



فصلنامه

**KOUH**  
Mountain Sport

سال سیزدهم. بهار ۸۷  
بها: ۱۳۰۰۰ تومان



یاران رفته با قلم پانوشته اند  
این خط جاده ها که به صحرای کشیده اند  
فرست شمار حرمت و یاد گذشتگان  
این نکته را ببین که چه زیبا نوشته اند

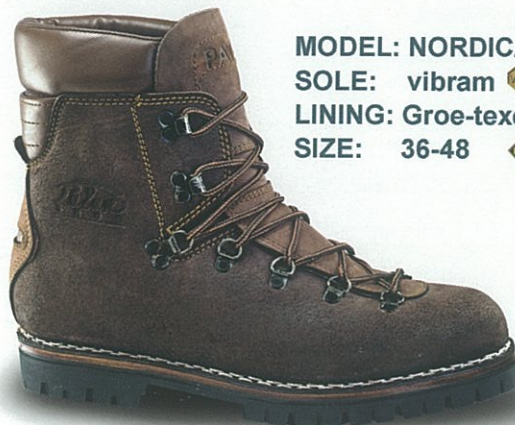
# PAYAR

CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

## پایار



MODEL: CASINGER کاسینگر  
SOLE: vibram   
LINING: Groe-texe Water proof  
SIZE: 36-48 



MODEL: NORDICA نوردیکا  
SOLE: vibram   
LINING: Groe-texe Water proof  
SIZE: 36-48 



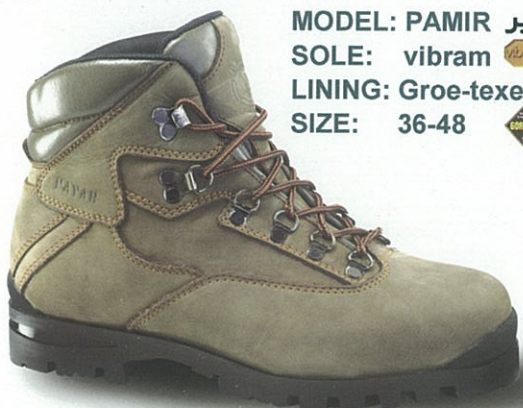
MODEL: LOWE لوو  
SOLE: vibram   
LINING: Groe-texe Water proof  
SIZE: 36-48 



MODEL: MAKALO ماکالو  
SOLE: vibram   
LINING: Groe-texe Water proof  
SIZE: 36-48 



MODEL: ALPE آپ  
SOLE: vibram   
LINING: Groe-texe Water proof  
SIZE: 36-48 



MODEL: PAMIR پامیر  
SOLE: vibram   
LINING: Groe-texe Water proof  
SIZE: 36-48 

تولید کننده انواع کفشهای کوهنوردی، همگام با مدل‌های فنی اروپا، پنج لایه  
با لایه گورتکس و ضد آب و عرضه کننده کلیه کلیه لوازم کوه نوردی و کمپینگ

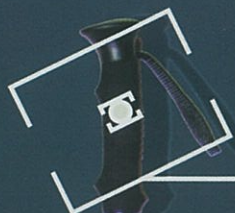
آدرس: خیابان ولیعصر، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی (سپه) مقابل خیابان صنیعی پور (مهدیه) پلاک ۱۲۶۹

تلفن: ۰۹۱۲ ۳۱۰ ۲۶ ۴۶ - ۶۶ ۴۹ ۵۳ ۵۰

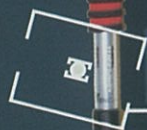


تولیدات ما تنها برای یک نسل نیست!

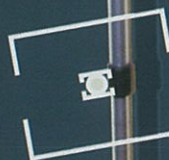
به سبکی ۲۶۰ gr



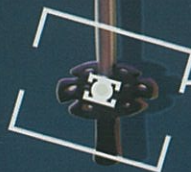
دسته اسفنجی ضد سرما



آلیاژ تیتان به سبک کششی



قابل رگلاژ در سرما



گل قوهستان مناسب برای پرفا و شن  
با نهک الماسه

منتظر محصولات جدید ما با این آلیاژ باشید  
تبر یخ، گرامپون و یخ شکن  
با خدمات پس از فروش

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

تلفن: ۶۶۹۵۰۶۶۸ - ۷ و ۶۶۴۹۲۴۷۶ - ۶۶۴۰۸۱۴۱ - فکس: ۶۶۴۹۴۱۰۲



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



بر گزار کننده تورهای کوهنوردی و جهانگردی

**با مجوز نشنال پارک جهانی**

منتظر صعود قله مانت کنیا و کلیمانجارو در یک زمان باشید



تلفن: ۶۶۹۵۰۶۶۸-۷ و ۶۶۴۹۲۴۷۶-۶۶۴۰۸۱۴۱ • فکس: ۶۶۴۹۴۱۰۲



صعود های تور جهانگردی و برون مرزی فراز

www.farazmountain.com



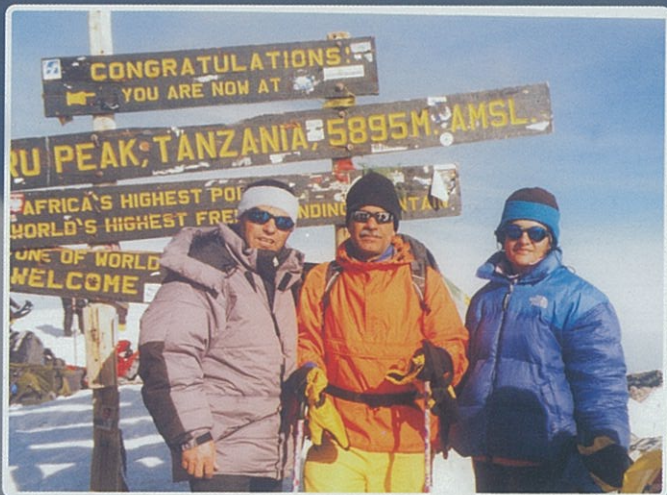
اولین اعزام کانون باز نشستگان نیروهای مسلح کشور  
به قله کلیمانجارو بهمن ۱۳۸۵

- ۱- منافی
- ۲- شهرزاد
- ۳- اسماعیلی
- ۴- شمس
- ۵- فتوحی
- ۶- غائبی
- ۷- محمدیان (فراز)



اولین اعزام اداره کل راه و ترابری استان  
سیستان و بلوچستان به قله کلیمانجارو بهار ۱۳۸۶

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ۱- بهروز تیز نیا   | ۸- محسن قویدل      |
| ۲- غلامرضا مالکی   | ۹- غلامرضا عباسی   |
| ۳- عباس شهرکی      | ۱۰- رحیم هاشمی زهی |
| ۴- محمود کیخا      | ۱۱- علیم ریگی      |
| ۵- علی شیبانی مقدم | ۱۲- حمزه ریگی      |
| ۶- جمشید محمدی     | ۱۳- ایوب کرانجرکی  |
| ۷- ابراهیم جاوشیری | ۱۴- محمدیان (فراز) |



اعزام از تهران بهمن ۱۳۸۵

- ۱- رستم سیستانی
- ۲- هدیه باقری
- ۳- محمدیان (فراز)



اعزام کوهنوردان ایلام بهمن ۱۳۸۵

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| ۱- محسن حیدری     | ۳- بهرام علیرضاییان |
| ۲- اکبر ده بالایی | ۴- محمد ضیایی       |

صعود قله مانت کنیا (۵۲۰۰ متر) و کلیمانجارو در یک برنامه و بازدید از مناظر دیدنی آفریقا دریاچه مانت کنیا. قبایل ماسایی و حیات وحش کورن کورن مدت برنامه ۱۶ روز

از هم اکنون می توانید جهت ثبت نام اقدام نمایید. تلفن: ۶۶۹۰۰۶۶۸-۶۶۹۲۴۷۶ و ۶۶۴۰۸۱۴۱-۶۶۴۰۸۱۴۱-۶۶۴۹۴۱۰۲-۶۶۴۹۴۱۰۲-۶۶۴۹۴۱۰۲



ثبت: ۲۲۹۷۶۰

# FARAZ

فروشگاه فراز کوه آفتاب

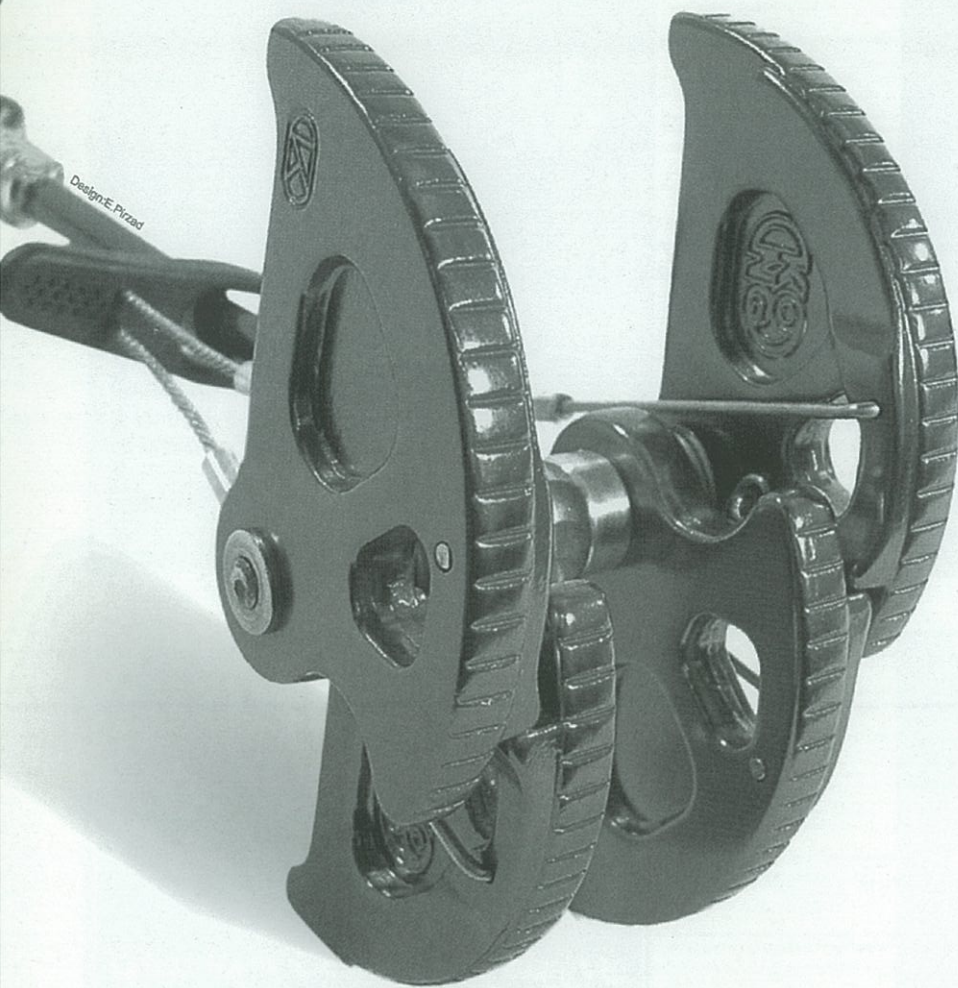
عرضه مستقیم کالا های **کوهنوردی** و **کمپینگ**

طرف قرار داد با کلیه نهاد های دولتی و غیر دولتی و گروه های کوهنوردی

خیابان ولی عصر تقاطع امام خمینی (سپه) جنب بانک مسکن فروشگاه فراز

تلفن: ۶۶۹۵۰۶۶۸-۷ و ۶۶۴۹۲۴۷۶-۶۶۴۰۸۱۴۱ - فکس: ۶۶۴۹۴۱۰۲

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



آواایمن گستر ارائه کننده جدیدترین تجهیزات کوهنوردی  
تهران. میدان هفت تیر خیابان مفتاح شمالی. خیابان آرام. پلاک ۱/۲۹. واحد ۱۳  
تلفن : ۸۸۳۴۸۵۳۰ و ۸۸۳۴۷۹۲۷-۸ و ۸۸۲۲۱۹۸ و ۸۸۳۱۵۹۹۰ فاکس

 Singing  
Rock

 KONG  
ITALY


**Lanex**

# فروشگاه آدیداس (یوسفیان)

کوهنوردی، صفره نوردی، کمپینگ (ایرانی و خارجی)

**treZeta**  
about walking

Company product Catalogue  
press office | advertising contact us



*maxalu GTX*

*Top GTX*

*Pamir GTX*

*Vercors GTX*

*Canson GTX*

**treZeta**

**Jack Wolfskin**





**Jack Wolfskin**

**DREAM**  
Blacktoe NEW  
2007


**DREAM**  
Blacktoe NEW  
2007



**bo/er**

**EVEREST**



**PELMO**    **PORDOI**    **CHAMONIX**

**Sakhreh**



تولید انواع تجهیزات کوهنوردی  
با بالاترین کیفیت




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

موبایل: ۰۹۱۲۶۳۶۷۱۸۰



# آنچه از طبیعت شنیده‌اید خود لمس کنید

کاروانسرای ایران برگزارکننده تورهای تخصصی طبیعت گردی و کوهنوردی

نشانی: تهران\_خیابان کارگر شمالی\_خیابان فکوری\_خیابان صالحی\_بن بست شش متری\_پلاک ۳۰\_واحد ۲

TEL: 88028903 - 88007637 FAX: 88631924

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

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



# شهر ورزش

MULTI BRANDS

تنیس  
پینت بال  
اسکیت  
اسکواش

اسکی کوهستان  
اسکی روی آب  
اسکی  
اسنورد

جت اسکی  
پاراگلایدر  
پاور کایت  
غواصی

دوچرخه کوهستان  
کوهنوردی  
یخ نوردی  
مخره نوردی

شکار و ماهیگیری  
تردمیل  
دوچرخه ثابت  
کمپینگ

کارتینگ  
موتور  
موتور ATV  
قایقرانی

ADV : CS DEPT. 0935 846 55 93

CITY SPORT

آدرس : خیابان استاد مطهری . تقاطع میرزای شیرازی . جنب بانک تجارت . پلاک ۲۷۶ . فروشگاه بزرگ شهر ورزش

تلفن : ۲۰ - ۸۸ ۹۲۱ ۹۲۱

NO 276 . MIRZAYE SHIRAZI AVE . MOTAHARI ST . TEHRAN . IRAN . TEL:88 921 921-20

FAX:88 921 922 . WWW.IRANCITYSPORT.COM . INFO@IRANCITYSPORT.COM



شماره ثبت : ۳۲۲۸۸۷

# کفش آسیا

ASIA SHOES GROUP



MOUNTAIN 201

MOUNTAIN 203



MOUNTAIN 202



MOUNTAIN 204



آدرس دفتر : تهران ، خیابان ولیعصر ، میدان منیریه ، اول ابوسعید

شماره ۸ کدپستی : ۱۱۱۹۱۵۵۶۷

تلفکس : ۶۶۴۰۶۲۶۹

تلفن : ۶۶۴۰۵۵۵۴

موبایل : ۰۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱

موبایل : ۰۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱

عنوان المكتب : طهران ، شارع ولیعصر ، ساحة منیریه ، بداية شارع أبوسعید رقم ۸

مفتاح البريد : ۱۱۱۹۱۵۵۶۷

هاتف رقم : ۶۶۴۰۵۵۵۴ +۹۸۲۱ ۶۶۴۰۶۲۶۹ تلفاكس رقم : ۶۶۴۰۶۲۶۹ +۹۸۲۱

موبيل : ۰۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱ +۹۸۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱

موبيل : ۰۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱ +۹۸۹۱۲۱۳۵۴۱۷۱

Office: No8, First Aboosaeed , Monirieh Sq, Valliasr Ave , Tehran, Iran  
P.O.B : 111915567

Tel : +9821 66 40 55 54

Telfax : +9821 66 40 62 69

Manager : Siyed Hamzeh Mousavi Shad.

Mobile : +98 912 121 250 810

&

+98 912 135 4171

یا تخصص ماست

LOMER®



LOMER-CHAMONIX



TREZETA-TASMAN



TECHNICAL SOCKS



SUPERfeet

آرنگ نماینده انحصاری LOMER , TREZETA و جورابهایی THORLO

تلفن تماس : ۰۹۱۳۴۷۷۴۱۵۲

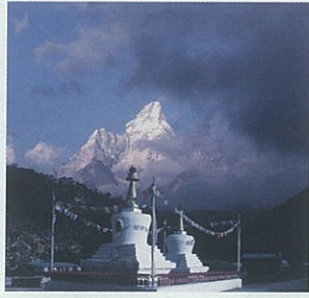
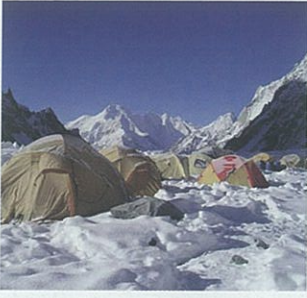
مراکز پخش

- البرز اسپرت : خیابان سنایی / نبش کامکار / پلاک ۲/۱ ○ تلفن: ۸۸۸۳۰۳۳۸
- شرکت کوه اسکی : میدان فردوسی / ساختمان آریا / طبقه آخر / پلاک ۸۰۴ ○ تلفن: ۶۶۷۰۲۲۸۰
- خیابان ولی عصر / بالاتر از میدان منیریه / پلاک ۱۲۳۳ ○ تلفن: ۶۶۹۷۵۲۰۲ - ۶۶۴۱۷۹۶۷



**treZeta™**

**ITALIAN OUT DOOR TECHNOLOGY**



آژانس مسافرتی و طبیعت گردی

## دروازه آریان

پنجره ای به سوی شگفتی های طبیعت  
ایران و جهان

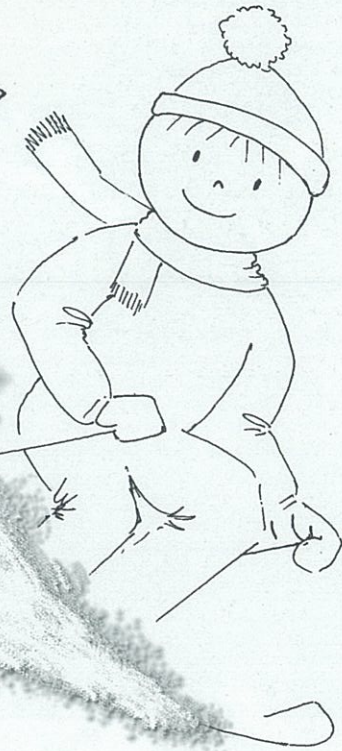
کلیمانجارو

بیس کمپ اورست

ماترهورن - مون بلان

سیبری - قطب شمال

اسکی در اطریش



با دروازه آریان می شه سفر خوبی داشته باشی  
که از خاطر اتش لذت ببری، مثلاً،  
بومس ماه، کلیمانجارو، آخر ای اسفند، بیس کمپ اورست،  
و سدا تاستون ماترهورن (سوس)، مونبلان (فرانسه)  
یا بیس کمپ K2 زمستون هم میتونی ببری تر کیه اسکی،  
اگر م خواستی همین ایران خودمون، می تونی ببری،  
طبیعت گردی، جنگل پیمایی، اسکی،  
قایق سواری توی رودخانه خروشان، یا  
دوچرخه سواری و کوبیر پیمایی.  
راغب باشی، میتونی پیای، بلوار کشاورز، خیابان کبکانیان، پلاک ۱۱، طبقه دو،  
یا زنگ بزنی به: ۹-۸۰۵ ۸۸۹۷۷

۴۹



نادر نصیری

صعود کنندگان قله مون بلان در تابستان ۸۶ ❄️



محمد نصیری



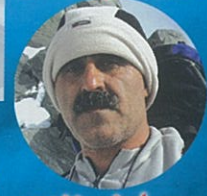
محمد حسن باستانی



ابراهیم صدقی



فرهاد صفری



سیاوش زندی



منصور ده حقی



علی جعفر نژاد



داریوش منصوری

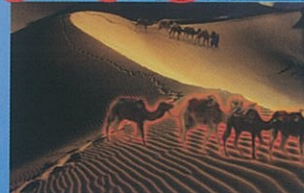
برنامه های در حال اجرای سال ۱۳۸۷



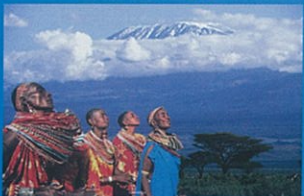
قله مون بلان - فرانسه و اتریش  
تابستان ۸۷



قطب شمال  
برای اولین بار در ایران



کویرپیمایی، سفاری و شتر سواری



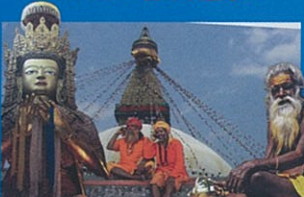
کلیمانزاره و میات و ممش آفریقا  
شهریور و بهمن ۸۷



ونزوئلا - آنجل (بلندترین آبشار دنیا)



قایق سواری در رودخانه فروشان



نیپال و بیس کمپ اورست  
مهر و اسفند ۸۷



دوچرخه سواری در طبیعت

اسکی در اتریش  
ترکیه - ایران



# CASSIN

www.kassa.ir E-Mail: info@kassa.ir

## New 2008



### کیسه خواب cassin

در مدل‌های:

Polar 1100 : - 35 °c

Polar 900 : - 32 °c

Polar 400 : - 18 °c

دفتر مرکزی:

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

تلفن: ۴-۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس: ۷۷۶۲۲۰۴۳



شرکت کوهنوردی کسا

**آپامه** (بخش انحصاری محصولات Cassin در سراسر کشور)

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

تلفن: ۶۶۹۶۳۲۳۳ - ۶۶۴۹۴۶۲۲ - ۶۶۹۶۰۳۱۳



## فرا رسیدن بهار طبیعت بر همگان مبارکباد .

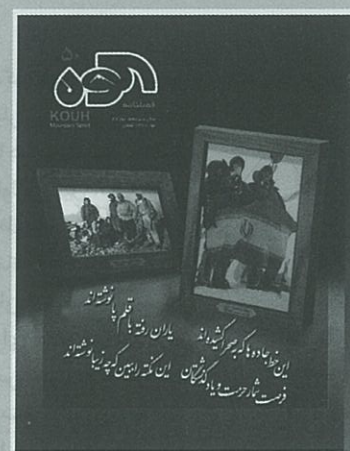


به نام خداوند جان و خرد

# فصلنامه کوه

# ۵۰

۵۶	نکات فنی	۲	حرف اول
۵۸	کوکوشکا	۴	دیدار از جنگل ابر
۶۲	یک قرن و نیم کوه نوردی حرفه ای	۶	اورامان
۶۵	تکنیک لایخ کردن در سنگنوردی	۱۱	ملکوه
۶۸	در هوای رقیق	۱۳	دشت هویج
۷۴	در جست و جوی یتی	۱۴	لاله های واژگون
۸۸	اورست و المپیک ۲۰۰۸	۱۶	اصول طراحی تمرین
۸۰	اشاره سکوت	۱۸	پیمایش غار گوریک
۸۲	وقتی میخچه میخس رامی کوبد	۲۰	راه پیمایی لمبر به اق اولر
۸۳	بهمن	۲۲	قهبستان
۸۷	مشخصات فنی کوله پشتی	۲۴	کمربندی شهیدان
۹۰	کلیدهای طلایی فرهنگ	۲۶	کالبدشکافی الودگی در علم کوه
۹۲	قواعد حقوقی در ورزش	۳۲	وقتی نوشابه می خورید چه اتفاقی می افتد
۹۶	قله های سر کچال به کلون بستک	۳۴	آبشار کردی کن
۱۰۰	نیم نگاهی به میدان تجربیش	۳۶	تمرین در ارتفاع کم
۱۰۰	شهرستان ماکو	۴۰	غروب افسانه ادموند هیلاری
۱۰۱	روشن جدید اسکی	۴۱	پامیر افغانستان
۱۰۳	گیاهان دارویی	۴۴	غار قله جوق در اران
۱۰۴	از میان نامه ها	۴۷	تداوم قدرت
۱۰۵	اخبار	۴۹	عبور از یخچال ها
Shivand watherfall	۱۱۲	۵۴	کیسه خواب های فوق سبک



روی جلد: در عکس قدیمی، شخص سمت راست شادروان محمود اجل می باشد

فرم اشتراک صفحه ۱۰۳

سال سیزدهم - بهار ۱۳۸۷

\*\*\*\*\*

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر حسن صالحی مقدم

\*\*\*

زیر نظر شورای نویسندگان

\*\*\*\*\*

با تشکر از:

جلیل کتیبه‌ای - مهندس وارطان زاکاریان  
مهدی شیرازی - رضا چهکنوبی - مرتضی موسوی  
مسعود اشرفی - مهندس شلهپور صمصم - مهندس م.برزگر  
علی یارسلی - مهدی داورپور - نصراله فتوگرافی  
رضا زارعی که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و

اجرائی، تلوم انتشار مجله را امکان پذیر ساخته‌اند

\*\*\*

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبیوری

لیتوگرافی: فرانک آری

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 ملخذ 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 دهند می باشد.

faslnameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

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



## پیش گامان خطر، گاه خطا نیز کنند!

### پنجاهمین تلاش در سیزدهمین سال

برای داوری کردن منصفانه و فارغ از حب و بغض‌های مرسوم نسبت به یک پدیده، گذشت ۱۳ سال زمان کمی نیست. در حالی که برخی می‌کوشند هر پدیده‌ای را به گونه‌ای مطرح کنند که کسی را برای بررسی وقضاوت بی‌طرفانه و علمی نسبت به آن نباشد تا آن موضوع همچنان در هاله‌ای از ابهام باقی بماند، ما در پنجاهمین تلاش خود پس از سیزده سال «کوه» را به معرض قضاوت می‌گذاریم. چرا «مجله کوه» منتشر شد؟ اولین دلیل، تهی بودن انبان علمی و فرهنگی مکتوب در این زمینه بود. اگر فقر فرهنگی و رسانه‌ای نبود، شاهد ظهور پدیده‌ای به نام مجله کوه و موارد دیگر نبودیم. اما این عامل تنها شرط لازم و کافی برای تولد رسانه‌ای مکتوب نیست. شروط دیگری را هم باید به آن افزود. این مقال در پی توضیح این شروط نیست، بلکه در صدد بیان این نکته است که اگر چه فقر فرهنگی و رسانه‌ای زمینه لازم بروز و تولد یک رسانه مکتوب است، اما برای رفع آن احتیاج به ایجاد ظرفیت‌هایی مانند ظرفیت فرهنگی پشتوانه و حمایت مادی و معنوی، نقد و بررسی، مهیا ساختن عرصه رقابت، استفاده از نویسندگان آگاه و باتجربه، تساهل و تعامل و... است. نبود این ظرفیت‌ها، یاس و ناامیدی، ایستایی و ناهنجاری ایجاد می‌کند. با پویایی درونی است که می‌توان آن ناهنجاری‌ها را از میان برد و پدیده‌ها و مفاخر برگزیده فرهنگی و اجتماعی را جایگزین آنها ساخت.

### سمفونی مکتوب

طی پنجاه شماره فصلنامه کوه، با بضاعت خود و با توجه به ظرفیت و وضعیت مسائل مبتلابه، در صفحه اول که به تعبیری رویکرد فکری و افق پیش‌روی مجله است، مطالبی مطرح شد. آنچه طی این سال‌ها به رشته تحریر درآمد، دغدغه‌های فکری بود که حسب مقتضیات بیان شد. بیان آن تکلیف ما و پیگیری آن بنا بر ذوق، سلیقه و مسئولیت، و وظیفه مخاطبان است. مقاومت در برابر تجارب ارزنده و پیگیری راه‌هایی که منجر به تجارب تلخ می‌شود مانع از توسعه، پویایی و پیشرفت است.

### پرواز در زمین

برخی با استناد به شواهد و مدارک، عملکرد و نتایج را مورد تحلیل قرار می‌دهند و بعضی تحلیل خود را بر فکر و اندیشه بنامی نهند. چه بسا فکر و نیت از عملکرد و نتیجه فاصله بسیاری می‌گیرد. کثرت مشکلات حین کار باعث می‌شود به حداقل ها قانع شویم، گرچه مطلوب نیست، اجتناب ناپذیر است، موضوعی که ماهم مشمول آن شدیم. بسیاری از ایده‌ها و طرح‌های بکر و عالی از شما به ما رسید که یا شرایط برای اجرای آن فراهم نیست یا

۹۵	۲	۲۹
۸۵	۶	۳۷
۲۹		۳۸
۵۹		۸
۸۹		۷۸
۳۷		۶۸
۸۸		۷۸
۸		۶
۷۸		۲۶
۶		۲۶
۲۶	۶۲	۱۱
۱۱	۶۲	۱۱
۱۱		۲۱
۲۱		۲۱
۲۱		۵۱
۵۱		۲۱
۲۱	۶۵	۲۱

۵  
۱

وضعیت عمومی اجتماع پذیرای آن نخواهد بود. این امر قابل تامل است. با اینهمه توکل و امید برای پروازی بهتر معجزه می‌کند.

### دورنما

یکی از جمله مواردی که به جذابی و پویایی کار کمک می‌کند، دست یابی به اطلاعات تازه و سندهای دست اول است. سندها در حیطه کار فرهنگی - اجتماعی ممکن است سوابق علمی، فنی، تشکیلاتی، مدیریتی، اقتصادی، اولین‌ها و... باشد.

بسیاری از این موارد اذهان پاک شده و یا در حافظه کسانی است که انگیزه بازگویی و نگارش ندارند یا به بهره‌مندی از تجارب اعتقادی، یا بادیای کاغذ و قلم بیگانه‌اند. بسیاری از مواقع مرور تجارب و رویدادهای گذشته، چه به صورت شفاهی و چه به صورت مکتوب دورنما و افق روشنی را برای اهل نظر ترسیم می‌کند.

عرصه رسانه‌های مکتوب نیز از بی تفاوتی اهل قلم و نظر که نسبت به خود و مسایل مربوط به گذشته، حال و آینده بی تفاوت است رنج می‌برد.

در دو سال و اندی گذشته مدیریت کلان کوه نوردی با بحران همراه بود. این آسفتگی بر تمامی اجزای وابسته تشکیلات و ساختار اداری آن تاثیر بسزایی داشت. این دوران را شاید بشود به دوران برزخ تشبیه نمود. عدم ثبات مدیریت و نبود طرح و برنامه مشهود بود. در این اثنا بسیاری بی تفاوت و نظاره‌گر بودند، گروهی از رفتگان و آمدگان حمایت‌های مقطعی نمودند، جمعی از حوضچه آب گل آلود در پی صید نهنگ بودند، عده‌ای در پی تسویه حساب‌های شخصی برآمدند، و کسانی هم همت‌شان صرف خدمت شد. به هر ترتیب گذشت. همه را همگان دیدند. واگویی و تحلیل این دوران ستودنی و البته برای ترسیم دورنما، اجتناب ناپذیر است. ما برآنیم از تکرار پرهیز کنیم، تکرار فقط در طبیعت زیبا و متعالی است.

برای پرهیز از تکرار در امور رسانه به ویژه رسانه مکتوب عزم ملی لازم است، چه در تکرر و چه در وحدت بدون حمایت فرهنگی - اجتماعی و پشتوانه علمی، جامعه کوه نوردی و صعودهای ورزشی، گفتار و نوشتارمان ملال آور می‌شود.

این یک هشدار نیست بلکه سخنی از دل است. امروز اگر فقط شعار کمبودها داده شود همه مادر سازندگی و ایجادان سکوت پیشه کنیم، روزی فرا خواهد رسید که حسرت یک حداقل رانیز بخوریم. اطلاع رسانی و تعامل باشکری فرهنگی «یعنی شما» وظیفه ما، درایت و هوشمندی از شما. امید آن که آیندگان به فکر، اندیشه و عملکرد ما که در آینده‌ای نه چندان دور جزء تاریخ و تمدن این سرزمین می‌شود به دیده افتخار بنگرند و به نیکی یاد کنند. انشا...

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم  
گرچه منزل بس خطرناک است و مقصد بس بعید

سرزنش‌ها گر کند خار مغیلان غم مخور  
هیچ راهی نیست کان را نیست پایان غم مخور

دکتر حسن صالحی مقدم

# دیدار از جنگل ابر

## زیبایی فزون زگستره جان

ناصر فتوگرافی



جنگل ابر

مثل شهر منجیل با وزش مداوم باد همراه است. در طول جاده خاکی قبل از گردنه ابر به شیرین آباد از ۲ مبر (محل اتراق) نیز می‌توان وارد جنگل شد. ۲ کیلومتر قبل از گردنه اصلی چشمه جوشان و پرآبی است به نام شاه پسند که خود سرچشمه یکی از جویبارهای متصل به رودخانه اصلی و یکی از مسیرهای ورود به جنگل است. در جنوب غربی جنگل جبهه شمالی و پربرف قله شاهوار نمایان است.

پس از گردنه اصلی، جاده خاکی با شیب تندی به داخل جنگل و به سمت شمال (روستای شیرین آباد) سرازیر می‌شود، وانت برمی‌گردد. چرا که عبور از این شیب فقط برای ماشین‌های کمک‌دار و تراکتور میسر است. این جاده نزدیک به چهل سال پیش جهت احداث خط لوله نفت سمنان - مازندران توسط شرکت نفت ساخته شده و چند سال بعد جاده خاکی دیگری توسط شرکت گاز به موازات این جاده (در برخی از طول مسیر مشترک) ساخته شده است. از گردنه تا روستای شیرین آباد در جاده خاکی با شیب تند و آزاردهنده طی می‌کنیم. چشم‌انداز جنگل بسیار زیباست و آواز آرامش‌بخش پرندگان فشار کوله‌های سنگین و دردپا و زانوان از پیمودن راه سفت و سخت را قابل تحمل می‌کند. در چشم‌انداز شمالی قله قلعه ماران، با یال صخره‌ای و ستبر خودنمایی می‌کند و در دامنه آن ییلاق «میان ستاق» در شمال روستای شیرین آباد به چشم می‌خورد. اکثر اهالی به این روستا شیرین‌نوا می‌گویند. یکی از تابلوهای شرکت نفت نیز به همین نام روستا را نامیده بود. روستا در دل جنگل‌های انبوه مازندران بوده و حدود ۱۰۰ خانوار جمعیت دارد. این روستا با جاده آسفالت به علی‌آباد کتول (در استان گلستان) می‌رسد. با وجود کوهستانی بودن،

در خردادماه سال گذشته زمانی که از نزدیکی‌های روستای ابر عبور می‌کردیم (برنامه صعود به قله شاهوار از روستای نکارمن) هوای دیدن جنگل ابر، لحظه‌ای فکر و جانم را آسوده نگذاشت و این شوق با تعاریف دوستان و گزارش‌ها و عکس‌های اینترنتی مشتعل‌تر شد و این آتش تا زمانی که موفق به دیدار نشدیم لحظه‌ای فرو ننشست.

ساعت ۶ صبح از تهران خارج شده و با عبور از شاهرود و گشت کوتاهی در شهر تاریخی بسطام داشته و از آرامگاه عارف بزرگ، بایزید بسطامی دیدن کردیم.

روستای ابر (ارتفاع ۱۷۶۴ متر) با حدود ۴۰۰ خانوار جمعیت که معیشت اصلی‌شان باغداری و دامداری است و هنوز درآمد چندان چشمگیری از موقعیت توریستی خود به دست نمی‌آورند. آنان مردمی مهمان‌نواز و خوش برخورد هستند. عبدالله غلامرضایی مغازه‌ای کوچک و یک وانت پیکان سفید دارد، بسیار خونگرم و صمیمی است و با وجود معلولیت ژنتیک پاهایش راهنمای بسیار دلسوز، مطلع و مفیدی است که ما را با وانت خود تا روی گردنه مشرف به جنگل می‌رساند (جاده خاکی قابل دسترس به سمت شیرین آباد). خط‌الراس این گردنه یکی از کوتاه‌ترین نقاط رشته البرز شرقی است که موجب یکی از نادرترین ویژگی‌های اقلیمی گردیده که از این خط‌الراس کوتاه هوای مرطوب و ابرهای متراکم مناطق جنگلی مازندران و گرگان به سمت دشت کویری خارتوران سرازیر می‌شود. روستای ابر در نقطه عطف عبور این جریان هوا و ابرهای متراکم سفید عظیم واقع شده که حتی در هوای آفتابی هم،

شالی‌های برنجکاری به چشم می‌خورد. ارتفاع شیرین نوا ۹۰۴ متر است. شب را در مسجد روستا سپری کرده و از همکاری متولی آن آقای رنجبر برخوردار می‌شویم. صبح با خروس خوان پا به راه سبزه‌های باران خورده می‌گذاریم. ابر پایین آمده و هوای مه آلود سبک، زیبایی را دوچندان کرده است. شبنم روی گل‌ها و سبزه‌ها، پای شلوار و کفش‌های مان را خیس می‌کند. بعد از چندصدمتر از جاده آسفالت‌ته، به سمت جنوب در کنار رودخانه ادامه مسیر می‌دهیم. پس از ۵۰۰ متر رودخانه دو آب (و دو دره) می‌شود. آب سمت راست کم‌حجم و در سمت جنوب غربی یک پاکوب مشخص (مال‌رو) به سمت «افراخته» می‌رود. این بیلاق حدود ۴۰۰ متر از شیرین آباد بلندتر است و از ده شیرین آباد کاملاً قابل رویت است. افراخته جاده ماشین‌رویی به علی‌آباد دارد. مسیر راه‌پیمایی ما ادامه رودخانه اصلی به سمت جنوب است جنگلی انبوه به نام قلیانی، همه جاسبز است به مانند همه جنگل‌های شمال کشور. بین راه از راهنمایی روستایی با صفایی (اهل شیرین آباد) که مراقب چرای گاوهاست بهره‌مند شده و بخش مهمی از راهیابی خود را مدیون او هستیم. پس از حدود ۱۳ بار عبور از رودخانه، معبر صخره‌ای و تنگه می‌شود در اینجا با پیدا کردن پاکوب سمت چپ از معبر دور شده و با مسیر زیگزاگ و جهت عمودی به سمت جنوب شرقی ارتفاع می‌گیریم درخت‌ها و سبزه‌زار هم‌چنان انبوه است و گم کردن ردپاکوب توام با سرگردانی و اتلاف وقت و نیرو و مواجهه با خطرات احتمالی است. بنابراین پاکوب را هرگز نباید در جنگل رها نمود. آواز پرندگان جنگلی و ترنم خروش رودخانه با آن که از آن درو شده‌ایم (چون مسیر آب پر شیب و آبشاری شده است) موسیقی روح‌نوازی دارد که در عین غوغا آرامش بخش است. زندگی شهر و تبعات آن را فراموش کرده‌ایم (موبایل آنتن نمی‌دهد و ما هم گفتار دغدغه‌های شهری را کنار گذاشته‌ایم) و با همه وجود با کنسرواتوار جنگل هم‌آواز شده و با عطشی پرولع همه این زیبایی فزون از گستره جان را فرو می‌بریم. از پس کشاکش روزمره‌گی‌ها مان، با تمام ذرات وجودم این نیاز عظیم به حضور وهم‌ناک جنگل و آرامش آن را احساس می‌کردم «من ره به خلوت عشق هرگز نبرده بودم / پیدا نمی‌شدی تو شاید که مرده بودم» و این فریاد دل همه همراهان بود.

به مرور که ارتفاع می‌گیریم و مسیرمان از جنوب شرقی به شرق مایل می‌شود بافت جنگل آرام آرام تغییر می‌کند. بعد از عبور از چندین استپ مرغزار لابه‌لای جنگل‌ها، که هر بار با دشواری راه را پیدا کرده‌ایم، چمنزار کاهش یافته و زمین کم‌علفه بیشتر می‌شود. درخت‌های جنگلی کمتر و کوتاه‌تر شده و درختان (مازی - افرا - اروس - بلوط) خودنمایی می‌کند. ساختار جنگل به ما می‌گوید: که اینجا جنگل ابر است با ویژگی‌های خود و پاکوب مشخص و مال‌رو هویدا. بعد از صرف غذا و کمی استراحت، ادامه مسیر مستقیماً به سمت شرق است با شیب ملایم که چند بار به علت وجود صخره‌ها به ناچار مسیر به سمت پایین صخره را دور زده که به علت خستگی و فشار کوله‌ها حرکت کندتر است. تصمیم به برپایی چادر گرفتیم چرا که غروب جنگل زود فرا می‌رسد. محوطه باز و تک درختی را انتخاب می‌کنیم. برای افروختن آتش و تسلط به هجوم احتمالی حیوانات (به گفته اهالی خرس و گراز) البته روز قبل روی گردنه حیوانی با هیبتی میان شغال و گرگ دیده شد که به سرعت به درون جنگل رفت. در طول پیمایش امروز به غیر از هوای ابری بارانی صبح، با هوای بسیار مطلوب (ابری و آفتابی و بدون مه پایین) سپری شد که موجب اصلی گم‌نکردن راه بود. شب‌مانی در کنار آتش و در زیر نور ماه و سرمای ملس، فراموش نشدنی بود. جای آنهایی را که دوست می‌داریم خالی می‌کنیم و خاطره آنهایی که دوست‌داشتنی بودند و عزیز، یادمان گپ و مرهم دلتنگی مان می‌شود. با سپیده صبح، ابر سپید عظیمی از قعر جنگل (کف دره) خروشان و دگرگون با سرعت بالا می‌آید و به تدریج همه جنگل را فرا می‌گیرد. در حالی که در

همان دریای ابر، درختان خط‌الراس جنگل سر به آسمان آبی دارند و در آغوش گرمای نور خورشیدی، که اوج می‌گیرد.

آن گاه که ابر و مه غلیظ ما را احاطه می‌کند، هوا گرگ و میش می‌شود و سوز سرما، آتش زیر خاکستر شب گذشته، بادم و نفسی دوباره افروخته می‌شود و صبحانه دلچسبی در کنار آتش و مهی که درختان را از ما پنهان می‌کند و آن روی افسانه‌ای جنگل ابر، که اوصافش را شنیده بودیم. در حرکت صبحگاهی و مه‌آلود حفظ پاکوب را فراموش نمی‌کنیم. پاکوب اصلی را پی می‌گیریم که بعد از یک ساعت به جاده خاکی ابر - شیرین آباد (کمی پایین‌تر از گردنه اول می‌رسیم) نیمی از این مسیر با شیب تندی است که به آرامی درخت‌ها تُک شده و از جنگل دور، پس از رسیدن به جاده از آن خارج می‌شویم. در طول جاده به سمت روستای ابر، باد مه رقیق شده و ابرها و هوای مرطوب شمالی را به سرعت به سمت روستای ابر و سپس به دشت کویری می‌رانند. در چند نقطه از خط‌الراس سرریز ابرها چشم‌انداز بدیعی ساخته است، شبیه ظرف بزرگی از شیر جوشان که کف سفیدی از لبه آن سررفته باشد. پس از راه‌پیمایی در جاده به استخر پرورش ماهی می‌رسیم. با تماس با آقا عبدالله (موبایل تا اینجا آنتن نمی‌دهد) با وانت‌اش به دنبال مان آمده و ۲ کیلومتر باقی مانده تا روستای ابر را با تکمیل مهربانی‌اش طی می‌کنیم. علاوه بر زیبایی‌های منطقه، دلیل دیگری که باعث شد ما جنگل ابر را از دو مسیر متفاوت دیدن نموده و به مبدأ بازگردیم وجود خودرو شخصی مان در روستای ابر بود. به نظر من پیمایش جنگل ابر از گرگان به شاهرود و از راه‌های زیر می‌تواند مناسب‌تر، کامل، اصولی و مفرح‌تر باشد:

از گرگان به علی‌آباد کتول و از آنجا به روستای شیرین آباد و هماهنگی برای بازگشت با خودرو از روستای ابر.

پس از شب‌مانی در شیرین نوا (صبح زود)

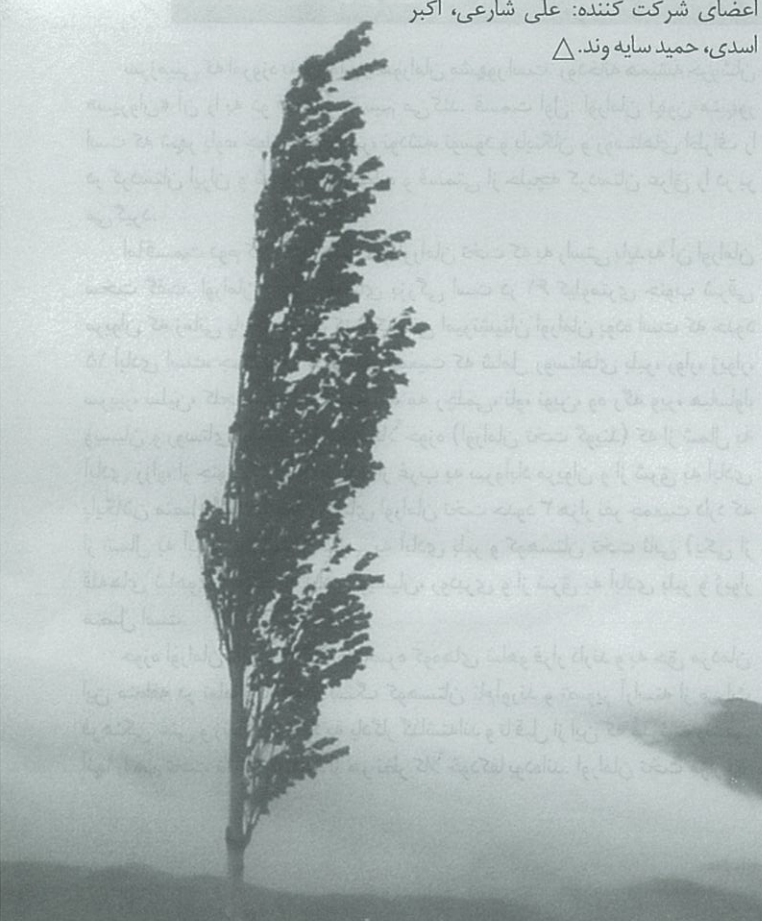
الف - همان مسیر مشروحه بازگشت ما (مسیر جنوبی رود - تنگه - جنگل - جاده - روستای ابر)

ب - نیم ساعت بعد از شیرین آباد (از دو آب به سمت راست تا افراخته - سپس طی مسیر غربی - شرقی جنگل به کف دره - قطع رودخانه و دور زدن جنوبی تنگه - اتصال به راه الف و ادامه تا روستای ابر.

زمان اجرا: اردیبهشت ۱۳۸۶

اعضای شرکت کننده: علی شارعی، اکبر

اسدی، حمید سایه و نند. △



گذری به شاه کوه‌ها (شاهو) و هوارهای تاریخ

# اورامان

سلام اسماعیل سرخ\*



هورامان یا اورامان: از دو بخش «اهورا» و «مان» تشکیل شده و سرزمین اهورایی معنی می‌دهد. «هور» در اوستا به معنی خورشید یا جایگاه خورشید می‌باشد. اورامان یکی از زیستگاه‌های کهن کردستان در ایران می‌باشد که عظمت و بزرگی خود را از «شاهو» یا شاه کوه می‌گیرد. معماری صخره‌ای هورامان و سرسبزی این منطقه کوهستانی، غارها و پناهگاه‌های صخره‌ای پیش از تاریخ و جنگل‌های زاگرس به چشم هر بیننده‌ای خاطره‌ای گران قدر از این کهن دیر سرزمین مان به یادگار باقی می‌گذارد. زنده یاد احمد شاملو در سال ۱۳۵۱ مدتی را در اورامان به سر برد و به عشق اورامان و پایه فیلمی را به نام «شهر سنگی» برای صدا و سیما وقت ساخت که متأسفانه اطلاعاتی از این فیلم در دست نیست.

زرتشتی به نام پیر شالیار یا پیر شهریار را در آغوش گرفته است که مدفن آن همان روستای اورامان تخت است که برای مردم کردستان خصوصاً مردم اورامان بسیار محترم است چنان که هر سال به یاد آن پیر فرزانه دو جشن بزرگ با حضور همه در اورامان تخت برگزار می‌گردد. اولین جشن که ۵۰ روز از زمستان می‌گذرد هم زمان با عید سده که مشهور است به جشن عروسی (۱) پیر شهریار و جشن کومسای (۲) که ۴۵ روز از بهار می‌گذرد باشکوه برگزار می‌گردد.

البته اورامان زاورود را هم داریم که شامل حوزه‌های بیساران، پایگلان، پالنگان، سروآباد مریوان را دربر می‌گیرد که با همان لهجه‌های اورامی تکلم می‌کنند و شیوه معماری آنها و زندگی بیلاق و قشلاق آنها به همدیگر شبیه است، معماری خشکه‌چین که اورامانی‌ها به حق در آن استادند، به علت وجود سنگ و کوهستانی بودن منطقه، دیوارهای سنگی نسبتاً قطور بدون استفاده از ملات ساخته می‌شود، برای جلوگیری از ریزش و جلوگیری از تخریب توسط زلزله در لای دیوارها کلاف کامل یا ناقص چوب‌های جنگلی محکم، مخصوصاً درخت بلوط و گردو را قرار می‌دهند. سنگ‌هایی که به دقت تراش خورده‌اند در دیوارها به کار می‌برند در بین دیوارهای سنگی، سازه‌ای چوبی هم ایجاد می‌شود که بار زلزله و لرزش را به همه دیوارها منتقل می‌کند و از ترک برداشتن دیوار جلوگیری می‌نماید. و این کار برای تراز دیوارها و تیریزی سقف مناسب بوده و کار را آسان می‌کند. اورامانی‌ها مبتکر و ابداع‌کننده آن می‌باشند آنها از درون خانه را با گچ و کاهگل یا که گل سفید اندود می‌کنند.

در اورامان اولین چیزی که شما را با گذشته دور پیوند می‌دهد همان ریتم معماری اورامان است شاید لحظه‌ای در اورامان وجود نداشته باشد که مردمان آنجا

سرزمینی که امروزه به اورامان یا هورامان مشهور است. رودخانه همیشه خروشان «سیروان» آن را به دو قسمت تقسیم می‌کند. قسمت اول: اورامان لهون مشهور است که شهر پایه، جوانرود، روانسر، نودشه، نوسود و باینگان و روستاهای اطراف را در کردستان ایران و شهر تویله و بیاره و قسمتی از حلیچه کردستان عراق را در بر می‌گیرد.

اما قسمت دوم که مشهور است به اورامان تخت که به راستی باید به آن اورامان سخت گفت. اورامان تخت روستای بزرگی است در ۶۱ کیلومتری جنوب شرقی مریوان که زمانی پایتخت و مرکز حکمرانی امیرنشینان اورامان بوده است که حدود ۱۵ آبادی است، جمعاً با ۱۰ هزار نفر جمعیت که شامل روستاهای بلبر، روار، ژبوار، سرپیر، سلین، کلجی، کماله، گتجه ناو، مه رچلمی، ناو، نوین، وه رگه ویر، هباساوا، ویسیان و روستای اورامان تخت را کلاً حوزه (اورامان تخت گویند) که از شمال به آبادی رزاق، از جنوب به منطقه پایه، از غرب به سروآباد مریوان و از شرق به آبادی پایگلان متصل است و خود روستای اورامان تخت حدود ۳ هزار نفر جمعیت دارد که از شمال به آبادی سرپیر، از جنوب به آبادی بلبر و کوهستان تخت ثانی (یکی از قله‌های شاهو) از غرب به آبادی ویسیان، رودبری و از شرق به آبادی بلبر و ژبوار متصل است.

حوزه اورامان تخت کلاً در محاصره کوه‌های شاهو قرار دارند و به حق مردمان این منطقه در تعامل با کوه و سنگ کوهستان نام‌آورند و تصویر آراسته از میراث فرهنگی غنی و زندگی از خود به یادگار گذاشته‌اند و تا قبل از این که مدرنیته زندگی آنها را هم تحت تاثیر قرار دهد از هر نظر کلاً خودکفا بوده‌اند. اورامان تخت مزار پیر



بیلاق متروکه (گاهول) متعلق به روستای هجیج

تا حلبچه کردستان عراق ادامه پیدا می‌کند. شاهو یا شاه کوه در ۴۶ درجه و ۲۸ دقیقه شرقی و ۳۵ درجه شمالی بعد از قندیل مرتفع‌ترین قله زاگرس کردستان می‌باشد. از شمال به دشت قلیی از غرب به حلبچه کردستان عراق و از جنوب به جاده روانسر محدود است و بیشتر از ۱۰ قله بالاتر از ۳۲۰۰ متر دارد که مرتفع‌ترین آن قله «هوی خانی» با ۳۴۹۰ متر و قله‌های هه واره برزه، سه مله، گاقران، زاولی، نوور، پیر خضر و تخت، قله‌های مرتفع آن هستند که در همین فاصله باغ‌های تاریخی، قنات‌های به قدمت تاریخ زندگی و بیلاق‌های تاریخی شاهو قرار دارند که می‌توانیم از بیلاق یا هوار شیخ عزیز، بلالوکان، یوزیره، هوار کاشتر، گاهول، هانیه، هوار دال، هوار همروکشکان را نام برد و ژوونی متعلق به آبادی روار و سردشت متعلق به آبادی کولیژ و در دامنه کوه‌های تخت شاهو بیلاق‌های تاریخی هانی هور، ملرماف، زهوره، تل گاوره متعلق به روستای اورامان تخت و هوار شیره دره متعلق به آبادی بلبر بعد هوار درویان، گولی متعلق به آبادی سلین و آبادی ناو و هوار «سراج گاوخل» روبه‌روی همدیگر متعلق به آبادی ناو می‌باشند.

هوار گاهول و دشت متعلق به روستای هجیج است. مردمان اورامان در طول صدها سال قبل از میلاد مسیح زندگی و هنر را در دامنه‌های شاهو در تعامل با سنگ و کوه آفریده‌اند و قنات‌ها را کنده‌اند و از آن وقت که اورامانی‌ها در دامنه‌های زاگرس سکنا گزیدند کوه‌های شاهو همواره برای شان ماوایی مطمئن و پشتیبانی جاودانه به حساب آمده است، تاریخ گواه این مدعاست.

آخرین مکانی که ماشین می‌پیماید روستای «کماله» با ۶۰۰ نفر جمعیت در ۵۸ کیلومتری جنوب شرقی مریوان، روستای پلکانی به شکل ماسوله با باغ‌های به غایت تاریخی گردو و انار می‌باشد مسیر کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی ما در دامنه‌های شاهو و بیلاق‌های تاریخی شروع و از یکی از قله‌های شاهو گذشته به شهر پاوه خاتمه می‌یابد. سه روز کوه‌پیمایی با کوله‌هایی سنگین که وسایل سه روز را در خود دارد. حال پای در جای پای پیران طریقت، ۹۹ پیر هورامان و ۷۲ پیر شاهو و هفتوا‌ها می‌گذاریم. اولین گنبد سبز از دور هویدا می‌گردد. در اورامان تخت آرامگاه پیر زرتشتی به نام «پیر شالیار» یا پیر شهریار که در آرامشی زیبا آرمیده و جاودانه شده است و پایین‌تر از اورامان تخت روبه‌روی آبادی نوین آن طرف سیروان میان آبادی (وه رگه ویر و کلجی و سلین) در میان گنبد سبزی دیگر پیر عاشق آرمیده است. معروف به (کوسه هه با ساوا) یا کوسه عباس آباد واقع در روستای عباس‌آباد و با آرامشی در عمق سیروان برای همیشه مهمان اورامان است. بیرقش آشتی دستان خسته مردم آن دیار است.

دغدغه معماری نداشته باشند. دیدگاه آنها از ورای سنت به طبیعت و محیط و آنچه که در آن به وجود آمده است متناسب با خصلت‌های انسانی است که وفاداری عجیبی با خصوصیات جامعه و طبیعی و شرایط اقلیمی به وجود آورده است که برآیند تمامی تجربه و آزمون‌های آنها بوده است و در زندگی امتحان خود را پس داده است که به خاطر زحمات کشیده شده قابل ارزش است و برای هر مشکلی راه‌کاری آفریده‌اند. آنها از گذشته‌های خود به افتخار یاد می‌کنند. در عین حال هم چاره‌ای جز حرکت به سوی آینده ندارند. برنامه ما دو بخش است؛ یک بخش کوه‌پیمایی در دامنه‌های شاهو و بیلاق‌ها و هوارهای تاریخی اورامان تخت و دیدار از خانه‌های بیلاقی که اصطلاحاً (کویل) می‌گویند و بخش برنامه دوم کوه‌نوردی به یکی از قله‌های شاهو به نام «نوور» به ارتفاع ۳۲۰۰ متر و رفتن به شهر پاوه.

سپیده دم یک روز بهاری، اول خردادماه با آمادگی مناسب به اتفاق چهارنفر کوه‌نورد دیواندره به سوی سرزمین مقدس اورامان همان سرزمینی که زرتشت در قسمتی از زندگی خود بدان مهاجرت نموده به راه می‌افتیم. نرسیده به شهر مریوان دست چپ سه راهی دزلی که مشهور است به «سه راهی بی‌کره» پیاده شده و باید ماشین تهیه نماییم تا ما را به روستای «کماله» بالاتر از روستای اورامان تخت برساند در «سه راهی بی‌کره» دو کوه‌نورد هلندی هم بودند که قصد سفر به اورامان داشتند. راننده‌های ماشین آنها را احاطه کرده بودند شاید لقمه‌های چرب و نرمی گیر آورده بودند هر یک سعی در جلب توجه آنها به ماشین خود داشت ما ماشینی را گیر آورده و آنها را به حال خود رها کردیم از جاده پرپیچ و خم «دزلی» به سوی اورامان تخت مسیرمان را تغییر داده، جاده را در میان صخره‌ها و کوه‌های سر به فلک کشیده شاهو در پیش گرفتیم. طبیعتی آراسته، نوای دلنشین رودخانه و آبشارها، جاده پرپیچ و خم و نسبتاً کم عرض، بهشتی حیرت‌انگیز آفریده بود که اجازه هیچ گونه خستگی به ما نمی‌داد. در مسیر رودخانه «زکریان» که از منطقه مریوان و دریاچه زریبار سرچشمه می‌گیرد راه خود را ادامه می‌دهیم. این رودخانه به رودخانه خروشان «سیروان» می‌ریزد. رودخانه سیروان از تلاقی چند رودخانه بزرگ به وجود آمده است. رودخانه «گاران» رودخانه «ژاورود یا دورو» و رودخانه «پالنگان» و رودخانه «زکریان» که سرچشمه تمام آنها کوه‌های کردستان است. آنها همگی در محلی به نام «قلعه‌گاه یا قلعه‌جو» با هم تلاقی کرده و رودخانه خروشان سیروان را تشکیل داده و در نقطه‌ای از مرز خارج شده و به دجله و فرات می‌پیوندد. (با توجه به این که در دو سال اخیر با آب‌گیری سد گاوشان در مسیر بین سنندج و کامیاران یکی از سرشاخه‌های کوه‌های کلیایی را به سوی سیروان بسته‌اند، تا حدودی از آب سیروان کم شده است.)

بعد از طی کردن روستای «دزلی» سربلایی بلندی است که مسیر را به سوی آبادی «درکی» باز می‌کند روبه‌روی مان کوه‌های «استولی» قامت سرفراز خود را به رخ هر بیننده‌ای می‌کشد در این فاصله به گردنه «ژالانه» یکی از گردنه‌های مهم کردستان برمی‌خوریم که ماشین مدل قدیمی نالان در گردنه ژالانه راه خود را به سوی کماله می‌گشاید راهی سخت و کوهستانی که روبه‌روی مان امتداد کوه‌های شاهو است به نام «تخت ثانی» که در اصطلاح اورامان به کوه‌های «تخت» مشهور است.

توجه این که: سلسله کوه‌های «شاهو» بیشتر از هشتاد کیلومتر به صورت شرقی، غربی ادامه می‌یابد و امتداد آن از روانسر کرمانشاه

## دلیمان گیر است، بار دگر خود را باز می‌یابیم و اراده به دل.

وقتی پای به هورامان می‌نهی، می‌فهمی هورامان اهورایی یعنی چه؟ در آنجا همه چیز سنگ‌ها، سیروان، شاهو، درختان عظمت و ابهت خود را دارند و همه چیز با کلامی دلنشین حرف می‌زنند. از باغ‌های تاریخی روستای کماله گذشته درختان قدیمی گردو و باغ‌های مقدس انار و انجیر را نظاره‌گریم و راه خود را به سوی دامنه‌های کوه‌های تخت از شاهو می‌کشاییم. برای گذر از بیابان‌های تاریخی به هوای دل، دل بهار طولانی کوله‌ها بردوش ره می‌سپاریم. اولین بیابان بعد از ۳ ساعت کوه‌پیمایی «هانی هور» است. در دامنه‌های شاهو اصیل‌ترین گونه‌های درختی زاگرس را در خود جای داده‌اند. جنگل‌های وسیع بلوط تا ارتفاع ۲۵۰۰ متری دیده می‌شوند و بنه (پسته کوه)، زالزالک، انواع بادام کوهی، آلبالو وحشی (تگ)، سرو کوهی، زبان گنجشک و انواع درختچه‌ها در دامنه‌ها به وفور دیده می‌شود و انواع گل‌های کمیاب از جمله لاله‌های واژگون (شلیر) دیده می‌شود. وجود و عطر گونه‌های گیاهی از جمله (گل چنور) سروری مضاعف به کوه‌پیمایی ما داده است که در ملودی‌ها و آهنگ‌های کردی گل چنور چنان جای خود را باز کرده است که تاثیرپذیری این ملودی‌ها و آهنگ‌ها از گل چنور دیده می‌شود از جمله:

چنور له شاخان و نوشه له گول / چنور در کوهستان‌ها و گل‌های بنفشه  
سودای دیتی تویان که وته دل / سودای دیدن تو را به دل گرفتند

دیدن پروانه‌های رنگارنگ که کمتر در جایی این قدر پرتنوع می‌توان دید. اصولاً در دامنه کوه‌های شاهو هر جا که چشمه یا آبیگری بوده است مردمان اورمان با تلاش فراوان قنات را کنده‌اند و آب مظهر آبادانی را برای ادامه حیات و زندگی خود و چهار پایان در بیابان تهیه نموده‌اند و خانه‌های خوش ساخت و محکم را در محدوده باغ‌های بیابان با معماری (خشکه چین) اصطلاحاً کویل بنا نموده‌اند و حدوداً چهار ماه زندگی را در بیابان سپری می‌کنند در مسیر کوه‌پیمایی در دامنه کوه‌های تخت در ارتفاع نسبتاً بلند باغ‌های مناسب و بزرگی را آباد کرده‌اند. در اورامان غالب روستاها در کنار رودخانه‌ها بنا شده‌اند که در پایین‌ترین سطح قرار دارند. از این رو آنها با تابستان‌های گرمی مواجه‌اند و طبیعی است مردمان در چنین اقلیم کوهستانی تابستان‌ها را در ارتفاعات خنک و کنار چشمه‌ها و منابع در بلندی‌ها بگذرانند سرپناهی مطمئن با مزرعه و باغ‌های مناسب برای جمع‌آوری علفه برای زمستان‌ها و چرانیدن گاوها و گوسفندان و تهیه روغن و کره و پرورش زنبور عسل.

## بیابان‌ها در دامنه شاهو و شاهو هم در فراز فرازها

نرسیده به بیابان (شیردره) به چند گور قدیمی خانوادگی برخورد می‌کنیم با سنگ‌قبرهای به غایت خوش ساخت و حجاری شده با شکل ماه و ستاره که همگی به زبان عربی نگاشته شده است. قدیمی‌ترین سنگ

قبر تاریخ ۱۱۰۰ قمری را نشان می‌داد که متأسفانه ۴ تا از سنگ قبرها را شکسته بودند. من فقط در بیابان «گوزی‌بان» متعلق به روستای پالنگان چنین سنگ قبرهای زیبا و منقوشی با تاریخ ۳۰۰ ساله دیده بودم. روستای پالنگان زمانی حدود ۴۰۰ سال قبل مرکز فرمانروایی امیرنشینان اردلان بوده است. با نهایت تأسف و ناراحتی از این عمل غیراخلاقی و ضدملی عکس گرفته و به راه‌مان ادامه دادیم.

طبیعت چنان ما را در خود گرفته بود که گذر لحظه‌ها و زمان را فراموش کرده بودیم. شب به تاریکی می‌گراییید. ماه دور بود اما در پس افق، از درون غرقاب تاریکی، روشنایی ضعیفی بر ستیخ کوه‌ها و دامنه‌های شاهو می‌پاشید. با گذشت زمان نیم‌رخ سیاه کوه‌ها نمایان‌تر می‌شد. هوای خاکستری جای خود را به سیاهی شب می‌داد و هوای ملایم بهاری گزنده‌تر. همه چیز برای مان حالتی معماگونه داشت و همین خود موجب کشش برای شناخت ناشناخته‌ها و در این راه هر چند خسته و گرسنه اما خاموش که خاموشی ما سرشار از رازها بود. جریان ساعت‌ها حرکت موج زمان همچون گستره‌های آبگون یک سمفونی روان و تنها احساس بیداری ما پژواک بهار و طبیعت، ترکیب نغمه گرانقدر و زلالی از شب گذشته بود به بیابان (شیره دره) که متعلق به آبادی (بلبر) است رسیدیم. با صفا و باقناتی پرآب و تنوع درختان گردو و بادام و جنگلی که برای بازگفتن آن هیچ نیازی به سخن گفتن نیست فقط آرامش بود. در همین بیابان پیمان شب‌مانی و تجدید قوا داریم. همیشه‌های خشک به وفور و سنگ‌های مناسب برای آتشدان، آتش مناسب برقرار ساخته و کتری‌ها را برای چای می‌گذاریم در همین فاصله ماه کم‌کم رخ آشکار نموده و ما را که آتش را دربر گرفته‌ایم در برمی‌گیرد. بعد از صرف شام خواب ما را درمی‌ریاید.

دوم خرداد است و چارشنبه سپیده دمان چالاک چون سیماب گذشته‌اش، همین که پلک هایش باز شد، چشم باز می‌کنیم از درون کیسه خواب‌های خود بیرون می‌آییم. روز باز آمده است، مبدا تازه برای تاریخ، یک آفتاب آشنا که چشمان ما به آن تعلق تاریخی دارد بعد از صرف صبحانه از دامنه شاهو بیابان‌ها را ادامه می‌دهیم. هوار «درویان» جای وسیع با چشم‌اندازی جالب که چند خانواده آبادی سلین به بیابان بازگشته بودند بعد از درویان بیابان «گولی» متعلق به آبادی نوین قرار دارد. کم‌کم رودخانه سیروان در قعر هورامان هویدا می‌گردد. تالاقی سه رودخانه و تشکیل سیروان منظره‌ای جالب.

«ناو» روستای پلکانی همچو دیگر روستاهای اورامان با معماری سنگی که شما را به سوی خود می‌خواند خانه‌هایی که حیاط آنها پشت بام خانه‌های پایین‌تر است زیبایی معماری چون پالنگان، ما در قلب کوهستان نفوذ کرده بودیم. ناو در ۹۲ کیلومتری جنوب شرقی مریوان و ۳۲ کیلومتری اورامان تخت میان روستای «هجیج و نوین» قرار دارد و حدود ۱۰۰۰ نفر جمعیت دارد که با کار باغ‌داری و هنرهای دستی و گیوه‌بافی مشغولند و عده‌ای هم با مهاجرت به شهرهای بزرگ ایران به کار فصلی مشغول هستند. در همین مسیر کوهستانی راهی به سوی کردستان عراق از قدیم توسط اورامانی‌ها با تکنیک بالا درست شده است که موجب حیرت بیشتر ما از سخت‌کوشی آنها می‌شود تا ۲۵





می آیند. پیرمردی زنده دل سر صحبت را باز می کند، سلام می گویم و جواب می شنوم و در ادامه چون صنعت گردشگری متحول نشده و متولی آن معلوم نیست و زیرساخت‌های آن نامناسب است. به پاکیزگی که در کردستان است و طبیعت بکر و کم نظیر اورامان و مهمان نوازی مردم کردستان خصوصاً در تعامل و مرادوت با گردشگران، خیر و نفع مردم بازدیدکننده برای مردم اورامان باید چیزی فراتر از اینها باشد اولین زیرساخت‌ها باید جاده مناسب و سرمایه‌گذاری اصولی و هتل، که متأسفانه جای هر دوی آنها در کردستان و اورامان خالی است. با حسرت نگاهی به شاهو دارم و افسوسی به دل، در همین حین به سیروان رشک می‌برم که برای همیشه مهمان اورامان است. برنامه اول ما بعد از دو روز کوه‌پیمایی در هوارهای تاریخی شاهو با رسیدن به آبشار بل و روستای هجیج به پایان رسیده است. برنامه دوم کوه‌نوردی و صعود به قله شاهو و مراجعت به شهر پاوه یا شهر هزار ماسوله است. سفر کردن و شاید کوه‌نوردی عمری به بلندای تاریخ استقرار بشر بر روی این کره خاکی دارد ما نیز در جست و جوی طبیعت زیبا و کوه‌های دل‌نواز، قدم‌ها را برمی‌داریم.

اورامان و شاهو از نظر طبیعت دست نخورده یکی از منحصر به فردترین مناطق طبیعی کشور است و برای بسیاری از کوه‌نوردانی که برای نخستین بار به این منطقه کوهستانی وارد می‌شوند هیجان‌انگیز و مسحورکننده، چرا که به سرزمین بکر و ناشناخته‌ای وارد می‌شوند که طبیعت زیبا و بدیع آن سیمای یگانه به منطقه بخشیده است. کوه‌نوردی در اورامان و شاهو حالتی به انسان می‌دهد که زنگار زندگی شهر و ملال ناشی از آن را از دل می‌زداید.

شاهو و هورامان در ساختار فرهنگ و ملودی‌های شاعران و ادیبان و هنرمندان برخاسته از دل توده‌های زحمتکش منطقه قداست ویژه‌ای داشته است.

کمتر شاعر و آوازخوانی است که در شعر و ملودی‌هایش اورامان و سیروان پرخروش و شاهوی سربلند انعکاس نداشته باشد. چنانچه شاعر نوپرداز کرد زنده یاد گوران کتاب (بهشت و یادگار) را در وصف اورامان سروده است.

**کومه‌له شاخیک سه ختوگه ردن که ش**

**ئاسمانی شینی گرتوته باوه‌ش**

**جوگه ئاوه‌کان تیداقه تیس ماو**

**هه رنه رون ناکه ن پیچی شاخ ته‌واو**

**«سپاچه مانه... سپاچه مانه...»**

**به هه شتی عه شقه ئه م هه ورامانه**

**مجموع کوه‌های سخت و افراشته**

**که آسمان آبی را در آغوش گرفته**

**جوی آب‌هایی که در جوار کوه‌ها اسیر هستند**

**جاری و اما قوس و پیچ کوه‌ها را به پایان نمی‌برند**

**چشم سیاه... چشم سیاه**

**بهشت عشق است این هورامان**

**کوه‌نوردی در جبهه‌های شمالی شاهو سخت‌تر از جبهه‌ها و مسیرهای جنوبی**

توسط اورامانی‌ها با تکنیک بالا درست شده است که موجب حیرت بیشتر ما از سخت‌کوشی آنها می‌شود تا ۲۵ سال قبل به حقیقت اورامان به علت نداشتن جاده و ماشین، منطقه ناشناخته‌ای بود که بیشتر داد و ستدهای شان با مردم نزدیک‌ترین شهرهای کردستان عراق بود. تالیه حوزه آبریز رودخانه سیروان از ناو دره‌ای ۳۰۰ متری عمیقی است که رودی پرآب از آن می‌گذرد در این دره سخت و کوهستانی پرشیب یکی از شاهکارهای مردم اورامان و روستای «ناو» شکل گرفته است به علت نبودن زمین و خاک برای این که آب این دره هدر نرود از قعر دره با لاشه سنگ‌های بزرگ، پله به پله دیوارهای قطور چیده‌اند و آن را بالا آورده‌اند و برای تثبیت آن خاک را پهن کرده‌اند و زمین‌های کربندی آماده نموده و درخت‌های گردو، انار و انجیر را غرس نموده‌اند که امروزه باغ‌های به غایت آباد و بزرگ و پرثمر ایجاد گردیده است، نوعی مهندسی کم‌نظیر از تعامل مردم و کوهستان در دره ناو شکل گرفته است. از پیرمردی پا به سن زمان معماری و آبادکردن این دره را پرسیدم گفت پدرم احداث این زمین‌های مصنوعی را به یاد ندارد و تاریخ آن به امیرنشینان اردلان برمی‌گردد و با تأسف گفت: دیگر فرزندان ما این سخت‌کوشی‌ها را ندارند.

در روستای ناو دعوت دوغ آنها را رد نمی‌کنیم حالا در حاشیه رودخانه سیروان هستیم خروشان ره می‌پوید. آبشار بل را در پیش رو داریم آب از دل کوه می‌جوشد و می‌خروشد و بیرون می‌آید. به طور متوسط حدود ۴۰۰ لیتر در ثانیه چنین آبشاری با چنین حجم عظیم آب واقعاً کم‌نظیر است، با خوردن آب بل خستگی از تن می‌زداییم. چشم‌ها را می‌بندم و برای لحظه سفری خیالی را آغاز می‌کنم و از مسیر چشمه خود را به دریای موج و بی‌پایانی در دل کوه‌های شاهو می‌رسانم چنین حجم آبی حتماً باید به چنین دریایی متصل باشد. فرصت جست‌وجوی بیشتر را نمی‌یابم چرا که با صدای دوستی، رشته افکارم گسیخته می‌شود.

ناهار را در همان محل صرف می‌کنیم. آبشار بل میان دو روستای اسپریز و روستای هجیج در ۲۰ کیلومتری پاوه واقع شده است. یکی دیگر از گنبدهای سبز قلب تپنده هورامان در روستای اسپریز؛ در اینجا پیرخدایی و اهل دل به نام پیر اسماعیل آرمیده است. در ادب زرتشتی نیز به این جای نام برمی‌خوریم: در بند هشن (فصل ۱۲) از کوهی به نام (اسپیروز) یا (اسپیروچ) یاد شده است که «پورداد» آن را با زاگرس همسان داشته است. (یشت‌ها ج، ص ۱۹۰)، به احتمال زیاد اسپریز در اصل همان اسگرتی یا اسپرتی که قبیله هفتم (قبیله گم شده) مادها بوده‌اند باشد. هرودت و بطیموس، سرزمین ساگارتیان را کشور اسب سواران و اسب پروران دانسته‌اند. دیاکو نوف می‌گوید «سربازان آشور از مردم به جای خراج فقط اسب می‌گرفته‌اند» (تاریخ ص ۱۴۶) با توجه به این موارد احتمال زیاد دارد که اسپریز و زیستگاه‌های (غارها) شاهو در زاگرس بوم‌گاه مناسبی برای کشور اسب پروران بوده است. با اسپریز و تاریخ آن خداحافظی کرده و به سوی روستای آراسته هجیج در ۵ کیلومتری آبشار بل بر روی سیروان روی می‌نهمیم از دور گنبدی سبز - سرزمین گنبدهای سبز، عارفی وارسته از دیار دور به این سرزمین کوچ نموده و از صدها سال قبل در میان اورامان آرام گرفته است، سیدعبداله مشهور به کوسه هجیج که مردمان اورامان حرمت آن پیر را همواره نگاه داشته‌اند مکانی برای نیایش.

گردشگران زیادی به روستای هجیج برای دیدن آبشار بل



است چرا که باید از قعر سیروان یعنی (پست‌ترین) نقطه اورامان صعود به شاهو را آغاز کرد. (حداکثر ارتفاع از دریای آزاد در سیروان به ۱۰۰۰ متر نمی‌رسد) باصفاترین و پرآب‌ترین چشمه‌های شاهو و بیلاق‌های تاریخی و جنگل‌های انبوه بلوط را در جبهه‌های شمالی می‌توان دید و همچنین توده‌های مترکیم برف را که به علت زمان کمتر تابش خورشید تداوم بیشتری دارند. در اینجا توصیه می‌کنم کوه‌نوردان ناآشنا به منطقه از راهنما استفاده نمایند.

روبه‌روی آبادی هجیح آن طرف رودخانه سیروان بر روی شیب تند روه‌امان را به سوی یکی از قله‌های شاهو قله (نور) ادامه می‌دهیم. ۵ ساعت کوه‌نوردی سخت در میان جنگل‌های بلوط با کوله‌های نسبتاً سنگین ما را به دامنه شاهو هدایت می‌کند.

در کنار چشمه‌ای پرآب که بیلاقی است به نام دشت و پایین‌تر از آن بیلاق چاله‌سرا قرار دارد برای استراحت و شب‌مانی می‌ایستیم. جای باصفایی که دره‌های پرشیب و باغ‌های وسیع، آبادی (داریان) در دیدمان است. انبوه‌ترین باغ‌های گردو و انار اورامان را در همین روستای داریان می‌توان مشاهده نمود. شنبی دیگر در پناه (شاهو) آرام می‌گیریم، آتشی افروخته، دوست نداریم علی‌رغم خستگی بخوابیم، آسمان و ستاره‌هایش را نظاره‌گریم.

پنج‌شنبه، سوم خردادماه: امروز آخرین روز کوه‌نوردی ما و صعود به قله شاهو و برگشت به پناه است قله (نور) در شمال شاهو واقع شده است.

در صبحی زیبا و دل‌انگیز از خواب بیدار شده و پس از خوردن صبحانه بیلاق دشت را ترک می‌کنیم. تنها چند خانوار را می‌بینیم که کندوهای زنبور عسل را به بیلاق آورده‌اند از خاطرات خود برای مان گفتند که آن زمان کوهستان چه قدر برای شان ارزشمند بود، همه به بیلاق می‌آمدند حتی روحانی و معلم روستا و در اینجا خانه‌های سنگی، ارزشی هم‌تراز مغازه‌ای در شهر داشت.

به علت خلوت بودن جبهه شمالی شاهو و آرام بودن، بازمانده (یوزهای شاهو) و خرس‌های قهوه‌ای در همین جبهه شاهو زیست می‌کنند که متأسفانه پارسال یک خرس قهوه‌ای به جرم خوردن کندوی عسل در همین بیلاق گاهول با کمین مردم هجیح کشته شد.

بالتر از بیلاق گاهول بیلاق گردلی متعلق به روستای اسپریز است که حالا آن هم به علت دوری از روستا و راه سخت و کوهستانی متروک مانده است و منتهی‌الیه آن بیلاق گردمیان که متعلق به آبادی زوم می‌باشد.

از بیلاق‌ها خداحافظی کرده با دنیایی آگاهی و تجربه و خاطره راه خود را به سوی قله شاهو می‌گشاییم. دیگر امکان استفاده از باتوم نیست. کلنگ‌های خود را بیرون آورده و در یخچال‌های پرشیب به سمت قله می‌رویم.

شاهو چون دیده‌بانی خوب ناظر و باقی از باد و باران تازیانه می‌خورد اما پلر جابر فراز فرازاها. جاذبه‌ای داشت و ما را به سوی خود می‌خواند از آخرین بیلاق گردلی با

۵ ساعت کوه‌نوردی به قله نور که یکی از قله‌های شاهو می‌باشد می‌رسیم. علی‌رغم ۳ روز کوه‌نوردی، خسته نیستیم آرام هستیم و با یاد زنده یادان تاریخ کوه‌نوردی بر روی قله شاهو همدیگر را در آغوش می‌گیریم. روی شاهو و دامنه‌های آن در هر متر مربع روی سنگ‌ها و برف‌ها هزاران کفش‌دوزک (خال خالوکه به زبان کردی) دیده می‌شود، برای مان جالب است خصوصاً این که در یکی از روزنامه‌ها خوانده بودم: در یکی از کشورهای اروپایی برای مبارزه بیولوژیک باشته از کفش‌دوزک استفاده می‌کنند و محصلین مدرسه را برای گردش علمی به صحرا برده و در ازای تحویل هر کفش‌دوزک مبلغی پرداخت می‌کنند با دیدن آن همه کفش‌دوزک‌ها با شوخی به یکی از دوستان می‌گویم ببین چه سرمایه‌ای اینجا وجود دارد و ما سرمان بی‌کلاه است. راه خود را از دامنه‌های جنوبی شاهو به شهر پناه می‌گشاییم سنگلاخی و پرشیب بعد از ۳ ساعت در جبهه جنوبی به چشمه پرآبی می‌رسیم. به بیلاقی قدیمی و مخروبه به نام هانی کنه‌له. در گذشته اینجا آباد بوده است، روستایی پرجمعیت که بعد از یک سرمای سخت مردمان اورامی، از روستای کنده‌له به کرمانشاه و قروه و کامیاران کوچ می‌نمایند. به آخرین چشمه می‌رسیم. چشمه بیدمیری نقطه سیاحتی مردم پناه چشمه‌ای پرآب و در میان جنگل، حالا تقریباً به پناه رسیده‌ایم در دامنه جنوبی کوه شاهو با ۳ هزار سال تاریخ و پلکانی به شهر (هزارماسوله) هم معروف است در زبان اوستایی به معنای پاکی و پاکیزگی می‌باشد که در طول تاریخ به عنوان یکی از ویژگی‌های مردم این دیار باقی مانده است. در قلمرو طبیعت کوهستانی کوه‌نوردی خودهنری است بزرگ که ما امروزه از کیفیت این هنر برخورداریم همچون هنرمندان حرفه‌ای آنان که در ازای هنر خود پاداش می‌گیرند ما هم پاداش خود را گرفته بودیم، سبک‌بال چون پرنده، آرام چون نسیم، راضی مثل همیشه به مقصد رسیده بودیم. خستگی به تن مان رسوخ نکرده است. زاگرس همیشه قابل کشف است و همواره سخن برای گفتن دارد.

شاهو پابرجا، این ما هستیم گذرا، با نگاه خداحافظی با شاهو، پناه را ترک می‌کنیم.

آری همه ما مردم کوهستانی، ترک و کرد و لر و فارس همه پرورده دامان پرمهر زاگرس.

\* سرپرست هیات کوه‌نوردی دیوانره - عضو بنیاد زاگرس شناسی با نگاهی به مقاله زاگرس کامل صفریان

پانوش: (میت به خلیفه) هفته خلیفه زاگرس شناسی

۱- جشن عروسی پیر شهریار: هم‌زمان با عید سده که ۵۰ روز از زمستان می‌گذرد در اورامان تخت باشکوه برگزار می‌گردد. در فرهنگ شفاهی مردم اورامان چنین به یادگار مانده است که در زمان‌های قدیم یکی از شاهزادگان ایرانی که به بیماری لاعلاجی مبتلا می‌شود برای شفا و مداوا به اورامان به نزد پیر شهریار فرستاده می‌شود که چنانچه تندرستی اش را بازیافت. همسری پیر را انتخاب کند. مداوا به ثمر می‌نشیند. دختر شاهزاده حاضر به ترک پیر شهریار نمی‌گردد و بنا به سفارش پدر و خواست قلبی اعلان همسری به پیر را اعلام می‌کند. اما پیر شهریار به شاهزاده می‌گوید وضعیت زندگی فقیرانه پیر زندگی را بر شاهزاده سخت می‌گرداند و امکان عروسی آبرومندان‌های فراهم نیست که شایان شاهزاده باشد. مردم اورامان که این را می‌شنوند دست به کار شده و دیرمناسی برای او تهیه کرده و با آوردن هدایای مناسب امکان عروسی پیر شهریار و شاهزاده را فراهم می‌کنند که هر سال در این روز مردم اورامان با قربانی کردن و نذر با صدای دف عروسی عارفانه‌ای را راه می‌اندازند و یاد آن روز را گرامی می‌دارند و از باغ‌های موقوفه پیر، گردو به شرکت کنندگان داده می‌شود.

با نگاهی به مقاله زاگرس کامل صفریان

# ملکوه

## بام شهرستان تربت حیدریه

ارتفاع ۳۰۱۳ متر، دومین قله خراسان

مجید هوشمند\*



آبشاری یخی در مسیر صعود به قله ملکوه (کدکن) در شمال خراسان

رشته کوه چهل تن در جنوب روستای کدکن و در انتهای غربی جلگه رخ یکی از جلگه‌های سرسبز و حاصل‌خیز شمال غربی تربت حیدریه می‌باشد که از طرف غرب از طریق کوه‌های چخدرگچی و چشمانی به کوه سرخ کاشمر و از طرف شمال به دنباله کوه‌های شاه جهان و از طرف شرق به کوه‌های سرهنگ و جام متصل می‌باشد. وجه تسمیه و معروفیت رشته کوه چهل تن قابل ذکر است که چهل تن از فرزندان شیخ احمد جامی ملقب به پیل ژنده‌پوش عارف قرن پنجم هجری در همین حوالی بوده‌اند و زیارت‌گاهی در روستای برس در مجاورت کدکن مربوط به یکی از همین چهل تن می‌باشد. بلندترین قله این رشته کوه در میان مردم محلی به نام ملکوان و سفیددر و در بین کوه‌نوردان با توجه به نام محلی ملکوان به قله ملکوه شناخته شده است. این قله ۳۰۱۳ متر ارتفاع داشته و دارای دیواره‌های حدوداً ۳۰۰ متری در شمال غربی قله می‌باشد. این قله در بین کوه‌نوردان به علم کوه خراسان شهرت یافته و از اهمیت خاصی برخوردار است. از نظر ساختار، قله و دیواره‌های آن از نوع سنگ‌های آهکی بوده و از ارتفاعات آن فسیل و سنگواره‌های متعددی به دست آمده است.

برای صعود، آشنایی کوه‌نوردان با مسایل فنی سنگ‌نوردی الزامی است. قابل ذکر است که اخیراً مسیر دهلیز شرقی به طول ۲۰۰ متر باسیم بکسل ثابت گذاری گردیده است و این مهم با همت والای اعضای هیات کوه‌نوردی و کمیته صعودهای ورزشی شهرستان تربت حیدریه به انجام رسیده است.

مسیر دهلیز جنوبی با شیب نسبتاً ملایم و تا حدودی پلکانی به عنوان مسیر عمومی شناخته شده و برای کوه‌نوردان تازه‌کار یا تیم‌های پر تعداد با در نظر گرفتن جوانب احتیاط پیشنهاد می‌گردد و برای صعودهای زمستانی و تابستانی نسبتاً مناسب می‌باشد. مسیر دیواره‌های شمالی که شامل یک مسیر اصلی و تعدادی مسیرهای فرعی بوده و در نهایت همه مسیرها به بالای یال L شکل منتهی می‌گردند که قسمت‌هایی از مسیر رول کوبی شده و ضمن ریزشی بودن مسیر در قسمت کراکس از درجه سختی ۵/۱۰ برخوردار می‌باشد. ارتفاع دیواره از کف تا انتهای مسیر حدوداً ۳۵۰ متر است که برای صعود آشنایی به فنون سنگ‌نوردی و کوه‌نوردی الزامی می‌باشد. برای افراد ناآشنا به منطقه وجود راهنما اجتناب‌ناپذیر می‌باشد. براساس مدارک و گزارش‌های موجود در پرونده هیات کوه‌نوردی و بایگانی تربت بدنی اولین بار اعضای هیات کوه‌نوردی تربت حیدریه در سال ۱۳۶۵ از دهلیز غربی اقدام به صعود قله نمودند. از آن تاریخ به بعد هر ساله دو تا سه بار قله ملکوه از جبهه‌های مختلف توسط کوه‌نوردان تربت حیدریه صعود می‌شود. ۰۸۹ ۰۸۹  
برای اولین بار در سال ۱۳۷۰ گروه آزادگان مسیر دهلیز شرقی را در تابستان و

پوشش گیاهی منطقه: اکثر پوشیده از گون و در آبگیرها گل‌های بابونه، آویشن، زرشک کلپوره، پونه ذوفا و دیگر گونه‌های گیاهان دارویی به صورت پراکنده به چشم می‌خورد. حوزه آبریز رشته کوه چهل تن در شمال قله از چشمه پونه و دیگر چشمه‌های زیر قله سرچشمه گرفته و به رودخانه دایمی کدکن سرازیر می‌گردد و حوزه آبریز دیگری در جنوب قله از پایین دست ارتفاعات سرچشمه گرفته و با حجمی زیاد، ایجاد آبشار بلند و زیبای رود معجن را موجب شده و وزیایی خاصی به منطقه داده است و آبریز غرب قله به رودخانه دایمی روستای اسفیز سرازیر می‌گردد. طریقه دستیابی کوه‌نوردان به قله و ارتفاعات رشته کوه معمولاً از دو طریق انجام می‌پذیرد:  
الف - از طریق تربت حیدریه - کدکن  
ب - از طریق تربت حیدریه - رود معجن

### مختصات قله و نحوه صعود به قله:

این قله با برجستگی حدوداً به ارتفاع ۴۵۰ متر بر روی خط الراس کوه چهل تن ابهت و عظمت خاصی را به نمایش می‌گذارد و دارای چندین مسیر صعود عمومی و فنی می‌باشد. مسیرهای صعود به قله عبارتند از:

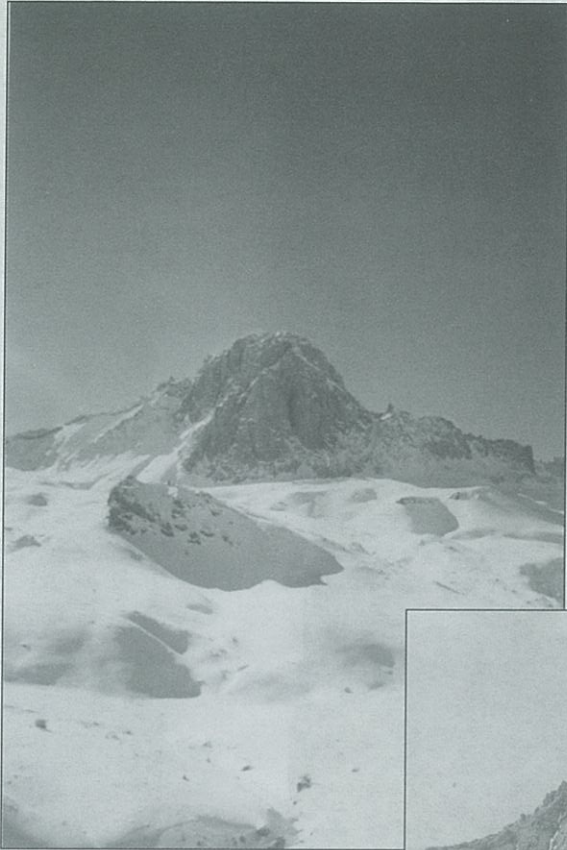
- ۱- مسیر دهلیز شرقی یا شبله بلند ۲- مسیر دهلیز غربی یا مسیر آبشار ۳- مسیر دهلیز جنوبی ۴- دیواره شمالی
- مسیرهای دهلیز شرقی و غربی با شیب نسبتاً تند به قله منتهی می‌گردند و

زمستان صعود کرد و مجدداً در تابستان سال ۷۱ مسیر دیواره توسط گروه فنی آزادگان گشایش و در همان سال صعود زمستانی دیواره انجام گرفت که متأسفانه به حادثه‌ای همراه بود که خوشبختانه با همت دوستان، حادثه دیده نجات یافت.

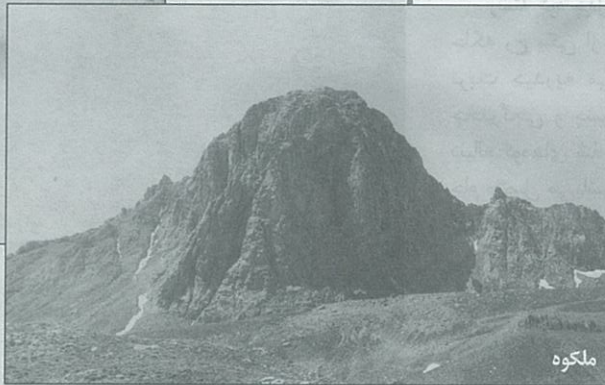
اولین صعود پر تعداد بر روی دیواره آذرماه ۱۳۷۷ توسط تیم کلنی استان به سرپرستی استاد خادم انجام گرفت که روز اول ۴ نفر و در روز دوم علی‌رغم بارش برف تعداد ۸ نفر مسیر دیواره را صعود کردند.

این صعود تمرینی برای آمادگی تیم جهت صعود زمستانی گرده آلمان‌ها در بهمن همان سال بود و برای اولین بار مسیر دیواره در تابستان ۱۳۸۱ توسط اعضای هیات کوهنوردی تربیت حیدریه صعود گردید و از این تاریخ هر ساله دیواره توسط اعضای هیات صعود می‌شود و آخرین صعود قابل توجهی که به قله ملکوه انجام پذیرفت صعود سراسری بانوان کوهنورد هیاتهای سراسر کشور به دعوت هیات کوهنوردی بانوان شهرستان تربیت حیدریه به مرحله عمل درآمد.  $\Delta$

\* هیات کوهنوردی شهرستان تربیت حیدریه - کمیته صعودهای ورزشی



قله ملکوه



ملکوه

**Black Diamond**

GEAR

SCENE

ABOUT BD

www.bdel.com

## فروش ابزار دیواره نوردی و یخ نوردی

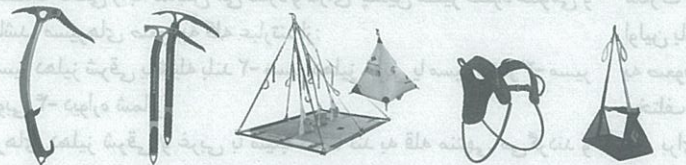
Rurp Grappling Hook Cliffhanger Talon Peckers Atc-XP Atc-Guide Quicpack Micro Stopper Set Stopperset



Contact Strap & ABS Crborg & ABS Camalots Cs Camalots Set



Viper Venom Portaledge ( Double ) Zodiac Bosun's Chair



تلفکس ۰۵۱۱ ۸۵ ۴۸ ۴۸۰ همراه ۰۳۲۰۱ ۳۱۰ ۹۱۵

Email: zarrin81@yahoo.com

زرین

# دشت هویج (گرچال)

جعفر سپهری\*



دشت هویج و کوه‌های اطراف آن در استان تهران. ارتفاع این کوه به ۳۶۵۰ متر می‌رسد.

که به مردم امکان زندگی و مبارزه با دیو سرما را داد. کوتاه این که این دشت، سرزمین آتش ایزدی بوده است. همان دشتی در البرز کوه که فرآنک، گریزان از ستم ضحاک ماردوش و سوگوار همسر جوانش آبتین، فریدون خردسال را در آنجا به دشتیان سپرد. دشت سوئسون (= سووشون، = سیاوشان) به معنی دشت سیاوش و روستای کُند، با پیشینه تاریخی سه‌هزارساله، نیز در همان نزدیکی قرار دارند. فرا کُند آمد فریدون گُردسروش آن زمان تاج شاهی سپرد<sup>△</sup>  
\*عضو هیات علمی دانشگاه جامع علمی کاربردی

به دشتی که گرچال باشد به نام  
بیامد ز پی مردم نیک‌نام  
کمر بسته کوه‌های سترگ  
به آبشخورش کبک و میش است و گرگ  
دشت هویج، یا دشت گرچال (اگرچال)، نام گستره‌ای کوچک و زیبا بالادست روستای افجه، در نزدیکی لواسان و در استان تهران است. با یک تا یک و نیم ساعت پیاده روی از روستای افجه به سمت شمال (در امتداد رودخانه و در مسیر مالرو) می‌توان به این دشت زیبا و مرتفع رسید.  
روستاییان و دهقانان می‌گویند که دلیل نام‌گذاری این مکان به دشت هویج این بوده که در گذشته در این دشت هویج کشت می‌شده است. هرچند که امروزه هیچ اثری از کشت هویج در آن یافت نمی‌شود.

اما نام باستانی گرچال در گویش ایرانیان دارای معنی زیبایی است. گر و یا اگر در زبان پارسی به معنی آتش است و همان است که به آذر یعنی آتش ایزدی تبدیل شده است. هنوز هم واژه گر گرفتن به معنی شعله‌ور شدن آتش در زبان فارسی به کار می‌رود.

اگر نوروژی (آتش نوروژی، آتشی که به هنگام جشن نوروز افروخته می‌شود) در میان کردها جایگاه ویژه و خاص خود را دارد. با توجه به اهمیت آتش در ایران باستان و نقش آن در تاریخ تمدن می‌توان گزینش این نام پر معنی را بر این کوهستان سرد و پر برف ایران زمین به خوبی انگاشت. همچنین گر در پارسی میانه به معنی کوه است و با گریوه و گریبان از یک ریشه است.

چال هم پسوند مکان به معنی جایگاه است. گرچال به معنی جایگاه آتش ایزدی است. قرار گرفتن این دشت در میان کوه‌های سر به فلک کشیده برج‌ریزان (۳۶۵۰ متر)، پرسون (۳۱۰۰ متر)، آتشکوه (۳۸۵۰ متر) و... هم به آن نقشی همانند یک آتش‌دان داده است. آتش‌دانی





نایاب است. در پاره و اورامانات هم به این گل اشک سیاوش می‌گویند. لاله واژگون یا لاله نگوئسار، در نقش سرستون‌های ساسانی‌ها هم در موزه طاق بستان در کنار نقش پادشاه ساسانی دیده می‌شود.

یکی از جایگاه‌های رویش این گیاه زیبا، گلستان کوه در نزدیکی خوانسار است که این یادمان بی‌گناهی سیاوش را در دل خود برای آیندگان پاس داشته است.

از پس زمستان با سرمای دلنشین و برف فراوان، آنک در بهار و در آغازین روزهای اردیبهشت، که ایران بهشت گیتی می‌گردد و خاکش رشک فردوس برین، سراسر گلستان کوه سرشار از گیاهان خوشبو و سودمندی، مانند آویشن و موسیر و گون است که هر کدام داروی بیماری و درمان دردی هستند.

دانشمندان دوازدههزار نوع گونه گیاهی را در ایران شناسایی نموده‌اند که حدود پانزده درصد آن منحصر به ایران بوده و در هیچ کجای جهان، به طور طبیعی رشد و نمو ندارند. لاله واژگون نخستین بار در سال ۱۵۷۶ میلادی به وسیله جهانگردان اروپایی از ایران به اتریش برده شد و در باغ‌های ثروتمندان و خاندان سلطنتی پرورش یافت. از سده ۱۹ میلادی کشت آن در هلند نیز رواج یافت.

نکته جالب توجه و تاسف‌بار اینکه در ایران بیش از ۱۷۰ گونه لاله به طور طبیعی رشد و نمو می‌کند، حال آنکه هلند به سرزمین لاله‌ها مشهور است. ارتفاعات لرستان و بختیاری و بخش‌هایی از مناطق هم‌جوار این دو استان عمده ترین رویشگاه لاله‌های واژگون هستند.

در کنار دیدن این لاله‌های بی‌مانند، سرچشمه زیبا با درختان کهنسال تناور و غسل بسیار گوارا و سودمند خوانسار را فراموش نکنید.  $\Delta$   
\*هیأت علمی دانشگاه جامع علمی کاربردی

# لاله‌های واژگون

## اشک سیاوش

جعفر سپهری\*

چو سرو سیاوش نگوئسار دید

سر پرده دشت خون سار دید

بیفکند سر را ز آند نگوئ

بشد زان سپس لاله واژگون

گویند این گل در آن زمان که گوی سیاوش پاک‌نهاد با تیغ تیز گرسوز خون ریز، آن پلید دژخیم بدن‌هاله آشنا می‌شده شاهد ماجرا بود. از پس آن اندوه، گل‌گونه رخ سر به زیر افکند تا آرام آرام اشک بریزد بر بی‌گناهی سیاوش.

گل لاله واژگون با نام علمی (Fritillaria) گیاهی است دیدنی که در هوای لطیف مرغزارهای سرسبز کوهسارهای سربلند و مغرور ایران زمین می‌روید. جای‌جای این خاک گهرخیز هنرزه سرشار از دیدنی‌هایی است که در پهنه‌سار گیتی اگر یگانه نباشد، کمیاب و

# لوازم کوهنوردی دونا

عرضه لوازم کوه پیمایی و کوه نوردی  
کفش های ایتالیایی : ترز تا - لاسپورتیوا - لومر - گری اسپرت

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

۲۲۵۱۲۱۲۳ ☎ ۰۹۱۲ - ۲۰۲۱۶۸۲

کیانوش فرهادی تَراد



**گروه تبلیغات فرات**

هدایای نمایشگاهی، همایشی و تبلیغاتی

مدیر عامل  
کاظم مبهوتیان

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

تلفن: ۰۱ - ۵۰۷۵۵۰۵۵، ۵۵۰۵۵۰۵۵، ۵۵۰۵۵۰۵۵  
همراه: ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۹۶ - ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۸۳۷۰ - ۰۹۱۲۳۳۸۵۰۸۳۷۰



Email: kianooshfn@yahoo.com



## 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



بزرگترین تور اپراتور برنامه های کوهنوردی و اکسپدیشن در پاکستان

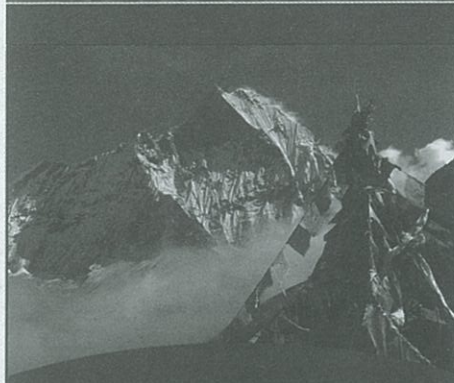
جهت کسب اطلاعات بیشتر از سایت ما دیدن فرمایید:

[www.sunlandtours.ir](http://www.sunlandtours.ir)

[sunlandtour@yahoo.com](mailto:sunlandtour@yahoo.com)

[info@sunlandtours.ir](mailto:info@sunlandtours.ir)

برگزاری تورهای ویژه ششماه اول سال با قیمت های استثنایی



### همیالیا

- بیس کمپ راکاپوشی
- 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
- موستاق آتا
- آراتات

### تورهای داخلی

#### گالری

#### تماس با ما

### قلل آسیای میانه

لنین - خانتانگری - پوبدا - کمونیزم - کورژنفسکای  
 هشت هزار متریهای پاکستان

کاشربروم ۱ و ۲ - برودپیک - نانگاپاربات - K2  
 شمال پاکستان

دره زیبای هنزا (بیس کمپ راکاپوشی)

بیس کمپ نانگاپاربات

صعود قله منگلیک سار، در قلب چراگاههای همیالیا (۶۰۵۰ متر)

برج ترانگو (۶۲۳۹ متر)

قله لیلا پیک (۶۵۰۰ متر)

پامیر افغانستان

قله نوشاخ (۷۴۹۲ متر) - دره واخان (پامیر بزرگ و کوچک)

قله مستاق آتا چین

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

ظریف: ۰۹۱۵۰۰۳۱۳۰۷

عمیدی: ۰۹۱۵۰۰۲۴۵۹۹

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

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۹۸۵۰۰

# اصول طراحی تمرین

## اصول طراحی تمرین

### طراحی تمرین

ترجمه: دکتر فرزاد پیله‌وری

تمرین به سه بخش یا سه مرحله تقسیم می‌شود: ۱- گرم کردن و حرکات کششی ۲- تمرینات اصلی ۳- سرد کردن بدن

۱- گرم کردن و حرکات کششی: این مرحله شامل پانزده دقیقه حرکات سبک می‌شود این کار باعث افزایش جریان خون عضلات و دمای بدن شده و احتمال آسیب‌های ورزشی را در حین تمرین کاهش می‌دهد در این مرحله باید کل بدن گرم شود و عضلات، تاندون‌ها و لیگامان‌ها به آرامی تحت کشش قرار گیرد و همراه با افزایش ضربان قلب، کشش و نیروی وارد بر بدن نیز زیاد گردد این کار ادامه می‌یابد تا بدن عرق کند.

۲- تمرینات اصلی: تمرینات این مرحله که بعداً به آن خواهیم پرداخت باعث افزایش قدرت، سرعت، استقامت و مهارت‌های مورد نیاز شده و انجام صحیح و منظم آن می‌تواند فرد را به سطح آمادگی جسمی نزدیک نماید. حرکات غلط نه تنها مفید نیست بلکه احتمال آسیب را افزایش می‌دهد.

۳- سرد کردن بدن: این مرحله نیز حدود پانزده دقیقه طول می‌کشد و برعکس گرم کردن ضربان قلب و دما را به تدریج کم می‌کند در این مرحله به بدن فرصت داده می‌شود تا اسید لاکتیک را از عضلات خارج سازد.

بدن شما سه نوع سیستم انرژی دارد: قدرتی، انفجاری (سرعتی) و استقامتی. برای کوه‌نوردی فنی خیلی مهم است که این سه سیستم را در یک تعادل صحیح توسعه دهید خیلی وقت‌ها دیده می‌شود که سنگ‌نوردانی دارای قدرت بالا نسبت به وزن خود استقامت بالایی دارند و می‌توانند حرکات غیرقابل تصور انجام دهند ولی در حرکات انفجاری بسیار ضعیف هستند و بالعکس کسانی هم وجود دارند که بر روی گیره‌های سقفی حرکات انفجاری انجام می‌دهند اما نمی‌توانند بیش از ۳۰ دقیقه به طور عمودی صعود کنند.

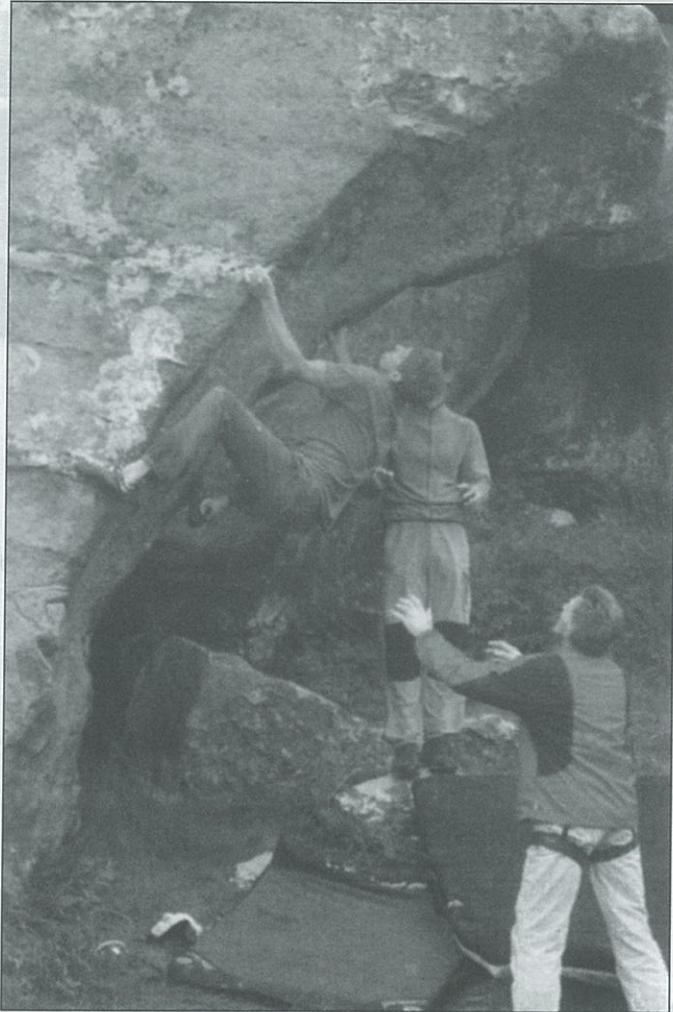
بنابراین تمرینات شما باید به طور خاص برای نیاز کنونی شما طراحی شود به عبارت دیگر شما باید به طور مداوم توانایی خود را آنالیز کرده و با تغییرات نوع تمرین نسبت به هدفی که دارید توانایی عضلات خاص مورد نیاز خود را افزایش دهید.

با توجه به مقدمه بالا تعادل بین قدرت، حرکات انفجاری و استقامت پنج نوع تمرین را ایجاد می‌کند که ۵ هدف را دنبال می‌کند. این اهداف عبارتند از:

۱- قدرت: با افزایش قدرت می‌توان مسیرهای منفی و طولانی را طی کرد برای افزایش قدرت می‌توان از وزنه‌های سنگین استفاده کرد به طوری که بین ۵ تا ۱۰ بار تکرار عضله خسته شود این کار را در چهار سری می‌توان انجام داد.

۲- سرعت: هدف از این تمرین‌ها انجام حرکات انفجاری و افزایش سرعت صعود می‌باشد برای رسیدن به این هدف سرعت حرکت را در حین تمرین باید زیاد کرد.

۳- استقامت: هدف این تمرین‌ها صعودهای طولانی‌تر است جهت رسیدن به این هدف می‌توان از وزنه‌های سبک‌تر استفاده کرد و تعداد سری‌های وزنه زدن را



بیشتر کرد.

۴- قدرت - استقامت: با این تمرین‌ها توانایی نگاه داشتن گیره به مدت طولانی‌تر و ادامه مسیرهای بلند افزایش می‌یابد، بدین منظور می‌توان مدت یک تمرین خاص و تعداد ست‌ها را افزایش داد.

۵- ظرفیت هوازی: این تمرین‌ها هوشیاری ذهن و آمادگی کلی فیزیکی فرد را افزایش می‌دهد برای رسیدن به این هدف تعداد ضربان قلب باید به مدت حداقل ۲۰ دقیقه به ضربان هدف (۶۰ تا ۸۵ درصد ماکزیمم ضربان قلب) برسد آن هم سه یا چهار بار در هفته.

حال به تمرینات مورد نظر برای ۵ هدف بالا می‌پردازیم:

#### ۱- تمرینات قدرتی:

بهترین راه برای به دست آوردن قدرت، وارد کردن بار به عضله در حد حداکثر توانایی عضله در دوره‌های تکرار شونده است، این مسئله باعث می‌شود که عضله پروتئین‌های انقباضی بیشتری تولید کرده و در نتیجه باعث افزایش قدرت عضله گردد. شما قدرت را می‌توانید با انجام حرکات بلدرینگه آویزان شدن از گیره‌ها و یا مسیرهای سخت در دفعات، افزایش دهید مثلاً چهار بار مسیر مشکل را صعود و سپس کمی استراحت کنید تا عضلات به حالت اول برگردند، به هر حال تکرار کلید این قسمت می‌باشد، همچنین شما می‌توانید با وزنه تمرین کنید، وزنه‌ای را انتخاب کنید که وزن آن طوری باشد که با ۵ تا ۱۰ مرتبه وزنه زدن عضله شما خسته شود این کار را در چهار سری انجام دهید سه الی چهار بار در هفته و اگر شما بعد از مدتی توانستید بیش از ۱۰ بار وزنه را حرکت دهید، وزنه را سنگین کنید و اگر کمتر از ۵ بار می‌توانید تکرار کنید وزنه را سبک‌تر کنید با این روش قدرت شما در عرض چند

هفته افزایش محسوسی پیدا می کند.

## ۲- تمرینات انفجاری:

این نوع تمرینات ظرفیت عضلات شما را برای حرکات انفجاری افزایش می دهد ولی در عین حال فشار زیادی روی عضلات می آورد؛ بنابراین نباید بدون گرم کردن و حرکات کششی عضلات انجام شود، پایه و اساس این تمرینات ساده است: تمرین با حداکثر شدت و سرعت و سپس استراحت کامل قبل از شروع دور بعدی. در عضلات گلیکوژن به ATP و اسیدلاکتیک تبدیل می شود با فرصت دادن به بازسازی عضلات که باعث می شود عضلات شما دوباره گلیکوژن ذخیره نماید و دادن این فرصت به بدن تا اسیدلاکتیک را از عضلات خارج سازد و جلوگیری از دخالت سیستم هوازی سرعت شما زیاد می شود.

تمرینات انفجاری در ست های چهارتایی مناسب هستند، در هنگام تمرین بهتر است حرکات را سریع و قوی انجام داد، شما ممکن است با کمک وزنه های سبک تر از آنچه که در تمرینات قدرتی انجام می دادید تمرینات انفجاری را انجام دهید؛ از آن جایی که سرعت بالای عضلات نیاز به هماهنگی عضلات و اعصاب آن دارد این کار را می توان با افزایش حافظه عضلات انجام داد به عبارت دیگر تکرار در سرعت بالا حافظه عضلات را بالا برده در نتیجه هماهنگی عصب و عضله را افزایش می دهد، به عنوان مثال می توان حرکت تراورس را با سرعت بالا انجام داد تا هماهنگی دست و پا و چشم ها بیشتر شود البته باید توجه داشت این نوع تمرین ها قدرت را افزایش نمی دهد.

## ۳- تمرینات استقامتی:

حرکت پشت سر هم و طولانی مدت و البته سبک؛ استقامت عضلات را بالا می برد برای بالا بردن استقامت شما باید نزدیک به یک تا ۲ ساعت تمرین کنید تا گلیکوژن عضلات شما تخلیه شود و سیستم آنزیمی هوازی فعال شده و سیستم مویرگی عضلات شما توسعه پیدا کند شما می توانید با افزایش شدت تمرین زمان تخلیه گلیکوژن را کم کنید، بعد از تخلیه گلیکوژن عضلات، شما در عضلات خود احساس خستگی و درد می کنید بیشتر افراد در این زمان استراحت می کنند ولی اگر شما می خواهید استقامت عضلات خود را افزایش دهید باید مدت یک تا دو ساعت تمرین نرم مثلاً تراورس را ادامه دهید حتی با وجود خستگی و درد در عضلات؛ اگر می توانید این کار را سه بار در هفته انجام دهید بسیار عالی است البته لازم به تاکید است که رسیدن به این زمان در ابتدا برای اغلب ورزشکاران مشکل است و نکته دیگر این که اگر این دو ساعت به دو قسمت یک ساعته تقسیم شود تفاوت چندانی نمی کند.

## ۴- تمرینات قدرتی - استقامتی:

عضلات سریع ظرفیت محدودی برای متابولیسم هوازی دارند و زود خسته می شوند. لازم به ذکر است که عضلات را به طور کلی به دو دسته آهسته و مقاوم به خستگی یا نوع اول و سریع یا نوع دوم تقسیم می کنند نوع دوم آن به دو زیرگروه تقسیم می شود که نوعی سریع ولی برخلاف نوع دیگر نسبت به خستگی مقاوم است در تمرینات قدرتی - استقامتی می توان این نوع عضله یعنی سریع را تقویت کرد.

برای این نوع تمرین باید مدت یک حرکت خاص را افزایش داد به عنوان مثال بارفیکس را آهسته انجام داد، در این تمرین ها می توان از وزنه هایی استفاده کرد که از وزنه های مورد استفاده در استقامت سنگین تر ولی از وزنه های مورد استفاده در قدرت سبک تر است. همان طور که قبلاً گفته شد در تمرینات قدرتی ما چهار سری بود ولی در تمرینات قدرتی - استقامتی تعداد سری ها باید افزایش یابد بنابراین سری های ۶ تا ۸ تایی با سرعت کم بسیار مناسب می باشند.

سنگ نوردی نیاز به قدرت - استقامت زیاد عضلات ساعد و پنجه ها دارد برای افزایش آن علاوه بر تمرینات ذکر شده در بالا می توان از گیره های مختلف آویزان شد، شما باید این توانایی را داشته باشید که یک دقیقه بدون ایجاد درد در عضلات این کار را ادامه دهید و باید آن را به دو دقیقه و یا بیشتر برسانید؛ تمرینات اینتروال که

درباره آن توضیح می دهیم نیز به تقویت قدرت - استقامت کمک می کند.

## ۵- تمرینات مخصوص افزایش ظرفیت هوازی:

برای داشتن قدرت - استقامت بالا ما نیاز به ظرفیت هوازی بالا داریم با تمرینات دوره ای و میان برنامه ای به سادگی می توان به این مهم دست پیدا کرد.

تمرینات دوره ای: در این متد شما عضلاتی را که می خواهید تقویت کنید به چند دسته تقسیم می کنید و هر دسته عضله تمرین خاص خود را دارد و این کار به مدت ۳۰ دقیقه تکرار می شود در این مدت ضربان قلب شما نباید کمتر از ۶۰ درصد و یا بیشتر از ۸۵ درصد ماکزیمم ضربان قلب باشد اگر ضربان کمتر از ۶۰ درصد باشد در واقع سیستم قلبی عروقی ما نفعی از این تمرین نمی برد و اگر بیشتر از ۸۵ درصد باشد شما وارد تمرینات بی هوازی و قدرتی می شوید.

سن	ضربان قلب هدف ۶۰-۸۵ درصد ضربان ماکزیمم
۲۰	۱۴۰-۱۸۰
۲۵	۱۳۶-۱۷۵
۳۰	۱۳۳-۱۷۱
۳۵	۱۲۹-۱۶۶
۴۰	۱۲۶-۱۶۲
۴۵	۱۲۱-۱۵۶
۵۰	۱۱۶-۱۴۹
۵۵	۱۱۲-۱۴۴
۶۰	۱۰۵-۱۳۹
۶۵	۱۰۱-۱۳۵

## مثال برای سنگ نوردان:

می توان عضلات را به دو دسته عضلات پا و عضلات دست تقسیم کرد (و یا هر نوع تقسیم دیگر که شما دوست دارید) ابتدا روی یک دیواره چهار بار حرکات صعود و فرود را با عضلات پا انجام داد و سپس چهار بار حرکت انفجاری را با کمک پا انجام می دهیم (توجه داشته باشید که تمرینات را به طور دلخواه برای عضله ای خاص می توان تنظیم کرد) سپس نوبت گروه دوم عضلات است که می توان صعود با کمک دست روی زاویه ۴۵ درجه چهارم تبه و آویزان شدن روی گیره بر روی دیواره ۴۵ درجه به مدت یک دقیقه و انجام تراورس روی دیواره ۷۰ درجه به مدت ۵ دقیقه را انجام داد و دوباره به گروه اول عضلات برمی گردیم و این تمرینات را به صورت دوره ای به مدت ۳۰ دقیقه با همان ضربان قلب توصیه شده انجام می دهیم، البته توجه داریم که اصول تمرین ثابت ولی نوع عضله و روش دلخواه تمرین آزاد است.

## تمرینات میان برنامه ای:

در این متد از تمرین ماکزیمم ضربان قلب شما می باید بین ۶۰ تا ۸۵ درصد باشد شما باید تمرین را با شدتی انجام دهید که ضربان قلب شما در این محدوده قرار گیرد پس شدت تمرین را کم کرده ولی قطع نمی کنید به طوری که ماکزیمم ضربان قلب شما بین ۴۰ تا ۶۰ درصد قرار گیرد و سپس دوباره شدت تمرین را زیاد کرده تا ضربان قلب به ضربان هدف برسد.

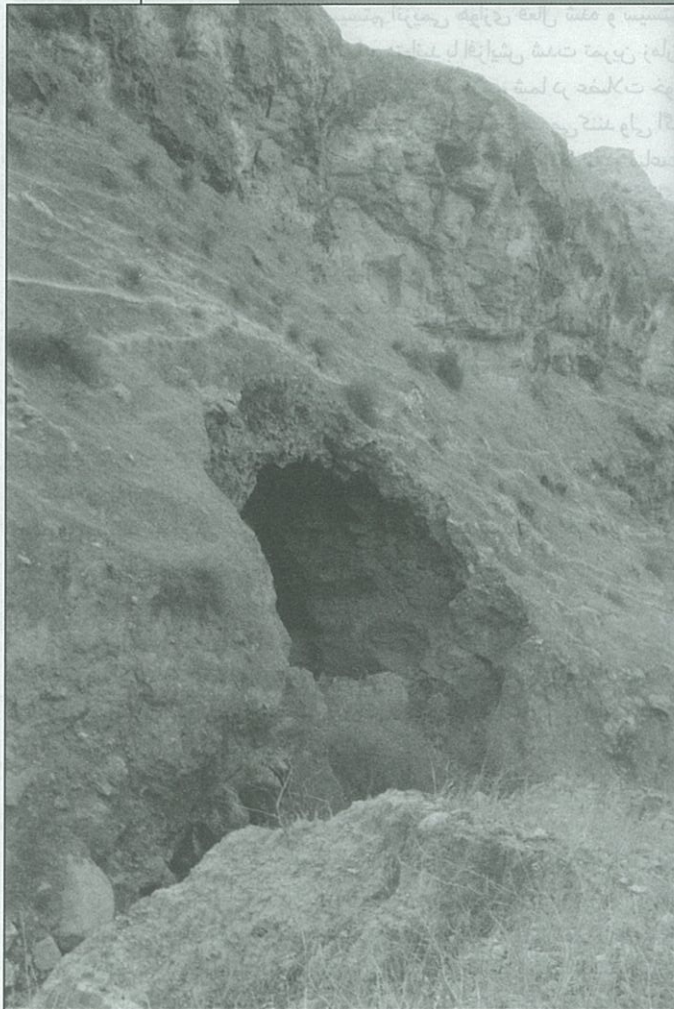
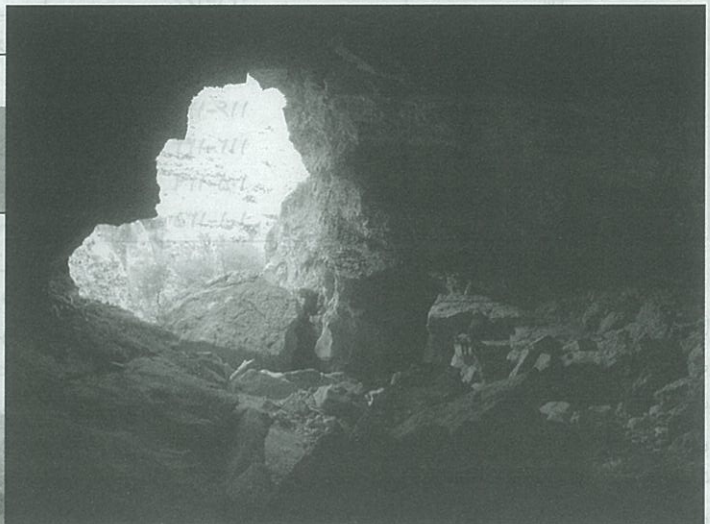
روش اینتروال روش مشکلی می باشد و همه آن را نمی توانند انجام دهند در این روش اصطلاحاً عضلات ورم می کند و خستگی و درد در آن ایجاد می شود ولی جزو روش های رایج در افزایش ظرفیت هوازی و افزایش قدرت جمع آوری اسیدلاکتیک توسط بدن می باشد. Δ

منابع: سایت The highMaximum sports performance  
- Strength basics - indoor climbing  
performance heart sports fitness and performance

# پیمایش غار گوریک

خدارحم باقرپور\*

غارشناسی یکی از رشته‌های زمین‌شناسی است که امروزه به واسطه موقعیت‌های چشمگیری که در زمینه کشف آب‌های زیرزمینی و کشفیات دیگر به دست آمده، نظر زمین‌شناسان را به نحو شایان توجهی به خود جلب کرده است. باید توجه داشت که غارنوردی و غارشناسی به ساز و برگ ویژه‌ای که برای غارشناس ایجاد ایمنی کند نیازمند است و برای افرادی که بدون توجه به این امر به غارنوردی و غارشناسی می‌پردازند موجب صدمات جبران‌ناپذیری خواهد شد. باید توجه داشت که داخل غار شدن و حرکت و راه‌پیمایی در زیرزمین با مشکلات و دشواری‌های فراوانی توأم است. غارنوردان اغلب به یکی از رشته‌های علوم کمابیش آشنایی و توجه دارند. بنابراین علاقه‌مندان به رشته جذاب و پرطرفدار غارنوردی می‌بایست پس از گذراندن دوره فنی زیر نظر مربیان مجرب اقدام به غارشناسی و غارنوردی نمایند. توصیه می‌شود حتی در غارنوردی‌های ساده نیز به موارد زیر توجه نمایید: دیگران را از برنامه خود مطلع سازید - داشتن راهنما، نخ‌کشی جهت شناسایی مسیر برگشت، کلاه کاسکت، چراغ پیشانی مناسب، کفش ساق بلند، دستکش، طناب، کارابین، هارنس و سایر وسایل مورد نیاز. در این گزارش سعی شده نوعی غار تشکیل شده در اثر نفوذ آب در طبقات آهکی زمین بررسی شود.



## غار گوریک برازجان

غار گوریک یکی از مواهب طبیعی و ناشناخته‌ای که در ایران می‌توان از آن نام برد غارهای متعددی است که در اعماق زمین در دل کوه‌های ایران طی سالیان دراز پدید آمده و در درون خود زیبایی‌هایی بس شگرف و نادیده دارند. این غار در ۱۳ کیلومتری شرق برازجان در دامنه رشته کوه زاگرس می‌باشد که مورد شناسایی گروهی از کوهنوردان گروه کوهنوردی فرهنگ دشتستان وابسته به پایگاه اداری اداره آموزش و پرورش برازجان قرار گرفت. این غار در ۱۳ کیلومتری شاهزاده ابراهیم (روستای نی‌نیزک) قرار دارد که با عبور از دره پشت شاهزاده ابراهیم به طرف شمال و پس از پشت سر گذاشتن دشتی تپه ماهوری به دره‌ای که دهانه غار در آن واقع است می‌رسیم. غار در بستر دره واقع شده و ژرفای دره هم‌سطح دهانه غار می‌باشد. جهت دره شمالی جنوبی بوده و دهانه غار رو به جنوب شرقی می‌باشد. در فصل بارندگی‌های شدید آب این غار که از سیلاب‌های دره‌های منطقه بام بلند می‌باشد به این غار وارد شده و پس از خارج شدن از غار به طرف زمین‌های زیر شاهزاده ابراهیم سرازیر می‌گردد. دهانه اصلی این غار ۱۰ متر در ۷ متر در ارتفاع ۲۸۰ متری از سطح دریا در منطقه بام

دھلیز نمایان می‌شود. تونل اصلی را که در سمت راست و روبه‌روی ما قرار دارد ادامه داده تا به انتهای غار می‌رسیم. قبل از خروج از تونل، حدود ۵ متر مانده به تالار خروجی، به یک سه راهی می‌رسیم، در اینجا در سمت چپ یک دھلیز است که کمی جلوتر به راه اصلی متصل می‌گردد و ما را به تالار خروجی راهنمایی می‌کند.

راه خروج از تونل برای ورود به تالار، از دو مسیر می‌باشد. یکی در وسط تالار (در سقف غار) در ارتفاع ۴ متری و دیگری در انتهای تالار، در ارتفاع ۳ متری دیواره تالار می‌باشد که برای خروج از هر دو تونل نیاز به کار فنی می‌باشد.

پس از طی کردن مسافتی به تالار خروجی غار (دهانه جنوبی غار) که منطقه نی‌نیزک قرار دارد می‌رسیم. این تالار در ارتفاع ۲۰۰ متری از سطح دریا قرار دارد. با توجه به این که مدت زمان یک ساعت در تاریکی بوده‌ایم در انتهای غار سوسویی از نور مشاهده می‌گردد. یکی یکی از تونل غار وارد تالار غار می‌شویم. این تالار حدود ۵ در ۴۰ متر مساحت و ارتفاعی حدود ۵ متر دارد. دهانه خروجی غار مساحتی مشابه مساحت ورودی را دارد.

تمام نقاط این تالار تا عمق ۴۰ متر از روشنایی روز برخوردار است و به همین دلیل نیازی به روشنایی مصنوعی نیست. هر دو تالار به علت ریزش دهانه غار و عدم ورود انسان‌ها به آن، مامن هزاران خفاشی است که در آن زندگی می‌کنند. دیدن این محل و محل‌هایی مشابه که در غارهای هم‌جوار وجود دارد. برای دبیران زیست‌شناسی و محققان خالی از ارزش نیست. این غار در نوع خود منحصر به فرد می‌باشد از این جهت که دارای طولی معادل ۱۱۰۰ متر بوده و دارای دو دهانه ورودی و خروجی می‌باشد. زمان صرف شده در پیمایش این غار، حدود یک ساعت می‌باشد.  $\Delta$

اعضای شرکت کننده: عباسعلی اسدی، عبدالمهدی اقدسی، بهروز ابوالفتحی، علی مددی، علی جعفری، وحید مرادی و مراد افشاری  
\*هیات کوه نوردی برازجان

بلند قرار دارد. ساختمان این غار خاکی - آهکی می‌باشد و بعضی از جاهای این غار از سنگ‌های لایه‌ای با شکل‌های مختلف و رنگ‌های خاکستری و قرمز و... تشکیل شده است. به همین دلیل به مرور زمان دهانه غار به علت بارش باران و سیلاب‌های فصلی فرسایش پیدا کرده و کاملاً فرور ریخته است و خاک‌های فرور ریخته به همراه سنگ‌های بسیار بزرگ به جا مانده، دهانه غار را پوشانده است و دیگر امکان ورود آب رودخانه‌های منطقه بام بلند به غار میسر نمی‌باشد.

پس از عبور از لایه‌های سنگ‌های بزرگ دهانه غار، وارد تالاری می‌شویم که ورودی غار را تشکیل می‌دهد. مساحت این تالار تقریباً ۶۰ در ۲۰ متر می‌باشد و هر چقدر به طرف انتهای تالار می‌رویم از ارتفاع آن کاسته می‌شود. کف این غار از سنگ‌های کوچک و بسیار بزرگ که از دیواره یا سقف غار ریزش کرده‌اند پوشیده شده است. در این تالار نشانی از دست ساخت انسان در آن دیده نمی‌شود و ساختمان خاکی - آهکی آن همگی نشان از فرسایش دارد.

در انتهای تالار، یک دھلیز وجود دارد که راه اصلی ورود به تونل غار می‌باشد. مسیر عبور در غار با شبی نامحسوس تا انتهای غار ادامه می‌یابد. افت و خیز این مسیر که طول آن ۱۱۰۰ متر می‌باشد و هر بیننده‌ای را مات و مبهوت می‌نماید.

تمام کف تونل غار از سنگ یکپارچه یا خاک بسیار نرم به جای مانده از سیلاب پوشیده شده است. علی‌رغم گرمی هوا در فصل تابستان (۵۰ درجه سانتی‌گراد) در درون غار خوشبختانه هوا خنک است و اکسیژن کافی مثل بیرون غار در تمام نقاط وجود دارد. در درون تونل چند گودال به نشانه ریزش آب یا آبشار وجود دارد که دوتا از این گودال‌ها یکی به عمق ۲ متر و دیگری به عمق یک متر بوده و تا نیمه در آنها آب می‌باشد.

آب درون گودال‌ها به علت آهکی بودن جنس خاک، نسبتاً تلخ می‌باشد. تونل را که ادامه می‌دهیم پنجاه متر مانده به پایان آن در سمت چپ چند

## کلنگ کوهنوردی دنا در دو مدل

سر کلنگ : فولاد کرم مولیبدن

دسته: آلیاژ آلومینیوم 6061 T6

سخمه: فولاد کرم مولیبدن

وزن ۸۰cm : ۶۵۰ گرم

سر کلنگ : فولاد استینلس استیل

دسته: آلیاژ آلومینیوم 6061 T6

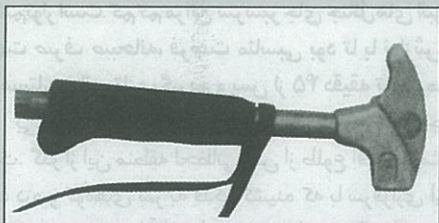
سخمه: کرم مولیبدن

گروه هشت وجهی دنا در ۵ سایز

از آلیاژ گروه ۷۰۰۰ آلومینیوم

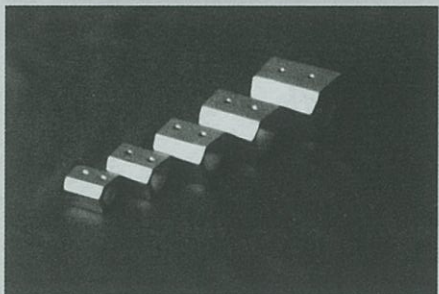
میخ ناودانی در دو مدل از آلیاژ کرم وانادیم

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



کرم مولیبدن

استینلس استیل



اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر - تلفن: ۰۳۱۲۵۸۳۶۳۹۰ - نمابر: ۰۳۱۱۴۴۱۱۶۶۳



## راه‌پیمایی لمبر به آق اولر (منطقه تالش)

هومن یحیی‌زاده\*

که ما را به روستای لمبر می‌رساند. روستای لمبر در ۲۱ کیلومتری شهر خلخال واقع شده است و مردم منطقه اکثراً گرد هستند و به گویش کردی صحبت می‌کنند (در اکثر نقشه‌ها این محل به اسم لمبر پایین ذکر شده است و منطقه بیلاق اهالی لمبر با نام لمبر آمده است.) در بدو ورودمان به روستا بچه‌ها هستند که به استقبال مان می‌آیند. کم‌کم سر و کله بزرگترهای کنجکاو هم پیدا می‌شود. با هم گپی می‌زنیم و راهنمایی‌های لازم را از افراد با تجربه روستا کسب می‌کنیم. ساعت ۹:۳۰ با پای پیاده از لمبر به سمت مقصد نهایی که روستای آق اولر در منطقه تالش است حرکت می‌کنیم. پس از طی مسیر کوتاهی در جاده خاکی از جاده اصلی منحرف می‌شویم تا طبیعت بکر منطقه را از دست نداده باشیم. ساعت ۱۱:۳۰ به سرگردنه می‌رسیم تا اینجا ۲۴۰۰ متر از مسیر را طی کرده‌ایم.

جی.بی.اس. ارتفاع گردنه را که بلندترین نقطه مسیر می‌باشد، ۲۳۲۴ متر نشان می‌دهد. نیم ساعت بعد به بیلاق‌های لمبر که روی نقشه‌ها با نام لمبر نشان داده شده است می‌رسیم. ارتفاع این روستا از سطح دریا ۲۲۸۶ متر و فاصله آن از روستای اصلی لمبر ۵۴۰۰ متر می‌باشد.

عده‌ای از اهالی روستا به استقبال ما میهمانان ناخوانده می‌آیند. شوق دیدار میهمان در چهره‌های شان به خوبی نمایان است. به گرمی با ما به صحبت می‌نشینند و دعوت مان می‌کنند تا میهمان آنان باشیم. اما هنوز مسافت زیادی از مسیر باقی مانده است. بنابراین پس از خرید دوغ و نان محلی و برخی وسایل مورد نیاز از تنها

سال گذشته تصمیم گرفتیم که سفر دیگری به منطقه خلخال و تالش داشته باشیم. بنابر تجربیات سال‌های گذشته، اواخر خرداد و اوایل تیرماه مناسب‌ترین زمان برای سفر به این منطقه است. پس از بررسی و مشورت با برخی افراد آشنا به منطقه، مسیر لمبر به آق اولر جهت پیاده روی انتخاب شد. طبق معمول، مسیر حرکت را در روی نقشه ۱:۲۵۰۰۰۰ مشخص کردیم و اطلاعات ثبت شده را با استفاده از نرم‌افزار به جی.بی.اس. وارد نموده و با استفاده از همان نرم‌افزار طول مسیر و مدت زمان برنامه را تخمین زدیم. ساعت ۱۰ شب در ترمینال غرب پس از سوار شدن به اتوبوس به سمت خلخال حرکت کردیم. حدود ساعت ۴ صبح وارد جاده اسالم به خلخال شدیم. مسیری سحرانگیز که حتی پس از چند بار سفر، باز هم چشم‌نواز است. کم‌کم مراتع سرسبز جای جنگل‌های انبوه را گرفت. توقف کوتاهی جهت صرف صبحانه، فرصت مناسبی بود تا با نوازش نسیم خنک صبحگاهی کوهستان جانی تازه بگیریم و پس از ۴۵ دقیقه توقف مسیرمان را ادامه دهیم.

بی‌شک گردنه خلخال - اسالم یکی از زیباترین جاده‌های کوهستانی ایران است. گذر از این منطقه لحظاتی پس از طلوع آفتاب و مشاهده مه غلیظ خوابیده در کف دره و کوه‌های سر به فلک کشیده که با سرفرازی از چنگ مه گریخته‌اند و با تلالو خورشید خود را آراسته‌اند، چشم‌نواز و رویایی است.

ساعت ۸:۲۰ به خلخال رسیدیم و از آنجا به سمت روستای لمبر حرکت کردیم. در ۱۲ کیلومتر ۱۲ جاده خلخال به کیوی و در سمت راست جاده وارد مسیر فرعی می‌شویم



مغازه روستا، لمبر را با پدیده اهالی به سمت چشمه آب کلیه ترک می کنیم.

کم کم دشت ها و مراتع سرسبز خلخال و تالش در چشم اندازمان نمایان می شوند. تپه ماهورهای سرسبز بیشتر به تابلوهای نقاشی شبیه هستند و رمه های بزرگ گوسفندان که در سراسر دشت پراکنده اند بر زیبایی این تابلوی خیره کننده می افزایند. هماهنگی آفرینش روح و جسم مان را مسحور خویش ساخته و ما فارغ از دنیای فانی در حالی که نسیم روح نواز گونه های مان را نوازش می دهد و آوای پرندگان را به ستایش مان وامی دارد. به راه مان ادامه می دهیم. حدود ساعت ۱۰:۳۰ دقیقه بعد از ظهر به چشمه آب کلیه که از چشمه های آب معدنی منطقه می باشد رسیدیم، ارتفاع این نقطه از سطح دریا ۲۲۲۲ متر و فاصله آن از روستای اصلی لمبر ۹۱۰۰ متر است. چشمه در دل دشتی وسیع و پهناور که از سمت شرق به کوهی بلند منتهی می شود، قرار دارد. علت نام گذاری این چشمه به دلیل فوایدی است که آب آن در درمان سنگ کلیه دارد. این محل از نقاط تفریحی اهالی اطراف در روزهای پنجشنبه و جمعه می باشد. در اینجا عده ای از اهالی کوچ نشین تالش قهوه خانه هایی را جهت پذیرایی از مسافری و گردشگران برپا کرده اند. پس از خوردن ناهار و چای با توجه به زیبایی و صفا پذیر منطقه و دسترسی به چشمه آب و وجود تپه های اطراف که می توانستند ما را از گزند بلاهای سرد شب حفظ کنند و رطوبت کمتر هوا نسبت به نقاط کم ارتفاع تر تصمیم به شبمانی در همان جا گرفتیم.

پس از برپا کردن چادرها عده ای از بچه ها به گشت زنی در مناطق اطراف پرداخته و عده ای دیگر به صحبت و گفت و گو و تعدادی هم با کرایه اسب از بومیان سوار کاری را تجربه کردند. پس از صرف شام یکی از چوپانان با نواختن نی، روح تازه ای به جمع مان بخشید. پاسی از شب گذشته بود که نیمی درون چادرها و نیمی دیگر در زیر آسمان پرستاره که دیگر جایی برای ستاره تازه ای نگذاشته بودند آرام گرفتند. صدای پارس سگ ها و رمه ها نوید فرارسیدن سپیده دمان را دارد. قبل از طلوع خورشید که کم کم خود را از پشت کوه های مه گرفته بالا می کشید و تابش اولین

پرتوهای آن میان مه صبحگاهی، کیسه خواب ها را ترک کرده و به مشاهده آن همه زیبایی نشستیم. زمانی از طلوع خورشید گذشته، پس از صرف نان و شیر محلی، در ساعت ۹ صبح پس از جمع کردن چادرها، مسیرمان را از سر می گیریم. پس از طی نیم ساعت به تعدادی چادر بیلاق نشینان تالشی که در اصطلاح محلی پری گفته می شود، رسیدیم. این منطقه بیلاق چم چمی نام دارد که از بیلاق های اهالی تالش است که ایام تابستان را در آنجا سپری می کنند. در حدود ساعت ۱۱ پس از طی ۱۳۱۰۰ متر از روستای لمبر در ارتفاع ۱۶۴۲ متری از سطح دریا وارد روستای سله یوردی می شویم. روستایی واقع در جنگل های تالش با آب و هوایی مرطوب. پس از استراحت کوتاهی در این روستا وارد جنگل می شویم.

حرکت در جنگل های بکر و دست نخورده با درختان بلند و در هم تنیده و صدای غرش رودخانه که از کف دره به گوش می رسد، حس غریبی را در انسان ایجاد می کند. شاید حس ماجراجویی و کمی ترس. با طی مسیر که کمی نیز پرشیب است به کف دره و کنار رودخانه کرگان رود می رسیم. این رودخانه از کوه های تالش سرچشمه می گیرد و در شهر هشتر به دریا می ریزد. در کنار رودخانه و پس از طی ۵۰۰ متر و گذر از عرض رودخانه وارد جاده اصلی می شویم که به سمت آق اولر می رود.

نزدیک آق اولر در محله حسن دریه پس از استراحتی کوتاه حدود ساعت ۳:۲۰ پس از طی ۲۴ کیلومتر به روستای آق اولر که از روستاهای باستانی منطقه تالش است می رسیم. روستایی بزرگ با مردمی خونگرم که اکثر آن از بیلاق نشینان می باشند. مشاهده کاوش های باستان شناسان در منطقه و کاخ های دوران هلاکو رامید حاکم منطقه تالش (سردار امجد) نشان از تمدن قدیمی این منطقه دارد. از آنجا با کرایه دو دستگاه نیسان خود را به شهر هشتر و ساحل دریای شنی و زیبای خزر می رسانیم و ساعت ۶:۳۰ دقیقه عصر و پس از یک سفر خاطره انگیز و کسب تجربیات جدید، هشتر را به مقصد تهران ترک می کنیم. Δ  
\* کانون گردشگران جوان ایران

# با GPS هرگز گم نمی شوید

## GPS چیست ؟

گیرنده های ماهواره ای GPS از طریق دریافت سیگنالهای ماهواره GPS، که روزی دو بار در زمین می چرخند، موقعیت خود را با دقت حدود ۳ متر نشان می دهند. این گیرنده ها هیچ هزینه ماهیچه ای نداشته و در همه نقاط دنیا (و ایران) و در هر شرایط جوی (برف و باران، مه غلیظ، شب و روز) کار می کنند. GPS های پیشنهاد شده در زیر مناسب کمپوژنری و مساحت می باشند.

با GPS به هر مکان نامتناخته سفر کنید و به هیچ وجه نگران گم شدن نیاتید. برای دریافت اطلاعات بیشتر به وب سایت شرکت مراجعه نمایید.

[WWW.GPS-IRAN.IR](http://WWW.GPS-IRAN.IR)

### GPS Etrex Vista CX

صفحه رنگی ۲۵۶ رنگ  
صفحه ضد بازتاب نور  
عمر باتری ۳۲ ساعت با پیکری  
الکالین  
کارت حافظه ۲۸ مگابایت  
رمه امکانات Etrex Vista



### GPS Etrex

ثبت مسیر حرکت و نقاط بصورت  
اتومات نمایش سرعت حرکت  
وموقعیت جغرافیایی  
محاسبه زمان رسیدن به محل دلخواه  
قلینما و ارتفاع سطح ماهواره ای  
زمان طلوع و غروب خورشید



### GPS Etrex Vista

قلینمای مختصات  
ارتفاع سطح دریا متریک  
فشار سطح هوا  
۲۴ مگابایت حافظه داخلی برای نقشه  
دارای نقشه ایران و جهان  
دارای کلید پنج کاره برای کارکرد  
آسانتر  
و همه امکانات Etrex



آدرس: تهران - خ طالقانی - جنب هتل امیر - بی ۲۰۷ - ط ۳ - شرکت ایران جی پی اس  
تلفن: ۸۸۹۲۲۵۲۳ - ۸۸۹۲۲۵۲۴  
فکس: ۸۸۹۱۸۳۳۳

# قَهستان

سیدامیر طالبی گل\*

نام قَهستان برگرفته از کَهستان یا کوهستان می‌باشد و این تغییر نام توسط اعراب انجام شده است. اکنون بخش وسیعی از قَهستان قدیم در استان خراسان جنوبی واقع است. استانی تازه تاسیس با شهرستان‌های بیرجند، قائن، فردوس، سرایان، سریش، نهبندان و درمیان با اقلیم جغرافیایی گرم و خشک (بیابانی و نیمه‌بیابانی) و میزان کم‌بارش. در این اقلیم، کوهستان از منابع اصلی ذخیره و تامین آب به حساب می‌آید و با وجود آب، بسیاری از آثار باستانی، تاریخی و فرهنگی در کوه‌ها به یادگار باقی مانده‌اند. قَهستان سرزمینی است با بیابان‌های بزرگ و کوه‌هایی بلند، گرمای طاقت‌فرسای تابستان و سرمای جانگداز زمستان. وجود کوه‌ها باعث مساعدتر شدن شرایط اقلیمی گردیده و بسیاری از روستاها و شهرها در دامان کوهستان جای گرفته‌اند، پس برماست که این جلوه‌گاه‌های عظیم و زیستگاه‌های باشکوه را بشناسیم و آنها را ارج نهیم و از آلوده کردن آنها بپرهیزیم که کوه‌های ایران خاستگاه ایرانیان است و ایرانیان فرزندان کوهستانند.

## کوه‌ها و غارهای خراسان جنوبی:

۱- باقران: رشته کوهی است به طول ۱۰۰ و عرض حدود ۱۳ کیلومتر که به شکل قوسی بزرگ در جنوب بیرجند قرار گرفته با ارتفاع ۲۵۵۰ متر و روستاهایی قدیمی و سرسبز همچون: گل، فریز، خُراشاد، چکنده، بهدان، رگات، اصغول، عیلکی، کلاته سلیمان، رچ و... همچنین چندین بند قدیمی و سد بر روی رودخانه‌های فصلی آن که جزو تفرج‌گاه‌های استان به حساب می‌آیند. به عنوان نمونه: سد گیوک، سد زنوگ، سد برکوه، بند دره، بند عمرشاه.

۲- آهنگران: رشته کوهی است به طول ۳۰ و عرض ۱۲ کیلومتر و جهتی شمالی - جنوبی. بلندترین قله آن سه‌پستان نام دارد با ارتفاع حدود ۲۷۳۱ متر. کوه آهنگران همراه با شاسکوه همانند دیواره‌ای طبیعی باعث جدایی منطقه زیرکوه قائن شده است. روستاهای اردکول، تاج کوه آهنگران و... در این کوهستان جای گرفته‌اند.

۳- مومن آباد (میناباد): رشته کوهی است در ۵۰ کیلومتری شرق بیرجند با طول حدود ۶۰ کیلومتر و عرض بین ۷ تا ۲۰ کیلومتر و ارتفاع ۲۷۸۰ متر. روستاهای بزرگی مانند نوزاد، درمیان، اسفرار، بُشگزر، زولسک و... در این منطقه واقع شده است. این کوهستان جزو مناطق پیشنهادی حفاظت شده سازمان محیط زیست قرار دارد.

۴- شاسکوه: این رشته کوه با تراکم زیاد در سمت شمال غرب منطقه زیرکوه قائن با جهت شمال غربی - جنوب شرقی قرار دارد با ارتفاعی بالغ بر ۲۸۲۳ متر. این کوه از لحاظ پوشش گیاهی و حیات جانوری بسیار غنی بوده و تحت مدیریت اداره محیط زیست است. روستاهای کریشان، استند، فندخت، آبیز، تیغاب و... در این منطقه می‌باشد.

۵- آرک و گُرنگ: رشته کوهی است در ۵۲ کیلومتری غرب بیرجند و ۱۷ کیلومتری شمال خوسف. این منطقه حفاظت شده و غنی روستاهایی مثل آرک، گرنگ، قیصار، آبکشت و... را در خود جای داده است و در حاشیه کویر لوت واقع شده است. بلندترین نقطه آن نخ کوه ۲۴۲۱ متر ارتفاع دارد.

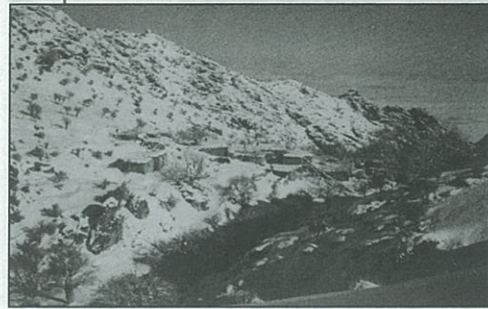
۶- کَمَر سرخ: کوهی است با ارتفاع ۲۸۱۹ متر در ۴۵ کیلومتری فردوس و نزدیک به شهر سرایان، غار معروف و فنی ستون (اژدها) در این کوه قرار دارد. روستاهای چرمه، سراب، میان تک، فتح آباد و... در دو طرف آن واقع شده است.

۷- شاه کوه: کوهی است با ارتفاع ۲۷۳۰ متر که در منطقه میقان و بصیران (۱۵۰ کیلومتری جنوب بیرجند) طول آن ۳۲ کیلومتر و عرض آن بین ۵ تا ۱۱ کیلومتر می‌باشد روستاهای ازق، ده مرغ، رخنه، رشک و... در پیرامون آن واقع شده است. (سنگ گرانیث شاهکوه نهبندان شهرت و مرغوبیت بالایی دارد).

تعدادی از کوه‌ها و مناطق کوهستانی: کوه آینه، سیاه کوه، کوه آندریک، کوه



سرخ کوه و دهانه  
غار زیبا و دیدنی بتون -  
روستای چرمه سرایان



رشته کوه باقران و  
یک روستای کوهستانی  
در زمستان

اختصاصی در ایران و جهان مثل زعفران، زرشک، عناب، کوبیرهای بسیار جذاب و شگفت‌انگیز مثل، ریگ بزرگ لوت، ریگ بشرویه، کوبیر خور - ماسه‌زار همت‌آباد قائن حق‌پترگان و... پل سنگی استثنایی خضری و دشت بیاض. همچنین زیستگاه پرندگان و پستانداران کمیاب مثل زاغ بور یا تنها پرنده آندمیک ایران، هوبره، جبیر، یوزپلنگ می‌تواند با برنامه ریزی اصولی و همه‌جانبه در راه توسعه پایدار و رشد و ترقی گام بردارد. **\* بیرجند**

کلات، کوه گلرگ، کوه شاه، آتشدکه، کوه آبیژه، کوه گرماب، کمربلشگرگه و... .

### غارها: تعدادی از غارهای معروف و شناسایی شده استان:

۱- غار بتون یا اژدها: در نزدیکی روستای چرمه (سرایان) واقع است و جزو فنی‌ترین و زیباترین غارهای شرق ایران به حساب می‌آید با تشکیلات آهکی زیبا و حوضچه آب و عمقی حدود ۲۰۰ متر.

۲- غار لکی اسپور (خونیک کدار): در سال ۱۹۵۸ میلادی پرفسور کالتون استانی آمریکایی، آثار و بقایای اسکلت انسان‌های پیش از تاریخ یا نئاندرتال را در آن یافت (قائن)

۳- غار فارس (پل سنگی خضری): در ۸۸ کیلومتری شمال غرب قائن و ۵ کیلومتری روستای غوری (دشت بیاض) بر دامنه کوهی مشرف به روستا قرار دارد و بر دهانه غار زیباترین پل سنگی ایران واقع است.

۴- غار چنشت و چهل چاه: در نزدیکی روستایی به نام چنشت با فرهنگ و آداب و سنن خاص خود. به لحاظ تاریخی و وجود آثار و اسکلت انسان در آن اهمیت و شهرت زیادی داشته و تحت مطالعه محققین نیز قرار گرفته است.

۵- غار چاه خاری: در نزدیکی روستایی به همین نام در شمال جاده نهبندان به بندان واقع است تمام بدنه و دیواره این غار از لایه‌ای ضخیم و چسبناک گل پوشیده شده و با وجود موقعیت آن در منطقه‌ای خشک رطوبت بسیار بالایی دارد.

اسامی تعدادی از دیگر غارهای استان:

غار خونیک (غار جوجه)، غار کلاغو، غار مشارک، غار پهلوان، غار دولت‌آباد، غار بزم‌رده (میانکوه)، غار تجرگ، غار میراکبر (روبیات).

لازم به ذکر است که بیشتر مناطق این استان جزو مناطق بکر محسوب می‌شود و قابلیت‌های زیادی جهت انجام پروژه‌های تحقیقاتی، زیست‌محیطی، گردشگری، جغرافیایی دارد. به خصوص در رابطه با صنعت پر درآمد گردشگری، خراسان جنوبی با داشتن روستاهای تاریخی مثل ماخونیک، چنشت، ده سلم و محصولات کشاورزی

## وسيله ای ساده جهت راندن و دفع سگ و گربه سانان



### این دستگاه با ایجاد فرکانسهای فرا صوتی

حیوانات را بصورت غیر ارادی از انسان دور می‌کند

«مخصوص دوستداران طبیعت»



(با خیالی آسوده کوهنوردی کنید)

محمول نمونه سال ۱۹۹۳ آمریکا

## انواع دفع کننده با امواج صوتی



### دفع کننده پرندگان و خوک

### دفع کننده جوندگان زیر زمین



### دفع کننده سگ و گربه سانان نصب ثابت



### دفع کننده موش، سوسک، حشرات و...



تلفن: 0411-2824455

همراه: 09144115175

شرکت همراه یدک آذر FTA

EMIL: DAZER\_1441@YAHOO.COM



## کمربندی شهیدان

احتمالاً به سیدان و سپس به شهیدان رواج پیدا کرده است. در تیرماه ساعت ۱۰ فلکه بازارباش (ارتفاع ۱۳۵۴ متر) ارومیه را به وسیله یک دستگاه سواری خطوط زیوه مرگور ترک کرده و عازم بخش سیلوانا و روستای برده سور (سنگ قرمز) می‌شویم. مسیر تا سیلوانا آسفالت و از آن جا تا برده سور فاصله چندانی ندارد. برده سور در ابتدای دره جرمی، کنار رودخانه شهرچایی قرار داشته و اطراف آن را کوه‌های کوچک و بزرگ احاطه نموده‌اند و به جز مسیر سیلوانا راه دیگری ندارد. موقعیت آن ۳۷ درجه و ۴۳ دقیقه شمالی و ۴۴ درجه و ۸۲ دقیقه شرقی با ۱۶۶۴ متر ارتفاع از سطح دریا در یک منطقه سرد کوهستانی واقع شده است. آثار تاریخی نزدیک روستا نشان پیشینه‌ای کهن دارد. بیست خانوار ساکن در آن به کردی صحبت می‌کنند و از کشاورزی و دامپروری امرار معاش نموده و از سایر خدمات و امکانات بخش سیلوانا نیز بهره‌مند می‌شوند. (به علت آب‌گیری سد شهرچایی و زیر آب رفتن پل مسیر جاده رازان به موانا حرکت از روستای کابی میسر نشد.)

در گرم‌ترین ساعات روز (۱۱/۳۰ دقیقه) برده سور را ترک می‌کنیم در همان ابتدا شیب تند اول مسیر و تابش مستقیم آفتاب سرظهر ررق مان را می‌گیرد. شدت گرما، موقعیت مسیر و سکون هوا عواملی هستند تا با کندی به گوری (ابتدای دره جرمی) در ارتفاع ۱۹۹۳ متر برسیم. در اینجا دره با توجه به گستردگی خود از هوای بهتر و ملایم‌تری برخوردار است. همین امر ما را در رسیدن به تاوه بر، اولین و اصلی‌ترین چشمه مسیر (۱) یاری می‌دهد. آب جاری و خنک و گوارای چشمه گرما و خستگی را از تن مان بیرون می‌کند ما با سرچشمه فاصله زیادی داریم. این چشمه در ارتفاعات کوه سه سو واقع شده و از غرب به شرق جریان داشته و در مسیر خود تارسیدن به رودخانه شهرچایی آبشارهای کوچک و بزرگی در یک سرآشینی تند تشکیل می‌دهد.

جرمی بعد از این چشمه فراز و فرودهای زیادی را به دنبال دارد می‌بایست بلندترین ارتفاع مسیر را با ۲۶۰۰ متر پشت سر بگذاریم و مسیر را در سرآشینی‌های کوتاه و بلندی بگیریم. گرمای هوا آزاردهنده است، با توجه به ساعت حرکت و موقعیت مسیر دره این امر را پیش‌بینی کرده بودیم ولی مزید بر علت عبور چارپایان است که آن هم لحظه‌ای آرام مان نمی‌گذارد این وضع را باید تارسیدن به کف دره تحمل کنیم. با رسیدن به کف دره علاوه بر پایان سرآشینی و سربالایی از شدت گرما و گرد و غبار ناشی از حرکات

قله‌ها، مسیرهای متعددی برای صعود دارند این مسیرها با جهتی شمالی، جنوبی، غربی، شرقی و یا بالعکس و یا با ترکیبی از اینها ما را به سوی مقصد و مقصود هدایت می‌نمایند هر مسیر جذابیت و زیبایی خاص خود را دارد و کوه‌نوردان با توجه به علاقه و توانمندی خود مسیری را برمی‌گزینند. مسیرها با توجه به شکل، فرم، جنس و... به دسته‌های مختلف نرمال، سخت، گرده، یخچال، دیواره یخچال و یا تلفیقی از اینها تقسیم می‌شوند. شهیدان (چل مر شهیدان، مور شهیدان، چهل مرد شهید، سهین داغی و...) نیز از جمله کوهستان‌هایی است که مسیرهای متعدد و متفاوتی دارد مسیرهای معمولی، یخچالی و گرده‌ای و یا ترکیبی از همه اینها. شناسایی این مسیرها با توجه به موقعیت منطقه برای همه علاقه‌مندان میسر نمی‌باشد اما گزارش آن با توجه به مسیر انتخاب شده می‌تواند تا حدودی این خلاء را برای علاقه‌مندان خاص این مناطق جبران نماید. چند گزارشی که از مناطق دور دست، دره‌ها، دریاچه‌ها، قله‌ها، آبشارها، جویبارها و راه‌های باریک کوهستان‌های این مرز و بوم تقدیم گردیده است فقط برای دیدار و آشنایی کوه‌نوردان و علاقه‌مندان بوده است. در این گزارش بر آن نیستیم تا تخریبی که در این مناطق صورت پذیرفته مانند چهره سرخ‌گون گلی پژمرده، یا گونی خاکستر شده و یا جویباری آلوده و کیسه زباله‌ای رها شده در دامانش، صحبت به میان آورم بلکه بر آنم تا هر چه بیشتر پاس دارم کسانی را که حرمت طبیعت را پاس می‌دارند و برای علایق و سنت‌ها و ارزش‌های دوست‌داران طبیعت ارزشی بس والا قایل هستند. در شماره ۲۵ مجله کوه‌گزارشی از شهیدان تقدیم علاقه‌مندان شد که در پی آن تعداد قابل توجهی از دوستان کوه‌نورد از منطقه بازدید به عمل آوردند. حال در ادامه گزارش جامع‌تری تقدیم می‌گردد. با این که مطالب و گفتارهای زیادی در خصوص تاریخ، موقعیت و مسیرهای متفاوت صعود این منطقه وجود دارد باز مستلزم تحقیق و بررسی‌های بیشتری می‌باشد.

به نقل از جلد دوم کتاب ایران‌شناسی آقای جواد صدقی، شهیدان دارای سوابق و تاریخ کهن می‌باشد به نحوی که قله در زمان‌های دور به سئین (سهین) داغی (ظرف سفالی لبه‌دار که در آن کشک می‌ساییدند) معروف بود که با توجه به شباهت محل مزارها به این ظرف بدین اسم نسبت که پس از شهادت ۴۰ نفر از یاران دین اسلام

کانی‌رهش به واسطه وفور آب یکی از محل‌های بیلاق چادرنشینان است، امسال از چادرهای آنان خبری نیست. کانی‌رهش در ارتفاع ۲۲۸۳ متر و در موقعیت ۳۷ درجه و ۴۲ دقیقه شمالی و ۴۴ درجه و ۶۹ دقیقه شرقی با حداکثر ۲ ساعت فاصله از جرمی واقع شده است؛ برای شب‌مانی کانی‌رهش بهترین جاست. پس از صرف شام در محل سنگ چین چادرهای عشایر در یک هوای مطبوع کوهستانی چشم در انبوه ستارگان به خواب می‌رویم.

نهم تیرماه در اولین ساعات بامداد (۵ صبح) از خواب برمی‌خیزیم سرمای صبحگاهی کمی کرخت‌مان کرده است پس از جمع‌آوری وسایل مسیر را پی می‌گیریم. این مسیر از محل روستای جرمی مبدا صعود تمامی مسیرهای قله بوده که پس از شروع و پشت سر گذاشتن جهت شمالی، غربی در جنوب آن ادامه می‌یابد. مسیر شمالی و غربی زیبایی خاصی به واسطه وفور آب دارد. آبشار زیبایی که در ارتفاع ۲۵۱۳ متر و در موقعیت ۳۷ درجه و ۲۴ دقیقه و ۴۴ درجه و ۶۶ دقیقه در طول مسیر واقع شده است توجه همه را به خود جلب می‌کند. به تنها چوپانان منطقه برمی‌خوریم که به مراقبت از گله‌های خود مشغولند، با خوش و بش از کنارشان می‌گذریم.

پس از گذر از کنار چشمه‌ها، جویبارها، رودهای کوچک و بزرگ به دامنه قله زینتابوتان به ارتفاع ۳۵۰۰ متر می‌رسیم که در زیر انبوهی از ابرهای تیره پنهان است. صبحانه را می‌خوریم و با تراورس خودمان را به دره مابین زینتابوتان و شهیدان می‌رسانیم. امروز از بدو حرکت تاکنون ارتفاع گرفته‌ایم ولی به هیچ وجه خسته نیستیم چرا که تازگی و زیبایی‌های مسیر هر لحظه جلوه‌های بیدعی را برایمان به نمایش می‌گذارد. در محل تلاقی دو قله دریاچه جیران در میان گل‌های رنگارنگ خودنمایی می‌کند. آبی آب به کوچک‌ترین نسیمی موج برمی‌دارد و تو را به رویا می‌برد و ترنم پرنندگان بازت می‌گرداند.

صخره‌ها، گردها، دیوارهای سنگی، یخچال‌هایی که از این کاسه سربرافراشته‌اند حتم داریم که همگی دست نخورده‌اند. شهیدان از این مسیر عظمت و زیبایی خاصی دارد که حتی برای کوه‌نوردان محلی ناشناخته و دور از دسترس است. پس از پشت سر گذاشتن یک شیب تند از یک یخچال به سوی گردنه غربی می‌رویم. گردنه در امتداد خود شهیدان را به زینتابوتان به ارتفاع ۳۴۷۷ متر بلندترین نقطه‌ای که در مسیرمان داریم، وصل می‌کند. به سمت دره قاضی سرازیر می‌شویم. وفور آب در آن ارتفاعات و هوای معتدل کوهستان باعث شده تا دره قاضی نیز سرسبزی و زیبایی‌های بی‌نظیر خود را داشته باشد پس از گردنه غربی و فرود به دره جنوبی (قاضی بیگ) باید مسیرمان را در سمت چپ در طول دره به طرف جرمی ادامه دهیم. سبزه، آب و گل‌های رنگارنگ و کم‌نظیر منطقه شهیدان همه جا به چشم می‌خورد از گرمای دیروز خبری نیست، زمان حرکت‌مان به گونه‌ای است که آفتاب در صبح و بعدازظهر از پشت سر می‌تابد پس از گذر از بیلاق‌های بدون چادر، دره حالت گسترده و پهن خود را به پوشش جنگلی، تنگ تغییر می‌دهد. جریان آب خروشان و با فشار از میان سنگ‌ها و صخره‌ها به پایین سرازیر می‌شود. با تمام شدن پوشش جنگلی کم‌کم به مزارع جرمی نزدیک می‌شویم در ساعت ۱۶/۳۰ دقیقه بعد از ۱۲ ساعت فعالیت می‌ایستیم تا نهار را خورده و بقیه راه را از جاده شیلانوک به وسیله وانت طی کنیم.

در طول برنامه نیازی به حمل آب نیست.

اطلاع از موقعیت و وضعیت منطقه ضروری است.

اطلاعات درج شده از جی.پی.اس. استخراج شده است.

برای بیش از چهل و دو کیلومتر کوه‌پیمایی برنامه‌ریزی داشته باشید.

در این برنامه آقایان رضا مزروعی، محمود محمودی، کریم کیامهر و مهدی قاسم‌پور حضور داشتند.

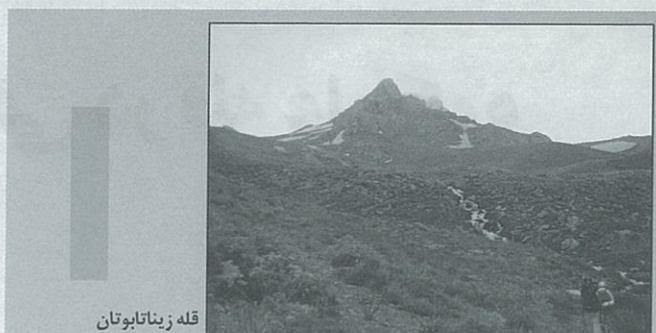
از آقای بهروز ارجمندی به خاطر ارایه اسامی چشمه‌ها سپاسگزارم. Δ

\* هیات کوه‌نوردی آذربایجان غربی

پانویشت

۱- بعد از تاهبر چشمه‌های زیادی در طول مسیر است که به ترتیب عبارتند از کراخیس، مرانوک، آوی نینه، کلوته، آوی زرکان، بستازانه، قره لاجین، باس کی کوریستکا، شانه دار، گورتک.

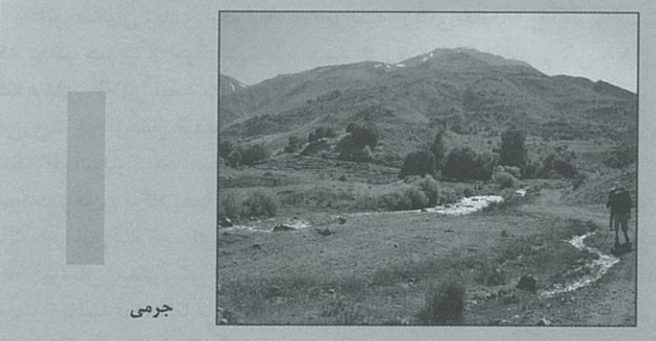
۲- نقل از کتاب ایران‌شناسی آقای جواد صدقی



قله زینتابوتان



منظر زیبای دره قاضی



جرمی

چارپایان پایان می‌پذیرد. این قسمت از مسیر را تا رسیدن به روستای جرمی در میان سایه درختان و کنار رودخانه طی می‌کنیم. دره جرمی از شروع تا پایان ارتفاع ۱۹۹۲ متر تا ۲۶۰۰ متر در تغییر است. روستا در ارتفاع ۱۹۲۶ متری واقع شده و محل تلاقی آب‌های شمالی (آناهیتا) و جنوبی (دایی بتی) می‌باشد. (۲) برخلاف سال‌های گذشته امسال بیلاق‌نشینان در سمت راست رودخانه متمرکز شده و از پراکندگی سال‌های گذشته آنان خبری نبود که این مساله ضمن کمک به آلودگی بیشتر آب تمرکز انبوه زباله‌های تولید شده کنار رودخانه و آب را به دنبال داشت. درختان سبب که در طول دره و اطراف روستا پراکنده‌اند به علت بیماری چهره ماتم گرفته‌ای داشتند و این حکایت از آن داشت که دیگر از شادابی و سیب‌های خوشمزه همه ساله آنان خبری نخواهد بود و این تلخ‌ترین چهره مشاهده شده در طول برنامه بود.

یکی از دوستان که با دوچرخه از ارومیه از طریق روستای دربند و گردنه شیلانوک خود را به جرمی رسانده بود در روستای جرمی به ما ملحق شد تا پس از صرف نهار ادامه مسیر را با ما همراه باشد. از گرمای آزاردهنده ظهر خبری نبود از کنار پایگاه در جهت شمالی جاده جیپ‌رو را در میان سرسبزی مزارع و گل‌های رنگارنگ در هوای متعادل پی می‌گیریم. مسیر شمالی، زیبا و غیرقابل وصف و سراسر پوشیده از گیاهان سرسبز است. ذوب انبوه برف‌های شمالی و چشمه‌های متعدد بر وسعت این زیبایی می‌افزاید، از همه جا آب جاری است و نیازی به حمل آب نیست. بعد از جاده مسیر پایکوب را تا رسیدن به کانی‌رهش (چشمه سیاه) که محل چشمه‌های متعدد دیگری هم هست ادامه می‌دهیم.

# کالبد شکافی آلودگی در قله علم کوه

حسن نیک‌منش\*

این واقعیت که بندهای نخستین این شعر زیبا امروزه برای نسل حاضر مفهومی ندارد، زنگ خطر نامفهوم بودن بندهای بعدی را در سال‌های آینده در ذهنم به صدا درمی‌آورد:

چون جام، جلوه می‌کند این دشت بی‌کران  
در حلقه دو بازوی آن کوه سرگران  
جان داروی طراوت، لب پرزنان در آن!  
با خنده بهار،  
یک آسمان زمر  
می‌جوشد از زمین  
گندم درو چو آید،  
یک کهکشانشان طلا  
دارد در آستین!

هنوز سالیان زیادی از درگذشت سراینده «زیبای جاودانه» نگذشته است که دیگر خبری از جوشش زمرد چمن از زمین کلاردشت و خرمن‌های گندم‌های طلایی نیست. به جای آن آهن و سیمان و سیم خاردار از زمین می‌روید. کوه زخمی شده و زخم قلبش در کنار جاده رودبارک به سرچال و تنگ گلو سرباز کرده است. زخم‌های پایین دست را می‌گویی فلان شرکت سودجو و فلان بنگاه معاملاتی املاک بر پیکره کلاردشت نواخته است، اما این بالا، حتی این قله که برای ایستادن چند نفر در کنار هم جایی نیست چرا؟ تازه خدا خیرشان بدهد، پیش از ما عده‌ای از کوه نوردان واقعی به پاکسازی منطقه همت گماشته بودند اما در عرض چند روز دوباره محیط آلوده شده بود. لیستی از زباله‌ها و آشغال‌ها و آلودگی‌های کوه فراهم کردم تا در کارگاه روان‌شناسی - جامعه‌شناسی به کند و کاو بنشینیم:

## منابع آلودگی در قله علم کوه

- ۱- ظرف‌های خالی نوشابه، آب معدنی، ساندیس و نی برای نوشیدن آنها
- ۲- رنگ‌های اسپری که تخته سنگ‌های قله را غیرطبیعی ساخته و آنها را به صورت صفحه آگهی و تبلیغات مجله‌ها و روزنامه‌ها تبدیل کرده است.
- ۳- تابلوهای فلزی بزرگ و کوچک، سنگ‌های مرمر حکاکی شده و پرده‌های پارچه‌ای بزرگ که مشخصات، هویت، شخصیت و فرهنگ به اصطلاح «قاتحان قله» را به نمایش می‌گذارند.
- ۴- پاکت‌های نایلونی و پاکت‌های خالی تنقلات
- ۵- دستمال کاغذی‌های آلوده به مواد دفعی و آب‌بینی.
- ۶- مواد کاغذی از جمله کاغذ انواع و اقسام شکلات‌ها، حلوا شکری و غیره.
- ۷- تفاله و پوست انواع میوه‌ها مانند لیموترش، سیب، پرتقال و طالبی.
- ۸- پوست پیاز، سیب‌زمینی، سیر و خرده نان.
- ۹- انواع قوطی‌های فلزی مانند کنسرو لوبیا، تن ماهی و خوراکی مرغ.
- ۱۰- باتری‌های خالی و کیسول‌های خالی گاز
- ۱۱- پاکت سیگار و ته سیگار و حتی سرنگ و پوشش فلزی و پلاستیکی قرص‌ها.
- ۱۲- فضولات انسانی و حیوانی.
- ۱۳- شیشه خالی مریه، کاکائو، سس میونز و لیوان‌های شیشه‌ای شکسته.

درباره عنوان مقاله

کالبد شکافی یک حیوان، به ویژه یک انسان مرده ممکن است بوی تعفن و ناخوشایندی داشته باشد؛ از این رو آوردن بعضی کلمات زنده و غیرمتعارف کاری بوده گریزناپذیر و آن شیوه مستهجن نویسی که از زمان «دی.اچ. لاورنس» و «ارنست همینگوی» به این سو در ادبیات انگلیسی رواج پیدا کرد و بعضی از نویسندگان بزرگ و کوچک ایرانی مانند «صادق چوبک» به تقلید از آنها در برخی موارد عفت کلام را نادیده گرفتند. مد نظر نگارنده نبوده و نیست. حفاظت از محیط زیست، به ویژه اکوسیستم شکننده کوهستان، تنها با موعظه و اندرز و ملاطفت مادرانه میسر نمی‌شود. گاهی برای حفظ و ادامه حیات مناطق کوهستانی و در نهایت رفاه و سلامت جوامع انسانی باید مسایل را ریشه یابی روانی، اجتماعی و اقتصادی نمود، هر چند که پاره‌ای از مسایل مطرح شده ممکن است باب طبع و میل عده‌ای نباشد. اما همان گونه که در اصل پنجاهم قانون اساسی کشور آمده است، حفاظت از محیط زیست وظیفه‌ای ملی و عمومی است.

انگیزه نگارش مقاله:

مدت ۷ ماه به علت عمل جراحی و عوارض ناشی از آن و سرمای ارتفاعات بلند که در این موارد چون سم مهلکی عمل می‌کند، به اجبار خانه‌نشین شدم. روزی نبود که به فکر کوه و کوه‌نوردی نباشم، دلم بدجوری تنگ می‌شد. با نقاشی کردن از مناظر کوهستانی که در خاطر داشتم و سرودن اشعاری در وصف کوهستان، خودم را تخلیه روانی می‌کردم. بالاخره مردادماه وضع بهتر شد. شوق کوهستان از یک طرف و قولی که به عده‌ای از دوستان فرهیخته و فرهنگی داده بودم تا به عنوان راهنما آنان را در علم کوه همدراهی کنم، از سوی دیگر، باعث شد که سختی‌های راه را بر خود هموار کنم و راهی کوه شوم. بار دیگر با سنگ سنگ کوه حرف می‌زدم و یخچاله‌ها و یال‌های مضرس و سیاه‌سنگ‌ها را از نظر می‌گذراندم. از دماوند سرفراز که در سپیده دم روشن از میان مه صبحگاهی سرب‌آوردن بود عکس می‌گرفتم. ذوق زده بودم و اشعار زنده یاد «فریدون مشیری» را می‌خواندم:

آیا کدام جنگل،

این گونه سبز و نغز،

بالیده تا سپهر؟

آیا کدام کوه،

با این شکوه،

برشده تا آسمان مهر؟

نرمای مه، ترنم باران، نوای آب،

پروانه نسیم، پرزاد آفتاب،

هر سو زند به پهنه این کشتزار، گشت،

زیبای جاودانه، عروس کلاردشت!

اما وقتی بر روی توده‌ای از سنگ‌های نامطمئن قله که مزین به انواع و اقسام زباله بودند ایستادم، دل شکسته فرود آمدم. کابوس زمانی که نجوای جویباران و طراوت سبزه‌زاران جز رویا و خیال شاعرانه نباشد، آرام می‌داد، و

ارائه می‌دهد. اما در کشورهای فقیر جهان، یا چنین قوانینی وجود ندارد و یا اگر وجود داشته باشد به اجرا در نمی‌آید. آموزش اصولی و کافی به افراد جامعه داده نمی‌شود و سازمان‌های غیردولتی (NGO) جهت حفظ محیط زیست تشکل نیافته‌اند، به همین خاطر اروپا و آمریکا زباله‌ها و ضایعات صنعتی خود را به کشورهای آسیایی، آفریقایی و آمریکای جنوبی حمل می‌کنند و درازای پول اندکی که به این کشورها پرداخت می‌کنند، خود را ظاهراً از شر این زباله‌ها خلاص می‌کنند. ایالت اورگان در ایالت متحده آمریکا مثال بارزی است در زمینه اعمال قوانین جدی علیه کسانی که محیط زیست را به هر طریقی آلوده می‌سازند و نیز آموزش مردم و تشویق آنها به بازیافت ضایعات و زباله‌ها. به طور مثال در این ایالت برای تمام بطری‌ها و قوطی‌های نوشابه‌ها یک مبلغ اضافی به عنوان سپرده از مشتری دریافت می‌شود و موقعی که مشتری بطری‌ها و قوطی‌های خالی را به فروشگاه برمی‌گرداند، پول خود را دریافت می‌کند. نتیجه آن که در این ایالت بطری‌ها و قوطی‌های نوشابه‌ها به راحتی بازیافت می‌شود. نظیر همین مبلغ اضافی در کشور نروژ از کسانی دریافت می‌شود که اتومبیل تازه‌ای بخرند تا وی اتومبیل فرسوده‌اش را در گورستان اتومبیل‌ها و زباله دانی‌ها رها نکند و هنگامی که وی اتومبیل فرسوده خود را جهت اوراق شدن و بازیافت پس می‌آورد، آن مبلغ به وی مسترد می‌گردد.

#### ج: عوامل روانی:

زیگموند فروید، ۵ مرحله را برای رشد جنسی کودک و نوجوان مطرح ساخت که عبارتند از: مرحله دهانی، مرحله مقعدی، مرحله آلتی، دوره نهفتگی، مرحله تناسلی بعدها هنری موری نیز با اقتباس از فروید شخصیت را به پنج مرحله تقسیم کرد که هر مرحله به وسیله حالت لذت‌بخشی که درخواست‌های جامعه به طور اجتناب‌ناپذیر به آن خاتمه می‌دهد مشخص شده است. این ۵ مرحله عبارتند از: مرحله انزوا (داخل رحم)، مرحله دهانی، مرحله مقعدی، مرحله میزراهی، مرحله تناسلی یا اختگی.

**بدین وسیله از تمامی بزرگوارانی که به صورت شخصی یا در قالب سازمان‌ها، ادارات، نهادها، ارگان‌ها، فدراسیون‌ها، موسسات و شرکت‌های دولتی یا خصوصی به انحاء مختلف، با ارسال پیام تبریک، اینجانب را رهین لطف و منت خود قرار دادند، تشکر و قدردانی می‌نمایم. امید است با اتکال به حضرت حق و به پشتوانه حمایت و مساعدت ارزنده شما ارجمندان گرانمایه بتوانم در انجام این رسالت و مسئولیت خطیر و خدمت به جامعه کوه نوردی سربلند باشم.**

محمود شعاعی

رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی

۱۴- پوکه فشننگ و ساچمه و سفید نیامان و آن‌ها را به زباله‌ها و صنعتی  
 ۱۵- پولار کهنه و سوراخ شده. با پولار کهنه و سوراخ شده در سوراخ‌های  
 سرچشمه و عوامل تولید زباله: پولار کهنه و سوراخ شده در سوراخ‌های  
 الف - فرهنگ مصرفی و توسعه ناپایدار سرمایه‌داری.  
 ب - عدم آموزش درست و کافی افراد جامعه از طریق آموزش رسمی و رسانه‌های  
 جمعی و عدم وجود قوانین زیست‌محیطی یا اجرای آن.  
 ج - عوامل ناخودآگاه روانی و تثبیت شخصیت افراد در مراحل دهانی، مقعدی و  
 میزراهی و ترکیبی از آنها.  
 د - عشق به کوه از نوع خاله خرسی (تثبیت در مراحل اولیه عشق از دیدگاه رنه  
 آلدی روانکاو مکتب انگلیسی)

#### الف: فرهنگ مصرفی:

نگاه اجمالی به میزان زباله تولید شده در چند شهر بزرگ در کشورهای مختلف  
 جهان نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین رشد سرمایه‌داری و صنعتی شدن با  
 میزان زباله تولید شده وجود دارد و ارتباط مستقیمی نیز بین افزایش جمعیت و  
 افزایش تولید زباله وجود دارد:  
 تولید زباله در چند شهر مهم جهان به ازای هر نفر در هفته:  
 لوس آنجلس ۲۱ کیلوگرم - نیویورک ۱۳ کیلوگرم - توکیو ۷ کیلوگرم - لندن ۶  
 کیلوگرم - تهران ۴ کیلوگرم - مکزیکوسیتی ۳ کیلوگرم - قاهره ۲/۵ کیلوگرم -  
 بمبئی ۲ کیلوگرم

واقعیت این است که منابع طبیعی و ثروت‌های جهان یکسان توزیع نگشته  
 است. بیشتر ثروت‌ها و منابع جهانی در کشورهای پیشرفته آمریکای شمالی و اروپا  
 متمرکز شده است. در این کشورها یک چهارم جمعیت جهان زندگی می‌کنند، در  
 حالی که ۸۰ درصد تولید جهانی متعلق به آنهاست. از این رو مصرف بی‌حد و اندازه  
 در این کشورها به صورت عادت روزمره درآمده است و این در حالی است که در  
 بخش دیگری از جهان مانند مناطقی از آسیا، آفریقا و آمریکای لاتین مردم قادر به  
 تامین نیازهای اولیه خود مانند غذا، پوشاک، سرپناه، بهداشت و آموزش نیستند.  
 زندگی مصرفی انسان را وادار به مصرف هرچه بیشتر کرده و روز به روز ایجاد  
 تقاضاهای اضافی می‌کند. افراط در مصرف کالاهای مختلف از مواد خوراکی گرفته  
 تا لباس و لوازم زندگی و اتومبیل و غیره، یعنی فشار بر محیط زیست و تسریع تخلیه  
 منابع طبیعی و ایجاد زباله. غالباً مردم هنگام خرید به ضرورت واقعی خرید کالاها  
 فکر نمی‌کنند و بیشتر گرفتار تنوع و شکل ارائه کالا می‌شوند، در حالی که ممکن  
 است کمترین نیازی به خرید آن کالا وجود نداشته باشد. در جوامع مصرفی علاوه بر  
 بهره‌برداری بی‌حساب از منابع برای تولید کالا، به خاطر بازارپسندی کالا و جلب  
 مشتری آن را در بسته‌بندی‌های جذاب و چشمگیر عرضه می‌کنند. فروش کالا به  
 صورت فله‌ای منسوخ می‌شود و بیشتر خوراکی‌ها و نوشابه‌ها در ظروف یک بار  
 مصرف عرضه می‌گردد. بسته‌بندی‌ها خود از معضلات زیست محیطی هستند، چرا  
 که برای تولید آنها نیاز به منابع فراوانی مثل کاغذ، پلاستیک و فلز بوده و مشکل  
 بزرگی از نظر دفع زباله ایجاد می‌کنند، به طوری که ۷۰ درصد ضایعات پلاستیکی  
 که یک خانوار متوسط آمریکایی دور می‌ریزد مربوط به همین بسته‌بندی است.  
 برای فروش هر چه بیشتر کالا، تبلیغات نقش بسیار مهمی بازی می‌کند و تبلیغات  
 نیاز به کاغذ و پوستر دارد که ۳۰ درصد زباله‌ها را تشکیل می‌دهد.  
 مصرف کاغذ در جهان به ازای هر نفر در سال بسته‌بندی زباله‌ها  
 ایالت متحده آمریکا ۲۰۰ کیلوگرم، انگلستان ۱۰۰ کیلوگرم، فرانسه ۸۰ کیلوگرم، آلمان ۷۰ کیلوگرم،  
 اروپا ۲۰۰ کیلوگرم، سوئد ۱۰۰ کیلوگرم، فنلاند ۸۰ کیلوگرم، دانمارک ۷۰ کیلوگرم،  
 هندوستان ۶ کیلوگرم، چین ۲ کیلوگرم، ژاپن ۱ کیلوگرم، آمریکا ۰.۵ کیلوگرم.  
**ب: آموزش و قوانین:**

در برخی از کشورهای پیشرفته قوانینی در مورد آلودگی محیط زیست و بازیافت  
 وجود دارد. دولت کسانی را که محیط زیست را آلوده نمایند به جریمه‌های سنگین  
 محکوم می‌کند و از طریق رسانه‌های جمعی و آموزشی رسمی به افراد جامعه، به  
 ویژه کودکان و نوجوانان آموزش کافی در زمینه بازیافت و جلوگیری از تولید زباله

گاهی شخص دوست ندارد یا نمی‌تواند از یک مرحله به مرحله بعدی منتقل شود، زیرا تعارض حل نشده است، یا به این علت که نیازهای وی آن چنان عالی توسط والدینی آسان‌گیر ارضا شده‌اند که کودک نمی‌خواهد پیش برود. در هر دو صورت گفته می‌شود که فرد در این مرحله رشد تثبیت شده است. در تثبیت قسمتی از لیبیدو یا انرژی روانی صرف آن مرحله رشد می‌شود و انرژی کمتری برای مراحل بعدی باقی می‌ماند و گاهی انسان در شرایط خاصی به مراحل قبلی واپس‌روی می‌کند، مثلاً در حالت‌های یاس و اضطراب و ناامنی به سیگار کشیدن روی می‌آورد، در حالی که قبلاً سیگاری نبوده است (یعنی شخص به مرحله دهانی برگشت می‌کند). رفتار شخصیت‌هایی که در مرحله دهانی تثبیت شده‌اند به دو گروه رفتار جذب دهانی و رفتار پرخاشگر دهانی یا آزارگر دهانی تقسیم می‌شوند. رفتار جذب دهانی شامل خوردن، بلعیدن و بوسیدن و رفتار پرخاشگر دهانی شامل تف کردن، گاز گرفتن، فریاد کشیدن، نیشخند و تمسخر دیگران می‌باشد. بزرگسالانی که در مرحله جذب دهانی تثبیت شده‌اند بیش از اندازه به فعالیت‌های دهانی مثل خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، آدامس جویدن، مکیدن و بوسیدن علاقه مندند. این گونه افراد برنامه کوه‌نوردی را تبدیل به پیک نیک، خوش گذرانی و خور و خواب می‌کنند. آنها اصلاً به کوه می‌روند که اشتهای شان باز شود و بهتر و بیشتر بخورند و همیشه کوله‌های شان پر از خوراکی‌های گوناگون است. اشخاصی که در مرحله پرخاشگر دهانی تثبیت شده‌اند مستعد بدبینی، خصومت و پرخاشگری بیش از اندازه هستند. این افراد دوست دارند تخمه بشکنند و پوست میوه و یا تفاله آن را پرت کنند. بعد از کندن گل‌ها و سبزه‌ها یا شاخ و برگ درختان آن را گاز زده یا جویده و دور می‌اندازند. این مرحله مقعدی مربوط به آموزش توالیت رفتن در حدود ۱۸ ماهگی می‌باشد. اشخاص بزرگسالی که در این مرحله تثبیت شوند به دو گروه شخصیت‌های پرخاشگر مقعدی و شخصیت‌های نگه‌دارنده مقعدی تقسیم می‌شوند. شخصیت‌های پرخاشگر مقعدی در زمان کودکی، در زمان و مکانی که والدین تأیید نمی‌کنند عمل دفع انجام

**در گذشت یار دیرینه تیم ملی در اولین صعود ایرانیان به قله هشت هزار متری هیمالیا (قله ۸۱۶۳ متری ماناسلو) زنده یاد علی محمدپور پیشکسوت کوه نوردی کشور را به خانواده محترم، یاران و هم نوردان دل سوخته و جامعه کوه نوردی کشور خصوصاً دوستان و هم نوردان داغدارش در کرمانشاه تسلیت عرض نموده و از خداوند خالق کوه‌ها برای بازماندگان آن عزیز سفر کرده صبر و بردباری و برای آن شادروان که سنبل خوبی‌ها و سرآمد نیکی‌ها بود طلب آموزش و مغفرت می‌نمایم.**

**هیات کوه نوردی استان کرمانشاه بهروز ایزدی**

می‌دهند و گاهی برای درآوردن لچ والدین مدفوع خود را ممکن است به هر جا که برسد بمانند. به نظر فروید این مبنای بسیاری از اشکال رفتارهای خصمانه و آزادگرانه در زندگی بزرگسال است که از جمله آنها بی‌رحمی، ویرانگری و قشقرق می‌باشد. چنین اشخاصی احتمالاً آشوبگر، کثیف و نامرتب و آشغال‌ساز خواهند بود و دیگران را اشیایی می‌دانند که در تصرف‌شان هستند. این اشخاص از شلیک کردن تفنگ، منفجر کردن، ترقه در کردن لذت می‌برند. اشخاصی که در مرحله دهانی لیبیدو تثبیت شده‌اند به دو گروه رفتار جذب دهانی و رفتار پرخاشگر دهانی تقسیم می‌شوند. رفتار جذب دهانی شامل خوردن، بلعیدن و بوسیدن و رفتار پرخاشگر دهانی شامل تف کردن، گاز گرفتن، فریاد کشیدن، نیشخند و تمسخر دیگران می‌باشد. بزرگسالانی که در مرحله جذب دهانی تثبیت شده‌اند بیش از اندازه به فعالیت‌های دهانی مثل خوردن، نوشیدن، سیگار کشیدن، آدامس جویدن، مکیدن و بوسیدن علاقه مندند. این گونه افراد برنامه کوه‌نوردی را تبدیل به پیک نیک، خوش گذرانی و خور و خواب می‌کنند. آنها اصلاً به کوه می‌روند که اشتهای شان باز شود و بهتر و بیشتر بخورند و همیشه کوله‌های شان پر از خوراکی‌های گوناگون است. اشخاصی که در مرحله پرخاشگر دهانی تثبیت شده‌اند مستعد بدبینی، خصومت و پرخاشگری بیش از اندازه هستند. این افراد دوست دارند تخمه بشکنند و پوست میوه و یا تفاله آن را پرت کنند. بعد از کندن گل‌ها و سبزه‌ها یا شاخ و برگ درختان آن را گاز زده یا جویده و دور می‌اندازند. این مرحله مقعدی مربوط به آموزش توالیت رفتن در حدود ۱۸ ماهگی می‌باشد. اشخاص بزرگسالی که در این مرحله تثبیت شوند به دو گروه شخصیت‌های پرخاشگر مقعدی و شخصیت‌های نگه‌دارنده مقعدی تقسیم می‌شوند. شخصیت‌های پرخاشگر مقعدی در زمان کودکی، در زمان و مکانی که والدین تأیید نمی‌کنند عمل دفع انجام

**د - عشق از نوع خاله خرسه:** ۷۱ - ۲۰ بهمن ۱۲۹۰ - ۱۶ شهریور ۱۳۰۲  
**با دیدگان گرسنه و بی‌شکیب خویش** ۷۲ - ۲۰ بهمن ۱۲۹۰ - ۱۶ شهریور ۱۳۰۲

**می‌لعم آن ظرافت و لطف و جمال را**

برخلاف فروید و پیروانش (مکتب آلمانی) که بر سائق‌های جنسی، حتی در کودکان تأکید می‌ورزند، روانکاوان پیرو مکتب انگلیسی عمل بلع یا فرودادن و دفع در کودکان را مقدم بر غریزه جنسی می‌دانند. عمل جزء خود کردن که در واقع دربرگیرنده عمل بلع می‌باشد و عمل دفع، اساس کار و شبه جهان‌بینی روانکاوان مکتب انگلیسی را تشکیل می‌دهد. در عمل جزء خود کردن، نه تنها بلعیدن از طریق دهان بلکه با نگاه کردن (شعر خانم بهبهانی) گوش دادن، جذب کردن، چنگ زدن، بوسیدن، بوسیدن، گاز گرفتن، خریدن، حصار کشیدن و مرز کشیدن، عکسبرداری و فیلم‌برداری، مطالعه و دانش‌اندوزی و... میسر می‌شود.

به نظر رنه آلدی روانکاو فرانسوی که جزو روانکاوان مکتب انگلیسی است و با فلسفه شرق به ویژه هندوستان نیز آشنایی دارد، عشق از هر نوعی به سه مرحله فرو دادن، برون فکنی و همانند سازی و ایثار تقسیم می‌شود. مثلاً در عشق جنسی، مرحله اول با نگاه کردن، بوسیدن و... همراه است و در مرحله دوم شخص خصوصیات خود را به همسر و معشوقه خود نسبت می‌دهد و عمل همانندسازی با وی انجام می‌دهد تا جایی که با او به قول انگلیسی‌ها و به قول ایرانی‌ها از یک خمیره و گل می‌شود و در مرحله سوم با بچه‌دار شدن به مرحله ایثار می‌رسد یعنی تمام زندگی خود را به پای موجودی می‌ریزد که از لحاظ تاریخی «آنتی تز» اوست که او را نفی خواهد کرد. در عشق‌هایی از نوع دیگر نیز همین سه مرحله به چشم می‌خورد؛ مثلاً در عشق به مطالعه و دانش‌اندوزی، در مرحله اول شخص مطالب علمی را وارد مغز خود می‌کند (جذب می‌کند، می‌بلعد)، در مرحله بعدی آن را به دیگران منتقل می‌کند (برون فکنی)، و در مرحله آخر به خاطر عشق خود ایثار می‌کند. مثل دانشمندان و اندیشمندان دوره انگیزسیون در راه علم از جان و مال خود نیز می‌گذرد.

از کوه‌نوردان زیادی شنیده‌ایم که می‌گویند ما عاشق کوه هستیم. به نظر من این ادعا می‌تواند واقعاً صادقانه هم باشد، چون کم‌خوابی‌ها، حمل بارگران، تحمل سرما و گرما و هزینه‌های سفر و غیره جز با عشق توجیه‌پذیر نیست، اما باید دید شخص در چه مرحله‌ای است، آیا در خم اول تثبیت شده است؟ به قول مولوی

**هفت شهر عشق را عطار گشت**

**ما هنوز اندر خم یک کوچه ایم؟**

خام است یا پخته؟ در مرحله ابتدایی که باز به قول بزرگ اندیشمند شرق مولوی، خامی و جنینی است (سخت‌گیری و تعصب خامی است تا جنینی کار، خون آشامی است) کوه‌نورد به عمل فرودادن و جزء خود کردن می‌پردازد؛ مثلاً به فتح کوه موفق

سنگ‌ها یا بر اثر باد و باران کنده شده و وارد سرچشمه‌ها می‌شود که در نهایت باعث آلودگی و از بین رفتن ماهیان می‌گردد و قرار دادن سنگ‌های مرمر حکاکی شده و تابلوهای فلزی و پرده‌های پارچه‌ای می‌تواند در قله‌ها یک محفظه فلزی به صورت لانه مرغی درست کرد و دفتر خاطراتی در آن جا قرار داد که افراد و گروه‌هایی که به قله می‌رسند چند سطر به دلخواه در آن یادگاری بنویسند و یا خاطرات و تجربیات خود را در آن ثبت نمایند. بهتر از آن همان دفتر خاطراتی است که در دفتر مجتمع کوه نوردی رودبارک قرار دارد. می‌توان پرده‌های پارچه‌ای را با دست کاری مختصری برای استفاده مجدد آماده کرد (کار گروه کوه‌نوردی سرو، فصلنامه کوه ۴۴، ص ۹۶) یا بعد از عکس‌برداری و فیلم‌برداری آن را به پایین کوه حمل کرد و از آن به عنوان زیرانداز استفاده نمود و در نهایت به عنوان کهنه جهت پاک کردن آلودگی و مواد روغنی در اتوبوس و اتومبیل مورد استفاده قرار داد. می‌توان از قله‌ها و مناظر کوهستانی عکس‌برداری و فیلم‌برداری کرد و آنها را در نمایشگاهی در معرض تماشای عمومی قرار داد. در مجلات کوه‌نوردی، می‌توان با ارسال عکس و خبر کارهای برجسته خود را ثبت کرد. می‌شود با نوشتن مقالات ارزنده از خود یادگاری برجای گذاشت.

۵- پاکت‌های نایلونی و پاکت‌های خالی تنقلات، دستمال کاغذی و مواد کاغذی مانند کاغذ شکلات‌ها، هر چند که ظاهراً حجم زیادی دارند و بیشتر به چشم می‌خورند، اما چون وزن بسیار کمی دارند، می‌شود آنها را در یکی از همین پاکت‌های نایلونی فشرده و مجاله کرد و به پایین حمل نمود. در تحقیقی که اینجانب به کمک عده‌ای از هم‌نوردان انجام دادم زباله تولید شده به ازای هر نفر در یک برنامه ۳ روزه کمتر از ۲۰۰ گرم، در برنامه دو روزه کمتر از ۱۵۰ گرم و در یک برنامه یک روزه کمتر از ۱۰۰ گرم برآورد شده است و وزن مربوط به اقلام بالا بسیار ناچیز می‌باشد.

۶- در مورد تفاله و پوست انواع میوه و پیاز و سیب‌زمینی و خرده نان، برخی از کوه‌نوردان فکر می‌کنند چون این قبیل مواد منشأ طبیعی دارند و زود تجزیه می‌شوند، ایجاد آلودگی نمی‌کنند پس می‌توان آنها را در طبیعت رها کرد. اولاً باید گفت هر

می‌شود! عکس می‌گیرد، اگر ممکن باشد دور کوه حصار می‌کشد، مثل «هرمان بول» به کوه «نانگاپاریات» می‌گوید: «کوه من!»! این به نفع همه است. البته نباید در مرحله دوم به هر جا رنگ و صیغه‌ای از «خود» می‌زند (عمل برون فکنی) روی سنگ‌ها با رنگ و لعاب نام خودش را می‌نویسد، روی قله پرچم یا پارچه خود را می‌زند یک چیزی مثلاً باتوم یا کلنگ خود را به نشانه فتح جا می‌گذارد، یادبود گروه خود را نصب می‌کند. اما در مرحله ایثار می‌شود «کوهیار»: به پاک‌سازی کوه همت می‌گمارد، مثل هیملاری برای هیمالیا نشینان مدرسه و درمانگاه می‌سازد، برای حفظ حیات وحش کوهستان از لذت شکار درمی‌گذرد، از چیدن گل‌ها و سبزه و گیاهان پرهیز می‌کند... در ایجاد محیط زیست سالم می‌کوشد و به سلامت انسان‌ها می‌اندیشد، چرا که طبیعت سالم بی‌حضور انسان سالم عشو به بی‌عاری است.

چند سال پیش در ایالت اورگان آمریکا حکومت ایالتی قوانینی وضع نمود که پنج راهکار را برای جلوگیری از تولید زباله و حفظ محیط زیست به مردم توصیه کرد:

الف - پایین آوردن میزان تولید زباله با صرفه‌جویی در مصرف و مصرف بهینه.  
 ب - استفاده مجدد از مواد در صورت امکان؛ مثلاً بطری‌های نوشابه‌ها را می‌توان به طور متوسط ۳۰ بار مورد استفاده مجدد قرار داد.  
 ج - بازیافت موادی که نمی‌توانند مجدداً مورد استفاده قرار گیرند؛ مثلاً ذوب فلزات و شیشه و تهیه کفش از تایر اتومبیل‌ها.  
 د - استفاده از موادی که نه قابل بازیافت هستند و نه مجدداً می‌شود از آنها استفاده کرد برای تولید انرژی؛ مثلاً از سوختن برخی از زباله‌ها می‌توان انرژی الکتریکی به دست آورد یا گاز متان برای آشپزی و گرمایش در خانه‌ها تهیه کرد.  
 ه - در نهایت دفع اصولی و بهداشتی مواد زائد و غیرقابل مصرف که دیگر مقادیر قابل ملاحظه‌ای را تشکیل نخواهند داد.

حالا درباره آن ۱۵ قلم زباله تولید و رها شده در کوهستان می‌توان توصیه‌های زیر را ارائه نمود:

۱- به جای استفاده از نوشابه‌های گازدار که از جذب کلسیم در بدن جلوگیری می‌کنند و به علت داشتن قند زیاد باعث تشنگی نیز می‌شوند می‌توان از آب سالم با مقدار بسیار کمی شکر، شربت خانگی یا آب لیمو استفاده کرد. به جای استفاده از آب‌نبات و شیرینی که حاوی مواد رنگی نیز هستند، می‌توان از خوراکی‌هایی که قند طبیعی و چربی مفید دارند مانند خرما، کشمش، انجیر، برگه زردآلو، لواشک، مغز گردو، پسته، بادام (به مقدار کم، ۷ یا ۸ عدد چون حاوی مقداری سیانور می‌باشد)، بادام هندی، بادام زمینی و سویای بوداده استفاده نمود که تقریباً هیچ زباله‌ای تولید نمی‌کنند.

۲- مواد غذایی باید به مقداری مصرف شود که انرژی لازم برای فعالیت ورزشی را تامین کند. مصرف بیش از حد موجب افزایش وزن، کندی حرکات و عوارض بی‌شمار دیگر است. از طرف دیگر مصرف بیشتر مساوی است با تولید زباله بیشتر.

۳- جای بسی تعجب است چطور یک نفر ظرف ۱/۵ لیتری نوشابه خانواده یا آب معدنی را که حداقل ۱۵۰۰ گرم وزن دارد صدها متر بالا می‌برد اما نمی‌تواند ظرف خالی آن را که وزن ناچیزی دارد به پایین حمل کند. هر یک از این ظرف‌ها در بعضی از شهرها به قیمت ۲۵ تومان خریداری می‌شود و می‌توان از آنها بارها و بارها استفاده کرد. می‌توان از آنها در نگهداری ترشی، خیارشور، رب، آب‌لیمو، سرکه، آبغوره و حتی برنج و حبوبات در خانه‌ها استفاده نمود. در مغازه‌های ابزارفروشی نیز از آنها جهت حمل و نگهداری اسید و مواد پاک‌کننده بهره می‌برند. در گلخانه‌ها با بریدن قسمت فوقانی آنها از آنها به عنوان گلدان در خزانه گلخانه‌ها استفاده می‌کنند. ظروف آلومینیومی نوشابه‌ها و پاکت‌های خالی ساندیس هم به راحتی قابل بازیافت هستند. می‌توان آنها را مجدداً ذوب و قالب‌گیری کرد. بعضی از خانم‌های باذوق از پاکت‌های خالی ساندیس به صورت تکه‌دوزی کیف دستی تهیه می‌نمایند. یکی از هم‌نوردان، از پاکت‌های نایلونی شیرپاستوریزه برای خود زیرانداز تهیه کرده بود.

۴- به جای رنگ زدن تخته سنگ‌ها که برای محیط زیست بسیار خطرناک می‌باشد چون ذرات سرب موجود در رنگ در کوهستان بر اثر سایش و فرسایش

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



## راهنمایان کوه ایرانیان

با همجواری از فدراسیون کوه‌نوردی و مورد تأیید سازمان تربیت بدنی (زیر نظر اساتید مجرب)

**آموزش‌های عملی:**  
 کوهپیمایی، برف و یخ، سنگ‌نوردی، سنگ‌نوردی سائنی، اسکی، اسکی کوهستان، غارنوردی، بهمن‌شناسی و کار با زنده‌یاب بهمن، کوه‌نوردی در زمستان و ساخت اتاق برفی و...

**آموزش‌های نظری:**  
 هواشناسی، نقشه‌خوانی، موقعیت‌یابی، کار با قطب‌نما و GPS، مبانی علمی آمادگی جسمانی در کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی، تغذیه در کوهستان، آشنایی با نشانه‌ها و عوارض بیماری‌های ارتفاع (کوه‌گرفتگی، ادم‌ها، هیپوترمی، سرما‌زدگی)، معرفی مسیر صعود تعدادی از قله‌ها و دیواره‌ها و یخچال‌های معروف ایران، آشنایی با پوشاک و ساز و برگ کوه‌نوردی و...

**اجرای برنامه‌های مختلف و صعود قله**



راهنمایان کوه ایرانیان  
 IRANIAN MOUNTAIN GUIDES

صاحب امتیاز و مدیر آموزش: فرشاد خلیلی خوشه‌مهر

آدرس: فلکه دوم صادقیه - خیابان سازمان آب - مجتمع پردیسان - طبقه دوم شماره ۵۸  
 تلفن: ۴۴۸۰۱۳۲ - همراه (خلیلی): ۰۹۱۲-۱۵۹۰۵۶۵ (درودگر): ۰۹۱۲-۱۹۰۲۳۲۶  
 info@imgco.ir www.imgco.ir

گیاهی ولو بسیار مفید، در کرت غیرخودی علف هرز به حساب می آید. شما همین پوست پرتقال و نارنگی را در نظر بگیرید که رنگی بسیار و چشمگیری دارند و اگر قرار باشد در یک قله کم وسعت اما پرترده هر کوهنوردی فقط یک پرتقال پوست بکند، آن جا به چه زباله دانی بزرگی تبدیل می شود. ثانیاً همین مواد و ته مانده غذایی باعث تغییر ذائقه حیوانات وحشی می شود و باعث می گردد که آنها به چادر شما و به انسان ها نزدیک تر شده و ترس شان بریزد (واقعه پارک جنگلی گلستان که خرسی بچه ۲ ساله ای را از آغوش مادرش ربوده بود و چند روز بعد فقط یک پای بچه پیدا شد؛ نتیجه تغییر ذائقه خرس بوده است) ته مانده مواد خوراکی باعث نزدیک شدن حشرات موزی نیز به چادرها می شود. بهتر است این مواد نیز به پایین کوه آورده شود و به صورت اصولی دفن گردد تا به صورت کود طبیعی درآیند و چشم آزار محیط کوهستانی نشوند.

۷- در مورد مواد شیشه ای از جمله شیشه مربا و لیوان و غیره باید متذکر شوم حمل این مواد به دو دلیل عاقلانه نیست. اولاً شیشه وزن زیادی دارد و فضای زیادی را در کوله اشغال می کند ثانیاً در صورت سقوط یا زمین خوردن کوهنورد از پشت سر، به ویژه اگر شیشه نشکن نباشد، هر تکه آن چون لبه های تیز و برنده ای دارند می توانند به سلاح مرگباری بر علیه کوهنورد تبدیل شوند. بهتر است مواد خوراکی از جمله مربا در ظروف کوچک پلاستیکی و متناسب با مدت برنامه و تعداد افراد حمل شود و به جای لیوان های شیشه ای از لیوان های استیل دوجداره که بسیار هم سبک هستند استفاده شود.

۸- باید گفت بیشتر تن های ماهی و مواد کنسرو شده در بازار ایران ویژه کوهستان تهیه نمی شود و دارای قوطی های فلزی نسبتاً محکمی هستند که بعد از باز کردن در آنها لبه های تیز و برنده ای پیدا می کنند، آنها به راحتی کوبیده یا مجاله نمی شوند، به همین جهت کوهنورد زحمت حمل آن را به خود نمی دهد و آن را در طبیعت رها می سازد یا در بهترین حالت آن را لای سنگ ها پنهان کرده یا دفن می کند. این گونه

**اداره کل تربیت بدنی استان تهران**

**باشگاه کوهنوردی اسپیلت**

**عضو ها پذیرد**

- ◀ آموزش کوه پیمائی ◀ قله نوردی
- ◀ آموزش سنگ نوردی ◀ دیواره نوردی
- ◀ آموزش یخ نوردی ◀ غار نوردی
- ◀ آموزش سنگ نوردی پیشرفته ◀ کوهیر نوردی
- ◀ آموزش های تئوری ◀ مینگل نوردی
- ◀ میری برنامه های تفصیلی ◀ صعود قله فارو از کشور
- ◀ فروشگاه ◀ اسکی، اسکی کوهستان
- ◀ نشریه ◀ طبیعت گردی

www.espilat.com

اطلاعات بیشتر در سایت

اسپیلت اسپیلت اسپیلت اسپیلت اسپیلت

مواد خوراکی اولاً باید با نظر متخصصان تغذیه کوهستان و در پوشش های خاص تهیه شوند که بعد از مصرف به راحتی مجاله و فشرده شوند تا فضای کمتری را در کیسه زباله کوهنورد اشغال کند. بعضی از قوطی کنسروها چون لحیم کاری شده اند حاوی مقادیری سرب هستند که باعث آلودگی خاکه آب و هوا می شوند.

۹- خطرناک ترین زباله ها در کوهستان باتری های خالی و رها شده در طبیعت هستند که چون حیوه دارند بسیار خطرناک و سمی هستند. برای جلوگیری از تولید اشغال باتری های خالی و کپسول های خالی گاز بهتر است که قبل از عزیمت به کوه، باتری چراغ های پیشانی و دستی، دوربین عکاسی، رادیو، همچنین کپسول گاز را کنترل کرد و در صورت خالی یا ضعیف بودن آنها را تعویض کرد تا مجبور به حمل باتری و کپسول اضافی به کوه نباشیم.

۱۰- اصولاً کشیدن سیگار و مواد دخانی با ورزش ناسازگاری دارد، به ویژه ورزش کوهنوردی که باعث افزایش گلبول های قرمز و در نتیجه افزایش غلظت خون می گردد. بنابراین اقدام به کوهنوردی با مصرف سیگار واقعاً زیان بار است، لذا با ترک سیگار اشغال مربوط به پاکت سیگار و ته سیگار نیز از محیط کوهستان حذف خواهد شد.

۱۱- برای جلوگیری از آلودگی ناشی از فضولات انسانی می توان در محل کمپینگ ها توالت های صحرایی ساخت تا آلودگی در محیط کوهستانی پخش نگردد و نیز می توان با شیوه های ساده ای فاضلاب آنها را همان جا هوادهی و تصفیه نمود. در بین فضولات حیوانی، فضولات گاوی بیشتر از سایر فضولات حیوانی برای محیط زیست خطرناک است. چون اولاً زمین را مانند آسفالت سفت و سخت می کند و از رویش سبزه ها جلوگیری می کند و اگر مرطوب باشد گاز متان تولید می کند که ۲۵ برابر گاز کربنیک موجب پدیده گلخانه ای می شود. فضولات حیوانی در پایین دست ها به وسیله حشرات مفیدی مانند سرگین غلطانک و مگس طلائی نه تنها خورده می شود بلکه متلاشی و تجزیه نیز می شود. اما در ارتفاع بالای ۳۵۰۰ متر این حشرات به چشم نمی خورند. اگر این فضولات خشک شده و سوزانده شوند حرارت زیادی را ایجاد می کند که چوپان ها و روستاییان از آن به عنوان سوخت استفاده می کنند.

۱۲- لباس های پولار به سبب خواصی که دارند در بین کوهنوردان از محبوبیت زیادی برخوردارند اما زودآتش می گیرند و سوراخ می شوند و اگر در طبیعت رها شوند، برخلاف پارچه های کتان و پنبه و پشم دیر تجزیه می شوند. از این لباس ها در صورتی که کهنه یا معیوب شوند، می توان کلاه، هدبند، کلاه توفان، دستکش و گتر تهیه کرد و نباید دور انداخته شوند.

۱۳- پوکه فشنگ و ساچمه نیز بسیار خطرناک هستند و برای جلوگیری از آلودگی آنها باید شکار را کنار گذاشت یا به موارد خاصی محدود ساخت.

۱۴- یکی از عوامل رها کردن اشغال در کوه، صعودهای سرعتی و شتاب زده می باشد که مجالی برای جمع آوری زباله ها باقی نمی گذارد. شتاب و سرسام نگیریم، آهسته و پیوسته رویم.

۱۵- انسان ها برخلاف عقاید فروید قربانیان جبر غریز دوران کودکی نیستند. بسیاری از روان شناسان چون کوردون آلپورت کاملاً با وی مخالفند. آرمان ها و اهداف آینده می توانند رفتار ما را تحت تاثیر قرار دهند. همگان بر والایش ادعان دارند. می شود تکانه های نهاد (id) را به کانال های مطلوب هدایت کرد. می شود مثل درخت آب و مواد غذایی را از خاک جذب کرد و گل و میوه داد و در نهایت سوخت و به دیگران گرما داد. ما انسان ها اراده آزاد داریم و این اراده آزاد همچنان که ما را در صعود به کوه های بلند موفق می سازد، می تواند در ایجاد یک محیط زیست سالم نیز کامیاب کند. Δ

برای مطالعه بیشتر  
۱- Recycling, Rosemary Border, Oxford Bookworms.  
۲- دانستی های زیست محیطی برای همه، سازمان حفاظت محیط زیست.  
۳- فصلنامه محیط زیست.  
۴- عشق، رنه آلتدی، ترجمه جلال ستاری  
۵- نظریه های شخصیت دوران شولتز و سیدنی آلن شولتز، ترجمه یحیی سیلمحمدی

\* مرند

Shiler

شیلر

موفقیت دیگر شیلر در ۸۰۰۰ متری ها

نامی برتر در تولید بهترین های پوشاک

گورتکس در شرایط دشوار

و مطابق با طرحهای زیبای بین المللی

کیسه خواب ، دستکش ، کیسه پیواک

بادگیر و دیگر لوازم

قبول هر گونه سفارشات در ایران

ایوب وند

تلفن: ۰۲۳۴۸۶۶۰-۰۹۱۲ ۳۳۳۱۰۱۹۷



بارها بخوانید

## وقتی یک نوشابه می خورید، چه اتفاقی می افتد؟

حمید دادرس

می کند و نوبت به افت قند می رسد. در این مرحله یا خیلی حساس و تحریک پذیر می شوید یا خیلی کرخت و بی حال. حالا دیگر تمام آن آبی را که از طریق نوشابه وارد بدن خود کرده بودید، دفع کرده اید؛ آبی که می شد به جای اسید و کافئین و شکر، حاوی مواد مفیدی برای بدن تان باشد. تا چند ساعت بعد اثر کافئین هم از بین می رود و شما هوس یک نوشابه دیگر می کنید.

### نوشابه خورترین ملت جهان

سرانه مصرف نوشابه های گازدار در ایران ۴۲ لیتر است. با مقایسه این آمار با آمار دیگر کشورهای جهان به این نتیجه وحشتناک می رسیم که ما در سرانه مصرف نوشابه های گازدار مقام اول را در جهان پیدا کرده ایم. برای این که بیشتر وحشت کنید، بد نیست بدانید که:

- (۱) میانگین مصرف نوشابه های گازدار در دنیا برای هر فرد ۱۰ لیتر است.
- (۲) در بیست سال اخیر، مصرف نوشابه های گازدار در کشور، نزدیک به ۱۵ درصد رشد داشته است.
- (۳) در طی این بیست سال، مصرف شیر و لبنیات، تنها حدود یک دهم درصد رشد کرده است.
- (۴) سرانه مصرف لبنیات در ایران کمتر از یک سوم استاندارد جهانی است.
- (۵) طبق آمار، ۹۰ درصد کودکان ۲۴ ماهه تا ۱۲ ساله کشورمان، روزانه حداقل یک بار پفک و نوشابه مصرف کرده اند.
- (۶) ۲۵ درصد از کودکان ایرانی به نوعی با سوءتغذیه دست به گریبانند.
- (۷) یک سوم از مرگ و میرهای کشور به علت بیماری های قلبی عروقی است که یکی از عوامل اصلی بروز آن، تغذیه غلط است.  $\Delta$

۱۰ دقیقه بعد: ۱۰ قاشق چایخوری شکر وارد بدن تان می شود. می دانید چرا با وجود خوردن این حجم شکر دچار استفراغ نمی شوید؟ چون اسید فسفریک، طعم آن را کمی می گیرد و شیرینی اش را خنثی می کند.

۲۰ دقیقه بعد: قند خون تان بالا می رود و منجر به ترشح ناگهانی و یک جای انسولین می شود. کبدتان شروع می کند به تبدیل قند به چربی تا قند خون، بیشتر از این بالا نرود.

۴۰ دقیقه بعد: حالا دیگر جذب کافئین کامل شده؛ مردمک های تان گشاد می شود، فشار خون تان بالا می رود و در پاسخ به این حالت، کبدتان قند را به داخل جریان خون رها می کند. گیرنده های آدنوزین مغز حالا بلوک می شوند تا از احساس خواب آلودگی جلوگیری کنند.

۴۵ دقیقه بعد: ترشح دوپامین افزایش پیدا می کند و مراکز خاصی در مغز، که حالت سرخوشی ایجاد می کنند، تحریک می شوند. این همان مکانیسمی است که در مصرف هروئین منجر به ایجاد سرخوشی می شود.

بعد از ۶۰ دقیقه: اسید فسفریک موجود در نوشابه، داخل روده کوچک، به کلسیم، منیزیم و روی می چسبد. متابولیسم بدن افزایش پیدا می کند. میزان بالای قند خون و شیرین کننده های مصنوعی، دفع هرچه بیشتر کلسیم را از طریق ادرار باعث می شوند.

مدتی بعد: کافئین در نقش یک داروی مدر (ادرار آور) وارد عمل می شود. حالا دیگر کلسیم و منیزیم و روی که قرار بود جذب بدن شود، بیش از پیش از طریق ادرار دفع می شود و به همراه آن مقادیر زیادی آب، سدیم و دیگر الکترولیت ها نیز از دست می رود.

مدتی بعدتر: کم کم آن غوغایی که در بدن تان ایجاد شده بود فروکش



# Mosaffa

شرکت مصفا  
نماینده انحصاری



## اسامی نمایندگان ها در تهران و شهرستانها

۲۲۵۰۲۳۰	سنندج - شاهو (آقای شیروانی)	۶۶۴۹۸۶۸۱	تهران - زاگرس رنج (آقای اختر زند)
۲۲۲۹۱۴۵	کرمان - K2 (آقای باقری)	۶۶۴۶۰۵۷	تهران - بنادک (آقای روحانی)
۶۰۶۵۸۳۲	مشهد - اولین ستاره (آقای براتی)	۰۹۱۷۷۷۵۸۰۴۸	برازجان - آرش (آقای کلانتری)
۰۹۱۸۸۱۱۴۱۹۳	همدان - کاریز (آقای جباری)	۶۲۶۹۶۲۶	یزد - خان (آقای خاتجانی)
۵۵۴۸۴۳۱	تبریز - داغداش (آقای رضایی)	۵۲۶۰۳۶۲	زنجان - صخره (آقای حبیبی)
۳۵۰۲۶۴۵	بروجرد - برف سیاه (آقای خاکی پور)	۷۲۹۲۵۴۴	کرمانشاه - بیستون (آقای زرین)
۰۹۱۱۱۲۵۰۳۴۱	آمل - دماوند (آقای کرمی)	۲۳۲۷۳۹۶	شیراز - (سراجی حق نگهدار)
۰۴۵۱۷۷۱۶۶۳۲	اردبیل - شهر ورزش آلو رس (آقای پهنآور)	۰۹۱۷۷۱۵۸۶۹۱	شیراز - چرمینه (آقای فرهادی)
۰۴۱۱۲۳۴۳۰۹۰	تبریز - هرم (آقای نصیرزاده - آقای آزادی)	۲۲۲۱۲۵۰	خرم آباد - رضایی (آقای رضایی)
۰۹۱۵۵۷۱۲۹۸۸	سبزوار - ناصری (آقای ناصری)	۷۷۷۵۷۴۴_۵	اصفهان - ققنوس (آقای تسلیمی)
۰۵۵۱۲۲۲۸۱۰۲	نیشابور - صامر (آقای صامر)	۲۲۳۳۸۹۸	اراک - بیک لچور (آقای جلالی)
		۰۹۱۸۸۶۳۹۳۷۳	اراک - شریا (آقای علی محمدی)

E-mail:homb7576@yahoo.com

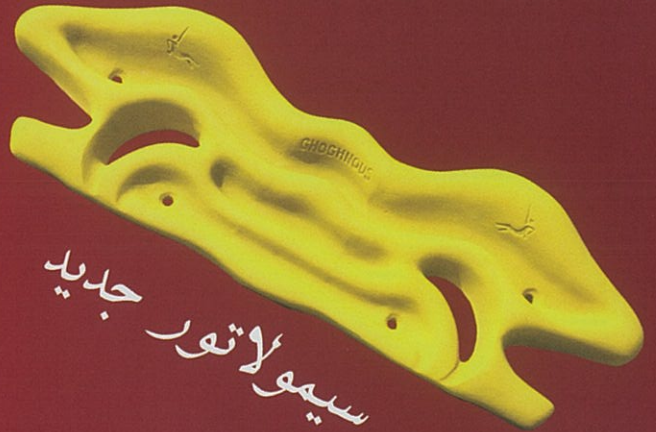
۷۷۶۵۲۷۶۹ - ۷۷۶۵۲۴۷۱ - ۷۷۶۵۲۷۸۳ - ۷۷۶۵۴۷۸۰

# ققنوس

Ghoghnous Co.



دیواره و گیره های سنگنوردی  
دیواره های یک تکه ، مقاوم به آتش  
دیواره های کامپوزیت ، چوبی  
گیره های توکار و گیره های روکار  
پانل های ۱ × ۳ ، ۱ × ۲ ، ۱ × ۱  
پانل های دلتا و Stone Rock

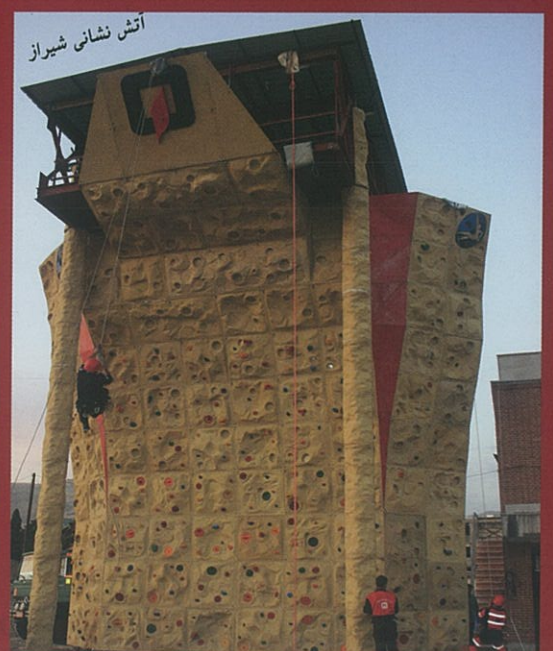


سیمو اتور جدید



شرکت ققنوس

بزرگترین دیواره سنگنوردی در ایران



WWW.GHOGHNOUS.COM  
ghoghnous@yahoo.com

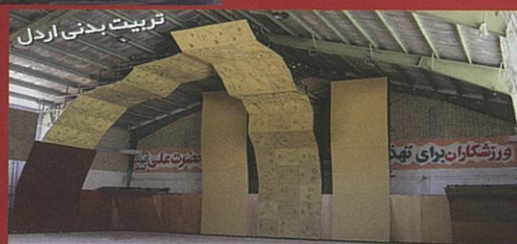
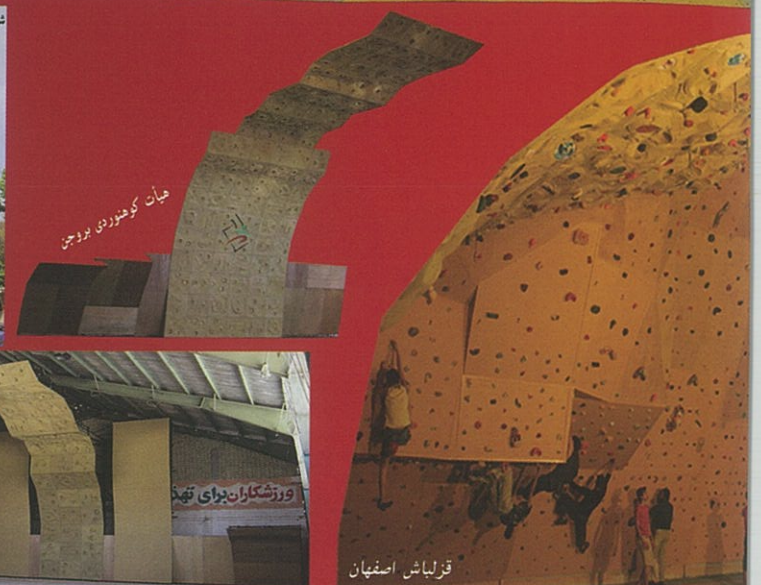
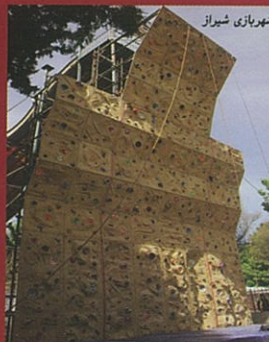
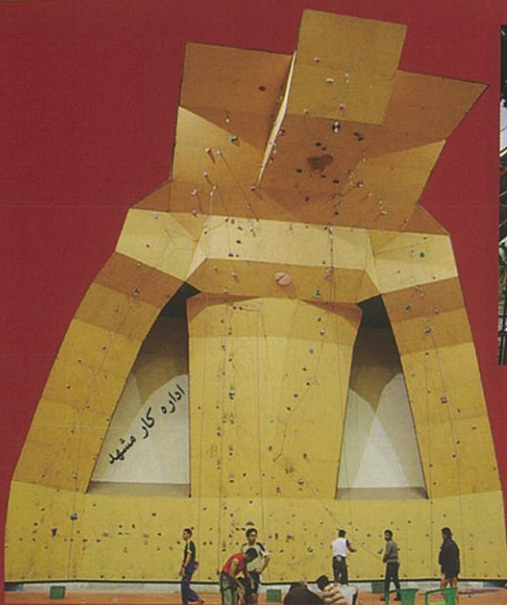


سال و  
بهاران



GHOGHNOUS CO

به مساحت ۶۳۰ متر مربع ( دانشگاه آزاد مرکزی تهران )



قرلیاش اصفهان

آدرس : اصفهان خیابان شیخ صدوق شمالی جنب پل هوایی میر پلاک ۳۶    تلفن : ۶۶۳۹۳۳۴ - ۰۳۱۱

Kasra



# تبریز کسری

✓ تولیدکننده کفشهای کوهنوردی  
✓ فروش کلیه تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی



کد ۲

مدل « هیمال » طرح لاس پروتیا  
با لایه کرتکس ضدآب

کد ۱

مدل « آلیپتا » با لایه کرتکس

فروشگاه و تولید : تبریز ، سه راه شمس تبریزی ، جنب بانک صادرات ، نرسیده به درمانگاه رازی

همراه : ۰۹۱۴ ۱۰۲ ۲۷ ۴۲

تلفن : ۰۴۱۱ - ۲۳۳ ۹۹ ۵۹

« اقدم »

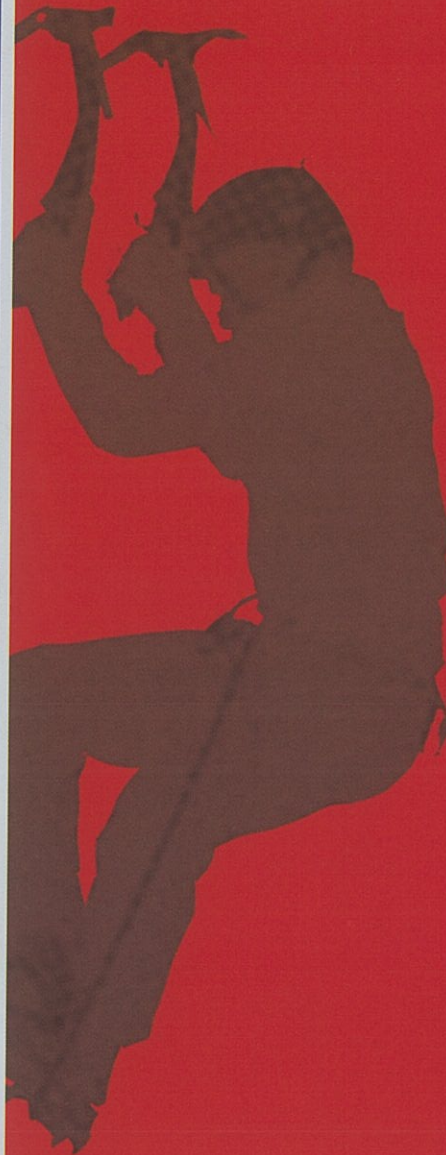
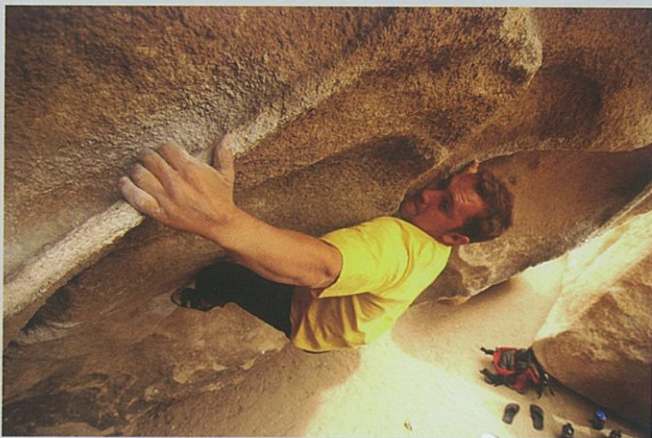
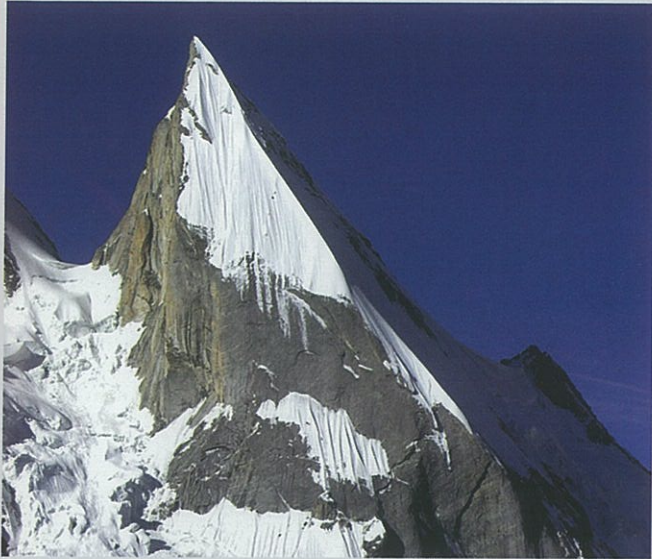
تلفن : ۰۲۱ - ۶۶۹ ۵۰ ۷۷۰

نماینده تهران : میدان منیریه ، پاساژ کاوه ، فروشگاه پورچم

نماینده تهران : بالاتر از میدان منیریه ، روبروی بیمارستان اخوان ، فروشگاه درفک تلفن : ۰۲۱ - ۶۶۹ ۷۷ ۳۰۰

# ZAGROS

# RANGE



## زاگرس رنج

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



Explorer Cameleon  
Polarised + Photochromic. Antifog.



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

**Julbo®**

SUPERNATURAL

www.Julbo.com

**نسیم وصال بهاران** نمایندگی انحصاری **Julbo®**

info@nvb-co.com

تلفکس: ۸۸۴۱۹۹۵۱ تلفن: ۸۸۴۱۸۹۸۴

www.nvb-co.com

موبایل: ۰۹۱۲۲۴۷۰۵۴۷

## Outdoor



## Nautic



## Speed



## Lifestyle



**Julbo®**  
SUPERNATURAL



# پارسون

تنوع

کیفیت و امنیت  
تخصص

 **GRIFONE**

**WILDCOUNTRY**   
the cam company™

  
**Bestard**  
MOUNTAIN BOOTS  
SINCE 1940

  
**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](http://www.parsoon.ir)

Email: [info@parsoon.ir](mailto:info@parsoon.ir)

# پرسون

تنوع

کیفیت و امنیت  
تخصص

"پرسون از شهرهای فاقد نماینده فروش نماینده فعال می پذیرد"

 **GRIFONE**

**WILDCOUNTRY**   
the cam company™



"پرسون از شهرهای فاقد نماینده فروش نماینده فعال می پذیرد"

تلفن: ۵-۶۶۳۹۳۳۴

اصفهان - شرکت ققنوس

تلفن: ۳۲۲۵۵۷۴

سنندج - فروشگاه شاهو - جناب آقای مرتضی شیروانی

تلفن: ۶۰۵۲۵۰۹

مشهد - شرکت سبز نوردان - جناب آقای مشکینیان

تلفن: ۲۳۳۷۳۹۶

شیراز - فروشگاه حق نگهدار

تلفن: ۲۲۱۴۴۴۰

اراک - فروشگاه شریا - جناب آقای علی محمدی

# آبشار کرودی کن (تنگ زندان)

پرویز حقیقی پور\*

آبشار سرچشمه یا آبشار اول به ارتفاع حدود ۲۵ تا ۴۰ متر واقع در تنگ زندان

کیلومتر فاصله دارد ادامه دادیم. روستای جندان در سال ۱۳۵۶ در اثر زلزله‌ای ویرانگر کاملاً تخریب شد و با توجه به جمعیت اندک حدود ۶۰ نفر از اهالی جان خود را از دست دادند. در حال حاضر روستای مذکور کاملاً آباد و آن بلا نیز فراموش شده است. جاده دارای آسفالت سرد بوده و تا دلتان بخواهد دست‌انداز دارد. در ادامه مسیر روستاهای چهارز و حیدرآباد را پشت سر گذاشته تا به روستای چهارطاق که در ۲۲ کیلومتری شهر ناغان واقع و آخرین روستای این مسیر تا تنگ زندان می‌باشد می‌رسیم ساعت ۷/۳۰ دقیقه است. از اینجا به بعد مسیر کاملاً خاکی ولی قابل استفاده است. حدود یک کیلومتر پس از روستای چهارطاق به منطقه‌ای حفاظت شده می‌رسیم که به خاطر گونه‌های کمیاب گیاهی تحت حفاظت است. از دیدنی‌های قابل ذکر این مسیر درخت گردویی است در محلی به نام چهارزگون که سالیانه ۱۶۰۰۰۰ عدد گردوی آن را به خریداران اجاره می‌دهند. ساعت ۷/۵۰ دقیقه به سه راهی ناغان، تنگ زندان، وستگان می‌رسیم. لازم به ذکر است که اگر ما شهرکرد را به طرف بلداجی - گندمان و نصیرآباد و روستاهای مورچگان و وستگان ادامه می‌دادیم در همین نقطه به این سه راهی می‌رسیدیم از این طریق راه کوتاه ولی خراب‌تر است. راه تنگ زندان را به طرف شرکت تعاونی که سوله‌ای است با سقف شیروانی ادامه می‌دهیم. این ساختمان که با نام شرکت تعاونی معروف شده گویا تامین کننده مایحتاج عشایر این منطقه بوده است. از اینجا به بعد جاده خراب‌تر و دست‌انداز بیشتر می‌شود ولی قابل عبور است. در سمت راست و چپ جاده عشایر کوچ‌رو با چادرهای سیاه و بعضاً رنگی شهری و با خودروهای پیکان، وانت و نیسان مشغول گذران عمر از طریق گله‌داری هستند. مسیر معروف است به لهدراز (له به معنای زمین نم‌دار است) که در ادامه به منطقه چهار قاش ختم می‌شود.

به آخرین نقطه از مسیر ماشین‌رو می‌رسیم ساعت ۸/۳۰ دقیقه را نشان می‌دهد. از شهرکرد تا این منطقه ۱۱۶ کیلومتر و از ناغان تا این محل ۴۱ کیلومتر است. همگی از خودرو پیاده می‌شویم و کوله‌های سنگین دو روزه را پس از آماده کردن به دوش می‌اندازیم. سرپرست برنامه و مسئول کمیته فنی در رابطه با سختی مسیر و نحوه حرکت و همکاری با یکدیگر، جذابیت‌های محل، رعایت اصول و مقررات کوه به خصوص در امر فرود و صعود در شیب‌های تند و سایر مسایل مورد نیاز صحبت و تذکراتی می‌دهند. حرکت آغاز می‌شود و مسیر را در جهت غرب از بالای سنگ‌ها و صخره‌ها ادامه می‌دهیم. دو تپه خاکی سنگی را در جهت شمال غرب طی می‌کنیم. پس از ۳۰ دقیقه راهپیمایی به ابتدای راه ورودی تنگ می‌رسیم. شیب تند و وجود درخت کهن و خشک شده سروکوهی در سمت راست ابتدای راه ورودی، نشان خوبی است برای کسانی که اولین بار وارد این محل می‌شوند. راه را از میان سنگ‌ها و گیاهان گون و شن و ماسه به طرف چپ و پایین ادامه می‌دهیم تا به ریفی از سنگ‌هایی که صخره‌های

حمد و سپاس خدا را که انسان را آفرید و این جهان بی‌پایان را با تمام موجوداتش، آدم را عقل و شعور داد تا در پهنه این گیتی سیر و سیاحت کند و به جست و جو و تحقیق بپردازد و در طلب علم و آگاهی رنج سفر را تحمل و از دیده‌ها و یافته‌ها دیگران را آگاه و خود نیز لذت ببرد.

بی‌گمان هیچ لذتی بدون زحمت میسر نیست. حتی لذتی که از آب یخچال خانه خود می‌نوشید که اگر در به دست آمدن این آب گوارا تفحص کنید به رنج و زحمتی باورنکردنی می‌رسید که دیگران کشیده‌اند تا من و تو از نوشیدن آن لذت ببریم. این یک مثال ساده بود. تا من و تو بیندیشیم به تلاش آدم‌ها که بعضاً برای ارضاء غرایض درونی خود و آسایش دیگران می‌کردند و می‌کنند.

برمی‌گردیم به موضوع خودمان، رهین منت آنیم که چیزی به اسم کره زمین خلق کرد تا قطعه‌ای از آن را ما آدمیان ایران بنامیم و در این قطعه محلی را داشته باشیم با نام استان چهارمحال و بختیاری و در دل آن شهرستان اردل و در بطن آن منطقه سبزه کوه و در آغوش تنگ زندان. این تنگ در جنوب شهر ناغان از توابع شهرستان اردل واقع شده است. جهت آن از شرق به غرب و عمیق‌ترین محل آن حدود ۲۰۰۰ متر است. در نگاه اول، ورود به داخل این زندان غیرممکن به نظر می‌رسد ولی از آنجا که اراده آدمی و رای دید اوست با تحقیق و جست و جو این توانایی را دارد که با استفاده از عقل و شعور خدادادی بلندترین ارتفاعات و عمیق‌ترین نقاط را تحت تسلط خود درآورد حتی اگر برای چند ثانیه باشد این زندان طبیعی به خاطر موقعیت خاص مکانی خود معمولاً اجازه ورود به درون خود را به هر کسی نمی‌دهد الا کسانی که پر تلاش اند و از سختی‌ها هراسی ندارند. در این گزارش سعی می‌شود با بضاعتی اندک و زبانی الکن خواننده را قدم به قدم به اعماق دل این زیبای وحشی ببریم. پس با ما باشید. شاید بعضی از خوانندگان گرامی که این سفر را تجربه کرده‌اند بگویند تنگ زندان به این سختی‌ها هم نیست. بله شاید برای من و شما سخت نباشد اما باید بپذیریم که برای خیلی‌ها دشوار است لذا گزارش را آن طور که هست می‌نویسم.

براساس برنامه تالیستانی گروه کوه‌نوردی جهانبین شهرکرد مقرر بود تا در تاریخ مذکور بازدید از تنگ زندان داشته باشیم لذا روز موعود فرا رسید.

ساعت ۴/۳۰ دقیقه صبح روز ۱۳۸۵/۴/۱۸ سیزده نفر از یاران هم‌نورد با یک دستگاه مینی‌بوس از طریق شهرکرد، اردل و ناغان حرکت را آغاز کردیم. با مشاهده اولین برق تیغه آفتاب بر بلندای کوه سوخته وارد تنگ درکش ورکش از توابع شهرستان جونقان شدیم. عقربه‌های ساعت، ۵/۱۰ دقیقه را نشان می‌داد. تنگ درکش ورکش خود از اعجاز طبیعت است که نیاز به تحقیق و بررسی جداگانه‌ای دارد. ساعت ۵/۴۰ دقیقه به شهرستان اردل که در ۷۵ کیلومتری شهرکرد واقع است رسیدیم. با طی ۱۲ کیلومتر از راه در ساعت ۶ صبح وارد ناغان شدیم. مسیر را به طرف روستای جندان که تا ناغان ۷

قسمت زیرین آنها درست مثل آجرکاری ساختمان ولی با رنگ سیاه است می‌رسیم. در این قسمت سمت راست پرتگاهی خطرناک و سمت چپ دیواره‌ای با گیره‌های مثنی و راهی فقط برای عبور یک نفر وجود دارد. اعضای گروه یکی پس از دیگری به دنبال نفر جلویی از این محل عبور می‌کنند. حال باید مواظب باشند و نیم‌خیز حرکت کنند تا کوله‌پشتی‌های شان به سقف برخورد نکند. این محل هم پشت سر گذاشته می‌شود. در انتهای این مسیر به تخته سنگی برخورد می‌کنیم که با رنگ قرمز تقریباً پاک شده جهت ادامه مسیر با فلش نشان داده شده است. جهت فلش را که به طرف جنوب و داخل تنگ کشیده شده بود ادامه دادیم. مسیر تقریباً مشخص است و محل عبور صخره‌ای و گاه‌آشی و خاک توام با شن است در بعضی مواقع هم می‌توان شن‌اسکی کرد.

در ساعت ۱۱ پس از طی ۲ ساعت به چشمه‌ای با نام تاگ که درختی با همین نام و با عمر شاید بیش از ۲۰۰ سال می‌رسیم. به درخت و چشمه، درخت نهنگ یا چشمه نهنگ هم می‌گویند. شاید نام نهنگ به خاطر بزرگی درخت باشد. با استفاده از آب گوارای چشمه و سایه درخت تاگ

ناهار را یکی کردیم. پس از یک ساعت استراحت در موقع حرکت متوجه عذر یکی از همراهان شدیم که از ادامه مسیر معذور بود. دلیل ایشان قانع‌کننده بود ولی تنها ماندن یا تنها برگشتن وی ناممکن لذا با موافقت یکی دیگر از اعضا که قصد همراهی او را داشت تصمیم گرفته شد بقیه گروه راه را ادامه داده و در برگشت در همین محل یا پیش مینی‌بوس به همدیگر ملحق شویم. ساعت ۱۲ حرکت را از راه پاکوب در جهت غرب کردیم پس از طی ۱۰ دقیقه به سنگی مکعب با طول و عرضی حدود ۲۰ متر و ارتفاع

۱۰ متر برخورد کردیم که از وسط مثل قالب پنیر دو نیم شده بود به طوری که از میان آن یک نفر به سختی عبور می‌کرد. پس از تهیه فیلم و عکس در جهت جنوب و از سمت چپ سنگ پیش‌روی را با استفاده از سنگ‌چین‌های موجود که توسط کوه‌نوردان جوانمرد و با غیرت در مسیر چیده شده بود ادامه می‌دهیم. پوشش گیاهی منطقه درختان بلوط، بنه، انجیر، تاگ و سروکوهی است.

در ساعت ۱۳/۴۵ دقیقه به سرچشمه آبشار یا تونل آبشار می‌رسیم. این محل حفره‌ای است به عمق حدود ۲۰ متر و طول حدود ۴۰ متر که از دیواره ضلع شمالی آن آبی فراوان و سرد با فشاری تمام خود را از زندان زمین رها کرده و با غرشی رعدآسا از تونلی کوتاه به صورت ۲ آبشار زیبا به قعر تنگ زندان می‌رساند. در ساعت ۱۴/۱۵ دقیقه با ۳۰ دقیقه راه‌پیمایی سخت و با جاگذاشتن دو نفر دیگر از دوستان مان به پایین آبشار اول یا آبشار فرعی می‌رسیم. این آبشار حدود ۳۰ تا ۴۰ متر ارتفاع دارد که در ابتدا سه شاخه و در وسط دو شاخه و در پایین یکی شده و با آن چنان فشاری با زمین برخورد می‌کند که به نظر می‌رسد نزدیک شدن به هیچ وجه میسر نباشد. مه حاصل از ذرات و قطرات آب محیط را پوشانده و رنگین کمان زیبایی به وجود آورده است. اعضای گروه محو تماشای این پدیده عظیم الهی شده‌اند و من درمانده از وصف این همه زیبایی. در ساعت ۱۴/۳۰ دقیقه حرکت به طرف آبشار دوم یا همان آبشار اصلی با نام کردی کن را شروع می‌کنیم و پس از طی ۳۰ دقیقه چشمان مان به جمالش روشن می‌شود، مه حاصل از آبشار مانع دیدن کامل آبشار است قطرات آب تا حدود ۲۰۰ متری اجازه نزدیک شدن به آبشار را نمی‌دهد مگر این که ابایی از خیس شدن نداشته باشید. صدای غرش آبشار تن‌های مان را به لرزه درآورده است. آنچه را که چشم‌ها می‌دیدند عقل با تردید باور می‌کرد با این که من این آبشار را در پاییز ۱۳۸۳ دیده بودم این بار چنان به وجد آمده



تنگ زندان - سنگ مکعب مربع به طول و عرض ۲۰ متر و ارتفاع ۱۰ متر که از وسط به دو نیم شده است

بودم که نمی‌دانستم چه باید بکنم. در تلاش بودم تا بتوانم غیر از زاویه‌ای که در آنجا قرار گرفته بودم زوایای دیگر را هم برای دید بهتر و فیلم‌برداری پیدا کنم ولی مقدور نبود. آبشار در جایی واقع شده که از سه طرف کاملاً محفوظ و احدی قادر به نزدیک شدن به آن نیست فقط از یک طرف می‌شود آن را دید و تا حدودی به آن نزدیک شد در فصل پاییز که شدت فشار آب کمتر می‌شود امکان نزدیک شدن به آن تا حدود ۱۰ تا ۱۵ متری مقدور می‌شود. ابتدا قصد داشتیم تا شبمانی را در همین مکان انجام دهیم ولی مه حاصل از آبشار و سرمای موجود مانع از اجرای این تصمیم شد.

در ساعت ۴ بعدازظهر بازگشت به سرچشمه آبشار را شروع کردیم. ساعت ۵ بعدازظهر پس از یک ساعت تلاش به سرچشمه رسیدیم. قرار شد شب را در همان جا بمانیم و خستگی ۸ ساعت تلاش را از تن به در کنیم. غرش شدید آب در سکوت شب و حضور مورچه‌ها و گرمای کیسه خواب‌ها مانع از استراحتی دلچسب است. ساعت ۵ صبح بیدار می‌شویم و پس از حمد و سپاس به درگاه خداوند بی‌نیاز در ساعت ۶ صعود را آغاز می‌کنیم. در ساعت ۷/۱۰ دقیقه به محلی دیدنی معروف به گردوها و آبشار مربوطه می‌رسیم.

در مسیر و در خط‌القعر آبشار زیبایی وجود

دارد که آب آن درختان مسیر به خصوص سه درخت گردوی ۱۰۰ تا ۲۰۰ ساله را مشروب و به طرف آبشار کردی کن ادامه مسیر می‌دهد. درختان گردو مملو از گردو است و جالب این که زمانی که گردوها می‌رسند به خاطر سختی راه به جز افراد بومی کسی برای چیدن و بردن گردو اقدام نمی‌کند. دوستان تعداد گردوهای هر درخت را حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ هزار عدد تخمین می‌زنند. صبحانه را در این محل صرف کرده و در ساعت ۸/۲۵ دقیقه صعود را از سر می‌گیریم.

ساعت ۸/۵۵ دقیقه در کنار برداشتن آب کافی (تا مقصد دیگر آبی وجود ندارد) به راه ادامه می‌دهیم و با تحمل گرمای شدید و سختی راه در ساعت ۱۱/۱۰ به ابتدای ورودی تنگ می‌رسیم و چون زمان زیادی داریم تا محل چادر عشایر که مینی‌بوس آنجا می‌باشد ادامه مسیر می‌دهیم حدود ساعت ۱۲/۱۰ دقیقه کنار مینی بوس و چادر عشایر هستیم. پس از صرف دوغ خنکی که با یخ و برف ارتفاعات اطراف سرد شده بود سوار مینی‌بوس شده و به طرف شهر کرد حرکت می‌کنیم.

اعضای گروه: علی یارحیدری، داود میرابوالقاسمی، رضا میرابوالقاسمی، رضا ابراهیمی، علی ابراهیمی، هوشنگ ابراهیمی، امین صفری، مهرداد رئیسی، فرهاد حقیقی پور (عکاس)، فرزاد حقیقی پور (فیلم‌بردار)، پرویز حقیقی پور (کمیته فنی)، حامد حاتم‌زاده (سرپرست)

#### توضیحات:

- ۱- استفاده از راهنما برای بازدید از محل الزامی است
- ۲- استفاده از ابزار کوه‌نوردی به خصوص طناب در برخی از نقاط ضروری است
- ۳- حمل چادر به دلیل سنگین شدن کوله پشتی در فصل تابستان لازم نیست
- ۴- کیسه خواب و سایر وسایل لازم است
- ۵- همراه داشتن باتوم در برخی از مسیر کمک می‌کند ولی در بعضی جاها مزاحم است
- ۶- کفش باید ساق بلند باشد در غیر این صورت ضرب پیچ‌خوردگی پا بیشتر و مزاحمت شن‌های مسیر افزون‌تر می‌شود

\* هیات کوه‌نوردی جهان بین

# تمرین در ارتفاع کم برای صعود به قله‌های مرتفع

ترجمه: رضا زارعی

دارد. همان طور که کوه پیمایی با سرعت بیشتر، اکسیژن بیشتری را طلب می کند. وقتی شما با سرعتی بیش از توانایی بدن تان قدم می زنید یا می دوید، به طور قطع اکسیژن بیشتری را نسبت به توانایی بدن تان مصرف می کنید. بر عکس آن در ارتفاع پایین، مقدار اکسیژن مصرفی کمتر از ظرفیت کاری افراد است، زیرا فشار سهمی اکسیژن در محیط بیش از داخل شش ها است.

در واقع مشکل مصرف اکسیژن در ارتفاعات کاهش فشار سهمی هوا (سهم کمتر اکسیژن) است.

بالا رفتن از شیبی حدود ۳۰ درجه و سرعت ۵ کیلومتر در ساعت با حدود ۱۵ کیلوگرم بار در سطح دریا، به مراتب راحت تر از همین میزان فعالیت در ارتفاعات کوه رایتر است. در واقع شما کمتر از ظرفیت توانایی بدن تان عمل می کنید.

## شکل تمرینات

توانایی دریافت اکسیژن در انسان های مختلف متفاوت است. ممکن است افرادی یافت شوند که توانایی بالایی در اکسیژن گیری داشته باشند (همانند شریک های هیمالیا) ولی این امر در افراد عادی بسیار کمتر است. باید بدانیم هیچ گاه نمی توان این دو گروه را با یکدیگر قیاس نمود و آنها را برابر دانست - حتی اگر در سطح دریا از توان فعالیت یکسانی برخوردار باشند ( و البته نباید نا امید شد زیرا حد دریافت اکسیژن در افراد عادی با تمرین قابل افزایش است).

شاید تعجب آور باشد، اما یکی از بهترین تمرینات برای افزایش حجم اکسیژن مصرفی همان راه پیمایی در سطح دریا بر روی شیب هایی تا حدود ۳۰ درجه با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت و باری نزدیک به ۱۵ کیلوگرم است. و البته در صورت آمادگی کمتر یا بالاتر رفتن توان بدنی این شرایط قابل کاهش و یا افزایش می باشد.

تمرینات مناسب مستقیماً حجم اکسیژن مصرفی را افزایش می دهد، به شکلی که شما بهتر می توانید به ارتفاعات صعود کنید و با شرایطی بهتر فعالیت هایی سخت تر را انجام دهید.

## بهترین نوع تمرینات

برترین شکل تمرینات همانا تمرینات هوایی نظیر دویدن و دوچرخه سواری است. این تمرینات حتی می توانند بر روی ترد میل و دوچرخه های ثابت در

اخیرا سالن های سنگ نوردی با استقبال زیاد کوه نوردانی روبه رو شده اند که برای آماده سازی جهت صعودهای بلند خود به آنجا روی آورده اند. کوه هایی نظیر اوریزابا ۵۶۱۰ متر در مکزیک، رایتر ۴۳۹۳ متر در ایالت واشنگتن که از لحاظ ارتفاع دارای اکسیژن نسبتاً کم ولی کافی هستند برای تقویت و فعال کردن قلب و ریه مکان های مناسبی به شمار می آیند. شیوه تمرین و مشکلات شهرنشینی موجب شده تا علاقه مندان صعود به این قله ها مجبور به تمرین در ارتفاع کم شوند.

خوشبختانه راه های آماده سازی مناسبی برای این افراد وجود دارد، که ضمن دور بودن از خطرات تمرین در ارتفاع، بیماری های ارتفاع را نیز به همراه ندارند و البته در شهرها و به خصوص نقاط کم ارتفاع قابل اجرا بوده و نشاط صعود را نیز به همراه دارد.

تمریناتی که قادرند حداکثر اکسیژن مصرفی به بهترین اندازه و میزان Vo2 max را به بدن برسانند.

مقدار اکسیژن مصرفی، مستقیماً بستگی دارد به میزان کار یا فعالیتی که بدن انجام می دهد. برای مثال کوه پیمایی با سرعتی معین نیاز به مقدار اکسیژنی معین

## تولیدی کفش کوه نوردی

# اورست

## مدل کفش های تولیدی

کُد ۱: مدل لوا آلمانی - سنگین جایگزین دوپوش خارجی کاملاً

ضدآب با مواد خارجی تزریق می شود (داخل کفش نمد طبیعی می باشد) (مخصوص صعودهای زمستانی ارتفاعات بلند)

کُد ۲: مدل بستارد (نیمه سنگین ساقه بلند با جنس ضخیم)

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

پرسی با رویه چرم ترکیه - واترپروف ۱۰۰٪ ضدآب

آدرس: تبریز - خیابان ثقه الاسلام بالاتر از آرامگاه

شهریار روبه روی بانک صادرات

تلفن: ۰۹۱۴-۳۰۱۰۵۶۰ همراه: ۰۴۱۱-۵۲۳۸۹۹۴

بیوک جباری اقدم

## فروشگاه ورزشی فرهنگ

عرضه کننده لوازم و وسایل کوه نوردی

شرکت های معتبر در استان یزد

فروش انواع کفش (خارجی و ایرانی) کوله پشتی،

کیسه خواب، لباس های پلار و CD کوه نوردی

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

محمد مهدی کاملیان ۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ و ۰۳۵۱-۶۲۶۲۴۱۸

منازل انجام شوند. البته اگر تاکنون ورزش مناسبی را انجام نمی دادید، بهتر است فعالیت خود را آرام و در مدت زمان کوتاهی آغاز کنید تا به آمادگی بدنی بهتری برسید.

شما می توانید هر هفته بسته به میزان نیازتان مابین ۳ تا ۵ روز و در هر نوبت از ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت با حدود ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان به تمرین بپردازید. بهترین راه به دست آوردن حداکثر ضربان کسر سن افراد از عدد ۲۲۰ می باشد. یعنی یک فرد ۲۴ ساله حداکثر ضربانش باید ۱۹۶ عدد در دقیقه باشد و ۷۰ تا ۸۵ درصد این حد چیزی نزدیک به ۱۶۷-۱۳۷ عدد در دقیقه است.

پس از چند هفته و در صورت رسیدن به آمادگی مناسب بدنی قادر خواهید بود مابین تمرینات خود اقدام به افزایش فشار تمرین در فواصل مشخص به شکل اینتروال نمایید. ضمن آن که می توانید با افزودن تمرینات با وزنه و کوه پیمایی حد آمادگی خود را به شکل مطلوب تری بالا ببرید.

اینک قادر خواهید بود با افزودن یک روز به عنوان تمرینات تکنیکی شرایط کوهستان را برای خود شبیه سازی کنید. کوه پیمایی، پله نوردی یا کوله پشتی، سنگ نوردی در داخل سالن هر یک می توانند مکمل های مناسبی در کنار تمرینات دو و دوچرخه باشند. باید مراقب باشید با افزایش حجم و فشار تمرینات آسیب دیدگی به سراغ تان نیاید.

شما می توانید سه ماه یا حتی مدت زمانی بیشتر، پیش از آغاز فصل صعود به قله های مرتفع اقدام به آغاز این برنامه نمایید.

البته به خاطر داشته باشید مهمترین مکمل برای تمرینات مناسب بهره گیری از تغذیه مناسب و یک رژیم غذایی کارا زیر نظر پزشک متخصص است.

#### برای صعود

اینک فصل صعود به قله های مرتفع فرا رسیده خیلی زود کوه نوردان به کمپ اصلی اوریزبا در ارتفاع حدود ۳۰۰۰ متر می رسند و دوره هم هوایی آغاز می شود.

چنین شرایطی، افرادی که در سطح دریا زندگی می کنند نیاز به ۲ تا ۵ روز اقامت در کمپ اصلی جهت هم هوایی دارند. حتی برخی نیاز به مدت زمان بیشتری دارند ولی در کل این میزان تا حدود زیادی نیازها را مرتفع می سازد. در واقع ۵ روز ماندن در کمپ اصلی (نه به شکل استراحت مطلق، بلکه بهتر است با صعود به ارتفاع و بازگشت و شب مانی در کمپ اصلی همراه باشد) بهترین شرایط آغاز صعود را فراهم می سازد (این میزان برای افرادی که در نزدیک کوه پایه ها یعنی در ارتفاع حدود ۱۵۰۰ متر زندگی می کنند یا تمرینات هفتگی صعود به قله ۳ تا ۴ هزار متر را دارند بین ۱ تا ۲ روز می باشد).

همواره باید این امر را در نظر داشته باشید که هم هوایی پایه (پیش از آغاز صعود) برای بدن لازم و ضروری است، تا شخص بتواند با شرایط اخت شود. این کار به شما برای سازگاری با ارتفاعات بالاتر کمک می کند.

فاکتور مهم دیگر در صعود به ارتفاعات جلوگیری از کاهش حجم آب بدن است که عموماً از طریق تعریق، تبخیر و تنفس و ادرار دفع می شود. این امر پاسخ طبیعی بدن به فعالیت در ارتفاعات بلند است و می باید با مصرف مناسب آب، از آن تا حد امکان جلوگیری نمود. باید بدانیم ریشه بسیاری از مشکلات افرادی که دارای تمرینات مناسب بوده اند ولی دچار بیماری های ارتفاع می شوند در همین کاهش حجم آب بدن است. ضمن آنکه این امر (کاهش حجم آب بدن) با کاهش اکسیژن مصرفی نیز رابطه مستقیم دارد، در نتیجه می تواند عامل مناسبی برای بیماری حاد ارتفاع، ادم ریوی، ادم مغزی و .... باشد. بحث بیشتر در مورد مشکلات تان در بیماری های ارتفاع را می توانید با مراجعه به پزشکان متخصص و یا کمک گرفتن از کتب تخصصی جویا شوید. در پایان لازم به ذکر است این مقاله در مورد تمرینات و بیماری ارتفاع تنها تجربه ای

است که در دوران ورزشی کسب شده، امید آنکه مفید واقع شود. Δ

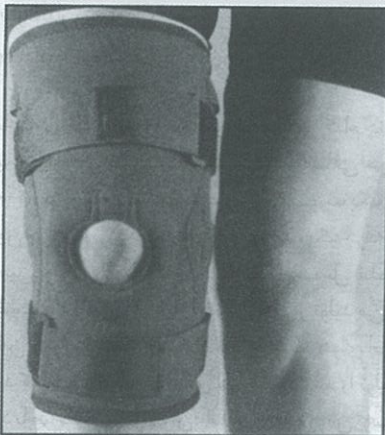
منبع: [www.everestnews.com](http://www.everestnews.com)

نوشته: ریان تیلور

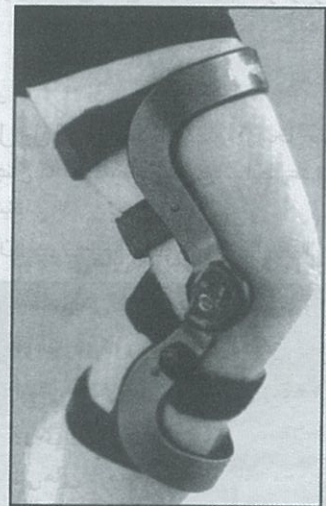
## سلامتی و نشاط با محصولات ارتوپدی - ورزشی

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

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



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

### زانو بند چهارفنره

میدان ونک - گاندی شمالی

خیابان صانعی - ساختمان نگین (۶)

تلفکس ۸۸۷۹۵۶۴۱

شعبه دوم: خیابان گاندی - کوچه بیستم - پلاک ۱۶ - ۰۹۱۲۲۰۳۰۶۵۶



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

از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته می شود

# صاعقه زدگی

ترجمه و گردآوری:  
دکتر علیرضا بهپور

صاعقه نور حاصل از تخلیه الکتریکی با ولتاژ بسیار بالا در زمان بسیار کوتاه و به طول تا چندین کیلومتر است. همراه با صاعقه (برق)، رعد وجود دارد که صدای ناشی از اتساع ناگهانی هوای اطراف برق است.

مدت است، آسیب‌های ناشی از اصابت آن با آسیب‌های ناشی از برق گرفتگی خانگی کاملاً متفاوت است.

- ۱- سوختگی خیلی کم است.
  - ۲- آسیب احشای شکمی نادر است.
  - ۳- وقفه دستگاه تنفسی و سپس قلبی علت اصلی مرگ است.
  - ۴- آسیب‌های روانی شایع است (تغییرات شخصیتی، کم‌خوابی، اختلالات حافظه، افسردگی و...)
  - ۵- اختلالات سیستم عصبی مرکزی (تشنج، فلج گذرا یا دائم، سر درد و...)
  - ۶- افزایش فشار خون
  - ۷- آب مروارید
  - ۸- پارگی پرده گوش ناشی از رعد
- پیشگیری و احتیاطات لازم: اصل اول این است که از حضور در محل صاعقه دوری و اجتناب کنیم. سایر روش‌ها چنان‌که به‌طور ناخواسته در شرایط رعد و برق قرار گرفتیم می‌توانند کمک‌کننده باشند.
- در صورتی که گریز از توفان امکان‌پذیر نیست می‌بایست به دنبال مکان‌های

آمار: آمار دقیقی در ایران نداریم ولی در آمریکا سالانه حدود ۱۰۰۰ نفر اصابت و ۱۰۰ نفر مرگ گزارش می‌شود. یعنی میزان مرگ آن ۱۰٪ است. مکانیسم ونحوه تولید رعد و برق: دو مکانیسم کلی برای تولید ابرهای تولیدکننده صاعقه وجود دارد:

۱- انتقال هوا: OROGRAPHIC هوا در سطح زمین در اثر تابش خورشید گرم شده و در دامنه کوه صعود کرده به تدریج سرد شده و ابر توفان‌زا تولید می‌شود. معمولاً در بعدازظهر بهار و تابستان دیده شده ناحیه کوچکی را پوشانده و ظرف چند ساعت از بین می‌رود و هوا آرام می‌شود.

۲- تصادم توده‌های هوا: COLLIDING AIR MASS توده‌های عظیم هوا با هم برخورد کرده و ابرهای توفان‌زا را تولید می‌کنند. روز و شب ندارد و منطقه وسیعی را می‌پوشاند. سبب تغییرات عمده آب و هوا می‌شود. هنگامی که ابرهای توفان‌زا تشکیل شد، به خاطر حرکت ابر و اصطکاک و همچنین حرکت مداوم قطرات آب و کریستال‌های یخ، در داخل ابر بار الکتریکی تولید می‌شود. بار مثبت در بالای ابر و بار منفی در پایین ابر قرار می‌گیرد. زمین مجاور هم بار مثبت می‌گیرد. در این وضعیت شرایط برای تخلیه الکتریکی فراهم است.

هر صاعقه از تعدادی جرقه تشکیل شده که هر کدام چند صد متر طول داشته و در حد میلیونیم ثانیه طول می‌کشند و در جهات مختلفی حرکت می‌کنند. سرعت آن حدود ۲۰۰۰۰۰ متر بر ثانیه است و با چشم ما به صورت یک جریان پیوسته به نظر می‌آید. وقتی این جرقه به نزدیکی سطح زمین رسید، یک جرقه برگشتی از یک ناهمواری در سطح زمین تولید می‌شود که با جرقه اصلی متصل شده و مسیر تخلیه الکتریکی کامل می‌شود. در نهایت با تخلیه الکترون‌ها نور تولید می‌شود. چون این جریان از کانال باریکی عبور می‌کند هوای اطراف را تا حد ۳۰۰۰۰ درجه گرم می‌کند که سبب اتساع انفجاری هوا شده و رعد را تولید می‌کند. برخورد با صاعقه و خطرات آن: انسان به سه روش توسط صاعقه تحت تاثیر قرار می‌گیرد:

- ۱- برخورد مستقیم: جرقه مستقیماً به فرد برخورد می‌کند.
  - ۲- جریان زمینی: جرقه در فاصله‌ای دورتر به زمین برخورد کرده و از طریق زمین به بدن فرد می‌رسد.
  - ۳- جریان القایی: هوای اطراف باردار است و شرایط برای تخلیه الکتریکی بسیار آماده است.
- آسیب‌های ناشی از صاعقه: با توجه به اینکه صاعقه یک جریان مستقیم و کوتاه

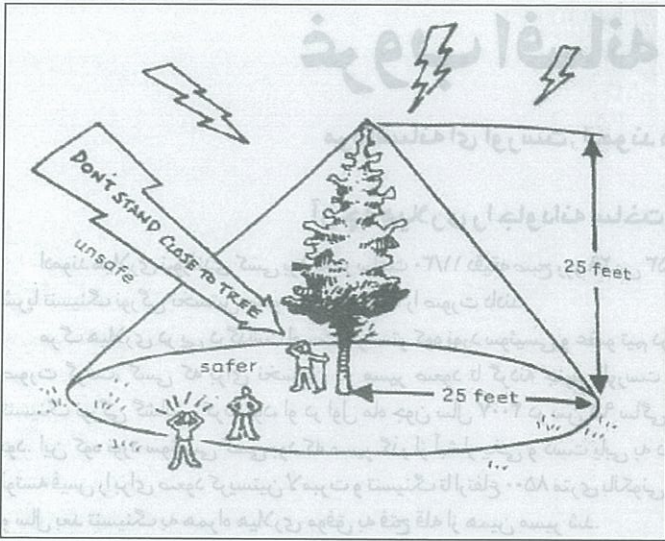


گاوهایی که در اثر صاعقه از بین رفته‌اند

نسبتاً امن باشیم و از نقاط خطرناک دوری کنیم:

مکان های خطرناک:

- ۱- نوک قله ها
  - ۲- گرده ها و یال های بلند و خط الراس ها
  - ۳- درختان بلند و منفرد
  - ۴- زمین های خیس ، علفزار و پوشیده از برف خطرناک
  - ۵- غارهای کوچک فرورفتگی های سطح زمین
  - ۶- در پناه و کنار صخره های بلند
  - ۷- مکان های خیلی باز و مسطح
  - ۸- فنس ها و نرده های فلزی
- مکان های نسبتاً امن:
- ۱- دره های کم عمق و پایین تر از اطراف
  - ۲- خاک و سنگ خشک
  - ۳- کوتاه ترین درختان در بین انبوه درختان
  - ۴- غارهای عمیق
  - ۵- ماشین های رو بسته



صاعقه بسیار محیا است و احتمال آن زیاد است. در این حالت اشیاء فلزی وز وز کرده و شبیه زنگ صدا می کنند. همچنین هاله ای آبی رنگ دور آنها پدیدار می شود. موی افراد حالت سیخ سیخ پیدا می کند و دستگاه های صوتی پارازیت دار می شوند. در این حالت می بایست هر چه سریع تر به دنبال محل امن رفت.

در پایان بر این نکته تاکید می شود که می بایست هر چه سریع تر اقدامات احیا فرد مصدوم به خصوص تنفس مصنوعی را شروع نمود زیرا عامل اصلی مرگ این افراد وقفه تنفسی است. همچنین لازم به ذکر است که فرد مصدوم هیچ گونه بار الکتریکی نداشته و لمس او بی خطر است. △

هنگامی که در معرض توفان و برخورد احتمالی صاعقه قرار داریم و رسیدن به محل امن امکان پذیر نیست می بایست سریعاً اشیاء فلزی را از خود دور کرده کوله پشتی و یا زیرانداز و یا هر چیز عایق دیگری را در زیر پاهای خود قرار داده و به وضعیت چمباتمه قرار می گیریم سعی می کنیم حداقل تماس را با زمین داشته باشیم. اگر در پای درخت یا شیئی مرتفع قرار داریم امن ترین فاصله از آن جایی در حدود ارتفاع آن شی در روی زمین است به طوری که فاصله ما تا آن شیئی حد اکثر کمی کمتر از ارتفاع آن باشد. زمانی که در معرض جریان القایی قرار می گیریم ، در حقیقت شرایط برای بروز

### برنامه های صعودهای برون مرزی سال ۸۷

کشور	زمان	ارتفاع	عنوان برنامه
نیپال	نوروز	۶۴۰۰ متر	کمپ اصلی اورست و قله مریاپیک
گرجستان	تیرالی شهریور	۵۰۴۷ متر	قله کازبک
ترکیه	خردادالی مهر	۵۱۳۷ متر	قله آرات جبهه جنوبی
ترکیه	مرداد	۵۱۳۷ متر	قله آرات جبهه شمالی
آذربایجان	تیرالی شهریور	۴۲۵۰ متر	شاهداغ
ترکیه	اردیبهشتالی مهر	۴۰۵۸ متر	سیپان ونمرود
روسیه	مرداد	۵۶۴۲ متر	قله البروس
تانزانیا	بهمنالی نوروز	۵۸۹۵ متر	کلیمانجارو

تلفن های تماس:

محمودی

همراه: ۰۹۱۲۶۲۶۶۹۸۰

ثابت: ۰۲۱-۵۵۳۵۳۸۱۸ نمابر: ۳۳۶۹۷۹۸۶

## زرین تار دماوند

تهیه و توزیع لوازم

کوهنوردی، کمپینگ، پوشاک زمستانی

برگزاری کلاسهای آموزشی و تورهای

کوهنوردی

دفتر مرکزی: شهرستان دماوند

فروشگاه: رودهن

۵۲۲۰۱۵۹ (۲۴ ساعته)  
 بیغامگیر ۵۲۲۳۸۴۷  
 فاکس ۵۲۲۸۷۳۰

حمید ضرابی نیا

Email: zarintar\_damavand@yahoo.com

http://zarintar.parsiblog.com

# غروب افسانه ادموند هیلاری

مرد افسانه ای اورست، ادموند هیلاری در سن ۸۸ سالگی درگذشت

آن چه هیلاری را جاودانه ساخت صعود او به قله رفیع انسانیت بود



ترجمه: رضا زارعی

تنسینگ

ادموند هیلاری نیوزلندی کسی بود که در ساعت ۱۱/۳۰ دقیقه صبح روز ۲۹ می ۱۹۵۳ به همراه شریا تنسینگ نورگی نخستین صعود به قله اورست را صورت دادند.

مرگ هیلاری در پی درگذشت امست هوفستر کوه نورد سوئیسی و عضو تیم در سال ۱۹۵۲ صورت گرفت، کسی که برای نخستین بار مسیر صعود تا گردنه جنوبی اورست را به همراه تنسینگ نورگی گشایش کرده بود. او در اول ماه جون سال ۲۰۰۷ در سن ۹۵ ساگی فوت نموده بود. این کوه نورد سوئیسی کسی بود که مسیر گذر از آبشار یخی و دست یابی به دره سکوت و لوتسه فیس را برای صعود کریستین لامبرت و تنسینگ تا ارتفاع ۸۵۰۰ متری بالکونی مهیا ساخت و سال بعد تنسینگ به همراه هیلاری موفق به فتح قله از همین مسیر شد.

زمانی که آنها با فتح قله به خانه بازگشتند کلنل سر جان هانت سرپرست مقتدر آن تیم در پیامی برای سوئیسی ها عنوان نمود: شما نیمی از راه افتخار را طی کرده بودید.

سالیان زیادی است که هیلاری کوه نوردی را کنار نهاده، اما سفر به نپال و بازدید از آنجا که کشور دوم او می باشد هر سال بخشی از زندگانی هیلاری را تشکیل می داد، جایی که وی ده ها پروژه انسان دوستانه را برای رسیدگی به وضعیت مردم آن سامان راه اندازی کرد.

هیلاری پس از فتح اورست به مدت ۶ دهه برای سربلندی و شناساندن نپال به جهانیان تلاش نمود، این دوران با گشایش مرزهای نپال بر روی خارجی ها در ابتدای دهه ۵۰ میلادی آغاز و تا کنون ادامه داشته است.

دو سال قبل پس از حادثه ای که منجر به شب مانی اجباری دیوید شارپ در اورست شد، ادموند هیلاری، چونگو تابای (نخستین زن فاتح اورست) و رینهولدا مسنر، متفقا خواستار محدودیت در صعود به اورست شدند و معتقد بودند تنها می باید به یک یا دو هیات اجازه فعالیت بر روی کوه داده شود تا بدین شکل از بروز تلفات و صدمات بیشتر جلوگیری به عمل آید.

آوریل گذشته، هیلاری در هنگام بازدید از نپال در اثر زمین خوردن مصدوم شد که او را به نیوزیلند منتقل کردند و در بیمارستان بستری کردند. وی در بیمارستانی در زلاندنو بستری شد. وی برای دیدار با سوپر شریپاها، یعنی آپی و لاکپا به کاتماندو سفر کرده بود. در آن سفر هیلاری

عنوان کرد بی شک این آخرین دیدار از نپال به شمار می آید و این خبر همگان را افسرده نمود!

در واقع در سال های اخیر هیلاری به حد زیادی نحیف شده بود و از کهولت سن در رنج بود، او تحت نظر همسرش لیدی جوان و فرزندانش پیتر و سارا به سر می برد. در واقع لیدی جوان دومین همسر ادموند هیلاری بود و همسر نخست وی لویس در سن ۴۳ سالگی به همراه دختر ۱۶ ساله او بلیندا در ۳۱ مارس سال هفتاد و پنج در هنگام سفر به نپال بر اثر سانحه سقوط هواپیما کشته شدند. او در سال ۱۹۹۰ با جوان مولگریو ازدواج نمود. جوان همسر پیتر مولگریو دوست و همکار هیلاری بود که در سانحه سقوط هواپیما در کوه البروس



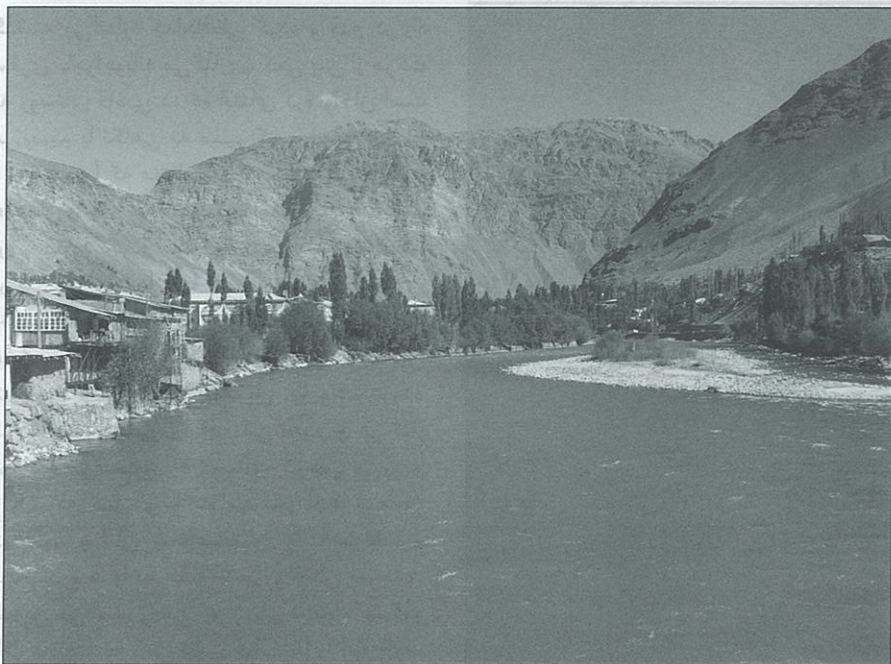
ادموند هیلاری

کشته شد و پس از مرگ مولگریو با هیلاری ازدواج کرد. زمانی که بحث بر سر موفقیت یا شکست مالوری در صعود سال ۱۹۲۴ از مسیر شمالی مطرح بود، خبرنگاری از هیلاری پرسید اگر ثابت شود مالوری نخستین فاتح اورست بوده و در بازگشت از قله کشته شده، شما چه می گوئید؟ هیلاری پاسخ داد: آن وقت می گویم من و تنسینگ نخستین انسان های فاتح اورست هستیم که زنده به پایین بازگشتیم. در واقع در زمان تلاش مالوری و همراهانش برای صعود اورست هیلاری تنها ۵ سال سن داشت. او متولد ۲۰ جولای سال ۱۹۱۹ میلادی در شهر اوکلند بود. سرانجام در ساعت ۹ بامداد روز یازده ژانویه ۲۰۰۸ هیلاری در بیمارستان شهر اوکلند و در سن هشتاد و هشت سالگی درگذشت. با مرگ هیلاری افسانه نخستین صعود اورست نیز به آسمان ها رفت. اطلاعات کامل در مورد نخستین صعود به اورست و زندگی ادموند هیلاری در شماره ۳۳ مجله کوه به مناسبت پنجاهمین سال صعود به چپ رسیده است. Δ



## پامیر افغانستان سفر در جای پای مارکوپولو

مهدی عمیدی \*



منطقه پامیر کوه‌های بسیار مرتفع و دره‌های U شکلی دارد که منحصر به آسیای مرکزی می‌باشد و به علت وجود چراگاه‌های پر آب و علف، به زمین‌های چرای تابستانی معروف هستند. سه رشته کوه معروف هندوکش، کاراکروم و پامیر در واخان افغانستان با یکدیگر تلاقی کرده و پامیر افغانستان را به وجود آورده‌اند که به بام دنیا معروف است و منزلگاه عشایر قرقیزی می‌باشد. در مهرماه سال گذشته که قله نوشاخ را با ارتفاع ۷۴۹۲ متر در افغانستان صعود کردیم، «جیسن»، دوست آمریکایی‌مان به ما پیشنهاد کرد که از مسیر تاجیکستان به پامیر افغانستان برویم چون دسترسی به آنجا از این طریق راحت‌تر است. با موافقت محمد اکبری از کوه‌نوردان خوب گروه احد مشهد در تاریخ پنجم مهرماه ۱۳۸۶ مشهد را از مسیر هوایی به مقصد دوشنبه ترک کردیم.

تاجیکستان کشوری است حاصلخیز و سرسبز با فرهنگی غنی و با ارزش برگرفته از ایران با مردمی فارسی زبان، آرام و میهمان‌نواز....

رفتن به بدخشان تاجیکستان نیاز به مجوزهای خاص خود دارد و ما علی‌رغم هماهنگی‌های انجام شده قبلی با سفارت ایران در دوشنبه و همچنین اداره توریسم تاجیکستان بعد از سه روز موفق به دریافت مجوز شدیم. در این مدت از شهرهای ریگر و غاروق تیه، دیدن کرده و همچنین یک قله ۳۰۰۰ متری در نزدیکی شهر دوشنبه را صعود کردیم.

در فرودگاه دوشنبه منتظر پرواز به مقصد خاروق بودیم که پرواز به علت خرابی هوا و بارش برف در خاروق منتفی شد.

به پیشنهاد دوست تاجیک‌مان دولت قدم (از

راهنمایان شکار قوچ مارکوپولو منطقه پامیر تاجیکستان) و به همراهی همسرش با یک ماشین ولگا روسی، زمینی به سمت خاروق حرکت کردیم. پس از ساعتی عبور از دشتی سرسبز به جاده کوهستانی رسیدیم. هر چه جلوتر می‌رفتیم پیچ و خم جاده بیشتر و طبیعت آن زیباتر می‌شد.

در ادامه، مسیر از میان کوه‌های بلند و صخره‌ها در کنار رودخانه آمودریا عبور می‌کرد، شباهت بسیار زیاد این جاده با جاده‌های قراقرم در پاکستان و دره پنج شیر در افغانستان یادآور خاطرات عبور از آنها بود. به رودخانه بزرگی رسیدیم. راننده مان گفت آن طرف افغانستان است و طبق معمول دهکده‌ها و راه‌های مالرو و کمترین امکانات این رودخانه تا سرچشمه آن در کوه‌های پامیر، مرز بین دو کشور افغانستان و تاجیکستان است. سربازهای تاجیکی در کنار رودخانه قدم‌زنان به مرزبانی مشغول بودند.

هزارچندگاهی به یک ایست بازرسی برمی‌خوریم که مجوزهای ما را کنترل می‌کنند. کمی جلوتر به تانک‌های روسی رسیدیم «دولت قدم» به تلخی از جنگ شوروی یاد می‌کند و آن را جنگ برادرکشی می‌خواند. ساعت ۱۰ صبح به شهر قشنگی که در حاشیه رودخانه مابین کوه‌های بلند و پوشیده از برف تازه قرار دارد، رسیدیم. بله! اینجا خاروق مرکز بدخشان تاجیکستان است. تمام آن روز جهت انجام امور اداری و گرفتن مجوزها و رفتن به گمرک مرزی افغانستان و نیز بازدید از شهر سپری شد. شب را در ضیافت شامی دلچسب میهمان آقای دولت قدم بودیم. با آن که پامیر تاجیکستان را مثل کف دست می‌شناخت بسیار مایل بود به پامیر افغانستان بیاید. صبح زود با یک جیب روسی به راه افتادیم. ساعت

۱۰ صبح به مرز که پلی بود بر روی رودخانه رسیدیم پس از انجام تشریفات گمرکی و کمی صبر در کنار برجک‌های دیده‌بانی تاجیک‌ها به پل مرزی هدایت شدیم.

از روی پل که دریای پنج در زیر پای مان آرام و با صلابت در حال جریان است، عبور می‌کنیم. کمی جلوتر به مرزبانان افغانی می‌رسیم و جمعه گل نماینده شرکت توریستی که کارهای اولیه را انجام داده بود را ملاقات می‌کنیم و به همراه او به «گست‌هوس» در روستای اشکاشم می‌رویم. آن روز نیز با رفتن به پیش قمندان (فرماندهی منطقه) و نشان دادن مجوزهای لازم جهت عزیمت به واخان که از کابل گرفته بودیم و گرفتن نامه آماده رفتن به واخان شدیم. منطقه واخان نوار باریکی است که تاجیکستان و پاکستان را از هم جدا می‌کند و ۳۵۰ کیلومتر به سمت چین امتداد می‌یابد، کل واخان در ارتفاع بلندتر از ۲۵۰۰ متر و پامیر نیز در ارتفاع بیش از ۳۵۰۰ متر قرار دارد.

واخان سرزمینی است آن قدر دورافتاده که کمتر خارجی تاکنون جرات داشته خطر دیدن آنجا را به جان بخرد. ولی آنچه که مسلم است اینجا روزگاری بر سر راه شاهراه حیاتی ابریشم بوده و به خود بازرگانان و جهانگردان زیادی دیده است. مارکوپولو جهانگرد اروپایی در قرن سیزدهم بر سر راه خود به چین از اینجا عبور کرد، او در اینجا برای اولین بار به گوسفندانی برخورد که شاخ‌های بلندی داشتند و گاه‌ها شاخ‌های شان به شش و جب دست می‌رسید. امروزه این قوچ‌ها را با نام قوچ مارکوپولویی می‌شناسند.

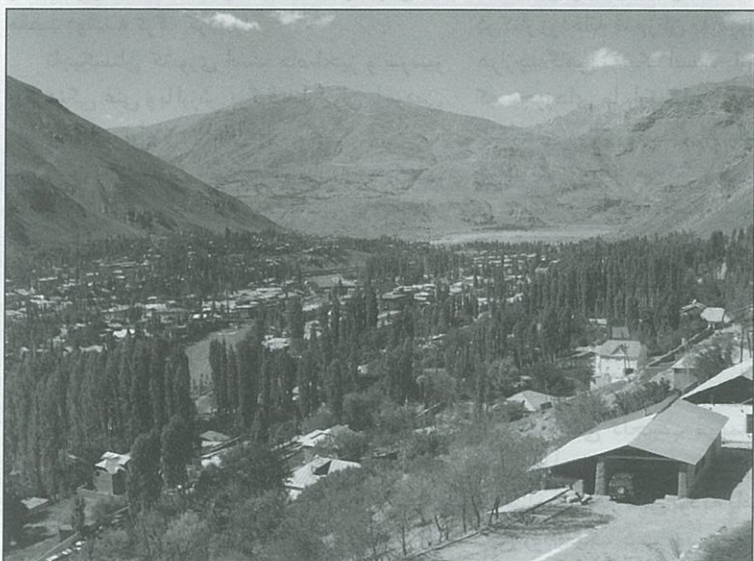
با مردم اشکاشم که مرا به یاد خاطرات سال



گذشته می‌اندازد خداحافظی کرده و قدم در راه سفری ماجراجویانه می‌گذاریم، کمی پس از حرکت به روستای قاضی ده که ابتدای دره واخان است می‌رسیم با نگاهی به مسیر کمپ اصلی نوشاخ (۷۴۹۲ متر) که منتظر صعود و همتی دیگر است عزم‌مان را جزم می‌کنیم. گویا امسال تاکنون کسی آن را صعود نکرده است. به مسیر ادامه می‌دهیم، بر سر هر پیچ جاده یا هر راه باریکی کوه‌های وسوسه‌انگیز و ناشناخته و روستاهای جذاب و چادر عشایر به چشم می‌خورد، نکته جالب توجه این که احشام با دیدن اتومبیل ما وحشت زده می‌گریزند. اختیار از کف می‌دهیم و در کنار رودخانه می‌ایستیم. به روستای گازخان می‌رویم و با مردم میهمان نواز و مهربان آنجا صحبت می‌کنیم و آنان شجاعت‌شان را با ما تقسیم می‌کنند و ما را به ادامه مسیر و دیدن سرحدی تشویق می‌کنند. زمانی که از آنان در مورد مسافت باقی‌مانده سوال می‌کنیم جواب ما را این گونه پاسخ می‌دهند «۱۰ روز پیاده روی» چرا که این جاده تازه ساخته شده و آنها این مسافت را همیشه پیاده طی کرده‌اند.



پس از ساعتی که از حرکت مان می‌گذرد، برف شروع به باریدن می‌کند و ما را از دیدن قله‌های سر به فلک کشیده هندوکش در سمت راست و قله‌های سمت چپ جاده (قله‌های پامیر تاجیکستان) محروم می‌کند. غروب آفتاب نزدیک است به منظور صرف افطار راننده و شب‌مانی در روستای شلک اقامت می‌کنیم، مردم روستا با لبخندی گرم و با فنجان‌های چای شیر و یک کاسه کشک از ما پذیرایی می‌کنند. آن شب را به صحبت با راهنمای مان در مورد ادامه مسیر، سختی‌ها و زیبایی‌های آن سپری می‌کنیم.



صبح هوا کمی سرد است ولی واقعاً لطیف و مطبوع، حرکت می‌کنیم، چشمانم مسحور و خیره جلوه‌های طبیعت مانده است، رود خروشان که زیر نور خورشید می‌درخشید، درختان سرخ‌گونه که در باد و برف می‌رقصند و آسمان آبی که گهگاه رخ نشان می‌دهد. جاده بی‌اندازه خراب است آرامش را از آدم می‌گیرد و از رویای تابلوها بیرون می‌آورد. مدام به بالا و پایین پرت‌مان می‌کند ولی چاره‌ای جز تحمل نداریم. چرا هر که را طاووس خواهد جور هندوستان کشد...

ساعت ۱۰ صبح به سرحدی بروقیل می‌رسیم و دیگر از راه ماشین‌رو خبری نیست اینجا سرچشمه رودخانه آمودریا است. هر طرف که نگاه می‌کنی رودخانه‌ای سرازیر است، دشتی به ارتفاع ۳۵۰۰ متر؛ اسب‌ها و خش‌گاوها (یاک) در حال هستند و مردم نیز در حال ذخیره کردن گندم، چرا که از حالا فصل برف و سرما شروع شده است. با اقامت در خانه پامیری به آب گرم معدنی روستا می‌رویم تا



خستگی راه از تن بزداييم و آنها از ما به عنوان اولين ايرانياني که ديده بودند ياد می کنند.

در اینجا پاكستانيها و قرقيزها به علت همجواری با روستای سرحد با يکديگر در رفت و آمد و داد و ستد هستند ديدين ملنگجان (راهنمای پارسالمان به هنگام صعود قله نوشاخ) به همراه چهار نفر توريست انگليسي که از پامير بزرگ برمی گشتند برای ما بسيار خوشحال کننده و غيرمنتظره بود.

آن شب با راهنمایمان در مورد مسير قله صحبت کرديم و قرار شد سه اسب برای بردن بارهایمان آماده کند.

شب هنگام، بارش برف آغاز شد، صبح با تميز کردن برفها از روی اسبها، آماده گذشتن از سخت ترين مرحله يعنی عبور از رودخانه پرآب و خروشان شدیم؛ هوا گرفته و مه آلود بود و گهگاهی برف می بارید. تقريباً ساعت دو بعدازظهر به علت بارش برف زياد در ارتفاع ۴۵۰۰ متر در زير يال چادر زدیم و پس از صرف شام به علت خستگی زياد خیلی زود به خواب رفتيم. صبح ساعت ۶ هوا روشن شده بود که از چادر بيرون آمديم، حدود ۱۵ سانتی متر برف باریده بود پس از کمی حرکت رد پاهای زيادی نظرممان را به خود جلب کرد، تجربه دوستمان اکبری عاملی بود تا پس از رد شدن از يک يال، شگفت زده بر جای مان میخکوب شدیم، قوچهای کمياب مارکوپولو با آن جثه بزرگ و شاخهای رويایی در مقابلمان ايستاده بودند، بهت زده مشغول عکاسی شدیم اما زياد طول نکشيد زيرا قوچها متوجه حضور ما شدند و به ارتفاع ۴۷۰۰ متر گريختند.

جای تامل نبود. بايد راه می افتاديم، مسير طولانی و برف کوبی خسته کننده بود. به ارتفاع ۵۲۰۰ متر رسیده بوديم. ساعت دو بعدازظهر را نشان می داد تصميم گرفتيم همان جا چادر بزنیيم. پس از برقراری چادر برای هم هوایی و راحتی صعود فردا کمی صعود کرده و به چادر بازگشتيم. ساعت چهار

پايين بازگشته ايم.

برای شبمانی در ابتدای مسير رفتمان چادر زدیم و شب سردی را به صبح رساندیم.

ساعت ۶ صبح با صدای شيهه اسبها که روستاييان برای عبور از رودخانه برایمان آورده بودند، بيدار شدیم و سوار بر اسبها به راه افتاديم. سکوتی عظيم تمام دره را فرا گرفته بود. ولی ديري نپاييد که صدای شکستن يخهای حاشيه رودخانه در زير سم اسبها سکوت دره را به هم ريخت. رحمت کریم، راهنمایمان نیز می گفت که در طول زمستان اين رودخانه به حدی يخ می بندد که می توان به راحتی از روی آن عبور کرد.

به روستا رسيديم و دوباره سری به آب گرم زدیم و سريع جهت ديدين بيشرت مسير برگشت با آن مردمان ميهمان نواز خداحافظی کرده و راه بازگشت را در پيش گرفتيم.

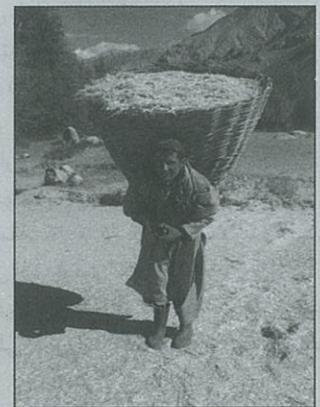
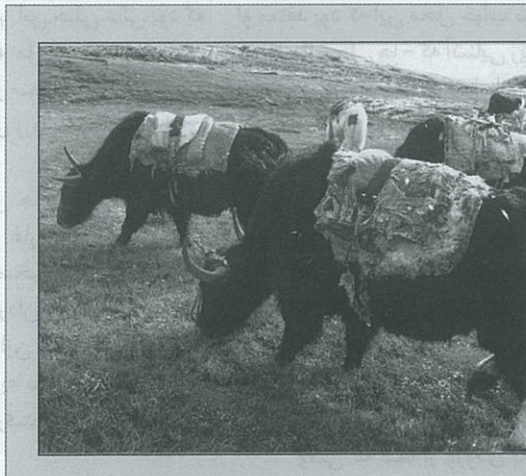
ساعت ۹ شب به اشکاشم رسيديم و توسط دوستانمان متوجه شدیم فردا پروازی از فيض آباد (مرکز بدخشان) به کابل وجود دارد. شبانه به راه افتاديم و از اين که نمی توانيم زیباییهای دشت سرسبز و کوههای سربه فلک کشيده را ببينيم، ناراحت بوديم. ساعت ۱۰ صبح به ميدان هوایی (فرودگاه) رسيديم و با يک هواپيمای سازمان ملل و همراهی چند تن از افغانیها به کابل پرواز کرديم. سرانجام خوشنود از سفر به پامير، به دنبال سفر ماجراجويانه ديگری به اداره توريسم (افغان تور) رفتيم و با ارايه گزارش و عکسها، تدارکات سفر بعدی به نورستان

افغانستان را فراهم نموديم. △

\* مشهد

بامداد حرکت کرده و خود را به روی يال رساندیم. آفتاب شديد بود و خطر ريزش بهمن زياد، نبايد وقت را از دست می داديم، پس از برف کوبی سنگين زير کاسه، منتهی به قله، کمی ايستاديم و نفسی تازه کرديم. شيب مسير در اینجا بيشرت و يخ زده بود با کمی تلاش ساعت ۱۲ ظهر به قله داليز به ارتفاع ۶۱۰۰ متر رسيديم و از اين که می توانستيم قلههای منطقه هندوکش با مرز پاكستان را ببينيم بسيار خوشحال بوديم. با توجه به وزش باد شديد و احتمال خرابی هوا بعد از گرفتن چند عکس يادگاری در ظرف مدت کوتاهی بازگشتيم.

با رسيدن به چادر و جمع کردن آن بدون هيچ توقفی به راه افتاديم، هوا تاريک شده بود که متوجه نوری از روستا شدیم با ۶ بار علامت به آنها و مجدداً آنها به ما (طبق قرارمان) به آنان اعلام کرديم که به



# غار قله جوق در اران (استان همدان)

مترجم: شراره غازی

ما در اکتبر-نوامبر سال ۲۰۰۶ در دومین سفر بین المللی

تحقیقی غارنوردی به ایران به نام "پراو ۲۰۰۶- شرکت

کردیم. این برنامه توسط انجمن جغرافی روسیه با

مسئولیت یوری بودوکیوف از کلوپ غارنوردی "بارییر"

شهر مسکو اجرا شد. غیر از روسیه از کشورهای دیگری

هم در این برنامه شرکت کرده بودند: انگلیس، آلمان، سفا و

اوکراین.

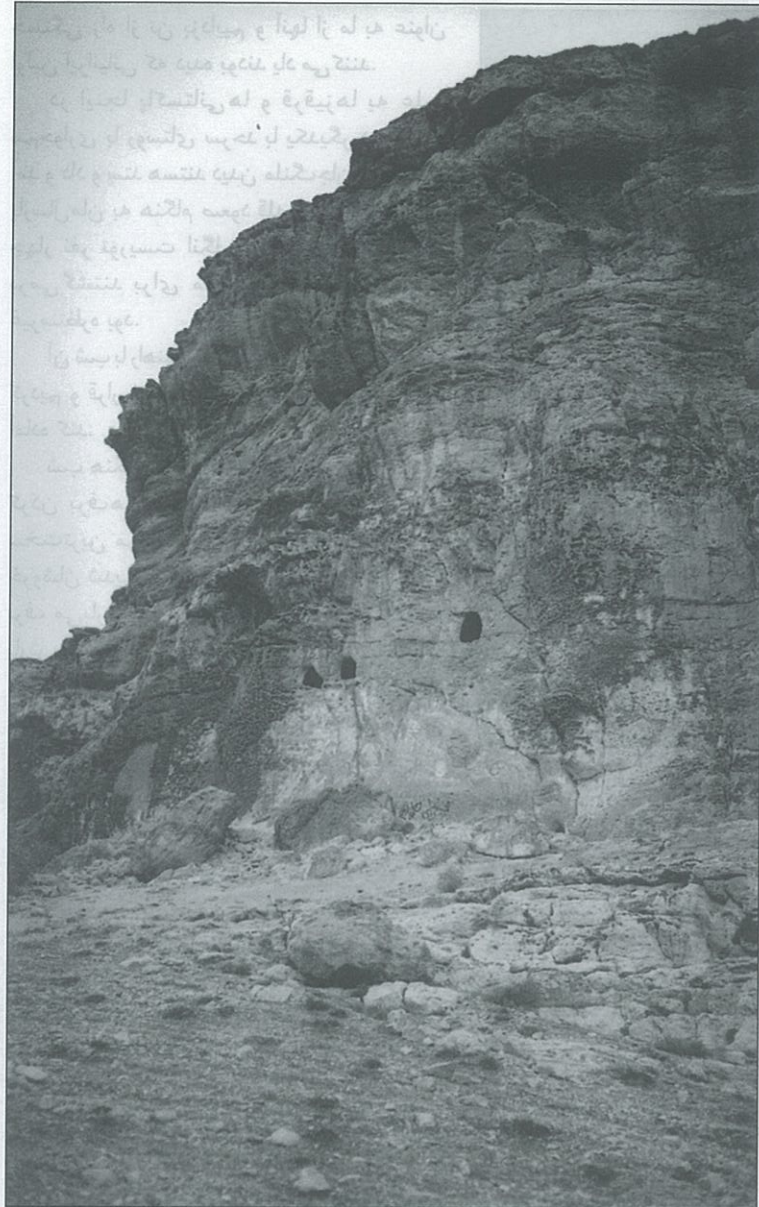
هدف اصلی برنامه بررسی دوباره عمیق ترین غار

ایران - غار پراو - بود. بعضی از اعضای گروه برنامه های

شخصی خود را داشتند. در سوم و چهارم نوامبر همراهان

نویسنده این مقاله برنامه غارنوردی در اطراف شهر

همدان اجرا کردند.



وقتی که وارد غار شدیم ، ما متوجه سکوی مخصوصی شدیم که محل قرار دادن مرده بود. البته ما بایستی با یوسف در این مورد بحث می کردیم چون او معتقد بود که این محل خواب سربازان بوده است. یوسف به کتابی که متعلق به یکی از محلی ها - که آشنایی زیادی با تاریخ آن نداشت- استناد می کرد. راهی نزدیک سقف که تماماً توسط بازدیدکنندگان قبلی صیقل داده شده بود ، ما را به یک غار بالاتری راهنمایی می کرد که فضای بیشتری داشت. آنجا یک راهروی دراز بود . در دو طرف آن اتاق های مخصوص مردگان بودند. مقدار زیادی نوشته های دیواری که اخیراً روی دیوار نوشته شده بودند به همراه آسیب هایی که جست و جوگران گنج به آنجا زده بودند به چشم می خورد.

غار خیلی خشک است . روی سقف غار با کاه گل پوشانده شده است. ما غار را نقشه برداری کردیم و طول کلی آن ۸۰ متر است.

در حال حاضر غار سه ورودی دارد. یکی از آنها در نتیجه شکستن صخره ایجاد شده است. ورودی اصلی قبل از طبقه پایین، قابل دسترسی بوده است.

وقتی که شما از ورودی به بیرون نگاه کنید آثار پله ها قابل مشاهده

در ششم نوامبر ما یک تاکسی گرفتیم و از همدان به سمت غار بعدی رفتیم. ما به سمت قسمت هایی پرت که روستاهای کمتری داشت رانیدیم. گاهی مواقع می بایستی توقف می کردیم و راه را می پرسیدیم. این خیلی عالی بود که مردم حاضر می شدند اتومبیل خود را نگه دارند و به ما راه درست را نشان دهند. بعد از چند ده به یک دره که خیلی شبیه جاهایی در منطقه قزاقستان روسیه بود رسیدیم. ما یک مکان بسیار زیبای سبز بین گل و لای زرد رنگ و صخره های سفید دیدیم . آنجا باغستان بود.

ما از جاده گذشتیم ، غذا خوردیم و لباس های غارنوردی خود را پوشیدیم. به سمت صخره های سفیدکه ورودی تیر غاردر آن به چشم می خورد، رفتیم. متوجه شدیم که ورودی ۸ متری بالای صخره قرار دارد و ما می توانستیم با بالا رفتن از یک تنه درخت که توسط غارنوردان قبلی به جا گذاشته بودند به ورودی برسیم. از آنجایی که ما به مقاومت این تنه درخت اطمینان زیادی نداشتیم ، یوسف سعی کرد که راهی مطمئن به سمت ورودی غار از طریق صخره نوردی پیدا کند. او به سرعت به بالا رفت و با طناب به بقیه کمک کرد که بالا بروند.



نویسنده \*

نگهداری استخوان‌ها با روش زرتشتی‌ها بوده باشد. از طرف دیگر آرامگاه‌ها خیلی بزرگ هستند، که بر مبنای اطلاعات موجود، استودان‌ها ابعاد حداقل برای نگهداری استخوان‌ها داشته‌اند. امکان دارد که آریستوکرات‌ها برای افرادفامیل خود اتاق‌های بزرگ ساخته‌اند که در این صورت نقاشی دیواری بایستی داشته باشد، اما ما چیزی پیدا نکردیم. اکنون تکه‌هایی از سرامیک در غار یا در پایین آن موجود است که می‌تواند به قدمت سن غار باشد.

با توجه به نام نزدیک‌ترین روستا، غار قله جوق نامیده شده است. روستاهای دیگر نزدیک به غار قهواند و احمدآباد نامیده می‌شوند.

مشخصات ورودی غار با جی پی اس:

۳۲،۳°N ۴۵،۶°E ۳۵،۶°E ۱۸۷۹ m. elevation  
، entrance

با توجه به آثار تخریب جدید، گنج جویان برای پیدا کردن گنج به آنجا می‌روند. آنها با حفاری سوراخ‌هایی در صخره‌ها ی داخل غار ایجاد می‌کنند تا به گنج‌های پنهانی دست یابند. ما نامه‌ای در این مورد به مسئول میراث فرهنگی در تهران نوشتیم.

این غار محکم و خشک و قابل استفاده برای تبدیل به یک موزه زیر زمینی است که می‌تواند جاذبه توریستی داشته باشد.  $\Delta$  غارنوردان:

آندرواوستاپنکو (کراسنودار، روسیه)، که نویسنده مقاله هم بود.

پاول سیوینسکی (کونگور، روسیه)

شراره غازی (فرانکفورت/ماین، آلمان)

یوسف نجایی (همدان، ایران)

است، اما ما تردید داریم که از آن پله‌های قدیمی بشود اکنون استفاده کرد. ارتباط بین سطح بالا و پایین غار در گوشه اتاق تدفین قرار دارد که نیم متر است. طول راهروی اصلی ۲۰ متر، عرض آن یک و نیم متر است. ما حدود ۱۸ تا ۱۹ آرامگاه پیدا کردیم.

بیشتر آرامگاه‌ها با یک استاندارد مشخص ساخته شده‌اند. ما می‌توانیم در اینجا سکوی مخصوص جنازه را ببینیم که حدود ۱ متر در بالای سطح راهرو قرار دارد و جلوی آن یک برآمدگی باریک حدود ۰/۱ متر عرض و ارتفاع دارد. "شکاف در" بین آرامگاه‌ها و راهروی اصلی به بلندی ۱/۶۰ متر و عرض آن ۱ متر به نسبت سطح راهرو و ۰/۶۰ متر فاصله به سقف با فرم منحنی در بالا است. ضخامت دیوار نزدیک به "در" حدود ۰/۴۰ متر است.

در قسمت مرکزی راهروی اصلی ما به یک اتاق بزرگ حدود ۶ متر رسیدیم که اندازه سکوی آرامگاه آن مخصوص بود، ۲ متر در ۲ متر. یکی از اتاق‌ها، دومین ورودی در سمت شرق سکوی مخصوص جنازه مثل بقیه اتاق‌ها نداشت اما دیوارها پوشش متفاوتی داشتند (ملاطی مخلوط با گچ) که به شکل نوار در یک متری بالای زمین بر روی دیوار قرار داشت. به نظر می‌رسد که این پوشش مخصوص باقیمانده تصاویر قدیمی باشد اما نمی‌توانستیم مطمئن باشیم چون نوشته‌های گرانیجی جدید روی آن را پوشانده است.

در جاهای مختلف روی دیوار می‌توانستیم فرورفتگی‌های مخصوصی که برای چراغ‌های روغنی بود را ببینیم. آثار باقی مانده از دود آن چراغ‌ها را می‌توان هنوز در آنجا دید. در ورودی اصلی در طبقه بالا ما توانستیم فرورفتگی‌هایی مشابه را ببینیم که به نظر می‌رسد به جای لولای "در" مورد استفاده قرار گرفته بوده است.

ما تاریخ‌شناس نیستیم و نمی‌توانیم تخمین بزنیم که این غار در چه زمانی درست شده است. از طرف دیگر می‌تواند مکانی مخصوص برای

## خانواده محترم محمدپور

با نهایت تاسف از درگذشت آقای علی محمدپور پیش کسوت عرصه کوه نوردی و هیمالیانوردی آگاه شدیم. این ضایعه را به شما و جامعه کوه نوردی تسلیت می‌گوییم.

آلمان - فرهاد قهرمان زاده، منوچهر تعالی، محمود مرتضوی، محمد محمدی

## کوهستان خالی از خطر نیست

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



## 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

# نشر روان در فروردین امسال منتشر می‌کند

## پزشکی کوهنوردی و سایر ورزش‌های درون طبیعت

شامل:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| ۱۳- دردهای شکم حاد                  | بخش اول: اصول عمومی                     |
| ۱۴- جراحتهای شکم                    | ۱- تشخیص بیماری                         |
| ۱۵- اختلالات عصبی                   | ۲- مراقبت‌های اساسی پزشکی و انتقال مریض |
| ۱۶- جراحتهای سر و گردن              | ۳- مسائل ویژه                           |
| ۱۷- اختلالات گوش، حلق، بینی و چشم   | ۴- واکنش روانی به حوادث                 |
| ۱۸- اختلالات دستگاه تناسلی و ادراری | ۵- ایمن‌سازی، بهداشت، و تصفیه آب        |
| ۱۹- عفونت‌ها                        | بخش دوم: اختلالات آسیبی و غیر آسیبی     |
| ۲۰- آلرژی‌ها                        | ۶- جراحتهای بافت‌های نرم                |
| بخش سوم: جراحتهای محیطی             | ۷- شکستگی‌ها و جراحتهای مرتبط           |
| ۲۱- مسایل پزشکی ارتفاعات بلند       | ۸- سوختگی‌ها                            |
| ۲۲- آسیب‌های سرما                   | ۹- اختلالات قلب و رگ‌های خونی           |
| ۲۳- آسیب‌های گرما و خورشید          | ۱۰- اختلالات سیستم تنفسی                |
| ۲۴- گاز گرفتگی و نیش حیوانات        | ۱۱- جراحتهای قفسه سینه                  |
|                                     | ۱۲- اختلالات کوارشی                     |

به همراه معرفی چند صد نوع داروی مناسب برای آسیب‌ها و اختلالات درون طبیعت، آموزش استفاده از سرم‌ها و تزریقات و معرفی کیت مناسب پزشکی برای فعالیت‌های درون کوهستان

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

نوشته تیمی از پزشکان آمریکا، ترجمه: رحیم دانایی

## نشر روان قبلاً منتشر کرده است

- ۱- آموزش نوین کوهنوردی، نوشته: رحیم دانایی، قیمت: ۱۵۰۰ تومان  
کوهنوردی لذت آزادی در اوج بلندی‌ها (در چهار جلد)
- ۲- جلد اول: کوهنوردی، قیمت: ۲۰۰۰ تومان
- ۳- جلد دوم: سنگ‌نوردی، قیمت: ۲۷۰۰ تومان
- ۴- جلد سوم: حرکت و صعود بر روی برف و یخ، قیمت: ۲۵۰۰ تومان
- ۵- جلد چهارم: امداد، محیط کوه، هواشناسی و ... قیمت: ۱۸۰۰ تومان  
نوشته: چهل نفر از کوهنوردان آمریکا، ترجمه: رحیم دانایی  
سنگ‌نوردی از الفبا.
- ۶- کتاب اول، ۱۲۰۰ تومان
- ۷- کتاب دوم، ۲۳۰۰ تومان
- نوشته: پیر کالبرگ، ترجمه: رحیم دانایی
- ۸- جایی برای زنان بر روی قله آناپورنا، ۲۲۰۰ تومان  
نوشته: آرنل بلام، ترجمه: رحیم دانایی

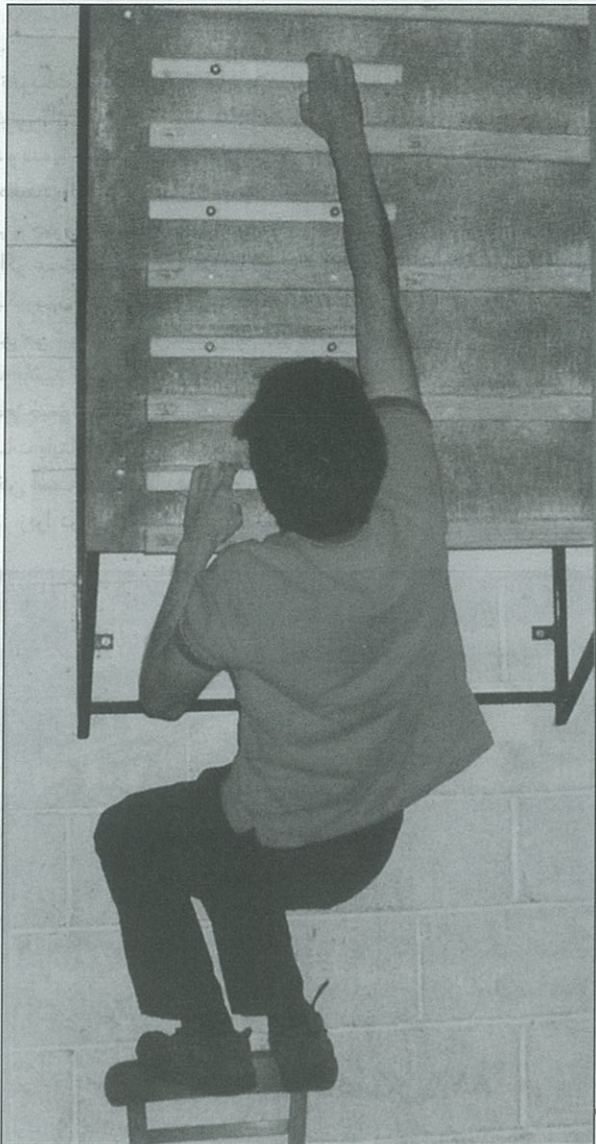
محل فروش: فروشگاه‌های لوازم کوهنوردی،

نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران، غرفه‌های نشر روان، ارسباران، و ویرایش

فروش کلیه کتاب‌های بالا از طریق پست سفارشی در سرتاسر کشور:  
لطفاً برای کسب اطلاع با تلفن شبانه روزی ۰۲۱-۴۴۱۳۸۹۰۰ تماس بگیرید

# تداوم قدرت

نوشته: استیو مک لور - دیو بینی  
ترجمه: منیژه برزگر



سنگ‌نوردی ورزشی مشکل و پیچیده است که فشار زیادی بر قسمت‌های مختلف بدن وارد می‌کند. برخلاف ورزش‌های دیگر که ممکن است عضلات فقط در یک جهت به کار گرفته شوند و یا فقط یک عضو فعال شود، سنگ‌نوردی احتیاج به توانایی‌های مختلف و متعددی دارد. برای مثال مسیری که طی می‌کنید ممکن است در ابتدا دارای صخره‌های کوتاه باشد، سپس ۱۰ متر آن سنگ‌نوردی مشکل و در نهایت ۲۰ متر نسبتاً آسان تا بالای مسیر. در چنین مسیری ما احتیاج به نیروی زیادی برای قسمت ابتدایی، سپس احتیاج به تداوم قدرت برای قسمت دوم و آن گاه استقامت و توانایی هوازی برای صعود به نقطه اوج داریم. خوشبختانه نیاز به توقف نیست و معمولاً قسمت‌های بسیار مشکل هر صعود، فقط در بخش محدودی از مسیر وجود دارد. شاید بتوان گفت که در مورد نمونه بالا، قسمت ابتدایی و انتهایی مسیر آسان است و می‌توان اندکی استراحت کرد. معمولاً موفقیت ارتباط مستقیمی با تداوم و توانایی قدرتی دارد که جریان تپش قلب را خوب و روان سازد.

## سیستم انرژی

در جریان تمرینات، انرژی عضلانی را می‌توان به دو نوع تقسیم کرد:  
- نوع اول سیستم هوازی که حتماً به اکسیژن زیاد احتیاج است (ایروبیک)  
- نوع دوم سیستم غیرهوازی (قدرتی)  
در هنگام صعود اگر حالت هوازی باشد، احتمال نمی‌رود که سقوط کنیم. ولی مشکل هنگامی ایجاد می‌شود که اکسیژن کافی به عضلات نرسد و شاید اسیدلاکتیک ایجاد شده باشد.  
- اگر اسیدلاکتیک ایجاد نشده است پس روش قدرتی بدون لاکتیک است (برای صخره‌نوردی تا ۱۰ ثانیه)  
- اگر اسیدلاکتیک ایجاد شده باشد، پس روش قدرتی با لاکتیک است (تقریباً ۱۰ تا ۹۰ ثانیه) در سنگ‌نوردی‌های مشکل.  
معمولاً جریان خسته شدن و از نفس افتادن این است که ساعدها پر از اسیدلاکتیک می‌شوند و در چنین حالتی غیرممکن است که بتوانید خود را آویزان نگاه دارید. شرح جریان این چنین است که عضلات مقداری ATP (تری فسفات آدنوزین) در خود ذخیره دارند که سلول‌های عضلانی از این انرژی برای کار استفاده می‌کنند. این ذخیره تا اندازه‌ای محدود است و هنگامی که تمام شود، مجدداً مقداری ATP از گلوکز و گلیکوژن موجود در خون ساخته

می‌شود. این تغییرات می‌تواند با اکسیژن و یا بدون اکسیژن صورت پذیرد ولی با اکسیژنی که همراه با گردش خون می‌رسد، بیشتر و بهتر انجام می‌گیرد. زمانی که سلول‌های عضلانی زیادی تحت انقباض قرار می‌گیرند، مویرگ‌های خونی نازک و باریک شده و گردش خون کم می‌شود. این وضعیت سبب اختلال در تولید هوازی ATP (آدنوزین تری فسفات) می‌شود و در نتیجه باید تولید غیرهوازی ATP از دیاد یابد، تا آنچه که مورد احتیاج عضلات است در دسترس سلول‌های عضلانی قرار گیرد ولی این روش کافی نیست زیرا در این روش مواد زایدی تولید می‌شوند که خود باعث تقلیل مقدار ATP می‌شود.

## تمرینات تداوم قدرت

یک روش برای افزایش تداوم قدرت این است که توانایی خود را بالا ببریم. در نتیجه تعداد نسبتاً کمتری از فیبرهای عضلانی منقبض می‌شوند و به این ترتیب رگ‌های خونی در وضعیتی قرار می‌گیرند که خون به راحتی در آنها جریان پیدا می‌کند.

مطمئناً اگر ساعدهای شما خیلی ضعیف باشند، یک دوره تمرینات تقویت عضلات و پس از آن یک دوره تجدید نیرو بسیار مفید خواهد بود. به هر حال معمولاً، ساعدهای خسته و ناتوان سبب می‌شود که یک صعودکننده کار خود را نیمه کاره رها کند. اندکی آموزش و تمرین ساعد می‌تواند سبب پیشرفت زیادی

شود.

تمرینات تداوم قدرت احتیاج به وزنه‌های نسبتاً سنگینی دارد که برای بسته شدن مویرگ‌ها کافی باشد و سبب خستگی ساعد شود. این دوره تمرینات در حقیقت اثبات این عبارت است که «اگر زحمت نکشی، چیزی کسب نخواهی کرد.»

اگر عضلات خود را به تدریج بیشتر و بیشتر به کار بگیریم، آنها بیشتر و بهتر با کارهای سنگین مطابق می‌شوند. در تمرینات تداوم قدرت باید توجه داشته باشید که عضلات خود را به همان حالتی که هنگام صعود به کار می‌گیرید، تمرین بدهید. تمرینات پایداری قدرتی در برجستگی‌ها و ارتفاعات ممکن است هنگام کار در گودی‌ها به شما کمک نکند. زیرا در هر یک از این دو نوع عضلات به

نحوی متفاوت به کار گرفته می‌شوند. مثلاً در بعضی موارد فاصله استراحتی بیشتری دارید.

### مسیرها و صخره‌نوردی

شاید بهترین تمرین برای تداوم قدرت آن باشد که در یک مدار بسته که آن را خیلی خوب می‌شناسید و احتیاجی به عملیات مشکل و سخت ندارد، تمرین کنید. در روزهای شروع تمرین هر روز را کاملاً در یک مسیر یا مدار بسته که حدود ۳۰ حرکت لازم دارد کار کنید. به خاطر داشته باشید زوایا و روش‌های تمرین برای آن مسیر مخصوص را به دقت تمرین کنید. حتی پس از ۳ یا ۵ حرکت، فرض کنید که یک گیره مجازی در پیش‌رو دارید. این مدار باید به اندازه کافی مشکل باشد که نتوانید یک باره آن را تمام کنید. بنابراین آن را به چند

قسمت کوچک تقسیم کنید. هدف اولیه شما این باشد که این مدار را در سه مرحله طی کنید و در فاصله دو مرحله ۱۰ تا ۱۵ ثانیه استراحت کنید (تقریباً ۱/۵ ثانیه استراحت بعد از هر حرکت) به این ترتیب هر مدار شامل ۳۰ تمرین حرکتی فشرده و شدید می‌شود. هر بار ۱۵ دقیقه بین دو تمرین فاصله بگذارید و در هر جلسه ۳ بار تمرین کنید. پس از چند هفته متوجه پیشرفت خود می‌شوید و لازم است تغییراتی ایجاد شود تا اندکی فشار بیشتر تحمل کنید. در این زمان فاصله استراحت بین تمرینات را کم کنید. فقط یک بار استراحت کنید و سپس ۱۵ حرکت جدید به مدار خود اضافه کنید. در نهایت شما قادر خواهید بود مدار مورد نظر به علاوه ۱۵ حرکت اضافی را به راحتی و بدون هیچ استراحتی صعود کنید.

### سمپلاتور یا صفحه انگشت‌ها

برای تمرین از گیره‌های مختلف صفحه استفاده کنید و گیره‌ها را به حالت‌های مختلف بگیرید. هدف نهایی شما این باشد که خود را ۲ تا ۳ دقیقه به تخته نگاه دارید. جهت تمرینات صعودی حتماً باید هر دو دست را تمرین بدهید. همچنین یک صندلی زیر پای تان بگذارید و گرنه مجبور می‌شوید با انگشت‌تان از صفحه آویزان شوید و احتمالاً به زمین پرت شوید زیرا شانه‌های تان خیلی زود خسته و دردناک می‌شوند.

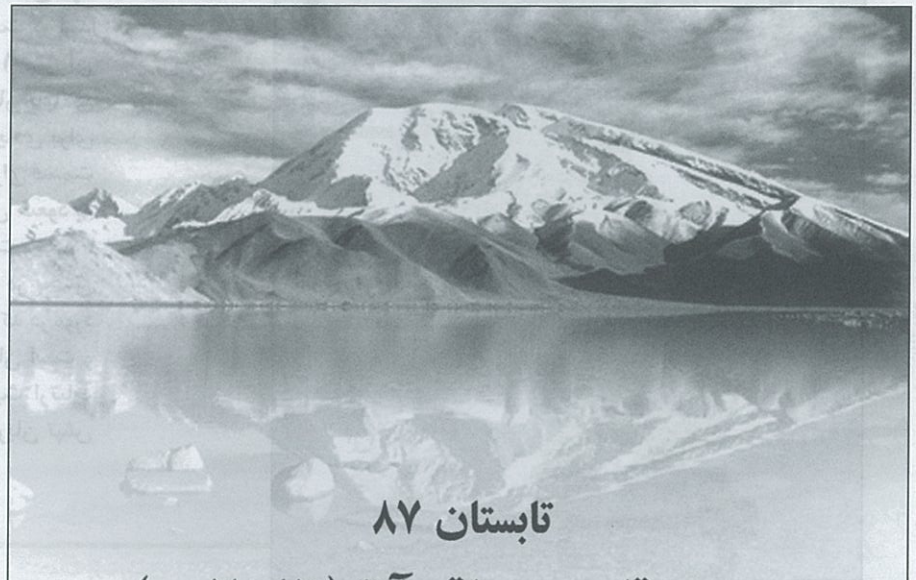
### اخطار

ساعدهای خسته اکثراً با درد همراه هستند، اگر چه اکثر ورزشکاران صعودکننده این حالت اندکی دردناک را دوست دارند، ولی باید بدانید که تجمع اسیدلاکتیک زیاد در عضلات، در حقیقت مسموم‌کننده است و اگر این حالت به دفعات متعدد ایجاد شود، ضرر آن بیش از نفع آن است - توجه داشته باشید که نباید در تمرینات تداوم قدرت زیاده‌روی کرد. تمرینات دو یا سه بار در هفته انجام شوند و کل دوره آن حداکثر نباید بیشتر از یک ماه باشد.

تمرینات تداوم قدرت در حقیقت ذخیره عضلانی ما را کم می‌کند. دلیل ساده و روشن آن این است که بدن ما نمی‌تواند در تمام حالات به حداکثر قدرت خود برسد.

مثلاً یک قهرمان دو ۱۰۰ متر به ندرت برنده مسابقه ۸۰۰ متر می‌شود. اگر شما فقط به صعودهای سه مرحله‌ای علاقه‌مند هستید، پس تمرینات تداوم قدرت را پیگیری کنید. نگران صعودکننده‌های سایر نقاط جهان نباشید. در تمرینات ذخیره‌سازی، نیرو به هدر نمی‌رود و مفید خواهد بود. زیرا تمرینات استقامتی سبب استحکام عضلات تمرین دیده می‌شود و در نتیجه آن، قدرت و توانایی کلی بدن افزایش می‌یابد. △

منبع: کلایمب شماره ۱۳



## تابستان ۸۷

# صعود قله موستاق آتا (۷۵۶۶ متر)

در قالب دو تیم کوهنورد و اسکی باز



راهنمایان کوه ایران  
IRANIAN MOUNTAIN GUIDES

خدمات شامل: روادید، بلیط رفت و برگشت، مجوز صعود، سرپرستی، پزشک همراه تیم، غذا در قرارگاه اصلی و مسیر صعود، حمل یارت‌قرارگاه اصلی، هتل، آموزش قبل از برنامه و برنامه‌های آمادگی

## مدت برنامه: ۲۲ روز

مدیر تیم‌ها و مدیر آموزش: فرشاد خلیلی خوشه مهر

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

تلفکس: ۴۴۸۷۰۱۳۲ همراه: (خلیلی) ۰۹۱۲-۱۵۹۰۵۶۵ (دروگر) ۰۹۱۲-۱۹۰۲۳۲۶

info@imgco.ir www.imgco.ir

# عبور از یخچال ها

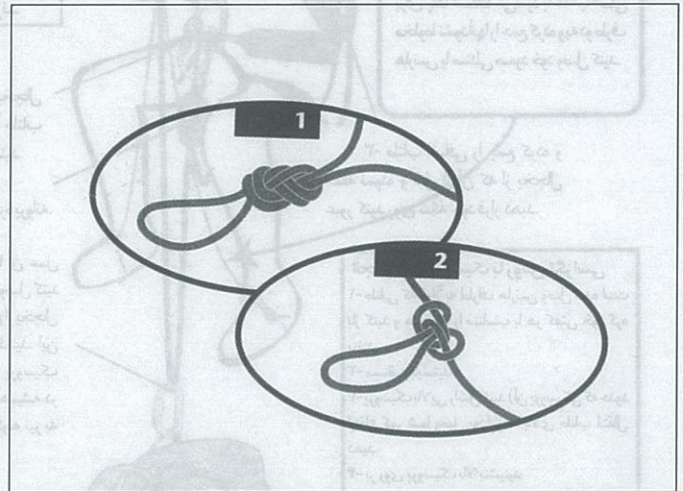
ترجمه: وارطان زاکاریان

چشم کوهنورد مخفی کند. بنابراین لازم است هنگام عبور از آن به وسیله طناب خود را در حمایت قرار دهیم. یخچال ها دائماً تغییر می کنند. ماه های سرد و پر برف در فصل زمستان پل های برفی ناپایدار روی شکاف های یخچال ها ساخته می شوند که سبب غیرقابل رویت و نامشخص شدن آنها می شود. با نزدیک شدن فصل تابستان این پل ها یکپارچه شده ولی ممکن است وزن کوهنورد را نتوانند تحمل کنند. یخچال ها حتی در طی شبانه روز نیز تغییر شکل می دهند. حال معلوم می شود چرا کوهنوردان باتجربه سعی می کنند صبح های زود از منطقه یخچال سریعاً خارج شوند تا با ریزش قطعات برف و یخ مواجه نشوند. معمولاً یخچال ها از نیمه شب تا اول صبح حتی تا ساعت ۱۰ صبح یخ زده باقی می ماند و پل های برفی را محکم حفظ می کنند ولی بعد از آن پل ها دیگر قابل اعتماد نیستند. بنابراین کوهنورد باید قبل از ساعت ۱۰ صبح از منطقه خارج شود.

**نصب طناب:** نصب طناب برای عبور از یخچال در یخ نوردی از نصب طناب ثابت در سنگ نوردی مهم تر و حساس تر است. در عبور از یخچال ها هر تیم کوهنورد معمولاً از دو نفر تشکیل می شوند. اما هنگام عبور دوتایی در صورت سقوط یکی از دو نفر نگهداری این کوهنورد به وسیله هم طناب او مشکل است، به ویژه اگر کوهنوردی که سقوط کرده مجروح هم بشود و احتیاج به بالا کشیدن او از داخل شکاف باشد. بالا کشیدن یک کوهنورد مجروح از داخل یک شکاف یخ به مهارت و توانایی کوهنورد بستگی دارد. این عمل واقعاً یک مهارت است که باید در دوره های آموزشی فرا گرفته شود. پس هر کوهنورد باید دوره های آن را در کلاس های مختلف در منطقه خود طی کند تا پس از آن برای عبور از یخچال ها آمادگی لازم را داشته باشد. اگر اعضای گروه دارای تجربه کافی باشند می توان در هر طناب سه نفر کوهنورد را در نظر گرفت و اگر اعضای گروه همگی کارآمد و باتجربه باشند می توان اعضای تیم را در هر طناب به چهار نفر افزایش داد ولی برای عبور از یخچال افزایش اعضای تیم در یک طناب بیش از چهار نفر توصیه نمی شود زیرا تعداد بیشتر، مقدار تحرک کوهنوردان را آهسته و سنگین و همچنین ایمنی آنها را کم می کند. هنگام عبور از یخچال، کوهنوردی که بیشترین تجربه در منطقه را داشته باشد راهنمایی گروه را به عهده می گیرد، بعد از راهنما، کوهنورد باتجربه و بعد از آن ضعیف ترین عضو گروه و سپس دومین کوهنورد باتجربه را در آخر در نظر گرفته می شود. این روش چیدمان اعضای تیم چهار نفره می باشد. راهنما بهترین مسیر را برای عبور انتخاب می کند. او مسیری را در نظر می گیرد که دیگر اعضا نیز بتوانند از آن عبور کنند. هر کوهنورد باید یک کلنگ یخ نوردی داشته باشد و روش استفاده از آن را بشناسد. هر یک از اعضا باید همراه خود میخ های مخصوص یخ نوردی و وسایلی نظیر آن داشته باشد تا بتواند در موارد ضروری از برف به عنوان لنگر و کارگاه

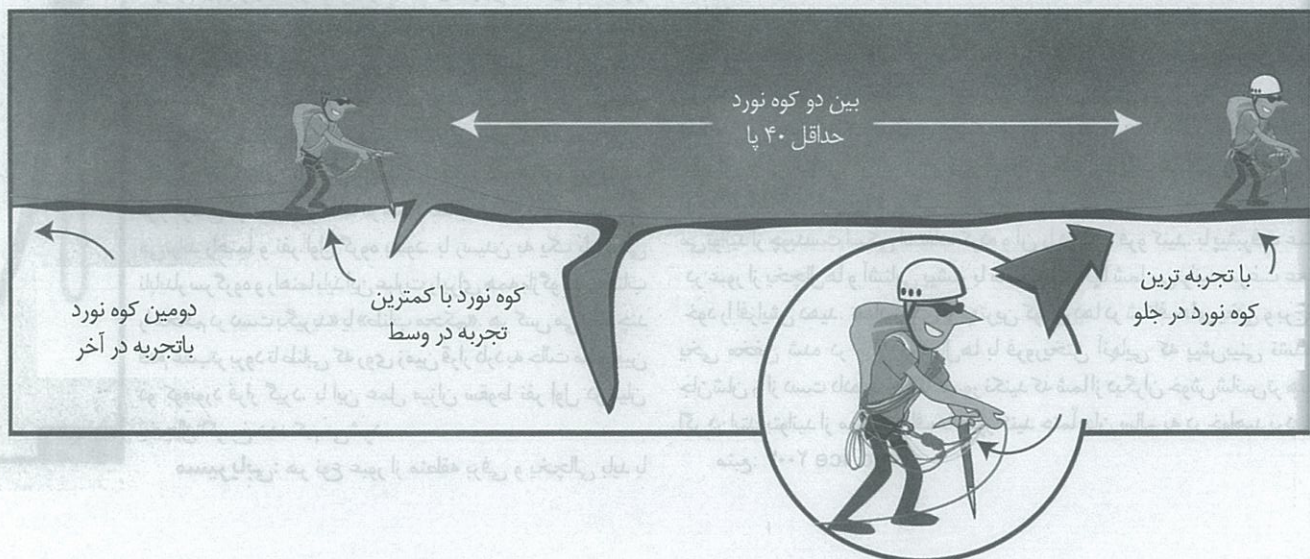
آیا هنگام اجرای برنامه کوه نوردی درباره خروج از منطقه کوه نوردی فکر کرده اید یا فقط در مورد صعود برنامه ریزی می کنید. اگر هنگام برگشت مجبور شوید از میان یخچال ها و شکاف ها و برج های یخی عبور کنید چه برنامه ریزی کرده اید. نحوه قرار گرفتن اعضا هنگام عبور از یخچال ها چگونه باید در نظر گرفته شود. مدیریت طناب به چه ترتیبی اعمال می شود و نکات دیگر که همگی در پیروزی و شکست برنامه موثر می باشد. در این مقاله سعی شده است خلاصه ای از مسایل مهم در این زمینه مطرح شود:

اگر می خواهید در کوه های پر برف صعود کنید پس بهتر است درباره نحوه عبور بی خطر



و مطمئن از یخچال ها و همچنین خارج شدن از آن مطالعه - آموزش و تجربه کافی داشته باشید. برنامه صعود و فتح قله زمانی انجام شده تلقی می شود که هنگام برگشت کوه نورد بتواند از میان دیوارها، شکاف ها و معبرهای یخچال ها به سلامت عبور کند. سعی کنید گوناگونی یخچال ها را مدنظر داشته باشید. به اختلاف ساختار آنها توجه کنید. با مطالعه در گوناگونی وضعیت آنها می توانید روش اصلی برای عبور را در نظر بگیرید.

**ارزیابی یخچال ها:** ارزیابی یک یخچال آسان است مشروط بر آن که برف روی یخچال را پوشانیده باشد. شما به آسانی می توانید از هر یک از شکاف های توده های یخ به راحتی و بدون نگرانی و با استفاده از طناب عبور کنید. اما اگر مقدار کمی برف روی یخچال ها را پوشانیده باشد. برف می تواند شکاف ها را ناپدید و آنها را از دید



حمایت استفاده کند.

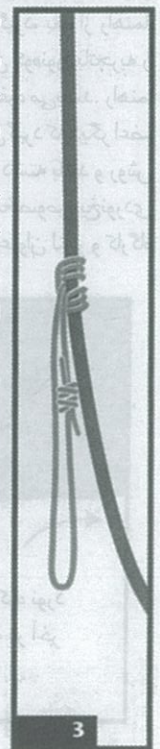
باید فاصله دو کوهنورد به اندازه‌ای باشد که هر دوی آنها هم‌زمان در روی پل برفی قرار نگیرند. از دست خود برای حفظ فاصله طناب با کلنگ استفاده کنید. از گره هشت (شکل یک) و گره پروانه (شکل ۲) به فاصله ۴۰ تا ۶۰ پا (حدود ۱۲ تا ۱۸ متر) دورتر از هم استفاده کنید این عمل را از وسط طناب شروع کنید (فاصله بین دو کوهنورد به طول پل برفی بستگی دارد) و طناب اضافه را می‌توان داخل کیسه کرد و یا آن را حلقه کرده و از شانه خود مطابق شکل آویزان و به وسیله دو گره محکم کرد.

علاوه بر بستن و گره زدن طناب هر یک از اعضا باید تعدادی طناب انفرادی یا طناب پروسیک یا اسلینگ (شکل ۳) برای بستن و خفت انداختن به طناب اصلی همراه خود داشته باشید. اسلینگ‌ها باید قبلاً مجهز و به طناب اصلی متصل شود (گاهی گره‌های دیگر مانند گره اطمینان را می‌توان جایگزین اسلینگ کرد) هر یک از اعضای تیم باید بداند در یک طناب ثابت اصلی چگونه باید صعود کند (شکل ۴). تصور نکنید تیم شما همیشه آمادگی عبور از یخچال‌ها را دارد مگر آن که همه اعضای تیم روش فنی یا تکنیک عبور از یخچال‌ها را بدانند.

**مدیریت طناب:** طناب قابل اعتماد با ضریب تنش مطمئن را انتخاب کنید. در حال حرکت از روی یخچال‌های معمولی طناب باید تقریباً ۲ متر جلوتر از کوهنورد با زمین تماس داشته باشد. اگر طناب بین دو کوهنورد بیش از مقدار فوق باشد طناب به زمین ریخته شده و ضریب اطمینان آن در مقدار حمایت کوهنوردی که به داخل یخچال سقوط می‌کند کمتر می‌شود و در نتیجه کوهنورد بیشتر به داخل یخچال سقوط خواهد کرد. با یک دست خود طناب را که به نفر پشت سر شما وصل است نگاه‌داری کنید و با این کار همیشه به وضعیت پیشرفت هم‌نورد پشت سر خود نیز نظارت و کنترل خواهید داشت.

اگر کششی در طناب احساس می‌کنید بلافاصله سرعت را کم کنید به جای آن که برگردید یا متوقف شوید باید سرعت حرکت را کم کنید. بی‌طاقت شدن و شکیبایی نداشتن از نحوه حرکت هم‌نورد خود و با زور او را با خود به همراه کشیدن کار دوستانه‌ای نیست و با این عمل سبب می‌شوید هم‌نورد شما روحیه خود را از دست بدهد و ضمناً از حرکات افراطی شما نیز ناراحت شود. کشش طناب را حفظ کنید حتی در سخت‌ترین مرحله عبور از شکاف‌های یخی. در نظر داشته باشید هنگام عبور از میان شکاف‌های یخی در قسمت پایانی یخچال، هر کوهنورد باید سرعت خود را تنظیم کند و با توجه به ترتیب قرار گرفتن کوهنوردان و اعضا در امتداد طناب هنگام برگشت نفر آخر می‌تواند راهنما و نفر اول گروه بشود. با رسیدن به یک پل برفی ناپایدار سر گروه و راهنما باید این عبارت را برای همه بازگو کند «طناب را محکم در دست بگیرید» یا «طناب محکم». هر کس می‌تواند چند قدم عقب‌تر برود تا طنابی که روی زمین قرار دارد به حالت معلق بین دو کوهنورد قرار گیرد. با این عمل میزان سقوط نفر اول در میان یخچال اگر رخ دهد کم می‌شود.

**مسیربایی:** هر نوع عبور از منطقه برفی و یخچالی باید با



# له بالچیت



۶- گره‌های پروسیک از طناب ۶ میلی‌متری پرلون استفاده می‌شود. گره‌های پیچ‌خار و حلقه‌ای روی طناب را قبل از عملیات در یخچال نصب کنید.

نکته: اغلب کوهنوردان کهنه‌کار از هارنس خود یک سلینگ به پروسیک‌های پا وصل می‌کنند تا اگر پروسیک بالا باز شود آنها بتوانند کوهنورد را نگاه‌دارند.

۴- قبل از صعود در یخچال از دو کارابین پیچ‌خار که به طناب اصلی وصل است استفاده کنید.

۵- گره هشت یا گره پروانه.

۷- کوله را به طنابی که با آن عمل پروسیک را انجام می‌دهید وصل کنید تا بتوانید ضمن صعود و خروج از یخچال یا یک کارابین آن را بالا بکشید. این عمل سبب می‌شود عمل پروسیک راحت‌تر انجام شود و وزن همیشه در انتهای طناب قرار گیرد و کوله نیز به راحتی بالا کشیده شود.

**پروسیک پا:** پروسیک پا از یک طناب پرلون به طول حدود ۳/۵ متر تشکیل شده است که به ترتیب زیر عمل کنید:

۱- یک گره هشت در وسط آن ببندید. در اطراف طناب اصلی یک حلقه پیچ‌خار به وسیله طناب پروسیک بسته شود. ۲- در انتهای هر یک از گره‌های حمایت بر روی هر کفش یک گره خفت بزنید. توجه کنید که تمام گره‌هایی را که می‌زنید دارای طول صحیح باشند یعنی وقتی روی آن پا می‌ایستید باید هم سطح کمربند شما باشد. قبل از شروع کار باید در هر دو پروسیک گره‌های حلقه روی طناب بسته شده باشد و برای آن که حلقه طنابی که برای پاهای استفاده می‌شود با طناب اصلی مخلوط نشود آنها را جمع کرده و به دو طرف هارنس یا صندلی صعود خود وصل کنید.

۳- طناب اضافی را جمع کرده و حلقه نموده و قبل از آن که از یخچال عبور کنید بروی شانه خود قرار دهید.

**انجام عمل پروسیک با روش تگزاسی**

۱- طنابی که قبلاً به اطراف هارنس وصل شده است باز کنید و هر کلم را متناسب با هر کفش خود گره بزنید. ۲- مستقیم بایستید. ۳- پروسیک بالایی را شل کنید (آن پروسیکی که حدود ارتفاع کمر شما وصل بود) و به بالای طناب انتقال دهید. ۴- بر روی پروسیک بالا بنشینید. ۵- پروسیک پایین را شل کنید (پروسیک پا) و به سمت بالای طناب و تا آنجا که برای شما مقنن است حرکت دهید. ۶- مستقیم بر روی طناب بایستید و این مجموعه کارها را مرتب و منظم تکرار کنید.

از زیبایی مسیر و نقطه شروع آغاز گردد. به مناطقی توجه کنید که سطح آن فشرده است و محل‌هایی که شکاف‌های یخ نزدیک هم هستند توجه کنید زیرا عبور از آن محل‌ها آسان است. به مناطقی که سطح یخچال‌ها دارای شکاف هستند و تا انتهای قسمت‌های زیرین و حتی تا بستر سنگی ادامه دارد توجه و از آنها اجتناب کنید. مواظب سایه‌های خط دار روی برف که در اثر نشست پل‌های برفی بر روی شکاف‌های پنهان ایجاد می‌شوند باشید. توجه کنید آن چه که از یک شکاف یخ در سطح یخچال مشاهده می‌کنید به ندرت تمام اطلاعاتی است که درباره یخچال می‌توانید به دست آورید. قسمت برجستگی یک شکاف کوچک معمولاً چند متر کلاهیک به همراه دارد که غارهای یخی انبوهی در زیر آن پنهان شده‌اند. وقتی به یک شکاف نزدیک می‌شوید نوک کلنگ خود را در آن فرو کنید. برای مسیربایی شکاف‌های یخی پیچیده و مرکب می‌توانید از چوب‌دست اسکی استفاده کرده و آن را در برف فرو کنید. با پیشرفت عملیات در عبور از یخچال‌ها و آشنایی بیشتر با مشخصات آنها شما می‌توانید سرعت عملیات خود را افزایش دهید. تعداد زیادی از بهترین کوهنوردان در شکاف‌های یخی و برج‌های یخی مخفی شده در میان یخچال‌ها با فرورویختن آنها می‌توانند که پیش‌بینی نشده بود جان‌شان را از دست داده‌اند. هرگز تصور نکنید که شما از دیگران خوش‌شانس‌تر هستید اگر در ابتدا بتوانید از میان شکاف‌ها عبور کنید حتماً جان سالم به در خواهید برد. Δ

منبع: Roc ice ۲۰۰۷



گروه کوهنوردی سردار شهید ورکش



# هو الطیف

## دومین سنجش علمی همنوردان

### (یادمان شهیدان کوهستان ۱۳۸۷)

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 سیمای پر هیبت و پر ابهت کوه بنگریم و به نوعی هیمنه و هیبت آفریدگار کوه را تجربه کنیم. کوه تلاقی آب و خاک است، با آنکه بر بلندای زمین خاکی است اما بنیض 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 آنکه 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.

بنابر این 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 کوهنوردی 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.

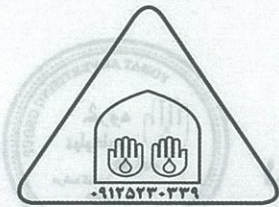
### گزارش برگزاری اولین سنجش علمی همنوردان

- ۱- هدف از سنجش ارتقای دانش عمومی، آموزش، تشویق به مطالعه همنوردان.
- ۲- مشاورین طرح: مجتبی ابراهیمی زاده، عباس محمدی رئیس انجمن کوه نوردان، جناب مرتضی موسوی بازرس فدراسیون.
- ۳- مجری: گروه کوه نوردی شهید ورکش، شرکت تبلیغاتی فرات.
- ۴- طراحی سوالات: مجتبی ابراهیمی زاده، کاظم مبهوتیان.
- ۵- طراحی، گرافیک و صفحه آرایی: همنورد عزیزم رضا مهرآور.
- ۶- مشاورین سوالات: دکتر مساعدیان، استاد عباس بیاتی از مدرسان فدراسیون.
- ۷- اطلاع رسانی: فصلنامه کوه، توزیع ۹۰۰۰ برگ در ارتفاعات تهران به صورت چهره به چهره، دماوند، علم کوه.
- ۸- ارسال سوالات به تمام هیات های استان ها، وزارتخانه ها، بانک ها، دانشگاه های سراسر کشور، نیروهای مسلح و روشکاهای لوازم ورزشی و تبلیغ در سایت فدراسیون کوه نوردی.
- ۹- نمره اعطایی شرکت کنندگان به برگزارکننده سنجش ۱۸ بوده است.
- ۱۰- بالا ترین آمار شرکت کننده به ترتیب استان بوشهر، شهرستان ماکو، گرگان، اراک. (و در میان باشگاههای کوه نوردی باشگاه اسپلیت)
- ۱۱- ۵۲٪ از شرکت کنندگان در سنجش دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم به بالا بودند.

نتایج:

- ۱- نفر اول سلیم شالوم از تهران با کسب ۲۹ از ۳۰ امتیاز و دریافت سکه تمام بهار آزادی و لوح یاد بود.
- ۲- نفر دوم مشترک امیر حسین سرکانی از تهران با کسب ۲۸ از ۳۰ امتیاز و دریافت سکه نیم بهار آزادی.
- ۳- نفر دوم مشترک پویان سلیمان دهکردی از چهار محال و بختیاری با کسب ۲۸ از ۳۰ امتیاز و دریافت سکه نیم بهار آزادی.
- ۴- نفر دوم مشترک لیلا خالقی از نیشابور با کسب ۲۸ از ۳۰ امتیاز و دریافت سکه نیم بهار آزادی.
- ۵- نفر دوم مشترک موسی نوری از نیشابور با کسب ۲۸ از ۳۰ امتیاز و دریافت سکه نیم بهار آزادی.
- ۶- به ۷۳ نفر از شرکت کنندگان که ۲۵ از ۳۰ امتیاز را کسب نموده اند ساعت مچی نفیس اهدا گردید.
- ۷- بسیاری از شرکت کنندگان ضمن مطالعه، پاسخ سوالات را طی تماس تلفنی با انجمن کوه نوردان فصلنامه کوه و گروه کوه نوردی شهید ورکش دریافت نموده اند.

هدایای تبلیغاتی فرات - کاظم مبهوتیان



گروه کوهنوردی سردار شهید ورکش

# سوالات

## دومین سنجش علمی همنوردان (یادمان شهیدان کوهستان ۱۳۸۷)



- ۱- بهترین راه درمان سرمازدگی کدام است ؟  
الف) درمان در بیمارستان  
ب) امداد بموقع  
ج) پیشگیری  
۲- میزان درصد ایمنی در کدام رشته های ورزشی بیشتر است ؟  
الف) اسکی  
ب) فوتبال  
ج) سنگ نوردی  
۳- ID چگونه ابزاری است ؟  
الف) فرود  
ب) حمایتی  
ج) هردو  
۴- قارچ برفی (کلابی) چیست ؟  
الف) ابزار  
ب) پوشاک  
ج) کارگاه  
۵- جهت اتصال طناب به صندلی از کدام گره استفاده می شود ؟  
الف) گره 8  
ب) گره خفت  
ج) گره 8 تعقیب  
۶- احتمال زنده ماندن فرد بهمن زده بعد از یک ساعت ؟  
الف) ۴۵٪  
ب) ۲۸٪  
ج) ۱۸٪  
۷- از کوه نویسان قدیمی و معروف جامعه کوه نوردی ؟  
الف) عباس محمدی  
ب) کیومرث بابازاده  
ج) عباس جعفری  
۸- نخستین مربی کوه نوردی ایرانی که در فرانسه تعلیم دیده است ؟  
الف) ناصر رستمی  
ب) رضا زارعی  
ج) کاظم گیلانپور  
۹- در رشته کوههای واقع در فیروزکوه کدام معروف ترند ؟  
الف) درفک  
ب) دوبرار  
ج) آتش کوه  
۱۰- کیومرث بابازاده از دوستان مرحوم علی محمد پور درباره او می گوید .  
الف) محمد پور فردی جسور بود  
ب) بسیار فنی و پرتلاش بود  
ج) آراسته به ادب و اخلاق کوهنوردی بود
- ۱۱- در زمستان مناسب ترین دستکشها کدام است ؟  
الف) پنج انگشتی  
ب) دو انگشتی  
ج) هردو  
۱۲- حداقل مقدار SPF در کرمهای ضد آفتاب چقدر باید باشد ؟  
الف) ۱۵ SPF  
ب) ۲۰ SPF  
ج) ۲۲ SPF  
۱۳- سنگ نورد خوب کسی است که از شرایط زیر برخوردار باشد ؟  
الف) ۷۰٪ فکر ، ۳۰٪ عضله  
ب) ۵۰٪ فکر ، ۵۰٪ عضله  
ج) ۳۰٪ فکر ، ۷۰٪ عضله  
۱۴- خانی که در غار پراو به دیدار حضرت دوست شتافت ؟  
الف) سیمای  
ب) شیرین  
ج) ویکتوریا  
۱۵- زدن ۶ سوت هر سوت با فاصله ۱۰ ثانیه در یک دقیقه علامت ؟  
الف) طوفان نزدیک است  
ب) من آدم مشکلی ندارم  
ج) درخواست کمک  
۱۶- گروه دیدبان کوهستان (دکا) متعلق به کدامین کزینه است ؟  
الف) باشگاه اسپیتل  
ب) باشگاه آرش  
ج) انجمن کوه نوردان ایران  
۱۷- از زحمتکشان عرصه فرهنگ کوه نوردی خصوصا قلم فرسایی در فصلنامه کوه ؟  
الف) سورن سپانیان  
ب) وارطان زاکاریان  
ج) آرا جهانی  
۱۸- طناب استاتیک عمدتا بیشتر در کجا استفاده می شود ؟  
الف) غارها  
ب) دیواره  
ج) صخره نوردی  
۱۹- نویسنده روزنامه تاریخ کوهنوردی و غارنوردی ایران ؟  
الف) جلیل کتیبه ای  
ب) وارطان زاکاریان  
ج) داود محمدی فر  
۲۰- SOS توسط رادیو و چراغ قوه و ضربه به ترتیب یعنی ؟  
الف) ۳ تا کوتاه ، ۳ تا بلند ، ۳ تا کوتاه یعنی من زنده ام  
ب) ۳ تا بلند ، ۳ تا کوتاه ، ۳ تا متوسط یعنی آدمم  
ج) ۳ تا کوتاه ، ۳ تا بلند ، ۳ تا کوتاه درخواست کمک
- ۲۱- از دامن زن مرد به معراج میرسد از فرمایشات :  
الف) شیخ صدوق  
ب) شیخ کلنی  
ج) امام خمینی  
۲۲- آبلکوف چیست ؟  
الف) ابزار سنگ نوردی  
ب) ابزار یخ نوردی  
ج) کارگاه  
۲۳- در سنگ نوردی کدام ابزار برای استفاده در شکاف مناسب است ؟  
الف) میخ  
ب) رول  
ج) کارابین  
۲۴- بزرگترین حماسه در زمان دفاع مقدس در کدامین کوهها اتفاق افتاد ؟  
الف) کوه حاج عمران  
ب) میمک و ارتفاعات غلاویزان  
ج) ارتفاعات الله اکبر  
۲۵- یاس کبود با کدام کزینه ارتباط دارد ؟  
الف) حضرت زینب (ع)  
ب) حضرت مریم (ع)  
ج) حضرت زهرا (ع)  
۲۶- در موفقیت یک کوه نورد در دراز مدت چه کسی نقش مهمی دارد ؟  
الف) همنوردان  
ب) باشگاه مربوطه  
ج) همسر او  
۲۷- بر فراز کوه لبریز از ..... و در فرود سرشار از ..... ؟  
الف) قدرت و شکوه  
ب) استواری و افتخار  
ج) همت و فروتنی  
۲۸- سرداری که پیشکسوت کوه نوردی نیروی انتظامی بود و در هنگام آموزش کوه نوردی در دانشگاه علوم انتظامی بر اثر سانحه به درجه رفیع شهادت نائل آمد ؟  
الف) سردار شهید ابوالفتحی  
ب) سردار شهید درویش  
ج) سردار شهید ورکش  
۲۹- STOP در ادبیات امداد و نجات یعنی ؟  
الف) ایستادن ، نجات ، احیا ، درمان  
ب) ایستادن تصمیم گیری ، مشاهده ، فکر کردن  
ج) ایستادن ، فکر کردن ، مشاهده کردن ، تصمیم گیری  
۳۰- زدن ۳ سوت یا ۳ چراغ یا سه فریاد در یک دقیقه یعنی ؟  
الف) هوا سرد است  
ب) پیام تورا شنیدیم  
ج) طناب ندارم

۱- قبل از بکار گیری اطلاعات موجود در این سنجش در برنامه های کوهنوردی ، از صحت آن با مراجعه به منابع و مدارک فدراسیون کوهنوردی اقدام ننمایید .

۲- ارسال کپی پاسخنامه بلامانع است .

شماره های تماس برای دریافت سوالات گروه تبلیغات فرات ۰۱۱۲۱۳۰۸۳۷۰، ۰۲۱ ۵۵۱۵۰۷۵۰-۱ و فروشگاه تک کوه ۰۲۱ ۶۶۴۹۶۹۰۹

فصلنامه کوه بهار ۱۳۸۷ [www.varkesh.com](http://www.varkesh.com) پاسخنامه در صفحه بعد ←

## آشنایی با فعالیتهای فرات ( عرضه کننده هدایای تبلیغاتی )

مفخریم که توفیق ارتباط باشما نصیب ما گردیده امیدواریم بتوانیم با ارائه خدمات مطلوب در پیشبراهداف سازمانی، فرهنگی، تجاری و حرفه ای شما سهمی داشته باشیم. گروه فرات قادر است با افراد مجرب هدایا و ملزوماتی که میتواند علاوه بر کاربری شغلی، حامل پیامهای آموزشی، تجاری و بازار یابی مناسب با نوع فعالیت شما را تهیه نماید.

۱- ساخت تیزرهای تبلیغاتی

۲- تبلیغات محیطی شامل بیلبورد و ...

۳- درج آگهی در روزنامه ها و مجلات داخلی و خارجی

۴- چاپ و انتشارات، سررسید و دفتر تلفن

۵- طراحی و ساخت تابلوهای فلکسی، بنر، باکس لایت و ...

۶- ساخت لوح یادبود، تندیس، مدالیوم، بژ سینه، تقدیر نامه و ...

۷- نمایندگی پخش محصولات سمند ساتراپ ( کیفهای اداری، سمیناری دانشجویی و پاکتهای سمیناری )

۸- ساعتی رومیزی و مچی تبلیغاتی

۹- چاپ طلاکوب، سیلک، تامپو و حکاکی لیزر

۱۰- انواع زیر دستی و کلاسورهای همایشی

۱۱- کلاه و خودکارهای نفیس تبلیغاتی

## ( فرم پاسخنامه )

نام و نام خانوادگی: \_\_\_\_\_ نام پدر: \_\_\_\_\_ شماره هشتادستاره: \_\_\_\_\_ تاریخ و محل تولد: \_\_\_\_\_

نشانی محل سکونت: \_\_\_\_\_ کد ملی: \_\_\_\_\_

کد پستی ۱۰ رقمی: \_\_\_\_\_ تلفن: \_\_\_\_\_ همراه: \_\_\_\_\_

میزان تحصیلات: \_\_\_\_\_ شغل: \_\_\_\_\_ چه دوره آموزشی را گذرانده اید؟ \_\_\_\_\_

۱- الف  ب  ج  ۱۱- الف  ب  ج  ۲۱- الف  ب  ج

۲- الف  ب  ج  ۱۲- الف  ب  ج  ۲۲- الف  ب  ج

۳- الف  ب  ج  ۱۳- الف  ب  ج  ۲۳- الف  ب  ج

۴- الف  ب  ج  ۱۴- الف  ب  ج  ۲۴- الف  ب  ج

۵- الف  ب  ج  ۱۵- الف  ب  ج  ۲۵- الف  ب  ج

۶- الف  ب  ج  ۱۶- الف  ب  ج  ۲۶- الف  ب  ج

۷- الف  ب  ج  ۱۷- الف  ب  ج  ۲۷- الف  ب  ج

۸- الف  ب  ج  ۱۸- الف  ب  ج  ۲۸- الف  ب  ج

۹- الف  ب  ج  ۱۹- الف  ب  ج  ۲۹- الف  ب  ج

۱۰- الف  ب  ج  ۲۰- الف  ب  ج  ۳۰- الف  ب  ج

ممنونر عزیز لطفا پاسخنامه ها را به نشانی:

تهران بازار خیابان مولوی ایستگاه باغ فردوس کوچه حاج ابوالفضل یکم پاساژ حضرتی طبقه اول واحد ۱۵۹ گروه تبلیغات فرات عرضه کننده هدایای تبلیغاتی کد پستی ۰۵۱۳۳-۱۱۶۴۹ ارسال نمایید. تلفن: ۰۱-۵۵۱۵۰۷۵۰-۰۲۱-۰۸۳۷۰۰۰۱۱۲۱۳۰ نتایج بصورت انفرادی و در فصلنامه کوه فصل تابستان درج خواهد کرد. (لطفا پاسخنامه ها را به نحوی ارسال نمایید که تا تاریخ ۳۰ / ۲ / ۸۷ به دست ما رسیده باشد)

### هو اللطیف

آیا نگاه نمی کنند به کوه ها چگونه برافراشته اند (قرآن کریم)

جناب آقای سلیم شالوم

آسپه کوهنورد واقعی را از کوهنورد حرفه ای تمایز می کند دستگیری، هم پاشدن تحمل، هپایت، آموزش، محبت و انتقال تجربه به کوهنورد مبتدی است. بزرگی مردان بزرگ به انجام کارهای بزرگ بستگی ندارد، بلکه تأمل در کارهای کوچک است.

خسور حضرتعالی در اولین بخش علی کوهنوردان ایران همین نهایت تواضع و فروتنی و دردی برای دیگران است.

ضمن عرض تبریک اخذرتبه اول در این بخش امیدوارم در انتقال معنویت فزاینده توحیدی موفق و توفیق باشید.



شاگرد کوچک شامهوتیان



سپاسبار

همنورد شرکت کننده در بخش

همکاری حضرت عالی در برگزاری اولین بخش علی همنوردان

موجب دلگرمی جامعه کهنام عاشقان جمال حضرت دوست گردید

شکلی نیست آنکه نشان در بی نشانی دارند در نزد حضرت دوست

محبوب ترند

دست پر مهرتان که همواره گرمی کلمهای دشت شقایق را به

همراه دارد بوسه باران



شاگرد کوچک شامهوتیان



# نیمی از عمر در خوابیم، چرا راحت نخوابیم؟



## کیسه خواب های فوق سبک

### چه نوع کیسه خوابی انتخاب کنیم؟

#### قسمت چهارم

نوشته: دیو پاچل و تایلر استابلفورد  
ترجمه: وارطان زاکاریان

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.

نیز بیشتر است بنابراین استفاده از آن راحت نیست و استفاده از کیسه خواب پر با وزن کمتر از ۹۷۰ گرم بسیار خوش آیند است؛ با استفاده صحیح از این نوع کیسه خوابها می توان عمر آن را تا بیش از ۱۰ سال افزایش داد و مثل روز اول از آنها استفاده کرد. کیسه خوابهای پر دامنه گسترده را حتی در شرایط مختلف دمایی برای کوهنورد فراهم می کنند که کیسه خوابهای الیاف مصنوعی این امتیاز را کمتر دارند. خاصیت مهم پر در این است که الیاف ریز یا موهای ریز پر مجموعاً بر تغییرات دما عکس العمل جالبی نشان می دهند یعنی وقتی دما کاهش می یابد الیاف ریز آن سیخ می شود و در نتیجه جا و فضای بیشتری در کیسه خواب اشغال می کنند، بنابراین فضای عایق حرارتی در درون کیسه خواب بیشتر می شود و برعکس وقتی دما افزایش می یابد این الیاف ریز پر نرم شده و به هم می چسبند و فضای کمتری را اشغال می کنند و به این ترتیب عامل دمایی و برودت نمی تواند سبب برهم زدن آسایش کوهنورد در داخل کیسه خوابی که انبوهی از پر پف کرده است بشود.

**Fill - power =** یا قدرت عایق سازی پر: قبلاً نیز توضیح داده شد این یک مقیاس اندازه گیری درباره غلظت و چگالی فشردگی پر در داخل کیسه خواب می باشد و نشان دهنده آن است یک مقدار مشخص پر چه حجمی را اشغال می کند و یا یک اونس پر (۳۱ گرم) چند اینچ مکعب حجم را می تواند اشغال کند و برحسب گرم بر اینچ مکعب یا سانتی متر مکعب در نظر گرفته می شود و این روش اندازه گیری آسان ترین روش برای اندازه گیری کیفیت و مرغوبیت نوع کیسه خواب می باشد اگر درصد یا مجموعه الیاف هر دانه پر افزایش یابد تعداد پره های داخل کیسه خواب کم می شود و درجه بندی آن بالا می رود و با همان نسبت نیز قیمت کیسه خواب گران تر می شود.

کشورهای اروپای شرقی به ویژه مجارستان و لهستان تامین کننده پر قو مورد استفاده در تمامی کشورها هستند این کشورها پرها را جمع آوری و تمیز کرده و پس از شست و شو و خشک کردن مرغوبیت آنها را آزمایش می کنند و بر آن اساس درجه بندی می کنند سپس بسته بندی شده و به کشورهای تولیدکننده کیسه خواب، کت پر یا اورکت ارسال می دارند. هر کارخانه مرغوبیت پر را مستقلاً آزمایش و براساس آن درجه بندی می کنند که شامل زمان نگهداری، انبار شدن می باشد (زمانی که در انبار باقی مانده است) ولی این بررسی مرغوبیت پر با یک روش یکسان انجام

بدترین چیز آن است که در هوای خیلی سرد در ساعت ۲ بعداز نیمه شب از خواب بیدار شوید و برای تان مسلم شود که چهارساعت تمام تا صبحدم باید از سرما بلرزید و یا به افق خیره شده و منتظر طلوع خورشید و اگر آسمان ابری نباشد شاهد آفتاب جان بخش شوید.

برای من چنین اتفاق رخ داده است ضمن آن که مجبور بودم صبح روز بعد از آن شرایط سخت، سنگ نوردی هم بکنم. در هر حال گرمایی که بدن ما در این شرایط ایجاد می کند ناامیدکننده است و بیشتر از ۱۵ دقیقه دوام ندارد ولی عامل از بین رفتن کالری و از دست دادن تحرک کوهنوردی در روز بعد را می توان با به همراه داشتن یک کیسه خواب خوب و فوق سبک زیر یک کیلوگرم و حتی هم وزن با یک نان باگت فرانسوی (نان باگت بزرگ) جبران کرد. با توجه به این موارد مشخصات بعضی از کیسه خوابهای فوق سبک که از پر ساخته شده را جمع آوری کرده و به نظراتان می رسانیم.

در ابتدا باید گفت این نوع کیسه خوابها تماماً دارای کلاه یکسره از جنس کیسه خواب بوده و تمام زیپ نمی باشند و فقط نصف طول کیسه خواب به وسیله زیپ باز می شود. تمامی آنها برای شرایط دمایی مثبت ۲ درجه سانتی گراد تا منفی ۱۲ درجه سانتی گراد ساخته شده اند. وزن اغلب آنها براساس توزین سازمان پست که دقیق ترین است باید کمتر از یک پوند و ۱۵ اونس یا حدود ۹۷۰ گرم باشند. کیسه خواب هایی که بیش از ۹۷۰ گرم وزن داشته باشند به عنوان کیسه خواب فوق سبک در نظر گرفته نشده و آنها به کارخانه های سازنده عودت داده می شوند. در بررسی های متعدد این نتیجه به دست آمد که برای کیسه خوابهای سبک پرغاز مناسب ترین پر است و در شب مانی (بیواک) می توانند مورد استفاده قرار گیرند. پر غاز نسبت به وزن خود به طرز باورنکردنی آدم را گرم نگه می دارد. هرگاه وزن کیسه خواب بیش از مقدار مورد نظر باشد (۹۷۰ گرم) حجم بسته بندی آن زیاد شده در نتیجه کوهنورد برای جادادن آن در کوله پشتی با مشکلات گوناگونی مواجه می شود؛ توجه به این مورد در موفقیت یا عدم موفقیت اجرای برنامه موثر است. بررسی ها نشان می دهد قدرت عایق بندی الیاف مصنوعی در مقابل هوای مرطوب بهتر و بیشتر است یعنی الیاف مصنوعی رطوبت هوا را کمتر جذب و انتقال می دهند پس بهتر می توانند عایق رطوبت باشند. اما بسته بندی کیسه خواب الیاف مصنوعی بزرگ تر و حجم و وزن آن

نمی‌شود لذا ممکن است برای یک نمونه مشخص پر نتایج مختلف ارایه شود.

### نوع جنس رویه خارجی و رویه داخلی یا آستری کیسه خواب.

بیشترین نگرانی مطرح در کیسه خواب‌ها نفوذ بخار آب به داخل و خیس شدن پر آن است تمام مدل هایی که آزمایش شد از پارچه‌های خیلی پیشرفته استفاده شده بود برای شناخت مرغوبیت جنس پارچه از نظر فشردگی بافت از دو آزمایش معروف به Pertrex - X - ray و Pertox - Quantum آزمایش عبور امواج ایکس که متداول‌ترین است استفاده و آخرین آزمایش مقاومت در مقابل باد و تغییرات و شرایط نامساعد جوی انجام شد ضمناً درباره بافت‌های فوق‌العاده ریز و فشرده پارچه‌های خیلی سبک نیز بررسی گردید.

پارچه‌های گوناگون با خواص متفاوت برای تهیه کیسه خواب‌های خیلی سبک استفاده می‌شود مثل پارچه پولیانته که همانند پارچه کوانتوم است ولی کمی سبک‌تر ضمناً پارچه‌های مونت بل، مانتین، هارد ویر و سوپر لایت پارچه‌هایی هستند که برای کیسه خواب‌های فوق سبک استفاده می‌شود. نخ‌هایی که برای این نوع پارچه‌ها استفاده می‌شود هر کدام دارای خاصیت مقاوم در مقابل نفوذ آب می‌باشند ولی این نوع پارچه‌ها در مقابل ضربه‌های اجسام خارجی مقاوم نیستند و با برخورد اجسام تیز پاره شده یا شکاف برمی‌دارند ضمناً این نوع پارچه‌ها هر بار که شسته شوند حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از کیفیت آنها کم می‌شود این پارچه دارای مقاومت با مقیاس استاندارد نمی‌باشد.

دوخت‌های تفکیک‌کننده در کیسه خواب: اگر در کیسه خواب‌ها، پر به صورت یکنواخت پر شده و لایه و دوخت‌هایی تفکیک‌کننده نداشته باشد، پر داخل آن در جاهای مختلف دسته شده و پس از مدتی به سمت سر کیسه خواب و یا پایین آن یعنی به سمت پاها حرکت کرده و در آنجا جمع می‌شود و این زمانی قابل تشخیص است که شما در کیسه خواب احساس سرما می‌کنید پس باید پرهای جمع شده در پایین یا بالای کیسه خواب را به سمت دیگر حرکت و انتقال دهید تا گرمای داخل دوباره متعادل شود. اگر شما گرمای زیاد احساس می‌کنید می‌توانید پرها را از قسمت بالا به قسمت پایین انتقال دهید. بعضی از کارخانه‌ها یا تولیدکننده کیسه خواب پر هنگام دوخت آن را به دو نیمه مساوی تقسیم می‌کنند با این اطمینان که وضعیت عایق‌بندی مورد نظر تغییر نمی‌کند و توزیع گرما در کیسه خواب تقریباً یکنواخت باقی خواهد ماند. امروزه کیسه‌خواب‌ها دارای دوخت افقی و ارتجاعی هستند.

زیپ کیسه خواب: زیپ نقش بسیار مهمی در تعیین راحتی و استفاده بهینه از کیسه خواب را فراهم می‌کند. کیسه خواب تمام زیپ امکان چرخش هوا در داخل آن و هر موقع که لازم دانستید را فراهم می‌کند. بنابراین از نظر تغییر هوا و خارج کردن رطوبت داخل کیسه خواب، کیسه خواب‌های تمام زیپ بهتر از انواع دیگر است. از طرف دیگر کیسه خواب‌های زیپ‌دار تا نیمه به علت کاهش وزن و قیمت طرفداران زیادی دارد ولی از نظر تبدیل آن به لحاف و یا در صورت اضطراری استفاده دو نفره از آن مقدور نیست. کیسه خواب سه چهارم زیپ‌دار یک انتخاب بسیار مناسب است این نوع کیسه خواب هم با صرفه است و هم از نظر وزن سبک‌تر از کیسه خواب تمام زیپ می‌باشد. یادآوری می‌شود زیپ کیسه خواب می‌تواند کارایی کیسه خواب را کامل کند یا آن را کاهش دهد. هیچکس تمایل ندارد که در یک شب سرد مجبور شود زیر نور چراغ قوه زیپ گیر کرده کیسه خواب را با مشکلات فراوان باز کند. بنابراین زیپ کیسه خواب و نحوه دوخت آن در کیسه خواب بسیار مهم است.

درجه‌بندی دمایی کیسه‌خواب: درجه بندی دمایی کیسه خواب دقیقاً مقدر و آسان نیست. تصور کنید یک کوه‌نورد ممکن است با یک نوع کیسه خواب در شبی ایده‌آل که بسیار خوب تغذیه کرده و قبلاً نیز استراحت کامل داشته است. برای خواب به داخل کیسه خواب برود، این کوه‌نورد ممکن است در آن شب احساس گرما کرده و حتی عرق بکند ولی برعکس در برنامه دیگری با حالی کاملاً خسته و آب بدن کاهش یافته همراه با تغذیه کم داخل همان کیسه خواب برود. در آن شب او احساس سرما خواهد کرد. در صورتی که در هر دو حالت کیسه خواب یک نوع بوده و از نظر درجه بندی دمایی یکسان محک زده شده است. یک روش معتبر و متعادل

برای مقایسه گرمای یک کیسه خواب با دیگر انواع انجام‌پذیر است ولی تمام مطالب را بیان نمی‌کند و آن اندازه‌گیری وزن پری است که در داخل کیسه خواب انبار شده است. اگر مقدار مشخصی پر در داخل دو کیسه خواب با حجم زیاد و حجم کم پر کنیم آن کیسه خوابی که حجم زیاد دارد به نسبت پر داخل خود گرمای کمتری را می‌تواند نگه‌دارد تا کیسه خواب کوچک‌تر زیرا فضای خالی بدون پر در داخل کیسه خواب بیشتر و قدرت عایق حرارتی آن نیز کم خواهد بود و در مقابل گرمای کمتری را می‌تواند حفظ کند.

### جدول شناسایی کیسه خواب:

برای آشنایی بیشتر با کیسه‌خواب‌های فوق سبک: این کیسه خواب‌ها در جدول زیر از جهات مختلف مانند: نوع کارخانه، مدل، قیمت، میزان مقاومت کیسه خواب یا عایق حرارتی تا برودت مشخص، وزن کلی کیسه‌خواب، وزن پری که پر شده است. طول زیپ، قدرت عایق‌سازی برحسب گرم بر حجم و درجه‌بندی عمومی مورد بررسی قرار گرفته است. در میان هشت کیسه خواب فوق سبک که مورد بررسی قرار گرفته است سبک‌ترین آنها با وزن کل یا total weight معرفی شده است. وزن این کیسه خواب یک پوند و ۱۰ اونس یا ۷۶۵ گرم می‌باشد و تا دمای ۳ درجه می‌تواند عایق حرارتی باشد. وزن پر داخل کیسه خواب یا Fill weight برابر با ۸ اونس یا ۲۴۸ گرم، وضعیت زیپ تمام زیپ قدرت عایق‌بندی پر برحسب گرم بر سانتی متر مکعب یا power Fill برابر با ۷۰۰ می‌باشد یعنی ۳۱ گرم پر می‌تواند ۷۰۰ سانتی متر مکعب از فضای کیسه خواب را اشغال کند (این عدد هر چه بیشتر باشد قدرت عایق‌سازی پر کیسه خواب نیز بهتر است) از نظر درجه‌بندی کلی این کیسه خواب در ردیف B قرار گرفته است.

(درجه بندی کلی کیسه خواب +B, -A, A, در نظر گرفته شده است. در میان این هشت نوع کیسه خواب بهترین آنها کیسه‌خواب مدل وسترن معرفی شده است که دارای مشخصات زیر می‌باشد. میزان عایق حرارتی کیسه خواب تا برودت منفی ۷ درجه سانتی گراد، وزن کل حدود ۸۰۰ گرم، وزن پر داخل کیسه خواب برابر با ۴۳۴ گرم و تمام زیپ و قدرت عایق‌سازی پر داخل کیسه خواب برای هر ۳۱ گرم پر برابر با ۸۵۰ سانتی متر مکعب فضا است یا هر ۳۱ گرم پر می‌تواند ۸۵۰ سانتی متر مکعب فضا را اشغال کند. این کیسه خواب دارای درجه +A می‌باشد. Δ

یک پوند مساوی ۴۵۲ گرم

یک اونس مساوی ۳۱ گرم

Fill wight = وزن پر داخل کیسه خواب

Fill power = قدرت عایق‌بندی پر کیسه خواب برحسب گرم بر سانتی متر مکعب می‌باشد.

ماخذ: مجله کلایمینگ ۲۰۰۴



**رسام**  
طراحی، چاپ، تبلیغات

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

تلفن: ۰۲۱ ۵۶۲۳۸۵۰۰  
E-mail: RASSAM\_ASHTARI@YAHOO.COM  
E-mail: ASHTARI\_MANSOUR@YAHOO.COM

پسندید و دوست داشتید لطفاً (مهرتیب) را به ما بفرستید تا بتوانیم شما را مطلع کنیم

# نکات فنی

ترجمه: علی پارسایی

<http://www.parsaei.com/techtip>

کوه نوردی فنی می تواند برای مبتدیان و حتی افراد با تجربه بسیار خطرناک باشد حوادث کوه نوردی می توانند باعث بروز جراحات جدی و حتی مرگ شوند بنابراین نکاتی که در این صفحه ذکر شده تنها برای آشنایی و بهره گیری آن دسته از افرادی است که صلاحیت و توانایی کافی انجام صعود های فنی و قبول مسئولیت حوادث احتمالی آن را دارند.

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

تمامی تلاش هنگام گردآوری این مجموعه صورت گرفته تا مطالب عرضه شده خالی از خطا باشند اما احتمال وجود خطا و یا ناقص بودن هر یک از روش ها و یا توصیه ها وجود دارد. ضمناً ممکن است روش های بهینه تری برای انجام تکنیک ها و یا تاکتیک های کوه نوردی فنی به غیر از آنچه در این مجموعه آورده شده وجود داشته باشد.

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

معرفی ابزار و لوازم فنی تنها جهت آشنایی خواننده با آن ها بوده و هدف تبلیغ ابزار از تولیدی خاصی نمی باشد. مطالب این شماره برگرفته از وب سایت اینترنتی مجله **climbing** بخش **Techtip** می باشد. این نوشتار به صورت ترجمه ای از آزاد از سایت ذکر شده به همراه پاره ای از تجربیات شخصی نگارنده است. تصاویر بنا به عرف ممکن است تغییر داده شده و یا بخش های از آن ها نیز اصلاح شده باشد.

## صعود های سبک بار یک روزه

صعود مسیرهای دیواره ای بلند به صورت کلاسیک مترادف است با پارکشی و شب مانی بر روی دیواره.

هر چند این شیوه علاقه مندان بسیاری دارد و سنگ نوردان زیادی را به خود جلب نموده است اما صعود سبک بار یک روزه مسیر های طولانی نیز در مکتب دیواره نوردی جایگاه خاصی پیدا نموده است.

یادآوری این نکته ضروری به نظر می رسد که هیچ گاه نباید در حین صعود ایمنی فدای سرعت شود. همچنین چشم پوشی از پوشاک و ابزار مناسب به بهانه سبک باری اشتباهی است بسیار خطرناک.

### چه لوازمی همراه داشته باشیم؟

ما باید ابزاری که تضمین کننده صعود (یا فرود) ایمن باشد را به همراه داشته باشیم.

اما این ابزار باید متناسب با وزن شان باشند. به همراه داشتن یک جفت رکاب مناسب - کارابین های سبک تر - تک طناب **Singl Rope** مناسب با قطر کمتر برای صعود و طناب ۷ م م به عنوان طناب رابط می تواند انتخاب های اولیه مناسبی باشد.

ابزار حمایت میانی خود را با مشورت با کسانی که قبلاً مسیر مورد نظر شما را به همین شیوه صعود کرده اند انتخاب کنید.

به یاد داشته باشید نباید برای صعود هیچ گاه به میانی های ثابت مسیر تکیه نمود.

به همراه داشتن چراغ پیشانی و لوازم بیواک (بیتوته) و غذا و نوشیدنی مناسب

نیز جزو واجبات است.

### آیا باید لوازم را به بالا کشید یا آن ها را با کوله پشتی حمل کرد؟

در بیشتر مسیر های دیواره ای ایران بالا کشی با چندان مرسوم نیست. اما گاهی صعود با کوله در مسیری که به صورت طبیعی صعود می شود و بالاتر از حد درجه صعود شما است کاری دشوار محسوب می شود.

تمرین روش های سریع با استفاده از ابزار سبک بالا کشی می تواند قبل از اجرای برنامه کمک مناسبی باشد.

به همراه بردن تنها یک کوله نیز می تواند ایده مناسبی باشد. به شرطی که وزن آن بیشتر از حد معمول نباشد.

در این حال کوله توسط نفر دوم هر طول حمل می شود.

### آیا باید مسیر را آزاد (Free) (طبیعی) صعود کرد یا مصنوعی؟

ترکیبی از هر دو شیوه می تواند تا چشم گیری سرعت صعود را بالا ببرد. بنا به موقعیت و شرایط شیوه ای که بیشترین سرعت را به شما می دهد را انتخاب کنید.

صعود به شیوه (French Aid) که در آن سنگ نورد با گرفتن ابزار و بدون استفاده از رکاب از مسیر بالا می رود می تواند در بخش هایی از مسیر که صعود طبیعی دشوار است و صعود مصنوعی وقت گیر ایده مناسبی باشد.

یومار زدن توسط نفر دوم در ایران چندان مرسوم نیست اما شاید بد نباشد نگرانی که قصد صعود سریع تر را دارند به خصوص در طول های بلند مصنوعی به این شیوه هم گوشه چشمی داشته باشند.

طول های انتهایی بسیاری از دیواره ها ریزشی است اگر با تمام تلاش موفق به اتمام مسیر نشدید سعی کنید در جایی مناسب بیتوته کنید.

## از رگاب در اومده



باشه

صعود سریع نیاز به تجربه تمرین تدارک مناسب و از همه مهم تر واقع بینی دارد. گذراندن ششی سرد بر روی دیواره مطمئنا ارزش دارد به سقوط یا ریسک ریزش سنگ بر روی نفر دوم و زخمی شدن او.

### صعود انفرادی و حمایت بر روی طناب ثابت

دلیل این کار می تواند هر چیزی باشد ممکن است هم طناب شما فرصت کافی برای همراهی شما در آن روز نداشته باشد و یا شما نتوانستید کسی را برای تمرین پیدا کنید. در چنین حالتی بهره گیری از روش صعود انفرادی بر روی طناب می تواند جایگزین خوبی برای شما باشد.

۱- مسیری که برای این کار انتخاب می کنید باید تا حد امکان عمودی باشد (از مسیرهای منفی و یا کلاهکی پرهیز کنید).

۲- ترجیحا مسیری را انتخاب کنید که امکان دسترسی به آن از بالا آسان باشد و

کارگاه ثابت بر روی مسیر وجود داشته باشد و یا برای رسیدن به کارگاه مسیر کارگاه فرود دیگری وجود داشته باشد.

۳- حتما سعی کنید برای ایمنی بیشتر از دو کارگاه استفاده کنید - یکی کارگاه اصلی که وزن شما را در حین صعود تحمل کند و دیگری کارگاه پشتیبان.

۴- طناب بین کارگاه اصلی و پشتیبان را تحت فشار نگذارید.

۵- برای این کار به دو رشته طناب دینامیک احتیاج دارید. یکی به عنوان طناب اصلی و دومی به عنوان پشتیبان.

۶- برای حمایت خود باید از یک ابزار خود قفل شونده استفاده کنید - گری-گری- شانت و یا مینی تراکسیون نمونه های مناسبی برای این کار هستند.

۷- کارگاهی را که قرار است وزن شما را تحمل کند تا حد امکان به صورتی برپا کنید که طناب اصلی شما و تسمه کارگاه در معرض ساییدگی قرار نگیرد.

۸- بر روی طناب پشتیبان هر یک و نیم متر ( حد اکثر ) یک گره پروانه بزنید.

۹- بعد از برپایی کارگاه نوبت به صعود است. حتما با خودتان ابزار فرود (اگر از گری گری استفاده نمی کنید) یک یومار و تسمه آن را به همراه داشته باشید.

۱۰- شما به دو کارابین پیچ دار نیز نیاز دارید. این دو کارابین به یک اسلینگ کوتاه که به حلقه حمایت هارنس شما متصل است اتلاخته می شوند و یکی در میان وقتی به گره پروانه می رسید به آن ها اتلاخته می شوند و بعد گره پایینی آزاد می شود.

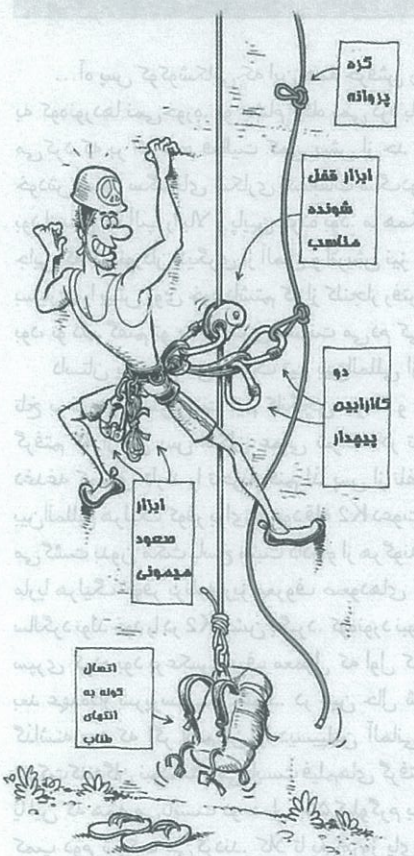
۱۱- کوله پشتی خود را به انتهای طناب صعود متصل کنید تا ابزار قفل شونده بهتر بر روی طناب به سمت بالا بلغزد.

۱۲- از صعود خودتان لذت ببرید!

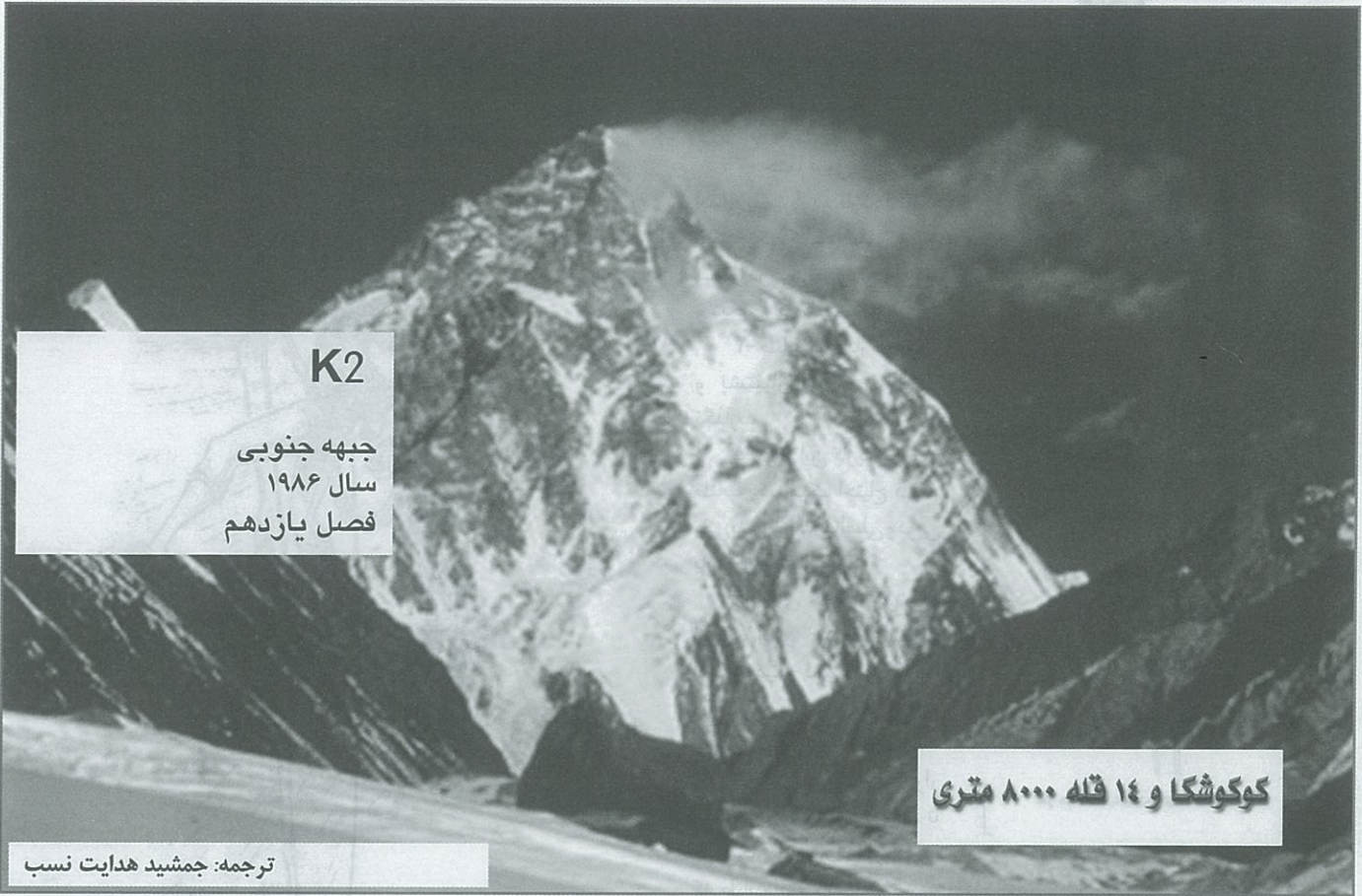
برید!



هر دو طناب باید حیامیت باشند



ابزار کوله به انتهای طناب



K2

جبهه جنوبی  
سال ۱۹۸۶  
فصل یازدهم

کوکوشکا و ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری

ترجمه: جمشید هدایت نسب

تادژ پیوترفسکی به عنوان یکی از برجسته‌ترین کوه‌نوردان و کسی که به همراه «زاوادا» اولین صعود زمستانی قله نوشاق ۷۴۹۵ متر (اولین ۷۰۰۰ متری در زمستان) را انجام داده بود نقش مهمی در قبول پیش‌شرط‌های من از طرف هرلیگ کوفر داشت هر چند که او با کوه‌نوردان جوان میانه خوبی نداشت. متأسفانه در جریان صعود لوتسه در سال ۱۹۷۴، یکی از همراهان تادژ به نام لاتالو کشته شد و آن زمان در پی چنین حوادثی همیشه دنبال مقصر و موجب آن می‌گشتند و اغلب به گردن یکی می‌افتاد این بار قرعه به نام تادژ بود طوری که باعث کناره‌گیری‌اش شد، او فقط کتاب می‌نوشت و ثابت کرد اگر فرصت کوه‌نوردی را از او گرفته‌اند قادر به جلوگیری از قلمش نیستند. اما زمانه کمی تغییر کرد و در برنامه منطقه تریچ‌میر به تیم ما پیوست او در ارتفاع ۷۷۰۰ متری خیلی راحت کار می‌کرد با این وجود کمی بدشانس بود و از دسته کوه‌نوردانی بود که هیچ‌گاه پایش به ۸۰۰۰ متری نرسیده بود. وظیفه من در این برنامه تهیه ۲۰ عدد کت پر و ۲۰ عدد کیسه خواب بود که به یک میلیون اسلوتی نیاز داشت. هزینه بلیت را هم باشگاه کوه‌نوردی‌ام پرداخت کرد. به اتفاق تادژ در کراچی سیصد کیلو باری را که توسط کشتی حمل شده بود تحویل گرفتیم، چندین روز علاف تشریفات اداری آن بودیم. برای هر کاری از ما پول می‌خواستند و ما هم لهستانی بودیم و حساب یک روبیه را داشتیم. با هرلیگ که تماس داشتیم گفت: آقا، بده هر چی می‌خوان بده، پنج هزار تا هم خواستن بده، باز مشکل داری؟! این جا بود که اولین تفاوت حضور و سازماندهی برنامه تیمی از غرب را با برنامه‌های قبلی خودمان دیدم که به خاطر چندرغاز شاهی هزار جور درگیری داشتیم. هر چه می‌خواستیم می‌خوردیم و سفارش می‌دادیم، لازم نبود داخل ارزان‌ترین هتل‌ها بخوابیم و سلامتی‌مان را به خطر اندازیم و خودمان غذا بپزیم. طبق مقررات کفش و جوراب باربران را ما می‌بایست می‌دادیم که تیم هرلیگ کوفر به همه یک جفت آدیداس داد که شریپاها نگرفته، پیش فروش کرده بودند و با همان کفش‌های خود یا پای برهنه حتی روی برف راه می‌رفتند. تیم هرلیگ کوفر سیصد جفت

... آه پس کوکوشکایی که این همه حرفش را می‌زنند تویی؟ اصلاً گروه خونت به کوه‌نوردها نمی‌خوره. تو چشم نگاه نمی‌کرد بلکه اندام و پهنای کمرم را برانداز می‌کرد که بر اثر عدم فعالیت کمی بیش از حد معمول بزرگ شده بود. برعکس خودش بسان سگ‌های شکاری مسابقات سگ‌دوانی مثل نی‌قلیان لاغر و مردنی بود از بس که آلپ را بالا و پایین کرده بود. ما همگی در داسو با هم آشنا شده بودیم جایی که کوه‌نوردان دیگری از آلمان و اتریش نیز حضور داشتند شلوغ بود و کارهای بسیاری را پیش روی خود داشتیم که از کلنجار رفتن با این راهنمای سوئیسی مهم‌تر بود، تو دلم گفتم تو ۸۰۰۰ متری نشونت می‌دم کی چند مرده حلاجیه. داستان پیوستن من به یک تیم بین‌المللی از این قرار است که پس از تجربه تلخ برخوردیم با سرپرست تیم کانگچن جونگا و حضور در تیم‌های بزرگ تصمیم گرفتیم که از این پس امکان عملی شرکت در تیم‌های کوچک و سبک‌بار را که دغدغه کمتری دارند را تجربه کنیم لذا پس از تلفن تادژ پیوترفسکی که برای تیم بین‌المللی هرلیگ کوفر برای صعود قله K2 دعوت شده بود و دنبال آدم دیگری هم می‌گشت بدون مکث پاسخ مثبت دادم و از هرگونه برخورد رسمی طفره رفتیم. کارل ماریا هرلیگ کوفر برنامه ریز معروف صعودهای هیمالیایی، قصد داشت هفتادمین سالگرد تولد خود را در K2 جشن بگیرد. کوه‌نورد نبود ولی عمری را در کار سازماندهی سپری کرده بود برعکس عرف معمول که اول کوه‌نوردان تجربه کسب می‌کنند و بعد عهده‌دار سرپرستی می‌شوند. در عین حال شرط و شروطی را برای عضویت گذاشته بود که اگر اسم آن را دیسیپلین آلمانی بگذاریم خوشایند هیچ یک از شرکت‌کنندگان نبوده، مثلاً می‌بایست فیلم‌های گرفته شده در کوه را تحویل او می‌دادیم یا این که همه می‌بایست در حمل ۵۵۰ کیلوگرم بار به کمپ سوم و ۱۲۰ کیلوگرم تا کمپ دوم شرکت می‌کردند. کلاً تا به امروز پای چیزی را امضا نکرده بودم ولی سال‌ها بود آرزو داشتیم صعود جبهه جنوبی K2 مال من باشد و اگر کسی قبل از من این کار را می‌کرد پاک دلخور می‌شدم.

**هرلیگ کوفر، سیصد جفت جوراب پشمی سوئیسی را هم به باربران تیم داد که غالباً در عوض مبلغ ناچیزی فروخته شد. جوراب هایی که حسرت داشتن یکی از آنها را داشتیم، هر چند که حسود نبودم ولی تازه متوجه شده بودم که وسایل من بیشتر به باربران شباهت دارد تا به اعضای تیم**

جوراب پشمی سوئیسی را هم به باربران تیم داد که غالباً در عوض مبلغ ناچیزی فروخته شد. جوراب هایی که حسرت داشتن یکی از آنها را داشتیم، هر چند که حسود نبودم ولی تازه متوجه شده بودم که وسایل من بیشتر به باربران شباهت دارد تا به اعضای تیم. طی برنامه نه تنها متوجه تفاوت های بیشتر می شدم بلکه دیدم که چگونه سردارهای تیم، هرلیگ کوفر را به عناوین مختلف می چایند، بیچاره می پرداخت و تازه تشکر هم می کرد. البته به همین خاطر چپ و راست هرلیگ کوفر را ول نمی کردند، غذای آماده، آشپز، رختخواب، چادر آماده و خلاصه هر چی که فکرش را می کردی همیشه برایش آماده بود، ۲۴ بار به هیمالیا رفته بود ولی کنترلی روی این مسایل نداشت و در این میان من بودم که حرص می خوردم و سعی داشتم حال این سرداران مفت خور و چاپلوس را جا بیاورم که تاذر گفت، حرص نخور، تو چه کار به این کارها داری؟!

چندین پرواز هلی کوپتر به منطقه را پیشاپیش سفارش داده بود و آرامش جدی را در روحیه همه به وجود آورده بود چرا که حس ایمنی افراد و امکان دسترسی سریع به تمدن را ممکن می ساخت. هرچی می خواستی فی الفور حاضر بود، استیک ۱۰ دقیقه، این طور هم نبود که چند وعده خاص، هر موقع گرسنه ات می شد، برو تو چادر، بشین و بخور. نه این که خواسته باشم تدارک لهستانی ها را بی ارزش کنم، نه ولی اینجا نیازی به صرفه جویی نبود و می توانستم به وضع حتی ظاهری خودم حالی بدم و در هیچ قید و بندی نبودم. از تیم کارل هرلیگ کوفر به خاطر آزادی موجود در تیم نهایت رضایت را داشتم.

در پی اولین مکالمات توراھی که مابین من و کوهنوردان اروپایی و به خصوص در این مورد خاص با یکی از راهنمایان سوئیسی رد و بدل شد دریافتیم که تا چه حد دنیای ما با هم متفاوت است دیدم که آنها اصلاً در پی صعودی جدید و یا مسیری دشوار و غیره نیستند، هدف یک چیز است رسیدن به قله و برگشت با تمام سرعت، برای بعضی از آنها که قصد داشتند کنار نامشان افتخار نام K2 را بگنجانند حتی کافی بود که به عنوان شرکت در صعود K2 از آنها نام برده شود، ماجراجویی را دوست داشتند ولی اهل ریسک نبودند. اگر خواسته باشم مقایسه ای را مابین کوهنوردان اروپایی و لهستانی صورت دهم می شد این طور گفت که ماشین هاشون توی جاده های صاف و آسفالت خیلی خوب راه می رن ولی تو مسیرهای ناهموار چپ می کنی و این درست همون جایی است که ماشین های لهستانی خیلی راحت مثل تانک از اون جا عبور می کنند.

این برنامه شاید می رفت که حکم آخرین حضور هرلیگ کوفر را در خود بگیرد و من تعجب می کردم که چطور چنین تیم نامتجانسی را به منطقه آورده است که این وسط ما دو تا لهستانی هم به جورهایی وصله ناجور به نظر می آمدیم. بماند که دیگران هم دو تا دو تا با هم مشکل داشتند و تازه دو هدف مشکل نیز پیش رو بود جبهه جنوبی K2 و مسیر جدید روی برودپیک. با این وجود اعتراضی نداشتیم و فقط نگران بودیم که آیا اساساً با اینها می شود صحبت از مسیری جدید کرد و کلاً این آقایان چیزی در چنته دارند و اصلاً اهل این جور کارها هستند؟! تاذر مطرح می کرد که اگر جبهه جنوبی راه نداد هر آن خواستیم می توانیم مسیر

عادی صعود را انتخاب کنیم مدام عکس های K2 را نشان می داد و من روی جبهه جنوبی تاکید می کردم و فکر می کنم تا حدودی تاذر را هم به راه آورده بودم، مهم تر از همه این بود که هرلیگ کوفر چه واکنشی نشان دهد. برایش مسیر را شرح دادم و اینکه من قبلاً روی این جبهه کار کرده بودم و احتمالاً اجتناب از نقاب موجود در مسیر را برایش توضیح دادم، مجادله ای نکرد، همچون سرپرستی فهمیده، گفت من به عقاید شما احترام می گذارم. او بدون هیچ پیش شرطی پیشنهاد مرا قبول کرد و به طور مستقیم ما دو نفر را نوازندگان اول سمفونی صعود نام نهاد. کارل خود به علت عدم هم هوایی عقب مانده بود و با چند روز تاخیر به کمپ اصلی رسید. گروهی پیشاپیش عازم صعود مسیر عادی قله برودپیک بودند و تنها سه راهنمای سوئیسی و یک آلمانی راه و برنامه ما را پذیرفتند. هم زمان ما با انگلیسی ها، فرانسوی ها که وندا روتکیوویچ هم با آنان همراه است، آمریکایی ها، ایتالیایی ها و حتی یک تیم از لهستان به سرپرستی یانوزمایر، کوهنوردانی از کره جنوبی و اتریش و یک کوهنورد ایتالیایی به نام رناتو کاسارتو که تک و تنها کوه را در می نوردید.

روز بعد خود را از ازدحام در کمپ اصلی رها کردیم و راه کمپ اول را در پیش گرفتیم، سوئیسی ها همان اول کار روحیه خود را از دست داده بودند و مدام می نشستند و فاصله بیشتر می شد، ۱۰۰ متر عقب افتاده بودند که صدای فریادشان را شنیدیم که قصد مراجعت دارند. داد زدم خجالت آور است لااقل تا کمپ یک بیایید بعد با هم صحبت می کنیم. در کمپ اول در ارتفاع ۶۰۰۰ متری موضع سوئیسی ها روشن شد، آنها مسیر را بسیار دشوار ارزیابی کرده بودند و گویا در همان بدو امر نرزی از دست داده اند. سعی کردم آنها را متوجه اصل مطلب سازم یعنی عدم هم هوایی لازم و این که تصورشان غلط است و مسیر عادی صعود هم چندان ساده نیست و فقط شاید کمی ساده تر از این جاست. هر چه گفتیم از این گوش شنیدند و از آن یکی بیرون رفت، صبح روز بعد پدا و رالف دو راهنمای سوئیسی ما را ترک کردند و سرازیر شدند. ماندیم چهار نفر، در این روز می بایست یک تیغه برف و سنگ را پشت سر می گذاشتیم در حالی که بیشتر وزن بدنم روی قسمت عمده نقاب بود و پای چپم روی سمت دیگر آن، نقاب شکست و بهمن سرازیر شد به این ترتیب دیگو راهنمای سوم سوئیسی ها هم به همان سرعت بار و بندیل خود را بست، بارهای اضافه را روی برف ها ول کرد و سرازیر شد.

حال فقط سه نفر بودیم. مقداری دیگر طناب ثابت را کار گذاشتیم و به محل کمپ اول بازگشتیم، اگر سوئیسی ها نمی آمدند می باید این امکان را به ما می دادند که از باربرهای شان برای برنامه استفاده کنیم، در ضمن هرلیگ کوفر حساب کار را روشن کرده بود یعنی این که یا آنها با ما همکاری می کردند و یا این که راهی خانه می شدند. در ضمن برنامه برای تقسیم وسایل روی مسیر مختلف طراحی نشده بود. بماند که هرلیگ کوفر کلاً مخالف تلاش روی مسیر عادی بود و آن را منع کرده بود چون مجوزش را هم نداشتیم. در این میان من هم حوصله بردن بار به دفعات مکرر را نداشتیم و مایل به صعود آپی و سریع مسیر بودم که در این حالت وجود تیم بزرگ دیگر مفهومی نداشت و این چیزی بود که سرپرست تیم را آزرده می کرد.

حال هرلیگ کوفر خوب نبود او تصمیم به ترک منطقه گرفت اما پیش از آن

**تفاوتی که مابین من و کوهنوردان اروپایی وجود داشت این بود که آنها اصلاً در پی صعودی جدید و یا مسیری دشوار و غیره نیستند، هدف یک چیز است، رسیدن به قله و برگشت با تمام سرعت**

یک بار دیگر بر این موضوع تاکید کرد که من و تادژ راهبران تیم خواهیم بود، سوئیس‌ها در صورت عدم همکاری با ما، راهی خانه خواهند شد و فرمان سوم که غیرقابل پیش‌بینی بود، در غیبت او سردار تیم حکم سرپرستی را عهده‌دار شد. با رفتن هرلیگ کوفر عملاً تعدادی علی‌رغم عدم وجود مجوز راه عادی قله را در پیش گرفتند و تیم عملاً به گروه‌های کوچک‌تر تقسیم شد. روز بعد من و تادژ راهی ارتفاع ۶۴۰۰ متری شدیم جایی که قبلاً با ویتیک تا آنجا صعود کرده بودم، «تونی فرویدیش» همراه آلمانی‌مان ناراحتی داشت و شکمش درست کار نمی‌کرد. به محل مزبور رسیدیم کمی مضطرب بودم محلی را برای اقامت شبانه تدارک دیدیم و صبح روز بعد به سرعت بسیار مسیر نقاب را در مدت ۱۵ دقیقه بریدیم و خودمان را به زیر تیغه سنگ و یخ رساندیم و همان روز هم تمام ۴۰۰ متر مسیر را ثابت‌گذاری کردیم که در دفعات بعد کارمان راحت‌تر شود. از خوشحالی بال درآورده بودم و نظر تادژ را جویا شدم، او هم بر این باور بود که کلید مسیر را پیدا کرده بودیم. در بازگشت به محل کمپ «تونی» مشغول آشنایی بود و مترصد شنیدن اخبار جدیدی از جانب ما بود، وضع شکم تونی کماکان خراب بود و قصد داشت به کمپ اصلی بازگردد.

حالا شدیم دونفر. روز بعد هرچه که داشتیم و نداشتیم را جمع کردیم همین طور چادر را و تا آخر طناب‌های ثابت در ارتفاع ۷۰۰۰ متری صعود کردیم. پس از عبور از یک قسمت پربرف در ارتفاع ۷۲۰۰ متری کمپ جدید خود را برپا کردیم و با خراب شدن هوا روز بعد وسایل شب‌مانی را به جا گذاشتیم و به کمپ اصلی بازگشتیم و خود را آماده حمله نهایی کردیم. سوخت و مواد غذایی لازم را آماده کردیم و پس از یک هفته بارش برف در اوایل ماه ژوئن به محض پیدا شدن سر و کله آفتاب در عرض دو روز مجدداً خود را به ارتفاع ۷۲۰۰ متری رساندیم و روز سوم پای در ناشناخته گذاشتیم و چادر جدیدی را در ارتفاع ۷۸۰۰ متری برقرار کردیم در محلی که به چوب بازی‌ها می‌معروف است. با صعود روز بعد تا ارتفاع ۸۲۰۰ متری دریفتیم که تنها راه عبور به بالا، پشت سر گذاشتن نوار صخره‌ای پیش‌روی مان است. به دنبال راهی بودیم که بهترین انتخاب باشد. دیواره مقابل مان کار یک روز نبود، سخت‌تر از آن بود که فکرش را می‌کردیم، ۱۰۰ متر ارتفاع داشت که حدود ۳۰ متر آن درجه سختی +۷ را داشت. کلاً سه تا میخ یک پیچ و دو طناب سی متری داشتیم که در دشوارترین قسمت صعود ما را برای عبور کمک کند. شاید تصور این مطلب دشوار باشد ولی این بخش از کار که یکی از دشوارترین صعودهایم در چنین ارتفاعی بود و فقط ۳۰ متر طول داشت یک روز کار برد پیدا کردن گیره‌های مناسبه زدن میخ و چند سانتی‌متر بالاتر رفتن کمی مسخره به نظر می‌آید ولی واقعیت داشت، حرکت به کندی صورت می‌گرفت. تمام مدت جلودار بودم و تادژ حمایت می‌کرد.

برای رسیدن به یال قله پیش از خراب شدن هوا لازم بود که این بخش از دیواره را ایمن کنیم. شب را در محل بیواک خود در آن ارتفاع سپری کردیم، در حین تهیه آب لغزشی کوچک باعث از دست دادن آخرین کیسول گاز شد و در حالی که حتی برای خوابیدن بدن‌مان به آب نیاز داشت، برای مدت طولانی فکر آن را می‌بایست از سر به دور می‌کردیم و با اندکی که از قبل باقی بود می‌ساختیم. صبح روز بعد با کمک یک شمع یک لیوان آب درست کردم که صبحانه ما را شامل می‌شد. وسایل را همان جا گذاشتیم و سیکبار مسیر طناب‌گذاری شده را طی کردیم و پس از درگیر شدن با بخش دیگری از دیواره که حدوداً ۶۰ متر بود بالاخره حدود ساعت دو بعدازظهر خود را به یال قله رساندیم. لابه‌لای لبرها قله را می‌دیدم، تادژ با کمی تأخیر به من رسید، مجدداً مقداری از بارها را آنجا گذاشتیم؛ تادژ پیشنهاد مرا قبول کرد که به قله صعود کنیم و برای شب‌مانی به همین جا برگردیم. در مسیر خود ردپای زوج سوئیس‌خودمان را دیدیم که مسیر عادی را به چپه دشوار جنوبی ترجیح داده بودند. «بنا فورسیر» و «رالف تسمپ» با برف‌کوبی‌شان کار ما را راحت کرده بودند. کمی بالاتر بارش برف رد پاها را محو کرده بود، تمام شناخت من از این قسمت مسیر گفته‌های «وندا» بود که چند هفته قبل اینجا بود ولی وقتی اصلاً دید ندارم، تمام این حرف‌ها و نشانه‌ها هیچ است. فقط می‌دانستم که باید بالا بروم. هوا رو به تاریکی می‌رفت ساعت ۶ بود و یک ساعت دیگر هوا تاریک می‌شد. به شکافی رسیدم که در داخل آن پاکت سوپی فرانسوی بود نگران شدم، اطلاعات قبلی به من می‌گفت دو تا شکاف تا قبل از قله وجود دارد و «وندا» تو شکاف اولی بیواک کرده بود آیا من اشتباه می‌کردم و ما هم در محل شکاف اول بودیم؟ تادژ از راه رسید و موضوع را با او در میان گذاشتم، گفت که خوب همین جا شب را می‌مانیم و فردا راهی قله شویم، با این فکر به طور جدی مخالفت کردم، می‌دانستم که به قله بسیار نزدیک هستیم و شب‌مانی در این ارتفاع بستر حوادث ناگوار است. می‌رویم بالا. تمام این سختی‌ها را کشیدیم که اینجا باشیم؟ حالا باید کار را تمام کنیم چون شب ماندن در اینجا آخرش این است که فردا از ناتوانی باید سرازیر شویم. باید خودمان را به نقاب بالای سر رسانیم آنجا همه چیز روشن می‌شود. بالای نقاب شیب مسیر کاهش پیدا کرد و قله را دیدم. فریاد زدم قله همین جاست. فقط یک کم موند!

دیگر به انتظار پاسخ نماندم و پس از مدتی کوتاه روی قله بودم. استراحتی کردم و از فشار عضلات کاستم و نفسی تازه کردم. دنبال دوربین عکاسی بودم که تادژ نفس نفس زنان از راه رسید، تیریکی به هم گفتیم. در حالی که با دست به علامت تشویق به پشتش می‌زدم، گفتم، «این اولین ۸۰۰۰...» از خوشحالی حرفم را قطع کرد و گفت، «برای تو یازدهمین...»

تا آن زمان تادژ حتی یک بار هم به قله ۸۰۰۰ متری صعود نکرده بود و حالا دومین قله

## یک سال از پرواز عقاب کوهستان‌ها سپری گشت



پنجم اسفند، مصادف با اولین سالگرد درگذشت پیشکسوت و پیشگام ورزش کوه نوردی ایران، الگوی صبر و استقامت، حاج علی اصغر امین نیا را گرامی می‌داریم.

مردی که با نام و خاطراتش همچون برگی زرین در تاریخ ورزش کوه نوردی ایران و جهان خواهد درخشید.

باشد که زحمات و تلاش‌های این مردان بزرگ الگو و رهگشای راه جوانان این مرز و بوم باشد.

یادش گرامی و روحش شاد  
از طرف همسر و فرزندان

مرتفع این کره خاکی را آن هم از یکی دشوارترین مسیرها به زیر پا داشت. پس از گرفتن عکس در تاریکی سرازیر شدیم و خود را به محل گذاشتن بارهای اضافی رساندیم. باطری چراغ پیشانی‌ام افتاد و در حالی که برف به شدت می‌بارید در تاریکی مطلق اتناک برفی تدارک دیدیم و در انتظار سپیده دم تنگ به هم چسبیده بودیم. روز بعد در حالی که یافتن مسیر صحیح در چنین هوای مه‌آلود و برفی بسیار مشکل بود شیب بسیار تندی را در حمایت طناب پایین رفتیم که یافتن یک طناب کهنه و قدیمی ما را در یافتن آن یاری کرده بود.

با رسیدن شب مجبور شدیم برای چهارمین بار در ارتفاع بسیار زیاد شب را سپری کنیم اتناکی حفر نکردیم بلکه از یک فرورفتگی داخل برف استفاده کردیم و داخل آن چیدیم. طوری که پاهای مان از زیر پوش نجات بیرون مانده بود و یک شب دیگر را نیز زنده به صبح رساندیم.

با روشن شدن هوا، ابرها کنار رفته بودند و توانستم گردنه‌ای را ببینم که به کمپ اتریشی‌ها منتهی می‌شد، جمع و جور کردن اول صبح وقت گیر بود و بستن کرامپون‌ها کلی وقت برد. به تادز گفتم تا دوباره مه همه جا را نگرفته و مثل کورها نشده‌ایم جلو می‌رم که مسیر رو پیدا کنیم در ضمن طناب یادت نره، ممکنه به درد بخوره و او موافقت کرد.

۳۰۰ متر مسیر را پایین رفتیم و چادرها را دیدیم و خیالم راحت شد به انتظار تادز ماندم که نزدیک می‌شده بهش گفتم بالاخره رسیدیم چادرها را می‌بینی، خوب طناب را درآر، این قسمت پرشیب را هم رد کنیم بعد دیگه مشکلی نداریم. گفت طناب لازم نیست در ضمن یادم رفت که بیارمش. لذا بدون طناب رو به شیب کوه با کمک کلنگ و کرامپون‌ها قدم به قدم شیب را پایین رفتیم که یک مرتبه یکی از کرامپون‌های تادز درآمد و به فاصله کمی دومی هم در رفت سعی می‌کرد که خودش را کنترل کند و کلنگ را داخل برف محکم بزنه موفق نشد و مثل کسی که زیر پایش خالی شده باشد در حالی که کاری از دست من برنمی‌آمد به مانند شهلی از کنار من گذشت. کلنگ در جایش باقی مانده بود. فریاد زد: «پور... ک»، قادر به هیچ عکس‌العملی نبودم، خودم به زور روی شیب ایستاده بودم. پس از چند ثانیه که عقلم سرجا آمد تنها تکه‌های یخ را که به دنبال او از شیب کوه به پایین سرازیر بودند می‌دیدم. دنبال مسیر سقوط پایین آمدم و جلوتر هر دو کرامپون را پیدا کردم، برشون داشتم با این امید که شاید به دردت بخورد. ساعت‌ها در جست و جویی بی‌فایده سپری شد خسته بودم، به طرف چارها حرکت کردم و جلوی آنها چند قوطی کمپوت پیدا کردم، با استفاده از اجاق سعی در آب کردن آنها کردم و بعد رفتیم تو کیسه خواب، فکر کردم شاید بی‌سیمی هم آنجا باشد. پیدا کردم و شروع به وورفتن با آن کردم، هم‌زمان در تدارک آب بودم. سه روز بود که قطره‌ای از گلولیم پایین نرفته بود. به خیال خودم به آنها اطلاع دادم و صدهای میهمی را هم می‌شنیدم. وقتی چشمم رو باز کردم متوجه شدم که بیست ساعت در خواب بوده‌ام. تلاش مجدد با کمپ اصلی نتیجه‌ای نداشت و بیرون چادر یکی را دیدم که بالا می‌آمد. فکر کردم که تیم نجات است و از سرعت کار حیران بودم. اما گویا

شرپاهای تیم کره جنوبی بودند که بارها به بالا حمل می‌کردند به سختی می‌شد با آنها ارتباط برقرار کرد. تمام آنچه که از زبان انگلیسی می‌دانستم را به کار بستم، دیروز، اتفاق... پاسخ همیشه یکی بود نمی‌فهممتون.

بعد از ظهر آن روز به یک کره‌ای برخورد کردم که حسایی از من مراقبت کرد و تازه دریافتم که بی‌سیم خراب بوده و اساساً کسی صحبتی از من نشنیده است. با کمک بی‌سیمش با کمپ اصلی تماس گرفتیم و نفرات کره‌ای «یانوژ مایر» را که در کمپ لهستانی‌ها بود و فاصله زیادی با هم نداشتند را صدا زده و من کل داستان را توضیح دادم. شب هنگام به کمپ اصلی رسیدم یانوژ و سایر اعضای تیم پایین جبهه را گشته بودند و اثری از تادز نیافته بودند. تحقیق نفرات سوئسی هم که مقداری صعود کرده بودند نتیجه نداد. پیش خودم فکر می‌کردم چرا این اتفاق افتاده چرا کرامپون‌ها درآوردند؟ تا حد مرگ احساس خستگی می‌کردم.

در عین حال بی‌خبر بودم که این فصل یکی از مرگ‌بارترین فصل‌های صعود قله K2 بوده است و پیش از تادز، دو آمریکایی به اسامی اسمولیش و پنینگتون و زوج فرانسوی موریس و لیلیان بارار هم در اثر سقوط بهمین و گم کردن مسیر جان خود را از دست داده بودند. به دنبال تادز سیزده کوه‌نورد دیگر نیز جان خود را از دست دادند از جمله دو لهستانی به نام‌های مروفکا و وتیک ورژ.

۱۰ روز راه‌پیمایی با پاهای سرمازده تا اسکارود و وحشتناک می‌نمود لذا پیشنهاد پرواز با هلی‌کوپتر را از جانب دکتر ایتالیایی با طیب خاطر پذیرفتم. در محل چادر کمپ اصلی با یک کوه‌نورد جوان ایتالیایی به نام «رناو کاسارتو» برخورد کردم که سمت جنوب غربی جبهه جنوبی را تا ارتفاع ۸۲۰۰ متری بالا رفته بود و جمعاً سه بار تلاش کرده بود و می‌گفت قصد دارد برای آخرین بار اقدام به صعود کند. داستان مرا به گرمی می‌شنید و گفت در بازگشت برای سخنرانی و گفت و گو با کوه‌نوردان لهستانی به آنجا خواهد آمد. در بازگشت به اسکارود خبری از رادیوپخش شد که یک ایتالیایی در صعودی انفرادی تا ارتفاع ۸۳۰۰ متری صعود کرده و در بازگشت داخل شکاف‌های پایین کوه پرت شده است، علی‌رغم این که او را بیرون کشیده بودند بر اثر صدمات وارده جان می‌سپارد.

یک هفته پس از بازگشت به لهستان، سراغ دانکا همسر تادز رفتیم و کلیه عکس‌ها و فیلم‌های گرفته شده از او را و مقداری خرد و ریزی که از او به جا مانده بود را با خود بردم، دستانتانم قادر به فشار دادن زنگ خانه نبودند همسرش باردار بود، در را که باز کرد نگاه خسته و مانده مرا حس کرد، سعی کرد با کمی مزاح جو موجود را عوض کند. داخل خانه شدم و یک روز تمام با او و همسایگانی بودم که عملاً هیچ کلام شان را نمی‌شناخت و هیچ کلام چیزی از کوه‌نوردی نمی‌دانستند. قادر به جدا کردن این حس از خود نبودم که گناهکارم. اما در عوض آنها با خلوص نیت به من این نکته را ابراز کردند: که هر چند تادز را از دست دادیم ولی حالا برای تو و سلامتی تو دعا می‌کنیم. فکر می‌کنم در آن لحظه خاص پرمعناترین واژه‌هایی بودند که می‌شد بیان کرد. Δ

**گروه فرهنگی ققنوس پارس**

**بهترین هدیه برای کوه نوردان**  
**بهترین هدیه از سوی کوه نوردان**

**سالنامه کوه‌نوردی و طبیعت‌گردی ۱۳۸۷ برای نهمین سال**

www.phoenix.ir  
۰۲۱-۲۲۸۱۷۲۹۰  
۰۲۱-۲۲۸۰۱۳۱۶  
۰۹۱۲ ۳۱۹۷۳۷۹

# یک قرن و نیم کوه‌نوردی حرفه‌ای

نوردری با نسی... تنه‌ها که بر روی کوه‌ها می‌نشیند و در آنجا که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...

لونا که در کوه‌ها می‌نشیند...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...

نوشته: استفن گودوین  
 ترجمه: الهام امیرکیانی



در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...

در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...  
 در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...

نوردری با نسی... تنه‌ها که بر روی کوه‌ها می‌نشیند و در آنجا که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...

لونا که در کوه‌ها می‌نشیند... در کوه‌ها، جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند برسد...

عبارتند از: هدفی که میدل به کاری بزرگ و هیجان‌انگیزتر از آنچه تصور می‌شد، می‌شود؛ تنشی که به دنبالش آرامشی عمیق می‌آید و سرانجام اظهارنظری که باید بازگو شود. از سوی دیگر، کوه‌نوردانی که در زمستان هم کوه‌نوردی می‌کنند اهمیت شرایط ویژه‌ای که طی آن دست‌های این چهار نفر تقریباً یخ‌زده و از کار افتاده بود را درک می‌کنند. دست‌های اندرسون بیش از همه صدمه دیده بود. به طوری که حدود یکی دو ساعت خون از سرانگشتانش جاری بود و به گفته خودش: «پاکی برف را لکه‌دار می‌کرد و مسیر حرکت مان را علامت‌گذاری می‌کرد». آنها ساعت ۱۱/۳۰ شب یعنی ۲۰ ساعت پس از آغاز حرکت به مانند هات رسیدند و صبح روز بعد به سمت زرمات حرکت کردند تا در هتل مونته رزا به آرامش دست یابند.

داستان کوه‌نوردی بدون تغییر همچنان ادامه دارد، اما حداقل برای اکثر ما، گذراندن فصل‌ها در هتل‌های بزرگ و استخدام راهنمایان به صورت عادی دیگر وجود خارجی ندارد و متعلق به دوران گذشته است. البته هنوز به دست

در روز ۱۱ آگوست ۱۸۸۲، سرانجام چهار کوه‌نورد به قله دنت بلانش (به ارتفاع ۴۳۵۶ متر) صعود کردند و نفسی به راحتی کشیدند. آنها برای اولین بار از تیغه شرقی صعود کردند و آن را مسیری بسیار دشوارتر از آنچه می‌پنداشتند، یافتند. دیواره بلند و باریکی از برف به ارتفاع سه متر روی تیغه و بالای جبهه شمالی قرار داشت. آلوآ پولینجر راهنما در حالی که تا زانو در برف نرم فرو رفته بود، در امتداد آن حرکت کرد. به دنبال او در سکوتی توأم با بیم و هراس، جان استافورد اندرسون، جورج پرسویال بیکر و راهنمای دوم اولریش آلمر حرکت کردند. اندرسون از این لحظات چنین یاد می‌کند: «اولین کاری که کردیم، این بود که همگی به هم دست دادیم. بعد آلمر که خطر موقعیت را به تمامی دریافته بود، با صدایی بلند و جدی گفت: ما چهار تا احقر هستیم و این چکیده اتفاقات آن روز ما بود. به قول یکی از دوستان باید این جمله را به عنوان شعار باشگاه‌مان انتخاب می‌کردیم.»

این داستان دارای عناصر آشنایی است که ربطی به زمان ندارند. اینها

**کلوپ آلپی اولین انجمن کوه‌نوردی جهان  
به شمار می‌آید. پس از تاسیس آن بود که  
اتریشی‌ها در سال ۱۸۸۲ و سویسی‌ها یک  
سال بعد، کلوپ‌هایی را بنیان نهادند**

فراموشی سپرده نشده است و نشانه آن تابلوی سردر مونت‌رزاست که بر آن نوشته شده: «خانه واقعی کوه‌نوردان»

و به همین دلیل است که اعضای کلوپ آلپی قرار است به مناسبت صد و پنجاهمین سال تاسیس کلوپ، ژوئن آینده در هتل مونت‌رز جمع شوند. البته آنها شب را در آنجا سپری نخواهند کرد. فقط در آنجا نوشیدنی می‌نوشند و یاد پیشینیان را گرامی می‌دارند. شب بعد، شام را در هتل ریفلبرگ صرف می‌کنند که در ارتفاع ۲۵۶۰ متری شهر قرار دارد و از تراس آن منظره بی‌نظیری مشاهده می‌شود.

بی‌شک در میان بزرگداشت‌ها و بازگویی خاطرات، فرصتی هم برای تعمق درباره ارتباط کلوپ آلپی و فلسفه وجودی آن در قرن ۲۱ در میان سایر کلوپ‌هاست. کلوپ فل اندراک نیز صدمین سال تاسیس‌اش را سپری می‌کند. در میان جنجال و هیاهوی زندگی انسان معاصر می‌توان گفت حضور کلوپ کوه‌نوردی چه فایده‌ای دارد، همان‌طور که کوه‌نوردی هم دیگر اهمیت سابق را ندارد. اما برای علاقه‌مندان این رشته، اهمیت فراوانی دارد.

کلوپ آلپی اولین انجمن کوه‌نوردی جهان به شمار می‌آید. پس از تاسیس آن بود که اتریشی‌ها در سال ۱۸۸۲ و سویسی‌ها یک سال بعد، کلوپ‌هایی را بنیان نهادند. کلوپ آلپی حدود ۱۲۰۰ عضو دارد که در مقایسه با سایر کلوپ‌ها زیاد نیست. یکی از دلایل این است که برای عضویت در این کلوپ، داشتن سابقه معتبر کوه‌نوردی الزامی است. جفری وینتروپ‌یانگ یکی از پایه‌گذاران و روسای کلوپ آلپی بود که حتماً از او در ضیافت زرمات یاد می‌شود. او پیش از آن که پای چپش را در جنگ جهانی دوم از دست بدهد، در منطقه زرمات فعال بود و چهار بار به تنهایی از وایسورن صعود کرده بود. جورج باند در سال ۱۹۵۷ که صدمین سال تاسیس کلوپ جشن گرفته می‌شد، از یونگرات واقع در بریتون صعود کرد و آن را بسیار دشوار یافت. کریس براشر، موسس کلوپ مارتن لندن، باند را همراهی می‌کرد. آنها زمانی که به پیچ یخی رسیدند، با گروه دیگری شامل جان هانت و آلبرت اگلر، که هر دو سرگروه صعود به اورست بودند و فریتز لوچسینگر که سال قبل برای اولین بار به قله لوتسه صعود کرده بود روبه‌رو شدند. باند داستان صعود از یونگرات را در کتابی به نام «قله: ۱۵۰ سالگی کلوپ آلپی» که در سال ۲۰۰۶ به چاپ رسید، به رشته تحریر درآورد. جورج از روحیه و منش عالی همراهانش در طول مسیر با آب و تاب تعریف می‌کند، اما فروتنانه اشاره نمی‌کند که چند سال قبل در زمره نخستین صعودکنندگان کانگ‌چن جونگا بوده است. به دلایل دیگر، از گزارش تفصیلی و جزبه جز ارتباط درازمدت با نگاه آلپی به قله اورست در کتابش صرف‌نظر می‌کند، زیرا دو سال قبل در کتاب «اورست: تاریخچه رسمی» به آن اشاره کرده و ظاهراً همان مقدار را کافی دانسته است. بدین ترتیب او آزادانه به تاریخچه کلویی می‌پردازد که اعضای آن از پیشگامان صعود اکتشافی به آلپ بوده‌اند.

مجله آلپی در سال ۲۰۰۶ دربرگیرنده گزارش اولین صعودها و مسیر جدید

**در میان جنجال و هیاهوی زندگی انسان  
معاصر می‌توان گفت حضور کلوپ کوه‌نوردی  
چه فایده‌ای دارد، همان‌طور که کوه‌نوردی هم  
دیگر اهمیت سابق را ندارد. اما برای  
علاقه‌مندان این رشته، اهمیت فراوانی دارد**

افراد چوون میک فولر، سایمون بیتس، جولی-آن کلیما، آن آران، پت لیتل جان، ویکتور ساندرز، اد داگلاس، سایمون ریچاردسون و پل نات که همگی از اعضای کلوپ آلپی به شمار می‌روند، بود. پس این تصور که اعضای کلوپ خیلی پیر شده‌اند، معنا ندارد. این درست است که آلپ نوردهایی چون یان پارنل و نیک بولاک هستند که برای هر شماره این مجله مطلب تهیه می‌کنند و عضو کلوپ نیستند، ولی باید این افراد را به طرق مختلف تشویق کرد تا به کلوپ بپیوندند.

تاریخچه کلوپ آلپی تا حد زیادی همان تاریخچه کوه‌نوردی و بازتاب پیشرفت‌های این رشته ورزشی و تغییرات اجتماعی به شمار می‌رود. در ماه ژوئن آینده که قرار است اعضا و طرفداران کلوپ در تراس هتل ریفل برگ گردهم آیند، حتماً به این موضوع هم خواهند پرداخت که ۱۹ قله اصلی زرمات برای اولین بار از سوی اعضای کلوپ آلپی صعود شده‌اند. جالب است بدانید که کشیش‌های فرقه انگلیکن در ۱۰ گروه از این ۱۹ گروه حضور داشتند. بدین ترتیب مشخص می‌شود که چقدر ترکیب اعضای کلوپ و نیز توان و انرژی کلیسای انگلستان دست‌خوش تغییر شده است. روحانیان ترکیب اصلی کلوپ را در سال‌های اولیه تشکیل می‌دادند که عمدتاً در فصل تابستان در آلپ حضور داشتند.

فقط در یک دوره زمانی، کلوپ از مسیر منحرف شد و متهم به محافظه‌کاری گردید. این دوران بین سال‌های ۱۹۱۹ تا ۱۹۳۹ بین دو جنگ جهانی بود. حتی در این زمان نیز افتخاراتی به دست آمد، از جمله: صعود گراهام براون و اسمیت از جبهه برنوا در مون‌بلان، نفوذ شپیتون و تیلمن به پناهگاه و منطقه حفاظت شده ناندادوی و حضور رابین هاجکین و دوستانش در قفقاز، اما دوران جنگ فرسایشی اول جهانی، قوای کلوپ را تا حد زیادی تحلیل برد و سر زندگی آن را گرفت. در همین حال، اتریشی‌ها، آلمان‌ها و ایتالیایی‌ها با تکنیک و تجهیزاتی چون کرامپون و میخ کوه‌نوردی که از سوی کلوپ تقبیح شده بود، به جبهه‌های شمالی آلپ حمله‌ور شدند. سرهنگ اشتروت در نطق تودیع ریاست جمهوری‌اش در سال ۱۹۳۷، جبهه شمالی آیگورا «دغدغه ذهنی دیوانگان و پریشان‌خاطران» نامید. البته یکی از دلایل این بود که او از اهتزاز پرچم ملی بر فراز کوه ناراحت و خشمگین بود.

پس از جنگ جهانی دوم، نسیم تغییر، کلوپ آلپی را نیز درنوردید. در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۷۰ رنسانسی در آلپ و هیمالیا به وقوع پیوست که هم‌زمان با برقراری دموکراسی بود. در کلوپ نیز زنان در زمره اعضا درآمدند. مکان کلوپ نیز تغییر کرد. ساختمان اصلی و کتابخانه بی‌نظیر آن در لندن قرار دارد، اما محل گردهمایی به وست کانتتری انتقال یافته است. پنجاه سال قبل، ضیافت گرامیداشت سده تاسیس کلوپ در هتل دورچستر و با حضور ملکه الیزابت برگزار شد. مراسم مشابهی در فوریه ۲۰۰۷ در هتل شپولز در کامبریا برگزار می‌شود. این بار هیچ یک از اعضای خانواده سلطنتی حضور نخواهند داشت. △

\* منظور از کلوپ آلپی، آلپین کلوپ (باشگاه کوه‌نوردی) است.

منبع: نشریه کلایمب، دسامبر ۲۰۰۶

# تاپسا سولان



دلاهنس و دلاهنه تانيمه شخپ و عياته



کيفيت  
رمر  
ملاکامی



# زاگروس اسپرت

تولید و پخش تجهیزات کوهنوردی و سنگنوردی



رسیده که با یکبار سرد میسر  
و یکنه که رسیده من کل است و یکنه

تلفن: ۰۳۱۱-۴۴۶۲۷۴۲

فاکس: ۰۳۱۱-۴۴۶۶۲۸۷

همراه: ۰۹۱۳۱۱۳۶۶۸۴ اصفهان خ عبدالرزاق جنب بانک سپه شماره ۲۵۸



Sepid  
Mountaineering  
Club

# نوروز بر همگان پیروز

## سپید تور

### مجری صعودهای بیرون مرزی



\* آرات

\* شاهداغ

\* کازبک

\* البروس

\* مون بلان

\* لنین

\* موستاق آتا

\* خانتگری

\* کمونیزم

\* کورژنفسکایا

\* کیلیمانجارو

\* مرایک

\* آیلندیک

\* کمپ اصلی اورست

\* کمپ اصلی آناپورنا

...و

سپید تور از کلیه شهرستان های

کشور نماینده فعال می پذیرد.

شیراز: خیابان زند، ابتدای صورتگر

تلفن: ۰۷۱۱-۲۳۵۵۹۳۳۹

تلفکس: ۰۷۱۱-۲۳۴۸۴۰۸

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

[info@sepidtour.com](mailto:info@sepidtour.com)

رئیس: ۰۹۱۷۳۱۳۲۶۹۲۶

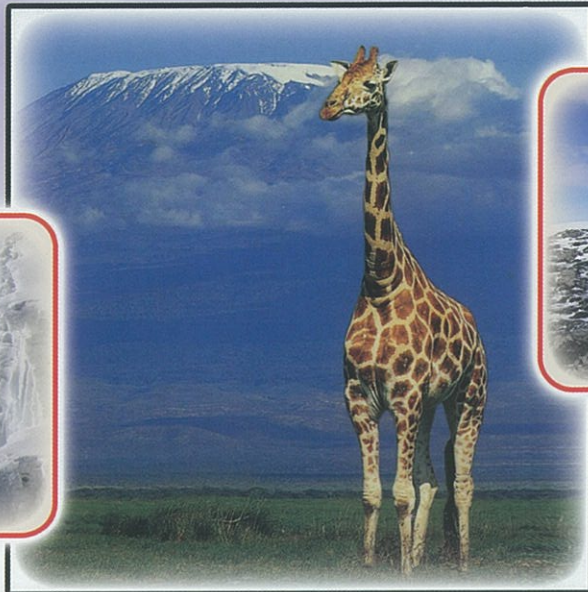
خلیل زاده: ۰۹۱۷۳۰۷۶۹۵۵



# شرکت کوهنوردی آذرکوه



تبریز



بهمین ماه ۱۳۸۶

طعمود کئنده برباه آفریقا

5895 m

KILIMANJARO

تفرات



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

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

# شرکت کوهنوردی آذر کوه تبریز



## KHUMBU & HINKO HIMAL

TAKHANG TSENG 6,769 m    THAMPEBU 6,608 m    KANG TAGA 6,685 m    CHO OYU 6,201 m    AMADABLAM 6,852 m    NUPTEE EVEREST 7,859 m    LHOTSE 8,586 m    LHOTSE SHIV HUNG 8,501 m    SHIV HUNG 8,383 m    SOUTH HUNG 8,207 m    Dhaulagiri 7,129 m    MANASLU 8,455 m    CHANGANG 7,319 m    KANCHENJUNGA 8,586 m



100x30



100x35

برای تهیه پوسترها با آذر کوه تماس حاصل فرمائید.

## سال نو مبارک

خوش خرامیده و با حسن و وقار آمده است  
این پیامی است که از دوست به یار آمده است  
آرزویی است که از دوست به یار آمده است

مژده ای دل که دگر باره بهار آمده است  
به تو ای باد صبا می دهمت پیغامی  
شاد باشید در این عید و در این سال جدید

### برون مرزی

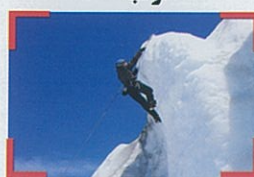


اوشبا

### مجری صعودهای



گور لا مانها آنا



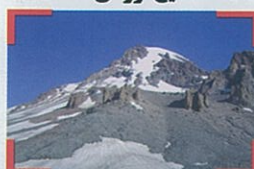
یخ نوردی



موساک آنا



البروس



کازیک



مون بلان

تلفنکس: ۵۲۶۳۱۳۷    تلفن: ۰۴۱۱-۵۲۶۳۰۸۱  
تبریز: خیابان بهشتی (منصور) جنب آزمایشگاه بوعلی پلاک ۷۰  
www.iranianexpedition.com    info@iranianexpedition.com



# شرکت کوهنوردی کسا

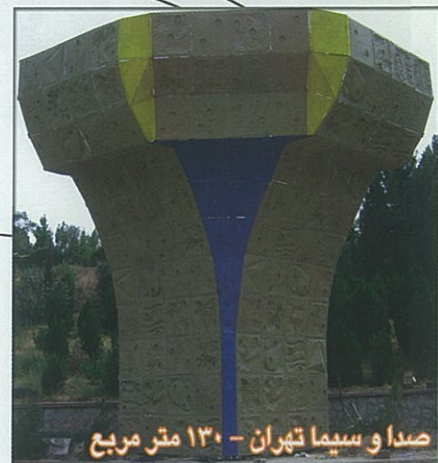
اولین تولید کننده دیواره های مصنوعی سنگنوردی در ایران  
( ۱۳۷۷-۱۳۸۷ یک دهه تجربه موفق )

E-Mail: info@kassa.ir

www.kassa.ir



سمنان - ۳۵۷ متر



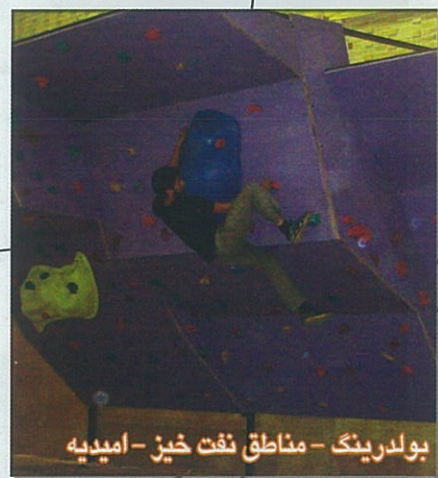
صدا و سیما تهران - ۱۳۰ متر مربع

دفتر مرکزی :

خیابان شریعتی - نرسیده به سه راه طالقانی - کوچه نقدی

مجتمع رازی - واحد ۲

تلفن : ۴-۷۷۵۱۰۴۶۳ - فکس : ۷۷۶۲۲۰۴۳



بولدرینگ - مناطق نفت خیز - امیدیه

فرا رسیدن بهار طبیعت بر همگان مبارکباد .





# 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 آپای

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

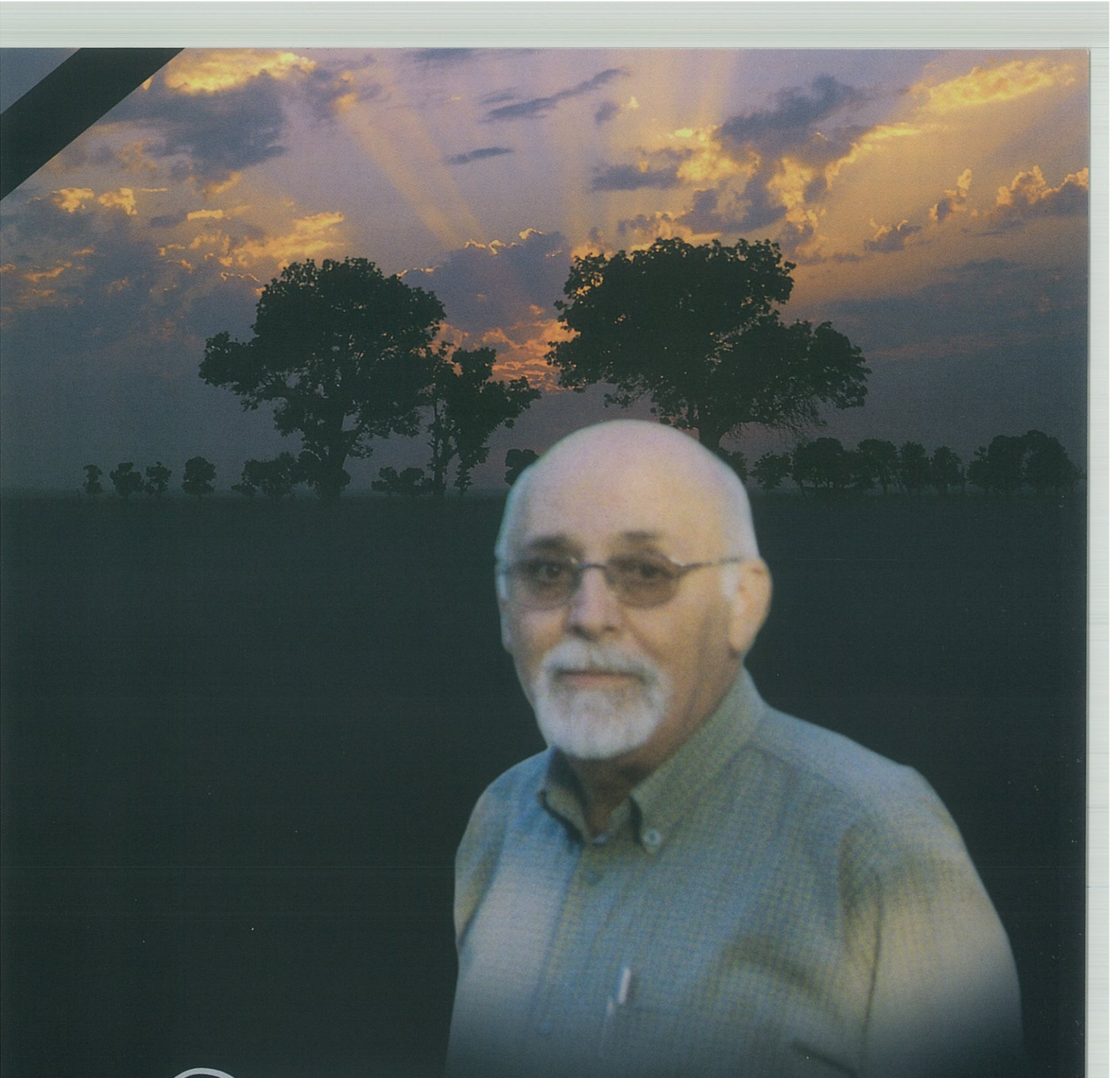
E-mail:ALPAYtour@yahoo.com

www.ALPAYtour.com

  
deuter

  
lafuma

  
MEINDL  
Shoes For Actives



درگذشت زنده یاد دکتر محمد سیس پرویز طالب زاده

نماد اخلاق از بنیان گذاران سازمان تنیسگ هیلاری و کانون کوه نوردان تهران فاتح قله های رفیع  
ایران آرایش و آرنجگان صنعت سیان کشور را به خانواده آن حرم و جامعه ورزش کوه نوردی تسلیم می نماید

کوه نوردان قدیمی همایا: محمد خندان نیا - محمد حسن پیشین - داوود محمدی فر - محمود سنجری - حسین عسکری - حسین مصور رحمانی - پرویز شجاع  
مهدی مکرری - محمد علی شهرستانی - علی جهان بین - اسد کاظم - قاضی عاشقی - فریدون قالیبند - مهرداد خوان نیا - بهمن شهنیزی - ناصر حبیب نوبلی

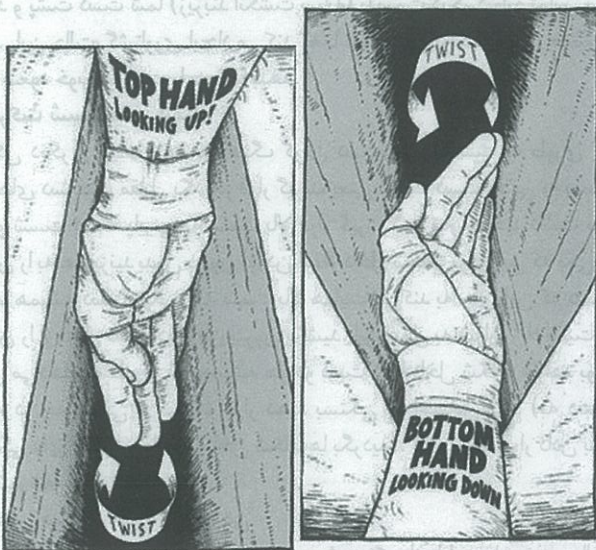
# تکنیک لایخ کردن در سنگ نوردی

ترجمه: فریبرز روزبهانی\*  
Fariborz83@yahoo.comll

در سنگ نوردی نوعی تلاش دوطرفه را که در شکاف‌های بسته با گیر دادن یکی از اعضای بدن (مانند: ساعد، کتف، زانو، پا، مشت، کف دست) برای صعود در درون شکاف، که همراه با فشردگی عضلات و یا چرخش عضو لایخ شونده انجام می‌گیرد، تکنیک لایخ کردن می‌گویند. در حالت کلی هنگام لایخ کردن دست در شکاف‌ها یکی از بازوها اهرم می‌شود و برآیند این حالت باعث صعود می‌گردد.

## - ترتیب مراحل انجام روش لایخ کردن

### انتقال دادن



برای انجام این تکنیک ابتدا دست بالایی را از کنار و هم‌زمان آرنج را از بیرون حرکت دهید (حالت شست پایین) و سپس دست را درون شکاف مانند گرفتن فنجان باز کرده و تا جای ممکن دست را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا لحظه‌ای که آرنج به پایین چفت شده و کاملاً با سطح دیواره تماس پیدا کند و سپس، بالای دست پایینی را در حدود ۱۵ تا ۳۰ سانتی متر زیر دست بالایی به درون شکاف سر دهید (حالت شست بالا) و آن را به حالت گرفتن فنجان باز کنید و دست را در خلاف جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا قفل شود و بعد حول محور آرنج به طرف پایین دست را حرکت دهید تا با سطح دیواره کاملاً تماس پیدا کند و در همان حین سرتاسر بدن تان را تا جای امکان از پایین با یکی از دیواره‌ها تماس دهید. حالا تصمیم بگیرید که کدام پای تان را بالا می‌آورید - شما می‌توانید پاهای تان را مانند صلیب در هم قفل کنید - و آن زانوی تان را که بیرون آورده‌اید، در کنار بدن تان قرار دهید (این عمل کمک خواهد کرد تا پای تان آزاد شود و بتوانید آن را در جای



مناسب قرار داده و حرکت بعدی را انجام دهید) پای آزادتان را بالا بیاورید و شست آن را داخل شکاف یا فشاری کنار قرار دهید، سپس زانوی تان را به بالا بچرخانید تا با شکاف در یک خط قرار گیرد. این عمل را با پای دیگر تان تکرار کنید و به همین ترتیب ادامه دهید.

### دست راهنما

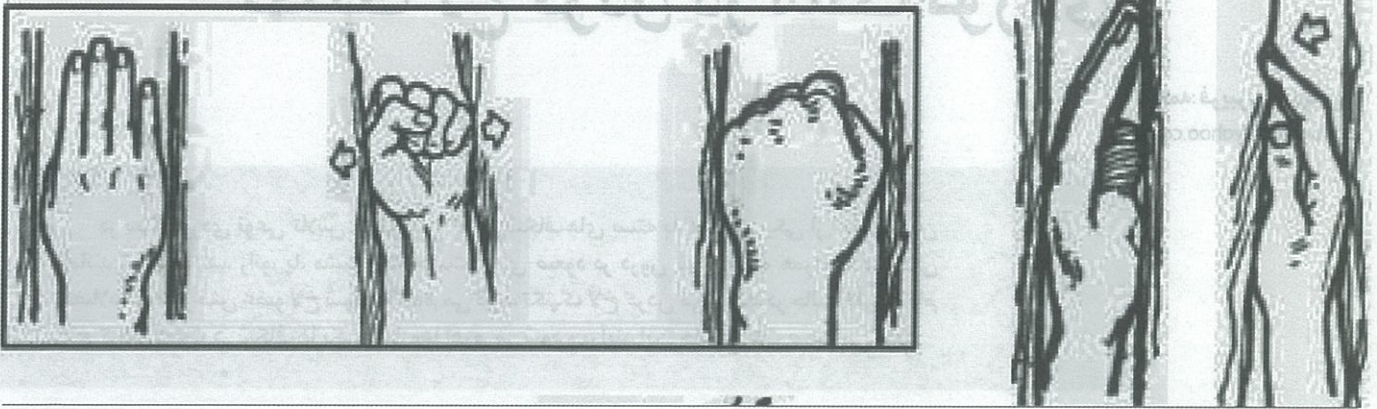
به طور معمول اگر شکاف‌ها به سمت چپ تغییر مسیر بدهند شما می‌بایست دست چپ را راهنما کنید و برعکس. در گوشه شکاف‌ها معمولاً بهترین راهنما دست و بازویی می‌باشد که با قسمت صاف دیواره‌ها جور است (در برابر کناره‌ای از گوشه که دارای لبه می‌باشد - مطابق تصویر) این عمل به شما اجازه می‌دهد تا برای ایمنی بیشتر، در صورت نیاز هر دو بازوی تان را تا آرنج در شکاف قرار دهید. توجه داشته باشید که هر چه بازوی تان بیشتر درون شکاف فرو روه، قسمت بالایی بدن تان گشتاور بیشتری را حول بازوی پایینی شما ایجاد خواهد کرد در این صورت شما می‌توانید به صورت مستقیم به دیواره سنگی نگاه کنید، اما مشکلی نیست، چیزی که مهم است، احساسی است که شما از صعودتان دارید.

از این که گیره‌ها را در بلندترین جایی که قادر به گرفتن آن هستید، قرار دهید، اجتناب کنید. شکاف در دیواره سنگی را با دست بالایی تا جایی که امکان دارد محکم بگیرید، سپس گیره خود را با توجه به میزان احساس امنیت و طنابی که استفاده می‌کنید چند اینچ پایین‌تر از محل گرفتن تان یا در سطح کم‌تران قرار دهید. در وضعیتی که هستید کمی استراحت کنید و حتی یکی از دستانتان را از شکاف بیرون بکشید و آن را تکان دهید. سپس طبق تعادلی که در حرکت گذشته داشتید، مراقب باشید آن را با دست و پای دیگر تان تکان ندهد و به هم نزنید. در صعود از یک گوشه، مطمئن شوید که شما و تمام گیره‌های تان در سمتی قرار گرفته‌اید که با دیواره تماس ندارید.

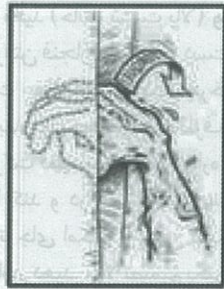
### چرخشگر

همانند بیشتر کوه‌نوردها، من دستم را در شکاف‌های بزرگ به فرم فنجان درمی‌آورم، ولی این عمل معمولاً دردناک و نامطمئن بود. من بالاخره فهمیدم که بهتر است دستم را به فرم فنجان درآورده و آن را بچرخانم (زدن نوار چسب در جای مناسب به این موضوع کمک می‌کند). دست تان را در حالی که انگشتان تان به صورت مستقیم است به شکل فنجان درآورید طوری که نوک آن به سمت شکاف باشد. سپس آن را به سمت انگشت کوچک تان بچرخانید (در جهت عقربه‌های ساعت برای دست راست تان، در جهت مخالف حرکت عقربه‌های ساعت برای دست چپ تان)، صرف نظر از این که دست تان به صورت شست پایین یا شست بالا در شکاف قرار دارد. وقتی که این عمل را کاملاً انجام دادید، احساس خواهید کرد که گوشه کف دست تان (زیر انگشت کوچک) یک سمت از شکاف را به سمت بالا فشار

شکل ۱



اگر حالت شکاف به طوری بود که پهنای یک دست و یا پا برای لاخ کردن در آن کافی نبود می توان از هر دو دست و یا هر دو پا برای لاخ کردن استفاده نمود.  $\Delta$  گروه همت شمیران



می دهد و پشت دست شما (زیربند انگشت سبابه) با سمت دیگر دیواره تماس پیدا می کند. این حالت، گشتاوری ایجاد می کند که با تمرین، می تواند احساس اطمینان از یک صعود خوب و راحت را به شما بدهد.

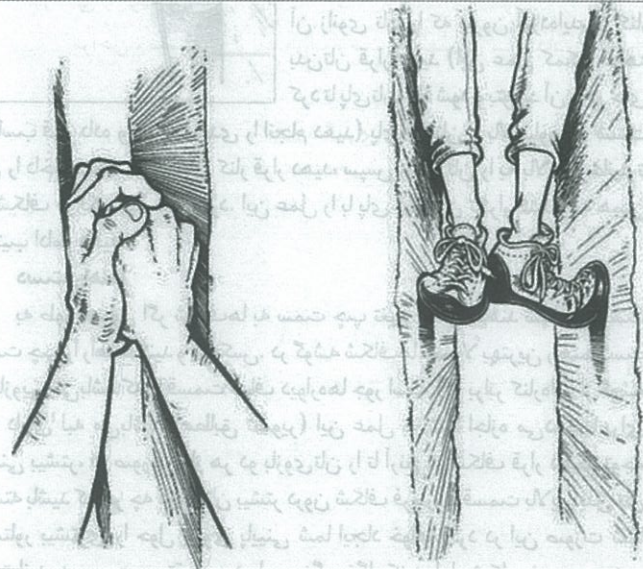
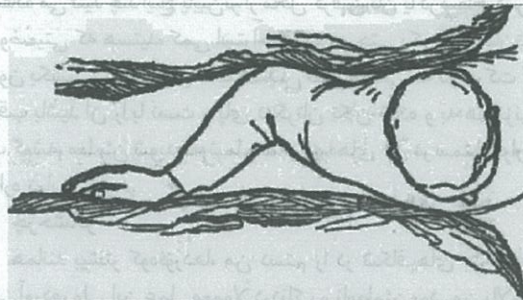
**حرکت شست های دست**

یکی دیگر از نکات مهم هماهنگ کردن دست های شماست به طوری که شست های دستتان مقابل یکدیگر قرار گیرند، یعنی شست دست بالایی به سمت پایین و شست دست پایینی به سمت بالا قرار گیرد. شما نیاز خواهید داشت بالا رفتن تان را به هم بزیند بدون بیرون آوردن آنها از داخل شکاف برای این که یکی از دست ها همیشه دست دیگر را به سمت بالا هدایت می کند به جای این که دست پایین تان را از داخل دست دیگر تان بیرون بکشید. این عمل به میزان زیاد امنیت را افزایش می دهد، به طوری که همیشه هر دو دست شما داخل شکاف خواهد بود. این که در چه عمقی از شکاف قرار دهید بستگی به احساس دارد (به دنبال فرورفتگی های قابل استفاده در داخل شکاف ها بگردید). اما معمولاً قرار دادن بازو بالای نیم تنه خوب است.

**نکاتی دیگر در مورد لاخ کردن**

همان گونه که در تصاویر ۱ و ۲ دیده می شود یکی از پارامترهای مهم حالت لاخ کردن، بستگی به پهنای شکاف دارد و حالت دست و یا کتف طبق تصاویر می بایست قرار گیرد:

شکل ۲



در شکاف های افقی و مورب همان طوری که ملاحظه می کنید (و یا تجربه کردید) امکان قرارگیری دویا در شکاف نمی باشد و معمولاً یکی از پاها در شکاف لاخ می شود و پای دیگر برای حفظ تعادل بر روی دیواره (یا در صورت داشتن گیره از آن برای تعادل استفاده می شود) قرار می گیرد، همچنین این را در نظر بگیرید در هنگام صعود از شکاف ها دست ها کاملاً به صورت کشیده قرار می گیرند و می توان در صورت امکان از قلاب کردن نوک کفش نیز استفاده نمود، در زمان لاخ کردن می بایست بازو حالت اهرم به خود گیرد. برآیند این حالت اهرم باعث صعود می شود.

## شرحی مختصر در رابطه با سیستم مدیریت کیفیت ISO9001-2000

تولید کننده ای با صرف انرژی و نظارت‌های خاص محصولی را تولید می کند که با سطح کیفیت مشخص مورد پسند مشتری قرار می گیرد .  
**سؤال :** چه تضمینی وجود دارد که تولیدات بعدی همین محصول دقیقاً با کیفیت قبلی بدست مشتری برسد . آیا وجود امکانات تولید از قبیل محل کار ، ماشین آلات و نیروی کار برای حفظ کیفیت کافی است .

پاسخ منفی است چرا که با پیشرفته ترین ماشین آلات نیز به تنهایی نمی توان سطح کیفیت محصول را حفظ کرد . واحد تولیدی برای آنکه به تعهدات خود در رابطه با مشتری عمل کند نیازمند نظارت همه جانبه بر عرصه های مختلف تولید است در یک واحد کوچک ممکن است سطح کیفیت توسط استاد کار یا یک هنرمند که دائماً ناظر بر تمام فرایندهاست حفظ شود ولی چنانچه واحد بزرگتر و حجم و تنوع تولیدات بیشتر باشد این کار بدون ایجاد سیستم مدیریت کیفیت امکان پذیر نیست . یکی از این سیستم ها ، سیستم مدیریت کیفیت ISO9001-2000 است.

سیستم مدیریت کیفیت ISO9001 توسط کمیته ای بین المللی تهیه شده و از بدو پیدایش تا کنون چندین بار مورد بازنگری قرار گرفته است که آخرین ویرایش آن در سال 2000 صورت گرفته و به سیستم مدیریت کیفیت ISO9001-2000 مشهور است .

برای دریافت گواهی ISO9001 واحد تولیدی بایستی با یکی از شرکت های بین المللی ارایه دهنده گواهی نامه وارد قرار داد شود تا پس از استقرار این سیستم در واحد خود مورد بازرسی قرار گیرد . چنانچه سیستم ISO9001 به درستی در آن واحد استقرار یافته باشد به آن واحد گواهی ISO9001 اعطا خواهد شد.

خلاصه برخی از موارد مورد تاکید سیستم ISO9001 به شرح زیر می باشد:

**مسئولیت مدیریت :** مدیریت عالی باید شواهدی مبنی بر تعهد وی نسبت به توسعه و استقرار سیستم مدیریت کیفیت و نیز بهبود مستمر آن را توسط ابزار های لازم ارایه کند .

**مدیریت منابع :** سازمان باید منابع لازم برای موارد زیر را شناسایی و فراهم کند .

**منابع انسانی :** کارکنانی که عملکرد آنها بر کیفیت محصول تاثیر می گذارد باید دارای صلاحیت لازم بر مبنای تحصیلات آموزش و مهارت ها و تجارب مناسب باشند.

**زیر ساخت :** سازمان باید زیر ساختهای لازم تولید از قبیل سخت افزار و نرم افزار ، خدمات و پشتیبانی را فراهم ساخته و نگهداری کند.

**محیط کار :** سازمان باید محیط کار مناسب با نیاز های محصول تولید را ایجاد نماید .

**مستند سازی :** سازمان باید تمام عملیات مربوط به تولید محصول از ابتدا تا انتها را به طور دقیق تعریف و ثبت نموده و تحت کنترل داشته باشد تا عملیات تولید براساس آن انجام گیرد .

**طراحی و توسعه :** سازمان باید طراحی و توسعه محصول را بر اساس مراحل طراحی و توسعه ، بازنگری ، تصدیق ، و صحت گذاری هر یک از مراحل ، مسئولیت و اختیارات ، ثبت و نگهداری مستندات و کنترل تغییرات ایجاد نماید .

**خرید :** سازمان باید اطمینان حاصل نماید که مواد اولیه خریداری شده با مشخصات تعیین شده انطباق داشته باشند .

**کنترل ابزار های پایش و اندازه گیری :** ابزار های کنترلی و اندازه گیری (کولیس ، میکرومتر ، فشارسنج ، دماسنج ، سختی سنج و ..) به مرور زمان یا بر اثر حادثه دقت خود را از دست خواهند داد . سازمان باید این ابزار ها را در دوره زمانی خاص توسط مراکز معتبر و یا با ابزار های مرجع مورد بازرسی قرار داده و از صحت عملکرد آنها مطمئن شود .

**رضایت مشتری :** سازمان باید به طور دائم در ارتباط با مشتریان خود بوده تا بتواند نظرات و شکایات آنها را در سیستم خود مورد بررسی و بازبینی قرار دهد .

**خدمات پس از فروش :** سازمان باید سیستم منظمی را جهت ارایه خدمات پس از فروش به مشتری ایجاد نماید .  
جهت اطلاعات بیشتر می توانید به کتاب " استاندارد ISO9001-2000 " ترجمه دکتر کامران رضایی ، مهندس کاوه هوشمند آزاد مراجعه نمایید .



شرکت هفت گوهر سازنده کوه افزار

# در هوای رقیق

قسمت هجدهم

خط الراس شمال شرقی

۲۰ اردیبهشت ۱۳۷۵

(۱۰می ۱۹۹۶)

ارتفاع ۸۷۰۲ متر

نوشته: جان کراوکر

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 کراوکر 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 نیویولندی به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می نویسد: چهار تن از پنج نفر هم گروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب هال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹ تن دیگر از اعضای چهار گروه صعودکننده جان باخته بودند. کراوکر 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.

اورست مظهر نیروهای فیزیکی دنیا بود. نبرد با اورست شهامت او را می طلبید. چنانچه موفق می شد می توانست شادی را در چهره رفقایش ببیند. او می توانست تصور کند موفقیت اش چه شوری در میان هم نوردانش برپا می کند؛ چه اعتباری برای انگلستان به ارمغان می آورد، چقدر برای مردم سراسر دنیا جذاب خواهد بود، چه شهرتی برایش به همراه می آورد و چه لذت بادوامی برای خود او، به این دلیل که به زندگی خود معنا بخشیده است... شاید هم چنین تصویری هیچ گاه به ذهن او خطور نکرده بود. اما قاعدتاً فکر «همه چیز یا هیچ چیز» می توانست در ذهنش وجود داشته باشد. احتمالاً برای مالوری بین دو انتخاب، عقب گرد برای سومین بار و یا جان باختن؛ این دومی انتخاب آسان تری بود. رنج انتخاب اول برای او به عنوان یک انسان، یک کوهنورد و یک هنرمند سنگین تر از آن بود که او تاب تحمل آن را داشته باشد. سرفرانسیس یانگ هازبند

در حالی که آنها هنوز ۳۰۴ متر با قله فاصله داشتند به همان توفانی دچار شدند که ما در آن سوی کوه به آن گرفتار شده بودیم. سه تن از گروه ۶ نفره از صعود دست کشیدند و حدود ساعت ۲ بعدازظهر به پایین برگشتند. اما «اسمانلا» «پالچور» و «موروپ» علی رغم شرایط بد جوی که رو به وخامت می رفت به صعود خود ادامه دادند. «هارباجان سینگ»، یکی از سه کوهنوردی که از نیمه راه صعود برگشته بود می گوید، «آنها دچار تب قله شده بودند.»

سه تن دیگر در ساعت ۴ بعدازظهر به نقطه ای رسیدند که تصور می کردند قله اورست است. در آن ساعت از روز ابرها چنان فشرده و متراکم بود که دامنه دید بیشتر از ۳ متر نبود. در این موقع آنها با اردوگاه اصلی خود واقع در رانگ بوک تماس گرفتند تا اطلاع دهند که به قله رسیده اند. بعد از این تماس سرپرست گروه

... در ساعت چهار بعدازظهر روز بیستم اردیبهشت (۱۰ می)، تقریباً هم زمان با رسیدن «داگ هنسن» زخمی به قله با کمک «راب هال»، سه کوهنورد از لادخی، استان شمالی هند به سرپرست برنامه گروه خود که در پایین قرار داشت توسط رادیو اطلاع دادند که آنها هم به قله اورست صعود کرده اند. آنها جزو یک گروه اکتشافی ۳۹ نفره بودند که توسط پلیس مرزی هند - تبت سازمان دهی شده بود. «سرانگ اسمانلا»، «سوانگ پالچور» و «درجی موروپ» از طریق خطالراس شمال شرقی، از طرف تبت، صعود کرده بودند. همان مسیری که «جورجی مالوری» و «آندرو ایروینگ» در سال ۱۹۲۴ (۱۳۰۳) بر روی آن ناپدید شدند.

این گروه که در آغاز ۶ نفر بودند اردوگاه خود را در ارتفاع ۸۲۹۹ متر ترک کردند اما تا ساعت ۵/۴۵ صبح هنوز از چادرهای شان دور نشده بودند. در نیمه های بعدازظهر

**پله دوم عبارت است از یک دماغه کاملاً عمودی  
متشکل از سنگ‌های شیت شکننده که صعود به  
آن معمولاً توسط یک نردبان آلومینیومی انجام  
می‌شود که در سال ۱۳۵۴ (۱۹۷۵) توسط یک  
گروه چینی به صخره متصل شده است**

«مرهینرورسینگ» از طریق ماهواره با نیودهللی تماس گرفت و با افتخار تمام خبر این پیروزی را به اطلاع «ناراشیمارائو» نخست وزیر وقت هند رساند. گروه قله برای جشن گرفتن این موفقیت هدایای خود را که عبارت بود از پرچم‌های دعا piton و lcatas کوه‌نوردی در نقطه‌ای که به نظرشان بلندترین نقطه بود قرار دادند و در دل کولاک برفی که به سرعت در حال شدت گرفتن بود ناپدید شدند. واقعیت این بود که گروه سه نفره لاداخی از ارتفاع ۸۷۰۲ متر فرود آمدند، چیزی حدود دو ساعت مانده به قله اورست جایی که در آن ساعت، از دل بالاترین ابرها بیرون زده بود. دلیل اثبات این مسئله که گروه سه نفره نادانسته در ۱۵۲ متری هدف خود متوقف شدند این است که هسن، هال و یا لوپسانگ را روی قله ندیدند و یا بالعکس.

کمی بعد از آن که هوا تاریک شد، کوه‌نوردانی که پایین‌تر، در خط‌الراس شمال شرقی قرار داشتند گزارش دادند دو چراغ کلاه را حوالی ۸۶۲۵ متر، درست بالای صخره مشکل‌آفرینی که به نام پله دوم مشهور است دیده‌اند. آن شب هیچ یک از افراد گروه سه نفره لاداخی به چادرهایشان بازنگشتند و تماس رادیویی هم نگرفتند. صبح روز بعد در ساعت ۱/۴۵ دقیقه، بیست و یکم اردیبهشت (۱۱می) حدود همان ساعتی که آناتولی بوکریف گردنه جنوبی را دیوانه‌وار برای یافتن «سندی پیت‌من»، «شارلوت فاکس» و «تیم مدسن» جست و جو می‌کرد. دو کوه‌نورد ژاپنی به نام‌های «ایسوکوشی گه‌کاوا» ۲۱ ساله و «هیروشوی هاناوا» ۳۶ ساله علی‌رغم بادهای شدیدی که قله را در هم می‌نوردید همراه سه شریای خود از همان اردوگاه واقع در خط‌الراس شمال شرقی و از همان ارتفاعی که گروه لاداخی عازم فتح قله شده بود، به طرف قله حرکت کردند. در ساعت ۶ صبح وقتی آنها یک دماغه صخره‌ای شیب‌دار را که اولین پله نامیده می‌شود دور می‌زدند از دیدن یکی از افراد گروه لاداخی، احتمالاً پالچور، یکه خوردند. او در برف دراز کشیده بود و دچار سرمازدگی شدیدی شده بود اما پس از سپری کردن یک شب تمام بلون سرپوش و بدون اکسیژن هنوز زنده بود و به طرز نامفهومی ناله می‌کرد. افراد گروه ژاپنی که نمی‌خواستند صعود خود را با توقف و کمک‌رسانی به او به خطر بینانند به صعود خود به سوی قله ادامه دادند.

در ساعت ۷/۱۵ دقیقه صبح آنها به پای پله دوم رسیدند. پله دوم عبارت است از یک دماغه کاملاً عمودی متشکل از سنگ‌های شیت شکننده که صعود به آن معمولاً توسط یک نردبان آلومینیومی انجام می‌شود که در سال ۱۳۵۴ (۱۹۷۵) توسط یک گروه چینی به صخره متصل شده است. از بخت بد کوه‌نوردان ژاپنی، نردبان در حال از هم جدا شدن بود و بخشی از آن از صخره جدا شده بود. به همین دلیل آنها مجبور بودند برای بالا رفتن از این صخره ۶-۷ متری دست به یک صعود توانفرسای ۹۰ دقیقه‌ای بزنند.

در بالا، درست پشت پله دوم، آنها با دو تن دیگر از افراد گروه لاداخ، اسمانلا و موروپ روبه‌رو شدند. براساس مقاله «رزچارد کاپر» روزنامه‌نگار انگلیسی در فاینشیل تایمز که با هاوانا شی گه‌کاوا درست بلافاصله بعد از صعود گروه ژاپنی در ارتفاع ۶۴۰۰ متر مصاحبه کرده بود، یکی از افراد گروه لاداخ، «ظاهرآ نزدیک به موت بود و دیگری در برف چمباتمه زده بود. حرفی میان دو گروه رد و بدل نشد. نه آب به آنها داده شده، نه غذا، نه اکسیژن. گروه ژاپنی به راه خود ادامه داد و ۴۸ متر دورتر از آنها به استراحت پرداخت و کپسول‌های اکسیژن خود را تعویض کرد.»

هاناوا به کاپر گفته بود، «ما آنها را نمی‌شناختیم. نه به آنها آب دادیم و نه با آنها حرفی زدیم. آنها دچار ارتفاع‌زدگی حاد بودند. به نظر می‌رسید آدم‌های خطرناکی هستند.»

شی‌گه‌کاوا توضیح داد، «ما خسته‌تر از آن بودیم که به کمک‌رسانی بپردازیم. بالای ارتفاع ۸۰۰۰ متر رعایت اصول اخلاقی محلی از اعراب ندارد.»

گروه ژاپنی با پشت کردن به اسمانلا و موروپ به صعود خود ادامه داد، از پرچم‌هایی که افراد گروه لاداخ به رسم یادبود در ارتفاع ۸۷۰۲ متر برجای گذاشته بودند عبور کرد و با تحمل و استقامت شگفت‌انگیزی در ساعت ۱۱/۴۵ دقیقه صبح در میان زوزه‌های توفان به قله رسید. راب هال در آن زمان پایین‌تر از آنها با فاصله

نیم ساعت صعود، در امتداد خط‌الراس جنوب شرقی، در قله جنوبی گرفتار شده بود و برای بقا می‌جنگید.

گروه ژاپنی ضمن فرود از خط‌الراس جنوب شرقی برای رسیدن به اردوگاه خود در ارتفاع بالا. یک بار دیگر با اسمانلا و موروپ در پله دوم مواجه شدند. این بار به نظر می‌رسید موروپ جان باخته باشد اگر چه اسمانلا هنوز زنده بود و نومیدانه به یک طناب ثابت گیر کرده بود. «پسانگ کامی»، یکی از شریاهای گروه ژاپنی اسمانلا را از طناب ثابت آزاد کرد و بعد به فرود خود از خط‌الراس ادامه داد. آنها در مسیر فرود خود از پله دوم هم عبور کردند. هنگام صعود از این پله وقتی به سوی قله بالا می‌رفتند پالچور را دیده بودند که در برف چمباتمه زده و ناله می‌کند اما این بار آنها نشانی از سومین فرد گروه لاداخ نیافتند.

هفت روز بعد گروه اکتشافی پلیس مرزی هند - تبت گروه دوم را برای صعود به قله اعزام کرد. این بار دو لاداخ و سه شریا در روز ۲۷ اردیبهشت (۱۷می) در ساعت ۱/۱۵ دقیقه صبح اردوگاه خود را در ارتفاع بالا ترک کردند و در راه صعود به قله با اجساد یخ‌زده هم‌نوردان خود روبه‌رو شدند. آنها گزارش دادند که یکی از افراد در حال نزاع و قبل از آن که جان به جان آفرین تسلیم کند بیشتر لباس‌های خود را پاره کرده است. آنها اسمانلا، موروپ و پالچور را در همان محلی که جان باخته بودند برجای گذاشتند و پنج کوه‌نورد به راه خود برای رسیدن به قله ادامه دادند و موفق شدند در ساعت ۷/۴۰ دقیقه صبح قله اورست را فتح کنند.

برای جلوگیری از اشتباه، تمام ساعتی که در این فصل به آن اشاره می‌شود به وقت محلی نیپال تبدیل شده است، حتی اگر رویدادی که به آن اشاره می‌شود در تبت اتفاق افتاده باشد. وقت محلی تبت با وقت محلی پکن تنظیم شده است و حدود دو ساعت و پانزده دقیقه از وقت محلی نیپال جلوتر است.

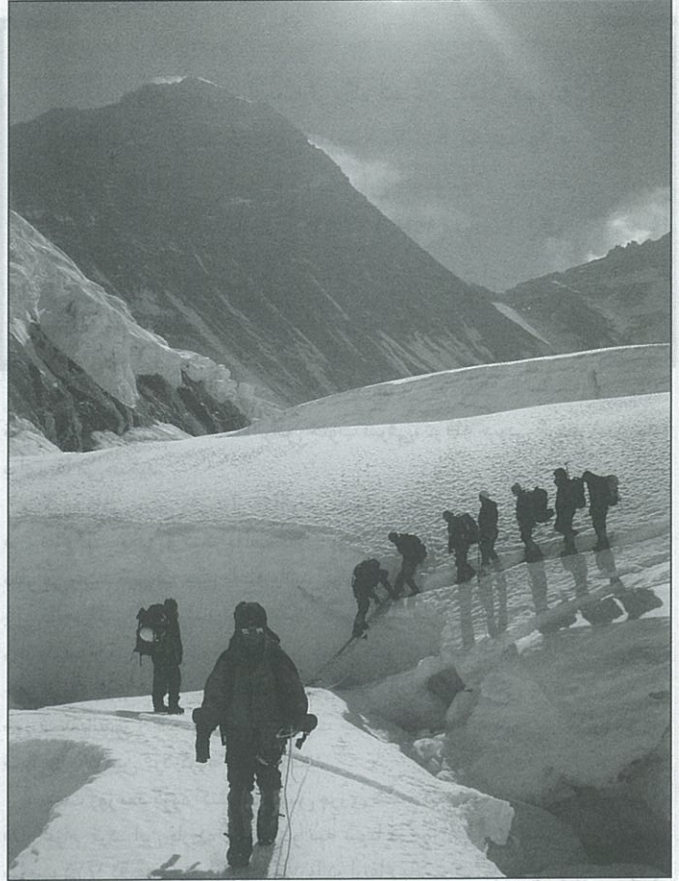
### گرده جنوبی

۲۱ اردیبهشت ۱۳۷۵ (۱۱می ۱۹۹۶)

ارتفاع ۷۹۲۴ متر

با چرخش و چرخیدن در دایره‌ای که وسیع‌تر می‌شود شاهین دیگر صدای شاهین‌باز را نمی‌شنود همه چیز فرو می‌ریزد، مرکز تاب نمی‌آورد جهان را آشوب فرا می‌گیرد موج خون آلود افسار می‌گسلد و غرق می‌کند سلوک معصومیت را در همه جا

ویلیام باتلر یترز وقتی حدود ساعت ۷/۳۰ صبح شنبه ۲۱ اردیبهشت (۱۱می) افتان و خیزان به



اردوگاه شماره چهار رسیدم واقعت اتفاقاتی که رویداده بود و یا در شرف وقوع بود با نیرویی فلج کننده مرا دربر گرفت. من بعد از آن که به مدت یک ساعت به دنبال اندی هریس قله جنوبی را جست و جو کرده بودم حالا از نظر فیزیکی و عاطفی از پای درآمده بودم و بعد از این جست و جو مجاب شده بودم که اندی جان باخته است. از تماس های رادیویی «استوارت ها چینن» هم گروه من با راب در قله جنوبی مشخص بود که رهبر گروه ما در شرایط ناامیدکننده ای به سر می برد و این که «داگ هنسن» مرده است. افراد گروه «اسکات فیشر» که بیشتر ساعات شب قبل در گردنه سرگردان بودند گزارش دادند که «یوشوکونامیا» و «بک ودرز» جان باخته اند؛ «اسکات فیشر» و «ماکالمائو»، در محلی حدود ۳۶۵ متر بالاتر از محل چادرها، جان باخته و یا در حال احتضارند.

در مواجهه با این همه تلفات انسانی ذهن من کلید کرد و به یک وضعیت غریب و تقریباً غیروابسته روایتیک دچار شد. از نظر عاطفی حس می کردم چیزی را احساس نمی کنم و در عین حال در حالت ابرهوشیاری به سر می بردم و مثل این بود که به داخل یک پناهگاه زرهی در عمق مجسمه ام پناه برده باشم و از میان شکاف باریک این پناهگاه به ویرانی های اطرافم چشم دوخته باشم. همین طور که مات و مبهوت به آسمان خیره مانده بودم به نظرم رسید که آسمان تهی از رنگ است و آبی پریده رنگ و غیر معمولی آن را پر کرده است. خط افق در برابر دیدگانم با درخشش تاج گونه خود به رنگ سفید آهکی چشمک می زد و من از خودم می پرسیدم، آیا قدم در وادی کلبوس های یک مجنون نگذاشته ام؟

بعد از سپری کردن یک شب در ارتفاع ۷۹۲۴ متر، بدون اکسیژن کمکی، من حتی از شب قبل به هنگام فرود از قله هم ضعیف تر و فرسوده تر شده بودم. خوب می دانستم چنانچه هم گروه هایم و من نتوانیم به اکسیژن بیشتری دست یابیم و یا خود را به اردوگاه پایین تری برسانیم در آن صورت قوای مان به سرعت تحلیل خواهد رفت.

برنامه هم هوایی سریعی که توسط هال و اکثر اورست نوردان اجرا می شود بسیار مفید است زیرا به کوه نوردان اجازه می دهد تا بعد از سپری کردن یک زمان نسبتاً

کوتاه چهار هفته ای در ارتفاع بالای ۵۱۸۱ متر، با یک شب اتراق در ارتفاع ۷۳۱۵ به قله صعود کنند. اما این استراتژی مشروط به این فرض است که هر یک از کوه نوردان در بالای ارتفاع ۷۳۱۵ متر از ذخیره اکسیژن کافی برخوردار باشند و چنانچه این شرط مهیا نباشد همه بازنده اند.

در این موقع من از این چادر به آن چادر می رفتم و سعی می کردم کیسول اکسیژن پر پیدا کنم ولی تمام کیسول ها خالی بودند. کمبود اکسیژن همراه با ضعف شدید باعث شد تا حس ناامیدی و آشفتگی ذهنی من تشدید شود. به یمن سر و صدای بی وقفه ای که در اثر برخورد باد با دیواره نایلونی چادر ایجاد می شد تماس از داخل یک چادر با چادر دیگر هم غیر ممکن بود. باطری های یکی از رادیوهای که کار می کرد تقریباً تمام شده بود فضای اردوگاه را درماندگی علاج ناپذیری فراگرفته بود و این وقایع که طی شش هفته گذشته ما توسط راهنمایان خود تشویق شده بودیم و یا کاملاً بر آنها تکیه کرده بودیم تشدید می شد چون حالا ناگهان ما بی راهنما مانده بودیم. راب و اندی مفقود شده بودند و اگر چه گروه حضور داشت اما تلاش های شب قبل او را از پای در آورده بود. او به شدت دچار سرمازدگی شده بود و مدهوش در چادرش افتاده بود و حداقل در آن زمان، حتی قادر به تکلم هم نبود.

در غیاب همه راهنمایان گروه، هاچین قدم جلو گذاشت تا جای خالی رهبری گروه را پر کند. او مرد جوانی بود بسیار جدی و حساس متعلق به طبقه بالای جامعه انگلیسی زبان مونرئال که در رشته تحقیقات پزشکی بسیار درخشان بود و هر دو سال یک بار به کوه نوردی می پرداخت و غیر از این وقتی برای کوه نوردی نداشت. با اوج گرفتن بحران در اردوگاه شماره چهار، هاچین تمام سعی خود را برای کنترل بحران به کار بست.

در حالی که من سعی داشتم تا بر خستگی جست و جوی بی حاصل خود به دنبال هریس غلبه کنم هاچین با چند تن از شریاها یک گروه تشکیل داد تا محل اجساد و درز و نامبا را پیدا کنند که در فاصله دوری از گردنه بعد از آن که آناتولی بوکریفه شارلوت فکس، سندی پیت من و تیم مدسن را به کمپ آورد بر جای مانده بود. گروه جست و جو متشکل از شریاها به سرکردگی لاکا چیری جلوتر از هاچین اردوگاه را ترک کرد زیرا او آن چنان خسته و ناتوان شده بود که فراموش کرده بود پوتین هایش را به پا کند و قصد داشت با جوراب های گرمی که تخت آن صاف بود اردوگاه را ترک کند و تنها زمانی که لاکا او را متوجه این موضوع کرد هاچین برگشت تا پوتین هایش را بپوشد. با به کار بستن راهنمایی های بوکریفه شریاها روی سطح شیب دار یخی خاکستری رنگی که جابه جا با یخ سنگ ها پوشیده شده بود در نزدیکی جبهه کانگ شانگ اجساد را یافتند. از آنجا که اکثر شریاها نسبت به مرگ به شدت خرافاتی اند آنها در فاصله ۱۹-۱۸ متری اجساد به انتظار از راه رسیدن هاچین باقی ماندند.

هاچین به خاطر می آورد که «اجساد تقریباً زیر برف مدفون شده بود. کوله پشتی آنها بالاتر از آنها. شاید در فاصله ۳۰ متری دیده می شد. صورت و سینه آنها پوشیده از برف بود و فقط دست ها و پاهای شان از برف بیرون زده بود. در گردنه یاد هنوز زوزه می کشید.» اولین جسدی که هاچین به آن برخورد جسد نامبا بود ولی تا زمانی که زانو زده و یخی را که با ضخامت ۷-۶ سانتی متر صورت نامبا را پوشانده بود نشکسته بود نتوانست بفهمد او نامبا است و در آن لحظه در کمال تعجب متوجه شد که نامبا هنوز نفس می کشد. نامبا دستکش به دست نداشت و دستان لختش به شدت یخ زده بود. چشمانش گشاد شده بود و رنگ صورتش به رنگ سفید چینی می ماند. هاچین به خاطر می آورد، «وحشتناک بود. من از پا درآمدم. او خیلی به آستانه مرگ نزدیک بود و من نمی دانستم چه کنم.»

در این موقع هاچین توجه خود را به «بک» معطوف کرد که حدود ۶ متر دورتر قرار داشت. سر «بک» هم یخ زده بود و گلوله های یخی بزرگی به درستی دانه های انگور به موها و پلک چشمانش چسبیده بود. بعد از تمیز کردن صورت بک از یخ، هاچین متوجه شد که او هم هنوز زنده است. بک زیر لب کلماتی را ادا می کرد ولی من نمی توانستم بفهمم چه می گوید. دست راست او دستکش نداشت و به شدت یخ زده بود. سعی کردم به او کمک کنم تا بنشیند ولی نتوانست. او هم در آستانه مرگ

بود ولی هنوز نفس می کشید.

هاچین که به شدت ناراحت شده بود به طرف لاکپا می رود تا از او نظرخواهی کند. لاکپا که یک پیشکشسوت اورست بود و شریاها به دلیل تجارب او در کوهستان احترام زیادی برایش قایل بودند به هاچین اصرار کرد تا «بک» و «نامبا» را در جایی که آرمیده بودند باقی بگذارد. حتی اگر آن دو آن قدر زنده می ماندند تا به اردوگاه شماره چهار حمل شوند بدون شک قبل از انتقال به اردوگاه اصلی جان می باختند و انجام چنین کاری می توانست جان کوهنوردان دیگر را در گردنه که خود برای سلامت رسیدن به پایین به اندازه کافی مشکل داشتند بی جهت به خطر بیندازد.

هاچین تصمیم گرفت تا نظر لاکپا را بپذیرد. فقط یک راه باقی می ماند، هر چند بسیار مشکل: «بک» و «نامبا» را به حکم اجتناب ناپذیر طبیعت به خود واگذار کرد. او می باید توان گروه را برای نجات آن دسته از افرادی حفظ نماید که عملاً نجات شان امکان پذیر بود. این یک رسم رایج بین دو انتخاب بود. وقتی هاچین به اردوگاه بازگشت بغض کرده بود و صورتش مثل صورت ارواح بود. ما به اصرار او تاسکه و گروم را بیدار کردیم و در چادر آنها دور هم جمع شدیم تا تصمیم بگیریم در مورد بک و نامبا چه اقدامی بکنیم. مکالمه ای که در گرفت درآلود و تردیدآمیز بود. ما سعی

می کردیم به یکدیگر نگاه نکنیم و بعد از پنج دقیقه گفت و گو هر چهار نفرمان به توافق رسیدیم که تصمیم هاچین در باقی گذاشتن بک و نامبا در محلی که آرمیده بودند تصمیم درستی بوده است. بعد از ظهر همان روز ما برای رفتن به اردوگاه شماره دو هم صحبت کردیم. تاسکه اصرار داشت در حالی که هال در قله جنوبی تنها مانده است ما پایین نرویم. او اعلام کرد، «من حتی فکر پایین رفتن بدون او را هم نمی کنم.» این موضوع اختلاف بود. از طرف دیگر شرایط کاسی چک و گروم آن چنان

وخیم بود که در آن زمان حرکت کردن و رفتن به جایی عملاً غیرممکن بود.

هاچین می گوید، «در این موقع بود که من نگران این شدم که مبادا آنچه در سال ۱۳۶۵ (۱۹۸۶) در K2 اتفاق افتاد بار دیگر پیش بیاید.» در ۱۳ تیر ۱۳۶۵ (۳ جولای ۱۹۸۶)، هفت پیشکشسوت هیمالیانورد از جمله کورت دیم برگر، کوهنورد معروف اتریشی، عازم صعود به دومین قله بلند دنیا شدند. شش تن از هفت کوهنورد به قله رسیدند اما به هنگام فرود توفان شدیدی در سرایشی های بالای قله K2 در گرفت و کوهنوردان را در کمپ شان در ارتفاع ۸۰۰۱ متر زمین گیر کرد.

با ادامه بی وقفه توفان به مدت پنج روز آنها ضعیف و ضعیف تر شدند. وقتی بالاخره توفان آرام گرفت تنها دیم برگر و یکی دیگر از افراد گروه توانستند زنده به پایین برسند.

صبح شنبه ضمن این که ما برای تصمیم گیری در مورد بک و نامبا و این که پایین برویم یا نه بحث می کردیم. نیل بیدلمن مشغول بسیج افراد گروه فیشر بود و با زور آنها را وادار می کرد تا از گردنه فرود بیایند. او می گوید: «همه افراد آن قدر به خاطر شب قبل از پای درآمده بودند که واقعاً مشکل بود افراد گروه مان را از چادرهای شان بیرون بکشیم. بعضی از افراد را به زور مشت وادار کردم تا پوتین های شان را به پا کنند. من مصمم بودم که بلافاصله اردوگاه را ترک کنیم چون از نظر من باقی ماندن در ارتفاع ۷۹۲۴ متر، بیش از حد لازم، در دسراقرین است. من می دیدم که اقدامات نجات برای نجات جان اسکات و راب در جریان است بنابراین تمام توجه خود را به پایین بردن افراد گروه از گردنه و رسیدن به کمپ پایین تر معطوف کردم.» در حالی که بوکریف در اردوگاه شماره چهار به انتظار فیشر باقی مانده بود، بیدلمن گروه خود را به آرامی از گردنه پایین برد. او در ارتفاع ۷۲۶۰ متر توقف کرد تا بار دیگر یک آمپول به پیت من تزریق کند و بعد از آن افراد گروه مدت زیادی در

کمپ شماره سه ماندند تا استراحت کرده و کم آبی خود را جبران کنند. هنگام ورود افراد گروه بیدلمن به کمپ شماره سه دیوید بریشیزر که در آنجا حضور داشت می گوید، «وقتی آنها را دیدم، یکه خوردم. مثل این بود که از یک جنگ پنج ماهه برگشته باشند. سندی کنترل خود را از دست داد و گریه کنان گفت، «وحشتناک بود من خودم را باخته بودم، فقط دراز کشیدم و منتظر مرگ شدم». به نظر می رسید همه آنها به شدت از نظر روحی آسیب دیده اند.»

درست قبل از تاریکی، وقتی آخرین افراد گروه بیدلمن سعی داشتند از شیب یخی جبهه لوتسه، در فاصله ۱۵۲ متری انتهای طناب های ثابت فرود بیایند با چند تن از شریاهای گروه پاکسازی نیال رویه رو شدند که به کمک آنها آمده بودند. به هنگام فرود، رگباری از سنگ هایی به اندازه گریپ فروت از بالای کوه بر سر آنها فرو ریخت و یکی از سنگ ها به پشت سر یک شریا اصابت کرد. بیدلمن که از فاصله نزدیک شاهد واقعه بود می گوید، «سرش له شد.»

شوئینینگ به خاطر می آورد، «مثل این بود که با چوب بیس بال بر سرش کوبیده باشند» شدت ضربه یک تکه از جمجمه او را پرانده او از هوش رفت و نفسش بند آمد. همین طور که نقش زمین شده بود و از کنار طناب به پایین سر می خورد شوئینینگ جلو پرید و مانع سقوط او شد.

اما لحظه ای بعد وقتی که شوئینینگ شریا را در بغل گرفته بود سنگ دیگری پایین افتاد و به شریا اصابت کرد. این بار هم سنگ به شدت به سر شریا خورد. علی رغم ضربه دوم، مرد مجروح بعد از چند دقیقه یک نفس عمیق کشید و تنفس او عادی شد. بیدلمن توانست او را به انتهای جبهه لوتسه برساند. در آنجا ده، دوازده تن از شریاهای هم گروه او مرد مجروح را تحویل گرفتند و به کمپ شماره دو بردند. بیدلمن می گوید «در آن موقع بود که من و شوئینینگ

باناباوری به یکدیگر نگاه کردیم. مثل این بود که از یکدیگر می پرسیدیم، «در اینجا چه خبر است؟ ما چه کرده ایم که خشم کوه را این چنین برانگیخته ایم؟»

در طول ماه فروردین و اوایل اردیبهشت (آوریل)، راب نگران بود و احتمال می داد که یک یا دو گروه رقیب کم تجربه باعث ایجاد یک ازدحام شدید بشوند و اجباراً گروه ما مجبور شود تا به آنها کمک کند و در نتیجه ما از صعود به قله باز بمانیم و عجب آن که حالا این گروه هال بود که شدیداً دچار مشکل شده بود و گروه های دیگر در موقعیت کمک رسانی به ما قرار گرفته بودند. سه گروه، گروه بین المللی صعود آلپاین به سرکردگی تادبرسلون، گروه ایمکس به رهبری دیوید بریشیزر و گروه تجاری مال داف بلافاصله برنامه های صعود خود را متوقف کردند و با میل و رغبت فراوان به یاری کوهنوردان آسیب دیده شتافتند.

روز قبل، جمعه بیستم اردیبهشت (۱۰ می)، وقتی ما در گروه های هال و فیشر از اردوگاه شماره چهار عازم صعود به قله بودیم. گروه بین المللی صعود آلپاین به سرکردگی برلسون و پیت اتنس به کمپ شماره سه رسید. روز شنبه صبح بلافاصله بعد از شنیدن خبر فاجعه ای که در بالا در شرف وقوع بود، برلسون واتنس مشتری های خود را در ارتفاع ۷۳۱۵ متر به دست سومین راهنمای گروه به نام جیم ویلیامز سپردند و برای کمک به سرعت عازم گردنه جنوبی شدند.

از طرف دیگر، بریشیزر، ادویستورز و دیگر افراد گروه ایمکس هم در آن زمان در کمپ بودند. بریشیزر بلافاصله فیلم برداری را متوقف کرد تا از تمام توانایی های گروه اکتشافی خود برای کمک رسانی بهره گیرد. او اول برای من یک پیام فرستاد به این مضمون که تعدادی باتری اضافی در یکی از چادرهای ایمکس در گردنه موجود است. حدود نیمه های بعد از ظهر من باتری ها را پیدا کردم و گروه هال توانست با کمپ های پایین تر تماس رادیویی برقرار کند. بعد از آن بریشیزر اکسیژن موجود

هاناوا به کاپر گفته بود، «ما گروه لادخی را نمی شناختیم. نه به آنها آب دادیم و نه با آنها حرفی زدیم. آنها دچار ارتفاع زدگی حاد بودند. به نظر می رسید آدم های خطرناکی هستند»



گروه خود را که حدود پنجاه کپسول می‌شد و با مشقت تا ارتفاع ۷۹۲۴ متر حمل شده بود در اختیار کوه‌نوردان آسیب‌دیده و افراد گروه نجات در گردنه قرار داد. امکان داشت این امر باعث شود تا پروژه ۵/۵ میلیون دلاری او شکست بخورد، با این وجود او بدون هیچ تردیدی اکسیژن حیاتی مورد نیاز را در اختیار ما گذاشت.

اتنس و برلسون اواسط صبح به کمپ شماره چهار رسیدند و بلافاصله کپسول‌های اکسیژن گروه ایمکس را بین افرادی که شدیداً به اکسیژن نیاز داشتند تقسیم کردند، بعد آنها منتظر ماندند تا ببینند اقدامات شریاها برای نجات جان‌ها، فیشر و گائو به چه نتیجه‌ای می‌رسد. در ساعت ۴/۳۵ دقیقه بعدازظهر وقتی برلسون بیرون از چادر ایستاده بود متوجه شد یک نفر به طرز غریبی مثل آدم آهنی به طرف کمپ قدم برمی‌دارد. او اتنس را صدا کرد و به او گفت، «هی بیت، بین یک نفر به طرف کمپ می‌آید.» دست لخت و به شدت سرمازده این فرد زیر باد سرد به حالت عجیبی مثل سلام دادن در هوا مانده و یخ زده بود. اتنس نمی‌دانست او کیست ولی هیبت مرد او را به یاد آدم‌های مومیایی شده فیلم‌های ترسناک بازاری می‌انداخت. با نزدیک شدن مومیایی به کمپ برلسون متوجه شد که او کسی غیر از یک و درز نیست که از وادی مرگ بازگشته است.

شب قبل وقتی یک‌ودرز در کنار گروم و بیدلمن و نامیا به هم چسبیده بودند یک احساس کرده بود که بیشتر و بیشتر سردش می‌شود، «من دستکش دست راستم را گم کرده بودم. صورتم یخ زده بود. دست‌هایم یخ زده بود. حس می‌کردم کم‌کم بی‌حس و بی‌حس‌تر می‌شوم و بعد قدرت تمرکز خود را از دست دادم و بالاخره دچار فراموشی شدم.»

در طول باقی‌مانده شب و بیشتر روز بعد، یک روی یخ افتاده بود و بی‌رمق و تقریباً زنده در معرض باد بی‌رحم قرار گرفته بود. او به یاد نمی‌آورد که بوکریف برای کمک به بیت من، فاکس و مدسن آمده است. حتی به خاطر نداشت که آن روز صبح هاچین او را یافته، یخ روی صورتش را شکسته و پاک کرده است. او بیش از دوازده ساعت در حالت اغما باقی ماند. بعد از آن، روز شنبه بعدازظهر، به دلیل نامعلومی

**برنامه هم‌هوایی سریعی که توسط هال و اکثر اورست‌نوردان اجرا می‌شود بسیار مفید است زیرا به کوه‌نوردان اجازه می‌دهد تا بعد از سپری کردن یک زمان نسبتاً کوتاه چهار هفته‌ای در ارتفاع بالای ۵۱۸۱ متر، با یک شب اتراق در ارتفاع ۷۳۱۵ به قله صعود کنند**

نوری در مغز از کار افتاده او جرقه زد و ذهن یک بیدار شد.

یک و درز می‌گوید، «اول فکر می‌کردم خواب می‌بینم. وقتی به هوش آمدم فکر کردم در رختخواب خوابیده‌ام. احساس سرما و یا ناراحتی نمی‌کردم. من تقریباً به پهلو چرخیدم، چشمانم را باز کردم و دیدم دست راستم به من زل زده است. بعد متوجه شدم دستم بدجوری یخ زده و این باعث شد تا به دنیای واقعی بازگردم. بالاخره آن قدر هوشیار شدم که متوجه شدم حسابی دچار دردسر شده‌ام و کمکی هم در راه نیست پس برای نجات خودم بهتر است خودم دست به کار شوم.»

اگر چه یک بینایی چشم راست خود را از دست داده بود و دامنه دید چشم چپ او بیشتر از یک متر نبود ولی او خلاف جهت باد شروع به راه رفتن کرد. به درستی با این حساب که کمپ باید در آن مسیر باشد. اگر او اشتباه کرده بود بلافاصله او به جبهه کانگ شانگ سقوط می‌کرد چون لبه جبهه در خلاف جهتی که او انتخاب کرده بود و در ۹۰ متری او قرار داشت. یک حدود ۹۰ دقیقه بعد به صخره‌هایی نزدیک شد که به طرز عجیبی آبی رنگ و صاف به نظر می‌رسیدند. که در واقع چادرهای کمپ شماره چهار بود.

هاچین و من مشغول گرفتن پیام رادیویی راب هال از قله جنوبی بودیم که برلسون سراسیمه رسید و گفت، «دکتر، شدیداً به شما نیاز داریم.» او از پشت در چادر فریاد زد، «وسایلت را بردار همین الان یک از راه رسید و حالش اصلاً خوب نیست.» هاچین خسته که از رستخیز یک متحیر مانده بود برای کمک رسانی از چادر به بیرون خزید.

او، اتنس و برلسون، یک را در یک چادر خالی قرار دادند و رویش را با دو کیسه خواب و چندین شیشه آب گرم پوشاندند و یک ماسک اکسیژن هم به صورت او وصل کردند. هاچین اعتراف می‌کند که، «در آن موقع هیچ یک از ما تصور نمی‌کردیم یک شب را به صبح برساند. آخرین نبضی که از کار می‌افتاد نبض شریان گردن است و ضربان نبض یک بسیار ضعیف بود. او به طرز وخیمی بیمار بود. حتی اگر تا صبح هم زنده می‌ماند من نمی‌توانستم تصور کنم که قادر باشیم او را به پایین برسانیم.»

در این زمان سه شریایی که برای نجات اسکات، فیشر و ماکالوگائو رفته بودند. بعد از پایین آوردن گائو به کمپ برگشته بودند. آنها بعد از آن که متوجه شدند امکان نجات فیشر وجود ندارد او را روی یک رف در ارتفاع ۸۲۹۰ متری باقی گذاشتند. اگر چه با آمدن یک به اردوگاه، بعد از آن که تصور می‌رفت دیگر امیدی به نجات او نیست، آناتولی بوکریف مایل نبود فیشر را جان‌باخته تلقی کند. در ساعت ۵ بعدازظهر، هم‌زمان با شدت گرفتن توفان، او به تهایی رفت تا فیشر را نجات دهد.

بوکریف می‌گوید، «من حدود ساعت هفت یا هفت و نیم فیشر را پیدا کردم. در آن موقع هوا تاریک شده بود. توفان خیلی شدید بود. ماسک اکسیژن او هنوز روی صورتش بود ولی کپسول اکسیژن او خالی بود. دستکش دستش نبود، دست‌هایش لخت لخت بود. زیپ لباسش باز بود و کاپشن از روی شانه‌هایش پایین افتاده بود و یکی از دست‌هایش از آن بیرون زده بود. هیچ کاری از دستم بر نمی‌آمد. اسکات مرده بود.» با قلبی دردآلود، بوکریف کوله‌پشتی فیشر را به جای کفن روی صورت او قرار می‌دهد و او را روی رف، جایی که آرمیده بود تنها می‌گذارد. بعد دوربین، کلنگ یخ‌شکن و کارد جیبی مورد علاقه او را - که بعداً بیدلمن به پسر نه ساله فیشر در سیاتل تحویل داد - برمی‌دارد و در دل توفان فرود می‌آید.

توفان سهمگینی که عصر شنبه در گرفت خیلی شدیدتر و قوی‌تر از توفانی بود که شب قبل در گردنه به آن دچار شده بودیم. زمانی که بوکریف به کمپ شماره چهار رسید دامنه دید کمتر از یک متر بود و او تقریباً چادرها را گم کرد.

با استفاده از کپسول اکسیژن برای اولین بار - به لطف گروه ایمکس - آن هم بعد از ۳۰ ساعت، علی‌رغم صدای شدیدی که در اثر برخورد باد با دیواره چادر ایجاد می‌شد من به خواب عذاب آور و نامنظمی فرورفتم. کمی بعد از نیمه شب - وقتی دچار کلبوس شده بودم و در خواب اندی را می‌دیدم که از جبهه لوتسه سقوط می‌کند در حالی که سر دیگر طناب در هوا رهاست و از من می‌پرسد چرا سر طناب را ول کرده‌ام - هاچین مرا تکان داد و از خواب پریدم. او با صدایی بلندتر از غرش توفان فریاد می‌زد، «جو»، من نگران وضع چادر هستم، فکر می‌کنی دوام بیاورد؟»

وقتی با بی حالی سعی می‌کردم، تا مثل غریقی که به سطح اقیانوس می‌رسد، از عمق کلبوس زجرآورم بیرون بیایم فقط یک دقیقه طول کشید تا بفهمم چرا استوارت این همه نگران است. نیمی از چادر ما خوابیده بود و با ورزش بی‌وقفه باد به شدت تکان می‌خورد. چند تا از دیرک‌های چادر خم شده بود و در زیر نور چراغ کلاه‌م متوجه شدم که دو تا از درزهای اصلی چادر در حال از هم گسیختن است. دانه‌های سبک برف فضای درون چادر را پر کرده بود و روی همه چیز با لایه‌ای از یخ پوشیده شده بود. من هیچ گاه در هیچ کجا ورزش باد را به این حدت و شدت تجربه نکرده بودم، حتی در دماغه یخی پاتاگونیا که به پربادترین منطقه روی زمین شهرت دارد. اگر چادر ما قبل از فرارسیدن صبح از هم می‌گسست، دچار درس‌ر بزرگی می‌شدیم.

استوارت و من پوتین‌ها و همه لباس‌های مان را جمع کردیم و در خلاف جهت باد درون پناهگاه‌مان موضع گرفتیم و با فشار دادن پشت مان به دیرک‌های آسیب‌دیده چادر تا سه ساعت بعد، علی‌رغم خستگی توانفرسای خود گنبد نیلونی داغان‌مان را مثل آن که زندگی مان به آن بسته باشد در برابر توفان سرپا نگه داشتیم. من مرتب در این فکر بودم که راب در ارتفاع ۷۸۴۷ متر در قله جنوبی بدون اکسیژن در معرض این توفان قرار دارد آن هم بدون هیچ سرپناهی. این فکر آن چنان آزاردهنده بود که سعی می‌کردم آن را از سرم بیرون کنم.

درست قبل از سحر، روز ۲۲ اردیبهشت (۱۲ می)، اکسیژن استوارت تمام شد. او می‌گوید «بدون اکسیژن، حس دست‌ها و پاهایم را کم‌کم از دست می‌دادم. می‌ترسیدم که توان‌ام را از دست بدهم و نتوانم از گردنه پایین بروم و نگران این بودم که اگر آن روز صبح فرود نروم امکان دارد هیچ گاه نتوانم پایین بروم. بعد از آن که کپسول اکسیژن خود را به استوارت دادم اطراف را گشتم و یک کپسول که مقداری اکسیژن داشت پیدا کردم و بعد هر دو شروع کردیم به بستن وسایل مان برای فرود.

وقتی من از چادر بیرون رفتم دیدم که در گردنه، یکی از چادرها کاملاً از جا کنده شده است. بعد متوجه انگ درجی شدم که به تنهایی در باد شدید ایستاده بود و بی‌اختیار بر مرگ راب می‌گریست. بعد از سفر اکتشافی مان، وقتی برای ماریون بوید، دوست کانادایی او آنچه را دیده بودم شرح دادم، او گفت: «انگ درجی حفظ جان دیگران را نقش خود بر روی زمین می‌پنارد - من با او در این مورد خیلی صحبت کرده‌ام. برای او این مسئله از نظر مذهبی و آماده‌سازی دنیای آخرت اهمیت بسیار زیادی دارد.» اگر چه راب رهبر گروه بود اما انگ درجی این مسئله را مسئولیت خود می‌دانست که حافظ جان راب، داگ هنسن و دیگران باشد. به همین دلیل با مرگ آنان او خود را مقصر تلقی می‌کرد.

هاچین که نگران بود انگ درجی به دلیل ناراحتی شدید از پایین رفتن خودداری کند از او تمنا کرد تا بلافاصله از گردنه فرود برود. در ساعت ۸/۳۰ دقیقه صبح با این تصور که تا این زمان راب، اندی، داگ، اسکات، یوشوکونامیا و یک همه مطمئناً جان باخته‌اند، مایک گروم که دچار سرمازدگی شدیدی شده بود از چادر خود بیرون آمد و با شهادت تمام هاچین، تاسک، فیش بک و کاسی چک را دور هم جمع کرد و آنها را هدایت کرد تا از کوه فرود بروند.

در غیاب راهنمایان گروه، من داوطلب شدم تا این نقش را ایفا کنم و آخرین نفر گروه باشم. هم‌زمان با پایین رفتن گروه آسیب‌دیده به آهستگی از کمپ شماره چهار به طرف دماغه جنوا، من خود را آماده کردم تا برای آخرین بار از بک که تصور می‌کردم در طول شب جان باخته است دیدن کنم. وقتی چادرش را که در اثر توفان خوابیده بود پیدا کردم دیدم درهای آن کاملاً باز است. بعد به داخل چادر نگاه می‌انداختم و در کمال تعجب متوجه شدم که بک هنوز زنده است.

او زیر چادر فروافتاده، به پشت روی زمین دراز کشیده بود، می‌لرزید و تشنج داشت، صورتش به طرز وحشتناکی متورم شده بود. جابه‌جایی بینی و گونه‌هایش پوشیده از لکه‌های سیاه ناشی از یخ‌زدگی بود. دو کیسه خوابی را که رویش انداخته بودیم توفان کنار زده بود و بدنش در معرض باد سرد زیر صفر درجه قرار گرفته بود و او با دست‌های یخ‌زده‌اش توان نداشت تا کیسه‌خواب‌ها را روی خود بکشد و یا زیپ چادر را ببندد. وقتی مرا دید با چهره‌ای که رنگ احتضار و ناامیدی داشت فریاد زد: «خدای من، آدم اینجا برای این که کمک بخواید باید چکار کند! او دوسه ساعت برای کمک طلبیدن فریاد کشیده بود اما توفان صدای او را در دل خود خفه کرده بود. یک نیمه‌های شب بیدار شده بود و دیده بود که «توفان چادر را انداخته و نزدیک است که آن را از هم ببرد.» دیواره چادر بر اثر ورزش باد آن چنان فشاری به صورت می‌آورد که نمی‌توانستم نفس بکشم. دیواره چادر یک لحظه می‌ایستاد و بعد محکم به صورت و سینه‌ام می‌خورد و نفسم را بند می‌آورد. علاوه بر همه اینها، تورم دست راستم بیشتر می‌شد و با این ساعت مچی لعنتی که به دستم بود هر چقدر تورم دستم بیشتر می‌شد، بند ساعت تنگ‌تر و تنگ‌تر می‌شد تا آنجا که جریان خون دیگر به دستم نرسید. با این وضعیت خراب دست‌هایم به هیچ وجه قادر نبودم این ساعت لعنتی را از مچم باز کنم. با فریاد کمک خواستم. شب بسیار جهنمی‌ای را گذراندم. خوشحال شدم که دیدم سرت را توی چادر کردی.»

من با یافتن بک در چادرش و دیدن وضعیت وحشتناک او شوکه شدم. تقریباً به خاطر نحوه غیرقابل بخششی که ما او را به حال خود رها کرده بودیم به گریه افتادم. به دروغ، در حالی که بغضم را فرو می‌بردم و کیسه خواب‌ها را رویش می‌کشیدم به او گفتم: «همه چیز درست خواهد شد.» بعد زیپ درهای چادر را بر روی او بستم و سعی کردم چادر آسیب‌دیده را دوباره برپا کنم و به او گفتم: «نگران نباش دوست من، الان همه چیز تحت کنترل

اولین جسدی که هاچین به آن برخورد جسد نامبا بود ولی تا زمانی که زانو زده و یخی را که با ضخامت ۶-۷ سانتی‌متر صورت نامبا را پوشانده بود نشکسته بود نتوانست بفهمد او نامبا است و در آن لحظه در کمال تعجب متوجه شد که نامبا هنوز نفس می‌کشد

است.

بلافاصله بعد از آن که شرایط راحتی یک را در حد امکان فراهم کردم از طریق رادیو با دکتر مکنزی در اردوگاه اصلی تماس گرفتم و با صدایی عصبی به او گفتم: «کارولین! من با بک چه بکنم؟ او هنوز زنده است. ولی خیال نمی‌کنم مدت زیادی زنده بماند. شرایط او واقعاً وخیم است.» او در پاسخ گفت: «سعی کن آرام باشی جو. تو باید با مایک و بقیه افراد پایین بیایی. بیت و تاد کجا هستند؟ از آنها بخواه تا از بک مراقبت کنند بعد خودت پایین بیا.» من وحشت‌زده انتسن و برلسون را پیدا کردم و آنها بلافاصله با ظرفی پر از چای داغ به چادر بک رفتند. وقتی من با عجله می‌رفتم تا به هم‌گروه‌هایم برسیم، انتسن آماده می‌شد تا به بک که در حال موت بود آمپول تزریق کند. این اقدامات، اقدامات تحسین برانگیزی بود اما به سختی می‌شد تصور کرد نتیجه مثبتی دربرداشته باشد.

پانوشت:

در سال ۱۳۵۷ (۱۹۷۸) گروه راب هال قبل از صعود به قله از اردوگاه اصلی فقط هشت شب در اردوگاه شماره دو در ارتفاع ۶۴۹۲ متر، یا بالاتر، سپری کردند که امروزه زمان رایج هم‌هوایی است. قبل از سال ۱۳۵۲ (۱۹۷۳) معمولاً کومنوردان قبل از صعود به قله زمان بیشتری در اردوگاه شماره دو و بالاتر از آن می‌مانند که شامل حداقل یک صعود برای هم‌هوایی، به ارتفاع ۷۹۲۴ متر می‌شد. اگر چه ارزش هم‌هوایی در ارتفاع ۷۹۲۴ متر و بالاتر از آن بحث‌برانگیز است (زیرا تبعات منفی ناشی از ماندن در چنین ارتفاعات بالایی می‌تواند از نتایج مثبت آن زیادتیر باشد). اما این سوال هم باقی می‌ماند که طولانی‌تر کردن زمان رایج فعلی که شامل یک دوره هفت یا هشت شب هم‌هوایی در ارتفاع ۶۴۰۰ متر تا ۷۳۱۵ متر است بتواند ضریب ایمنی بالاتری ایجاد کند.

یوایان مومن، معتقد به سه نام هستند، سلسله اعمال نیکی که با به حد کفایت رسیدن، به فرد اجازه می‌دهد تا از چرخه تولد و تولد دوباره درگذرد و برای اید از این دنیای رنج و محنت رهایی یابد. △

# در جستجوی یتی (آدم برفی)

مواجهه با عمیق ترین راز هیمالیا

قسمت دوم

نویسنده: رینهولد مسنر

ترجمه: پریسا حسین زاده

## مقدمه مترجم

مطالب پراکنده ای از موجود افسانه ای هیمالیا در ذهن خود داشتم تا این که در وبلاک کوه قاف به مدیریت هیمالیانورد معروف آقای رضا زارعی بخشی که اطلاعاتی در خصوص کوه نوردان برتر جهان ارایه می داد متوجه مقاله ای از رینهولد مسنر شدم. وقتی که مطلب را به پایان رساندم از آقای زارعی خواهش کردم که آن مقاله که نام آن مسنرویتی بود را ترجمه و به وبلاگ ایشان تقدیم کنم که ایشان این افتخار را به بنده دادند. بعد از آن به فکر ترجمه کتاب های مسنر افتادم و مسلماً اولین کتابی که انتخاب کردم موجود افسانه ای هیمالیا یتی بود. ویرایش این کتاب را نیز آقای زارعی به عهده گرفتند و تا آخر عمر بر سر من منت گذاشتند. در جست و جوی یتی کتابی است مملو از هیجان، آنجا که به این واقعیت اقرار خواهی کرد که یتی افسانه ای بیش نیست، یتی با حضور ناگهانی خود این واقعیت را به سخره می گیرد و وقتی که همه چیز مهیا شود تا وجود او را باور کنی جانوران گوناگونی نظیر خرس، میمون، گوریل و غیره ظاهر می شوند تا شمایه باورهای خود شک کنی. پشتکار رینهولد مسنر در غلبه بر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری جهان بر هیچ کس پوشیده نیست ولی تلاش وی دریافتن حقیقت یتی به راستی دلیلی است بر آنچه که این کوه نورد افسانه ای را به چنین درجه ای از توجه و محبوبیت رسانده است. بنابراین به خود اجازه دادم که کتاب در جست و جوی یتی مسنر را ترجمه و به علاقه مندان احتمالی آن تقدیم کنم. امید است مورد توجه قرار گیرد.

مسنر و کوه نوردی تداعی مایکل جردن و بسکتبال است

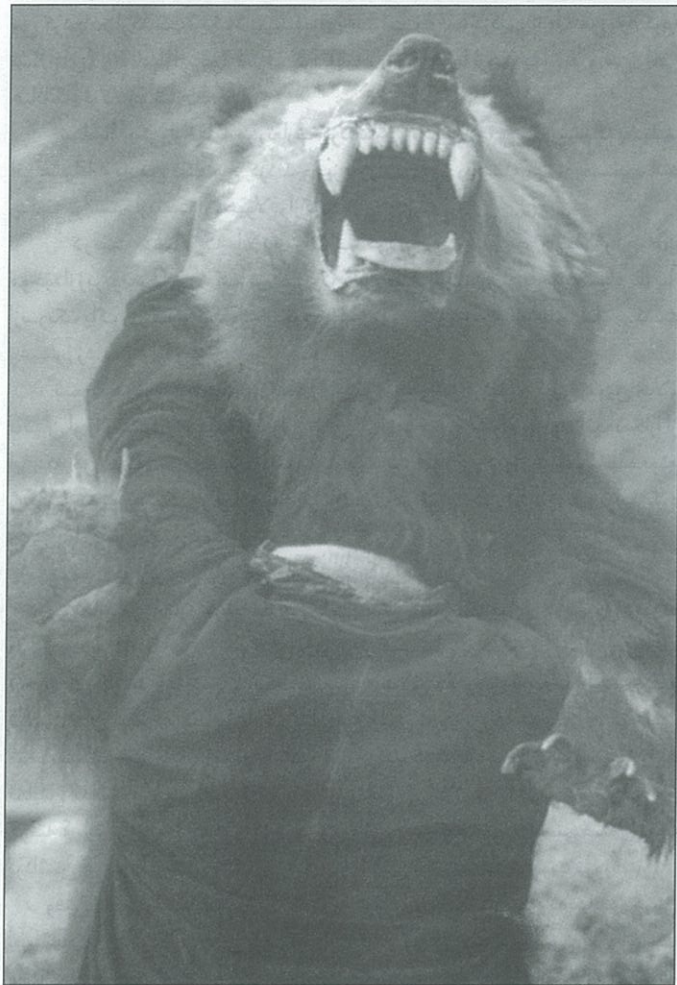
جان کراکوتر

یتی یا همان آدم برفی در سال های دور برای کوه نوردان معمایی شده بود که پس از آن رینهولد مسنر کوشیده است تا با سفرهای اکتشافی به نقاط مختلف از این معما پرده بردارد که در نهایت بگوید که یتی افسانه ای بیش نیست.

رینهولد مسنر تمامی اطلاعات مربوط به یتی (نقشه های دقیق، آدرسها و جزئیات) را به یک تیم از دانشمندان ارائه داد

خودشان روزه می کشیدند و پارس می کردند. حالا باید به کجا بروم؟ قصد برگشتن به درون دره را نداشتم، از ترس این گله نیمه گرسنه رنگ خود را چنان باخته بودم که یاد صحنه ای افتادم که در ابتدای شب با آن مواجه شده بودم. آن موجودی که لانه اوجایی در یکی از این دره ها است ده بار قوی تر و عظیم الجثه تر از هر سگی است. نمی توانستم راهم را به طرف کوهستان در تاریکی درپیش بگیرم. خسته تر از آن بودم که بتوانم کوه نوردی کنم. چاره ای نداشتم جز اینکه یواشکی به آلونک ها برگردم، شاید ساکنین آن، گله های یاک را برای چرا به بالای کوه بیاورند. تچاگو، خندق سگ های درنده تنها امید من بود. برای شب مانی به راه مارلو که بین سدسنگی و پشته هیزم ها بود برگشتم. از آغلها بدون اینکه توجه سگ ها را به خود جلب کنم گذشتم، از راه یک دریاژ کوتاه بین تپه هیزمها وارد یکی از حیاطها شدم، به سمت خانه رفتم، در قفل بود، تصمیم گرفتم از دربان به بالای شیروانی باز بروم. بین تخته کفپوش و مقدار زیادی شن چمپاته زدم، کورمال به سنگ برپا کردن آتش رسیده بودم، روی کوله پشتی ام لم دادم و به سکوت شب گوش فرا دادم. برای آخرین بار از بالای شانهم نگاهی به بیرون انداختم. زیراندازم را در آوردم و به درون کیسه خواب خزیدم. در عرض چند ثانیه قبل از اینکه ضربان قلب و تنفسم آرام شود به خواب فرو رفتم. از یک خواب عمیق و بدون رویا بیدار شدم، احساس کردم صداهایی می شنوم، گیج و منگ به بیرون شیروانی مثلثی شکل که به سمت رشته کوهها زیر آسمان

همان طور که به در کلبه نزدیک می شدم یک توده سیاه با چهار چشم و دندان هایی که به هم می سایید، پرید روی سرم. یکی از چوب های روی تپه هیزم ها را که پشت سرم بود چنگ زدم و از راهی که آمده بودم برگشتم، یک سنگ ننگه یان تبتی بود، چیزی نگذشت که بقیه سگ ها نیز به او ملحق شدند. من در تریش از این سگ ها داشتم. لکه های قهوه ای نزدیک چشم های شان آنها را چهارچشمی نشان می دهد. این سگ ها بزرگ و خطرناکند. چوب کلفت و بلند را مثل یک چماق چرخاندم و آماده زدن هر کدام از آنها می شدم که به من نزدیک می شد. آن گله وحشی از همه طرف به من نزدیک می شد، ابتدا هفت یا هشت بعد بیشتر و بیشتر. روی سرو کله همدیگر می سریدند و حرکت می کردند طوری که فقط پوزه های مشکی آنها قابل دیدن بود. از سگ گله ژرمن کوچک تر نبودند. هر وقت که یک سگ به من نزدیک می شد او را می زدم ولی حالا تمامی آن گله طوری پارس کنان و زوزه کشان و خرناس کنان با صدای بلند به من نزدیک می شد که در حالت درماندگی شروع به نعره زدن کردم. فکر کردم حالا بایستی روستاییان بیدار شده باشند ولی هیچ کس به سراغم نیامد. به آهستگی به درون راهی که از آن آمده بودم خزیدم، پشتم به سنگ بود، به چپ و راست نگاه کردم، سگها تا موقعی که من تلو تلو خوران به درون فضای باز علفزار در انتهای دهکده می رفتم مرا دنبال کردند. بعد همان سگ های عصبانی به یک باره بی تفاوت شدند و به آلونکها برگشتند، یکدیگر را گاز می گرفتند و بر سر



پرستاره هیمالیا باز می شد خیره شدم، اشتباه نمی کردم. صدای راه رفتن، زمزمه و پیچ پیچ شنیده می شد، یکی نعره زنان فرمان صادر کرد، بارانی از سنگ بر روی کفیوش، در نزدیکی من فرود آمد.

وحشت زده در حالی که هنوز نیمی از بدنم در کیسه خواب بود سینه خیز به پشت تنور رفتم تا خودم را مخفی نگه دارم. حالا صداهای بیشتری در آن پایین به گوش می رسید و هر لحظه بلندتر می شد. نمی توانستم همان طور در آنجا مخفی باقی بمانم، بایستی قبل از آن که مرا به پایین بکشند و به قصد کشت بزنند به پایین می رفتم. از شیروانی باز، خم شدم، تقریباً برهنه، کیسه خواب و لباس هایم رامحکم زیر دست راستم بغل کردم و کوله پشتی ام را در دست چپ گرفتم. برای چند لحظه ای در زیر نور ماه در بالاترین نقطه نردبان مردد ماندم ولی وقتی که صورت های چرک و کثیف مردانی را که مشعل ها و چماق های شان را در هوا تکان می دادند دیدم بی وقفه از شیروانی به حیاط کلبه پایین رفتم. تمامی لوازمم را قبل از اینکه حتی پاهایم زمین را لمس کند از چنگم درآوردند. یکی از آنها فانوسش را به طرف صورتم گرفت. روبه روی آنها ایستادم. حرکات چماق های آن چشم بادامی ها تحکم آمیز، توام با عصبانیت و کنجکاوی بود. می بایستی ترخم انگیز به نظر می رسیدم. دسته وحشی و ژنده پوش ابتدا شروع به زمزمه کردند بعد همگی زدند زیر خنده، دیگر به من خیره نبودند. یک نفر بین آنها پیچ می کرد بقیه سوال های خود را با فریاد از من می پرسیدند. نمی فهمیدم چه می گویند. شروع کردند شمشیرها و چاقوهای شان را از غلاف چرمی یا نقره ای کمربندهای شان درآوردند.

بالکنت زبان از ماجرای مواجه شدنم با تبتی گفتم. من می دانستم که فقط کافی است که از تبتی ها یک مقدار دوغ و جایی برای خوابیدن بخواهی وبعد آن چیزی را که دیدم با به کار بردن ایما و اشاره و انگلیسی دست و پا شکسته ای که چینی ها به کار می برند، نیالی، اردو و تبتی به آنها توضیح دهی، به طرز معجزه آسایی داستان مرا فهمیدند و به خوبی می دانستند که راجع به چه چیزی حرف می زنم. شتاب زده همه چیز را به آنها گفتم، آن جانور وحشی روی دو پا حرکت می کرد، از یک انسان قوی تر به نظر می رسید و از نردبانی که به شیروانی می رسد بلندتر است، با جریان هوا بین زبان و فک بالایی اش صدایی مثل سوت تولید می کند (از تقلید آن برای بهره مندی آنها خسته بودم) و بوی تعفن (بینی ام را گرفتم)، حتی ردپایش بویی شبیه مخلوطی از سیر، چربی فاسد و کود می داد.

دو تبتی لاغر قد بلند که نصف صورت های شان زیر کلاه های پهن ولیه دار پوشیده بود اشاره کردند که همراه آنها به خانه های شان بروم. کیسه خوابم را قاپیدم و موفق شدم که شلوار و پیراهنم را بپوشم. بین دیوارها و تپه های هیزم به سوی حیاط مملو از سب و کود اسب آنها را دنبال کردم. خم شدیم و از یک در باریک به درون کلبه رفتم. یکی از مردان با چماق چوبی اش به سمت جای خوابیدن من که نزدیک آتش بود اشاره کرد، مرد دیگر در را از داخل قفل کرد. زیر انداز و کیسه خوابم را بیرون آوردم. مرد اول مقداری هیزم در آتشدان ریخت و نشست روی زمین تا خاکسترها را فوت کند. جرقه ها و دود تیره به هوا برخاست و آتش روشن شد. درنور دلپذیر شعله آتش اشیاء به هم ریخته درون اتاق که شبیه به یک تپه خرت و وپرت بود نمایان شد. طناب های ساخته شده از موی یک ویک زین تزئینی کنار تسمه های چرمی از دیوارها آویزان بود، تلی از پوست و مو، پوست های پر شده جانوران و تعدادی جعبه چوبی روی زمین ریخته شده بود. این جعبه ها ی چوبی سطح صافی می شوند برای بستن زین به یک ها برای حمل بار. دوتا دبه در گوشه اتاق بود که دبه بزرگ تر که مس کوبی شده بود برای نگهداری آب و دیگری که آلومینیومی بود برای دوغ بود.

آن قدر خسته بودم که احساس گرسنگی نمی کردم ولی زبان و گلویم به خاطر اینکه بیشتر وقت ها از راه دهان تنفس کرده بودم و نیز ترس ناشی از حادثه های چند ساعت پیش، خشک شده بود. از آنها خواهش کردم مقداری دوغ به من بدهند.

یکی از مردها یک کاسه چوبی جلوی من گذاشت که پر بود از یک خمیر خاکستری رنگ با تکه های دودی، آن را به زمین گذاشتم و بدون اینکه متوجه شوند تکه های دودی را به درون کاسه تف کردم. یکی دیگر از مردها به آهستگی و با وقار در حال گرفتن کره در یک ظرف که ارتفاع آن تا سر زانوهایش می رسید بود و تمام مدت

زیر چشمی مرا می پایید. آنها می خواستند بدانند من چگونه از دگه به اینجا آمدم و چرا چینی ها مرا بازداشت نکرده اند. من خندیدم و ملرکی را به آنها نشان دادم، یک نوع اجازه نامه که در لهاسا صادر شده بود، اما آنها چگونه می توانستند آن را بخوانند. بازبان تبتی شکسته سعی کردم که به آنها بگویم که در دگه توفانی برپا بود و رعد و برق هم می زد. در کنار جاده در یک کلبه توسط یک خانواده تبتی پناه داده شدم. نیمه شب سیل آمد. از طریق بلندگوها دستورات به صدای بلند صادر می شد. مردم ترسیده بودند ولی فقط دوتا از خانه های زیر جاده را سیل برد و به محض باز شدن مسیر از چین گریختم.

گریختی؟  
 "قبل از سپیده دم. قبلاً یکبار چینی ها مرا به مدت یک هفته تمام بازداشت کرده بودند."

یکی از مردها کره بخار شده را درون کاسه ای که قبلاً در آن غذا خورده بودم خالی کرد. داستانم را ادامه دادم.

"جاده ای که به کامدو ختم می شد بسته بود بنابراین بایستی پیاده می رفتم. شب ها را در مسافر خانه های کنار جاده یا در آلونک های چادر نشینان سر می کردم. دوبار هم در اصطبل خوابیدم. زیر باران راهپیمایی می کردم. روزها پنهان می شدم و شب ها راه می رفتم. همه جا درخت های جنگل قطع شده بود و جاده های کاروان رو به کلی به وسیله سیل شسته شده بود، راه آن قدر گلی بود که یا سر می خوردم و یا می افتادم."

با افتخار به شلوار کثیفم اشاره کردم، میزبانان من خندیدند.  
 "بیشتر وقت ها توکپا (سوپ) می خوردم. نوشیدنی من شو (ماست) و آب چشمه ساران بود. پریروزمن از رودخانه شاکالا بایک کاروان یک ردشدم. راهبانان کوله پشتی مرا بین دو کیسه در پشت یک پاک گذاشته بودند، من پشت سر آنها حرکت

می کردم، بعد از گذشت از یک شیب تند برای استراحت توقف کردیم. آنها به من تارا (کره) تشا (چای) و تسامپا (آردجو) تعارف کردند. بعد راه های ما از هم جدا شد و من راهی عبادتگاه توکاتچو شدم.

تسامپا؟ یکی از آنها به من تعارف کرد، سرم را تکان دادم، می خواستم که بخوابم، آنها مشتاقانه به من نگاه می کردند و هیزم در آتش می ریختند، می خواستند بدانند چگونه توانستم از دست آن هیولا فرار کنم.

درست وقتی که آلودو را ترک کردم دوباره جاده را پیدا کردم، آن موجود از زیر بوته های به هم تنیده زیر درختان ظاهر شد. سر او با موی سیاه تقریباً از سربیک یک بزرگ تر بود ولی بدون شاخ، روی دویای عقب خود بلند شد، برگشت و غیبش زد. پشت او قرمز بود.

شمو؟ هر دو مرد با هم این کلمه را با چنان ترسی ادا کردند که گویی همین حالا و ناگهان او را وحشت زده دیده اند، ولی ترس آنها آمیخته با احترام نیز بود، آنها آشکارا از این که من موفق به نجات خود بعد از راه پیمایی طولانی درون تاریکی شده بودم شگفت زده بودند، یکی از آنها زمزمه کرد "شمو" و سرش را تکان داد و دوباره برایم کره ریخت. او کفش پایش نبود.

"شمو" تکرار کردم، آیا یک خرس نیست؟

میزبانان من اشاره کردند که این طور نیست؟ لغتی که برای خرس به کار برده می شود **tom** است و توتم خیلی پایین تر از کوهستان در جنگل ها زندگی می کند، توتم پاهای کوتاهی دارد، یک لکه سفید شبیه هلال ماه روی سینه اش است و بقیه قسمت های بدنش سیاه است. میزبانان من گفتند که خرس ها خطرناک هستند ولی شمو نیستند. آنها طوری شمو را تلفظ می کردند که دوباره ترس و احترام خود را به نمایش گذاشتند. خواب آلود گفتم، چرا این فانتومی که در غرب داریم غول برفی نام گرفته؟ بایستی وسط گفت و گو چرت زده باشم. در خواب می توانستم صدای ترک برداشتن هیزم ها در آتش را بشنوم. بعد صداها قطع شد و عالم در سکوت فرو رفت.

وقتی که بیدار شدم آفتاب از پنجره باز به درون می تابید، هوا بوی دودمانده و چربی آب شده می داد. کلبه خالی بود. در را باز کردم و به بیرون کلبه تبتی نیمه تاریک و آفتاب نیمه های تابستان پا گذاشتم. وقتی که چشم هایم به نور عادت کرد دیدم که در یک میانکوه مرتفع ایستاده ام. دامنه بلند کوه های بالای آن به رنگ خاکستری بود. میزبانان من از کلبه دیگری ظاهر شدند و به دنبال آنها دسته ای از روستاییان در حرکت بودند، آنها به من ماست، نان جو و دوغ برای صبحانه دادند. در ساعت ۱۰ کوله پشتی من آماده بود و یک مرد یک چشمی پیشنهاد داد که آن را برای من حمل کند.

درون میانکوه به دنبال اومی رفتم بعد راه خود را به سمت غرب و بالای مناطق شیب دار تغییر دادیم. از جویبارهای سنگی و روستاهای کوهستانی در امتداد راهی که اغلب ناپدید می شد به درون ارتفاعات بلند پا گذاشتیم. رشته کوه ها بلندتر و پر شیب تر می شدند، در پشت آنها حتی رشته کوه های بلندتر و میانکوه ها و قلات های بیشتری وجود داشت.

در ابتدای یک مرتع مخروطی کوهستانی علائمی از یک خیمه و چراگاه گوسفند وجود داشت. راهنمای کم حرف من به زمین بین دو سنگ که ارتفاع آنها تا زانو بود اشاره کرد.

"شمو" شتاب زده این کلمه را گفت.

ردپاهای بسیار بزرگی دیدم. به جلوخم شدم و دریافتیم این سنگ ها که هر کدام صد ها کیلوگرم وزن داشتند همان شب حرکت و یاروی زمین غلطیده شده بودند.

باحالتی حاکی از عدم اطمینان از راهنمایم پرسیدم "شمو؟" در چه فکری بودم؟ سرش را به علامت تأیید تکان داد و به سنگ ها اشاره کرد دوباره تکرار کرد "شمو" آنها به دنبال غذاسنگ های بزرگ را بلند می کنند و بعد آنها را پرت می کنند، این طوری، دستش را طوری تکان داد که انگار کسی سنگ ریزه پرتاب می کند، آنها همچین بز، گوسفند و حتی یک نیز شکاری می کنند.

آنها در نواحی خیلی بالای کوه زندگی می کنند؟

معمولاً در جنگل زندگی می کنند ولی در تابستان چادر نشینان را به سمت مراتع

بالای کوه تعقیب می کنند، آنها راه برفی را مثل یک هابالامی روند. برای رفتن از یک میانکوه به میانکوه دیگر از یخچال ها عبور می کنند، برای گذر از رودخانه یاده های پر شیب بچه های شان را کول می کنند.

آیا شموها بچه هم دارند؟ مایه آنها بچه می گوئیم.

جلوی سنگ های بزرگ ایستادم و به بالای شیب های سطح صخره که همانند برجی به اعماق آسمان آبی نفوذ کرده بود نگاه کردم. آن موجود عظیم الجثه در یک چنین ارتفاعی چه می خورد؟

"بعد از چند لحظه گفتم "شمو" شما باید یک خرس باشد."

"اوشبیه به خرس و همچنین شبیه به یک انسان است. او همان چیزی که ما می خوریم می خورد، گوشت، میوه، دانه ها، سبزیجات، ریشه ها، گزنه و همان جایی زندگی می کند که ما زندگی می کنیم. وقتی که نور خورشید شدید است مژه هایش را برهم می زند، اوشبیه... برای چند لحظه مردماند، شبیه یک خرس یا یک میمون عظیم الجثه است."

پشت رشته کوه بعدی **Tatu** بود. آخرین مرتع بلند قابل اسکان، جایی که من امیدوار بودم شب را در آنجا بگذرانم. قبل از اینکه راهنمای مهربان مرا با کوله پشتی که حمل می کرد ترک کند از او خواستم که تصویر یک شمو را برای من بکشد. روی یک سنگ نشست و طرح یک حیوانی را کشید که من نتوانستم چیزی از آن بفهمم.

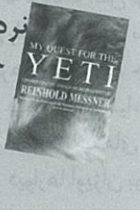
پولی را که به او دادم گرفت و آن را درون کیسه چرم هلالی شکل کوچکی که مثل یک خنجر از کمر بندش آویزان بود انداخت. خنک و با شکلی که با من خادحافظی خودمانی کرد به طرف دره برگشت و مرا ترک کرد.

از زمین ناهموار بالاتر و بالاتر می رفتم. رفته رفته مجبور به رفتن به راه های فرعی بودم چون جویبارها و آب راه ها اصلی را شسته بودند، به زودی تمام آن چیزی که از راهنمای سابقم می دیدم یک نقطه تیره متحرک بر بالای دامنه های پراکنده و ملدور خاکستری رنگ بود و بعد پایین تر کنار شیارهای قهوه ای مایل به زرد یک لاشخور بالای سر او چرخ می زد.

مشغول استراحت شدم و با دوربینم زمین اطراف را بررسی کردم. هیچ نشانی از آن جانور نبود. روی این موضوع که چه چیزی در مورد این موجودی که به او شمو می گویند بایستی بدانم فکرمی کردم. او متعلق به هیچ گونه ای از حیوانات انسان نما نیست.

مشغول استراحت شدم و با دوربینم زمین اطراف را بررسی کردم. هیچ نشانی از آن جانور نبود. روی این موضوع که چه چیزی در مورد این موجودی که به او شمو می گویند بایستی بدانم فکرمی کردم. او متعلق به هیچ گونه ای از حیوانات انسان نما نیست.

آن جانور وحشی روی دو پا حرکت می کرد، از یک انسان قوی تر به نظر می رسید و از نزدیکی که به شبروانی می رسد بلندتر است، با جریان هوا بین زبان و فک بالایی اش صدایی مثل سوت تولید می کند و بوی تعفن، حتی ردپایش بویی شبیه مخلوطی از سبیر، چربی فاسد و کود می داد



نسل میمون های عظیم الجثه آدم نما هزاران سال است که منقرض شده، خرس های غار نشین ده ها هزار سال پیش از آسیای جنوبی ناپدید شده اند. زیستگاه هر دو آنها کوه ها و جنگل ها بوده است و همان طور که باستان شناسان ثابت کرده اند به یک باره در هیمالیا اقامت گزیده اند.

وقتی که به روستای تاتو وارد شدم، یک گروه از بچه های چادر نشین مرا به یک چادر دعوت کردند و به من اجازه داده شد کنار آنها روی پوست های پهن شده روی زمین بخوابم. روز بعد قبل از طلوع آفتاب به سمت یک گردنه در ارتفاع چهار هزار و هشت صد متری رفتم که آن سوی آن ظاهراً آخرین میانکوه گسترده بود. دورتر از آن به سمت شمال رشته کوه های کم ارتفاعی وجود داشت و آن سوی این رشته کوه هازمین های

بایرویکی شمال تبت قرار داشت.

به اطراف چرخیدم و دوباره نگاهی به سرتاسر استپ ودشت بزرگ که پوشیده از گل ادل وایز (edelweiss) ریشه این لغت آلمانی است و در مجموع نوعی گل سفیداست) بودو جایی که تازه از آن بالآمده بودم انداختم. دسته های بوته در فاصله دور شبیه پرهای تزئینی روی کوه به نظر می رسیدند. پایین تر از آنها خطوط تیره جویبارها و جنگل متراکم درختان کاج قرار داشت.

برخوردمن باشمو اگر که او همان موجود باشد همه چیز اعوض کرده بود. به قصد دیدن یک موجود افسانه ای عازم سفر شده و با نوعی کاملاً متفاوت از یتیی غافلگیر شده بودم. داستان هایی که شریکها با خود در خلال رفت و آمدهای طولانی شان در خارج از سرزمین مادری تبت، به نیال می آوردند. پیدا کردن یتیی یعنی کشف منبع افسانه او. آیا افسانه یتیی در خلال سفر شریکها از خام به سولوخومبوکه به عنوان سمبل یا یادگاری از خاستگاه آنها است، منشاء گرفته بود؟ یا متعلق به تمامی تبتی هایی است که در سرزمین برفی زندگی می کنند. قرنها است که داستان هایی از یک موجود زنده که ناگهان ظاهر می شود و بعد غیبش می زند گفته می شود. موجودی که با گذر زمان به طور روزافزونی خصوصیات انسانها را کسب کرده است. مهم نیست که این داستانها خیالی، کابوس و یا واقعیت داشته باشند. افسانه هابین تمام اقوام می گردود آنها را به هم نزدیک می کند و همین افسانه بود که کنجکاوی مرا تحریک کرد، اگر چه موجودی که با او مواجه شده بودم فراتر از یک افسانه بود.

کوهستانهایی که من خیلی خوب می شناختم حالا در لفاقی از ابهام فرورفته بود. اگر چه بارها آنها را صعود کرده بودم، در خود دست نخوردگی داشت که تا به حال قدر آنها را نمی دانستم. آیا سابقین دوستم در لهاسا منتظر من مانده است، من بایستی به درون دنیای جدید و عجیبی فرو می رفتم.

برای آخرین بار به عقب به رشته کوه ها و میانکوه هایی که از آنها عبور کرده بودم نگاه کردم. من چه چیزی دیده بودم؟ یک یتیی؟ یک شمو؟ آیا آنها یکی بودند؟

## ملحق شدن دوباره به هم در لهاسا

در لاریگو توسط یک عده بچه های چادر نشین تعقیب شدم، مراسم باران کردند، سگ ها به من حمله کردند و زن ها ظرف های آرد را به رویم پاشیدند، انگار که روح پلید یک جن را دفع کرده باشند. جرأت نداشتم با کسی راجع به یتیی حرف بزنم.

طرف های نیمه شب خانه های با چراغ های روشن پیدا کردم، به طرف آن رفتم، به داخل خوانده شدم، به حیاط وارد شدم، از اینکه کسی مرا به بیرون نراند و سگی در آنجا بود تعجب کردم. آن را به عنوان هشدار تلقی کردم. تبتی هاسگ نگهداری می کردند. چینی ها آنها را می خوردند. در نیمه باز بود، به داخل سرک کشیدم. آماده بودم که فرار کنم.

نورضعیفی دیدم، صدای یک مرد از من می خواست که به طبقه بالا بروم. راهم را از طبقه پایین که سقف کوتاهی داشت به طرف طبقه بالا در پیش گرفتم. خیلی دیر متوجه شدم که تصادفی به یک قرارگاه پلیس پا گذاشته ام. ولی برای غافلگیری و خوشحالی من مامور وظیفه به جای اینکه دستگیرم کنند به من گفت که شب را می توانم در یک سلول خالی به سر ببرم. مدت طولانی بود که در رختخواب نخوابیده بودم، میزبان من یک سرباز چینی با سرو وضع آراسته بود که می خواست بدانند در این دوروبرها چه می کنم. زیر لب گفتم:

"از لهاسا آمده ام و می خواهم به لهاسا برگردم"

به نظر رسید که قانع شده باشد. برابیم یک ظرف برنج پخته آورد و بعد رفت که

بخواید. در سلول راقفل نکرده خسته تر از آن بودم که به فکر فراری بگفتم و خیلی خوشحال بودم که بالاخره می توانم یک شب کامل بخوابم.

صدای دویدن موش ها در سرتاسر کف چوبی سلول مرا از خواب بیدار کرد. بلند شدم. صبح شده بود. در میان نورضعیف به اطراف نگاه کردم. اتاق هیچ اثاثیه ای به غیر از یک تخت فلزی نداشت. یک روزنامه به ملاط ناهموار دیوار چسبیده شده بود. در کنار آن یک تصویر از مائوئی جوان وجود داشت، ازینجره کوچک سلول به بیرون به رشته کوه های سفیدشیری رنگ که از آنها گذشته بودم نگاه کردم.

چند روز بعد توی یک جاده سنگفرش جایی بین ناچو و لهاسا بودم. در پشت سرم یک پاستل رنگی پرپیچ و خم از کوهستان های آمد و قرار داشت و در پیش رو رشته کوهی در افق آبی می درخشید، موجی از جزر و مد یخ زده. قله های یخی آن برفراز ابرهای پف آلود پشمی-کتانی به ستیخ های مواج شبیه بودند.

خسته و فرسوده از تنهایی، با دقت در حفظ فاصله صدمتری به موازات جاده ای به سمت جنوب در حال پیاده روی بودم. کاروان طولی از وسایل نقلیه ارتشی سبزپوش خروشان از کنار من می گذشتند و در فرورفتگی در در دست ناپدید می شدند. کاملاً واضح بود که تبت توسط ارتش چین اداره می شود.

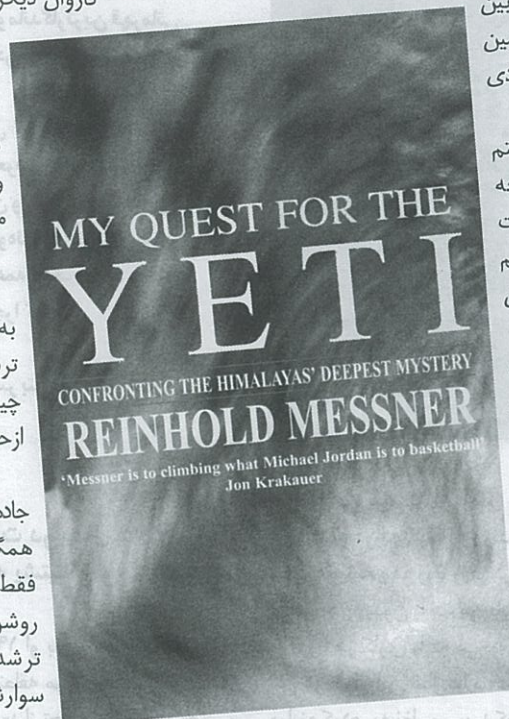
کاروان دیگری گذشت و بعد یکی دیگر. نقطه ای در دور دست به قطاری از وسایل نقلیه که غرش کتان حرکت می کرد تبدیل شده بود و بعد آن قدر کوچک می شد تا به اندازه یک قطار اسباب بازی می رسید و در انتها ناپدید می شد. اغلب یک ساعت کامل بین اولین کامیون و آخرین کامیونی که از دید خارج می شد زمان سپری می شد.

سفر به لهاسا بدون برخورد به چینی هامشکل بود. فقط تبتی هابدون هیچ گونه پرسشی مرا برای بردن به مرکز سوار کردند، آنها نیز پای پیاده در جاده های فرعی تردد می کردند و یاد روستاها برای اتوبوس هایی که توسط چینی ها کنترل می شد منتظر می ماندند، بدون برخورداری از حق انتخاب.

خودروهایی که عبور می کردند، کامیون هایی که کارگران جاده را حمل می کردند، جیب، اتوبوس و کاروان نظامی ها همگی چینی بودند. به نظرم رسید جاده از گلمور تا لهاسا فقط به آنها تعلق دارد. یک کامیون درب و داغان با رنگی روشن رانگه داشتیم که در آن سوی جاده در تقابل بود. نزدیک تر شدم، ماشین دیگری نبود بنابراین به خاکریز آن سوار شدم. یک گروه از تبتی هامشغول بالا آمدن به قسمت عقب کامیون بودند.

با آنها خوش و بش کردم، به من گفتند که در راه لهاسا هستند. با چند اسکناس ریمبیمی (Rimbimbi) می توانستم همراه آنها باشم. چند دقیقه بعد روی یک سطح فلزی دراز کشیدیم که بالای اتاق راننده و به اندازه یک تخت خواب بود، زیر یک برزنت و لایه لایه بسته ها، پوست ها، لوازم اضافی خود رو و عده ای از مردان زمخت که از آمدن می آمدند ناپدید شدم. بوی کپک، روغن موتور و عرق بدن غیر قابل تحمل بود.

احساس امنیت می کردم. تشخیص اینکه یک اروپایی هستم در بین آن همه آدم، سبد، برزنت، کلاه، شنل و نوارها سخت بود. بادمو هم راژولیده کرده بود و بینی ام مثل بینی همسفرانم سوخته بود. مطمئن بودم تا مدت زمانی که حرکت می کنیم قاطی آنها و مثل آنها هستیم. قبل از اینکه راهی شرق تبت بشوم از زدن ریشم خودداری کرده بودم و در طول سفرم از قیچی متصل به چاقوی جیبی برای مرتب کردن آن استفاده می کردم. نمی خواستم که در دهکده های دور افتاده مثل یک آدم وحشی ظاهر شوم. حالاریش من خیلی خاکی شده بود و خاکستری به نظرم رسید و به سختی متمایز از بقیه صورتم بود. Δ



# اورست و المپیک ۲۰۰۸

ترجمه: تورج خوش مشروب



پس از خواندن این مطلب، احساسات هر خواننده‌ای جریحه‌دار می‌شود و این سوال در ذهن به وجود می‌آید که براساس چه طرز فکر و چه تربیت و آیینی شخص در سخت‌ترین شرایط در شرایطی که حتی انسان قادر به گرفتن تصمیمات ساده نیست و شرایطی که حفظ جان حرف اول و آخر را می‌زند اقدام به چنین کاری می‌کند به طوری که عواقب آن تا آخر عمر گریبان او را می‌گیرد. با دقت شدن در آن و تفکر درباره آن به این نتیجه می‌رسیم که این همان چیزی است که بین تمام انسان‌ها و بین تمام ادیان و بین تمام فرهنگ‌ها مشترک است و حتی گذشت قرن‌ها و پیشرفت‌های سرسام‌آور علمی کوچک‌ترین خدشه‌ای در آن ایجاد نکرده و نمی‌کند. این همان جوانمردی و از خودگذشتگی و ماندگارترین قهرمانی و بلندترین قله است، قله رفیع انسانیت و هرگز در طول گذشت سال‌ها کهنه و کمرنگ نمی‌شود.

امیدواریم همه ما، چه کوه‌نورد و چه هر کسی که نام خود را انسان می‌گذارد از این مطلب که چکیده‌ای از دانشگاه معرفت و انسانیت است چه از نظر فداکاری چه از نظر پشتکار و تسلیم نشدن و چه از نظر ایستادگی و مبارزه با سختی‌ها درس بگیریم و بدانیم که کوه‌نوردی تنها انداختن کوله‌پشتی به پشت و شیب را بالا رفتن نیست و همه هدف صعود به قله نیست و با صعود قله نیز همه چیز کامل نمی‌شود چرا که:

هزار نکته باریک‌تر زمو اینجاست

نه هر که سر برتراشد قلندری داند

## ویژه المپیک ۲۰۰۸

### زیابایو صعودکننده چینی اورست در سال ۱۹۷۵

برای صعود به قله نیازی به پاها نیست اما به پشتیبانی و حمایت بیشتر نیاز است

کوه‌نورد چینی زیابایو نمی‌دانست که صعود ۱۹۷۵ او به اورست سرآغاز تمام مشکلاتش می‌شود. یک حرکت انسان دوستانه در منطقه مرگ به قیمت از دست دادن دوپای او تمام شد. اشتیاق و روحیه کوه‌نوردی زیابا بعد از تحمل ۳۰ سال سختی و مشقت که بعد از این هم ادامه خواهد داشت به بوته آزمایش گذاشته می‌شود، چنانچه هنوز هم وقتی تعدادی از معلولین به اورست صعود می‌کنند زیابا با اشتیاق به تماشای آن می‌پردازد. کوه‌نورد ۵۵ ساله می‌خواهد به قله بازگردد و به چالش و تلاشی بپردازد که شاید از خود صعود سخت‌تر باشد یعنی پیدا کردن حامی در یک فضای سیاسی و سرمایه‌ای که کسب سود از طریق معلولین چندان شناخته شده نیست.

### مدال و عذاب وجدان برای صعودکنندگان

زیابا می‌گوید من یکی از اعضای گروه کوه‌نوردی چین اعزامی به اورست در سال ۱۹۷۵ بودم، باد شدید صعودکنندگان را برای دو روز و سه شب در ارتفاع ۸۶۰۰ متری به دام انداخته بود. من شب بعد در ارتفاع ۷۶۰۰ متری کیسه خواب خود را به کوه‌نوردی که به آن نیاز داشت دادم، پس از آن هر دوپای من دچار سرمازدگی شد. وقتی به خانه برگشتیم آنها به من چندین مدال دادند اما پاهای سرمارده من هرگز مداوا نشد و سرانجام پزشکان مجبور به قطع آنها شدند. همچنین کمبود گردش خون منجر به سرطان و جراحی و اشعه درمانی شد.

عشقی که ۳۰ سال به طول انجامید

زیابا می‌گوید در آن زمان من معلول شدم اما هرگز از یاد نیتادم - عشق عمیق من به کوه‌نوردی کماکان زنده و پابرجا مانده است به طوری که پس از گذشت ۳۰ سال همیشه یک رویا را در درون خود زنده نگه داشته و باید آن را به واقعیت مبدل نمایم. حتی بدون پا هم من باید به اورست صعود کنم. (البته به مناسبت المپیک ۲۰۰۸) زیابا هر کاری را که می‌توانست تا شانس صعود را زیاد کند انجام داد. او می‌گوید: من در طول این سال‌ها سخت کار کردم و به طور جدی با بیماری‌ها و ناتوانی‌ها مبارزه کردم. به نظر می‌رسد که همه این زحمات نتیجه خود را داده است. او می‌گوید: در حال حاضر کارکرد تمام اعضای بدنم در حالت نرمال است و سرطان نیز تحت کنترل است، من در مسابقات محلی معلولین نیز شرکت کرده‌ام و چندین مدال نیز کسب کرده‌ام. او خاطر نشان می‌کند: این دیگر عادلی شده که معلولین را در حال صعود به اورست ببینیم مثلاً نادانگ شریا در سال ۲۰۰۵ قله را صعود کرد و سال گذشته یک نیوزیلندی به اسم مارک لینگ لیس نیز همان کار را انجام داد که اینها باعث تشویق من و انگیزه بیشتر برای دنبال کردن راه آنها می‌شود.

### سرمایه‌گذاری بر روی معلولین نشانی از رشد و پیشرفت کشور

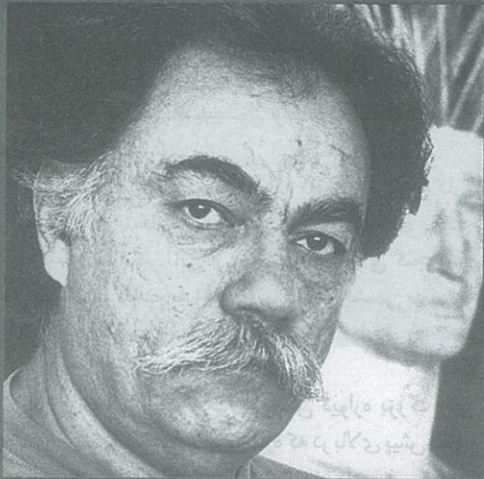
زیابا امیدوار است دولت مردان و کارآفرینان چین صدایش را بشنوند او می‌گوید: من فکر می‌کنم معلولینی که توانایی صعود به کوه‌ها را پیدا می‌کنند نشانی از پیشرفت علم و تمدن بشر هستند. به گفته او حضور معلولین در صحنه‌های ورزشی نشان از حمایت و فهم و درک بالای اجتماعی داشته و این چنین حمایت‌هایی از کوه‌نوردان معلول می‌تواند به تلاش، اعتماد به نفس و مناعت طبع آنان افزوده و تشویقی برای کارهای مهم‌تر از آنان باشد. Δ

برداشت از اینترنت

# بُخارا

شماره ۲۴ - بهار ۱۳۸۲ - سه هزار نوبت

با سلامتی از عبدالحمید آزرنگ و داریوش آفرید و ادیب اسدالله و ایرج افشار و حسن الوری و گلش امامی و فریدون بهدابی احمدپوری و صدر لقی زاده و فریدون تنگانی و علی محمد حق شناس و روح دریاپی و پرویز دهباشی و هوشنگ دولت آبادی و فرزند زاری و هاشم رحیب زاده و رضا رضایی و مریم زندی و سیمین سلطانی و پیمان حسینی و ویدا شاهرخی و سیرین شمس و خاتون صنعتی ابوالحسن شیاه نظری و فرشته شاهرزی و نرگس الله فولادوند و کتیا فولادوند و حسن گامشاد و هوشنگ کاروانسی و محمد گلین و شیاه بوخند و مهدی ماحوزی و مهشید نونهالی و ایرج هلندی زاده و نیاز بعلوشاهی و ضمیمه یادنامه نری بونیس گزارش و نقد کتابهای نازک



# بُخارا

شماره ۲۳ - بهار و تابان ۱۳۸۲ - سه هزار نوبت

ویژه نامه زبان شناسی

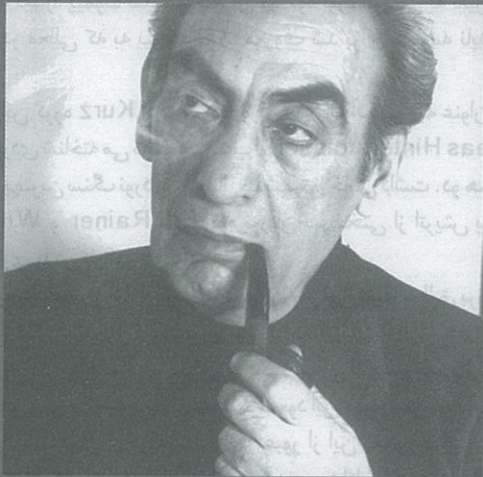
آرینا افراشی و فریدون آفاق زاده و محمدرضا باغی و علی محمد حق شناس و محمد زبیر مقدم و علما کز زعفرانی کابویرام و مهدی بیرواری و علی اشرف مازانی و حسین صفایی و کورش صوبی و علادالدین طارقی و محمد رابع بهدابی و امید شمسزاده و فریاد فریح زاده و سربم سادات هاشمی و ایرمان گلنگام و بهرام بدرسی و روح الله سعیدی و هرنو عیلامان و بهروزان لغزگوی کهن و مادلانا تورینش و میاجتی در باره: آموزش زبان شناسی در ایران - بازیگری در رویکردهای زبان شناسی ایران - زبان شناسی و ترجمه - شوک فرهنگی و زبان درمانی - زبان و نظام های نوشتاری - تکوین زبان شناسی نظری در ایران و...



# بُخارا

شماره ۵۱ - فروردین - اردیبهشت ۱۳۸۵ - سه هزار نوبت

با سلامتی از عبدالحمید آزرنگ و محمد رحیم اخوت و جعفر ابراهیم و ایرج افشار و حسن الوری و گلش امامی و سیمین بهدابی احمدپوری و صدر لقی زاده و فریدون تنگانی و علی محمد حق شناس و روح دریاپی و پرویز دهباشی و هوشنگ دولت آبادی و فرزند زاری و هاشم رحیب زاده و رضا رضایی و مریم زندی و سیمین سلطانی و پیمان حسینی و ویدا شاهرخی و سیرین شمس و خاتون صنعتی ابوالحسن شیاه نظری و فرشته شاهرزی و نرگس الله فولادوند و کتیا فولادوند و حسن گامشاد و هوشنگ کاروانسی و محمد گلین و شیاه بوخند و مهدی ماحوزی و مهشید نونهالی و ایرج هلندی زاده و نیاز بعلوشاهی و ضمیمه یادنامه نری بونیس گزارش و نقد کتابهای نازک



# بُخارا

شماره ۶۲ - خرداد - شهریور ۱۳۸۶ - سه هزار نوبت

عبدالحمید آزرنگ و فریدون آفاق و ایرج افشار و علانورا امامی و گلش امامی و منوچهر بهدابی و امیر بشاد و سعیدالله پور جوادی و احمدپوری و شهلا حجازی و لاریج دریاپی و هوشنگ دولت آبادی و شیدا زبانی و هاشم رحیب زاده و سیمین سلطانی و صادق شمسینی و داریوش شایگان و سیرین شمس و علی صالح جو و هادیان صنعتی و شهریار عدل و جلال نظیفی و سیرین علی نژاد و نرگس الله فولادوند و مهدی بیرواری و ضمیمه یادنامه نری بونیس گزارش و نقد کتابهای نازک



● نشانی برای ارسال مقاله و نامه ها 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](mailto:dehbashi@bukharamagazine.com)  
● مجله بخارا در اینترنت [www.bukharamagazine.com](http://www.bukharamagazine.com)

# اشاره سکوت

علی پارسایی

جو سیمپسون بعد از نوشتن کتاب لمس خلا **Touching the Void** به عنوان معروف ترین نویسنده یک کتاب کوه نوردی در جهان شناخته شد. لمس خلا پرفروش ترین کتابی است که تا به حال در باره کوه نوردی نوشته شده است. فیلمی که هم سه سال پیش از روی این کتاب ساخته شد به گفته تمامی صاحب نظران یکی از خوش ساخت ترین فیلم هایی است که به موضوع کوه نوردی پرداخته است

لمس خلا روایت جو سیمپسون از صعود قله **The Beckoning Silence** و بازگشت ادیسه وار از آن به همراه هم نوردش سایمون یاتس است.

شکسته شدن پای او در حین فرود، حمل کارگاه به کارگاه او به پایین توسط هم طنابش، معلق شدن او بر روی یک نقاب برفی، اجبار سایمون به انتخاب بین بریدن طناب حمایت و یا یخ زدن بر اثر سرما و بازگشت ادیسه وار جو از اعماق مرگ به زندگی.

لمس خلا شاهکار نابی از روایت حد اعلائی گنجایش روحی و ظرفیت انسان در چالش با سخت ترین حوادث است. نگاه هوشیار نویسنده کتاب به زیبایی نیز گوشه چشمی به نسبی بودن قراردادهای و هنجارها دارد.

دیواره ۱۸۰۰ متری شمالی دیگر یکی از شش دیواره بزرگ آلپ و شاید معروف ترین آنها است. چشم انداز عظیم این دیواره که در بالای پیش اسکی معروف "شایدک" سویس قرار گرفته همواره نگاه بسیاری از کوه نوردان و غیر کوه نوردان را به سوی خود کشیده و می کشد.

دیواره شمالی دیگر بعد از دوران طلایی کوه نوردی آلپ و صعود تمامی قله ها و مسیرهای سنگی معروف آن تنها دیواره ای بود که در برابر کوه نوردان تسلیم نشده باقی مانده بود. حاصل سه تلاشی که تا قبل از سال ۱۹۳۸ و اولین صعود موفق بر روی این دیواره صورت گرفت هشت کشته بود. چهار تن از این افراد اعضای گروهی بودند که در سال ۱۹۳۶ سعی صعود به دیواره را داشتند. صعودی که پایان آن چیزی ورای تراژدی بود. چهار کوه نورد جوان **Andreas Hinterstoisser, Toni Kurz, Willy Angerer and Edi Rainer**, تابستان سال ۱۹۳۶ آماده صعود دیواره شمالی دیگر شدند.

مسیری که آنها انتخاب کردند همان مسیری بود که توسط کوه نوردان اتریشی در سال قبل تا نیمه دیواره پیموده شد. هر چند آن دو کوه نورد اتریشی به دلیل گرفتار شدن در توفان در محلی که به بیواک مرگ معروف شد برای همیشه ناپدید شده بودند.

سرپرست این گروه **Toni Kurz** کوه نورد ۲۴ ساله آلمانی به عنوان گایدی آینده دار در کوه نوردی شناخته می شد و هم طناب او **Andreas Hinterstoisser** به عنوان یکی از بهترین سنگ نوردان آن سال ها شهرتی خاص داشت. دو همراه آنها **Willy Angerer** و **Edi Rainer** کوه نوردان سرسختی از اتریش بودند که صعودهای بسیاری را در کارنامه داشتند.

آغاز صعود بسیار خوب و سریع بود آنها در پایان روز اول دقیقاً مطابق برنامه خود تا جایی که انتظار داشتند صعود کردند. روز دوم **Andreas Hinterstoisser** موفق شد با تراورس از پهنه صاف و صیقلی بخشی سنگی از مسیر به روش پاندوله مشکل ترین بخش صعود که به عنوان شاه کلید صعود این مسیر معروف شده بود را به اتمام برساند. آنها شادمان از موفقیتشان در عبور از این بخش طناب ثابتی که **Hinterstoisser** کشیده بود را باز می کنند و به صعود ادامه می دهند. اما شادی آنها چندان طولی نمی کشد بر اثر ریزش سنگ **Edi Rainer** مجروح می شود اما باز به صعود ادامه می دهد.

سرعت پیمایش آن ها در روز سوم بسیار پایین آمده بود و در پایان روز سوم مجبور می شوند در حدود ۵۰ متر پایین تر از "بیواک مرگ" شب را سپری کنند. شاید در آن شب هر یک از نفرات آن دو کرده در فکر خاصی بود

باید همه با هم به پایین بازگردند. سودای صعود فتح و افتخار جای خود را به تلاش برای حفظ جان دوست می دهد. آنها تا عصر خود را به اول تراورس می رسانند. اما بازگشت از تراورس ممکن نیست. اگر در حین صعود **Hinterstoisser** توانست با پاندوله و با کمک تنش طناب خود را بر روی سطح تراورس به آن طرف بکشد در این سمت جایی برای انجام این کار نبود.

**Hinterstoisser** بیش از سه ساعت تلاش می کند و هر بار سقوط می کند. او بهترین سنگ نورد گروه بود و اگر او نمی توانست هیچ کس دیگری هم نمی توانست. وقتی او ناامید به بقیه گفت امکان بازگشت وجود ندارد شرایط بحرانی تر شد. هوا از ظهر رو به خرابی گذاشته بود و توفان آغاز شده بود. در دیگر همواره هوا در عرض چند لحظه خراب می شود حتی در تابستان.

از میان دیگر یکی از بزرگ ترین تونل های قطار اروپا عبور می کند. یکی از ایستگاه هایی که در زمان احداث تونل ایجاد شد حفره ای است که از داخل تونل به میان دیواره کشیده شده. این حفره به نام **Gallery Window** معروف است. اگر از قطار در آن توقف گاه پیاده شوید و چند قدم جلو بروید خود را در ارتفاع ۵۰۰ متری اولیه دیواره می یابید.

تیم چهار نفره وقتی متوجه شد نمی تواند از تراورس عبور کند تصمیم گرفت با فرود از آنجا خود را نزدیک **Gallery Window** برساند. مسیر فرود بسیار مشکل و در بسیاری از بخش ها کلاهیکی بود. به یاد داشته باشید آنها نه ابزار نه پوشاک مدرن امروزی را به همراه داشتند روش فرود آن ها یا روش **S** بود یا فرود کارابین که هر دو روش بر مبنای اصطکاک طناب بر روی بدن صورت می گیرد. حتی تجسم فرود با آن طناب های یافته شده خیس و لیز بر روی لباس هایی خیس و در زیر بارش شدید برف بسیار دشوار است. بعد از چند مرحله فرود آن ها به حدود ۶۰ - ۵۰ متری **Gallery Window** رسیدند. بر حسب تصادف سوزن بان قطار در آنجا حضور داشت او نیز همانند بسیاری از کوهپایه نشینان در جریان صعود این تیم بود و از بازگشت آن ها با خبر بود. در حقیقت این صعود انعکاس بسیار وسیعی در اروپای آن روز داشت و روزنامه ها هر روز مشغول اطلاع رسانی در باره آن بودند و افراد زیادی خود را به شایدک رسانده بودند تا سیر صعود را با چشم خود ببینند. اما تیم چهار نفره



تیم امداد فردا صبح زود بازگشت. باورش هم چنان سخت است اما kurz زنده بود. با بدنی بیخ زده و یک دست سرما زده و تقریباً از کار افتاده تیم امداد نمی توانست خود را به او برساند. آنها از او یک کار غیر ممکن خواستند.

طنابی که جنازه دوستش به آن متصل بود را ببرد به بالا برگردد، رشته های طناب را از هم باز کند، یک طناب بلند تر بیافد آن را پایین بیندازد تا آنها برای او طناب فرود و چکش به بالا بفرستند. این بیشتر به یک شوخی تلخ شباهت داشت. اما او با تلاشی فوق انسانی این کار را انجام داد. بریدن طناب با چاقو بازگشت با دست خالی از روی طناب به بالا باز کردن رشته های بیخ زده طناب از هم تنها با یک دست و دندان.

گره زدن رشته های نازک ساعت ها زمان برد و در نهایت او توانست ریسمان باریکی درست کند به انتهای آن یک سنگ ببندد و آن را به پایین بیندازد و آنقدر تاب بدهد تا به دست گروه پایین برسد. تیم امداد یک طناب میخ و چکش برای او به انتهای ریسمان گره زد او آرام آرام ریسمان را بالا کشید. کم کم امید در دل ها جوانه می زد. اما طنابی که برای او فرستاده بودند کوتاه آمد. آنها با گره یک طناب دیگر به انتهای آن اضافه کردند. او میخ ها را در سنگ کوید. و آماده فرود شد. او به روشی فرود آمد که ما به نام فرود کارابین می شناسیم.

در این شیوه با یک طناب انفرادی که به دور کمر بسته می شود نوعی هارنس (صندلی فرود) ایجاد می کنند یک کارابین به آن می اندازند طناب از یک کارابین به روی شانه می افتد و نفر به پایین می رود. او آرام آرام شروع به فرود کرد. کمتر از ده متر تا پایان این بازی دردناک مانده بود.

شاید در لحظه ای که او گره را در دست خود احساس کرد فهمید چه اتفاقی افتاده شاید هم زمانی که گره در پشت کارابین گیر کرد و ادامه فرود دیگر ممکن نبود. گره درشت و بیخ زده بسیار بزرگ تر از آن بود که از کارابین عبور کند. او با چنگ و دندان و همه توان خود می خواست آن گره را از کارابین عبور دهد. کافی بود که گره از کارابین رد شود تا این کابوس به اتمام برسد اما تقدیر نقش دیگری رقم زده بود. نفرات تیم امداد او را تشویق به ادامه تلاش می کردند اما نگاهان او دست از تقلا کشید و با صدایی رسا گفت: دیگر نمی توانم ادامه بدهم.

و برای همیشه به ابدیت پیوست. تصویری که از این صحنه دردناک برداشته شده است یکی از تلخ ترین صحنه هایی است که در کوهستان ثبت شده است. تصویری سیاه و سفید و بسیار تلخ. پیکر بی جان کوه نوردی که فراتر از توان انسانی برای زنده ماندن جنگید اما مغلوب شد، در چند متری تیم امدادی که هیچ کاری از دست آنها ساخته نبود.

این حادثه بازتاب بسیار غریبی در اروپای ملتهب آن سال ها گذاشت و سرآغاز مجادلات فراوانی در باره چرایی کوه نوردی و ریسک پذیری در آن شد. و کتاب های مختلفی در باره آن نوشته شد.

بازتاب این حادثه در تاریخ کوه نوردی آلپ چنان انعکاسی داشت که حتی در سال های اخیر نیز دستمایه نگارش کتاب هایی شده است.

کوه نورد و نویسنده صاحب نام انگلیسی جوسیمپسون (نویسنده کتاب لمس خلا) نیز در آخرین کتاب خود **THE BECKONING SILNCE** با دستمایه قرار دادن این حادثه به شرح دیدگاه های خود از کوه نوردی پرداخته

فارغ از هیاهوی دشت های پایین تر تنها به این می اندیشید که خود را سریع تر به **Gallery Window** برساند. جایی که باد و توفان نبود. جایی که آرامش در انتظارشان بود.

سوزن بان از آنها با فریاد پرسید: همه چیز مرتب است؟ و آنها بنا به عادت و غافل از تنها چند دقیقه بعد با فریاد گفتند: تا یک ساعت دیگر فرود تمام می شود. و سوزن بان با قطار خود به پایین برگشت. در جایی که آنها رسیده بودند محل مناسبی برای کوبش میخ و برقراری کارگاه وجود نداشت. **Hinterstoisser** خود را از طناب جدا کرد چند متر جلو تر رفت مشغول کوبیدن میخ شد. اگر او کارگاه را می زد و همه خود را به آن کارگاه متصل می کردند تنها یک فرود و ۳۰ متر تراورس از روی برف در انتظارشان بود. اما همیشه در کوه آن اتفاقی که ما می خواهیم نمی افتد. بارش شدید برف باعث انباشته شدن توده برفی در چند صد متر بالاتر از آن ها شده بود و بناگاه هیولای سفید کوهستان باز غرش کرد.

بهمین **Hinterstoisser** را با خود بردو باعث پرت شدن دو نفر دیگر شد. در نتیجه طنابی که به بدن **Angerer** متصل شده کارابین و میخ عبور کرده بود کشیده شد و باعث شد او با صورت به شدت به سنگ برخورد کند. شدت ضربه او را کشت. همین اتفاق برای **Rainer** افتاد او به پایین پرت شد به شدت با سنگ برخورد کرد و بعد در حالی که وزنش بر روی بدن **Kruz** بود در بین سنگ ها گیر کرد او هم مرد و **Kruz** در میان هوا در میان یک شیب نیمه منفی آویزان ماند. تنها چند لحظه قبل همه آنها منتظر فرود برگشت به ایمنی بودند و شاید به فکر یک لیوان نوشیدنی گرم و بازگشت به زمین زیر پایشان بودند اما تنها فقط در گذر کسری از لحظه همه چیز عوض شد. **Kurz** قادر نبود کاری انجام بدهد. طناب دوست بی جانش به او متصل بود و خود او سرما زده و متحیر در میان دیواره معلق شده بود. دقایقی بعد زمانی که ابرها کمی از جلوی آیگر به کنار رفتند نفراتی که با دوربین به دنبال رد صعود کننده گان بودند با چشمانی حیرت شده شاهد این تراژدی بودند. تیم نجات با سرعت خود را با قطار به **Gallery Window** رساند و با تراورس مسیر به ۳۰ متری **kurz** رسید. او حدود ۳۰ متر بالاتر از آنها معلق بود و برای آنها امکان نداشت به هیچ نحوی در آن هوای توفانی خود را به او برسانند. با توجه به فرا رسیدن تاریکی امید هیچ گونه تلاشی برای نجات او نمی رفت.

در گیر شدن تیم نجات در فرایند صعود (که بسیار بالاتر از توان آنها بود) می توانست جان آن ها را نیز به خطر بیندازد. باورش سخت است اما آنها به او گفتند چاره ندارد جز این که تا صبح به هر نحو سر کنند. آنها صبح باز می گردند و در گامی که بر می داشتند صدای فریاد **kurz** به دنبالشان بود.

کمک برگردید **Kurz** مردی بود که تا آن زمان هیچ گاه در کوهستان از هیچ کس کمک نخواست به. حتی برای کسانی که شب بر روی دیواره ها تا صبح را حتی در زمستان بیتوته کرده باشند تصور آنچه بر **kurz** در آن شب گذشت بسیار سخت است. نیمه بیخ زده - منجمد خسته گرسنه و خیس آویزان بر روی طنابی کنفی - که به دور بدن گره خورده - در حالی که جنازه دوستش به او متصل است و باد زوزه کشان برف را به او می کوید.

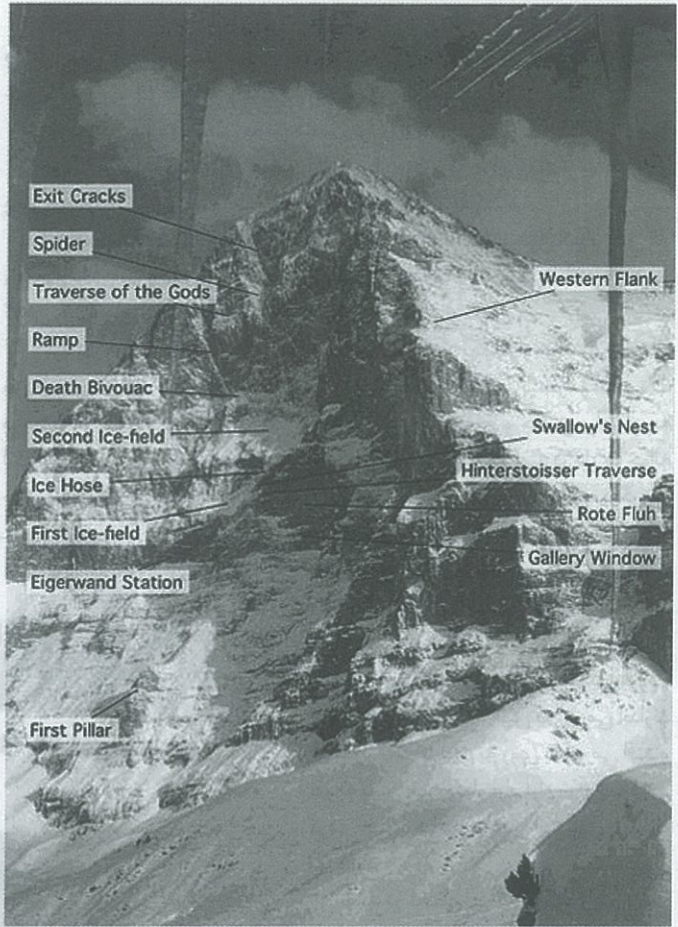
# THE BECKONING SILENCE

LIFE AND DEATH ON THE EIGER



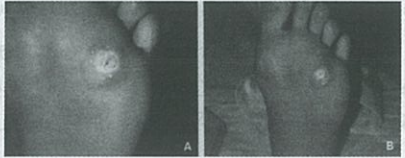
FROM THE PRODUCERS OF THE MULTI-AWARDED WINNING FILM 'TOUCHING THE VOID' & BASED ON THE BOOK BY JOE SIMPSON





است. برف نیا در کوهستان. دارد. او می گوید: همه ما (کوه نوردان) وقتی خبر مرگ دوستی را می شنویم می پرسیم : چطور مرد؟ چون می خواهیم بدانیم چه اشتباهی کرده و هرگز نمی پرسیم چرا کشته شد.

شما به درستی می دانید که قلب دوم شما، باهای تان است پس با توجه به این موضوع انتخاب کفشی که آرامش و راحتی شما را تضمین نماید در الویت تمام ویژگی های یک کفش خوب قرار می گیرد. دقت در انتخاب و خرید کفش کوهنوردی به مراتب باید با تعمق و حوصله بیشتر انجام گیرد، چرا که آسیب های کفش نامناسب و بد به سادگی قابل جبران نیست. هر کفشی را مختص برنامه خاصی ساخته اند و ما باید متناسب همان برنامه کفش داشته و استفاده کنیم. کفش های نامناسب آسیب های جدی به پا می رسانند که یکی از آنها میخچه یا پینه می باشد. میخچه بر اثر اصطکاک



آخرین باری که کفش جدیدی خریدید و کمی برای پای تان تنگ بود به یاد دارید کفشی که فقط به دلیل مدل و علاقه تان انتخاب کردید و به هیچ وجه مناسب پای شما نبود.

و ضربات مکرر به پا ایجاد می شود. در چنین مواقعی سلول های لایه بازال تحریک و تکثیر شده و به سرعت رشد کرده و مانند خود به وجود می آورند. نوک تیز این ضایعه به سمت داخل پوست رشد کرده و روی اعصاب فشار می آورد در این زمان ناحیه مورد نظر حساس شده و آرامش فرد را می گیرد به طوری که با برداشتن هر گام احساس درد و ناراحتی مانع حرکت می شود، میخچه ابتدا با پینه بستن پوست آغاز شده و سپس به مرور به میخچه تبدیل می شود، پاهای بیشتر به میخچه دچار می شوند خصوصاً پاهایی که در معرض ضربات یکنواخت و مکرر و اصطکاک می باشند. برای رهایی از رشد میخچه باید پاهای را از اصطکاک و فشار و ضربات مکرر دور نگاه داشت. باید از پوشیدن کفش های تنگ و نامناسب خودداری کرد؛ سنگ نوردانی که مجبور به پوشیدن کفش های سنگ می باشند باید در فواصل استراحت کفش ها را از پا در آورده و به آنها تا آنجا که ممکن است آرامش را بازگردانند و در پایان تمرین هم به رسیدگی و مراقبت از آنها پردازند. Δ

روزنامه سلامت - شماره ۹۷

او خواننده را شریک احساسات و گفت گوی های ذهنی خود در صعود می کند و در جایی می گوید: . همین نکته و بل که در کتاب wwoonW y10llh در آن نیمه تاریک روشن صبح گاهی در کوه های بولیوی و تنها چند لحظه بعد از آن که فهمیدم بهمن از دهلیز کناری ما فرو ریخته ( همان دهلیزی که بدون هیچ دلیلی از صعودش چشم پوشیده بودیم ) به این حقیقت پی بردم که دیگر عاشق کوهستان نیستم . مرگ در کوهستان همواره به دلیل اشتباه نیست گاهی کوه نورد با وجود در نظر گرفتن همه جوانب در زمان مناسب در جای مناسب نیست و شانس نمی آورد. به همین سادگی . و گاهی در زمان مناسب و جای مناسب است و بهمن فرو نمی ریزد و میانی تاب سقوط می آورد و تبر یخ در جای خود باقی می ماند. Δ

جو سیمپسون در روایت خود از حادثه تلخ دیگر می گوید شرایط kurz بسیار شبیه من بود . هر دو انتهای طنابی آویزان بودیم که می دانستیم هیچ گاه از بالای آن کمک نخواهد رسید. اگر هم طناب من طناب را نمی برید مطمئناً سرنوشت من مانند kurz می بود. و من همیشه متحیر این موضوع هستم چرا من فرصت زندگی یافتم اما او نه؟

و سپس در ادامه کتاب به شرح آخرین صعود خود بر روی آیگر می پردازد. او سه بار با دوستش برای صعود دیواره تلاش می کند و هر بار به علت هوای خراب مجبور به بازگشت می شود . در تلاش آخر دو کوه نورد در حالی که چند طول بالاتر از آنها بودند توسط بهمن درو می شوند و جان می سپارند. آن دو در زمان نامناسب در جای نامناسب بودند. Δ

جو می گوید: در کوهستان شما می توانید بنشینید کوه را نگاه کنید و بعد انتخاب با شما است می توانید برگردید می توانید بالا بروید با احتساب همه چیز با در نظر گرفتن همه چیز . اما باز عدم قطعیتی هست که همواره هست و همواره حس می شود و در هر گام با شما است . شاید شما در زمان مناسب در جای مناسب نباشید. اما بسیاری کوه نوردان با علم به این موضوع باز رفتن را انتخاب می کنند :

تأ فقط برای چند لحظه در آن بالا احساسی را تجربه کنند که هرگز نه می توانند آن را وصف کنند و یا حتی به اشتراک بگذارند احساسی غریب که تنها در یک مکان تجلی پیدا می کند

فراز کوهساران

روایت سینمایی این کتاب در سال ۲۰۰۷ با نام **The Beckoning Silence** توسط گروه سازنده فیلم لمس خلا ساخته شد و در جشنواره فیلم کوه نوردی **Kent** به اکران در آمد. و مورد تحسین قرار گرفت. Δ

روزنامه سلامت - شماره ۹۷

## وقتی میخچه میخس را می کوبد

گردآوری: ایرج طریق جاوید

وقتی میخچه میخس را می کوبد



# بهمن

## بهمن و راه‌های ایمنی از آن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازان

قسمت دهم

ترجمه: وارطان زاکاریان

سلسله مطالب بهمین، جامع‌ترین نوشتاری است که تاکنون در این مورد چاپ شده است.

بهمین نامی است که به آن دسته از برف‌ها که در اثر تراکم و فشردگی برف در اثر وزش باد و یا یخبندان در اثر تابش خورشید سطحی را ایجاد می‌کند که ضمن آن که برف تازه هنوز آن را نپوشانیده است آن سطح در اثر ذوب نابرابر یا فرسایش و ته‌نشست در اثر وزش باد یکنواخت نمی‌باشد. این نوع برف در قسمت پیش‌کوه تشکیل می‌شود برف فشرده یخبازچه (slab) و به ویژه نوع سخت آن (hard - slab) که در پشت کوه تشکیل می‌شود معمولاً در اثر نشست تدریجی شکل می‌گیرد که کاملاً صاف، یخبازچه با پستی و بلندی‌های ملایم قابل تشخیص است. اگر تشخیص می‌دهید که اسکی‌های شما همیشه به یک اندازه در برف فرو می‌روند می‌توانید حدس بزنید برف یخبازچه است که در اثر وزش باد در پشت کوه منسجم شده است. از طرف دیگر سطح برفی که در قسمت‌های مختلف شکننده ولی دارای پوسته محکم باشد آن برفی است که در اثر وزش باد روی هم قرار گرفته‌اند و معمولاً در پیش‌کوه شکل می‌گیرد. سعی کنید بین فرورفتن اسکی‌ها به داخل برف و ضخامت آخرین برف باریکه رابطه‌ای به دست آورید. به طور مثال اگر برف باریکه به ضخامت ۳۰ سانتی‌متر و اسکی شما ۵ سانتی‌متر در برف فرو می‌رود انسجام برف خوب است و تغییر شکل برف در دمای ثابت روزانه تدریجی است و تبدیل به برف یخبازچه می‌شود.

اگر اسکی شما به عمق ۲۰ سانتی‌متر در برف فرو رود می‌تواند شرایط خطرناک باشد. در عمل مشاهده می‌شود اساساً برف خطرناک آن برفی است که دارای لایه‌های سخت غیرمعمول یا لایه‌های نرم غیرمعمول در یک مقطع برف می‌باشد. در نتیجه اگر شما برابر قد خود در داخل آن فرو بروید می‌توان نتیجه گرفت مقدار متناهی برف غیرمنسجم در آن منطقه وجود دارد که می‌تواند بهمین‌های مخرب ایجاد کند.

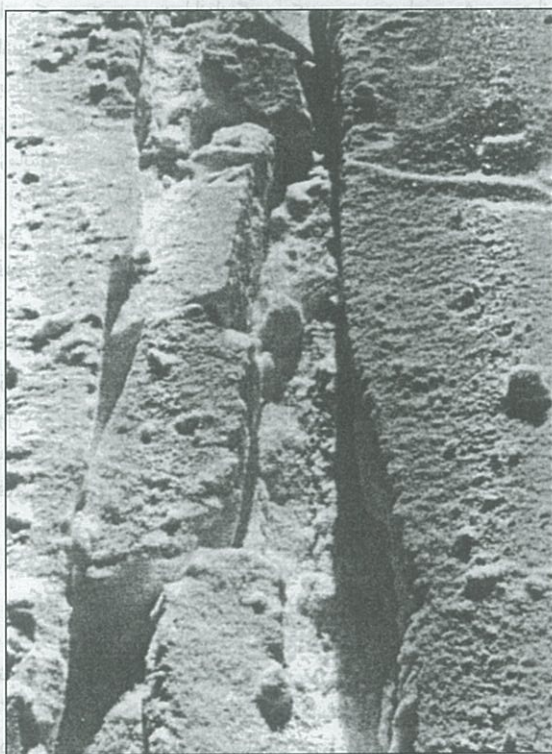
### شکل ظاهر برف:

این نشانه آن است که تغییرات شکل برف در مقطع برف به آرامی انجام شده و برف پرقدرت می‌شود. اگر برف در مسیر حرکت اسکی از لبه‌های اطراف به داخل گودی فرو بریزد و به شکل بلورین ظاهر شود در این حالت شما احتمالاً داخل برفی اسکی می‌کنید که تغییرات برف‌های یک قطعه بزرگ و نرم، چسبندگی خود را از دست داده و به قطعات کوچک شکسته می‌شوند و هنگام حرکت اسکی باز این برف به شکل قطعات کوچک در دو طرف یا در قسمت پشت اسکی به راحتی به بیرون پرتاب می‌شود و اگر اسکی‌های شما در یک شیب معمولی بتواند از پهلوی سر بخورد یا بلغزد این حالت نشانه برف یخبازچه نرم است. دو نشانه شناسایی در مورد برف یک تکه وجود دارد که به نام‌های برف یخبازچه سخت و برف یک تکه نرم شناسایی می‌شود. برای یادآوری بار دیگر آنها را مورد نظر قرار می‌دهیم. برف یخبازچه بزرگ soft slab که قدرت چسبندگی خود را از دست داده و در

بهمین نامی است که به آن دسته از برف‌ها که در اثر تراکم و فشردگی برف در اثر وزش باد و یا یخبندان در اثر تابش خورشید سطحی را ایجاد می‌کند که ضمن آن که برف تازه هنوز آن را نپوشانیده است آن سطح در اثر ذوب نابرابر یا فرسایش و ته‌نشست در اثر وزش باد یکنواخت نمی‌باشد. این نوع برف در قسمت پیش‌کوه تشکیل می‌شود برف فشرده یخبازچه (slab) و به ویژه نوع سخت آن (hard - slab) که در پشت کوه تشکیل می‌شود معمولاً در اثر نشست تدریجی شکل می‌گیرد که کاملاً صاف، یخبازچه با پستی و بلندی‌های ملایم قابل تشخیص است. اگر تشخیص می‌دهید که اسکی‌های شما همیشه به یک اندازه در برف فرو می‌روند می‌توانید حدس بزنید برف یخبازچه است که در اثر وزش باد در پشت کوه منسجم شده است. از طرف دیگر سطح برفی که در قسمت‌های مختلف شکننده ولی دارای پوسته محکم باشد آن برفی است که در اثر وزش باد روی هم قرار گرفته‌اند و معمولاً در پیش‌کوه شکل می‌گیرد. سعی کنید بین فرورفتن اسکی‌ها به داخل برف و ضخامت آخرین برف باریکه رابطه‌ای به دست آورید. به طور مثال اگر برف باریکه به ضخامت ۳۰ سانتی‌متر و اسکی شما ۵ سانتی‌متر در برف فرو می‌رود انسجام برف خوب است و تغییر شکل برف در دمای ثابت روزانه تدریجی است و تبدیل به برف یخبازچه می‌شود.

هر اسکی‌باز می‌تواند برداشته‌هایی از مسیرهای به جا مانده از اسکی خود داشته باشد. مثلاً برف چه مقدار منسجم و یخبازچه شده است و یا آب داخل آن چه مقدار است و آیا او از منطقه‌ای که عبور می‌کند دارای برف سخت و یا نرم است. بنابراین باید به مطالب بیشتری توجه نمود که شامل:

اسکی‌های شما چه مقدار در برف فرو می‌روند: اگر هنگام اسکی کردن اسکی‌ها اصلاً در برف فرو نروند در این صورت اسکی‌باز یا روی برف‌هایی که در اثر تابش خورشید فشرده شده‌اند اسکی می‌کند و یا روی برف‌های یخبازچه و تلتبار شده در اثر وزش باد و یا روی یخ. هنگام عمل دراپاژ یا سریدن اسکی از پهلوی با یک نگاه به مسیر اسکی فوراً معلوم می‌شود که روی یخ اسکی می‌کنید یا برف یخبازچه سخت.



برف خوب در دمای متوسط محکم به هم فشرده می‌شود و در مسیر حرکت اسکی‌ها لبه بریده شده و گودافتاده، همدیگر را حفظ می‌کنند. این گودافتادگی به وسیله اسکی کاملاً مشخص است و لبه‌ها بدون ریختن به عمق مسیر گود شده نمایان می‌شوند (شکل ۵/۶)

موارد مختلف به قطعات کوچک شکسته می‌شود و به اصطلاح آن را برف یکپارچه نرم می‌گویند.

برف یکپارچه سخت **hard slab** که معمولاً به قطعه برف بزرگ که در ارتفاعات همراه با وزش باد قوی شکل می‌گیرد گفته می‌شود. این نوع برف هنگام رها شدن و حرکت به بلوک‌ها و قطعات بزرگ شکسته شده و در میان برف‌های پودری قرار می‌گیرد.

تقسیم‌بندی متعارف بین برف یک قطعه سخت و برف یک قطعه نرم، هنوز به خوبی تعیین نشده است.

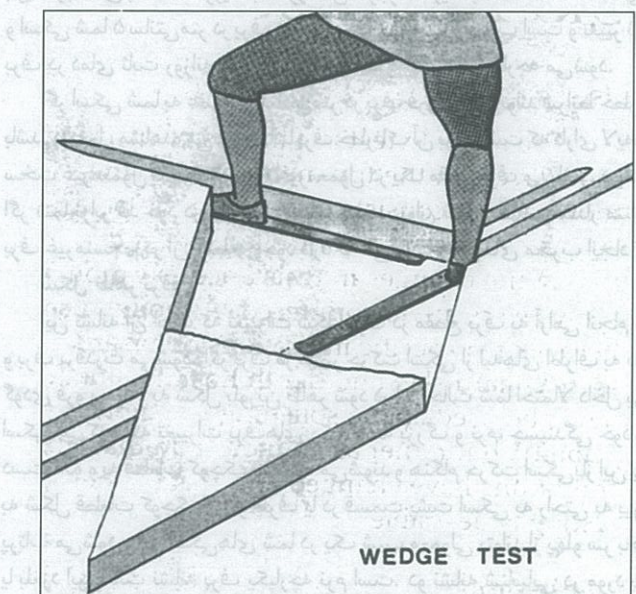
مسیرهای یخی یا مسیره‌های برف‌های خیس که در نتیجه تغییرات تدریجی ذوب و یخبندان مجدد ایجاد می‌شود و به آن **(Melt - Freeze - Metamorphism)** می‌گویند. باید قطعه برف را آزمایش کرد تا معلوم شود در چه عمق برف ذوب شده است. آب‌های جاری یا آب موجود در سطح برف نشانه شرایط خطرناک آب شدن برف‌ها در کوهستان می‌باشد و معنی آن این است که دمای تمامی ضخامت برف احتمالاً نزدیک به صفر درجه سلسیوس است. باید از هر شیبی که زاویه آن ۱۵ درجه یا بیشتر باشد اجتناب کرد. وقتی در اقلیم سرد به ویژه در اوایل فصل زمستان مسیری را باز می‌کنید که برف‌ها شکسته می‌شوند آن موقعی است که شما برف را حتی تا سطح زمین، شکسته‌اید و در اغلب موارد یک لایه‌ای از برف پودری در اعماق قطعه برف قرار می‌گیرد.

#### پیچ کوهی در اسکی

هنگام اسکی وقتی در یک شیب تند از پیچ کوهی استفاده می‌کنید در هر پیچ به وضعیت برف توجه کنید آیا برف سه‌گوش گوه‌ای شکل به بیرون می‌لغزد و اگر چنین است ضخامت آن چه مقدار است. آیا برفی وجود دارد که از بالا به پایین سریده باشد. لایه لغزنده در کجا قرار دارد. آیا لایه‌های برف لغزنده دیگری هم وجود دارد؟ هر بار شما پیچ کوهی می‌زنید باید توجه کنید آیا برف همان استحکام دفعات قبل را دارد؟ شما در یک حرکت اورب یا تراورس ممکن است در ابتدای مسیر مواجه با برف یکپارچه باشید ولی در پایان مواجه با قطعه برف یکپارچه سخت بشوید.

#### آزمایش برف به وسیله اسکی کردن

ارزیابی پایداری شیب برف با اسکی کردن بر روی آن انجام می‌شود اما این آزمایش خطرناک است و برای اسکی‌بازهای آماتور توصیه نمی‌شود. علت اصلی



به برف گوشه داخل پیچ کوه توجه کنید آیا این برف به برف یک تکه که در شیب است شباهت دارد.

مخالفت با این روش ارزیابی در مناطق دوردست در کوهستان این است که این نوع ارزیابی به ندرت نتیجه‌بخش می‌باشد. ممکن است اسکی باز بتواند آزمایش را با موفقیت به پایان برساند و به سلامت از منطقه عبور کند ولی الزاماً نشان دهنده آن نیست که شیب امنی است و خطر ریزش بهمن در آن وجود ندارد. ممکن است در اثر ضعیف شدن تدریجی عوامل نگه‌دارنده در میان برف، بهمن آغاز شود و یا ممکن است پس از عبور سومین یا چهارمین اسکی‌باز که به راحتی عبور کرده‌اند برف ضعیف شده و وضعیت یکپارچه بودن سابق را از دست بدهد. بنابراین هر آزمایش که به وسیله اسکی‌باز انجام می‌شود باید خیلی هوشیارانه و با احتیاط کامل انجام شود. حتی در شیب‌های کم باید تمام احتیاط‌های اولیه را در نظر گرفت. از دستگاه‌های بیکن مخصوص نجات از بهمن استفاده شود و همیشه یک نفر را در یک محل امن بگمارید تا از آنجا مراقب و نظاره‌گر کارهای شما و اتفاق‌هایی که رخ می‌دهد باشد و به شما که در مسیر هستید اطلاع دهد. بهترین نوع آموزش برف سنجی و کارهای مربوط به آن فراگیری مطالب و روش‌ها همراه با یک مربی و کارشناس می‌باشد.

#### آزمایش به وسیله چوبدست اسکی

نحوه استفاده: آزمایش برف به وسیله چوبدست اسکی یک روش معمولی اندازه‌گیری و کنترل لایه‌های برف تا حدود یک متر در یک مقطع برف می‌باشد. در این روش چوبدست اسکی را با یک وضعیت کنترل شده به داخل سطح برف فرو کنید و مقاومت برف در لایه‌های مختلف مقطع برف را که با چوبدست برخورد می‌کند و احساس می‌شود توجه کنید، هر چند این روش برای تعیین خطرات برف یک قطعه و سخت یا برف پودر در عمق به کار می‌رود ولی نباید به عنوان تنها روش تعیین پایداری برف استفاده کرد. اما می‌توان تعیین کننده تقریبی شرایط برفی که تغییر کرده و تعیین کننده لزوم آزمایش‌های بیشتر استفاده نمود.

#### محدودیت‌ها:

آزمایش وضعیت برف با استفاده از چوبدست با تعدادی محدودیت همراه است. به وسیله این آزمایش امکان فرو کردن چوبدست به داخل برف خیس بیش از چند سانتی‌متر مقدور نمی‌باشد، جمع طول چوبدست اسکی و طول دست اسکی‌باز فقط می‌تواند یک عمق محدود را اندازه‌گیری کنند. هر چند این روش می‌تواند نشانگر این باشد که ممکن است در این محل برف یکپارچه سفت وجود داشته باشد و اگر برف یکپارچه نرم باشد باید از روش‌های دیگر استفاده شود.

#### آزمایش را کجا باید انجام داد

آزمایش به وسیله چوبدست اسکی را باید منظم، در مناطق بهمن‌خیز انجام داد. با این آزمایش اغلب در پایان دومین آزمایش تغییرات قابل تشخیص در برف شناسایی می‌شود. قبل از اقدام این آزمایش در یک شیب گسترده اول از شیب‌های کوچک و کم، اقدام کنید و مطمئن شوید که ارتفاع برف تا آن جا که ممکن است نزدیک به شیب محرک منطقه مورد نظر در شیب‌های بزرگ است.

#### نحوه آزمایش:

آزمایش را همیشه با زاویه صحیح نسبت به سطح شیب برف انجام دهید. اول: قسمت نوک چوبدست که صفحه طبق در آن است به داخل برف فرو کنید و چوبدست را به آرامی و با کمی فشار تا آنجا که بیشتر از مقاومت برف باشد به داخل برف فرو کنید. سعی کنید چوبدست را با فشار یا تکان‌های تند و شدید و نوسانی به داخل فرو نکنید. اگر چوبدست با فشار بیش از حد وارد برف شود ممکن است به سوی دیگر برف هدایت شود. بدون آن که چیزی از آن احساس کنید. اگر برف خیلی سخت باشد چوبدست را از سمت دسته آن به داخل برف فرو کنید و توجه داشته باشید قبل از این که این عمل را انجام دهید دسته‌های چوبدست را محکم کنید تا آن جا که امکان‌پذیر است. حال آن را به داخل برف و به سمت زمین فرو کنید اگر مقطع برف کم‌ضخامت باشد و به قدر کافی نیز نرم باشد می‌تواند به اندازه طول دست فرو رود. پس از آن که شما یک سوراخی در برف درست کردید، چوبدست را به آرامی خارج کنید و بگذارید صفحه طبق در اطراف سوراخ فشار آورد با این روش می‌توانید لایه‌های سخت و نرم را احساس کنید. روش دیگر: برای آزمایش لایه‌های برف با این روش چنین عمل می‌کنند که

دسته چوبدست را دایره‌وار حرکت دهید تا یک سوراخ مخروطی شکل یا کله قند مانند در برف ایجاد شود در این روش شما می‌توانید تا ۳۰ سانتی‌متر آزمایش کنید. اگر می‌خواهید ضخامت کلی مقطع برف را بدانید این بررسی‌ها را در قسمت‌های مختلف در منطقه انجام دهید. به طور کلی کوه‌نورد یا اسکی‌باز می‌تواند با یک یا دو متر ارزیابی برف آن را تشخیص دهد.

### تفسیر مقاومت‌های برف در مقطع آن

تعبیر مقاومت‌های برف شامل:

**مقاومت کم:** برف تازه‌ای که هنوز مستقر نشده یا برف پودر ضخیم و یا برف یکپارچه نرم جدید که دارای مقاومت کم است.

**برف سفت:** برف مستقر شده کامل، برف نرم در اثر وزش باد انبار و سفت شده و برفی است که کاملاً مستقر شده یا برفی که در اثر وزش باد روی هم انبار و سفت شده است.

**برف سخت:** برف به هم فشرده سخت، برف یکپارچه محکم، برف موج‌دار حاصل از وزش باد که روی هم قرار می‌گیرند.

**برف خیلی سخت:** برفی خیلی سخت، برف یکپارچه و یک تکه سخت و به هم فشرده، نوک چوبدست به سختی بر آن اثر می‌گذارد و به داخل آن فرو می‌رود.

**وضعیت مطلوب:** مقاومت برف نسبت به عمق آن یکنواخت افزایش می‌یابد. لایه‌های برف خیلی سخت یا لایه‌های خیلی نرم در میان آن وجود ندارد.

**برف مرطوب:** از فشار چوبدست اسکی بیش از چند سانتی‌متر جلوگیری می‌کند و میزان آب در میان آن قابل توجه است.

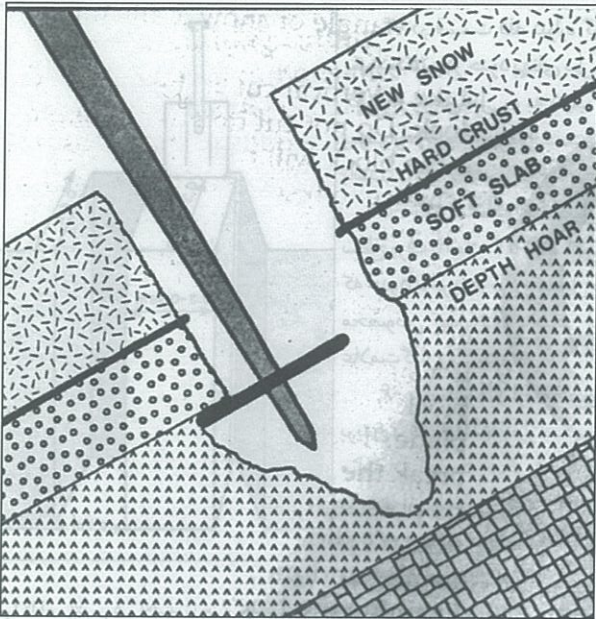
**برفی که موانع یکپارچه شدن آن دفعاتاً از بین می‌رود:** علت آن وجود لایه‌های برف پودر که در داخل برف‌های سفت قرار دارد. با مواجه شدن چنین برفی باید چندین محل در منطقه را کنترل کرد تا میانگین ضخامت برف را به دست آورد.

**لایه خیلی سخت یا لایه خیلی نرم:** هر کدام از لایه‌های نازکی که در بالای دو متری مقطع نرم قرار دارند و خیلی سخت یا خیلی نرم هستند باید بررسی و تحقیق

متری مقطع نرم قرار دارند و خیلی سخت یا خیلی نرم هستند باید بررسی و تحقیق



این قسمت از برش برف نمونه مشخص لایه‌های برف در یک مقطع کم عمق را نشان می‌دهد. به ضخامت و عمق برف پودر که در اعماق مقطع نتوانستند مستقر شوند و یک لایه با مقاومت کم را ایجاد کرده توجه شود.



با کشیدن صفحه طبق چوبدست در مقابل اطراف گودی به بیرون به آسانی می‌توان لایه‌های سخت و نرم را احساس نمود. ضخامت برف پودر در اعماق را می‌توان به وسیله برف مستقر نشده در ضخامت‌های مختلف برف یکپارچه احساس نمود.

بیشتری انجام شود.

**آزمایش سختی برف به وسیله بیل‌های کوهستانی:** آزمایش سختی برف به وسیله بیل را گاهی به آزمایش برش برف به وسیله بیل نیز می‌گویند. این نوع آزمایش از خیلی قدیم انجام و مهم‌ترین آزمایش برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازها است. این روش برای تعیین موقعیت لایه لغزنده در داخل یک مقطع برف و اندازه‌گیری نیروهای مورد نیاز برف هنگام ریزش بهمن استفاده می‌شود. این روش باید همیشه به کار رود مگر آن که با اندازه‌گیری دیگر نظیر اندازه‌گیری به وسیله چوبدست اسکی بتوان وضعیت یک لایه لغزنده در مقطع برف را مشخص نمود. این اندازه‌گیری باید در روی شیبی که دارای جهت ثابت اندازه‌گیری و دارای انرژی اولیه یکسان در تمام نقاط و سطح محرک برای حرکت بهمن یکنواخت باشد، انجام شود. به خاطر بسپارید در یک مقطع برف ممکن است همزمان چندین لایه ضعیف وجود داشته باشد.

**روش انجام کار:** دستورالعمل زیر به وسیله شورای تحقیقات ملی کانادا ارایه شده است و راهنمای مناسب برای دیده‌بانی و اندازه‌گیری برف تهیه شده است و شامل:

۱- اول با میله مخصوص عمق‌سنجی یا عمق‌یابی کنید تا معلوم شود عمق کلی مقطع برف چه مقدار است و برای لایه‌های برف در آن مقطع یک نظر و عقیده‌ای به دست آورید.

با انجام این اندازه‌گیری می‌توانید گسترش ضخامت لایه‌ای که یکپارچه و دارای انرژی اولیه است و مشخص شده و لایه‌های ضعیف که در زیر آن قرار دارد را تعیین نمایید.

۲- یک چاله به عرض یک متر و به عمق آن مقدار که براساس معلومات به دست آمده از اندازه‌گیری‌ها تصور می‌کنند لازم است حفر کنید. عمق این چاله باید حداقل به اندازه آخرین بارش برف که عملاً حداکثر حدود ۱/۵ متر است در نظر گرفته می‌شود. لایه‌های برف‌های حفر شده را اندازه‌گیری کنید. به ویژه لایه‌های سفت‌تر که برف‌های بلوری مانند در آن قشر خاص بیشتر و توزیع آب کمتر وجود داشته باشد.

۳- دیواره چاله را برخلاف جهت شیب و به قسمی حفر کنید که چاله عمودی باشد.



روش برش برف به وسیله بیل کوه‌نوردی  
 سریدن برف را تعیین کنید. △

۴- در قسمت قله دیواره گودال یک دودکش در حدود پهنای بیل حفر کنید که عرض بیل رو به شیب بالا، بیشتر از عرض بیل رو به قسمت پایین باشد.

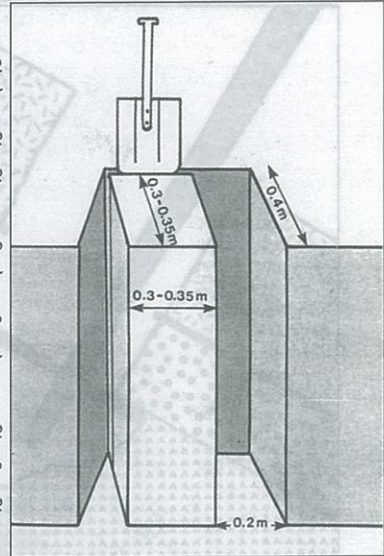
۵- یک مکعب مستطیل در سطح برف با ابعاد ۳۰ تا ۳۵ سانتی‌متر که حدوداً برابر با عرض یک بیل پهن مخصوص کوه‌نوردی و اسکی است علامت‌گذاری کنید.

۶- با استفاده از اهر مخصوص بریدن برف یا با استفاده از اسکی یک مثلث در قسمت دیگر قطعه برف ببرید و آن را خارج کنید.

۷- در قسمت پشت قطعه برف یک برش عمودی ایجاد کنید. این

برش را تا اعماق برف ادامه ندهید که ممکن است قطعه برف خراب شود و قبل از آن که شما امکان آن را داشته باشید مقدار لغزش و سریدن لایه‌ها را آزمایش کنید. ۸- بیل را به آرامی و با دقت تا عمق کامل در پشت بلوک وارد کنید و با استفاده از هر دو دست بدون آن که اهرم کنید از بیل گرفته آن را از داخل برف خارج کنید. ۹- اگر یک لایه لغزنده مشخصی وجود داشته باشد قطعه برف روی سطح یکنواخت برش پیدا کرده و حرکت می‌کند. مقدار کوشش لوازم برای شکستن برف به مقدار اثر اولیه برای جدا شدن حرکت نشان می‌دهد. اگر قطعه برف به آرامی سر بخورد یا بلغزد آزمایش غیرمعتبر است و باید تکرار شود.

۱۰- سطح قطعه برف را آزمایش کنید و سعی کنید علت لغزش و



## احترام به بزرگان مقدمه بزرگی است

### هفتاد سال با کوه و کتاب

محمدعلی زاهدی



کوه نوردان و کسانی که حرمت بزرگی و پیش‌کسوتی را نگه می‌دارند، هنگام عبور از خیابان ابوذر (آذر) اصفهان در یک مغازه صحافی و کتاب‌فروشی توقفی می‌کنند و مهمان کوه مردی متواضع می‌شوند تا با یک لیخند و چایی پذیرایی شوند.

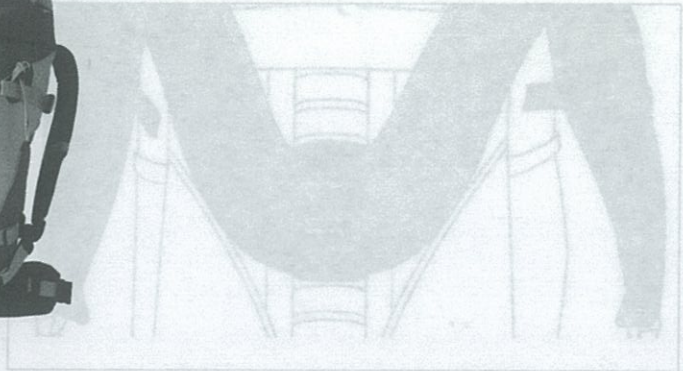
جواد ترابی (متولد ۱۳۰۳) بیش از ۷۰ سال سابقه مستند کوه‌نوردی و صعود به قله‌های دماوند، سبلان، علم کوه، کرکس، شیرکوه یزد، هزار کرمان، شاهان کوه اصفهان، دنا، هفت تنان، زردکوه بختیاری، دالان کوه، اردهال کاشان و... را دارد. همچنین صعود زمستانی به قله‌هایی مانند سبلان و دنا و کرکس را در کارنامه کوه نوردی خود دارد.

در زمینه دوچرخه‌سواری هم سابقه طولانی دارد. صعود به کوه کلاه قاضی و کرکس یا دوچرخه را نیز در کارنامه خود دارد.

هیات کوه نوردی و گروه‌های اصفهان با اهدا لوح تقدیر و سپاس، افتخار هم‌نوردی با ایشان را معتنم شمرده‌اند.

پای صحبت این کوهیار جوان دل که می‌نشینی از شنیدن تاریخ زنده شهر و اتفاقات کوه و دیدن دنیایی از عکس به وجد می‌آیی و از این همه همت و پشتکار شرمند موقیعت‌های ورزشی و زندگی خودمان می‌شویم.

برای ایشان و سایر پیشگامان عمری طولانی و بابرکت آرزو می‌کنیم. △



# مشخصات فنی کوله پشتی

## کوله پشتی کوله پشتی کوله پشتی

ترجمه: هادی فوقانی\*

کوله پشتی فنی یک وسیله حمل بار است که در یک برنامه یک روزه سبک و چه در یک برنامه چند روزه سنگین، باید از کوله پشتی مناسب برای حمل بار استفاده کرد. استفاده از کوله پشتی نامناسب باعث کاهش کارایی، خستگی زودرس، عدم تهویه مناسب، فشار بیش از حد به شانه‌ها، گردن و یا ناحیه کمر و لگن شده، گاه لذت بردن از یک برنامه را ناممکن ساخته و گاه باعث آسیب جدی به بدن می‌شود. مشخصات فنی یک کوله پشتی چیست؟

۱- حجم: معمولاً کوله‌پشتی‌ها را در درجه اول براساس حجم آنها که برحسب لیتر بیان می‌شود طبقه‌بندی می‌کنند. کوله‌پشتی‌هایی از بیست تا صد لیتر ممکن است در بازار یافت شوند. حجم برخی از کوله‌پشتی‌ها به خاطر نوع طراحی آنها تا حد معینی قابل افزایش است. مثلاً می‌توان در بازار کوله‌پشتی‌هایی با حجم ۳۵ به علاوه ۱۰ یا ۶۵ به علاوه ۱۵ لیتر پیدا کرد. بدیهی است حجم کوله‌پشتی کوهنورد باید متناسب با مدت برنامه انتخاب شود. ممکن است برای اجرای برنامه‌ای یک روزه کوله پشتی به حجم ۳۰ لیتر به خوبی پاسخ‌گوی نیاز کوهنورد باشد؛ در صورتی که برای اجرای برنامه‌ای چهار روزه باید از کوله‌پشتی با حجم بیشتر استفاده کرد.

- ۲- وزن: وزن کوله‌پشتی به تنهایی (زمانی که هیچ باری در داخل آن نیست) از اهمیت بالایی برخوردار است. طراحان کوله‌پشتی سعی می‌کنند به نسبت مطلوبی بین حجم و وزن دست یابند. بدیهی است هر چه حجم کوله‌پشتی بیشتر باشد وزن آن نیز افزایش پیدا خواهد کرد. ولی دو عامل مهم دیگر نیز در وزن کوله‌پشتی اثرگذارند. این دو عامل عبارتند از: نوع طراحی کوله‌پشتی و جنس موادی که اجزای کوله‌پشتی از آن ساخته می‌شوند. اکنون در بازار کوله‌پشتی‌هایی با وزن کمتر از نیم کیلوگرم تا حدود ۲/۵ کیلوگرم می‌توان یافت.
- ۳- نوع: نوع کوله‌پشتی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. اکنون در بازار عمدتاً دو نوع کوله‌پشتی می‌توان یافت. یک نوع، کوله‌پشتی‌هایی هستند که جنبه عمومی دارند و برای استفاده در برنامه‌های عمومی کوهنوردی طراحی شده‌اند و نوع دیگر کوله‌پشتی‌هایی که برای استفاده در برنامه‌های خاص مثل سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی یا اسکی طراحی شده‌اند. کوله‌پشتی‌های نوع دوم معمولاً دارای جیب‌های بغل نبوده در عوض دارای محفظه‌هایی خاص برای حمل کرامپون یا اسکی هستند. توجه ما در اینجا بیشتر معطوف به کوله‌پشتی‌های عمومی کوهنوردی است.
- ۴- طرح: نکته مهم دیگر در کوله‌پشتی، چگونگی طراحی و ساختار آن است. گرچه

می‌توان در بازار کوله‌پشتی‌هایی با حجم کم یافت که در آنها از هیچ میله یا تسمه فلزی یا پلاستیکی سفت استفاده نشده اما قاعدتاً کوله‌پشتی‌های کوهنوردی قابل قبول با حجم متوسط تا زیاد برای اینکه سرپا بمانند و ساختار و شکل خود را حفظ کنند دارای یک قسمت استوار یا سفت هستند که معمولاً از فلز یا پلاستیک خشک ساخته شده است. این قسمت که استخوان‌بندی کوله‌پشتی را تشکیل می‌دهد مقدار قابل توجهی از وزن کوله‌پشتی را به خود اختصاص می‌دهد. به همین علت اگر این قسمت فلزی باشد برای کاهش وزن، از آلومینیوم یا آلیاژهای سبک‌تر استفاده می‌کنند. گرچه در گذشته کوله‌پشتی‌هایی به اصطلاح زین‌دار در میان کوهنوردان طرفدارانی داشت که در آنها استخوان‌بندی فلزی کوله‌پشتی کاملاً در معرض دید بود، ولی در کوله‌پشتی‌هایی که اکنون معمول است، این استخوان‌بندی معمولاً در نگاه اول به چشم نمی‌آید و میله‌ها یا تسمه‌های فلزی یا پلاستیکی به کار رفته در محفظه‌های مخصوص خود در کوله‌پشتی جای می‌گیرند. گرچه در بسیاری از کوله‌های موجود در بازار این قسمت سخت، ثابت است و قابل تنظیم نمی‌باشد ولی در بازار کوله‌هایی هم یافت می‌شوند که در آنها این قسمت قابل تنظیم است تا بتوان اندازه آن را کاملاً با بدن کوهنورد هماهنگ کرد. طراحی کوله‌پشتی هر گونه که باشد هر کوله‌پشتی قاعدتاً دارای سه جزء اصلی است که عبارتند از: استخوان‌بندی سخت، محفظه اصلی حمل بار و تسمه‌های شانه.

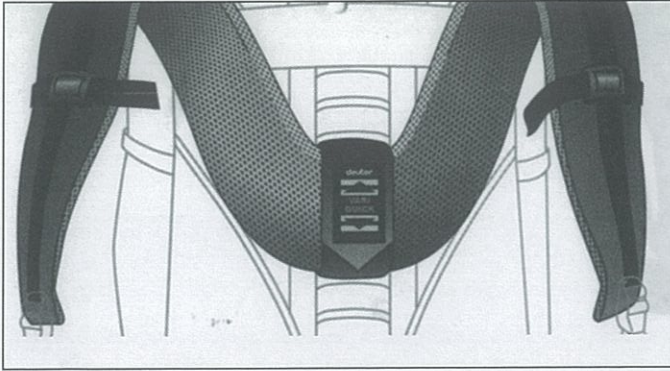
به علاوه در حال حاضر کوله‌پشتی‌ها عموماً طوری طراحی می‌شوند که دارای اجزای فرعی زیر نیز باشند:

الف - تسمه کمری کوله که نقش آن توزیع بهینه بار بر روی قسمت بالایی سرین کوهنورد است.

ب - تسمه سینه که وقتی کوهنورد کوله را بر دوش دارد از جلو و بر روی استخوان جناغی او بسته می‌شود و کنترل کوله را بر روی بدن آسان می‌کند.

ج - تسمه‌های تثبیت‌کننده که رابط بین تسمه‌های شانه و محفظه اصلی کوله‌پشتی هستند. این تسمه‌ها هر چه شل تر شوند، هوا در قسمت پشت بهتر جریان می‌یابد یعنی با تهویه بهتری در قسمت پشت روبه‌رو خواهیم بود ولی در عوض کنترل کوهنورد بر کوله کمتر می‌شود. برعکس هر چه این تسمه‌ها سخت‌تر شوند تهویه در قسمت پشت کمتر می‌شود ولی در عوض کنترل کوهنورد بر کوله خویش افزایش می‌یابد.

د - تسمه‌های کاهش دهنده اندازه کوله‌پشتی که معمولاً در دو قسمت جانبی کوله قرار دارند و کار آنها این است که وقتی بار کمتری می‌خواهیم در کوله قرار دهیم به کمک



شکل ۲: سیستم تنظیم چندمرحله‌ای تسمه‌های شانه

می‌گویند: داشتن اسب خوب یک چیز است و خوب سوار کاری کردن چیز دیگری است. با توجه به این نکته دو پرسش مطرح می‌شود:

- ۱- با استفاده از اجزای فوق چگونه باید کوله را بر روی پشت و شانه‌ها تنظیم کرد تا بهترین توزیع بار به دست آمده حمل بار آسان‌تر انجام گیرد؟
  - ۲- روش صحیح قرار دادن اشیای سبک و سنگین در کوله‌پشتی کدام است تا از آن طریق حفظ تعادل کوله‌پشتی آسان‌تر شود و حمل بار رضایت بخش‌تر باشد؟
- برای پاسخ به هر دو پرسش فوق به شکل شماره یک نگاه کنید.  
در این شکل بارهای سنگین با علامت **kg**، بارهای نیمه‌سنگین با علامت **g** و بارهای سبک با علامت پر نشان داده شده‌اند.

و اما برای تنظیم درست کوله‌پشتی ضمن نگاه به این شکل به نکات زیر توجه کنید:

- ۱- در مرحله اول تسمه کمری کوله را در جای درست خویش قرار دهید؛ و دقت نمایید تا با تسمه‌های شانه درگیر نباشد. همیشه مقدار قابل قبولی بار در داخل کوله قرار دهید. تسمه‌های تثبیت کننده **A** را شل کنید و کوله‌پشتی را بر دوش بگیرید. آنگاه تسمه کمری کوله را بر روی استخوان‌های سرین **B** قرار دهید. به موقعیت استخوان‌ها و تسمه کمری در شکل یک دقت کنید. تسمه کمری را تا حدی سفت کنید که باعث فشار به معده نگردد و آن گاه آن را ببندید. اگر کوله در جای درست خویش قرار گرفته باشد بالا آوردن پای‌تان نباید باعث حرکت کوله بر روی پشت به سمت بالا گردد.

- ۲- در مرحله دوم تسمه‌های شانه را قدری سفت کنید. توجه کنید که نکته مهم آن است که این تسمه‌ها نباید خیلی سفت شوند؛ زیرا تسمه کمری است که باید بیشترین بخش بار را هنگام حمل بر عهده داشته باشد. برای این که حمل بار به بهترین شکل انجام گیرد، باید نقطه‌های اتصال تسمه‌های شانه به محفظه اصلی کوله یعنی نقاط **C** درست بین استخوان‌های کتف که با علامت **D** در شکل شماره یک مشخص شده‌اند، قرار گیرند. در آن صورت همان طور که در شکل دیده می‌شود تسمه‌های شانه درست بر انحنای این استخوان‌ها منطبق شده بر روی آنها می‌نشینند.

- ۳- اگر نتوانستید چنین آرایشی به تسمه‌های شانه بدهید باید با استفاده از یک سیستم تنظیم چند مرحله‌ای که تسمه‌های شانه را به محفظه اصلی کوله‌پشتی وصل می‌کند، نقطه اتصال **C** را بالا یا پایین برده آن را در جای صحیح خویش قرار دهید. بسیاری از کوله‌پشتی‌های جدید دارای چنین سیستم تنظیمی هستند، گرچه برخی چنین سیستمی ندارند. اگر کوله‌پشتی چنین سیستم تنظیمی نداشته باشد، نقاط اتصال تسمه‌های شانه به قسمت اصلی کوله ثابت است و قابل تنظیم نیست. به هر حال داشتن چنین سیستمی یک امتیاز برای کوله محسوب می‌شود و به تنظیم صحیح کوله‌پشتی بر روی بدن کمک می‌کند. چنین سیستمی در شکل یک با علامت **E** مشخص شده و به نحو بهتری در شکل شماره دو نشان داده شده است.

- ۴- می‌توان به هنگام بیمایش مسیرهای دشواره، با سفت کردن تسمه‌های تثبیت کننده **A**، کوله‌پشتی را به پشت خویش نزدیک‌تر کرده موقعیت آن را بر روی پشت تثبیت نموده تا باعث کنترل بهتر گردد. پس از پشت سرگذاشتن مسیرهای دشوارتر می‌توان تسمه‌های **A** را شل‌تر کرد تا تهویه بهتری در قسمت پشت حاصل شود.

آنها قدری کوله را فشرده می‌کنیم تا حجم کوله متناسب با بار شود.

ه - قسمت پایینی محفظه اصلی کوله که معمولاً از قسمت بالایی جدا می‌شود. از این قسمت می‌توانیم برای حمل کیسه خواب و یا بارهای سبک دیگری که می‌خواهیم سریعاً به آن دسترسی داشته باشیم استفاده کنیم. بهتر است صفحه جداکننده قسمت پایینی از قسمت بالایی کوله متحرک باشد تا اگر کسی خواسته، بتواند از این صفحه صرف نظر کرده کل حجم کوله را یکسان در اختیار داشته باشد.

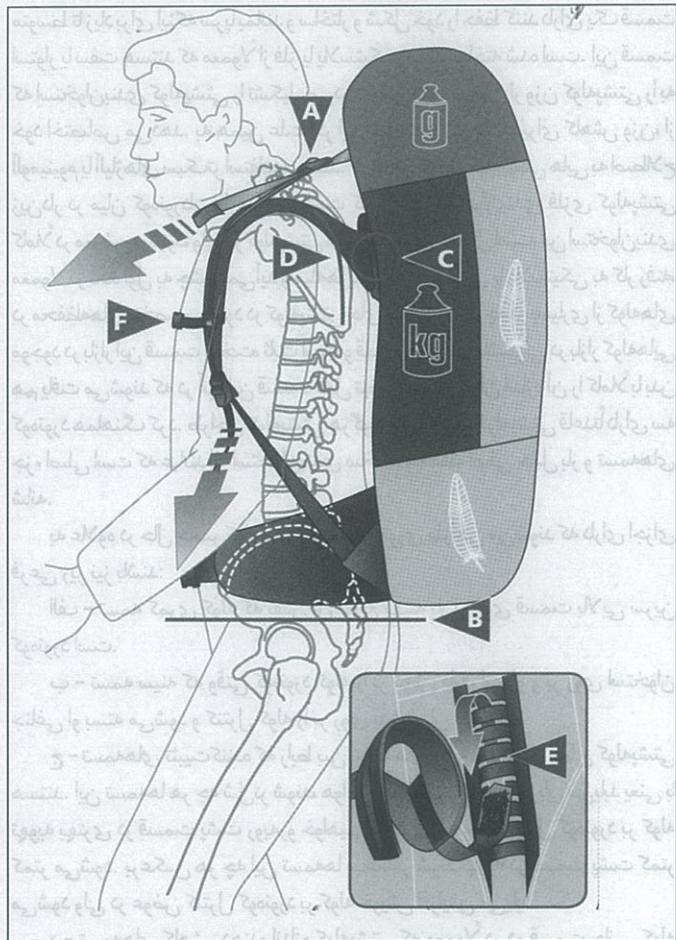
و - سوراخ و گیره مخصوص برای عبور لوله آب که سر دیگر آن به محفظه آبی که در داخل کوله قرار دارد متصل است. اخیراً برخی از کوهنوردان ترجیح می‌دهند که به هنگام حرکت، بدون این که نیازی به بیرون آوردن قمقمه از کوله‌پشتی باشند با مکیدن سر لوله‌ای که به محفظه آب متصل است، آب بنوشند.

ز - حلقه‌های مخصوص حمل کلتنگ یا باتوم کوه‌پیمایی که نقش آنها کمک به حمل آسان و ایمن این وسیله هاست.

ح - روکش ضدآب کوله که به هنگام عدم استفاده، در محفظه خاص خویش جای می‌گیرد و در هنگام استفاده، کوله را از رطوبت یا کثیف شدن محافظت می‌کند.

ط - قسمت سری کوله که در کوله‌هایی که حجم آنها افزایش می‌یابد متحرک است و به همین علت به جای این که به بدنه اصلی کوله دوخته شود با تسمه‌هایی به آن وصل می‌گردد که قابل تنظیم‌اند. ی - و بالاخره جیب‌های کوله که معمولاً بر روی قسمت سری کوله و گاه در دو جانب و یا نمای روبه‌روی کوله تعبیه می‌شوند.

هـ - جنس: اجزای کوله‌پشتی بهتر است از موادی ساخته شوند که خواسته همیشه کوهنوردان در مورد آنها صادق باشد: سبک، کم‌حجم، موثر. در اینجا موثر بودن یعنی محکم، مقاوم، قابل انعطاف و با دوام بودن، معمولاً قسمت کف محفظه اصلی حمل بار برای دوام بیشتر از جنسی محکم‌تر و یا به صورت دو لایه ساخته می‌شود.



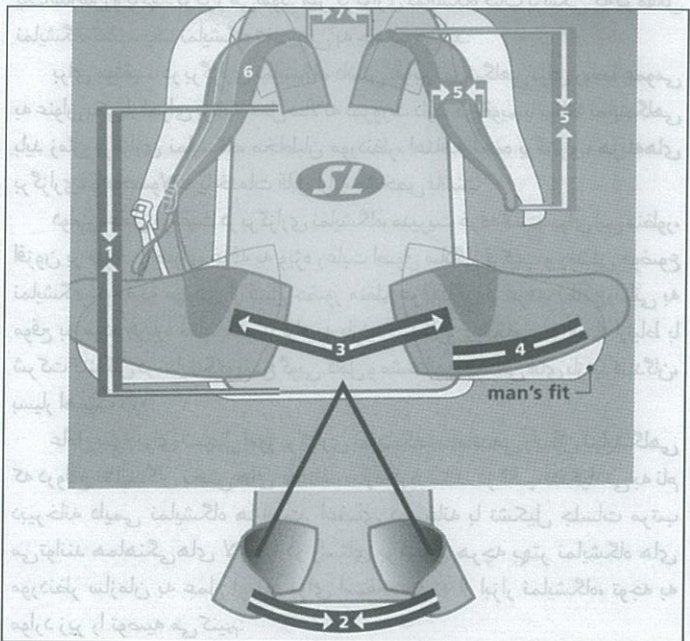
شکل یک محل صحیح قرار گرفتن کوله بر پشت کوهنورد

۵- و بالاخره با بستن تسمه‌های سینه F می‌توان به قرارگیری تسمه‌های شانه در وضعیت مناسب یاری رساند.

کوله‌پشتی مخصوص خانمها: با توجه به تفاوت‌هایی که در استخوان‌بندی و به طور کلی فیزیک خانمها نسبت به آقایان وجود دارد این پرسش پیش می‌آید که آیا کوله‌پشتی‌هایی مخصوص بانوان طراحی و ساخته شده است؟ پاسخ مثبت است. به طور کلی می‌توان گفت که استخوان‌بندی بدن آقایان نسبت به خانمها تا حد معینی درشت‌تر است. تا آنجا که به کوله‌پشتی مربوط می‌شود در درجه اول می‌توان گفت که طول و عرض پشت خانمها نسبت به آقایان قدری کمتر است. با توجه به این نکته اکنون برخی از سازندگان، کوله‌پشتی‌هایی طراحی کرده‌اند که نسبت به کوله‌های معمولی یا استاندارد از ساختار باریک‌تری برخوردارند. این ساختار باریک‌تر گاهی با علامت SL که از دو حرف اول کلمه انگلیسی SLIM به معنای باریک تشکیل شده نشان داده می‌شود. این کوله‌ها به طور کلی مناسب برای افرادی است که مستقل از جنس، از استخوان‌بندی ظریف‌تری برخوردارند. بنابراین حتی آقایانی که استخوان‌بندی کوچک‌تری دارند نیز می‌توانند از این نوع کوله‌ها استفاده کنند.

به شکل شماره سه نگاه کنید. در این شکل ابعاد یک کوله پشتی SL با ابعاد یک کوله‌پشتی استاندارد مقایسه شده است. در این شکل طول پشت با عدد یک نشان داده شده که در کوله‌های SL کوچک‌تر است. نکته دیگر در مورد بدن خانمها این است که به طور کلی شکل کمر و ناحیه لگن در خانمها نسبت به آقایان قدری متفاوت است. بنابراین برای اینکه تسمه کمبری کوله کاملاً بر این شکل متفاوت ناحیه کمر انطباق یابد، باید در هنگام بسته شدن تا حدی شکل مخروطی پیدا کند.

این موضوع در شکل شماره ۳ با عدد دو نشان داده شده است. برای دستیابی به این شکل مخروطی، تسمه کمبری را به نوع خاصی زاویه‌دار می‌سازند که در شکل شماره سه



شکل ۳: مقایسه یک کوله SL با یک کوله استاندارد

با عدد ۳ مشخص شده و به علاوه انحای خاصی را در تسمه کمبری به وجود می‌آورند که در همین شکل با عدد ۴ نشان داده شده است. نکته بعد در مورد تسمه‌های شانه است. در کوله‌های SL نسبت به نوع استاندارد هم عرض تسمه‌های شانه کمتر و هم طول این تسمه‌ها کوتاه‌تر است. این موضوع در شکل شماره سه با عدد ۵ نشان داده شده است. به علاوه لبه‌های این تسمه‌ها باید نرم‌تر ساخته شوند سگک‌های اتصالات تسمه‌ها باید کوچک‌تر و ظریف‌تر باشند و در نتیجه قسمت انتهایی این تسمه‌ها که وارد سگک می‌شوند باید باریک‌تر گردند. این موضوع در شکل

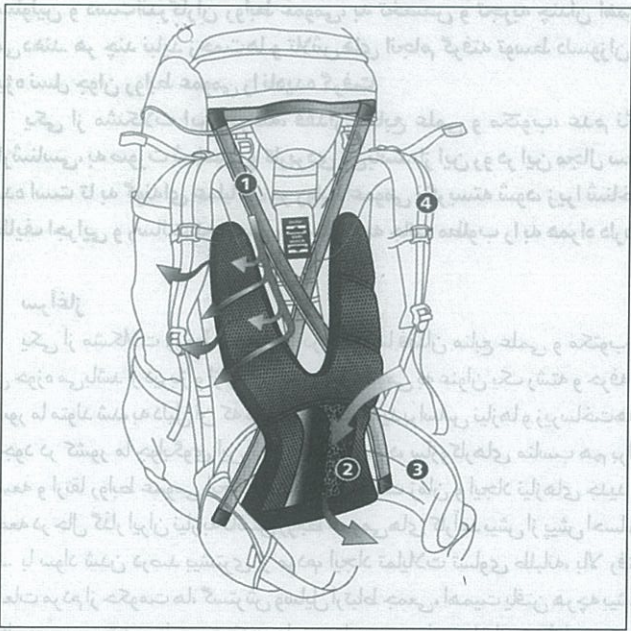
شماره سه با عدد ۶ نشان داده شده است. اگر چنین نکاتی در طراحی تسمه شانه رعایت شوند در آن صورت اصطکاک آزاردهنده تسمه‌های شانه در ناحیه زیر بازو از بین خواهد رفت و در ناحیه سینه نیز نقاط تحت فشار ناراحت‌کننده به وجود نخواهد آمد و نهایتاً نظر به این که عرض پشت خانمها نسبت به آقایان نیز تا حدی کمتر است، فاصله بین تسمه‌های شانه در کوله‌های SL نسبت به کوله‌های معمولی باید قدری کمتر باشد تا از لغزش و سرخوردن این تسمه‌ها بر روی شانه جلوگیری شود. این موضوع در شکل شماره ۳ با عدد ۷ نشان داده شده است.

تمهیداتی برای بهبود تهویه در ناحیه پشت: شاید شما هم دیده باشید کسانی را که پس از مدتی کوله‌کشی، پشت آنها خیس عرق می‌شود و حتی در هنگام استراحت کوله را از پشت بر نمی‌دارند زیرا بیم آن دارند که پشت آنها در معرض باد قرار گرفته دچار سرماخوردگی شوند. علت این خیس شدن پشت کوه‌نورد تا حدی آن است که در طراحی کوله، تمهیداتی برای تهویه ناحیه پشت در نظر گرفته نشده است.

اکنون در بازار می‌توان کوله‌پشتی‌هایی یافت که در طراحی و ساخت آنها به این موضوع توجه شده است. در نتیجه تعرق در ناحیه پشت به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته و دمای پشت کوه‌نورد نیز به مقدار قابل ملاحظه‌ای پایین می‌آید.

به شکل شماره چهار نگاه کنید. در ساخت قسمت پشت کوله ضمن رعایت نکاتی که به عبور هوا کمک می‌کنند از اسفنج خاصی هم استفاده شده که به علت تخلخل ویژه‌ای که در ساخت آن به وجود آمده، هوا به راحتی از آن عبور می‌کند و در نتیجه تهویه بهتری در ناحیه پشت کوه‌نورد به وجود می‌آید.

نکاتی در مورد مراقبت از کوله: ۱- پس از هر بار استفاده، کوله را کاملاً خالی کرده قسمت‌های کثیف شده را با آب و



شکل شماره ۴: اسفنج‌های پشت کوله مانع عبور هوا نمی‌شوند

- صابون ملایمی به کمک برس تمیز کنید.
- ۲- برای تمیز کردن یا خشک کردن کوله، آن را در ماشین لباسشویی یا در قسمت خشک‌کن آن قرار ندهید.
- ۳- برای صاف کردن قسمت‌های چروک شده کوله هرگز از اتو استفاده نکنید.
- ۴- زیپ‌های کوله را همیشه تمیز نگه دارید.
- ۵- اگر برای مدت طولانی نمی‌خواهید از کوله استفاده کنید، آن را بسته در محیطی خشک و دارای تهویه مطلوب قرار دهید. Δ
- \* گروه کوه‌نوردی چکاد اصفهان
- ماخذ: بروشور شرکت Deuter

## تکنیک‌های کاربردی روابط عمومی

### قسمت اول

تهیه و گردآوری: مهدی داوودپور

انسان دنیایی از عجایب است

"ارسطو"

**نمایشگاه**  
برگزاری نمایشگاه، یکی از فنون عمده در روابط عمومی است. منظور از نمایشگاه، محلی است که در آن محصولات یا خدمات سازمان در معرض دید بازدیدکنندگان قرار می‌گیرد. در نمایشگاه، می‌توان از سایر ابزارهای ارتباطی از قبیل نمایش فیلم، نصب تابلو، عکس، نمودارهای رنگی، تابلوهای گردان، تراکت و ... استفاده کرد. از ویژگی‌های مهم نمایشگاه، رعایت اصل عینیت در تولید پیام و اطلاع‌رسانی است که آثار دیرپایی را در مخاطب بر جای می‌گذارد. روابط عمومی می‌تواند افزون بر برگزاری نمایشگاه در مواقع ضروری، در نمایشگاه‌های که از طرف سایر ارگان‌ها برگزار می‌شود، حضور داشته باشد.

در یک تقسیم‌بندی عمده نمایشگاه‌ها را می‌توان از لحاظ "مخاطب" به دو نوع تقسیم کرد:

**الف-نمایشگاه عمومی:** برای بازدید از این نوع نمایشگاه که معمولاً گروه خاصی را مخاطب قرار می‌دهد می‌توان از کلیه اقشار جامعه دعوت کرد.

**ب-نمایشگاه تخصصی:** نمایشگاه تخصصی برای طیف خاصی از مخاطبان یک سازمان و یا نهاد برگزار می‌شود. مثل برگزاری نمایشگاه کتاب پزشکی که در مقابل نمایشگاه کتاب، یک نمایشگاه تخصصی به حساب می‌آید.

برای موفقیت در برگزاری نمایشگاه، داشتن تقویم نمایشگاهی برای روابط عمومی به عنوان یکی از اجزای برنامه عمل سالانه ضرورت دارد. در تقویم یا برنامه نمایشگاهی باید زمان برگزاری نمایشگاه، مخاطبان موردنظر، اهداف، نحوه برگزاری، هزینه‌های برگزاری، و محصولات یا خدمات قابل ارائه مشخص باشند.

دومین عامل موفقیت در برگزاری نمایشگاه، مدیریت غرفه است. برای این منظور، افزون بر طراحی اصولی غرفه به ویژه رعایت اصول سادگی ترکیب و روشنی موضوع نمایشگاه، توجه به مواردی از قبیل حضور منظم غرفه‌داران از غرفه اطلاع‌رسانی به موقع به مردم درباره نمایشگاه، احترام به بازدیدکنندگان، پیشگامی در ایجاد ارتباط با شرکت کنندگان در نمایشگاه، پاسخ گویی کامل و مشتاقانه به پرسش‌های بازدیدکنندگان، بسیار اهمیت دارد.

عامل سوم برای تسهیل امور برگزاری نمایشگاه، ساماندهی رابطان نمایشگاهی که در واقع نمایندگان بخش‌های مختلف سازمان هستند، در قالب تشکیلاتی به نام دبیرخانه دائمی نمایشگاه‌ها است. اعضای دبیرخانه با تشکیل جلسات مرتب می‌توانند هماهنگی‌های لازم را در راستای برگزاری هرچه بهتر نمایشگاه‌های موردنظر سازمان به عمل آورند. برای استفاده بهینه از ابزار نمایشگاه، توجه به موارد زیر را توصیه می‌کنیم:

۱- برای هر نمایشگاهی، دستوری خاصی را که مبین امور مربوط به برگزاری آن از ابتدا تا انتهاست، تهیه کنید و آن را در اختیار دست‌اندرکاران برگزاری نمایشگاه قرار دهید.

۲- به هنگام عرضه محصولات یا خدمات، دقت کنید به منظور ایجاد امکان دید مناسب برای مخاطب، آنها را در فاصله بین ۸۰ تا ۱۸۰ سانتی‌متری از زمین قرار دهید.

۳- با استفاده از فنون هنری خاص مثل گرافیک، روح واحدی بین غرفه‌های مختلف حاکم کنید.

۴- از بازدیدکنندگان بخواهید نظر خود را درباره چگونگی برگزاری نمایشگاه در برگه‌های نظرخواهی خاصی که تهیه می‌کنید منعکس کنند. استفاده از دفتر یادبود نیز

زندگی در عصر حاضر و تحولات آن همچنان که نیازها، پرسش‌ها و مشکلات تازه‌ای را پدید آورده، راه حل‌ها و شیوه‌های پاسخگویی به سئوالات و روش‌های بر آوردن احتیاجات بشر امروزی را هم، پیش پای او نهاده است. می‌دانیم که ارتباط مستقیم و روش‌های سستی اطلاع‌رسانی، دیگر پاسخ‌گوی عطش روز افزون جوامع پیچیده امروزی نیست که سخت‌تشنه دانستن و تحلیل کردن پردازش اطلاعات و اخبارند. به همین خاطر نیز روش‌ها، رسانه‌ها و وسایل نوین ارتباطی به میان آمده و توانسته‌اند با وسعت و سرعت انتقال اطلاعات و اخبار، فاصله‌ها را تقریباً از میان بردارند. در واقع خود هم به نوعی بر شدت و التهاب آن عطش می‌افزایند و هم امکان پنهان کردن واقعیت‌ها را از بین می‌برند و با بسیار کاهش می‌دهند. از همین رو از حدود یک قرن پیش نخستین دفاتر روابط عمومی تاسیس شد تا سازمان‌ها نیز به نوعی در تلاش و مسابقه اطلاع‌رسانی و تاثیر بر افکار عمومی شرکت کنند. با این وصف هنوز هم بسیاری از مدیران، شناخت درستی از روابط عمومی و نقش و وظایف آن ندارند و متأسفانه به همین دلیل در انتخاب مسئولین و دست‌اندرکاران روابط عمومی، به تخصص و تجربه چندان اهمیت نمی‌دهند. هر چند نباید زحمت‌ها و تلاش‌های انجام گرفته توسط دلسوزان به ویژه نسل جوان روابط عمومی را نادیده گرفت.

یکی از مشکلات این عرصه، فقدان منابع علمی و مکتوب، عدم نگاه کارشناسی، به صورت شخصی و کاربردی می‌باشد. از این رو در این مجال سعی شده است تا به گونه‌ای عملیاتی، بر روابط عمومی نگریسته شود، زیرا شناخت وظایف اجرایی و رسالت تخصصی، توسعه همه جانبه مطلوب را به همراه دارد.

### سرآغاز

یکی از مشکلات روابط عمومی‌ها در کشور ما فقدان منابع علمی و مکتوب در این حوزه می‌باشد از دیرباز و از زمانی که روابط عمومی به عنوان یک رشته و حرفه در کشور ما متولد شد، به دلیل آن که تولد این حرفه جدید بر اساس نیازها و زیرساخت‌های موجود در کشور ما جوابگوی این نهاد اجتماعی نبوده، سازوکارهای مناسب هم برای توسعه و ارتقا روابط عمومی ایجاد نشد ولی با گذشت زمان و ایجاد نیازهای جدید در جامعه در حال گذار ایران نیاز به داشتن روابط عمومی‌های کارآمد بیش از پیش احساس شد. با سواد شدن درصد بیشتری از مردم، ایجاد تمایلات تساوی طلبانه، بالا رفتن توقعات مردم از حکومت‌ها، گسترش وسایل ارتباط جمعی، اهمیت یافتن هرچه بیشتر افکار عمومی، رشد صنایع و شرکت‌های سهامی و ... از جمله این عوامل به شمار می‌روند.

اگر روابط عمومی را گفتمان بین سازمان و مخاطب به منظور رسیدن به تفاهیم با استفاده از فنون و ابزارهای ارتباطی نوشتاری، دیداری و شنیداری بدانیم، در این جزوه هدف ما آموزش کاربرد فنون و ابزارهای ارتباطی در روابط عمومی است که از آنها تحت عنوان "فنون روابط عمومی" یاد می‌کنیم.

مطالعات نگارنده نشان می‌دهد دست کم در روابط عمومی می‌توان از ۱۵۰ فن استفاده کرد. بسیاری از فن‌ها را روابط عمومی از روزنامه‌نگاری، مدیریت سینما و سایر دانش‌ها و وسایل ارتباط جمعی گرفته و با اصلاحات لازم، از آنها برای پیشبرد هدف‌های خود بهره‌برداری کرده است. در نوشتار حاضر، شما را با ۲۵ فن روابط عمومی آشنا می‌سازیم. امید است.



پیشنهاد می‌شود.

۵- در طراحی غرفه سعی کنید در صورت امکان غرفه‌ای را که می‌توان به شکل جزیره ساخت، انتخاب کنید تا بازدیدکنندگان از هر چهار طرف بتوانند غرفه شما را تماشا کنند.

۶- از نورپردازی و رنگ نهایت استفاده را برای افزایش جذابیت نمایشگاه استفاده کنید. اما دقت کنید در این کار گرفتار زیاده‌روی نشوید و جذابیت کلی غرفه فراموش نشود.

۷- از مقررات نمایشگاهی که در کشور ما از طرف مرکز توسعه صادرات تهیه و منتشر می‌شود آگاهی کامل پیدا کنید.

۸- در انتخاب مدیر نمایشگاه، مدیر غرفه و غرفه‌داران نهایت دقت را به عمل آورید.

۹- از سایر فنون روابط عمومی مثل بروشور، نمایش فیلم، تابلوهای گردان، نمودارهای رنگی، کاتالوگ و... نیز استفاده کنید.

۱۰- از رهبران فکری و مخاطبان مهم سازمان برای بازدید از نمایشگاه دعوت کنید.

۱۱- سه روز قبل از برگزاری نمایشگاه با برگزاری کنفرانس خبری، جزئیات برگزاری نمایشگاه را از طریق رسانه‌ها به اطلاع عموم برسانید.

۱۲- در پایان نمایشگاه گزارش کاملی از نحوه برگزاری نمایشگاه را همراه فهرست کاستی‌ها، دستاوردها و انتظارات احتمالی، به مدیریت سازمان منعکس کنید.

۱۳- در نمایشگاه‌های بین‌المللی یا نمایشگاه‌هایی که احتمالاً بازدیدکننده خارجی دارند لازم است شرح عکس‌ها و توضیحات نمودارها به زبان انگلیسی درج شود و یکی از دست‌اندرکاران غرفه‌ها با این زبان آشنایی کامل داشته باشد.

۱۴- برنامه‌های جنبی نمایشگاه فرصت‌های خوبی برای اطلاع‌رسانی و ایجاد ارتباط با مخاطبان هستند. برای این منظور برگزاری مسابقات مختلف، توزیع هدایای ترویجی و توزیع انواع انتشارات توصیه می‌شود.

۱۵- برگزاری نمایشگاه‌های مختلف مثل نمایشگاه کتاب یا عملکرد سازمان برای کارکنان در بخش روابط عمومی داخلی از اهمیت بسیاری برخوردار است.

#### سخنرانی

یکی از فنونی که در روابط عمومی به کار گرفته می‌شود، سخنرانی است. سخنرانی، ابزاری است که می‌توان با استفاده از آن در مدتی کوتاه پیامی را به عده‌ای زیاد ارایه داد. این فن در برگزاری مراسم مختلف آموزش و اطلاع‌رسانی به کار گرفته می‌شود و نوعی اطلاع‌رسانی حضوری و چهره به چهره به شمار می‌رود و اگر سخنران بتواند سخنان پرمحتوایی را با مهارت لازم به شنوندگان ارایه دهد، اثرگذاری و جریان ارتباط و اطلاع‌رسانی به مراتب بیشتر خواهد شد. روابط عمومی‌ها برای اینکه از این فن در بهترین شکل ممکن بهره‌برداری کنند، می‌توانند به ایجاد دفتر سخنرانان یا سخنگویان اقدام کنند. در این دفتر، مسئولان و کارشناسانی که استعداد لازم را برای ایراد سخنرانی دارند، تحت آموزش قرار می‌گیرند و آن دسته از کارشناسانی که صرفاً می‌توانند مسئولیت نوشتن متون سخنرانی را عهده‌دار شوند، مشغول به کار می‌شوند. دفتر

## سرکار خانم زری سلیمان نیشابوری

انتصاب شایسته سرکار عالی را به عنوان نایب رئیس هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی شهرستان نیشابور تبریک عرض نموده از یگانه جهان مزید توفیق، بهروزی و تندرستی شما را آرزومندیم.

اعضای گروه کوه نوردی کوهسار و باشگاه سنگ نوردی بانوان شهرستان نیشابور

سخنرانان باید با استفاده از مطالعات بخش افکارسنجی روابط عمومی در تهیه متون سخنرانی، نیازهای افکار عمومی را در سرلوحه معیارهای تهیه متن سخنرانی قرار دهد و در نوشتن مطلب به دو رکن زبان ارتباطی، یعنی ساده نویسی و کوتاه نویسی توجه کافی داشته باشد.

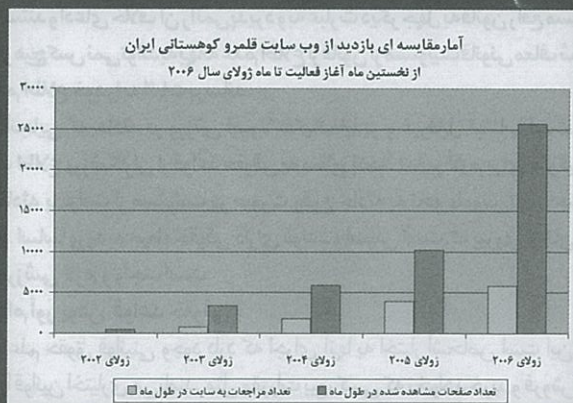
برای بهره‌برداری بهینه از فن سخنرانی در دو مورد باید عمل شود:

الف- تهیه متن سخنرانی: در تهیه متن سخنرانی، باید پنج مرحله را پشت سر گذاشت. مرحله اول شناسایی سخنران، شناسایی مخاطبان سخنرانی و ویژگی‌های آنان، انتخاب موضوع سخنرانی و محل سخنرانی است. این مرحله را مرحله مقدمه‌سازی می‌نامند. پس از این که از روابط عمومی تقاضای تهیه متن سخنرانی شد، کارشناس دفتر سخنگویان یا سخنرانان روابط عمومی با در نظر گرفتن ویژگی‌های سخنران از جمله تکیه کلام‌های او و به طور کلی روانشناسی سخنران و سطح اطلاعات و اهداف او به مطالعه مخاطبان (افرادی که قرار است در مراسم سخنرانی حضور داشته باشند) و ویژگی‌های آنان از قبیل میانگین سنی، نسبت جنسی، وضعیت شغلی، سطح تحصیلات و دیدگاه‌ها و گرایش‌های آنان می‌پردازد و با در نظر گرفتن موضوع و محل سخنرانی به مرحله دوم متن سخنرانی، یعنی گفت و گو با سخنران گام می‌گذارد. در این مرحله هدف سخنرانی، دیدگاه محوری سخنران و پرسش‌های سخنرانی روشن می‌شوند. در مرحله سوم، کارشناس روابط عمومی با انجام تحقیق، به تهیه اطلاعات مورد نیاز برای گنجاندن در متن سخنران اقدام می‌کند. در مرحله چهارم، او باید به سازماندهی اطلاعات و نوشتن متن سخنرانی بپردازد. در این مرحله بخش‌های اصلی متن سخنرانی که شامل مقدمه، مطالب اساسی و نتیجه‌گیری هستند نوشته می‌شوند. در بخش مقدمه، کلیاتی از موضوع و مهمترین بخش سخنرانی در بخش مطالب اساسی، واقعیت‌ها، آمار و اطلاعات (با تاکید بر مقایسه و تشبیه) و در بخش نتیجه‌گیری نیز نظرگاه‌های اصلی به صورت کوتاه و به شکل بیان نتایج مطرح می‌شوند.

www.MountainZone.ir

## قلمرو کوهستانی ایران

پایگاه اینترنتی کوه و کوهنوردی در ایران



برای تبلیغ در سایت قلمرو کوهستانی ایران با ما تماس بگیرید

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

تلفن / نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۸۸۳۷۰۴

# قواعد حقوقی ورزش



در سال های اخیر و هم زمان با پیشرفت ورزش کشور، گاهی مسایل پیش آمده و یا در آینده پیش خواهد آمد که از نظر حقوقی قابل بررسی است. به لحاظ اهمیت این موضوع، فصلنامه کوه در شماره های گذشته مطالبی تحت عنوان «قانون و کوه نوردی» نوشته خانم مهري جعفری (کارشناس حقوقی) به چاپ رساند. لذا به خاطر افزایش آگاهی و توجه کوه نوردان به مسایل حقوقی این مطلب را به صورت چند قسمت به چاپ خواهیم رساند.

امروزه حقوق ورزشی یکی از گرایش های علم حقوق است که اساساً به بررسی حقوقی حوادث در ورزش، دستورالعمل ها، آیین نامه ها و مقررات ورزشی می پردازد. عموماً تخلف از قوانین مربوطه توسط ورزشکاران، مربیان، مدیران، سازندگان و وسایل ورزشی و امثال آن به طور مستقیم یا غیرمستقیم در رابطه با ورزش انجام می گیرد. عدول از قوانین و دستورالعمل ها ممکن است موجب مخاطره سلامتی، جان، اموال و حیثیت و شرافت و سایر حقوق قانونی افرادی باشد که در محدوده ورزش به هر نحوی از اتحاء فعالیت دارند.

برای درک مفاهیم حقوقی لازم است آشنایی کافی با قواعد عمومی علم حقوق داشته باشیم و این میزان اطلاع نه فقط در این خصوص بلکه برای هر کس در زندگی عادی نیز ضروری است زیرا از نظر قانون گذار فرض این است که کلیه افراد جامعه از تمامی قوانین مطلع هستند و ادعای خلاف آن را نمی پذیرد و به عبارت دیگر جهل به قانون رافع مسئولیت نیست و هیچ کس نمی تواند به بهانه عدم اطلاع از قانون از مسئولیت قانونی معاف شود هر چند عدم اطلاع خود را به اثبات برساند.

از آنجایی که حادثه در ورزش اصولاً تفکیک ناپذیر و غیرقابل اجتناب است. برای ضرورت اطلاع ورزشکاران از قواعد حقوقی به منظور اتخاذ تدابیر لازم برای جلوگیری از وقوع حادثه یا برائت از مسئولیت در صورت وقوع حادثه به نحو ملموس تری احساس می شود. اساساً ورود به حیطه حقوقی دارای قواعد و اصولی است که پیروی از آنان برای جامعه ورزشی لازم و واجب است.

## الزام آوردن قواعد حقوقی

در علم حقوق قوانینی وجود دارد که اجرای آنها به اختیار اشخاص است این قبیل قوانین را قوانین اختیاری می نامند. مثل مقررات بیع، کسی که نخواهد خرید و فروش بکند این مقررات را اجرا نمی کند و قوانین تکمیلی هم وجود دارد که افراد می توانند به آن قانون از آنها صرف نظر نمایند مثل این که «زن باید در منزلی که شوهر تعیین می کند سکنا نماید» این دستور از قواعد تکمیلی است و می توان برخلاف این دستور رفتار نموده و شرطی برخلاف آن در ضمن عقد تعیین نمود و قسمت آخر این ملاحظه داشته «مگر این که اختیار تعیین منزل به زن داده شده باشد.»

در حقوق جزا قواعد اختیاری و تکمیلی وجود ندارد برای این که در حقوق ورزشی بتوانیم به موفقیت و نظم برسیم لازم است که بسیاری از قواعد آن اجباری باشد بنابراین

## امین امینیان\*

برای ذکر نمونه می توان در مجموعه آیین نامه ها و دستورالعمل های برگزاری و مقررات اجرایی کمیته کوهپیمایی به مواردی اشاره نمود که اجرا و رعایت آنان الزامی است و ورزشکار یا مربی مکلف به اجرای دقیق آن می باشد:

- ارایه گواهی صحت و سلامت از پزشک
- ارایه رضایت نامه از والدین برای افراد زیر ۱۸ سال
- داشتن کارت آموزشی معتبر (آخرین دوره بازآموزی) برای مربیان و مدرسین
- کلیه لوازم فنی اعم از عمومی و انفرادی در کلاس باید دارای استاندارد UIAA و یا CE باشند.

## ضمانت اجرا

هرگاه تخلف از قواعد حقوقی عنوان جرم داشته باشد ضمانت اجرای آن مجازات است که به صورت های مختلف برحسب شدت و ضعف جرم ارتکابی اعمال می شود و از آن جمله اند: محرومیت از حقوق اجتماعی - جزای نقدی - حبس و غیره و چنانچه تخلف فاقد وصف مجرمانه باشد واکنش ممکن است به صورت جبران خسارات و یا اعاده وضع به شکل قبلی متجلی شود. حقوق جزا حقوق ذهنی، تصویری و حقوق طبیعی نیست. قواعد آن متشکل از حقوق موضوعه و همراه با ضمانت اجرای کیفری است.

## کلی و عام بودن

نظر به این که قانون گذار نمی تواند بر هر یک از اعضای اجتماع حکم خاصی مقرر دارد و چون فرض می کند که قانون جنبه عمومی دارد اجرای آن را موکول به انتشار در روزنامه رسمی کرده است بنابراین اگر قانون ناظر بر فرد معین باشد چگونه می توان ادعا کرد که همه مردم در برابر قوانین حقوق مساوی دارند و به عبارتی بر آنها قانون حکومت می کند نه اراده فرد.

## مسئولیت ها در حقوق ورزشی

مسئولیت قانونی: هر نوع مسئولیتی که در قانون پیش بینی شده و جزای قانونی برای آن معین شده است.

مسئولیت کیفری: الزام مجرم به تحمل مجازات ارتکابی به عبارت صریح تر مرتکب جرمی از جرایم مطرح در قانون را گویند.

مسئولیت مدنی: مسئولیت در تمام خسارتی که شخص (یا کسانی که تحت مراقبت

یا اراده شخص است) یا اشیا تحت حراست وی به دیگری وارد می‌کند و همچنین مسئولیت شخص بر اثر تخلف او از انجام تعهدات ناشی از قرارداد.

ماده یک قانون مسئولیت مدنی: هر کس بدون مجوز قانونی عمداً یا در نتیجه بی‌احتیاطی به جان یا سلامتی یا مال یا آزادی یا حیثیت یا شهرت تجاری یا به هر حق دیگری که موجب قانون برای افراد ایجاد گردیده لطمه‌ای وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی دیگری شود مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود می‌باشد.

### جرم

ماده دو قانون مجازات اسلامی: هر فعل یا ترک فعلی که در قانون برای آن مجازات تعیین شده باشد جرم محسوب می‌شود. از این تعریف سه رکن قابل استخراج است: رکن قانونی، رکن معنوی، رکن مادی که وقوع جرم موقوف به تحقق هر سه آنهاست. لازم به ذکر است که هر جامعه‌ای بر حفظ و صیانت خود و اصولاً برقراری مناسبات سالم و هم‌لمه‌نگی میان افراد و افراد با نهادهای اجتماعی به وضع قوانین و مقرراتی می‌پردازد. در روند اجتماع‌پذیری و قبول هنجارها و ارزش‌های کلی جامعه افرادی یافت می‌شوند که یا به علت ناتوانی جسمی - روانی و یا به علت نابسامانی محیط در تعیین و ارایه ضوابط دقیق هنجارها عاجز مانده‌اند و اقدام به قانون‌شکنی می‌نمایند بنابراین جرم از دیدگاه روان‌شناسان اجتماعی بر دو عنصر فرد و گروه و چگونگی مناسبات این دو با یکدیگر تاکید دارد.

### ارکان قانونی جرم

۱- رکن قانونی: همان گونه که در تعریف ماده دو قانون مجازات اسلامی مشهود است به وجود قانون برای جرم محسوب شدن عمل ارتكابی اشاره شده است بدین مفهوم که این تنها قانون است که می‌تواند عملی را جرم بشناسد. بنابراین اصل بر جرم نبودن اعمال است مگر آن که به موجب قانون عملی جرم شناخته شده باشد اصل قانونی بودن جرم و مجازات تضمین‌کننده حقوق و آزادی‌های افراد است. همان گونه که

## جرم از دیدگاه روان‌شناسان اجتماعی بر دو عنصر فرد و گروه و چگونگی مناسبات این دو با یکدیگر تاکید دارد

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «لایکلف الله نفساً الا مايتها» خداوند هیچ کس را مکلف نمی‌کند مگر به آنچه که حکم آن را برای او آورده باشد و همچنین «ما کنا معذبین حتی نبعث رسولا» ما هیچ کس را کیفر نمی‌کنیم تا این که پیامبری بفرستیم فلذا طبق قاعده قبح عقاب بلا بیان اعمال کیفر بدون بیان قبلی رفتار مجرمانه قبیح و زشت است.

۲- رکن مادی: با توجه به تذکر ماده دو قانون مجازات اسلامی که از فعل و ترک فعل نام برده است پس باید از سوی انسان به طور مستقیم یا غیر مستقیم عملی صورت پذیرد تا بتوان آن را جرم به حساب آورد و تنها قصد ارتکاب جرم، جرم محسوب نمی‌شود. فلذا منظور از فعل عملی است که تجلی اراده انسان بوده و در عالم خارج متضمن آثاری است و ملموس است مثل استفاده کردن از وسایل غیراستاندارد در ورزش کوه‌نوردی که فاقد استاندارد UIAA یا CE باشد و ترک فعل عبارت است از خودداری از انجام کاری که مقنن انجام آن را امر کرده است مثل مربی که با علم به سقوط ورزشکار از سقوط نام برده جلوگیری ننماید.

۳- رکن معنوی: در کلیه جرایم اعم از عمدی یا غیرعمدی اراده ارتکاب فعل وجود دارد و قانون فقط انجام عمل ارادی را مجازات می‌کند بنابراین اعمال غیرارادی هر چند نتیجه خلاف قانون در پی داشته باشد جرم به حساب نخواهد آمد اما صرف داشتن اراده در انجام یک عمل هم کافی برای جرم بودن نیست بلکه این اراده باید به صورت قصد ارتکاب جرم متجلی شود که در این صورت جرم ارتكابی را عمدی گوئیم. در ورزش هم همین قاعده قابل اجراست. گاهی ممکن است عمل ارتكابی ارادی باشد ولی قصد ارتکاب جرم نداشته باشد ولی بر اثر تقصیر وی جرمی واقع گردد که در این صورت عنوان جرم غیرعمومی خواهد بود. تقصیر دارای مصادیقی است که عبارتند از: بی‌احتیاطی، بی‌مبالاتی، عدم رعایت، عدم رعایت نظامات دولتی، نقض مقررات مربوط به ورزش و به طور خلاصه

تقاضا یا تقصیر یا خطا عبارت است از انجام دادن کاری که شخص به حکم قرارداد یا عرف می‌بایست از آن پرهیز کند یا خودداری از کاری که باید انجام دهد. در ورزش نیز بسیاری از جرایم ناشی از تقصیر است به این معنا که مرتکب بدون این که قصد ارتکاب جرم داشته باشد در اثر تجاوز از حدود رفتار یک انسان متعارف موجب نتیجه مجرمانه می‌گردد. بنابراین مربی کوه‌نوردی که کارآموز مبتدی را در حالت خطرناک رها می‌سازد مرتکب بی‌احتیاطی شده و عنوان جرم ارتكابی او قتل غیر عمد است.

### مجازات‌ها

باید دانست که وقتی شخص مجرم شناخته شد جامعه و دستگاه‌های مسئول در مقابل او واکنش خواهد داشت و این واکنش به طور مشخص در ماده ۱۲ قانون مجازات اسلامی متجلی شده است:

۱- حدود: حد به مجازاتی گفته می‌شود که نوع و میزان و کیفیت آن در شرع تعیین شده است و انواع حد عبارتند از: شلاق، قطع عضو، اعدام، تبعید و حبس ابد (ماده ۱۳ قانون مجازات اسلامی)

۲- قصاص: کیفری است که جانی به آن محکوم می‌شود و باید با جنایت او برابر باشد. بنابراین قصاص فقط در مقابل جنایت عمدی اجرا می‌گردد (ماده ۱۴ قانون مجازات اسلامی)

۳- دیه: مالی است که از طرف شارع برای جنایت تعیین شده است. پرداخت دیه در جنایت عمدی در صورتی است که اولیا دم از قصاص گذشت کرده باشد (ماده ۱۵ قانون مجازات اسلامی)

۴- تعزیرات: تادیب یا عقوبتی است که نوع و مقدار آن در شرع تعیین نشده و به نظر حاکم واگذار شده است از قبیل حبس و جزای نقدی و شلاق که میزان شلاق باید از حد کمتر باشد. (ماده ۱۶ قانون مجازات اسلامی)

۵- مجازات‌های بازدارنده: تادیب و عقوبتی است که از طرف حکومت به منظور حفظ نظم و مراعات مصلحت اجتماعی در مقابل تخلف از مقررات و نظامات حکومتی تعیین می‌گردد. از قبیل حبس، جزای نقدی، تعطیل محل کسب لغو پروانه و محرومیت از حقوق اجتماعی و اقامت در نقطه یا نقاط معین و منع از اقامت در نقطه معینی. (ماده ۱۷ قانون مجازات اسلامی).

### مسئولیت مدنی

نظر به این که انسان‌ها چنانچه آزاد و عاقل باشند از پیامدهای اعمال و کارهای خویش آگاه هستند بنابراین در صورتی که این عمل و پیامد متضمن خسارت به دیگری باشد آن شخص می‌بایست خسارت دیگری را جبران نماید و به عبارت صریح‌تر در مقابل او مسئولیت مدنی دارد. بر این اساس رابطه‌ای است بین زیان دیده و مسئول که موضوع بهی خسارت است.

ماده یک قانون مسئولیت مدنی: هر کس بدون مجوز قانونی عمداً یا در نتیجه بی‌احتیاطی به جان یا سلامتی یا مال یا آزادی یا حیثیت یا شهرت تجاری یا هر حق دیگری که به موجب قانون برای افراد ایجاد گردیده لطمه‌ای وارد نماید که موجب ضرر مادی یا معنوی دیگری شود مسئول جبران خسارت ناشی از عمل خود خواهد بود.

### ارکان مسئولیت مدنی

بدیهی است که برای تحقق مسئولیت مدنی می‌بایست شرایطی وجود داشته باشد که جمیع آن شرایط موجبات مسئولیت مدنی را فراهم می‌آورد و اهم آنان عبارتند از:

۱- ارتکاب عمل: لطمه و خسارت به حقوق دیگران معمولاً از طریق انجام کاری (فعل) تجلی می‌یابد و عموماً این تجلی مشهود و محسوس است. اما اتفاق افتاده که این لطمه و خسارت از طریق انجام ندادن کاری (ترک فعل) روی داده است در عملیات و امور ورزشی نیز وضع به همین منوال بوده است مربیان، معلمین و سرپرستان ورزش مکلف به مراقبت از ورزشکاران مربوطه هستند و خودداری آنها از انجام وظایف محوله اگر سبب

حادثه شود موجب مسئولیت مدنی خواهد بود. به عنوان مثال چنانچه مربی کوهنوردی با علم به نقص کارگه (ترک فعل) و یا نقص در برقراری کارگه (فعل) کارآموز را وارد به فرود نماید در صورت بروز حادثه مربی دارای مسئولیت مدنی خواهد بود.

۲- نامشروع بودن عمل: چنانچه در متن ماده یک قانون مسئولیت مدنی نقت شود جمله بدون مجوز قانونی لحاظ شده است. بنابراین ضرر و زیان ناشی از اعمال قانونی هیچ‌گاه موجب مسئولیت مدنی نمی‌باشد. لذا چنانچه ورزشکار یا مربی تمامی قوانین و مقررات و دستورالعمل‌های مربوطه را رعایت کرده باشد لکن در جریان عملیات ورزشی حادثه‌ای به وقوع بپیوندد عنوان مسئولیت مدنی را ندارد.

۳- رابطه سببیت: یعنی این که باید دید بین دو عامل ضرر و فعل زیان‌رابطه سببیت وجود دارد یا خیر؟

۴- تحقق نتیجه زیان‌بار: باید دانست تا ضرری محقق نشده باشد نمی‌توان کسی را مسئول شناخت. طبق تعریف ماده یک قانون مسئولیت مدنی لازمه بروز مسئولیت مدنی ورود ضرر به غیر است. فلذا هر کجا که نقصی در اموال ایجاد شود منفعت مسلمی از بین برود و یا به سلامتی و حیثیت و عواطف شخصی لطمه‌ای وارد آید ضرری به بار آمده است پس به این نتیجه می‌رسیم که موضوع ضرر در مسئولیت مدنی ممکن است جان باشد که صدمه آن موجب مرگ است. سلامتی که موجب تحقق نتایج مختلف مانند ضرب، جرح، شکستگی، نقص عضو، زوال منافع و غیره گردد و ضررهای مالی.

### مسئولیت‌های حقوقی ورزش

بند ۱۱ دستورالعمل برگزاری دوره کارآموزی کوه‌پیمایی تاکید دارد که کلیه وسایل فنی اعم از عمومی و انفرادی مورد استفاده در دوره می‌بایست دارای استاندارد UIAA و یا CE باشد.

#### بازدید و بررسی

وسایل ورزشی اعم از اختصاصی یا عمومی چنانچه غیراستاندارد و یا معیوب

باشد موجب صدمه برای ورزشکار است طراحی و ساخت این وسایل علاوه بر جنبه فنی آن از نظر ایمنی نیز کاملاً مورد توجه است بنابراین وظیفه مراقبتی مربی ورزش ضرورت اطمینان از این وسایل را ایجاد می‌نماید و چنین اطمینانی جز با بازدید دقیق وسایل امکان‌پذیر نیست و این عمل جزو وظایف قانونی مربیان است و تخطی از آن موجب مسئولیت کیفری یا مدنی خواهد بود.

بازدید وسایل شخصی ورزشکار: همان طور که می‌دانیم وسایل شخصی وسایلی است که ورزشکار به طور خصوصی از آنها استفاده می‌کند و جنبه همگانی ندارد مثل کلاه ایمنی، کارابین، صندلی و غیره. از دیدگاه حقوق ورزشی مربی یا معلم ورزش که مراقبت بر عهده اوست موظف است با بازدید این وسایل هم از مصدوم شدن ورزشکار استفاده‌کننده جلوگیری کند هم از صدمه رسیدن به دیگران ممانعت نماید.

بازدید وسایل عمومی ورزشکار: وسایل عمومی ورزشکار شامل کلیه لوازم، اسباب، امکانات و تجهیزاتی است که به طور مستقیم در رابطه با عملیات ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد مثل استفاده از طناب برای حمایت گروه و دیواره مصنوعی که هر یک از این وسایل دارای مشخصاتی است که در مقررات مربوط به هر ورزش به طور دقیق به آنها اشاره شده است و مربی مکلف است قبل از شروع فعالیت ورزشی هر یک از این وسایل را به طور دقیق بازرسی و بازدید کند و زمانی اجازه استفاده را صادر نماید که از سلامت و ایمنی آنها اطمینان کامل حاصل کرده باشد.

نحوه بازدید: یک مربی موظف است برحسب نوع وسیله و اسباب، بازدید متناسب به عمل آورد و چنانچه بازدید انجام ولی فاقد وصف متناسب و متعارف باشد هیچ نقشی در جلوگیری از مسئولیت او نخواهد داشت بازدید از کلیه وسایل و اسباب به سه طریق متصور است: الف) بازدید عینی: آن نوع بازدیدی که با مشاهده میسر است مانند بازدید نظری از

دیواره مصنوعی.

ب) بازدید حرکتی: گاهی بازدید عینی رافع مسئولیت مربی نیست بدان معنی که با نگاه کردن و دقت کامل عیب و نقص آنها مشخص نمی‌گردد و می‌بایست با امتحان کردن آن از سلامت وسیله مطمئن شد.

ج) بازدید حسی: آن نوع از بازدیدی که نه با مشاهده موثر است نه امکان بازدید حرکتی، در این موارد مربی از حس لامسه یا چشایی از سلامت آن اطمینان حاصل می‌کند.

#### مسئولیت‌های قانونی مدیران در ورزش

منظور از مدیران در ورزش همه کسانی هستند که در رابطه با فعالیت‌های ورزشی به طور مستقیم و غیرمستقیم وظایفی را برعهده دارند و در صورت بروز حادثه برحسب مورد ممکن است مسئول شناخته شوند مثل مربی، پزشک تیم، سرپرست، روسای فدراسیون، مدیران کل و غیره.

#### واکنش قانونی علیه مدیران

ماده ۶۱۶ قانون مجازات اسلامی: در صورتی که قتل غیرعمد به واسطه بی‌احتیاطی یا بی‌مبالاتی یا اقدام به امری که مرتکب در آن مهارت نداشته است یا به سبب عدم رعایت نظامات واقع شود مسبب به حیس از یک تا سه سال و نیز پرداخت دیه در صورت مطالبه از ناحیه اولیا دم محکوم خواهد شد مگر این که خطای محض باشد.

پس هر گاه قصور مدیران منجر به حادثه‌ای گردد واکنش قانونی نسبت به آن‌ها بستگی به عوامل زیر دارد:

- ۱- نتیجه حادثه ممکن است صدمه بدنی، جانی و یا مالی باشد.
- ۲- رابطه حقوقی مدیران با زیان‌دیده از جرم.
- ۳- نحوه مداخله مدیر در تحقق حادثه.
- ۴- عمد یا تقصیر آنها در وقوع حادثه.

#### وظایف حقوقی

احراز سلامتی: نظر به این که هدف اصلی در ورزش تقویت جسمانی، روحی و بهبود سلامتی است پس لازم است که مربی قبل از ارجاع هر حرکتی به ورزشکار از سلامت او اطمینان حاصل کند. احتیاط اقتضا دارد که مربی ورزش از سلامت ورزشکار مطلع باشد و چون تشخیص بیماری‌های قلبی - تنفسی - عصبی - روانی بدون معاینه طبی میسر نیست و اساساً مربی مجاز به این معاینه نیست لذا وظیفه مراقبتی او ایجاد می‌کند که بدون گواهی پزشکی اجازه فعالیت ورزشی را ندهد.

فلذا حایز اهمیت است که فرم برگ معاینات پزشکی به شماره ۲۰۱-۸۴ به شرح مندرج در صفحه ۲۸ مجموعه آیین‌نامه‌ها، دستورالعمل‌های برگزاری و مقررات اجرایی کمیته کوه‌پیمایی تکمیل گردد و طبق بند یک دستورالعمل دوره کارآموزی گواهی صحت و سلامت از پزشک اخذ گردد.

باید دانست صرف اظهارات ورزشکار مبتنی بر سلامت کامل و آمادگی برای انجام فعالیت ورزشی رافع تکلیف و مسئولیت آنها نیست و علاوه بر آن تایید پزشک مبنی بر سلامت هرگز به این معنی نیست که می‌توان به وی بدون توجه به آمادگی قبلی فعالیت ورزشی سنگین را ارجاع نمود لذا مفهوم حقوقی سلامتی متضمن این معناست که وی آمادگی شروع به فعالیت ورزشی را دارد.

آموزش متناسب: از آنجایی که فعالیت‌های ورزشی به دور از خطرات و حوادث نبوده با توجه به وفور این خطرات و حوادث لازم و ضروری است مربیان و ورزشکاران دارای صلاحیت فنی و علمی باشند. مربی موظف است به منظور جلوگیری از وقوع حوادث ناگوار و با اتکا به آگاهی‌های لازم در امر آموزش اصول ایمنی را معمول دارد به عبارت دیگر مربی باید صلاحیت فنی برای آماده‌سازی ورزشکار، آموزش حرکات و مهارت‌ها، الزام ورزشکار به انجام فعالیت‌های ورزشی و غیره را داشته باشد. عدم توجه به اصول مذکور - آموزش غلط حرکات و مهارت‌ها، الزام ورزشکار به انجام حرکتی که نه از نظر مهارتی و نه از نظر

توانایی جسمی قادر به اجرای آنها نیست - خودداری از آموزش مهارت هایی که ورزشکار باید برای اجتناب از حادثه به آنها آگاه باشد زمینه ساز مسئولیت قانونی برای مربیان است برای مثال فردی که به درستی آموزش صعود یا فرود از دیواره را ندیده مجاز به استفاده از لوازم فنی مربوطه نمی باشد.

### سازمان دهی در فعالیتهای ورزشی

از جمله عواملی که می تواند از حوادث جلوگیری کند سازمان دهی در امر ورزش است. بدین مفهوم که در فعالیت ورزشی از نظر سنی، مهارت و نوع فعالیت تفکیک گردد و بر همین اساس با توجه به شرایط موجود از قبیل سن، قه وزن، نوع ورزش و تجربه می توان برنامه ریزی نمود.

### شناخت توانایی ها

شناخت میزان آمادگی و توانایی ورزشکار از اهم وظایف مربیان است و با این شناخت مربی می تواند از میزان فشار و آثار یک حرکت ورزشی بر بدن ورزشکار و حتی تناسب مسئولیت محوله به ورزشکار آگاه باشد و قصور در این زمینه اگر منجر به حادثه برای ورزشکار شود بر حسب شرایط ممکن است موجب مسئولیت قانونی گردد. این قصور اعم از این که مربوط به عجز علمی و تجربه معلم یا مربی از قابلیت های ورزشکار باشد تفاوتی در نتیجه نخواهد داشت. توانایی مورد نظر می تواند شامل: وزن، مهارت، قدرت بدنی و امثال آن باشد.

### نظارت بر فعالیتهای ورزشی

از آنجایی که وجود خطر در ورزش اجتناب ناپذیر است یکی از مهم ترین عواملی که می تواند مانع از قوه به فعل درآمدن بسیاری از این خطر ها شود حضور و نظارت مستمر در صحنه فعالیتهای ورزشی است. نظارت بر فعالیتهای ورزشی به لحاظ خطرناک بودن آنها از وظایف مهم محسوب می شود.

حضور مستمر در صحنه: باید

دانست که حضور فیزیکی و مستمر مربی در زمان فعالیت ضروری و واجب است و چنانچه مربی محل فعالیت ورزشی را ترک کرده باشد از وظایف خود قصور نموده است. گاهی لازم است که مربی به اجبار مکان فعالیت ورزشی را ترک نماید. راه حل حقوقی قضیه در چنین مواردی این است که با تعیین جانشین واجد شرایط اقدام به ترک محل نماید و همواره باید دانست که مربی در مقابل تمامیت جسمانی، روانی و حیثیتی ورزشکار مسئول است.

### کیفیت نظارت

حضور فیزیکی و مستمر مربی در محدوده جغرافیایی انجام فعالیتهای ورزشی شرط اول و لازم در تحقق نظارت مطلوب است ولی کافی مقصود نیست زیرا منظور از نظارت مطلوب، جلوگیری از وقوع حادثه و یا در صورت شروع اتخاذ تدابیری است که از وخامت بیشتر اوضاع ناهنجار مناعت نماید لازمه این شرط هوشیاری است. برای تحقق این هدف مربیان باید بدانند که کم و کیف نظارت مطلوب به عوامل ذیل بستگی دارد:

۱- سن: با توجه به شرایط عامه تکلیف یعنی عقل، بلوغ، اختیار، وظایف مراقبتی مربی نسبت به آنها کاملاً متفاوت است به عبارت دیگر انسان عاقل و بالغ مسئول مراقبت از خود می باشد و اگر بدون توجه به ضوابط ایمنی مبادرت به فعالیتهای ورزشی خطرناک نماید چون شخصاً قبول خطر کرده است مربی مسئولیتی نخواهد داشت و این عدم مسئولیت مطلق نیست و اگر مربی بدون توجه به سن و آمادگی یک ورزشکار میان سال او را ملزم به انجام عملیاتی نماید که خارج از توان اوست در نتیجه آن ورزشکار دچار ضایعه شود مسئولیت مربی قابل طرح خواهد بود.

۲- وضعیت جسمی و روانی: لازم است مربی برای بالا بردن کیفیت آموزش خود حتماً از توان جسمی و روانی ورزشکار مطلع بوده و با آگاهی از آن در نحوه آموزش، میزان آموزش ورزشکار شیوه مناسب را اتخاذ نماید و نهایتاً از وقوع حوادث جلوگیری نماید.

۳- نوع فعالیت ورزشی: ورزش ها از نظر میزان خطر یا یکدیگر متفاوتند و در عین حال نمی توان ضوابط دقیق و مشخصی در مورد هر ورزش ارائه نمود و بسته به نوع خطر می بایست نظارت دقیق و متعارفی را اعمال نمود.

### اقدامات حقوقی پس از وقوع حادثه

همان طور که می دانیم وقوع حادثه در فعالیتهای ورزشی اجتناب ناپذیر است و اولین کسانی که باید در مقابل سوانح از نظر حقوقی پاسخگو باشند مدیریت های مسئول هستند. اعم از این که چه کسی مقصر بوده یا این که اصولاً حادثه مقصری نداشته است. بنابراین انجام بعضی از اقدامات حقوقی لازم و ضروری است.

در راس این اقدامات حقوقی تنظیم صورت جلسه و یا استشهادهای و استعلام است. منظور آن است که مدیریت های مسئول در چنین شرایطی باید تمامی آنچه واقع شده است را مکتوب نموده و به امضای شهود برساند زیرا اثبات بی گناهی در محاکم دادگستری باید مستند به دلایل قانونی باشد و تنظیم چنین گزارشی یکی از معتبرترین اسناد برای دفاع خواهد بود.

در این راستا باید به فرم شماره ۲۰۵-۸۴ صفحه ۳۳ مجموعه آیین نامه ها، دستورالعمل های برگزاری و مقررات اجرایی کمیته کوهپیمایی اشاره نمود.

### آشنایی با بعضی از مفاهیم

۱- بی احتیاطی: خطای انسانی است که پیامد کار خود را در وضع خاص پیش بینی نمی کند به عبارت دیگر فعل او با الگوهای رفتاری انسان دورانیدیش و پیش بین، منطبق نیست. بدین سان هر انسانی در برابر اوضاع و احوال معین باید بالقوه واکنش های کاملاً آملانه داشته باشد.

۲- بی مبالاتی: همان بی احتیاطی به صورت ترک فعل است. بی مبالاتی، غفلت، مسامحه و سهل انگاری از نظر معنی مترادفند. منظور از بی مبالاتی ترک تکلیفی است که مقتضای پیشگیری از نتایج

ناخواسته مجرمانه است اگر کسی به هر دلیلی از ادای این تکلیف غافل بماند و در نتیجه آن جرمی واقع شود ملخوذ به آن است.

۳- عدم مهارت: یعنی نداشتن توانایی جسمی و روانی در انجام دادن کاری که حسن انجام آن مستلزم داشتن توانایی های مذکور است. نداشتن چلبکی و ورزشدگی (عدم مهارت بدنی) و یا نادانی و عدم اطلاع (عدم مهارت روانی) گاه خود منشا تقصیرهای دیگر مانند بی احتیاطی و بی مبالاتی است.

۴- عدم رعایت نظامات دولتی: مقصود از نظامات هر نوع مقررات کلی اعم از قانون و تصویب نامه یا آیین نامه یا دستور کار الزامی است. عدم رعایت نظامات دولتی تخلف از نظم به شمار می رود زیرا این مقررات عموماً به این منظور وضع شده اند که رفتار و طرز عمل اشخاص را به صورت برنامه ای مدون سامان دهند. بنابراین نادیده گرفتن این مقررات به هر دلیل اگر به نتیجه مجرمانه منتهی شود موجب خطای کیفری است. Δ

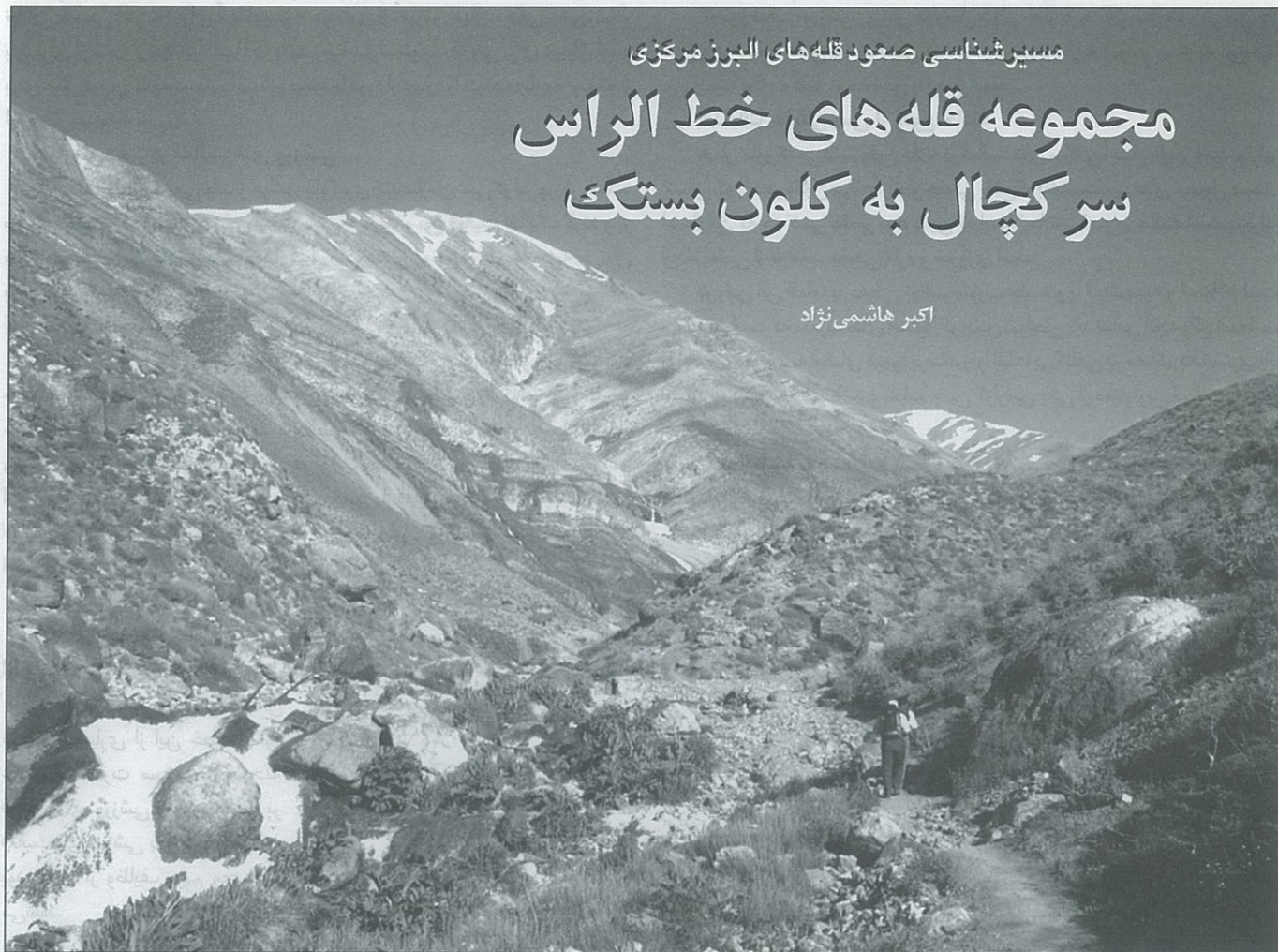
### \*کارشناس حقوقی

#### منابع:

- ۱- ترمینولوژی حقوق - تالیف دکتر محمدجعفر جعفری لنگرودی
- ۲- حقوق جزوی عمومی ۱ و ۲ - دکتر محمدعلی اردبیلی
- ۳- بایسته های حقوق جزای عمومی - دکتر ایرج گلوزیان
- ۴- حقوق ورزشی - دکتر حسین آقایی نیا
- ۵- مبانی حقوق ورزشی - والتر تی چامپیون جونیور
- ۶- حقوق جزای اختصاصی - دکتر ایرج گلوزیان
- ۷- زمینه حقوق جزای عمومی - دکتر رضا نوربها
- ۸- مبانی استنباط حقوق اسلامی - دکتر ابوالحسن محمدی
- ۹- قانون مجازات اسلامی
- ۱۰- قانون مسئولیت مدنی

# مجموعه قله‌های خط الراس سرکچال به کلون بستک

اکبر هاشمی نژاد



امتداد شرق به غرب دره تلخ آب و ابتدای یال شمالی سرکچال شرقی

در انتهای شمالی روستا بعد از عبور از پل رودخانه و در فاصله کوتاه بعد از آن، از کنار باغ کوچکی یک یال کوتاه رو به شمال تا ابتدای ورودی یکی از دهلیزهای اصلی دیواره غربی بالای تنگ لالون کشیده می‌شود که محل مناسبی برای استقرار روی گرده شرقی می‌باشد. (دسترسی به تیغه شرقی از تنگ لالون به علت وجود دیواره میسر نمی‌باشد.) بعد از عبور از دهلیز بالای تنگه و استقرار روی گرده شرقی، مسیر صعود به سوی غرب ادامه می‌یابد و این مسیر دارای ساختاری پلکانی با شیب‌های متفاوت و بستری با معابر سنگی و تیغه‌ای، تا قله اول شرقی خط‌الراس (شانه شرقی) امتداد می‌یابد. از قله اول (شانه شرقی) تا قله دوم (سرکچال شرقی) مسیر صعود کاملاً تیغه‌ای می‌باشد که در جبهه شمالی آن دیواره بلندی تا عمق چال تلخ آب وجود دارد. از قله سرکچال شرقی تا سرکچال بزرگ چند قله فرعی دیگر وجود دارد که قسمت انتهایی مسیر برای رسیدن به سرکچال بزرگ، دوباره ساختار مسیر، تیغه‌ای و با صخره‌های ریزشی بوده که در رخ شمالی آن دیواره‌ای بلند تا چال ورزآب و در رخ جنوبی آن پرتگاه‌هایی تا ارتفاع ۱۰ متر وجود دارد. برای عبور از دو بخش تیغه‌ای خط‌الراس می‌توان از پای جنوبی هر دو تیغه، آنها را تراورس کرد.

## ۱-۲) مسیر یال جنوبی قله شانه شرقی:

در میدان مرکزی روستای لالون (پل وسط روستا) مسیر رو به غرب که به سوی لالون بالا می‌رود را انتخاب می‌کنیم این راه خاکی بعد از خارج شدن از روستا از میان چند باغ کوچک عبور کرده در بخش انتهایی آن به پای یک

ناحیه به نام لالون قله‌ها را در آنجا به سوی جنوب به سمت روستای لالون می‌رویم.

## الف - وضعیت جغرافیایی ۱- منطقه‌ای :

خط‌الراس سرکچال به کلون بستک در بخش غربی البرز مرکزی و در شمال منطقه شمشک و دربندسر واقع گردیده است. امتداد شرقی قله سرکچال به روستای لالون و امتداد غربی قله کلون بستک به منطقه دیزین می‌رسد.

## ۲- ساختار سطحی:

خط‌الراس سرکچال به کلون بستک در راستای شرق به غرب از تنگ لالون تا دره دریوک امتداد یافته و در این دو جبهه به هیچ کوهی از قله‌های منطقه متصل نمی‌باشد. این خط‌الراس از ناحیه شمالی به وسیله گرده ورزآب، به قله‌های برج و خلنو متصل است. رودخانه‌های تلخ آب (به سوی شرق) و دریوک (به سوی غرب) از آبریزهای شمالی این مجموعه قله محسوب می‌شوند. جبهه جنوبی، قله کلون بستک از طریق گرده جنوبی آن (گرده دیزین) به کوه‌های سی‌چال و اله بند ارتباط داشته و قله سرکچال میانی (لجنی) از طریق گرده جنوبی آن (گرده لجنی) به پیست اسکی شمشک و قله آبک، اتصال دارد. قله سرکچال شرقی (شانه شرقی) از طریق گرده جنوبی به قله روته متصل است. آبریز جنوبی این خط‌الراس به سه بخش: لالون، شمشک و دربندسر، دیزین تقسیم می‌شود.

## ب - مسیرشناسی:

۱- مسیرهای صعود از ناحیه لالون:

۱-۱) مسیر تیغه شرقی



ابتدای خفته یال تیغه شمالی سرکچال و بخش انتهایی آن در ارتفاع نزدیک به قله



آبریز غربی گردنه ورزآب و دره یوک



مجموعه قله های سرکچال

گردنه (گردنه بین تپه میان لالون و تیغه روته) و چند گوسفندسرا می‌رسد، بعد از رسیدن به گردنه، با تغییر مسیر به سوی شمال، ابتدا تپه میان لالون را صعود کرده و از ضلع شمالی آن فرود می‌رویم تا به ابتدای یال جنوبی قله شانه شرقی می‌رسیم، این یال در امتدادی مستقیم رو به شمال تا قله سرکچال شرقی کشیده شده و از آنجا رو به غرب سایر مجموعه قله‌های قابل صعود می‌باشد.

### ۱-۳) مسیر یال شمالی قله سرکچال شرقی:

از روستای لالون به سوی شمال و در مسیر پاکوب اصلی دره به سوی تنگ لالون، خارج می‌شویم، بعد از عبور از تنگ لالون، مسیر پاکوب دره و جهت اصلی آن، از امتداد جنوب به شمال به امتداد شرق به غرب تغییر جهت می‌دهد، در ادامه پیمایش دره تلخ‌آب در امتداد غربی، به یخچال دایمی تلخ‌آب، که روی رودخانه آن واقع شده است، می‌رسیم، برای عبور از رودخانه از این یخچال استفاده کرده به ضلع جنوبی رودخانه می‌رویم، این ناحیه ابتدای یال شمالی سرکچال شرقی می‌باشد. یادآور می‌شوم که در حاشیه این یال چند چشمه و آبشار وجود دارد، یال مورد نظر با شیب متوسط بالای ۶۰ درصد رو به جنوب تا قله شانه شرقی (اولین قله بخش شرقی خط‌الراس) امتداد می‌یابد، از آنجا با عبور از مسیر تیغه‌ای بین شانه شرقی و سرکچال شرقی می‌توان به قله سرکچال شرقی رسید و از این طریق سایر قله‌های خط‌الراس را صعود نمود.

### ۱-۴) مسیر تیغه شمالی سرکچال:

در ادامه مسیر در دره تلخ‌آب به سوی غرب و با عبور از کنار یخچال دایمی آن به چشمه تلخ‌آب و گوسفندسرای واقع در کنار چشمه می‌رسیم (سنگ مطبخ حدود نیم ساعت قبل از چشمه تلخ‌آب است) با عبور از این محل و ادامه مسیر به سوی غرب در پاکوب اصلی دره، در مسافت کوتاهی بعد از چشمه، مسیر پاکوب به سوی شمال و در جهت رسیدن به آبشار تلخ‌آب تغییر جهت می‌یابد، در این ناحیه از راه پاکوب، جهت جنوب غرب، خارج شده به عمق دره تلخ‌آب و به کنار رودخانه می‌رسیم، با عبور از رودخانه و رفتن به ضلع جنوبی آن به ابتدای یک یال خاکی که به سوی جنوب مایل به غرب امتداد دارد، رسیده (این یال با ساختار سطحی خفته، از شرق به غرب میان گرده‌های صخره‌ای یال شمالی سرکچال شرقی و یال‌های با قوس برآمده و رو به غرب گردنه ورزآب قرار دارد) و آن را برای رسیدن به چال ورزآب و در امتداد جنوب صعود می‌کنیم تا به چال بزرگ ورزآب که در زیر دیواره شمالی سرکچال ادامه دارد، دیواره شمالی سرکچال بزرگ را به دو بخش تقسیم می‌کند، مسیر صعود روی تیغه شمالی را ادامه داده تا به خط‌الراس می‌رسیم. از آنجا در جهت شرق به سرکچال شرقی و در امتداد غرب و با عبور از تیغه سرکچال بزرگ به قله سرکچال بزرگ می‌رسیم.

### ۱-۵) مسیر یال شمالی سرکچال بزرگ (گردنه ورزآب)

بعد از رسیدن به چال ورزآب و در صورت ادامه مسیر به سوی غرب در ارتفاعی بالاتر از گردنه ورزآب به یال شمالی قله سرکچال بزرگ می‌رسیم، (یال‌های غربی انتهایی دره تلخ‌آب که تا گردنه ورزآب امتداد دارند، به علت شیب زیاد و ساختار نامناسب برای صعود مناسب نبوده و بهتر است برای رسیدن به گردنه ورزآب انتخاب نشوند) و با تغییر مسیر رو به جنوب و صعود از این یال که ساختار و شیب نرمالی دارد، به قله سرکچال بزرگ می‌رسیم.

### ۲- مسیرهای صعود منطقه شمشک و دربندسر:

#### ۲-۱) مسیر صعود یال جنوبی سرکچال بزرگ (گردنه لجنی)

بعد از خروج از بخش شمالی روستای شمشک و پیمایش مسیر به سوی شرق در راه پاکوب بالای روستا به گردنه لجنی و گوسفندسراهای کنار گردنه می‌رسیم مسیر صعود از روی گردنه به سوی شمال تغییر جهت یافته و در میان صخره‌های بالای گردنه ادامه می‌یابد (بخش صخره‌ای مسیر بالای گردنه در ناحیه غربی آن قابل دور زدن می‌باشد) بعد از صعود صخره‌ها و



قله کلون بستک - دره دل تنگه و یال جنوب شرقی آن



هتل دیزین و ابتدای پیست اسکی آن



دره دریوک - ابتدای یال جنوب غربی قله کل خوسون

رسیدن بر روی آنها به پناهگاه لجنی می‌رسیم با عبور از کنار پناهگاه و ادامه صعود در امتداد شمال روی یال به قله سرکچال لجنی و از آنجا برای رسیدن به سرکچال بزرگ، بر روی خط‌الراس و در جهت شرق از روی قله سیاه غار عبور کرده و به قله سرکچال بزرگ می‌رسیم. (مسیر پاکوب یال لجنی در ارتفاعی پایین‌تر از قله آن و در جهت شرقی و با تراورس دو قله قبل از سرکچال بزرگ به قله سرکچال اصلی می‌رسد)

### ۲-۲) مسیر صعود یال دیوار شمشک:

از راه پاکوب شمال روستای شمشک در جهت شمال و برای رسیدن به پای دیواره شمشک خارج شده و با ادامه پیمایش مسیر به پای دیواره شمشک می‌رسیم، دیواره را از طریق حاشیه غربی آن دور زده و با صعود از کنار آن بر روی دیواره و ابتدای یال دیواره می‌رسیم، این یال با بستری مناسب و شیبی نرمال تا روی خط‌الراس و در کنار سرکچال غربی به روی خط‌الراس می‌رسد، از این نقطه در صورت ادامه مسیر به سوی غرب به قله کلون بستک و در صورت ادامه مسیر به سوی شرق به مجموعه قله‌های سرکچال می‌رسیم.

### ۲-۳) مسیر صعود یال جنوب شرقی کلون بستک (یال دربندسر):

از طریق جاده آسفalte مسیر شمشک به گردنه دیزین، بعد از عبور از روستای شمشک در موقعیتی از مسیر، توسط پل بزرگی از روی رودخانه دره تل تنگه (که از قله کلون بستک و در امتداد جنوب شرقی سرچشمه گرفته و به سوی دربندسر و شمشک سرازیر می‌شود) عبور می‌کنیم. در مسافت کوتاهی بعد از پل، در کنار جاده منتهی به گردنه دیزین، به کنار چشمه بزرگی می‌رسیم، این چشمه روی یال جنوب شرقی قله کلون بستک واقع شده (این یال از بخش شمال غرب روستای دربندسر آغاز شده و تا نزدیک قله کلون بستک امتداد می‌یابد) و ابتدای مسیر صعود محسوب می‌شود، با عبور از کنار چشمه و استقرار روی یال، با صعود در جهت شمال غرب و با عبور از صخره‌ها و سنگلاخ‌های روی یال خود را به قله کلون بستک می‌رسانیم.

### ۲-۴) مسیر صعود یال جنوبی کلون بستک (مسیر گردنه دیزین):

از روی گردنه دیزین و در امتداد شمال، بعد از عبور از کنار تاسیسات روی گردنه و استقرار روی یال، در مسیر پاکوب روی یال و با عبور از معابر سنگلاخی آن به قله کلون بستک می‌رسیم.

### ۳- مسیرهای صعود ناحیه دیزین:

#### ۳-۱) مسیر گرده جنوب غربی قله کل خوسون:

از کنار هتل دیزین و در جهت شمال شرق وارد دره دریوک می‌شویم، (بهتر است در ابتدای ورود به دره از طریق پل روی جاده دیزین به گردنه دیزین از رودخانه دریوک عبور کرده و از طریق ضلع شرقی آن وارد دره شویم) با پیمایش کوتاهی در دره، دره دارای انشعابی به سوی شرق پیدا می‌کند، با ورود به آن و عبور از گرده‌ای صخره‌ای که در کنار رودخانه قرار دارد به ابتدای یال جنوب غربی قله کل خوسون می‌رسیم. با صعود این یال در جهت شرق و در مسیری با معابر سنگی و تیغه‌ای و با شیب متوسط بالای ۵۰ درصد ابتدا به قله کل خوسون و در ادامه در جهت شرق مایل به جنوب به قله کلون بستک می‌رسیم.

#### ۳-۲) مسیر یال غربی قله کل خوسون:

با عبور از پای گرده غربی و ادامه مسیر در دره دریوک و با پیمایش آن در ضلع شرقی رودخانه، به منطقه‌ای می‌رسیم که امتداد دره، از جنوب به شمال به راستای غرب به شرق تغییر جهت می‌دهد، یال واقع در ضلع جنوبی شرقی ناحیه شکست امتداد دره دریوک (یال سرپیچ دره) ابتدای گرده غربی قله کل خوسون می‌باشد، گرده غربی با شیب ملایم‌تر از گرده غربی و با بستری مناسب‌تر از آن در امتداد رو به جنوب شرق از پای رودخانه تا روی قله کل خوسون امتداد دارد.

#### ۳-۳) مسیر یال شمالی قله کلون بستک و مسیرهای شمالی دره دریوک:



امتداد غرب به شرق قله کل خوسون و کلون بستک تا سرکچال بزرگ

به علت خطر ریزش دائمی بهمن و حجم بالای برف قابل اجرای زمستانی نمی‌باشد.

۲-۲) مسیر صعود یال دیواره شمشک قابل اجرای زمستانی بوده و فاقد خطر ریزش بهمن در طول مسیر است.

۳-۲) مسیر گردنه لجنی با انتخاب مسیر، با ابتدای پیست اسکی شمشک به سوی گردنه لجنی و استفاده از پناهگاه لجنی برای شب‌مانی مسیر صعود شمال زمستانی است.

۴-۲) انتخاب مسیر گردنه دیزین برای صعود قله کلون بستک با توجه به مسدود بودن راه شمشک به دیزین در زمستان باید از طریق مسیر پیست اسکی دیزین اجرا گردد.

۵-۲) مسیر جنوبی قله سرکچال شرقی، از طریق لالون بالا در صورت انتخاب یال شرقی قله میان لالون به جای گردنه روته، قابل اجرا در زمستان می‌باشد.

۶-۲) صعود قله سرکچال بزرگ از طریق گرده شرقی و از تنگ لالون در زمستان فنی‌ترین و بلندترین مسیر صعود زمستانی می‌باشد. △



قله کل خوسون و کلون بستک

از کنار هتل دیزین و در جناح غربی رودخانه دریوک، وارد دره دریوک می‌شویم، با پیمایش دره در امتداد رو به شمال و ارتفاع گرفتن تدریجی، به ناحیه‌ای از دره می‌رسیم که جهت دره به سوی شرق تغییر می‌یابد، دره در این ناحیه دارای ساختاری شبیه به دشت می‌شود که ضلع جنوبی آن امتداد خط‌الراس کلون بستک (ابتدای غربی) تا قله سرکچال بزرگ (انتهای شرقی) بوده و ضلع شمالی آن امتداد خط‌الراس هرزه کوه‌ها (قله سه چال، ابتدای غربی و قله برج، انتهای شرقی) است، اولین یال رو به جنوب در این بخش از دره که در ارتفاع ابتدایی آن، گرده‌ای صخره‌ای وجود دارد، یال شمالی قله کلون بستک می‌باشد در صورت عبور از ابتدای این یال و انتخاب هر یک از یال‌های شمالی و صعود آن در جهت جنوب به روی خط‌الراس که ادامه مسیر به سوی شرق، منتهی به قله سرکچال‌ها و پیمایش خط‌الراس به سوی غرب، به قله کلون بستک و کل خوسون می‌رسد.

همچنین در صورت پیمایش دره دریوک، تا انتهای شرقی آن، به گردنه ورزآب رسیده و از آنجا و از طریق یال شمالی قله سرکچال بزرگ، در جهت جنوب با صعود یال آن به قله سرکچال بزرگ می‌رسیم.

### ج) تحلیل مسیرهای صعود:

#### ۱- زمان بندی و طول مسیرهای صعود

۱-۱) تمام مسیرهای صعود هر سه ناحیه، قابل اجرای یک روزه می‌باشند و مسیر گردنه دیزین کوتاه‌ترین و مسیر گردنه ورزآب بلندترین، مسیر صعود محسوب می‌شوند.

۲-۱) در صورت انتخاب زمانی یک و نیم روزه برای مسیرهای شمالی سرکچال از دره تلخ‌آب، چشمه تلخ‌آب مکان مناسبی برای شب‌مانی می‌باشد. ۳-۱) اجرای صعود خط‌الراس این مجموعه قله از هر دو جهت شرق به غرب و برعکس آن قابل اجراست. در صورت انتخاب مسیر صعود از ابتدای تنگ لالون، به دره دریوک از طریق گرده غربی قله کل خوسون، بلندترین امتداد صعود می‌باشد و در صورت انتخاب مسیر از طریق گردنه دیزین به تنگ لالون کوتاه‌ترین امتداد خط‌الراس قابل صعود است.

#### ۲- شرایط زمستانی مسیرهای صعود:

۱-۲) مسیرهای صعود یال‌های شمالی دره تلخ‌آب و مسیرهای دره دریوک

# نیم نگاهی به سمت چپ میدان تجربیش و اتاقک کنار پشت بام!

جمشید هدایت نسب

که سال‌هاست سنت ویژه خود را حفظ نموده است کماکان سنگر خود را حفظ کرده و شالوده اصلی تحولاتی را که بدان اشاره داشتیم پی‌ریزی می‌کنند؛ وجود روزنامه یا مجله روشنگر و آموزنده، چراغ راهنمای هر ورزشکاری در هر زمینه است. بعضاً باید گفت نارسایی‌ها و کاستی‌هایی را که باعث عدم نتیجه‌گیری لازم شده‌اند نه در کمبود زور و بازو بلکه باید در فقدان روش‌ها و تکنیک‌ها، اخبار و اطلاعات، آموزش‌های حرفه‌ای، انعکاس فعالیت‌های بین‌المللی و... دانست و من اطمینان دارم که صفحات وزین مجله شما نقش کلیدی را در این راستا بازی کرده و می‌کند. گذشت ۱۲ سال از انتشار مستمر مجله نشان از پی‌گیری و علاقه شما برای هر چه محکم‌تر کردن پایه‌های ضروری این ورزش است. حضور دایم کارهای مجله و پاسخ‌گویی به نیازهای کوه‌نوردان گرمی‌بخش رابطه بین مجله از یک طرف و دوستداران آن از سوی دیگر است. صدای گرم آقای موسوی از پشت تلفن را همیشه با اشتیاق خاصی به انتظارش هستم؛

«بله، بفرمایید»

و این حضور دایم و استمرار در کار را باید ارج گذاشت. فهرست افرادی که این روزها در هیات تحریریه مجله دست‌اندر کارند آن قدر گسترده‌تر از پیش است که اینجانب هراس از آن دارم که نامی را از قلم بیندازم لذا به نیابت، گرم‌ترین دروهای خود را به پاس زحمات بی‌شائبه خدمت آقای دکتر حسن صالحی مقدم مدیرمسئول مجله و از طرف ایشان به همه شما هم‌قطاران عرض می‌نمایم.

راه تدوین مجله و انتشار آن همانند مسیرهای صعود کوه آسان نبوده و همیشه با نشیب و فراز همراه بوده است. مهم همت بلند چنین انسان‌هایی است که پس از کار خسته‌کننده روزمره داخل این اتاقک کوچک کنار پشت بام کاری عظیم را صورت می‌دهند کاری که زمینه ساز شکل‌گیری نسل نوین کوه‌نوردان کشورمان خواهد بود.

در غم ما روزها بی‌گاه شد

روزها با سوزها همراه شد

روزها گرفت‌گورو باک نیست

توبمان ای آن که چون تو پاک نیست

هامبورگ، دهم مارس ۲۰۰۷

جامعه کوه‌نوردی طی دهه اخیر شاهد تحولات کمی و کیفی شگرفی بوده است که سیمای آن را با سال‌های پیش از آن به کلی متمایز می‌کند. بدون شک عوامل متعددی در این چرخش و دگرگونی نقش کلیدی داشته‌اند به طوری که نادیده گرفتن آنها می‌تواند به روند حرکتی که آغاز شده صدمه وارد کند. اساساً طی این سال‌ها نه تنها کوه‌نوردی بلکه به طور کل ورزش ایران روندی رو به رشد و صعودی داشته است. کسب افتخارات و مدال‌های متعدد در رشته‌های مختلف ورزشی بیانگر این امر است؛ رونق اقتصادی نسبی در مقام مقایسه با بحران‌های اقتصادی اروپا، رسوخ افکار و ایده‌های نوین، بازارهای اقتصادی نو، گسترش صنعت توریسم، مراودات بین‌المللی و گسترش ارتباطات از طریق شبکه‌های اینترنتی، فضای نوین جامعه داخلی ایران و روی آوردن هر چه بیشتر جوانان به کوه، تحرک جدی در سطح هیات‌های کوه‌نوردی استان‌ها، شکل‌نوینی از مدیریت در سطح فدراسیون کوه‌نوردی و سعی در بهره‌گیری از نیروهای کارآمد و جوان، میدان دادن به این نیروها و همراهی‌شان در تمامی مقاطع، برپایی دوره‌های تخصصی در داخل و اعزام مربیان کارآموده به خارج جهت کسب تجربه بیشتر، همه و همه این امکان را به وجود آورد که کوه‌نوردان ایرانی که زمانی هم و غم‌شان برطرف کردن کمبودهای وسایل کوه‌شان بود و رویای‌شان دستیابی به قله‌های مرتفع هیمالیا؛ نیز طی این سال‌ها شاهد پیروزی را در آغوش گیرند و به قول معروف یک شبه ره صدساله بپیمایند که من در همین جا مایلیم تریکات خاص خود را به تک‌تک این دلاوران عرض نموده و دست آنها را به گرمی بقشارم که با کاری برجسته پرچم ایران سربلند را بر بام قله‌های هیمالیا برافراشتند البته باید یادآور شوم که نقش‌های صادق آقاجانی ریاست اسبق فدراسیون در این راستا کلیدی بود و غیرقابل انکار است چندی پیش لابه‌لای سطور کتابی که در دست ترجمه داشتیم به عنوانی برخورد کردم: «نیشی به سمت راست مرتفع‌ترین کوه جهان» و من هم فرصت را غنیمت دانسته و عنوان مشابیهی را برای گفتار امروز خود انتخاب کردم: «نیم‌نگاهی به سمت چپ میدان تجربیش و اتاقک کنار پشت بام!» ولی از آنجایی که قصدم طعنه و نیش‌زدن و ناخنک زدن نیست بلکه تجلیل و قدردانی از دوستانی است که بدون چشم‌داشت علی‌رغم کار و مشکلات خاص زندگی به خاطر علائق و پیوندهای ویژه و خاص جامعه کوه‌نوردی

## شهرستان ماکو (دانش ماکو)

احمد محمودی\*



شهر سنگی ماکو که در زبان آذری به نام داش ماکو مشهور می‌باشد و در شمال غربی‌ترین نقطه ایران اسلامی قرار گرفته و با کشورهای ترکیه، آذربایجان و ارمنستان هم مرز می‌باشد. کلاهدک سنگی این شهر که به عنوان بزرگترین کلاهدک سنگی جهان در بین کوه نوردان و سنگ نوردان مشهور می‌باشد و در قلب دیواره ماکو به ارتفاع تقریبی ۱۶۰ متر قرار گرفته است، طول دیواره این شهر در حدود تقریباً ۵ کیلومتر می‌باشد. در پای کلاهدک سنگی ماکو می‌توان آثار زیبای معماری مانند قلعه قیان، کتیبه سنگی شاه اسماعیل، تونل و غیره را مشاهده نمود. از مسیرهای ایجاد شده بر روی کلاهدک ماکو می‌توان به مسیر تبریزی ها توسط کوه نوردان تبریزی و مسیر یاران توسط سنگ نوردان ماکو و بر روی دیواره در قسمت غربی کلاهدک به مسیر کارتال (عقاب) که بعدها به خاطر زحمات مرحوم تورج امینی به نام وی گذاشته شد اشاره نمود از کوه های ماکو می‌توان به قارلی داغ، مورش، چرچین، آق داش، سکار که هر کدام نزدیک به ۳ هزار متر می‌باشند اشاره نمود و در فصل زمستان دارای صعودی سخت و مشکل می‌باشند از غارهای این شهر می‌توان به غار

صومعه داران به طول ۳ کیلومتر، غار تشتگاه، غار خزانگاه که انتهای آن شناسایی نشده است و برای شناسایی آن نیاز به غارنوردان کارآموده فنی و با امکانات مدرن غارنوردی نیاز می‌باشد. از گروه های کوه نوردی این شهر می‌توان به یاران سبدداغی، میشه بیگی، یا مهدی اردکنی، صیاد ماکو، سبدداغی ماکو و دیواره ماکو اشاره نمود. شهر سنگی ماکو با مردمان خونگرم و میهمان پذیر و با کوه ها و دیواره کلاهدک زیبایش آماده پذیرایی از تمامی کوه نوردان و سنگ نوردان عزیز ایران اسلامی می‌باشد. Δ

\* ماکو

# روش جدید اسکی در مسابقه های جهانی اسکی

beygi@home.se  
www.beygi.net  
شهریار بیگی

نیز جلوگیری می کند. قرارگیری قسمت جلوی اسکی در یک خط واحد باعث می شود که قدرت حفظ



تعادل در حالت عمودی افزایش یابد و به انجام هدایت برنده در هر دو اسکی تاثیر مستقیم بگذارد. در قسمت اول نیمه یک پیچ بالاتنه و پایین تنه یعنی حرکت پاها و بی حرکتی بالاتنه را هماهنگ می کند حالتی که قوی ترین شکل

بدن نسبت به اسکی ها برای انجام پیچ با سرعت و قدرت بالاست.

## انتقال هماهنگ و همراه نقطه ثقل بدن و اسکی ها از یک طرف به طرف دیگر

چه حرکت و انتقال ثقل بدن به نوبت در دو طرف اسکی ها و چه حرکت اسکی ها



به نوبت در دو طرف نقطه ثقل بدن در زیر بدن همراه و هماهنگ در اسکی استفاده می شود. حرکت نقطه ثقل بدن به نوبت در دو طرف اسکی ها در شیب تند در هنگام پیچ

مارپیچ بزرگ بیشتر نمودار می شود و حرکت اسکی در زیر بدن نیز هماهنگ و همراه با آن از یک طرف نقطه ثقل به طرف دیگر انتقال می یابد. همچنین در مارپیچ کوچک هماهنگ با سبک کردن رو به پایین. بیشتر انجام و نمایان می شود. اگر چه در واقعیت هر دوی این حرکت شبیه به هم، یک حرکت واحد است (که به وسیله اسکی باز و اسکی های او انجام می شود). اگر این حرکت را از زاویه پاها و اسکی ها مورد توجه قرار دهیم یعنی حرکت اسکی ها در دو طرف بدن (نقطه ثقل بدن) باشد «گذشتن اسکی ها در زیر بدن از طرفی به طرف دیگر اسکی باز» نام می گیرد و اگر این حرکت از زاویه بدن و نقطه ثقل بدن اسکی باز مورد توجه قرار گیرد یعنی حرکت ثقل بدن از یک طرف اسکی ها به طرف دیگر اسکی بازها است «گذشتن اسکی باز بر روی اسکی از طرفی به طرف دیگر اسکی ها» نام می گیرد. در مجموع این حرکات برای تغییر دادن محل حفظ تعادل بدن در طرفین بر روی اسکی ها و بردن لبه های اسکی از یک طرف هر دو اسکی به طرف دیگر آن ها و درگیر کردن لبه ها به صورت دوتا، دوتا با سطح برف به یک سمت ضروری است.

## سبک کردن رو به پایین:

از این کار برای عبور اسکی ها در طرفین بدن و انتقال نقطه ثقل بدن به طرف های گوناگون اسکی ها استفاده می شود. در واقع همراه و دنباله بحث بالاست. با انجام آن به صورتی که در بالا توضیح دادیم این به مانند این است که بر روی یک برآمدگی در قطع عمودی در بین هر پیچ در بالاترین قسمت برآمدگی به طرف بالا پاها

## درگیری فعال اسکی داخلی برای انجام پیچ

نسبت ۸۰ به ۲۰ یعنی

اسکی خارجی ۸۰ و اسکی داخلی ۲۰ درصد از وزن و تعادل را در مارپیچ کوچک و نسبت ۷۰ به ۳۰ در مارپیچ بزرگ مورد توجه است. اگر چه این نسبت در طول حرکت، با توجه به انجام آن دائماً در حال تغییر نسبت به یکدیگرند. محل پیچ جدید معمولاً قبل از



خط فرود آغاز می شود که در این حال ۹۰ درصد تعادل در وزن بر روی اسکی خارجی قرار دارد. در آغاز پیچ مسلماً اسکی خارجی درصد بالاتری از تعادل، وزن و هدایت پیچ برنده اسکی ها را به عهده می گیرد که در قسمت دوم عمل پیچ این



نسبت به اسکی خارجی ۶۰ درصد و اسکی داخلی ۴۰ درصد سپرده می شود. حتی این نسبت ۵۰ به ۵۰ هم می تواند برسد که در آخرین مرحله یک پیچ اسکی ها در قسمت تخت (قسمت میانی) در پایان یک منحنی پیچ و آغاز منحنی پیچ بعدی است. درگیری فعال اسکی

داخلی برای انجام پیچ یعنی بردن آن بر روی لبه انگشت کوچک پا و استفاده از اسکی داخلی و اسکی خارجی به صورت کاملاً موازی باعث استفاده از این حرکت موثر و حفظ هدایت لبه های برنده و رسیدن اسکی ها به پیچ بعدی با سرعت و استقرار بر روی لبه های اسکی می شود. همان طور که قبلاً ذکر شد این درصد حفظ تعادل و وزن بر روی اسکی داخلی و خارجی با توجه به چگونگی انجام پیچ و قرارگیری در مراحل مختلف یک پیچ تعیین و اختیار می گردد.

## قرارگیری قسمت جلو اسکی ها در یک خط واحد

اگر سر اسکی ها پیوسته در یک خط قرار گیرند و جلو و عقب نباشند به ویژه در

نیمه اول هر پیچ به موازی نگاه داشتن اسکی ها امکان می دهند و در نتیجه سریع تر به هدایت لبه های برنده نائل می شوند. از پیشش متقابل بالاتنه اسکی باز می کاهد، از استفاده زودتر و فعال کردن زودرس اسکی داخلی که باعث حالت قیچی ۷ اسکی ها می شود



می‌شود، اسکی و پای خارجی را نیز در جهت صحیح می‌برد) امکان هدایت برنده، لبه‌ای را به اسکی‌باز در سرعت و قدرت بالا امکان‌پذیر می‌سازد. توجه به این مهم ضروری است که درگیری و استفاده زودتر از لبه اسکی‌ها امری است که به گفته آسان اما در عمل (به واسطه وجود سرعت بالا، درجه شیب و بیخ‌زدگی پیست و نیاز اسکی‌باز به قدرت ماهیچه‌های بالا) اجرای آن سخت است.

### تحمل فشار بر اسکی‌ها در خط فرود

برای به دست آوردن امکان حفظ سرعت همچنین در موقع خروج از هر پیچ،



پاها باید به صورت صحیح تحمل فشار نمایند که درگیری استقرار لبه‌های اسکی با برف را شامل و به در رفتن از این درگیری و سرخوردن آنها از پهلو امکان ندهند. انتقال اسکی و نقطه ثقل بدن و اسکی‌ها از طرفی به طرف دیگر، استفاده سریع‌تر از لبه اسکی‌ها دوتا دوتا و حفظ استقامت در برابر فشار انباشته شده در زیر اسکی‌ها با انتقال به موقع وزن باعث حفظ سرعت در خروج از یک پیچ و رسیدن به سرعت به پیچ دیگر می‌شود. این به این معنی است که این حرکت برنده در اثر سرخوردن آهسته نمی‌شود. حفظ سرعت در اسکی به صورت درست یعنی هدایت لبه‌ای برنده (لبه‌ای) در همه مراحل، به سرعت بالا در اسکی می‌انجامد. به همان صورتی که توجه به، بر روی لبه رفتن زودتر و تحمل فشار بر روی اسکی در بالای خط فرود دارای اهمیت است به همان صورت توجه به، بر روی لبه اسکی‌ها باقی ماندن و حفظ تعادل بر روی لبه‌های اسکی در موقع خروج از خط فرود هم به صورتی آگاهانه و کامل قرار می‌گیرد. در هر حال موارد بالا اگر چه جدا از هم مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت اما در واقع تمام موارد بالا همراه و هم‌زمان برای انجام اسکی به روش نوین توسط قهرمانان اسکی مورد توجه و استفاده قرار می‌گیرد. مسلماً قهرمانانی که این موارد را همراه با هم و به صورت کامل و موثر مورد توجه قرار می‌دهند، به انجام یک پیچ کامل و رساندن آن به پیچ‌های کامل دیگر موفق می‌شوند. △

را جمع می‌کنیم و سپس در پایین‌ترین قسمت (گودی بین دو برآمدگی) پاهای خود را به طرف پایین باز می‌کنیم.

درست به مانند این که پاها را در طرفین تورفتگی برآمدگی مابین دو قوز برفی به نوبت باز می‌کنیم و در بین این نوبت‌ها برای این که از بالاترین قسمت برآمدگی بگذریم. پاها را جمع می‌کنیم که بتوانیم از روی برآمدگی بگذریم. به همان صورتی که در بالا توضیح دادیم یعنی با سبک کردن رو به پایین و حرکت اسکی‌ها از یک طرف به طرف دیگر در زیر نقطه ثقل بدن دو لبه دو اسکی را



از یک طرف به طرف دیگر به صورت دوتا، دوتا مورد استفاده قرار می‌دهیم و با برف درگیر می‌سازیم.

### درگیری و استفاده زودتر از لبه اسکی‌ها

تغییر جهت به وسیله اسکی‌ها پیشتر در بالا و قبل از خط فرود باید صورت بگیرد مسلماً هدایت برنده یعنی درگیری لبه‌های اسکی با برف نیز باید به تبعیت از این نیاز هر چه زودتر و سریع‌تر، قبل از خط فرود اتفاق بیفتد. انجام این مهم باعث می‌شود که



سرعت و شتاب فرد را از آغاز پیچ کامل و با سرعت و شتاب لازم به پیچ بعدی به صورت برنده یعنی درگیری لبه‌ای برسیم. استفاده صحیح «گذشتن اسکی باز بر روی اسکی‌ها از طرفی به طرف دیگر اسکی‌ها» (cross over) و «گذشتن اسکی‌ها در زیر بدن از طرفی به طرف دیگر اسکی باز» (cross under) همراه با سبک کردن رو به پایین و استفاده موثر از اسکی خارجی (وزن و تعادل را به صورت صحیح آن حفظ می‌کند همراه با استفاده فعال و موثر اسکی داخلی که به طرف لبه انگشت کوچک مایل

**در گذشت پیش کسوت کوه نوردی  
 و انسانی وارسته  
 آقای علی محمدپور را به خانواده  
 آن مرحوم و جامعه کوه نوردی  
 تسلیت می‌گوییم.**

فصلنامه کوه



## گیاهان دارویی

گردآوری: نرگس روحانی

Bucks beard

شنگ



**مشخصات گیاه:** گیاهی است علفی ۲ ساله جزو سبزی‌های خوردنی تنها یا در سالاد مصرف می‌شود. بلندی آن در زمین‌های رسی ۱۵-۱۰ سانتی‌متر و در اراضی دشت نسبتاً مرطوب و علفزارها گاهی تا ۷۰ سانتی‌متر هم می‌رسد ریشه آن دوکی شکل سفید مایل به زرد. گل‌ها لوله‌ای زرد که در اواخر بهار ظاهر می‌گردد برگ‌ها نواری دراز مانند برگ تره قسمت پایین آن پهن‌تر از قسمت بالای برگ است به رنگ سبز مایل به کبود برگ‌های جوان و سبز آن که قسمتی از برگ نزدیک به ریشه سفید شده باشد برای سالاد به طور خام مصرف می‌شود.

**پراکندگی در ایران:** این گیاه در چمنزارهای مرطوب مناطق شمال ایران و در مناطق مغرب ایران در کردستان، نغرش، اراک و در دامنه‌های البرز و ارتفاعات اطراف تهران و در اصفهان و شیراز می‌روید.

**خواص و کاربرد:** شنگ از نظر طبیعت طبق نظر حکمای طب سنتی سرد و خشک است. قابض و کمی تلخ که خونریزی را بند می‌آورد و اسهال خونی و اسهال صفراوی را نیز قطع می‌کند. ریشه آن از نظر قابض بودن قوی‌تر از برگ آن است. عصاره آن مقوی معده و آشامیدن عصاره آن با سرکه رقیق برای جلوگیری از خونریزی رحم مفید است. ضماد آن مقوی اعضای ضعیف و دهانه معده و کبد است ریشه آن برای بند آوردن چرک گوش مفید است. خوردن برگ و ریشه و گل آن با مائه‌الشعیر برای قرحه ریه مفید است و عصاره آن برای بند آوردن خونریزی از سینه و التیام زخم معده و تقویت معده نافع است و جوشانده آن برای رفع کمی اشتها و اختلالات کبد و پستان و رفع ترش کردن و رفع احساس سوزش در معده و مری مفید است. مقدار خوراک از عصاره آن تا ۱۲ گرم و از برگ و گل آن تا ۱۶ گرم است. زکریای رازی خوردن ریشه شنگ را برای دفع سموم مفید می‌دانست. مضر کلیه است و لذا باید با عتاب خورده شود. △

### فرم اشتراک

#### همنورد گرامی توجه فرمایید:

نظر به اینکه تعدادی از حواله‌های واریز شده به حساب مجله فاقد نام پرداخت کننده است و یا آدرس آنها به دست ما نرسیده است لذا ارسال مجله برای آنها مقدور نبوده است. لطفاً کسانی که وجهی پرداخت کرده‌اند (از ابتدای انتشار مجله تاکنون) و مجله دریافت نکرده‌اند با دفتر مجله تماس بگیرند.

در صورتی که مایلید فصلنامه‌ی کوه را مشترک شوید، خواهشمندیم به نکات زیر توجه فرمایید:

۱. حق اشتراک یکساله فصلنامه کوه (۴ شماره در سال) در داخل ایران با پست سفارشی ۶۵۰۰۰ ریال و خارج از کشور با پست هوایی ۳۰۰۰۰۰ ریال است که این مبلغ باید به حساب سپهر (۰۱۰۰۲۶۲۴۷۴۰۰۰) بانک صادرات به نام فصلنامه‌ی کوه (قابل پرداخت در کلیه شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است.) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.
۲. کپی فیش بانک را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خودنگاه دارید.
۳. از فرستادن وجه نقد چک، پست مالی بابت حق اشتراک جداً خودداری فرمایید.
۴. هرگونه تغییر در نشانی را سریعاً به دفتر مجله اعلام فرمایید.
۵. دوره‌های صحافی شده فصلنامه ۸-۱، ۱۶-۹، ۲۴-۱۷، ۳۲-۲۵، ۴۰-۳۳، ۴۸-۴۱ موجود می‌باشد.

فتوکپی فرم ارسالی مورد قبول است. لطفاً فقط برای یک سال وجه اشتراک واریز نمایید.

نام و نام خانوادگی: ..... شغل: ..... تلفن: .....

نشانی: .....

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

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

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

## دره دارآباد و پیدهای زیبای آن را دریابید

اصغر کلانی

کشیده می شود حتی دیده می شود از سر تفنن با داس و تبر به جان درختان تنومند می افتند یا با کمک یکدیگر بر شاخه آن آویزان می شوند تا بشکنند، این آدم های بی توجه علاوه بر تخریب درختان پس از استفاده از سایه خنک آن در فصول گرم، انبوه زباله یک بار مصرف را رها می کنند که خود عامل دیگری برای تخریب ریشه گیاه و آلوده کننده محیط زیست محسوب می گردد. باید متوجه باشیم استفاده بی رویه و غیرمنطقی از هر منبعی ولو به بزرگی طبیعت کوهستان روزی به مخاطره خواهد افتاد.

### خطر تهدید دره دارآباد برای تهران

معمولاً در فرهنگ مدیریت ما رسم است منتظر حوادث می مانیم وقتی اتفاق افتاد چند روزی پیرامون آن سر و صدا راه می اندازیم. همدیگر را محکوم می کنیم، وقتی آبها از آسیاب افتاد همه چیز فراموش می شود. دره دارآباد مانند قیف عظیمی است که انتهای باریک آن از طریق دارآباد به تهران بزرگ مربوط می گردد با توجه به وسعت حوزه سیل گیر دره که ده ها دره کوچک و بزرگ را دربرمی گیرد و با وجود عوامل آسیب رسانی که اشاره کردیم وجود این دره در بالادست تهران مانند پمپ مسلحی است که هر لحظه با بارش رگبار تند نیم ساعته می تواند گل و لای را به کلان شهر تهران سرازیر کند. از آن جایی که در قانون طبیعت هیچ چیز قابل پیش بینی نیست اداره کنندگان شهر تهران، سازمان های متولی دفاع از طبیعت و گروه های طرفدار محیط زیست باید این هشدار را جدی بگیرند ضمن اقدامات اساسی پیشگیرانه با به کارگیری حداکثر توان آموزشی کشور سطح آگاهی عمومی مردم را نسبت به آلاینده های محیط زیست افزایش دهند اگر موضوع را از همین الان جدی نگیریم امکان دارد حادثه سیل گلستان با وسعت بیشتر در دره دارآباد تکرار شود.

بدیهی است اقشار طبیعت گردان که در قالب هیات، گروه ها، دسته ها در زمینه ورزش کوهستانی فعالیت می کنند مسئولیت بیشتری دارند. از آنها انتظار می رود ضمن رعایت نکات بهداشتی محیط زیست کوهستان تلاش کنند به افراد ناآگاه و غافل که از روی سهو به محیط زیست لطمه وارد می کنند تذکر موثر دهند. متأسفانه آنچه فقدان آن همواره در کشور ما رخ می نماید آموزش گریزی است که مانند آهوی گریزیا از ما دور می شود در هر حال موضوع تفهیم و تفاهم در میادین کوه نوردی یک اصل گریزناپذیر است که همواره باید مدنظر باشد. جرج شالر بزرگترین طبیعت شناس جهان می گوید شما نیازمند صحبت راجع به محیط زیست و حفظ آن هستید پس باید استوار بایستید و به نفع سیاره زمین فریاد بزنید مردم به شما گوش فرا خواهند داد. Δ

دره زیبای دارآباد با مسیرهای متنوع کوه پیمایی یکی از تفرجگاه های نزدیک کلان شهر تهران است که در ایام تعطیلات هزاران پیر و جوان خسته از زندگی ماشینی برای تمدید قوا در کنار صخره ها، چشمه ها و درختان بید آن پناه می برند این دره بی نظیر که از لحاظ ساختار طبیعی از ویژگی های منحصر به فردی برخوردار است در منتهی علیه شمال شرق تهران قرار دارد در واقع آخرین دره مشرف به تهران از سمت شرق به حساب می آید. در مقایسه با سایر دره های مشرف به تهران مانند دره سنگون، درکه، دربند از مزایای کوه نوردی بیشتری برخوردار است چون کوه پیمایی در مسیر دره های یاد شده و شاخه های فرعی آنها به علت ساخت و ساز غیراصولی که به صورت مغازه، کافه، قهوه خانه و استراحتگاه حتی تا ارتفاعات بالا خودنمایی می کند اجازه نمی دهند ذهن از مظاهر شهری فارغ شود در حقیقت نشانه های تمدن بر برجستگی های عالی طبیعت غلبه دارد به عبارتی مشاهده مستقیم شهر دودگرفته در تمام طول مسیر همواره زندگی ماشینی را در خاطر زنده نگه می دارد. از طرفی بوی هوای آلوده تهران حتی تا ارتفاع بسیار بالا مشام را می آزارد همه این عوامل دست در دست هم می دهند تا حس بودن در طبیعت میسر نگردد به همین دلیل بسیاری معتقدند دامنه های کوه های مشرف به تهران دیگر ارزش کوه پیمایی ندارند.

اما شرایط دره دارآباد از نظر اقلیمی کاملاً فرق می کند بلافاصله بعد از یک قهوه خانه منطقه کاملاً از دید مستقیم مظاهر شهری جدا می شود. کوه پیمای در همان ابتدا با مشاهده صخره های بلند که مانند دیوار عظیمی شهر را از دید پنهان می کند، صدای غرش آب رودخانه که در مسیرش گرداب های عمیقی به وجود می آورد وجود آبشارهای کوتاه و بلند و ده ها درخت بید زیبا که در طول دره ردیف شدند همگی این باور را ایجاد می کنند که گویی کیلومترها از تمدن شهری دور شدی از این رو لذت بودن در طبیعت کوهستان در همان ابتدا محسوس می گردد.

### عوامل تهدیدکننده منطقه

عوامل فرسایشی مثل چرای بیش از ظرفیت مراتع، تردد سازمان نیافته کوه گردان در ایام تعطیلات درصد بالای شیب؛ سست بودن خاک، پوشش گیاهی منطقه را تقریباً نابوده کرده است میزان فقر گیاهی به گونه ای است که حتی می توان با دید غیرکارشناسی آن را تشخیص داد تنها نقطه امید وجود درختان باقی مانده بید در طول رودخانه است که متأسفانه در این سال ها به طرز بی رحمانه ای شاخه های آنها توسط عناصر ناآگاه شکسته شده به آتش

در مسافرتی که در ایام نوروز به شهر شعر و ادب شیراز داشتم در پارک زیبای ارم شاهد دیواره مصنوعی زیبایی بودم که مسئولین با فروختن بلیت به افراد متفرقه آنها را با پای لخت یا کفش معمولی بدون آملاگی، گرم نمودن بدن، حرکات نرمشی و کششی صرفاً با دریافت مبلغی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان را تشویق به صعود می نمودند. با توجه به آسیب دیدن افراد ناآگاه که یک مورد آن را خود شاهد بودم (برخورد آرنج یکی از جوانان به گیره های برجسته روی دیواره که همراه با درد شدید و آسیب بود) خواهشمندم با درج این گلایه از مسئولین ورزشی شیراز تقاضا می کنم نسبت به این مورد رسیدگی نموده و باعث لوٹ شدن این ورزش جهانی و مهم نشوند. Δ

## دیواره سنگ نوردی یا وسیله شهر بازی

یکی از دوستداران رشته کوه نوردی و سنگ نوردی شهرستان تربیت حیدریه

# اخبار فدراسیون

## رحیم زاده نایب رییس بانوان شد

مهندس محمود شعاعی طی حکمی خانم ظریفه رحیم زاده را به سمت نایب رئیس بانوان این فدراسیون منصوب کرد. در این حکم خطاب به رحیم زاده آمده است:

با توجه به سوابق، تجارب و تخصص ارزنده سرکارعالی به موجب این ابلاغ به مدت یکسال به سمت نایب رئیس بانوان فدراسیون کوه نوردی کشور منصوب می شوید، امید است با اتکال به خداوند متعال و بهره گیری از نیروهای متخصص و متعهد در بخش بانوان و مد نظر قراردادادن سیاست های سازمان تربیت بدنی و ضوابط و مقررات در انجام امور محوله موفق و مؤید باشید.

## انتصاب های جدید در فدراسیون

مهندس محمود شعاعی در احکام جداگانه ای مسئولین کمیته های فدراسیون را به مدت یک سال با اهداف مشخص به شرح زیر تعیین کرد:

- الف- محمد حسین حاتمی رییس کمیته کوه پیمایی
- ۱- ایجاد بانک اطلاعات مربیان کشور
- ۲- بازنگری در دستورالعمل های اجرایی کمیته
- ۳- تلاش در جهت ایجاد رویه مناسب به منظور صدور مدارک کلاس های آموزشی در اسرع وقت
- ۴- در بخش مربی گری متناسب با نیاز نهادها، ارگان ها و سازمان ها
- ۵- همکاری و ارتباط تنگاتنگ با تشکل های دانش آموزی و دانشجویی

ب- مهدی داورپور رییس کمیته صعود های ورزشی

- ۱- تشکیل کمیته استعدادیابی به منظور شناسایی نونهالان و نوجوانان مستعد

- ۲- راه اندازی لیگ سنگ نوردی
- ۳- ساماندهی بخش های مختلف کمیته
- ۴- کادر سازی در بخش های طراحی، داوری، مربی گری
- ۵- برنامه ریزی مدون به منظور برگزاری اردوهای مختلف تدارکاتی در طول سال

۶- برنامه ریزی لازم به منظور تقویت بهینه فنی و آمادگی جسمانی در بخش نونهالان و نوجوانان

- ۷- تهیه و تدوین شرح وظایف کمیته صعودهای ورزشی
- ۸- بازنگری دستورالعمل های موجود و تهیه و تدوین بخش هایی از کمیته که فاقد دستورالعمل اجرایی می باشند.
- ۹- تلاش در جهت صدور مدارک کلاس ها در اسرع وقت و...

ج- حسین رضایی رییس کمیته روابط عمومی

دکتر جلال الدین شاهبازی رییس کمیته پزشکی کوهستان

محمدرضا قاضی رییس کمیته راهنمایان کوهستان

و میر غنی میر آقایی فعال رییس کمیته پناه گاه ها

- ز- پوریا پرچمی دبیر کمیته هیمالیا نوردی
- ۱- ایجاد بانک اطلاعاتی اعضاء تیم های اعزامی
- ۲- ساماندهی بایگانی کمیته اعم از آرشیو، فیلم و عکس، اطلاعات فردی، گزارش برنامه، گزارش فنی و...
- ۳- بازنگری آیین نامه کمیته و...

ط- رضا زارعی دبیر کمیته کوه نوردی

- ۱- سازماندهی بخش های مختلف کمیته اعم از آموزش، مربیان، غارنوردی و...

- ۲- ایجاد بانک اطلاعات مربیان کشور
- ۳- تهیه، تدوین و بازنگری طرح درس های آموزشی کمیته
- ۴- تهیه، تدوین و بازنگری مقررات و دستورالعمل های اجرای کمیته و...

م- فرشاد خلیلی رییس کمیته اسکی کوهستان

- ن- همایون بختیاری رییس کمیته روابط بین الملل
- ۱- ایجاد بایگانی در بخش های مختلف اعم از (UIAA, UAAA, IFSC)
  - ۲- به کار گیری افراد متعهد و علاقه مند متناسب با شرایط کمیته
  - ۳- ساماندهی در بخش امور اداری اعزام تیم ها اعم از تدوین چک لیست و جمع آوری اطلاعات مورد نیاز و...

ی- ابوالفضل عظیمی رییس کمیته پیشکسوتان

- ۱- ایجاد بانک اطلاعات پیشکسوتان
- ۲- برنامه ریزی مناسب به منظور سر کشی و عیادت از پیشکسوتان

## محمد پور به دیار باقی شتافت

با کمال تأسف با خبر شدیم، علی محمد پور کوه نورد ۶۷ ساله، پیشکسوت و نام آشنای جامعه کوه نوردی، صبح روز جمعه سی ام آذر به دلیل حادثه حین کوه نوردی در ارتفاعات کلک چال، به دیار باقی شتافت.

## گردهمایی با شکوه پیشکسوتان کوه نوردی تهران

گردهمایی پیشگامان و پیشکسوتان کوه نوردی تهران با استقبال خوب و شکوهی ارزشمند در شی به یاد ماندنی برگزار شد. در این گردهمایی چهره های مختلف این رشته ورزشی اعم از پیشگامان و پیشکسوتان، قهرمانان تیم های ملی و هنرمندان عرصه طبیعت و خلاصه ترکیبی از افتخارآفرینان دیروز و امروز حضور داشتند. مراسم رسمی با سخنرانی ابوالفضل عظیمی رئیس کمیته پیشکسوتان آغاز و با پخش فیلمی مستند ساخته رضا نظام دوست از زندگی کوه نورد و هنرمند نام آشنایکول فریدنی ادامه یافت. سپس مهندس شعاعی رئیس فدراسیون به ایراد سخن پرداخت و ضمن تجلیل از مقام شامخ پیشکسوتان، نوید حمایت بیشتر و قدرشناسی از این عزیزان را بیان داشت. شایان ذکر است در بخشی از این مراسم با اشاره به فقدان تائر انگیز زنده یاد علی محمد پور (که یکی از مدعوین هم بود) با ذکر فاتحه ای یاد و خاطره همه جان باختگان این ورزش به ویژه نام آوران فقید و ماندگار کوه نوردی گرامی داشته شد.

## تقدیر از اورستی ها

مراسم تقدیر از اعضای تیم ملی صعود اولین بانوان مسلمان بر فراز بام دنیا برگزار و لوح تقدیر و هدایایی از طرف رهبری به این افراد اهدا شد

## عیادت از پیشکسوت

مهندس محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به همراه اقبال افلاکی دبیر، ابوالفضل عظیمی رئیس کمیته پیشکسوتان و حسین رضایی روابط عمومی این فدراسیون به دیدار اسدالله آبشاری یکی از خادمان و زحمت کشان جامعه کوه نوردی (سرایدار پناهگاه شیرپلا) رفتند. اسدالله آبشاری از جمله افرادی است که در ساخت پناهگاه شیرپلا، رینه و پلنگ چال زحمات زیادی کشیده است و بیش از ۳۰ سال به عنوان نیروی خدماتی سازمان تربیت بدنی در پناهگاه شیرپلا به عنوان سرایدار کار کرد تا بازنشسته شد و اکنون با مشکل کم بینایی و تنگی نفس مواجه است.

## تبریک و تقدیر کمیته ملی المپیک از فدراسیون کوه نوردی

دکتر رضا قراخانو رئیس کمیته ملی المپیک با ارسال نامه ای به محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، از حضور شایسته در اجلاس های بین المللی کوه نوردی و کسب نتایج ارزنده قدردانی کرد. در پیام دکتر قراخانو آمده است: با توجه به بررسی گزارش جامع و با ارزش اجلاس های جهانی اخیر کوه نوردی و فعالیت های فدراسیون، جا دارد ضمن تبریک کسب نتایج قابل توجه، از حضور شایسته فدراسیون کوه نوردی جمهوری اسلامی ایران نیز در رویداد های بین المللی قدر دانی گردد. برای جناب عالی و کلیه همکاران پر تلاش تان آرزوی توفیق و موفقیت روزافزون می نمایم. △

۳-ارایه پیشنهاد در خصوص نام گذاری تعدادی از مسابقات، صعودها، گردهمایی ها به نام پیشکسوتان و تجلیل از ایشان در این برنامه ها  
۴-ارایه راهکار های مناسب در راستای تکریم و تقدیر از مقام شامخ پیشکسوتان ...

## عیادت از پیشکسوت

مهندس محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی با حضور در منزل جعفر بهداد نیا از پیشگامان، پیشکسوتان و چهره های ماندگار کوه نوردی کشور که متأسفانه در بستر بیماری به سر می برد، از وی عیادت کرد. در این دیدار، ابوالفضل عظیمی، اقبال افلاکی، مهدی داورپور، علی ولی زاده، حسین رضایی و حسین سلطانزاده (خبرنگار) نیز حضور داشتند.

## فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی به عضویت کمیته بین المللی المپیک درآمد

کمیته بین المللی المپیک بعد از صدور مجوز حضور رشته سنگ نوردی در رقابت های موسوم به "بازی های جهان"، فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی را به عضویت این کمیته نیز درآورد.

به گزارش همایون بختیاری، رئیس کمیته روابط بین الملل فدراسیون کوه نوردی؛ فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی (IFSC) در خبرنامه اخیر خود اعلام کرد: این فدراسیون در تاریخ ۱۰ دسامبر (آذر)، به عضویت کمیته بین المللی المپیک درآمد.

همچنین پیرو مجوز قبلی این کمیته رشته سنگ نوردی در رقابت های آتی "بازی های جهان" که در سال ۲۰۰۸ در کشور چین تاییه (تایوان) برگزار می شود نیز حضور خواهد داشت.

بختیاری خاطر نشان کرد: سایر رشته ها معمولاً با پیگیری هایی دو ساله به عضویت کمیته بین المللی المپیک درمی آیند اما فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی که تنها کمتر از یک سال از تاسیس آن می گذرد توانست به این توفیق ها دست یابد.

گفتنی است: رقابت های "بازی های جهان"، رشته هایی را شامل می شود که طرفداران قابل توجهی دارند اما تاکنون مجوز حضور در مسابقات المپیک را کسب نکرده اند.

## اولین نشست خبری رئیس جدید فدراسیون

اولین نشست خبری مهندس محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعود های ورزشی به همراه اقبال افلاکی دبیر، صبح روز ۱۹ آذر ماه با استقبال قابل توجه اصحاب رسانه و با حضور بیش از ۳۰ خبرنگار، عکاس و فیلم بردار از خبرگزاری ها، مطبوعات و رادیو و تلویزیون برگزار شد به صورتی که استقبال رسانه ها در مقایسه با نشست های خبری گذشته بی سابقه بود.

در این نشست که دو ساعت به طول انجامید مهندس شعاعی به ارایه گزارشی از فعالیت های انجام شده چهار ماه گذشته (از زمان سرپرستی تاکنون) و بیان برنامه های آتی پرداخت. ضمن این که خبرنگارهای حاضر در نشست نیز سوالاتی را پیرامون موضوعات مرتبط با کوه و کوه نوردی از وی و دبیر فدراسیون پرسیدند.

# اخبار انجمن کوه نوردان ایران

● شصت و سومین نشست ماهانه انجمن، در دومین چهارشنبه دی ماه ۸۶ (دوازدهم) در سالن مرکز سازمان های غیردولتی شهرداری تهران، از ساعت ۵ تا ۸ بعدازظهر برگزار شد. در این نشست، حاضران به بررسی مسایل تشکیلاتی انجمن پرداختند.

● در شصت و چهارمین نشست ماهانه که در چهارشنبه هفدهم بهمن برگزار شد، محمود نظریان، احمد و خشوری و رضا نظام دوست که دست اندرکار ساخت مستندهای کوه نوردی هستند، به بررسی مسایل این کار پرداختند و بخش هایی از چند فیلم خود را نمایش دادند. در بخش دیگری از این نشست، دکتر حمید مساعیان به معرفی پایگاه اینترنتی امداد و پزشکی کوهستان پرداخت.

● شصت و پنجمین نشست ماهانه انجمن، در روز چهارشنبه ۱۵ اسفند برگزار شد. در این نشست، گزارش صعود به قله نوشاخ افغانستان که در آبان ۸۵ با مدیریت مهدی عمیدی و عظیم قیچی ساز اجرا شده بود، ارائه گردید. در این جلسه، همچنین از طبیعت مرد بزرگ ایران بیژن فرهنگ دره شوری که نقش برجسته ای در ثبت مناطق حفاظت شده کشور داشته است، تجلیل شد.

● یک کلاس آموزش امداد و نجات پیشرفته، از ۹ تا ۱۷ آذر ماه در کشور ارمنستان و با همکاری مدرسان سازمان جستجو و نجات اسپیتاک برگزار شد.

● گاهنامه شماره ۱۴ انجمن در پاییز ۸۶ منتشر شد. بخش اصلی این شماره اختصاص به کندوکاو در حادثه های کوه نوردی دارد و در این زمینه علاوه بر یادداشت تحلیلی، گزارش ۱۶ مورد حادثه کوه نوردی با بررسی علل حادثه ها آمده است. همچنین، مقاله هایی در زمینه کار با جی. پی. اس.، میگردن و ارتفاع، جهت یابی در هوای خراب، نکته هایی درباره جست و جو و نجات و اخبار چندین حادثه سال های ۸۶-۸۵ را نیز می توان در این شماره خواند. در مقاله ای دیگر، فهرستی از کتاب ها و مقاله های مربوط به حادثه، جست و جو و نجات در کوهستان آمده است که می تواند مورد استفاده علاقه مندان و پژوهشگران قرار گیرد.

● بخش دیگری از گاهنامه، به گزارش و خلاصه مقاله های دریافتی "همایش زن و کوه" اختصاص دارد که در روزهای ۱۸ و ۱۹ آبان ۱۳۸۵ برگزار شد. این همایش، بزرگ ترین گردهمایی زنان کوه نورد ایرانی بود.

● گزارش کوه نوردی این شماره، گزارش نخستین بیماری کامل زمستانی ستیخ سرکچال - آزادکوه است که در زمستان ۱۳۸۵ به انجام رسید. برای تهیه گاهنامه، اعضا می توانند با دفتر انجمن و دیگران یا گروه فرهنگی ققنوس پارس (تهران، تلفن ۲۲۸۱۷۲۹۰) تماس بگیرند.

● انجمن، در پی برنامه ای که برای ارتقای کوه نوردی فنی و به ویژه دیواره نوردی کشور داشته است، پس از برگزاری "اردوی سنگ نوردی برتر" با کمک جمعی از بهترین مربیان دیواره نوردی ایران در خرداد ماه و "توره دیواره نوردی پیشرفته" با حضور مربیان سازمان فرانسوی جی.اچ.ام. در آبان ماه، توانست پنج نفر از کسانی را که این دوره ها را گذرانده بودند، برای گذراندن یک دوره تکمیلی به کشور فرانسه بفرستد. کیوان بصیریان از کرج، احسان جباری از همدان، علی کاوسی از مشهد، حسین بلند اختر و افشین یوسفی از تهران، پنج نفری بودند که در دی ماه به مدت ده روز در منطقه های اکرن و پرل فرانسه، زیر نظر مربیان فرانسوی به صعود آبشارهای یخی، دیواره نوردی و صعودهای ترکیبی پرداختند. آنان همچنین در "فستیوال بین المللی یخ نوردی" که در منطقه برگزار شده بود، شرکت کردند.

● در روزهای ۱ تا ۳ اسفند ۱۳۸۶ "جشنواره یخ نوردی" از سوی انجمن در منطقه رودبار قصران برگزار شد. هدف از این برنامه، انتقال تجربه های دوره صعود آبشارهای یخی در فرانسه، تبادل تجربه میان یخ نوردان ایرانی و آشنایی با تکنیک ها و ابزارهای جدید یخ نوردی بود. گروه فنی این جشنواره، شامل افشین یوسفی، کیوان بصیریان و حسین بلند اختر بود. هیات های کوه نوردی و اداره های تربیت بدنی لواسان و رودبار قصران همکاری ارزنده ای در برگزاری این جشنواره داشتند.

● در زمستان، چند دوره آموزشی اسکی، تغذیه در کوه نوردی، و بهمن شناسی توسط انجمن برگزار شد.

## تمدید فراخوان نمایشگاه عکس چشم اندازهای دماوند

به منظور دریافت آثار بیشتری از عکاسان دماوند، مهلت ارسال آثار تا آخر اردیبهشت ۱۳۸۷ تمدید شد. این نمایشگاه، از سیزدهم تیر (روز ملی دماوند) تا بیستم تیر در فرهنگسرای نیاوران برگزار خواهد شد.

از عکاسان دعوت می شود با ارسال آثاری که جلوه های ویژه ای از دماوند را نشان می دهد، در این نمایشگاه حضور یابند. یکی از هدف های برگزاری این نمایشگاه، همکاری در ثبت دماوند در فهرست "آثار طبیعی تاریخی ملی"، توسط سازمان میراث فرهنگی است. برای اطلاعات بیشتر، لطفاً با دفتر انجمن تماس بگیرید.

## فراخوان سومین جشنواره دوسالانه گزارش های کوه نوردی

این جشنواره به منظور معرفی گزارش های کوه نوردی برتر و فعالیت های برجسته در زمینه حفاظت محیط های کوهستانی، در خرداد ماه ۱۳۸۷ برگزار خواهد شد. گزارش ها می تواند به شکل کتبی، فیلم و عکس، رایانه ای، و شکل های ابتکاری دیگر باشد.

مهلت ارسال آثار: تا بیستم فروردین ۱۳۸۷

برای اطلاعات بیشتر، لطفاً با دفتر انجمن تماس بگیرید.

# دیده بان کوهستان (دکا)

● جشن کوهستان به مناسبت ۱۱ دسامبر، روز جهانی کوهستان، مانند سه سال گذشته با همکاری باشگاه فرهنگی ورزشی آارات در سالن این باشگاه برگزار شد (۲۰ آذر). در این مراسم حدود پانصد نفر از کوه نوردان و طبیعت دوستان شرکت کردند. موضوع روز جهانی امسال، "کوه ها و گرم شدن زمین" بود و به این دلیل سخنرانی هایی (از جمله توسط دکتر اسماعیل کهرم، زیست شناس برجسته کشور) در این زمینه ایراد شد. اجرای موسیقی و پذیرایی، از دیگر بخش های مراسم بود. خبر این رویداد، در سایت "ماونتین فوروم" بازتاب یافت. در مطبوعات داخلی هم مقاله هایی در این خصوص داشتیم. نمایندگی انجمن در ماکو نیز به مناسبت روز جهانی کوهستان، به پاک سازی مسیر صعود کوه دیک داغ پرداخت.

● در زمستان ۸۶ مانند چند زمستان گذشته، در چندین جمعه به منطقه حفاظت شده ورجین (در البرز مرکزی) رفتیم و با هماهنگی پاسگاه محیط بانی زردبند، اقدام به علوفه پراکنی برای حیات وحش منطقه کردیم. در این مجموعه برنامه ها، حدود ده تن علوفه تهیه کرده و در اختیار پاسگاه محیط بانی گذاشته بودیم. ضمن این فعالیت ها، با چند مدرسه نیز تماس گرفتیم و تعدادی از دانش آموزان را به منظور آموزش زیست محیطی به منطقه بردیم که از این رهگذر، آنان با موضوع حفاظت محیط های کوهستانی و مسوولیت انسان ها در حمایت از حیات وحش آشنا شدند. در برنامه های علوفه پراکنی، گروه کوه نوردی لواسان، هیات کوه نوردی این شهر، شورای شهر لواسان و گروه کوه نوردی نمونه همکاری بسیار موثری داشتند.

این برنامه ها، تاثیر خوبی در طرح موضوع حمایت از حیات وحش، در مطبوعات و صدا و سیما داشت. برنامه های مشابهی نیز در دیگر نقاط کشور اجرا شده است، از جمله عبدالله صفری، عضو انجمن در کرمان به همراه چند نفر دیگر از کوه نوردان منطقه، طی چند برنامه اقدام به ریختن دانه برای پرندگان کرده اند.

● دکا، در سه کارگروه "گردشگری و کوهستان"، "آب" و "فضای سبز" از زیرمجموعه های کمیته محیط زیست شورای شهر تهران عضویت دارد. در چند ماه گذشته، با شرکت در جلسه های این کارگروه ها، به ارایه پیشنهادهای و انتقادهای خود در مورد مسایل زیست محیطی تهران پرداخته ایم. همچنین، در برنامه ای که از سوی شورا به منظور آموزش مسایل زیست محیطی در مدرسه ها ارایه شده مشارکت داشته ایم.

● سوراخ کاری (رل کوبی) روی سنگ ها و دیواره ها، از موضوع هایی بوده است که به ویژه پس از کار روی "مسیر کریستال" و گشایش "مسیر اراکی" ها روی دیواره علم کوه در تابستان گذشته، با حساسیت ویژه ای از سوی دکا مورد نقد و بررسی قرار گرفته است. همان طور که در اخبار فصل گذشته اشاره کردیم، دوستان صعودکننده مسیر کریستال اظهار داشتند که با سوراخ کاری سنگین روی سنگ ها - به ویژه دیواره منحصر به فرد علم کوه - مخالف اند و در مورد کار خود حتی حاضر به عذرخواهی از جامعه کوه نوردی هستند که این شجاعت اخلاقی آنان جای تقدیر دارد. آقای رثوفی، سرپرست برنامه صعود مسیر اراکی ها (گزارش در فصل نامه کوه ۴۹) نیز در گفتگوهایی که با ما داشته اند، گفته اند که مایل اند موضوع رل کوبی به بحث گذاشته شود و اگر به این نتیجه رسیدند که کارشان اشتباه بوده، قضیه را "جبران" خواهند کرد.

انجمن کوه نوردان ایران معتقد است که کار گذاشتن ابزار ثابت، به ویژه بر روی دیواره های کم نظیر کشور مانند علم کوه و بیستون، باید تا حد ممکن کم باشد و با وسواس صورت گیرد. چرا که با شیوه "مهندسی"، بدون آن که نیازی به افزایش مهارت های خاص سنگ نوردی باشد، می توان از هرگونه مسیری بالا رفت بی آن که صعود، جان مایه اصلی کوه نوردی یعنی دست و پنجه نرم کردن با شرایط سخت طبیعی را داشته باشد. گفت و گوها و نامه نگاری هایی هم با فدراسیون کوه نوردی، علیدوست فرضی کوه نورد اهل رودبارک و مسوول قرارگاه آنجا، و دیواره نوردان برجسته کشور مانند حسن نجاریان داشته ایم و آنان نیز از این که ممکن است سوراخ کاری و ثابت گذاری روی دیواره ها شکل افراطی و خودسرانه بگیرد، اظهار نگرانی کرده اند.

دکا، از همه کوه نوردان به ویژه از دوستداران کارهای فنی درخواست دارد تا با مشارکت در بحث رل کوبی و ثابت گذاری روی مسیرها، به تدوین "منشور اخلاقی سنگ نوردی" کمک کنند. △

انجمن کوه نوردان ایران؛ سخنگاه جامعه کوه نوردی ایران

تلفن: (۰۲۱) ۶۶۷۱۲۲۴۳ نمابر: (۰۲۱) ۶۶۷۱۲۴۲۱

www.alpineclub.ir

دیده بان کوهستان انجمن: www.mountainwatch.persianblog.com

تهران - خیابان انقلاب، جنب لاله زار، شماره ۵۹۰، واحد ۱۲

کد: ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴



● به مناسبت ۱۱ دسامبر روز جهانی کوهستان، همایش‌هایی توسط انجمن کوه‌نوردان تهران، انجمن حفظ محیط کوهستان، هیات کوه‌نوردی کرج و... برگزار شد.

● کلوپ غارنوردان اوبراشتاير همراه با کلوپ اسپيلت در اکتبر ۲۰۰۷ (مهرماه ۱۳۸۶) غارهایی را در بلندی‌های زردکوه شناسایی کردند. در مجموع در ارتفاعی بین ۳۴۵۰ متر و ۳۶۵۰ متر از سطح دریا، شش غار کشف و بررسی شد. در ادامه کارست‌های جالبی نیز برای بررسی بیشتر به ضبط رسید.

● در سال گذشته برنامه زیر توسط دکتر مسعود حمیدی به اجرا درآمد: صعود چند مسیر در بهار و پاییز در دیواره بیستون - صعود به قله‌های دماوند، توچال، آرارات و پیمایش غار پراو.

● طی دو روز تلاش یک مسیر بلند و کارگاهی روی دیواره بلند کوه رودبار ماسوله توسط مربی سنگ‌نوردی اکبر کفایتی به اتفاق سعید خاشاکی، امید سیفی، شاهین موسوی، هادی اسماعیل زاده گشایش یافت.

● طی مراسمی، سالن صخره نوردی مجموعه ورزشی تختی نیشابور به نام زنده یاد «سعید امینی ثانی» نام‌گذاری شد. پس از مراسم فوق مسابقات انتخابی سنگ‌نوردی استان خراسان رضوی در رده‌های مختلف سنی جهت حضور در مسابقات قهرمانی کشور به مسابقات آسیایی برگزار شد.

● گروه کوه‌نوردی سیم‌رخ جهرم در زمستان گذشته موفق به صعود به قله بینالود نیشابور شدند. این صعود در هوای نامساعد و برف شدید انجام شد. شرکت‌کنندگان: آقایان: افسر و حاج آقا عباسی، حاتم آزادمنش، رحیمی، نظری، ثابتیان و جاوید.

● گروه کوه‌نوردی پرواز طی یک برنامه دو روزه از تاریخ ۸۶/۸/۲۳ تا ۸۶/۸/۲۵ یک برنامه راهپیمایی طولانی را در جنگل‌های کلاردشت عباس‌آباد انجام داد که در این برنامه ۳۱ نفر از اعضای گروه شرکت داشتند و جنگل‌های زیبا و سرسبز را با توجه به مسایل محیط زیست و بهداشتی پیمودند.

● نتایج مسابقات سنگ‌نوردی رده‌های سنی نوجوانان و جوانان

آموزشگاه‌های شهر تهران که در تاریخ ۸۶/۹/۱۶ در سالن سنگ‌نوردی فراهانی انجام گرفت:

نتایج نوجوانان: منطقه ۸ اول - منطقه ۲ دوم - منطقه ۷ سوم  
نتایج جوانان: منطقه ۲ اول - منطقه ۶ دوم - منطقه ۱۵ سوم.

● گروه کوه‌نوردی فرهنگ آموزش و پرورش سنندج در پنجمین سال فعالیت خود در سال جاری به قله‌های کره میانه، سلطان احمد، دال خانی، چهل چشمه، شاه‌نشین، یخچال همدان و علم کوه صعود کردند در برنامه‌های فوق آقایان: عبدالرضا آهوخش، خالد احمدی، علی اکبر آقامیرزایی، مظفر آقامیرزایی، یداله بابایی، سیدحسین حسینی، معروف حسامی، لطف اله ذوالفقاری، علی رنجبر، صدیق شاه محمدی، منوچهر فروتن، انور قادری، مهدی مرادسلیمی، رفیق ولی‌زاده، عباس جلیلی، محمدزارع رمشتی، سیف اله نصیری، سیدکمال محمودی، ابراهیم آتشکار، فریبرز کمالی، کیوان مهدی خانی، معروف حسامی، توفیق یار احمدی، هیمن مرادسلیمی.

● تیم کوه‌نوردی شرکت تراکتورسازی ایران در اولین صعود برون مرزی خود موفق به صعود به قله آرارات ترکیه شدند. این گروه شب اول را در ارتفاع ۴۰۰۰ متری اقامت کرد و روز بعد موفق به صعود قله شدند. اعضای گروه عبارتند از سیف اله سعادت، محمود پورگلی، محمد نمکی، اژدر نریمانی، اصغر ملازاده، افشار شعبانی، داود خانلاری، محسن حسنعلیزاده، اکبر سهندی، محمدباقر ابوالحسنی، بهروز عبادی، سیدحسن آل حسینی. Δ



## نامه‌ها و ای میل‌های شما رسید:

صادق غروی‌ان، تبریز - هیات کوه‌نوردی آمل - علی اصغری معلم کلاتی، ساری - حسین صالحی، تهران - چکاد کوهستان اصفهان - منوچهر علی‌یاری، شهرکرد - محمدرضا محمدپور، ذوقول - گروه اوج مشهد - سیدعلی اکبر سیدزاده، کرج - محمدحسن نصودی، تنکابن - دکتر فرید عباسی، اهواز - هادی فوقانی، اصفهان - دکتر مسعود حمیدی، رشت - علی مهدی‌بار، نوشهر - محمد امجدیان، کرمانشاه - داود محمدی‌فر، تهران - سهند عباسی، کرج - پیمان حسن زاده - راحم - هیات کوه‌نوردی نظرآباد - محمدهادی ولی‌بیگ - مهدی معماری، هرمزگان - امین معینی، نهاوند - گروه کوه‌نوردی آناییتا کنگاور - محمد امجدیان - فریبرز روزبهانی - بهزاد مهیمنی - ناصر هدایتی - گروه سیم‌رخ جهرم - گروه دنا اصفهان - علیرضا ورزم - هیات کوه‌نوردی نیشابور.

## پاسخ به نامه‌ها:

آقای سهند عباسی، کرج:

- ۱- در مورد مطالب سنگ‌نوردی انشاءاله در شماره‌های آینده چاپ خواهیم کرد.
- ۲- درد زانو که علت فشار بیش از حد به خصوص در پایین آمدن از کوه می‌باشد استفاده از دو باتوم می‌تواند کمک بسیاری در کم کردن فشار داشته باشد در صورت پیشرفت با متخصص مشورت کنید.
- ۳- مصاحبه با مسئولان هم در فهرست برنامه‌های آینده قرار دارد.

To reach Shivand Waterfall, after passing through Shivand Village, we enter a valley, in which a large river flows. After walking for 2 hours and passing 5 kilometers (3 miles) down the valley, we reach Shivand Waterfall, with 90 meters (295 feet) height. Being patient and hiking for another half an hour we reach the top of the waterfall. Shivand Waterfall is exactly located in eastern slopes of Mongasht Mountain. There are several waterfalls higher up the valley, which more time is needed to be able to visit.

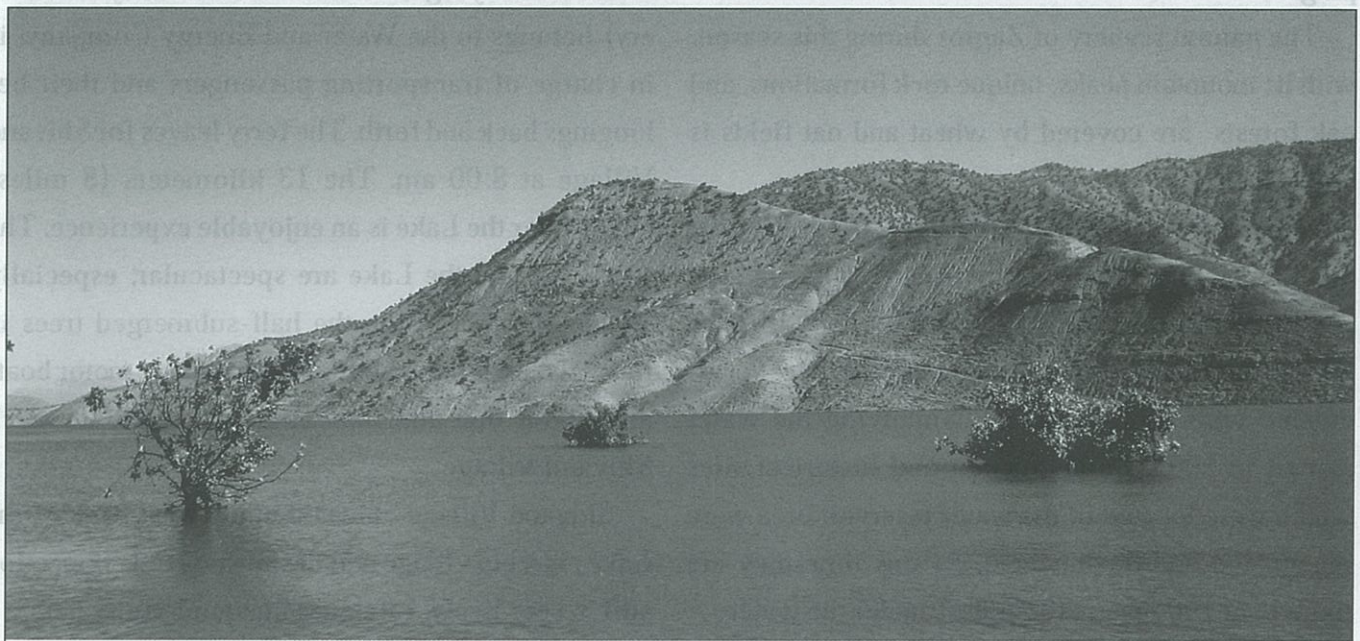
There is an ancient caravanserai (merchant's inn) in Shivand Village, in which there is a strange well with 20meters depth (65 feet) and 60meters (197 feet)

opening. There are three caves inside the well. In the middle side of the well, half-circle-shaped and labyrinthine ripraps can be seen. There is another well next to the caravanserai, which is said to be 60meters (197 feet) deep and 20meters (65 feet) wide; this well is called "the Jail" among the local villagers.

Shivand villagers are kind and hospitable. They are mostly farmers. They work in the numerous walnut, figs, pomegranate gardens and in wheat and oat farms. One can easily camp out around the village, and also can take its special products home as the souvenirs. These are mostly honey, dried and threaded figs, and pomegranate paste.  $\Delta$

Location	Geographic Coordinates	Height from sea level (meter)
Rakat Village	N: 31 45.201' E: 50 09.093'	898 m
Shivand Village	N: 31 38.243' E: 50 12.547'	860 m
Shivand Waterfall	N: 31 36.577' E: 50 11.364'	1304 m

For more information contact me:  
iranpour@irangardan.ir



# SHIVAND WATERFALL AND KAROUN DAM 3 LAKE

**Dr. Afshin Iranpour\***

**Translated by: Azadeh Alizadeh \***

**\* Iran Young Tourists Society (IYTS)**

Planning a visit and traveling to natural resources in spring is rather difficult in Iran. Iran is stunningly beautiful and lush during this season. It seems like hiking the mountain slopes is more appealing than climbing and conquering the mountain heights. One of the most attractive and diverse trips in spring is visiting Bakhtiyari region and Zagros Mountain slopes.

Karoun contains the highest volume of water and is the longest river in Iran. Its main branches, such as Khersan, DoAb and Bazoft originate from Bakhtiyari Zagros Mountain. The Length of Karoun is about 950 Kilometers (590 miles) and the extent of its water reservoir is about 60,000 square kilometers (37,300 square miles), a part of which is suitable for shipping.

The natural scenery of Zagros during this season, with its mountain peaks, unique rock formations, and oak forests are covered by wheat and oat fields is worth seeing.

Karoun Dam 3 is built over the Karoun River at 28 kilometers (17 miles) east of ancient town of Izeh, in the North East of Khuzestan Province. It is the highest dam in the country (205 meters (672 feet), calculated with its foundation). Supplying the water started in 2004. Some ancient and historical sites which were located in the water reservoir area were recognized and documented. At this time they are more than 150 meters (93 miles) under the water.

Karoun Lake 3 is 60 Kilometers (37 miles) long, and the two picturesque, crescent shaped bridges which have been built over the Lake, in the way from Izeh to Dehdez, have given a beautiful scenic look to the road.

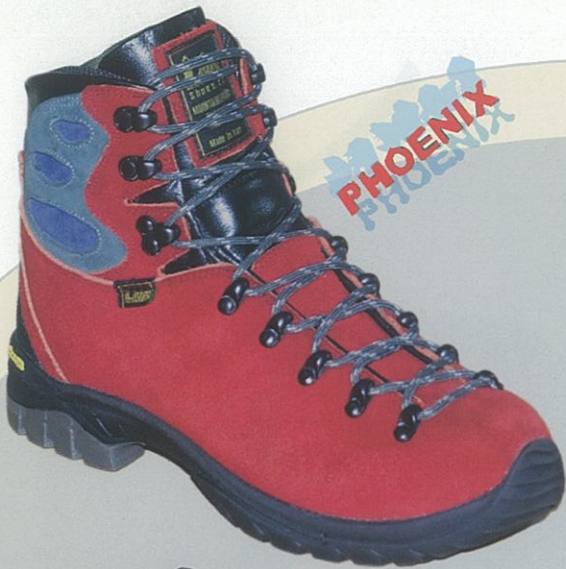
Shivand Village, after filling the water reservoir, is among the thirty villages that have lost their land access. Shivand can only be reached by boat, now.

Passing Karoun Dam for 5 Kilometers (3 miles), and after crossing over the crescent bridges towards Dehdaz, we reach Rakat Village. A small side road leads us to the Lake. Daily, there are several boats here for transportations to and from the villages around the Lake.

The Ferry/ Barge (a small transport ship which is used for carrying automobiles and heavy machinery) belongs to the Water and Energy Company, is in charge of transporting passengers and their belongings back and forth. The ferry leaves for Shivand Village at 8:00 am. The 13 kilometers (8 miles) cruise over the Lake is an enjoyable experience. The views around the Lake are spectacular, especially still being able to see the half-submerged trees in most places. It takes about 35 minutes by motor boats and about one and half hours by ferry, to reach Shivand Village.

Shivand Village, located in the west bank of the Lake, is a big village and despite no land connection still is very lively. Life goes on wonderfully here.

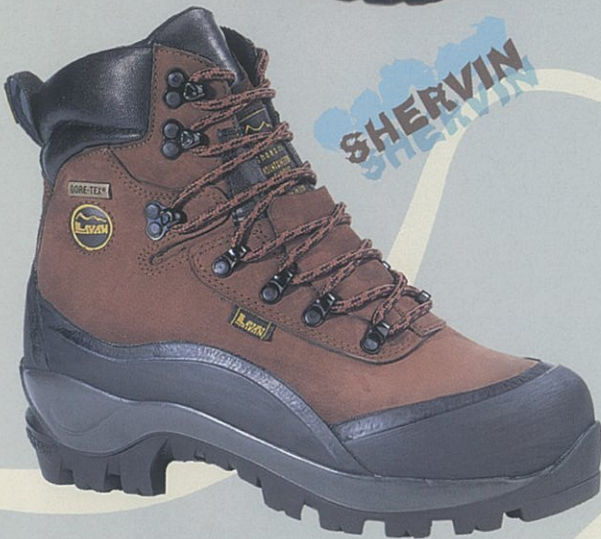




PHOENIX

**LAVAN**

**Lavan Climbing Shoese Co.**



SHERVIN

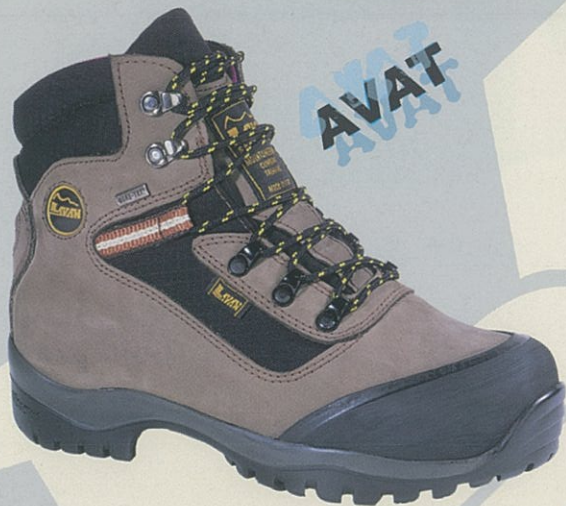
با سپاس از همه عزیزانی که در نظرسنجی سال ۱۳۸۶ لاون شرکت نمودند.

تحلیل و بررسی خواسته ها و نظرات شما در پرسش نامه لاون، ما را به نتایج ارزشمندی رساند. بی شک با آرای شما درباره ی سطح کیفی، تنوع در مدل ها، قیمت محصولات و ... لاون، اهداف خود را به نظرات مشتریان نزدیک تر خواهد کرد.

اسامی برندگان به قید قرعه اعلام می شود:

شیراز  
تبریز  
تهران

۱. فاطمه ارجمندی
۲. زین العابدین احمدیان خامنه
۳. معراج رضایی فرید



AVAT

به هریک از برندگان به انتخاب ایشان، یکی از محصولات لاون تقدیم می شود.



BAHAR

۷۷۷۵۷۴۴-۵	قنوس - اصفهان	۵۵۶۰۳۱۴۴ ۰۹۱۲-۲۲۶۰۹۳۲	دفتر مرکزی - تهران
۷۲۹۲۵۴۴	بهستون - کرمانشاه	۷۷۵۲۸۷۹۴	مصفا - تهران
۲۲۳۴۱۱۹	سیمرغ - قزوین	۶۶۴۰۲۸۴۲	شکوه - تهران
۶۰۶۵۸۳۲	اولین ستاره شرق - مشهد	۲۲۷۱۴۷۷۲	دماوند - تجریش
۸۸۲۴۲۶۲-۳	اوج - مشهد	۲۲۳۳۸۹۸	پیک لجور - اراک
۲۲۲۴۲۱۷	لشکری - شیراز	۲۵۲۳۴۹۸	قزل کوه - همدان
۵۲۳۹۷۱۱	کسری - تبریز	۲۲۳۹۱۴۵	کی تو - کرمان
۳۲۳۰۸۳۳	البرز - نوشهر	۵۲۶۰۳۶۲	صخره - زنجان
۰۹۱۲۲۸۴۴۸۸۷۳	پهناور - اردبیل	۲۲۵۰۲۳۰	شاهو - سنندج
۴۴۵۹۱۹۱	چاقو ساز - اهواز	۲۳۳۷۳۹۶	حق نگه دار - شیراز

Tell: +98 21 55634020

Fax: +98 21 55603144

Cell: 098 912 3260932

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

E mail: [Info@lavanclimbingshoes.com](mailto:Info@lavanclimbingshoes.com)



سال نو مبارک



محصول آینده



محصول جدید

- 1 پشتی با فریم آلومینیومی X شکل ، انعطاف استثنایی و قابلیت حمل بار سنگین
- 2 کانال تهویه هوا ، تهویه عالی
- 3 کمر بند با قابلیت جدا شدن از کوله پشتی
- 4 تسمه های ثابت کننده بند شانه



آدرس: تبریز - انتهای خیابان دارایی جدید - نرسیده به خیابان مفتح - روبروی بانک مسکن - کوچه جامبور لار - پلاک ۲۴

تلفن: ۰۹۱۴۳۱۲۱۴۲۱ - ۲۳۳۳۰۳۲

Black Diamond

patagonia

deuter

THE NORTH FACE

ROCK PILLARS



# آلوارس

شهر ورزش آلوارس



## نمایندگی انحصاری چادر نورد فیس (Ve 25) در ایران

### فروش اینترنتی لوازم ورزشی برای اولین بار در ایران

### ارسال کالا به هر کجا که می خواهید

## www.AlvarsSport.com

عرضه کننده کلیه لوازم ورزشی از قبیل:

لوازم حرفه‌ای کوهنوردی، سنگنوردی، اسکی، دوچرخه سواری کوهستان و ...

**طراح و مجری دیوارهای سنگنوردی داخل سالن**

سبظ عرضه لوازم Black Diamond - Patagonia - Deuter از این شرکت باشید



آدرس:

اردبیل، اول خیابان حافظ، پلاک ۷، تلفکس: ۷۷۱۶۶۳۲

(به مدیریت پهناور)

E. mail : Alvars @ yashm .ir

همراه: ۰۹۱۴۱۵۱۶۳۴ - ۰۹۱۳۲۸۴۸۸۷۳

برای  
آنان که  
حرفه‌ای  
می‌اندیشند!



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

خیابان فردوسی شمالی، نرسیده به میدان فردوسی،  
جنب بانک ملت، کوچه ضرابی، پلاک ۴  
تلفن: ۶۶۷۴۹۵۷۱-۶۶۷۴۹۵۷۲    شماره: ۶۶۷۴۹۵۷۳



# Generation Reverso<sup>3</sup>

نسل آینده ابزار حمایت / فرود

ابزاری با کاربرد های چندگانه جهت استفاده با تک طناب ، نیم طناب و طناب های دو قلو...  
دارای کلیه قابلیت های REVERSO و REVERSIÑO  
به علاوه ویژگی های دیگر:

+ سبک تر  
77 گرم ، تهیه شده از یک قطعه آلومینیوم فورج

+ عملکرد بهتر  
دارای طراحی منحصر به فرد در ساخت شیار های V شکل  
< دارای نیروی ترمز و مهار بالاتر  
< روانی حرکت طناب بدون ایجاد اصطکاک

+ کاربری آسان تر  
حفره آزاد کردن ابزار در هنگام تحمل بار  
نحوه استفاده از ابزار بصورت نمودار و به وسیله لیزر بر  
روی آن حک شده است.

قابل تهیه در فروشگاه ها  
از خرداد ۱۳۸۷

جهت کسب اطلاعات بیشتر به نشانی  
[www.petzl.com/reverso3](http://www.petzl.com/reverso3)  
مراجعه نمایید.

**PETZL**

**SALIDON**

**مژده به هيماليا نوردان**

**موفقيت پوشاک و تجهيزات ساليدون در هيماليا  
ساليدون نامی برتر در توليد و طراحی پوشاک  
و وسايل کوهنوردي در ايران  
مطابق با استاندارهای جهانی**

کليه توليدات ساليدون را می توانيد از فروشگاه های معتبر کوه نوردی سراسر کشور تهیه نماييد

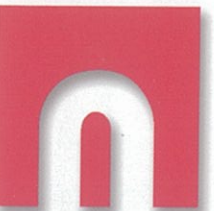
تلفن دفتر توليد: ۷۷۸۸-۷۷۸  
همراه: ۰۹۱۲-۵۳۵۹۶۸۸

آماده هر گونه سفارشات در ايران  
با مدیریت حسن جواهر پور



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

تولیدکننده کوله پشتیهای فنی و تخصصی      تلفن : ۰۲۱ ۳۸۳۲۳۹      فکس : ۰۲۱ ۳۷۱۲۷۴      شه پسند



بنادک؛ اولین تولید کننده انواع کتانی سنگ در ایران

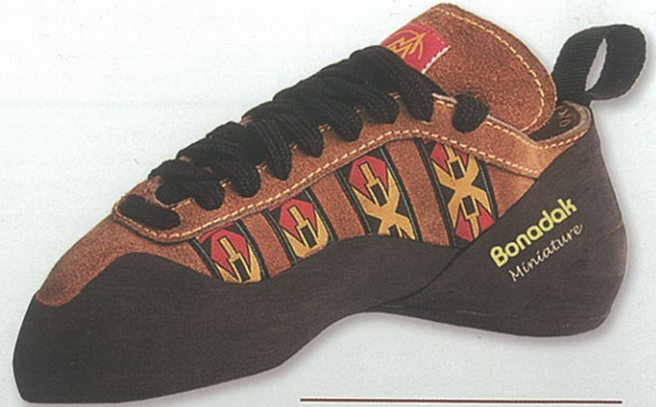
WWW.bonadak.com e-mail: info@bonadak.com



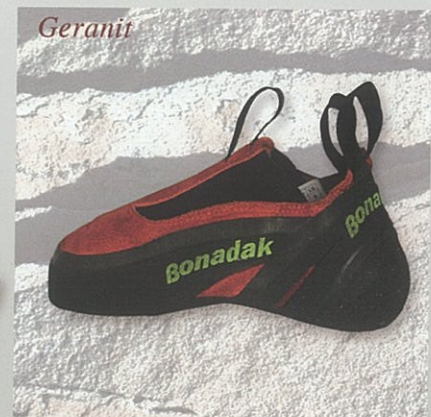
Oranous

نشانی:

تهران، میدان منیریه، خیابان ولیعصر،  
نرسیده به چهارراه سپه،  
مقابل پاساژ تابان، شماره ۱۲۹۸  
دفتر فروش: ۶۶۴۶۰۵۷ و ۶۶۹۶۳۱۸۱  
و ۶۶۹۶۵۸۵۰  
دفتر مرکزی: ۶۶۹۵۴۸۵۷  
صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷



Miniator



Geranit

**TFX**  
TORSO FIT EXPEDITION

Outdoor  
Door  
**WINNER**  
INDUSTRY  
AWARD 2006



Torso Fit tailors the fit precisely to your back ensuring the load is distributed comfortably and is stable.



Torso Motion ensures the pack does not restrict the natural movement of your body and therefore reduces fatigue. (TFX 9 & 7 only)



Torso Micro Adjust allows the lumbar area to be customised at all times, without removing the pack, adapting to your body posture and giving unprecedented support. (TFX 9 only)

**Lowe  
alpine**

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

**نیاک**  **NIYAK**

خیابان فردوسی شمالی ، نرسیده به میدان فردوسی، جنب بانک ملت، کوچه ضرابی، پلاک ۴  
تلفن: ۶۶۷۴۹۵۷۲ - ۶۶۷۴۹۵۷۱ شماره: ۶۶۷۴۹۵۷۳