در جان‌پناه جمع شده بودند ملاقات کردم. تمام دو روز گذشته برف باریده بود و اکنون میدان پروا غرق در گل بود. طی همین روزها دوستانم در یک غار صد متر نفوذ کرده بودند و به انتهای آن رسیده بودند. همین طور به خاطر کمبود وقت از تعداد زیادی دهانه‌های وسوسه‌انگیز گذشته بودند.

همگی در کرمانشاه بودیم و این بار نوبت یوسف و خانواده‌اش بود که ما را مرهون میهمان‌نوازی‌شان کنند.

به هر حال ما نتوانستیم به انتهای غار پروا برسیم و شانس غواصی و یا صعود در غار را هم نیافتیم. ولی ما بسیاری از نکات و پیچیدگی‌های کار در غار پروا را فهمیدیم. مشکلاتی که در این راه پیش پای هر غارنوردی قرار دارد. اکنون نه ۳ نفر که تعداد زیادی از ما میدان پروا را می‌شناسند که بدون شک کار در غار پروا در فصل مناسب به مراتب ساده‌تر خواهد کرد. در این برنامه نزدیک ۵۰ رول جدید در غار نصب کردیم. همچنین امیدواریم که بتوانیم در آینده جزوه‌ای در ارتباط با مسایل زمین‌شناسی و آب زمین‌شناسی این منطقه منتشر کنیم.

مهلت ویزای بعضی‌ها به آخر نزدیک می‌شد و ما فقط چند روز دیگر فرصت داشتیم. از طرح قبلی‌مان در مورد غار سراب که تهیه نقشه از این غار بود گذشتیم و به دیداری ساده از آن بسنده کردیم. در نزدیکی همان در مقابل دهانه غار سراب کاظم لیل، افشین و احسان جباری و چند دوست دیگرش از همانم به ما ملحق شدند. من و یوری به همراه آنها از غار بازدید کردیم در حالی که هیچ کدام لباس مخصوص به تن نداشتیم. این غار دریاچه‌ی را نه با شنا بلکه با کمک آنها به روش سنگ‌نوردان و از دیوارهای غار پیمودیم و به دریاچه انتهای غار رسیدیم و خشک به بیرون مراجعت کردیم.

نقشه‌ای که سیمون بروکس سال‌ها قبل از این غار تهیه کرده بود تعداد زیادی از دهلیزهای فرعی این غار را در بر نمی‌گرفت. چنین به نظر می‌رسد که برای برنامه بعدی‌مان به گزارش‌ها و اطلاعات بیشتری نیاز خواهیم داشت.

بازدید از غار منحصر به فرد علی‌صدر در نزدیکی غار سراب شانس بزرگی بود که در این برنامه نصیب‌مان شد. در روسیه غارهای توریستی زیادی وجود دارد ولی آنها بیشتر به خاطر زرق و برق بیرون‌شان مورد توجه هستند. من شک ندارم که علی‌صدر با دریاچه بزرگ و یک پارچه‌اش یک غار منحصر به فرد است.

افسوس که تنها نیم روز دیگر، رانندگی به سمت آستارا و خانه شروع شد. این درست که ما به اهداف‌مان در غارها دست نیافتیم ولی در این سفر نه تنها چیزی از دست ندادیم که سود و بهره فراوان بردیم هر چند آنها به شکلی به شایستگی ما دچار تردید شدند.

ما رابطه صمیمانه و محکمی با مردم ایران برقرار کردیم. بدون آن همدلی و کمک‌های همیشگی، بسیاری از مسایل برای ما پیچیده‌تر می‌شد و تمام گروه ما قدرشناس این میهمان‌نوازی و بذل توجهی که نصیب‌مان شد، هستیم.

ارتباط گرفتن‌ها، شرح دادن‌ها و با هم خندیدن‌ها در طول این سفر مرا مجذوب کرده بود. من فکر کردم که چگونه چنین چیزی ممکن است؟

عشق به کوه، غار، تلاش در آنها و نگرانی و تشویش‌مان در راه رشد و تکامل، نقطه اشتراک همه ما بود.

با تمام وجود مطمئنم که این پایان داستان ما نیست. ما همدیگر را دوباره می‌بینیم در روسیه و یا در ایران.

در پایان بار دیگر این کلمه را از طرف همه اعضای گروه به همه کسانی که در این سفر یاری‌گرمان بودند تکرار می‌کنم: سپاسگزارم.

(۱) برداشت مقدمه از سایت باشگاه کوه‌نوردی دماوند. ۸۱: تک

* دکتر زمین‌شناسی

در پروا ما مقدار زیادی تجهیزات و طناب داشتیم که توسط یوری در سال قبل بازگاری شده بود. اما مطابق با اصول استانداردهای استفاده از طناب تک رشته می‌بایست تمام وسایل غارنوردی و غواصی قبل از استفاده بیرون از غار بازبینی شود.

امروزه استانداردهای روش تک رشته (SRT) مورد پذیرش اکثر غارنوردان جهان است و با استفاده مکرر از آن، تجارب ارزنده‌ای در این زمینه به دست آمده است. به نظر می‌رسد این روش هرگز در این غار به کار گرفته نشده است و بسیاری از رول‌ها که مربوط به اکتشاف این غار توسط گروه انگلیسی در سال‌های ۷۲-۱۹۷۱ می‌باشد واقعاً خطرناک و غیرقابل استفاده‌اند. قبل از هر کاری به اولین دغدغه خود که همانا ایمنی است پرداختیم و تعدادی رول جدید به خصوص در تراورس‌ها و چاه‌های کوتاه نصب کردیم و کار شروع شد.

دوباره در عمق ۴۰۰ متری بودیم ولی پی بردیم که زمان به سرعت از دست رفته و فرصت کافی برای تکمیل این بازدید نداریم. مشورت‌ها شروع شد و ترجیح گروه بر این شد که سه روز آینده را به جست و جو در اطراف میدان پروا پرداخته و غارهای جدید را بازدید کنیم. هرچند هوای ابری مانع صعود و دید مناسب در چشم‌انداز می‌شد ولی تعداد زیادی دهانه کشف و به وسیله جی.پی.اس ثبت شد. البته کاملاً مشخص نیست که آنها قبلاً مورد بازدید غارنوردان قرار گرفته‌اند یا نه. عصر آن روز در میدان پروا با کاظم فریدیان از نزدیک آشنا شدیم. صبح در حالی که بچه‌ها به تجسس در اطراف ادامه می‌دادند، یوری، سرگئی، آنا و من به همراه کاظم به قصد تهران از کوه سرازیر شدیم. سرگئی سریعاً به مسکو پرواز کرد و سه نفر دیگر به باشگاه کوه‌نوردی و اسکی دماوند برای ارائه گزارش درباره غار و غارنوردی در روسیه و همین‌طور برنامه‌های اجرا شده در ایران توسط گروه‌مان دعوت شدیم.

به خاطر میهمان‌نوازی کاظم و خانواده محترم من که از ما در تهران پذیرایی کردند از آنها سپاسگزاریم. همین‌طور برای ترتیب دادن گزارش برنامه در باشگاه دماوند اهمیت این گزارش برای ما از این بابت بود که ما قصد داشتیم با کوه‌نوردان و غارنوردان

زرین تار دماوند

تهیه و توزیع لوازم

کوه‌نوردی، کمپینگ، پوشاک زمستانی

برگزاری کلاسهای آموزشی و تورهای

کوه‌نوردی

دفتر مرکزی: شهرستان دماوند

فروشگاه بروجرد

(۲۴ ساعته) ۰۲۲۰۱۵۹

پیغامگیر ۰۲۲۱ ۰۲۲۳۸۴۷

فاکس ۰۲۲۱۸۷۳۰

حمید ضرابی نیا

Email: zarintar_damavand@yahoo.com

http://zarintar.parsiblog.com



نابیناها چگونه می توانند با یکدیگر ارتباط داشته باشند؟

قدم



پیمودن پیاده راه‌های طولانی فقط با قدم‌های کوچک امکان‌پذیر است و همین واحدهای کوچک هستند که فرد را قادر می‌سازند تا بلندترین کوه‌ها و دورترین مسافت‌ها را بپیماید. کسانی که کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی می‌کنند به خوبی می‌دانند که هر قدمی به پیش برداشتن و بالاتر رفتن گاهی چقدر مشکل و توانفرساست. تشبیه و تمثیل در اینجا به خوبی به توضیح این موضوع کمک می‌کند. تشبیه و تمثیل در اینجا به خوبی به توضیح این موضوع کمک می‌کند.

امروزه جزء اولین آموزش‌های کوه‌پیمایی، چگونگی قدم برداشتن صحیح و اصولی است که در آن به فرد می‌آموزند که چگونه در هماهنگی با شیب پیش‌رو و وضعیت جسمانی خود قدم‌ها را تنظیم کند تا مانع آسیب طولانی‌مدت بدنی شود و مسیر را راحت‌تر طی کند. اما هدف این مطلب آموزش این امر نیست، بلکه در میان گذاشتن تجربه کوچک شخصی خود در مفهوم قدم با دیگر کوه‌نوردان است. تمام افرادی که در یک روز سخت زمستانی در ارتفاعی بالاتر از ۴۰۰۰ متر کوه‌نوردی کرده‌اند و یا تجربه صعود از تپه گوگردی دماوند را دارند و یا امکان عبور از مرز ۶۰۰۰ متر برایشان فراهم شده به خوبی می‌دانند که در این شرایط برداشتن هر قدمی به جلو وضعیتی کاملاً متفاوت با ارتفاعات پایین‌تر دارد و برای بالاتر رفتن دشواری‌هایی روبه‌روی شما قرار دارد که به هیچ عنوان در ارتفاع کمتر قابل لمس نیست. برای من مفهوم هر قدم در چنین شرایطی شامل نوشتن لیست بلندی است که به طور مداوم باید آن را تیک بزنی:

- ۱- قدم بعدی را کجا می‌گذارم، محل آن مناسب است؟ فاصله‌اش زیاد و کم نیست؟ کف پا را قرار دهم یا نوک کرامپون را؟ مواظب باشم آن را روی طناب نگذارم. نفر پشت سر نایستاده باشد تا احیاناً با حرکت من مشکلی برایش پیش بیاید؟
- ۲- دم و بازدم خود را چگونه انجام دهم؟ با هر چند قدم یک نفس بکشم یا با هر یک قدم چند نفس بکشم؟
- ۳- وضعیت تنفسی‌ام در چه حال است، تنگی نفس ندارم؟ تند و سریع نفس نمی‌کشم؟ سرفه ندارم؟
- ۴- ضربان قلبم به چه ترتیب است: طپش قلب نایه‌جا ندارم؟ با هر قدم قلبم از حلقم بیرون نمی‌زند؟ نامنظمی ضربان را حس نمی‌کنم؟ ۵- احساس راحتی در انگشتانم (دست و پا) دارم؟ آنها گرم هستند؟ احساس گزگز و یا سرما ندارم؟ اصلاً حس‌شان می‌کنم؟
- ۶- علایم ارتفاع‌زدگی در من پدیدار نشده است؟ سرگیجه، عدم تعادل، تنگی نفس و تهوع و استفراغ و...
- ۷- سرعت پیش‌رفتم چگونه بوده است؟ در یک ساعت اخیر چقدر از مسیر را طی کرده‌ام؟ آیا مطابق پیش‌بینی بوده یا نه. در قدم‌های بعدی چقدر باید طی کنم؟ تا تاریکی هوا چقدر زمان دارم؟
- ۸- وضعیت هوا چگونه است؟ توفانی در راه نیست؟ ابرهای تیره در افق پدیدار نشده‌اند؟ شدت باد افزایش بیش از حد نیافته است؟
- ۹- از نظر انرژی بدنی در چه وضعیتی هستیم؟ نیاز به تجدید انرژی و خوردن مواد انرژی‌زا دارم؟ همواره به یاد خواهیم داشت که برای برگشت نیز حتماً نیاز به انرژی داریم، هیچ‌کس به خودی خود فرود نمی‌کند، البته اگر سقوط نکند! نباید همه انرژی خود را برای صعود صرف کنیم.
- ۱۰- آب کافی نوشیده‌ام؟ کم بودن آب بدن به شدت کارایی فرد را کاهش می‌دهد، احتمال عوارض را افزایش داده و بدن را مستعد به سرمازدگی و ارتفاع‌زدگی می‌کند.
- ۱۱- در مسیر صحیح قرار دارم؟ انحرافی از مسیر پیش‌بینی شده ندارم؟ پرتگاه‌های

احتمالی مسیر نسبت به وضعیت فعلی کجا هستند؟ شکاف‌های یخی چطور؟ آیا به‌همین تهدید نمی‌کنند؟

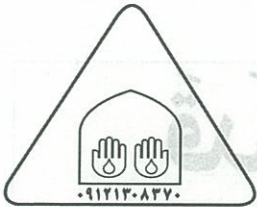
- ۱۲- وضعیت کلی هم طنابم یا هم‌نوردم چگونه است؟ سرخال است و بر طبق ریتم همیشگی خود صعود می‌کنم؟ توقف مکرر ندارد؟ قیلاً قیلاً تپانم پیتا پیتا پیتا
- ۱۳- افکار مزاحم ذهنم را چگونه دور کنم؟ تمرکز لازم برای پیمایش سالم، مسیر را چگونه از دست ندهم؟
- ۱۴- وسوسه برگشت را چه کنم؟ فکر خانه گرم، غذای مناسب و خواب راحت در آن شرایط بسیار وسوسه‌انگیز است. چه راه‌هایی برای دور نگه داشتن این وسوسه‌ها دارم؟
- ۱۵- ابزار همراه همگی در دست و در جای خود قرار دارند؟ کرامپون سنجش‌شده است؟ گره طنابم شل نشده است؟ کلنگم را درست در دست دارم؟ آخرین گره حمایت را درست زده‌ام؟ کارابینم قفل است؟ و... تشبیه و تمثیل در اینجا به خوبی به توضیح این موضوع کمک می‌کند.

با برداشتن هر قدم چنانچه احتیاط لازم صورت گیرد شما به موفقیت نزدیک‌تر و نزدیک‌تر می‌شوید و در صورتی که بدون بینش کافی باشد شما به سمت فاجعه پیش می‌روید.

کوه‌نوردی فقط فتح یک قله دوردست و رسیدن به آن به هر قیمتی نیست. صعود سالم و سلامت و بازگشت سالم‌تر به خانه، اجزاء جدایی‌ناپذیر یک برنامه موفق کوه‌نوردی هستند که صرفاً با دقت نظر، کسب تجربه و احتیاط لازم به دست می‌آیند. Δ

* پزشک کمیته پزشکی فدراسیون کوه‌نوردی در ایران

۷۸
۷۹



گروه کوهنوردی سردار شهید ورکش

اولین سنجش علمی همنوردان با تقدیم ۳+۱۳+۵۷ هدیه



به نام خداوند کوه و دمن که جز مدح خالق نیاید زمن

کوه پشتوانه و پشتیبان زمین است، زیرا به یمن وجود او زمین آرام می یابد و زیر پای آدمیان استوار می گردد پس صعود به کوه حضور شیرین در محضر پناهگاه انسان است. به کوه می رویم تا به سهم خویش از نقش فرخنده او در تامین امنیت انسانی سپاسگزار باشیم.

کوه یکی از نشانه های آشکار خداوند است. در آغوش کشیدن کوه به معنای سیر در نشانه های توحیدی آفریدگار هستی است. پس صعود به کوه برای ارتقای بینش توحیدی است. به کوه می رویم تا موحدانه به سیمار پرهیبت و پر ابهت کوه بنگریم و به نوعی هیمنه و هیبت آفریدگار کوه را تجربه کنیم.

کوه تلاقی آب و خاک است با آن که بر بلندای زمین خاکی است اما نبض دریا در دست اوست و آب از آنجا به دریا می ریزد پس به کوه می رویم، تا اگر چه خاکی و آلوده هستیم دستی نیز به سوی آب و پاکی دراز کنیم و در همه تیرگی ها سرشار از زلالی و تابناکی باشیم.

بر بلندای کوه که می ایستی احساس می کنی به آسمان نزدیک تری و اگر دستی بدان سو دراز کنی ستاره خواهی چید. به کوه می رویم تا یک گام به آسمان نزدیک تر شویم و با آن که در زمین گرفتاریم، اما عطش آسمانی شدن را با سفر به کوه فریاد می زنیم.

اگر آسمانیان عرشی دارند که بر فراز آسمان است، کوه نیز عرش و اوج زمین است و حضور بر بلندای کوه تصویر اوج همت انسانی است و در کنار او بودن، تکیه زدن بر عرش زمین است.

کوه استوار و ایستاده است به کوه می رویم تا از ایستادگی و استواری او درس بیاموزیم.

کوه سرشار از گونه گونی است در آن انواع جمادات، گیاهان و جانوران زندگی می کنند. به کوه می رویم تا از او درس بیاموزیم و در کنار هم بودن را به رغم همه تفاوت ها تجربه کنیم.

بنابراین کوه نورد ایرانی در طبیعت سیر می کند و از دیدن آن درس معرفت می آموزد و در کلاس همت آزمون می دهد این درس و آزمون جاودانه است و از این رو خط پایانی ندارد و چون خط پایانی ندارد مسابقه در آن بی معناست پس کوه نوردی تعامل با یکدیگر است و نه تقابل و مسابقه، بر فراز کوه لبریز از همت و غیرتیم و در فرود از آن سرشار از تواضع و فروتنی و این فتوت نامه کوه نوردی ما است و از این رو نام سنجش را انتخاب کردیم و هدف نهایی را آموزش و مطالعه در این سنجش قرار دادیم.

در پایان از شهدا، هم نورد عزیز مقام معظم رهبری، امیرسرتیپ هدایت لطفیان، امیرسرتیپ علی اصغر احمدی مقدم فرمانده محترم ناجا، خانواده محترم سردار شهید تقی ورکش، جناب آقای عباس محمدی ریاست محترم انجمن کوه نوردان، هیات مدیره باشگاه آرش خصوصا جناب بابازاده، دکتر مساعدیان و استاد عزیزم بیاتی هم نورد عزیزم مجتبی ابراهیم زاده از باشگاه کوه نوردی دماوند، دکتر حسن صالحی مقدم، استاد معظم محمود افغان، هم رزم عزیزم مسعود اشرفی، مدیر عامل کانون تبلیغاتی تندش جناب نصرت بخش و کلیه کارکنان فدراسیون کوه نوردی که نقش تعیین کننده ای در گرایش کارکنان شرکت فرات به امر کوه نوردی و این سنجش داشته اند تشکر و قدردانی می نمایم.

کاظم مبهوتیان

مدیرعامل فرات

عرضه کننده هدایای تبلیغاتی و نمایشگاهی

فرم پاسخنامه

نام و نام خانوادگی	نام پدر	شماره شناسنامه	تاریخ و محل تولد
کد پستی ۱۰ رقمی	تلفن	همراه:	کد ملی
میزان تحصیلات	شغل	چه دوره آموزشی را گذرانده اید؟	
۱ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۱ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۱ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۲ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۲ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۲ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۳ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۳ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۳ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۴ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۴ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۴ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۵ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۵ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۵ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۶ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۶ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۶ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۷ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۷ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۷ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۸ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۸ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۸ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۹ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۱۹ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۹ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	
۱۰ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۲۰ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	۳۰ - الف <input type="checkbox"/> ب <input type="checkbox"/> ج <input type="checkbox"/>	

همنورد عزیز لطفا پس از درج کامل مشخصات و تکمیل پاسخنامه آن را تا تاریخ ۸/۳۰/۸۶ به نشانی:

تهران بازار خیاوران مولوی، ایستگاه باغ فردوس، کوچه حاج ابوالفضل یکم، پاساژ حضرتی، طبقه اول، واحد ۱۵۹ گروه تبلیغات فرات

عرضه کننده هدایای تبلیغاتی کد پستی ۵۹۱۳۳ - ۱۱۶۴۹ ارسال نمایید. تلفن: ۵۵۱۵۰۷۵۰ - ۰۲۱ - ۰۹۱۲۱۳۰۸۳۷۰ روابط عمومی سنجش

نتایج بصورت انفرادی و در فصلنامه کوه، فصل زمستان درج خواهد گردید.

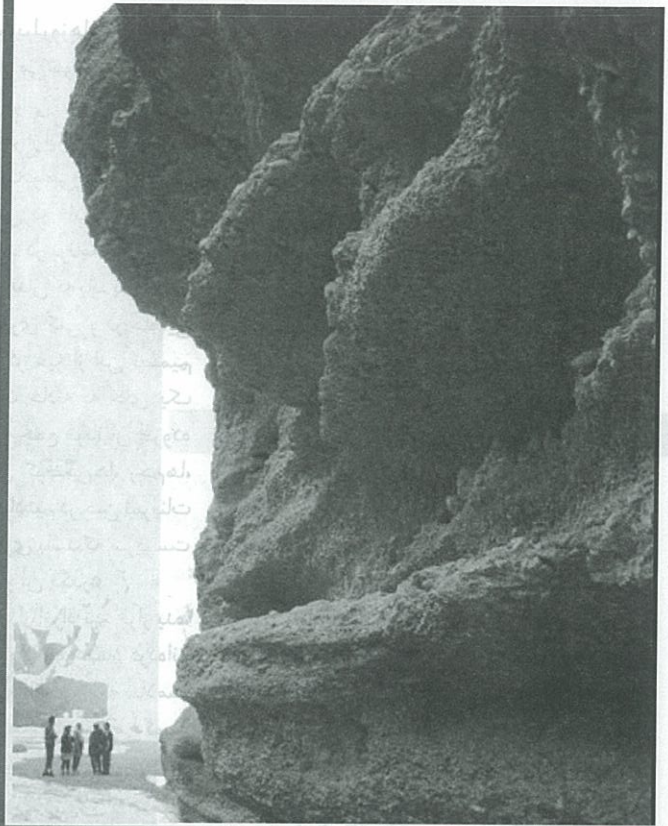
سوالات

- ۱- گورتکس چیست ؟
الف) نوعی پارچه که آب از آن عبور نمی کند اما بخار عبور می کند
ب) نوعی البسه کوهنوردی
ج) از لوازم کوهنوردی است
- ۲- قابلیت و بیرام کدام است ؟
الف) ارتجاعی عالی
ب) اصطکاک خوب
ج) انتقال حرارت
- ۳- جهت کوهپیمایی کدام یک از لوازم فنی زیر باید همراه باشد ؟
الف) صندلی ، کلاه ایمنی
ب) طناب انفرادی و کارابین پیچ دار
ج) پروسیک و کارابین
- ۴- T-bloc ابزاری است برای ؟
الف) صعود یکطرفه
ب) فرود
ج) حمایتی
- ۵- به تعریف تپه می گویند ؟
الف) ارتفاعات کمتر از ۳۰۰ متر
ب) ارتفاعات کمتر از ۶۰۰ متر
ج) ارتفاعات بیش از ۸۰۰ متر
- ۶- ویژه گیهای یک گرده کدام است ؟
الف) یالی باشیب زیاد
ب) یالی باشیب زیاد بیشتر سنگی و صخره ای
ج) یالی باشیب ملایم
- ۷- ترتیب گام برداری در صعود با کلنگ تاشیب ۵۰ درجه در برف ؟
الف) کلنگ ، پا ، پای دیگر
ب) پا ، کلنگ ، پای دیگر
ج) پا ، پای دیگر ، کلنگ
- ۸- اولین شماره فصلنامه کوه در تاریخ الف) زمستان ۷۴ منتشر گردید
ب) بهار ۷۳ منتشر گردید
ج) پاییز ۷۲ منتشر گردید
- ۹- معمولاً ریزش برف بهمن بطور کلی در چه ساعتی از شبانه روز به طور طبیعی اتفاق می افتد ؟
الف) قبل از ظهر بعد از ظهر
ب) حدود بین ساعت ۱۶ تا ۱۶
ج) هنگام غروب آفتاب
- ۱۰- کدامیک از گزینه های زیر در هنگام صعود فطری در سنگ نوردی صحیح می باشد ؟
الف) دست ، دست سپس پا ، پا
ب) دست راست پای چپ آنگاه دست چپ ، پای راست
ج) هر دو گزینه الف و ب
- ۱۱- کدامیک از گزینه های زیر به فرسایش سریع کوه کمک می کند ؟
الف) عدم رعایت مسایل بهداشتی در کوه
ب) عبور از مسیر هایی به عنوان شن آسکی
ج) هیچکدام
- ۱۲- بلند ترین قله قاره اروپا کدام است ؟
الف) خانتانگیری
ب) البروس
ج) کمونیس
- ۱۳- قدیمی ترین باشگاه کوهنوردی ایران که هنوز فعال است کدام است ؟
الف) خانه کوهنورد
ب) آرش
ج) دماوند
- ۱۴- تاریخ تاسیس انجمن کوهنوردان کدام است ؟
الف) ۱۳۷۸
ب) ۱۳۶۴
ج) ۱۳۳۵
- ۱۵- از پیشکسوتان کوهنوردی فنی ایران است ؟
الف) عباس جعفری
ب) محمد اوراز
ج) جلیل کتیبه ای
- ۱۶- حد اقل مقدار آب مصرفی در برنامه زمستانی در ۲۴ ساعت ؟
الف) بین ۵ تا ۳ لیتر
ب) بین ۶ تا ۸ لیتر
ج) بین ۴ تا ۵ لیتر
- ۱۷- سه عامل مهم در بروز سرما زدگی کدام است ؟
الف) کم آبی ، تماس با فلزات ، غلظت خون
ب) باد ، رطوبت ، سرما
ج) بیروت زیر صفر ، خستگی ، تشنگی
- ۱۸- در هنگام تعریق در حین کوهنوردی برای تنظیم الکترو لیلی بدن و جلوگیری از خستگی و کوفتگی مصرف کدام گزینه صحیح است ؟
الف) شربت قندی
ب) نمک و املاح
ج) هیچکدام
- ۱۹- جهت جلوگیری از بروز مشکلات کوارشی ناشی از پیوسته کدام گزینه صحیح است ؟
الف) سبزیجات ، میوه تازه ، آب میوه
ب) استفاده از شربت معده
ج) کم کردن ارتفاع
- ۲۰- انواع بیماریهای ارتفاع در کوهستان کدام است ؟
الف) سرما زدگی ، سردرد ، فشارخون پایین
ب) ارتفاع زدگی حاد ، ادم مغزی ، ورم ریوی
ج) هیچکدام
- ۲۱- جهت پیشگیری از آسیب صاعقه کدام محلها امن می باشد ؟
الف) غارهای عمیق ، محل خشک و بی گیاه
ب) زیر درختان تک و بلند ، مناطق باز و مسطح
ج) هیچکدام
- ۲۲- ابتدایی ترین عمل در هنگام بروز صاعقه کدام است ؟
الف) پناه گرفتن در جای امن
ب) دور کردن وسایل فلزی از خود
ج) هر دو مورد الف و ب
- ۲۳- کدام گزینه از علایم برف کوری نمی باشد ؟
الف) خارش چشم
ب) ریزش اشک و درد
ج) تهوع
- ۲۴- قله دماوند جزو کدام ساختار البرزی می باشد ؟
الف) البرز شرقی
ب) البرز مرکزی
ج) البرز غربی
- ۲۵- کدام دسته از عوامل زیر بیشترین نقش را در تخریب کوهستان دارد ؟
الف) چرای مفرط دام ، جنگل زدایی ، ساخت و ساز
ب) چرای دام ، زلزله ، انوبه سازی
ج) تبدیل مراتع به زمین کشاورزی
- ۲۶- در گرما زدگی شنیدید مصدوم ؟
الف) مصدوم گرمی نمی کند و پوست آن گرم و خشک است
ب) تعریق زیاد دارد و پوست مرطوب است
ج) حالت تهوع شدید
- ۲۷- آیا در زمستان نیز افراد گرما زده می شوند ؟
الف) بله
ب) خیر
ج) سؤال غلط است
- ۲۸- چه تاریخی به عنوان روز دماوند نام گذاری گردیده و تندیس کدام شخصیت ایرانی (آرش کمانگیر دوران) بر قله آن نظاره گر ایران اسلامی همیشه جاوید می باشد ؟
الف) ۱۲ مهر ، تندیس شهید حاج همت
ب) ۳ خرداد ، تندیس شهید دکتر چمران
ج) ۱۳ تیر ، تندیس شهید شهید صیادشیرازی
- ۲۹- بزرگترین حمله آبریزی در زندگان ایران برای حفظ ایران اسلامی همیشه جاوید بر زمین نماند نفس در کاین کوها اتفاق افتاد ؟
الف) کوه حاج عمران
ب) میبک و ارتفاعات غلاویزان
ج) ارتفاعات الله اکبر
- ۳۰- تقدیم هدایای (۳+۱۳+۵۷) این سنجش با کدام گزینه تجانس دارد ؟
الف) مقاومت ، ایثار و پیروزی
ب) روز محیط زیست ، گردشگری و میراث فرهنگی
ج) انقلاب ، دماوند ، خرمشهر

قبل از بکار گیری اطلاعات موجود در این سنجش در برنامه های کوهنوردی ، از صحت آن با مراجعه به منابع و مدارک فدراسیون کوهنوردی اطمینان حاصل نمائید
برای دریافت سوالات با تلفنهای زیر تماس بگیرید: گروه تبلیغات فرات ۰۲۱ ۵۵۱۵۰۷۵۰-۰۱۲۱۳۰۸۳۷۰ و فروشگاه تک کوه ۰۲۱ ۶۶۴۹۶۹۰۹
فصلنامه کوه پائیز ۱۳۸۶

دریاچه شور مست تا دشت کلوت

سلام، سلام بر غروب گرم و طلوع سردت ای، کویر
و سلام به شما که غم هایتان را بر بلندای قله ها گذاشته باز
می گردید، به شما که کینه و غرور را به آب آبشاران سپرده عزیمت
می کنید، به شما که کژی، سستی و نا مهربانی را به سبزه ها گره زده
به امید آغازی سبز به دیار آهن و دود باز می گردید، تا باشد توان
تحمل نا مهربانی ها را داشته سال و روزگاری نو آغاز کنید.
در این چند سال اخیر فارغ از صعودهای برون مرزی عموماً تعطیلات
را با خانواده و تعدادی دوست خوب سپری کرده و هر سال منطقه ای از
ایران را برای گشت و گذار انتخاب می کردیم امسال نیز ابتدا قرار شد
به جزیره هرمز برویم که به علت پاره ی مسائل جور نشد از این رو سفری
دو گانه را از لحاظ جغرافیایی بر گزیدیم:



حسن نجاریان

های قدیمی، یاد آور پدران و پیشینیان: دلان های سنگفرش شده، خانه های خشتی و کلهگلی، (خانه تقوی ها و بقری) که زمانی بهر خود برو بیایی داشته اند.

در این بین دیدار با ورزشکاران لذت بازدید را چند برابر می کند کانونی گرم به گرمی شرهای آتش کوهساران یا یادگارهایی زیبا بر دیوار و کتابخانه ای ارزشمنند با چهره های جوان و پرکار که حاصل کوه های زیبای نهار خوران و... است، شور صعود سنگ نوردان در سالن سنگ نوردی تو را به وجد می آورد.

دیدن منطقه توریستی نهارخوران و سوسوی چراغ ها با رقص مه در پایین دست مناظر بدیعی پدیدآورده است که با فرا رسیدن شب این روز را به جمع خاطرات می سپاریم. دگر روز با گنر از شهر (گرگان) چشمانت به مناظر زیبای کوهستانی، درختان نارنج، گل های زرد کلزا (canola) خیره می ماند. در بین راه از غاری به نام "خر بس" بازدید می کنیم. از فراز تپه ای چشم انداز وسیع و زیبای مزارع سرسبز و زرد رنگ کلزا به راستی که چشم نواز است، دشت زیبای بهشهر دیدنی است.

به سراغ بندر ترکمن می رویم: این یادگار قدیم ایران، با مردمی با چهره های دیگرگون که حکایت از سیلی سرد روزگاران دارد مردمانی سخت کوش و بی ادعا چون خزر. در اینجا بوی دریا و صدای کبوتران عاشق مدهوش کننده است. سوار بر قایق به سوی «آشورا ده» می رویم مکانی که قبل از این دارای سکنه بوده و از رونق خاصی برخوردار و حالا چیزی جز کوچه های متروک و مغازه هایی با کرکره های مستعمل و در های شکسته که با وزش باد بر پاشنه موسیقی ناهنجاری پدید آورده، نمی بینی و گاهی گذر سگی ولگرد به دنبال ماهی به جا مانده از آرامش بعد از توفان، نوشته های به جا مانده بر دیوار ها حکایت از تاریخ تخلیه جزیره از خشم و خروش وطنیان خزر است در اینجا یک مرکز صیادی و رستوران جهانگردی فعال می باشد. بی اختیار یاد فیلم های غرب وحشی و شهر متروک و عده ای گمشده و دل به سراب زده می افتم.

شما مسافری که به قصد بازدید از این جزیره زیبا با اسبان سرکش و مرداب خاموش می آیی و پس از ساعتی درنگ می روی البته می توانی در رستوران جهانگردی طعم واقعی ماهی تازه را بچشی، ۲۰ دقیقه ای بر موج های خروشان سوار می شوی تا به ساحل برگردی

تن به راه می دهیم تعدادمان به حداقل رسیده، هر کس به دلیلی از سفر سر باز زد و علت را "قشرده بودن" سفر عنوان کردند.

جاده هنوز خلوت است و سفرهای نوروزی آغاز نگردیده است که وارد جاده تو در توی و هفت خوان افسانه ای فیروز کوه می شویم با عظمت معماری قابل ستایش در دل کوهستان خشن با یادگارهایی در دل پل ورسکه، برش، خمش، کرنش و هزار ها واژه دیگر که با دیدن پل ورسکه و تونل های متعدد در ذهن تداعی می شود.

باری... به پل سفید می رسیم و حال باید دل مست از سر سبزی را به شوق شورمست سپرد، برای دیدار از دریاچه شورمست از مسیری با شیب تندبالا می رویم تا از لابه لای درختان تومند دریاچه ای را نظاره کنیم که با ناز چهره در بوریای موج سبز کشیده و دامن با شکوفه ها و گل های پامچال آراسته چون ماهرویی طنناز که به کرشمه و غمازی عشاق واله طبیعت را پیش می خواند.

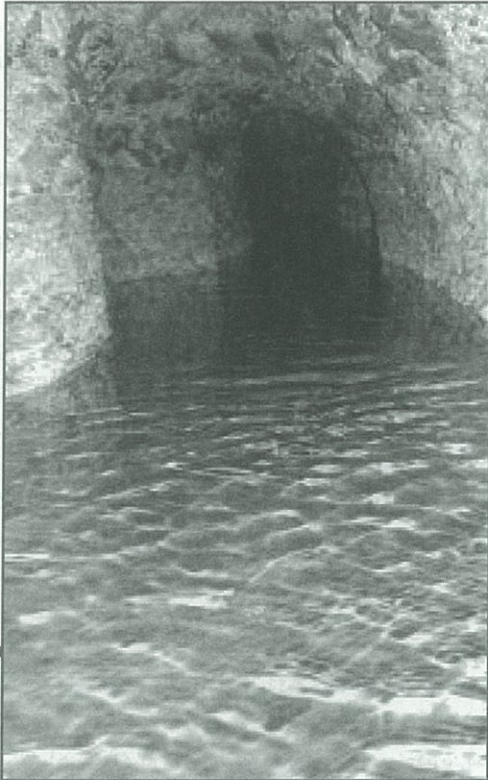
ملاحظت این تئاتر زیبا را سیلان مه و باران یاری می کند. اینجا به واقع بوی سبزه، بوی باران، بوی خاک... آری بوی زندگی و عشق به مشام می رسد.

سرازمیر می شویم به دیار شاهلی (قائم شهر)، سخت است به دیدار مادری رفتن که هنوز چشم به راه سیاوش دارد (سیاوش یزدانی کوه نورد فعالی که در زمستان ۸۳ در منطقه تپه گوگردی دماوند ناپدید شد) غصه گریبان گیرمان می شود، دلت می گیرد، چقدر غم در چهره این زن است، اتاقش آخرین اتاق این عمارت تو در تو است، هیچ چیز دست نخورده و همه چیز بوی سیاوش می دهد از کتاب های اجتماعی، علمی و اشعار کهن و نو گرفته تا گزارش های پر محتوا و گل های خشک که هنوز بوی بهار می دهند تا طنابی که بی هم نورد کناری افتاده و تو را می برد، می کشاند به ابرکوه، به دماوند، به علم کوه، به تفکر و یافتن راه خویشتن، تاب ماندن مان نیست و فقط لحظه شماری می کنیم برای بهار و دیدن اجرای موسیقی که قرار است توسط دوستان او برای رفتگان کوه اجرا شود: آن هم در منطقه دماوند در کنار شقایق های همیشه عاشق، شب در محل دفتر هیات کوه نوردی به همراه مسئول دلسوز و مهربان آن رهل اقامت می گزینیم.

به گرگان می رسیم، شهر یادگارهای کهن، شهر مهجران از نقاط مختلف کشور با خانه

و در این میان دقایقی مهوش پرستوهای دریایی می شوی که شرطی، شرطی، شرطی روزگار شده اند و به جای ماهی و دان و حشره پس مانده غذا یا نان را با شیرجه استادانه در هوا می قاپند. در ادامه سفر به سوی گنبد به راه می افتیم با برج و بارویی سر به فلک کشیده که در نوع خود در جهان بی نظیر است آن هم با توضیحات هم نورد آن خوب شهر که آن چنان با آب و تاب و شیوا توضیح می دهند که شما را به واقع به گذشته تاریخ می کشاند. روز بعد به دیدار بقایای شهر قدیم جرجان و سپس بازدید از مائز اسب دوانی ترکمن صحرا محل برگزاری مسابقات معتبر اسبدوانی با شرکت کنندگانی از کشورهای منطقه، به خصوص حوزه خلیج فارس و محل نگهداری اسب های زیبای این دیار رفته ساعتی را با این حیوانات نجیب و شبهه آنان می گذرانیم.

به سوی جنگل تو در توی گلستان روانه می شویم و با حسرت دیدار حیات وحش دل به بازدید موزه حیات وحش پارک با نمونه های تاکسی درمی شده خوش می داریم. گونه های جانوری و گیاهی منطقه گلستان و کودکان و نوجوانانی که با علاقه سرگرم فیلم برداری هستند مرا به فکر فرو می برد که از این طبیعت بدیع و زیبا آیندگان را چه نصیبی است پس از جنگل گلستان منطقه "تنگ راه" پیش رو است و دیدن لباس های رنگارنگ عشایر منطقه که به مسافران نوروزی نان محلی و لبنیات تازه و خوشمزه عرضه می کنند کودکان خردسال خوشحال از فروش قرصی نان و کسب در آمدی ناچیز به مسافران لبخند زده و با تکان دادن دست بدرقه شان می کنند.



پس از مسافت کوتاهی به طرز حیرت انگیزی به سرعت پوشش گیاهی منطقه عوض شده کویر نمایان می شود. این از عجایب سرزمین متنوع ایران است. مسیر را با جدا شدن از جاده بجنورد و ادامه مسیر به سمت جنوب تا رسیدن به جاجرمد ادامه می دهیم. برای خوردن نهار وارد تنها پارک کوچک شهر می شویم. چمن سبز پس از دو ساعت عبور از کویر لخت عجیب خودنمایی می کند نگاهیان پیر و خموده پارک با داد و فریاد و سماجت خاصی ما را از چمن به سنگ فرش پارک می راند و چون بخشی از وجود خویش از گل ها و چمن این پارک کوچک مراقبت می کند به راستی که حق با او بود چمن در کویر نگیان برهوت است.

وارد سبزوار می شویم تا با شبی استراحت آماده شویم برای دیدار از کویر بی همتا و شوق دیدار شن های روان. آری بی پاپوش می توان از کویر گذشت بی ستاره هرگز!! صبح زود وارد جاده ای می شویم که گویی تا بی کران کشیده شده با طی ۳۰۰ کیلومتری به بردسکن در حاشیه کویر می رسیم. شهر کوچک عشق آباد شهر آب انبارها و بافت گلی و قدیمی. استقبال کنندگان از مسافران نوروزی یا شوق و ذوق تمام و خوشحال از بازدید نوروزی عده ای انگشت شمار به استقبال مان می آیند. عشق آباد شهری است با ورزش مدام و ملایم نسیم بهاری و میدانی کوچک با تختی چوبی برای استراحت خستگان، و قناتی کوچک و گنرا و آبی زلال و گوارا.

به سوی غرب می رویم ۴۰ کیلومتر بعد راهی به سوی جنوب و طبس را پی

می گیریم. در کنار ما در سمت غرب قله زیبای سرهنگی به ارتفاع ۲۰۹۸ متر خود نمایان می کند. که با توجه به پستی منطقه قله سرکشی به حساب می آید. غروب نشده وارد طبس می شویم، طبس آرمیده در قلب کویر با نخل های سر به آسمان کشیده، بم را به یاد می آورد، زندگی اینجا نیز چون رود جاری است گر چه کم رونق. جای، جای این دیار حکایت از قهر طبیعت دارد، جایی که کلاً بر اثر زلزله سال ۵۷ تخریب شد و حال تولد دوباره یافته و سربلند مانده در دل این شن زار روان. یادگاری مانده به جا از قهر بی امان، باغ فرح بخشی است به نام "گلشن" با تنوع رستی های فراوان با جویباری روان و درختان سبز و شکوفه های رنگین، شگفتا که در دل این دیار محروم از آب، چون ذری بی همتا می درخشند، از دیگر دیدنی های منطقه می توان به کاروان سرباری در آن سوی شهر اشاره کرد. با انواع خرما خشک و ارزان قیمت می توان از خودپذیری کرد. و اما حیف است کسی به دیار طبس گام بگذارد و از بازدید منطقه "خرو" چشم پیوشده آنجا که در کنار کوه های شنی کویری منطقه ای سبز پدید آمده با چشمه های گوارا با برج و بارویی که تو را می کشاند به "صبح" به مردان قصه های آسمان پاک.

نور جاری

سرد تاری، خاک.

قصه های خوش ترین پیغام،

از زلال جویبار روشن ایام

قصه های بیشه انبوه، پشتش کوه، پایش نهر،

قصه های دست گرم دوست، در شب های سرد شهر.

شور جستجو ما را با خود می برد به اعماق دره به جستجوی سدهای خاکی، چشمه های آب گرم در دل زمین، دیوار های ماسه ای، سرو های بلند قامت و کهن، تا تو را دقایقی مات و مبهوت کند. در ذهن نگاه دختر و پسری معصوم را مرور می کنیم که تو گوئی داد سخن دارند.

ای کدامین شب،

یک نفس بگشای

جنگل انبوه مژگان سیاهت راه،

تا بلغزد بر بلور برکه چشم نبود تو،

بیکر مهتاب گون دختری کز دور،

با نگاه خویش می جوید

بوسه شیرین روزی آفتابی را،

از نوازش های گرم دست های من.

یک تنگه واشی فیروز کوه با ویژگی کویری و صخره های عظیم کلوخی و به مراتب رویایی تر و تجسم خویش در هزاران سال پیشتر. صدای رود پهن و جاری در دل کویر و تک درختی در اوج صخره های بی نظیر و کمی دور تر قله ای که برفی تنک بر فرازش به تو لبخند می زند. چه زیباست درخشش برف در زیر آسمان بی لک و ابر کویر. کوهستانی صخره ای در منطقه ای مرتفع در ۳۰ کیلومتری طبس. سدی در دست ساخت و آبی زیبایی دریاچه ی آن لم داده بر پشت دیواره و تاج بلندش.

از طبس نیز می گذریم چون رود باید شد و رفت. سر ظهر کنار قله تنهای کویری نای بند دقایقی استراحت کرده به نظاره این ستون استوار کویر یکی از قلل منفرد کشور می نشینیم، در میانه راه نخلستان و آب معدنی "دیگ رستم" را که حمام روستای کوچک منطقه و استراحتگاه رانندگان خسته از سفر دراز کویری است، دیده و به راهمان ادامه می دهیم از اینجا حدود ۵۰۰ کیلومتر را باید طی کنیم تا به کرمان برسی.

کرمان سرزمین مردان و زنان سخت کوش که با صبوری و همت در بستری از نامایمات، تاریخ این خطه را با جوهر شرف و پایمردی نوشته و نام این دیار را با عزت و بزرگی بر جبین روزگار رقم زده اند.

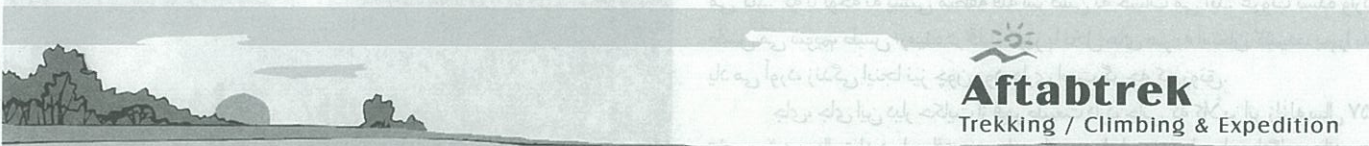
سال ها قبل دیدنی های شهر و قلل کرمان را بازدید کرده ایم فقط مانده در حاشیه کرمان به بازدید مردی، به همت کوه برویم (آقای تجربه کار) که حاصل سالها تلاش خود را به طبق اخلاص نهاده با همت شهرداری موزه ای پدید آورده به نام "موزه دیرین شناسی" کرمان: آنجا که رفته در دل زمان، آنجا که شبیه کوه و اشکفت های آن با سلیقه طراحی شده تا جایی باشد برای حفاظت از فسیل های نادر در جهان از فسیل تخم گونه های کهن و قطعاتی از بیکر دایناسورها و بقایای حیوان های ما قبل تاریخ و سرخس های خفته در بستر

سنگ. راضی از بازدید این دیدنی ها، کوله را به شوق حرکت به سوی شههاد بسته تن به راه ۸۰ کیلومتری مسیر شههاد می دهیم با جاده ای پر پیچ و خم به سوی غرب و سپس شمال و شمال شرقی تا ما را برساند به تونلی در ارتفاع ۲۸۰۰ متری که در محاصره کویر قرار گرفته باید پایین رفت، نه صد متر و دویست متر ۲۰۰۰ متر تا به شههاد که از جمله قدیمی ترین پایگاه های تمدن ایران است از ۴۵۰۰ سال قبل این ناحیه به طور مستمر محل سکونت و زندگی به شمار می رفته. از قدیمی ترین آثار به دست آمده می توان به درفش شههاد با قدمت هزاره سوم قبل از میلاد اشاره کرد. گفته می شود که شههاد همان "آرتا" و مرکز حکومت عیلام بوده و روزگاری در عرصه سیاست از اقتدار خاصی برخوردار بوده است.

شهری که از دیر پای تاریخ در دامنه شرقی کوه های شمالی و جنوبی حد فاصل دشت لوت و دشت کرمان قرار گرفته و در جنوب غربی آن کوه "کناران" (کوه شههاد) و در شمال غربی آن بیابان واقع شده است.

در بلو ورود به شهر تو گویی همه چیز این سفر می خواهد به خطرات جاودانه بدل شود. مردی، مهربان با چهره تو در تو به استقبال مان می آید که بوی نخل های سبز می دهد روان چون رود می گوید و نمی خواهد بی نصیب از این خوان گسترده باز گردیم. نقشه و هر آنچه لازم است بدانییم با گشاده رویی در اختیارمان می گذارند و ما را به بازدید از آسیاب قدیمی دو قلو، بافت خستی خانه های کویری، شهر کوتوله ها با پنجره و اتاق های کوچک با کوچه های باریک و تنگ دعوت می کند. از شهر می گذریم و به سوی کمپ کویری که باید ۲۰ کیلومتری باشد حرکت می کنیم. یک باره غمم می گیرد بی چیزی می گردم، پی ریگی، پی لبخندی، ذهن، ذهنم می رود به اینکه نباید روزی که نتوان به دیار کوه و ...

از زمانی که زبان ملاری را آموختم زبان دنیای پیرامون خود زبان اصلی خود زبان دنیای ماوراء را به فراموشی سپردم. از زمانی که صدای برهم خوردن آهن پاره صدای گوش خراش ماشین، صدای بی صدای مظلومان، صدای ضجه انسان، صدای ناله حیوان، صدای اخبار حزن انگیز، صدای شکسته شدن و خرد شدن انسان با گوش من آشنا شد صدای روح نواز طبیعت، صدای آسمان سر بلند، صدای بلاهای خزان که از بلندای کوه هایش به گوش



Aftabtrek
Trekking / Climbing & Expedition

www.aftabtrek.net

صعودهای پاییز ۸۶ / بهار و پاییز ۸۷

هیمالیا - نیال

- بیس کمپ اورست، قله کالا پاتار (۵۵۴۵ م)، قله کوکیوری (۵۴۸۳ م)

- بیس کمپ آناپورنا و ماچاپوچار

- بیس کمپ ماکالو و کانچن جونگا

- قتل آیلند پیک (۶۱۸۹ م) مراییک (۶۴۷۶ م) پیسان پیک (۶۰۹۱ م) پاچر مو پیک (۶۱۸۷ م)

همراه با بازدید از معابد، شهرهای زیبای نیال، پاراگلایدر، رودخانه های خروشان و ...

قله لنین ۷۱۳۴ متر

خرداد ۸۷ (مهلت ثبت نام تا نیمه اسفند ۸۶) - محدودیت ثبت نام

حداکثر نفرات ۱۰-۱۲ نفر

امیر زرین

آماده همکاری با ارگانها و سازمانهای دولتی و شهرستانها جهت صعودهای برون مرزی و برنامه های داخلی

برگزارکننده کلاسهای کوهپیمایی، سنگ نوردی و غارنوردی (با اعطای مدرک رسمی)

تلفکس ۰۵۱۱ ۸۵ ۴۸ ۴۸۰ همراه ۰۳۲۰۱ ۳۱۰ ۹۱۵

Email: zarrin81@yahoo.com

قله (8611m) K2 کاظم فریدیان

۷۸
۷۹
۸۰



می رسد صدای دلنشین شر شر آبشار، صدای مستانه بلبل و قار قار کلاغ‌ها صدای نبض طبیعت و نوای هستی را به فراموشی سپردم، آن قدر در پستوی نه نوی روزمره گی غرق شدم که خودم را نیز به فراموشی سپردم. (بر گرفته از تابلویی در موزه دیرین شناسی کرمان)

کلوت‌ها بزرگ‌ترین عارضه‌های طبیعی کلوخی دنیا و زیباترین و جذاب‌ترین پدیده‌های کویر به شمار می‌آیند که در اثر فرسایش آبی و بادی طی هزاران سال شکل گرفته‌اند. آفتاب آخرین رمق‌های خود را به رخ می‌کشد و همراه است با رقص ماسه‌ها بر پهنه این دشت بی‌کران، رقص ماسه‌ها چون بازی امواج اند بر دریا. کمپ کویری را آراسته‌اند به آلاچیق‌هایی از جنس برگ‌های نخل و حصیر (شبهه آلاچیق‌های عشایر ترکمن) جلوه قشنگی به این محیط داده‌است. چون شب از راه می‌رسد به رقص شعله‌ها پناه آورده و در خود فرو می‌رویم، آسمان پولک‌دوزی شده کویر آنچنان غنی و زیباست که هر بی ستاره‌ای خود را در این میان تنها نمی‌بیند و ای کاش افسانه سراب را ببینی تا بدانی افسانه چیست. از نیمه شب تا صبح صدای باد مدام و بی وقفه آهنگ خواب مان بود و ثمره اش خاکی که بر روی کیسه خواب‌ها و صورت مان به یادگار نشست.

صبح قبل از بر آمدن خورشید دیده می‌گشاییم، به شتاب، به شوق دینار نادیده‌ها: ابر شهر کلوخی در فاصله ۴۰ کیلومتری شرق و شمال شرق شهداد به طول ۱۴۵ کیلومتر و عرض ۸۰ کیلومتر و مساحت بیش از ۱۱ هزار کیلومتر مربع که باید این عظمت را نظاره کرد تا باور کرد اینجا نگین ایران و زیبا ترین پدیده کلوخی دنیاست.

در طول مسیر و قبل از رسیدن به شهر کلوت‌ها درختان بزرگ "گز" که جنگال در دل ماسه فرو برده و روزی از اعماق خاک و آسمان کم لطف کویر می‌طلبند و به استقبال تو که به عشق دین آن‌ها آمده‌ای می‌آیند. هر چه جلو می‌روی دیگر از رستنی خبری نیست فقط دانه‌های طلایی ماسه است و شن روان. باید رفت، رفت به قلب کویر. با وارد شدن به منطقه

رنگین بصری و لحنی به نام سینه‌ها، گوشه‌ها، پستی و بلندی‌ها، با لحنی حساس و لطیف

کلوت‌ها نا خود آگاه محو معماری بی نظیر طبیعت خواهی شده که چگونه بی سنگ و رنگ بی سفال و متال می‌توان زیبایی آفرید.

جلو دیدگان هزاران زیبایی رژه می‌روند هر تل خاک و شنی به شکلی، صدها فسیل، هزاران هزار سنگ سیلی خورده از قهر طبیعت، برج‌های بلند به شکل خرس، برج پیزا و میلاد، ارگ‌های خاموش، قلعه‌های مرموز و پر شکوه، دماغه‌های کشتی به گل نشسته، رقص موج شن بر سینه کویر. هر چه می‌رویم هنوز زیبایی هست آن که اینجا سخت زیباست، اینجا دنیایی بکر است برای در خود شدن، خود را کاویدن، به انتهای کویر خیره شدن و به حال کوتاه بینان گریستن.

اینجا. در این پاک بی همتا به یاد همه هستی. زمان و مکان و شهر و دیار را فراموش می‌کنی، قدم به اعصار کهن به گذشته زمین می‌گذاری. دریای بی کران را می‌بینی که آبش را به تاریخ تکامل بخشیده و خطوطی را نظاره می‌کنی که بی شبهات به حد و حدود عمق آب در هزاران سال پیش نیست. بی کران، بی کران، دور، خیلی دور. صدای مرموز سکوت و پشت آن ملودی متن حرکت، در اوج هنر آفرینی دشت کلوت: ناله و سپس شلاق خروش باد و خاک چون امواج سهمگین دریای مواج. به راستی که انسان چه ناتوان و تسلیم است در روبرویی با نیروی عظیم و پر توان پدیده‌های طبیعی. لحظاتی توان حرکت از آدمی سلب می‌شود در مقابل تند باد خاک و ماسه. تو گویی این دستان توانمند بودند که چنین شاهکارهای معماری را صیقل داده، شکل و عظمت بخشیده‌اند.

پشت هر پیچ منظره‌ای در کمین، دشت از پی دشت و ما در هراس از اینکه نکند نتوانیم تا آخر سفر از این عالم رویایی عکس و فیلم به ارمغان ببریم. حتی مجال تجدید قوا نمی‌یابیم اینجا یک دنیا دیدنی مهیا است، وقتی از کف این دشت با ارتفاع ۳۰۰ متر به بلندای کوهی گلی صعود می‌کنیم انگار بر جزیره‌ای افسانه‌ای فرود آمده‌ایم تو گویی از کران تا کران اقیانوس است و آب و تو سرگشته این لحظه‌ها فقط تعجیل در ثبت آن داری تا کو مجال باز دید دیگر. عده‌ای از همراهان در گنر از دشت، شباهت به کاروانی دارند با صدای زنگ.

دره‌ها دل تنگ

راه‌ها چشم انتظار کاروانی با صدای زنگ

تاب ماندن نداریم کوجه سار خاطره‌ها ما را می‌کشاند هم پای هم نوردان خوب مان که ما را به این دیار آورده‌اند دو عضو خرد سال گروه عاشقانه لذت می‌برند از این دقایق فراموش نشدنی، در حسرت ترک این دیاریم و ای کاش یک شب، چند شب دیگر می‌ماندیم. به استقبال "رود شور" می‌رویم در دل این بی‌کران عالم پندار، این رود شور آخرین راه درازی را پیموده تا بدینجا رسیده مسافتی بیش از ۷۰۰ کیلومتر، چونان ماری خوش خط و خال بر پهنه این سپید دشت خنیاگر، و چون گرما فرارسد در کنار این نمک زار، زمین قاچ قاچ شده مناظر عجیب و حیرت‌انگیزی پدید آورده که می‌توان به هر چیز تشبیه کرد. از کنار برج‌های مسکوت می‌گذریم و برای همیشه به خاطرات می‌سپاریم این صحنه‌های جاوید را. سپس و درود بر زنان و مردان کویر که اندوخته‌های با ارزش خویش را پاک دلانه در اختیارم نهادند تا بتوانم با زبانی الکن آنها را نقش بندم بر این سطور.

بدرود ای کویر بی همتا بدرود ای شهر ستاره‌های همیشه روشن

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 جهلی زرتشتیان (پیر سبز چک چک) واقع در دلنه کوهی زیبا به همین نام - اذر ۸۶

ترجیحا جهت هماهنگی کوماه زودتر تماس حاصل نمایند. بر نامه‌های زمستان این

گروه متعاقبا به اطلاع می‌رسد

محمد کمالی اردکانی ۰۹۱۳-۳۵۹۵۰۶۱ | حامد فتحی اردکانی ۰۹۱۳-۳۵۲۳۸۰۳

گروه تبلیغات فرات

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل
کاظم میهوتیان

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

تلفن: ۰۱-۵۵۰۵۷۵۵۰ | ۵۵۰۵۵۱۸۵۲۸۸

همراه: ۰۹۱۳۳۳۸۵۰۹۶ | ۰۹۱۳۳۳۷۰۸۳۷۰



فرات

حفاظت از پوست بدن



نوشته: دکتر جرمی ویندسور

ترجمه: دکتر هایده هوشیان

وقتی راجع به پوست بدن گفت و گو به میان می آید اغلب ما درباره موضوعات محدودی نظیر شوره پوست سر، جوش های صورت یا خشکی پوست بدن یا دست فکر می کنیم در صورتی که این لایه خارجی بدن که حدود ۳ متر مربع وسعت دارد، دارای خواص و ویژگی های زیادی است. در این مقاله اطلاعات جامعی درباره این عضو گسترده بدن و راه های حفاظت و ایمنی از آن ارائه شده است.

که زیاد عرق می کنند، مانند چین های کشاله ران و نقاطی نظیر آنها. پوست بدن جهت تغذیه و گرمایش خود به جریان خون بدن وابسته است در موقعیت هایی که بدن آب زیادی از دست می دهد (دی هیدراسیون) و زمان هایی که دمای بدن افت می کند (هایپوترمی) پوست از گرما و آب مورد نیاز محروم شده و امکان به وجود آمدن جراحات پوست حاصل از سرمازدگی بیشتر می شود. لباس ها، کفش ها و پوتین های کوهنوردی تنگ و سفت سبب اعمال فشار بر روی پوست و کاهش جریان خون و در نهایت سرمازدگی آن نقاط می گردد. ضمناً استعمال دخانیات و کواکین و مواد نظیر آنها نیز جریان خون را کاهش می دهند. پوست آسیب دیده مانند پوست بریده شده خراشیده و حالات مشابه دیگر پانزده برابر نسبت به پوست سالم آسیب پذیرتر است. اغلب مردم تجربه هایی از سرمازدگی جزئی پوست بدن به ویژه نوک انگشتان دست و پا را دارند. آیا خود شما به خاطر می آورید روزی را که روی برف های خیس در یک سراسیمی مشغول دویدن و سرخوردن بودید و هنگامی که به مقصد رسیدید دستان شما تقریباً بی حس بودند؛ احساس ناخوشایندی داشته و به هنگام گرم شدن آنها احساس عجیب سوزن سوزن داشتید. شاید با چنین تجربیاتی از یک سرمازدگی بدون انجماد عضوی از بدن چندین بار مواجه شده اید. ولی اگر دوره های چنین سرمازدگی طولانی تر و محیط نیز سردتر شود. مقاومت پوست بدن کمتر می شود بنابراین پوست متورم شده و قبل از تاول زدن لایه سطحی سرخرنگ محل سرمازده را فرا می گیرد و سپس پوست تاول زده و قسمت هایی از آن جدا می شود.

پوست بدن نه تنها یک انبار نفوذناپذیر و نگاه دارنده ایده آل آب است بلکه تعدیل کننده دمای بدن تا حدود چند درجه در طول مدت معین نیز می باشد و در مقابل خطرات احتمالی و عفونت های محیطه بدن را محافظت می نماید. پس اگر پوست بدن واقعاً چنین شگفت انگیز است، دانستن مطالبی در سطح عموم درباره آن ضروری است.

پوست بدن انسان در ارتفاعات سریعاً آسیب پذیر می شود، میزان آسیب نسبت به محیط اطراف و فشاری که به پوست تحمیل می شود بستگی دارد. براساس گزارش پزشک های اعزامی در اردو ها و هیات های کوهنوردی بیشتر مشکلاتی که به وسیله پزشک هیات درمان می شود، مشکلات پوستی است، هر چند موضوع حفاظت سر و شکستگی جمجمه و تورم مغز در اولویت مراقبت های درمانی قرار دارد. البته بد نیست بدانید که با توجه به نکات اولیه حفاظت از پوست اغلب این موارد قابل پیشگیری و درمان است. اولین سوالی که مطرح می شود این است که چه نقاطی از بدن در آسیب دیدگی تقریباً در یک ردیف قرار دارند. کف پاهای، نوک بینی، چانه و صورت، تمامی این نقاط نسبت به اثرات سرمازدگی حساس هستند. طبقه بندی سرمازدگی شامل طیف وسیعی از سرمازدگی سطحی تا سرمازدگی عمیق می باشد و هر کدام از انواع سرمازدگی قابلیت ایجاد صدمات جبران ناپذیر به عضلات و حتی استخوان ها را دارند. جراحات حاصل از سرمازدگی ممکن است در همه جای بدن به وجود آید و بیشترین موضعی که در معرض سرمازدگی قرار دارند نقاطی است که از چربی لازم برای محافظت برخوردار نباشد. مانند کاسه زانو ها، آرنج ها، گوش ها و دیگر قسمت هایی نظیر آنها و قسمت های مرطوب بدن مثل کف و پنجه پاهای و سطوحی

هنگام بروز حادثه، تفکیک اعضای سرمازده از دیگر اعضای جراحت دیده نیست و اغلب مشاهده می‌شود که مجروح را با دست و پاهای یخ‌زده به بیمارستان انتقال می‌دهند در حالی که اعضای سرمازده به وسیله قسمت‌هایی از بدن که جراحت‌دیده احاطه شده است.

وسعت سرمازدگی به ترکیبی از سرعت باد و دمای هوا ارتباط دارد. معمولاً سرمازدگی در بالای دمای ۱۰- درجه نادر است مگر آن که سرعت باد زیاد باشد اما در شرایط بروندی کمتر از ۲۵- درجه امکان سرمازدگی حتی در شرایط باد آرام نیز وجود دارد. پوست عضو سرمازده یا به عبارتی پوست سرمازده بی‌حس، سفت، چوب‌مانند خیلی سفید و رنگ‌پریده می‌شود و طی هفته اول دوران بهبودی قرمز شده و سپس تاول می‌زند و سپس لایه‌ای سیاه‌رنگ و لاک‌ی شکل روی منطقه آسیب دیده شکل می‌گیرد. چند هفته بعد از معالجات، پوست انگشتان دست و پای سرمازده، حتی تمام قسمت‌های سرمازده کاملاً جدا شده و یک پوست کاملاً نو مانند پوست اطفال تازه متولد شده جایگزین پوست صدمه‌دیده قبلی می‌شود.

صدمات سرمازدگی پیامدهای دردناک به همراه داشته و به زمانی طولانی برای درمان نیاز دارد. مواردی نظیر حساس شدن عضو جدید و پوست تازه عوض شده، شیاردار شدن پوست و ترک برداشتن آن که گاهی با دردهای موضعی نیز همراه است، از عوارض جانبی آن می‌باشد.

عوارض سرمازدگی در طی چند سال متوالی باقی می‌ماند و با وجود تنوع آسیب‌هایی که در بیماران سرمازده وجود دارد همگی آنها در یک مورد مشترک هستند؛ اندامی که یک بار بر اثر سرمازدگی آسیب دیده باشد مستعد بوده و زودتر از اعضای سالم آسیب می‌بیند. کلید درمان سرمازدگی پیشگیری از آن است. البته پرواضح است افرادی که در کوهستان به فعالیت‌های موقت یا طولانی می‌پردازند باید آملدگی برخوردار با رخدادهای گوناگون را داشته باشند. بنابراین هر کوله‌پشتی در زمستان باید دارای کلاه برای پوشش سر و صورت، دستکش، جوراب، انواع لباس اضافی و کاپشن در مقابل سرما و بارش‌های پیش‌بینی نشده باشد علاوه بر این‌ها باید غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی انرژی بالا هستند نیز در کوله گنجانده شود تا شخص بتواند در مقابل مشکلات هائپوترمی (از دست دادن گرمای بدن) و دی‌هیدراتاسیون (از دست دادن آب بدن) مقابله کند. متأسفانه انواع سرمازدگی هنوز هم گریبان‌گیر انسان و به ویژه کوهنوردان ارتفاع بالا می‌شود ولی روش درمانی درست می‌تواند خیلی از انگشت‌های دست و پا و اندام‌های دیگر را نجات دهد.

بنابراین چند نکته اساسی را باید همیشه مورد نظر قرار داد. اگر جایی از بدن در مقابل سرمای حس و کرخ شود باید کوهنورد بایستد و آن عضو را به روش‌های گوناگون گرم کند مانند تعویض یا پوشیدن لباس گرم، خوردن مقداری غذای پرانرژی یا نوشیدنی گرم و ماساژ. اگر این اقدامات موثر نبود، بهتر است برای احتیاط با همان پاهای سرمازده به کمپ اولیه خود برگردید تا آن که برای ادامه صعود به وسیله پاهای تازه گرم شده ولی غیرقابل اطمینان مجدداً تلاش کنید و بار دیگر آنها را در معرض سرمازدگی و انجماد قرار دهید. باید توجه داشت که گرم کردن عضو یا اندام یخ‌زده به دانش و اطلاعات اولیه پزشکی نیاز دارد. به یاد داشته باشید انگشتان کرخ شده را ضمن آن که با برف ماساژ می‌دهید اگر مقابل

حرارت شعله آتش و گرما هم قرار دهید مانند سوسیس آب‌پز ورم می‌کند و وضعیت عضو سرمازده بدتر می‌شود. از طرفی دیگر هر چه عضو سرمازده بیشتر در حالت یخ‌زده باقی بماند امکان بهبودی آن نیز کمتر می‌شود. بنابراین سریع‌ترین و سالم‌ترین روش برای دوباره گرم شدن آن عضو این است که موضع سرمازده را در آب با دمایی معادل ۴۰ درجه سانتی‌گراد یا دمایی حدود یک کمپرس خنک با دز بالایی از آنتی‌سپتیک غنی شده قرار دهید. پس از ۳۰ دقیقه عضو یخ‌زده دوباره گرم می‌شود و دردها نیز آغاز می‌شود و بیمار ناراحت و احساس درد شدید می‌کند. برای کنترل این موارد استفاده از ضددردهای متداول که ترکیبی از پاراستامول (مثل استامینوفن) و مرفین و قرص ضدالتهاب (ایبوپروفن) حیاتی می‌باشد. ضمن آن که برای پیشگیری از عفونت تزریق آنتی‌تتانور (ضدکزاز) و آنتی‌بیوتیک مثل فلوکلکساسیلین یا کواموکسی کلاو ضروری می‌باشد.

پوست سرمازده را که اکنون دوباره گرم شده است باید بالاتر از سطح بدن قرار دهید و به وسیله بانداژ استریل آن را در مقابل سرما محافظت کنید (بانداژ نباید سفت بسته شود). روش‌های ارایه شده اولین گام‌های درمان هستند و برای بهبود هنوز راه زیادی در پیش است بنابراین باید شخص سرمازده را به بیمارستان انتقال داده و در اورژانس بیمارستان تحت درمان اساسی قرار داد.

در گردنه جنوبی اورست در مدت کمی بین یک تا دو ساعت تغییرات هوا به شکلی است که از ۳۰+ درجه به ۳۰- درجه تنزل پیدا می‌کند. در این وضعیت پوست در مدت بسیار کوتاهی که در معرض آفتاب سوختگی قرار دارد موقعیت سرمازدگی و یخ‌زدگی پیدا می‌کند. امواج ماورابنفش طیف B یا (UV) علاوه بر آن که خود امواج گرمازا هستند، موجب یک رشته ناراحتی‌های پوستی شامل زخم‌های سرد تا دانه‌های آلرژیک و دانه‌هایی که تشخیص آن به آسانی امکان‌پذیر نیست و به نام آفتاب سوختگی شناخته شده، ایجاد می‌کند. آفتاب سوختگی برای بیشتر ما آشنا است. نقاطی از بدن مثل سر بی‌مو، گردن و محل‌های بدون پوشش مثل صورت، بینی، بازوان و پاهای عریان، در معرض این عارضه قرار می‌گیرند. نحوه تابش و بازتاب امواج ماورابنفش بر بدن انسان در کوهستان به پوشش‌های زمین بستگی دارد مانند پوشش برف که امواج بازتاب یافته از این سطوح می‌توانند بر گوشه‌های پنهان مثل سوراخ‌های بینی، پلک چشم‌ها و گوش‌های بیرون زده از زیر سایه کلاه اثر گذارند و بافت‌های پوست را بسوزانند. زمانی که در یک هوای صاف ولی همراه با وزش باد فعالیت می‌کنید امواج ماورابنفش به اندام‌هایی که معمولاً مضمون از تابش مستقیم خورشید هستند نیز اثر می‌گذارد.

سورتمهران‌های مناطق قطبی مجبور هستند دست خود را ساعت‌ها روی دسته هدایت و نگاه‌دارنده سورتمه ثابت نگاه‌دارند و این عمل سبب می‌شود که دست آنها ساعت‌های متوالی در معرض تابش خورشید یا امواج ماورابنفش قرار گیرد و قبل از آن که سورتمهران متوجه شود دست و مچ او در اثر تابش و بازتاب امواج UV خورشید سوخته شده است. خوشبختانه بدن انسان توانایی تولید مقداری ماده ضدآفتاب را دارد ولی متأسفانه اغلب اروپایی‌ها و در سطح گسترده‌تر تمامی نژاد انگلوساکسون‌ها و کسانی که پوست خیلی روشن دارند از این ژن محروم هستند و برای ایمنی پوست بدن خود باید از لوسیون‌ها، کرم‌ها و ترکیبات ضدآفتاب سوختگی استفاده کنند.

جناب آقای محمد مهدی گلشن نیا

دبیر اسبق هیات کوه نوردی استان یزد

صعود موفقیت آمیز جنابعالی را

به قله لنین که موجب افتخار است را

تبریک عرض می‌نمایم.

فروشگاه ورزشی فرهنگ یزد - کمالیان

فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه کننده لوازم و وسایل کوه نوردی

شرکت های معتبر در استان یزد

CD صعود بانوان کوه نورد ایران به اورست

موجود می باشد

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

محمد مهدی کمالیان ۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ و ۰۳۵۱-۶۲۶۲۴۱۸



در گذشته توصیه می شد که از ضدآفتاب‌های کمتر از SPF ۱۵ استفاده نشود (SPF فاکتور محافظت کننده از تابش خورشید است). ولی امروزه همه چیز تغییر کرده است و با کاهش ضخامت لایه ازن، قدرت آسیب رسانی امواج UV افزایش یافته است، بنابراین خیلی از پزشکان متخصص کرم‌هایی کمتر از SPF ۵۰ تجویز نمی کنند و برای موثر بودن این کرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب باید شخص همیشه یک ساعت قبل از آن که در معرض تابش قرار گیرد آنها را بر قسمت‌های عریان کاملاً مالیده و ماساژ دهد و باید این کار را چندین نوبت در روز تکرار نماید. رعایت و انجام این عمل برای بعضی‌ها عادت و کاری لازم است و برای برخی چندان خوشایند نیست. بنابراین برای این اشخاص دو راه بیشتر باقی نمی ماند: پوشیدن دستکش، کلاه، لباس‌های آستین بلند و یقه بسته، شال گردن و روسری و یا آن که مرتباً به جعبه کمک‌های اولیه مراجعه و از داروها و لوسیون‌های پس از سوختگی پوست برای ملوای پوست آسیب دیده استفاده کنند ولی نکته کلیدی و مهم در استفاده مواد کرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب انتخاب نوع مرغوب و شناخته شده آن است و استفاده از محصولات مشابه نامرغوب و شناخته نشده باید جداً اجتناب کرد.

باید توجه داشت لوسیون یا کرم ضدآفتاب یک کرم مرطوب کننده دارویی است که مانند یک حوله مرطوب عمل می کند و مخصوص پوست‌های حساس و آسیب دیده ساخته شده است ولی اجناس مشابهی که در قفسه‌های سوپرمارکت‌ها چیده شده‌اند شاید فقط یک کرم معمولی بوده و خاصیت اصلی کرم ضدآفتاب را نداشته باشند.

هنگامی که پوست به آفتاب سوختگی مبتلا می شود یک بند انگشت از کرم ضدآفتاب می تواند به اندازه یک کف دست محل آسیب دیده را بپوشاند و آشکارترین آفتاب سوختگی را تسکین دهد.

امولسیون‌های ضدآفتاب شامل کرم‌ها یا لوسیون‌ها، نه تنها خواص پیشگیری دارند بلکه از ایجاد عفونت در محل آسیب دیده نیز جلوگیری کرده و رطوبت را به پوست یعنی خارجی ترین لایه بازگرداند و آن را ترمیم می کنند و از ورود باکتری‌هایی که آمادۀ تهاجم به

پوست آسیب دیده و ایجاد سلولیت یا التهاب پوستی هستند ممانعت به عمل می آورند. سلولیت‌ها بدون حضور آنتی بیوتیک‌ها می توانند به آهستگی به اندام‌ها سرایت کرده و وارد جریان خون شوند و نتایج بسیار ناخوشایندی به بار آورند و سبب بستری شدن بیمار به مدت طولانی در بیمارستان شوند.

با وجود زیان‌های سرمازدگی و آفتاب زدگی که بر پوست وارد می شود متأسفانه توقع انسان از این عضو محافظت کننده بیش از تحمل آن می باشد. بر روی پاهای محبوس شده در بوتین‌های نو پس از مدت کوتاهی راه‌پیمایی اولین علائم کوفتگی و تاول مشاهده می شود که نشانه مجروح شدن پا می باشد از آن به بعد شخص مجروح راه را بسیار سخت طی کرده و با ادامه راه شرایط نامساعدتر می شود تا آن که دیگر حرکت غیرممکن می شود. کوهنوردان معتقد هستند که منطقه هیمالیا جایی برای امتحان وسایل جدید به ویژه بوتین‌های نو نیست، بنابراین به جای لباس‌ها و کفش‌های نو استفاده نشده بهتر است از وسایل امتحان شده قدیم استفاده شود. هنگام کوه نوردی، کوه‌پیمایی و راه‌پیمایی باید از پاهای هر روز بازدید به عمل آید و در صورت مشاهده اولین نشانه زخم، تاول و هرگونه تورم، منطقه را با چسب الیاف مصنوعی (معروف به دومین پوست) که قبلاً آن را از داروخانه‌های معتبر تهیه کرده‌اید بپوشانید. باید توجه شود معمولاً عفونت‌ها در محیط نمناک مثل چسب‌های زخم‌بندی رشد بیشتر دارند پس لازم است این مناطق پس از چسب زدن مرتباً مورد بازدید قرار گیرد. رطوبت میان انگشت‌های پا، ناخن‌های بلند و رشد کرده و زگیل‌ها در داخل کفش همگی محل‌های مناسب و آماده‌ای برای انتشار عفونت هستند. بنابراین رسیدگی و درمان این اعضا قبل از عزیمت ضروری است. اگر محیط در شرایط گرم و مرطوب باشد مجموعه‌ای از جراحات مانند تاول یا آبسه و تورم در زیر سطح پوست شکل گرفته و نسبت به آنتی بیوتیک‌های مورد استفاده مقاوم شده و معالجات طولانی می شود. کسانی هستند که نسبت به جراحی اطلاعات کمی دارند این اشخاص به اشتباه معتقد هستند که تاول‌ها و آبسه‌ها را با یک جراحی کوچک می توان معالجة کرد ولی یادآور می شود در کوهستان هر عمل جراحی هر چند کوچک نباید انجام داد، زیرا زخم‌های باز به سرعت باکتری‌های محیط را جذب کرده و عفونت زخم را افزایش می دهند. لذا توصیه می شود نقطه آسیب دیده را تمیز کرده و آن را محافظت نمایند و فرصت دهید تا آبسه و تاول خود تخلیه شود. ممکن است آبسه در محلی باشد که راه رفتن شخص را غیرممکن سازد در این صورت بهتر است شخص دیگر با فرورودن یک تیغ استریل یا سوزن استریل مایع داخل تاول یا آبسه را تخلیه کند تا ناراحتی موضع آسیب دیده کاهش یابد. پس از تخلیه مایع زخم باقی مانده به مراقبت ویژه‌ای نیاز دارد بنابراین شست و شوی روزانه با یک آنتی سپتیک و تعویض پانسمان و استفاده یک دوره آنتی بیوتیک برای جلوگیری از عفونت ضروری است. فشار کار جسمانی کوهنوردان همراه با نوسانات دمایی محیط یعنی تغییرات محیط از سرما به گرما و برعکس می تواند ترک‌های دردناک در نوک انگشتان دست ایجاد کند. دست‌های دارای این نوع ترک‌ها را دستان قطبی می گویند که نخستین بار در منطقه منجمده قطب جنوب تشخیص داده شد. این بیماری به وسیله ژله‌های دارویی چسبناک معروف به medical - superglue قابل معالجه است. از این نوع چسب دارویی می توان برای درمان گسترده وسیعی از زخم‌ها و جراحات کوچک نیز استفاده کرد.

زخم‌هایی که طول آنها از چند سانتی متر تجاوز می کند نیاز به بخیه و مراقبت‌های جراحی و پزشکی ویژه دارد که توضیح آن از مجال این مقاله خارج است. باید توجه داشت در صعودهای کوه نوردی به همراه داشتن جعبه یا جعبه‌های کمک‌های اولیه کامل و مناسب می تواند بسیاری از جراحاتی را که در شرایط خاص کوهستان ایجاد شده التیام بخشید. جعبه کمک‌های اولیه نباید منحصرأ در اختیار اعضای اصلی گروه باشد بلکه باید در دسترس تمام اعضای گروه از جمله شریاها و باربرها قرار گیرد تا بتوانند از امکانات پزشکی استفاده کنند. همچنین لباس‌ها و پوشش‌هایی که امواج ماورابنفش کمترین تاثیر را بر روی آنها داشته باشد را باید در اختیار کارگران و شریاها قرار داد. Δ

جناب آقای خواجه وند صالحانی

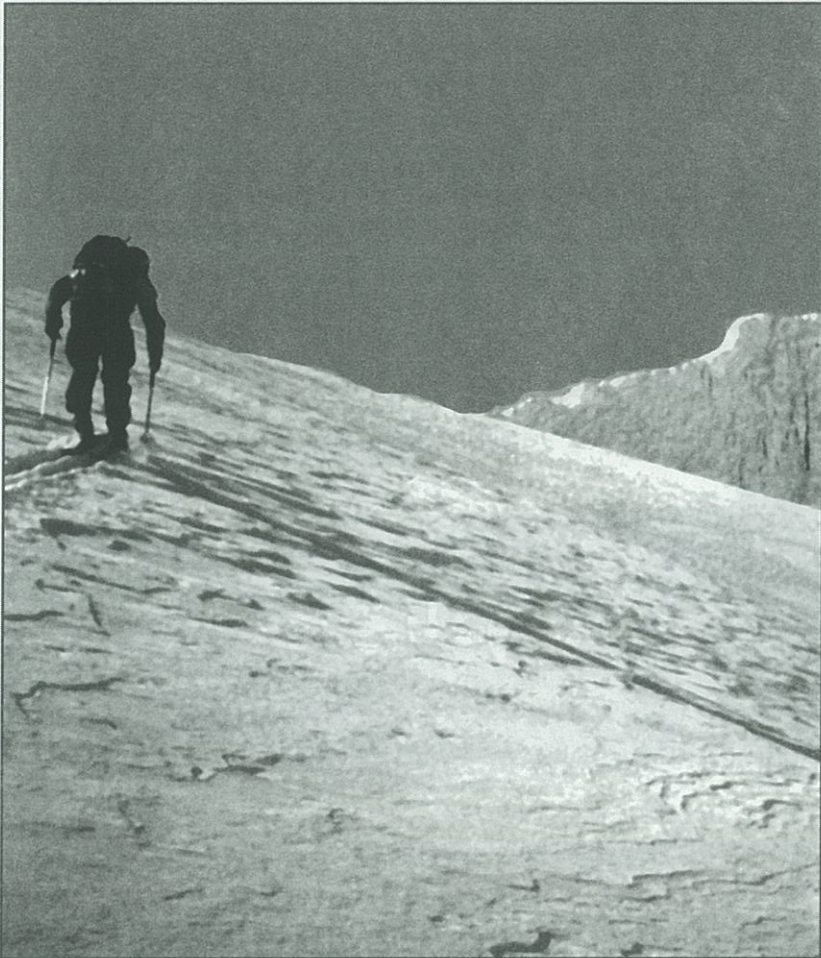
بازگشت جنابعالی را از منطقه هیمالیا

و تلاش‌تان را برای صعود قله برودیپیک

پاس داشته موفقیت‌های روز افزون شما را خواستاریم.

گروه کوه نوردی البرز نوشهر

کوه نوردی توام با اسکی



نوشته: مارتین چستر*
ترجمه: منیژه بزرگر

قسمت چهارم

- معمولاً هوای نامساعد یعنی برف بیشتر، همه آنها که به کوه‌های مرتفع رفته‌اند، می‌دانند که خیلی از اوقات این چنین می‌شود. در ارتفاعات اکثراً بارش برف یعنی خبر بد، البته اگر بخواهید با پا صعود کنید ولی اگر با اسکی باشید، بارش برف به خبری مسرت‌بخش تبدیل می‌شود.

- سرایشی‌هایی که با خطر سقوط بهمن تهدید شده‌اند، با اسکی خیلی زود و سریع طی می‌شوند و بنابراین خطر بهمن کمتر می‌شود.

- اکنون که همه نکته‌ها گفته شده، می‌بینید که فرود معمولی از یک قله بلند هیمالیا زیاد جالب نیست ولی فرود با اسکی بسیار دلپذیر است.

همچنین صعود به قله مرتفع با اسکی باعث صرفه‌جویی و پس‌انداز پول شما می‌شود. در کالاناک ما چند هفته برای هم‌هوایی و انباشت آذوقه و وسایل در پایگاه بالا وقت صرف کردیم. زمانی که همه چیز آماده شد، طی ۵ روز به قله رسیدیم از بالاترین پایگاه به اطراف نگاه کردیم. همه چیز بی‌نهایت زیبا و شگفت‌انگیز بود. با اسکی پوست‌دار به منطقه وسیع قله رسیدیم و دیدیم که برف تدریجاً بیشتر می‌شود. یال انتهایی را با یک طول طناب و کرامپون پیمودیم و سپس به قله رسیدیم. از قله‌های منطقه گاروال مناظر بدیعی از قله‌های گانگتری در تبت را می‌توان مشاهده کرد. فرود با اسکی واقعاً عالی بود. همین که اندکی به پایین‌تر از محل ورزش باد شدید فرود آمدیم به برف‌های نرم که تازه باریده بود رسیدیم. اندکی پایین‌تر از پایگاه نهایی، خورشید هیمالیا برای ما مسیری از یخ سخت و محکم درست کرده بود که برف بهاری روی آن را پوشانده بود. از کمپ اصلی تا قله تقریباً ۳۰۰۰ متر فاصله بود. در مدت ۵ روز راه‌پیمایی با اسکی بر قله صعود کردیم ولی فرود فقط ۲/۵ ساعت طول کشید. امیدوارم روزی شما را در زمستان بر روی دامنه کوه‌ها ببینم.

* مارتین چستر مربی و راهنمای کوه‌نوردی و اسکی است. Δ

منبع: کلایمب شماره ۱۴

تا به حال ما از اسکی برای دستیابی به مناطق صعود استفاده کرده‌ایم. از این به بعد باید نحوه دید خود را به اسکی تغییر دهیم و آن را به عنوان وسیله‌ای بسیار مهم در سفرها و صعودها در نظر بگیریم. اگر بتوانیم کوه‌ها و قله را با اسکی ببینیم، می‌توانیم ادعا کنیم که یک کوه‌نورد کامل شده‌ایم. صادقانه باید بگویم تعدادی از قله روی زمین اصولاً برای صعود با اسکی مناسب هستند. هرکس که یک بار با اسکی روکش‌دار (پوست خز) از منطقه بریتانیا به استرالهورن صعود کرده است هرگز تمایلی به صعود معمولی بر این یخچال نخواهد داشت.

برخی از قله‌ها این فرصت عالی را به شما می‌دهند که هم‌زمان از مهارت‌های اسکی و کوه‌نوردی خود استفاده کنید. با استفاده از تکنیک خوب اسکی صعود کنید و سپس از یال‌ها و دامنه‌ها فرود آید. بسیاری از قله‌های آلپ در زمستان بیشتر صعود می‌شوند. حتی در مون بلان و البروس، راهنماها معمولاً با اسکی هستند. فقط توجه داشته باشید که این کوه‌ها مرتفع هستند و حتی در تابستان هم صعود آنها زیاد آسان نیست.

اسکی در کوه‌های هیمالیا موضوعی جدید نیست و عجیب به نظر نمی‌رسد. حتی بعضی از قله‌های آن از این بابت شهرت فراوانی دارند مثل قله موس‌تاق آتا در تبت. حتی بلندترین قله (اورست) هم با اسکی صعود شده است هر چند که این نوع صعود سبب آسانی و راحتی صعود نشده است. یک بار در سفری کوتاه به کالاناک (در هیمالیا)، مشتاق صعود با اسکی بر قله شدم. چند نکته به نظر رسید و فهمیدم که چگونه اسکی کار صعود را علمی و اندکی آسان می‌کند:

- صعود آهسته ولی قدرتمند با اسکی (با پوست خز) برای هم‌هوایی بسیار مناسب است.

- معمولاً هنگام صعود، حمل بار خوشایند نیست ولی اگر با اسکی صعود می‌کنید، یعنی در برف‌ها فرو نمی‌روید، البته اگر بار شما زمین بیفتد، ایجاد مشکل می‌شود.

از ارس تا ایروان با دوچرخه

مسعود ادیب*

... اتوبوس حرکت می‌کند و کمک‌راننده در رابطه با چگونگی مسافرت ما

با دوچرخه سوال می‌کند، می‌گوییم قرار است از مرز نودوز که مرز ایران و ارمنستان است تا پایتخت ارمنستان یعنی ایروان رکاب بزنیم. کمک‌راننده با تمسخر می‌گوید: می‌دانید جاده‌های ارمنستان همه‌اش سربالایی است و پر از شیب‌های تند، طوری که تریلی و ماشین‌های سنگین حداکثر با ۷ کیلومتر در ساعت می‌توانند حرکت کنند. جواب می‌دهیم بله قبلاً تحقیق کرده‌ایم. می‌گوید گمان نمی‌کنم بتوانید با دوچرخه سربالایی‌ها را طی کنید حتماً خسته می‌شوید و سوار ماشین خواهید شد. می‌گوییم تمرینات مان کامل است و به یاری خدا موفق می‌شویم. گفت و شنودها خاتمه می‌یابد و هر کدام در سکوت به کاری که می‌خواهیم انجام دهیم می‌اندیشیم و با اعتماد به نفسی که داریم این برنامه را انجام شده می‌بینیم.

ساعت ۵ صبح روز ۸۴/۳/۲۶ به مرز نودوز می‌رسیم. بلافاصله وسایل مان را پیاده می‌کنیم. دوچرخه‌ها را سرهم کرده، خورجین‌ها را می‌بندیم و وارد سالن تشریفات گمرکی نودوز می‌شویم. مسئولین گمرک با مطلع شدن از هدف ما بزرگوارانه تشریفات گمرکی را خیلی سریع و به راحتی انجام می‌دهند و ما نیز با ابراز تشکر و قدردانی جلوتر از تمامی مسافران اتوبوس مرز ایران را به طرف مرز ارمنستان به نام «مگری» ترک می‌کنیم. پس از عبور از روی پلی که بر روی رودخانه ارس زده شده داخل فضای گمرکی ارمنستان می‌شویم. فقط ما هستیم و چند راننده کامیون‌های بزرگ که در حال انجام تشریفات گمرکی هستند. بی‌توجهی عوامل گمرکی ارمنستان در انجام مراحل گمرکی و بلا تکلیف گذاشتن ما و دیگران کلافه‌مان می‌کند. پس از یک ساعت و نیم فضای گمرک «مگری» را ترک می‌کنیم و وارد جاده کنار رودخانه ارس می‌شویم؛ سیم‌خاردار چند ردیفه و خاک نرم بین سیم‌خاردارها حکومت شوروی سابق را تداعی می‌کند. اطراف پر است از برجک‌های دیده‌بانی و نظامیان در حال تردد. آن طرف رودخانه ارس که زیر پای مان آرام و پرصلابت در حال عبور است روستاهای زیبای کشورمان ایران است و روستاییان در حال کار در مزارع هستند.

پس از یک ساعت رکاب زدن به دوراهی می‌رسیم. به سمت چپ می‌پیچیم که راه اصلی ماست و ساعت ۸ صبح برای صرف صبحانه کنار مزرعه زیبایی توقف می‌کنیم. روبروی مان پادگان نظامی است. همه چیز برای مان تازگی دارد. مناظر اطراف و اهالی منطقه که با تعجب نگاه‌مان می‌کنند (آنها می‌گفتند که تا به حال ندیده‌اند توریست دوچرخه سواری از این جاده عبور کرده باشد). ساعت ۸/۳۰ دقیقه پس از خوردن صبحانه و تعویض و پوشیدن لباس دوچرخه‌سواری مسیرمان را به طرف گردنه کاجاران آغاز می‌کنیم. پس از عبور از یک شهرک و چند روستا جاده آرام آرام ارتفاع می‌گیرد و با دیدن کوه‌های مقابل مان که دارای برف‌چال‌های زیادی هستند متوجه ارتفاع بیش از ۴۰۰۰ متر آنها می‌شویم؛ کمی حیرت می‌کنیم و از این که قرار است از گردنه کاجاران که در بلندترین نقطه منطقه می‌باشد، گذر کنیم، نگران هستیم.

مصمم و با اراده راه‌مان را ادامه می‌دهیم. رفته رفته شیب جاده تندتر می‌شود، با پیچ و خم‌های تند مخصوص جاده‌های کوهستانی. هر از گاهی در کنار آب‌نماهای سنگی که با گل‌های زیبا تزیین شده‌اند می‌ایستیم. در کنار این آب‌نماها سایبان‌هایی احداث کرده و آب را با لوله از چشمه‌های اطراف به آنجا کشیده‌اند، هر بار قمقمه‌ها را با آب تازه و خنک عوض می‌کنیم. با توجه به این که تمرینات مرتب و منظم خود را ۳ ماه قبل از سفر در جاده‌های کوهستانی زنجان مخصوصاً جاده طارم به زنجان، چندین بار از پایین به بالا رکاب زده‌ایم، هم اکنون با بدنی کاملاً آماده این جاده‌های صعب‌العبور را بدون خستگی رکاب می‌زنیم. جاده از میان جنگل‌ها با پیچ و خم در مقابل تابش شدید آفتاب و گرمای مخصوص این فصل گاهی نفس‌گیر می‌شود و گاهی نیز ورزش باد خنکی که از طرف یخچال‌های مقابل می‌وزد لذت‌بخش است و ما را به ادامه راه امیدوارتر می‌کند. گاهی برمی‌گردیم و به پشت سرمان نگاه می‌کنیم، مسیر زیادی را که طی کرده‌ایم سرانجام ساعت ۱۴/۱۵ دقیقه بر بالای گردنه کاجاران نفس راحتی می‌کشیم.

راهدارخانه و ماشین‌آلات سنگین برف‌روبی حکایت از برف‌گیر بودن منطقه دارد.

* ۲۱ هجرت به کالک ژوند

تا آنجا که گستره دیدمان اجازه می‌دهد مراتع سرسبز با برف‌چال‌های بسیار بدیع و زیبا و تنوع پوشش گیاهی و گل‌های چشم‌نواز همه جا را پوشانده‌اند. و ما که عاشق طبیعت هستیم محو تماشا ایستاده‌ایم. باد سردی که خاص گردنه‌های برف‌گیر است، از مقابل می‌وزد و ما را وادار می‌کند که برای جلوگیری از سرماخوردن و خشک شدن ماهیچه‌ها لباس‌های گرم را بپوشیم و سریع راه را ادامه دهیم. در آن طرف گردنه جاده به سرایشی بسیار تند تبدیل می‌شود پس از یک ساعت سرایشی به شهر کاجاران که عمدتاً دارای ساختمان‌های آپارتمانی چند طبقه و متمرکز است، می‌رسیم. اهالی با تعجب و شگفتی ما را نظاره می‌کنند. به دنبال رستوران هستیم که پس از این تلاش غذای مناسبی بخوریم و انرژی از دست رفته را جبران کنیم. خیل عظیمی از بچه‌های کاجاران ما را مشایعت می‌کنند و ما را به سمت یک رستوران که تنها مشتری آن در این ساعت هستیم هدایت می‌کنند. پس از صرف غذای دلچسبی که توسط آشپز این رستوران که خانم مسنی است و به زبان آذری مسلط است، تهیه شده است، کمی استراحت می‌کنیم و مجدداً ساعت ۴/۳۰ دقیقه بعد از ظهر به طرف شهر قاپان ادامه مسیر می‌دهیم. مسیر سرایشی ملایمی است و در کنار یک رودخانه پرآب ادامه می‌یابد. در بین راه تندیس خرس بزرگی را می‌بینیم که در بالای یکی از صخره‌های مشرف به جاده قرار گرفته و در دهان آن کلیدی است، گویا این خرس سمبل شهر قاپان است.

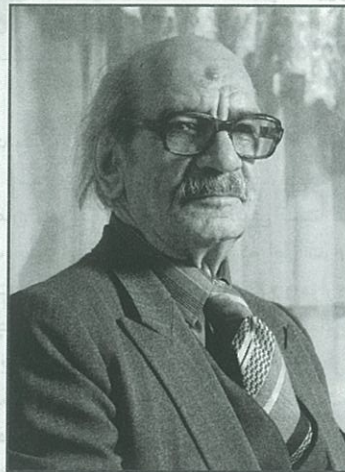
بعد از یک ساعت رکاب زدن به شهر قاپان می‌رسیم. شهری در بین کوهستان‌های بلند و در حاشیه رودخانه. چون تصمیم داریم طبق برنامه شب را در این شهر اقامت کنیم دنبال هتل با قیمت مناسب می‌گردیم. متأسفانه پذیرش هتل‌ها به زبان انگلیسی مسلط نیستند و ما هم زبان ارمنی نمی‌دانیم. خلاصه پس از چند دقیقه خنده و چانه زدن اتاقی به قیمت ۳۰ دلار اجاره

می‌کنیم. پس از مستقر شدن در هتل و استحمام و تعویض لباس در شهر دوری می‌زنیم و با جوان‌های مهربان این شهر به زبان انگلیسی و آذری ارتباطی مختصر برقرار می‌کنیم و با فرارسیدن شب به هتل بر می‌گردیم و پس از صرف شام به خواب می‌رویم.

ساعت ۸ صبح پس از صرف صبحانه و بستن خورجین به دوچرخه‌های مان هتل را ترک کرده و مجدداً به راه می‌افتیم تا به مقصد بعدی که شهر گوریس می‌باشد برسیم. تا اینجا ۷۵ کیلومتر از مسیر ۴۰۰ کیلومتری مرز تا ایروان را طی کرده‌ایم. هوای صبحگاهی بسیار عالی است و رکاب زدن در این صبح دلنشین واقعاً لذت‌بخش است. بعد از ۱۰ دقیقه رکاب زدن جاده مجدداً سربالایی می‌شود و این شیب رفته رفته تندتر و حکایت از نزدیک شدن به گردنه گوریس را می‌دهد. طبیعت این منطقه واقعاً زیباست و چشمه‌های کنار جاده با آب‌های خنک خستگی را از تن مان می‌زداید تا این که سرانجام به گردنه می‌رسیم و سرازیر می‌شویم. اینجا معروف به هزار پیچ می‌باشد.

جاده با پیچ‌های زیگزاگ و تند به طرف پایین سرازیر می‌شود. از کامیون‌ها و تریلرهایی که در سربالایی از ما سبقت گرفته بودند، سبقت می‌گیریم و با سرعت مناسب ۲۵ تا ۳۰ کیلومتر رد می‌شویم. در پایین دره رودخانه بزرگی جاری است، از روی پل رد می‌شویم، در حال عبور از کنار باغ‌های میوه هستیم که باغبانی ما را با صدای بلند به خوردن توت دعوت می‌کند، می‌پذیریم و ضمن سلام و احوال‌پرسی با باغبان و خانواده‌اش که در حال توت‌چینی هستند، مشغول خوردن توت‌های درشت و شیرین می‌شویم و پس از نیم ساعت، خداحافظی کرده و سوار دوچرخه‌های مان شده و حرکت می‌کنیم. جاده مجدداً در آن طرف رودخانه ارتفاع می‌گیرد. در ساعت ۱۵/۳۰ دقیقه به رستوران بین راهی گوریس می‌رسیم. چند اتوبوس رفت و برگشت ایرانی در اینجا توقف

**پانزدهم مهرماه
سالگرد رحلت
مردی متقی،
خودساخته
و خوش‌نام
«نارالله زرین
قلم» است**



او از پیشگامان ورزش کوه نوردی است که به تمامی کوه‌های ایران صعود کرده و در سال ۱۳۴۱ به قله مون بلان و ماترهون صعود کرد که در آن سال‌ها از صعودهای بسیار جالب به شمار می‌رفت. او از اولین اعضای باشگاه کوه نوردی دماوند بود. وی سرانجام در سن ۸۸ سالگی به دیدار معبود شتافت. یادش گرامی باد

**یکسال از درگذشت استاد بزرگوار و پیش‌کسوت
ورزش کوه نوردی ایران زنده یاد نارالله زرین قلم
سخت گذشت اما تا نام کوه و کوه نوردی باقی‌ست
نام بلند او بر قله‌های رفیع این ورزش
خواهد درخشید.
یادش گرامی و روحش شاد.
همسر و خانواده زرین قلم**

**به فرزندان خود کوه نوردی آموزش دهیم
کوه نورد کوچولو - جلد اول
نخستین نشریه برای خردسالان و نونهالان
کاری از داوود محمدی فر
در ۳۶ صفحه تمام رنگی
منتشر شد**

نیمی از عمر در خوابیم، چرا راحت نخوابیم؟



نوشته: دکتر مارک تیلور
ترجمه: وارطان زاکاریان

قسمت اول

چه نوع کیسه خواب انتخاب کنیم

الیاف، پر، یک پوش، دو پوش، پوشش مواد نایلونی و با چه وزن و حجم؟، مسایلی است که هنگام خرید کیسه خواب باید به آن توجه کنیم. سلسله مطالب مربوط به کیسه خواب مجموعه بسیار کامل در این مورد است که با تلاش همکار گرامی آقای مهندس زاکاریان در چند بخش آماده شده است.

مثل پر یا الیاف مصنوعی جدید همان چیزهایی هستند که در داخل کیسه خوابها قرار داده می‌شوند. یادآوری می‌شود برای جلوگیری از دست رفتن گرمای بدن از طریق تبخیر سطحی تاکنون کار چشمگیری انجام نشده است زیرا در هوای خیلی سرد و دمای پایین این عمل به حداقل خود می‌رسد.

فصل استفاده از کیسه خواب: مشکل قدیم کوه‌نوردی همیشه انتخاب کیسه خواب مناسب برای استفاده در برنامه‌های مختلف بود. در گذشته برای ساخت کیسه خواب اصولی مطابق با استاندارد متفاوت در کشورهای مختلف وجود داشت و بر روی کیسه خوابها متناسب با آن اصول برجسب‌هایی برای استفاده در فصل‌های مختلف چسبانیده می‌شود کیسه خوابها دارای برجسب از یک تا پنج بودند و این برجسبها استفاده از کیسه خواب را در یک، دو، سه و یا چهار فصل مناسب معرفی می‌کرد. اگر بر روی کیسه خوابی برجسب ۵ بالاترین درجه استفاده شده بود نشان دهنده قابل استفاده بودن آن کیسه خواب در ارتفاع خیلی زیاد و در مناطق سرد قطبی بود. در اصل این درجه‌بندی از طریق آزمایش‌های مکرر در خود منطقه انجام می‌شد ولی پس از آن نتایج با هم مقایسه و هماهنگ می‌شدند. این نوع درجه‌بندی جایگزین درجه‌بندی استاندارد معروف به TOG شدند. درجه بندی TOG مقیاس اندازه‌گیری مقاومت دمایی پارچه است که در صنعت نساجی استفاده می‌شود. درجه‌بندی TOG فقط برای پارچه به کار رفته در ساخت کیسه‌خواب قابل استفاده می‌باشد. نوع پر یا الیافی که در درون کیسه خواب استفاده شده است. فروشنده‌گان کیسه‌خوابها که انتقال دهنده نظرات خریداران هستند، معتقدند که اغلب مشتریان، کیسه خواب‌هایی خریداری می‌کنند که بالاتر از نیازهای آنها درجه‌بندی شده‌اند ضمن آن که دارای فاکتورهای آسودگی بیشتر نیز باشند. اما در مقابل برجسب‌های فصلی که قبلاً گفته شد یک روش جدید با نام روش EN ۱۳۵۳۷ ارائه گردیده است. آزمایش‌های اولیه این روش در آلمان آغاز شد. کشوری با شهرت در اختراع روش‌های پیچیده آزمایشگاهی؛ یک مرکز تحقیقاتی آدمکی گران‌قیمت که در قسمت‌های مختلف بدن آن مانند نوک انگشتان دست‌ها و پاها، حس گرهای گرمایی کار گذاشته شده بود، درست کرد.

این آدمک برای آزمایش میزان ایمنی لباس‌ها و گسترش کاربردهای لباس‌ها در نظر گرفته شده بود. در ابتدا کارخانه‌های سازنده کیسه خواب از این طرح آزمایشی استقبال کردند با این امید که این طرح می‌تواند به آسانی مساله خرید کیسه خواب را که منحصرأ به برجسب فصلی خلاصه شده بود حل کنند. ولی بعد از مدتی اندیشه دوم نیز ارائه گردید. برای این آزمایش مکانی شبیه زمین با پوشش چوبی به ضخامت ۱۲

یک کیسه خواب خوب و مناسب سبب می‌شود یک سفر بلندمدت را به راحتی و با آرامش خاطر به پایان برد و یا برعکس ممکن است سبب ناتمام ماندن آن شد. بین یک خواب راحت و استراحت مناسب شبانه و ۱۰ ساعت بی‌اختیار لرزیدن اختلاف فاحشی است. بنابراین انتخاب کیسه خواب مناسب یک کار دقیق و دشوار است که نمی‌توان آن را به آسانی و با روش استاندارد اروپایی EU نیز انتخاب کرد؛ یادآوری می‌شود کیسه خواب یک وسیله فنی و دقیق است که دارای ساختار فنی بالا و کار آن نیز ساده است. حفظ و نگهداری تعادل گرمای محیط داخلی کیسه خواب به وسیله تامین عایق‌سازی مناسب برای هماهنگی گرمای بدن شخصی که گرما از او خارج می‌شود و کیسه خواب تامین می‌شود.

بدن گرمای خود را به چهار طریق از دست می‌دهد که شامل:

- از طریق هدایت یا رسانایی که در اثر تماس بدن با سطوح و اجسام سرد انجام می‌شود.

- محل جابه‌جایی گرما که به وسیله حرکت هوا و جابه‌جایی آن گرمای بدن به مکان‌های دیگر انتقال می‌یابد.

- بخش گرمای بدن از طریق تشعشع، مانند خارج شدن گرما از هر جسم گرم.

- از طریق تبخیر سطحی بدن یا از طریق تعرق و تبخیر (برای تبدیل قطره آب و عرق بدن به بخار باید گرما از بدن گرفته شود در نتیجه بدن باید گرمای خود را از دست بدهد)

اگر میزان گرمای خارج شده سریع‌تر از گرمایی باشد که بدن تامین می‌کند، شخص به کمبود گرما دچار خواهد شد و مرتباً سردش خواهد شد و اگر این عمل تداوم یابد بدن به هایپوترمی مبتلا می‌شود و پس از مدتی ممکن است در اثر ابتلا به آن حتی جاننش را از دست بدهد. هر کیسه خواب به گونه‌ای طراحی و ساخته شده است که میزان گرمای از دست داده شده، بدن از طریق هدایت و انتقال، گرما را به حداقل خود برساند. طراحان برای به حداقل رساندن گرمای از دست رفته از طریق هدایت که در اثر تماس بدن با اجسام، اجسام با اجسام دیگر و در نهایت با بدن انسان ایجاد می‌شود یک فاصله هوایی مطلوب بین دو لایه کیسه خواب در نظر می‌گیرند تا گرما به بیرون و سرما به داخل منتقل نشود. اما این فاصله نباید خیلی زیاد باشد زیرا در فاصله زیاد جریان هوا گرما و یا سرما را به شکل نامحسوسی انتقال می‌دهد در نتیجه عایق‌سازی گرمایی کیسه خواب از بین می‌رود پس باید فاصله هوایی به وسیله چیزی اشغال شود که هوای داخل آن فضای خالی نتواند گرما را از طریق جابه‌جایی و حرکت انتقال دهد. اجسامی

میله متر درست کرده و بر روی آن تشک یا زیراندازی با مقاومت دمایی $1/5 \text{ tog}$ قرار دادند. به طوری که هوا در میان این سطح کاذب و زمین نقش عایق حرارتی بین زمین و آدمک را داشت، سپس این آدمک را لباس مناسب پوشانده و در داخل کیسه خواب کرده و بر روی بستر خواباندند و حس گرهای آن را به کار انداختند و اندازه گیری های مختلف را انجام دادند. از آنجا که این نوع آزمایش برای تمامی کیسه خواب ها و آدمک ها یکسان انجام می شد بنابراین در ابتدا این نوع آزمایش همراه با پیشرفت بود زیرا از کل کیسه خواب و آدمک های داخل آن آزمایش به عمل می آمد ولی در عمل مشکلات جدی نیز مشاهده شد. در مرحله اول خود زمین دارای مقداری TOG یا ضریب مقاومت دمایی است که گاهی بالاتر از یک کیسه خواب سبک وزن می باشد و با ترکیب آن با تشک و یا زیرانداز در میزان عایق بودن چهار برابر زیرانداز اسفنجی می شود بنابراین نتیجه می تواند به طور جدی برای انواع مختلف کیسه خواب های عایق گمراه کننده باشد به این معنی که قسمت زیرین کیسه خواب یعنی آن قسمت که روی آن می خوابند دارای عایق حرارتی کمتر از قسمت بالایی می شود در حقیقت مثل آن است که هیچ نوع لایه عایق نداشته باشد پس در نتیجه تغییری حاصل نمی شود. برخلاف روش های موجود کوشی در مورد ارتباط نتیجه آزمایش با روند استفاده کننده ها از کیسه خواب انجام نشد. هزینه کل این نوع آزمایش ها نیز گران تر از اندازه گیری TOG در سیستم استاندارد انگلیسی معروف به سیستم BS بود و اخیراً یکی از کارخانه های سازنده، کلیه کیسه خواب های خود را بر اساس سیستم استاندارد انگلیسی (BS) درجه بندی کرده که هزینه آن کمتر از استفاده از سیستم EN بوده است و باید گفت که این روش کمترین مشکل را برای کمپانی های سازنده به همراه داشته است و از آن مهم تر این که بر اثر آزمایش های نادرست، برچسب های غلط و غیرواقعی و غیرمتعارف برای محصولات به کار برده نمی شود. در پایان روش EN دو روش درجه بندی راحت تر ارائه شد. روش تعیین حداکثر و حداقل و یک درجه بندی فوق العاده برای کیسه خواب در نظر گرفته شد. برای مثال $22/-5/+20$ ولی متأسفانه هیچ تلاشی در رابطه با درجه بندی کیسه خواب

با زندگی حقیقی در نظر گرفته نشد. این حد درجه بندی بیشترین و کمترین ضرایب آسایش شرایط نهایی هیپوترمی یا از دست دادن گرمای بدن است که در نهایت شرایط مردن را فراهم می کند. در هر حال با معرفی این روش استاندارد تمام کارهایی که انجام شد سطح دیگری از ناسامانی در تصمیم درست خرید کیسه خواب بوده است که خریدار با آن مواجه می شود خریداران می خواهند از راه خیلی ساده کیسه خواب خود را با توجه به امتیازات آن از میان کیسه خواب های دیگر انتخاب و خریداری کنند. با توجه به این مساله نکاتی مهم برای انتخاب کیسه خواب خوب ارائه می شود.

نکات مهم برای انتخاب کیسه خواب:

- هنگام انتخاب و خرید کیسه خواب، باید تعیین کنید برای چه کاری می خواهید از آن استفاده کنید. برای کوهنوردی به سبک آلپی یا صعودهای بلند و در شرایط آب و هوایی خیلی سرد و یا برای کوهپیمایی و راهپیمایی و یا این که آیا خود شما کیسه خواب و کوله را حمل می کنید، آیا در داخل اتومبیل خود شب را به صبح می رسانید باید به اصطلاح با خود روراست باشید و از ابتدا نوع کاربرد کیسه خواب را مشخص کنید تا مناسب ترین آن را به دست آورید و تصور نکنید یک کیسه خواب می تواند جوابگوی نیازهای مختلف باشد و پس از آن مشخص کنید. کیسه خوب پر مناسب است یا کیسه خواب الیاف مصنوعی؟

یادآوری می شود کیسه خواب پر گران تر از کیسه خواب با الیاف مصنوعی است. ولی نسبت به وزن خود گرمای بهتری را ارائه می کند و معمولاً دوام آن بیشتر است. عمر معمولی یک کیسه خواب پر ۱۵ تا ۲۰ سال می باشد. هنگامی که وزن مطرح می شود و یا محیط های خیلی سرد در نظر گرفته می شود انتخاب و استفاده درست از کیسه خواب بسیار مهم است، یک کیسه خواب کوهنوردی به زیب کناری نیاز ندارد زیرا وزن آن را افزایش می دهد و قیمت زیب نیز به قیمت آن اضافه می شود و ضمناً در همان امتداد، زیب سرمای بیرون را به داخل منتقل کرده و کیسه خواب را سرد می کند. اما اغلب ما دوست داریم که هوا در داخل کیسه بازی کند که با باز و بسته کردن زیب

جناب آقای کاظم فریدیان

صعود موفق جنابعالی

به عنوان اولین ایرانی

بر فراز قله K2 را

تبریک عرض نموده

از خدای متعال سلامتی

و طول عمر با عزت را

برای شما خواهانیم

شرکت کوه نوردی کسا

جناب آقای مهدی اعتمادفر

صعود موفق شما را

به قله گاشر بروم ۱

و تلاش ارزشمندتان

بر روی قله گاشر بروم ۲ را

تبریک عرض نموده

از خداوند متعال سلامتی

و طول عمر با عزت را

برای شما خواهانیم.

شرکت کوه نوردی کسا

امکان پذیر است. پس توجه کنید زبانه داخلی کیسه خواب در پشت زیپ به قدر کافی پهن و بزرگ باشد به طوری که مانع حرکت زیپ نشده ولی مانع عبور گرما و نفوذ سرما به داخل کیسه بشود.

قدرت عایق بندی پر متناسب با فضای اشغال شده، یا (قدرت عایق سازی) این یک مقیاس اندازه گیری است و نشان دهنده آن است که یک مقدار مشخص پر چه حجمی را اشغال می کند یعنی قدرت نگهداری هوا در داخل آن چه میزان است. هر چه حجم بیشتری اشغال کند یعنی قدرت نگهداری هوا در داخل آن بیشتر و قدرت عایق سازی آن نیز زیادت است. مقیاس اندازه گیری آن گرم بر سانتی متر مکعب یا گرم بر اینچ مکعب است که معمولاً با اعداد ۶۰۰، ۵۰۰، ۴۰۰ و ۸۰۰ نشان داده می شود هر چه اعداد بزرگتر باشد قدرت نگهداری هوا در میان پرهای کیسه خواب بیشتر است. ولی به وسیله این ضرایب یا مقیاس ها نمی توان در تمامی کشورهای سازنده کیسه خواب یکسان قضاوت کرد زیرا کیسه خواب های اروپایی با کیسه خواب های آمریکایی ساخت آسیا دارای اختلاف کیفیت کالا هستند. کارخانه های سازنده کالاهای گوناگون آمریکا اغلب مراکز تولید خود را در خاورمیانه متمرکز کرده اند و آزمایشگاه های بین المللی کنترل کیفیت پر مرغ و پر قو یا پر و کرک پرندگان طی بررسی ها به این نتیجه رسیده اند که پری که در آمریکا آزمایش می شود و به وسیله کشتی به آسیا فرستاده می شود تا در داخل کت و کیسه خواب و اورکت پر شود سپس همین پر مجدداً با کشتی به آمریکا ارسال می شود. بنابراین قدرت عایق سازی پر بین ۱۵ تا ۲۳ درصد کاهش می یابد. پس هنگام خرید باید توجه داشت بین کیسه خواب های آمریکایی ساخت آسیا و کیسه خواب های اروپایی چه اختلافی در مرغوبیت وجود دارد.

آیا کیسه خواب پر همیشه ارجح است؟ اگر شرایط آب و هوایی دائماً مرطوب باشد الیاف های مصنوعی برنده این انتخاب هستند. پس شما می توانید همیشه یک کیسه خواب پر با عملکرد بالا و علاوه بر آن یک کیسه خواب الیاف ارزان قیمت نیز داشته باشید برای هماهنگی برای خوابیدن کف زمین، هرگز فکر نکنید کیسه و لفاف های مقاوم در مقابل نفوذ آب می توانند بهتر باشند. این نوع کیسه خواب ها از رسوخ بخار آب و قطرات آب به داخل جلوگیری می کنند اما در عین حال تعریق بدن را افزایش و در خود نگهداری می کنند. در موقعیت های کوه نوردی آن کیسه خوابی، خوب است که دارای امتیازات قدرت نگهداری گرما - ضد نفوذ آب و قدرت تنفس باشد. اگر در داخل کیسه خواب تهویه هوا کمتر انجام شود کوه نورد احساس ناراحتی کرده و بدن او مرتباً تعریق انجام می دهد و خیس خواهد شد.

شستن کیسه خواب: شستن کیسه خواب ضروری است اما هزینه آن زیاد است بنابراین برای محدود کردن دفعات شست و شو می توان کیسه های مناسب از ابریشم تهیه تا در صورت ضرورت آن را به راحتی بیرون آورده و شست. این نوع آسترها را معمولاً از جنس ابریشم یا مشابه آن انتخاب می کنند که سبک وزن بوده و گرمای داخل کیسه خواب را نگه داشته و حالت لغزندگی دارد؛ قیمت تمام شده این نوع آسترها برابر با یک بار شست و شوی کیسه خواب می باشد.

نگهداری کیسه خواب: کیسه خواب پر نباید به شکل فشرده نگهداری شود ترجیحاً باید آن را در جایی به دور از گرد و خاک پهن کرده شاید در زیر تخت یا روی تخت جای مناسبی باشد ولی این بستگی به اتاق شما دارد. یک کیسه خواب را نباید در یک کوله مملو از لوازم و ادوات مختلف با فشار قرار دهید. زیرا به علت ظرافت جنس پارچه امکان پارگی آن زیاد است.

۱- دکتر مرک تیلور در بخش آزمایش های کیسه خواب های مختلف به مدت ۳ سال فعالیت داشته و در گروه تحقیقات کارآیی لباس ها مربوط به دانشگاه لینز عضویت دارد او عضو هیات تحقیقات ادوات BMC در تخصص کلاه ایمنی، طناب و ادوات و وسایل بافته شده است. ضمناً دکتر مارک تیلور عضو هیات غارنوردی بین المللی نیز می باشد.

۲- آزمایش EN درباره میزان حفظ و نگهداری گرمای پوشاک و کیسه خواب و چگونگی درجه بندی آن: باید به گذشته رجوع کرد: در بدو امر از اطلاعات تاریخی درباره نوع پوشاک و روانداز و پتوی سربازان آلمانی استفاده کرده و بررسی های مختلف انجام دادند و پس از جمع بندی بررسی ها نتایجی درباره نوع پارچه پوشاک پتو و رواندازها به دست آوردند. هر چند این نتایج کلاً قانع کننده نبود و چون اجناسی که با این روش تهیه شد فقط می توانست مقدار کمی از نفوذ سرما جلوگیری کند. کارخانه های بافنده و نساجی ها بعضی از کالاهای خود را برای آزمایش به این مراکز فرستادند و نتایج مختلفی دریافت کردند که در مجموع نمی توانست به عنوان یک روش استاندارد و متعارف برای انواع کالاهای در نظر گرفت. اجناسی که با این روش ارائه می شدند فقط مقدار کمی می توانستند از نفوذ سرما جلوگیری کنند. روش آزمایش EN برای کیسه خواب ها تا ۲۰- درجه می تواند موثر باشد ولی روش کیسه خواب های چهار فصل می تواند تا ۲۵- درجه و کیسه های پنج فصل یا کیسه خواب هایی که برچسب ۵ را دارا هستند نشان دهنده قابل استفاده بودن آنها تا ۴۰- درجه می باشد. ▽
منبع: مجله سامیت شماره ۳۶

جناب آقای کاظم فریدیان

صعود موفقیت آمیز شما را

به قله K2 که باعث افتخار

کوه نوردان ایران است را

تبریک می گوئیم

شهر ورزش

جناب آقای مهدی اعتمادفر

تلاش ارزشمندتان را بر روی گاشربروم ۲

و صعود موفقیت آمیز شما را بر فراز

گاشربروم ۱ تبریک می گوئیم

شهر ورزش

فرهنگ کوه نوردی و غارنوردی ایران

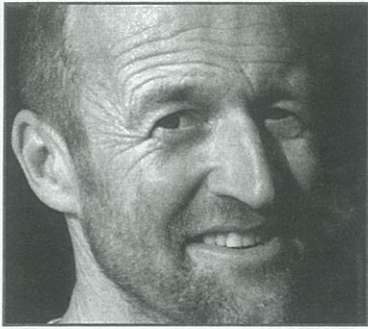
به تنهایی، خود یک کتابخانه کوه نوردی است

فرهنگ کوه نوردی و غارنوردی ایران

کاری از داوود محمدی قر

در ۸۰۲ صفحه، مصور و با قطع رحلی

منتشر شد



ترجمه: الهام امیرکیانی

درمان سرطان با ورزش



زمانی که شنیدم سرطان در بدنم آن قدر پیش رفته که دیگر امیدی به بهبودی نیست، دنیا مقابل چشمانم تیره و تار شد، اما اکنون نگرش مثبتی به آن پیدا کرده‌ام و به بیماری لاعلاجم مثل یک فرصت جبران‌ناپذیر می‌نگرم. در ضمن، همکاران دیگری هم دارم که همگی به این بیماری دچار شدند. پس عزمم را جزم کردم تا نگذارم مانع فعالیت‌هایم شود. سال قبل سعی کردم از «دماغه ال کپ» صعود کنم، اما اسیر توفان شدم. ماه دیگر می‌روم تا یک بار دیگر خودم را محک بزنام. قاعدتاً باید بتوانم از پس آن بر بیایم.

تخصص من کار با افراد ناتوان و از کار افتاده است و سال‌هاست که به این کار مشغولم. به نظر من این افراد باید به آنچه برای‌شان هیجان‌انگیز است، بپردازند. این را از روی ترجمه نمی‌گویم، به عقیده من، عدالت این طور ایجاب می‌کند. کار من عمدتاً کوه‌نوردی به همراه غارنوردی، راه‌پیمایی، حل مشکلات و غیره است و معمولاً حدود ساعت پنج بعدازظهر به پایان می‌رسد. قصد دارم تابستان چند شب در هفته کوه‌نوردی کنم. فکر می‌کنم اغلب مردم بر این باورند که مریبان دیگر سراغ کوه‌نوردی نمی‌روند، اما در «پیک» مریبان باذوق و ماهر و وجود دارند، بنابراین به راحتی می‌توانم همراهی برای خودم پیدا کنم. اگر مشغول کار باشم، همیشه برای انجام کاری از منزل خارج می‌شوم. از سوی دیگر، چندی پیش انجمن «چالش سرطان با ماجراجویی» را به کمک سایرین تأسیس کردم تا بتوانیم به بیماران سرطانی یا بقیه افرادی که از بیماری‌های لاعلاج رنج می‌برند کمک کنیم تا رویاهای‌شان به حقیقت بپیوندد و تصور آنان درباره سرطان و امراضی از این نوع را به چالش بطلیم. ما هجده ماه قبل، کارمان را با هدف جمع‌آوری ۵۰ هزار پوند آغاز کردیم. تا به حال، ۳۰ هزار پوند گردآوری شده و می‌توان به افرادی که قصد ماجراجویی دارند، یاری رساند.

زمان صرف شام بین ۸ تا ۱۱/۳۰ دقیقه شب متغیر است. می‌دانم درست نیست، اما من زود نمی‌خوابم. انگار بدنم به خواب زیاد نیاز ندارد. فردی که سرطان دارد، در مراحل گوناگون، درد و رنج زیادی تحمل می‌کند، همواره از خود می‌پرسد که کجای کار خراب است. در این مواقع، همیشه به تجارب خود و حرف‌های امیدبخش دوستان فکر می‌کنم. به نظرم بیماری بهانه خوبی برای در رفتن از زیر کار است، اما گاهی واقعاً امکان چنین کاری وجود ندارد. بدترین مسئله درباره سرطان، تأثیر بد و منفی آن بر دیگران است و گرنه من به کارم عشق می‌ورزم، در هوای آزاد فعالیت می‌کنم، همسری دارم که حمایت می‌کند و علی‌رغم ابتلا به سرطان، خودم را فرد موفق و خوش‌شانسی می‌دانم. Δ

منبع: مجله کالیامب - اکتبر ۲۰۰۶

بیش از ۱۵ سال است که «دان مابز» به عنوان آموزگار و مربی صحرایی در «پیک» مشغول به کار است و عمدتاً با جوانان و از کارافتادگان کار می‌کند. او ۴۸ سال دارد و به اتفاق زنش «سارا» و سگش «فین» در «استونی میدلتون» زندگی می‌کند. آنچه می‌خوانید، شرح زندگی او از زبان خود اوست.

من صبح زود، حدود ساعت ۶ بیدار می‌شوم. خوابم نسبتاً نامنظم است، هر یکی دو ساعت از خواب می‌پریم. دیگر به دیدن کلبوس‌های هولناک عادت کرده‌ام، چون می‌گویند برای بیماران سرطانی عادی است. در آوریل ۲۰۰۲ مشخص شد که سرطان دارم. به همین دلیل تحت عمل جراحی و سپس رادیوتراپی قرار گرفتم. یک سال کار نکردم و تصور می‌کردم اوضاع بر وفق مراد است که در اکتبر ۲۰۰۴ متوجه شدم سرطان به شکل مریبانی به ریه‌ام نفوذ کرده و در حال پیشرفت است. در آن زمان گفتند بین شش ماه تا دو سال زنده می‌مانم. اکنون این فرصت تمام شده و اتفاقی هم نیفتاده است.

سارا ساعت ۶/۳۰ دقیقه بیدار می‌شود و سگ را بیرون می‌برد. همیشه حس می‌کنم باید بلند شوم و کاری بکنم، اما معمولاً تا ساعت ۷/۳۰ دقیقه در تخت دراز می‌کشم و غالباً هم خوابم می‌برد. البته از دراز کشیدن و بیکاری اصلاً خوشم نمی‌آید. صبحانه ساده‌ای با میوه و ماست درست می‌کنم که یا همان موقع می‌خورم یا می‌برم سرکار. تمام رژیم غذایی من در مصرف هرچه بیشتر سبزیجات تازه و میوه خلاصه شده است که منبع آنتی‌اکسیدان هستند.

محل کارم چندان دور نیست. کارم یکنواخت نیست؛ گاهی با گروه‌ها کار می‌کنم، گاهی کار دفتری و اداری انجام می‌دهم یا وسایل و ابزار را کنترل می‌کنم. من قبلاً سرپرست کانون صحرایی «دوکزبارن» بودم که از ۱۵ سالگی در آرزوی رسیدن به چنین موقعیتی به سر می‌بردم. اما از یک سال قبل آن را کنار گذاشتم چون فشار زیاد برای سلامتی‌ام ضرر داشت. در واقع، شش ماه به طور کامل کار را کنار گذاشتم بعد از آن هم به صورت مربی آزاد نیمه وقت مشغول شدم. بودن در هوای آزاد در کنار مردم، حقیقتاً لذت‌بخش است. عمده کار من با کودکان دبستانی است و از بودن با آنها لذت می‌برم، چون نسبت به بچه‌های بزرگ‌تر، مشتاق‌تر و ماجراجوتر هستند. الان ۱۵ سال است که هر روز به حدود هشت کودک آموزش می‌دهم و گاهی بزرگسالانی را می‌بینم که از کودکی مرا به یاد دارند. یکی از مزایای کانون‌های صحرایی برای کودکان این است که با شخصیت حقیقی افراد آشنا می‌شوند و آن را در ذهن نگه می‌دارند. من وقتی در فضای آزاد هستم، معمولاً ناهار را با کودکان صرف می‌کنم و وقتی در دفتر کارم باشم، سگم را بیرون می‌برم.

گروه فرهنگی ققنوس پارس

مجله الکترونیکی کوهستان www.phoenix.ir
 ناشر: سالنامه یی کوه نوردی و طبیعت گردی
 ناشر و مرکز بخش محصولات فرهنگی کوهستان
 (کتاب، پوستر، کارت پستال و ...)

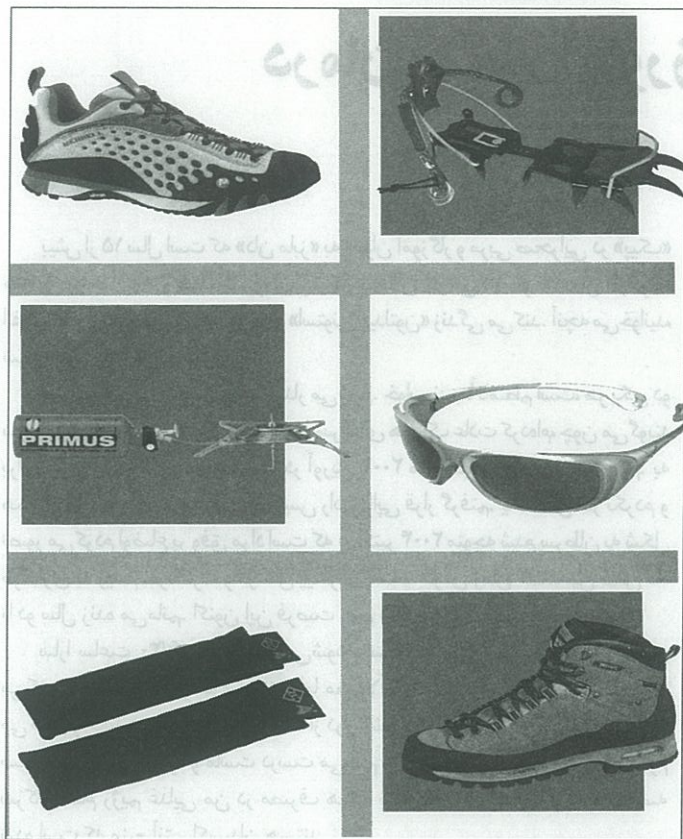
تلفن: ۰۲۱-۲۲۸۱۶۲۶۰
 ۰۹۱۲-۳۱۶۳۶۶

۱۳۸۷
 گروه یی
 منتشر می‌شود.
 سالنامه یی کوه نوردی و طبیعت گردی

۷۸
۸۷

فهرست وسایل

ترجمه: الهام امیرکیانی



همراه از یک کوهنورد می‌پرسیم در کوله‌پشتی‌اش چه می‌گذارد. این بار نوبت یک آلپ‌نورد جوان و فعال به نام «استوارت مک‌الیز» است. آنچه می‌خوانید، از زبان اوست.

فکر می‌کنم نیمی از زندگی من صرف پر و خالی کردن کوله‌پشتی یا اندیشیدن درباره این شده که چطور سبک‌ترش کنم. در واقع، زمان زیادی فکر می‌کنم که چه چیزی را نبرم و چگونه از وزن بارم کم کنم. جدا از اقلام معمول، وجود برخی وسایل ضروری است. بعضی اشیاء را هم با علاقه شخصی به همراه می‌برید. بزرگ‌ترین رویاهای و چالش‌های من در تمام دنیا در صعود از جبهه‌های وسیع آلپ نهفته شده و دایماً در حال آزمون ابزار و وسایل مختلف هستم. بنابراین وقتی به محتویات کوله‌پشتی‌ام فکر می‌کنم، ناخودآگاه به محل کوه‌نوردی‌ام می‌اندیشم.

معمولاً زمانی که در مسیری وسیع و طولانی و عموماً سرد، کوه‌نوردی می‌کنم، بار و بنیدل زیادی همراه دارم. چراغ قوه، قرص‌های مسکن، کرم ضدآفتاب و چرب‌کننده لب را در بسته‌ای دم‌دست می‌گذارم. از همه اطلاعاتی که درباره مسیر صعودم جمع‌آوری کرده‌ام، چند کپی تهیه می‌کنم. یکی را به سرپرست گروه و دیگری را به دستیارش می‌دهم تا در زمان مسیریابی بتوان هماهنگی انجام داد. بقیه نسخه‌ها را هم نگه می‌دارم که اگر نسخه‌ای گم شد یا افتاد، در مانده نشوم.

سعی می‌کنم کیسه خواب ببرم، چون بدون آن به سختی خواب می‌برد. باید بگویم خوابیدن در سفرهای چندروزه برایم بسیار لذت‌بخش است. یکی از سرگرمی‌هایم نوشیدن چای در حفرة‌های نهفته در دل کوه و تماشای تلاش گروه‌های کوه‌نوردی است. چادر و کیسه خوابم را به هم می‌بندم. چادری که در حال حاضر استفاده می‌کنم، یک پنجره هم دارد.

به زیراندازی مناسب که مانع نفوذ سرمای زمین شود نیاز دارم، زیرا قبلاً سرمای زمین مانع از خوابم می‌شد. در سفرهای زمستانی و بهاری، زیراندازی به اندازه قد خودم به همراه می‌برم، اما در سفرهای تابستانی آن را حذف می‌کنم. می‌توانید از زیراندازهای بادی هم استفاده کنید. آنها این مزیت را دارند که با آنها می‌توانید شب را بر روی صخره‌های

ناهموار به راحتی سپری کرده اما همیشه خطر سوراخ شدن تهدیدشان می‌کند. اخیراً از اجاق جت‌بویل استفاده می‌کنم که ماهی‌تابه سرخود است و تاکنون برایم بسیار مفید بوده است. این اجاق مثل دوستم است. وقتی صدایش بلند می‌شود به معنای توقف و استراحت است. برای تمام مسیر باید سوخت کافی (گاز) همراه داشته باشید، چون امکان تهیه و خرید آن در طول سفر به هیچ وجه میسر نیست. یک بار نکته‌ای را از دوستم آموختم که همیشه یک لوله کوتاه پلاستیکی برای جمع‌آوری آبی که بر تخته‌سنگ‌ها روان است و با بطری نمی‌توان آن را برداشت، همراه داشته باشم. من به خوراکی لذیذ اهمیت می‌دهم. بنابراین همیشه کیک، شکلات، ماکارونی و در مناطق سردسیر مثل آلاسکا، گوشت گاو می‌برم.

من یکی از طرفداران بوتین‌های پلاستیکی دوپوش هستم، چون در سرما از پا محافظت می‌کند و در سایر مواقع نیز می‌توان آن را جدا و پا را خشک کرد. یکی دیگر از وسایلی که دوست دارم همراهم ببرم، جورابی است که موقع خواب به پا می‌کنم و حسادت همراهم را برمی‌انگیزم. مقداری چسب نواری دور بطری آب می‌بندم تا اگر لازم شد، استفاده کنم.

تلفن همراهم را با خود می‌برم تا وقتی اتراق می‌کنم، بتوانم با دوستانم گپ بزنم و از حال‌شان خبردار شوم. داشتن یک جعبه کوچک کمک‌های اولیه شامل قرص‌های کرامپکس برای جلوگیری از انقباض عضلات در مسیرهای طولانی مفید است. خوب است طناب هم همراه داشته باشید، چون همیشه هنگام فرود به کارمان می‌آید. چراغ قوه‌ای که به پیشانی وصل می‌شود به همراه چند باتری اضافه، عینک آفتابی، کلاه و دستکش نیز از وسایل ضروری به شمار می‌آیند. به نظرم ژاکت یا گرمکن چندان ضروری نیست. البته این بستگی به خودتان دارد. من معمولاً اوقاتی را که در حرکت نیستم در کیسه خوابم می‌گذرانم، پس نیازی به لباس اضافه ندارم.

این‌ها فهرستی از وسایلی بودند که من مایلم هنگام صعود با خود داشته باشم. زیاد است، این طور نیست؟ تقریباً همه ابزار مورد نیاز را برمی‌دارم. کوله‌پشتی من همیشه بسیار سنگین است. در عوض، با خیالی آسوده رهسپار سفر و کوه‌نوردی می‌شوم. ▽

منبع: مجله کالایمب - اکتبر ۲۰۰۶

سرکار خانم فرخنده صادق

فاتح قله اورست

با کمال تاسف و تاثر درگذشت پدر گرامی تان را به شما و سایر اعضای خانواده محترم تسلیت عرض نموده از درگاه ایزد منان برای آن مرحوم رحمت واسعه و برای بازماندگان صبر جمیل و اجر جزیل مسالت دارم.

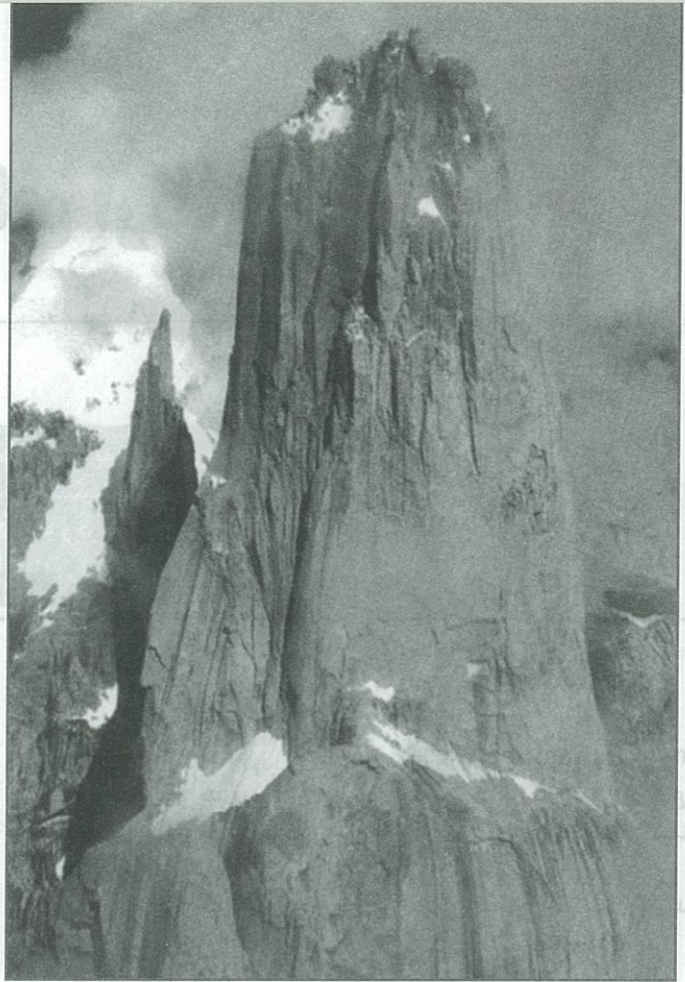
اقبال افلاکی

سرپرست دوم تیم ملی کوه‌نوردی

بانوان مسلمان اورست ۸۴

جنب و جوش شدید در ترانگو

ترجمه: الهام امیرکیانی



جبهه جنوب شرقی برج ترانگو یافته بودند، شامل می‌شد. دو نفر از اعضای گروه، صعود آزاد منحصر به فردی را در F7b انجام دادند.

یکی دیگر از صعودهای قابل توجه و جالب مربوط به گروه کوه‌نوردان سویسی مرکب از فراچسکو پلاندا، جیوانی کوبریچی و کریستون اشتک بود که دومین صعود از میشل پیولاگران دیدر دیپلومادو را انجام دادند که به ارتفاع ۱۱۰۰ متر واقع در ستون غربی برج ترانگو است. تیم کوه‌نوردان سویسی، فرانسوی اولین صعود را در سال ۱۹۸۷ بر روی این ستون انجام دادند، آنها در این مسیر با دشواری زیادی روبه‌رو شدند. گروه‌های بعدی نیز در سال‌های بعد به سختی از این مسیر عبور کردند. تیم کوه‌نوردان سویسی که در سال ۲۰۰۶ به قله صعود کرد، فقط در شیب‌های ۱۳، ۱۵ و ۱۶ نیازمند ابزار کمکی شدند. Δ

منبع: کلایمب - ژانویه ۲۰۰۷

کناره جنوب شرقی برج ترانگو (به ارتفاع ۶۲۳۹ متر) از سمت ترانگو بزرگ. شعله ابدی در مرکز جبهه بالای برآمدگی‌های پوشیده از برف «ترانس ایتالی» در سمت چپ صخره برجسته خاکستری رنگ قرار دارد. در سمت عقب تصویر نوک سوزنی شکل ترانگو مانک به ارتفاع ۵۸۵۰ متر به چشم می‌خورد.

جنب و جوش زیادی در منطقه و پیرامون برج ترانگو در پاکستان به چشم می‌خورد، زیرا کوه‌نوردان لهستانی، اسلواکی، اسلونیایی و سایر نقاط اروپا مسیرهای تازه از یخچال ترانگو را صعود کرده‌اند. اواخر فصل بود که کوه‌نوردان اسلونیایی، یعنی آندره گرموفسک و سیلوکارو، «شعله ابدی» را به نشانه اولین صعود یک روزه به شیوه آلبی در جبهه جنوب شرقی برج ترانگو (به ارتفاع ۶۲۳۹ متر) روشن کردند. این زوج، ۱۰۰۰ متر را طی کردند و نیمه شب به قله رسیدند و ساعت ۴ صبح، یعنی درست ۲۴ ساعت پس از آغاز حرکت، به پایین جبهه رسیدند. پیش از این، به همراه گروه «اولی بیاهو»، اولین صعود را از کناره مخالف یخچال ترانگو به قله‌ای ۴۸۰۰ متری انجام داده بودند. آنها ۴۵۰ متر را بالا رفتند و قله را «اولی بیایون» نامیدند. اندکی بعد، برای اولین بار از مخروط بزرگ اولی بیاهو که قله‌ای به ارتفاع ۵۵۹۴ متر در تیغه جنوب شرقی برج معروف اولی بیاهوست، صعود کردند. گرموفسک و کارو از جبهه شمال شرقی صعود کردند و با استفاده از یک مسیر ۶۰۰ متری به تیغه بالایی جنوبی راه یافتند. در ضمن از ترانگو بزرگ (به ارتفاع ۶۲۸۶ متر) صعود کردند و چند مسیر جدید را در بالای کمپ اصلی ترانگو گشودند که شامل ۸۰۰ متر است.

در همین حال، تینادی باتیستا، تانیا گرموفسک (همسر آندره) و الکساندرا و گلار از ترانگو بزرگ صعود کردند. در آخرین بخش صعود به علت سرمای شدید هوا، نیازمند ابزار کمکی شدند و اشتباهاً از مسیر ایکاپو صعود کردند. این اولین بار بود که گروهی از زنان کوه‌نورد، از برج صعود می‌کردند.

کوه‌نوردان اسلونیایی دیگر از جمله برادران سیسن (الس و نیک) به همراه ماتیز بران و ماتوز کونسک هم سفر پرباری داشتند، دومین صعود از مخروط ۴۵۰ متری، ترانگو مانک (به ارتفاع ۸۵۰ متر) و مسیری را که اسلونیایی‌ها در سال ۱۹۸۷ در

دماوند
اورست سابق
(با مدیریت جدید)

تنها عرضه کننده لوازم
کوهنوردی، سنگنوردی، کمپینگ
در شمیران

آدرس: تجریش، روبروی بیمارستان شهداء
پاساژ میری، طبقه همکف بازار، شماره ۲۳
تلفن: ۲۲۷۱۴۷۷۲ همراه: ۰۹۱۲۷۳۸۴۲۹۵ فاضلی

بیماری های ارتفاع

آفاق صدیقیانی*

لذت صعود به مرتفع ترین کوه های جهان، علی رغم خطراتی که به همراه دارد، وصف ناپذیر است. از جمله این خطرات بیماری های ناشی از ارتفاع است که مستقیماً به کاهش اکسیژن ناشی از کاهش فشار جو مربوط می شود و بسیاری از آنها بالقوه کشنده و در عین حال به سرعت قابل پیشگیری می باشند؛ برای تحقق پیشگیری از این بیماری ها آموزش ضروری است.

می گویند که به یک تا سه روز زمان در هر ارتفاع نیاز دارد. مثلاً اگر شما به ۳۰۰۰ متر صعود کرده اید و چند روز را در آن ارتفاع سپری کرده اید، بدن شما به ارتفاع ۳۰۰۰ متر عادت کرده است. اگر بعد از آن به ارتفاع ۵۰۰۰ متر صعود کنید بدن شما دوباره باید انطباق و هم هوایی را انجام دهد.

تغییراتی که بدن شما را قادر می سازد تا با اکسیژن کاهش یافته سازگار شوید شامل:

- افزایش عمق تنفس
- افزایش تعداد گلبول های قرمز
- افزایش فشار مویرگ های ریوی
- افزایش تولید آنزیم مخصوصی که سبب آزاد شدن اکسیژن از هموگلوبین به بافت های بدن می شود.

بیماری حاد کوهستان

AMS: در ارتفاع بالا شایع تر است، علاوه بر ارتفاع، بستگی به استعداد فرد نیز دارد. در ارتفاع بالای ۳۰۰۰ متر، ۷۵٪ مردم علائم خفیف را نشان می دهند. علائم معمولاً ۱۲ تا ۲۴ ساعت بعد از وارد شدن به ارتفاع شروع شده و شدت آن در حدود روز سوم کاهش می یابد.

علائم خفیف AMS:

سردرد، تهوع، سرگیجه، کاهش اشتها، خستگی، کوتاه شدن تنفس، اختلال خواب، احساس ناراحتی و بی قراری عمومی. علائم در شب شدیدتر می شود. این علائم با فعالیت نرمال تداخلی ندارد، خفیف اما آزاردهنده است و بعد از هم هوایی برطرف می شود.

علائم متوسط AMS:

سردرد شدید که با دارو آرام نمی شود، تهوع و استفراغ، ضعف و خستگی، کوتاه شدن تنفس، کاهش حرکات موزون و هماهنگ (آتاکسی). در این مرحله فقط داروهای پیشرفته یا کم کردن ارتفاع می تواند مشکل را برطرف کند. کم کردن ارتفاع در حدود ۳۰۰ متر به مدت ۲۴ ساعت منجر به بهبود نسبی می شود. سه روز ماندگاری در ارتفاع پایین همه علائم را از بین می برد، یعنی فرد با ارتفاع بالا سازگار و هم هوا شده و می تواند به صعود ادامه دهد. آزمایشی که تشخیص AMS متوسط را قطعی می کند به این ترتیب است که: مانند تست تعادل؛ شخص در یک خط مستقیم، پاشنه به پنجه راه برود در صورتی که نتواند در خط مستقیم راه برود، یعنی تعادل نداشته باشد. (آتاکسی) قبل از این که آتاکسی به حدی برسد که فرد خودش قادر به راه رفتن نباشد، باید فوراً ارتفاع کم کند.

بیماری ارتفاع در تعدادی از افراد در ارتفاع کمتر از ۸۰۰۰ پا اتفاق می افتد. اما علائم شدید معمولاً تا ۱۲۰۰۰ پا اتفاق نمی افتد. لازم به ذکر است که ارتفاع مهم نیست، مهم تر از آن میزان سرعتی است که شما برای رسیدن به ارتفاع اتخاذ می کنید. کوه گرفتگی حاد (AMS) در مردان جوان شایع تر است، زیرا آنها بیشتر سعی می کنند مانند سوپر قهرمانان با سرعت بالا به ارتفاع صعود کنند در کل پیشگیری از بیماری های ارتفاع صعود را سالم تر و لذت بخش تر می کند و برای دستیابی به این هدف، باید به تدریج ارتفاع گرفت.

منظور از ارتفاع بالا چیست؟

ارتفاع بالا	۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ متر	از ۸۰۰۰ تا ۱۳۰۰۰ پا
ارتفاع خیلی بالا	۴۰۰۰ تا ۵۵۰۰ متر	از ۱۳۰۰۰ تا ۱۸۰۰۰ پا
ارتفاع بی نهایت بالا	بالتر از ۵۵۰۰ متر	بالتر از ۱۸۰۰۰ پا

بعضی از افراد بیشتر دچار بیماری ارتفاع می شوند، مهم ترین عوامل خطر ساز عبارتند از: ارتفاع صعود شده (به خصوص ارتفاع محل خواب) سرعت صعود، میزان فعالیت بدنی و مستعد بودن فرد. اگر شما قبلاً بدون مشکل به ارتفاعی صعود کنید چون تطابق کافی پیدا کرده اید می توانید دوباره به آن ارتفاع برگردید. اما برای صعود به ارتفاعات بالاتر باید احتیاط های لازم را انجام دهید.

علت ایجاد بیماری ارتفاع

درصد اکسیژن موجود در اتمسفر (در سطح دریا) حدود ۲۱٪ و فشار هوا ۷۶۰ میلی متر جیوه می باشد. در ارتفاع درصد اکسیژن تغییر نمی کند اما تعداد مولکول های اکسیژن در تنفس کاهش پیدا می کند. در ارتفاع ۳۶۰۰ متر (۱۲۰۰۰ پا) فشار هوا به ۴۸۰ میلی متر جیوه می رسد. یعنی حدود ۴۰٪ کاهش پیدا می کند، پس لازم است بدن با این کاهش اکسیژن سازگار شود. ارتفاع بالا و فشار هوای پایین باعث می شود مایع از مویرگ ها نشت پیدا کرده و منجر به افزایش مایعات بین بافتی شده و بیماری های ارتفاع که تهدیدکننده زندگی است ایجاد شود.

سازگاری با ارتفاع

علت اصلی بیماری های ارتفاع، صعود به ارتفاع های بالا با سرعت زیاد است. بدن فرد صعودکننده باید فرصت کافی برای سازگاری با کاهش میزان اکسیژن موجود در ارتفاع را داشته باشد. این عمل را سازگاری با محیط و هم هوایی نیز

علایم شدید AMS:

کوتاه شدن تنفس هنگام استراحت، ناتوانی در راه رفتن، کاهش وضعیت ذهنی، جمع شدن آب در ریه‌ها، این حالت نیازمند کم کردن فوری ارتفاع، حدود ۶۰۰ متر می‌باشد.

کسانی که قصد دارند با سرعت زیاد به ارتفاع خیلی بالا صعود کنند، به علت عدم تطابق و سازگاری مناسب و کاهش شدید و ناگهانی، اکسیژن مایع از دیواره عروق مویرگی به میان بافت‌های ریه یا مغز نشت پیدا می‌کند که هر دو حالت بسیار خطرناک بوده و از اورژانس‌های پزشکی محسوب می‌شوند.

ادم حاد ریه در ارتفاع

ادم حاد ریه ناشی از جمع شدن مایع در ریه‌ها می‌باشند. این مایع مانع تبادل موثر اکسیژن در ریه‌ها می‌شود. این مسئله باعث شدیدتر شدن عارضه شده و سطح اکسیژن در جریان خون کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه منجر به سیانوز شده، عملکرد مغز تخریب شده و شخص را از بین می‌برد. علایم آن: کوتاه شدن تنفس هنگام استراحت، تنگی نفس هنگام فعالیت، سفت شدن سینه، سرفه مقاوم و خلط سفید و آبکی، احساس خستگی و ضعف شدید، احساس خفگی در شب، احساس گیجی و رفتارهای غیرعادی که نشان دهنده نرسیدن اکسیژن کافی به مغز است. برای نجات جان این افراد باید هرچه سریع‌تر ۶۰۰ متر ارتفاع کم کرد.

ادم مغزی در ارتفاع HACO

سردرد، ضعف، عدم هوشیاری، کاهش هماهنگی در حرکات، کاهش سطح هوشیاری، کاهش حافظه، عدم آگاهی به زمان و مکان و اشخاص، توهم و رفتارهای سایکوتیک، لنارژیک و خواب‌آلودن شدن و کما. این مشکل معمولاً بعد از یک هفته یا بیشتر در ارتفاع بالا اتفاق می‌افتد. شرایط کاملاً اورژانسی بوده و اگر سریع درمان نشود، منجر به مرگ می‌شود. ابتدا باید ۶۰۰ متر ارتفاع کم شود. داروهایی در این زمینه وجود دارد که مفید هستند اما استفاده از آنها نیازمند آموزش مناسب است.

پیشگیری از بیماری ارتفاع

راهنمایی‌های ابتدایی برای پیشگیری از کوه گرفتگی حاد عبارتند از:
- آموزش به کسانی که قصد صعود به ارتفاع را دارند یک نکته کلیدی پیشگیری می‌باشد.

- در صورت امکان، صعود تدریجی انجام شود.

- اگر بالای ۳۰۰۰ متر رفتید، فقط ۳۰۰ متر در روز ارتفاع اضافه کنید و برای

هر ۹۰۰ متر ارتفاع گرفتن، یک روز برای تطابق با محیط استراحت کنید.

- به بالا صعود کنید و در پایین بخواهید! شما می‌توانید بیشتر از ۳۰۰ متر در

روز بالا بروید، اما برای استراحت و خواب به ارتفاع پایین‌تر برگردید.

جناب آقای مهندس محمود شعاعی

انتخاب شایسته جناب عالی را به سمت

سرپرست فدراسیون کوه نوردی تبریک عرض

نموده و از آفریننده یکتا برایتان توانمندی

آرزومندیم

خانه کوه نوردان تهران

- علایم بیماری ارتفاع را بشناسید و در صورت شروع شدن تا کم شدن علایم بالاتر نروید.

- اگر علایم افزایش پیدا کرد، قبل از بدتر شدن ارتفاع کم کنید.

- اگر قصد صعود به بالاتر از ۳۰۰۰ متر را دارید برای چند روز ذخیره اکسیژن کافی همراه داشته باشید.

- این را بدانید که سازگاری افراد با هم متفاوت است. قبل از صعود مجدد، مطمئن باشید که سازگاری مناسب در شما ایجاد شده است.

- در صورتی که اولین بار است که به ارتفاع می‌روید، خودتان را زیاد خسته نکنید. اما فعالیت سبک در طول روز بهتر از خوابیدن است، زیرا تنفس در طول خواب کم شده و علایم را تشدید می‌کند.

- از مصرف سیگار، الکل، داروهای دپرس‌کننده تنفس مانند: باربیتورات‌ها، قرص‌های خواب و داروهای کدیین‌دار اجتناب کنید. زیرا این عوامل تنفس را هنگام خواب کاهش داده و علایم را تشدید می‌کند.

- در ارتفاع رژیم پرکالری مصرف کنید.

- همیشه در حد مناسب هیدراته بمانید (مایعات به اندازه کافی مصرف کنید) تطابق همیشه با از دست دادن آب بدن همراه است، بنابراین مایع از دست رفته باید جایگزین شود (حداقل ۴ تا ۶ لیتر در روز) ادرار دفع شده باید روشن و زرد کم‌رنگ باشد.

- داروی استازولامید (دیاموکس) کمک می‌کند که به سرعت سازگاری انجام شده و علایم کاهش پیدا کند. بنابراین باید یک روز قبل از صعود شروع شود و یک تا دو روز (حین کوه‌نوردی) ادامه دهید. این مقدار برای کسانی که به سرعت می‌خواهند به ارتفاع بالا صعود کنند پیشنهاد می‌شود.

- آنها که مستعد انمی (کم‌خونی) هستند. به خصوص در خانم‌ها، باید قبل از شروع برنامه با یک پزشک مشورت کنند و در صورت لزوم برای برطرف شدن انمی از ذخایر استفاده کنند. افراد انمیک به علت این که سلول‌های قرمز خون کم دارند کاهش اکسیژن ارتفاعات را نمی‌توانند تحمل کنند.

- به یاد داشته باشید: سازگاری به وسیله فعالیت زیاد، دهیدراتاسیون و الکل مهار می‌شود.

- کسانی که بیماری قلبی - ریوی دارند نباید به ارتفاعات بالا صعود کنند.

داروهای پیشگیری

Acetazolamide (diamox)

این دارو آزموده‌ترین داروی پیشگیری کننده و درمان بیماری ارتفاع است. برخلاف دگزامتازون این دارو علایم را نمی‌پوشاند بلکه مشکلات را درمان می‌کند. عملکرد آن به صورت افزایش دهنده مقدار آلکالین یا قلیا (بی‌کربنات) که از طریق ادرار دفع می‌شود و خون را اسیدی می‌کند. برای پیشگیری ۲۵۰-۱۲۵ میلی‌گرم، دوبار در روز، از یک یا دو روز قبل شروع شده به مدت سه روز در بلندترین ارتفاعات ادامه پیدا کند موثر است. مطالعات نشان داده است که این دارو به عنوان پیشگیری‌کننده در یک دوز ۲۵۰ میلی‌گرم، هر ۸ یا ۱۲ ساعت قبل و در زمان صعود سریع به ارتفاع منجر به کمتر شدن علایم شدید (مانند سردرد، تهوع، کوتاهی تنفس، سرگیجه، خستگی و خواب‌آلودگی) می‌شود. عملکرد ریوی در صعود تدریجی مطلوب است، اما اگر صعود با سرعت انجام شود باید از استازولامید استفاده شود. باید به این نکته توجه داشت که استفاده از این دارو، در صورت بروز مشکلات شدید مانند ادم ریوی نیاز به کم کردن ارتفاع را مرتفع نمی‌سازد. Δ

منبع:

سایت www.traveldoctor.co.uk

www.nepalclimbing.com

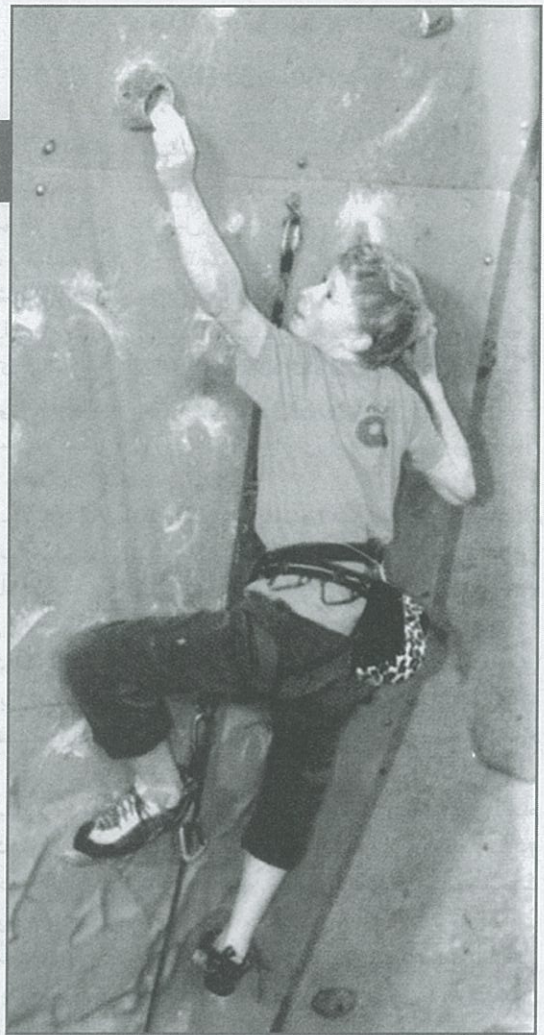
* کارشناس ارشد پرستاری

یک نکته قابل توجه درباره سنگ‌نوردی داخل سالن

ترجمه: وارطان زاکاریان

ایمنی در سنگ‌نوردی داخل سالن ۱۰ بار بیشتر از فوتبال است. براساس مقاله‌ای که در مجله کلایمب شماره ۲۴ چاپ شده، چنین اظهار شده است که محققین ۶ دانشگاه آلمان و دپارتمان‌های پزشکی آن دانشگاه نتیجه گرفته‌اند که ایمنی سنگ‌نوردی داخل سالن ۱۰ بار بیشتر از فوتبال است. در بررسی‌های انجام شده در آخرین شماره مجله «پزشکی در محیط‌های باز طبیعی» بیان می‌کند که میزان و نوع صدمات و جراحات حاصل در مسابقات جهانی سنگ‌نوردی سال ۲۰۰۵ که با شرکت بیش از ۵۰۰ سنگ‌نورد از ۵۵ کشور در مونیخ آلمان برگزار شد به مراتب کمتر از مسابقات فوتبال بوده است. براساس گزارش‌های مسئولین برگزارکننده این مسابقات، ساعات درگیری در سنگ‌نوردی و میزان صدمات و جراحات آن حدود ۳/۱ مورد در ۱۰۰۰ ساعت بوده است در صورتی که در مسابقات باشگاهی فوتبال در کشور انگلستان میزان صدمات و مجروحان ۳۰/۳ مورد در ۱۰۰۰ ساعت اعلام شده است. خراشیدگی، کوفتگی بدن و شکستگی بعضی از اعضا بیشترین موارد صدمه کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان در محیط‌های باز یا داخل سالن می‌باشد و به طور کلی سنگ‌نوردی داخل سالن دارای کمترین امکان مواجهه با این چنین صدمات و جراحات می‌باشد و از نظر ایمنی چشم‌انداز بسیار مطلوب در مسابقات بین‌المللی در سطح بالا را دارد. محققین نظر می‌دهند که سنگ‌نوردی داخل سالن دارای ایمنی بالایی است پس باید در این زمینه سرمایه‌گذاری بیشتری انجام شود تا این ورزش تعمیم و گسترش یافته و مسابقات بین‌المللی و حتی المپیک آن، جایگاه بهتری پیدا کند. ▽

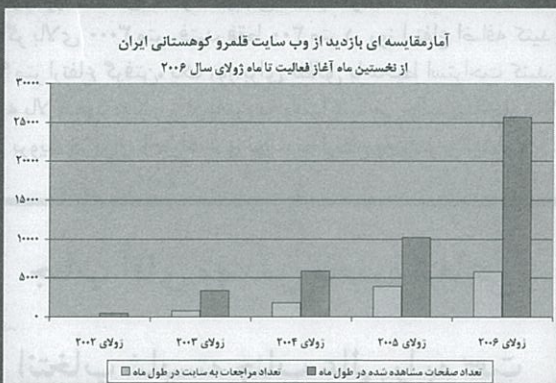
منبع: مجله کلایمب - شماره ۲۴



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 / شماره: ۰۲۱ - ۸۸۸۸۳۷۰۴

تلفن: ۸۸۳۱۳۳۹۷

تلفن: ۸۸۳۰۱۰۸۴

باشگاه کوهنوردی اسپیلت

عضو ساینید

- ◀ آموزش کوه پیماگی
- ◀ آموزش سنگ‌نوردی
- ◀ آموزش یخ‌نوردی
- ◀ آموزش سنگ‌نوردی پیشرفته
- ◀ آموزش های تئوری
- ◀ معرفی برنامه های تخصصی
- ◀ فروشگاه
- ◀ نشریه
- ◀ قله نوردی
- ◀ دیواره نوردی
- ◀ غار نوردی
- ◀ کوه نوردی
- ◀ منگل نوردی
- ◀ صعود قله فارغ از کشور
- ◀ اسکی، اسکی کوهستان
- ◀ طبیعت گردی

خیابان متحج جنوبی، ابتدای بل ژور گدو
دوروازه دولت پلاک ۷۸ طبقه همکف

اطلاعات بیشتر در سایت: www.espilat.com

۱۰ حادثه معمول در کوه‌نوردی

و ۱۰ راه پیشنهادی برای اجتناب از این نوع حوادث

ترجمه: وارطان زاکاریان

در بررسی‌های انجام شده در سوانج کوه‌نوردی در آمریکا و کانادا مشاهده شده است که از سال ۱۹۵۱ تا سال ۲۰۰۶ حدود ۱۶۶۵ کوه‌نورد در اثر حوادث مختلف جان باخته‌اند و حدود ۵۸۷۳ کوه‌نورد مجروح شده‌اند. این آمار در ضمن آن که اعداد و ارقام وحشتناکی را ارائه می‌کند ولی فقط مبین سوانج و مرگ و میرهایی است که گزارش شده است در صورتی که بعضی از سوانج کوه‌نوردی که در مناطق دورافتاده رخ می‌دهد ممکن است گزارش نشود و در آمار نیز منظور نگردد. بنابراین به نظر می‌رسد ارقام واقعی بیشتر از این اعداد باشد مانند آمار کوه‌نوردانی که خارج از آمریکا و کانادا جان باختند و یا مجروح شده‌اند. هر کدام از ما تصور می‌کنیم و یا دوست داریم چنین وانمود کنیم که ما جزو آن گروه کوه‌نوردانی هستیم که ایمنی کوه‌نوردی را در نظر می‌گیریم و تجربیات خود را به کار می‌بریم. ولی خطرات ناشی از نیروی جاذبه زمین مانند ریزش سنگ از ارتفاعات، بین کوه‌نورد باتجربه یا تازه‌کار هیچ تفاوتی قابل نیست و کوه‌نوردانی که تجربیات و سوابق فعالیت زیاد دارند با خطرات ناشی از سقوط سنگ و بهمن و نظیر آنها بیشتر مواجه می‌شوند تا کوه‌نوردان تازه‌کار و کم‌تجربه.

وسایلهای استفاده کنید که در چنین مواقعی کوچک‌ترین خطری نداشته باشند و برای اطمینان بیشتر از دو کم در یک شکاف استفاده کنید و یا دو گوه نزدیک هم نصب کنید.

توصیه ایمنی شماره ۳: پشتیبانی و حمایت از یک وسیله صعود یا فرود

هرگز به یک کارابین تنها وقتی به یک کارگاه فرود می‌بندید و یا به یک اسلینگ بلند که به یک رشته طناب در یک کارگاه اضافه می‌کنید اعتماد نکنید. تمام مراحل سنگ‌نوردی باید همراه با حمایت باشد. برای مثال وقتی شما فرود می‌روید و یا صعود می‌کنید حمایت را باید دو برابر کنید. یک اسلینگ کوتاه از میان دو پای خود و کمربند بگذرانید و آن را برای پشتیبانی به هارنس خود وصل کنید.

توصیه شماره ۴: یک حمایت تقویتی و پشتیبانی برای فرود در نظر بگیرید

چون از دست دادن کنترل به هنگام فرود سریع‌ترین راه برای مصلوم شدن است. روش‌های مختلف برای حمایت از خود در فرود وجود دارد که هر کدام نقاط ضعف و یا قوتی دارند. آسان‌ترین روش، اتصال یک طناب پروسیک کوتاه در زیر وسیله فرود است؛ آن را در همان سمتی که دست‌مان برای کاهش و کنترل سرعت فرود قرار دارد به دور پای خود ببندید. وقتی فرود را انجام می‌دهید به آرامی مواظب طناب پروسیک باشید و آن را به سمت انتهایی طناب بلغزانید. اگر تصادفاً به وسیله همان دست که فرود را کنترل می‌کنید رها شدید طناب پروسیک درگیر شده و از سقوط شما جلوگیری می‌کند. طناب پروسیک را کوتاه بگیرید زیرا می‌تواند سریع سوار وسیله فرود شده و به آن بچسبد و حرکت کنترل نشده را مهار کند.

توصیه شماره ۵: گره‌ها را کنترل کنید

گره بولین باید محکم بسته و سفت شود ولی گره هشت که یک گره حمایتی و تکمیل‌کننده گره بولین است به عنوان سفت‌کننده گره نباید فراموش شود. گره هشت باید در پشت گره بولین و نزدیک به آن زده شود. هر سال گزارش‌های زیادی از حوادث درباره سنگ‌نوردهایی که گره آنها باز شده و یا این که گره طناب کاملاً بسته نشده و مواردی نظیر آنها که منجر به جراحات یا مرگ آنها شده ارائه می‌شود. وقتی که شما گره را می‌بندید توجه کنید که طناب از هارنس شما دقیقاً عبور کرده و به آن بسته شود سپس به گره‌ها توجه کنید طناب را دقیق و محکم ببندید. گره‌ها را با گره حمایت تضمین کنید. قبل از این که صعود را شروع کنید حمایت‌کننده شما باید مجدداً گره طناب و موارد دیگر را دوباره چک

بهترین کار برای حفاظت و جلوگیری از سوانج این است که نسبت به نوع خطرات آگاه باشیم و بدانیم که بیشترین امکان مواجه شدن با خطر چه وقت است و خطرات چگونه رخ می‌دهند. در مطالب زیر راجع به ۱۰ سانحه رایج کوه‌نوردی بحث و بررسی می‌شود در این بررسی تقدم مطالب براساس تعداد رخداد بیشتر سوانج در نظر گرفته شده است و متناسب با آنها راه‌های جلوگیری از برخورد نیز مطرح می‌شود. باید توجه کرد که خطای فرد کوه‌نورد نیز به هر یک از موارد اشاره شده اضافه می‌شود. ضمناً طناب و لوازم جانبی تنها ادوات ایمنی هستند که باید از آنها به درستی استفاده شود.

۱- سقوط از دیواره سنگی یا لغزش از آن

۲- لغزیدن در یخ و برف و سقوط از آن

۳- ابتلا به انواع بیماری‌های کوهستان شامل فرسودگی و خستگی بیش از حد یا خستگی مفرط، از دست دادن آب بدن، هایپوترمی هایپوکسی، ادم ریوی، ادم مغزی و انواع دیگر بیماری‌های کوهستان.

۴- گره نزدن انتهای طناب

۵- افزایش فشار خارج از توانایی و کوچک تصور کردن مشکلات مسیر

۶- ریزش سنگ یا تکه‌های یخ یا اشیای دیگر

۷- پاره شدن طناب

۸- ریزش بهمن و حرکت آن

۹- از دست دادن کنترل هنگام حرکت در شیب کوهستان و سرخوردن در دامنه‌ها.

۱۰- کنده شدن میخ، گوه یا کارگاه

اکنون براساس خطرات اشاره شده بالا توصیه‌های ایمنی لازم مطرح می‌شود.

توصیه ایمنی شماره یک: گره زدن انتهای طناب

پایان یافتن طناب هنگام فرود که در ردیف شماره چهار به آن اشاره شده است از نظر خطر مرگ و میر در اهمیت شماره یک قرار دارد بنابراین توصیه می‌شود قبل از عملیات انتهای طناب را گره بزنید و یا آن را به سر طناب دیگر وصل کنید. با این کار زمانی که فرود می‌آید و حتی حمایت می‌کنید می‌توانید از رخداد سانحه خروج از انتهای طناب جلوگیری کنید.

توصیه ایمنی شماره ۲: مضاعف کردن حمایت‌های ایمنی در مراحل بحرانی.

در سنگ‌نوردی و یخ‌نوردی هرگز به وسیله‌ای که در صورت شکستن یا معیوب شدن یا هر نوع عیبی حادثه‌ای مصیبت‌بار برای شما ایجاد نماید اعتماد نکنید و به جای آن از

کند و با همان روش شما هم گره‌های طناب خود را دقیقاً کنترل و بررسی کنید.

باید پیام‌های خود را به روشنی بیان کند و منتظر شود تا حمایت‌کننده آن را شنیده و تاکید کند. مثلاً اگر صعودکننده می‌گوید حمایت محکم نفر حمایت‌کننده باید این پیام را با صدای بلند تکرار کند و سپس عمل کند لذا قبل از این که کوهنورد بر حمایت تکیه کند مطمئن می‌شود که حمایت‌کننده متوجه شده است. تا زمانی که پیام صعودکننده به حمایت‌کننده نرسیده و او تکرار نکرده است. صعودکننده باید روی گیره یا رکاب یا میخ خود ثابت بماند تا تفهیم مطلب بشود.

توصیه شماره ۹: کلاه ایمنی را بر سر بگذارید

این توصیه را حتماً انجام دهید زیرا کاملاً روشن است این عمل از بروز خیلی از حوادث جلوگیری می‌کند.

توصیه شماره ۱۰: حد توانایی خود را خوب بشناسید

اغلب حوادث به سادگی و در اثر آن رخ می‌دهد که نفر اول صعودکننده مسیری را انتخاب می‌کند که نمی‌تواند از آن مسیر برگردد و یا آن مسیر راه برگشت ندارد. این مساله یعنی انتخاب مسیرهای بیش از حد توانایی کوهنورد برای مسیرهای کوتاه یا مسیرهایی که پیچ‌های میانی نزدیک هم نصب شده باشد شاید اشکال کمتری داشته باشد. اما در مسیرهای بلند کوهستان، دیواره‌های بلند چندصدمتری یا مسیرهای پوشیده از یخ و یا در یخ‌نوردی که به عنوان نفر اول صعود می‌کنید و به اصطلاح رهبر صعود هستید یا نفر اول آن ممکن است خود را در موقعیت بسیار خطرناک مرگ و زندگی قرار دهد؛ باید غرور و خودپسندی را کنار گذاشت ضمناً نباید ترس بی‌مورد داشت تا فرصت باقی است برگردید. به یاد آورید اغلب کوهنوردان مشهور جهان و بهترین کوهنوردها و سنگ‌نوردهای مناطق کوهستان در بالاترین مرحله صعود فقط برای حفظ جان خود مسیر را ادامه نداده و برگشته‌اند. اگر لازم دانستید درخواست کمک کنید تا حتی از بالای سر شما به پایین طناب بفرستند و یا از بالا حمایت شوید برای درخواست کمک غرور به خود راه ندهید. Δ منابع: مجله راک‌اندایس - شماره ۱۵۸

توصیه شماره ۶: سگک و قلاب‌های هارنس را کنترل کنید
اغلب هارنس‌ها نیاز به کمربند نواری شکل که بر روی هارنس دوخته شده است دارند که می‌تواند ایمنی سگک را مضاعف کند. کوهنورد بی‌توجه ممکن است نوار پارچه‌ای را فقط یک بار از سگک عبور دهد یا آن که کمربند هارنس را فقط به وسیله velcrotab ایمن کند که برای راحتی است. به این دلیل بعضی از کارخانه‌های سازنده هارنس (صندلی فرود) دیگر velcrotab روی کمربند هارنس خود اضافه نمی‌کنند. بعضی دیگر از یک سگک ثابت و راحت استفاده می‌کنند که دیگر نیازی به عبور تسمه از میان آن نیست. ضمناً چک مضاعف قلاب یا سگک هارنس نیز انجام می‌شود.

توصیه شماره ۷: حمایت کنترل شود

در ۱۰ سال گذشته دستگاه‌های حمایت‌کننده به گونه فزاینده‌ای پیچیده شده‌اند در نتیجه آمار سوانح حاصل از عبور نامناسب طناب از این دستگاه‌ها یا گیر کردن در میان آن افزایش یافته است. دستگاه وسیله حمایت‌کننده نسبت به عبور طناب از راه مستقیم یا برگشت از آن را دقیقاً کنترل کنید و اگر اطلاعات کافی نسبت به کارکرد آنها کسب نکرده‌اید یا مطالب نوشته شده را خوب متوجه نشده‌اید آنها را از اشخاص باتجربه و یا مربیان سوال کنید. اگر نسبت به کارکرد آن شک دارید بگذارید کسان دیگر که با این نوع دستگاه یا ابزار آشنایی کامل دارند برای شما کار را عملاً نشان دهند. وقتی شما تنها صعود می‌کنید اطمینان حاصل کنید که حمایت‌کننده واجد شرایط است و دستگاه به خوبی کار می‌کند.

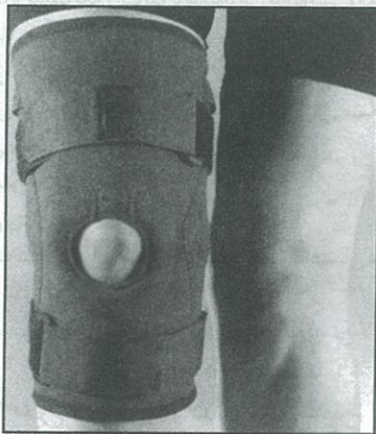
توصیه شماره ۸: پیام‌های حمایت از طرف صعودکننده را خوب اجرا کنید

یکی از موارد سقوط کوهنورد وقتی است که حمایت‌کننده پیام‌های صعودکننده را خوب نمی‌شنود یا خوب اجرا نمی‌کند. پیام‌های ساده نظیر حمایت آزاد، حمایت محکم و نظیر آنها که بین صعودکننده و حمایت‌کننده باید به خوبی رد و بدل شود. بنابراین صعودکننده

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



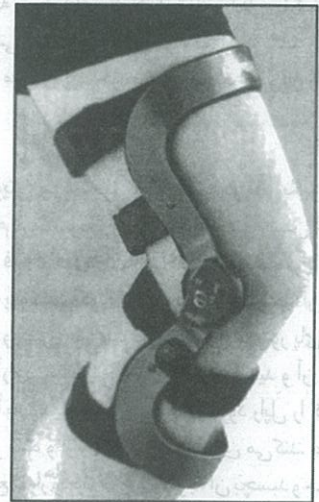
زانو بند چهارفتره

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

از ما بگردید...



متخصص در تورهای طبیعت گردی و کوهنوردی

نشانی: تهران_خیابان کارگر شمالی_خیابان فکوری_خیابان صالحی_بن بست شش متری_پلاک ۳۰

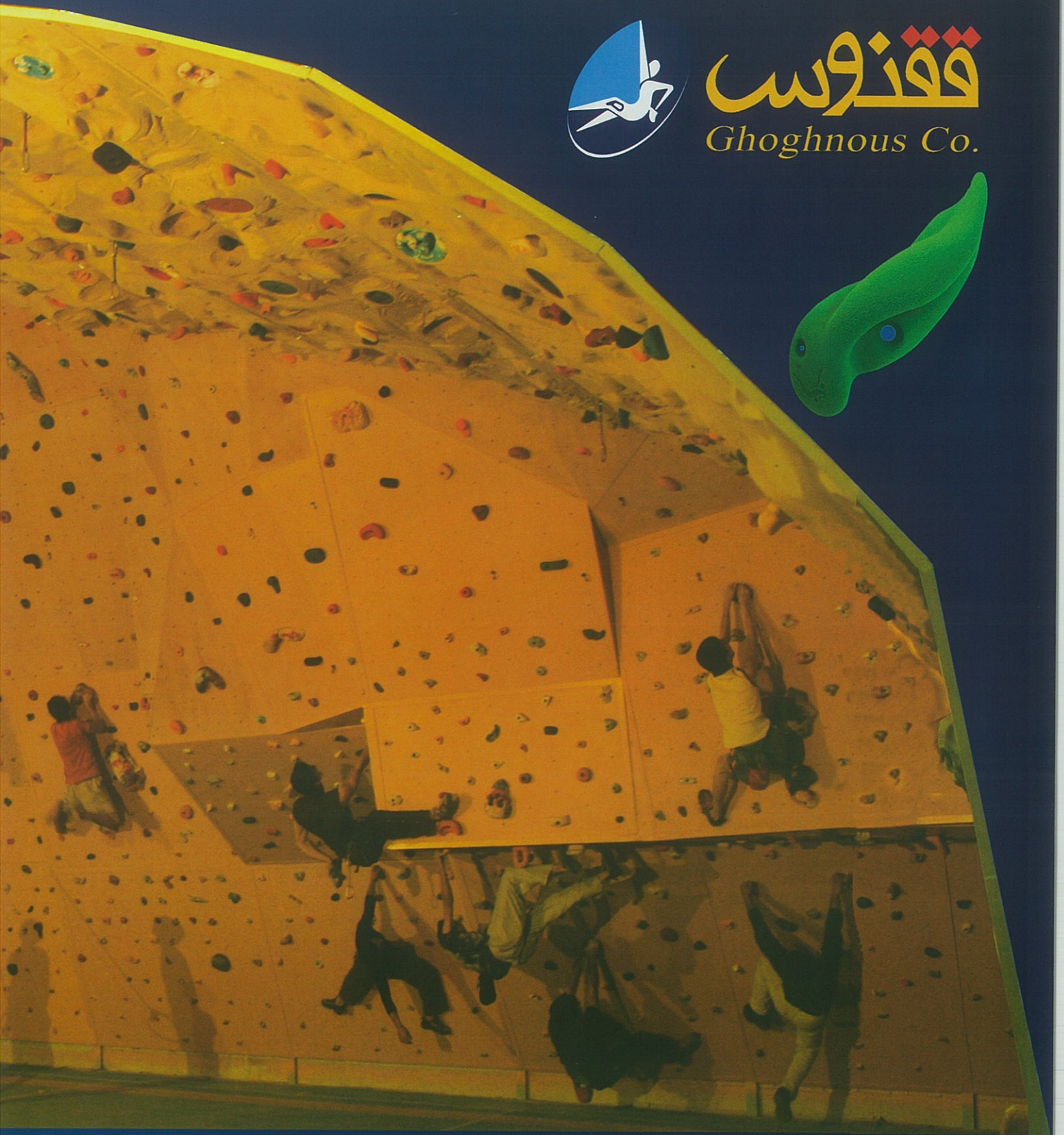
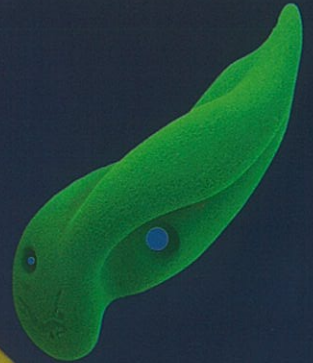
TEL: 88028903 - 88007637 FAX: 88631924

Website : www.ircta.com

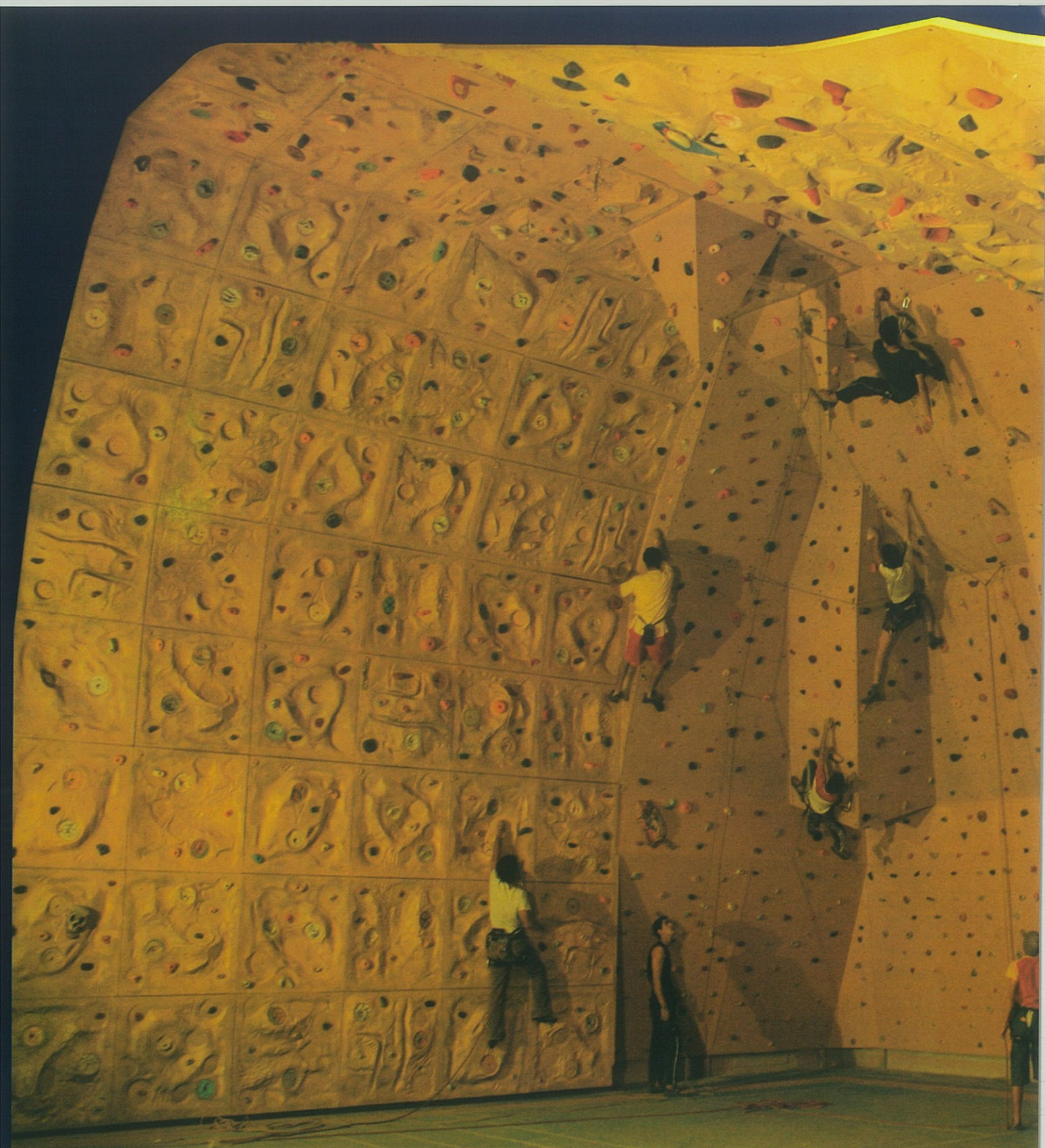
E-mail: carvan@ircta.com



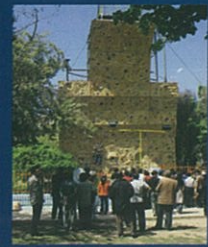
ققنوس
Ghoghnous Co.



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



www.ghoghnous.com
info@ghoghnous.com





شرکت کوهنوردی آذرکوه

تبریز

K
i
l
i
m
a
n
j
a
r
o



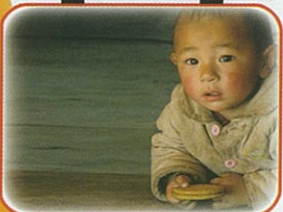
برنامه صعود کلیمانجارو در سال ۸۶
۱۵ دی ✓

۱۵ اسفند ✓

اولین برگزار کننده صعود ۲۰ روزه قله موستاگ آتا (چین)

برنامه نیپال ✓ پائیز ۸۶

N
e
p
a
l



آذرکوه

تلفکس : ۵۲۶۳۱۳۷ : تلفن : ۵۲۶۳۰۸۱ - ۰۴۱۱

تبریز : خیابان بهشتی (منصور) جنب آزمایشگاه بوعلی بلاک ۷۰

www.iranianexpedition.com

info@iranianexpedition.com

شرکت کوهنوردی

آذرکوه



تبریز

E
L
B
R
U
S



تفرات اعزامی بر پایه اروپا تیر ماه ۱۳۸۱

البروسی (روسیه) - ارتفاع ۵۶۴۲ متر



صفری



باشتی



آقابالائی



حسن پور



اسکندریان



کلاب خیام



یعقوبی



پرنوی



نعمت راد



رودباری



گوتانی



حقیقیان



پاشانی



چاوشی



سنائی



میری



امانی



سواری



رضائی



مصدقی



سیف



آذری



قمشه



پولج

تبریز: خیابان بهشتی (منصور) جنب آزمایشگاه بوعلی پلاک ۷۰ تلفکس: ۵۲۶۳۱۳۷ تلفن: ۵۲۶۳۰۸۱ - ۰۴۱۱

www.iranianexpedition.com info@iranianexpedition.com



باشگاه کوهنوردی سپید

مجری تورهای کوهنوردی

(داخلی و بیرون مرزی)

شیراز : خیابان زند، ابتدای صورتگر، سپیدتور

تلفن : ۰۷۱۱ - ۲۳۵۵۹۳۹

تلفکس : ۰۷۱۱ - ۲۳۴۸۴۰۸

۰۹۱۷۳۱۳۲۹۲۶

۰۹۱۷۳۰۷۶۹۵۵

WWW.Iransightseeing.com

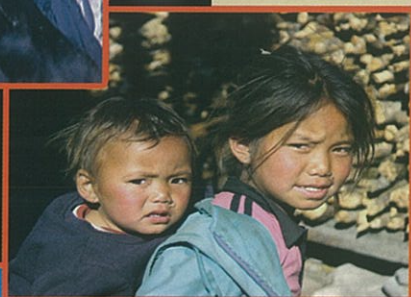
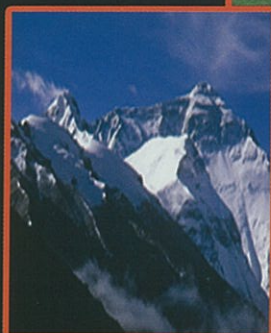
sepidtour@yahoo.com

برنامه های آینده :

- آنابورنا (مهر)
- مراپیک (آبان)
- کلیمانجارو (دی و بهمن)
- کمپ اصلی اورست (اسفند)

برنامه ویژه:

بازدید از تخت جمشید، آبخیز مارگون و صعود یکی از قله های دنا



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



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

گلری عکس سایت لاون دیدن داره!

www.lavancimbingshoes.com

مدل های کوه نوردی		یکروزه زمستانی	کرامپون از پاشنه	کوه نوردی سه فصل	کوه پیمایی سه فصل	راه پیمایی
	SHERVIN	●	●	●		
	ICE TRECK	●		●	●	
	AVAT			●	●	
	SAHAND			●	●	
	K2				●	●
مدل های سنگ نوردی		مسایقات	شیب منفی و کلاک	سنگ کوتاه	تمرین و صعود ورزشی	داخل سالن
	BAHAR	●	●	●		●
	SPIDER	●	●	●	●	●
	HARMONY 2	●	●	●	●	●
	HARMONY 1			●	●	●
	LAVAN			●	●	●
	LIZARD			●	●	●
	RED POINT			●	●	●
	ARIAN			●	●	●
	ROOF			●	●	●

DOM
A TU



Anti Shock

Anti Reflex



به طور کلی، تمام مدل های کتانی سنگ نوردی در همه موارد قابل استفاده است. گزینش کتانی سنگ نوردی، به عوامل گوناگونی مانند سنگ نوردی آماتور یا حرفه ای، ویژگی فیزیکی پای فرد، سیستم پستن و در نظر گرفتن مسائل اقتصادی برای داشتن چند مدل کتانی برای کاربردهای گوناگون بستگی دارد.

021-55603144

021-55634020

0912-3260932

در هوای رقیق

فصل شانزدهم

گردنه جنوبی، ساعت ۶ صبح
۲۱ اردیبهشت ۱۳۷۵ (۱۱ مه ۱۹۹۶)
ارتفاع ۷۹۲۵ متر

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 اوت 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.

من به دست بردن در زمان و خلاصه نویسی اعتماد ندارم هر چند که راوی به هنگام روایت ادعا کند به آنچه نقل می کند تسلط دارد. تصور می کنم فردی که ادعا می کند، می فهمد ولی در ظاهر آرام است و فردی که ادعا می کند با به یادآوردن احساسات، با آرامش خاطر می نویسد نادان و دروغگو است. فهمیدن یعنی بر خود لرزیدن، به خاطر آوردن یعنی شکافتن فضا و از هم گسیختن. من قدرت کسی را تحسین می کنم که در برابر وقایع به زانو در می آید.

هارولد برادکی

رسیدن به یک سربالایی صخره ای، ۱۷ متر بالاتر از این نقطه خود را به محل چادرها برساند. در اینجا بود که با خود فکر کردم اگر او در عوض پیچیدن به چپ مستقیم در مسیر آبراه به راه خود ادامه داده باشد - که هر کسی می توانست چنین کرده باشد چه برسد به این که دید نداشته باشد و از شدت خستگی از پا درآمده و ارتفاع زده هم باشد - پس به سمت غربی ترین نقطه لبه گردنه رسیده است.

در پایین این لبه سراسیمگی تندیخی خاکستری رنگ جبهه لوتسه قرار داشت که ۱۲۱۹ متر پایین تر به کف گم غربی می رسید. من در حالی که در آن نقطه ایستاده بودم و وحشت داشتم یک قدم بیشتر به جلو بردارم و به لبه نزدیک شوم متوجه رد نامحسوس کرامپونی شدم که از محلی که من قرار داشتم می گذشت و به لبه پرتگاه می رسید. از این که مبادا این رد کرامپون متعلق به هریس باشد دچار وحشت شدم.

عصر روز قبل وقتی به اردوگاه رسیده بودم به «هاچین» گفتم که به چشم خود دیدم که «هریس» سلامت به چادرها رسیده است. «هاچین» این خبر را توسط بی سیم به اطلاع گروه مستقر در اردوگاه اصلی رساند و خبر به سرعت از طریق ماهواره به «فیونامک فرسن» زنی که شریک زندگی اندی هریس در نیوزیلند بود رسیده بود. او با دریافت خبر سلامتی هریس در اردوگاه شماره چهار آسوده خاطر شده بود. ولی حالا «ژن آرنولد» همسر «راب هال» که در

در ساعت ۶ صبح، روز بیست و یکم اردیبهشت (۱۱ مه)، بالاخره «استوارت هاچین» موفق شد مرا از خواب بیدار کند. او با نگرانی به من گفت: «اندی هریس در چادرش نیست، به نظر می رسد در چادرهای دیگر هم نباشد، فکر می کنم به اردوگاه برگشته است.»

من پرسیدم، «چی؟ گم شده؟ امکان ندارد. من با چشمان خودم او را دیدم که به طرف کناره اردوگاه می رفت.» بعد در حالی که گیج می خوردم و شوکه شده بودم پوتین هایم را به پا کردم و به سرعت از چادر بیرون رفتم تا «هریس» را پیدا کنم. باد هنوز به شدت می وزید آن قدر شدید که چند بار مرا بر زمین کوبید. اما خوشبختانه غروب روشنی بود و هوا صاف و دید عالی بود. من بیشتر از نیم ساعت تمام نیمه غربی گردنه (از پشت یخسنگها تا زیر چادرهای مندرسی که از مدت ها قبل در آن محل رها شده بود) را جست و جو کردم اما نشانی از او نیافتم. خونم به جوش آمد و چشمانم از آشک پر شد که بلافاصله یخ زد و پلک هایم را به هم دوخت. مگر ممکن بود «اندی هریس» مرده باشد؟ نه چنین چیزی امکان نداشت.

بعد من به بالای گردنه روی شیب تند یخی، محلی که اندی هریس به پایین لغزیده بود رفتم. از آن نقطه به بعد مسیری را دنبال کردم که او دقیقاً به طرف اردوگاه بیموده بود. این مسیر از یک آبراه یخی نسبتاً مسطح می گذشت. وقتی من او را برای آخرین بار در این محل دیدم آبرها پایین می آمدند و دید کم بود. اندی می توانست با یک چرخش تند به طرف چپ و

«کریس چرچی» به سر می‌برد باید به کار غیر قابل تصویری دست می‌زد او مجبور بود بار دیگر به «فیونا مک فرسن» زنگ بزند و به او اطلاع دهد که اشتباه وحشتناکی اتفاق افتاده است «اندی مفقود شده و احتمالاً جان باخته است.» تصور این مکالمه و به یاد آوردن نقشی که من در این ماجرا داشتم باعث شد تا دچار حالت تهوع شوم، به زانو درآیم و در حالی که باد سردی بر پشتم تازید می‌زد پشت سر هم استفراغ می‌کردم.

پس از یک ساعت جست و جوی بی‌نتیجه برای یافتن اندی به چادرم بازگشتم درست زمانی که یک مکالمه رادیویی بین اردوگاه اصلی و راب هال در جریان بود. راب روی خطالراس قله بود و من متوجه شدم که از پایین کمک می‌خواهد. در این موقع «هاچین» به من اطلاع داد که «یوشوکو» و «بک» جان باختند و اسکات فیشر در جایی روی قله بالای سر ما ناپدید شده است. مدتی بعد باطری رادیو بی‌سیم ما تمام شد و ارتباطمان با بقیه قطع شد. اعضای گروه «آیمکس» در اردوگاه شماره ۲ که نگران قطع ارتباط تلفنی ما با بقیه افراد گروه شده بودند از گروه آفریقای جنوبی که چادرشان در گردنه، در چند متری ماقرار داشت کمک خواستند. رهبر گروه «آیمکس»، «دیوید بریشیرز»، کوهنوردی که بیست‌سال بود او را می‌شناختم گفت: «ما می‌دانستیم گروه آفریقای جنوبی یک رادیو بی‌سیم قوی در اختیار دارند که هنوز کار می‌کند برای همین به سراغ یکی از افراد گروه آنها مستقر در اردوگاه شماره ۲ رفتیم و از او خواستیم تا با «ودوال» در گردنه جنوبی تماس بگیرد و به او اطلاع دهد که «این یک فوریت است. کوهنوردان در آن بالا با مرگ دست و پنجه نرم می‌کنند. لازم است با افرادی از گروه هال که

سریا هستند تماس بگیریم و عملیات نجات را هماهنگ کنیم لطفاً شما رادیوی خود را برای این منظور به «جان کراوثر» قرض بدهید.» ودوال جواب رد داد. کاملاً معلوم بود موقعیت چقدر خطرناک است ولی آنها از قرض دادن رادیوی بی‌سیم خودداری کردند.

بلافاصله بعد از برنامه صعودی زمانی که من مشغول تحقیق برای نوشتن مقاله‌هایم برای مجله «اوت ساید» بودم تا آنجا که امکان داشت با افراد گروه هال و فیشر مصاحبه کردم. با اکثر آنها بیش از چند بار صحبت کردم. اما در میان این افراد «مارتین آدامز» که چندان اعتمادی به خبرنگاران نداشت در آنچه بعد از این تراژدی روی داد حضور کم‌رنگی داشت و تا زمانی که گزارش من در مجله «اوت

ساید» به چاپ نرسیده بود دعوت‌های مکرر مرا برای مصاحبه رد کرده بود.

وقتی بالاخره در اواخر تیر ماه آدامز رضایت داد تا با من صحبت کند از او خواستم تا هر چه را از روز صعود به قله به خاطر می‌آورد برآیم بازگو کند. هنگام صعود به قله او یکی از قوی‌ترین مشتریان گروه بود و همواره نزدیک به نفرات اول گروه قرار داشت و در طول صعود یا جلوی من و یا در پشت سر من قرار داشت چون به نظر می‌رسید حافله بسیار خوبی دارد بیشتر مایل بودم روایت او را بشنوم و ببینم برداشت او از رویالها چقدر با روایت من مغایرت دارد. آدامز به من گفت بعد از ظهر وقتی از تقچه در ارتفاع ۸۲۲۹ متری پایین می‌رفت هنوز من در دید او بودم. شاید چیزی حدود پانزده دقیقه جلوتر از او، ولی چون سرعتم در فرود از او بیشتر بود خیلی زود رد مرا گم می‌کند. آدامز ادامه داد که دفعه بعد وقتی دوباره ترا دیدم تقریباً هوا تاریک شده بود و تو در حال عبور از بخش مسطح گردنه جنوبی در فاصله ۳۵ متری چادرها بودی. من از روی کاپشن پر قرمز رنگ تو فهمیدم که این تو هستی که به طرف چادرها می‌روی.»

کمی بعد از این، آدامز به یک سکوی صاف درست بالای برآمدگی یخی پرشیب می‌رسد - که آن همه باعث زحمت من شده بود - و از آنجا به داخل یک شکاف کوچک می‌افتد. او موفق می‌شود خود را بالا بکشد ولی بعد دوباره به درون یک شکاف دیگر که عمیق‌تر بود سقوط می‌کند. او با لحن تفکرآمیزی گفت: «وقتی در شکاف گیر کرده بودم با خودم گفتم

شاید این آخر داستان باشد. ولی بالاخره موفق شدم خودم را از این شکاف دومی هم بالا بکشم. وقتی از شکاف بالا آمدم صورتم پوشیده از برف بود که بلافاصله یخ زد. بعد متوجه شدم یک نفر دیگر روی یخ و در طرف چپ من نشسته و یک کلاه چراغدار بر سر دارد. به طرف او رفتم. هوا هنوز تاریک نشده بود ولی آنقدر تاریک بود که نمی‌توانستم چادرها را ببینم. به او نزدیک شدم و از او پرسیدم «چادرها کدام طرفند؟» او که نمی‌دانم چه کسی بود با اشاره دست راه را به طرف چادرها به من نشان داد. در جواب او گفتم من هم فکر می‌کردم راه همین باشد. بعد وی چیزی مثل این گفت که مواظب باش، در اینجا شیب یخی بیشتر از آن چیزی است که به نظر می‌آید. شاید بهتر باشد پایین برویم و طناب و چند تا پیچ بیاوریم.» ولی من با خودم گفتم برو بالا و لش کن. من پایین می‌روم. بعد دو یا سه قدم برداشتم که لیز خوردم. همین‌طور که با سر روی یخ می‌لغزیدم و پایین می‌رفتم نوک چکش یخ‌شکن من به جایی گیر کرد و مرا چرخاند و بعد در پایین سرازیری متوقف شدم. از جای خود بلند شدم و چهار دست و پا خود را به چادرها رساندم. داستان از این قرار بود. «مارتین آدامز» داستان روبه‌رو شدن خودش را با کوهنورد ناشناس و به دنبال آن، سرخورش روی یخ را برایم تعریف کرد. زبان من بند آمد و موهای ترم سیخ شد. بعد از این که صحبت او تمام شد از او پرسیدم «مارتین فکر نمی‌کنی کسی را که در آن بالا دیدی من بودم؟»

او با خنده پاسخ داد «نه ابتدا نمی‌دانم کی بود ولی مسلماً تو نبودی.» ولی بعد من داستان روبه‌رو شدن خودم را با «اندی هریس» و سلسله اتفاقات وحشت‌انگیزی که بعد از آن اتفاق افتاد

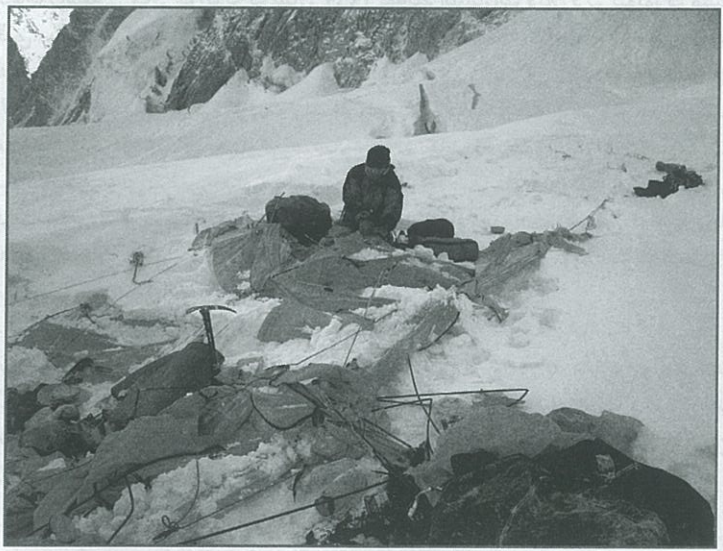
برایش تعریف کردم تقریباً در همان زمان و همان محلی که او با کوهنورد ناشناس مواجه شده بود من با «اندی هریس» روبه‌رو شده بودم. بخش عمده مکالمه‌ای که بین من و اندی هریس صورت گرفته بود شبیه مکالمه «آدامز» با کوهنورد ناشناس بود. آدامز هم مانند اندی هریس، آن‌طور که من به یاد می‌آورم، با سر روی سراسیمگی یخی به پایین سر خورده بود.

بعد از این که چند دقیقه دیگر به صحبت ادامه دادیم آدامز در حالی که متعجب شده بود متقاعد شد و اظهار داشت: پس من با تو روی یخ حرف زدم. او قبول کرد که وقتی تصور کرده است مرا در حال گذر از روی بخش مسطح گردنه جنوبی درست قبل از تاریک

شدن هوا دیده اشتباه کرده است. «پس من با تو حرف زدم و این مشخص می‌کند که اندی هریس به هیچ وجه در آنجا نبوده است. موضوع پیچیده شد و باید قبول کرد که به توضیح بیشتری احتیاج داشت.»

من جا خورده بودم. مدت دو ماه تمام من به مردم اعلام کرده بودم که اندی هریس از لبه پرتگاه گردنه جنوبی قدم به وادی مرگ گذاشته است حال آن که او اصلاً چنین قدمی برنناشته بود. اشتباه من به طور عمیق و غیر قابل تصویری بار آندوه فیونامک فرسن، پلر و ملر اندی، ران و مری هریس، دیوید هریس برادر او و گروه دوستانش را سنگین‌تر کرده بود.

اندی هریس مرد درشت اندامی بود، قد او ۱۸۳ سانتی‌متر و وزنش ۹۰ کیلوگرم بود و انگلیسی را با لهجه نیوزیلندی صحبت می‌کرد. «مارتین آدامز» در مقایسه حداقل ۱۲ سانتی‌متر از او کوتاه‌تر بود، وزنش چیزی حدود ۵۹ کیلوگرم بود و انگلیسی را با لهجه غلیظ تگزاسی صحبت می‌کرد. چطور من چنین اشتباه فاحشی را مرتکب شده بودم؟ آیا من آن قدر شعور خود را از دست داده بودم که به چهره یک فرد تقریباً بیگانه چشم دوخته بودم و او را با دوستی اشتباه گرفته بودم که دو ماه گذشته را با او گذرانده بودم؟ اگر اندی هیچ‌گاه بعد از صعود به قله به اردوگاه شماره چهار نرسیده بود پس چه بلایی بر سر او آمده بود؟





نابخشوده

نانگاپاربات، تیغه جنوب
شرقی - سال ۱۹۸۵
فصل نهم

کوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

ترجمه: جمشید هدایت نسب

بدون تکبر و در نهایت احترام در آن جا حضور داشتم و هیمالیا را جایی برای همه می دانستم چه کوهنورد و چه مردم عادی.

نانگا تنها قله‌ای است که کمپ اصلی آن در ارتفاع ۳۳۰۰ متری قرار دارد و تنها با دو روز پیاده‌روی می‌توان به آن رسید. با روشن کردن آتش در کنار چادر و وجود چمن‌زار بی‌شبهت به اردوی پیشاهنگی نیست. به جرات می‌توان گفت که صعود این قله چهار فصل را به همراه دارد، از گرمای کشنده تابستانی تا منهای چهل درجه در ارتفاعات هشت هزار متر را می‌توان هم‌زمان لمس کرد. در این قله به طور جدی با مسئله حمل و نقل در هیمالیا آشنا می‌شوید، داستان خسته‌کننده بارکشی‌ها که همچون قاطر می‌بایست مواد غذایی، سوخت و کیسه‌خواب‌ها را به بالا حمل کرد و پایین آمد و روز از نو روزی از نو. در آن سال‌ها به یاد می‌آورم که همراه مارک پرونیوس و مانیوس پیکوتوسکی پس از تلاش ناموفق و بازگشت از ارتفاع هشت هزار متری در ارتفاع ۷۴۰۰ متری در داخل چادر بیتوته کرد بودیم. علی‌رغم این که به درستی واقف بودیم که با قله فاصله چندانی نداریم ولی وجود یک بخش دشوار صعود روی نوار صخره‌ای مسیر را مسدود کرده بود؛ به یاد دارم که من شروع به حرف زدن کردم؛

- خوب چه باید کرد؟ برگردیم دوباره بالا؟!!

مارک که تمایلی به ادامه کار نداشت گفت:

- من نمی‌توانم، پاهام حس ندارند.

و مانیوس هم پذیرفت که:

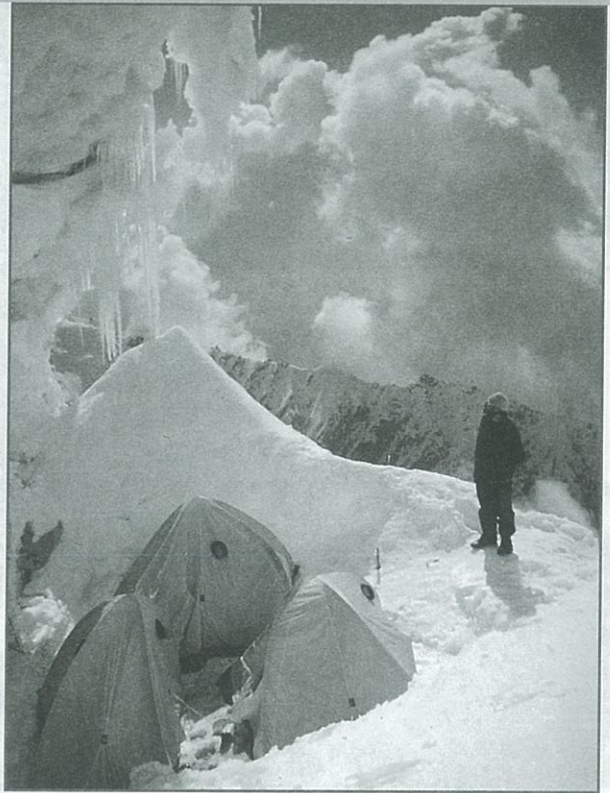
- امیدی به موفقیت نیست.

در حالی که همه وسایل را جمع و جور کرده بودیم اصرار کردم که مارک را یک روز تنها گذاشته تا ضمن مداوای پاهایش، ما تلاش دیگری را برای صعود قله انجام دهیم. منتظر شنیدن جواب بودم؛ بین بالا و پایین یکی را می‌بایست انتخاب می‌کردیم. سکوت حاکم، پیشاپیش پاسخ مرا داده بود، لذا واکنش خود را چنین بیان کردم؛

بعد از اجرای برنامه‌های زمستان دئولاگیری و چوآیو، علی‌رغم این که خبردار شده بودم یک تیم منطقه کراکلو قصد صعود نانگاپاربات را دارد خانه‌نشین شدم و تمایل خود را به شرکت در این برنامه بروز ندادم چرا که با گذشت ۱۰ سال هنوز خاطره بدی که از رد تقاضایم برای پیوستن به تیم نانگاپاربات در ذهنم باقی مانده بود، پاک نشده بود. این بار نوبت آنها بود که از من دعوت کنند. می‌دانستم که اسم مرا هم در فهرست تیم گنجانده‌اند ولی هنوز پیشنهادی نشده بود تا این که سرپرست تیم پاول مولارتز طی تماس تلفنی رسماً این مطلب را عنوان کرد.

وجود ارتباطات شخصی با افراد و گروه‌ها در سیلزی یا مرا کمک کرد تا غذاها و وسایلی را که به ندرت می‌شد در آن اوضاع بدان دست پیدا کرد، تهیه کنم و سقف ماشین کوچک خود را از انواع و اقسام گوشت، سوسیس، میوه خشک و غیره پر کنم. مصادف شدن زمان حرکت من با سالگرد تدوین قانون اساسی لهستان که روز سوم ماه مه ۱۷۹۱ تصویب شده بود دلیل این دشواری بود و در حالی که نیروهای مردمی درگیر مبارزه با حکومت نظامی وقت بودند ما با همین ماشین پر از وسایل در کراکلو در حال حرکت بودیم. بدبختی دیگری هم گریبان‌گیرم شد، در حین توقف در پمپ‌بنزین، کت خود را به همراه اسناد و مدارک و پاسپورتم جا گذاشتم. روشن کردن موضوع در اداره بازرسی گمرک نیز دو روز وقت مرا گرفت.

با دو هفته تأخیر تیم را تعقیب کردم که می‌شد آن را یک تیم بین‌المللی قلمداد کرد، شالوده اصلی و عناصر پایه‌ریزی آن را مولارتز و پیوتر کالموس تشکیل می‌دادند. سی ساعت با اتوبوس تا گیلگیت و در ادامه راه دشواری را که از میان صخره‌ها عبور می‌کرد با جیب طی کردیم. خاطرات هشت سال پیش همچون نوار ویدیویی در جلوی چشمانم پدیدار می‌گشت. زمانی که برای اولین بار با هیمالیای بزرگ آشنا شدم و تلخی شکست را لمس کردم. این بار فارغ از داستان‌هایی که در کتاب‌ها مرگ و ترس را در هیمالیا رقم می‌زند و به انسان‌ها به دید فاتحان هیمالیا می‌نگرد،



بیمبایه در ارتفاع ۵۳۰۰ متری

بود ولی خیلی زود و قبل از شروع هر کار نادرستی افکارم را کلمات سرپرست تیم روشن ساخت:

- اگه قرار باشه که بهترین‌های تیم در یک طناب قرار بگیرند، بقیه عملاً شانس برای صعود نخواهند داشت.

در وهله اول از این نحوه استدلال کمی شگفت‌زده بودم اما وقتی که به موضوع از زاویه دیگر نگاه کردم، دیدم که چندان هم بی‌ربط نیست. واقعیت این بود که برنامه‌های بزرگ کوه‌نوردی در شکل سنتی آن این گونه پیش برده می‌شدند که یک گروه قوی در تمام مدت جلودار صعود بودند و بقیه اعضای تیم حکم تیم پشتیبانی را داشتند. من این سبک و شیوه را دوست دارم و ترجیح می‌دهم ولی این بار گروه‌های مختلف در مراحل متفاوت صعود عهده‌دار وظایف محوله می‌شدند، این خوب بود، من هم مخالفتی نداشتم همیشه که نباید یک جور فکر کرد، این را هم امتحان می‌کنیم. در عمل هم به سه تیم کوچک تقسیم شدیم که «تادز» هدایت اولی، «ژوگا» تیم دوم و من هم عهده‌دار سرپرستی تیم سوم شدم. غیر از «تادز» پیوتروسکی» که سه سال پیش به همراه تیم آلمانی هرلیگ کوفر این مسیر را تجربه کرده بود، برای بقیه مسیر تازه بود، او در این برنامه به همراه «آندره بیلون» تمام مدت در جلو حرکت می‌کرد و نهایتاً هم یک آلمانی تا روی یال قله خود را رسانده بود که تا قله فاصله چندانی نداشت. مشکل مسیر وجود دهلیزهای متعدد بود که مدام با ریزش بهمن همراه بود. انتخاب مسیر ما را وادار به عبور از این دهلیزها می‌کرد و می‌بایست در زمان‌های خاصی از آن عبور کنیم تا درگیر خطر بهمن نشویم. پس حداقل تا روی یال مسیر شناخته شده بود و به همین دلیل این او بود که تمام مدت نفر جلو حرکت می‌کرد. فاصله کمپ‌ها به علت خطر ریزش بهمن و عدم وجود جای مناسب زیاد بود طوری که بین کمپ اصلی و اول حدوداً هزار متر اختلاف بود و کمپ دوم نیز در ۵۳۰۰ متری قرار داشت. محاسبه و برآورد مقدار طناب لازم برای مسیر اشتباه بود، مجبور شدیم که از نزدیک‌ترین شهر گیلگیت مجدداً طناب خریداری کنیم. شیب‌ها به قدری طولانی و خسته‌کننده بودند که گاهی پس از تلاش بسیار روی مسیر از پیش آماده شده و طناب‌گذاری شده وقتی برای حتی یک طول اضافه صعود باقی نمی‌ماند، طناب‌ها را همان جا به میخ وصل می‌کردیم و مجدداً پایین می‌آمدیم، گاهی حتی ترمیم طناب‌های لت و پار شده ناشی از سقوط سنگ وقت بیشتری را از ما می‌گرفت، یک هفته گذشته بود و ما کار چندان قابل توجهی انجام نداده بودیم.

چه کار می‌بایست می‌کردیم، چه اقدامی می‌توانست نقطه پایانی بر این وضعیت باشد و راه ما را به کمپ سوم باز کند، تصمیم گرفتیم که کلیه بارهای مورد نیاز را به یک‌باره حمل کنیم و حتی اگر مجبور شویم پیش از رسیدن به کمپ سوم، شب را بیواک کنیم و در واقع این نقطه عطف حرکت ما برای پیدا کردن راهی به کمپ سوم بود، ۳۰۰ متر جلوتر از آخرین نقطه طناب‌های ثابت روی شیب تند یخی تا قچه کوچکی پیدا کردیم که جابری چادر دو نفره داشت ولی ما شش تایی چپیدیم توش. روز بعد کمپ سوم را در ارتفاع ۶۲۰۰ متری و زیر یک برج یخی برپا داشتیم.

بارش برف آغاز شد و مدام به حجم آن اضافه می‌شد، این طوری هم که نمی‌شد کمپ را ترک کرد چون بعداً چیزی ازش نمی‌ماند، لذا تصمیم گرفتیم که من و اسلاوک آن جا بمانیم و بقیه مجدداً به کمپ اصلی بازگردند. در ضمن پخت و پز فشار توده برفی که از دو طرف چادر آن را فشار می‌داد و حس می‌کردیم در واقع برج یخی حایلی بود که مانع اصابت مستقیم بهمن به ما می‌شد و دلیل استقرار چادر در این منطقه همین بود. با این وجود به جای استراحت مدام برف‌ها را جابه‌جا می‌کردیم و در نهایت محل چادر را به برج یخی نزدیک‌تر کردیم. فردای آن روز هوا آفتابی شد و ما راهی کمپ اصلی شدیم در بین راه کوله‌ای را پیدا کردم که روی صخره‌ای آویزان بود، نگران شدم با رسیدن به کمپ متوجه علت شدم. موضوع از این قرار بود

- شاید من تنها برم قله، شما می‌توانید بروید پایین.

- حماقت نکن، بین ما فقط تو سرحالی.

در واقع همین‌طور هم بود، سرمازدگی موجود در دست‌ها و پاها مانوس رنجی ابدی را برایش به همراه داشت و مارک کلیه انگشتان پاهایش را از دست داد. زمان وداع از قله بسیار تلخ بود، در حالی که در حمایت آن دو میان برف‌ها نشسته بودم، آسمان آبی و بدون باد آن ارتفاع و قله‌ای که با آن فاصله چندانی نداشتیم داغ دلم را دوچندان می‌کرد. صدای مارک رشته افکارم را برید:

- هی طناب تمام شد پاشو بیا! پس از آن کمپ اصلی را جمع کرده و پایین نانگا را با رنگ‌های قرمز زیبایی ترک کردیم. همیشه برایم این سوال بود که اگر آن روز به تنهایی عازم قله می‌شدم موفق به فتح آن می‌شدم؟ هنوز هم پس از گذشت سال‌ها، ابهام در پاسخ به این سوال آزارم می‌دهد.

- چه هوای خوبی؟!

صدای راننده رشته افکار و خاطرات هشت سال پیش را قطع کرد. حرکت ما در سمت کوهی بود که یک بار از آن شکست خورده بودم. هر چند که ترس از آن نداشتم ولی فقط صعود آن بود که می‌توانست تلخی شکست گذشته را از ذهنم بزدايد.

در عین حال نباید فراموش می‌کردم که برنامه کمی سنگین است چون قرار بود مسیر جدیدی را روی گرده جنوب شرقی باز کنیم کاری که در سال ۱۹۷۷ به دلیل کمبود وسایل لازم از انجام آن منصرف شده بودیم. حالا با تجربه‌تر و با تجهیزات بهتر و در همراهی با کوه‌نوردان ورزیده‌تری چون «تادز پیوتروسکی» و «ژوگا» که تکیه‌گاهی مطمئن بود و با اطلاعات کافی از هیمالیا چشم‌انداز بهتری در پیش رو داشتیم. البته بقیه اعضا نسبتاً تازه کار بودند. دو نفر مکزیکی به نام‌های «کارلوس کارسولیو» و «السا اویلا» نمایندگان کشور کاکتوس‌ها نیز در میان ما بودند که می‌بایست منتظر می‌ماندم و می‌دیدم که آیا چیزی در چننه دارند؟!

این احتمال را می‌دادم که با تادز پیوتروسکی و ژوگایانیش هم طناب خواهم

که آندره سامویویچ را بهمین زده بود که خوشبختانه چندان جدی نبود و علی‌رغم کوفتگی شدید زنده مانده بود و همراهش پاول مولارتز به منظور کمک به او، کوله‌اش را روی صخره جا گذاشته بود. ضمن سپاس از اقبالی که در نجات یافتن جان دوست‌مان نصیب‌مان شده بود می‌بایست این حادثه را به منزله هشداری جدی تلقی می‌کردیم.

پس از استراحت لازم در کمپ اصلی تصمیم به نصب طناب‌های ثابت تا کمپ چهارم اتخاذ شد با این تفاوت که تردد بین کمپ اصلی تا دوم را که خطر آفرین بود از دستور کار خارج و کمپ سوم را به کمپ اصلی پیشرفته تبدیل کنیم و قرار شد فقط در صورت لزوم و برای استراحت راهی پایین شویم.

تادژ و میکولاژ در هوایی نامناسب و در میان باد و بوران ۲۰۰ متر طناب ثابت را نصب کردند و ادامه کار را به ما واگذار کردند. در حین صعود به طرف کمپ‌های بالا در حالی که اسلاوک و کارلوس همراهی‌ام می‌کردند متوجه شدیم که کمپ اول در اثر فشار سقوط بهمین کلا از بین رفته و تنها دو کیسه‌خواب از کل لوازم کمپ اول در میان برف‌ها باقی مانده است. وضعیت منطقه به گونه‌ای بود که می‌بایست خود را با فرمان‌هایی که کوه به ما می‌داد منطبق می‌کردیم لذا روز بعد تا رسیدن به کمپ دوم برای جلوگیری از اصابت بهمین بارها مجبور به زیگزآگ در مسیر حرکت خود شدیم. تعداد این بهمین‌ها صبح هنگام کمتر، با تابش آفتاب نمره می‌زدند و سر ظهر چون بمب بر سرمان فرو می‌ریختند و خود این امر ما را وادار می‌کرد که برنامه صعود خود را اجباراً صبح زود و یا هنگام عصر سازمان‌دهی کنیم. روز بعد با برف کوبی زیاد که انتظارش را نداشتیم تا بالای کمپ سوم طناب‌ها را مرمت کردیم و مجدداً به کمپ سوم بازگشتیم. صعود دشوار و در عین حال انرژی و وقت زیادی از ما گرفت. این کار روز بعد نیز تکرار شد و به اتفاق ژوگا صدمتر دیگر طناب را کار کردیم. همان روز سه نفر از کمپ اصلی به راه افتاده بودند، تادژ، پیوترک و میرک گاردزیلوسکی تا در صورت شکست تلاش ما برای حمله به قله به عنوان تیم دوم و پشتیبانی عازم قله شوند.

روز بعد هوا طوفانی و با بارش همراه بود طوری که چادر اسلاوک و کارلوس را از جا کنده بود، گروه پایین نیز تاخیر داشت و متأسفانه در بدترین زمان یعنی سر ظهر توی دهلیزهای کمپ اول در تردد بودند که حادثه رخ داد و پیوترک را بهمین زد طوری که از طناب ثابت جدایش کرده بود. تادژ و میرک نیز به نحوی با وضعیت مشابه درگیر بودند، از دست ما که این بالا بودیم کاری بر نمی‌آمد فقط اعضای کمپ اصلی بودند که می‌توانستند از وضعیت پیوترک خبری به دست آورند که بالاخره ساعت چهار بعدازظهر از طریق تماس رادیویی مطلع شدیم که جسد او را لابه‌لای برف‌ها پیدا کرده‌اند. غم سرپای تیم را گرفت. ما یکی از دوستان خوب‌مان را از دست داده بودیم.

دوباره در یک موقعیت خاص قرار گرفته بودیم، آیا می‌بایست جمع می‌کردیم و می‌رفتیم یا این که پابینی‌ها وظیفه دشوار حمل جسد او را از حدود کمپ دوم به پایین به عهده می‌گرفتند و ما هم این بالا آرزوی پیوترک را برای صعود قله برآورده می‌کردیم هر چند که نمی‌توانست از غم حادثه بکاهد ولی حداقل تیم به هدفش رسیده بود. در این میان چشم‌ها به من دوخته شده بود که مطلب را عنوان کنم اما شهامتش را نداشتیم. ژوگا سرپرست فنی برنامه بود و من خود را پیرو نظرات و تابع او می‌دانستم. البته واقعیت‌اش این است که تصمیم را به ژوگا واگذار کردن چندان کار درستی نبود، چون او شخصیتاً در هیمالیا فقط برای سازماندهی کار و انتقال بار بین کمپ‌های پابینی ساخته شده و به ندرت به قله‌ای رسیده است و یک بار هم در چوآو در موقعیت مشابه با تصمیم‌گیری خود مرا به تعجب انداخته بود. به ناگاه دست به تلفن برد؛

- سرنوشت غم‌انگیزی که در پایین گریبان تیم را گرفت، بنیاد شرایطی را فراهم ساخت که در این بالا مهیاست. ما در موقعیت تنها شانس صعود قرار داریم، باید ادامه دهیم، تمام.

دوست قدیمی پیوترک با پاول مولارتز صحبت می‌کرد او به همین دلیل قصد داشت وسایلش را جمع کند و برگردد. پس از دو ساعت، عاقبت تصمیم گرفته شد که نفرات پایین کمپ چهارم جسد را پایین ببرند و ۶ نفر بالا راهی صعود قله شوند. اما

با این چادر و بار موجود امکان این که همگی صعود کنند وجود نداشت لذا می‌بایست انتخاب می‌کردیم. ژوگا جای پایش محکم بود و با تجربه بود و فکر می‌کنم در صعود کردن با او مشکلی نداشتیم اما نفر سوم چه کسی می‌توانست باشد؟ کارلوس بسیار مصمم و در عین حال بلندپرواز بود، اسلاوک در کوه‌های آمریکا کسب تجربه کرده بود و در عین حال به همراه ساموئل تیم را از لحاظ مالی تا حدودی تامین کرده بودند. پیشنهادهایی از طرف من ارائه شد:

- من و ژوگا و اسلاوک به عنوان تیم اول، کارلوس، میکولاژ و ساموئل تیم دوم صعود را تشکیل می‌دهند. واضح بود که با زدن این حرف عملاً آب پاکی را روی دست شان ریخته بودم چون می‌دانستند که به عنوان تیم دوم شانس برای صعود نمی‌ماند. میکولاژ و ساموئل خود پیشنهاد دادند که پایین بروند. در این میان فقط کارلوس بود که سمج و یک دنده بود و می‌گفت که غذا نمی‌خورد و این اولین هشت هزار متری اوست خواهش می‌کنم به عنوان اولین مکزیکی، مرا با خودتان ببرید. همین کله‌شقی او را به هیمالیانوردی بزرگ مبدل ساخت. بدین ترتیب مشکل حل شد، ساموئل و میکولاژ پایین و ما راهی بالا شدیم، ترکیبی ناهمگون که هم غذا کم داشتیم و هم جا در چادر کم بود. کمپ پنجم در ارتفاع ۷۶۰۰ متری قرار داشت و هوا بسیار سرد بود. از مصرف سوخت خود کم کردیم تا مقداری برای روز بعد باقی بماند. ۶۰۰ متر آخر می‌بایست روی باد کشنده یال طی می‌شد. آیا لازم بود که یک بار دیگر شب هنگام بی‌توته کنیم. در این حالت سوخت ما زودتر از موعد مقرر تمام می‌شد و عملاً دو روز بی‌غذا می‌ماندیم. پیشنهاد ژوگا را برای بردن سوخت به بالا رد کردم و گفتم سبک‌بار می‌رویم و پیش از تاریکی هوا برمی‌گردیم.

خیلی زود راه افتادیم و تا ساعت چهار بعدازظهر که توفان حسایی در گرفت در حمایت مداوم مسیر یخ بلور را بالا رفتیم. ابرها کم‌کم سر و کله‌شان پیدا می‌شد که زیر یال با پیشانی یخی مواجه شدیم در حال صعود روی آن در حالی که فقط به یک میخ وصل بودم و انرژی ساکن در آن جرقه می‌زد به سمت پایین داد زدم که امروز بهتر است قله را فراموش کنید و جایی را برای شب‌مانی تدارک ببینید؛ وقتی پایین آمدیم، اتفاق برفی را تدارک دیده بودند که چهارتایی بتوانیم خود را در مقابل باد مصون نگاه داریم. ناگهان ژوگا خیلی آرام اجاق را از داخل کوله‌اش درآورد و شروع به آب کردن برف کرد. چیزی که واقعاً به آن نیاز داشتیم. علی‌رغم اصرار مبنی بر حرکت سبک‌بار زیر لب می‌گفتم خدا پدرت را بیامرزه! خود را داخل روکش نجات پیچیده بودیم و تا حدودی با سرمای چهل درجه زیر صفر مقابله می‌کردیم، گاهی دست و پاها به سر و کله یکدیگر اصابت می‌کرد تا عاقبت سپیده دمید و مجدداً هشتاد متر طناب را بالا رفتیم و می‌خواستیم تو حمایت بنشینیم که ناگهان طناب از دستم در رفت و مجبور شدم با ساخمه‌های کرامپون روی دو پا توی شیب تند یخ بایستم، از شانس خوش سر دیگر طناب به ژوگا وصل بود، در هر حال می‌بایست یک بار دیگر او نیز به عنوان نفر اول، مسیر را بالا می‌آمد.

همگی به روی یال رسیدیم و اگر بتوان در ارتفاع هشت هزار متری مقایسه‌ای کرد می‌شد گفت که مسیر ساده‌تر است. آفتاب شدید بود و خطر برف‌گوری وجود داشت. گویی که در خیالات راه می‌رفتیم، رمقی نمانده بود. به حد آخر توانم رسیده بودم. هفت قدم برمی‌داشتم و استراحت می‌کردم و نه حتی یک قدم بیشتر. قله را می‌دیدم و علی‌رغم خستگی بی‌حد می‌دانستم به چیزی که مشتاقانه در انتظار رسیدن به آن بودم خواهیم رسید.

با رسیدن به قله کاری کردم که شادی درونم را بروز دهم. هورا! از این که چه چیزی را می‌خواستیم ثابت کنیم بی‌خبرم فقط می‌دانم که بعدش نفسم گرفته بود و نشستم روی زمین. قله به برج کوچکی شباهت دارد که چند متری عرض آن است. ژوگا، اسلاوک و کارلوس نیز روی قله به من ملحق شدند و پشت به پشت هم دادیم، مثل بوکسورهایی که پس از خوردن صدای زنگ پایان از بی‌حالی توان حتی جدایی از یکدیگر را ندارند، نمی‌توانستیم از هم جدا شویم. بی‌شک برای کارلوس مکزیکی موفقیت بزرگی بود ولی به هیچ شکلی در مخیله من نمی‌گنجید که چنین صعودی را با محل تولدش پیوند دهم. بعد با پاول در کمپ اصلی تماس گرفتیم و خبر موفقیت را به آنها دادیم. علی‌رغم اندوهی که بر جان تیم سایه انداخته بود و با

وجود خستگی خودمان می‌توانستیم خوشحالی آنها را از پشت بی‌سیم حس کنیم و به همین دلیل موفقیت تیم بسیار بارزتر می‌نمود.

واقعیت فرود در هیمالیا یک بار دیگر خود را به ما نشان داد که در تخمین فواصل تا چه حد خطا داریم، و در حالی که فکر می‌کردیم که تا رسیدن به کمپ پنجم راهی نداریم، علی‌رغم این که ساعت یک بعدازظهر چهار ساعت تمام به طول انجامید تا مجدداً پیش از تاریکی هوا به محل بیتوته شبانه برسیم و این بار هر پنج قدم یک بار توقف می‌کردیم. شب سرد دیگری را بدون هیچ چیزی نه برای خوردن و نه آشامیدن به سر آوردیم و روز بعد به جای دو ساعت تا محل کمپ پنجم، یک روز کامل طول کشید تا به محل کمپ رسیدیم. تمام مدت سر کارلوس داد می‌زد، پاشو، راه بیفت، کلنگت را بردار و... تا این گاو نر بلند پرواز را خواب نبرد. مه همه جا را گرفته بود و درست پیش از رسیدن به کمپ پنجم در داخل دهلیز راه را اشتباهی می‌رفتیم که من به ژوگا گفتم که باید به سمت چپ برویم و او فکر می‌کرد مسیر سمت راست است، حسی به من می‌گفت که مسیر نادرست است. از آنها خواستم که بایستند تا مسیر را پیدا کنم. مجدداً پنجاه متر صعود کردم و آنجا به طور تصادفی تکه دستکش قرمز را که به طناب مسیر آویزان بود دیدم و راه درست را پیدا کردم، می‌دانم که حوصله صعودی مجدد را نداشتند اما این تنها راه کمپ پنجم بود.

اسلواک هم تا حدودی به سرنوشت کارلوس دچار شده بود لذا ژوگا را جلو فرستادم و خودم آخر از همه می‌رفتم تا آنها را جمع و جور کنیم. در کمپ پنجم فقط یک کپسول گاز بود که برای درست کردن چهار تا قمقمه آب کفایت می‌کرد و نه هیچ چیز دیگر، روز بعد هم در کمپ چهارم چیزی برای خوردن پیدا نکردیم و لذا بلافاصله راهی کمپ سوم شدیم که برج یخی بالای آن فرو ریخته بود و محل کمپ کلاً درب و داغان شده بود. این در حالی بود که من حسایی شکم خود را صابون زده بودم چون نفر اولی بودم که به آنجا می‌رسیدم و فکر می‌کردم چه کاسه سوپ داغی در انتظارم است!

خوشبختانه «میشل کومانژیک» و «میرک» برای مان مواد غذایی آوردند و سپس از تکه پاره‌های کمپ دو چادر سر هم کردیم و شش نفری شب را به صبح آوردیم، به منظور عبور از بخش خطرناک ریزش بهمن ساعت ۲ بامداد به راه افتادیم، ریزش

سنگ مسیر زیاد بود، یکی دوربین اسلواک، یکی هم به پشت ژوگا و در نهایت کوله‌پشتی من هم از اصابت یکی از آنها بی‌نصیب نماند. یک جای مسیر که برف آبی بود پاهایم رفت داخل یک شکاف و هیکل مرا سر و ته کرد طوری که پاهایم بالا مانده بود و سرم پایین، احساس خفگی می‌کردم و انتظار کمک فوری هم نمی‌رفت با زحمت فراوان خود را از طناب بالا کشیدم و پاهایم را راست کردم. این بار سرم بالا بود، مثل یک بچه به وجد آمده بودم. به خیر گذشت. ژوگا هم در مسیر بازگشت دچار پیچ‌خوردگی پا شد. با این وجود مشکلات پشت سر گذاشته شد، همین طور تیغه جنوب شرقی نانگاپاربات که به زیر پا درآمده بود، پشت سر توان و نمایش قدرت انسان‌ها را داشتیم و همین‌طور دوستی را که برای همیشه در مکانی بالاتر از کمپ اصلی داخل قبری که برایش تدارک دیده شده، آرمیده بود.

کوله‌پشتی روی شیب

لوتسه - تلاش روی دیواره جنوبی، سال ۱۹۸۵

ژوئیته ۱۹۸۵ زمانی که از نانگاپاربات بازگشتم خستگی مفرطی را در وجودم حس می‌کردم. سه قله را پیایی و بدون استراحت مابین آنها صعود کرده بودم عملاً میلم را به کوه‌نوردی تا حدودی از دست داده بودم که خبردار شدم باشگاهم در کاتووایس در تدارک صعود دیواره جنوبی لوتسه دشوارترین جنبه صعود نشده هیمالیاست؛ علی‌رغم خستگی زیاد قادر به چشم‌پوشی از آن نبودم و تمایل داشتم در تیم حضور داشته باشم چرا که لوتسه تنها هشت‌هزارمتری بود که نه از مسیر جدید و نه در زمستان صعود کرده باشم.

این که بار سفر را مجدداً ببندم کار ساده‌ای نبود لذا از آنها خواستم که با یک ماه تاخیر به تیم ملحق شوم. با رسیدن به کمپ اصلی دریافتیم که هنوز خسته‌ام و دیواره با تمام عظمتش مرا مجذوب خود نکرده است. این احساس را یک بار دیگر هم سال‌ها پیش تجربه کرده بودم زمانی که با «ویتک» پای دیواره گاشربروم ۴ ایستاده بودم. اعضای تیم با ولع خاصی کار می‌کردند و در حال برپایی کمپ چهارم بودند و خود را چندان دور از قله حس نمی‌کردند. با حال و روزی که من داشتم پیوستن به

جناب آقای کاظم فریدیان

صعود موفقیت آمیز شمارا به قله k2 که نشان

از عزم راسخ و اراده پولادین دارد تبریک گفته

و برایتان آرزوی موفقیت روزافزون داریم

خانه کوه نوردان تهران

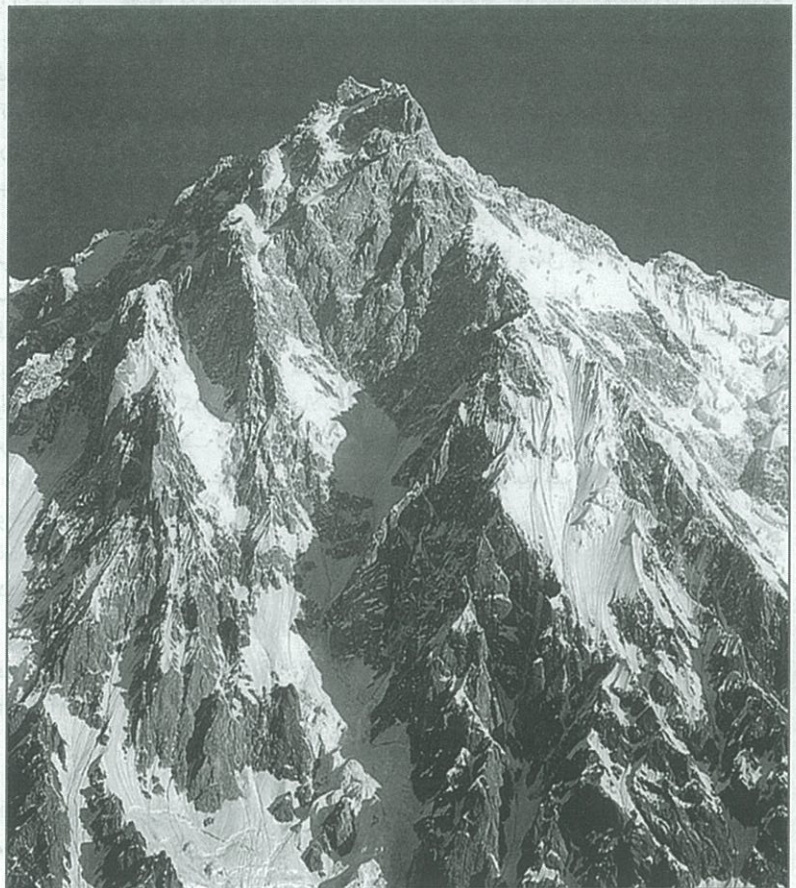
جناب آقای مهدی اعتمادی فر

صعود موفقیت آمیز شمارا به قله گاشربروم ۱

دومین صعودتان از قله های ۸۰۰۰ متری تبریک

گفته و برایتان آرزوی صعودهای متعدد داریم

خانه کوه نوردان تهران



زوج حمله را صلاح ندیدم و بیشتر در حمل بار و تدارکات در کمپ‌های پایین تر کمک کردم.

اولین حمله درست یک هفته پس از ورود من به کمپ اصلی توسط هایزر، نوواکه ویلیسکی و داسال صورت گرفت چادر خود را در ارتفاع هشت هزار متری برپا کرده بودند، تصمیم به صعود یالی را داشتند که احتمال می‌دادند به بالا راه خواهد داد ولی در ۸۱۰۰ متری متوقف شدند و تصمیم گرفتند که در نوبت بعد بیشتر به سمت وسط دیواره متمایل شوند. از این جا به بعد من هم وارد کارزار شدم و به اتفاق پاولوسکی و هولدا شب را در کمپ پنجم به صبح رساندیم. قصد داشتیم دویست تا سیصد متر مسیر بعد از کمپ پنج را که دشوارترین قسمت صعود بود طناب ثابت نصب کنیم. مسیر به قدری دشوار بود که در تمام مدت روز فقط هشتاد متر آن را ثابت‌گذاری کردیم شاید به آن بتوان درجه سختی ۷ داد. از همین طناب فرود آمدم و به طرف چادر به راه افتادم. سرم را که برگرداندم دیدم که یک کوله روی شیب کوه می‌غلتد. مسیر طوری بود که اگر بی‌احتیاطی می‌کردی، یک سر خوردن کافی بود که به پرتگاه سیصدمتری مقابل پرتاب شوی. این پرتگاه از کمپ اصلی به خوبی قابل رویت بود، با کمپ اصلی تماس گرفتم تا بلکه نشانی از او بیابند اما مثل این که این احساس در من تقویت می‌شد که رافائل جوان‌ترین عضو گروه مرده است. در کمپ پنجم با پاولوسکی بودم او آن روز را به علت بیماری در کمپ مانده بود.

هوا تمام مدت آفتابی و عالی بود، آسمان آبی و من مات و مبهوت در کمپ پنجم نشسته بودم. در ارتفاع ۸۱۰۰ متری هنوز از مشکلات صعود کاسته نشده بود. کار گذاشتن ۳۰۰ متر طناب بیشتر و کلاً پنج کیلومتر مسیر تا این زمان که به اواخر اکتبر نزدیک می‌شویم، دو ماه کار برده بود. ماه نوامبر می‌آمد و هوا رو به سردی بود. از طرفی درخواست تصمیم‌گیری فوری را تحت شرایط کنونی که آنها در پایین در جست و جوی رافائل بودند، نمی‌توانستم داشته باشم. از آنها خواستم که اگر قرار است تیم دیگری بالا بیاید ما برای استراحت راهی پایین شویم، فکر می‌کنم این قسمت دیواره راه نمی‌دهد. این اولین بار بود که من پیشنهاد پایین رفتن می‌دادم.

عاقبت مطلب را با آنها در میان گذاشتم. سه جوان فرانسوی از تیم وینسنت‌ها نیز روی جبهه شروع به کار کرده بودند که وسایل بسیار مدرنی داشتند اما فاقد تجارب لازم در هیمالیا بودند و قصد صعود این جبهه را به روش آلیپی داشتند! لذا در موفقیت آنها کمی دودل بودم، آرتور که مفتون وسایل و تکنیک‌های جدید آنها شده بود نظر دیگری داشت و فکر می‌کرد دیواره را می‌توان صعود کرد. در تماس رادیویی به من گفت یک بار دیگر سعی مان را بکنیم، فرانسوی‌ها هم احتمالاً با ما همراه خواهند شد. تمام.

بدین ترتیب همه چیز را در کمپ پنجم به جا گذاشتیم و راهی کمپ اصلی شدیم. جسد رافائل کماکان پیدا نشده بود که احتمالاً در شکاف‌های پایین کوه بود. قرار شد که دو تیم صعود سازماندهی شود یکی برای طناب‌گذاری ۲۰۰ متر و دیگری برای حمله سبک‌بار به قله که البته هیچ‌کس مایل نبود تمام کار سخت را در گروه اول انجام دهد و از قله چشم‌پوشی کند، لذا تصمیم گرفتیم هر گروه نهایت توان خود را به کار گیرد.

البته ما بین فرانسوی‌ها هم فقط وینسنت بود که تمایل به اقدام مشترک داشت. او به اتفاق آرتورهایزر در کمپ‌های چهار تا پنج به سر می‌برد که به علت کسالت مایل بود یک روز بیشتر استراحت کند و من با جدیت و یک‌دندگی با تصمیم آرتور مخالفت کردم و گفتم استراحت در بالای ۸۰۰۰ متری مفهوم ندارد و ماندن بیشتر فقط باعث خستگی بیشتر و از دست رفتن انرژی می‌شود یا همین الان شروع به نصب طناب می‌کنید یا جمع می‌کنم و می‌روم پایین.

آرتور سعی در متقاعد کردن وینسنت داشت و حتی ضمن این که از راه دور همدیگر را می‌دیدیم مکالمه‌ای هم با او داشتیم و او کماکان سعی در یک روز استراحت بیشتر داشت و من روی نظر خود پافشاری می‌کردم.

جداً چرا این کار را کردم؟ کسی که همیشه رای به صعود می‌داد حالا پا توی یک کفش کرده بود و از عدم موفقیت برنامه دم می‌زد. «میر و اسال» که پشت سرم ایستاده بود دخالتی نکرد اما آرتور حسابی متعجب بود و بعدها گفت که اگر مخالفت تو نبود برنامه را ادامه می‌داد و بدین ترتیب نقطه پایانی بر صعود دیواره لوتسه در این برنامه گذاشته شد.

با رسیدن به کمپ اصلی به علت ماتم و عزای مرگ رافائل سردماغ نبودیم و از برنامه‌های همیشگی خبری نبود، به جای آرامش موجود در انتظار شریاها ماندن در عرض یک روز مسیر یک هفته‌ای باربران را طی کردم و خود را به لوکلا رساندم. از شانس و اقبالم جایی در هواپیما پیدا شد و توانستم به کاتماندو برگردم و بدین ترتیب یک روز و نیم از ۸۰۰۰ متری به ۱۸۰۰ متری رسیدم که این هم در نوع خود برایم یک رکورد محسوب می‌شد. هنوز به پایتخت نرسیده بودم که خبردار شدم نام من و ویلیسکی را برای صعود زمستانی کانگ‌چن چونگا داده‌اند. اما من فقط می‌خواستم به خانه برگردم و استراحت کنم. آندره ماچنیک سرپرست تیم از تصمیمم متعجب بود اما به من ایراد نگرفت. بارهای شان جایی روی اقیانوس در راه بود و من به خانه‌ام، لهستان رسیدم.

هنوز برایم سوال است که چطور از جبهه جنوبی لوتسه چشم‌پوشی کردم، آیا مرگ رافائل بوده بدون شک بی‌تاثیر نبوده است، یا خستگی. این هم می‌توانست باشد چرا که در عرض یک سال، چهار برنامه بزرگ را اجرا کرده بودم، دو تا صعود زمستانی، نانگاپاریات و حالا هم این یکی. اما فکر می‌کنم یک جورهایی قله و دیواره را متعلق به خودم و کار خودم نمی‌دیدم، آنها همه کارها را کرده بودند وقتی من به آنجا رسیدم و تنها کمپ‌های چهار تا پنج بود که آثار کار من در آن دیده می‌شد.

تلفن منزلم دیگه زنگ نمی‌خورد، بیشتر استراحت می‌کردم و خود را با کارهای خانه مشغول می‌کردم یا به کلبه‌ام در ایستبنا می‌رفتم. سعی داشتم روحاً دوباره خود را آماده کنم و دو پسر کوچکم کمک بسیار خوبی بودند تا آثار شکست را از چهره من بزدایند.

تصویری اما در ذهنم نقش بسته است که شاید هیچ‌گاه نتوانم از آن خلاصی یابم، تصویری از شیبی پر از برف و یخ که زیر آفتاب هیمالیا می‌درخشد و کوله‌پشتی بر روی آن به پایین می‌لغزد. Δ

سرکار خانم فرخنده صادق

اولین زن مسلمان فاتح قله اورست

با تاثر و تالم درگذشت پدر گرامی تان را

تسلیت عرض نموده برای شما

و سایر بازماندگان محترم صبر

و شکیبایی مسالت داریم.

شرکت کوه نوردی
کسا

دوست و هم‌نورد عزیزمان مهندس علی خوشبختی

در غم از دست دادن همسر گرامی شان

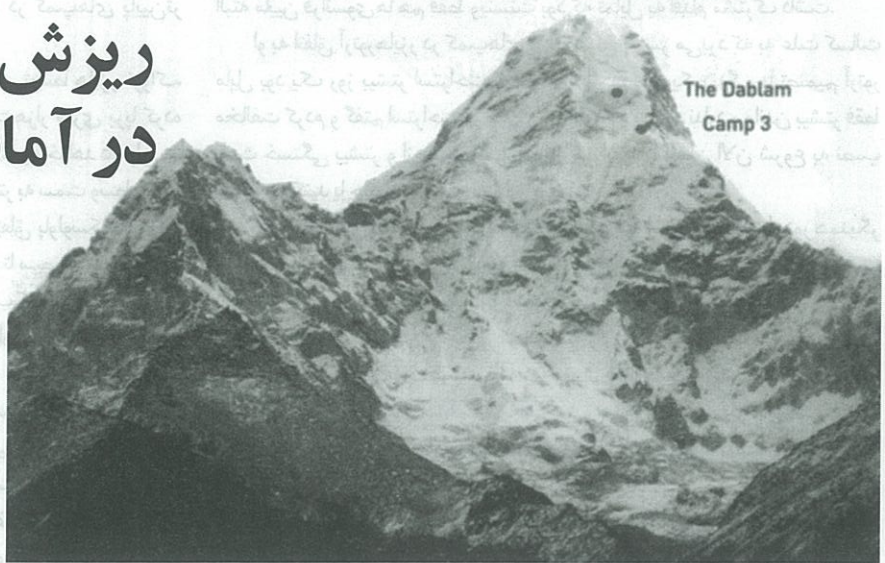
عزادار است.

این ضایعه را به وی و فرزندان آن مرحومه

تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

ریزش برف در آمادابلام



ترجمه: وارطان زاکاریان

قله آمادابلام در موقعیت خارج و چپ جبهه جنوبی قرار دارد. «گاندی وپربا» تنها کوهنوردانی بودند که پس از حادثه به منطقه رسیدند آنها باور دارند که بهمن اولیه در اثر واژگون شدن یا ریختن بخشی از توده‌های یخی آمادابلام که ترکیب و استقرار برف آنجا را بر هم زده است به وجود آمده؛ حال چرا و چگونه این توده عظیم یخ وقتی از آمادابلام جدا شده به جای این که همان مسیر و کانال اصلی و همیشگی خود را طی کند به سمت جبهه غربی سرازیر شده و کمپ سوم را مورد حمله قرار داده است هنوز علت اصلی مشخص نشده است. خوشبختانه منطقه پر از دحام نشده بود و چادرها هم دور از منطقه ریزش بهمن و در سمت چپ مسیر آن برپا شده بود. براساس بررسی گزارش‌های اولیه از محل حادثه نشان می‌دهد ۱۰ روز قبل از سقوط بهمن برف پراکنده باریده شده ولی بارش برف سنگین نبوده است در هر حال «گاندی وپربا» توانسته بودند با آن وضعیت یال صعود به سمت کمپ سوم را پیدا کنند. این حادثه شمار جان‌باختگان در آمادابلام را از یازده نفر به هفده نفر افزایش داد اما شمار صعودکنندگان از اولین صعود سال ۱۹۶۱ تا تاریخ حادثه به ۳۰۰۰ نفر می‌رسد. اولین صعود غیررسمی به وسیله هیات صعودهای تحقیقاتی و کوهنوردی «ادهیلاری» انجام شد که در این هیات کوهنوردی با سابقه «مایکل وارد» نیز شرکت داشت. اغلب حوادثی که در این منطقه رخ می‌دهد در فصل پاییز و بر اثر ریزش برف بهمن بوده است و تنها یک مورد در سال ۲۰۰۳ بر اثر پاره شدن طناب کهنه صعود، جان کوهنوردی گرفته شد. باید یادآور شد در همین دوره زمانی که بهمن در آمادابلام سقوط کرد در منطقه گانش هیمال چهار کوهنورد فرانسوی از گرونویل فرانسه ناپدید شدند تصور می‌شود زمانی که آنها به قله ۵۹۰۳ متری پالدور صعود می‌کردند یک بهمن در مسیر صعود آنها سقوط کرده و هر چهار کوهنورد را در خود دفن کرده است. ▲

منبع: مجله کلابمب - فوریه ۲۰۰۷

در اوایل صبح چهاردهم نوامبر در یک حادثه بی سابقه در مسیر متعارف قله آمادابلام در منطقه خومبو هیمال نیال یک کوهنورد انگلیسی به نام دانکان ویلیامز و شریای همراه اومینگمار نورو همراه با دو کوهنورد سوئدی به نام‌های دانیل کارسون و میکایل فوربرک و دو شریای همراه آنها به نام‌های «دانور بودتاشی دورجی» مواجه با سقوط یک بهمن عظیم شده و همگی جان‌شان را از دست دادند. محل حادثه کمپ سوم، یال جنوب غربی قله آمادابلام بوده است. پس از ریزش این بهمن عظیم چندین بهمن نیز به دنبال آن سرازیر شدند. اولین کسانی که از سر و صدای بهمن باخبر شدند «استیوگاندی وپربا» شریا بودند آنها دو عضو دیگر از هیات بازرگانی صعودهای بزرگ بودند و دونگان ویلیامز نیز یکی از اعضای این هیات بود. او در کمپ دوم مستقر بود و در راه صعود به کمپ سوم مواجه با این بهمن شد. در ساعت ۷/۳۰ دقیقه از کمپ سوم هیچ پلسخ رادیویی شنیده نمی‌شود و وقتی «گاندی وپربا» حدود ساعت ۱/۳۰ دقیقه بعد از ظهر به نزدیکی کمپ سوم رسیدند شاهد چهارمین سقوط بهمن در آن ناحیه بودند آنها مشاهده کردند که تمامی منطقه بر اثر ریزش قطعات بزرگ حاصل از بهمن پوشیده شده است. تنها چیزی که در آن وضعیت دیده می‌شد یک قاشق فلزی در سمت راست مسیر صعود و دو طناب کهنه در بالای یک سطح شیب‌دار تند بود. یال جنوب غربی آمادابلام و قله زیبای ۶۸۴۱ متری آن که اغلب به ماتهورن خومبو معروف است یکی از پرطرفدارترین مسیرهای صعود در منطقه هیمالیا است.

شرکت‌های تجارتي برنامه‌های صعود به منطقه اورست را در فصل بهار طراحی و اجرا می‌کنند در حالی که برای صعود قله آمادابلام فصل پاییز را در نظر می‌گیرند و امسال در فصل صعود حدود ۴۰ تیم برای صعود به قله برنامه‌ریزی کرده بودند. کمپ شماره ۳ موقعیتی به مانند موقعیت شانه یال قله داشته و در بالای آن یک شیب بسیار تند از قطعات بزرگ یخ قرار دارد (به شکل مراجعه شود).

استاد ارجمند جناب آقای علی ظاهری

انتصاب شایسته جناب عالی را
 به عنوان رئیس کمیته هیمالیانوردی
 تبریک عرض می‌نماییم.

با آرزوی موفقیت شما
 هیات کوه نوردی دورود

صعود کاظم فریدیان به قله K2

موجی از شادی در جامعه کوه نوردی پدید آورد.
 این موفقیت را به وی و جامعه کوه نوردی
 و باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند
 تبریک می‌گوییم.

فرخ رحمدل

تعمیر و نگهداری اسکی ها

یک جفت اسکی سالم که به خوبی مراقبت و نگهداری شده است، ورزش اسکی را ساده تر و دلچسب تر می کند. داشتن یک جفت اسکی با لبه های تیز که کف آن واکنش زده باشد (امروزه با توجه به ساختمان اسکی های جدید و ضرورت استفاده از روش هدایت برنده اسکی) بیشتر مورد توجه قرار می گیرد.

به همین دلیل برای این که اسکی ها بتوانند وظایف خود را به خوبی به انجام برسانند، لبه های آنها باید به خوبی تیز شده باشند مخصوصاً هنگامی که در پیست پرشیب و یخ زده اسکی می کنیم. اسکی های با کف واکنش زده و لبه های تیز به خوبی تحت کنترل در می آیند و سرعت بیشتری به خود می گیرند و اسکی را جذاب تر می کنند.

تعمیر و مراقبت از اسکی ها باید به صورت مداوم صورت بگیرد تا بهترین نتیجه را به بار بیاورد. اگر تا به حال از اسکی های خود به خوبی مراقبت نکرده اید، ابتدا اسکی های خود را به یک تعمیرگاه رسمی و حرفه ای اسکی بسپارید و سپس با توجه به نکات زیر به تعمیر و مراقبت از اسکی های خود بپردازید.

هر چه در فاصله زمانی کمتری به تعمیر و مراقبت از اسکی های خود بپردازید نیاز به صرف وقت کمتری در هر جلسه برای انجام تعمیر و مراقبت از اسکی های خود خواهید داشت.

سفر زمستانی مناسبی است و به تازگی به دلیل پیشرفت علم و تکنولوژی اسکی ها به گونه ای طراحی شده اند که به راحتی بتوانند در شرایط مختلف و در ارتفاعات مختلف استفاده شوند.

این اسکی ها به گونه ای طراحی شده اند که به راحتی بتوانند در ارتفاعات مختلف استفاده شوند.

شهریار بیگی
beygihome.se

حرارت اتو بر روی کف اسکی ماییده می شود. واکس گرم در انواع مختلف و با توجه به حرارت برف و محیط اسکی از دمای زیر صفر تا دمای صفر و همچنین دمای بالای صفر در پایان فصل اسکی در بازار عرضه می شود.

۴- مواد تعمیر زدگی های کفی اسکی: ماده ای که به صورت جامد (تشکیل شده از موادی که با کف اسکی مطابقت دارد) در بازار عرضه می شود و زدگی های کف اسکی را تعمیر می کند این ماده را می توان با آتش ذوب کرد و قطره قطره روی محل زخمی شده کف اسکی ها چکاند و موجب پر شدن آن قسمت ها شد.

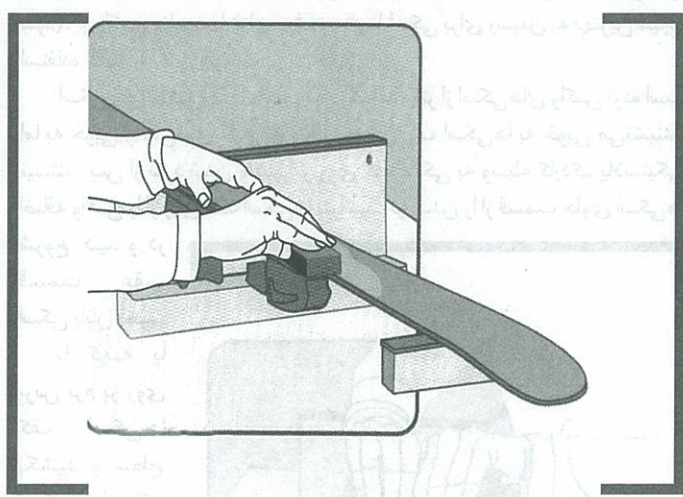
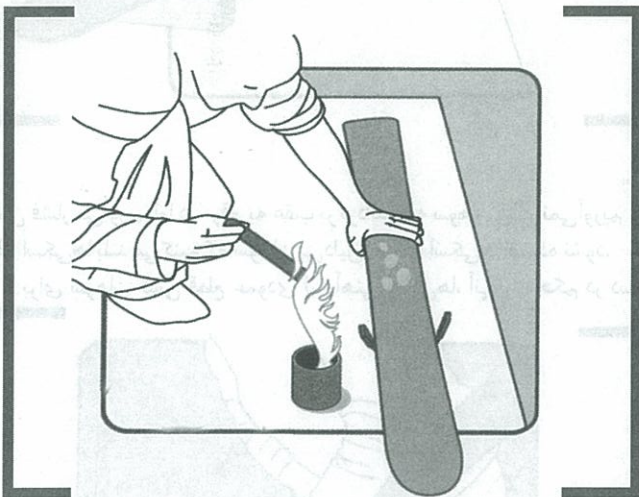
۵- فندک: برای ذوب کردن مواد تعمیر زدگی های کف اسکی است.

۶- اتو: برای گرم و ذوب کردن واکس اسکی است.

۷- کاردک فلزی و کاردک پلاستیکی. از کاردک فلزی برای تراشیدن و صاف کردن کف اسکی ها (پس از پر کردن لکه های زخمی کف اسکی ها) استفاده می شود. از کاردک پلاستیکی برای تراشیدن کف اسکی ها (پس از سرد شدن واکس اسکی) مورد استفاده قرار می گیرد.

۸- دو عدد کش لاستیکی یا بند که برای جمع کردن نگهدارنده (استاپر) اسکی ها مورد استفاده قرار می گیرد.

در ابتدا استاپر اسکی ها را جمع کنید و با کش یا بند ببندید سپس به وسیله دیامونت هر دو ضلع لبه آهنی اسکی ها را در دو طرف (هم در قطع عمودی و هم در



قطع افقی) از هر گونه زخم شدگی - که در اثر برخورد لبه آهنی اسکی ها با سنگ به وجود می آید - پاک کنید.

صدای حاصل از کشیده شدن دیامونت (سنگ لبه تیزکنی) بر روی لبه آهنی اسکی نشان از صاف شدن زخم شدگی لبه اسکی ها دارد.

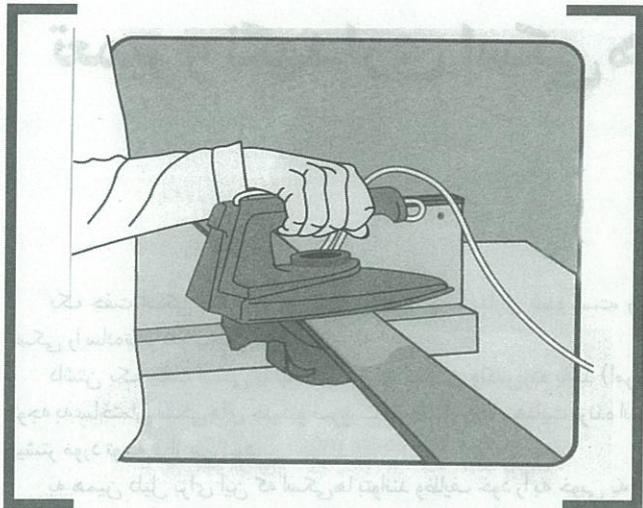
اگر اسکی شما با سنگ برخورد کرده باشد کف اسکی ها، می تواند زخمی شده باشد که در این صورت باید از مواد تعمیر زدگی کف اسکی ها استفاده کنید (اگر زدگی کف اسکی ها عمقی است، اسکی ها را به تعمیرگاه حرفه ای اسکی بسپارید) توجه کنید که برای شروع تعمیر، کف اسکی ها باید کاملاً خشک و دمای اسکی ها با دمای اتاق یکی شده باشد. مواد تعمیر را به وسیله فندک ذوب کنید و قطره قطره بر روی

وسایل زیر را برای تعمیر و مراقبت از اسکی ها تهیه نمایید.

۱- دیامونت (سنگ لبه تیزکنی): وسیله ای که از سوهان نرم تر است و برای از بین بردن زدگی های لبه های آهنی اسکی به کار می آید.

۲- دسته یا گیره (نگهدارنده) سوهان سوهان را در آن قرار می دهیم و وسیله ای است که سوهان کردن سمت عمودی لبه آهنی اسکی ها را آسان تر می کند.

۳- واکس اسکی: برای واکس زدن کف اسکی ها از آن استفاده می کنیم. واکس اسکی به صورت سرد و گرم در بازار وجود دارد. واکس گرم را به وسیله اتو بر روی کف اسکی استفاده می کنیم اما واکس سرد به صورت مستقیم و بدون استفاده از



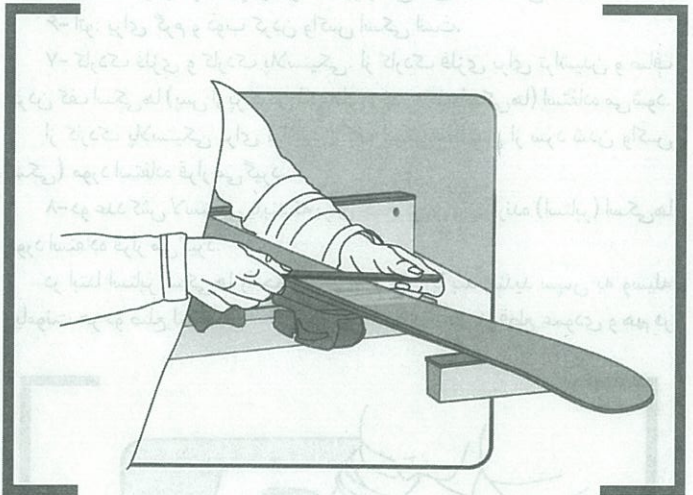
محل زدگی کف اسکی‌ها بچکانید. صبور باشید و کم‌کم و با فاصله زدگی کف اسکی‌ها را بر کنید که قطره‌ها منسجم شده، با یکدیگر به یک سطح تبدیل شوند و متورم نشوند.

پس از انجام لکه‌گیری صبر کنید که مواد ذوب شده، کاملاً منجمد شود سپس با کاردک آهنی آن را بتراشید و با کف اسکی منطبق و هم‌سطح نمایید و اگر لازم است از سوهان نرم نیز برای بهتر شدن کار استفاده کنید.

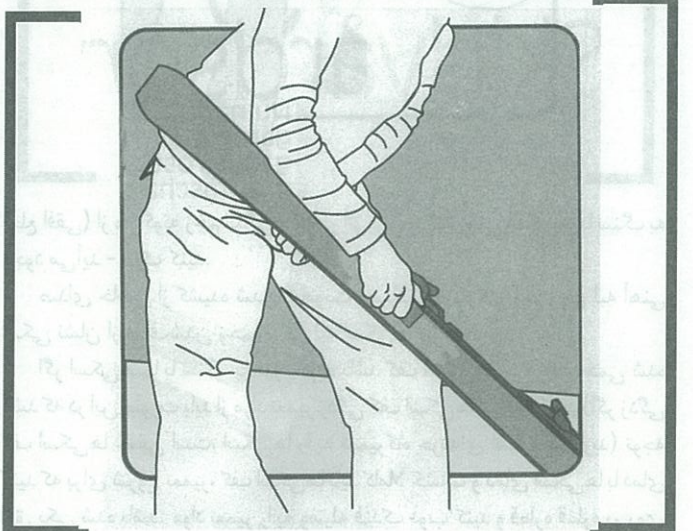
همه اسکی‌ها، لبه‌های آهنی زاویه‌دار دارند. این به آن معنی است که لبه‌های آهنی اسکی‌ها به اصطلاح آویزان هستند و با کف اسکی‌ها اختلاف زاویه دارند این خصوصیت، پیچ‌زدن و کنترل اسکی‌ها را کامل‌تر می‌کند.

دستمال نازکی را چند لایه به دور سوهان بپیچید (در جایی که با کف اسکی در هنگام سوهان کردن در تماس است) تا زاویه صحیح لبه آهنی اسکی‌ها را نسبت به کف اسکی‌ها به دست آورید.

سوهان را به صورت اریب بر روی کف اسکی‌ها قرار دهید و به نرمی بر روی آن به جلو فشار آورید. هر دو لبه اسکی‌ها را سوهان بکشید. (توجه کنید که در هر پار سوهان کشی تنها یک لبه آن سوهان کشیده می‌شود) موقع به جلو بردن، به سوهان



کمی فشار می‌آوریم اما در موقع به عقب برگرداندن به سوهان فشار نمی‌آوریم و از کف اسکی‌ها بلند می‌کنیم که سوهان بی‌دلیل به کف اسکی‌ها کشیده نشود. برای سوهان کشی قطع عمودی لبه آهنی اسکی‌ها، آنها را محکم در دست



بگیرید و سوهان را با زاویه ۹۰ درجه نسبت به کف اسکی‌ها قرار دهید. اگر می‌توانید اسکی‌ها را از قسمت جلو روی دیوار یا در گوشه دیوار قرار دهید تا بی‌حرکت، ثابت باقی بمانند و با دستی که سوهان نمی‌کشید، اسکی را به طرف باسن و کمر خود بکشید. سوهان را در گیره قرار دهید و سوهان کنید. در موقع برگرداندن، سوهان را از روی اسکی‌ها بلند کنید. هر دو لبه اسکی‌ها را سوهان کنید.

در پایان لبه آهنی اسکی‌ها را در قطع افقی (سمت کف اسکی‌ها) دیامونت بکشید و سپس کف اسکی‌ها را با برس یا پارچه نرم پاک کنید.

واکس را به وسیله اتو آب کنید و قطره قطره بر روی کف اسکی بچکانید. اگر اتو دود می‌کند باید آن را در درجه کمتر (درجه صحیح) قرار دهید.

اتو با حرارت کمتر و پیوسته بر روی کف اسکی حرکت کند، با گرم شدن سطح بالایی اسکی‌ها عمل اتو کردن را قطع کنید و بگذارید که اسکی‌ها (واکس سرد شود). از واکس مناسب با دمای برف و محیط اسکی برای رسیدن به بهترین نتیجه استفاده کنید.

اسکی‌های واکس زده با واکس سرد اگر چه بهتر از اسکی‌های واکس نزده است اما به خوبی واکس‌های گرم که با اتو بر روی کف اسکی‌ها به خوبی می‌نشینند، نیستند. پس از سرد شدن واکس بر روی کف اسکی به وسیله کاردک پلاستیکی اضافه واکس را از روی کف اسکی‌ها بتراشید. تراشیدن را از قسمت جلوی اسکی‌ها

شروع کنید و در قسمت عقب اسکی پایان دهید.

با کهنه یا برس نرم بر روی کف اسکی‌ها بکشید و سطح اسکی را پاک کنید.

حال نگهدارنده (استاپر) اسکی‌ها را باز کنید اسکی‌ها تعمیر و آماده برای استفاده شده‌اند.

برای کسب اطلاعات بیشتر به

آدرس www.swixschool.com مراجعه فرمایید. Δ

بدون آمادگی جسمانی

فصل اسکی را آغاز نکنید

همه می دانیم که برای شروع فصل اسکی، آمادگی جسمانی کلید موفقیت است. با بدن آماده نه تنها انجام اسکی راحت تر و دلپذیرتر است بلکه صدمات عضلانی، خشکی و کوفتگی ماهیچه ای که از انجام این ورزش ناشی می شود به مراتب کمتر است. این تنها ورزش اسکی نیست که آمادگی جسمانی برای انجام این ورزش را ضروری می شمرد، بلکه هرگونه تلاش ورزشی با آمادگی بدن ارتباطی مستقیم و کامل دارد. راه و روش آماده سازی بدن برای یک ورزش خاص به طور قطع با شکل آن ورزش و عضلات مربوط به آن ارتباط مستقیم دارد و بی توجهی به این مهم می تواند باعث شکست در آماده سازی عضلات باشد. پس با انجام چند تمرین پایه ای (تعادلی، کششی و قدرتی) ساده خود را برای اسکی آماده کنید

تهیه: شهریار بیگی
www.beygi.net
beygihome.se

تعادل: تمرینات بر روی قطعه چوب

- A - با یک پا روی قطعه چوب بایستید. پای دیگر را آزادانه روی زمین قرار دهید.
 - B - پشت پای آزاد را به سمت بالا نگه داشته و روی پنجه پا قرار بگیرید، تا جایی که بدون فشار روی پای تعادل کشش را روی پای آزاد داشته باشید.
 - C - حالا به روی پای تعادل فشار آورده و کشش بیشتری را احساس کنید.
 - D - پشت پای آزاد را به سمت بالا نگه داشته و تا مسافت زیادی کشش را انجام دهید. (شکل ۱)
- پای آزاد را تا حد ممکن به سمت جلو کشش دهید.
این تمرین را هم روی پای دیگر انجام دهید. لازم است که پنج بار روی هر پا تمرین را تکرار کنید.

تمرینات بر روی قطعه چوب با طناب

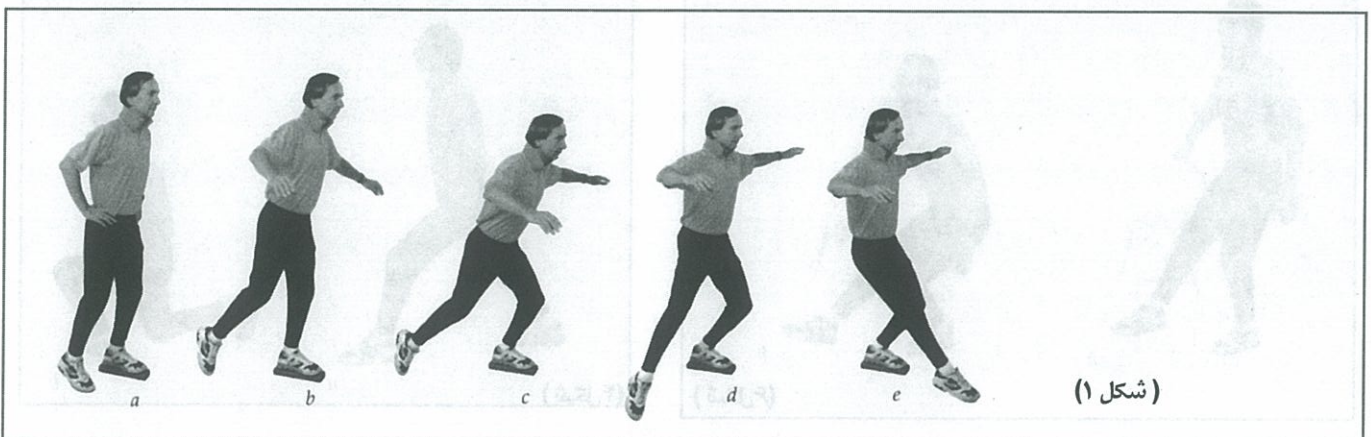
- یک طناب را به شکل دایره مانند تمرین قبلی قرار داده و روی قطعه چوب با پای تعادل بایستید. با پای آزاد، خارج از محوطه خط، حلقه طناب را ادامه داده و خیلی آهسته بدون توقف و مکث تمرین را انجام دهید. حرکت پای آزاد را در حد توانایی به پشت و همچنین به جلو انجام دهید. پنج مرتبه این تمرین را فعالانه تکرار کنید. (شکل ۲)
- A - روی قطعه چوبی بایستید و پای آزادتان را تا جایی که می توانید به پشت کشش دهید.
 - B - پای آزادتان را به پشت و عقب پای تعادل کشش دهید.
 - C - پای آزادتان را به جلو و خارج حلقه، کشش دهید.

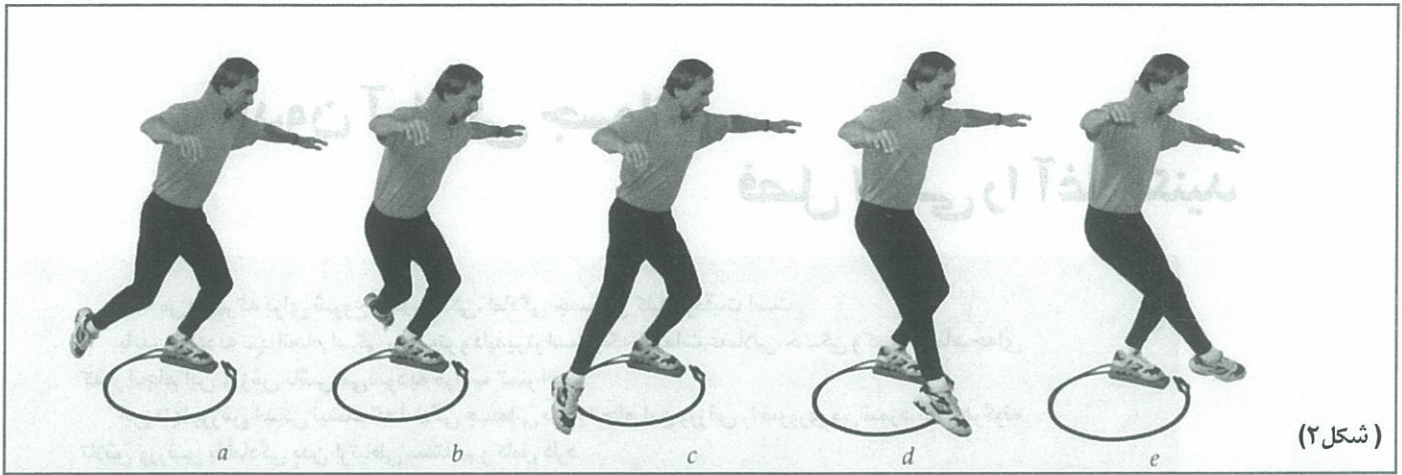
این تمرین ها برای بهتر شدن تعادل و حفظ تعادل بیشتر در اسکی بسیار مفید خواهند بود و قدرت ماهیچه ای را برای انجام این ورزش کامل تر خواهد کرد. تمرین های زیر علاوه بر این نکات می تواند به عنوان آزدسازی عضلات از انقباض عضلانی ناشی از تلاشی سخت در اسکی به کار آید و شما را از انقباض و درد عضلانی پس از انجام پرتلاش اسکی دور نگه دارد.

با انجام این تمرین های ساده قبل از شروع و بعد از پایان یک روز اسکی، لذت اسکی را افزایش دهید و تجربه ای فرحبخش را از انجام آن برای خود به ارمغان بیاورید. حتی این تمرین ها را می توانید در روزهایی که اسکی نمی کنید و همچنین در روزهای خارج از فصل اسکی به صورت مداوم برای حفظ آمادگی خویش انجام دهید. در صورت تمایل می توانید فهرستی از تمرین های زیر را تهیه و در هر زمان و در هر کجا که فرصت داشتید به انجام آنها بپردازید.

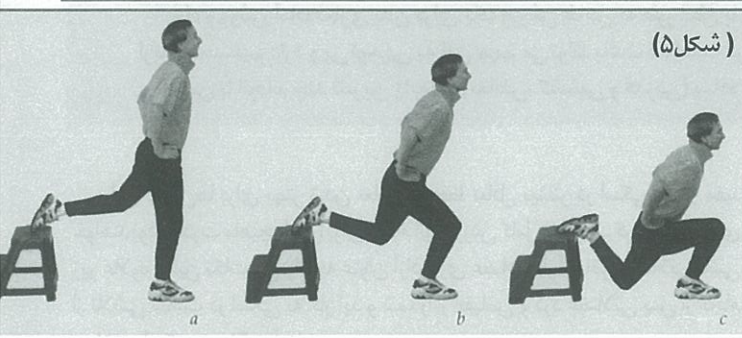
به یاد داشته باشید که صرف نظر از نوع ورزش (اسکی، شنا، کشتی،...) باید حرکات پایه ای عضلانی آن ورزش را کامل کنید و با توانایی و تسلط انجام آن ورزش را کامل و لذت بخش کنید، در غیر این صورت آن ورزش را به علت ناتوانی عضلانی به درستی و به صورت صحیح یاد نمی گیرید، انجام نمی دهید و فقط وقت خود را هدر می دهید و ضمن دیدن آسیب های عضلانی به هیچ نتیجه مثبتی در انجام صحیح این ورزش نخواهید رسید.

نکته مهم در اسکی به دست آوردن تعادل و حفظ آن بر روی اسکی ها است همچنین استفاده به موقع از کف و لبه اسکی هاست که به شما امکان پیچ زدن - که در نتیجه عوض کردن به موقع لبه های اسکی است - می دهد.

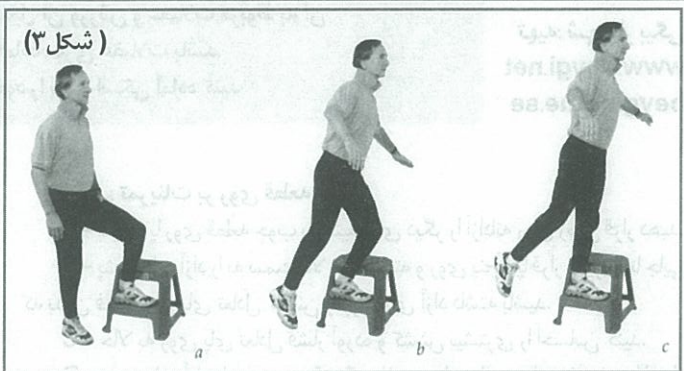




(شکل ۲)



(شکل ۵)



(شکل ۳)

باشد).
- جلوی پای تان را فشار داده تا زانوی تان زمین را لمس کرده و دوباره به حالت اول برگردید.

۱۰ بار این تمرین را تکرار کنید
انعطاف‌های پیشرفته با نیمکت (شکل ۵)

A - با پشت پنجه پای تان روی نیمکت بایستید. پای جلویی در حدود ۶۰ سانتی‌متر از نیمکت فاصله داشته باشد.

B - به آهستگی جلوی پا را تا زاویه ۹۰ درجه فشار دهید.

C - اسکی‌بازان قدرتمند و توانا با سعی و کوشش شاید بتوانند فشار را تا پشت زانو ادامه داده و زمین را لمس کنند. در صورتی که مشکلی در زانوی تان دارید. سعی نکنید انعطاف کامل را انجام دهید.

یک پا باز - یک پا چمباتمه
از یک صندلی برای حمایت بهتر استفاده کنید. با یک پا به طرف پایین چمباتمه زده و همچنین پای دیگر در حدود ۳۰ سانتی‌متر دورتر از زمین قرار می‌گیرد. (شکل ۶)



(شکل ۶)

D - پای آزادتان را به ادامه حلقه، به سمت جلو کشش دهید.

E - پای آزادتان را به جلو و سمت پای ایستاده کشش دهید.
گام برداشتن به سمت بالا بر روی نیمکت. شکل (۳)

A - روی یک پا با اولین گام بر روی نیمکت قرار بگیرید.

B - به سمت بالا با اولین گام بایستید.

C - با کشش کامل پای تان را به سمت بالا قرار دهید و عقب ببرید.

تماس و جلوی پا
برای کامل‌تر کردن در تعادل و داشتن بالانس و توانایی در انجام آن با اولین گام در

حالت ایستاده قدرت نگهداری پای تان را بیشتر کنید. لازم است که پنجه پای آزاد بر روی زمین به سمت پشت، سپس به پهلو و جلوی نیمکت حرکت یابد.

پنج بار تمرین را پی‌درپی انجام دهید سپس استراحت کنید. شکل (۴)

- برای به دست آوردن پیشرفت بیشتر بر روی یک پا مدت بیشتری را

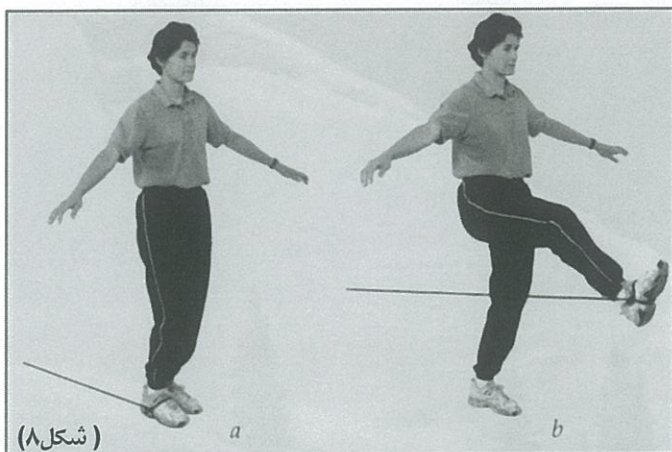
تمرین کنید.

یک پای تان را جلوی دیگری قرار دهید (فاصله آن دو از یکدیگر ۶۰ سانتی‌متر

باشد).

شکل (۴)

(شکل ۴)

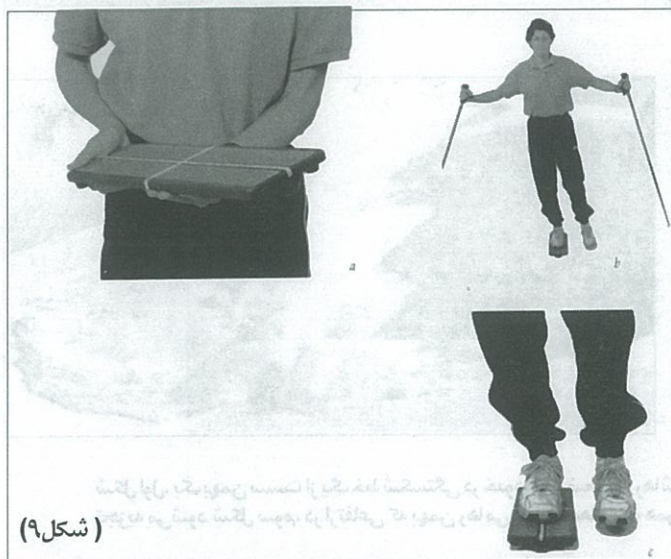


(شکل ۸)

پای دیگر را از روی زمین بالا ببرید. اکنون باتومها را از روی زمین بالا بگیرید و ببینید چه مدت می‌توانید تعادل را حفظ کنید.

در وسط تخته لوله به روی پای تان (پای تعادل) قرار بگیرید. ساختن تخته بسیار آسان است. برای ساخت آن به تخته لوله محکم پلاستیکی و بند نواری برای محکم کردن لوله بر روی تخته نیاز دارید. بند نواری از درون لوله رد می‌شود و لوله را به صورت طولی بر روی تخته محکم می‌کند. بند نواری به صورت عرضی بر روی لوله قرار می‌گیرد و لوله را با تخته محکم می‌کند. برای سفت کردن لوله بر روی تخته از بند نواری که در بسته‌بندی محصولات یا چمدان‌های مسافرتی در فرودگاه استفاده می‌شود،

سود جست. Δ



(شکل ۹)

سرکار خانم فرخنده صادق

غم از دست دادن پدر بزرگوارتان را
به شما و خانواده محترم و جناب
آقای عباس جعفری تسلیت
می‌گوییم.

فصلنامه کوه

یک پا دراز - یک پا چمباتمه با صندلی
چمباتمه زدن را شروع کرده و آن را تا زاویه ۹۰ درجه ادامه دهید، همان طوری که در عکس‌های A, B نشان داده شده است. با تمرین بیشتر خواهید توانست با نیروی کافی و توانایی بهتر عمل فوق را بدون حمایت صندلی انجام دهید. عمل چمباتمه زدن را با هر پا ۱۰ بار تکرار کنید تا به خوبی آن پا قوی شود.

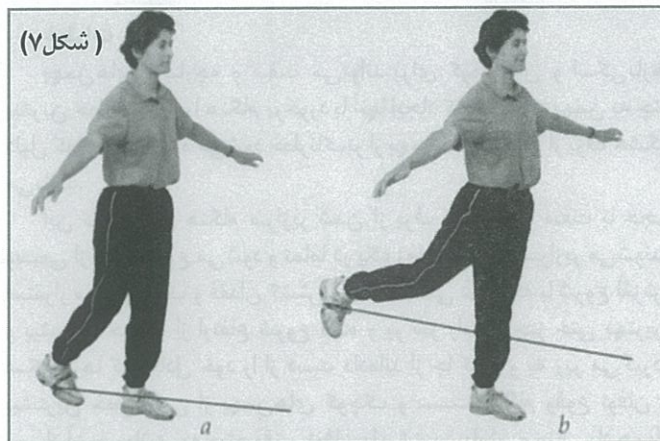
کشش به عقب با طناب لاستیکی
یک طناب لاستیکی را انتخاب کنید (آن را از فروشگاه‌های ورزشی و یا باشگاه‌های سلامتی می‌توانید بخرید) یک طرف آن را به کفش ورزشی و طرف دیگر آن را به جایی ثابت وصل کنید. ابتدا طناب را به سمت پشت بدن کشش داده تا حدی که با قوزک پای تان در یک خط مستقیم و ممتد قرار بگیرد. با پای تعادل، پایدار باشید. سپس با پای آزاد به حدی که تا پشت بدن تان کشش داده می‌شود، عمل کشیدن طناب را انجام دهید. در خاتمه به حالت شروع تمرین بازگردید. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید. (شکل ۷)

کشش به جلو با طناب لاستیکی
اکنون طناب را به سمت جلوی بدن کشش داده تا حدی که با قوزک پای تان در یک خط مستقیم و ممتد قرار بگیرد. با پای تعادل پایدار باشید، سپس با پای آزاد تا حدی که می‌توانید به بدن تان کشش بدهید. عمل کشیدن طناب را انجام دهید. در خاتمه به حالت شروع تمرین قرار بگیرید. این عمل را با هر پا ۱۰ بار تکرار کرده تا به خوبی آن پا قوی شود. (شکل ۸)

با انجام این تمرینات، موارد زیر را با تجربه به دست می‌آورید:
۱- توانایی پای تان تقویت می‌شود (پایی که به طناب بسته شده است)
۲- حالتی شبیه اسکی کردن به صورتی که ماهیچه‌ها منقبض شوند را تجربه می‌کنید.
۳- توان ایستادن و توانایی بهتری را در تعادل داشتن به دست می‌آورد.

مایل کردن کف پا به سمت انگشت شصت پا و برعکس (لبه دادن) تخته مایل یا یک ور کردن پا، ابزاری است که تصحیح کننده و آماده کننده تعادل می‌باشد. این ابزار کمک کننده برای اسکی بازی است که توانایی کافی را در هنگام اسکی بر روی قوزک پاهای خود ندارد.
با تمرین کردن بر روی این تخته اسکی باز می‌تواند روی پای تعادل به خوبی تعادل را به دست آورد. همچنین با قوزک پا عمل یکور کردن (لبه دادن) را انجام و تعادل را حفظ می‌کند. (شکل ۹)

تخته یکور کردن
از باتوم‌های اسکی برای حمایت بهتر استفاده کنید. با یک پا روی تخته بایستید و

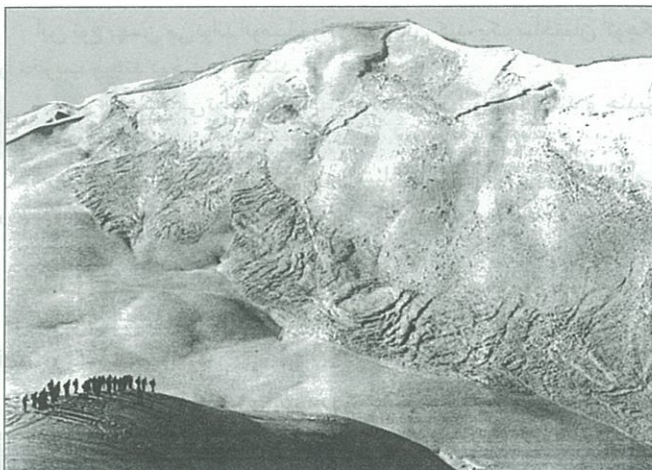


(شکل ۷)

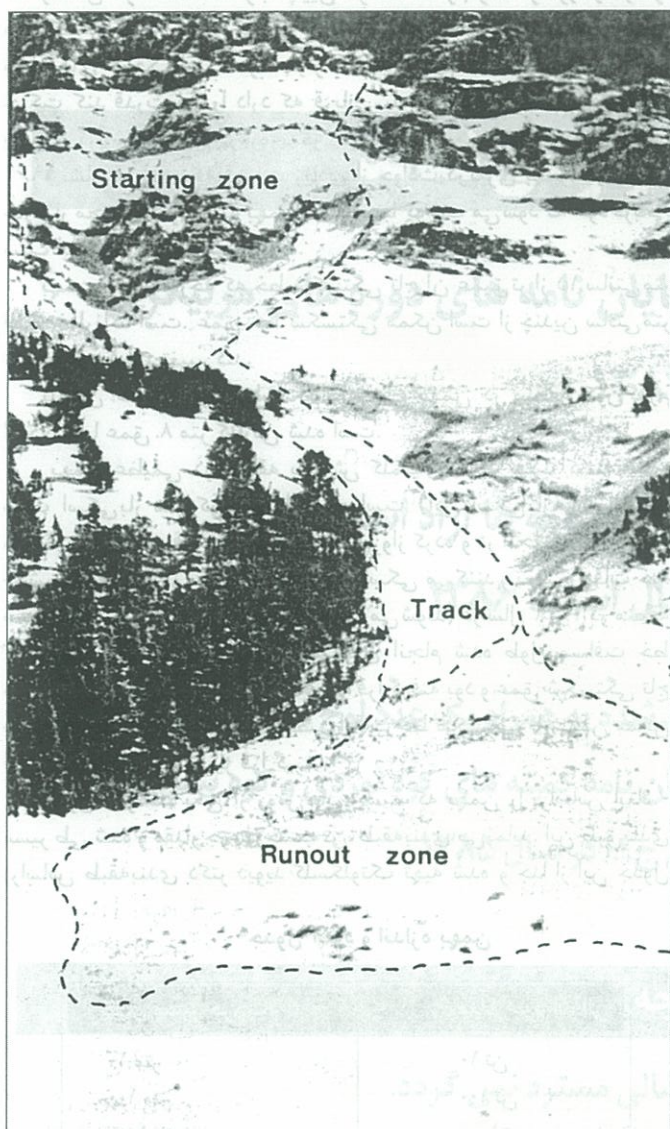
ابعاد بهمن‌ها

ابعاد بهمن‌ها نسبت به هم خیلی متفاوت است. ابعاد یک بهمن حاصل از برف‌های شل و ول ممکن است چند متر ارتفاع داشته باشد در صورتی که بهمن‌های عظیم و وحشتناک منطقه هیمالیا چندین میلیون تن وزن داشته و پس از طی چندین کیلومتر آرام می‌گیرند.

اغلب کوه‌نوردان و اسکی‌بازها به تشخیص دو اندازه از بهمن در حال سرازیر شدن نیاز دارند. کوچک‌ترین بهمن سرازیر شده که می‌تواند فقط چند متر مکعب برف را به پایین سرازیر کند که گستردگی آن بزرگ نیست



شکل ۴/۱۴ - یک بهمن یکپارچه بزرگ و نرم حاصل از برف جدید و گسترده رادر منطقه گاتودر گرات بالاتر از شهر داوس سوئیس نشان می‌دهد. بهمن تقریباً از سرتاسر شیب که به قدر کافی نیز تند است سرازیر شده است.



مناطق مختلف بهمن از شروع تا منطقه پایانی شامل منطقه شروع مسیر و منطقه پایانی

باشد. دوره و مدت خطر این نوع بهمن به دما و ساختار مقطع عمودی برف بستگی دارد هرچه دما بیشتر باشد بهمن با سرعت بیشتری تشکیل می‌شود. محرک فعالیت بهمن‌های کوچک یکپارچه کوه‌نوردان و اسکی‌بازها هستند، آنها دلیل اصلی بروز حوادث در این نوع بهمن می‌باشند. هر چند بهمن‌های سست و یکپارچه ممکن است با وزن اولین اسکی‌باز یا کوه‌نورد که شیب را قطع می‌کند برای حرکت تحریک شوند ولی اغلب غیرقابل پیش‌بینی بوده و ممکن است حتی پس از عبور چند اسکی‌باز شکسته و رها نشود.

بهمن چگونه فروکش می‌کند: چند اختلاف اساسی در علت از بین رفتن یا فروکش کردن بهمن‌های یکپارچه خشک و بهمن خیس وجود دارد. بهمن‌های یکپارچه خیس در نتیجه افزایش تدریجی در تنش‌های کشش و بر اثر لغزش یا سرش پوشش برف روی سطح لغزنده دیگر ایجاد می‌شود. افزایش بارش باران وزن بسته و مقطع برف را افزایش داده و به فرآیند عمل شتاب می‌بخشد. ضخامت زیاد برف بعد از سطح زمین و حرکت جریان آب نازک بین سطح زمین و مقطع برف که نقش یک سطح لغزنده را ایفا می‌کند سبب ایجاد و حرکت یک قطعه بزرگ و یکپارچه بهمن می‌شود. از طرف دیگر بهمن یک قطعه و یکپارچه خشک در اثر برش‌های برف در لایه‌های ضعیف آن نیروی کشش در محدوده اطراف بهمن را کاهش می‌دهد و سبب فروکش کردن این نوع بهمن می‌شود. بهمن‌های قطعه‌ای یکپارچه وقتی یکباره شروع به حرکت کنند خیلی سریع ترک برمی‌دارند. در یک مقطع عمودی، برف یک لایه ضعیف دارای استحکامی است که به قدرت چسبندگی یا استحکام لایه‌های کریستال‌های درون آن و همچنین اصطکاک ثابت بین نوع کریستال‌ها بستگی دارد. تقریباً مشخص است که کریستال‌های برف‌های پودر لایه‌هایی ضعیف‌تر از دانه‌های برف‌های متبلور ایجاد می‌کنند. هنگامی که نیروی محرک چسبندگی نقطه‌ای از بین می‌رود یا تخریب می‌شود کریستال‌ها حرکت خود را آغاز می‌کنند و اصطکاک ثابت بین کریستال‌ها به اصطکاک دینامیکی یا اصطکاک حرکتی تبدیل می‌شود اگر زاویه اصطکاک حرکتی (دینامیکی) از زاویه شیب کمتر باشد بهمن آزاد شده و حرکت خود را آغاز می‌کند. برای هر نوع برف زاویه اصطکاک حرکتی (دینامیکی) حدود ۱۰ درجه کوچک‌تر از اصطکاک ایستایی برف است. به طور مثال اگر حد تعادل لایه کریستال‌های برفکی یا برف پودر گرد هم جمع شده در شیب حدود ۴۵ درجه باشد حال اگر آنها شروع به حرکت کنند دارای زاویه اصطکاک حرکتی (دینامیکی) حدود ۳۵ درجه خواهند داشت.

تا حتی بتواند یک انسان را در زیر خود دفن کند و به نام بهمن کوچک حاصل از حرکت برف‌های شل و ول معروف است ولی حتی همین بهمن کوچک هم می‌تواند کوه‌نورد را از محل استقرار ناپایدار خود از جا بکند و او را به خطر اندازد. یکی از کوه‌نوردان معروف کانادا در یادداشت‌های خود درباره یک بهمن کوچک از نوع sluff که او را به یک شیب خیلی تند انتقال داده است نوشته است.

مشکل دفع زباله در کلاردشت

گزارش: عباس محمدی



۱- طرح موضوع

تا ۷-۸ سال پیش، زباله‌های روستاهای منطقه کلاردشت مازندران، در گوشه و کنار و عمدتاً در رودخانه سردآبرود - رها می‌شد. با تبدیل تعدادی از روستاهای منطقه مانند رودبارک و اجابیت و لاهو و... به محله‌های حسن کیف (شهرک مرکزی منطقه) و شکل‌گیری «شهر کلاردشت»، سطل‌ها و مخزن‌هایی توسط شهرداری برای گردآوری زباله نصب شد. در این چند سال، علاوه بر افزایش جمعیت ثابت منطقه، تعداد گردشگرانی که به ویژه در فصل‌های گرم سال وارد منطقه می‌شوند، چندین برابر شده و نیز ویلاها و مهمان‌پذیرهای پرشماری هم ساخته شده که زباله‌های تولیدی هر یک از ساکنان آن، چند برابر زباله‌هایی است که خانواده‌های سنتی تولید می‌کنند.

در چند سال اخیر، مردم و ماموران شهرداری زباله‌ها را به صورت درهم در جایگاه‌های تعیین شده می‌ریزند (البته رهاسازی پراکنده زباله هم ادامه دارد) و از این جایگاه‌ها، زباله‌ها با وانت بار به کیلومتر ۲۰ جاده جنگلی عباس‌آباد برده می‌شود و در این نقطه که به زباله‌زار بدل شده، رها می‌شود.

چند سال پیش، یک ایرانی کارشناس محیط زیست که مقیم کانادا است، در مصاحبه‌ای گفته بود بزرگ‌ترین مشکل محیط زیست ایران، موضوع دفع زباله است. گو این که در ایران آن قدر از این «بزرگ‌ترین‌ها» داریم که رده‌بندی آنها دشوار می‌نماید (فرسایش بیش از دو میلیارد تن خاک در سال، آلودگی فراتر از تصور هوای شهرهای بزرگ، جنگل‌زدایی...) با این حال شکی نیست که معضل دفع پسماندها در کشور ما ابعادی بس فاجعه‌آمیز دارد. مشکل از آنجا ریشه می‌گیرد که در ایران زباله را چیزی می‌دانند که فقط باید دورریخته شود و نه محصولی در فرآیند تولید و زندگی که باید مدیریت شود. برای تولیدکنندگان کالاهایی که دورریز بسیار دارد، در زمینه جمع‌آوری و بازیافت پسماندهایشان (مثلاً بطری‌های PET، پوشش‌های نایلونی انواع چیپس و پفک و بیسکویت، ظرف‌های پلاستیکی لبنیات، قوطی‌های کنسرو و...) تا همین اواخر هیچ مسئولیت قانونی پیش‌بینی نشده بود و پس از تصویب «قانون مدیریت پسماندها» در اردیبهشت ۸۳ هم به نظر نمی‌رسد که این قانون اجرا شده باشد. این تولیدکنندگان با بزرگ‌نمایی کارشان در زمینه ایجاد اشتغال و مانند اینها، یک سپر دفاعی برای خود درست کرده و پاسخ‌گویی مشکلاتی که پس از تولید و فروش کالا بشان پیش می‌آید، نیستند. حال آن که در مقام بهره‌برداران از

منابع طبیعی کشور باید حدی از مسئولیت را در مورد دورریز محصول نهایی خود بپذیرند. مصرف‌کنندگان هم در شرایط نداشتن آموزش زیست محیطی، بیگانگی با محیط اجتماع و در حالی که پسماندها بهایی ندارند، نه دقت کافی در نیالودن محیط دارند و نه انگیزه‌ای برای تفکیک زباله‌ها.

دفع زباله در ایران، در بهترین حالت به صورت جمع‌آوری از شهر و روستا و انباشتن آنها در زباله‌زارها (مراکز دفن) انجام می‌شود. در استان‌های گیلان و مازندران به علت تراکم بالای جمعیت و کمبود زمین‌های کم ارزش (که کاربری کشاورزی، مرتعی و جنگلی نداشته باشد) یافتن زمین برای دفع زباله بسیار مشکل است. از این رو معضل زباله در این استان‌ها نمود چشمگیرتری دارد و تاکنون در چند مورد به تنش‌هایی هم در سطح شهرها و روستاها منجر شده است. در کلاردشت، به دلایل گفته شده و نیز به دلیل کوهستانی بودن منطقه و گران شدن زمین در چند سال گذشته... یافتن مکان مناسب برای دفن زباله به شکل مضاعفی مشکل بوده است و در این میان در تلاش‌های مکان‌یابی مسئولان محترم، جنگل که عرصه‌ای است ملی و بی‌صاحب (!) برای این کار مناسب تشخیص داده شده است.

۲- پیشنهاد

نمی‌توان توقع داشت که در آینده نزدیک، طرحی اساسی و بزرگ برای رفع مشکل زباله در استان مازندران پیاده شود. اما می‌توان امیدوار بود که با اجرای طرح‌های کوچک‌تر و محلی، بر فاجعه لگام زد و آن را مهار کرد. نخستین اقدام می‌تواند جلوگیری از تخلیه زباله در مناطق حساس و بارز مثل مناطق کوهستانی و جنگلی باشد. تخلیه زباله در چنین جاها، صرفنظر از این که چشم‌اندازها و زیستگاه‌های کم‌نظیر را تخریب می‌کند، موجب انتقال شیرابه زباله به حوزه‌های گسترده‌ای در پایین دست می‌شود. به علاوه جمع‌آوری یا نابودسازی یا هرگونه مدیریت دیگر زباله‌های رها شده در مناطق صعب‌العبور کوهستانی و جنگلی در آینده بسیار دشوار و حتی غیرممکن خواهد بود.

در محیط‌های کوچک، امکان آموزش رودرو که شکل بسیار مؤثری از کار فرهنگی است، راحت‌تر فراهم می‌شود و از این رو سریع‌تر و کم‌هزینه‌تر می‌توان طرح‌های جمع‌آوری تفکیک شده زباله را پیاده کرد. در کلاردشت، «انجمن حفظ محیط زیست» آمادگی و موقعیت آن را دارد که ارتباط تفاهم‌آمیزی را با بخش قابل

توجهی از خانواده‌ها برقرار کند و از آنها بخواهد که زباله‌های خود را تفکیک شده تحویل دهند. این انجمن، از آغاز فعالیت (اواسط ۸۴)، در مورد مشکل زباله‌های منطقه، پیشنهادهایی به شهرداری و شورای شهر کلاردشت داده و مکاتبه‌هایی با وزارت کشور، سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان میراث فرهنگی و پاره‌ای سازمان‌های مسئول دیگر داشته است.

اگر فقط بطری‌های PET، ظرف‌های پلاستیکی و نایلون‌ها از زباله‌های دیگر جدا و بازیافت شوند، بیش از نیمی از مشکل که مربوط به مواد تجزیه‌نشده است حل می‌شود. امروزه در ایران، هر سه دسته مواد یاد شده بازیافت می‌شوند و در بازار، قیمت دارند. در کلاردشت، می‌توان با دستگاه‌هایی ساده و در کارگاهی نه چندان بزرگ، این مواد را خرد و بسته‌بندی کرد و برای فروش، به دیگر نقاط (مثلاً تهران) فرستاد. شهرداری و شورای شهر کلاردشت می‌توانند با دادن امتیازهایی (زمین، وام، یارانه سوخت برای خودروهای حامل مواد بازیافتی، امکان تبلیغات...) کار گردآوری زباله‌های خشک را برای انجمن حفظ محیط زیست کلاردشت یا تشکیلات وابسته به آن تسهیل کنند.

انتظار نمی‌رود که همه، فقط با ابزارهای تبلیغی و فرهنگی به تحویل تفکیک شده زباله‌های خود بپردازند. لازم است پس از یک دوره کار آموزشی با وضع مقررات با کسانی که در این زمینه مسئولانه رفتار نمی‌کنند، برخورد کرد. برای مثال شهرداری می‌تواند از تحویل گرفتن زباله‌های تفکیک نشده هتل‌ها و ویلاها و فروشگاه‌ها خودداری کند، یا آنها را جریمه کند. همچنین می‌توان با قرارداد گروهی برای ظرف‌های خالی، مصرف‌کنندگان را تشویق به بازگرداندن آنها به مغازه‌ها (یا محل‌های تعیین شده دیگر) کرد. یا کیسه‌های نایلونی را قیمت‌دار کرد تا خریداران برای هر تکه جنس کوچک، یک عدد کیسه دریافت نکنند. از همه مهم‌تر این که می‌توان با هماهنگی مسئولان بالاتر، تولیدکنندگان را مکلف به پذیرش مسئولیت و پرداخت هزینه در چرخه بازیافت پسماندهای خودشان ساخت. به نظر می‌رسد که قانون مدیریت پسماندها، ابزار حقوقی کارآمدی را در این زمینه در اختیار مسئولان امور شهری قرار می‌دهد. این قانون همچنین، وظیفه‌ای قانونی برای همه شهروندان در تفکیک زباله‌هایشان تعریف کرده است.

۳- گزارش یک بازدید

در یکی از روزهای اسفندماه ۸۴ شیدفر کارشناس سازمان میراث فرهنگی و گردشگری مازندران، به دعوت انجمن حفظ محیط زیست کلاردشت، برای تهیه گزارش از وضع دفع زباله به کلاردشت آمد. عباس محمدی و رضا میرزایی از گروه دیده‌بان کوهستان، و کیوان بیگلریان و حسین بیگلریان هم از انجمن کلاردشت در بازدید شرکت داشتند.

شیدفر پرسید ما برای شما چه کاری می‌توانیم کنیم؟ بیگلریان گفت که از شما می‌خواهیم از محل دفن زباله‌های کلاردشت و عباس‌آباد بازدید و گزارشی در این زمینه تهیه کنید و به گوش مسئولان برسانید. محمدی گفت با توجه به این که از سال ۱۳۴۵ در طرح جامع کلاردشت، این منطقه به عنوان یک قطب گردشگری تعریف شده و هم‌اکنون بزرگ‌ترین منبع درآمد اهالی منطقه، نقش اصلی را در رونق است و با توجه به این که حفظ جاذبه‌های طبیعی منطقه، نقش اصلی را در رونق گردشگری دارد، درخواست داریم تا وضع نامناسب دفع زباله و همچنین آلودگی سازمان‌های غیردولتی را برای کمک در حل این مشکل به آگاهی مدیران بالا برسانید.

گروه از حسن کیف به سوی جاده عباس‌آباد حرکت کرد. در این مسیر، مانند بسیاری از دیگر نقاط کلاردشت، تکه تکه شدن مراتع و کشتزارها و دیوارکشی آنها که در بعضی جاها تا خط الراس تپه‌ها رفته و ساخت انواع ویلا و خانه به اشکال نامانوس، به چشم‌انداز منطقه سخت آسیب رسانده است. ریخت و پاش زباله هم در کناره‌های جاده چشم را می‌آزارد، در ابتدای جنگل، تابلوی زنگ‌زده‌ای که روی آن نوشته شده بود «در پاکیزگی جنگل بکوشیم» به نظر یک ریشخند می‌رسید! در هر

جا که امکان پارک کردن بود - به ویژه در اطراف آلاچیق‌هایی که عده‌ای برای فروش کیاب و چای و... برپا کرده‌اند - آثار حضور مسافران به شکل تل‌های زباله و چوب‌های نیم‌سوخته و خاکستر به چشم می‌خورد. اما تمامی این ناهنجاری‌ها با نزدیک شدن به مرکز دفن زباله‌های کلاردشت (کیلومتر ۲۰) و در برابر صحنه تکان دهنده این نقطه رنگ باخت. هوا آفتابی و صاف بود و درختان برگ نداشتند، به این دلیل دود غلیظی که از سوختن زباله‌ها برمی‌خاست، چون مهی خوف‌انگیز و پیچان در عرصه گسترده‌ای از جنگل به چشم می‌خورد. بوی آزار دهنده سوختن ناقص، فضا را مسموم کرده بود.

هزاران تن زباله مخلوط - تر و خشک، تجزیه‌شده و نشدنی - از کناره جاده به دره ریخته شده که به نظر می‌رسد تا عمق دره و کناره رودخانه‌ای را که به عباس‌آباد می‌رود، پوشانده است. با شیب تندی که دامنه‌های دره دارد، تصور این که روزی بتوان این زباله‌ها را پاکسازی کرد، غیرممکن است. محدوده‌ای شاید به قطر ۲۰۰ متر، از درخت پاکسازی شده و در اطراف آن تا ده‌ها متر دیگر، درختان حالت بیمارگونه و آسیب دیده دارند. نه تفکیک زباله، نه سوزاندن اصولی و نه حتی پوشاندن با خاک (که در اینجا امکانش نیست)؛ معلوم نیست که روزانه از این کوه زباله چقدر شیرابه سمی به خاک جنگل و آب رودخانه نفوذ می‌کند و چقدر گازهای سمی وارد هوا می‌شود و چه تعداد پرنده و حیوانات دیگر با خوردن تکه‌های پلاستیک و اشیای سمی یا برنده با فاجیع‌ترین شکل می‌میرند. مگس‌های سمجی از سر و رویمان بالا می‌رفتند... چند قله برف‌پوش و ستیخ نزدیک‌تر جنگل‌پوش، از پس پرده دود، غم‌زده به نظر می‌آمدند.

از این نقطه، در امتداد جاده چند کیلومتر پایین‌تر رفتیم و به زباله زار دیگری رسیدیم که گویا محل دفن زباله‌های شهر عباس‌آباد است باز همان منظره‌ها که برای توصیف‌شان، واژه «فاجعه» ملایم است. به سوی کلاردشت برگشتیم؛ جاده‌ای که حدود هشتاد سال پیش آلمانی‌ها ساخته بودند و در کناره‌های آن هیچ رانشی دیده نمی‌شد، اکنون در چند جا تعریض و «اصلاح» شده و هر جا که چنین شده، شیب‌ها رانش کرده و جنگل فرسوده شده است. حدود بیست‌سال پیش و آن سوتر را به یاد می‌آورم که در این جاده خلوت پیاده می‌رفتیم: جنگل انبوه را با تمام وجود می‌بوییدم، فرسایشی نمی‌دیدم، صدای اره‌های موتوری نبود و باز آرزو می‌کردم که اشکال‌های موجود (چرای گاوها در جنگل، شاخه‌زنی‌ها و...) رفع شود. امروز، حسرت آن روزها را دارم! در فاصله یکی دو ساعتی که در این مسیر هستیم، سه کامیون پر از تنه درختان جنگلی رد شده است؛ «طرح‌های جنگل‌داری» (چوب‌بری تجاری) هم در کنار دیگر عوامل، به نابودسازی نوار باریک جنگل مشغول‌اند.

در نزدیکی مکارود، سری به کشتارگاه کلاردشت می‌زنیم. سالنی است ۶۰-۵۰ متری و سنگ فرش شده، با جوی‌هایی برای هدایت خون حیوانات ذبح شده و این خون‌ها از طریق یک مجرای خروجی به حوضچه‌ای در فضای باز مجاور ساختمان می‌رود. خونابه، تپه‌ای از محتویات شکمبه، یک کله گاو و دو بشکه آلاش متعفن، هوایی سنگین... و جوانکی نگهبان ساختمان با گونه‌ای زخمی به نیش چنگک سلاخ‌خانه. اتاق جوانک با یک در از سالن کشتار جدا می‌شود و توالت‌اش در همان سالن، کاسه ندارد!

رختخواب چرک و چرب نگهبان در کف اتاق پهن است، با خود فکر می‌کنم او که چشم‌اندازش باتلاق خون و تعفن و جنگل لجن‌مال شده است، در این بستر چه رویایی می‌بیند؟! شاملو کجایی که برای نسل آینده، سوزناک‌تر بسرای:

باتلاق تقدیر بی‌ترحم در پیش و

دشنام پدران خسته در پشت

نفرین مادران بی‌حوصله در گوش و

هیچ از امید و فردا در مشت

بچه‌های اعماق، بچه‌های اعماق

بر جنگل بی‌بهار می‌شکفتند

بر درختان بی‌ریشه می‌آوردند... Δ

اورست

ترجمه: رضا زارعی

آن فرود آمده‌اند و متعجباً هزینه صعود سال به سال افزایش یافته به شکلی که امروزه هر کوهنورد برای دریافت اجازه صعود مجبور به پرداخت ۱۰/۰۰۰ دلار می‌باشد. در این راه گروه‌های تجاری بسیاری نیز دست به کار شده و با اخذ مبالغی از ۲۰/۰۰۰ دلار تا ۷۵/۰۰۰ دلار کوهنوردان و افراد عادی را راهی بام دنیا می‌کنند. فیلم‌های بسیاری از تلاش‌های موفق یا نافرجام ساخته شده و کتب فراوانی به نگارش درآمده تا اورست همچنان به عنوان یکی از جذاب‌ترین نقاط کره خاکی مورد توجه باشد.

راینهولد مسنر و کوه اورست

برای بسیاری صعود انفرادی راینهولد مسنر به کوه اورست که در سال ۱۹۸۰ صورت گرفت کاری غیرقابل تصور بود. اما این صعود واقعیت داشت و کاری فوق‌العاده صورت گرفته بود. هرچند اورست برای مسنر بسیار آشنا بود. درست دو سال قبل از صعود انفرادی اش در سال ۱۹۷۸ به همراه پیتر هابلر توانسته بود بدون کمک گرفتن از کپسول اکسیژن اورست را صعود نماید.

اورست، بدون اکسیژن ۱۹۷۸

بعد از صعود آلیی به گاشبروم یک (هیدن پیک) ۸۰۴۷ متر، مسنر تصمیم گرفت تا قدم دیگری به جلو بردارد. او می‌دانست تصمیمی مخاطره‌آمیز گرفته است.

او می‌گوید: برای یک قدم جلو رفتن نسبت به گذشتگان این کار مانند قدمی کوچک بود. اغلب محدودیت‌ها به من فشار می‌آورد و مرا در حاشیه کارهایم غرق می‌کرد. پس می‌باید



این قدم کوچک را برمی‌داشتم.

این قدم کوچک تلاش برای صعود اورست آن هم به سبکی کاملاً تمیز بود. بدون کمک گرفتن از کپسول اکسیژن. او معتقد بود زمانی که انسان از کپسول اکسیژن استفاده می‌کند فشار هوا را تا حدود ۲۰۰۰ متر ارتفاع بالا می‌برد و بدون استفاده از اکسیژن مصنوعی هم حقیقتاً کار بسیار دشوار بود. بار دیگر راینهولد پیترهابلر را به عنوان همراه خود برگزید. پیتر در صعود به هیدن پیک همراه راینهولد بود و در این صعود هم با راینهولد همراه و هم‌عقیده شده بود. یک بار دیگر مخالفین کارهای مسنر او را یک دیوانه خواندند و این شکل صعود را غیرممکن دانستند. آنها معتقد بودند حتی اگر کسی بتواند به این شکل قله را صعود کند، بدون شک در بازگشت جانش را از دست می‌دهد. حتی اگر آنها زنده هم بازگردند هوای رقیق بدون تردید به مغز آنها آسیب خواهد رساند. انتقادها به مرور از طرف منتقدین و مطلعین به مسایل کوهنوردی مطرح شد و تمام مخالفت‌ها به ناگاه متوجه هردوی آنها شد. با این حال آنها تصمیم خود را گرفته و برای این امر آماده شده بودند.

بهار ۱۹۷۸

پیتر و راینهولد در محلی در زیر کوه اورست به استراحت مشغول بودند. آنها به همراه گروهی از کوهنوردان اتریشی به سرپرستی «ولفگانگ نابرز» به منطقه آمده بودند. ولی

سایر نام‌ها در نپال ساقارماتا

در تبت: چومولونگما

ارتفاع ۸۸۵۰ متر

محل قرارگیری: رشته کوه هیمالیا مابین تبت و نپال

موقعیت: ۲۷ و ۵۹ عرض شمالی

۵۶ و ۸۶ طول شرقی

بهترین ماه‌های صعود: آوریل، می قبل از مونسن - سپتامبر و اکتبر پس از

مونسن

اولین صعود سال ۱۹۵۳ توسط هیات اعزامی انگلستان

اولین صعودکنندگان: ادmond هیلاری - تنسینگ نورگی

نزدیک‌ترین مرکز مهم: نامچه بازار

نزدیک‌ترین فرودگاه بین‌المللی: کاتماندو، نپال

اورست بلندترین کوه دنیا می‌باشد. ارتفاع این کوه بر طبق آخرین اندازه‌گیری ماهواره‌ای که در تاریخ ۵ می ۱۹۹۹ انجام گرفت ۸۸۵۰ متر به ثبت رسید. این ارتفاع درست دو متر بیشتر از اندازه‌گیری‌های پیشین بود که براساس فشار هوا و یا توسط ماهواره‌های مختلف به ثبت رسیده بود. ارتفاع جدید کوه از طرف انجمن نشنال جغرافی نیز مورد تایید قرار گرفت.

هفت تلاش نخست این کوه تا سال ۱۹۲۱ بیشتر جنبه شناسایی داشت تا صعود. تمامی این تلاش‌ها

از سمت تبت انجام گرفته بود جایی که مسیر صعود قله از طریق یال شمالی و گردنه شمالی قابل دسترسی به نظر می‌رسید.

در سال ۱۹۲۴ جورج مالوری کسی که پیکان حمله سه هیات نخست این کوه بود در تلاش برای فتح قله، جان خود را به همراه هم‌نوردش اندرواروین از دست داد و آن زمانی بود که آنها تنها گام‌هایی تا پیروزی فاصله داشتند. تا سال ۱۹۴۰ یعنی زمان شروع جنگ دوم جهانی تلاش‌های ناموفق دیگری نیز صورت گرفت و پس از آن به خاطر جنگ همه چیز متوقف شد. اما با پایان جنگ و اشغال تبت به وسیله چینی‌ها مرزهای تبت به روی خارجی‌ها و قاعدتاً کوهنوردان بسته شد. اما نپال که سابق بر این غیرقابل دسترس بود خلاف این عمل کرد و مرزهای خود را از سال ۱۹۵۰ به روی خارجی‌ها گشود. بدین ترتیب محاصره اورست تنگ‌تر و تنگ‌تر شد. مسیر صعود تیم‌های سال‌های ۱۹۵۱ تا ۱۹۵۳ از طریق آبشار یخی و گُم غربی بود. سپس جبهه غربی لوتسه و گرده ژنوی‌ها و در نهایت گردنه جنوبی شناسایی و صعود شد. در نهایت با دسترسی به یال جنوب شرقی در سال ۱۹۵۳ ادمندهیلاری و شریپاتنسینگ نورگی در ۲۹ می موفق به صعود قله شدند.

پس از صعود سال ۱۹۵۳ تلاش‌های موفق و ناموفق بسیاری از مسیرهای مختلف صورت گرفت و تا به امروز که بیش از ۵۰ سال از نخستین صعود کوه می‌گذرد بیش از ۱۵۰۰ نفر مرد و زن از ۱۶ مسیر کوه را صعود کرده‌اند. آنها از ۱۳ تا ۶۵ سال سن داشتند. تاکنون بیش از ۱۵۰ نفر جان خود را در راه صعود قله یا در بازگشت از قله از دست داده‌اند. اورست بارها بدون استفاده از کپسول اکسیژن صعود شده و چندین نفر به کمک اسکی و چتر از فراز

قصد داشتند تا مستقل از تیم کار کنند. هدف تیم اتریشی صعود از برج جنوبی بود که در این راه ناموفق بودند. علت این ناکامی شیب فوق‌العاده و یخ‌زده بودن مسیر در ارتفاع بالا بود. به دنبال این مشکل، تیم صعود را از مسیر عادی دنبال کرد. در پایان ماه آوریل راینهولد به همراه دو شریا خود را به گردنه جنوبی رساند. آنها «آنگ دورجی» و «مینگما» بودند. آن سه بخش پایانی جبهه غربی لوتسه را ثابت‌گذاری کرده بودند. پیتر هابلر نیز به خاطر سرماخوردگی مجبور به استراحت در کمپ اصلی بود.

به همین خاطر راینهولد تصمیم داشت تا به تنهایی خود را به قله برساند. اما توفانی سهمگین گردنه جنوبی و مسیر صعود را فراگرفته بود. راینهولد در تماس با کمپ اصلی ابراز داشت از شرایط پیش آمده بسیار نگران است با این حال می‌گوید: «نگران نباشید، من وحشت نکرده‌ام ما به هر طریقی خودمان را نجات خواهیم داد. زنده ماندن در شرایط سخت هنر من است.»

زمانی که شریاها بسیار مضطرب بودند و خود را در یک قدمی مرگ حس می‌کردند، راینهولد بسیار خونسرد از آنها نگهداری و مراقبت می‌کرد. پس از بازگشت به کمپ اصلی در اوایل ماه می آن دو یعنی پیتر و راینهولد خود را برای صعود نهایی آماده کردند. پیتر در مورد کاری که قصد انجامش را داشتند مطمئن نبود و می‌خواست از کپسول اکسیژن استفاده نماید. در نهایت پس از بحث در این مورد آن دو به توافق رسیدند تا بدون کمک گرفتن از کپسول اکسیژن خود را به قله برسانند. از هدف آنها اینک فقط

صعود از گردنه جنوبی تا قله و بازگشت باقی مانده بود. آنها بسیار پر قدرت صعود کردند. زمان صعودشان هم خود یک رکورد بود. تنها هشت ساعت! در قدم‌های پایانی راینهولد برای فیلم‌برداری توقف کرد و بدین شکل آن دو به هدفشان یعنی فتح قله اورست بدون کمک گرفتن از کپسول اکسیژن مصنوعی نایل آمدند. اما بازگشت از قله برای آنها متفاوت بود. پیتر با کمک سخمه کلنگش تمام طول مسیر تا گردنه جنوبی را سر خورد. او قصد داشت تا به سرعت از کمبود فشار هوا فرار کند، قبل از آن که مشکلی بر روی مغزش به وجود

بیاید. اما راینهولد برای فیلم‌برداری بیشتر روی قله ماند. او فیلم‌برداری و عکاسی کرد و کمی هم به کمک ضبط صوت همراهش شرایط را بازگو کرد. او قصد داشت در بازگشت شرایط حافظه خود بر روی قله را بررسی کند و ببیند آیا فشار ارتفاع بر روی او تاثیر منفی داشته یا نه. در نهایت راینهولد هم به آرامی خود را به گردنه جنوبی رساند. در حالی که چشمان او دچار کوربری شده بود و بسیار درد می‌کرد.

روز بعد باد شدید و توفان همه جا را فراگرفت. پایین آمدن از گردنه جنوبی برای راینهولد تبدیل به یک رؤیا شده بود. پیتر جلو می‌رفت او در کمپ سوم منتظر شد. پس از رسیدن راینهولد، پیتر باز هم جلوتر به پایین حرکت کرد اما این بار رگ به رگ شدن قوزک پایش بر اثر بیخ‌خوردن پا او را از حرکت بازداشت. حالا پیتر هم نیاز به کمک داشت. آن دو مصلوم بودند اما غرور بسیارشان اجازه کمک گرفتن را نمی‌داد و با هر زحمتی بود خود را به کمپ اصلی رساندند. اینک آنها ثابت کرده بودند صعود به اورست بدون کمک گرفتن از کپسول اکسیژن هم امکان‌پذیر است. دیگر برای آنها مهم نبود که سایرین در مورد مشکلات پیش آمده نظیر برف‌کوری و بیخ‌خوردن پایشان چه می‌گویند.

اما این آخرین باری بود که راینهولد و پیتر با یکدیگر کوه‌نوردی می‌کردند. در سال‌هایی که آنها با هم بودند، زوج مناسبی را برای انجام کارهای بزرگ تشکیل داده بودند اما افکار عمومی معتقد بودند راینهولد در مدت برنامه‌ها با روش پیتر مخالف بوده و حتی در موقع صعودشان افکار خودش را اعمال می‌کرده و حتی به پیتر اجازه اعمال

نظر را هم نمی‌داده است.

در سال ۲۰۰۰ میلادی پیتر هابلر برای دومین صعود بدون اکسیژن خود باز هم به اورست بازگشت. او قصد داشت مانند قبل یا حتی بهتر از بار قبل عمل کند. اما شش‌های او دیگر چنین اجازه‌ای را به او نمی‌داد و او از هدفش بازماند.

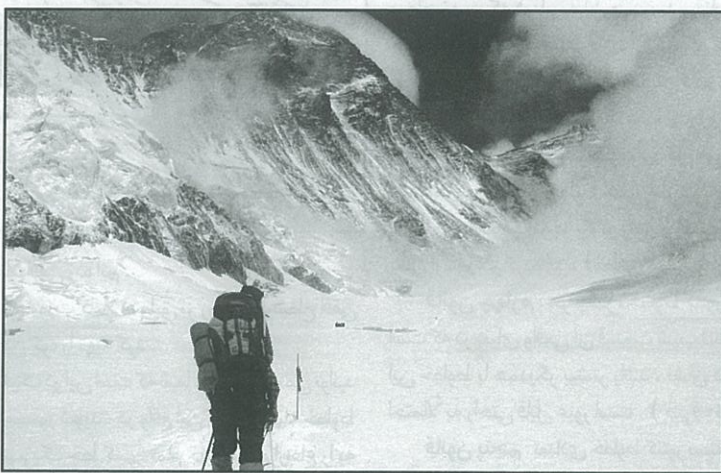
صعود تنها به اورست

اولین صعود بدون اکسیژن به اورست صورت گرفت و حالا مسنر قصد صعود انفرادی آن هم در فصل بارش‌های موسمی به اورست را دارد. او باز هم قصد انجام یک غیرممکن دیگر را دارد. این بار هدف مسنر جبهه شمالی و مسیر تبت است. همان مسیری که سال‌های قبل جورج مالوری بزرگ در آن تلاشی نافرجام را صورت داده بود. در ماه ژوئن مسنر تلاش خود را آغاز کرد. او قصد داشت برای هم‌هوا شدن تا گردنه شمالی صعود کرده و به کمپ اصلی بازگردد. با انجام این کار، وی پی به این واقعیت برد که صعود در این فصل تا چه حد می‌تواند خطرناک باشد. بادهای شدید و برف سنگین همراه دایمی او بود. با انجام هم‌هوایی مناسب اینک او تنها به چند روز هوای خوب برای صعود نهایی نیاز داشت.

تنها همراهان مسنر در این سفر «نیناهولگین» و چند باربر محلی بودند.

در ماه آگوست او آماده حمله نهایی شد و در نخستین روز تلاشش توانست مقدار

زیادی ارتفاع بگیرد. اما این ارتفاع برای عملی کردن نقشه اولیه مسنر، یعنی صعود در دو روز کافی نبود. از طرفی صعود از مسیر عادی شمالی (مسیر مالوری) غیرممکن بود. پس او مجبور بود با تراورس به سمت راست و از مسیری بسیار مشکل راهش را ادامه دهد.



درست در زیر گردنه شمالی راینهولد به سختی در شکافی به عمق ۸ متر سقوط کرد. اما او بسیار خوش شانس بود که هیچ آسیبی ندید و توانست به صعود خود ادامه دهد. خودش می‌گوید: «با کمی شانس و مهارت

توانستم از آن مهلکه‌رهای یابم و خیلی سریع آن را از ذهنم خارج کنم.»

بخش پایانی مسیر تنها نبردی بود میان توانایی بدن و شیب مسیر. حالا دیگر می‌باید با چنگ و دندان و حتی سینه‌خیز خود را به قله می‌رساند. در نهایت او بر فراز اورست ایستاد. مسنر می‌گوید: «من هیچ‌گاه آن لحظات را فراموش نمی‌کنم. من موفق به انجام آن کار شده بودم و دیگر همه چیز را از یاد بردم.»

در مدت زمان برگشت، برف‌پودر زیاد مسیر باعث شد تا راینهولد به کندی به پایین بیاید حتی آهسته‌تر از موقع صعود.

«شرایط خیلی هم خطرناک نبود و من خودم را مانند یک گربه روی برف انداخته بودم

و تنها سعی می‌کردم با رفتن به کناره‌های مسیر از صخره‌ها و شکاف‌ها دور شوم.» در زمان‌هایی از این صعود او کاملاً ناتوان بود اما باز هم موفق شد خود را زنده نگاه دارد. این نخستین و شاید تنها صعود تنها به اورست تا آن زمان و حتی شاید تا ابد باشد.

امروزه کوه‌ها بسیار شلوغ هستند و کمتر پیش می‌آید افراد به تنهایی در کوه‌ها گام نهند. اما مسنر در صعود به اورست کاملاً تنها بود و موفق به انجام یک غیرممکن دیگر در کوه‌نوردی شد. △

خط مشی کوه‌نوردی مسنر و موفقیت‌های بی‌نظیر او را شاید بتوان در صعود انفرادی او به اورست خلاصه کرد.

سیر کریس بانینگتون

نقشه توپوگرافیک چیست و چگونه می توان اطلاعات آن را تحلیل کرد؟

ترجمه: حمید شفق

دیگر واقع بر روی این خط هم ارتفاع هستند. این قضیه به ما این نکته را یادآوری می کند که یک خط کنتور در نهایت به صورت یک دایره بسته خواهد بود. (خطوط کنتور مربوط به یک کوه، هیچ گاه در پشت کوه ناپدید نمی شوند بلکه به نقاط هم ارتفاع خود در پشت کوه می رسند و تشکیل یک دایره بسته را می دهند) خطوط کنتوری که در لبه نقشه وجود دارند بسته نیستند چون آنها نقاط هم ارتفاع دیگری را (خارج از محدوده نقشه ما) به هم می وصل می کنند، پس اگر خطوط را دیدید که تشکیل یک دایره بسته نداده اند بدانید که شما ادامه این خطوط را نمی بینید. (مطابق شکل)

قانون دوم: خطوط کنتور هیچ گاه همدیگر را قطع نمی کنند. هر خط معرف یک ارتفاع مشخص است. بنابراین شما نمی توانید دو ارتفاع متفاوت را در یک نقطه داشته باشید. تنها استثنایی که در مورد این قانون وجود دارد دیواره ای کاملاً عمودی می باشد به این صورت که اگر شما از بالا این صخره را نگاه کنید و با یک دریل از بالا آن را به صورت کاملاً عمود سوراخ کنید ابتدا صخره سوراخ می شود و بعد اولین نقطه ای از سطح زمین که دریل به آن می رسد. بنابراین شما در یک طول و عرض جغرافیایی خاص، دو ارتفاع مختلف دارید. نکته ای که باید توجه داشته باشید این است که ارتفاع پایین تر به صورت خط چین نمایش داده می شود.

قانون سوم: رفتن از یک خط کنتور به یک خط کنتور بالاتر، نشان دهنده افزایش ارتفاع می باشد. اگر می خواهید بدانید که به سمت بالای کوه رفته اید یا به سمت پایین آن، به درجه هایی که روی خطوط کنتور اطراف شما نمایش داده شده دقت کنید. اگر از سمت درجه کم به سمت درجه بالاتر رفته اید یعنی افزایش ارتفاع داشته اید و اگر خلاف این بود یعنی ارتفاع کم کرده اید. (مطابق شکل)

قانون چهارم: هر چقدر، خطوط کنتور به همدیگر نزدیک تر باشند، نمایش گر آن است که در دنیای واقعی آن قسمت شیب تند و احتمالاً صخره ای دارد. و هر چقدر فاصله این خطوط با همدیگر بیشتر باشد، نشان دهنده آن است که شیب آن قسمت ملایم و احتمالاً به راحتی قابل عبور است. (صرف نظر از پوشش گیاهی و ... - مطابق شکل)

قانون پنجم: تعدادی خطوط کنتور بسته نمایش گر یک تپه یا یک کوه می باشند. اگر این خطوط بسته به صورت هاشور زده شده باشند نمایش گر یک حفره بر روی سطح زمین می باشند. (مطابق شکل)

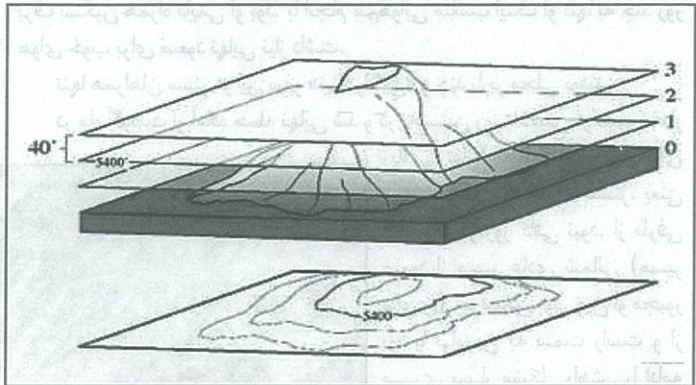
قانون ششم: خطوط کنتور در یک دره که رودخانه دارد در نقاط سرچشمه رودخانه و بالای تپه به صورت شکل V در می آیند. (مطابق شکل)

قانون هفتم: بر روی یک قله یا در عمق یک دره با ارتفاع یکسان ممکن است تعدادی از خطوط کنتور تکرار شوند. این معمولاً در مورد دره های هم سطح یا قله اتقاقی می افتد. (مطابق شکل)

منبع:

<http://www.PGALVIN/homepages.ius.edu/g333/>

نقشه توپوگرافیک، چیزی نیست جز تعدادی خطوط ساده که گاه به صورت پیچ در پیچ و گاه به صورت صاف کشیده شده است. به این خطوط، خطوط حد فاصل یا **lines Contour** می گویند. این خطوط، نمایشگر نقاطی بر روی نقشه هستند که نسبت به یک نقطه مرجع دارای ارتفاع ثابتی هستند. یعنی اگر شما یکی از این خطوط کنتور را دنبال کنید تمامی نقاطی که با این خط مشخص شده اند ارتفاع یکسانی دارند. برای اینکه این قضیه را به روشنی درک کنیم یک کوه را در نظر می گیریم. برای مشخص شدن نقشه توپوگرافیک این کوه فرض کنید که با چاقو مطابق شکل زیر قاج هایی هم سطح بر روی آن ایجاد کرده ایم و کوه را به قسمت هایی تقسیم کرده ایم. مطابق شکل زیر:

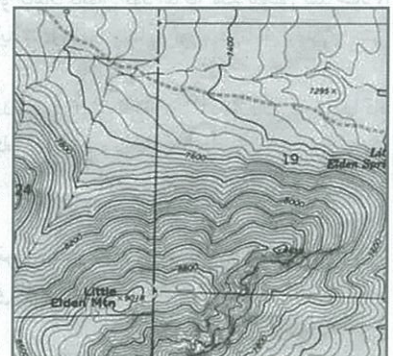


همان طور که می بینید قاج هایی کاملاً افقی زده ایم. این قسمت های قاج شده را می توان به صورت کاملاً منطبق بر روی یک سطح افقی قرار داد و به این ترتیب نقشه توپوگرافیک این کوه را تهیه کرد.

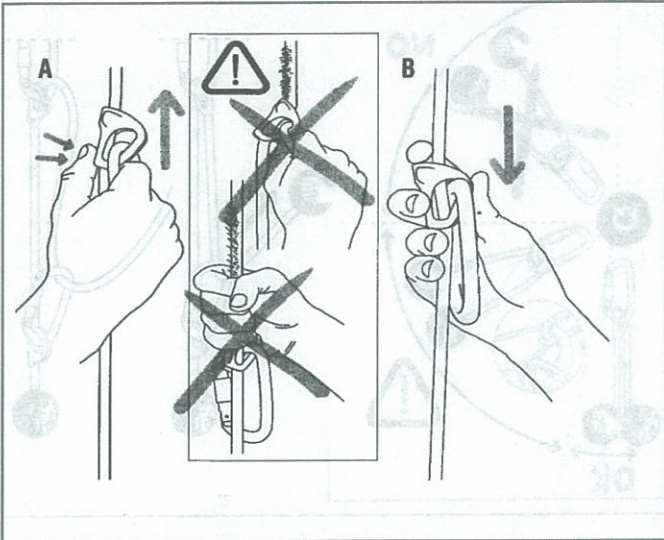
یکی از مزایای استفاده از نقشه توپوگرافیک در این است که شما در این نقشه می توانید یک حجم سه بعدی از منطقه مورد نظر را متصور شوید. در واقع این کار به وسیله خطوط کنتور انجام می شود. همان طور که گفتیم یک خط کنتور تمام خطوط هم ارتفاع را به همدیگر وصل می کند.

و اما فاصله بین این خطوط به چه صورت مشخص می شود؟! این فاصله در زیر تمام نقشه ها ثبت شده است. با توجه به عدد ثبت شده که فاصله خطوط را مشخص می کند شما می توانید ارتفاع هر نقطه ای را تا نقطه بالاتر مشخص نمایید. به عنوان مثال در نقشه بالا فاصله بین این خطوط ۲۰ فوت است چنان چه تعداد خطوط بین ارتفاع ۷۶۰۰ تا ۸۰۰۰ پا را بشمارید و فاصله بین هر دو خط را هم ۲۰ فوت به حساب آورید ارتفاع بین این دو ارتفاع مشخص می شود و به عبارت دیگر هر گاه شما از یک خط به خط بالاتر بروید، ارتفاع شما ۲۰ فوت افزایش می یابد. اگر به گوشه سمت چپ و پایین نقشه یک کوه توجه کنید خطوط کنتور شکل کوه را برای شما توصیف می کند. اگر بتوانید این تصور را انجام دهید همیشه می توانید از این نقشه ها به بهترین نحو استفاده کنید. اولین باری که به این نقشه ها نگاه می کنید شاید پیش خود فکر کنید که چه نقشه گیج کننده و شلوغی است. برای اینکه این تصور شما شکل بهتری پیدا کند ذکر چند نکته ضروری است. این نکات، در حقیقت قوانین مربوط به خواندن این نقشه ها می باشد.

قانون اول: هر خط کنتور نمایشگر خطوطی است که کاملاً هم ارتفاع می باشند. یعنی شما هر نقطه ای را بر روی این خط پیدا کنید با نقاط



TIBLOC

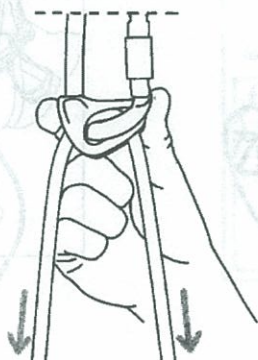
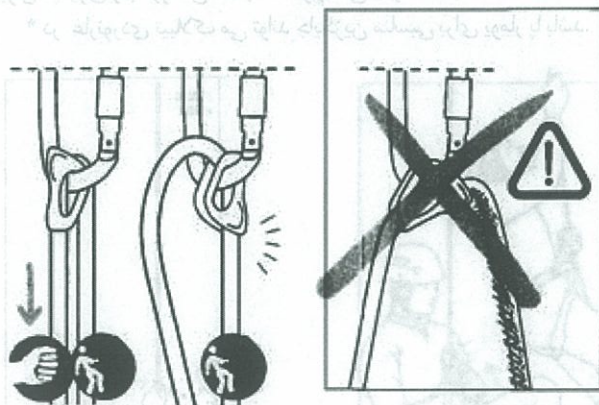


سپس به سمت پایین حرکت دهید. (شکل ۲)

۲- روشهای استفاده:

۳- بالاکشی ها:

A: قبل از استفاده جهت قفل شده تیلاک را چک کنید. * توجه داشته باشید که در این حالت طناب نباید تنها از تیلاک عبور کند. بلکه باید از داخل کارابین هم رد شود.



اکثر سنگ نوردان دنیا با شرکت فرانسوی پتزل (PETZL) و نوآوری های آن در ساخت ابزارهای جدید آشنایی دارند. یکی از ابزارهایی که این شرکت چند سالی است به بازار عرضه کرده تیلاک (TIBLOC) نام دارد که با وزنی معادل ۳۹ گرم به عنوان جایگزین مناسبی به جای یومار در کارهای امداد و نجات و بالاکشی ها مطرح شده است.

استفاده از این وسیله در عین حال که می تواند ساده و کارآمد باشد می تواند خطر ساز و دردسر آفرین هم باشد پس این نکته را هیچ گاه فراموش نکنید که: یادگیری نحوه استفاده صحیح از ابزارهای سنگ نوردی قبل از به کارگیری می تواند از بروز حوادث و مشکلات احتمالی جلوگیری کند.

نکاتی که در تصاویر زیر می بینید توصیه های ایمنی شرکت سازنده در مورد استفاده از این وسیله است.

۱- نحوه اتصال بر روی طناب:

* این وسیله برای استفاده در روی طناب هایی با قطر ۸ تا ۱۱ میلی متر طراحی شده است.

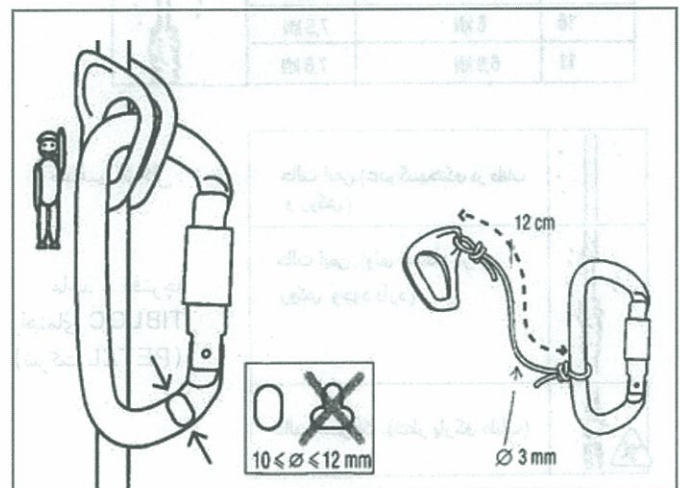
* کارابین مورد استفاده بر روی این وسیله باید دارای مقطع دایره ای شکل با قطر ۱۰ الی ۱۲ میلی متر باشد. (از کارابین های با مقطع T شکل پرهیز شود)
* نحوه صحیح اتصال این وسیله بر روی طناب مطابق با شکل زیر می باشد (شکل ۱).

۲- روشهای استفاده:

A: با این روش شما می توانید از کارابین به عنوان دستگیره بالا برنده استفاده کنید. در این روش شما باید با شست خود نحوه نشستن تیلاک را روی طناب اصلاح نمایید

برای پایین آوردن این وسیله هیچ گاه نباید به بالای ابزار فشار وارد کرد و یا اینکه آن را در روی طناب کشید. چون این کارها می تواند آسیب جدی به روکش طناب وارد سازد.

B: برای پایین آوردن این وسیله می توانید آن را با سه انگشت نگه داشته و



۵- حرکت بر روی طناب :

شما می توانید به وسیله یک تیپلاک و تسمه اسلینگی که به صندلی متصل می شود به راحتی بر روی طناب های ثابت حرکت کنید.

در جداول زیر می توانید نحوه آسیب وارده به طناب توسط تیپلاک را در فشارهای مختلف مشاهده کنید .

فاکتور سقوط 1: طول طناب 2 متر . سقوط 2 متر . وزن 80 کیلوگرم

Ø mm	طناب استاتیک		طناب دینامیک	
	تلفات	نیروی کشش	تلفات	نیروی کشش
8	4,4 kN	4 kN	4,4 kN	4 kN
9	5,2 kN	4 kN	5,2 kN	4 kN
10	5,4 kN	4,2 kN	5,4 kN	4,2 kN
11	6 kN	4,5 kN	6 kN	4,5 kN

فاکتور سقوط 0/5: طول طناب 2 متر . سقوط 1 متر . وزن 80 کیلوگرم

Ø	طناب استاتیک		طناب دینامیک	
	تلفات	نیروی کشش	تلفات	نیروی کشش
8	4,3 kN	3 kN	4,3 kN	3 kN
9	4,5 kN	3,1 kN	4,5 kN	3,1 kN
10	5,4 kN	3,5 kN	5,4 kN	3,5 kN
11	5,5 kN	3,7 kN	5,5 kN	3,7 kN

فشار در حالت ثابت

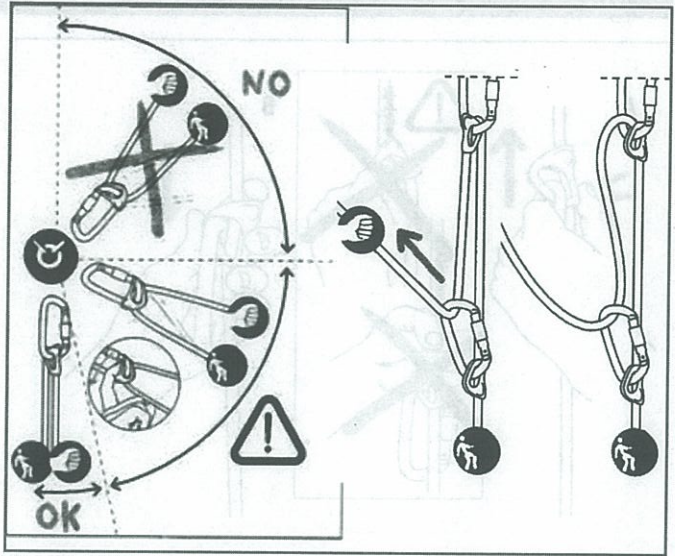
وضعیت	طناب استاتیک	طناب دینامیک
	5,8 kN	4,8 kN
	7,3 kN	5,7 kN
	7,5 kN	6 kN
	7,6 kN	6,9 kN

	حالت ایمن (عدم گسختگی در طناب و روکش)
	حالت ایمن (ولی احتمال پارگی روکش وجود دارد)
	حالت خطرناک (خطر پارگی طناب)

مفاهیم اشکال :

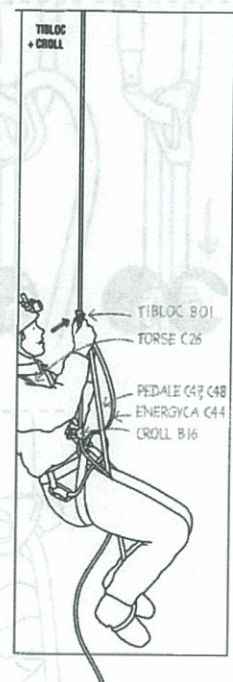
ماخذ : دفترچه راهنمای TIBLOC (شرکت PETZL)

B : برای حرکت دادن طناب می توانید مطابق شکل زیر عمل کنید. (شکل ۳)
 C: از تیپلاک می توانید به صورت زیر در سیستم های قرقره ساده استفاده نمایید. توجه داشته باشید که در این سیستم باید تیپلاک را از نظر قفل و چفت شدن با طناب کنترل نمایید در غیر این صورت این کار را باید دستی انجام دهید .
 * همیشه زاویه سیستم بارکشی خود را با توجه به جهت کارگاه تنظیم نمایید .



۴- صعود میمونی :

شما می توانید از دو تیپلاک برای صعودهای میمونی استفاده نمایید (یکی بر روی صندلی و دیگری بر روی پا) .
 * در این روش شما باید دقت کنید که برای بالا آوردن تیپلاک پا از خود بدنه تیپلاک و کارابین مربوطه استفاده کنید . بالا آوردن این وسیله توسط طناب خسارت جبران ناپذیری را به روکش طناب شما وارد می سازد .
 * در غارنوردی تیپلاک می تواند جایگزین مناسبی برای یومار پا باشد .



بهترین ابزار برای حمایت و فرود چیست؟

ترجمه: افشین یوسفی

afshin_yousefi@yahoo.com

دیواره نوردی توصیه نمی شود .

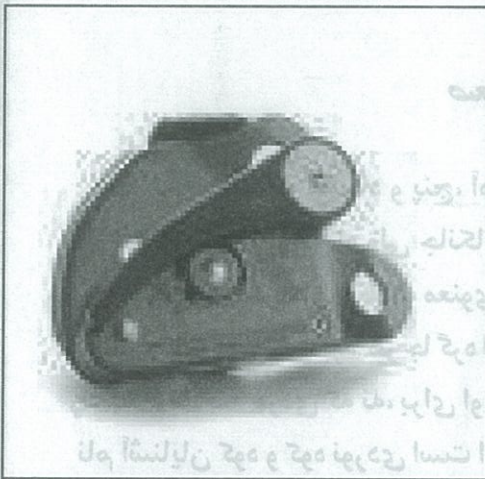
قرقره های فرود:

حتما نام این مدل از ابزارها را با نام های سیمپل ، استاپ ... شنیده اید. این وسیله بهترین ابزار برای فرود روی طناب های تک در کار غارنوردی می باشد . قابلیت قفل شونده اتوماتیک و نیمه اتوماتیک این وسیله یکی از مزایای بزرگ آن است . معایب این وسیله می تواند به استفاده از یک رشته طناب برای فرود ، سنگین و حجیم بودن آن نسبت به هشت فرود ... و قیمت نسبتا گران آن اشاره کرد.



گرگری:

این وسیله یکی از بهترین و پرتعدادترین ابزارهای حمایتی در جهان می باشد . خاصیت قفل شونده اتوماتیک این وسیله است که آن را در بین سنگ نوردان محبوب و مشهور کرده است . به خاطر همین



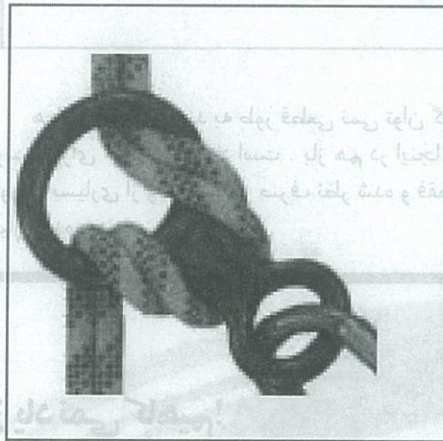
آن در صعودهای انفرادی ، حمایت سر طناب ، حمایت نفر دوم ، استفاده در بالا کشی ها . صعودهای میمونی استفاده کرد . از معایب این وسیله هم می توان به سنگین و حجیم بودن آن ، استفاده از تک رشته آن هم با محدودیت قطر . گران بودن . غیر قابل استفاده بودن در فرودهای دو رشته در دیواره نوردی اشاره کرد.

یویو:

این ابزار هم یکی از ابزارهای قفل شونده نیمه اتوماتیک است که برای حمایت نفر اول ، نفر دوم و صعودهای اسپرت مورد استفاده قرار میگیرد . سریع بودن این وسیله در جمع کردن و دادن طناب به شخص صعود کننده از

تا امروزه شرکت های بسیاری اقدام به تولید ابزارهای حمایتی و فرود کرده اند که هر کدام از آنها به نوبه خود دارای مزیت ، معایب و کاربردهای خاص خود می باشند و به طور قطع نمی توان گفت که کدام ابزار بهترین وسیله برای انجام این دو کار است . در اینجا به طور مثال چند نمونه از ابزارهای حمایتی و فرود پرتعداد جهان را معرفی و آنها را با هم مقایسه می کنیم در آخر سر این سلیقه شخص مصرف کننده است که تعیین می کند از کدام وسیله استفاده کند .

هشت فرود:



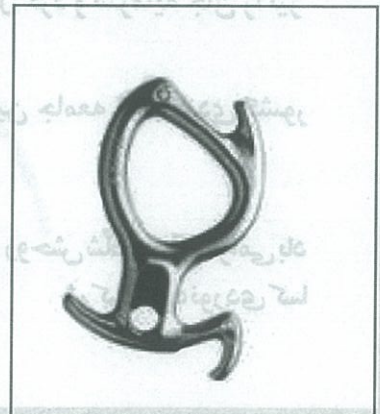
این وسیله محبوبترین و متداولترین وسیله برای فرود در تمام کشورهای جهان است . از مزیت های این وسیله می توان به ساده و یکپارچه بودن بدنه که موجب کارایی راحت برای استفاده کننده است ، نام برد . از دیگر مزیت های این وسیله می توان به قیمت ارزان آن و همچنین قابلیت استفاده

از بیشتر قطرهای طناب از ۷ تا ۱۳ میل برای فرود هم به صورت تک و هم به صورت

از معایب این وسیله می توان به پیچاندن طناب در هنگام فرود و استفاده از یک سیستم خود حمایت اضافه مثلا گره پروسیک یا شانت در هنگام فرود برای شخص فرود رونده نام برد . در ضمن نباید فراموش کرد که از این وسیله نمی توان برای حمایت نفر سر طناب یا نفر دوم استفاده کرد . در ضمن فرود رفتن با این وسیله با بار های سنگین مثلا در هنگام حمل مجروح کمی مشکل است .

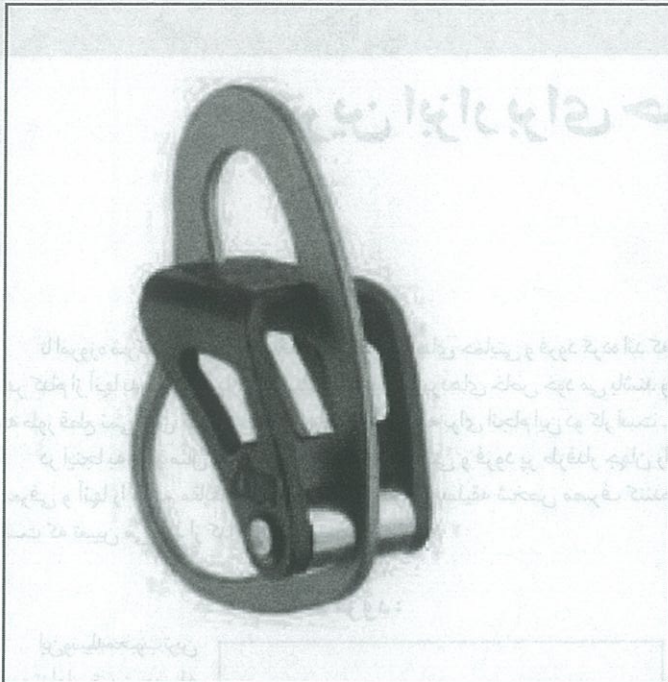
پیرانا:

این وسیله بهترین ابزار برای فرود بر روی طنابهای خیس به صورت تک و دولا میباشد . یکی دیگر از مزایای این وسیله تنظیم سرعت فرود میباشد . کاربرد بیشتر این وسیله بیشتر برای پیمایش دره ها و فرود از آبشارها است .



این وسیله بدلیل داشتن شاخک های اضافه در بدنه و همچنین قدرت مقاومت کم برای

۷۸
۷۹



همان طور که دیدید به طور قطعی نمی توان گفت که وسیله ای بهترین وسیله برای حمایت و فرود است . باز هم در اینجا به دلیل محدودیت از نام آوردن بسیاری از وسایل دیگر صرف نظر شده و فقط چند نمونه به طور مثال بیان شده بود .

مزایای بزرگ آن است .

از معایب آن هم می توان به استفاده از تک رشته با محدودیت قطر بین ۱۰ تا ۱۱ اشاره نمود . فرود با این وسیله حتی بر روی تک رشته طناب هم مشکل ساز و سخت است .



ریورسو:

این وسیله یک ابزار حمایتی دیواره نوردی محسوب می شود که برای حمایت نفر اول و نفر دوم قابل استفاده است .

از مزایای بزرگ این وسیله می توان به استفاده از دو رشته طناب به صورت هم زمان و همچنین فرود دو رشته اشاره کرد . کم حجم

بودن و سبکی این وسیله و پیچ ندادن طناب هنگام فرود و تنظیم سرعت در وزن های متفاوت هم از مزایای آن است .

از معایب این وسیله قفل نشدن حمایت نفر اول در هنگام سقوط و استفاده از دست نگه دارنده طناب در تمامی زمان حمایت است (مانند بیشتر وسایل حمایتی دیگر) . از معایب دیگر آن قفل شدن کامل ابزار و طناب در هنگام وارد شدن نیرو و حمایت نفر دوم است که برای آزاد کردن آن باید یک سیستم آزاد کننده طناب ایجاد نمود که خود این امر کمی در دسر ساز است . از معایب دیگر این وسیله چند شکل بودن مدل استفاده در کارهای گوناگون است که این امر برای افراد تازه کار و کارآموز ممکن است خطر ساز و دردسر آفرین باشد .

صعود روح تورا؛ از یاد نمی گاهیم!

بیستم مرداد ماه هشتاد و پنج، آهنین بال اجل، مردی را از میان ما برد که با گذشت یک سال از آن روز غم انگیز و آن خبر کوتاه ولی جانکاه، هنوز فراقش را باور نداریم.

مردی که سرمشق سلوک معنوی، عشق به زندگی و خانواده، وقف کار و انجام وظیفه و خلاصه پیشانی بلند همیاری و خدمت بود. هر جا گره ای بود، شمیم حاج حامد گلکار گره گشا می شد و تبسم سبز و دل انگیزش راه گشا، خلاصه مردی که نه، برای او معنا نداشت. زحمات و دلسوزی های ارزشمند او، نقش بند حافظه اغلب نام آشنایان کوه و کوه نوردی است او که سرانجام در حین خدمتی دیگر، تنش گل کرد و سرمایه جان را نیز به پهناور نام ایران زمین تقدیم کرد.

سالگرد فقدان تاثر انگیزش را به خانواده، همسر و دو یادگار نازنینش و همچنین جامعه کوه نوردی کشور تسلیت می گوئیم.

روحش شاد، یادش گرامی باد
شرکت کوه نوردی کسا

حادثه در تنهایی

اصغر کلانی

وجودم را گرفته بود اما خیلی سریع به خودم مسلط شدم هر طوری بود باید شرایط را به نفع خود تغییر می‌دادم. به یاد تعلیماتی افتادم که اخیراً آنها را برای چاپ تحت عنوان هنر زنده ماندن تهیه و تدوین کرده بودم، ابتدا روحیه خود را بازیافتیم با قبول این که در این مکان دورافتاده تنها هستیم موضوع را به صورت یک مبارزه برای زنده ماندن برای خود ترسیم کردم تا رسیدن به ماشین که تنها امید من بود اقبالاً باید شش ساعت با همین وضعیت کوهپیمایی می‌کردم، خوشبختانه کاملاً هوشیار بودم ابتدا میزان آسیب دیدگی‌های بدنم را بررسی کردم علاوه بر درد شدید در اطراف ستون فقرات در فرق سرم هم خون‌ریزی داشتم انگشتان دستانم زخمی شده بودند بلافاصله خون‌ریزی سر را با دستمالی که همراه داشتم بند آوردم قبل از آن که فرصت روشنایی را از دست بدهم باید به هر ترتیبی که بود حرکت می‌کردم. ساعت چهار بعدازظهر را نشان می‌داد چهره کوهستان به نظر خشن‌تر می‌آمد با تکرار این که باید برای زنده ماندن از باقی مانده توانم استفاده کنم و نباید به آسانی تسلیم شوم تلاش کردم با کمک چوب‌دستی که معمولاً در این گونه برنامه‌ها همراه دارم با تحمل درد نسبتاً شدیدی از جایم برخاستم یا اولین قدم احساس کردم نمی‌توانم به طور طبیعی حرکت کنم به ناچار با تکیه به چوب دستی با احتیاط تمام راه افتادم سرآشینی نسبتاً طولانی را طی کردم تا به رودخانه رسیدم باید از رودخانه عبور می‌کردم. کار بسیار مشکلی بود با کمترین لغزش احتمال سقوط در آب سرد و خروشان رودخانه وجود داشت باید تصمیم می‌گرفتم چاره‌ای نبود با همان کفش و جوراب به آب رودخانه زدم هر طوری بود از رودخانه گذشتم هنوز راه طولانی تا رسیدن به ماشین در پیش داشتم برای کاهش درد پشت هر چند گاه مسکنی که همراه داشتم استفاده می‌کردم.

بعد از پیمودن بخش طولانی دشت به ابتدای سربالایی تنگه یونزا رسیدم. تنگه انباشته از بهمن‌های فشرده زمستانی بود. عبور از روی برف با کوله‌پشتی نسبتاً سنگین و درد کم کار دشواری بود خطر لغزیدن وجود داشت، کفی بود پایم قدری لیز بخورد آن وقت باید برای برقراری تعادل، درد شدیدی را تحمل می‌کردم. در عین حال به گزینه بعدی هم فکر می‌کردم که چنانچه موفق به ادامه راه نشوم باید چه اقداماتی برای شبمانی انجام دهم. در همین گیرودار به سربالایی بخش شمالی گردنه خاتون بارگاه رسیدم هوا کم‌کم رو به تاریکی می‌رفت سکوت سنگین و معنی‌داری سراسر منطقه را فرا گرفته بود، برای انحراف ذهن تلاش می‌کردم یا یادآوری خاطرات خوب به خودم انرژی مثبت بدهم. خودم را دلداری می‌دادم که تو موفق خواهی شد، باید مقاومت کنی، این گونه اندیشیدن باعث می‌گردید هم بر ترس و ناامیدی غلبه کنم هم درد بدن را کمتر احساس کنم. با همین افکار به گردنه خاتون بارگاه رسیدم هوا کاملاً تاریک شده بود یاد سردی از جبهه غربی گردنه می‌وزید از اینجا مشکل حرکت در سرازیری وجود داشت با کاهش دید خطر لغزندگی و پرت شدن زیاد بود اگر با آن بدن خسته و کوفته می‌افتادم امکان برخاستن مجدد غیرممکن به نظر می‌رسید تازه معلوم نبود در بستر صاف بیفتیم یا در پرتگاه. مجدداً احساس کردم ترس و نگرانی وجودم را فرا گرفته است پیش‌دوری‌های منفی باعث می‌گردید مشکل را از آنچه که هست بیشتر کند اما با یادآوری این که عمده مشکل را پشت سر گذاشته‌ام تا رسیدن به ماشین راهی نمانده. سعی کردم به خودم دلداری بدهم ذهنم را مشغول نکات مثبت و خاطرات خوش گذشته می‌کردم یا شناختی که از مسیر داشتم موفق شدم بدون دردرس به سلامت ساعت ۱۰ شب به ماشین برسم. حالا آخرین و سخت‌ترین مرحله سوار شدن ماشین بود. برای این کار مجبور بودم خم شوم که با درد شدید اطراف ستون فقرات به راحتی امکان‌پذیر نبود اما چاره دیگر هم نداشتیم سرانجام پذیرفتم برای تکمیل پیروزی خود باید آخرین شدت درد را هم تحمل کنم. تحمل جایز نبود با این اندیشه هرطوری بود بدنم را خم کرده داخل ماشین شدم. صدا البته از شدت درد صدای فریادم در سکوت کوهستان پیچید.

امینوارم مطالب آموزنده گزارش راه‌گشای برنامه‌ریزی هم‌نوردانی باشد که از سر ماجراجویی عادت دارند تنهایی وارد حریم مخاطره‌آمیز کوهستان شوند. ▽

اگر بخواهیم کوه‌نوردی را در حوزه عقل و منطق تعریف کنیم باید بپذیریم یک ورزش جمعی است نه فردی، اما از نگاه دیگر فعالیت کوه‌نوردی چیزی فراتر از یک ورزش به حساب می‌آید، در واقع یک ریاضت جسمی است، آنچه در بطن این ورزش نهفته، احساس به مبارزه طلبیدن طبیعت است با این که انسان می‌داند در برابر قدرت طبیعت بسیار حقیر و درمانده است اما با تحمل ناملازمات در کوه‌های استوار به مرتبه‌ای از آرامش روحی و جسمی دست می‌یابد که قابل توصیف نیست. به همین دلیل جمعی از کوه‌نوردان ماجراجو که معمولاً سری پرشور دارند فعالیت کوه‌نوردی را فراتر از عقل می‌نگرند، مؤید این ادعا، مشاهده حضور کوه‌نوردان تنها در میدانی گسترده طبیعت است که گاهی خطرناک‌ترین صعود دیواره و بلندترین قله جهان را به تنهایی انجام می‌دهند.

اگر چه عضو یک گروه کوه‌نوردی هستم و اصولاً ترجیح می‌دهم هنگام کوه‌نوردی از مصاحبت جمعی لذت ببرم اما بسیار اتفاق می‌افتد به تنهایی سر به کوه و بیابان می‌زنم. یکی از مناطقی که معمولاً تنها می‌روم دشت لار است این منطقه زیبا با قله بزرگ و کوچک فراوان در فاصله ۸۵ کیلومتری شمال شرق تهران قرار دارد. به خاطر نزدیکی با این کلان شهر بزرگ به عنوان ریه تنفسی این شهر غبار گرفته نیز عمل می‌کند علاوه بر آن بخش اعظمی از آب آشامیدنی تهران را هم تامین می‌نماید اما از این که در حال حاضر عوارض زندگی ماشینی چه بر سر این منطقه بی‌ظنیر می‌آورد، بماند چون موضوع بحث ما نیست.

علاقه من به دشت باشکوه لار که چند سالی است که آن را پارک ملی اعلام کرده‌اند برمی‌گردد به سال‌های خیلی دور که معمولاً در اوایل بهار برای کندن قارچ به دامنه‌های آن می‌روم. متعاقب عادت هر ساله در تاریخ بیستم اردیبهشت ۱۳۸۳ برای تماشای گل‌های رنگارنگ بهاری و دیدن چشم‌انداز افسونگر طبیعت منطقه ساعت ۵ صبح از تهران حرکت کردم بعد از یک ساعت و نیم رانندگی، اتومبیل را در کنار موانع دوم محیط‌بانی پارک کردم به این دلیل که بقیه جاده از برف پوشیده بود و امکان پیشروی بیشتر با خودرو وجود نداشت، کوله را به دوش گرفته به طرف گردنه خاتون بارگاه حرکت کردم. ساعت ۸ با عبور از تنگه یونزا وارد دشت لار شدم طبیعت هنوز به طور کامل از خواب زمستانی بیدار نشده بود. سکوت و هم‌آوری سراسر منطقه را فرا گرفته بود تنها آفاری که از موجودات زنده به چشم می‌خورد ردپای گراز وحشی و گاهی هم جای پای خرس قهوه‌ای بود که روی گل‌های تازه دیده می‌شد. از ظاهر امر این‌طور برداشت می‌شد که من اولین انسانی هستم که بعد از فصل زمستان وارد این منطقه شده‌ام. حضور تنهایی در این کوهستان به ظاهر خوف‌انگیز گاهی موجب نگرانی می‌گردید اما شوق پیدا کردن قارچ که یکی از خوردنی‌های مورد علاقه من است و جاذبه افسونگر دشت مرا تشویق به پیش‌روی می‌کرد. زمانی که ساعت نگاه کردم که سه و نیم بعدازظهر را نشان می‌داد در این موقع متوجه شدم در اثر راه رفتن زیاد زیره هر دو کفشم کاملاً کنده شده است. خوشبختانه یک جفت گالش که از آنها برای عبور از رودخانه استفاده می‌کردم در کوله داشتم بلافاصله کفش‌ها را درآورده کفش لاستیکی را پوشیدم با پوشیدن گالش‌ها احساس سبکی خوبی داشتم به راحتی از روی تخته سنگ‌ها می‌گذشتم هنگام عبور از یک ارتفاع حدوداً چهارمتری مجبور شدم به صورت پرش پا را روی سنگ مقابل قرار دهم متأسفانه سنگ نتوانست وزنم را که با کوله پشتی حدود صدکیلوگرم بود تحمل کند از وسط دو نیم شد قبل از آن که بتوانم اقدامی انجام دهم بین زمین و هوا معلق شدم بعد از چند لحظه به شدت با زمین ناهموار و سنگلاخی برخورد کردم تنها شانس که آوردم بدنم طوری در هوا چرخ خورد که هنگام برخورد با زمین ابتدا کوله پشتی با زمین برخورد کرد با این وجود درد شدیدی از ناحیه پشت احساس کردم تمام کوهستان دور سرم می‌چرخید نمی‌دانم چه مدت به این وضع ماندم. هنگامی که خواستم بدنم را تکان بدهم دردی وحشتناک سراسر ستون فقراتم را فرا گرفته بود طوری که هر گونه حرکت را از من سلب کرد. مرگ را پیش چشم می‌دیدم. چیزی که بتوانم با آن وضعیت را تغییر دهم وجود نداشت. در یک کوهستان دورافتاده، تنها و مجروح مانده بودم نگرانی تمام

مالوری

ترجمه: وارطان زاکاریان

خانم کلر مالوری (میلیکان) دختر جورج مالوری که در سال ۱۹۲۴ یعنی ۸۰ سال پیش در اولین صعود و فتح قله اورست همراه با «اندروسندی ایروین» جانشان را از دست دادند به جست و جوگران و کاشفین آثار و بقایای وسایل و جسد جورج مالوری که در سال ۱۹۹۹ در یک تلاش گسترده توانستند اشیاء و جسد مالوری را پیدا کنند نامه‌ای نوشته است که اخیراً به چاپ رسید. خانم کلر مالوری اکنون ۸۸ سال سن دارد او در سال صعود پدرش به قله اورست ۸ ساله بوده است. نامه وی که به سرپرست گروه جویندگان و جست و جوگران «اریک سیمونسون» نوشته شده و با تشکر فراوان از گروه و ذکر نکات بسیار حساسی است؛ درخ‌مان آمد که بی تفاوت از کنار آن بگذریم؛ ایشان نوشته‌اند: زمانی که سرآمدند هیلاری و نورگی تنسینگ در سال ۱۹۵۳ با موفقیت از صعود قله اورست بازگشتند و صعود آنها به عنوان اولین صعود قله در تاریخ ثبت شد، به من احساس شغف و غرور و صف‌ناپذیری دست داد، به جهت آن که خود را شریک پیروزی آنها و وارث این افتخار بزرگ می‌دانستم اما در همان زمان احساس دیگری که در من وجود داشت، بیدار شد. آیا پیروزی سرآمدند هیلاری و نورگی تنسینگ سبب خواهد شد که زحمات پدرم جورج مالوری و هم‌نورد او «اندروسندی ایروین» که طلایه‌دار حرکت عظیم کوموردان جهان برای فتح قله اورست بودند که در مراحل نهایی صعود ناپدید شدند و دیگر پیشروان کومورد تحت تاثیر این رخداد بزرگه کمرنگ و فراموش شود. در اینجا لازم می‌دانم یادآوری کنم علت آنکه پدرم «سندی ایروین» را به عنوان هم‌نورد صعود نهایی به جای «نوتل اولد» که تجربیات بسیار زیادی در صعودهای این منطقه داشت انتخاب کرد، آن بود که اندرو ایروین اولاً جوان سخت‌کوش، پرتلاش، خستگی‌ناپذیر و پرقدرت بود و به ویژه آنکه او برای بهبود سیستم، رگلاتور کپسول اکسیژن چندین هفته مداوم و بدون احساس خستگی کار کرده بود زیرا استفاده از کپسول اکسیژن شانس آنها را در فتح قله بیشتر می‌کرد ضمن آنکه او می‌توانست هر نوع اشکالی که در دستگه‌ها رخ دهد رفع نماید. اما «نوتل اولد» این کومورد با تجربه تنها کسی بود که آنها را آخرین بار در آن شب تند آخرین خط‌الراس مشاهده کرده بود که ضمن صعود در داخل مه فرو رفته و غیرقابل رؤیت شده بودند و همین مورد است که بحث و گفت و گوهای زیادی به وجود آورده است و ریشه این بحث در این سوال نهفته است «آیا آنها به قله رسیدند یا خیر» پدر من و سرپرست هیات صعودکننده یعنی ادوارد نورتون نسبت به حادثه صعود سال ۱۹۲۲ که در اثر ریزش برف منسجم سبب از دست دادن هفت باربر شده بود عمیقاً ناراحت و متاثر و سخت آزرد خاطر بودند و به همین دلیل آنها تصمیم گرفتند که در عملیات سال ۱۹۲۴ کارهایی که احتمال خطر آن برای خود و باربران زیاد باشد انجام ندهند بنابراین آنها در جریان صعود سال ۱۹۲۴ تا آخرین نقطه رؤیت به خوبی پیشرفت داشتند و در جواب این سوال که آیا پدر من و اندرو ایروین قبل از مفقود شدن قله را فتح کرده‌اند یا خیر؛ باید به این نامه اشاره کرد. بعد از مفقود شدن آنها ادوارد نورتون از اردوگاه اصلی نامه‌ای به ما درم نوشت و در آن نامه چنین اشاره کرد «احتمال زنده ماندن آنها مثل احتمال وقوع یکی از دو روی سکه است.» محلی که آنها را برای آخرین بار رؤیت کردند ارتفاعی بوده است که آنها برای صعود به قله وقت کافی داشتند بدون آنکه برای انجام این عمل نیاز به جسارت زیادی باشد.

چهار روز قبل از صعود نهایی پدرم برای فتح قله اورست نورتون و یکی دیگر از اعضای هیات به نام «هوارد سامرول» تا ارتفاع ۸۵۳۰ متر جبهه شمالی اورست را صعود کردند و این صعود تا آن تاریخ منحصر به فرد بوده است ولی کلام یک از محققین راغب در تاریخ صعودهای کوموردی نورتون - سامرول یا کلیپتان نوتل اولد را که آن عکس‌های هیجان‌انگیز و خیره‌کننده از دنیای یخ واقع در آن ارتفاع را به همراه خود آوردند به یاد می‌آورند - چه کسی تلاش‌های شیب‌تون، اسمیت و لاتگلد را به یاد می‌آورد. هنوز راز آنچه که برای پدرم و هم‌نورد جوان او در هشتم جولای ۱۹۲۴ رخ داده است برای مردم دنیا هیجان‌انگیز و قلیل توجه است. امروزه کوه اورست به وسیله زنان و مردان کومورد مشتق به وسیله کوموردان خبره، پژوهندگان کوموردی که شمار آنها از هزار نیز تجاوز می‌کند صعود شده است و حتی کوموردانی هستند که آن را به تهلیلی و گله‌ا نیز بدون استفاده از ملسک اکسیژن صعود می‌کنند. این قله حتی به وسیله جورج مالوری دوم یعنی نوه جورج مالوری



عکس جمعی صعودکنندگان قله اورست در سال ۱۹۲۴ ایستاده از چپ: اندرو ایروین - جورج مالوری - ادوارد نورتون - نوبل اولد و نماینده از انسی تجارتنی انگلیس در تبت - نشسته از چپ: ادوارد شیبیر - جوفری بروس - هوارد سامرول و افسر رابط انگلیس

جسد جورج مالوری یخ زده در میان سنگ‌ها

اول نیز صعود شده است. آنها از جبهه‌های مختلف و مسیرهای جدید با استفاده از کپسول اکسیژن و با بدون آن نیز صعود می‌کنند ولی هنوز تخیل و تجسم تلاش این دو کومورد که برای اولین بار در تلاش این حرکت عظیم و ماجراجویانه بودند در ذهن مردم باقی است. دو کوموردی که با مقایسه وسایل و لباس‌های امروزی با وسایل و لباس‌های ابتدایی آن زمان تلاش می‌کردند تا راه خود را از میان برج‌های یخی در فضای ناشناخته در ارتفاعات باز نمایند و از آنجا راه صعود و فتح قله اورست را هموار کنند. کشف شگفت‌انگیز و باورنکردنی جسد پدرم که در بهار سال ۱۹۹۹ در یک جست و جوی دامنه‌دار کوموردی به سرپرستی اریک سیمونسون انجام شد در ابتدای امر مرا سخت هیجان‌زده نمود و مرا به ملوآه احساس درون کشاند. در آن زمان من احساس می‌کردم که با کشف جسد پدرم آرامش ابدی او مختل شده است و به نظر من می‌رسید که روح او خیلی دورتر از جسدش قرار گرفته است ولی به تدریج با کوموردانی که او را کشف کرده بودند صحبت کردم و دریغتم که احساس آنها این است که او در همان کوهستان در آرامش کامل قرار دارد ولی این فکر همیشه در من زنده است اگر او از منطقه زودتر برمی‌گشت به جای آنکه در شب تند کوه یخ‌زده و با پای شکسته افتاده باشد نجات پیدا می‌کرد و من هم در آن زمان همراه با مرد نازنینی که پدرم باشد رشد می‌کردم. سال‌های بعد وقتی من اریک سیمونسون سرپرست هیات تحقیقات صعود و مرگ مالوری و ایروین را در دانشگاه برکلی ملاقات کردم، او وسایلی را که میان لباس‌های پدرم یافته بودند به من نشان داد. من عینک پدرم را لمس کردم این همان عینکی بود که پدرم قبل از صعود به من داد که در آن زمان هشت ساله بودم نشان داد. کوموردی‌های جست و جو کننده در جیب‌های لباس پدرم نامه‌هایی که از خانواده و دوستانش برای او فرستاده بودند یافته بودند ولی چیزی که هنوز پیدا نشده است عکس ملارم است. من از دوران کودکی به یاد دارم که پدرم عکس ملارم را به همراه خود برده بود تا پس از فتح قله اورست آن را در بالاترین نقطه قله باقی گذارد. آیا ممکن است مفقود شدن این عکس نشان صعود پدرم به قله اورست باشد؛ ولی در هر صورت این مسلم است که پدرم در آن تاریخ به بالاترین و مرتفع‌ترین نقطه در کره زمین صعود کرده است ولی راز صعود او به قله اورست هنوز باقی است. من به اقتضای شغلم کمتر توانستم در سخنرانی‌های محققین و کاوشگران کوموردی شرکت کنم و کتاب‌های کمتری از نوشته‌های آنها را مورد مطالعه قرار دهم به استثنای کتاب‌هایی که درباره پدرم نوشته شده است. مطالعه هر یک از کتاب‌های فوق مرا بیشتر به فکر می‌اندازد که ای کلش من هم در آنجا بودم. من به عنوان یک محقق تاریخ و وقایع‌نگار، کتاب ارواح اورست را بسیار جالب یافتم. در این کتاب وقایع سال ۱۹۲۴ و سال ۱۹۹۹ که اولی مربوط به صعود پدرم جورج مالوری و اندرو سندی ایروین و شرح ناپدید شدن آنهاست و سال ۱۹۹۹ مربوط به فعالیت و تلاش گروه کوموردان کاوش‌گر و جست و جو کننده به سرپرستی اریک سیمونسون می‌باشد که در هر دو مورد وقایع نگاری بسیار دقیق و ظریف انجام شده است.

ترجمه این کتاب به زودی در مجله کوه به چاپ خواهد رسید. ▽

کنترل ذهنی در صعود

ترجمه: بهنام عبدالی

داشتن بدنی قوی و نیرومند در موفقیت صعود تاثیر مهمی دارد. ولی با کمی تفکر متوجه می شویم که ما توسط مغز و ذهن به تقویت قوای جسمانی خود می پردازیم پس این امر واضح است که کنترل ذهن در درجه اول قرار دارد. این مسئله ای است که کمتر به آن پرداخته می شود...

بدن انسان بر اثر تمرینات مکرر و قوی می شود ولی به دلیل فقدان کنترل ذهنی این روند به کندی صورت می گیرد. در بسیاری از موارد باعث سرخوردگی فرد می شود و در نهایت به رها کردن فعالیت می انجامد و چه بسا باعث عواقب وخیمی مثل ضعف جسمی و روحی و در نهایت به بیماری می انجامد. پس می توان با درکی ساده از تصورات و تفکرات خود و تاثیر آنها بر روی جسم هم روند تقویت فیزیکی بدن را سرعت ببخشیم و هم از فعالیت خود لذت بیشتری ببریم... تفاوت میان برنده شدن و بازنده شدن بستگی به کنترل ذهنی دارد. اگر شما از ورزش های مربوط به روان شناسی استفاده کنید و ذهن و روان شما مطابقت کافی داشته باشند به این موارد می رسید:

- ۱- اعتماد به نفس شما افزایش خواهد یافت.
- ۲- استفاده از تصورات ذهنی شما بهتر خواهد شد.
- ۳- کنترل دودلی ها و شبهه ها هم بسیار مهم است و کنترل تردیدها و افکار منفی هم بهتر خواهد شد.

این تکنیک ها تکنیک های کنترل کننده ذهنی در سطح بالایی هستند. ورزش های روان شناختی یا ورزش هایی که کنترل کننده روان هستند نیاز به مطالعات وسیع دارند و مطالعات گسترده ای در این زمینه صورت گرفته است. در سنگ نوردی یا کوه نوردی به ویژه سنگ نوردی مسابقه ای و رقابتی مسیر براساس توانایی صعودکنندگان طراحی می شود و راه های رسیدن به انتها هم مشخص می باشد اما این اطلاعات فراگیر نیستند و ایجاد یک بررسی کلی و اصولی برای دستیابی به کنترل ذهنی و بهبود جرقه های فکری و اجرایی امور نیاز به مطالعات دقیق تر و بیشتری دارد.

افزایش و بهبود اعتماد به نفس جهت کنترل ذهنی:

به صورت گسترده یک فرد موفق با اعتماد به نفس بالا شاید کنترل ذهنی و مغزی خود را بزرگترین و مهم ترین نکته قابل توجه بداند تا بتواند بر عکس العمل های بدنی مثل اضطراب غلبه کند. اعتماد به نفس به سادگی ایجاد نمی شود بلکه با تلاش و برنامه ریزی دقیق و سنجیده محقق خواهد شد. اعتماد به نفس موضوعی با قابلیت ناشناخته نمی باشد و با عدم درک بالا و دانش فراوان نمی توان به اعتماد به نفس بالایی رسید.

اما در نقطه مقابل باید هر فرد خودش را کاملاً بشناسد. اعتماد به نفس به شما اجازه می دهد که به بالاترین حد توانایی خود برسید و ریسک های درست را در زندگی و یا صعودهای خود به کار ببرید و از خطرها نهراسید. یکی از بهترین شیوه ها جهت رسیدن به اعتماد به نفس هماهنگ کردن اجرایی اهداف وابسته می باشد.

هماهنگی اهداف اجرایی قابل اندازه گیری و موفقیت آمیز و ایجاد اطمینان بسیار مهم است. هماهنگی اهداف جدید و رسیدن به آنها اهمیت فراوانی دارد. از میان این شیوه ها شما می توانید توانایی های فردی خود را بشناسید و با دانستن توانایی های خود از بروز اشتباهات ناگهانی خودداری کنید و اعتماد به نفس شما هم بیشتر خواهد شد. اعتقاد به خود باعث افزایش کنترل ذهنی خواهد شد.

هدف شما برای دستیابی به کنترل ذهنی باید در مراحل اجرایی اندازه گیری شود. یک مثال از اهداف موفقیت آمیز برای شما، برنده شدن در مسابقه یا صعود است. این شیوه، شیوه اجرایی خوب و درستی نیست و وابسته به هدف نهایی شما می باشد. نحوه اجرا و عملکرد بستگی به نوع هدف دارد. افزایش فعالیت در هفته یا افزایش و رسیدن به حداکثر پایداری ها در یک دقیقه یا در هر دقیقه از هر جلسه و کنترل موفقیت های ذهنی جهت بهبود عملکرد بسیار مهم است. توسعه همه شیوه های مدیریتی بسیار مهم است. طراحی اهداف طی یک یا دو

هفته نیز بسیار مهم است. دستاورد این فعالیت ها اعتماد به ذهن، اشتیاق و افزایش توانایی خواهد بود. افزایش عدم اشتیاق و علاقه در حدود ۱۰ ثانیه در هر هفته نیز از دیگر نتایج می باشد. تصویرسازی ذهنی برای رسیدن به کنترل ذهنی مفید در صورت کمبود اعتماد به نفس یا دیگر فاکتورهای ذهنی مشکلاتی جدی ایجاد خواهد شد و می توان به اهداف مهمی دست یافت.

به هر حال توجه به این نکته اهمیت زیادی دارد. استفاده از تصورات درست باعث تکمیل مراحل ایجاد اعتماد به نفس می شود. استفاده از تصورات ذهنی بدون توجه به اصول عقلانی قابلیت استفاده ندارد. توانایی های واقعی قابلیت هدایت دارند و خطاهای غیرقابل انتظار را مورد بررسی قرار می دهند و علت عدم وجود اعتماد به نفس مشخص خواهد شد. اعتماد به نفس کلی ممکن است به صورت نسبت بررسی شود و وجود آن هم به صورت نسبی بررسی می شود. اعتماد به نفس به طور کامل کنترل کننده عقل و ذهن نیست و توجه انحصاری به این مقوله خطایی فاحش خواهد بود. اگر شما اطمینان کامل داشته باشید نمی توانید به طور کامل و ۱۰۰٪ از توانایی و قدرت خود استفاده کنید و به عبارت دیگر اگر دچار غرور و اطمینان کامل شوید ممکن است قادر به انجام فعالیت های خود نباشید و این شیوه ممکن است شما را به سوی خطاهای غیرقابل انتظار سوق دهد و به این ترتیب اعتماد به نفس شما را خدشه دار می کند.

رسیدن به اعتماد به نفس باید براساس اهداف اجرایی و قابل دسترس و درک واقعی توانایی ها باشد و به صورت مرحله ای و پله پله باشد.

کنترل ذهنی و استفاده از تصورات و تفکرات مثبت:

استفاده از تصورات ذهنی بسیار مهم است. تصور کنید که به آرامی در حال صعود یا کوه نوردی هستید. استراحت درست/تنفس/انتخاب مسیر درست و تکنیک درست و... بسیار مهم است. همه راه های موجود به بالای مسیر یا قله کوه ختم می شوند. تصورات می توانند طی عملکرد درست به کار گرفته شوند.

تصورات ذهنی، محدودیت‌ها و حرکات خاصی را در بر می‌گیرند و از تکنیک‌های اصولی جهت بررسی موانع فکری استفاده می‌کنند و باعث کاهش استرس می‌شوند و اعتماد به نفس را افزایش خواهند داد. آماده باشید که مرزها و حد و حدود واقعی ارتفاعات و صعودهای جدید را بشناسید این ابزار موثر بسیار سودمند هستند.

کنترل ذهنی جهت غلبه بر افکار منفی و شک و تردید:

با یک شیوه مشابه و مثبت دیگر می‌توان تصور ذهنی را آموزش داد و باعث تقویت افکار شد و افکار منفی هم آموزش داده خواهند شد. افکار فکری خود را کنترل کنید توجه داشته باشید که به افکار منفی اجازه رسوخ به ذهن‌تان را ندهید به افکار منفی با افکار مثبت پاسخ دهید.

گاهی از اوقات افکار منفی به سختی از ذهن شما خارج می‌شوند ممکن است چندین بار با ادای جملات مثبت و با صدای بلند بتوانیم این مشکل را حل کنیم. اگر شما در حالت ترس از دیگران باشید ممکن است از کلمات نامشخص و نامعلومی استفاده کنید و نیاز به تقویت صدای خود خواهید داشت. پاسخ به افکار با افکار مثبت بستگی به توانایی‌های شناخته شده شما را به صورت واضح دارد و منطقی می‌باشد و ظهوری مشخص خواهد داشت. آگاهی از افکار شما و افکار معمولی و توجه به آنها اهمیت فراوانی دارد. توجه به احساسات نامناسب/انتقال احساسات/احساس استرس و فشار و نگرانی هم مورد توجه می‌باشد.

آگاهی از اولین مرحله شناخت جهت دستیابی به کنترل ذهنی بیشتر است همان طوری که می‌دانید توجه بیشتر به افکار به شما یاد می‌دهد که چگونه ذهن خود را کنترل کنید.

اما چگونه می‌توان به موضوعی فکر نکرد؟ اگر فردی بگوید به یک بالن قرمز فکر نکن شما خیلی سریع یک بالن قرمز را تصور می‌کنید چه آن را بخواهید و چه نخواهید.

قبل از یک حرکت سخت، وقتی هنگام شب در تخت خواب هستید، وقتی در یک صف طولانی به عنوان خریدار و مشتری ایستاده‌اید یا به عنوان فردی که منتظر اتوبوس یا تاکسی است و مسافر است (راننده نیست). تصور کنید که یک سنگ‌نورد یا یک کوه‌نورد هستید و می‌خواهید صعود کنید شما خودتان را به خاطر این حرکات تحسین خواهید کرد. تصور صعود مسیر با تکنیک‌های درست و با شکل صحیح همیشه مهم بوده است. دستیابی به کنترل ذهنی در رابطه با خودتان و بالا رفتن براساس مسیر درست بستگی به میزان تمرکز و مقدار خلاقیت دارد و تصورات ذهنی مثبت هم ایجاد خواهد شد. تصورات درست و تقویت حرکات بدنی و فکری مثل بالا رفتن از کوه همیشه مورد بررسی واقع شده است. بنابراین استفاده و تقویت چنین تحرکاتی و دستیابی به آموزش درست فکری سازنده بوده است. در صورت وجود حرکات سخت استراحت لازم خواهند شد. تحلیل حرکات درست و نادرست و تصحیح حرکات از شروع زنجیره‌وار آن تا پایان زمان مشخص شده اطلاعات مفیدی را به ما ارایه می‌دهد. تصور کنید که یک صخره احساس دارید، تصورات و حرکات شما، تنفس شما و امتیازاتی که شما آن را کسب می‌کنید و شما آشنایی کاملی به این موضوعات دارید، این فعالیت‌ها مهارتی مشخص هستند و نیاز به توسعه مهارت‌های فیزیکی و بدنی دارند.

تصورات کاربرد کم‌رسانی هم دارند و میزان استرس شما کاهش خواهد یافت و شما به آرامش خواهید رسید. این حرکات بسیار مفید و سازنده خواهند بود. البته در شرایط رقابتی در هنگام صعود و تصور در مورد حضور در محیطی امن / آرام / شاد و جالب هم بسیار زیبا خواهد بود و همه جزئیات هم مشخص خواهند شد. از این شیوه‌ها جهت کاهش استرس و تداوم کنترل ذهنی استفاده کنید:

نکاتی چون گرمای خورشید، احساس شادی، استنشاق درست و غیره رخ خواهند داد و شما در محیطی شاد زندگی و صعود خواهید کرد. استفاده از تکنیک‌ها و روش‌ها باعث کاهش استرس و فشارهای عصبی می‌شود و کنترل ذهنی به خوبی صورت خواهد گرفت.

بُخارا
شماره ۱۶۶ - آبان ۱۳۹۲ - بهار ۱۳۹۳

بُخارا
شماره ۱۶۷ - آبان ۱۳۹۳ - بهار ۱۳۹۴

بُخارا
شماره ۱۶۸ - آبان ۱۳۹۴ - بهار ۱۳۹۵

- نشانی برای ارسال مقاله و نامه‌ها و نقدها: تهران - صندوق پستی ۱۶۶ - ۱۵۶۵۵
- تلفن و فاکس موقت: ۸۸۳۰۵۶۱۵؛ تلفن همراه: ۰۹۱۲ - ۱۳۰۰۱۴۷
- آدرس پست الکترونیک بخارا در اینترنت: dehbashi@bukharamagazine.com
- مجله بخارا در اینترنت: www.bukharamagazine.com

حمل می‌کردیم. من نام آن را استفاده از بال‌های ذهنی گذاشتم.

۱- بین تصویر ذهنی تان از خود و عملکردتان تمایز قابل شویید

متأسفانه وقتی تصویر ذهنی پیوستگی شدیدی به نقش پیدا می‌کند، باعث ایجاد نیاز به عملکرد بدون نقش می‌شود. عملکردی بی‌نقص در تمامی اوقات برای اثبات ارزش خود در آن نقش و ایجاد ارزش انسانی. فشار حاصل از این امر نفس‌گیر است و می‌تواند به تنهایی عامل خستگی در ورزش باشد یا در هر نوع فعالیت دیگر.

عملکرد آدمی هنگامی به حد اعلا می‌رسد که بر مبنای کارکرد باشد نه بر مبنای نتیجه. با قایل شدن تمایز میان تصویر ذهنی از خود و عملکرد در دوره اوج امکان لذت از صعود را بدون توجه می‌نمایاند. مهمتر از همه این امر به شما این آزادی را می‌دهد تا شیوه‌های جدید را امتحان کنید.

اصل: قایل شدن تمایز میان تصویر ذهنی باعث کاهش فشار و نگرانی می‌شود و به تبع آن وقتی نیاز به صعود نباشد راحت‌تر صعود می‌کنیم.

۲- دور و بر خود را از افراد مثبت پُر کنید

دور و اطراف هر فرد هاله یا محیطی تاثیرگذار فرا گرفته است و اثر آن وابسته به شخصیت و رویکرد فرد به زندگی و پدیده‌های آن است. فکر و عمل شما بر فکر و عمل اطرافیان تاثیر می‌گذارد و بالعکس. از دیدگاه من سه گزینه برای صعود وجود دارد:

الف - صعود به تنهایی. ب - صعود با اراده مثبت. ج - صعود با افراد متخصص. چرا باید با افراد شکی و نق‌نقو همراه شوید؟ به تنهایی مطمئن باشید نتایج مثبت را خواهید دید. با این حال اگر هدف آنی شما رفع محدودیت است از هم رشته‌ای یا هم‌طناب خلاق و مثبت که در شما ایجاد انگیزه می‌کند استفاده کنید.

۳- از حدود راحتی فراتر بروید

صعود موفقیت آمیز به قله ۵۰۴۷ متری کازیک در کشور گرجستان را به آقایان: یونس رضاخانی، علیرضا یوسفیان، مهدی کاظمی از شهرستان نظرآباد، غلامعلی عباسی، محمدحسن میرابی، علی رشوند، غلامرضا عسگری، حسین شیخی، منصور غلامی، عبدالله میراشه، محمدکاظم زاده، محمدرضا تندکیها، محمدرضا ملک زاده از قزوین، کیامرث بشکوفه از دزفول، ربیع مشایخ از نوشهر، سلیمان اسماعیلی از قائم شهر، یوسف طاهریان از طالقان، مازیار شفاعتی از تهران، محمدرضا تنها از برازجان، عبدالله رئیس‌ی از شیراز و مجری برنامه رضا محمودی تبریک عرض می‌نماییم.

باشگاه کوه نوردی سپید

مدیریت محترم شرکت پالایش و پخش
فرآورده‌های نفتی ایران

صعود تیم کوه نوردی بانوان

آن سازمان را به قله آرات

صمیمانه تبریک می‌گوییم.

شرکت البرز گشت کاسپین

عدم تفکر مشکل از خود تفکر است. وقتی شما تفکری خلاقانه دارید تلاش در شناخت عکس آن موضوع را هم در ذهن می‌پروانید. وقتی شما در مورد موضوعی فکر می‌کنید صحبت در مورد موضوعات متضاد در صورت امکان هم پیش خواهد آمد. به عنوان مثال به جای بالن قرمز حالا در مورد بالن سبز فکر کنید. حالا بالن سبز است استفاده از این تکنیک باعث می‌شود بر تردید و دودلی خود غلبه نماییم. افکار منفی را از خود رها کنید تا به مثبت اندیشی برسید. شما در چه مورد فکر می‌کنید و می‌خواهید چگونه باشید؟

آموزش ذهنی: ۶ اصل ثابت برای افزایش عملکرد

وسیع‌ترین راه برای افزایش عملکرد به صورت تقریبی انجام هر کار است که باعث بهبود کیفیت فکری خواهد شد. این امر قطعاً در دوره اوج یک سنگ‌نورد یا کوه‌نورد مصداق دارد. صعود ممکن است از یک تخته سنگ باشد و یا از یک مسیر ورزشی با درجه بالا یا یک مسیر مصنوعی با فراز و فرود یا مسیری در کوه‌های آلپ.

منشا عملکرد اعتقادات درونی/تمرکز/احساسات و اعتماد به نفس از جمله اصول مهمی هستند که این عوامل پیروزی یا شکست را رقم می‌زنند.

این راهکارها را با پشتکار و جدیت به کار گیرید همان طور که یک برنامه تمرین قدرتی را پیگیری می‌کنید و خواهید دید که چه نتایج هیجان‌انگیزی به دنبال خواهد داشت. برای دستیابی و حصول به نتیجه‌ای بهتر این مهارت‌ها را همیشه به کار ببرید نه فقط وقتی که به آنها نیاز دارید بلکه در تمام اوقات. بعضی از افراد نتیجه مثبت این فعالیت‌ها را مشاهده خواهند کرد اما بعضی دیگر باید همچنان در به کارگیری این مهارت‌ها بکوشند و اجازه دهند تا این مهارت‌ها در اوج‌گیری تاثیر داشته باشند. این امر به میزان کنونی حجم ماهیچه‌های ذهنی بستگی دارد.

باید بدانیم این مهارت‌ها به یکدیگر وابسته هستند و زمانی که با هم به کار گرفته شوند بیشترین تاثیر را خواهند داشت. به طور کلی تاثیر این امر شبیه به داشتن یک وزنه ۵ کیلویی است که از پشت فشار وارد می‌آورد و تا به حال ندانسته آن را در هنگام صعود

هم نورد گرامی
جناب آقای کاظم فریددانی

موفقیت چشم‌گیر شما

در غلبه بر قله صعب العبور K2 را

از صمیم قلب تبریک گفته

و این افتخار را به تمامی کوه‌نوردان

این مرز و بوم

شادباش می‌گوییم.

گروه کوه نوردی آرش سنندج

دقیقه به دقیقه و روز به روز هر فرد دارد. چه نحوه عملکرد ضعیف باشد و استفاده از الفاظی همچون نمی شود/ نمی توانم/ امکان ندارد باعث ضعف اعتماد به نفس شده ولی استفاده از کلماتی همچون احتمال دارد/ سعی کن و... باعث غلبه بر ضعفها خواهد شد. تمرکز بر موفقیت‌های گذشته باعث ایجاد احساس مثبت خواهد شد و اعتماد به نفس را افزایش خواهد داد. هر روز زندگی را از سر می‌گیریم و اتفاقات جدیدی را تجربه می‌کنیم و باید سعی کنیم روز به روز بهتر از دیروز باشیم و به ارتقا شخصی برسیم.

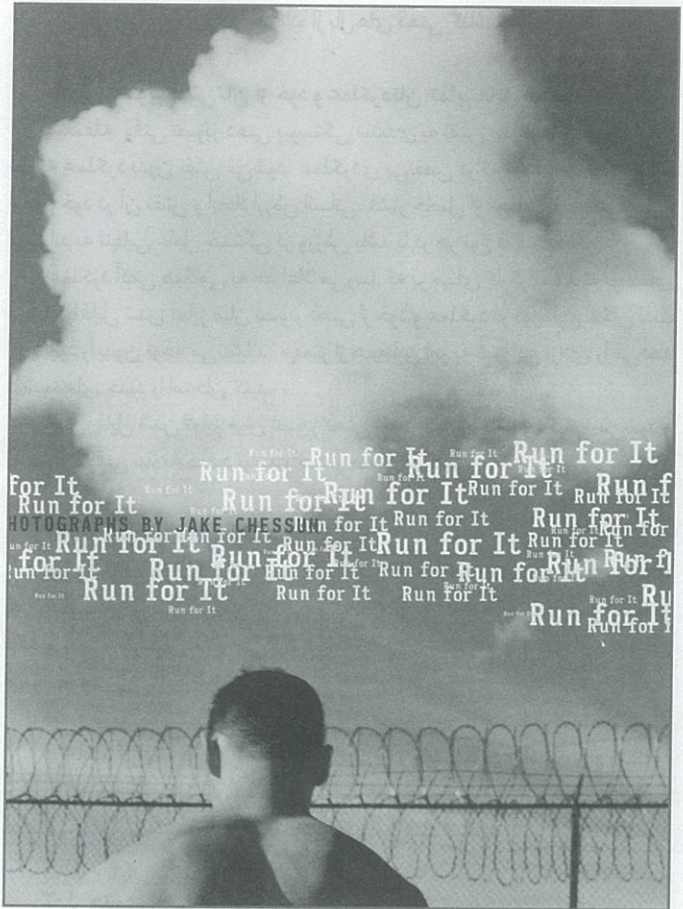
کمیته علمی و پژوهشی مرکز تخصصی نیکروز

۶- شادی و خوشحالی از هر شرایطی علی‌رغم وجود مشکلات

شادی علی‌رغم وجود مشکلات و بررسی افراد موفق و برنده چگونه این که خیلی سریع خاطرات بد و انتقادات را فراموش می‌کنند و سعی می‌کنند تا به موفقیت برسند و تلاش و صبر خود را افزایش می‌دهند. هنگام سنگ‌نوردی یا کوه‌نوردی می‌توان کمبود قدرت را با استفاده از تکنیک‌های خاصی برطرف کرد. البته هر چند سنگ‌نوردی یا کوه‌نوردی کار سختی است ولی همیشه هیجان‌انگیز بوده است و من عاشق بالا رفتن از سنگ‌ها و کوه‌ها هستم ولی بعضی از ورزشکاران فقط زمانی که برنده می‌شوند خوشحال و راضی هستند. بزرگترین رمز جهت سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی خوب، عشق بدون قید و شرط به این رشته‌ها می‌باشد. باید بدون توجه به نتیجه به تمام روزها و برنامه‌های سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی علاقه داشت تا بتوان به نتیجه مطلوبی رسید.

البته در میان همه اینها یاد خدا را نباید فراموش کنیم چرا که بهترین منبع کسب اعتماد به نفس و قدرت تکیه به بارگاه الهی است و نکته دوم این که هر آموزه‌ای در جایگاه خود دارای اهمیت و ارزش است ولی مطلب مهمتر این که بعد از هر آموزشی تکرار و تمرین بر روی آن نکات و مطالب است، هیچ کسی یک شبه و فقط با یک بار تمرین به جایی نرسیده است.

منبع: www.nicroz.com



دوست عزیز جناب آقای قدرت ایوب‌وند مصیبت وارده را تسلیت عرض می‌نماییم.

حسین جودکی، محمود لک
از شهرستان دورود

مدیریت فروشگاه و تولیدی شکوه جناب آقای قدرت ایوب‌وند مصیبت وارده را تسلیت گفته، شادی روح آن مرحومه و صبر برای بازماندگان را آرزو مندیم

فصلنامه کوه

برای بهتر شدن در هر کاری باید هدف‌تان فراتر از آنچه در حال حاضر دارید باشد و یک هدف خود را خارج از محدوده راحتی خود قرار دهید. بر روی یک سطح عمودی یا شیب‌دار این امر به معنی صعود به رغم سختی فیزیکی و ذهنی می‌باشد یعنی به چالش کشیدن ترس‌ها به صورت رودرو و به رغم ترس‌ها یعنی تلاش برای فایق شدن بر آنچه ممکن به نظر نمی‌رسد. (البته این کار به معنای دیوانه‌بازی و به کشتن دادن خود نیست!)

با همین امکانات موجود از این طریق می‌توان بعدی جدید را بر روی خود بگشایید و دید خود را نسبت به ممکن‌ها گسترش دهید.

۴- برآورد و پیش‌بینی ریسک‌ها و خطرات

سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی و به طور کل صعود فعالیت‌هایی اجتناب‌ناپذیر است و صعود بیشتر متضمن ریسک‌ها از خطراتی مثل سقوط، خطرات ذهنی مانند تسلیم شدن به شکست، انتقاد و شرمندگی را در بر می‌گیرند. جالب است برای اغلب صعودکنندگان خطرات ذهنی بسیار مهم‌تر از خطرات جسمی است. صعودکننده‌ای را در نظر بگیرید که از یک مسیر خطرناک در حال صعود است، در حالی که به خاطر ترس از افرادی که در پایین ایستاده‌اند به همین دلیل برای این کار آماده نیست. قبل از شروع صعود مهم‌ترین هدف شما باید برآورده کردن ریسک‌های ممکن باشد. با بررسی بی‌طرفانه ریسک‌های قبل از صعود می‌توانید صعود را کاهش دهید. برای مثال با بردن تجهیزات اضافی یا استفاده از موارد معمول (مثلاً کلاه ایمنی) هم مهم است و حداقل آمادگی و پاسخ‌گویی به ریسک‌های مهم در هنگام صعود بستگی به محبت بال‌های ذهنی / استرازدی و ریسک‌های ذهنی مهمی دارد.

۵- بهبود شرایط

میزان اعتماد به نفس شما به طور کلی بستگی به تصور فردی و خصوصی و افکار

گیاهان دارویی

گردآوری: نرگس روحانی

Silybum Marianum(L)

خارمریم

مشخصات:

گیاهی یک ساله که دارای ساقه ای منشعب و برگ ها فاقد دمبرگ و متناوب و تیغ دار است. در نوک این شاخه ها غنچه های گل بنفش رنگی به شکل لوله ای می رویند. میوه آن خشک و دارای کاکل است. میوه های این گیاه از دیگر قسمت های آن با ارزش تر است غنچه های گیاه پس از این که کاملاً رسیدند جمع آوری می شود. سپس آنها را خشک کرده و دانه ها را از آن جدا کرده و تمیز می کنند. این دانه ها حاوی لیپیدها، آلبومین ها، اسانس های روغنی و فلاونوئیدهای مهم: سیلی مارین سیلیبین می باشد.

بخش های مورد استفاده:

دانه های میوه

ترکیبات شیمیایی:

سیلی مارین، سیلیبن

خواص درمانی:

داروی موثر علیه ناراحتی های کیسه صفرا، درمان آسیب دیدگی بافت کبد

اشکال دارویی:

دم کرده

پراکنندگی در ایران:

خاص منطقه کلاردشت است

میزان مصرف: جوشانده ای به مقدار ۲ درصد که ۸ دقیقه جوشانده شده

باشد، مقدار دانه های مصرفی ۲-۶ گرم در روز است. این جوشانده در عین

حالی که تب بر می باشد کار کبد و صفرا را هم تحریک می کند. 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 بگیرید.

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 (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه ی کوه (قابل پرداخت در کلیه ی شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است.) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد، چک، پست مالی بابت حق اشتراک، جداً خودداری فرمایید.
۴. هر گونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
۵. دوره های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳ موجود می باشد.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است. لطفاً فقط برای یک سال وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام خانوادگی: شغل: تلفن:

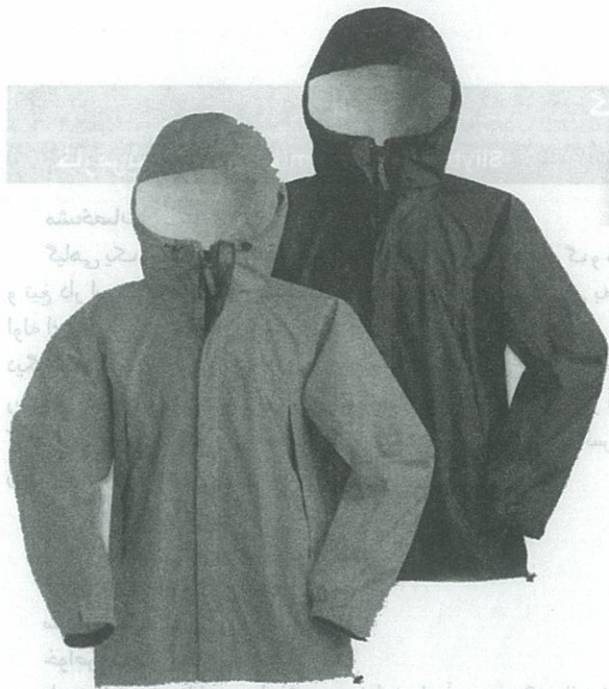
نشانی:

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.

لباس های ضد آب



کلیه لوازم ورزشی علاوه بر استحکام، از بعد فنی نیز باید دارای ویژگی های خاص باشد. در صورت عدم کارایی مناسب، ممکن است سبب صدمات جبران ناپذیری نیز شوند. ساز و برگ کوه نوردی نیز از این قاعده مستثنی نیست. اگر وسیله فنی از ایمنی برخوردار نباشد، خطر سقوط و حتی مرگ را به همراه دارد. همین طور پوشاک و کفش نامناسب باعث سرمازدگی و یخ زدگی و در نتیجه ضرر و زیان غیرقابل جبران می شود. هدف این مقاله بررسی لباس های ضد آب بسیار سبک وزن و جدیدی است که بتوان به راحتی در جیب رویی کوله پشتی جا داد و در مواقع ضروری از آنها استفاده کرد. لباس هایی که بتوان آنها را با لبخندی مغرورانه پوشید در حالی که دیگران در زیر باران خیس می شوند.

ترجمه: مریم عبدی - علی اصغر توسل

طرح

این لباس ها با استفاده از قیطان ها یا نوارهای مخصوص ضد آب شده اند. در اکثریت قریب به اتفاق این لباس ها از پارچه های دارای ساختمان غشایی استفاده می شود. برخی پارچه ها مانند «گورتکس» دارای سوراخ های بسیار ریز و ساختمان برخی دیگر متشکل از غشای هیدروفیلی است. در هر دو مورد ساختمان غشایی امکان عبور به بخار آب را می دهد ولی عبور آب را مانع می شوند. در حقیقت به واسطه این که فشار جزئی از بخار آب در دو طرف ساختمان غشایی متفاوت است، فرآیند تنفس بدن تسهیل می شود. بنابراین باید به خاطر سپرد که لازم است قطرات آب بر روی قسمت های بیرونی لباس بلغزد و فرو افتد چرا که اگر این قسمت آب به خود بگیرد و کاملاً خیس شود تنفس بدن در داخل لباس دشوارتر خواهد شد. پس باید لباس را همواره مطابق دستورالعمل های سازنده آن نیز نگاه داشت. ارزان ترین لباس های ضد آب، لباس های تک لایه ای هستند که بخش بیرونی آنها لایه ای از نایلون ساده است و قسمت داخلی آنها دارای ساختمان غشایی است. همین لباس های ارزان دارای بهترین قابلیت تنفس هستند. اما نقطه ضعف آنها این است که این لباس ها در نقاطی که با سایش بیشتر همراه است در معرض آسیب قرار دارند و برای برنامه های سنگین تر مناسب نیستند. این لباس ها بسیار نرم و سبک هستند. در لباس های ضد آب دو لایه ای که عموماً جزو لباس های میان وزن محسوب می شوند از یک آستر نرم توری شکل نیز استفاده می شود که دارای ساختمانی ریز بافته شده است و نقش آن هم حفاظت غشای درونی و هم ایجاد نوعی عایق است. این لباس ها نیز می توانند بسیار نرم و راحت باشند و در تمام طول روز پوشیده شوند. ولی باز هم تمام ژاکت های ضد آب دو لایه برای برنامه های جدی تر کوه پیمایی مناسب نیستند. برای پی بردن به موارد صحیح استفاده باید به توصیه های سازنده توجه نمود.

لباس های ضد آب سه لایه دارای محکم ترین ساخت هستند. در این لباس ها لایه غشایی بین پوسته بیرونی و لایه داخل ساندویچ شده و تشکیل یک پارچه واحد را می دهند. در این لباس ها نسبت به دو نوع لباس که قبلاً گفته شد قابلیت تنفس معمولاً اندکی کاهش می یابد. همچنین نرمی و قابلیت انعطاف کمتری دارند ولی در عوض محکم تر هستند و کمتر آسیب می بینند.

البته نباید انتظار داشت که لباس های سبک وزن همان کارایی لباس های سنگین وزن تر را داشته باشند. به هر حال غیر از مساله آسیب پذیری تجربه نشان داده است که در شرایط بارش سنگین و مداوم باران، بالاخره آب به داخل لباس های سبک وزن نفوذ می کند. بنابراین بهترین کاربرد آنها برای مواقع اضطراری، باران های منقطع و نیز مواقعی است که افراد می خواهند سریع حرکت کنند و افزایش وزن بار، آنها را می آزرده. برگرفته از فصلنامه کوهسار- دانشگاه شیراز

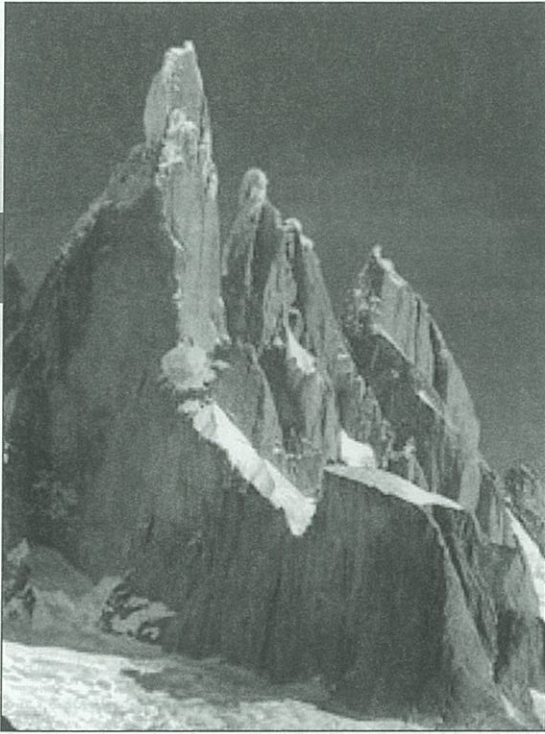
اولین نکته توجه به طراحی لباس است. در هر لباس ضد آب ضعف اصلی در سیستم یقه و پوشش سر و گردن است. ابتدا باید مطمئن شوید که قسمت های مربوط به پوشش سر و گردن کاملاً با سر و گردن و صورت شما متناسب است. سپس لازم است توجه کنید که لباس باید مجهز به نوعی سیستم تنظیم کننده اندازه باشد و این سیستم باید به نحوی طراحی شده باشد که هیچ وقت جلوی چشم ها را نگرفته و مانع دید نشود که در غیر این صورت می توان آن را لباس نامناسبی به حساب آورد. چند سالی است که بر روی ضعف طراحی در قسمت سر و گردن این گونه لباس ها تاکید می شود و اکنون به نظر می رسد مثمرتر واقع شده است؛ چرا که بسیاری از لباس ها اکنون مجهز به سیستم های تنظیم کننده اندازه لباس و تنظیم کننده اندازه یقه هستند. هم زیپ جیب ها و هم زیپ اصلی لباس باید مجهز به سرپوش های به اصطلاح ضدتوفان باشد تا از رسیدن آب به زیپ ها که ضد آب نیستند جلوگیری کند. زیپ اصلی همچنین باید مجهز به یک «گتر باران» باشد تا در مواقع بارندگی آب باران را هدایت کند. سرآستین ها باید کشباف و یا در حالت بهتر دارای سیستم های تنظیم کننده مجهز به نوارهای چسبان باشد. برخی از این لباس ها جیب های شان زاویه دار هستند. گرچه ممکن است این ابداع، هوشمندانه به نظر برسد اما باید با دیده شک بدان نگریست؛ زیرا هر چه زاویه جیب تندتر باشد، جیب عملاً مقدار بیشتری از کارایی خود را از دست می دهد. به هر حال اگر لباسی دارای چنین جیبی است باید توجه کرد زیپ های این جیب ها رو به بالا بسته شود. جیب نگهداری نقشه بهتر است که بین زیپ اصلی لباس و سرپوش ضدتوفان مربوط به این زیپ قرار داشته باشد و نه در داخل خود لباس. بدین ترتیب دستیابی به نقشه به دفعات و هر وقت که بخواهید به راحتی امکان پذیر خواهد بود. اگر لباس های ضد آب به گونه ای طراحی شوند که کوتاه تر باشند، هم وزن آنها سبک تر خواهد شد و هم اغلب قیمت آنها کمی ارزان تر. اما تجربه نشان داده است که این لباس ها چندان مقبول نمی افتند زیرا نیاز به شلوارهای ضد آب را بیشتر می کنند و در هوای سرد کمتر بدن را گرم نگه می دارند. در بسیاری از لباس ها از نوعی پارچه های توری به عنوان آستر استفاده شده که ممکن است جمع شده و باعث دردر شدن شود. بنابراین در این قسمت باید توجه کرد که آستر از جنس نایلون نرم باشد.

مواد

تعداد کمی از لباس هایی که در بازار به عنوان ضد آب به فروش می رسند در حقیقت ضد آب هستند اما ضد آب نبوده بلکه مقاوم در برابر آب هستند. یعنی از خیس شدن سریع جلوگیری می کنند. ولی آب به زودی در داخل آنها نفوذ می کند. اما بیشترین لباس ها در عین حال که واقعاً ضد آب است، امکان تنفس به بدن را هم می دهند و تمام

پاتاگونیا سرزمین توفان

ترجمه: علی پارسایی



همیشه این کوه های بلند نیستند که چالش بر انگیزند. بعضی از کوه ها با وجود آنکه در برابر کوه های عظیم هیمالا یا حتی به قیاس نمی آیند اما شرایط محیطی آن ها طوری است که سخت ترین شرایط را در برابر کوهنوردان قرار می دهد. در انتهایی ترین نقطه قاره آمریکای جنوبی در مرز شیلی و آرژانتین منطقه پهناور پاتاگونیا قرار گرفته است. بیشتر بخش های این سرزمین را صحراهای بزرگ فراگرفته اما در بخشی از آن کوه هایی قرار گرفته است که با وجود ارتفاع کمشان نسبت به کوه های دیگر جهان جزو سرسخت ترین و چالش انگیز ترین کوه های دنیا بشمار می آیند.

این کوه ها علاوه بر سرسختی از دیدگاه علاقه مندان به طبیعت نیز جزو زیباترین و بی بدیل ترین کوه های جهان محسوب می شوند. (۱۹۲۷) نامیه پنجاهمیه حلقه

دست مادر طبیعت گویی با استفاده از شرایط خاص این منطقه این کوه ها را الماس وار تراشیده است. برای مجسم کردن کوه های پاتاگونیا کافی است یک قلعه باستانی را در نظر بگیرید آن را صدها برابر بزرگ کنید و دیوار ها و باروهاش را یخ آجین مجسم کنید. آنگاه در برابر جلوه ای از این کوه ها قرار گرفته اید.

بلندترین قله این منطقه "فیتز روی" نام دارد و اولین بار توسط کاشف و سیاح معروف انگلیسی "اریک شپتون" این منطقه مورد بررسی قرار گرفت. کوهنوردان فرانسوی در سال ۱۹۵۴ با صعود "فیتز روی" آن را شگفت انگیز ترین صعود عمر خود خواندند.

ستون های عظیم گرانیتی که گویا با الماس برش خورده اند. دهلیزهای عظیم یخی و توفان هایی که هیچ نظیری در جای دیگر ندارند جزو خصوصیات بارز این منطقه هستند. دلیل مجاورت این منطقه با اقیانوس های آرام و منجمد جنوبی بادهایی که از این اقیانوس ها برمی خیزد هوایی بسیار متغیر را در این کوه ها حاکم ساخته. هوای بد و طوفان در پاتاگونیا یک امر طبیعی است و هوای خوب اتفاقی نادر. یکی از اعضای تیم آمریکایی فرود خود را از فیتز روی چنین شرح داده است: در ۴۰ روز مدت برنامه فقط نصف روز هوای خوب داشتیم. وقتی طناب ها را به پایین می انداختیم باد طناب ها را بصورت عمودی بالای سر ما می برد! و طناب ها هوا را شلاق می زدند! حاضر بودیم تمام زندگی خود را بدیمیم فقط از این جهنم یخ خارج شویم.

پاتاگونیا امروزه بعنوان سرزمینی برای "سوپر آلپینسم" در آمده. برترین های جهان آنچه سختی و دشواری در مسیرها را که در هیچ جای دنیا نمی یابند در این مکان جستجو می کنند. و در بین صدها برج بلند آن هر یک بدنبال صعود خود هستند.

شاید بتوان قله "سره توره" را معروف ترین قله این مجموعه دانست. کوهی سرسخت با ارتفاع ۳۱۰۰ متر با ظاهری بی نظیر و دیواره هایی به بلندی بیش از ۱۱۰۰ متر که از هر سو آن را فرا گرفته اند.

سره توره و دو برادر کوتاه ترش "توره اگر" و "توره سن هارد" بی شک زیباترین و سرسخت ترین کوه های پاتاگونیا محسوب می شوند. اولین صعود این کوه داستان غریبی دارد....

یک تیم سه نفره از ایتالیا برای صعود این قله سرکش وارد منطقه می شوند. سرپرست این تیم سزار مائستری در وطن خود به "عنکبوت" معروف بود و صعودهای او در آلپ از وی چهره ای سرسخت و کوشا به نمایش گذاشته بود. تیم سه نفره با وجود هوای نه چندان مناسب خود را به پای مسیر می رسانند.

آنها مسیر خود را از پای کوه تا گردنه ای که بین "سره توره" و "توره اگر" است انتخاب می کنند و موفق می شوند خود را به تراورس ابتدای گردنه برسانند. در پایان تراورس یکی از آنها از ادامه صعود منصرف می شود و به تنهایی از مسیر به پایین باز می گردد.

مائستری و اتونی اگر مسیر خود را ادامه می دهند و بعد از دو شب مانی موفق به صعود قله می گردند. هنگام بازگشت کمی پایین تر از گردنه ناگهان یک بهمن عظیم از یخ و سنگ "تونی اگر" را با خود به پایین می برد. مائستری در پی این اتفاق که فقط در یک چشم

بهم زدن طول کشید مجبور می شود، به تنهایی از مسیر فرود بیاید. در هوای طوفانی و زیر ریزش بهمن و سنگ موفق می شود به پایین دیواره باز گردد. و بعد از دو روز در حالیکه دوستش از بازگشت او قطع امید کرده بود خود را در حالتی گیج و نیمه یخ زده به پای کمپ اصلی برساند. مائستری در حالتی به کمپ اصلی رسید که دچار هذیان گویی بود و تنها می گفت: ما به قله رسیدیم - بهمن "تونی" را با خود برد.

دوربینی که عکس های صعود در آن قرار داشت در کوله پشتی "تونی اگر" بود و مائستری برای اثبات صعود خود و همراه فقیدش هیچ سندی در دست نداشت. اما آلپین کلوب ایتالیا صعود او را قبول کرد. و از او بسان یک قهرمان تجلیل به عمل آوردند.

این صعود یکی از نمونه های بارز صعود های آلپی بر روی دیواره های بلند به شمار می آمد و از لحاظ سختی هیچ صعود مشابهی در حد آن ارزیابی نمی شد. اما کم کم خرده گیران شروع به انتقاد و طرح سئوالات بدبینانه نمودند. این جو ابهام تا جایی پیش رفت که بسیاری ادعای مائستری را یک دروغ بزرگ خواندند. اما مائستری همواره بر سر حرف خود باقی ماند.

او در سال ۱۹۷۰ باز به پاتاگونیا و سره توره بازگشت اینبار با یک تیم بزرگ و یک ابزار غریب. یک کمپرسور گازویلیی چهل کیلویی.

او کمپرسور را تا گردنه "امید" بالا کشید و از آنجا دیوانه وار مسیر را تا به بالا رول کوبی کرد. حاصل این تلاش غریب بیش از ۳۰۰ عدد رول است که امروزه مسیر معروف به "کمپرسور" را تشکیل می دهد.

قله اصلی سره توره بر اثر بادهای منجمد بصورت یک قارچ عظیم برفی یخی است. مائستری تا انتهای سنگ ها و ابتدای قارچ یخی صعود کرد و از آنجا بازگشت و نخواست قدم بر فراز قله بگذارد!

هنوز با وجود گذشت بیش از سی سال از صعود مائستری و تونی اگر بحث و جدل در باره چرایی این صعود وجود دارد. هیچ کوهنوردی نتوانسته مسیر آنها را از گردنه تا به بالا صعود کند. بنظر "مارک سینوت" کوهنورد و نویسنده معروف آمریکایی این صعود اگر برآستی در آن زمان انجام شده باشد (که بعقیده او انجام شده) برترین صعود تمام تاریخ خواهد بود.

مائستری در مصاحبه ای که در سال ۱۹۹۲ با مجله climbing انجام داد گفت: من هیچگاه به هیچ مسیری اجازه ندادم تا مرا ناکام باز گرداند هیچگاه و هیچ مسیری.... هر چند در ادامه اضافه می کند: همواره در خواب می بینم یک زلزله عظیم سره توره را به میلیونها قطعه ریز تقسیم می کند. امیدوارم روزی این اتفاق بیفتد!

مسیر کمپرسور با وجود تمامی انتقاداتی که به مائستری برای گشایش آن شد امروزه بر طرفدارترین مسیر صعود بر روی سره توره محسوب می شود! Δ

نخستین حضور ایرانی ها در منطقه قله هیملونگ (۷۱۲۶ متر)

هیمالیا - نیال غربی

هادی فوقانی

نیال

کشور نیال سرزمین ۸۰۰۰ متری هاست. ۸ قله از ۱۴ قله بالاتر از ۸۰۰۰ متر دنیا در این کشور قرار دارد. رشته کوه هیمالیا جوان ترین و بلندترین رشته کوه دنیاست. یک سوم رشته کوه هیمالیای بزرگ که دارای ۸۰۰ کیلومتر طول است جزو هیمالیای نیال محسوب می شود. مساحت کشور نیال تقریباً به اندازه ۹ درصد مساحت ایران است. جمعیت کشور نیال حدود ۲۴ میلیون نفر است و پایتخت آن شهر کاتماندو است. زبان ملی مردم نیال، زبان نیالی است که با الفبای نیالی از چپ به راست نوشته می شود. بسیاری از مردم کم و بیش می توانند زبان انگلیسی را بفهمند و یا به آن تکلم کنند. واحد پول کشور، روپیه نیالی است که در اوایل سال ۱۳۸۶ شمسی نرخ تبدیل آن به دلار تقریباً هفتاد روپیه نیالی بوده است. نظام سیاسی نیال در حال حاضر مشروطه سلطنتی با دموکراسی چند حزبی است.

حدود ۸۰ درصد مردم نیال هندو، حدود ۱۰ درصد بودایی، حدود ۵ درصد مسلمان و بقیه پیرو ادیان و مذاهب و فرقه های دیگر هستند. کشور نیال را می توان کشوری چهار فصل دانست. گرچه در تمام طول سال می توان از نیال دیدار کرد اما فعالیت کوه پیماهی و کوه نوردی عمدتاً در فصول بهار و پاییز انجام می شود. فصل تابستان فصل باران های موسمی است و زمان مناسبی برای صعود نیست. فصل زمستان نیز به دلیل بارش برف و برودت زیاد هوا فصل مناسبی برای صعود نیست؛ گرچه بسیاری از قله ها حتی قله های بالاتر از ۸۰۰۰ متر نیال شاهد صعودهای زمستانی هم بوده اند. از نظر ترکیب قومی مردم نیال، بیش از ۴۰ گروه قومی تشکیل شده اند و گرچه زبان ملی مردم نیالی است اما این مردم به بیش از ۷۰ زبان سخن می گویند.

کوه پیماهی و کوه نوردی در نیال

کوه نوردی در کوه های نیال آرزوی هر کوه نوردی در هر نقطه از جهان است. کوه اورست که هدف غایی بسیاری از کوه نوردان است در این کشور قرار دارد. این کوه آن قدر محبوب است که چون مغناطیسی کوه نوردان جوان زیر ۲۰ سال تا کوه نوردانی که در دهه هفتاد عمر خویش زندگی می کنند را به خود جذب می کند.

کوه پیماهی یا کوه نوردانی که به کاتماندو وارد می شوند عمدتاً در یکی از دو جهت اصلی حرکت می کنند: یا به طرف شمال شرق و یا به طرف شمال غرب می روند. جهت شمال شرق فرد را به منطقه عمومی اورست و قله های نزدیک آن می برد و جهت شمال غرب فرد را به قله های مانسلو، آنپورنا و داتلاگیری و قله های نزدیک آنها راهنمایی می کند.

در یک نگاه کلی فعالیت های کوه نوردان خارجی در نیال به دو دسته طبقه بندی می شود:

الف - راه پیماهی ب - صعود قله ها

اگر از کاتماندو به طرف شرق حرکت کنیم معروف ترین مسیر راه پیماهی همان مسیر راه پیماهی تا کمپ اصلی اورست (مسیر جنوبی) را که معمولاً از مبدا لوکلا انجام می شود در پیش رو خواهیم داشت و اگر از کاتماندو به طرف غرب حرکت کنیم، مسیر راه پیماهی دور آنپورنا که معمولاً از مبدا شهری به نام بسی سار آغاز می شود، پیش روی ماست.

قله هیملونگ هیمال (۷۱۲۶ متر):

توجه کوه نوردان به این قله، چند سال اخیر رو به افزایش بوده است. این کوه بخشی از کوهستان «پری هیمال» محسوب شده و در منطقه مانانگ کشور نیال قرار دارد. کمپ اصلی برای صعود این قله در ارتفاع حدود ۴۸۵۰ متر قرار دارد. گرچه هیملونگ کوه چندان مشکلی نیست اما کوه نوردان از کمپ اصلی تا قله با تنوع زیبایی از جلوه های کوهستان و نیز روش های صعود روبه رو می شوند. برای رفتن به کمپ اصلی باید خود را به روستای «فو» در ارتفاع ۴۰۰۰ متر رساند.

قله هیملونگ به ارتفاع ۷۱۲۶ متر در شرق روستای «فو» و در نزدیکی مرز تبت قرار گرفته و چند قله ۷۰۰۰ متری دیگر در اطراف آن خودنمایی می کنند که از آن جمله می توان به قله های هیمجونگ و نمجونگ، هر یک به ارتفاع ۷۱۴۰ متر و قله گیاجیکانگ به ارتفاع ۷۰۳۸ متر اشاره کرد.

برای صعود این قله نیاز به مجوز است و مبلغی که برای اخذ مجوز باید پرداخت در بهار سال ۱۳۸۶ برای گروه های صعودکننده تا هفت نفر، ۳۰۰۰ دلار آمریکا و برای هر نفر اضافه تا ۱۲ نفر، ۵۰۰ دلار آمریکا بوده است. مسیر صعود معمولی، مسیر غربی بوده و بهترین زمان صعود در اوایل فصل بهار ماه می (اردیبهشت) و در پاییز ماه اکتبر (مهر) می باشد. این قله برای نخستین بار در پاییز سال ۱۹۹۲ میلادی از جبهه غربی توسط گروهی از کوه نوردان ژاپنی صعود شد. یازده سال بعد در پاییز سال ۲۰۰۳ گروهی دیگر از کوه نوردان ژاپنی که برای صعود قله مجاور ۷۱۴۰ متری به نام هیموجونگ، مجوز گرفته بودند، در فاصله بین کمپ اول و دوم گرفتار بهمن شده و سرپرست ۳۹ ساله این تیم را که در کارنامه خود صعود گاشربروم یک را داشت از دست داده و برنامه صعود را ناتمام گذاشتند. کوه نوردان منتخب هیات کوه نوردی استان اصفهان که در بهار سال ۱۳۸۶ به منطقه وارد شدند نخستین کوه نوردان ایرانی بودند که برای صعود قله هیملونگ اقدام کردند.

مبدا صعود

همان طور که گفته شد مبدا صعود از جبهه غربی روستای «فو» در ارتفاع تقریبی ۴۰۰۰ متر می باشد. از این روستا پس از حدود شش



کمپ اصلی تیم استان اصفهان (عکس از رسول کمالی)

به هر حال در این مسیر، کوهنوردان با یخچال‌ها و مسیرهای نسبتاً پایداری روبه‌رو هستند که خطر بهمن در آنها زیاد نیست؛ اما باید متوجه شکاف‌های یخی بود. کوهنوردان معمولاً هنگام عبور از روی پل‌های برفی این شکاف‌ها از طناب‌های ثابت استفاده می‌کنند. گاهی اوقات نیز بارش برف‌های تازه روی این شکاف‌ها را می‌پوشاند که خالی از خطر نیست.

مشکل‌ترین قسمت مسیر همان قسمت نهایی یعنی شیب انتهایی زیر قله است که به تدریج تندتر می‌شود و معمولاً دارای قسمت‌های یخی و برف خیلی سفت شده‌ای است که نیاز به نصب طناب‌های ثابت نیز دارد.

چگونگی اجرای برنامه توسط تیم استان اصفهان

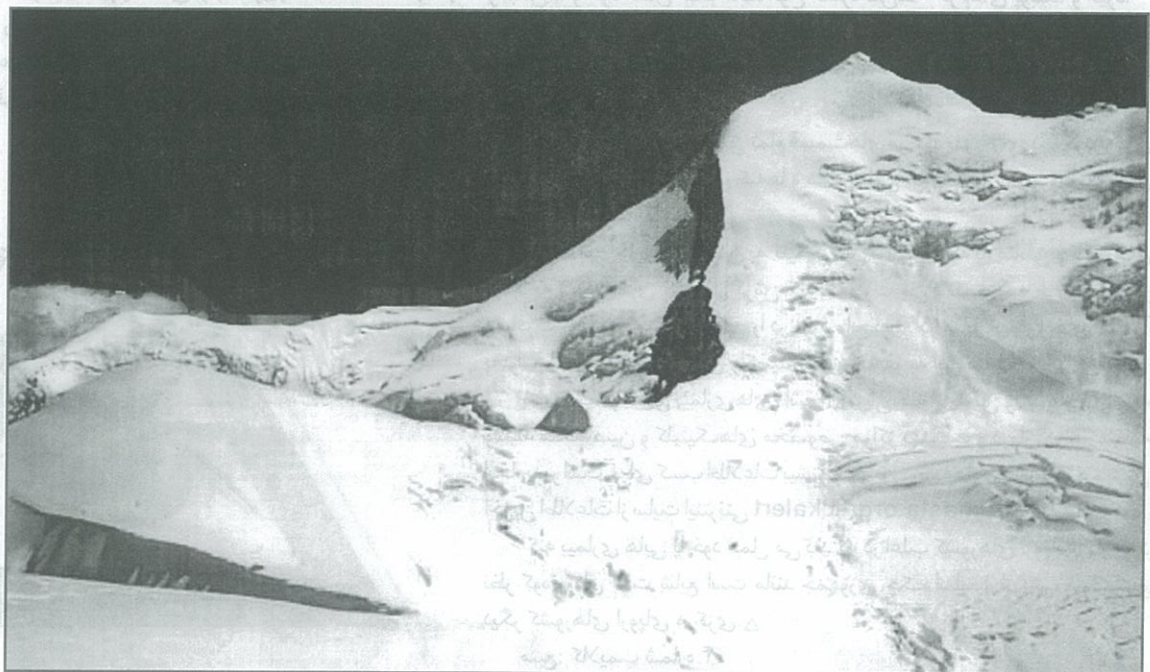
هیات کوهنوردی استان اصفهان در سال‌های گذشته برنامه‌های برون‌مرزی مختلفی را از جمله در منطقه پامیر و منطقه قله پوموری اجرا کرده بود. در اواخر اسفندماه سال ۸۵ و اوایل فروردین سال ۸۶ گروه ۱۴ نفره کوهنوردان منتخب هیات کوهنوردی استان اصفهان با هدف صعود قله هیمالونگ وارد کاتماندو شدند. آنها پس از چند روز اقامت در شهرهای کاتماندو و پوکارا و دیدار از مناطق دیدنی آنها و تکمیل وسایل ضروری پس از بستن قراردادی با شرکت تامسرکوه، راه‌پیمایی را از شهر بسی‌سار به همراهی دو شریا، یک افسر همراه، یک آشپز و چند خدمه آشپزخانه آغاز کردند. بارها توسط باربران و نیز تعدادی قاطر حمل شد. پس از هشت روز راه‌پیمایی آنها در تاریخ ۸۶/۱/۱۳ به محل کمپ اصلی در ارتفاع ۴۳۵۰ متری و کمپ‌های اول و دوم صعود را در ارتفاع ۵۶۵۰ و ۶۱۵۰ متر برپا کرده و مشغول حمل بارهای لازم به این کمپ‌ها شدند. گرچه تیم‌های قبلی با استفاده از چهار یا سه کمپ پس از کمپ پیش‌رفته، اقدام به صعود کرده بودند ولی تیم یازده نفره ایرانی‌ها مصمم به صعود با استفاده از دو کمپ بود، با این تفکر تیم در ساعت ۴ بامداد روز ۸۶/۱/۲۱ به همراهی دو شریا با هدف صعود قله کمپ دوم را ترک کرده و پس از پشت سر گذاشتن یک روز طولانی، سخت و پرماجر بالاخره در ساعت ۲ بامداد روز ۸۶/۱/۲۲ به کمپ دوم مراجعه و سرپرست تیم با استفاده از تلفن ماهواره‌ای در تماس با ایران خبر صعود تیم را به قله اعلام کرد.

روزهای بعد صرف جمع‌آوری کمپ‌ها و فرود به کمپ اصلی شد. سپس کوهنوردان در روز ۸۶/۱/۲۴ کمپ اصلی را ترک کرده و پس از پنج روز راه‌پیمایی مجدداً در نزدیکی شهر بسی‌سار با استفاده از اتوبوس شرکت تامسرکوه به کاتماندو بازگشتند. Δ

ساعت راه‌پیمایی به محل کمپ اصلی در ارتفاع ۴۸۵۰ متر می‌رسیم. برای رسیدن به روستای «فو» کوهنوردان معمولاً یک هفته تا ۱۰ روز راه‌پیمایی می‌کنند. مبدأ شروع راه‌پیمایی شهر «بسی‌سار» در ارتفاع ۸۰۰ متری از سطح دریا و در شمال غربی کاتماندو می‌باشد. شهر «بسی‌سار» خود یکی از میداهای راه‌پیمایی دور منطقه آنپورنا است و کوهنوردانی که قصد رفتن به «فو» را دارند در مقداری از مسیر راه‌پیمایی با راه‌پیمایان دور آنپورنا مشترک می‌باشند. این مسیر مشترک در روستای کوتو پایان می‌پذیرد و در این جا راه روستای «فو» از راه عمومی دور آنپورنا جدا می‌شود. در قسمت مشترک مسیر راه‌پیمایان می‌توانند قله‌های مختلف خط‌الراس آنپورنا را در سمت چپ و قله‌های منطقه مانسلو را در سمت راست خویش مشاهده کنند. راه‌پیمایان عازم روستای «فو» پس از پشت سر گذاشتن روستای کوتو در ارتفاع ۲۶۰۰ متری و عبور از روستاهای «متا» و «کیانگ» به روستای «فو» می‌رسند. لازم به ذکر است که روستای متا در ارتفاع حدود ۳۵۰۰ متری مبدأ صعود قله ۶۷۰۰ متری کانگ گورو می‌باشد. در پاییز سال ۲۰۰۵ میلادی بهمن بزرگی جمعاً هجده‌نفر از کوهنوردان فرانسوی و شریاهای نپالی آنها را که برای صعود این قله تلاش می‌کردند به کام مرگ کشاند.

مسیر صعود

پس از رسیدن به کمپ اصلی، کوهنوردان معمولاً در ارتفاع حدود ۵۲۰۰ تا ۵۳۰۰ متری یک کمپ به عنوان کمپ پیش‌رفته برای ذخیره‌سازی مواد غذایی، سوخت و وسایل لازم برپا می‌کنند. معمولاً تا محل کمپ پیش‌رفته نیازی به عبور از روی برف و یخ نیست و با استفاده از یک راه پاکوب ظرف حدود سه تا چهار ساعت می‌توان به این ارتفاع دست یافت. از این جا به بعد باید وارد محوطه یخچالی و سپس خط‌الراس پوشیده از برف و یخ شد. گروه ژاپنی که برای اولین بار در پاییز سال ۱۹۹۲ از این مسیر قله را صعود کردند پس از برپایی کمپ پیش‌رفته سه کمپ دیگر در ارتفاع ۵۴۵۰ و ۶۰۰۰ و ۶۲۵۰ متری برپا کردند. یک گروه اتریشی در پاییز سال ۲۰۰۴ پس از برپایی کمپ پیش‌رفته با برپا کردن چهار کمپ در ارتفاع ۶۰۰۰، ۶۳۰۰ و ۶۴۰۰ متر موفق به صعود قله شدند. در مسیر صعود از جبهه غربی پس از رسیدن به ارتفاع حدود ۶۳۰۰ متری باید یک خط‌الراس نسبتاً طولانی که پیش‌قله هیمالونگ هم بر روی آن قرار دارد را طی کرد تا به شیب نهایی زیر قله رسید. به این دلیل برخی تیم‌ها ترجیح می‌دهند آخرین کمپ خود را پس از پیمایش این خط‌الراس و نزدیک به شیب نهایی زیر قله برپا کنند.



شیب نهایی
زیر قله هیمالونگ

مواظب کنه باشید

وارطان زاکاریان

اخیراً در مجله‌های توریستی - گردشگری و کوه‌نوردی در اروپا و آمریکا برای گردش‌گران و کوه‌نوردان که قصد مسافرت به مناطق کوهستانی و جنگلی اروپای مرکزی و شرقی را دارند هشدارهایی درباره خطرات ناشی از گزش حشره خطرناک «کنه» صادر شده است و مجله کلایمب که مجله رسمی کلپ‌های کوه‌نوردی انگلستان است، مطلب هشداردهنده‌ای درباره کنه همراه با علامت هشداردهنده آن به چاپ رسانیده که در زیر ملاحظه می‌کنید:

اگر امسال برنامه مسافرت توریستی - گردشگری یا کوه‌نوردی به قسمت‌های اروپای مرکزی و شرقی را دارید باید مراقب خطر ابتلا به بیماری‌هایی در اثر گزش کنه باشید و خود را در مقابل بیماری‌های ناشی از این گزش‌های خطرناک که معروف به TBE یا ورم مغز در اثر گزش کنه است، محافظت کنید. این بیماری‌ها زندگی انسان را تهدید می‌کنند و ممکن است به بیماری مننژیت و در شرایط بحرانی سبب فلج مغزی و مرگ بیمار نیز شود.

این بیماری‌ها در اثر گزش کنه‌های آلوده به انسان انتقال می‌یابد. کنه در مناطق روستایی - جنگل‌ها و مزارع در زیر ارتفاع ۱۵۰۰ متر و عمدتاً در اواخر فصل بهار و در فصل تابستان زندگی کرده و تولیدمثل می‌کند و در مکان‌های حساس و مختص حیوانات که امکان از بین بردن آن کم باشد به پوست حیوان چسبیده و خون آنها را می‌مکد و در مقابل خون آلوده را به داخل خون حیوان وارد می‌کند. ضمناً در همان محل نیز زاد و ولد می‌کند و حیوان را به بیمارهای مختلف دامی مبتلا می‌کند و اگر انسان بدون رعایت اصول بهداشتی با حیوان تماس داشته باشد این حشره موذی از حیوان به انسان منتقل می‌شود و انسان را میزبان خود قرار داده و او را آلوده و مبتلا به بیماری‌های مرتبط می‌کند (برای کسب اطلاعات بیشتر به مجلات دامپزشکی و نشریات و کتب مربوط به بیماری‌های مشترک انسان و دام مراجعه شود-م). این بیماری‌ها در اثر آشامیدن شیرهای غیربهداشتی و پاستوریزه نشده که اغلب در مناطق روستایی و جنگلی رایج است به انسان منتقل می‌شود.

در ده سال گذشته به علت عدم توانایی کشورهای بحران‌زده اروپایی که اغلب در اروپای مرکزی و شرقی قرار دارند، براساس بررسی‌های انجام شده آمار بیماری‌های



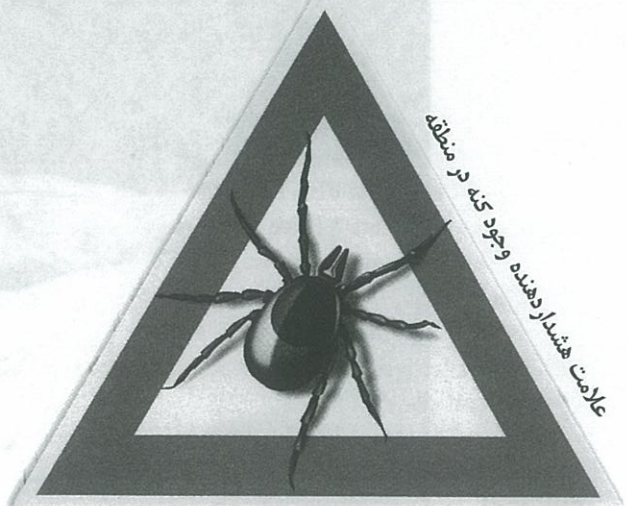
مختلف حاصل از گزش کنه نشان می‌دهد. این بیماری به کشورهای هم‌جوار نیز گسترش یافته و در بعضی از کشورها به شکل بیماری‌های بومی نیز درآمده است. گسترش این بیماری‌ها از کشور سوئد تا سرتاسر بالتیک و از آنجا تا قسمت جنوب مرکزی اروپا یعنی کرواسی نیز ادامه یافته است. کشورهایی که این بیماری در آن حالت بومی پیدا کرده است پیگیر برنامه مبارزه و ریشه‌کنی آن از طریق واکسیناسیون بر علیه این بیماری برای ساکنین مناطق هستند. آمارهای رسمی انگلستان نشان می‌دهد که در تابستان گذشته تعداد توریست‌هایی که از انگلستان به کشورهای یوگسلاوی سابق مسافرت کرده‌اند نسبت به سال‌های قبل ۴۰٪ افزایش داشته است و به تعداد ۱۱۴۰۰۰ تن رسیده و با مقایسه با ۱۲ ماه گذشته توریست‌ها و گردشگران که به اروپای مرکزی و اروپای شرقی عزیمت کرده‌اند بالغ بر ۵۵۸۰۰۰ نفر بودند که حدود ۲۸٪ نسبت به سال‌های قبل افزایش یافته است. اکنون روش‌های مختلفی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری‌های ناشی از گاز گرفتن این حشره و آلوده کردن خون انسان در نظر گرفته شده تا امکان رشد و گسترش عفونت‌ها را کاهش دهد که شامل روش‌های زیر است:

استفاده از داروهای جلوگیری‌کننده از نزدیک شدن و نفوذ کنه به محل زندگی و لباس‌ها و خود انسان است مانند انواع حشره‌کش‌ها - کرم‌های پوست و غیره. پوشیدن لباس‌های مخصوص محافظت‌کننده تمامی قسمت‌های عریان پوست بدن انسان مانند دست - پا - صورت - گوش و غیره و مکان‌هایی که بیشتر مورد هجوم کنه‌ها قرار می‌گیرند.

جست و جو و بررسی دقیق تمام قسمت‌های پوست بدن برای پیدا کردن جای نیش کنه‌ها و پیدا کردن محل کنه‌ها و محو تمامی آنها مطابق با دستورالعمل‌های آموزش داده شده.

وزارت امور خارجه انگلستان به کلیه گردش‌گران خود که به مناطق و کشورهای مبتلا به بیماری‌های ناشی از گزش کنه مسافرت می‌کنند، توصیه می‌کند قبل از مسافرت راهنمای مرکز پزشکی را در مورد مایع کوبی در مقابل بیماری‌های TBE بخوانند و توجه نمایند و بدون واکسینه شدن از سفر به این مناطق خودداری کنند. مصونیت در مقابل بیماری‌های ناشی از گزش کنه از طریق واکسیناسیون و به وسیله متخصصین و کلینیک‌های مخصوص مراکز بهداشت و درمان در هر منطقه انجام‌پذیر است. برای کسب اطلاعات بیشتر و آخرین توصیه‌های مشورتی و همچنین آخرین اطلاعات از سایت اینترنتی www.masta.org/tickalert استفاده کرد. کنه بیماری‌هایی با خود حمل می‌کند که در اغلب کشورهای اروپایی که مورد نظر کوه‌نوردان است شایع است مانند جمهوری چک، اسلوانیا، اتریش، سوئیس و دیگر کشورهای اروپای مرکزی. Δ

منبع: کلایمب شماره ۴



از میان نامه های رسیده

همان طور که مستحضرید رشته کوه دنا با ۸۰ کیلومتر خطالراس هوایی و با دارا بودن ۴۷ قله بالاتر از ۴۰۰۰ متر نسبت به سطح دریا و با داشتن انواع گونه های گیاهی، جانوری، غارهای منحصر به فرد، یخچال های دائمی، آبشارها، چشمه ها و رودخانه ها به عنوان یک اکوسیستم و تنوع زیستی بی نظیر با ارزش های ملی و بین المللی برای نسل فعلی و آتی تلقی می گردد. با عنایت به ویژگی های فوق و با دلسوزی و دوراندیشی مسئولان وقت این رشته کوه از سال ۱۳۷۱ و با رای شورای عالی وزیران به عنوان منطقه حفاظت شده معرفی گردید.

از آن تاریخ ۱۵ سال می گذرد میلیاردها تومان هزینه گردیده تعداد زیادی از محیطبانان جان بر کف (با کمترین حقوق) در حفظ منطقه یا جان خود را از دست داده اند و یا در معرض تهدید جدی قرار گرفتند. این امیدواری در دل جوامع محلی، تشکل های زیست محیطی، کارشناسان و مسئولین زیست محیطی، کوهنوردان و محافل علمی ایجاد شد که با خروج عشایر از منطقه و با جلوگیری از تخلف های گوناگون، آسایش و آرامش برای شکوفه های منحصر به فرد گونه های گیاهی و جانوری فراهم و زمینه ساز حفظ تنوع زیستی اکوسیستم دنا گردد.

در این فاصله کوهنوردان استان فارس به عنوان بازوان توانمند سازمان حفاظت محیط زیست پایه گذار تشکل زیست محیطی کانون سبز فارس گردیدند. این کانون با مشارکت جوامع محلی محیطبانان و سایر ارگان های ذی ربط و با حمایت SGP (تسهیلات کوچک محیط زیست جهانی) به مدت ۱۰ سال پژوهش و شناسایی و توانمندسازی جوامع محلی پرداخت و ضمن کمک به سازمان حفاظت محیط زیست، در حد توان زمینه ساز مشاغل جدید و پایدار از جمله رونق اکوتوریسم گردید و تلاش نمود با تداوم آموزش ها و توانمندسازی در کم کردن فقر و اعتیاد قدم های اساسی بردارد. انتظار می رفت که به مرور زمان از طریق مدیریت سازمان حفاظت محیط زیست استان کهگیلویه و بویراحمد به حقوق عشایر منطقه طبق توافقات به عمل آمده توجه جدی شود.

با تقویت پایگاه های محیطبانی، افزایش تعداد محیطبانان و مجهز کردن آنها به دانش روز، تقویت سیستم نرم افزاری و سخت افزاری و داشتن برنامه های کوتاه مدت و دراز مدت آموزشی جهت توانمندسازی محیطبانان و جوامع محلی با مشارکت جدی تشکل های محلی و منطقه ای روند رو به رشد را ادامه و قدم های اساسی در شناخت و حفظ تنوع زیستی در رشته کوه دنا (این تنوع زیستی حرف اول را در منطقه آسیا می زند) را بردارد.

با استفاده از دانش جهانی و کارشناسان داخلی به حفاظت تعداد کثیری از گونه های گیاهی و دارویی و ایجاد بانک ژنتیک آنها از طریق محافل علمی پیردازد.

در بخش اکوتوریسم و بهره برداری پایدار از اکوسیستم و همسو نمودن مدیریت منابع طبیعی جهت محافظت از تنوع زیستی با مشارکت جوامع محلی به سمت مدیریت جامع برای ایجاد توسعه پایدار قدم بردارد.

ولی متأسفانه در مقطع کنونی متوجه شدیم که سازمان حفاظت محیط زیست استان کهگیلویه و بویراحمد با گذشت ۱۵ سال نه تنها حقوق مصوب شده عشایر منطقه را پرداخت ننموده است بلکه:

عشایر فارسیمدان از مناطق چشمه میشی، گردنه بیژن، سنک، تنگ رودقر، شهلی آباد، چشمه گل پر، چشمه حوض دال، چشمه آب اسپید و... وارد منطقه حفاظت شده گردیده و به چرای دام مشغولند.

- با اداره منابع طبیعی استان جهت عدم صدور مجوز برای چرای دام هماهنگ نبوده است.

- رای به ورود عشایر در حضور مراجع ذی صلاح داده است.

- نظاره گر کشیدن جاده آسفالت از چند سال پیش به قلب اکوسیستم بکر و با توان بالای تنوع زیستی کوه گل گردیده است (هم اکنون و با توجه به عدم مدیریت اصولی این گنجینه ملی و بین المللی در حال تخریب و دچار یک فاجعه زیست محیطی شده است)

- با توجه به برآورده نشدن انتظارات مطرح شده و با صرف میلیاردها تومان هزینه ملی از زمان حفاظت و با توجه به خطری که با ورود مجدد عشایر، تنوع زیستی کم نظیر منطقه دنا را تهدید می کند به نظر می رسد که وجهه و جایگاه محیطبانان و تمام دست اندرکاران حفظ و پلایش اکوسیستم دنا در نزد مردم به خصوص جوامع محلی دچار آسیب جدی شده است.

لذا ما تشکل های زیست محیطی منطقه، کارشناسان، محافل علمی و دانشگاهی و سایر نهادها اعتقاد داریم که روند موجود، کل اکوسیستم دنا را با یک فاجعه بزرگ زیست محیطی روبه رو نموده است که اگر جلوی آن گرفته نشود و به رفع این بحران به صورت همه جانبه و اصولی پرداخته نشود، وضعیت این اکوسیستم به زمان قبل از سال ۱۳۷۱ و شاید بدتر از آن برگردد و تمام سرمایه گذاری های میلیاردی به هدر خواهد رفت. به همین دلیل از مسئولین محترم سازمان و در راس آن از معاونت ریاست جمهوری و سرپرست سازمان حفاظت محیط زیست ایران و سایر ارگان های ذی ربط تقاضای عاجزانه داریم که هر چه سریع تر در رفع این بحران تلاش خود را بنمایند. Δ

سعید شاهینی از شیراز

نامه ها و ای میل های شما رسید

محمد امجدیان کرمانشاه - گروه دنا از اصفهان - چکاد اصفهان - سیرجان، مهدی حاجی ربیعی - شاهرود، مجتبی ادیب - گروه آلاله تهران - دیواندره، سلام اسماعیل سرخ - تهران، ایرج طریقی جاوید - تربت حیدریه، مجید هوشمند - تهران، حسین صالحی - یابل، مهدی موتمنی - تهران، مدرسه کوه نوردی ایران - تبریز، گروه کوه نوردی آلپ - مرند، حسن نیک منش - شیراز، امیرسان مهبجور - گروه احد خراسان - تبریز، احمد نصرزاده افتخار - زنجان، فرهاد صنعتی - گروه کوه نوردان پارس - گروه هفت خوان کرج - افشین ایران پور، تهران - حامد منصوری - جعفر سپهری - محسن سعید زاده - امین باقری - علی همایی فر.

سبز خوش ۸۵

سالنامه هیات کوه نوردی سراب مثل همیشه حاوی مطالب آموزشی و اخبار منتشر شد. مطالب: با گذاشتن روی قداست کوه، پی آمدهای گرمادگی، گشایش مسیر تازه، گزارش پاک سازی سیلان و... در این شماره درج شده است.

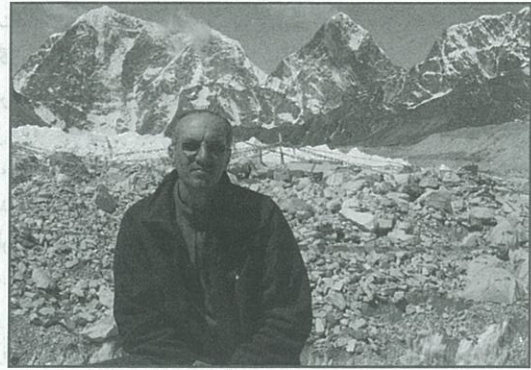
آلپ تبریز:

نام نشریه داخلی گروه کوه نوردی آلپ است که به فرم زیبایی تهیه شده است. مطالب مجله شامل مصاحبه با بنیان گذار گروه (آقای رحیم بی همتا) (عمرشان طولانی باد) و مقاله هایی در مورد خصوصیات کوله پشتی، سلامتی در کوهستان نیز به چاپ رسیده است.

اخبار فدراسیون

هیئت رئیسه فدراسیون

طی حکمی از سوی سازمان تربیت بدنی؛ سرپرست جدید فدراسیون کوه‌نوردی منصوب شد



معاون رئیس‌جمهور و رئیس سازمان تربیت بدنی طی حکمی مهندس محمود شعاعی را به عنوان سرپرست فدراسیون کوه‌نوردی منصوب کرد.

در حکم مهندس علی‌آبادی برای محمود شعاعی آمده است: نظر به استعفای محمدحسین هوایی و با عنایت به تجربه و تخصص به موجب این ابلاغ جنابعالی را به سمت سرپرستی فدراسیون کوه‌نوردی منصوب می‌نمایم.

انتظار دارم با بهره‌گیری از نظر کارشناسان و متخصصان در توسعه عمومی این رشته و برنامه‌ریزی در جهت ارتقای سطح تخصصی کوشا باشید. با عنایت به مفاد اساسنامه فدراسیون‌ها ضرورت دارد، حداکثر ظرف مدت شش ماه نسبت به برگزاری مجمع عمومی با هماهنگی معاون سازمان رئیس مرکز توسعه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای اقدام نمایید.

نتایج سنگ‌نوردان تیم ملی سنگ‌نوردی در میدان جهانی

روابط عمومی فدراسیون کوه‌نوردی بنا به گزارش رسیده از رقابت‌های سنگ‌نوردی قهرمانی جهان در چین، اعضای تیم ملی علی‌رغم تلاشی که داشتند نتوانستند مدال و مقام قابل توجهی را کسب کنند و تنها در مجموع امتیازات رده‌بندی تیمی رشته سرعت در میان ۱۰ کشور شرکت‌کننده بعد از روسیه و چین در رده سوم قرار گرفتند. در رشته سرعت مردان و زنان، سنگ‌نوردان روسی عناوین اول تا سوم را از آن خود کردند و نتایج سنگ‌نوردان سرعت ایران نیز از این قرار است: در مردان رضا پیل‌پاسیزدهم و حمیدرضا تونزدجانی پانزدهم و در زنان ساجده سلطانی‌نژاد سیزدهم، اعظم کریمی هفدهم و فرناز اسماعیل زاده نوزدهم. در رشته سرطناب یا سختی مسیر سنگ‌نوردان جمهوری چک، ایتالیا و هلند اول تا سوم شدند و در زنان نیز سنگ‌نوردانی از اسلواکی، اتریش و ژاپن به ترتیب مدال طلا، نقره و برنز گرفتند. از جمله نتایج انفرادی سنگ‌نوردان تیم ملی در رشته سختی مسیر رده شانزدهم توسط علی برات‌زاده، هفدهم توسط محمدجعفری، نوزدهم توسط سبحان جعفری و بیست و ششم توسط آرتیمس فرشاد یگانه بوده است و ایران در رده‌بندی تیمی این رشته در میان ۱۵ کشور شرکت‌کننده در رده یازدهم قرار گرفت. فرانسه، استرالیا و اسلواکی در رده‌های اول تا سوم تیمی جای گرفتند.

گزارشی از مراسم تودیع

و معارفه سرپرستی فدراسیون کوه‌نوردی

فدراسیون کوه‌نوردی به طور رسمی سرپرست جدید خود را سه‌شنبه، ۳۰ مرداد ماه

معرفی کرد. بر این اساس مهندس محمود شعاعی که پیش‌تر در این فدراسیون دبیر بوده به عنوان سرپرست جدید معرفی شد. به گفته معاون سازمان تربیت بدنی، برخلاف رویه‌های قبلی قرار است انتخابات فدراسیون براساس زمان‌بندی مندرج در اساسنامه، یعنی کمتر از ۶ ماه دیگر، برگزار شده تا تکلیف ریاست پس از تقریباً سه سال مشخص شود.

در مراسم تودیع مهندس هوایی، سرپرست پیشین فدراسیون و معارفه مهندس شعاعی، سرپرست جدید، حسام، معاون سازمان تربیت بدنی ضمن ارزشمند توصیف کردن فعالیت‌های مهندس هوایی در مدت حضورش در فدراسیون از ایشان در مدت فعالیتش با وجود مشغله زیاد به کارهای فدراسیون نیز می‌پرداختند قدردانی کرد. در ادامه مهندس میرسلیم، عضو هیات رئیسه فدراسیون نیز پذیرش دعوت هوایی برای تصدی سرپرستی فدراسیون را فداکاری عنوان کرد و ادامه داد: ما ضمن این که از رفتن هوایی متأسف هستیم از آمدن شعاعی خوشحالییم زیرا ایشان از خانواده کوه‌نوردی هستند.

وی حضور تمام وقت را وظیفه سرپرست فدراسیون خواند و گفت: امیدواریم با برگزاری هر چه سریع‌تر مجمع از سوی سازمان تربیت‌بدنی، رئیس فدراسیون مشخص شود.

در ادامه مهندس هوایی گفت: اگر تلاشی شده وظیفه‌ای بوده که انجام دادیم، با عشق و علاقه‌ای که از کودکی به کوه‌نوردی داشتم سرپرستی را پذیرفتم و امید داشتم بتوانم از سمت وزارت راه خود استعفا بدهم اما این گونه نشد و ناچار از فدراسیون می‌روم چون خودش به اندازه یک وزارتخانه کار دارد.

مهندس شعاعی، سرپرست جدید نیز با اعلام این که عضو خانواده کوه‌نوردی هستم و با مشکلات آن آشنا هستم، گفت: امیدوارم انتخابات سالمی را برگزار کنیم. وی دعوت از مربی خارجی برای المپیک داخل سالن را از برنامه‌های آتی خود معرفی کرد و افزود: تغییری را در کمیته‌ها نخواهم داد تنها امیدوارم زودتر از موعد انتخابات برگزار شود.

برگزاری رقابت‌های سنگ‌نوردی در المپیااد ایران

پیکارهای سنگ‌نوردی قهرمانی ایران در قالب المپیااد ایران به میزبانی مازندران برگزار شد. این مسابقات در رده بزرگسالان و در دو بخش بانوان و آقایان در دو رشته سرطناب و سرعت جریان داشت. در این رقابت‌ها، تیم‌های استانی با ترکیب دو سنگ‌نورد، یک مربی و یک سرپرست راهی مازندران محل برگزاری مسابقات شدند. مسابقات بانوان سوم تا پنجم و آقایان از هفت تا نهم شهریور ماه برگزار شد.

بازگشت تیم ملی کوه‌نوردی از پاکستان

تیم ملی کوه‌نوردی کشورمان متشکل از ۱۵ نفر که به مدت دو ماه جهت صعود به قله ۸۰۴۷ متری برودپیک و ۸۰۶۸ متری گاشربروم یک در کشور پاکستان به سر می‌برد، چهارشنبه ۳۱ مرداد به کشور بازگشت. شایان ذکر است اعضای تیم ملی تا ارتفاع ۷۱۰۰ متری قله برودپیک صعود کردند و به دلیل شرایط نامساعد جوی از ادامه صعود بازماندند. اسامی کاروان اعزامی تیم ملی کشورمان در این سفر عبارت بودند از: سعید جواهرپور (سرپرست)، امیرحسین جابرانصاری، مقبل هنرپژوه، حامد کرامت، علی اصغر خواجوند صالحانی، محسن آهنگری، عباس رنجبری صوفیانی، مهدی پهلوانی، اسماعیل سپهری، سیدعبدالحسین صالحی، محمد واسع سید موسوی، آرمان شهپری، محمدنبی عامریان، حسن زارعی و علیرضا بهپور (پزشک تیم) △

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

○ پنجاه و هفتمین نشست ماهانه انجمن در روز چهارشنبه ۱۳ تیر ۸۶ از ساعت ۱۷ تا ۲۰ در مرکز سازمان‌های غیردولتی شهرداری تهران (خ نجات‌الهی، نبش خ ورزش) برگزار شد. در این نشست، پس از میدانه اخبار کوه‌نوردی داخلی و خارجی و ارایه گزارش کار هیات مدیره، وارطان زاکاریان بحثی آموزشی با عنوان «ایمنی جوی در کوهستان» را طرح کرد. از دیگر موضوع‌های این نشست، یک گزارش از صعود به قله کلیمانجارو و گفت و گویی در مورد «روز ملی دماوند» بود.

○ در نشست پنجاه و هشتم، مازیار اتوکش و مینا شاطری از دفتر نمایندگی سمنان - که یکی از دفترهای بسیار فعال انجمن است - گزارش عملکرد آن نمایندگی و نیز گزارشی با عنوان «معرفی کوه‌های استان سمنان» را ارایه دادند. در مبحثی دیگر، عباس محمدی رئیس هیات مدیره به طرح مشکلات تشکیلاتی انجمن پرداخت و از حاضران خواست که دیدگاه‌های خود را برای حل این مشکلات ارایه دهند.

○ آخرین نشست ماهانه انجمن در تابستان، در روز چهارشنبه ۱۴ شهریور برگزار شد. در این نشست، گروه مربیان «اردوی سنگ‌نوردی برتر» به بررسی بحران کوه‌نوردی فنی در کشور پرداختند، و کیومرث بابازاده سرپرست برنامه نجات کوه‌نوردان حادثه دیده در علم‌کوه (دی ماه ۸۵) و برنامه‌های جست و جوی اجساد باقی‌مانده در آن منطقه، به تحلیل علل بروز حادثه و طرح نظرات کوه‌نوردان دیگر در این مورد پرداخت.

نشست‌های ماهانه انجمن، در دومین چهارشنبه هر ماه از ساعت ۱۷ تا ۲۰ برگزار می‌شود. دفتر انجمن همه روزه به جز پنج‌شنبه و جمعه از ساعت ۲ تا ۷ بعدازظهر آماده پاسخ‌گویی می‌باشد.

○ انجمن با همکاری معاونت فرهنگی - اجتماعی شهرداری همدان، از ۱۹ تا ۲۴ خردادماه نمایشگاهی با عنوان «یادمان‌های محموداجل» در سالن تشکل‌های مردمی شهرداری همدان برگزار کرد. در این نمایشگاه، تعدادی از دست‌نوشته‌ها، طراحی‌ها و عکس‌های محموداجل (۱۳۶۲ - ۱۲۸۱) به نمایش گذاشته شد.

محموداجل از پیشگامان ورزش کوه‌نوردی همدان و ایران است که چندین دهه به طور پیوسته کوه‌نوردی کرد و قله‌های بی‌شماری را در سراسر کشور درنوردید؛ چند نسل از کوه‌نوردان ایران، در دوره‌های آموزشی که او برگزار می‌کرد آموزش دیدند.

○ نمایندگی انجمن در شهرستان دزفول آغاز به کار کرد؛ محمدپور: ۰۹۱۶۱۴۱۷۳۱۰

○ نمایشگاه عکس‌های اسماعیل کشتکار، کوه‌نورد و عکاس طبیعت‌گرا با عنوان «از کرانه تا کوه» از ۱۷ تا ۳۱ مردادماه، با همکاری انجمن کوه‌نوردان ایران در محل موزه هنرهای معاصر اصفهان برگزار شد. این نمایشگاه نیز مانند نمایشگاه‌های قبلی کشتکار که در شهرهای تهران، سنندج، خرم‌آباد و... برگزار شده بود، مورد توجه و استقبال بسیار قرار گرفت.

○ نمایشگاهی از عکس‌های کوه‌نوردان تبریزی از ۲۴ تا ۲۹ شهریور ۱۳۸۶ در نگارخانه میرعلی تبریز، توسط انجمن و با همکاری اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی آذربایجان شرقی برگزار شد.

○ یک دوره آموزش دیواره‌نوردی با عنوان «اردوی سنگ‌نوردی برتر» پس از اجرای دو آزمون ورودی، از چهارم تا هفتم مردادماه در منطقه پل خواب (جاده چالوس) برگزار شد. از آن جا که انجمن در نظر داشت این کلاس با حداکثر کیفیت برگزار شود، برای بیست نفر شرکت‌کننده، هشت مربی که همگی از بهترین مربیان و دیواره‌نوردان کشور بودند، در نظر گرفت. هدف از برگزاری این دوره سه چیز بود: ۱- آموزش که شامل روش‌ها و فنون تخصصی صعود دیواره‌های بلند، ایمنی در صعودهای بلند و امداد و نجات روی دیواره‌ها بود. ۲- تبادل تجربه‌ها؛ در این اردو، شیوه آموزش یک طرف اجرا نشد، بلکه کارآموزان و مربیان با به اشتراک گذاشتن دانسته‌های خود کوشیدند به انتقال و اصلاح دانش و مهارت دیواره‌نوردی خود بپردازند و نیز در زمینه اخلاقیات صعود و درجه‌بندی مسیرها به توافقی‌هایی دست یابند. ۳- گزینش؛ از میان شرکت‌کنندگان در این اردو، ۱۲ نفر برای شرکت در دوره‌های آموزشی که توسط مربیان فرانسوی سازمان GHM در آبان ماه برگزار خواهد شد، گزینش شدند.

فراخوان

نمایشگاه عکس دورنماهای دماوند

انجمن کوه‌نوردان ایران در نظر دارد در زمستان ۱۳۸۶ نمایشگاهی از عکس‌های دماوند برگزار کند. برای این نمایشگاه تاکید بر این است که عکس‌ها جلوه‌های ویژه‌ای از این کوه را نشان دهد، برای مثال:

○ عکس‌هایی که از دورترین مسافت‌ها از دماوند گرفته شده (نشان اشراف دماوند بر سرزمین ایران)

○ عکس‌هایی که از نقطه‌های کمتر شناخته دماوند گرفته شده

○ عکس‌هایی که جنبه‌های ویژه‌ای از حیات جانوری، پوشش گیاهی و عارضه‌های زمین‌شناختی یا باستان‌شناختی منطقه دماوند را نشان دهد.

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً با انجمن کوه‌نوردان ایران تماس بگیرید. △

انجمن کوه‌نوردان ایران، منعکس‌کننده دیدگاه‌های جامعه کوه‌نوردی کشور است و می‌کوشد با بهره‌گیری از اثر «هم‌افزایی» تلاش‌های مشترک، به ارتقای کوه‌نوردی کمک کند.

با تقویت انجمن، از طریق عضویت در آن و تشکیل دفترهای نمایندگی شهرستان‌ها، می‌توانیم جایگاه شایسته کوه‌نوردی را در فضای ورزش ایران تعریف کنیم. با انجمن خودتان که یک سازمان مردم‌نهاد (غیردولتی)، انتخابی و غیرانتفاعی است تماس بگیرید:

دفتر مرکزی: تهران - ۱۱۴۵۷ ۷۴۴۵۷

خیابان انقلاب - جنب لاله‌زار - شماره ۵۹۰ - واحد ۱۲

www.alpineclub.ir

تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳ (۰۲۱) - نمابر: ۶۶۷۱۲۴۲۱ (۰۲۱)

دیده بان کوهستان (دکا)

گروه دیده بان کوهستان انجمن کوهنوردان ایران (دکا) یکی از کار گروه‌های انجمن است که هدف آن مقابله با تخریب و آلوده سازی محیط‌های کوهستانی است. با فرستادن گزارش‌ها و مقاله‌های خود در این زمینه و شرکت در فعالیت‌های دکا به حفاظت کوهستان‌های پرارزش کشور کمک کنید.

www.mountainwatch.persianblog.ir

○ در روز جمعه ۲۸ اردیبهشت، مراسم سنتی «برف چال» با حضور چند هزار نفر در مراتع روستای اسک برگزار شد. حسینعلی مهجوری از همکاران دکا در آمل با کمک تعداد دیگری از طبیعت دوستان و همکاری شورای روستایی اسک، با بخش کردن بروشورهای آموزشی دکا و کیسه‌های زباله، شرکت کنندگان در این مراسم را تشویق به جمع‌آوری زباله‌ها و بیرون بردن آنها از منطقه کرد که نتیجه بسیار خوبی داشت و تقریباً هیچ پسماندی در منطقه باقی نماند.

○ از روز جمعه ۲۵ خرداد تا جمعه ۱۶ تیر، جمعاً در ۶ روز، اعضای انجمن با همکاری گروه‌های مختلف کوه‌نوردی از تهران، آمل، قائم‌شهر، گرگان، کرج و... در «طرح نگاهبانی دماوند» که امسال برای سومین سال پیایی اجرا می‌شد، در جاده پلور - رینه به کار آموزش چهره به چهره با گردشگران و کوه پیمایان پرداختند. در این طرح به مردم توضیح داده می‌شد که گل‌های باشکوه شقایق که در این فصل دامنه‌های دماوند را زینت می‌دهند، نباید چیده شوند و هر کس که به دامن طبیعت می‌آید، وظیفه دارد در حفاظت و پاکیزگی آن بکوشد. در بعضی روزها، تا ۸۰ نفر در این برنامه شرکت داشتند. شرکت تبلیغاتی فرات و شرکت سایپا، بخشی از هزینه‌های این برنامه‌ها را به عهده گرفتند.

○ از سه سال پیش، تعدادی از طبیعت دوستان کشور پیشنهاد داده‌اند که سیزدهم تیرماه که در تقویم کهن ایرانی روز جشن تیرگان بوده است، به عنوان «روز ملی دماوند» در تقویم رسمی کشور جای می‌گیرد. به این مناسبت، سازمان‌های مردمی مختلف، برنامه‌هایی اجرا می‌کنند؛ دکا نیز برای سومین سال در نزدیک‌ترین جمعه به ۱۳ تیر، همایشی در شهر رینه برگزار کرد. این مراسم با همکاری شورای شهر رینه، اداره ارشاد اسلامی آمل و کمک مالی بانک کشاورزی در سالن ارشاد رینه برگزار شد.

در همایش ۱۶ تیر، استادان: دکتر پرویز رجبی، پروفیسور سیدحسین امین و دکتر رضا مرادی غیاث‌آبادی که هر یک، تالیف‌ها و ترجمه‌های پرشماری در زمینه ایران‌شناسی دارند، سخنرانی کردند. همچنین محمدعلی اینانلو و عباس جعفری که از طبیعت‌دوستان به نام ایران هستند، مطالبی در زمینه ارزش‌های دماوند بیان کردند. در این همایش، در دو نوبت ابوالحسن خوشخو، استاد موسیقی مازندرانی به همراه گروه خود با آوازهای اصیل مازندرانی شور و حالی به مجلس داد.

○ در بهار و تابستان امسال، دکا با همکاری «انجمن حامیان میراث فرهنگی و گردشگری کلاردشت» و شرکت گردشگری آخشیگان، چند نشست با شورای شهر کلاردشت و نمایندگان میراث فرهنگی چالوس و شهرداری کلاردشت داشته و پیشنهاد داده است که معدود خانه‌های سنتی منطقه (موسوم به دارچی، زیگالی،...) که هنوز خراب نشده‌اند، حفظ شوند. در این زمینه، پیشنهادهایی در مورد تبدیل این خانه‌ها به مهمان‌پذیر و موزه روستایی داده‌ایم و فیلم و عکس‌هایی از این خانه‌ها تهیه کرده‌ایم.

○ در پی تماس‌هایی که با چند نفر از کوه‌نوردان با سابقه همدان (محسن باقریه، نعمت اخضری،...) داشتیم، دیدگاه دکا را در مورد تله‌کابین گنج‌نامه به شکل بروشوری درآوردیم و در روز ۱۹ مرداد در این منطقه در میان مردم پخش کردیم. در این بروشور، ضمن اعلام این که جاده‌سازی و احداث تله‌کابین، موجب آسیب رسانی به فرهنگ پیاده‌روی می‌شده و ارزش‌های طبیعی - تاریخی این محور باستانی را مخدوش کرده، از مقام‌های مسئول خواسته‌ایم نظارت بیشتری بر کار شرکت تله‌کابین گنج‌نامه داشته باشند، از گسترش خط‌های تله‌کابین و تله‌سی‌یژ خودداری کنند، شرکت تله‌کابین را موظف به ترمیم دامنه‌های تخریب شده و ارایه طرح‌های جمع‌آوری زباله و فاضلاب کنند و همچنین شرکت را موظف به احداث تاسیسات خود به شکلی که حداکثر تناسب را با محیط کوهستان داشته باشد، کنند.

○ در بعدازظهر روزهای ۲۵ و ۲۶ مرداد، با حضور در غرفه‌ای که معاونت فرهنگی - اجتماعی شهرداری منطقه ۶ تهران در پارک ساعی در اختیار ما گذاشته بود، به نمایش فیلمی از فعالیت‌های دکا، ارایه نشریه و نقشه و کتاب‌های کوه‌نوردی و نیز بروشورهای انجمن پرداختیم و به پرسش‌های مردم در زمینه کوه‌نوردی و محیط‌های کوهستانی پاسخ دادیم.

○ دکا، در تلاش برای گسترش فرهنگ حفاظت از کوه‌ها، تماس‌های بسیاری با رسانه‌ها (مطبوعات، خبرگزاری‌ها، صدا و سیما) داشته و توانسته است مطالبی را از این طریق منتشر کند. همچنین برای بهره‌مند شدن از تجربه‌های دیگر سازمان‌های مردم‌نهاد زیست محیطی و به منظور همکاری با آنها در هر هفته در چند نشست مشترک شرکت می‌کند.

خواهشمندیم با ما تماس بگیرید و با انتقادات و پیشنهادهای خود، راهنمایی‌مان کنید. △

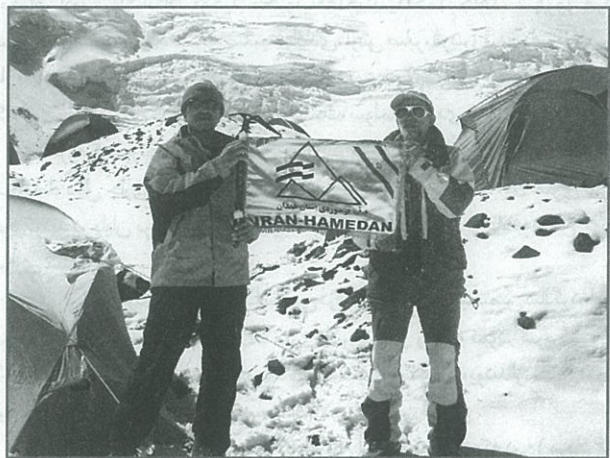
بهار ۸۷ ؟

اخبار اخبار

گروه کوهنوردی مهرورزی سازمان بهزیستی کشور با مشارکت سازمان بهزیستی استان لرستان نخستین همایش کوهپیمایی در منطقه عمومی دریاچه گهر را برگزار کرد. در این همایش که به مناسبت یادواره شهدای هفتم تیر و یادمان شهید فیاض بخش برگزار شده بود ۱۵۰ تن از کارکنان ستاد مرکزی و سازمان‌های بهزیستی ۱۳ استان کشور شرکت داشتند که طی روزهای سه‌شنبه ۸/۴/۸۶ لغایت جمعه ۱۱/۴/۸۶ با عزیمت به شهرستان دورود اقامت در کنار دریاچه گهر و گلگشت و شنا و ماهیگیری در آن از مواهب این جلوه ارزشمند طبیعی برخوردار شدند.

از نکات جالب توجه در این برنامه حضور عالی‌ترین مقام سازمان آقای دکتر فقیه به همراه جمعی از مدیران کل ستادی و استانی بود که نشان از توجه ویژه ایشان به امر ورزش کارکنان داشت و به نوبه خود سبب تشویق هر چه بیشتر کارکنان شرکت کننده به پیگیری فعالیت‌های ورزشی و جدی‌تر شدن سیاستگذاری‌های گروه کوهنوردی مهرورزی برای تمهید برنامه‌های پربارتر در فرصت‌های آتی شد.

در اوایل مرداد ۱۳۸۶، تیم دو نفره مرکب از آقایان خلیل عبدنکویی پور از همدان و جانباز مهدی گلشن‌نیا از یزد طی یک برنامه منظم و هم‌هوایی لازم به قله لنین ۷۱۳۴ متر صعود کردند.



گروه کوهنوردی پتروشیمی امیرکبیر در راستای اجرای تقویم سالیانه خود در تاریخ ۸۶/۳/۳۱ به قله برم فیروز (سپیدان فارس) و در تاریخ ۸۶/۴/۱ به قله رنج (سپیدان فارس) موفق به صعود گردید. اعضای شرکت کننده: آقایان فاطمی (راهنما)، جعفرزاده (سرپرست)، بشیری (مسئول فنی)، عاشوری، تیزیر، نصیری، یوسفی، نوروزی، محفوظیان، بهزادیان، عبدالغنی، هاشمی، ساداتی، عباس زاده، اکبری

طی یک برنامه دوره‌ای در خردادماه سال جاری، راهپیمایی مسیر بسیار زیبای آب‌بر به قلعه رودخان توسط کوهیاران شهرستان خرمدره انجام شد. اعضای شرکت کننده: حبیب‌اله جعفری، محمد شیخی، حمید قاسمی، محمد شیخی راه محمد گلمحمدی، علی اکبر زارع، کریم گلمحمدی، جعفر خلیلی، قدیر نظرلو، مسعود عطایی، بیژن فرهادی، غلامحسین صباغی، امین صباغی.

کوهنوردان دیواندره ۱۵ خرداد طبق یک سنت چندین ساله، روز جهانی محیط زیست را بر روی قله قندیل مرتفع‌ترین قله زاگرس در کردستان ایران جشن گرفتند.

خوشبختانه در ۹ سال اخیر این سنت که نمادی است از تعامل انسان و طبیعت در هیچ شرایطی به تعطیلی کشیده نشده است. در این کوهپیمایی سه روزه سلام اسماعیل سرخ سرپرست برنامه ایرج بهرامی، بهروز باقری، فواد اسکندری شرکت داشتند.

تعداد ۷ نفر از اعضای گروه کوهنوردی بانوان خزر چالوس از تاریخ ۸۶/۵/۵ تا ۸۶/۵/۱۰ به قله آرارات بزرگ ترکیه به ارتفاع ۵۱۳۷ متر صعود کردند. سرپرست تیم خانم احیا درویش‌صفت، سرپرست فنی تیم آقای امیر ضیایی، سایر اعضا عبارتند از: خانم‌ها زهره مشایخ، سکینه شفیعی، فاطمه بشارند، ام‌البنین توپانمساولی و سمیه سلیمانی لشکرناری.



طبق هماهنگی و دعوت قبلی هیات کوهنوردی استان کردستان از چهار استان همدان، آذربایجان غربی، کرمانشاه و شهرهای استان کردستان در مجموع ۲۵۰ کوهنوردی به سرپرستی موسی مرادیانی سرپرست هیات کوهنوردی استان کردستان و دبیر هیات استان یداله نگهداری و سلام اسماعیل سرخ سرپرست هیات کوهنوردی دیواندره به تاریخ ۸۶/۳/۱۱ به قله ۳۲۰۰ متری چهل چشمه در دیواندره صعود کردند که موجب همدلی و هماهنگی بیشتر کوهنوردان استان‌های هم‌جوار استان کردستان شد.

گروه کوهنوردی چهل چشمه دیواندره به سرپرستی جبار سلیمانی روزهای ۲۳ تا ۲۵ خرداد ۱۳۸۶ به قله قندیل صعود کردند در این برنامه ۴ کوهنورد جبار سلیمانی، هیوا آرمان، شاهو حمیدی و آوات شرکت داشتند.

پنج‌شنبه و جمعه ۶ و ۷ اردیبهشت ماه یک گروه ۱۰ نفره از کوهنوردان شهرستان دیواندره به قله (کره میانه) واقع در بین روستاهای نگل، میانه و سروآباد مریوان به ارتفاع ۳۰۰۰ متر صعود کردند و از طریق روستای نسل و گوشخانی صعود را به پایان رساندند. پنج‌شنبه و جمعه ۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ماه یک گروه از کوهنوردان به قله ۳۰۰۰ متری عولان واقع در مسیر غربی کامیاران صعود کردند و از روستاهای منشور صعود را به پایان رسانیدند.

پنج‌شنبه و جمعه ۲۰ و ۲۱ اردیبهشت ماه ۳ گروه جداگانه از کوهنوردان دیواندره به قله ۳۲۰۰ متری (چهل چشمه) صعود کردند.

زنان کوهنورد دیواندره در ۸۶/۲/۲۰ به قله هوازو صعود کردند. کارکنان و مهندسی سد سیازخ در برنامه‌ای هماهنگ به قله سلفان صعود کردند.

پنج‌شنبه و جمعه ۲۰ و ۲۱ اردیبهشت ۳ نفر از سنگ‌نوردان دیواندره به نام زاهد

کهریزه، جبار سلیمانی و آوات احمدی در افتتاح دیواره سنگی (که لو) واقع در روستای لیک به منطقه شهرستان پیرانشهر شرکت جستند.

◆ در اسفند ۱۳۸۵، خانم میانمصور روستا برای دومین بار و با هزینه شخصی جهت اجرای برنامه کوهنوردی به صورت انفرادی عازم نپال شد و در طول برنامه موفق به صعود به قله ۶۶۵۴ متری مرابیک و پیمایش منطقه لانگ تانگ هلمبو گردید.

◆ مسابقات کوهپیمایی سازمان دانش آموزی شهر تهران مقطع متوسطه هفته گذشته در ارتفاعات کولکچال برگزار و نتایج به شرح زیر اعلام می شود:

نتایج پسران: منطقه ۱۹ رتبه اول - منطقه ۲ رتبه دوم - منطقه ۷ رتبه سوم

نتایج دختران: منطقه ۷ رتبه اول - منطقه ۱۴ رتبه دوم - منطقه ۲ رتبه سوم

◆ هیات کوهنوردی سردرود آذربایجان شرقی موفق به صعود به قله زردکوه چهارم حال و بختیاری از جبهه شمالی (چال میشان) شدند که اسامی صعود کنندگان به این شرح است: نیما احدی، صمد براتی، جواد میرحیدری، ابوالفضل نیکی، عبدالله مالکی، مهدی نیکی، احمد مالکی، ابوالفضل سامع سردرودی (سرپرستی برنامه)، حیاط قلی ببری (راهنمای برنامه) و محمود بنازاده (عکاس).

◆ گروه کوهنوردی و تیم امداد و نجات خواهران جمعیت هلال احمر شمیرانات که آموزش خود را از اول شهریور ماه ۸۵ شروع کرده بودند در تاریخ ۸۶/۲/۷ موفق به صعود قله ۳۹۶۵ متری توچال شدند. گفتنی است این تیم در نظر دارد تا پایان شهریور ماه سال جاری قله سیلان و دماوند را نیز صعود کند. نفرات تیم عبارت بودند از فاطمه انصاری فر (سرپرست)، علی افشار (مربی)، محیا فرهمند اعظم میرآبادی، لیلا حقیقی، عطیه خراسانی، سمانه بالازاده، هدی کیانی، فاطمه حسینی، مریم میرآبادی.

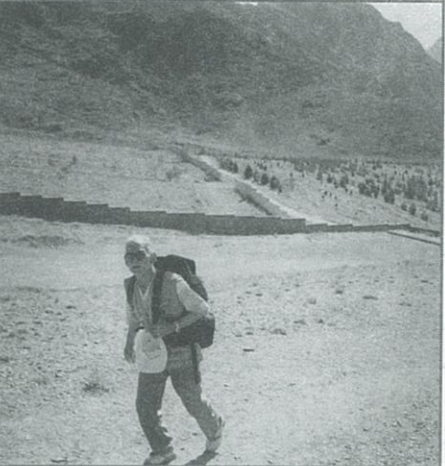
◆ گروه کوهنوردی جوپار کرمان به مناسبت بیستمین سالگرد تاسیس گروه طی یک برنامه ریزی توانستند ۲۰ تیم را به طور همزمان برای صعود ۲۰ قله در یک روز اعزام نمایند.

لازم به ذکر است همه اعضای گروه با هزینه شخصی در این صعود شرکت کردند. در این برنامه هفت قله ۴۰۰۰ متری و سیزده قله بیش از ۳۰۰۰ متر صعود شد که نوزده قله در استان کرمان و یک قله در تهران (توچال) انتخاب شد.

سرپرست‌ها و قله منتخب صعود شده در این برنامه بزرگ عبارت بودند از:

لاله زار ۴۳۵۱ متر، محمدرضا خواجهویی - تافک سفید ۳۸۴۵ متر، مهدی روانبخش - بازرگان ۳۵۲۰ متر، مهدی جدیدالاسلامی - چهل تن ۳۷۴۵ متر، مهدی جاویدنیا - کوه‌شاه ۴۳۴۹ متر، مهرداد بدیعی فر - پلوار ۴۲۳۳ متر، رسول زندی - سیمک ۳۷۷۵ متر، ناصر اسدی - هزار ۴۵۰۱ متر، نیما ابراهیمی - سرکوه ۳۲۰۰ متر، وحید کرمی - لاشکار ۳۲۸۸ متر، وحیدرضا شمس - جفتان ۳۹۵۷ متر، سعید نوحی - قفس ۳۷۱۱ متر، احمد توکلی - کافرکوه ۳۲۱۱ متر، امیر اخلاقی - دوشاخ زرد ۳۶۰۰ متر، میثم دوست‌محمدی - بیدخوان ۳۸۱۱ متر، حامد رضائی - گلچین ۴۰۹۶ متر، علیرضا جاویدنیا - سه‌شاخ جوپار ۴۱۳۵ متر، محمدرضا جاویدنیا - گردو ۳۵۸۰ متر، مهدی هاشمی - کله‌ماری ۴۱۰۰ متر، رضا ناصح - توچال ۳۹۸۰ متر، میثم تکلوزاده.

◆ در شهریور ۱۳۸۵ طی صعودی ۴ ساعته، حسین مصیبی، کوهنورد ۸۱ ساله، موفق به صعود قله ۲۷۴۰ متری کوه سرده ملایر شد. این صعود از جبهه غربی آن که یکی از دشوارترین مسیرهای این قله است انجام شد. گفتنی است که دو قله کوه سرده و کوه گرمه به ارتفاع ۲۷۴۰ و ۲۴۰۰ متر از شمال و شرق، شهر ملایر



را محصور کرده‌اند و کوه‌پیمایان این شهر معمولاً کوه گرمه که ارتفاع کمتری دارد و به شهر نزدیک‌تر است را برای صعود انتخاب می‌کنند. این دو کوه جزو مناطق حفاظت شده محیط زیست به شمار می‌روند و دارای گله‌های بز کوهی است. در گذشته کوه سرده را کوه شیر و پلنگ می‌نامیدند.

◆ تیمی مشترک از کوهنوردان دزفول به سرپرستی آقای آذرباد و کوهنوردان البرز نوشهر به سرپرستی مهندس سلطانی و هوشنگ رستمی از سقز در مردادماه سال جاری به قله آرات صعود کردند.

◆ گروه کوهنوردی باشگاه فرهنگی ورزشی کلسپین بندرآستارا در روزهای ۱۹، ۱۸ و ۲۰ مرداد ماه سال جاری در یک برنامه مشترک به قله ۳۹۶۲ متری توچال با شرکت افراد زیر صعود کردند: محمدصالح مهندسی، میرعلی اکبرصابر، رامین عبدالهی، محمدرضا



پوربهرام، ایوب پاک‌نژاد، توحد محبوب‌مقدم، سیداحمد جاهد، شهرزاد مرادانه، محمدروشن ضمیر، سجاد مرادانه، صائب فوائیدی، آرش صابر، فریبرز تیموریان، آرمان عابدی، پاشا باقری، شهیندخت ولی‌نژاد، ملیحه محسنی‌پور، هما اشجعی، آزاده مهندسی، بهاره کرگاوروری، آیدنا میرمحمدی، سوگند حیدر دست، سولماز صمدی.

◆ گروه کوهنوردی باشگاه فرهنگی ورزشی کلسپین بندرآستارا در تاریخ‌های ۴، ۳ و ۵ مرداد ماه سال جاری با شعار هدف اعتماد به نفس است به قله ۴۸۱۱ متری سیلان صعود کردند در پایان برنامه اطراف دریاچه سیلان توسط تعدادی از علاقه‌مندان کوهنورد پاکسازی شد.

◆ گروه کوهنوردی دانشگاه آزاد اسلامی دزفول به مناسبت بیستمین سالگرد تاسیس آن واحد اقدام به صعود به قله ۵۶۴۲ متری البروس در روسیه نمود. سرپرست گروه غلامحسین حسن‌پور عضو هیات علمی دانشگاه سایر اعضا عبارت بودند از: حسن سواری، سعید نعمت‌راه، حمید گلاب خیام، مسعود آقبالایی، نسرین نعمتی.

◆ در مراسم تقدیر از پیشکسوتان کوهنوردی استان خوزستان که در ۱۰ مرداد ۱۳۸۶ در سالن طوبی اهواز برگزار شد؛ از آقایان: غلامحسین حسن‌پور رئیس هیات کوهنوردی شهرستان دزفول به عنوان کوهنورد و پژوهشگر، غلامرضا مرینژاد از گروه دنا به عنوان پیشکسوت، غلامرضا ریاحی از گروه چکاد به عنوان پیشکسوت، زهره بختور از گروه استقلال به عنوان پیشکسوت و ناهید ساکی‌پور از گروه زاگرس به عنوان پیشکسوت قدردانی به عمل آمد.

◆ ۴ نفر از کوهنوردان گروه‌های جندی‌شاپور، تلاش و دنا موفق شدند قله ۵۶۷۱ متری دماوند را از جبهه شمال شرقی در مردادماه صعود کنند. این کوهنوردان در سال گذشته نیز دماوند را از جبهه شمالی صعود کرده بودند. آقایان: غلامرضا مرینژاد و ناصر مکارم مسجدی از گروه دنا، دکتر مجتبی خواجه‌زاده از گروه جندی‌شاپور و محسن نوبخت از گروه تلاش.

◆ گروه کوهنوردی سالن در تیرماه و مردادماه موفق به صعود به قله‌های کهار در کرج، سیلان در اردبیل و علم‌کوه در مازندران شدند. محمدرضا محمدمپور سرپرستی این گروه را به عهده داشت.

گروه کوهنوردی زاگرس شهرستان اقلید در برنامه امسال خود موفق به صعود قله تفتان، برم فیروز، تزرجان، سهنده دنا و اشترانکوه شدند.



اولین دیواره مصنوعی داخل سالن در شهرستان دزفول در سالن دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی دزفول نصب گردید. این دیواره با همت و تلاش آقای تنورساز مدیر گروه و دکتر شکوه‌فر رئیس دانشگاه و سایر مسئولین نصب گردید تا انشالله در آینده شاهد رشد و شکوفایی این رشته ورزشی در بین دانشجویان باشیم. لازم به ذکر است به زودی دیواره مصنوعی داخل سالن دیگری نیز در سالن تختی شهرستان دزفول نصب خواهد شد.

گروه کوهنوردی فرهنگ شهرستان دزفول در یک اقدام خداپسندانه کول خرمان را پاکسازی نمودند و به گردشگران منطقه نسبت به حفظ محیط زیست تذکرات لازم را دادند.

گروه پزشکی الزهرا (س) اصفهان به سرپرستی آقای حسن نصیری فعالیت رسمی خود را آغاز کردند.

در تاریخ ۱۴ و ۱۵ خرداد ۸۶ تعداد ۱۹ نفر از بانوان کوهنورد به قله ۳۶۲۰ متری سامموس صعود کردند. اسامی صعودکنندگان: احیا درویش صفت، سکینه شفیعی، فاطمه بسارنده، زهره مشایخ، معصومه احسانی، فریده مستوری نژاد، راضیه هنرکار، الهام فرهادیان، سیدمهرزاد عیادی، تهمینه امامی، حکیمه نورحسینی، زهرا خزایی، نسرين شریفی، نصیبه نادری و سمیه سلیمانی. امیر ضیایی، سیدمهدی حسینی، محمد خزایی و فرشید شریفی. در تاریخ ۸ و ۹ تیرماه سال ۸۶ قله ۴۸۱۱ متری سبلان توسط ۱۷ نفر از اعضا صعود شد: احیا درویش صفت، سکینه شفیعی، فاطمه بسارنده، معصومه احسانی، زهره مشایخ، راضیه هنرکار، تهمینه امامی، سمیه سلیمانی، حکیمه نورحسینی، زهرا خزایی، ام‌البنین توپانم ساوی، نسرين شریفی، امیر ضیایی، غلامرضا خدایاری، سید حسین حسینی، همایون ضیایی و محمد خزایی.

طی یک برنامه مشترک گروه‌های کوهنوردان آدرخش و ستاره بانوان دزفول موفق به صعود به قله آرات ترکیه شدند.



در روزهای ۲۷ و ۲۸ اردیبهشت ۸۶ یک گروه از اعضای هیات کوهنوردی زرین شهر موفق شدند در یک همایش سراسری استانی، قله ۴۰۵۰ متری شلهان کوه واقع در منطقه فریدونشهر اصفهان را صعود کنند. اعضای این گروه: اسماعیل بیاتی، عزیزاله میرزایی، کیامرث حقیقت‌جو، ابراهیم سلیمان، ایمان کریمیان، وحید نکویی، محمد ابراهیم یزدی و احمد کریم‌زاده.

۱۶ نفر از اعضای هیات کوهنوردی زرین شهر در تاریخ ۸۶/۳/۴ قله ۳۹۳۳ متری توچال تهران را صعود کردند.

در روزهای ۳۱ خرداد و اول تیرماه دو گروه از اعضای هیات کوهنوردی زرین شهر شامل ۱۰ نفر از خانمها و ۱۲ نفر از آقایان موفق شدند قله ۴۴۳۵ متری قاش مستان (دنا) بلندترین قله رشته کوه زاگرس را از جبهه شمالی صعود کنند. خانم‌ها: لاله رنجبر سرپرست گروه خانمها، اکرم ملکی، مریم ملکی، ملیده قربانی، کبری سبکتکین، مینا کریم‌زاده، ربابه چاوشی، رضوان رنجبر، راضیه شلتوکی، اعظم البرزبان. آقایان: مسعود کریمی (سرپرست)، سیدحسین هاشمی، ایمان کریمیان، علی‌رضا البرزبان، احمد کریم‌زاده، ابراهیم سلیمان، محمد توانگر و مسلم ملکی.

علی رجایی و کیامرث حقیقت‌جو از هیات کوه نوردی زرین شهر برای صعود به قله آرات ترکیه اعزام شدند.

سایت گروه همت شمیران به آدرس: <http://shemirankooch.blogfa.com> راه‌اندازی شد.

جواد مواصلی کوهنورد تربت‌جامی در تاریخ ۸۶/۵/۲۰ موفق به صعود قله ۴۸۱۱ متری سبلان شد.

یک راهنمای محلی کوهنوردان (شریا) در نیال برای هفدهمین بار به قله اورست می‌رود تا رکورد خود را در صعود به این قله ۸۸۵۰ متری بهتر کند.

به گزارش بی‌بی‌سی، آپا شرپا پنجشنبه از کاتماندو (پایتخت نیال) هفدهمین صعود خود را آغاز کرد. او نخستین بار سال ۱۹۸۹ به اورست رفت. نزدیک‌ترین رقیب او ۱۴ بار به قله رسیده است. از سال ۱۹۵۳ که سرادموندھیلاری کوهنورد نیوزیلندی به اتفاق راهنمای نیالی خود شریپاتسینگ نورگای برای اولین بار به اورست رسیدند بیش از ۱۴۰۰ نفر به قله رفت‌اند.

آپا یکی از هشت شریپایی است که عضو گروهی هستند که امیدوارند با این کار برای کودکان ساکن کوهپایه اورست پول جمع‌آوری کنند. عضو دیگر این گروه لاکپا گیلو است که ۱۲ بار به اورست رفته است. بیش از ۱۸۰ نفر در تلاش برای رسیدن به قله در هیمالیا مرده‌اند. کوهنوردان خارجی بدون حمایت و راهنمایی شریپاها قادر به رفتن به قله نیستند.

منبع: جام جم

با کمتر از سه هزار نفر صعودکننده خارجی دماوند کم‌گذرترین قله مخروطی جهان به شمار می‌رود.

این در حالی است که دماوند با بیش از ۵۶۰۰ متر ارتفاع بلندترین قله مخروطی جهان است. براساس گزارش موسسه توسعه پایدار مناطق طبیعی شمار طبیعت‌گردان و کوهنوردان خارجی بازدیدکننده از دماوند نسبت به قله‌های مشابه و رقیب آن، از قبیل قله فوجی‌یاما در ژاپن و کلیمانجارو در آفریقا بسیار ناچیز بوده و به پنج درصد بازدیدکنندگان این دو قله نیز نمی‌رسد. سالانه ۳۰۰ هزار توریست خارجی از قلعه فوجی‌یاما و دست کم صد هزار نفر به قله کلیمانجارو صعود می‌کنند. این در حالی است که بخش قابل توجهی از سه هزار نفر خارجی صعودکننده از دماوند توریست نبوده و دیپلمات‌های مقیم تهران هستند.

قله‌های مخروطی به خاطر شکل جغرافیایی، جاذبه‌های طبیعی و آسانی صعود از جمله جاذبه‌های اکوتوریستی بسیار پرگنر محسوب می‌شوند. تاکنون برای تبدیل دماوند به یک قطب فعال اکوتوریستی هیچ طرحی اجرا نشده است. در حالی که بازدیدکنندگان نه چندان پر شمار کنونی نقش زیادی در آلودگی محیط این قله داشته‌اند.

منبع: روزنامه همشهری

غلامحسین نظری یکی از مربیان اسکی و کوه نوردی ایران است. در سال ۲۰۰۳ قله چپورتا به ارتفاع ۶۱۰۰ متر را در شمال پاکستان، در سال ۲۰۰۴ قله کوه نین به ارتفاع ۷۱۳۴ متر را در مدت هفت روز، در سال ۲۰۰۶ قله ۷۱۰۵ متری کورژنفسکایا در تاجیکستان

تنهار مدت ۶ روز صعود کرده است. همچنین قله های ماربل وال ۶۴۰۰ متر در تاجیکستان، آرات ۵۲۰۰ متر در ترکیه، کلیمانجارو ۵۹۸۵ متر در تانزانیا و کوه کازیک به ارتفاع ۵۱۰۰ متر در قفقاز را صعود کرده است.

این بخشی از سوابق حسین نظر بود که در سال ۲۰۰۷ خود را آماده صعود برویدیک کرده بود.

در ۲۱ ژوئن گروه آنها به کمپ اصلی برویدیک رسید. سرپرستی تیم را آن از لهستان برعهده داشت. این تیم متشکل از یک ایرانی یک گرجستانی و چهار کوه نورد لهستانی بود. روز ۲۲ ژوئن تیم در کمپ اصلی به استراحت پرداختند، اما حسین به تنهایی برای شب مانی تا ارتفاع ۵۸۰۰ متری کمپ یک بالا رفت.

فردای این روز وی کمپ یک را به قصد ارتفاع ۶۴۰۰ متری کمپ دو ترک کرد و اقدام به شب مانی در این کمپ را کرد. وی روز ۲۵ ژوئن راهم در کمپ دو به استراحت پرداخت. در روز ۲۶ ژوئن موفق به برپایی کمپ سوم خود در ارتفاع ۷۲۰۰ متری شد. در روز ۲۷ ژوئن برای صعود قله در ساعت سه بامداد کمپ سوم را ترک کرده پس از پشت سر نهادن گردنه در ساعت ۱۱:۴۱ دقیقه به ارتفاع ۸۰۰۰ متری برویدیک رسید و این زمانی بود که با تغییر شرایط هوا دید اندک بود. حسین تصمیم به بازگشت می گیرد و در ساعت ۴:۴۰ دقیقه به کمپ سوم می رسد جایی که روی چادرش مملو از برف بود. بدی هوا باعث شد تا وی تصمیم به بازگشت به کمپ دوم را بگیرد و در ساعت ۷:۳۵ وی به کمپ دوم برویدیک رسیدند. نظر شب را در چادر حسین سدبارا کوه نورد و باربر پاکستانی به سر برد. حسین سدبارا به همراه چهار عضو دیگر گروه اچ پی جهت پایین آوردن جسد یک کوه نورد که قبلاً در برویدیک کشته شده بود- احتمالاً کوه نورد استرالیایی که سال قبل در کوه جان سپرد- در کوه فعالیت می کند. آن شب حسین به دلیل اتمام مواد غذایی اش شب سختی را سپری کرد.

در روز ۲۹ ژوئن دو کوه نورد ایتالیایی به نام های آنجل و روبی به کمپ دوم آمدند. حسین به همراه آن دو شب ۲۹ ژوئن را در کمپ دوم سپری کرد به این امید که هوا بهتر شود. اما شرایط، شروع باد شدید و بارش برف بدتر شد. در نتیجه آن سه تصمیم گرفتند روز بعد یعنی در ۳۰ ژوئن به کمپ اصلی بازگردند. آنها در ساعت ۸:۳۰ دقیقه کمپ دوم را ترک کرده و در ساعت دو بعلاظهر به کمپ اصلی رسیدند. تا روز ۴ جولای حسین نظر در کمپ اصلی به استراحت پرداخت و پنج جولای راهی پایین شد. وی در ۷ جولای به دهکده اسکوله رسید و روز بعد با جیب خود را به اسکارو رساند و برای نهم جولای بلیت هواپیما جهت انتقال به اسلام آباد را دریافت کرد. طبق برنامه قرار بود وی صبح روز یازدهم جولای از طریق لاهور وارد تهران شود. بدین شکل دومین تلاش غلامحسین نظر در پاکستان که همراه با نخستین تلاش وی بر روی یک کوه ۸۰۰۰ متری بود به پایان رسید.

◆ صعود ۱۷ کوه نورد در روز جمعه ۱/۴/۲۹؛ ۸۶ به قله ۸۶۱۱ متری کی ۲ تأیید شد. کوه نوردان روس "nikolay kadoshnikov" و "victor afanasyev" و "aleksander eliseev" و "roman gubanov" اولین کسانی بودند که در ساعت

صداقت، درایت، صبوری، واقع گرایی حقت بود که اشتراکوه زیبا خونت را به آلاله های سرخش بپاشد تا طراوت آنها به روح همنوردانت آرامش بخشد.

همنورد گرامی عبدالله راشدی در خردادماه ۸۶ بر اثر سانحه سقوط از قله گل گل از میان ما رفت روانش شاد و راهش پررهرو.



سقز کردستان، هوشنگ رستمی

فصلنامه کوه این ضایعه را به خانواده و دوستان وی تسلیم می گوید.

۳:۳۰ به وقت محلی به قله رسیدند تیم آمریکا شامل "normand, chris warner, don bowie, bruce joao Garcia" به دنبال گروه اول در ساعت ۴:۴۵ به قله دست پیدا کردند.

تقریباً در همین زمان و در پی هم کوه نورد چک "libor uher" یک زن کره ای و دو شریای همراهش، یک مرد کره ای، کوه نورد ایرانی کاظم فریدیان و سه کوه نورد ایتالیایی بر روی قله کی ۲ ایستادند.

همه آنها به جز کوه نورد چک (که از مسیر سزن صعود کرد) از مسیر آبروزی تلاش خود را آغاز کرده و به انجام رسانده بودند.

بر اساس اطلاع همه کوه نوردان به کمپ ۴ بازگشته اند. یکی از شریاهایی که با تیم کره ای صعود می کرد در قسمت "Bottle Neck" سقوط کرد و کشته شد.

این شریا در خدمت تیم مردان کره ای بود. بر اساس اطلاعات ارائه شده، او در زمان صعود بطرف قله و در هوایی تاریک دچار لغزش شده، به طرف پائین سر خورده شریای دیگر و یک کوه نورد ایتالیایی سعی در متوقف کردن وی نمودند اما نتوانستند از این سقوط جلوگیری نمایند که در نتیجه شریای مذکور صدها متر در امتداد رخ جنوبی سقوط کرده و کشته شد.

کوه نوردان روس که در هنگام صعود و رسیدن به کمپ ۴، چادر خود را در زیر عمق برف دفن شده یافته بودند، در همان هنگام اقدام به حفر غار برفی کردند. مکانی که می بایست به زودی برای گذارندن شب بعد از صعود از آن استفاده می کردند.

کوه نورد جمهوری چک "Libor Uher"، تنها کوه نوردی که از مسیر "سزن" صعود نموده همانند دیگر کوه نوردان به کمپ ۴ بازگشت.

◆ کی ۲ در شبی جادویی صعود شد کوه نوردان آزاد از تمام ملیت ها در میان انبوه برف بر بلندای خطرناک ترین کوه جهان راه خود را باز کردند.

بر اساس یک خبر آمریکایی ها و کره ای ها در "bottle neck" بودند، خبر بعدی از حضور آمریکایی ها و روس ها در بخش تراورس حکایت داشت و اعلام می کرد کوه نورد مستقل ایرانی هم با آنها است. خبر پشت خبر می رسد و سرانجام کی ۲ صعود شد.

روس ها، آمریکایی ها، کره ای ها، کاظم، دانیل، جوآو و کوه نورد چک از مسیر سزن. در طی ۱۶ ساعت زمان صعود بی وقفه، آنها از یکدیگر خبر داشتند، مراقب هم بودند، هیچ کلام سعی نداشت کار خود را به نمایش گذارد، آنچه آنان انجام دادند به نمایش در آوردن متنی از پیش نوشته شده و یا حتی کاری غیر معمول نبود، فقط حضور کوه نوردان جهان بود که دوش به دوش هم در هر لحظه می توانستیم حس شان کنیم. اما این بار یک خبر در کی ۲ متفاوت بود، هیچ کلام نمی توانستیم کمکی بکنیم اما همه به آنها توجه داشتیم و به دنبال آگاهی از وضع شان بودیم.

سی.ان.ان آنجا نبوده «دیس کاوری» آنجا نبود در عوض موجی از ای میل ها و پیام های صاحبان ویلاگ ها و کوه نوردان در تمام شب در سراسر جهان در حال رد و بدل شدن بود. متن های انگلیسی یا کاملاً مناسب و قوی بود یا انگلیسی های دست و پا شکسته و یا ترجمه های گیج کننده ... بین مردم کشورهای مختلف از اخبار موجود ارایه می شد.

مردم حتی برای موفقیت های شان به هم نیاز دارند از آمریکا تا کره و ایران، روسیه تا فرانسه، ایتالیا، جمهوری چک اسلواکی و پرتغال.

وقتی به قله رسیدند دیگر موفقیتی جهانی بود با پیامی که از همدلی کوه نوردان و انسان ها حکایت داشت.

اما امروز روزی دیگر است. همه نگران بازگشت امن کوه نوردان هستیم. بیاید به یاد داشته باشیم پیامی را که به ما رسیده پیامی از کی ۲ کوه های جهان. △

یک قطعه طلا در منطقه وارنگه رود در مسیر قله کمان کوه پیدا شده است. برای کسب اطلاعات بیشتر می توانید با شماره زیر تماس بگیرید:
آقای جباری ۰۹۱۹۲۶۳۰۷۱۳

gloomy. But I saw that it was absolutely wrong! A lot of people smiled together, a lot of people who sad just "Hello!" to us... a lot of smiling men and and women who hold their hands together, a lot of smiling children with parents. Really, we saw that women have special shawls at their heads, but it is a normal Muslim tradition, and Iranian women looked very nice because they know, how to reach harmony in wearing traditional clothes. Later on, when we came to other Russian cavers, Russian girls who also took part at the expedition, told us that they never felt so safe in Iran

At Hamadan city we visited several interesting places, include the famous Buali Sina Mausleum... Iranian people who accompanied us, were amazed when Me and Mr. Pavel Sivinskih said "We know who is Abu Ali Ibn Sina, and a lot of Russians know this great scientist too!" But most wonderful tip we had at Alisadr cave. As we intended to make a film here, we came to the cave in the evening. A lot of people from Alisadr company helped us organize this process, including Mr. Reza Asghari. We went through Alisadr cave passages by boats, it was just fantastic! So deep and clear water, so nice dripstones at cave walls! Very nice situation, that a lot of usual people can see it now. We also visited wild part of Alisadr cave, and Mr. Simon Brooks helped us find a correct way to a beautiful chamber with fine calcite flowers. Here we had to talk for TV, Mr. Simon Brooks and Mr. Yosef Nejaei are very helpful persons, because they took part in initial mapping of the Alisadr cave.

Next day we had a meeting with Mr. Mahmood Zareei, PR manager at Alisadr company. Our opinion about Alisadr show cave was very interesting for him, and we gave him some advices, because I saw enough different show caves, and Mr.Pavel Sivinskih is busy in showing cave service at Russia, and has vast experience in this business too. today we also visited Sarab water cave, which is situated not far from Alisadr cave, this cave was not as intresting, and was more difficult for a visit. It was especially difficult for Iranian TV team, and we had to provide more aid to cameramen during the evening we left Mr. Yosef Nejaeis house and went to Abbas Abad hostel, provided for us by Alisadr company . It was very nice place to check our cave equipment and to live here.

During the days we had several tips to the Hamadan city and around it. At first we visited Alisadr Tour and Travel Agency and had a long conversation with engineer Mr. Ahmad Hosaynee , it was very interesting for him to us with us and with Mr. Simon Brooks especially. We talked about new paths at the cave, which can provide more visitors, but we talked also about cave environment preservation.

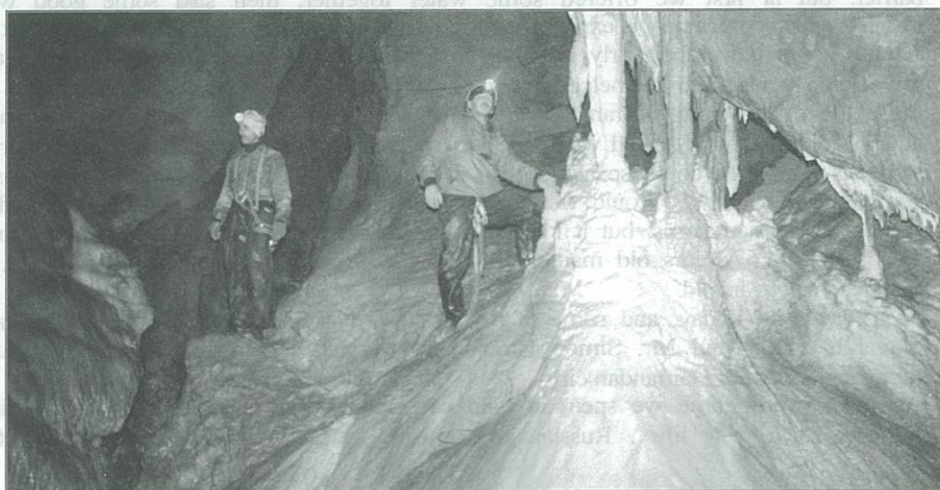
One of caves that we visited is known as Ghale Jugh cave. It is an ancient burial cave, and Mr. Yosef Nejaei had to limb to 8 meter high rock to provide safety for our group. The cave is very interesting, but strongly damaged by people, who looked for a treasure at this cave. We had to write a special paper to Tehran to defend this cultural heritage. We visited Sarab cave again, but without the TV team, and we had very nice climbing here, and even some swimming at special water sights.

At 10th of November we had a meeting with the rest part of the expedition, who spent this time mostly at Kuh-e-Parau mountain, and had to survive at very difficult weather conditions. We visited Alisadr cave again, and when we were at the office of Mr. Reza Asghari, I saw the advertisement paper on the wall it was written in English: "Iran. The country of friendship" . I don't believe to advertisement slogans completely, but when I recalled details of our trip, I exactly understood "The country of friendship" is not the advertisement, it is true! All the people were ready to help us, we had no problems with the police. We had no any problems with thefts or robbers. I understand that Iran has enough different problems, but we had no contacts with any serious with problems, and will have peace and happiness at their beautiful country.

Andrey Ostapenko

Dr. of Geography

Kuban State Uneversity, Russia.



Russian cavers at the country of friendship

Last winter I received the email message which was very interesting trip to caves of Iran, with our Moscow friends. As a lot of Russians – speaking of cavers saw this message, part at next expedition. Mr. Yuri Evdokimov from Moscow, who organized 1 and 2 Iranian expeditions of Russian Geographical Society, was ready to see different people at the 2 expeditions. Thus we had participants from different cities of Russia (including Ural and Siberia regions), from Ukraine, Germany and Great Britain. In preparing the expedition I told Yuri about My dream to see salt caves at Qeshm Island, and he said "No problem, just buy a ticket and go where you want!" I was not alone with my dream, and I contacted a very nice man from Kungur town (Ural region), with Mr. Pavel Sivinskih, and spent with him most part of our Iranian expedition.

We drove to Iran with 3 cars, and aimed for researching of Ghur – Parau cave (deepest cave of Iran) not far from Kermanshah city. The way was long and difficult, Customs control at two borders was not very easy, but finally 29 of October 2006 we reached the bottom of Kuh-e-Parau mountain. Here we had the meeting with other members of our expedition: with Mrs. Sharareh Ghazy became very helpful lady for us because she provided good contacts and English – Persian – English translation between Russian and Iranian people. She helped me and Mr. Pavel Sivinskih to fly to Qeshm island immediately, and asked us to take part in the exploration of new cave, situated between Hamadan and Zanjan. Thus we were in hurry to visit salt caves at Qeshm and to go back before 3rd. of November.

Qeshm Island became very special place for us: we never saw salt plugs before and Tri Nahacu – longest salt cave in the world, we never saw warm Persian Gulf . When we arrived at Qeshm airport, we had to arrange several things here: to book our return tickets, to buy water and bread, to take a taxi to drive to Namakdan plug. At first I was looking for somebody, who could speak English, and I had the meeting with Imran, who works at the airport and provided great aid to us. He introduced us to Mohammed: with ticket manager and with taxi driver, also we received cell phone numbers of Mohammed, and could arrange to fly back and drive to the airport

Imran presented us very nice map of Qeshm Island.

In driving to Namakdan plug we saw desert, little villages, local people with white clothes. We came to Namakdan, and were in looking for a good place for camp, with a nice shadow. We obtained the place not far from the entrance of Tri Nahacu cave, explored by Czech cavers , and went to sleep, because we had sleepless nights before. Those nice people couldn't to speak English, and we couldn't speak Persian, but I had a small dictionary at my pocket and we could understand some words .

Next days we visited several caves . We never could imagine a cave with about 30 degrees. Celsius inside 2-10 degrees which was normal for Russian caves. We also saw a lot of fantastic white dripstones of salt. After caving we had no any ways to wash our clothes , except swimming at the Persian Gulf.

On the 1 st. of November I went to the top of Namakdan plug looking for a cell phone connection, in order to order a taxi and tickets to fly to Tehran. I had to climb at very wild places, but one moment I heard "Salam Alleykum" words not far from me. I answered "Alleykum Assalam" and we came more close together . we had strong language barrier, but at first we offered some water together, then said some good words on Persian and English, and English, and very nice people explained to me where I can use my cell phone at this part of Qeshm island.

At the 2nd of November early morning time, Mohammed taxi came to our camp, and took us to the airport. Here we saw Imran again, and he helped us make all the necessary arrangements to fly to Tehran . We had nice fly, and made the call to from Tehran to Mr. Ali Nejaei , who lives at Hamadan. Ali explained how to go to Hamadan city and to contact him. We had very nice way by bus to Hamadan, Ali and his father Yosef came to meet us at the bus-stop. As both men could speak English, it was easy to communicate. At Mr. Yosef Nejaei's house we had very nice communication and we could test very taste Iranian food . Our Moscow friends told us that Iranian food is very special in Russian terms, but it looks that their wrong opinion was based at a food , taken at cheap restaurants! Mr. Yosef Nejaei, 67 years old man, is a well – experienced mountaineer and caver, I dream to be like Mr. Yosef if I shall reach 67 years old.

Next day was Friday, and some of Mr. Yosef Nejaei's relatives came to his house to meet foreign cavers, Mrs. Sharareh Ghazy and Mr. Simon Brooks also arrived here then Iranian TV group arrived and we began visits to famous places of of Hamadan city.

As most of the time we spent at wild caves, or at bus stations and airports, it was very interesting for us, how Iranians live their life . Russian mass-media , which strongly depends on official USA opinion, may be even

CASSIN

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 - سیگنوردی - یخ نوردی

E-mail : info@kassa.ir

www.kassa.ir



شرکت کوهنوردی کسا

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 : ۶۶۹۶۳۲۲۲ - ۶۶۹۶۳۲۲۲ - ۶۶۹۶۰۳۱۳



PANIZ SPORT

عرضه کننده لوازم کوهنوردی و سنگ نوردی



تهران، خیابان ولیعصر، نرسید ۵ به چهار راه سپه، پاساژ
المپیک، طبقه اول پلاک ۲۶ تلفن: ۶۶۹۷۰۷۱۳
Email: Paniz_sport @ yahoo.com

فروشگاه میرال

عرضه کننده لوازم کوه نوردی و ماهی گیری



نشانی: کلاردشت، ویان، جنب ثانوی بربری
تلفن: ۰۱۹۲-۲۶۲۴۱۰۸

فروشگاه شرپا (مدیریت: علی علیمحمدی)

عرضه کننده کلیه لوازم کوهنوردی و کمپینگ باسک در ایران

(نماینده فعال پذیرفته میسور)

Made In Russia



تلفکس: ۰۸۶۱_۲۲۱۴۴۴۰
همراه: ۰۹۱۸۸۶۳۹۳۷۳
تلفن: ۶۶۹۶۳۲۳۳
تلفن: ۲۵۲۱۶۱۵

اراک، خیابان مخابرات، پاساژ صدف، طبقه دوم، فروشگاه شرپا
تهران، فروشگاه آپامه
همدان، فروشگاه قزل کوه



نیاک

NIYAK

دروازه‌های به‌سوی طبیعت

نیاک نماینده فروش معتبرترین لوازم تخصصی کوه‌نوردی اروپا



خیابان فردوسی شمالی، نرسیده به میدان فردوسی، جنب بانک ملت، کوچه ضرابی، پلاک ۴
تلفن: ۶۶۷۴۹۵۷۱ - ۶۶۷۴۹۵۷۲ - ۶۶۷۴۹۵۷۳ نمابر: ۶۶۷۴۹۵۷۳

تجهيزات تخصصی کوهنوردی

آورین



MEINDL
Shoes For Actives



CASSIN
TM

MOUNTAIN
HARD
WEAR

PETZL

ASOLO

d
deuter

Lanex

Kong

Singing



Avrin

Specialized Climbing Mobilization

Email: xp-avrin@Yahoo.com

Gmail: xp.avrin@gmail.com

همراه: ۰۹۱۴ ۴۰۵ - ۸۶۱

تلفکس: ۰۴۱۱ ۵۵۳ ۳۴ ۷۶

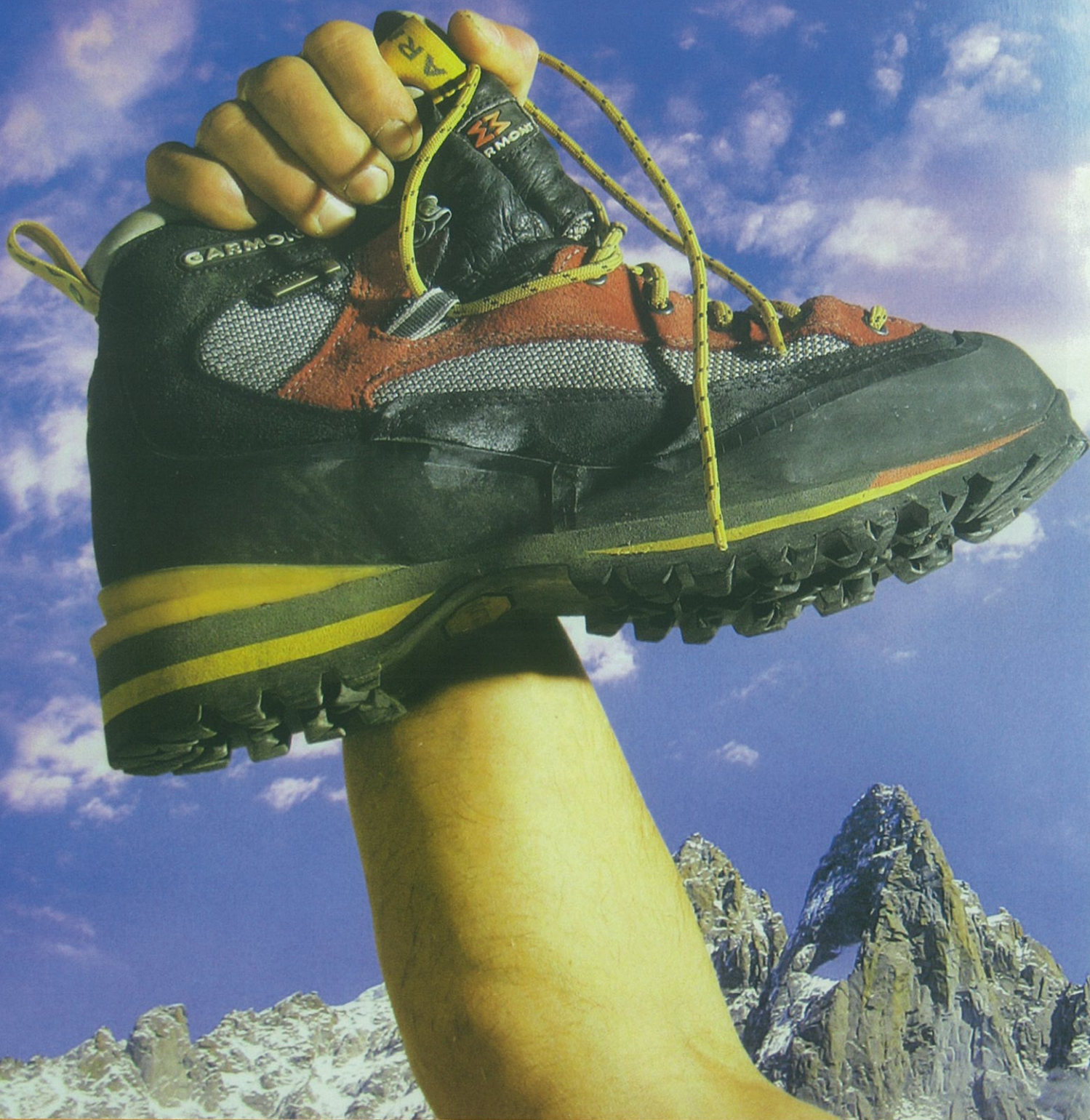
آدرس: تبریز خیابان امام پاساژ تربیت طبقه همکف پلاک ۲۰



GARMONT®

challenge the elements

حفاظت از قلب دوم شما ماموریت ماست



تهران، میدان هفت تیر، اول خیابان مفتح جنوبی، پلاک ۲۴۵، طبقه سوم - تلفکس: ۸۸۸۲۰۸۴۱ ، موبایل: ۰۹۱۲۱۱۸۰۴۷۹



Discover the Difference™

MADE IN ITALY

وبه زودی زامبرلن





بنادک؛ اولین تولید کننده انواع کتانی سنگ در ایران

WWW.bonadak.com e-mail: info@bonadak.com



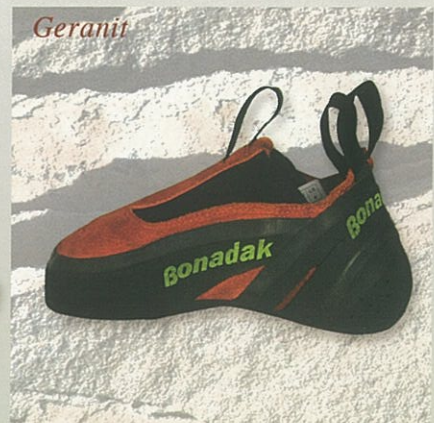
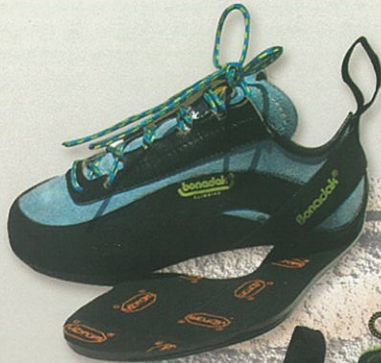
Oranous

نشانی:

تهران، میدان منیریه، خیابان ولیعصر،
نرسیده به چهارراه سپه،
مقابل پاساژ تابان، شماره ۱۲۹۸
دفتر فروش: ۶۶۴۶۰۵۷۰ و ۶۶۹۶۳۱۸۱
و ۶۶۹۶۵۸۵۰
دفتر مرکزی: ۶۶۹۵۴۸۵۷
صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷



Miniator



Gerani

ونگ اسپرت

فروشگاه و نمایشگاه
جدیدترین تجهیزات کوه نوردی



Design: M. Bahadori, phoenix.ir



نیازهای کوه نوردی خود را از ما بخواهید

خیابان ولی عصر، بین میدان منیریه و چهارراه امام خمینی، روبروی مجتمع تجاری تابان، شماره ۱۲۹۴
تلفن: ۰۶-۶۶۹۵۸۴۰۶-۶۶۹۷۸۰۷۴ فکس: ۶۶۴۸۴۴۵۹ همراه: (زیرکی) ۰۵۸-۳۲۲۷۰۵۱۲

Email: jz_climbing@yahoo.com



photo: K. Shadfar