



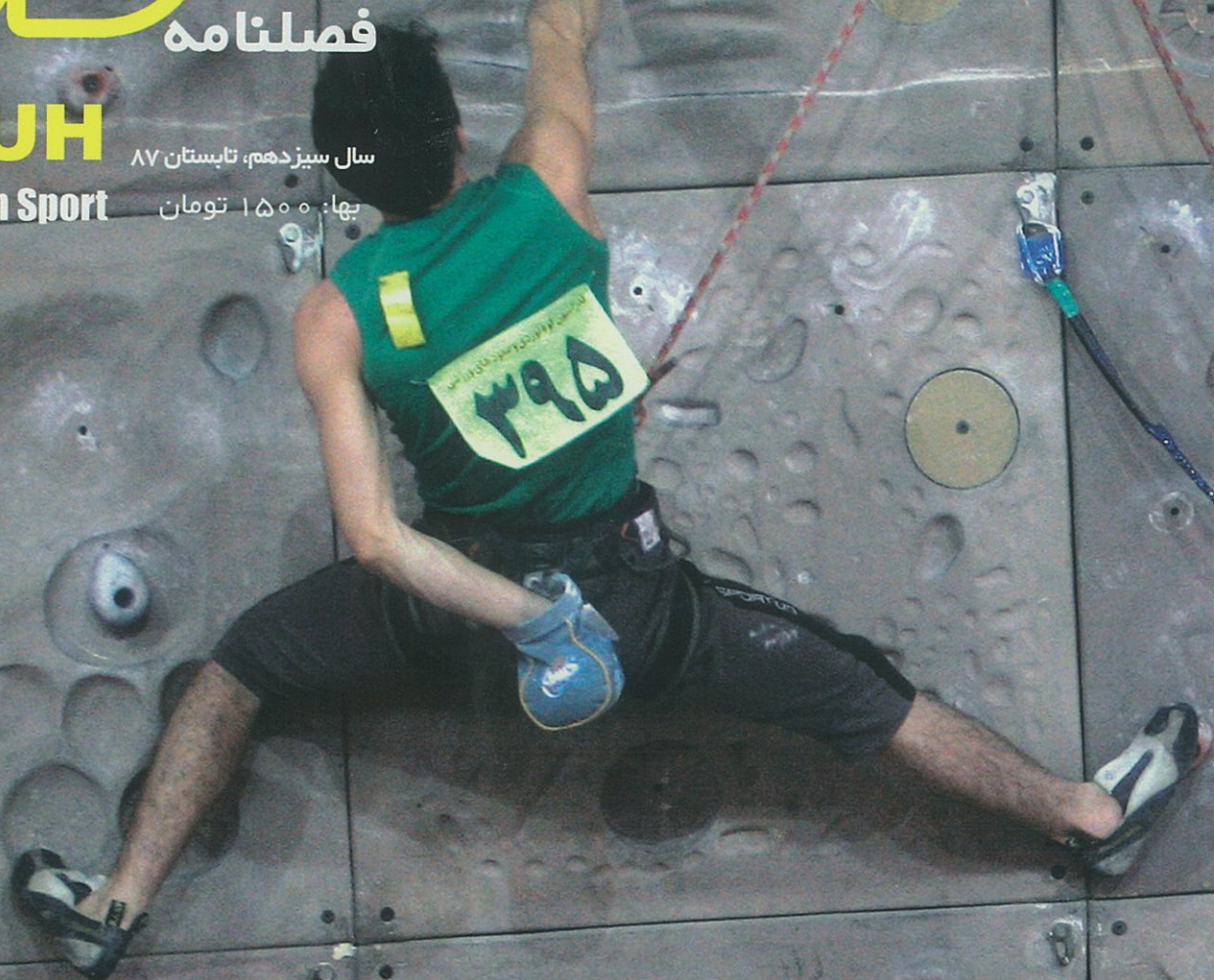
فصلنامه

KOUH

سال سیزدهم، تابستان ۸۷

Mountain Sport

بها: ۱۵۰۰ تومان



تاریخچه سنگ نوردی و صعودهای سالنی

کوه نوردی، ورزشی سالم و نشاط آور

آماده سازی بدن پیش از صعود قله های بزرگ

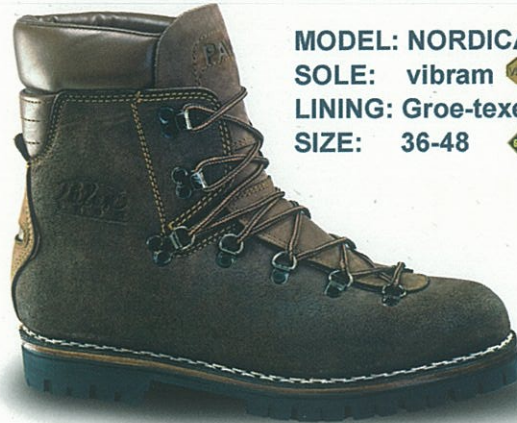
PAYAR

CLIMBING • TREKKING • MOUNTAIN

پایار



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



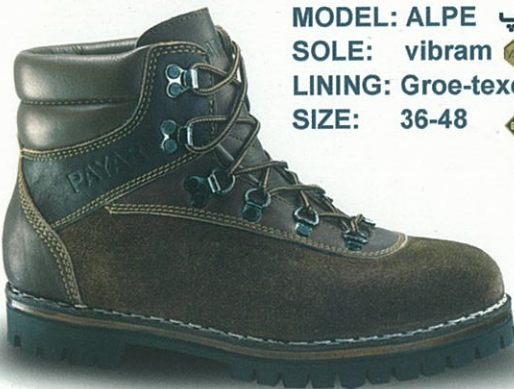
MODEL: NORDICA نوردیکا
SOLE: vibram
LINING: Groe-texe Water proof
SIZE: 36-48



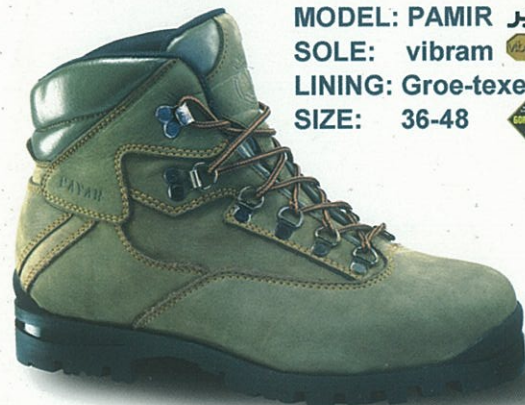
MODEL: LOWE لووا
SOLE: vibram
LINING: Groe-texe Water proof
SIZE: 36-48



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 لوازم کوه نوردی و کمپینگ

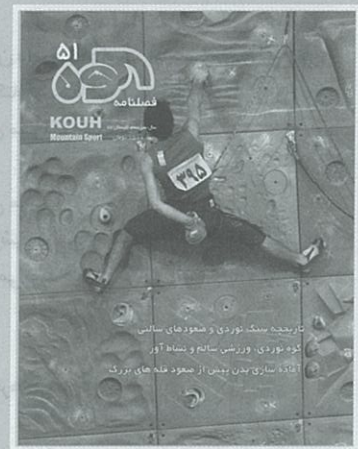
آدرس: خیابان ولیعصر، بین میدان منیریه و خیابان امام خمینی (سپه) مقابل خیابان صنایعی پور (مهدیه) پلاک ۱۲۶۹
تلفن: ۰۹۱۲ ۳۱۰ ۲۶ ۴۶ - ۶۶ ۴۹ ۵۳ ۵۰

به نام خداوند جان و خرد

فصلنامه کوه

۵۱

۵۲	ضریب سقوط، در نظر و در عمل	۲	حرف اول
۵۴	کلیدهای طلایی فرهنگ	۴	از دریا به کرانه
۵۶	کمک های اولیه پزشکی	۸	جاده هراز
۵۸	کشش و انعطاف	۹	تاریخچه سنگ نوردی
۶۱	تمرینات استقامتی	۱۲	پیمایش غار پوستین دوز
۶۳	تکرار حادثه در کوه آرگان	۱۴	بهینه سازی مصرف انرژی در کوه نوردی
۶۵	نکات فنی	۱۶	از خفر تاسی سخت
۶۹	در هوای رقیق	۱۸	دوچرخه سواری زنجان - قلعه رودخان
۷۲	کیسه خواب های دوتایی	۲۰	بر فراز البروس بام اروپا
۷۶	بهمن	۲۲	شب مانی روی قله دماوند با اکبر بشردوست
۸۱	معیارهای یک ضدآفتاب مناسب	۲۴	کوه نوردی، ورزشی سالم و نشاط آور
۸۲	کوکوشکا	۳۰	تحقیق و بررسی حوادث غار نوردی
۸۷	در جست و جوی یتی	۳۲	پیمایش خط الراس کوه باز
۹۱	تغذیه ورزشی	۳۳	ارفه کوه به میشینه مرگ
۹۴	کانادا کشوری به وسعت یک قاره	۳۵	مفهوم آمادگی جسمانی
۹۶	موزه جریزی کوکوشکا	۳۸	آماده سازی پیش از صعود به قله های بزرگ
۹۸	تاثیر اسیدهای چراغ قوه	۴۰	آنچه کوه نوردان و خانواده ها باید بدانند
۱۰۰	گیاهان دارویی	۴۲	غار هامپوئیل
۱۰۱	از میان نامه ها	۴۴	فرآیند برنامه ریزی در کوهستان
۱۰۴	اخبار	۴۶	نپال سرزمین شگفتی ها
Shivand watherfall	۱۱۱	۴۸	شیرپلا



ISSN - 1027-104 - X

عکس از: عبدالحسین رضوانی
طرح جلد: مریم میثاقیان

فرم اشتراک صفحه ۱۰۰

سال سیزدهم - تابستان 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 چهکنوی - مرتضی موسوی
 مسعود اشرفی - مهندس شاهپور صمصام - مهندس م.برزگر
 علی پارسایی - مهدی داووپور - نصراله فتوگرافی
 رضا زارعی که با همکاری صمیمانه در قسمت تحریریه و
 اجرایی، تلوم انتشار مجله را امکان پذیر ساختند

گرافیک و صفحه آرایی: فاطمه صبوری
لیتو گرافی: فرارنگ آریا

فصلنامه کوه نشریه‌ای است مستقل که به هیچ سازمان یا تشکیلاتی وابستگی ندارد. مطالب مندرج در فصلنامه کوه الزاماً نظر نشریه نیست. مقالات و عکسهای ارسالی به دفتر مجله، مسترد نمی‌شود.
 فصلنامه کوه در چاپ، ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد. نقل مطالب فصلنامه کوه با ذکر مأخذ مانعی ندارد. مطالب را حتی المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا، با رعایت فاصله خطوط و در یک روی کاغذ ارسال نمایید و چنانچه ترجمه شده است، کپی متن اصلی را نیز همراه ترجمه آن بفرستید. مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است. گزارش معرفی مناطق کوهنوردی و یا خط‌الرأسی حتماً با کروکی و عکس همراه باشد تا امکان استفاده از آن جهت دیگران فراهم گردد. فصلنامه کوه از درج گزارش های داخلی که تکراری و مربوط به سال های قبل است، معذور می باشد. صحت و سقم مطالب آگهی ها به عهده آگهی دهنده می باشد.

faslnameyekouh@yahoo.com

پست الکترونیکی:

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸

نمبر: ۲۲۷۱۲۸۱۷

تلفن: ۲۲۷۱۲۸۱۶ و ۲۲۷۴۵۳۵۴



توسعه پایدار و لیگ

صعودهای ورزشی نشأت گرفته از کوه نوردی است که بیش از پنجاه سال از عمر آن که از دامن مادر طبیعت برخاسته می‌گذرد. مسابقات سنگ نوردی ابتدا در برخی از کشورها پا گرفت و سپس توسط اتحادیه جهانی کوه‌نوردی به اجرا درآمد و در گام‌های بعدی دیواره‌های مصنوعی بر پا گردید. بدین ترتیب فدراسیون صعودهای ورزشی از بطن کوه‌نوردی متولد گردید.

سنگ نوردی ورزشی است که به هزاران دلیل رقابت در آن نقشی ندارد و همیشه معیارهای فوق اخلاقی و انسانی در آن مطرح بوده است. اما جبر زمان را نمی‌توان در این مورد نادیده گرفت. امروزه بسیاری از سنگ‌نوردان طبیعت کار نیز جذب سنگ نوردی داخل سالن شده‌اند و همین نکته که عده کثیری از جوان‌های این مرزوبوم مجنون صعودهای ورزشی داخل سالن شده‌اند را باید به فال نیک بگیریم. این استقبال در ایران از سال ۱۳۶۷ با برگزاری مسابقات شروع شد. تنوع و گستردگی مسابقات سنگ نوردی داخل سالن ما را بر آن داشت تا در این شماره به موضوع لیگ بپردازیم.

شاید اجتناب فدراسیون از برگزاری لیگ بحران‌های عدیده‌ای را برای خود و سایر دست‌اندرکاران این رشته ورزشی موجب گردد. برگزاری همایش‌ها و سمینارهای مرتبط با موضوع فوق و هم چنین ارائه نقطه نظرات کارشناسان و صعودهای ورزشی در این زمینه می‌تواند راهگشا باشد. به لحاظ تازه تاسیس بودن فدراسیون جهانی صعودهای ورزشی (IFSC)، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی ایران می‌تواند طرحی در این راستا تهیه و ارائه کند و از این بابت شاید در جهان پیشگام باشد.

واژه‌شناسی

لیگ «lig»: مجمعی از باشگاه‌ها، تیم‌ها و یا مسابقات ورزشی سراسری طبق برنامه معین در یک رشته ورزشی. «فرهنگ سخن»

انواع لیگ

از سال‌های گذشته اجرای مسابقات در فدراسیون‌های مختلف، در رده‌های سنی مختلف روبه گسترش بوده است. با توسعه مدیریت ورزشی و همچنین کمبودهای قابل توجه در عرصه فدراسیون‌ها پدیده لیگ که نوعی مدیریت ورزشی مردم سالارانه است ترویج یافت. استقبال آحاد جامعه از برگزاری لیگ، به ویژه در سطوح بزرگسالان و آزاد چشمگیر بوده است.

لیگ را می‌توان در چند مدل اجرایی برگزار نمود. مانند: لیگ برتر، لیگ دسته یک، لیگ دسته دو و... تیم‌ها، قوانین فنی و انضباطی، چگونگی برگزاری، تنوع رده‌های سنی، دانش‌آموزی، نظامی، انتظامی، اداری،... برحسب رشته ورزشی و توانمندی حقوقی و حقیقی، امکانات، بودجه، نرم‌افزار و سخت‌افزار قابل تغییر است.

اهداف لیگ

برگزاری لیگ از چندین منظر قابل تامل است. فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی نیز می‌تواند موارد زیر را مد نظر قرار دهد:

- توسعه و گسترش ورزش سنگ نوردی
- ایجاد مدیریتی واحد، منتخب اعضای لیگ
- تمرکز زدایی در نظام مالی و مدیریت ورزشی
- خروج از مرز آماتوری و ورود به حیطه حرفه‌ای‌گری در زمینه مدیریت ورزشکار، مربی، سرپرست و...
- گسترش ورزش در زمینه‌های فرهنگی، فنی، اداری و... در سراسر کشور
- حضور بین‌المللی در رقابت‌های باشگاهی و مناسبتی به عنوان تیم منتخب و یا نماینده استان
- ایجاد بستری آموزشی به منظور تعالی باشگاه‌ها
- بهره‌مندی از نیروهای متخصص در سطوح مختلف
- استفاده بهینه از امکانات تبلیغات و حمایت مالی (اسپانسر)
- بهره‌گیری از نیروهای متخصص خارجی
- معرفی و فروش امکانات، خدمات و نیروی مجرب و کارآمد داخلی (ورزشکار- مربی)
- ایجاد فرصت شغلی
- حضور نیروهای کارآمد و موفق به عنوان ارکان اجرایی در لیگ



- توسعه روز افزون صعودهای ورزشی به واسطه حضور رسانه‌ها، به ویژه صدا و سیما و رسانه‌های مکتوب
- ایجاد ثبات برنامه در انجام مسابقات

و....

بازی آماتوری و حرفه‌ای

فعالیت ورزشکاران و یا فعالان ورزش بدون حمایت مالی امکان‌پذیر نیست. اصطلاح آماتوریزم که هشتاد سال قبل، فراگیر بود، امروز اساساً وجود ندارد. در حال حاضر، جهت‌گیری به سوی حرفه‌ای‌گری هم از نظر مالی و هم از نظر کاری است. مربیان، مدیران و ورزشکاران سطح بالا به صورت تمام وقت کار می‌کنند. اصطلاح آماتور نیز نشانگر نگرش و عقیده‌ای سنتی به کسانی است که دست اندرکار ورزش هستند. عده‌ای معتقدند که حرفه‌ای نشدن مترادف تاوان با پرداخت سنگین مالی است. امروز ورزش رابطه تنگاتنگی با دنیای تجارت دارد. ورزشکاران حرفه‌ای و فعالیت ورزشی آنها خواسته یا ناخواسته با عالم تجارت عجین شده است.

ورزشکاران حرفه‌ای باید رسانه پسند و کارا در کسب درآمدهای چشمگیر، داخل و خارج از عرصه ورزش باشند. این ورزشکاران محصول مسابقات ورزشی و مدیریت‌های مطلوب هستند. آنها در مسابقات بسیار مهم مانند لیگ، قهرمانی‌های مختلف تحت فشارهای مضاعف قرار دارند. در اقتصاد ورزشی باشگاه‌ها و ورزشکاران مهمترین نکته حامیان مالی هستند. به هر ترتیب آنجایی که ورزشکار برای سلامتی ورزش می‌کند، آماتور و در جایی که برای کسب مدال و عناوین قهرمانی و یا مناسبت‌های ورزشی فعالیت می‌کند حرفه‌ای نام می‌گیرد برگزاری لیگ با عناصر حرفه‌ای امکان‌پذیر است.

واما چرا جنبش لیگ صعودهای ورزشی

برگزاری لیگ نه تنها یک رویداد ورزشی بلکه یک جنبش وسیع اجتماعی است که به مدد فعالیت‌های ورزشی باعث تعالی انسانی، تفاهم و توسعه فرهنگی - ورزشی در سطح جامعه می‌شود.

تاسیس سازمان لیگ صعودهای ورزشی به تعبیری دیگر سنگ نوردی داخل سالن در این برهه اجتناب‌ناپذیر است. فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران در اکثر امور مربوط به برگزاری مسابقات با بحران‌های مالی و تأمین بودجه، کمبود امکانات نرم‌افزاری و سخت‌افزاری روبه رو شده است. از طرفی برآورده نمودن تمامی نیازهای وابسته از عهده فدراسیون خارج است. به خصوص اینکه به نام فدراسیون کوه‌نوردی پسوند «صعودهای ورزشی» نیز اضافه شده است. وظایف و تعهدات قانونی داخلی و خارجی دو فدراسیون را در یک فدراسیون اجرایی نمودن و یا تصمیم‌سازی در باره ایجاد و تاسیس لیگ در سطوح عالی مدیریتی فدراسیون مانند مجمع عمومی و هیات رئیسه پیگیری و جرات می‌طلبد.

مشکلات برگزاری یک مسابقه در اندازه جام فجر، جام گروه‌ها، قهرمانی کشور و... بر همگان به ویژه دست اندرکاران فدراسیون و کمیته صعودهای ورزشی پوشیده نیست. تدارک و تأمین مالی برگزاری مسابقه، خوابگاه، تدارکات، لوازم فنی، امکانات و تجهیزات، هماهنگی‌های اداری، هدایا، جوایز، پرداخت حق الزحمه‌ها، تأمین بودجه و... امور طاقت فرسایی است.

اساساً شرح وظایف فدراسیون دخالت در امور اجرایی نیست، بلکه سیاست‌گذاری، تدبیر، کنترل و نظارت عالی، تسهیل امکانات، تدوین آف‌های آینده، استاندارد سازی و واردات جدیدترین دستاوردهای علمی ورزشی و هموار سازی مسیر، ایجاد ارتباط سازنده و هماهنگی بین ورزش با نهادها و سازمان‌های ذی ربط، به ویژه سازمان تربیت بدنی است.

مسیر پیشرفت و توسعه ورزش سنگ نوردی، کسب افتخارات بین‌المللی و تمامی نکات بر شمرده در اهداف این نوشتار از گذرگاه لیگ است. سازماندهی تیم‌های ملی، حضور در رقابت‌های مناسبی برون مرزی، فرهنگ سازی و همچنین تربیت مدیران و سرپرستان، مربیان، ورزشکاران مجرب و حرفه‌ای فقط در دانشگاه لیگ امکان‌پذیر است، زیرا هر تیم و باشگاه که در تیم لیگ شرکت می‌نمایند به لحاظ پرداخت هزینه‌های تعریف شده مادی و معنوی، لاجرم می‌بایست با سرمایه‌گذاری درست به اهداف خود که همانا تعالی همه جانبه ورزشی و اقتصادی است برسد.

و در نهایت

لیگ نوعی مشارکت عمومی مبتنی بر شرح وظایف مشخص است. امید است با لیگ سنگ نوردی در ایران برای اولین بار، زود هنگام بتوانیم طعم حرفه‌ای شدن را تجربه کنیم. فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی و به تبع آن هیات‌های استان‌ها از همین امروز می‌بایست خروج از تفکر سنتی را در دستور کار خود قرار دهند. ماشین اصلاحات سازمانی در فدراسیون فقط می‌تواند در جاده لیگ روبه جلو حرکت نماید. «شانشوی پلنگ» و «حمله زنده» و «ششمه» نام تصحیح‌ها یا اصلاحات فصل‌نامه کوه بر این باور است که فدراسیون و کارشناسان کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی توان توسعه پیشرفت و تعالی را دارند. باید «چشم‌ها را شست و جور دیگری دید». چرا که «زود دیر می‌شود».

دکتر حسن صالحی مقدم

از دریا به کرانه

جلیل کتیبه ای

این مطلب برای مجله گذشته تهیه شده بود، اما متأسفانه پس از بسته شدن صفحه‌های مجله ۵۰ به دفتر مجله رسید. از این جهت در این شماره از نظر خوانندگان گرامی می‌گذرد:

نوروزتان با شادی قرین و سال نو برای شما پر از تندرستی و رضایت خاطر

و پیروزی باد

به یاد دارم که در گذشته‌ها، هنگام جابه‌جایی سال کهنه و نو و فرارسیدن نوروز، دسته دسته مردم تهران، از تعطیلی روزهای عید بهره می‌گرفتند و راهی جنوب کشورمان و شهر شیراز می‌شدند، که خون گرم محبت و دوستی در دل مردمانش همواره جریان دارد.

از میان این سفر کردگان، بودند نیز آنهایی که چون با کوه سر و کار داشتند، سری هم به غار شاپور می‌زدند... اما یکی بود که برای همه جماعت‌ها، با هر خلق و خوی و نظر و سنجش، حکم واحد را داشت و آن، آرامگاه حافظ شیراز بود که قلب‌ها و اندیشه‌ها را به سوی خود هدایت می‌کرد.

در این شماره مجله، ما نیز با یار کوه و قلم عباس جعفری، همراه می‌شویم، چند دقیقه‌ای را - که به هفته‌ها و ماه‌ها می‌ماند - روانه تربت و رواق آن پیر دیر بزرگ می‌گردیم که سروده‌های سحرش، آدمی را از خود بی‌خود می‌کند و به ژرفای دنیای درون و معنویت می‌کشاند؛ با هم به گفت و شنودی دلپذیر از این دو، گوش دل فرا می‌داریم:

با غزال دشت نظر

«بر سر تربت ما چون گذری همت خواه

که زیارتگه رندان جهان خواهد بود»

حیات همیشه، آدم‌های همه جور، ملغمه‌ای از نگاه‌ها و افکار، و تک و توک چهره‌هایی با آن نگه آشنا، ایستاده به گوشه‌ای، در خلسه یا مشغول ذکر. اما بیشتر به گلگشت و تماشا آمده‌اند این جماعت.

خود من اما به چه کار آمده‌ام؟ - به حاجت خواهی، یا که از سر دلتنگی و تنهایی؟ نمی‌دانم، تنها می‌دانم که کسی اینجاست.

حافظیه دری است که می‌توان بر آن کوفت تا بر روی تو باز شود. (تویی که تمام درها را به روی خویش بسته یافته‌ای). اما گاه حتی به در کوفتن هم نیازی نیست. می‌توان آرام و بی‌صدا به درون خزید، زیرا صاحب خانه، زیر آن سنگ بزرگ وسط باغ خوابیده است. اما نه، هیچ گاه باور نکرده‌ام که حافظ زیر این سنگ خوابیده باشد. این هم از آن شگردهای مغولی است! - می‌دانم، خوب هم می‌دانم که خواسته‌اند کوچه غلط بدهند. می‌دانم حافظی که روی زمین بند نمی‌شد، محال است زیر این سنگ تاب بیاورد. او آنجاست، مثل همیشه، با همان قامت و افکار پریشانش.

بس شوریده و رند است این حافظ من. پیش رویش می‌ایستم. می‌خندد:

○ هوم... باز هم تو...

- آری. باز هم من. اما چرا پوزخند می‌زنی؟

○ خنده من از چیز دیگری است وگر نه کو دل خوش؟

- پس چیست؟ از چیست که می‌خندی؟

○ می‌خندم به این که می‌خوانی و باز هم نمی‌دانی.

- چی را خواندم و نمی‌دانم؟ - چرا سربسته حرف می‌زنی؟

○ فکر من این اشتباه را نکردم، تو چرا اشتباه مرا تکرار می‌کنی، پسر جان؟ - کدام اشتباه؟

○ همان اشتباه بزرگ را که گفته بودم: آسان نمود اول، ولی افتاد مشکل‌ها... خواننده‌ای این همه را و باز هم داری به چاه می‌افتی. مگر نگفتمت که این دریا چه سیل خون فشان دارد.

- گفتمی، گفتمی، ولی خوب آخر می‌دانی هر کس باید راه خودش را خودش پیدا کند. اگر قرار بود که به حرف‌ها گوش کنیم که وضع‌مان خیلی بهتر از این بود. صد و بیست و چهار هزار فرستاده خدا هم آمدند و گفتند، اما کجا گوش شنوا. خلق همان خدا هم، کار هر یک را به طریقی ساخت. یکی را کشت، یکی را تکفیر کرد، یکی را زهرش داد. یکی را... یکی را... بعد هم برگشت، دست هایش را شست و خیلی راحت، انگار نه انگار، پشت پاچال و پیشخوان مغازه‌اش، یا میز کارش نشست و خنده‌اش را سرداد. اصلاً بیا و بگذر از عالم نصیحت، آن هم در این دنیایی که «چراگاه گاو، از نصیحت سیر است». بیا و چیزی بگو، حرفی بزن، شعری بخوان که با آن، رطل گران توان زد.

○ حوصله‌اش را ندارم. می‌خواهی بخواهی و بدانی، دیوانم هست. همه حرف‌هایم را در آنجا گفته‌ام، چکیده همه حرف‌های دلم را. حرف تازه‌ای هم ندارم.

- نه، دلم می‌خواهد که تو برابری بخوانی. حتماً دوران تو هم رسم بوده که شاعران، خودشان شعرشان را بخوانند. بلند، بلند، آن هم برای مردم. نمی‌دانی چقدر دوست داشتم زمان مولانا زنده بودم و کنار حسام‌الدین و مولانا می‌نشستم، و او می‌چرخید و می‌خواند:

ای جان جان جان ما، ما نامدیم از بهر نان

برجه، گذارویی مکن، در بزم سلطان ساقیا

من از کجا، پند از کجا، باده بگردان ساقیا

آن جام جان افزای را، بر ریز برجان ساقیا

○ این چه جور شعر گفتن است؟ - اینهمه تتابع اضافات، غلط است. این وزن‌های ناموزون، این اداکردن غلط کلمات. یعنی چه؟ - آدم، مولانا باشد، بعد قفل را قفل بنویسد، آن هم از اسم کتابش «فیه و مافیة»!! - تازه چیزهای دیگرش را رو نمی‌کنم. اصلاً معنی ندارد که آدم، یعنی یک مرد، به یک مرد دیگر این همه عشق بورزد! آن هم به کسی که کس و کارش معلوم نیست! - ما لا اقل طرف‌مان دختر رزی است، شاخ نباتی است، جمالی دارد و اهل کمال است.

- پس کن، تو که اینطوری نبودی. حضور آدم‌ها همیشه این عیب را دارد. اگر کتاب‌شان را بخوانی، خیال می‌کنی با یک انسان کامل روبه‌رو هستی. اما اخلاق‌شان هزاربار با اقوال‌شان فرق دارد. در سر سودای دیگری دارند و لبان‌شان چیز دیگری می‌گوید...

○ مگر نخواندی «المجاز قطره الحقیقه». اینها همه‌اش راه است، مجاز راهی است برای رسیدن به حقیقت. برای رسیدن به معرفت، به نور، باید از راه‌های تاریک عبور کرد و امتحان...

- اوه، ولم کن. کاش امروز ندیده بودمت، کاش در نظرم فقط همان شاعر و حافظ

چسبانده‌ام. لب‌های هفتصدساله ترک برمی‌دارد و سکوت می‌شکند. می‌خواند، می‌خوانم: «مقاله زنده در غزل و شعرهای زلف عنبرافشانش چو بر شکست صبا، زلف عنبرافشانش به هر شکسته که پیوست، تازه شد جانش کجاست هم نفسی تا به شرح عرضه دهم که دل چه می‌کشد از روزگار هجرانش زمانه از ورق گل، مثال روی تو بست ولی ز شرم تو، در غنچه کرد پنهانش بسی شدید و نشد عشق را کرانه پدید تبارک الله از این ره که نیست پایانش جمال کعبه مگر عذر رهروان خواهد که جان زنده دلان سوخت در بیابانش...»

نیمه شب، روی آسمان نمی‌دانم کجا!

(این نوشته، از دفتر «کوه‌نیشته‌ها»ی آقای عباس جعفری نیست که در شماره‌های پیش مجله از آن نسخه‌برداری شده بود. بلکه از مجموعه نوشته دیگری است از این نویسنده که به آن ناخنک زده‌ام. یازده سالی از تاریخ نوشتنش می‌گذرد).

یادها و یادگارها

«امشب یکسر شوق و شورم

از این عالم گویی دورم...»

درست و به جا می‌خواند و بر دل اثر می‌گذاشت. وصف حالی بود که آن خواننده سال‌های گذشته از خلال تماشای صحنه‌های جلب‌کننده‌ای از یادبودها و کوه‌ها و یاران کوه، به گوشم می‌رسانید، و در سکوت خلوت این شب پاییزی، مرا از خود بی‌خود می‌کرد.

در یک‌سویم دوکاست CD و در سوی دیگر کتابی پر حجم. همین چندروز پیش دریافت شده بودند.

با دورخیزی که از همان هنگام کرده بودم، توانستم در لابه‌لای درگیری‌های فراوان زندگی ام، نقبی بزنم و امشب خود را در بست، برای یکی دوساعتی در آن رها بکنم و به دست کوه بسپارم. هر چند که در این عالم خویش نیز ۸۵ تا ۹۰ درصد آنچه پیرامونم را احاطه کرده‌اند، همه کوه‌اند و مربوط به کوه. اما دالانی که امشب برپا داشته‌ام - با این هدیه‌های دوستان باعاطفه - راهی است که به دنیای روشن دیگری می‌پیوندد، که نصیب و در خور هرکسی نمی‌تواند باشد.

با اجازه شما خواننده گرامی، به ترتیب تاریخ رسیدن هدیه‌ها، ابتدا به سراغ کاست‌ها می‌روم و... به عقب برمی‌گردم. به تابستان سال ۱۳۵۰، در شیرپلائی توجال.

اردوی آموزشی کوه‌نوردی نوین بود برای گروهی از جوانان پرشوق و نیروی شهرستان‌ها که با چند تن از مربیان ورزیده تهرانی در آنجا گرد آمده بودند و بنده هم خوش‌وقت که در خدمت‌شان بودم. لذتی داشت که می‌دیدم چگونه شور یادگیری داشتند و با فراگرفته‌ها، می‌رفتند که در گوشه و کنار وطن به گسترش کوه‌نوردی نو پردازند.

در میان‌شان، به گمانم ۳ نفر از شهرستان همدان بودند (آقایان صفر ملکی شجاع، نعمت اله اختری و محسن باقریه) که در سال‌های بعد نیز ارتباطشان با بنده قطع نشد به ویژه اختری که از تلاش‌های کوه‌اش مرا بی‌خبر نمی‌گذاشت. ۳۶ سال از آن چند روز و ساعت‌های فراموش‌نشده سپری شده است که خود بیش از نیمی از یک عمر به حساب می‌آیند. اما ریزش و خاکستری شدن موی‌ها، سببی نبوده‌اند که به عاطفه لطمه وارد بیاورند. چنان که حتی با وجود دورتر شدنم از یاد برده نشده‌ام، و آنجا که با وسیله‌های نوین، کوه‌ها و یادبودها؟ و تلاش‌ها و چهره‌ها را می‌توان ثبت و به یادماندنی‌تر کرد، بنده را نیز از لذت تماشای آنها بی‌نصیب نگذاشته‌اند.

بودی، گرم و دوست‌داشتنی، همان رفیق شب‌های تنهایی. یادش به خیر، چقدر در زلال عشق دفترت شنا کردم، چقدر بال و پر زدم با شعرهایت، در نیمه شب‌های خلوت و روزهای شلوغ. همه این‌ها به خاطر غزل‌هایت بود. به خاطر شعرهایت، نه به خاطر تو. به خاطر زمزمه‌ها و ترنم‌هایت، به خاطر دل‌تنگی‌هایت، شکوه‌هایت، ناله‌هایت و غم‌ها و غم‌ها و غم‌هایت. غربت عجیبی را به جانم می‌ریخت غمت. چگونه می‌گذشت بر تو، آن لحظات تنهایی؟ - آن وقت حالا که یافتی، این چنین بی‌رحمی. مگر تو همو نیستی که آن حماسه غم را سرودی؟ - آن غربت را مگر تو تصویر نکردی، در زیر پوست آن غزل خون‌آلود؟ مگر تو، همین تو نبود که دلت از غربت زندان سکندر گرفته بود؟ - مگر تو نبود که در فراق آن نادیده دیده به خون نشانیدی. هیچ می‌دانی که شعر تو، خلاصه غم‌های من است. تو لب‌های منی، تو گلوئی منی، حنجره منی، اگر چه زخمی از فریاد. تو جان منی. تو حافظ منی! - رنجم مده، این همه راه، این همه سال، شعری بخوان، قالی بزن، چه شد ای رفیق نیمه شب‌های تنهایی، هم‌ره قدم‌زدن‌های شبانه، همدم لب‌های خسته، بیش از این رنجم مده، شعر بخوان. غزل، غزل بخوان، غزال دشت نظر!

چه زود نرم شدی و به ناله درآمدی. عصبانی بودی. چهره‌ات هم که همیشه در حال عادی هم خیلی راحت، صورتت در هم می‌ریزد، می‌شوی یک خشم مجسم. چه شد ترا؟ پس چرا به ناله درآمدی...؟

- تو که این قدر بی‌رحم نبودی. شعر تو رحمان است، رحیم است، سلیم است. شجرت زمزمه رحمت است، و حالا خودت شده‌ای مایه زحمت! - گر که صبوری کردی و سنگم شدی، اگر که سفره دلم را پیشت گشودم، همه از یک چیز حکایت کرده است. حکایت ماه، حکایت تنهایی است.

حق بده که این چنین باشم. اگر نه از تو چه پنهان، این همه سال، چند سال می‌شود؟ شش هفت قرنی می‌شود به گمانم، ایستاده‌ام اینجا تا یکی بیاید «علف خستگیم را بچرد». «...»

۱۳۲ - ا، پس تو هم خواننده‌ای سهراب را؟ به نیکو...»

۱۳۳ - خوب معلوم است که خوانده‌ام. شعر خون من است... هر شب که در این باغ شلوغ بسته می‌شود و دیگر هیچ کس نیست تا خلوتم را بشکند، زیر این سروها قدم می‌زنم، با بوی شب‌بوها و اطلسی‌های باغ مست می‌شوم، آن وقت شعر می‌خوانم. بعضی وقت‌هایی که مهتاب باشد، روی صفا راه‌پله‌ها می‌نشینم و تا سحر شعرهایم را...»

۱۳۴ - چه جالبه پس حسابی آماده چاپ داری. یک عالمه غزل ناب و تازه، لابد چند جلدی می‌شود. بگو که برایم تازه‌ترینش را خواهی خواند، بگو، بخوان!...»

بخوان...

هوایم‌ها از روی باند بلند می‌شود. بیست دقیقه از نیمه شب گذشته است. از زمین کنده می‌شوم، سبک شده‌ام، از زمین دور می‌شوم، دور شده‌ام. حافظ فریاد می‌زند: «مرو، بمان، می‌خواهم برایت غزل بخوانم. برایت فال گرفته بودم قبل از این که بیایی. مرو. آخر می‌دانستم که می‌آیی. مرو، می‌خوانم، می‌خوانم، مرو...»

هوایم‌ها روی شهر دور می‌زند. باغ حافظیه دور می‌شود... دور شد. شد یک نقطه روشن در دل سیاه شب. آن پایین، دل حافظ است که سوسو می‌زند... تکیه کرده‌ام و شیشه پنجره، عکسم را برمی‌تاباند. عکس محو صورت خسته‌ام آرام آرام تغییر پیدا می‌کند. صورتم روی شیشه دارد می‌شکند و پیر می‌شود. صورتم پیر شده است، پیر پیر، مثل دل پیرم. چروکیده می‌شوم، ابروانم فرو می‌افتد، سر و صورتم پر از موهای بلند و سپید شده است. فقط چشمانم را می‌توانم باز بشناسم، آن دو نقطه نورانی راه، آن دوخار همیشگی، تیغ برق نگاه داغ و سردم را. آری، این خود منم که پیر شده‌ام، هفتصد سال پیر شده‌ام، هفتصد سال...»

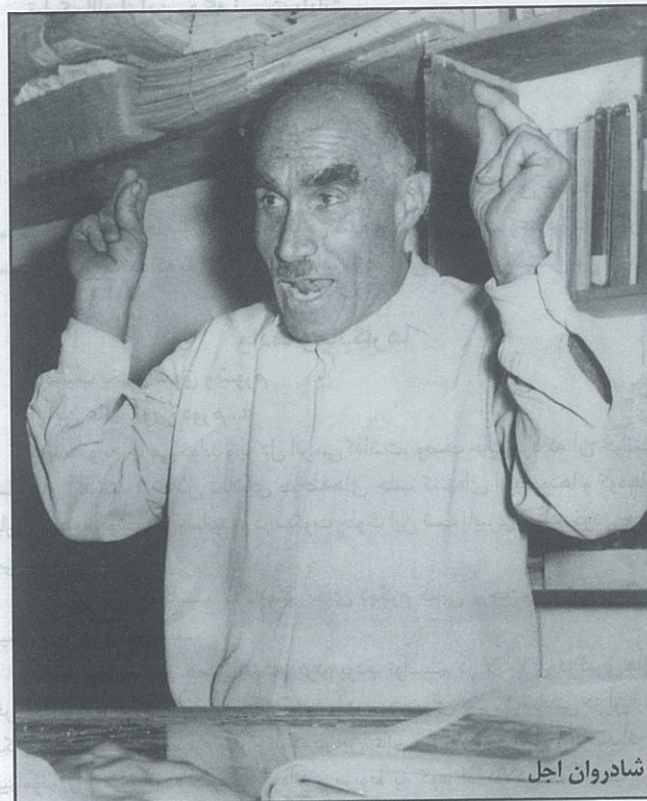
انگشتی به شیشه می‌خورد. سرم را برمی‌گردانم. خود پیرم از آن طرف شیشه پنجره هوایم‌ها، از روی ابرها، مرا پیش می‌خواند:

۱۳۵ - سرت را پیش بیاور، می‌خواهم برایت غزلی بخوانم...»

نیم‌خیز می‌شوم. گوشم، گوته‌ام، نیمی از صورتم را به شیشه خنک هوایم‌ها

آقای اخضری، ذوق و علاقه و پاسداری به خرج داده‌اند. ضمن بازتاب دادن مراسمی که به یاد شادروان محمود اجل و یادگارهای به جای مانده وی، باهمت ایشان و یاران دیگر به ویژه آقای بهرام ذوالفقاری، در همین پاییز گذشته در همدان ترتیب یافته بود؛ صحنه‌هایی نیز از کوه‌های زیبای آن سامان و چشم‌اندازهای دلفریب زمستانی شان را عرضه می‌دارند.

می‌دیدم که چگونه یاران و همشهریان وفادار محمود اجل، یادش را و به یادماندنی‌هایش را گرامی داشته‌اند و با چه دقت و علاقه‌ای، نوشته‌ها، سروده‌ها و عکس‌هایی چند از آن زنده یاد را در قاب‌های مناسبی نهاده و برای دیدار دیگران، از دیوارهای اتاق آویخته‌اند.



شادروان اجل

تلفیق صحنه‌ها، زیبا، و موسیقی متن، مناسب بود... و ای کاش که گفتاری نیز به همراه داشت، و نیز صدای خود آن مرحوم (اگر موجود بود).

بخش‌های دیگر کاست‌ها، با چشم‌اندازهای تاثیرگذاری از زیبایی قله لوند در زمستان، آغاز می‌شد و سپس سری به کوه‌های چشم‌نواز دیگر آن سامان می‌زدند که با آهنگ و سروده‌ای (که در اینجا - آلمان - کاملاً آشناست) همراهی داشت. از خاطرم گذشت که اگر برای این آهنگ، متنی به فارسی درباره کوه و کوه‌نوردی تهیه می‌شد، می‌توانست سرود کوهی قابل قبولی باشد.



در بخش دیگر، گردشی در علم کوه و تزرجان و برفخانه‌اش داشتیم، با آن دیواره‌ها و صعودهای سنگ‌نوردی در دیواره‌ها و کلاهدک هایش، که صعود خود اخضری و همراهانش از برج‌های سنگی آن جا را به یاد می‌آورد، و... گل‌های لاله واژگون و چند آهنگ ملایم و قدیمی از ویگن، همه جا همراه تماشاگر بودند.

آن گاه گروهی از کوه‌نوردان پریروز، با سپیدی موی‌ها و ابروان و سبیلان به صحنه آمدند که هم آهنگ «امشب در سر شوری دارم - امشب در دل نوری دارم - امشب یک سر شوق و شورم...» را در جوار خود داشت، و هم آهنگ خیلی قدیمی‌تر «مرغ سحر ناله سرکن...» که مرا به دوره نوجوانی ام کشانید!

در ادامه سفر به کوه‌ها، دماوند و دره یخار در زمستان، آارات در دو فصل، البرز کوه طالقان (که نخستین صعودش را در سال ۱۳۱۷، ارسلان خلعت‌بری و یارانش انجام دادند) و... با نواهای گرم محمدنوری (درو کردن گندم‌ها، به اضافه گردشی در گیلان) چشم و گوش را نوازش دادند... و در پایان، با گروهی بزرگ، بر کوهی بزرگ (رشته دنا) نشسته در برف، منظره‌هایی چند از چند قله هیمالیا و «یاک»‌های آرام و راهوار محلی، سیر و سیاحت کوهی این شب را به آخر رساندیم، که مجموعه‌ای بود دلنشین، و یادگارهایی به جای ماندنی. البته که اگر گفتار و متنی آنها را همراهی می‌کرد، تاثیر بیشترش را نمی‌توان نادیده گرفت.

سپاس بر آقای اخضری...؟ ...

عیدی ۲/۵ کیلویی!

«هر دم از این باغ، بری می‌رسد تازه‌تر از تازه‌تری می‌رسد»

آنگاه که در سال ۱۳۸۲ کتاب تاریخ کوه‌نوردی ایران را با همکاری آقای محمدعلی ابراهیمی منتشر کردند، کسی به این اندیشه نمی‌آمد - و شاید هم خود ایشان - که به زودی دومین و پر صفحه ترش وارد بازار کتاب‌های کوه‌نوردی بشود. اما سال بعد (۱۳۸۳) چنین شد و دیدیم... و اینک در آخرین فصل سال ۸۶ - ۸۰ صفحه با ۲/۵ کیلو وزن و با قطع بزرگ‌تر ۲۹*۲۱، تجفه آقای داوود محمدی برای جامعه کوه‌نوردی و ورزش، در نوروز ۸۷ بود و هست... و این بار از آوردن واژگان «تاریخ» و «روزشمار» خبری نیست، اما معنا در بطن است و موارد بسیاری را که دنبالش هستید و می‌جوید، در این کتاب حجیم می‌توانید بیابید.

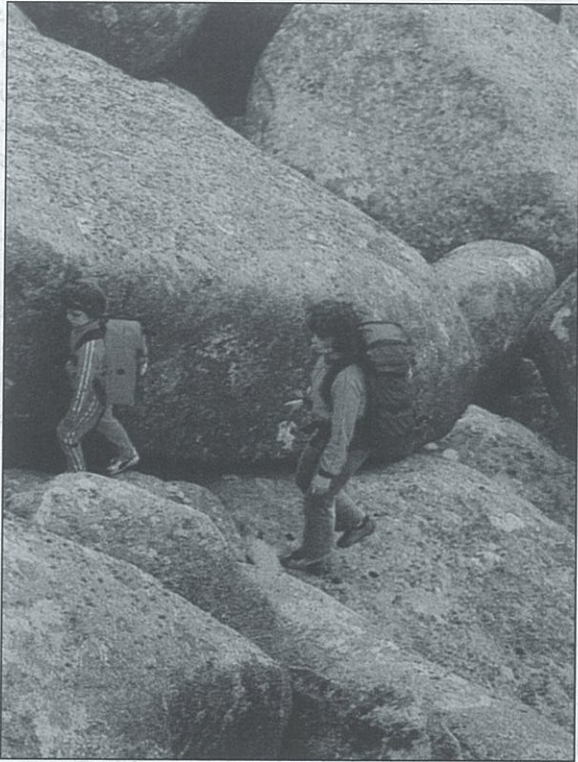
روی جلدی زیبا با شصت نفری در حال پیشروی در برف انبوه دامنه کوه‌های نظرگیرنده - که برفرازشان، تمثیلی از دماوند کوه خودنمایی می‌کند - که دنباله آن به پشت جلد کشیده می‌شود با سه کوه‌نورد در حال بازگشت، و کنار آنها قله‌ای با ابهت، خودی نشان می‌دهد.

در این مجموعه، پس از پیش‌گفتار، در چند صفحه، نمونه‌هایی از چند فرهنگنامه کوه و کوه‌نوردی که پیش از این در ایران تهیه و چاپ شده بودند، آورده شده است، و نیز مواردی مربوط به چاپ این کتاب، یاران و مشوقان، واژه‌نامه‌های کوه و غارنوردی و... حتی متن یک وصیت نامه (!) مربوط به تدوین و انتشار همین کتاب فرهنگ، بازتاب یافته‌اند.

آن گاه در آغاز، همچنان که هستی و زندگی با آب شکل گرفت، نوشته‌های این کتاب نیز که با ردیف حرف «الف» شروع می‌شود، آب مکان نخست را دارد، و به دنبالش با بیش از ۲۵۰ آبشار آشنا می‌شویم که در گوشه و کنار کوه‌های کشورمان سر بر سنگ می‌سایند و خود نیز با سایش سنگ‌ها، نیروی خویش را نشان می‌دهند.

در همین ردیف است که چند صفحه را با طرح و نقشه، به اورست تخصیص داده‌اند، و نیز انجمن کوه‌نوردان ایران با اساسنامه‌اش شناسانده شده است.

در ردیف حروف دیگر الفبا، نیز می‌توانیم بخشی درباره شمال علم کوه و صعودهای برگزیده آن، و شرحی درباره دماوند کوه و نخستین درنوردیدن هایش را مطالعه کنیم. در ردیف‌های دیگر با بسیاری از کوه‌نوردان ایران - حتی غیرایرانیانی که در کشورمان مطالعه و صعودهایی داشته‌اند - و کوه‌ها، قله‌ها، دریاچه‌ها، غارها و آثار دیگر طبیعی این سرزمین پر از شگفتی آشنا می‌شویم... و نیز با اساسنامه‌ها، گروه‌ها، مطالب پزشکی و بهداشتی، نقشه‌ها و... کتاب‌ها (که با دیدن فهرست آنها،



احساس آرامشی در دل کردم، که البته کافی نیستند و باید در انتظار باز هم هر چه بیشتر تلاش‌ها در زمینه کتاب بود. در پایان کتاب، در چند صفحه، به واژگان، نام‌ها و اصطلاح‌هایی به دو زبان فارسی و انگلیسی برمی‌خوریم که در کوه و یا غارنوردی به کار برده می‌شوند.

کاملاً روشن است که بررسی کردن و فراهم آوردن این همه موارد گونه‌گون، از اصل به این سو، تغییر مکان دادن آنها، کار ساده و چند روزه نیست، بلکه دقت، وسواس، امانت، مرور، حوصله، پشتکار و زمان دراز و... لازم دارد. چه خوب که گردآورنده گرامی، خود به یاری بنده می‌آیند و در پیشگفتار کتاب، نکته‌هایی از این دست را عرضه می‌دارند.

چند جمله کوتاه از میان آنها «... گرچه فرهنگ‌نویسی یک تخصص است» که من هیچ‌گاه نداشته‌ام و با فرهنگ آن آشنا نبوده‌ام، اما عشق و علاقه‌ام به کوه و فرهنگ کوهستان، انگیزه‌ای شد برای چند فقره از فرهنگ‌ها... اینها را که روی هم ریختم، دیدم سرمایه خوبی تهیه کرده‌ام و گنجینه‌ای شده است برای ورزش کوهنوردی ایران. با این وصف بسیار چیزها را ندانسته‌ام که در فرهنگ نیامده، و چیزهایی را می‌دانسته‌ام که از یاد رفته و ننوشته‌ام... اما تلاش و زحمت فوق‌العاده کشیدم و در حقیقت چند سالی به طور دائم... به دنبال مطالب جدید بوده‌ام که جای جای آن بوی کوهنوردی داشته باشد... برای زمینه‌سازی و تولید فرهنگ نامه، بیش از ده هزار فیش... آماده نمودم که در این سن و سال کاری بود سنگین... چه فیش‌هایی که دوباره و سه باره تجدید شد. برای نیاز فوری، چاپگر خریدم، بیش از ده‌هزار فتوکپی گرفتم... نتیجه آن: ۲۰ کلاسور پر و مالا مال از فیش...»

در این کتاب بیش از ۸۵۰۰ فقره اطلاعات، و قریب ۱۶۰۰ مورد تصویر ثبت گردیده است...

○ برای آقای داوود محمدی که سال‌های زمان بازنشستگی را به این مهم و کار با قلم اختصاص داده و جهت خواستاران، جامعه و فرهنگ کوهنوردی کشورمان مجموعه پرمحتوایی تهیه دیده‌اند، باید آرزوی پیروزی بیشتر در هدف‌های بعدی داشت.

بزرگان فردا و نیاز امروز

زندگی اساسی و آینده‌آدمیان، از همان دوران کودکی آغاز می‌شود. آثار و نتایج یادگیری و پرورش در این مرحله را، به خوبی می‌توان در مرحله‌های دیگر دید و سنجید.

چه خوب که آقای داوود محمدی - که در این چند سال اخیر سرگرم تدوین و تهیه سه جلد کتاب برای جوانان و بزرگ‌ترها بوده‌اند - توانسته‌اند حق کودکان و فرزندان جامعه را نیز از یاد نبرند و برای نخستین بار در راستای کوه و کوهنوردی، متوجه سنین پایین‌تر هم بشوند.

بی‌تردید کودکانی که در شهرها و آبادی‌های نزدیک کوهستان زندگی می‌کنند (نمونه: تهران و توجال) رفته رفته از خود، از پدر و مادر، و یا از مربیان خویش می‌پرسند که آن بالا - با اشاره انگشت به سوی کوه - چیست؟ - چرا بعضی روزها پدر و یا مردم دیگر، از شهر و خانه‌شان به آنجا می‌روند؟ آنجا چه جور و چه خبر است؟ آیا من هم می‌توانم آنجا را از نزدیک ببینم؟...

یادم می‌آید که در سنین اولیه تحصیل در دبستان، به جز مواردی که مادرم من و خواهرم را به دامان طبیعت می‌برد، چند باری هم ما را به کوهپایه رهبری کرد (شاید پس قلعه و دره آبشار آنجا)، ده، یازده ساله که بودم، با برادرم به کوه کنار شهر ری رفتم و کوهنوردی کردیم. هنوز صدای ریزش آب‌ها، شیب راه دره‌ها و نقش پست و بلندی‌های آن کوه که برایم دشوار و بیم‌آور بود، در خاطرم باقی هستند، به ویژه بازگشت از کوه و شهرری به تهران که همراه با غرش رعد و ریزش باران شدید در تاریکی شب بود.

کودکان کنجکاو هستند و پر از پرسش و تشنه دانستن. آنها می‌خواهند که بدانند، و «چرا»های بسیاری را در اندیشه و ذهن کودکان خود دارند که باید به آنان

پاسخ درست داد و عاقلانه راهنمایی‌شان کرد.

در مورد کوه و طبیعت به طور کلی، که در این جا مورد نظر ماست، از یک سو لازم است که نشریه و کتاب‌هایی با داستان‌های ویژه کودکان و تصویرهای روشنگر، تهیه و در اختیارشان گذاشته شود. از سوی دیگر، همراه بردن‌شان به درون طبیعت و نشان دادن و تفسیر کردن آنچه را که در پیرامون آنان جلوه دارند، سبب می‌شود که کودکان مقداری از مواردی را که باید بدانند و یا در کنجکاو‌های ذهن آنان جا دارند به طور زنده ببینند و درک کنند، از زیر پاها تا قله کوه‌ها و بالاتر.

باید خوشوقت بود که آقای داوود محمدی نخستین گام را در این راه برداشته‌اند و کتابچه‌ای را همراه با تصویرهای مناسب نقاشی شده - و یا عکس - برای کودکان که بزرگان فردا هستند، آماده ساخته‌اند و چه مناسبیتی جالب که انتشار این کتابچه، برابر بود با یکصدمین سال تولد «آستریدیلیندگرن» بانوی نویسنده مشهور کتاب‌های کودکان که در چهاردهم نوامبر ۱۹۰۷ میلادی در سوئد به دنیا آمد، در ۳۷ سالگی جایزه بهترین نویسنده کتاب کودکان را دریافت کرد، روی هم ۴۰ کتاب نوشت که جوایز متعددی به آنها تعلق گرفت، و در ۹۴ سالگی چشم بر جهان فروبست.

۸۸۴۹ متر پایین‌تر از قله اورست!

جمعه ۲۱ دی ماه گذشته بود که خبر درگذشت نخستین گام‌گذار به قله اورست، از رادیو، تلویزیون و دیگر وسایل ارتباطی، در جهان پخش شد.

۸۸ سال داشت، مقداری فریه و تنی ناتندرست.

تا سال ۱۳۳۲ نه کوهنورد برجسته‌ای بود و نه حتی در وطنش شهرتی داشت. خودش گفته بود که تا پیش از آن پیروزی بزرگ، با یک زندگی معمولی و ساده، به کار پرورش زنبور عسل مشغول بود و در شهر جای اقامتش، با یک روپوش کار از خیابان‌ها می‌گذشت.

می‌دانیم که در سال پیش از آن پیروزی، گروه کوهنوردان سوئیسی رهسپار اورست شده بود. از آن کاروان، کوهنورد به نام «ریمون لامبر» با «تسنینگ نورگی» شریای کارکشته و باتجربه نیال، دوبار در دو فصل یک سال، راهی قله شدند. اگر آن توفان‌ها و سرمای نابودکننده بر آنها نمی‌تاخت، پیروزی آنها حتمی بود و ناگزیرشان نمی‌کرد که از فاصله کمی تا قله، با تاسف و حسرت بازگردند. اما کوه است و متغیر و بی‌اعتنا به گروندگانش.

در سال ۱۳۳۲، خوشبختی و پیش آمد خوب، جبهه و هوای مناسبی برای پیروزرگان فراهم آوردند، و بلندای اورست، نخستین آدمیان را بر فرق خود جای داد. از همان روز، نام ناآشنای ادموند هیلاری در جهان پخش شد، و مردم با تنسینگ نیز پیش از پیش آشنا شدند. البته یکی به عنوان کوهنورد و دیگری، یک یار و همراه و کمک کننده. اما مسلم است که بدون وجود و همکاری این یک، پیروزی آن یک دیگر ناممکن بود.

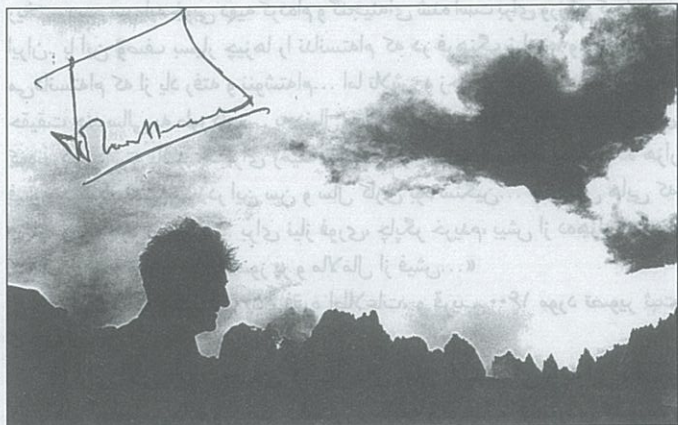
در بازگشت هیلاری از اورست، دنیا او را تجلیل کرد و بزرگ داشت، اما تنسینگ را، نه آن چنان که می بایست. چنان که خود هیلاری، پس از دریافت عنوان و امتیاز از سوی انگلیس، گفته بود که خوشحال می شد اگر تنسینگ را نیز به نحوی تقدیر می کردند.

بازتاب درگذشت این دو نیز، در کشورهای گیتی، دو گونه بود.

هیلاری مدتی به سفیری کشورش در هندوستان فرستاده شد و سپس همین سمت را در نپال به عهده داشت که در آنجا از جهت بهداشت و خدمات درمانی، سوادآموزی به کودکان و یاری های دیگر، تلاش های سودمندی را انجام داد، با مردم و شریکها ارتباط بیشتر و نزدیک تری پیدا کرد و در موارد توریستی و برنامه های کوهنوردان نیز گام هایی برداشت که تقدیرآمیز بود.

هیلاری در این سال های اخیر اظهار داشته بود که مایل است پس از درگذشتش، جسد وی سوزانده شود و خاکسترش را در شهر جای زندگی، و جلو خانه اش بپاشند، اما شنیدم که او را در آنجا به خاک سپردند. ۸۸۴۹ متر پایین تر از قله اورست.

اگر چه پیروزمندان نخستین اورست، تلاش و کوشش شان، درخشان بود، اما در ضمن نباید نقش سرپرست کاروان «جان هانت» را در موفقیت کاروان آن سال به اورست از نظر دور داشت. او که یک نظامی ارشد و آگاه در روش و فن پیش روی بود، برنامه کاروان را نیز به خوبی رهبری و مدیریت کرد و خود نیز در پیروزی سهم داشت. با نام او، سال ۱۳۸۳ به یاد آمد که بنده هم مانند وی به مراسم یکصدمین سال



جاده هراز

مهندس جعفر سپهری *

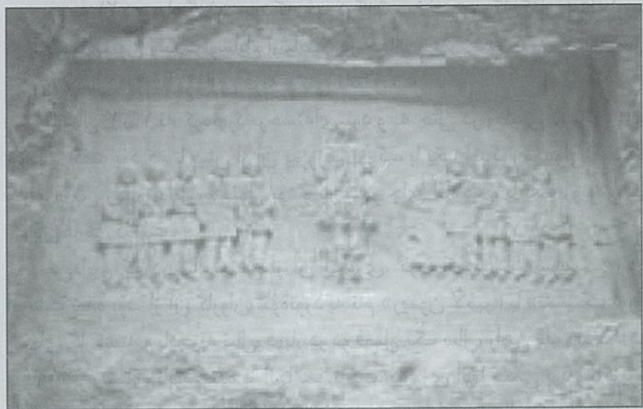
شکل شاه

هنگامی که از تهران و از راه جاده هراز به سمت سرزمین همیشه سرسبز جنوب دریای مازندران می روید، و تونل های آن را پشت سر می گذارید، به تونلی به نام وانا خواهید رسید. در این محل کوه در سمت چپ و دره رودخانه هراز در سمت راست شما قرار می گیرد. در ۱۰۰ متری تونل، در سمت چپ جاده و محلی که رانندگان کمتر به آن توجه می کنند، تابلوی با نام شکل شاه قرار گرفته است. گردش گرانی که از

سمت شمال می آیند این تابلو را نمی بینند چون پشت تابلو به سمت آنان است و آنهایی که از سمت جنوب به شمال در حرکتند، چون تابلو در سمت چپ جاده قرار دارد کمتر به آن توجه می کنند. در هر صورت پس از رسیدن به این تابلو باید به یک جاده خاکی وارد شد که پس از حدود ۱۵ دقیقه به نقش شکل شاه خواهید رسید. ناصرالدین شاه در طی سفر خود به شمال کشور، در این محل بسیار خوش آب و هوا مدت زمانی توقف نمود و سپس دستور داد به میمنت و مبارکی رد شدن ایشان از این راه، و یادگار برای آیندگان، و اینکه فرزندان ایران زمین، با دیدن این نقش و نگار، کشورگشایی ها و پیشرفت های علمی و اجتماعی و صنعتی دوران قاجار را همواره به یاد داشته باشند، و هرگز خدمات غرور آفرین این خاندان را فراموش نکنند، نقش او و تنی چند از درباریان مقرب الخاقان را در دل کوه های سربلند البرز، به یادگار نقر کنند!

در هر صورت، این نقش، یادگار زیبایی از هنرمند گمنامی در دوران ناصری و جزو میراث فرهنگی ما است. یکبار دیدن آن به رنج سفر کوتاه در جاده شوشه و یا حتی پیاده روی از کنار راه اصلی تا آن برآستی می آرد. پس از آن می توانید با یک کوهپیمایی در طبیعت زیبا، به ویژه در روزهای پایانی بهار و یا آغازین تابستان، از راه بام شی دره (دره گربه وحشی) به روستای زیبای تینه (تینا) بروید. Δ

*هیات علمی دانشگاه جامع علمی کاربردی



سنگ نوردی تاریخچه

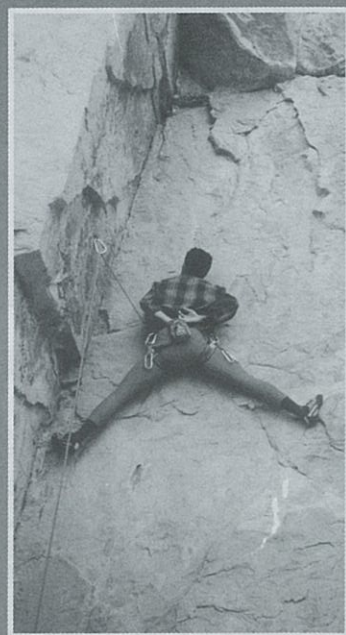


صبا جودکی



سنگ نوردی، ورزشی به قدمت کوه نوردی است. صعود کوه‌ها به ویژه کوه‌های آلپ در اروپا (جایی که این رشته پایه گذاری شد) همواره نیازمند بالا رفتن از صخره‌ها و سنگ‌ها بوده است. با این حال سنگ نوردی به عنوان یک ورزش مجزا تنها در سال‌های آغازین قرن بیستم مورد توجه قرار گرفت. آلمانی‌ها و انگلیسی‌ها به دلیل ارتفاع کم کوه‌های آلپ در کشورهای شان اولین کسانی بودند که مشخصاً به سنگ نوردی پرداختند. سنگ نوردی در آمریکا از سال ۱۹۲۰ به بعد آغاز شد. در آن سال‌ها برای بسیاری افراد، سنگ نوردی در مقایسه با ابهت و شکوه غیرقابل انکار ایستادن بر قله‌های بلند، بسیار کم اهمیت بود. بسیاری از

کوه نوردان تنها برای ارتقای مهارت‌های شان در کوه نوردی به این کار می‌پرداختند. تنها پس از دهه پنجاه بود که سنگ نوردی توانست در آمریکا به عنوان یک ورزش جایگاه خود را پیدا کند. اولین شیوه‌های به کار رفته در آنچه که ما امروزه با نام سنگ نوردی می‌شناسیم شامل Aid climbing (صعود مصنوعی یا استفاده از تجهیزات برای صعود) و صعود طبیعی یا صعود تنها با تکیه بر توانایی، مهارت و قدرت بدنی سنگ نورد (free climbing) بود. البته از تجهیزات صعود تنها زمانی استفاده می‌شد که حرکت دشوار بود و امکان صعود به روش free climbing وجود نداشت.



برادران آبراهام (جورج و اشلی) دو ماجراجو در دهه‌های طلایی آغاز سنگ‌نوردی در بریتانیا (۱۹۰۳-۱۸۸۲) برای مدتی طولانی در حدی بالاتر از متوسط به صورت حرفه‌ای به این ورزش پرداختند. در سال ۱۸۸۲ آنها تعطیلات عید پاک، کریسمس و تعطیلات تابستان را در «واسدال هد» در منطقه کوهستانی در شمال انگلستان به سنگ‌نوردی مشغول بودند. این دو برای مدتی کوتاه، کار، خانواده و مسایل مربوط به آن را کنار گذاشتند تا به هتل «واست واتر» سفر کنند، جایی که مملو از فرصت‌های تازه و مهیج ماجراجویی بود. نتیجه این کار آنها تعریف یک ورزش جدید و فوق‌العاده بود.

استفاده از طناب سنگ‌نوردی تنها چند سال قبل از آن برای صعودهای آلباین مطرح شده بود ولی تکنیک درست استفاده از آن وجود نداشت. سال‌ها بعد برادران آبراهام این تصویر را «چگونه صعود نکنیم» نامیدند.

برادران آبراهام از اولین تلاش‌های شان عکس‌های زیادی گرفتند و همه سنگ‌نوردان به خاطر جمع‌آوری این گنجینه تاریخی مدیون آنها هستند.

«والتر پری هاسکت اسمیت» (۱۸۵۹-۱۹۴۶) پدر سنگ‌نوردی در انگلستان نامیده شده است. او که یکی از استادان دانشگاه آکسفورد بود، بیشتر به خاطر فعالیت‌های ورزشی اش شناخته شده تا فعالیت‌های دانشگاهی اش. او اولین بار در سال ۱۸۸۱ از واسدال هد در منطقه «لیک دیسکریت» دیدن کرد. در سال ۱۸۸۲ با همراهی برادر کوچک‌ترش یکی از صخره‌ها را در این منطقه صعود کرد. آنها در این صعود از طناب استفاده نکردند چون فکر نمی‌کردند که کارشان نوعی کوه‌نوردی آلباین است.

او در تابستان ۱۸۸۶ در آخرین روز تعطیلاتش تصمیم گرفت نگاهی دقیق‌تر به صخره‌های Great Gable بیندازد. او نتوانست در مقابل وسوسه صعود قله Needle Napes مقاومت کند، قله‌ای که پیش از آن خود او و سایرین برای صعودش تلاش کرده و شکست خورده بودند. در آن روز «هاسکت اسمیت» موفق شد به تنهایی و بدون استفاده از طناب و هر تجهیزات دیگر (به روش free solo) به قله برسد.

او در سال ۱۹۳۶ در پنجاهمین سالگرد صعودش بار دیگر به قله رسید اما این بار با استفاده از طناب و همراهی سایر سنگ‌نوردان.

«جی دبلیو رابینسون» در سال ۱۸۸۵ برای اولین بار از سیستم حمایت با طناب برای سنگ‌نوردی در منطقه Lade District استفاده کرد. او موفق شد با این روش دو سنگ‌نورد تازه‌کار را به قله Scafell-Pinnacle برساند. از مهم‌ترین سنگ‌نوردان آن دوره (سال‌های ۱۸۹۰-۱۸۹۹) می‌توان به «جونز» اشاره کرد. جونز استاد فیزیک در یکی از مدارس لندن بود و به دلیل قدرت فوق‌العاده و چابکی اش (که در مورد آن داستان‌های زیادی نقل می‌شد) مشهور بود. او در سال ۱۹۰۳ در آلپ و در جریان یکی از صعودهایش، جان خود را از دست داد. او اولین فردی بود که پس از چندین تلاش ناموفق توانست

به روش سرطناب مسیر Kern Knotts Crack در منطقه Gable Great را صعود کند.

طی سال‌های بعد (۱۹۱۰-۱۹۰۰) سنگ‌نوردان ایتالیایی و آلمانی گام‌های بلندی برداشتند، آنها با استفاده از میخ، کارابین و طناب‌های سبک‌تر، مسیرهای بسیاری را صعود کردند. در سال ۱۹۱۰ «ویلو ولزنیخ» اولین سیستم عددی درجه‌بندی سختی مسیرها را پیشنهاد کرد (از ۱ تا ۶).

در این سال‌ها درجه سختی مسیرهای صعود شده به تدریج از ۵/۷ به ۵/۱۰ نزدیک می‌شد و تکنیک‌های سنگ‌نوردی ارتقا می‌یافت، مثلاً تکنیک صعود «دولفر» اولین بار طی سال‌های ۱۹۱۰ تا ۱۹۱۴ توسط یک سنگ‌نورد اتریشی به نام هانس دولفر مطرح شد.

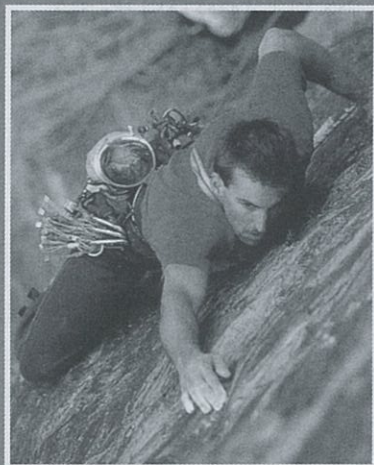
در سال‌های پایانی دهه ۲۰ اولین رول بولت‌ها در صعود مسیرها به کار برده شد. در این سال‌ها بود که

تکنیک‌های سنگ‌نوردی اسپرت به تدریج مورد توجه قرار گرفت و به ویژه نظر سنگ‌نوردان آمریکایی را جلب کرد. تکنیک‌های حمایت ارتقا یافت و روش‌های حمایت دینامیک ابداع (۱۹۳۴) شد و بالاخره اولین کفش مخصوص سنگ‌نوردی در سال ۱۹۳۵ توسط پیر آلن معرفی شد. او بعدها در سال ۱۹۴۸ از آن تغییراتی داد.

طی سال‌های جنگ جهانی دوم همگام با پیشرفت در ساخت تجهیزات نظامی، تکنیک ساخت میخ، کارابین و طناب‌هایی از جنس نایلون بهبود پیدا کرد. در دهه پنجاه با روی آوردن تعداد بیشتری از افراد به سنگ‌نوردی، درجه سختی مسیرهای بولدر نیز از ۷۲ به ۷۵ رسید و اولین مسیر با درجه سختی ۵/۱۱ در آلپ صعود شد.

آنچه که ما امروزه با نام سنگ‌نوردی اسپرت و بولدرینگ می‌شناسیم در واقع از سال‌های اولیه دهه پنجاه مطرح شد، زمانی که «جان گیل» جوانی از ایالت آلاباما آمریکا، سنگ‌نوردی را آغاز کرد. جان گیل شیفته صعود سنگ‌های کوتاه و برآمدگی‌های کلاهدک مانند بود و برخلاف سایر کوه‌نوردان آن دوره که هم‌زمان به کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی می‌پرداختند، او وقت خود را صرف تمریناتی ویژه سنگ‌نوردی و اجرای حرکات ژیمناستیک روی سنگ‌ها می‌کرد. جان گیل را می‌توان «پدر بولدرینگ» (به عنوان شاخه‌ای از سنگ‌نوردی) و نیز آغازگر تمرینات تخصصی این رشته نامید. او اولین کسی بود که از پودر ژیمناستیک در سنگ‌نوردی استفاده کرد. گیل در سال ۱۹۶۱ دیواره ۳۰ فوتی تیمبل (c/12b/8) در داکوتای جنوبی را به روش free solo صعود کرد.

در دهه هفتاد جان هالوی مسیر slop shot با درجه سختی ۷/۱۳ را صعود کرد. این مسیر سخت‌ترین مسیر بولدر تا آن زمان بود. دهه هفتاد در عین حال شاهد گسترش سنگ‌نوردی اسپرت در اروپا به ویژه در فرانسه و ظهور نسل جدیدی از سنگ‌نوردان بود. طی این سال‌ها مسیرهای بسیاری در فرانسه رول کوبی و برای صعود آماده شد. در آمریکا نیز سنگ‌نوردی به تدریج جایگاه ویژه خود را می‌یافت و پارک ملی یوسیمیتی، به محل



آلمانی به مقام اول دست یافت.

در ۱۹۸۶ این مسابقات بار دیگر برگزار شد و این بار یک فرانسوی اول شد. در مسابقه فینال حدود ۱۰ هزار نفر تماشاچی حضور داشتند و هفت شبکه تلویزیونی اروپایی و ده‌ها گزارشگر این مسابقات را پوشش می‌دادند. در سطح بین‌المللی تلاش فرانسوی‌ها برای متقاعد کردن فدراسیون بین‌المللی کوه‌نوردی (UIAA) برای به رسمیت شناختن مسابقات سنگ‌نوردی در سال ۱۹۸۸ به نتیجه رسید و اولین جام جهانی به همت فرانسوی‌ها در ۱۹۸۹ در رشته سختی و سرعت برگزار شد. همچنین با تلاش پاول براست کمیته‌ای جداگانه در UIAA به همین منظور تشکیل و قوانین مسابقات تنظیم شد. طی سال‌های آغازین دهه ۹۰ مسابقات مهمی در اروپا برگزار شد در عین حال UIAA تصمیم گرفت به منظور حفظ محیط زیست، بعد از آن مسابقات در سالن و روی دیواره مصنوعی برگزار شود.

در ۱۹۹۱ اولین مسابقات جهانی در فرانکفورت برگزار شد این مسابقات از آن پس هر دو سال یک بار برگزار می‌شود.

۱۹۹۲ اولین مسابقات قهرمانی جوانان جهان در بازل (سوئیس)، این مسابقات به صورت سالیانه برگزار می‌شود.

در ۱۹۹۷ تشکیلاتی جدید به نام ICC (شورای بین‌المللی برای رقابت‌های سنگ‌نوردی) در ساختار UIAA شکل گرفت که هدف از آن تضمین استقلال کافی این ورزش و فراهم آوردن شرایط مناسب برای رشد و ترویج آن بود.

۱۹۹۸ رشته بولدرینگ به طور رسمی معرفی و در سال ۱۹۹۹ در مسابقات جهانی به طور آزمایشی گنجانده شد.

فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران

از سال ۲۰۰۱ تاکنون مسابقات بسیاری در این رشته‌ها برگزار کرده است، بیش از ۴۵ کشور دنیا هر ساله تقویمی جداگانه برای رقابت‌های سنگ‌نوردی ارایه می‌کنند که نه تنها شامل مسابقات بین‌المللی، جوانان، مسابقات استانی و مسابقات دوره‌ای است بلکه رقابت‌هایی برای نوجوانان و آماتورها را هم شامل می‌شود. در سال ۲۰۰۵ علاوه بر اروپا در آسیا نیز مسابقات داخل سالن برگزار شد.

در ۲۷ ژانویه ۲۰۰۷، ۴۸ کشور جهان در فرانکفورت IFSC (فدراسیون بین‌المللی صعودهای ورزشی) را تشکیل دادند.

و بالاخره در ۱۰ دسامبر ۲۰۰۷ کمیته بین‌المللی المپیک و IFSC را به طور موقت به رسمیت شناخت تا بدین ترتیب زمینه حضور سنگ‌نوردی در مسابقات المپیک فراهم شود.

IFSC اکنون در سراسر دنیا ۷۲ عضو دارد. △

تمرین همیشگی سنگ‌نوردان تبدیل شد. علم تمرین در این دوره پیشرفت کرد و درجه صعود سنگ‌نوردان به طور قابل ملاحظه‌ای ارتقا یافت.

در دهه هشتاد با ظهور «ولفگانگ گولیچ» سنگ‌نوردی وارد دوره جدیدی شد. گولیچ در سال ۱۹۸۵ مسیر Punks in the Gym با درجه سختی ۵/۱۴a/b و در ۱۹۸۷ مسیر Wallstreet در فونتن بلو با درجه ۵/۱۴b و بالاخره در سال ۱۹۹۱ مسیر Action Direct با درجه سختی ۵/۱۴d را صعود کرد. همچنین در این سال‌ها نوعی از صعود با نام صعود ترکیبی که ترکیبی از صعود مصنوعی و طبیعی بود در اروپا و به ویژه فرانسه مطرح شد و مورد توجه قرار گرفت. به تدریج سنگ‌نوردان از صعود مسیرهای بلند به صعود مسیرهای کوتاه‌تر ولی سخت‌تر روی می‌آوردند و دیواره‌های مصنوعی اهمیت بیشتری می‌یافت.

دهه نود شاهد پیشرفت بیش از پیش سنگ‌نوردی بود. لین هیل موفق شد برای اولین بار مسیر Nose (حدود ۵/۱۳)، از دیواره ال‌کاپیتان را که نزدیک به ۹۰۰ متر ارتفاع دارد، به صورت طبیعی صعود کند. در این دهه مسابقات بین‌المللی ارزش بیشتری یافت و کتاب‌های مختلفی در زمینه سنگ‌نوردی منتشر شد. نصب و بهره‌برداری از انواع گوناگون دیواره‌های مصنوعی این امکان را برای سنگ‌نوردان فراهم آورد که در تمام طول سال به تمرین بپردازند و مهارت‌های خود را ارتقا دهند. به علاوه پیشرفت و بهبود امکانات و تجهیزات سنگ‌نوردی موجب شد که میانگین درجه صعود سنگ‌نوردان به حدود ۵/۱۳ برسد.

در آغاز هزاره جدید علاقه‌مندان به سنگ‌نوردی بیش از هر زمان دیگری افزایش یافته‌اند و درجه سختی مسیرها به ۵/۱۵ رسیده است و سنگ‌نوردان مستعد با استفاده از تکنیک‌ها و تجهیزات پیشرفته افق‌های جدیدی را پیش روی ما گشوده‌اند. تکنیک‌های سنگ‌نوردی تنوع قابل ملاحظه‌ای یافته‌اند و سنگ‌نوردی به شاخه‌های گوناگون از دیواره نوردی گرفته تا صعودهای چند کارگاهی، اسپرت و بولدرینگ تقسیم شده است. در سال‌های اخیر هر چند روند رو به افزایش درجه سختی مسیرها کندتر شده ولی توسعه علم ورزش، آگاهی سنگ‌نوردان از اصول تمرین درست و تنوع دیواره‌های مصنوعی و مسیرهای قابل صعود، موجب بهبود کیفی و کمی سنگ‌نوردی شده است و قطعاً این روند رو به رشد در سال‌های بعد همچنان ادامه خواهد یافت.

تاریخچه مسابقات سنگ‌نوردی

برگزاری مسابقات سنگ‌نوردی از سال‌های پایانی دهه ۴۰ و در رشته سرعت، مورد توجه قرار گرفت. این رقابت‌ها تا دهه ۸۰ اغلب در شوروی برگزار می‌شد.

در ۱۹۸۵ ایتالیایی‌ها اولین مسابقات سختی مسیر در طبیعت را در وال استراتا برگزار کردند. در این دوره یک



پیمایش غار پوستین دوز

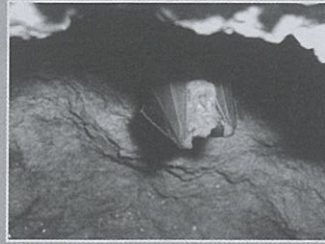
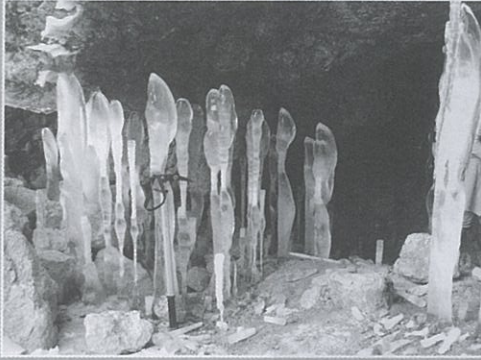
فاطمه شادمهری*

غار پوستین دوز یکی از غارهای معروف شیروان است که در ۶ کیلومتری شمال شرقی لوجلی واقع شده و فاصله آن از مرکز شهرستان ۳۲ کیلومتر می‌باشد این غار در شمال غرب شیروان در دامنه کوه‌های امام حاضر قرار دارد. ارتفاع غار از سطح دریا حدود ۱۲۰۰ متر و از سطح روستای لوجلی حدود ۱۵۰ متر است. وجه تسمیه آن نیز از روستای متروکه پوستین دوز است که در سه کیلومتری شرق غار قرار گرفته است.

این غار با دهانه بزرگ و گنبدی شکل به عرض ۴ متر و ارتفاع ۳ متر به دروازه‌ای می‌ماند که رو به جنوب غربی باز می‌شود. نوع و جنس این غار آهکی است و تولد قندیل‌های نوظهور از جوان بودن آن از نظر زمین‌شناختی حکایت می‌کند. درون غار مرطوب و خاک آن زرد است.

محوطه اول غار رسید. البته گفته‌های مردم محلی منطقه بر این است که طول غار بسیار بیشتر از چیزی است که به نظر می‌رسد اما تاکنون از پایان غار و دیگر جزئیات آن چیزی در دست نیست. ساعت ۱۱ با برداشتن طناب‌ها و وسایل مورد نیاز احتمالی وارد ورودی، در ضلع روبه روی دهانه اصلی غار شدیم. مسیری دارای پیچ و خم‌های بسیار و به طور کل، دارای فضاهای بزرگ و البته در برخی جاها نیز به صورت تونل‌هایی بسیار تنگ و طولانی که گذر از آنها نیاز به حمایت با طناب و کمک دیگران داشت. غار دارای انشعابات بسیاری است. برای جلوگیری از سردرگمی و پیدا کردن راه، ورودی مسیر را با بستن کلاف نخ مناسبی به سنگی در ابتدای مسیر ورودی، راه پیموده را مشخص کردیم تا به وسیله آن بازگشت راحتی داشته باشیم. در طول غار در جای جای آن آثاری از انواع قندیل‌های کوچک و با رنگ‌ها و شکل‌های مختلف دیده می‌شد. درون غار و خاک آن مرطوب بود و قطرات آب بر روی سقف و دیوارها دیده می‌شد. اما اثری از آب جاری دیده نمی‌شد. با پیشروی بیشتر سنگینی هوا احساس و دمای درون غار نیز بیشتر می‌شد. در هنگام کاوش غار چندین مسیر دیگر را پیموده و پس از بازدید آن دوباره برگشته و مسیر دیگری را انتخاب کردیم. با اندازه‌گیری نخ شناسایی مسیر بیش از ۱۲۰ متر را تنها در یک مسیر پیمودیم و عمقی از غار را که تا آن پایین رفتیم حدود ۵۰ متر می‌توان تخمین زد. البته گاهی هم بخش‌هایی از مسیر را باید بالا می‌رفتیم تا به بخش بعدی برسیم. مدت چهار ساعت به کاوش در غار گذشت. در برگشت با نزدیک شدن به دهانه غار هوا خنک‌تر شده و از سنگینی هوا کاسته شد. از موجودات زنده درون غار می‌توان به خفاش و پروانه‌های شب پرواز در حال خواب اشاره کرد و در فضای بزرگ اول غار نیز آثاری از جانورانی مانند کبک، تشی نوعی خارپشت بزرگ (نام محلی - سیخور) و... به چشم می‌خورد. حتی ممکن است در سرمای زمستان پناهگاه دیگر جانوران نیز باشد. ساعت ۱۵ از غار بیرون آمده و ساعت ۱۶ از سوی جنوب از مسیری که صبحگاه آمده بودیم به سمت لوجلی حرکت کردیم. پس از یک ساعت و نیم راه‌پیمایی به لوجلی رسیدیم و به

ساعت ۶ بامداد روز جمعه ۸۶/۱۱/۵ با یک دستگاه مینی‌بوس از شیروان حرکت کردیم. برای رسیدن به روستای لوجلی از ۱۰ جاده شیروان - بجنورد وارد جاده فرعی روستای زیارت می‌شویم. جاده فرعی تا روستای لوجلی آسفالت است. ساعت ۷/۱۵ دقیقه به لوجلی رسیدیم. ابتدا از کنار رودخانه و از روی تپه‌ها و سپس از درون رودخانه رو به سوی شرق و شمال شرقی حرکت کردیم. آب اندکی در رودخانه جاری بود که در بیشتر جاها یخ زده بود و تنها صدای آب جاری در زیر یخ شنیده می‌شد. پس از سه ساعت راه‌پیمایی در مسیر رودخانه، کوه امام حاضر رو به روی مان ظاهر شد. دشت‌ها و تپه‌های اطراف پوشیده از برف بود. با عبور از روی تپه‌ها پس از نیم ساعت راه‌پیمایی به دامنه کوه رسیدیم. غار در دره دوم از سمت شرق واقع شده و دهانه آن از این مکان دیده نمی‌شود. دهانه در فاصله ۳۰۰ متری از اول دره در دامنه غربی آن با کمی افزایش ارتفاع از کف دره واقع شده است. ساعت ۱۰/۲۰ دقیقه به غار رسیدیم. در دهانه غار قندیل‌های یخی زیبایی در اثر چکیدن قطره‌های آب از سقف بر روی زمین به صورت استوانه‌هایی بلند با طول‌های متفاوت ایجاد شده بودند. این قندیل‌ها فصلی بوده و در اثر سرمای شدید تشکیل می‌شود. در فصل‌های دیگر سال چنین پدیده‌ای دیده نشده است. محوطه ورودی غار حفره‌ای بزرگ و گنبدی شکل به اندازه تقریبی ۱۲ در ۱۰ و ارتفاع تقریبی ۷ متر می‌باشد. فرورفتگی و برجستگی بسیاری در سقف و دیواره‌ها دیده می‌شود. در اطراف دهانه ورودی و در درون غار برخی نقاط را به دلایل نامعلوم کنده‌اند. حدس می‌زنیم که این کار توسط افراد سودجو برای یافتن چیزی انجام شده باشد. عمق برخی از چاله‌ها به ۲ تا ۳ متر می‌رسد. انباشت خاک‌های اضافه باعث شده از ارتفاع ورودی دهانه غار کاسته شده و دهانه ورودی کوچک‌تر شود. در اطراف این محفظه بزرگ چندین دهانه وجود دارد که هر یک را می‌توان یک غار در نظر گرفت. بیشتر این غارها در درون به یکدیگر وصل می‌شوند به گونه‌ای که با ورود به یکی از دهانه‌ها ممکن است پس از پیمودن همه طول آن از یکی از دهانه‌های دیگر به



سمت شیروان حرکت کردیم و ساعت ۱۸/۳۰ دقیقه به شیروان رسیدیم.
نکات:

ضروری است.
بهتر است افراد شرکت کننده در برنامه، آشنایی مختصری با سنگ‌نوردی
مقدماتی داشته باشند.
افراد شرکت کننده: امین وطن‌دوست، حسن برازنده، جلیل آذرخش، مهدی
رحیمیان، جعفر قربانپور، صادقی، مهین شادمهری و ملیکا ولی‌زاده. △
* خراسان شمالی

در مسیر رودخانه چشمه برای تهیه آب مورد نیاز وجود دارد.
برای پیمایش غار به همراه داشتن طناب و لوازم فنی انفرادی مفید خواهد بود.
بهتر است یک گروه از افراد به عنوان گروه پشتیبان در بیرون از غار بمانند.
استفاده از کلاف نخ یا طناب ۲ یا ۳ میل برای مشخص کردن مسیر پیموده

Black Diamond

patagonia deuter

THE NORTH FACE

ROCK PILLARS

آلوارس
شرکت گیتی گستران



نمایندگی انحصاری چادر نورد فیس (Ve 25) در ایران

فروش اینترنتی لوازم ورزشی برای اولین بار در ایران
ارسال کالا به هر کجا که می‌خواهید

www.AlvarsSport.Com

عرضه کننده کلیه لوازم ورزشی از قبیل:

لوازم حرفه‌ای کوهنوردی، سنگ‌نوردی، اسکی، دوچرخه سواری کوهستان و ...

طراح و مجری دیواره‌های سنگ‌نوردی داخل سالن

مستقر: عرضه کننده لوازم Black Diamond Patagonia Deuter در این شرکت باشند

آدرس:

اردبیل، اول خیابان حافظ، پلاک ۷، تلفکس: ۷۷۱۶۶۳۲

(به مدیریت پهناور)

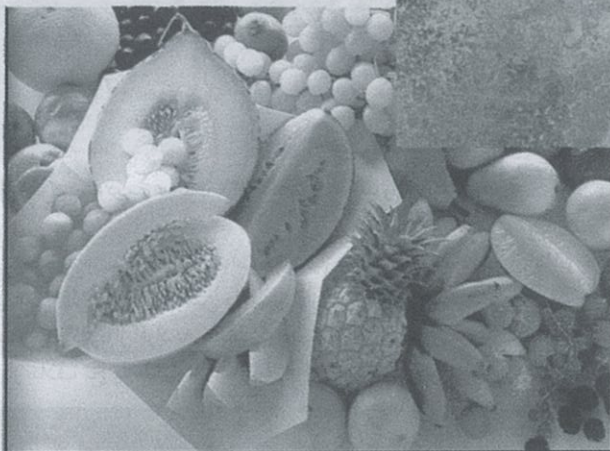
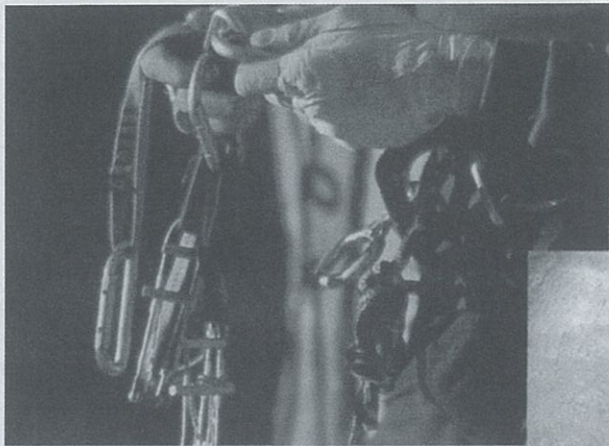
E. mail : Alvars@yashm.ir

همراه: ۰۹۱۴۱۵۵۱۶۳۴ - ۰۹۱۲۲۸۴۸۸۷۳



بهینه سازی مصرف انرژی بدن در کوه‌نوردی

امین معین



مدیریت و بهینه‌سازی مصرف انرژی حتی در اشکال تخصصی آن مباحث بسیار گسترده‌ای بوده و لازمه بررسی موشکافانه‌ای است که در این مجال نمی‌گنجد. در این تحقیق سعی شده است در حد توان، مطالب پایه و اساسی بیان شود و پژوهش بیشتر در این باره را که می‌تواند به نتایج سودمندی در اجرای موفق برنامه‌های کوه‌نوردی بیانجامد به عهده خواننده عزیز و علاقه‌مند وامی گذاریم.

مقداری انرژی ذخیره جهت فرود و بازگشت به کمپ اصلی باقی گذاشت که البته اینها امکان‌پذیر نمی‌باشد مگر با شناخت حدود و توانایی‌های روحی و جسمی خودمان.

۲- به طور متوسط هر فرد ورزشکار به ازای هر کیلوگرم وزن بدن مابین ۲۲ تا ۲۵ کالری انرژی نیاز دارد که این مقدار در فعالیت‌های هوازی طولانی مانند کوه‌نوردی به ۴۰ کالری هم می‌رسد.

به طور کلی منبع دریافت انرژی از مواد غذایی شامل: کربوهیدرات‌ها - چربی‌ها - پروتئین‌ها می‌باشد.

مهم‌ترین منبع تامین انرژی در انسان کربوهیدرات است. غلات و حبوبات سرشار از کربوهیدرات می‌باشند. ذخیره‌سازی کربوهیدرات در بدن قبل از اجرای برنامه کوه‌نوردی با استفاده از رژیم‌های پرکربوهیدرات امر بسیار مهمی می‌باشد. غذاهایی مانند سیب‌زمینی، برنج، شیرینی‌جات و سبزیجات خشک، ماکارونی، غنی از این ماده می‌باشند. مقدار درصد کربوهیدرات از کل کالری مصرفی بین ۴۵ تا ۵۵ درصد می‌باشد. بعد از فعالیت‌های شدید جسمانی به دلیل تجزیه پروتئین عضلات حتماً باید پروتئین مصرف شود و به علت دیرهمضم بودن پروتئین از مصرف آن در هنگام فعالیت ورزشی باید خودداری کرد. گوشت قرمز، غنی از پروتئین می‌باشد. در یک برنامه غذایی مناسب ۱۵ تا ۲۵ درصد از کل کالری مصرفی را پروتئین تشکیل می‌دهد تا پاسخگوی نیازهای متابولیک هنگام فعالیت بدنی باشد. البته این مقدار با افزایش ارتفاع کاهش می‌یابد. از هر گرم پروتئین ۴ کالری انرژی آزاد می‌شود و مصرف بی‌رویه آن باعث ایجاد غلظت خون و اختلالاتی در سیستم حرکتی می‌شود.

انرژی لازم جهت فعالیت‌های جسمی یک انسان ناشی از سوخت و ساز مواد غذایی در بدن می‌باشد که مصرف مناسب این انرژی در فعالیت‌هایی مانند کوه‌نوردی که با مصرف شدید انرژی همراه است می‌تواند اساسی‌ترین نقش را در یک صعود موفق ایفا نماید.

به طور کلی مصرف بهینه انرژی توسط یک کوه‌نورد شامل رعایت سه فاکتور زیر می‌باشد:

- ۱- تقسیم‌بندی انرژی و برنامه‌ریزی.
- ۲- استفاده از مواد غذایی مناسب قبل و در حین صعود با توجه به مواد حیاتی و لازم برای بدن، ارتفاع، ذائقه فرد.
- ۳- استفاده از وسایل و ابزار مناسب با توجه به وزن و حجم ابزار، کارایی وسایل.

۱- هنگامی که در ابتدای اجرای یک برنامه کوه‌نوردی هستیم با توجه به سختی و انرژی‌بر بودن مراحل صعود و شناختی که از توانایی‌های جسمی خود داریم می‌بایست انرژی بدنی خود را تقسیم نماییم به طوری که در یک مرحله از صعود از تمامی انرژی موجود استفاده نکنیم.

هماهنگی حرکت با تنفس و ضربان قلب، برداشتن قدم‌های کوتاه و نزدیک به زمین، اجتناب از حرکات سریع و نمایشی بی‌مورد و استراحت‌های به موقع و کافی در حین و بعد از اتمام هر مرحله از صعود بسیار مهم می‌باشد. این استراحت‌ها می‌تواند به صورت ایستاده با شل کردن عضلات، کشیدن چند نفس عمیق در عرض چند ثانیه انجام شود. می‌دانیم که بیشترین حوادث کوه‌نوردی در هنگام فرود و به دلیل تحلیل انرژی صعودکننده رخ می‌دهد در نتیجه همیشه باید

به طور معمول پس از گذشت ۲ ساعت از یک فعالیت هوازی منبع تامین انرژی بدن از ذخایر قند و کربوهیدرات به ذخایر چربی تغییر پیدا می‌کند. ارزش انرژی چربی‌ها معادل ۲ برابر قندها و پروتئین‌ها می‌باشد و به ازای ۹ کالری از هر گرم چربی می‌باشد. مقدار مصرف چربی از کل کالری مصرفی ۳۰-۴۰ درصد می‌باشد. روغن زیتون یکی از بی‌ضررترین چربی‌ها است که مصرف آن همراه سالاد در ارتفاعات پایین توصیه می‌شود.

قند - خوردن قند در طی فعالیت‌های ورزشی برای تکمیل ذخایر گلوکوزی کبدی توصیه می‌شود و در یک فعالیت کوه‌نوردی مصرف محلول ۵۰ تا ۱۰۰ گرم در یک لیتر آب به دفعات زیاد و در طول فعالیت مفید می‌باشد. گلوکز از شکر معمولی و یا سوخت و ساز کربوهیدرات‌های مختلف در بدن تولید می‌شود. فروکتوز و ساکاروز از دیگر قندها در تغذیه انسان می‌باشد. فروکتوز یا قندمیوه در کشمش، توت سفید و انجیر خشک به مقدار زیاد موجود است.

پس از اکسیژن، آب حیاتی‌ترین ماده برای بدن می‌باشد به ازای مصرف هر کالری انرژی حداقل یک لیتر آب نیاز است. بدن هر فرد بدون فعالیت به ۲/۵ لیتر آب روزانه نیاز دارد که این مقدار در فعالیت‌های کوه‌نوردی به ۶ تا ۸ لیتر می‌رسد. آب حرارت بدن را کنترل می‌کند و در تثبیت PH نقش مهمی دارد. ۶۵ درصد وزن یک انسان بالغ را آب تشکیل داده است و از دست دادن ۱۰ تا ۲۰ درصد از این مقدار کشنده است. از آنجا که به همراه دفع آب از بدن مقداری املاح و نمک نیز دفع می‌شود مصرف املاح و نمک به همراه آب به خصوص آب حاصل از ذوب برف که عاری از املاح است لازم می‌نماید. قدرت جذب آب در بدن در یک ساعت معادل ۸۰۰ میلی‌لیتر می‌باشد. اضافه کردن مقدار یک گرم نمک و یا مقداری پودر ORS در یک لیتر آب می‌تواند تا حدود زیادی کمبود املاح دفع شده از بدن را جبران نماید.

ویتامین‌ها:

نقص ویتامین‌ها در بدن حفظ سلامتی، رشد، تولیدمثل، فعالیت‌های گوارشی، مقاومت در برابر بیماری‌ها و سلامتی اعصاب و روان می‌باشد. ویتامین‌های خانواده B در جگر، حیوانات، پوسته غلات، سبزیجات، مخمرها. ویتامین A در شیر، تخم‌مرغ، کره، روغن ماهی و ویتامین C در گوجه فرنگی، فلفل سبز، توت‌فرنگی و سبزیجات، میوه‌ها و ویتامین E در روغن‌های گیاهی موجود می‌باشند. هر کوه‌نورد می‌تواند با توجه به ذائقه شخصی یک برنامه غذایی مناسب تهیه نموده و قبل از اجرای برنامه و در حین اجرا از آن استفاده نماید استفاده از موادی مانند ادویه‌جات و ترشیجات و تنقلات در حین اجرای برنامه‌های کوه‌نوردی جهت تنوع برنامه غذایی مفید می‌باشد.

۳- با کمی استقبال از ماجراجویی و تحمل شرایط دشوار که جزئی از کوه‌نوردی به شمار می‌رود می‌توان بسیاری از وسایل و ابزار غیرضروری را از لیست تجهیزات کنار گذاشته و از احساس هماهنگی با طبیعت لذت بی‌مانندی برد.

احتمالاً خیلی از ما نمی‌توانیم یک دیواره چند ده متری را بدون استفاده از طناب و هارنس و وسایل فنی مناسب صعود کنیم ولی با کمی احتیاط و برنامه ریزی می‌توانیم حتی یک ارتفاع بالای ۴۰۰۰ متر را در تابستان بدون استفاده از چادرهای یک پوش و دو پوش و با شب‌مانی در فضای آزاد صعود کنیم و به جای استفاده از کیسه خواب‌های سنگین پر می‌توان از یک کیسه سبک استفاده کرد و در مقابل با یک کت پر سبک کارایی آن را بالا برد. هدفی که از اجرای یک برنامه دنبال می‌شود همچنین شرایط حاکم بر صعود مانند آب، هوا قدرت بدنی و استقامت افراد و طول مدت صعود و نوع صعود می‌تواند در انتخاب ابزار مهم باشد.

در یک برنامه زمستانی در ارتفاع که احتمالاً با برف کوبی سنگین همراه است وزن کوله‌پشتی شما که ناشی از وزن وسایل می‌باشد بسیار حیاتی است در این گونه برنامه‌ها نمی‌توان از وسایلی مانند: پوشاک پر، کفش‌های دو یا سه‌پوش، پوشاک اضافه، کرامپون و کلنگ چشم‌پوشی کرد ولی در مقابل به جای استفاده از وسایل غیرضروری مانند ماهی‌تابه‌های استیل، قابلمه، لیوان و بطری‌های شیشه‌ای می‌توانیم از یک لیوان فلزی دسته‌دار بزرگ جهت نوشیدن، خوردن و حتی پخت

و یز و آب کردن برف بهره برد.

جنس وسایل ساخته شده مخصوصاً وسایل فنی عامل مهم دیگری در وزن ابزار می‌باشد. وسایل فنی اغلب از فلزات ساخته می‌شوند. فلزاتی از قبیل کروم، آلومینیوم و تیتانیوم که دارای مقاومت مناسب و وزن کمتری نسبت به آهن و فولاد هستند استفاده از ابزاری که آلیاژی از این فلزات هستند وزن کمتری در کوله‌پشتی ایجاد می‌کند. در صعودهای فنی که از طناب و هارنس استفاده می‌شود می‌توان با توجه به نوع صعود هارنس و طناب مناسب را انتخاب کرد. امروزه هارنس‌هایی با وزن تقریبی ۳۰۰ گرم نیز به بازار عرضه شده است. اگر می‌خواهیم از طناب جهت صعود کُرده‌ای روی یخچال استفاده کنیم طنابی با قطر ۹ میلی‌متر می‌تواند وزنی معادل ۲۶ گرم در هر متر طول سبک‌تر باشد یعنی ۱۳۰۰ گرم در ۵۰ متر استفاده از طناب‌های جفت و نیم طناب‌ها می‌تواند علاوه بر مقاومت بالاتر و شکست کمتر در مسیرهای فنی به هنگام حمل طناب را بین نفرات تقسیم نمود.

کارایی وسایل: برای استفاده از ابزاری که از طراحی و فرم نامناسبی برخوردارند انرژی بیشتری نیاز است. کوله‌پشتی، کرامپون، کلنگ، تبریخ، باتوم حتی پوشاک عینک و کفش‌هایی که استفاده می‌شود در صورت طراحی نامناسب در طول یک برنامه می‌تواند به شکل نامحسوسی انرژی فوق‌العاده‌ای از ما تلف کند. هنگامی که قصد خرید یک وسیله را دارید علاوه بر تحقیق راجع به آن حتی‌المقدور قبل از خرید سعی کنید در فروشگاه آن را چک کنید و دقت نمایید که وسیله مورد نظر مطابق با وضعیت جسمی شما باشد.

با رعایت موارد ذکر شده ما می‌توانیم با مصرف صحیح و بهینه انرژی بدن تا حدود زیادی درصد موفقیت و سلامت خود را در برنامه‌های مختلف کوه‌نوردی افزایش دهیم. Δ

زرین تار دماوند

تهیه و توزیع لوازم

کوه‌نوردی، کمپینگ، پوشاک زمستانی

برگزاری کلاسهای آموزشی و تورهای

کوه‌نوردی

دفتر مرکزی: شهرستان دماوند

فروشگاه: رودهن

۲۴ ساعته (۵۲۲۰۱۵۹)

پیغامگیر ۵۲۲۳۱۴۷

فاکس ۵۲۲۱۷۳۰

حمید ضرابی نیا

Email: zarintar_damavand@yahoo.com

http://zarintar.parsiblog.com

از خفر تا سی سخت

منوچهر علی یاری*

زیبای مورگل و سمت چپ قله قله قرار دارد. به دلیل این که دو روز تعطیل در پیش رو داریم و ممکن است پناهگاه شلوغ شود، ترجیح می‌دهیم کمی بالاتر از پناهگاه بمانیم. حرکت می‌کنیم و پس از ۳۰ دقیقه راه‌پیمایی زیر یخچالی که آب فراوانی دارد اتراق کرده و برای شام و استراحت آماده می‌شویم.

۸۲/۶/۲۰

ساعت ۵ صبح همگی آماده هستند و ساعت ۵/۳۰ دقیقه حرکت می‌کنیم، با عبور از یخچال به سمت راست رفته و راه را ادامه می‌دهیم، ساعت ۹/۲۰ دقیقه آفتاب دره را فرا می‌گیرد، زیر قله قاش مستان در ارتفاع ۴۱۰۰ متر برای صبحانه توقف می‌کنیم. پس از خوردن صبحانه دوباره با کوله‌هایی سنگین حرکت را آغاز می‌کنیم. ساعت ۱۱ صبح را نشان می‌دهد، قله ۴۵۵۱ متری قاش مستان را صعود می‌کنیم. از روی قله گروه دو قسمت شده، گروهی راه خفر را در پیش گرفته و گروهی برای صعود قله‌های دیگر خط‌الراس و رسیدن به سی سخت آماده می‌شوند.

از روی قله قاش مستان سرازیر می‌شویم تا بر روی خط‌الراس قرار بگیریم، پس از یک ساعت، پاکوب را می‌یابیم و راه را ادامه می‌دهیم، از اینجا روستای سی سخت دیده می‌شود. با ادامه راه به زیر قله بیژن یک یا قزل قله می‌رسیم، چند نفر از کوهنوردان بهبهانی را که قرار بود از سی سخت به طرف خفر بیایند از دور می‌بینیم. ساعت ۲ بعدازظهر در کنار چشمه‌ای کوچک بین قله بیژن یک و بیژن ۲ که آبشخور وحوش می‌باشد به هم رسیده و ناهار را با هم می‌خوریم و از همدیگر خداحافظی کرده و به راه می‌افتیم. پایین بیژن ۲ به تیغه‌ای که پرتگاه عمیقی دارد می‌رسیم. همگی به سلامت از این منطقه عبور می‌کنیم. ساعت ۲/۴۰ دقیقه برای صعود به بیژن ۲ آماده می‌شویم. کوله‌ها را زمین می‌گذاریم و دوستی داوطلبانه پهلوی کوله‌ها می‌ماند، بقیه با سرعت به سوی بیژن ۲ می‌رویم. ساعت ۳/۲۰ دقیقه قله بیژن ۲ را صعود می‌کنیم.

ساعت ۳/۴۴ دقیقه به گردنه رسیده و دوباره کوله‌ها را به روی دوش گرفته و به سوی قله زیبای بهرآسمان حرکت می‌کنیم. ساعت ۴/۳۰ دقیقه به زیر بهرآسمان می‌رسیم. دوستان خسته به نظر می‌رسند چرا که تا به حال ۱۲ ساعت کوه‌پیمایی کرده‌ایم. کمی استراحت کرده و دوستانی که تمایل دارند آماده حرکت می‌شوند. پاکوب شنی را پشت سر می‌گذاریم و ساعت ۵ بعدازظهر قله بهرآسمان را

صعود به قله قاش مستان و ادامه خط‌الراس تا سی سخت

نزدیک‌ترین شهرستان: سمیرم

نزدیک‌ترین روستا: خفر

ارتفاع قله: ۴۵۵۱ متر

ارتفاع روستای خفر از سطح دریا ۲۲۰۰ متر

ارتفاع روستای سی سخت از سطح دریا ۲۴۶۰ متر

۸۲/۶/۱۹

پانزده نفر از اعضای گروه کوه‌نوردی پیام زردکوه و دنای اصفهان، ساعت ۴/۲۰ دقیقه صبح، شهر کرد را برای صعود به یکی از رشته‌کوه‌های زیبای ایران به نام دنا ترک می‌کنیم.

پس از پشت سر گذاشتن شهرضا و خرید نان در سمیرم به سوی آبشار سمیرم که در آنجا با دوستان و هم‌نوردان بهبهانی قرار داریم، حرکت می‌کنیم، با پرداخت هزار تومان وارد منطقه می‌شویم. دوستان بهبهانی با همان خونگرمی و صفای جنوبی‌شان به استقبال مان می‌آیند. آنها قبلاً جای مناسبی را در نظر گرفته و چای را آماده کرده‌اند. بعد از صرف صبحانه و جمع کردن وسایل به طرف روستای حنا حرکت می‌کنیم.

با پشت سر گذاشتن روستا در ساعت ۹/۳۰ دقیقه روی گردنه‌ای که از بالای آن روستای خفر به خوبی دیده می‌شود مینی بوس را متوقف کرده و از غرب به شرق قله‌های مختلف این رشته‌کوه با عظمت و تاریخی را که جایگاه بازرشی در تاریخ باستان این مرز و بوم دارد به دوستان معرفی می‌کنم.

قله کل قدویس، غلات بز، اهرام لکره، قله زیبای مورگل، قاش مستان که بلندترین آن می‌باشد، بیژن یک (قزل قله) بیژن ۲ و بهرآسمان که به طرف شرق ادامه دارد، تمامی این قله‌ها بالای ۴۰۰۰ متر ارتفاع دارند.

ساعت ۱۲/۳۰ دقیقه به روستای خفر می‌رسیم، جی. پی. اس. ارتفاع را ۲۲۰۰ متر نشان می‌دهد. بعد از آماده شدن حرکت می‌کنیم و از طرف جنوب غربی که معمولاً کمتر این مسیر را انتخاب می‌کنند، با عبور از میان باغ‌های مصفای سبب در ساعت ۳/۱۵ دقیقه به پناهگاه خفر می‌رسیم. از کنار پناهگاه جوی نسبتاً پرآبی عبور می‌کنند، روبه‌روی ما قله کوچکی به نام دژ خودنمایی می‌کند در سمت راست پناهگاه قله



هم صعود می‌کنیم، ساعت ۵/۲۰ دقیقه نزد دوستان می‌رسیم و با خوردن چای داغ که دوستان مان آماده کرده‌اند، جان تازه‌ای می‌گیریم. قرار بود طبق برنامه زیر این قله شب مانی داشته باشیم، ولی با داشتن وقت، به سوی قله حوض دال حرکت می‌کنیم. باد سردی وزیدن گرفت که مجبور می‌شویم لباس گرم بپوشیم. ساعت ۷/۲۰ دقیقه را نشان می‌دهد که قله حوض دال را هم صعود می‌کنیم. خورشید در حال غروب است، با فلاش عکس گرفته و سرازیر می‌شویم. در ساعت ۷/۳۰ دقیقه از قله به سمت پناهگاه پونه سی سخت سرازیر می‌شویم. از روی قله حوض دال قله‌های مرتفع شرقی دنا به نام پازن پیر، نقل، برف کرمو، سیچانی به ارتفاع بیش از ۴۰۰۰ متر به خوبی دیده می‌شوند. در جنوب غربی سایه کمزنگ رشته کوه دیل و ارو که در شمال بهبهان واقع شده دیده می‌شود.

ساعت ۸ شب در پناهگاه سی سخت را باز کرده و وارد می‌شویم. آنچه در پیش رو می‌بینیم خستگی را بر تن مان باقی می‌گذارد، دردآور و تاسف برانگیز است با اعتراض پناهگاه را ترک کرده و کمی دورتر ناراحت از این بی‌حمیتی و حرمت شکنی محیط پاک کوهستان و پناهگاه با خاطرات خوش دو روز گذشته و خاطره زشت لحظات قبل شب را به صبح می‌رسانیم.

۸۲/۶۲۱

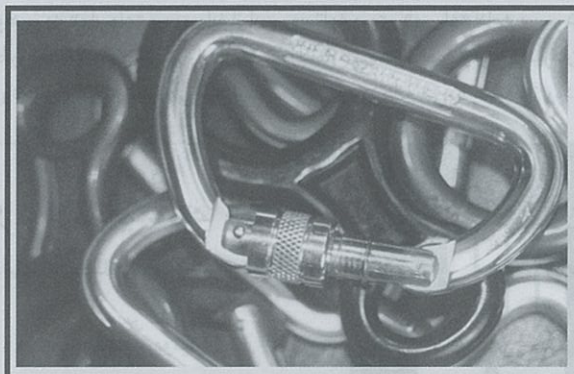
بعد از خوردن صبحانه ساعت ۸/۴۰ دقیقه به طرف سی سخت از مسیر چشمه میشی ارتفاع کم می‌کنیم. ساعت ۱۰/۴۰ دقیقه به انتهای پاکوب می‌رسیم. چشمه بسیار گوارایی ما را به خوردن آب دعوت می‌کند، نام این چشمه آب سرده است. ساعت ۱۱ صبح به چشمه بزرگ سی سخت به نام چشمه میشی می‌رسیم. نابینایی کنار چشمه مشغول نواختن نی است و با صدای بلند می‌خواند:

کوه دنا را بویز نم خاکش مشک عنبرش کتم سی زلف نگارم
 قابل ذکر است در منطقه سی سخت بزرگ‌ترین قله را حوض دال می‌دانند و قله‌های بیژن یک و ۲ و بهر آسمان و قاش مستان را نمی‌شناسند، بلکه آنها را قپه‌های آسمانی می‌دانند و این اختلاف بین سی سخت و خفر وجود دارد.
 افراد شرکت کننده: حشمت‌اله فتحی - کیوان اسدی - احسان اسدی - حبیب‌اله امیری - حافظ امیری - قدرت‌اله رئیسی - ابدال کریمی - دشتی - طالب‌پور - دهقان - احمد علویان - فضل‌اله شیرعلی - اسمی زاده - شمس. Δ
 * گروه کوه‌نوردی پیام زردکوه شهرکرد و دنای اصفهان

هدف ما: رشد صنایع ملی، رقابت با کالاهای

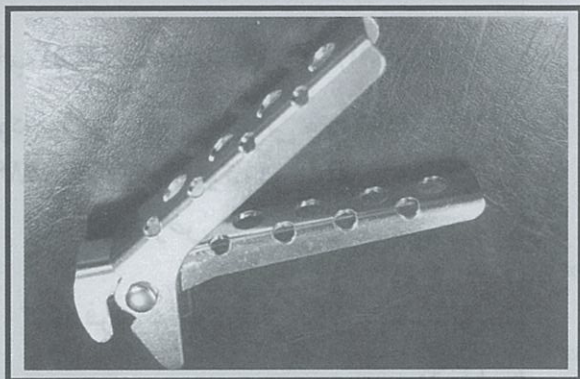
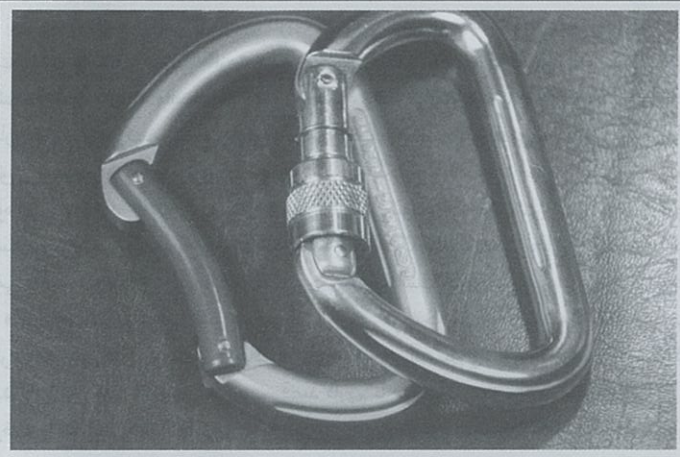
خارجی، توسعه ورزش کوه‌نوردی

کارابین پیچ‌دار دنا



اصفهان - کارخانه صنعتی تحقیقاتی مهر

تلفن: ۰۳۱۲-۵۸۳۶۳۹۰ نمابر: ۰۳۱۱-۴۴۱۱۶۶۳



راهی به چپ و دیگری به راست می‌رود سمت چپ را ادامه می‌دهیم. اکنون در منطقه روستای با صفای «طارم دشت» هستیم به داخل روستا خواهیم رفت در اوایل باغات روستا جایی دنج و زیبا برای چادر زدن انتخاب می‌کنیم تا شب را در آنجا به صبح برسانیم. ساعت ۷ بعدازظهر و کیلومتر شمار ۱۳۰ را نشان می‌دهد، دو نفر از دوستان برای پر کردن قمقمه‌ها به روستا می‌روند. پیرمردی با دخترک خویش رماه‌اش را از کنار ما به سوی روستا می‌برد، سلامی می‌کنیم، از کم‌آبی گله دارد.

دوستان مان با قمقمه‌های پر سر می‌رسند؛ شام را درست می‌کنیم و بعد از صرف آن بر روی چمن‌های سرسبز دراز می‌کشیم و به آسمان و زیبایی‌هایش خیره می‌شویم از مسیر امروز و از همه جا و از همه چیز صحبت می‌کنیم بچه‌ها کم‌کم به چادرها می‌روند و صدای نفس‌های آرام‌شان خبر از خواب خوش بعد از خستگی امروز را می‌دهد، من تنها بیدار می‌مانم و به آسمان و ستاره‌هایش خیره می‌شوم. به فکر فرو رفته‌ام و به همه چیز فکر می‌کنم، به هنر، به دوستان، به خوبی‌ها، به زیبایی‌ها، به جوانان بیگانه با طبیعت و سرگشته در هیاهوی غوغای شهر گم‌شده و به آسمان بی‌ستاره آنان، غوغای درون راه خواب را بر من بسته است. خوابم نمی‌آید آسمان پر از ستاره است شهابی با سرعت از بالای سرم در جو زمین گم می‌شود به فردا می‌اندیشم که باید سرحال و بشاش دوستانم را به خوبی همراهی کنم. به درون چادر می‌روم و تلاش می‌کنم تا خوابم ببرد.

صبح زود ساعت ۵ بیدار می‌شویم و پس از صرف صبحانه وسایل و چادرها را جمع کرده و ساعت ۷/۱۰ دقیقه راهی می‌شویم، از روستا می‌گذریم. ساعت ۸/۴۰ دقیقه در کیلومتر ۱۴۴ به «شال» می‌رسیم. جلوتر می‌رویم منطقه واقعاً زیباست. ساعت ۹/۵۰ دقیقه به «کلور» می‌رسیم کیلومتر شمار ۱۵۲ را نشان می‌دهد کمی بالاتر از «کلور» یک سربالایی تند را پشت سر می‌گذاریم و در چمن کنار خیابان می‌نشینیم و آب و تنقلاتی می‌خوریم؛ مجدداً به حرکت ادامه می‌دهیم به منطقه «شاهرود» می‌رسیم جلوتر می‌رویم. ساعت ۱۳/۴۵ دقیقه به روستای «مجره» در کیلومتر ۱۸۳ می‌رسیم به راست می‌پیچیم و از کنار روستا رد می‌شویم از راه جدید به سوی گردنه «الماس» رکاب می‌زنیم، فشار مسیر نسبتاً بالاست و شیب تند است. ساعت سه بعدازظهر به انتهای مسیر و گردنه «الماس» می‌رسیم تا اینجا ۱۹۲ کیلومتر از راه را طی کرده‌ایم کمی جلوتر کلبه‌هایی پیداست، یکی از آنها را برای خوردن ناهار انتخاب می‌کنیم، بعد از فشار گردنه، خستگی و گرسنگی، در این کلبه همه چیز بر وفق مراد است. تخم‌مرغ محلی با نان فیتیر از این بهتر نمی‌شود دلی از عزا درمی‌آوریم. بعد از خوردن ناهار و کمی استراحت باز حرکت از نو آغاز می‌شود. پس از کمی رکاب زدن به منطقه «اسالم» می‌رسیم. زیبایی‌های منطقه دهان باز کرده و ما را می‌بلعد.

با هر فشار پدال، چشم اندازی نو در جلوی چشم‌مان نمایان می‌شود، اوبه‌های عشایر، جنگل‌های بکر، آسمان زیبا، رمه‌های آرام، درختان سر به فلک کشیده. آرامش زندگی در اینجا کاملاً مشهود است. دیگر به مرادمان رسیده‌ایم پاهای مان نای حرکت ندارد نه از خستگی، از دل‌دادگی می‌ترسیم که با پیش روی، خودمان را از این همه نعمت زیبای خدادادی محروم کنیم. پشت سر هم در سر هر پیچی به هر بهانه‌ای می‌ایستیم و نگاه می‌کنیم و عکس می‌گیریم جلوتر می‌رویم مسیر زیباتر می‌شود، هوا رو به تاریکی می‌رود باید کمتر بایستیم ضرورت سرعت در حرکت مان اجباری است جلوتر می‌رویم به «اسالم» می‌رسیم، ساعت ۷ بعدازظهر است و کیلومتر ۲۴۷. جاده از میان جنگل‌های سرسبز شمال می‌گذرد و ما به آرزوی مان یعنی رکاب‌زدن در این مسیر زیبا رسیده‌ایم. ساعت ۱۹/۳۰ دقیقه به ساحل «گیسوم» می‌رسیم، کیلومتر شمار ۲۵۷ را نشان می‌دهد قصد شب‌مانی در کنار دریا را داریم داخل محدوده می‌شویم و در گوشه‌ای چادر می‌زنیم. شب را با مرور مسیری که طی کرده‌ایم و خواب راحت به صبح می‌رسانیم و ساعت ۸ صبح ساحل «گیسوم» را به طرف فومن ترک می‌کنیم.

مسیر ساحل تا جاده اصلی بسیار زیباست لیکن زباله‌های پراکنده در کنار جاده، این زیبایی‌ها را تحت‌الشعاع قرار داده است، به قدری آشغال ریخته‌اند که برای هر بیننده‌ای این شبهه پیش می‌آید که دیگر زباله جزو لاینفک زندگی ما مردم شده است و اگر یک روز این زباله‌ها را در کنارمان نبینیم احساس دلتنگی و کمبود

می‌کنیم. افسوس می‌خوریم و می‌گذریم. ساعت ۱۲/۴۵ دقیقه به «صومعه سرا» می‌رسیم کیلومتر شمار ۳۲۴ را نشان می‌دهد از صومعه سرا به سوی فومن رکاب می‌زنیم. ساعت ۲ بعدازظهر به فومن می‌رسیم. پس از خرید مایحتاج دو روز آینده به سوی قلعه رودخان حرکت می‌کنیم. هوا خیلی گرم است ساعت ۴ به قلعه رودخان می‌رسیم دوچرخه‌ها را در منزل یکی از اهالی گذاشته و پس از صرف ناهار برای تنی به آب زدن به کنار رودخانه می‌رویم. غروب پس از بازگشت شام را خورده و آماده خواب می‌شویم. صبح زود ساعت ۴ بیدار می‌شویم و به سوی قلعه تاریخی حرکت می‌کنیم؛ مسیر زیباست و با هر قدم ما به جلوتر زیباتر می‌شود. در میان جنگل بکر، هوای خنک و صدای رودخانه حال وصف‌ناپذیری داریم. به قلعه می‌رسیم و با آهنگی آرام و معقول از پله‌های قلعه که به ۱۲۰۰ عدد می‌رسد بالا می‌رویم هر طرف چشم‌اندازی زیباست، می‌ایستیم نگاه می‌کنیم عکس می‌گیریم درختان چه دوستانه در هم تنیده‌اند و انگار می‌خواهند منطقه را از گزند چیزی در امان نگه دارند، جز صدای بلبل‌ها و نسیم صبحگاهی، صدای دیگری به گوش نمی‌رسد در این صبح دل‌انگیز جز ما کس دیگری نیست که از این همه الطاف الهی بهره‌مند باشد. بالاتر می‌رویم، قلعه نمایان است، با عظمت و شکوه تمام قد برافراشته است. ساعت ۶ صبح است، به یاد جنگاوران طبرستانی و میرزا کوچک خان جنگلی می‌افتم، آنانی که دلاورانه و قهرمانانه از وطن و کشورشان دفاع کردند. حدود یک ساعت را در قلعه به تماشا می‌گذرانیم. دل‌کندن از این قلعه تاریخی مشکل است ولی باید حرکت کنیم، به پایین سرازیر می‌شویم، از پله‌های قلعه یکی یکی پایین می‌رویم. زمان ترک قلعه فرا رسیده است مردم گروه گروه بالا می‌آیند و ما در حال بازگشت هستیم. ساعت ۹/۳۰ دقیقه به محل شب‌مانی می‌رسیم وسایل خود را جمع کرده از میزبان خداحافظی می‌کنیم. ساعت ۱۰ از روستا خارج می‌شویم با سرعت و قدرت تمام به سوی «فومن» حرکت می‌کنیم. آخرین جرعته‌های طبیعت بکر و زیبا را مزه‌مزه می‌کنیم و ساعت ۱۰/۳۰ به فومن می‌رسیم و با کمی استراحت و خرید دوباره به راه می‌افتیم. هوا گرم و دم کرده است، ساعت ۲ بعدازظهر به رشت می‌رسیم کیلومتر شمار ۴۰۶ را نشان می‌دهد هوا واقعاً گرم است. با راننده‌ای که قرار است ما را به زنجان برگرداند حدود ساعت ۲ بعدازظهر قرار گذاشته‌ایم. این را از دوستان مان در زنجان که با سازمان جهاد کشاورزی هماهنگ کرده‌اند داریم. احتمال می‌دهیم که کمی دیر برسیم پس به فشار و سرعت مان می‌افزاییم. ساعت ۱۵/۱۵ دقیقه کمی مانده به پلیس راه قزوین - رشت پس از ۴۲۵ کیلومتر رکاب زدن از دوچرخه‌ها پیاده می‌شویم. آقای راننده که چند ساعتی منتظر ما ایستاده است از دیدن ما خوشحال می‌شود و ما هم از دیدن وی، پس از پوزش از تاخیر دوچرخه‌ها را سوار وانت کرده و به سوی زنجان حرکت می‌کنیم.

در این جا لازم است از مسئولان محترم جهاد کشاورزی و راننده محترم آقای کرمی به پاس زحمات بی‌دریغ‌شان تشکر و قدردانی کنیم.

افراد شرکت کننده در برنامه: حمید پناهی (سرپرست برنامه) - بهزاد نجفی -

محمد میری - مهدی منیری - حمید حقگو
zanmountbike@yahoo.com

فروشگاه کوه‌نورد

کفش و لوازم کوه‌نوردی

خ دکتر بهشتی، نبش خیابان میر عماد، پلاک ۳۰۰، ساختمان

گلدیس، زیر همکف، واحد ۱۰۸

تلفن: ۰۱-۸۸۷۳۹۷۰۰ نمابر: ۸۸۷۳۹۶۷۲

بر فراز البروس بام اروپا

غلامحسین حسن پور*

کشور روسیه در شمال قاره آسیا و شرق قاره اروپا و در کنار اقیانوس کبیر، منجمد شمالی، دریای بالتیک، دریای سفید، کارا، لاپتف، چرکچی، برمینگ و دریای سیاه واقع شده است و با کشورهای چین، افغانستان، مغولستان، ایران در جنوب، کره شمالی در جنوب شرقی، ترکیه در جنوب غربی، فنلاند، لهستان، مجارستان، چکسلواکی و رومانی در غرب و نروژ در شمال غربی مرز مشترک دارد. کوه‌های روسیه عمدتاً در قسمت آسیایی آن به خصوص نواحی سبیری و جنوب آن واقع شده و مهم‌ترین رشته کوه‌های آن عبارتند از: قفقاز بزرگ و کوچک، اورال، تین شیان، آلتای، گیدان، سایان، استانووی و ورخریانیک. حدود ۴۰ درصد خاک روسیه را جنگل‌ها تشکیل می‌دهند. آب و هوای این کشور در نواحی شمالی سرد و خشک و در نواحی مرکزی و جنوبی گرم و خشک و در قسمت اروپایی معتدل و مرطوب و در نواحی کوهستانی سرد می‌باشد. نژاد مردم آن سفید، زرد و از تیره روسی، اوکراینی، ازبکی و بیلوروسی بوده و دین مردم ارتدوکس روسی، ارتدوکس، پروتستان، یهودی، بودایی و حدود ۹ درصد آنان نیز مسلمان هستند. آنها به زبان‌های روسی، اوکراینی، روسیه سفید، اورالی، قفقازی و آلتانیک (ترکی و غیره) صحبت می‌کنند. پایتخت آن مسکو و واحد پول رایج آنها روبل (معادل ۳۵۰ ریال ایران) می‌باشد. کوه البروس در جنوب روسیه و شمال گرجستان واقع شده و جنس آن گرانیت می‌باشد این کوه بر اثر فوران آتشفشان به وجود آمده و یکی از کوه‌هایی است که مورد توجه بسیاری از کوه‌نوردان سراسر دنیا بوده و به بام اروپا معروف است. گروه کوه‌نوردی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول به مناسبت بیستمین سالگرد تأسیس این واحد، صعود به قله ۵۶۴۲ متری البروس در روسیه را در تقویم ورزشی خود پیش‌بینی کرده و در تیرماه ۱۳۸۶ آن را به اجرا درآورد.

روز یکشنبه دهم تیرماه، شهرستان دزفول را با قطار به سمت تهران ترک کرده و روز دوشنبه ۱۱ تیرماه تهران را به مقصد تبریز و سرانجام روز دوازدهم تیرماه ساعت ۲۳ از تبریز به سمت مرز بازرگان حرکت کردیم. پس از تشریفات گمرکی و اخذ ویزا از کشور ترکیه در ساعت ۵ بامداد سیزدهم تیرماه وارد ترکیه شدیم. در اولین شهر مرزی ترکیه یعنی دوغ بایزید آرات پوشیده از برف را نظاره می‌کنیم و پس از آن شهرهای آغری، سورن، ایغدر و پاسینگلر را یکی بعد از دیگری پشت سر می‌گذاریم تا به شهر ارزروم می‌رسیم. پس از صرف ناهار مسیرمان را به سمت شهر بندری ترابزون ادامه می‌دهیم. بین شهرهای ارزروم و ترابزون منطقه سرسبز و زیبایی به نام دره پای پورت با آب فراوان و چشمه‌های گوارا وجود دارد. ساعت ۲۲ به بندر ترابزون می‌رسیم و در هتل یووان اقامت گزیده و منتظر رسیدن کشتی ویکتوریا می‌مانیم تا با آن به بندر سوچی در روسیه برویم. روز پنجشنبه چهاردهم تیرماه ساعت ۲۰ سوار بر کشتی می‌شویم. ساعت ۲۲/۳۰ دقیقه کشتی بندر ترابزون را به سمت بندر سوچی در روسیه ترک می‌کند.

وجود جلبک‌های سیاه باعث تیرگی رنگ آب این دریا نسبت به آب سایر دریاها شده است همان‌طور که وجود جلبک‌های قرمز عاملی بر نام‌گذاری دریای سرخ.

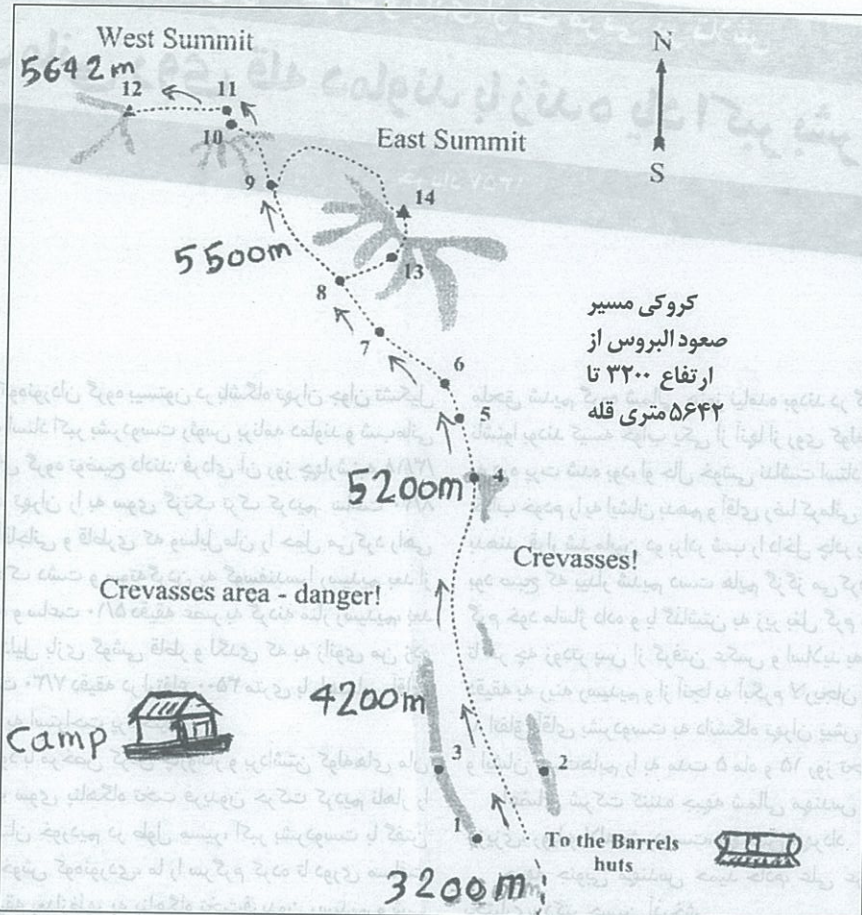
۱۲ ساعت با کشتی بر روی آب حرکت می‌کنیم و سرانجام در پگاه روز جمعه ۱۵ تیرماه بندر سوچی از دور نمایان می‌شود، ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه از کشتی پیاده شده و در هتل زم ژوزینای این بندر اقامت می‌کنیم. بندر سوچی از یک سو به دریا و از سوی دیگر به کوه‌های نسبتاً مرتفع با پوشش گیاهی متراکم متصل و شهری کاملاً توریستی است.

شنبه ۱۶ تیرماه بعد از صرف صبحانه بندر سوچی را به مقصد شهر کوهستانی نالچیک ترک می‌کنیم. نالچیک یکی از ایالت‌های مسلمان‌نشین روسیه است. قسمت زیادی از مسیر از کنار دریا می‌گذرد و آرام آرام ارتفاع گرفته و از دریا دور می‌شود. از شهرها و دهکده‌های کوهستانی بسیار زیبایی که شباهت کامل به

شهرها و دهکده‌های کوهستانی خودمان در شمال ایران دارد، می‌گذریم. با همان پوشش گیاهی که اکثرأ در ایران نیز وجود دارد. شهرهای توپسه، ایسلیریسک، مایکوب، لاینیسک، چرکیک را پشت سر گذاشته و سرانجام روز یکشنبه ۱۷ تیرماه به نالچیک می‌رسیم و در یکی از مجتمع‌های توریستی این شهر که به صورت بسیار زیبا و سنتی ساخته شده است اقامت می‌گزینیم. نالچیک یکی از شهرهای زیبا با فضاهای بسیار سبز و پارک‌های مجلل، مجهز به تمامی امکانات رفاهی و تفریحی است. دوشنبه ۱۸ تیرماه ساعت ۹ صبح دهکده نالچیک را به سمت دره باکسون و دهکده البروس ترک می‌کنیم. در ابتدای ورودمان به دره رودخانه‌ای خروشان نظیرمان را به خود جلب می‌کند. رودخانه در سمت راست و کوه‌های مرتفع در سمت چپ و قله البروس روبه‌روی ما قرار دارد. هر چه جلوتر می‌رویم منطقه زیباتر می‌شود. کوه دشت‌های سبز، رودخانه خروشان ناشی از ذوب برف‌های البروس، همه و همه به دره باکسون زیبایی و طراوت خاصی بخشیده‌اند. شهر کوچک هرتامس را پشت سر گذاشته و به دهکده البروس می‌رسیم. بعضی از بچه‌ها وسایل کوه‌نوردی و یا کفش مناسب ندارند، لذا به همین منظور به فروشگاه لوازم ورزشی و کوه‌نوردی دهکده می‌رویم تا لوازم مورد نیازمان را تهیه نماییم. خریده‌ها انجام می‌گیرد و آماده می‌شویم تا به طرف ایستگاه تله‌کابین در ارتفاع ۲۳۴۰ متر برویم. ۱۵ کیلومتر را با اتومبیل طی کرده و پس از اخذ بلیت و سوار شدن تله کابین و تله‌سی‌یژ، به ارتفاع ۳۲۰۰ متری می‌رسیم. ساعت ۳ بعدازظهر از ارتفاع ۳۲۰۰ متر بر روی یخ و برف کوه‌نوردی را آغاز می‌کنیم. رفته رفته هوا سرد و ابری می‌شود، ما همچنان به مسیر خود به سمت پناهگاه ادامه می‌دهیم تا ساعت ۵ بعدازظهر که در هوایی تقریباً توفانی و سرد به پناهگاه در ارتفاع ۴۲۰۰ می‌رسیم. پناهگاه‌های کوچک تخته‌ای و فلزی دوجداره و محل‌هایی برای کمپینگ و نصب چادر. پناهگاه‌ها علی‌رغم کوچکی تعدادشان نسبتاً زیاد است و هر کدام حال کوچک و اتاق‌هایی با تخت‌خواب‌های دو طبقه، رختخواب و وسایل پخت و پز نیز دارند و عموماً پر از کوه‌نوردانی می‌باشند که از کشورهای مختلف آمده‌اند، لذا بهتر است در صورت نیاز به پناهگاه قبلاً رزرو شود.

بهمنی می‌رسیم قله کوتاه‌تر در سمت چپ ما قرار دارد. آخرین گام‌ها را محکم برمی‌داریم و بال‌های سرد و کرخت می‌خوانیم: دگلار ادیر ماشارام، بولاغ کمین جوشاران.

بر کوه‌ها صعود خواهیم کرد و چون چشمه‌ها خواهیم جوشید و بالاخره پس از ۱۲ ساعت تلاش در ساعت ۳ بعدازظهر بر بام اروپا قله ۵۶۴۲ متری البروس می‌ایستیم و طعم خوش صعود را می‌چشیم و خدا را شکر می‌گوییم. سرود ای ایران فضای قله البروس را عطرآگین می‌کند و تن سردمان را گرمایی روح‌افزا می‌بخشد و یخ درون‌مان را ذوب می‌کند. هوای قله نامساعد است. سرمای زیر ۲۰ درجه و شروع کولاک، عکس می‌گیریم و فرود را با احتیاط آغاز می‌کنیم. ساعت



از ارتفاع ۳۲۰۰ متر تا کمپ ۴۲۰۰ متر و بالاتر ماشین‌های برف کوب یا اسنو تراک وجود دارد که می‌توان بارهای اضافی و حتی کوه‌نوردان خسته و اسکی بازها را تا بالا حمل نماید. هزینه حمل هر نفر از ارتفاع ۳۲۰۰ متر تا کمپ ۴۲۰۰ متر و بالعکس ۳۰۰ روبل حدوداً معادل ۱۰۰۰۰ هزار تومان ایران می‌باشد. هزینه تله‌کابین و تله‌سی‌یژ هم حدود ۴۰۰۰ تومان است. منطقه ۴۲۰۰ متر و بالاتر منطقه بسیار عظیمی است که اسکی بازها برای تمرین، خود را به آنجا می‌رسانند. اینجا چشم‌انداز بسیار زیبایی دارد و قله را می‌توان در روزهای کاملاً آفتابی به وضوح مشاهده نمود. شب اتراق می‌کنیم و قرار است در صورت مساعد بودن هوا فردا صعود نهایی خود را آغاز کنیم. دوشنبه ۱۹ تیرماه ساعت ۳ بامداد با بستن کرامپون‌ها و روشن کردن چراغ‌های پیشانی

و در دست گرفتن باتوم‌ها با نام و یاد خدا صعود نهایی را آغاز می‌کنیم. درجه سختی صعود U.I.A.A. ۲A و نیمه حرفه‌ای که کاملاً پوشیده از یخ و برف است. ضروری است که اعضای تیم قبلاً دوره کارآموزی یخ و برف را گذرانده باشند. مسیر ما جبهه جنوبی و جبهه اصلی و معروف آن است.

هر چه جلوتر و بالاتر می‌رویم شیب زیادتر و نفس‌گیرتر می‌شود. در راه رسیدن به البروس قله‌های متعددی وجود دارد. در ارتفاع ۵۲۰۰ متر دو قله فرعی به موازات یکدیگر قرار دارند که مابین آنها شکاف‌های یخی و دره عمیقی وجود دارد که باید با احتیاط کامل قسمتی از دامنه قله سمت چپ را تراورس نموده و از آن عبور نماییم. باد و بوران شدید شده و آزارمان می‌دهد. ارتفاع سنج ۵۴۰۰ متر را نشان می‌دهد. شکاف‌ها و محل خطرناک را پشت سر گذاشته‌ایم. در ارتفاع ۵۵۰۰ متر به منطقه‌ای

۷ شب به کمپ ۴۲۰۰ متر می‌رسیم. شکری عظیم و خوابی عمیق، اینجا هوا بسیار عالی است.

سه‌شنبه ۲۰ تیرماه ساعت ۸ صبح فرود را از سر می‌گیریم و خود را به دهکده البروس می‌رسانیم. در یکی از هتل‌های دهکده پس از اندکی استراحت و دوش سوار بر اتوبوس شده و به سمت بندر سوچی حرکت می‌کنیم. ۲۱ تیرماه ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه صبح به بندر سوچی رسیده در شهر گردش کرده و منتظر کشتی هستیم تا با آن به بندر ترابزون ترکیه برگردیم. ساعت ۵ بعدازظهر سوار بر کشتی ویکتوریا می‌شویم و ساعت ۷/۳۰ دقیقه بندر سوچی را به مقصد ترابزون ترک می‌کنیم. روز ۲۲ تیرماه ساعت ۷/۳۰ دقیقه صبح به بندر ترابزون ترکیه می‌رسیم. بعد از تشریفات گمرکی سوار بر اتوبوس شده و ترابزون را به مقصد ارزروم ترک می‌کنیم. شهر ارزروم شهری نسبتاً قدیمی است با مردمی متفاوت از نظر پوشش و عقاید و شهری کاملاً مذهبی.

شب را در هتل اورال این شهر به سر می‌بریم. ۲۳ تیرماه بازدید از شهر ارزروم داشته و خریدهای خود را انجام می‌دهیم و ساعت ۱۳/۳۰ دقیقه ارزروم را به سمت ایران ترک می‌کنیم. ساعت ۲۱/۳۰ دقیقه بعد از تشریفات گمرکی در مرز بازرگان وارد سرزمین عزیزمان ایران می‌شویم.

- بهترین ماه‌های صعود تیر، مرداد، شهریور
- درجه سختی کوه U.I.A.A. ۲A و نیمه حرفه‌ای با شیب‌های ۳۰ تا ۳۵ درجه
- آموزش دوره یخ و برف ضروری است
- راهنمای آشنا به منطقه همچنین کفش دوپوش، کرامپون و باتوم ضروری است.

اعضای گروه: نسرین نعمتی، مسعود آقابالایی، حمیدرضا گلاب خیام، حسن سواری، سعید نعمت‌رادی
* رئیس هیأت کوه‌نوردی دزفول



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: ۰۹۱۲ ۱۰۳ ۵۶۳۸۵۰۰
E-mail: RASSAM_ASHTARI@YAHOO.COM
E-mail: ASHTARI_MONSEN@YAHOO.COM

برگی از خاطرات و یادی از یک مربی پر تلاش

شب‌مانی روی قله دماوند بازنده یاد اکبر بشردوست

خرداد ۱۳۵۷

محمدحسن نصودی*

ملحق شدیم گروه شمالی هنوز نیامده بودند در گروه جنوبی دو نفر برادر داشتیم که ناشنوا بودند کیسه خواب یکی از آنها از روی کوله‌پشتی باز شده از مسیر آبشار یخی به دره پرت شده بود، او حال خوشی نداشت استاد بشردوست از من خواستند تا کیسه خواب خودم را به ایشان بدهم و آقای رضا کرمانی هم لباس‌های پر خودشان را به من بدهند. قرار شد ما بین دو برادر شب را داخل چادر بخوابیم حرف استاد برای مان حجت بود صبح که بیدار شدیم دست هایم گزگز می‌کرد. وی دست‌های مرا با دست‌های گرم خود ماساژ داده و با گذاشتن به زیر بغل گرم نمودند. آن گاه از دوستان خواست تا هر چه زودتر پس از گرفتن عکس و اسلاید به پایین سرازیر شوند. ساعت ۲/۳۰ دقیقه به رینه رسیدیم و از آنجا به آبگرم لاریجان و سپس تهران. در تاریخ ۲۲ خرداد به اتفاق آقای بشردوست به دانشگاه تهران پیش دکتر شیراژن استاد دانشگاه رفته و ایشان دست‌هایم را به مدت ۵ ماه و ۱۵ روز تحت نظر داشتند تا کمی بهتر شد.

اعضای شرکت کننده جبهه شمالی مهندس زرین قلم، محسن اکرامی، حسین عزیزی، رویا و لاله بشردوست، مهندس مهرداد جبهه جنوبی مهندس حمید خادم، علی عزیزی، بخشش، مهندس شاهرخ، بختیاری، دکتر حسین آدرخش

جبهه شرقی زنده یاد اکبر بشردوست، رضا کرمانی، ابوالفتح جمالو، عباس طبرستانی، شهریار بیگی، محمدحسن (افراسیاب) نصودی Δ

* گروه کوه‌نوردی افرا شهرستان تنکابن

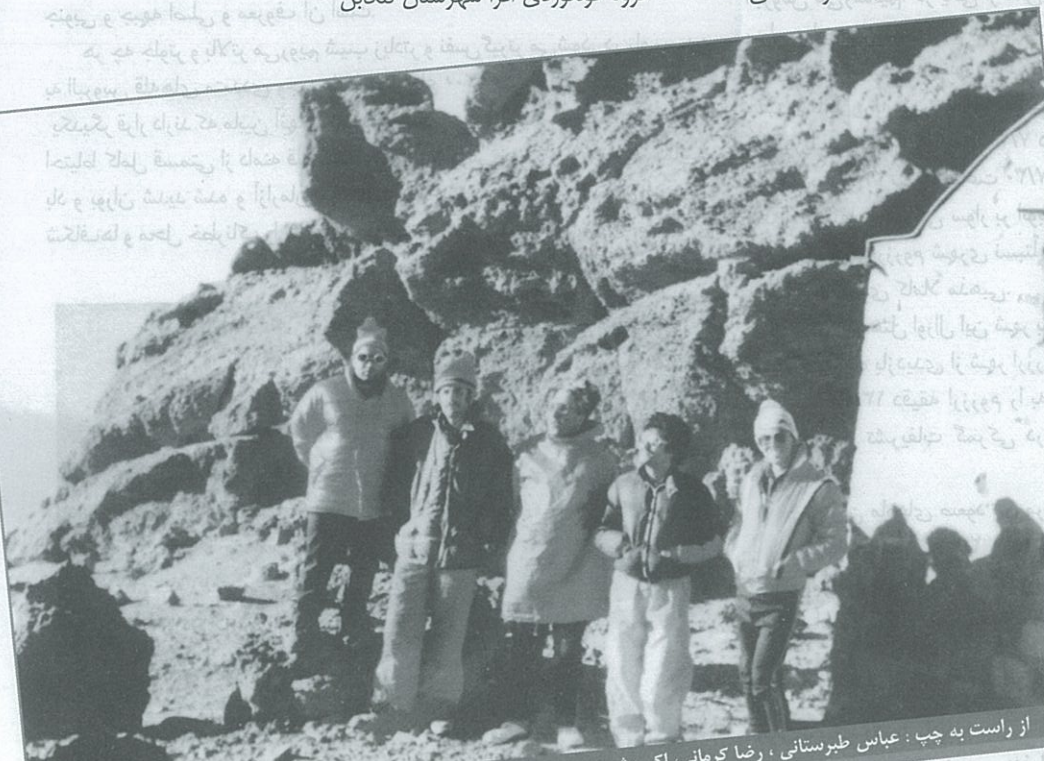
سه‌شنبه هر هفته جلسه کوه‌نوردان گروه بیستون در باشگاه تهران جوان تشکیل می‌شد در یکی از این جلسات استاد اکبر بشردوست رئیس برنامه دماوند و شب‌مانی روی قله را مفصلاً برای اعضای گروه توضیح دادند. فردای آن روز چهارشنبه ۱۸/۳/۵۷ ساعت ۵/۳۰ دقیقه بامداد، تهران را به سوی گزنک ترک کردیم. ساعت ۸/۴۰ دقیقه به اتفاق آقای رمضان آقاجانی و قاطری که وسایل مان را حمل می‌کرد راهی بالا شدیم. بعد از گذشتن از لاک دشت و سوته‌گردن به گوسفندسرا رسیدیم بعد از صرف ناهار دوباره حرکت کرده و ساعت ۵/۱۰ دقیقه عصر به گردنه منار رسیدیم، بعد از توقف و استراحتی کوتاه به دلیل بازی گوشی قاطر و لگدی که به زانوی من زده بود دوباره حرکت کردیم. ساعت ۷/۳۰ دقیقه در ارتفاع ۳۵۰۰ متری با راهنمایی آقای بشردوست چادر را برپا کرده و به استراحت پرداختیم.

نوزدهم خردادماه، صبح زود با مرخص کردن چاروادار و برداشتن کوله‌های مان کمی پس از طلوع خورشید به سوی پناهگاه تخت فریدون حرکت کردیم ناهار را روی برف‌های انباشته از زمستان خوردیم در طول مسیر، اکبر بشردوست با گفتن داستان‌های خوب و خاطرات خوش کوه‌نوردی، ما را سرگرم کرده تا دوری مسافت آزارمان ندهد، ساعت ۵/۱۵ دقیقه بعد از ظهر به پناهگاه تخت‌فریدون رسیدیم و شب را در پناهگاه به استراحت پرداختیم، روی تاقچه‌های پناهگاه انواع کنسرو و مواد خوراکی به وفور دیده می‌شد پناهگاه بسیار تمیز و دیدنی بود.

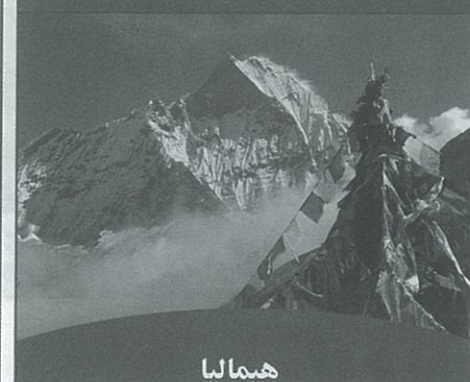
بیستم خرداد صبح ساعت ۹ در بالای پناهگاه با گرمابخشی خورشید و از دست صخره‌های

دادن سرمای زمین تف زیبایی در میان حاصل از گل‌زده‌های آتشفشانی دیده می‌شد که بسیار جالب و دیدنی بود. با ادامه راه هوا بسیار سرد و آزاردهنده شد با پوشیدن لباس‌های گرم و بستن کرامپون در ابتدای بام برفی از فشار روحی اعضای گروه که با سرخوردن یکی از اعضا شدت گرفته بود، کمی کاسته شد.

آقای بشردوست با نصب یک حلقه طناب و استفاده دوستان از آن اطمینان خاطر مضاعفی به تیم بخشیدند، صعود یک ساعت و سی دقیقه طول کشید تا همه از این مسیر سخت بالا رفتیم. شیب برف خیلی زیاد بود اما با وجود استاد بشردوست مشکلی نداشتیم چون راهنمایی و حمایت و هدایت ایشان بی نظیر بود، به موقع حرکت و استراحت می‌کردیم و خیلی حساب شده گام برمی‌داشتیم، ساعت ۷/۴۵ دقیقه شب بود که سر قله به دوستان گروه جنوبی



از راست به چپ: عباس طبرستانی، رضا کرمانی، اکبر بشردوست، محمدحسن (افراسیاب) نصودی، ابوالفتح جمالو (خرداد ۱۳۵۷)



شرکت خدمات مسافرتی، 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

sunlandtour@yahoo.com

info@sunlandtours.ir

برگزاری تورهای ویژه ششماه اول سال با قیمت های استثنایی

همیالیا
- بیس کمپ راکا پوشی
- بیس کمپ نانگا پاربات
- بیس کمپ K2
- بیس کمپ اورست
- قله منگلیک سار
- قله اسپانتیک
- هشت هزار متریها
آسیای میانه
- قله لنین
- قله خانتانگری
- قله پوبدا
- کمونیزم
- کورژن فوسکایا
متفرقه
- نوشاخ
- کلیمانجارو
- موسناق آتا
- آرارات
- البروس
تورهای داخلی
گالری
تماس با ما

قلل آسیای میانه
 لنین - خانتانگری - پوبدا - کمونیزم - کورژنفسکای - البروس
 هشت هزار متریهای
 گاشربروم ۱ و ۲ - برودیک - نانگاپاربات - K2
 اورست - چوایو - شیشاپانگما - دانولاگیری
شمال پاکستان
 دره زیبای هنزا (بیس کمپ راکا پوشی)
 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)

عمیدی: ۰۹۱۵ ۵۰۲ ۴۵ ۹۹
 ظریف: ۰۹۱۵ ۵۰ ۳۱ ۳۰۷
 آدرس: مشهد - میدان تختی - طبقه فوقانی گل اردیبهشت - پلاک ۱۸
 تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۹۸۵۰۰
 تلفکس: ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱



کوه نوردی، ورزشی سالم و نشاط آور

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی

زیرا مسمومیت ناشی از هوای آلوده شهر با تنفس عمیق هوای کوهستان، از خون خارج شده و تمام سلول های بدن با جریان سریع خون پر اکسیژن، شسته و شاداب می گردد که این خود موجب رفع رخوت و سستی از جسم و روح است. در حین کوه نوردی هورمون هایی مانند آندروفین ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود قادرند در فرد کوه نورد نشاط و نیرو ایجاد کنند.

کوه نوردی، هدیه باارزشی در درمان بیماری ها و آرامش روحی انسان است. کوه نوردی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشیم و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره مند شویم. پس چه خوب است زمانی هایی را به کوه نوردی و راه پیمایی اختصاص دهیم.

پیشگیری از بروز افسردگی

افسردگی نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساساتی شدید مانند، ناامیدی، اندوه و یوچی شناسایی می کنند. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. در حدود ۹۰ درصد بیماران افسرده وقتی از کمک بهره مند می شوند، در طی سه الی شش هفته به بهبودی می رسند. یکی از راه های از بین بردن افسردگی و پیشگیری از بروز آن، فعالیت ورزشی و حرکات درمانی است. فعالیت های ورزشی برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی حیاتی است.

تاثیر ورزش، و از جمله کوه نوردی، بر بیماری ها به ویژه افسردگی بسیار چشم گیر است. کوه نوردی در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد. به طور کلی فعالیت بدنی منظم و ییوسته قوی ترین عامل طبیعی است که می تواند افسردگی را برطرف سازد. تحقیقات بسیار زیاد محققین در طی سال ها تاثیرات مثبت روانی ورزشی را ثابت کرده است. انجام کوه نوردی آرام و طولانی به طور منظم و مرتب در پایان هر هفته می تواند در معرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد.

آزمایش های متعدد روان پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند. ورزش های هوازی از جمله کوه پیمایی، پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش های بسیار موثر در درمان طبیعی افسردگی به شمار می آیند. هنگامی که فرد فعالیت های کوه نوردی و سنگ نوردی را با پشتکار و علاقه انجام

در کوه نوردی هوای پاک کوهستان در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها موثر است. اثرات خوب کوه هدیه با ارزشی در درمان و تسکین بسیاری از دردهای آدمی است. داروی بسیاری از دردها در میان گیاهانی است که کوه ها در جای جای خود پرورش می دهند. کوه مامن چشمه های جوشانی است که با ذرات شفاف بخش خود به آدمی آرامش می بخشد و پناهگاه مطمئن و شادی آفرینی برای بیماران و مبتلایان به امراض عصبی و مفاصل و عضلات است. تحرک تمام اندام های بدن در هنگام کوه نوردی، حیات بخش است و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد. عبور از ارتفاعات و صعود از صخره ها، رسیدن به قله های مرتفع، دیدن دیواره های سر به فلک کشیده و کوه های پر برف و یخ، موجب خونسردی و مهارت و همچنین نرمش و سرعت در انجام کارهای معمول زندگی می شود و از خمودگی و افسردگی و پیری زودرس، جلوگیری می کند. به علاوه قدم زدن در میان گل ها، لاله ها و سبزه های خوش بو، مشاهده پرندگان و جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی، باعث آرامش روح انسان می گردد. با طی مسافت و صعود آرام به کوه، در اثر ترشح هورمون ها و آنزیم ها ذوق و اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم گردیده و حرکت آسان تر می شود.

افزایش شادابی و نشاط

رسیدن به خوشی و سعادت مهم ترین هدف انسان است. فعالیت ورزشی برای دست یابی به بالاترین درجه سلامتی، حیاتی است. ورزش و از جمله کوه نوردی به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تامین می کند. یک برنامه کوه نوردی مناسب برای خودتان انتخاب نمایید. پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پر سر و صدای ماشینی، درون دل انسان بکارده ورزش است.

کوه نوردی باعث انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوه نوردی را به طور منظم و مرتب انجام می دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند. کوه نوردان عموماً افرادی خوش اخلاق و شاداب و مهربان هستند،

صورت عادت درآید.

پیشگیری از بروز استرس (فشار روحی)

استرس یا فشار روحی، زنگ خطری است که در خصوص سلامتی جسمی و روحی به صدا در می‌آید. این عارضه اولیه بروز بسیاری از بیماری‌های جسمی و مشکلات احساسی است. فشار روحی به ویژه در محیط‌های کار به احتمال زیاد در مرحله‌ای از زندگی تأثیر خود را بر ما خواهد گذاشت. استرس را می‌توان عوامل خاص خارجی که در بدن تأثیر می‌گذارد تعریف کرد. همه ما گاهی درگیر فشار روحی می‌شویم. ناراحتی‌ها و فشارهای روحی که می‌تواند خشنودی روحی را کاهش دهد، قادر هستند سلامت جسمانی را نیز زایل کنند. با این وجود مقاری فشار روحی معمول لازم است.

فشار روحی سودمند می‌تواند تعداد کمی از افراد را تبدیل به قهرمان المپیک کند، در صورتی که فشار روحی زیان بخش تعداد زیادی از افراد را دچار یاس و نومیدی می‌کند. بنابراین باید به چنین نیروی قدرت مندی همواره توجهی خاص مبذول داشت. تحقیقات، ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش و از جمله کوه پیمایی را ثابت کرده است. بدین گونه که ورزش موجب کاهش پاسخ به فشار روحی، کاهش دوره فعالیت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به بیماری‌های ناشی از فشار روحی می‌شود.

امروزه تعداد زیادی از مردم برای مقابله با ناراحتی‌ها و فشار روحی روزمره، بعد از کار روزانه و به خصوص در پایان هفته به فعالیت‌های ورزشی مانند کوه پیمایی و رفتن به دل طبیعت و غیره می‌پردازند و از این فعالیت‌ها لذت می‌برند. کوه نوردی، یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل فشار روحی است. کوه نوردی صرف نظر از سرعت گام‌ها، به طور طبیعی میزان استرس را کم می‌کند. کوه پیمایی آرام و طولانی به طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش فراوان دارد. کوه نوردی منظم و مرتب آندروفین‌ها را که باعث احساسات مثبت درمانی می‌شود در خون بالا می‌برد. این ماده خاصیت آرام بخشی دارد. کوه نوردی طولانی و مداوم موجب تحریک مغز برای تولید هورمون‌هایی به نام آندروفین می‌شود که موجب قطع درد و ایجاد حالت شادابی در افراد شده و به او کمک می‌کند تا خود را از تنش‌ها و نگرانی‌ها و

می‌دهد این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می‌شود. فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی را با زندگی تان گره بزنید تا قادر شوید از فواید آرامش لذت فراوان ببرید. مطالعات انجام شده در افراد میان سال نشان داده است که افرادی که کوه پیمایی و پیاده روی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده اند کمتر دچار اضطراب و فشارهای روحی، افسردگی، و خستگی می‌شوند.

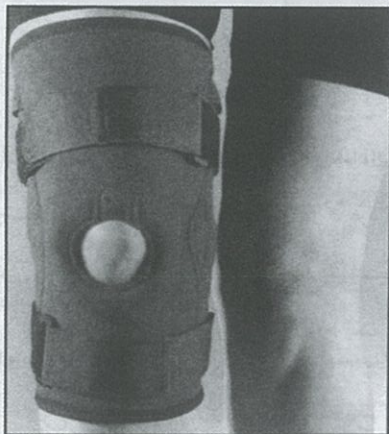
خواب راحت و عمیق

خواب وضعیت طبیعی از استراحت کردن است که در آن حرکت‌های بدن و میزان هوشیاری مشخص نسبت به پیرامونش کم می‌شود. خواب هم مانند تغذیه و ورزش، برای سلامت بدن و احساس حال خوب داشتن ما اهمیت دارد. در حدود یک سوم زندگی انسان در خواب می‌گذرد. نه فقط افراد سالم از برنامه‌های ورزشی منظم سود می‌برند، بلکه روان‌شناسان دریافته‌اند تمرین ورزشی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن منظم و مرتب در مداوای افرادی که به نوعی بیماری فکری و مشکل خواب دارند، مفید است. دکتر کاسترو بالا از روان‌شناسان سانداگویی کالیفرنیه اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن با موفقیت درمان کرده است.

شاید قدیمی‌ترین دستور برای خوب خوابیدن ورزش کردن باشد. سعی کنید که در طول هفته لااقل یک برنامه کوه نوردی داشته باشید. ورزش‌هایی مانند پیاده روی، کوه پیمایی، دویدن آرام و شنا کردن می‌توانند کمک کننده در داشتن خواب آرام باشد. انجام تمرین‌های ورزشی منظم و مرتب مانند کوه نوردی و پیاده روی به تنظیم ریتم‌های طبیعی بدن و نیز آرامش اعصاب کمک می‌کند. با کوه نوردی آرام و لذت بخش حداقل یک بار در هفته به طور منظم می‌تواند عضلاتی را که بعد از یک هفته فعالیت پر دغدغه تحت فشارهای کار روزانه قرار می‌گیرند، شب‌ها در وضعیت استراحت و آرامش قرار دهید. برای رفع خستگی جسمانی حاصل از کار زیاد، با کوه نوردی آرام و طولانی احساس آرامش خواهید نمود. همچنین دردهای جزئی را که مانعی برای خوابی خوش و آرام است، بر طرف خواهد ساخت. بهتر است هر وقت فرصت داشتید کوه نوردی کنید. و تریبی دهید تا برنامه کوه نوردی هفتگی تان به

سلامتی و نشاط با محصولات ارتوپدی - ورزشی (هانی طب)

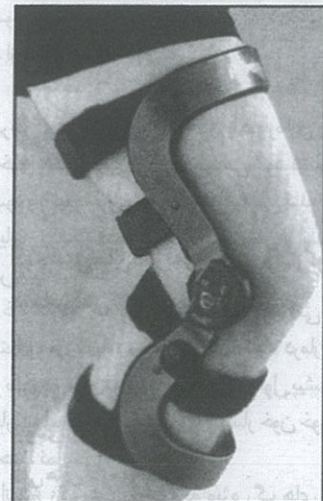
بامدیریت (هادی روحانی) کارشناس ارتوپدی فنی، دارای تحصیلات تکمیلی از انگلستان



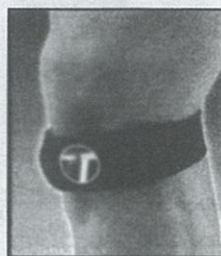
زانو بند چهارفره



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



زانوبند سخت برای درمان ضایعات
منیسک و لیگامان مفصل زانو



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

خیابان گاندی - کوچه بیستم - پلاک ۱۶

۰۹۱۲۲۰۳۰۶۵۶

از شهرستانها نماینده فعال پذیرفته می‌شود



اضطراب ها را سازد.

کوه نوردی و قدم زدن در طبیعت به شما انرژی می دهد تا احساس آرامش کنید و از سر زندگی و شادابی خود لذت ببرید و با هر آنچه که در زندگی به ویژه در محیط کارتان روی می دهد، به آسانی برخورد نمایید. بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت سپری کنید. فراموش نکنید کوه نوردی آرام و مناسب، یک آرامش دهنده عمومی و عامل موثری در پیشگیری از بروز ناراحتی های روحی است.

کاهش اضافه وزن

چاقی به حالتی اطلاق می شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از وزن مناسب نسبت به قد و سن است. وزن ایده آل یک فرد بر پایه قد، جنس و نوع استخوان بدن تعیین می شود. افزایش وزن همیشه همراه با بیماری ها و آسیب هایی مانند افزایش فشار خون، ناراحتی قلبی و عروق، دیابت (بیماری قند)، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، سنگ صفرا، مشکلات تنفسی، سرطان و غیره می باشد. بنابراین باید به این ناراحتی از زاویه اضافه وزن نگاهی دوباره داشته باشیم.

امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است. فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهید و اندام متناسبی داشته باشید. به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم همچون کوه پیمایی (لااقل هفته ای یک بار) یک برنامه صحیح غذایی می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی باشد.

کوه نوردی ملوم و منظم می تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش وزن اضافی و چربی های بدن باشد، زیرا هنگام کوه نوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً به سه برابر افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند و از طرفی در موقع صعود و کوه پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر تعریق دفع می شود، جالب است بدانیم که در هر

ساعت ۷۰ تا ۸۰ گرم چربی زاید بدن یک کوه نورد سوخته و از بین می رود. برای برخوردار شدن از برنامه موثر کاهش وزن، تصمیمی جدی و کوه نوردی منظم و مرتب را پیش بگیرید.

تقویت دستگاه تنفس

هنگام کوه نوردی، نیاز فراوان بدن به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاد می کند و این کیفیت به صورت نفس های عمیق و افزایش تعداد ضربان قلب و حرکات تنفسی ظاهر می شود که حجم و ظرفیت قفسه سینه و شش ها را بالا می برد به طوری که تا ده برابر حالت استراحت خواهد شد، دیافراگم با انقباض مقرر فرمی، فضای سینه را افزوده و فضای درون شکم را کاهش می دهد. پس در این گونه موارد، چه بهتر که کوه نورد آرام و عمیق نفس بکشد تا تبادل گازی بهتر و عمیق تری داشته باشد و حباب های ششی همه وارد عمل شوند و حباب های رزرو هم که در حالت عادی از دور خارج هستند و یا فعالیتی نمی کنند، به کار بیفتند. قلب برای همکاری با دستگاه تنفس، ضربان خود را افزایش می دهد. حباب های رزرو ریه ها به کار می افتند و هوای بیشتری را به داخل خود می کشند، در نتیجه تبادل وسیعی بین هوای شسته و پاکیزه کوهستان و اعماق ریه کوه نورد برقرار می شود و همین مساله در هنگام حرکت، رنگ و چهره و پوست او را روشن تر و ذهن و هوش و حافظه و حواسش را تیزتر، بارزتر و رستار می نماید.

هر چه صعود بالاتر باشد در مغز استخوان ها به صورت اتوماتیک گلبول های قرمز بیشتری تولید می شود که اکسیژن لازم را فشار کم اتمسفر بهتر جذب کند. با توجه به این که در ارتفاعات میزان اکسیژن موجود در ترکیب هوا کاهش پیدا می کند. مسلماً اگر کوه نوردی بخواهد به ارتفاعات بیش از ۵ تا ۶ هزار متر صعود کند، نباید این کار در یک مرحله و بدون وقفه و استراحت انجام دهد، بلکه باید در هنگام صعود در هر مرحله مدتی اقامت نموده به بدن فرصت دهد تا گلبول های قرمز بیشتری را برای جذب اکسیژن تولید کند. برای جبران کمبود اکسیژن، هورمونی به نام اریتروپوئیتین از کلیه ها ترشح می شود که مقدار خون سازی گلبول های قرمز را افزایش می دهد و در نتیجه مقدار هموگلوبین خون از ۱۴ گرم به ۲۰ گرم افزایش پیدا می کند. هموگلوبین با درصد حجم گلبول های قرمز در تمام خون از ۴۴ درصد به ۶۰ درصد می رسد و در نتیجه مقدار ظرفیت انشاری و میزان تهویه ریه ها، زیادت می شود. افزایش ظرفیت ریه ها باعث افزایش نفس می شود. هنگام کوه نوردی هر مقدار که لازم است هوا بگیرید. ابتدا از بینی و چنانچه کافی نبود از دهان هم هوا بگیرید.

تنظیم فشار خون

هنگامی که قلب خون را از طریق سرخرگ ها تلمبه می کند، خون با دیواره این رگ ها تماس پیدا می کند. نیرویی را که از جانب خون به دیواره سرخرگ ها وارد می شود، فشار خون می نامند. هنگامی که قلب منقبض می شود و با نیرو خون را به رگ ها تلمبه می کند، نیروی وارده به دیواره سرخرگ ها افزایش می یابد. چنانچه فشار خون شخص بیش از اندازه بالا باشد، امکان بروز سکتة قلبی در او افزایش پیدا می کند.

در حال حاضر بیشتر درمان های غیر دارویی به ویژه فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده است. درمان های غیر دارویی همچون انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح قدم اول پیشگیری و درمان طبیعی فشار خون خفیف بدون عارضه است. سعی کنید میزان فشار خون خود را در اندازه ۱۲۰ به ۸۰ میلی متر جیوه یا کمتر حفظ نمایید.

کوه نوردی آرام و طولانی موجب اتساع رگ های خونی، به ویژه رگ های داخل عضلات و زیر پوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود. اجرای یک برنامه منظم و مرتب کوه نوردی در پایین آوردن فشار خون و درمان طبیعی موثر است. مطالعات با کنترل خوب نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم کاهش در فشار خون ایجاد می کنند. اگر برنامه کوه نوردی و یا کوه پیمایی خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنید، بهبود کار این سیستم به طور دلایم پیدا خواهد کرد، حتی در زمان استراحت فشار خون یک کوه نورد تقریباً یک درجه پایین تر از یک فرد کم تحرک است. به طور کلی امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش های غیر دارویی برای رساندن فشار خون به اندازه معمول است.

چنانچه از فشار خون بالا رنج می برید باید در تنظیم برنامه کوه نوردی شرایط جسمی خود را در نظر بگیرید. مثلاً یک مرد میان سال دارای اضافه وزن که بیمار نیز می باشد و تا به حال ورزش و به ویژه کوه پیمایی نکرده است نباید به طور ناگهانی با کوه نوردی سخت و

مجری برنامه های کوه نوردی و اسکی برون مرزی سال ۸۷ با این برنامه ها در خدمتتان هستیم

کشور	زمان	ارتفاع	عنوان برنامه
روسیه	مرداد	۵۶۴۲ متر	البروس
گرجستان	مرداد	۵۰۴۷ متر	کازیک
آذربایجان	تیر	۴۲۵۰ متر	شاهداغ
ترکیه	خرداد الی مهر	۵۱۶۷ متر	آرارات جبهه جنوبی
ترکیه	مرداد	۵۱۶۷ متر	آرارات جبهه شمالی
ترکیه	اردیبهشت الی مهر	۴۰۵۸ متر	قلل سیپان و نمروود و دور دریاچه اوان
ترکیه	اردیبهشت الی مهر	۳۹۳۲ متر	کاچکا و سواحل دریای سیاه
تانزانیا	بهمن و اسفند	۵۸۹۵ متر	کلیمانجارو
نپال	اسفند	۶۴۰۰ متر	بیس کمپ اورست و قله مرابیک
ترکیه	بهمن و اسفند	--	اسکی

ارتباطات: همراه: ۰۹۱۲۶۲۶۶۹۸۰

ثابت: ۰۲۱-۵۵۳۵۳۰۱۱۸ نمایان: ۰۲۱-۳۳۶۹۷۹۸۶

Email: ararat_rezamahmoudi@yahoo.com

طولانی خود را خسته کند، بلکه برنامه کوه نوردی خود را باید به آرامی شروع نماید.

طول عمر

با یک برنامه منظم و آرام و طولانی کوه نوردی احساس لذت کنید و عمر خود را افزایش دهید. حتی فردی که در سن ۸۰ سالگی به طور منظم به کوه پیمایی و پیاده روی بپردازد، تقریباً بیش از دو سال نسبت به شخصی که ورزش نکرده است یا به ندرت ورزش می کند به عمرش افزوده می شود. اگر خواهان عمر طولانی هستید کوه نوردی کنید زیرا این ورزش بسیار خوب و مفید قدرت و توانایی های عمومی بدن را در حد مطلوبی بالا می برد.

کنترل بیماری دیابت

بیماری قند یا دیابت، یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیر طبیعی قند خون (گلوکز)، نارسایی های شدید و آسیب های دراز مدت در اندام های بدن مشخص می شود. ورزش مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل بیماری قند است. همچنین ورزش باعث افزایش تولید انسولین و نیز افزایش جذب آن توسط سلول ها می گردد.

به طور کلی ورزش، و از جمله کوه نوردی منظم و مرتب باعث جلوگیری از بروز قند شده یا آن را به تاخیر می اندازد. مبتلایان به بیماری قند می توانند با هفته ای دو بار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت کوه نوردی مصرف داروهای کمکی و رژیم های فشرده را سبک تر کنند، زیرا هنگام کوه نوردی، میزان سوخت و ساز بدن افزایش می یابد و این سوخت و ساز، موجب مصرف چربی و قند و به طور کلی مواد ذخیره بدن می شود. به عبارت دیگر کوه نوردی و فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند.

دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر این که کوه نوردی منظم روزمره (به ویژه پایان هر هفته) می تواند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. این اثر به خصوص در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند بیشتر و بارزتر است. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش و حتی کوه پیمایی را در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند. امروزه ثابت شده است که ورزش و از جمله کوه نوردی در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد. در بیشتر موارد با اتکا به ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های آن را به حداقل رساند. با توجه به تاثیری که ورزش در پایین نگه داشتن سطح گلوکز خون دارد، به آن انسولین غیر قابل مشاهده اطلاق می شود.

با انجام کوه نوردی به طور منظم و پیوسته می توان چربی و مواد قندی اضافی را سوزاند و موجب کاهش افسردگی و افزایش تندرستی و شادابی شد. یکی از مهم ترین ورزش ها برای مبتلایان به دیابت، کوه پیمایی است. یک برنامه منظم کوه پیمایی به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضای خانواده تان در نظر بگیرید.

پیشگیری از بروز پوکی استخوان

استخوان بافت زنده محتوی سلول هایی است که پیای استخوان های جدید می سازد. در سراسر زندگی، استخوان های ما مداوم در حال تجدید ساخت هستند و این عمل تغییر شکل نامیده می شود. در همان هنگام که برخی سلول های استخوانی تحلیل رفته و دوباره جذب می شوند، بافته های دیگری تشکیل می گردند تا جای آنها را بگیرند. موقعی که جذب مجدد سریع تر از استخوان سازی صورت گیرد، استخوان ها سست و بسیار متخلخل (دارای سوراخ) می گردند و بدون هیچ یا اندک فشاری شکستگی رخ می دهد. این بیماری را پوکی استخوان می گویند.

امروزه بیشتر مردم با واژه پوکی استخوان آشنا هستند حتی اگر آنان دچار این بیماری هم نشده باشند. پوکی استخوان زمانی روی می دهد که بدن شما بیش از آن که استخوان بسازد، به تخریب آن می پردازد. این باعث می شود استخوان ها از درون پوک و شکننده شوند بدین ترتیب به آسانی می شکنند. عدم فعالیت و تحرک بدنی عامل مهمی است که می تواند باعث بروز پوکی استخوان شود.

تحقیقات نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند به ویژه آنهایی که به ورزش های تعادلی مشغول هستند کمتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن قرار دارند. کوه نوردی آرام و طولانی یکی از بهترین انواع فعالیت برای افزایش تراکم

استخوانی است. به طور کلی تحرک بدن و ورزش، مستقیماً در تقویت استخوان سازی دخالت دارد. از میان ورزش ها آن دسته که با حرکات ناگهانی بدن و اندام ها همراه هستند و اندام ها در جهات گوناگون، وزن بدن را تحمل می کنند مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن، نرمش های حرکتی بیشتر باعث تحریک استخوان سازی می شوند. امروزه تاثیر سودمند فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی و کوه پیمایی بر روی ثابت نگه داشتن یا افزایش توده استخوانی به طور کامل ثابت شده است. به عبارت دیگر ورزش به استحکام و تقویت استخوان ها کمک می کند. به منظور پیشگیری از بروز پوکی استخوان یک برنامه کوه نوردی منظم، به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضا خانواده تان در نظر بگیرید.

درمان بیماری نقرس

بالا رفتن میزان اسید اوریک در خون باعث بروز نقرس می شود. بیماری نقرس موجب رسوب گذاری بلورهای اسید اوریک در مفاصل بدن و تاندون های عضلات می گردد. در صورت بروز این بیماری تجمع بلورهای اسید اوریک بیشتر در اطراف مفاصل ها صورت می گیرد. التهاب مفاصل ها که با دردهای شدیدی همراه می باشد، می تواند باعث آسیب هایی در غضروف ها و استخوان ها گردد. و در نهایت اختلالاتی در کار کلیه ها ایجاد نماید.

بیماران مبتلا به عوارض اسید اوریک (نقرس، درد مفاصل، و عضلات) می توانند هفته ای ۲ بار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت، کوه نوردی نمایند تا از رسوب بلورهای اسید اوریک در مفاصل و رباط ها جلوگیری کرده و از درد و آسیب های دیگر رهایی یابند. در حقیقت کوه نوردی از ایجاد این رسوب ها در مفاصل و تاندون ها جلوگیری می نماید.

تقویت قلب

قلب از مهم ترین اندام های بدن است که بدون توقف ویژه در بدن هر فرد، به انجام وظیفه مهم خود مشغول است. وجود قلب سالم بر کارکرد درست همه اندام های بدن ضروری است. ضربان قلب، آهنگ سلامتی انسان است. هر کس می تواند با رعایت نکات بهداشتی و انجام فعالیت های ورزشی، از جمله کوه پیمایی و پیاده روی، سلامت قلب و عروق و عملکرد موثر آن را حفظ کند. لازم است در جهت حفظ و ارتقای سلامتی قلب خود کوشا باشیم.

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

راهنمایان کوه ایرانیان

با هموز (رسمی از فدراسیون کوهنوردی و مورد تأیید سازمان تزیینت بدن زیر نظر اساتید مجرب)

آموزش های عملی:

کوهپیمایی، برف و یخ، سنگ نوردی، سنگ نوردی سائنی، اسکی، اسکی کوهستان، غار نوردی، بهمن شناسی و کار با زنده باب بهمن، کوه نوردی در زمستان و ساخت اتاق برفی و...

آموزش های نظری:

هواشناسی، نقشه خوانی؛ موقعیت یابی؛ کار با قطب نما و GPS، مبانی علمی آمادگی جسمانی در کوهنوردی و سنگ نوردی، تقدیه در کوهستان، آشنایی با نشانه ها و عوارض بیماری های ارتفاع (کوه گرفتگی؛ ادم ها؛ هیپوترمی؛ سرما زدگی)، معرفی مسیر صعود تعدادی از قله؛ دیواره ها و یخچال های معروف ایران، آشنایی با پوشاک و ساز و برگ کوهنوردی و...

اجرای برنامه های مختلف و صعود قله



صاحب امتیاز و مدیر آموزش: فرشاد خلیلی خوشه مهر

آدرس: فلکه دوم صادقیه - خیابان سازمان آب؛ مجتمع پردیسان؛ طبقه دوم شماره ۵۸
تلفکس: ۴۴۸۷۰۱۳۲ (خلیلی)؛ ۵۶۵۸-۱۵۹۰ (درودگر)؛ ۰۹۱۲-۱۹۰۲۳۲۶
www.imgco.ir | info@imgco.ir

امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش های درمان طبیعی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی است. اجرای یک برنامه ورزشی مانند کوه نوردی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به این که به طور منظم و پیوسته انجام شود. بنابراین ورزش و فعالیت بدنی لائق سه بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه برای سلامت بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است. برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلبی-عروقی کوه نوردی آرام و طولانی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت ضربان قلب شما آهسته و قوی می شود. قلب بایستی بتواند به مدت طولانی و بدون خستگی به کار خود ادامه دهد. میزان ضربان قلب بعد از کوه نوردی به سرعت به حالت اولیه خود بر می گردد، چون قلب شما کار بیشتری را با خستگی کمتر انجام می دهد. تجمع چربی در قلب کاهش پیدا کرده و از بروز حمله قلبی جلوگیری می شود. فشار خون پایین می آید و اکسیژن گیری از خون بهتر انجام می گیرد.

در کوه نوردی، تعداد ضربان قلب بیشتر و قوی تر می شود، و از ۷۲ تا ۱۲۰ تا ۱۴۰ افزایش می یابد و تنفس از ۱۶ به ۲۴ بار در دقیقه می رسد، در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافت های بدن می رسد. میزان پمپاژ و بیرون دهی قلب در حدود ۲۰ درصد افزایش پیدا می کند. تغییرات فوق باعث می شود که خون با شدت و سرعت بیشتری در رگ های بدن به حرکت در آید و قلب خون پر اکسیژن را آسان تر به تمام ذرات وجود و سلول های بدن برساند. شست و شوی سلول ها با خون پر اکسیژن، موجب نشاط و انبساط روحی می شود و قسمت مهمی از عوامل ایجاد دردهای قلبی و سکنه های مغزی را از بین می برد.

بهبود عمل گوارش

انرژی لازم برای انجام کوه نوردی از اکسیداسیون مواد غذایی و از سوختن هیدروکربن ها (قند و نشاسته) و چربی ها، حاصل می گردد که نتیجه آن زیاد شدن اشتها و خوردن غذای بیشتر و بالاخره زیادتر شدن دفع مواد زیاد بدن خواهد بود و در نتیجه آن، فعالیت غددی، توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می شود.

تأثیر مستقیم کوه نوردی در دستگاه گوارش و دفع مواد غذایی بدن، به واسطه افزایش حرکات مکانیکی روده ها و اندام داخلی بدن به سبب افزایش گردش خون در تمام دستگاه های بدن است. با انجام کوه نوردی، گوارش آسان تر و اشتها بیشتر می شود. یک کوه نورد غذای بیشتری را در مقایسه با کسی که فعالیت کوه نوردی ندارد مصرف می کند، زیرا بدن او مواد غذایی را به طور کامل جذب می کند. کوه نوردی علاوه بر جلوگیری از جمع شدن مواد زاید در بدن، موجب دفع مقدار زیادی از مواد زاید بدن از طریق تعریق می شود. بر عکس اشخاص بی تحرک در دفع فضولات مشکل دارند. به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند توصیه می شود که با برنامه منظم کوه نوردی آرام و طولانی خود را از این ناراحتی نجات دهند.

افزایش قدرت عضلانی

واضح ترین تأثیر کوه پیمایی، افزایش قدرت عضلات است. برآورد شده طرف یک ساعت پیاده روی بر روی زمین مسطح در حدود ۶۰۰۰ بار پاها بالا و پایین می رود، در حالی که در ورزش کوه نوردی ریتم آن ۴ هزار مرتبه است. در هر قدم تمام عضلات پا، ران، کمر، پشت، شکم و سینه به شدت منقبض و منبسط می شود. این انقباض های مکرر عضلات را ورزیده تر، مقاوم تر، آنها را بیشتر، و بر توان کوه نورد می افزاید، همچنین حرکت خون در عروق بهتر شده و در نتیجه خون بیشتری به پوست خواهد رسید. زیرا فعالیت مویرگ های بدن در شرایط عادی و در موقع استراحت به مقدار ۱۵ در صد ظرفیت طبیعی آنها است. در حالی که در هنگام کوه نوردی مویرگ ها ۹۵ درصد فعال می شوند و چون اکسیژن و غذای مورد نیاز از طریق این مویرگ ها به نقاط گوناگون بدن می رسد. با باز شدن و فعال شدن مویرگ ها، مواد غذایی با سرعت بیشتر و کیفیتی سودمند تر به مغز و عضلات و اندام داخلی بدن می رسد و همین سرعت در گردش خون، گاهی دردهای ماهیچه ای را از بین می برد. در کوه نوردی بین فعالیت های عضلانی و فعالیت های دیگر اندام های بدن، توازن برقرار شده و حرکات ورزشی، خودکار و غیر ارادی خواهد شد. در این فعالیت همه عضلات پا، ساق، ران، کمر و ... شرکت دارند و به همین دلیل کوه نوردی بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره ها، افتادگی شکم، سوء هاضمه و راحت و نرم عمل کردن مفاصل خواهد بود.

کاهش چربی خون تا اندازه طبیعی

کلسترول (cholesterol) یا چربی خون، بخشی اصلی هر سلول است. بدن کلسترول مورد نیاز خود را بیشتر در کبد تولید می کند. مشکل هنگامی نمایان می شود که

بدن بیش از اندازه به تولید کلسترول می پردازد، به ویژه این که کلسترول اضافی در رگ ها از جمله رگ های غذا دهنده قلب رسوب می کند. تحقیقات نشان داده است که ارتباطی مهم بین مقدار بالای چربی خون و مشکلات قلبی وجود دارد.

به طور کلی افزایش میزان کلسترول، عامل مهمی در بروز بیماری های قلبی به شمار می رود و چربی تری گلیسیرید مانند کلسترول از انواع چربی های خون هستند که در بروز حمله های قلبی نقش دارند. چربی خون بالا باعث آسیب رساندن به دیواره سرخرگ ها (سخت شدن دیواره رگ ها) می شود، ولی پایین آوردن میزان آن در خون از به وجود آمدن تصلب شرایین جلوگیری می کند.

بهتر است میزان کلسترول خون شما ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا کمتر باشد. هر چه میزان کلسترول خوب خون HDL بالاتر و کلسترول بد خون LDL پایین تر باشد احتمال ابتلا به مشکلات قلبی و رگ های خونی کمتر است. چنانچه میزان کلسترول بد LDL کمتر از ۱۳۰ میلی گرم باشد بهتر است. چربی خون در غذاهایی با غشای حیوانی مانند گوشت یافت می شود. تحقیقات نشان داده است که ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی تأثیر سودمندی بر کاهش چربی خون از نوع بد یا LDL دارد. همچنین فعالیت های ورزشی میزان کلسترول از نوع خوب یا HDL را افزایش می دهد، حتی اگر فعالیت کم یا متوسطی مانند پیاده روی و یا بالا رفتن از پله ها را انجام دهید. این مهم می تواند در بدن شما اتفاق بیفتد. تمرین های استقامتی و مقاومتی مانند کوه نوردی و سنگ نوردی موجب افزایش کلسترول خوب HDL می شود. مطالعات نشان داده اند که یک دوره سه ماهه فعالیت ورزشی فشرده می تواند منجر به افزایش سطح کلسترول خوب HDL تا ۳۳ درصد و کاهش کلسترول بد LDL تا ۹ درصد شود. کاهش کلسترول پلاسما، به وسیله رژیم غذایی و کوه نوردی می تواند در جلوگیری از بروز سکنه های قلبی و سکنه های مغزی و نیز در بروز مرگ ناگهانی به علت بیماری های قلبی عروقی موثر باشد.

اگر ورزش به ویژه کوه نوردی یا کوه پیمایی به صورت منظم و مرتب انجام شود، موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی عروق غذا دهنده قلب می شود. کسانی که کلسترول (چربی خون) بالا دارند با هفته ای ۲ بار به مدت یک تا دو ساعت و نیم حرکت در کوه می توانند سطح کلسترول و چربی خون را پایین بیاورند. لازم به ذکر است در این افراد در سنین گوناگون، پس از چند هفته کوه نوردی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است.

به طور کلی فعالیت ورزشی روزانه و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی، بهترین و سالم ترین داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است. افراد مبتلا به بیماری افزایش چربی خون می توانند با انجام کوه نوردی منظم و مرتب کلسترول و چربی خون زیاد خود را سوزانده و از بروز آسیب های خطرناک و زیان آور در امان باشند. ▽

فهرست منابع

- ۱- The Austin Research report: About the benefits of exercise, ۲۰۰۱.
- ۲- Corbin, Kind Say: Concepts of fitness and wellness, Megraw-Hill, ۲۰۰۰.
- ۳- John Hopkins University: Controlling blood pressure, ۱۹۹۸.
- ۴- William Morgan: Diabetes mellitus, Jain publisher, ۱۹۹۶, p.p. ۱۵۷-۱۵۸
- ۵- Exercise (Physical Activity), American Heart Association, ۲۰۰۰.
- ۶- Exercise for healthy living, the resource Center, ۱۹۹۶.
- ۷- Paugh, Hamrick, rosate: wellness, fourth edition, MC Graw-will Companies, ۲۰۰۰.
- ۸- بیولوژی فعالیت بدنی، تألیف از نیکتون وادگرتون، ترجمه دکتر حجت ا...، نیکبخته چاپ اول، ۱۳۷۴ انتشارات سمت
- ۹- فشارهای روحی قابل کنترل هستند ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۴-۲۵
- ۱۰- کاهش وزن، گامی موثر در حفظ سلامتی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره بیست و دوم، ۱۳۸۳
- ۱۱- کوه نوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات قنارسین ورزش های جانبازان و معلولین
- ۱۲- ورزش، جلوی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

دماوند

با مدیریت جدید

تنها عرضه کننده لوازم کوه نوردی، سنگنوردی، کمپینگ در شمیران

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

به لیست لوازمی که واسه برنامه‌تون تهیه می‌کنین اینم اضافه کنین..

نیاز هر کوه نورد!!

قابل استفاده برای تمامی گوشیها

دیگه تلفن همراهتون توی هیچ برنامه ای خاموش نمی شه

تو شرایط اضطراری قدرتمو می‌دونین

قابل استفاده
تنها با یک
باتری قلمی

شارژر همراه

نمایندگی فروش

۲۲۷۱۴۷۷۲

فروشگاه دماوند

تلفن دفتر فروش: ۲۲۷۰۹۹۵۸

همراه: ۰۹۱۲۴۴۵۵۷۶۶ عرفانی

قبول نمایندگی از شهرستان

تحقیق و بررسی حوادث غارنوردی

سارا عدالتیان - سعید هاشمی نژاد

غارنوردی یکی از جذاب‌ترین و دلهره‌آورترین رشته‌های ورزشی می‌باشد. حرکت در تاریکی مطلق و بی‌پایان، در جایی که زمان متوقف شده، چاه‌های ناپیدای عمودی، شکاف‌های تنگ و نفس‌گیر، گیره‌های سست و چاپاهای لغزنده و شکننده، استلاکتیت‌ها و استلاگمیت‌های زیبا و در عین حال تیز و برنده، زیبایی‌های خیره‌کننده اعماق دست‌نیافتنی که تنها هزار چندگاهی نگاه انسانی کنجکاو را مسحور می‌کند و همه و همه، زیبایی و دلهره‌شیرین این رشته را چندین برابر می‌نماید. در عین حال خطراتی که در کمین غارنوردان حتی زنده‌ترین آنها هم نشسته‌اند، کم نیستند. سقوط، واژه‌ای ترسناک و غم‌انگیز برای غارنوردانی که ویکتوریا کیانی راد و سعید امینی را می‌شناسند. هیپوترمی و خستگی شدید، واژه‌ای که امیر احمدی را به چنگال مرگ سپرد. تجهیزات ناکافی و بی‌تجربگی، که خاطره‌گذشتگانی همچون علی اصغر اردوخوانی و پرویز عظیمی را به یاد می‌آورند. تمامی این نام‌ها و خاطره‌ورودمان به غار کیجاکچال در سال ۱۳۸۴، محل حلق‌آویز شدن پرویز عظیمی، انگیزه‌ای شد برای جست و جوی حادثی که غارنوردان را به کام مرگ یا مصدومیت می‌کشاند. گزارش کامل حوادث غارهای آمریکا که از طرف انجمن ملی غارشناسان آمریکا در اینترنت به نمایش گذاشته شده است. اطلاعات کاملی را از این حوادث در اختیارمان قرار داد. با بررسی، ترجمه و استخراج حوادث به وقوع پیوسته در فاصله زمانی سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ به اطلاعات نسبتاً کامل و طبقه‌بندی شده‌ای دست یافتیم. امیدواریم که این اطلاعات باعث شوند غارنوردان خوب کشورمان با پیش‌بینی و حزم و احتیاط بیشتری به این رشته مفرح ورزشی بپردازند.



دهانه غار زنگیان (تزیینی)

شماره تماس: ۵۲۲۲۸۲۷

دینچه مالاندا همیا زینت به میبه ن ماصه

حوادث غارنوردی در آمریکا به پنج دسته عمده تقسیم می‌شوند:

- ۱- حوادث منجر به مرگ غارنورد
 - ۲- حادثی که به مصدومیت غارنورد انجامیده و امدادرسانی انجام شده است.
 - ۳- حادثی که به مصدومیت غارنورد انجامیده اما نیاز به امدادرسانی نبوده است.
 - ۴- حادثی که امدادرسانی در آن انجام شده، اما مصدومیتی در پی نداشته است.
 - ۵- حادثی که هیچ پیامدی به دنبال نداشته است.
- حوادث منجر به مرگ
- بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۶ بیست و دو غارنورد جان‌شان را در غارهای ایالات متحده از دست دادند. عامل عمده مرگ و میر، سقوط غارنورد بوده که به علل زیر رخ داده است:

- ۱- صعود از مسیر رولکوبی شده ۲- تجهیزات ناکافی ۳- از دست دادن کنترل ابزار فرود ۴- سقوط درون چاه ۵- صعود بدون حمایت و کلاه کاسک ۶- صعود بدون ابزار و با دست از طناب به دلیل تجهیزات ناکافی ۷- از دست رفتن اتصال به ابزار حمایت در حین فرود ۸- فرود با ابزار حمایت.
- این عوامل ۱۰ مورد سقوط را در پی داشتند که منجر به فوت غارنورد شدند. با توجه به کثرت غارهای آبی در آمریکا، غرق‌شدگی دومین عامل مرگبار محسوب می‌شود. تجهیزات ناکافی، غواصی آزاد در مسیرهای لجنی و گیر افتادن در سیلاب، از جمله عواملی است که منجر به غرق شدن غارنوردان می‌شود. در طی شش سال اخیر ۶ غارنورد به علت غرق‌شدگی جان‌شان را از دست دادند. سه نفر در اثر حمله قلبی، دو نفر در اثر گیرافتادن در ریزش سنگ که یک مورد منجر به سقوط غارنورد شده است و یک نفر به دلیل پرش در غار فوت نمودند. سال ۲۰۰۳ بیشترین آمار



غار چال نخجیر دلیجان (تزیینی)

مرگ و میر را با ۶ مورد به خود اختصاص داده است در حالی که در سال ۲۰۰۵ هیچ تلفاتی گزارش نشده است.

حوادث منجر به مصدومیت و کمک‌رسانی

این دسته بیشترین حوادث را دربر می‌گیرند. از ۲۲۹ حادثه گزارش شده، ۸۰ مورد از این دسته‌اند. سقوط مهم‌ترین عامل بروز حوادث منجر به مصدومیت می‌باشد. در این حوادث عواملی که منجر به سقوط غارنورد شده‌اند، عبارتند از:

- ۱- ناکارآمدی ابزار ۲- پرش از روی چاه بدون حمایت ۳- پریدن از بلندی ۴-



دهانه غار رنگیان (توزین)

و دو مورد در اثر مشکل روی طناب بوده است. سه مورد مشکل در ابزار (باز شدن)، دو مورد سقوط غارنورد، سقوط سنگ و بیماری از دست دادن هوشیاری (هر کدام یک مورد)، از حوادثی بودند که پیامدی به دنبال نداشتند. در سال‌های ۲۰۰۵ و ۲۰۰۶ هیچ حادثه‌ای از این دسته گزارش نشد. در حالی که در سال ۲۰۰۲ شش مورد گزارش از این

دسته داشتیم. Δ
* گروه اوج مشهد

سقوط درون چاه ناپیدا ۵- مشکل روی طناب ۶- از دست دادن کنترل روی ابزار فرود (هر کدام یک مورد) ۷- صعود بدون ابزار و با دست از طناب ۸- فرود بدون ابزار و با دست از طناب ۹- صعود بدون حمایت ۱۰- صعود از نردبان بدون حمایت (هر کدام دو مورد) ۱۱- تجهیزات ناکافی، سه مورد و ۲۷ مورد سقوط بدون ذکر علت گزارش شده است. عوارض ناشی از سقوط شامل: ۱- شکستگی پا ۲- شکستگی قوزک پا (هر کدام سه مورد) ۳- چهار مورد دررفتگی کتف ۴- یک مورد دررفتگی قوزک پا ۵- دو مورد هیپوترمی (کاهش دمای عمومی بدن) می‌باشد. در مجموع ۵۷ مورد سقوط منجر به مصدومیت گزارش شده که در آنها امدادسانی انجام شده است. ۱۲ مورد گیرافتادن منجر به مصدومیت شده است: ۱- گیرافتادن در شکاف ۲- گیرافتادن در چاه به دلیل تجهیزات ناکافی (هر کدام یک مورد) ۳- شش مورد گیرافتادن به دلیل ریزش سنگ ۴- دو مورد گیرکردن روی طناب که یک مورد آن در اثر خستگی منجر به اِدم حاصل از آویزان بودن بر روی طناب می‌باشد ۵- دو مورد گیرافتادن که منجر به هیپوترمی شده است. همچنین آسیب‌های جسمی در حین فعالیت غارنوردی عبارتند از: ۱- دو مورد دررفتگی کتف ۲- کشیدگی شدید زانو در هنگام حمایت ۳- مصدومیت زانو در حال صعود از تنوره ۴- بریدگی توسط سنگ تیز (هر کدام یک مورد) سه مورد ریزش سنگ منجر به مصدومیت شامل شکستگی پا شده است. موارد خاصی از جمله کمبود اکسیژن و هوای بد، گم شدن منجر به هیپوترمی، مشکل روی طناب و حمله زنبور نیز در این فهرست قرار می‌گیرند. سال ۲۰۰۰ با بیست گزارش بیشترین و سال ۲۰۰۴ و ۲۰۰۵ با شش گزارش کمترین حوادث را به خود اختصاص داده‌اند.

۳- حوادث منجر به مصدومیت بدون کمک رسانی

۳۲ حادثه از حوادثی که گزارش شده است، در این دسته قرار می‌گیرند. باز هم سقوط مهم‌ترین عامل مصدومیت غارنوردان می‌باشد. از ۱۷ مورد سقوط غارنورد، دو مورد در اثر صعود بدون حمایت، دو مورد در اثر تجهیزات ناکافی و بی‌تجربگی و یک مورد در اثر مشکل روی طناب بوده است. در سایر موارد علت سقوط گزارش داده نشده است. دومین عامل، ریزش سنگ و ریزش مسیر است که هشت مورد مصدومیت را به خود اختصاص می‌دهد. دو مورد گم شدن که یکی در اثر تجهیزات ناکافی بوده و یکی منجر به هیپوترمی شده است.

۴- حوادث منجر به امدادسانی ولی بدون مصدومیت

گیرافتادن غارنورد اغلب منجر به حوادثی می‌شود که سبب مصدومیت وی نمی‌شود، اما غارنورد نیاز به کمک خواهد داشت. از ۵۵ مورد، چهار مورد گیرافتادن در سیلاب، سه مورد گیرافتادن به دلیل ریزش سنگ، دو مورد در غار دریایی، دو مورد در شکاف و دو مورد در چاه بوده است. همچنین از دیگر عوامل گیرافتادن: ۱- تجهیزات ناکافی (یازده مورد) ۲- خستگی (پنج مورد) ۳- مشکل روی طناب (پنج مورد) ۴- فرود با دست و بدون ابزار (دو مورد) ۵- بی‌تجربگی (یک مورد) بوده است. از یازده مورد گم شدن، شش مورد در اثر تجهیزات ناکافی و یک مورد در اثر بی‌تجربگی بوده است. از شش غارنوردی که در اثر بیماری نیاز به کمک داشتند، دو مورد مبتلا به حمله قلبی، یک مورد غش و یک مورد خستگی منجر به هیپوترمی گزارش شده است. سقوط غارنورد به ندرت با عدم مصدومیت وی همراه بوده است. از سه مورد گزارش شده، یک مورد به علت سقوط از نردبان و دو مورد سقوط منجر به گیرافتادن غارنورد، بوده است. علاوه بر این‌ها دو مورد ریزش سنگ نیز در حوادث دیده می‌شود. در مجموع ۷۹ حادثه از این دسته‌اند. سال ۲۰۰۰ با ۱۵ گزارش بیشترین و سال ۲۰۰۲ با ۶ گزارش کمترین حوادث را به خود اختصاص داده‌اند.

۵- حوادث بدون پیامد

غارنوردی ورزشی پرخطر محسوب می‌شود. شرایط غارها و نوع فعالیت در آن به گونه‌ای است که اغلب حوادث در آن با مصدومیت و نیاز به کمک‌رسانی همراه است. در طی شش سال اخیر تنها ۱۶ مورد حادثه بدون پیامد گزارش شده است. چهار مورد گم شدن، پنج مورد گیرافتادن که دو مورد آن در سیلاب

باشگاه کوهنوردی اسپیلت

اداره کل تربیت بدنی استان تهران

«عضو ما پذیرد»

آموزش کوه پیمائی < قله نوردی

آموزش سنگ نوردی < دیواره نوردی

آموزش یخ نوردی < غار نوردی

آموزش سنگ نوردی پیشرفته < کوبور نوردی

آموزش های تئوری < منگل نوردی

مجری برنامه های تخصصی < صعود قله فارخ از کشور

فروشگاه < اسکی، اسکی کوهستان

نشریه < طبیعت کردی

خیابان متفق جنوبی، ابتدای پل زور گاور تلفن: ۸۸۶۱۳۳۹۷

دوروازه دولت پلاک ۷۸ طبقه همکف تلفن: ۸۸۳۰۱۰۸۴

اطلاعات بیشتر در سایت: www.espilat.com

پیمایش خط الراس کوه باز



مهدی معماری*

کوه باز با ارتفاع ۲۴۵۰ متر در شمال بخش فین قرار دارد. این کوه دارای خط الراسی پیوسته با کشیدگی از غرب به شرق می باشد. دامنه های جنوبی این کوه پرشیب و در شمال با دره ها و بریدگی های ناشناخته احاطه شده است. کانون های زیستی منطقه عبارتند از: فین، مارم، تبربویه، پشتنک، کهتک، باغستان، گهره، قطب آباد. قله اصلی این بلندی تقریباً در مرکز خط الراس واقع شده است.

در مرکز خط الراس هماگ و در شمال خط الراس گهکم و ارتفاعات شمال حاجی آباد دیده می شوند. شاخه ادامه مسیر را قله مخروطی (انگشتی) در انتهای بخش قابل مشاهده مسیر قرار می دهیم و مسیر را همچنان در جهت شرق ادامه می دهیم. پس از ساعتی، متوجه می شویم بریدگی بزرگی امتداد خط الراس را قطع کرده است. برای دستیابی به ادامه خط الراس می بایست به معدن گهره سرازیر شویم. ساعت ۱۲ وارد پهن دشت معدن گهره می شویم. در مرکز دشت تپه های قهوه ای رنگ و بقایای کوره های تهیه ذغال دیده می شود. ساعت ۱۴/۳۰ با عبور از یک گردنه در حالی که قله مخروطی مورد نظر در سمت راست مان قرار دارد، سرازیر می شویم. از روی گردنه سه قله سوزنی شاخص که گویا انتهای خط الراس را سد کرده اند دیده می شوند. از آنجا مسیر خط الراس با افت ارتفاع زیاد به سمت شرق و سپس جنوب شرق تغییر می کند. از پشت قله های سوزنی می توان امتداد خط الراس را رویت کرد. اما بریدگی بزرگی امکان اتصال را به بخش دیگر نمی دهد. در مقابل سوزنی ها مسیر را در جهت جنوب وارد یک دره می شویم. حدود ۳ ساعت بعد متوجه می شویم مسیر را قدری بیشتر از محل اتصال خط الراس فرود رفته ایم. مسیرمان را اصلاح می کنیم و حدود یک ساعت از مسیر را مجدداً صعود می کنیم. ساعت شش بعد از ظهر در ارتفاع ۱۸۷۵ متر کمپ دوم را برپا می کنیم.

روز جمعه ساعت ۷ در جهت شرق به منطقه بند پابند سرازیر می شویم. با عبور از یک قدمگاه خود را به خط الراس رگ هوتل می رسانیم. ساعت ۱۲ در ارتفاع ۱۷۱۱ متری بر روی قله مخروطی فلات لاورو می ایستیم. مسیر خط الراس را در حالی که از ارتفاع آن کاسته می شود در جهت جنوب شرق ادامه می دهیم. از بالای آخرین یال، روستاهای قطب آباد، گهره و قله موستوکوه در فراز روستای قطب آباد دیده می شوند. پس از آخرین فراز و فرودها ساعت ۴/۳۰ دقیقه در ارتفاع ۷۹۰ متر به حوالی روستای نارکان در مجاورت محور بندرعباس به سیرجان می رسیم. Δ

* هیات کوه نوردی استان هرمزگان

روز چهارشنبه ۸۶/۹/۲۱ به مقصد امتداد غربی خط الراس کوه باز، عازم بخش فین و سپس روستای مارم در ۱۰۰ کیلومتری بندرعباس می شویم. برای دستیابی به خط الراس غربی، مارم را در جهت شمال پشت سر می گذاریم و از طریق راه خاکی - حدود ۱۸ کیلومتر - در مجاورت راه آهن با عبور از روستای چوکرتو قبل از اولین تونل قطار در کنار یک پل، به سمت راست تغییر مسیر می دهیم. پس از دقایقی در حالی که مسیر به دلیل ریزش برای عبور ماشین مناسب نیست، از ماشین پیاده می شویم و به طرف گردنه گرموش در جهت غرب به راه می افیم. حدود ۲۰ دقیقه بعد ساعت ۸/۲۰ در ارتفاع ۵۲۰ متر بر روی گردنه قرار می گیریم. مسیر خط الراس در ابتدا به طور مشخص به شمال کشیده شده است. مسیر با افت و خیز زیاد پس از حدود ۴ ساعت در جهت شرق به خط الراس اصلی مشرف به آبگرم تبربویه می رسد. از روی خط الراس اصلی تقریباً تا میانه های مسیر قابل رویت است.

بر روی خط الراس چندین قله مخروطی را صعود و فرود می رویم. در جنوب مسیر پرشیب به روستاهای دامنه جنوبی منتهی می شود و در شمال و غرب بریدگی بزرگی شبیه به یک کاسه عظیم آتشفشانی دیده می شود. ساعت هفت بعد از ظهر در کنار دره در ارتفاع ۱۸۳۰ متری کمپ اول را برپا می کنیم و شبی سرد را پشت سر می گذاریم. روز پنجشنبه ساعت ۷ کمپ را ترک می کنیم، ساعت ۹ به منظور ذخیره آب از صعود چند قله فرعی (طول مسیر خط الراس فرعی حدود ۷۰۰ متر) صرف نظر می کنیم و به پهن دشتی در زیر خط الراس، معروف به معدن کهتک سرازیر می شویم. پس از ساعتی در ارتفاع ۲۲۰۰ متر به برکه معدن کهتک می رسیم. بعد از ذخیره آب، در جهت شرق عرض خط الراس فرعی حایل بین خط الراس اصلی - قله و معدن کهتک را صعود می کنیم. برای دستیابی به خط الراس اصلی و قله در جهت جنوب شرق وارد دره می شویم و با صعودی دوباره به بلندی خط الراس می رسیم. ساعت ۱۱/۳۰ بر روی قله تخت گاهی قلات ریز می ایستیم. قله قلات ریز با ارتفاع ۲۴۵۰ متر از سطح دریا تقریباً

پیمایش خط الراس اصلی و شمالی البرز

ارفه کوه به میشینه مرگ



علی اصغری معلم کلایی

قله پرچنان ۴۰۳۵ متر

در بهار سال ۱۳۷۰ وقتی برای اولین بار به قله زیبای آرپر ده (ارفه کوه) صعود کردم، قله را از سه مسیر با شیب‌های تند صخره‌ای و جنگلی و با مراتع زیبای اطراف دیدم، ولی یال غربی آن چنان زیبایی داشت که دیگر نتوانستم پیمایش و صعود قله‌های بلند آن را از فکرم بیرون کنم. چند تلاش تا نیمه‌های یال و تا قله ۳۶۰۰ متری منگوجال به اتفاق بعضی دوستان داشتیم که هر بار ناشناخته‌هایی از مسیر به رویم گشوده شد. مسیرهایی چون فرود به ابتدای تنگه واشی و پیمایش دره‌های فرعی آن، شیب تند دره به روستای انند و دره زیبای در اسله سوادکوه.

تا این که در بهار سال ۱۳۸۴ در یک برنامه ریزی دقیق به همراه دوستانی صمیمی و یک دل پیمایش این مسیر تا قله زیبای میشینه مرگ ۴۰۳۵ متر به اتمام رسید و مسیری به طول ۱۲۰ کیلومتر با ۱۵ قله بلندتر از ۳۰۰۰ متر شناسایی و صعود شد. البته می‌توان مسیر را بعد از صعود قله میشینه مرگ و فرود به گردنه قله بوم ۳۸۵۰ متر ادامه داده و قله‌های بلند دیگری هم چون: امیری ۳۹۵۰ متر و انیس ۳۷۵۰ متر و کنیون ۳۸۵۰ متر و زیره ور ۳۷۰۰ متر را صعود کرده و به روستای زیبای هاره و منطقه امیری و وانا جاده هراز رسید.

روز اول ۸۴/۳/۱۲

رو به غرب قله خواص ورزان ۳۳۰۰ متر و سپس بعد از طی یک شیب به قله زیبای سوادکوه ۳۴۵۰ متر صعود می‌کنیم. این قله به علت قرار گرفتن در مرکز کوهستان سوادکوه و فیروزکوه و دور بودن از روستا و جاده کمتر صعود شده و حتی ناشناخته است. خط الراس را ادامه داده و پس از صعود قله هموار و مسطح (ویلاز ۳۴۵۰ متر) به گردنه منگوجال در ارتفاع ۳۳۰۰ متر می‌رسیم.

ساعت یک بعد از ظهر را نشان می‌دهد و باد سردی چهره خسته‌مان را نوازش می‌دهد. لکه‌های برف زمستانی در گوشه و کنار به چشم می‌خورد و مناظر زیبایی را به وجود آورده است. جدال زندگی بین گل‌های بهاری و برف زمستانی واقعاً دیدنی است. هنوز از چوپانان و رمه گوسفندان خبری نیست. کوهستان در سکوت کامل است. قله منگوجال به ارتفاع ۳۵۰۰ متر از یال اصلی جدا شده و تنها در جنوب قرار دارد و از گردنه تا قله با شیبی ملایم و پر از گون نیم ساعت طول می‌کشد. قله منگوجال منبع اصلی آب تنگه واشی و رودخانه ساواشی و رودخانه گناب دره و در اسله سوادکوه می‌باشد.

پس از صرف ناهار در ساعت ۲/۳۰ دقیقه بعد از ظهر حرکت را آغاز می‌کنیم. ابتدا گردنه شلفین و منگوجال و سپس قله شلفین ۳۵۰۰ متر صعود شده و در ساعت ۶ بعد از ظهر در یک هوای نیمه‌ابری به مرتع و گوسفندسرای سیاه ریز در ارتفاع ۳۳۴۵ متر واقع در گردنه شلفین و بز میچال می‌رسیم. این نقطه در جنوب روستای چرات سوادکوه قرار دارد و اگر به سمت جنوب فرود برویم به ابتدای تنگه واشی و دشت ساح می‌رسیم. این مکان به خاطر وجود چمن یک دست و چشمه کوچک آب‌جای خوبی برای چادر و شبمانی می‌باشد. از صبح که حرکت کردیم به هیچ چشمه‌ای در مسیر برخورد نکردیم. چادرها را یکی پس از دیگری

پس از رسیدن تمامی افراد گروه در زمان مقرر، ساعت یک بعد از ظهر با یک دستگاه مینی‌بوس شهرستان ساری را به سمت شهرستان سوادکوه ترک کرده و در ساعت ۲/۴۵ دقیقه بعد از ظهر به روستای زیبای آرپر ده (ارفه ده) در ارتفاع ۱۵۰۰ متری رسیدیم. پس از جابه‌جایی بارها، ساعت ۳ بعد از ظهر صعود در جهت غرب روستا در مسیر پاکوب آغاز شد و پس از عبور از یال جنگلی قله و طی مسیرهای هلی گردن و میشکاجشمه به مرتع زیبای گردنه سر در ارتفاع ۲۴۰۰ متری زیر قله رسیدیم. از اینجا تا قله و پناهگاه آرپرکوه ۲۷۳۵ متری نیم ساعت طول می‌کشد و چون قله در شرق و مسیر مادر غرب گردنه قرار دارد گروه به علت صرفه‌جویی در وقت از صعود به قله صرف نظر کرده و پیمایش خط الراس آغاز شد. سپس با گذشتن از گوسفندسرای سوت‌سراه اسپه سنگ تره تا و سی استل در ساعت ۹ شب به گوسفندسرای بزرگ سرسیروک در ارتفاع ۲۸۰۰ متری رسیدیم. این گوسفندسرا به علت وجود کلبه‌های چوپانی و چشمه پر آب جای مناسبی برای بیتوته و شبمانی می‌باشد. گروه دو کلبه کنار هم را جهت شبمانی انتخاب و به استراحت پرداختند.

روز دوم ۸۴/۳/۱۳

پس از صرف صبحانه در ساعت ۷ صبح حرکت در جهت جنوب و در سینه‌کش قله ۳۳۵۰ متری یوریم آغاز شد. در ساعت ۸/۳۰ دقیقه پس از پشت سر گذاشتن گوسفندسرای سرجولک به گردنه قله یوریم و تلمه سنگ می‌رسیم. از این گردنه رو به شرق پس از طی ۲۰ دقیقه قله یوریم صعود می‌شود. رو به غرب در ادامه خط الراس به قله تلمه سنگ ۳۳۸۰ متر که آثار برجک دیده‌بانی نیز در نزدیکی قله دیده می‌شود، می‌رسیم. بعد از قله تلمه سنگ

برپا می‌کنیم. مه و باران ما را همراهی می‌کنند. در زیر چادرها مشغول استراحت و نوشیدن چای هستیم که یک دسته کل و بز از جلوی دیدگان ما وحشت زده فرار می‌کنند.

روز سوم ۸۴/۳/۱۴

پس از خوردن صبحانه و آماده کردن کوله‌ها در ساعت ۷ صبح حرکت را آغاز می‌کنیم. باز هم مسیر به سمت غرب می‌باشد. قله بلند و صخره‌ای پرچنان در جلوی ما قرار دارد. با صرف ۴۵ دقیقه وقت از قله بز میچال با ۳۵۰۰ متر ارتفاع را از لبه شمالی صعود کرده و از لبه جنوبی آن مسیر را ادامه می‌دهیم. پس از ۲۰ دقیقه فرود در شیبه ملایم به سنگ‌چین گوسفندسرای می‌رسیم که جای چادر چوپانان می‌باشد. یکی از دوستان همگی ما را به سکوت دعوت کرده و به شیب شمالی اشاره می‌کند. خرس بزرگ قهوه‌ای رنگی بدون توجه به حضور ما مشغول جست‌وجوی غذا در میان سنگ‌ها و گون‌ها رو به سمت ما در حرکت است. به مدت ۱۰ دقیقه او را نظاره کرده و شکر ایزدیکتا را به جای می‌آوریم. چند عکس به یادگار از او می‌گیریم. خرس بیچاره به واسطه نزدیکی و شنیدن صدای شارتر دورین متوجه حضور ما شده و با چنان سرعتی رو به پایین فرار می‌کند که فکر می‌کنم



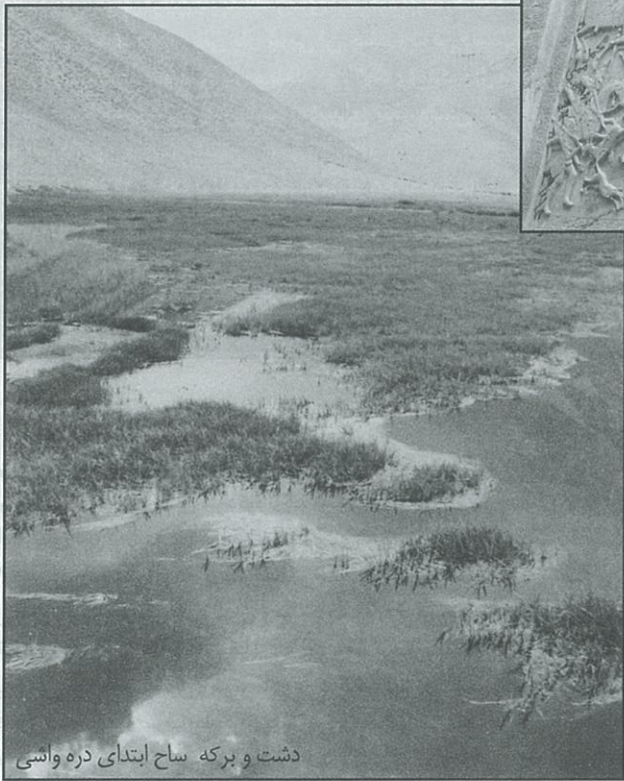
حجاری های تنگه واغی

نشل جاده هراز و دامنه شرقی آن به دره چرات سوادکوه و دامنه جنوبی آن به روستای لزور فیروزکوه ختم می‌شود.

در ساعت ۶ بعدازظهر به چمن و سنگ‌چین ته دره در ارتفاع ۳۴۵۰ متر می‌رسیم. محل مناسبی برای استراحت شبانه با رودخانه‌ای در وسط. پاکوبی بزرگ که از روستای لزور فیروزکوه به روستای ورزنه و نشل می‌رود همه چیز نشان از قدمت این راه کوهستانی دارد. با برپا شدن چادرها و صدای چراغ خوراک‌پزی، بوی آرام‌بخش چای تسکین‌خستگی ماست. هر یک از اعضای گروه به کاری مشغول هستند و در نهایت خود را برای خواب شبانه آماده می‌کنند.

روز چهارم و آخر ۸۴/۳/۱۵

اعضای گروه یکی یکی آماده شده و پس از صرف صبحانه در ساعت ۷ صبح صعود شروع می‌شود. برف‌های یخ‌زده در زیر پا با صدای مخصوص به خودش توجه همه را جلب کرده و هرکس از دیدگاه خودتعبیری دارد. پس از ۳۰ دقیقه به شیب تند یال شرقی قله میشینه مرگ می‌رسیم که در غرب پاکوب بزرگ قرار دارد. هوا صاف است و بلون ابر، در سکوت کامل. به آرامی ارتفاع گرفته و به لبه طولانی و وسیعی می‌رسیم؛ به همراه بادی سرد و شدید در ساعت ۹/۳۰ دقیقه صبح به قله ۴۰۳۵ متری میشینه مرگ صعود می‌کنیم. در سمت غرب مخروط زیبای دماوند و در سمت جنوب و جنوب غربی خط‌الراس قره داغ با قله‌های بی‌شمارش و در سمت شمال در پس غبار، آبی دریا نمایان است. با گرفتن چند عکس یادگاری به دره سیاه‌رود و در مسیر جنوب سرازیر می‌شویم و پس از طی یک ساعت و نیم به گوسفندسرای سیاه‌رود و سیل‌بند در حال احداث آن می‌رسیم. از روستای لزور فیروزکوه تا این نقطه



دشت و برکه ساح ابتدای دره واغی

جاده ماشین رو و خاکی وجود دارد.

دره را ادامه داده و در کنار چشمه بزرگ معجز چشمه جهت صرف ناهار توقف می‌کنیم. ارتفاع ۳۱۰۰ متر را نشان می‌دهد. در این مکان دو راه وجود دارد: ۱- راه پاکوب که کمی ارتفاع گرفته و به بالای دره رفته و از مسیری ساده به روستای لزور می‌رسد. ۲- راه مستقیم و پرشیب و سنگلاخی دره جنوبی به همراه آبشارهای کوچک و دیواره‌های بلند که نیاز به توانی بالا دارد. گروه مسیر اول را انتخاب کرده و در ساعت ۳ بعدازظهر

یوزپلنگ هم به گرد او نمی‌رسد.

حرکت را رو به بالا و غرب هم چنان ادامه داده تا این که به لبه صخره‌ای قله هلیون ۳۶۵۰ متر می‌رسیم. ارتفاع سنج ارتفاع ۳۴۸۰ متر را نشان می‌دهد. برای صعود تا قله هلیون نیاز به سنگ‌نوردی همراه با ابزارهای حمایتی می‌باشد که با موافقت دوستان و کمبود وقت از صعود آن صرف نظر می‌کنیم. مسیر پاکوب و تراورس شیب شمالی قله هلیون را ادامه داده و به گردنه هلیون و خولرز می‌رسیم. از این گردنه با صرف ۳۰ دقیقه وقت به قله خولرز به ارتفاع ۳۵۵۰ متر صعود کرده و از آنجا به دره خولرز و پرچنان و چمن زیبا با چشمه‌سارهای فراوان آن می‌رسیم. ارتفاع سنج ارتفاع ۳۳۵۰ متر را نشان می‌دهد.

اگر از این دره رو به جنوب فرود بروید به روستای لزور فیروزکوه و اگر رو به شمال فرود بروید به روستای چرات سوادکوه می‌رسید. صعود به قله‌های ناشناخته و کمتر صعود شده، چنان شور و حالی در گروه ایجاد کرده که قابل وصف نیست. قله‌هایی که حتی یک کاغذ کوچک شکلات در آن پیدا نمی‌شود. تمیز و زیبا و دوست‌داشتنی.

ساعت یک بعدازظهر برای صرف ناهار و استراحتی کوتاه کنار چشمه کوچکی اتراق می‌کنیم. یک گروه شکارچی؟! نیز با دیدن ما از ما فاصله گرفته و دورتر می‌نشینند و ما را می‌پایند. در ساعت ۲ بعدازظهر سینه‌کش سنگین یال قله پرچنان را به آرامی ارتفاع گرفته و پس از دو ساعت و نیم به قله صخره‌ای و دیدنی پرچنان به ارتفاع ۳۹۵۰ متر صعود می‌کنیم. نیمی از گروه برای اولین بار بود که به این قله صعود می‌کردند. هوا آفتابی ولی سوز سردی مانع از توقف می‌شود. دماوند بلند بالا نیز گوشه چشمی به ما دارد.

پس از گرفتن چند عکس به سمت دره غربی قله پرچنان و میشینه مرگ سرازیر می‌شویم. قله پرچنان در مرکز کوه‌های سوادکوه قرار داشته و دامنه شمال غربی آن به دره

همگی به سلامت به روستای لزور فیروزکوه در ارتفاع ۲۴۰۰ متر می‌رسیم.

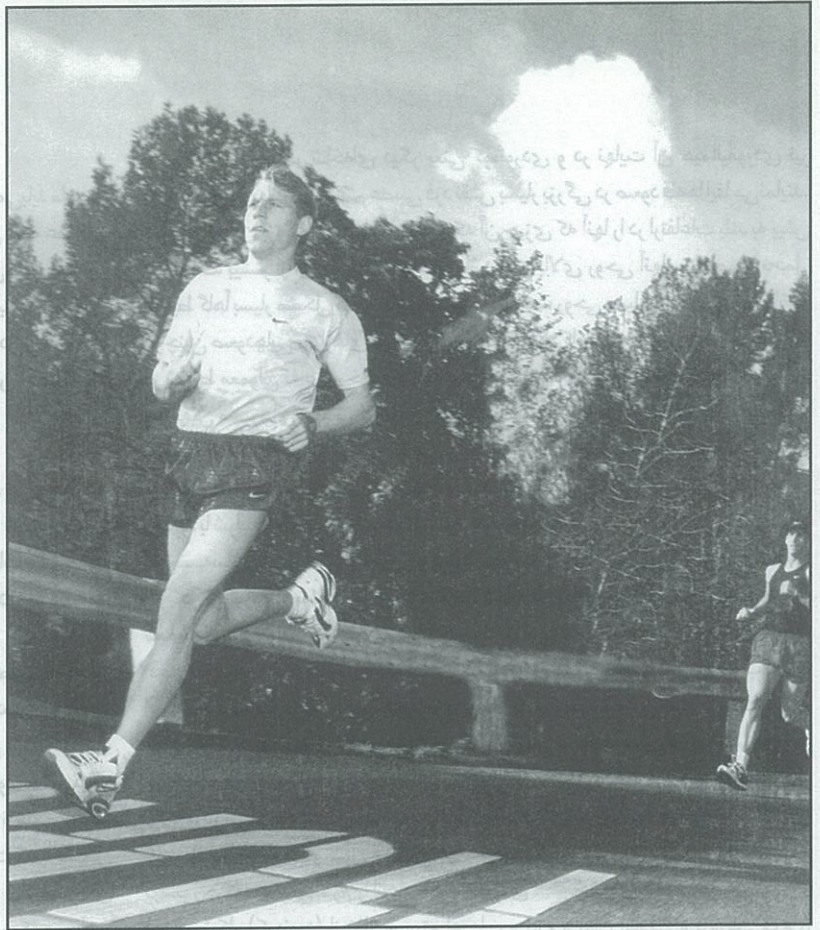
رعایت موارد زیر برای پیمایش خط‌الراس ضروری است:

- ۱- پیش‌بینی هوا به خصوص در بهار و مه‌گیر بودن منطقه.
- ۲- به همراه داشتن راهنما و GPS و مختصات منطقه.
- ۳- به همراه بردن غذا و پوشاک به اندازه لازم.
- ۴- بیشتر مسیر خط‌الراس در زمستان پوشیده از برف سنگین و کولاک و بهمن می‌باشد. Δ

* رئیس هیات کوه‌نوردی شهرستان ساری

مفهوم آمادگی جسمانی و Fitness

دکتر علیرضا بهجور



امروزه برای رسیدن به زندگی سالم تر و دوری جستن از بیماری های گوناگون، حرکات ورزشی و حفظ آمادگی جسمانی و سلامت بدن، توصیه ای عمومی برای همه افراد جامعه در هر سن و شرایطی است. تنها راه دستیابی به این وضعیت فقط حرکات ورزشی منظم و مناسب است. به طور کلی این وضعیت آمادگی و سلامت بدن را **Fitness** می نامند.

از طرف دیگر برای پرداختن به هر ورزشی چه به صورت حرفه ای و چه به صورت آماتور، هر فردی نیاز به کسب یک سری مهارت ها و آمادگی های جسمانی دارد تا بتواند آن ورزش را به درستی به انجام رسانده و آمادگی مناسبی برای حرکات ورزش مورد نظر داشته باشد. در حقیقت بدون این آمادگی های اولیه، انجام حرکات ورزشی اختصاصی ممکن است نه تنها مفید برای سلامت فرد واقع نشود بلکه در مواقعی آسیب رسان و مضر نیز باشد.

مناسفانه در ورزش کوه نوردی این اصل مهم و پایه (آمادگی جسمانی) خیلی جدی گرفته نشده و بسیاری از افرادی که کوه نوردی را به صورت کاملاً جدی نیز پیگیری می کنند، چندان اعتقادی به این آمادگی ها و پیش نیازها نداشته و مستقیم به کوه می روند یا سنگ نوردی می کنند و خوب طبیعی است که پس از چندین سال عوارض این امر گریبان شان را گرفته و انواع آسیب های جسمی بروز می کند.

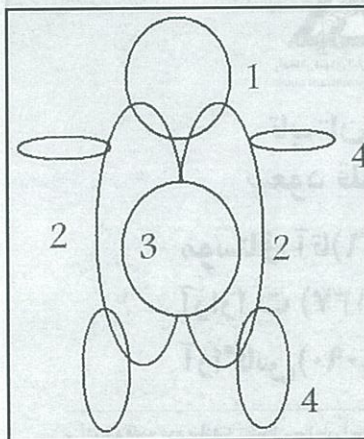
در این مقاله که در چند قسمت خدمت ورزشکاران عزیز ارایه می شود سعی شده که مفهوم آمادگی یا **Fitness** به صورت غیر تخصصی بازگو شود تا برای همه افراد قابل فهم بوده و در عین حال بتواند راهنمایی برای افراد علاقه مند به مطالعه بیشتر باشد.

۲- ریه ها:

محل دریافت اکسیژن از محیط برای سوخت و ساز بدن و دفع دی اکسید کربن ناشی از آن می باشد. ارگانی تعیین کننده در سطح توانایی فرد و میزان پاسخ گویی او به حرکات ورزشی است. حداکثر دریافت اکسیژن از محیط (VO2 max) فاکتوری بسیار ارزشمند در بررسی توانایی و سلامت ورزشکار و ظرفیت او برای تمرین، مسابقه و قهرمانی احتمالی است. بدیهی است که وضعیت ریه ها عنصری مهم در تعیین این فاکتور است.

۳- قلب و عروق:

پمپ اصلی بدن که خون را به همه اعضای بدن جهت تحویل مواد غذایی و اکسیژن می رساند. همچنین مواد سمی ناشی از سوخت و ساز از این اعضا وارد خون شده و توسط قلب به ریه ها و کلیه ها جهت تصفیه فرستاده می شود. هر چه سطح فعالیت بالاتر رود قلب نیز می باید فعالیت بیشتری انجام دهد تا نیازهای بدن را تامین کند. در حقیقت تعیین کننده اصلی سقف فعالیتی بدن همین قلب است. حداکثر ضربان قلب در هنگام حداکثر فعالیت و میزان این ضربان در حین استراحت دو فاکتور ساده ولی بسیار مهم در ارزیابی آمادگی ورزشکار برای فعالیت بدنی و سلامت کلی فرد است.



ابتدای امر به مدل ساده شده یک ورزشکار که در شکل نمایش داده شده اشاره ای خواهیم داشت:

۱- مغز و سیستم اعصاب مرکزی:

فرمانده تمام بدن و هماهنگ کننده کلیه حرکات، احساسات، مهارت ها، عواطف و ... می باشد. عوامل روحی، روانی که به صورت غیر مستقیم به مغز ارتباط دارد عاملی بسیار مهم و تعیین کننده برای سلامت کلی بدن و توانایی فرد در انجام حرکات ورزشی عمومی و تخصصی و رسیدن به **Fitness** می باشد. ارتباط دوطرفه بین آمادگی و سلامت روحی، روانی و ورزش قابل توجه است.

۴- عضلات و استخوان‌ها:

توده عضلات و استخوان‌های فرد واحدهای اجرایی ورزش می‌باشد که می‌باید ماحصل کار تمام سیستم‌های مغزی، ریوی و قلبی را به فعل در آورند. هر چه این توده عضلات آماده‌تر باشند، بدیهی است که عملکرد ورزشکار بهتر خواهد بود. ورزش‌های گوناگون وضعیت عضلانی متنوعی را طلب می‌کنند یعنی برای انجام هر ورزشی نیاز به عضلاتی مناسب همان ورزش داریم (به عنوان مثال به اندام ورزشکاران دو ۱۰۰ متر در مقایسه با دو ۱۰۰۰۰ متر نگاه کنید). امروزه دانش بیومکانیک به بهره‌وری مناسب از این اعضا کمک شایانی می‌کند.

مغز و سیستم اعصاب مرکزی:

در این قسمت علاوه بر جنبه‌های جسمی، وضعیت روحی و روانی فرد نیز مورد بحث می‌باشد. کاملاً مشخص و واضح است برای این که جسمی سالم و آماده داشته باشیم و بتوانیم به ورزش مورد علاقه خود به طور موثر بپردازیم نیازمند سیستم اعصاب سالم و روح و روان شاداب و آماده هستیم و متقابلاً ورزش و آمادگی جسمانی باعث شادابی و وضعیت روحی و روانی بهتری می‌شود.

اصولاً کسب و ایجاد هر مهارتی نیازمند تسهیل و تقویت مسیرهای عصبی انجام آن عمل می‌باشد. مثلاً فردی که گیتار می‌نوازد با تمرین و تکرار حرکات دست به تدریج مسیرهای عصبی که برای حرکات نرم و مناسب انگشتان بر روی ساز لازم است را تقویت کرده و حرکات نرم‌تری پیدا می‌کند و به اصطلاح چیره دست‌تر می‌شود. مثال دیگر ژیمناستیک کاری است که تمرین‌های مختلفی می‌کند تا به تدریج حرکات نرم‌تر و بهتری روی ابزار ورزش خود داشته باشد. مثال دیگر تمرین خط یا تندنویسی است که با تسهیل و تقویت مسیرهای عصبی به تدریج فرد خوش خط تر و یا سریع‌تر می‌شود. این مسیرهای عصبی شامل سلول‌های مختلف در مغز NEURONES سلول‌های حرکتی نخاع و سلول‌های حسی از پوست به نخاع و مغز می‌باشند. (Sensory and motor neurons) در سنگ‌نوردی آمادگی ذهنی و روحی سنگ‌نورد اصلی بسیار مهم در کیفیت کار او چه در مسابقه و چه در حین فعالیت غیرمسابقه‌ای است. ماه‌ها طول می‌کشد تا مغز و سیستم عصبی فرد آماده انجام حرکات متنوع سنگ‌نوردی روی دیواره مصنوعی و یا طبیعی گردد. تنها با تمرین و ممارست است که یک سنگ‌نورد خوب پدیدار می‌شود. این فرد قادر است به نرمی روی دیواره صعود کرده انواع مسیرها و گیره‌های مشکل را گذرانده و در عین چابکی به آرامی و سلامت به انتهای مسیر خود برسد. این فرد نه ترس از مسیرهای گوناگون دارد و نه در طی این مسیرها خسته می‌شود. در اینجا است که سیستم اعصاب مرکزی فرد کاملاً بدن و سیستم حرکتی او را تحت کنترل دارد و با پشتوانه روح و روان آماده او به وی کمک می‌کند تا از ورزش خود لذت ببرد.

از طرف دیگر آمادگی ذهنی در کوتاه مدت نیز به کمک فرد می‌آید. حتماً در پیش از مسابقات سنگ‌نوردی داخل سالن و یا صعودهای طبیعی مشاهده نمودهایم که فرد صعودکننده قبل از اقدام به صعود دیواره را نظاره کرده و به اصطلاح صعود چشمی می‌نماید. این صعود چشمی به سنگ‌نورد کمک می‌کند تا به صورت ذهنی با مسیر صعود آشنا شده و برای مقابله با مشکلات آن آمادگی ذهنی لازم را بیابد و دوم این که با همین کار سطح هورمون‌های استرس (مثل آدرنالین و کورتیزول) در بدنش افزایش یافته تا به او جهت طی

مسیر کمک کنند. در شاخه‌های دیگر یعنی کوه‌نوردی و در نهایت آن هیمالیانوردی نیز آمادگی روحی روانی و سیستم عصبی فرد نقش بسیار بزرگی در صعود قله‌ها ایفا می‌نماید. تمام کوه‌نوردان بزرگ دنیا اذعان داشته‌اند که آن چیزی که آنها را در ارتفاعات بلند به پیش برده است، بیشتر از آن که قدرت جسمی باشد توان بالای روحی آنهاست. اصولاً تحمل شرایط گاه‌ب‌گاه بسیار مشکل صعودهای بلند جز با وضعیت روحی بسیار آماده میسر نمی‌باشد. در چنین صعودهایی رفتارهای ناپهنجاری از بعضی افراد کاملاً موجه گروه دیده می‌شود که در شرایط معمولی نه برای خود فرد و نه برای دیگران قابل تصور نیست. تقویت این توان و تسهیل مسیرهای عصبی لازمه آن تنها با کسب تجربه و تمرین به دست می‌آید. البته امروزه با کمک کامپیوتر بسیاری از ورزش‌ها و حرکات آنها شبیه‌سازی شده است و فرد ورزشکار را به طور مجازی در وضعیت‌های مختلف ورزش خود قرار می‌دهند تا فرد ضمن برخورد با شرایط مختلف ورزش خود از آسیب‌ها و خطرات احتمالی دور بماند. بیشترین سود این شبیه‌سازی‌ها در حقیقت تمرین و پرورش سیستم اعصاب و روح و روان فرد است. در کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی نیز صعود از دیواره‌های بلند و قله‌های مرتفع شبیه‌سازی شده است و کوه‌نورد با قرار گرفتن در اتاقک مخصوصی شرایط مختلف صعود را به صورت ذهنی تجربه می‌کند. راه رسیدن به آمادگی لازم روحی و مغزی فقط تمرین و کسب تجربه است. یک نوازنده ماهر و چیره دست بدون نگاه به ساز خود و بدون شمارش نت‌ها و در حقیقت با روح خود سازش را به بهترین وجه می‌نوازد. دست او به نرمی بر روی ساز حرکت کرده و نت‌ها را به سرعت و پشت سر هم و بدون نیاز به تامل و تفکر می‌نوازد. فرد ورزشکار (کوه‌نورد) نیز می‌بایست آن قدر تمرین داشته باشد و شرایط گوناگون ورزش خود را تجربه کرده باشد تا به راحتی و بدون استرس بتواند بر مشکلات پیش رو غلبه نماید. به نرمی و درستی حرکات متوالی لازم را انجام داده و صعودی لذت‌بخش و سلامت داشته باشد. اگر فرد ورزشکار (کوه‌نورد) از نظر سیستم اعصاب و روح و روان آمادگی و پرورش لازم را نداشته باشد، حتی در صورتی که از نظر قلب و ریه و عضلات در آمادگی و مهارت صددرصد نیز باشد، ورزشکار موفق نیست و نخواهد توانست به حد اعلا عملکرد خود برسد. Δ



راهنمایان کوه‌سواران ایران
IRANIAN MOUNTAIN GUIDES

تابستان ۸۷ صعود قله‌های

موستاق آتا (۷۵۶۶) - چین

آرا رات (۵۱۳۷) - ترکیه

آرا گاس (۴۰۹۰) - ارمنستان

آدرس: فلکه دوم صادقیه؛ خیابان سازمان آب؛ مجتمع بردیسان؛ طبقه دوم شماره ۵۸
تلفن: ۴۴۸۷-۱۳۲ همراه (خلیلی) ۰۹۱۲-۱۵۹۰۵۶۵ (درودکی) ۰۹۱۲-۱۹۰۲۲۲۶
info@imgco.ir www.imgco.ir



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 بیواک

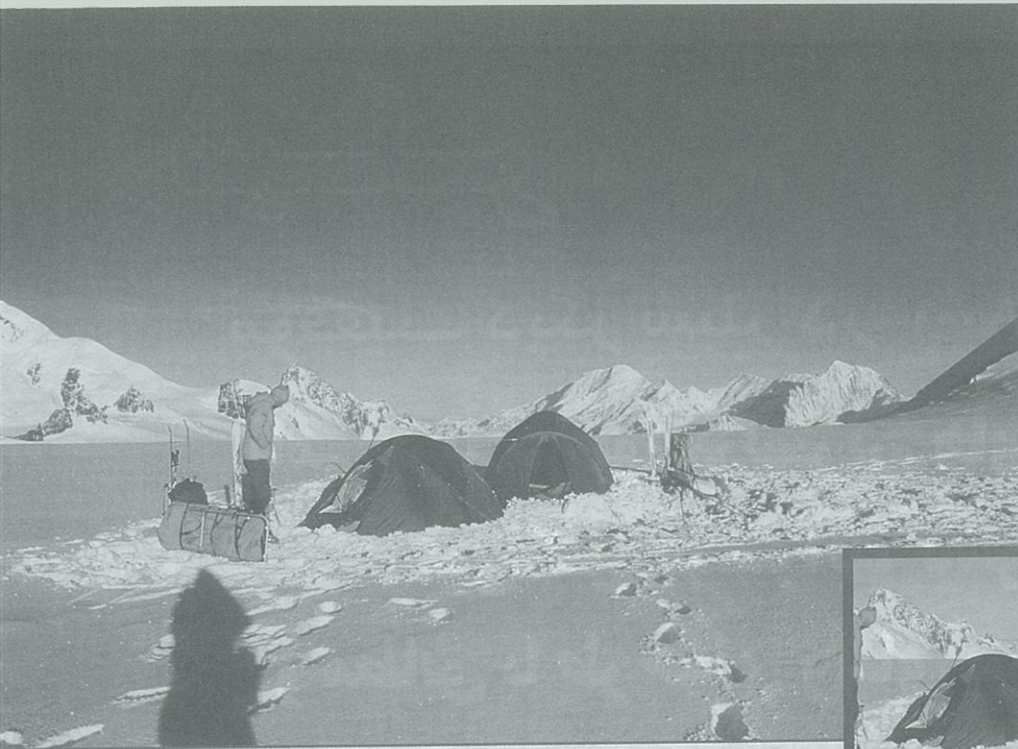
بادگیر و دیگر لوازم

قبول هر گونه سفارشات در ایران

ایوب وند

تلفن: ۰۲۳۶۸۶۶۰-۰۹۱۲ ۳۳۳۱۰۱۹۷

آماده‌سازی پیش از صعود به قله‌های بزرگ



ترجمه: هایده هوشیان - تورج مهرداد

مقاله‌ای که مطالعه می‌کنید درباره محسنات آماده‌سازی بدن و هم‌هوایی برای صعود به ارتفاعات بالا است. نویسنده این مقاله «مایک ادچارد» یکی از راهنمایان و مربی‌های پرکاری است که در ۱۰ سال اخیر با مجله کلایمپ و سامیت همکاری می‌کند. سایت ارتباطی او www.edchard.co.uk می‌باشد. خلاصه مقاله دیگری در همین زمینه از دکتر «دیوید هیلبر اندت» درباره بیماری حاد کوهستان AMC طی پرسش و پاسخ در پی می‌آید.

آماده‌سازی قبل از صعود:

آماده‌سازی بدنی قبل از صعود را نباید از داخل هوایمایی که عازم مبدا صعود هستید، آغاز کنید، بلکه مدت‌ها قبل از اتمام صعود باید برنامه و روش کاملی مطابق با اهداف خود طراحی کنید. باید هنگام برنامه‌ریزی برای هم‌هوایی در ارتفاع زیاد دقیقاً و با در نظر گرفتن همه جوانب معلوم شود که در وضعیت ایده‌آل هستید یا نه؟ و برای شما باید مشخص شود تا چه مقدار نسبت به بیماری حاد کوهستان AMS مستعد هستید. معمولاً بعضی از کوه‌نوردان خیلی جوان هنگام انجام تمرینات آماده‌سازی تصور می‌کنند صعود سریع جزو اقدامات و تمرینات هم‌هوایی است در صورتی که صعود سرعتی بعد از دستیابی به هم‌هوایی در کوهستان میسر می‌شود. حرکت نامناسب در کوهستان نه تنها پیشرفتی در تمرینات هم‌هوایی ایجاد نمی‌کند بلکه با روش‌های بی‌قاعده و خودبختکاری در حرکات و مثلاً تمرینات سبب تضعیف اعضای بدن مانند قلب و ریه خواهید شد. بنابراین فراموش نکنید شروع تمرینات باید دارای قاعده و نظم خاص همراه با زمان‌بندی خود باشد. اجرای روش‌های خودبختکاری و باری به هر جهت نه تنها کمک نخواهد کرد بلکه عوارض بیماری‌های قلب و ریه و حتی گاهی اوقات صدمات دیگر اعضای بدن را به همراه داشته و در بعضی اشخاص این عوارض مادام‌العمر می‌شود. هنگام انجام تمرینات از نوشیدن بعضی از نوشابه‌ها و مشروبات و خوردن بعضی از مواد خوراکی مثل چیپس‌ها، پفک‌ها و نظایر آنها جداً خودداری کنید. زیرا این اقلام خوراکی و نوشیدنی‌ها تاثیر معکوس دارند.

نوشیدنی‌های لازم

هر کوه‌نورد هنگام صعود مقدار زیادی آب از راه‌های مختلف از دست می‌دهد. بنابراین او به آب بیشتری نیاز دارد تا در شرایط معمولی و روزمره کاهش آب بدن را جایگزین کند. همچنین بدن انسان به علت تنفس هوای خشک کوهستان و هنگام بازدم مقدار زیادی بخار آب از دست می‌دهد و اگر شرایط کاهش اکسیژن در محیط را هم به آن اضافه کنیم متوجه می‌شویم که تامین مقدار آب بدن هنگام کوه‌نوردی بسیار ضروری است. هر

کوه‌نورد هنگام فعالیت در ارتفاع باید حدود چهار لیتر آب بنوشد. اما بعضی تصور می‌کنند نوشیدن انواع مایعات می‌تواند جایگزین آب شود در صورتی که این تصور غلط است. مردم اروپا و آمریکا بیشترین مقدار تامین آب را از طریق نوشیدن آب میوه‌ها (اغلب غیرطبیعی)، قهوه، نوشابه و حتی آب‌جو تامین می‌کنند در صورتی که این روش غلط است. بدن انسان روزانه به چهار لیتر آب نیاز دارد نه چهار لیتر مایع. برای آن که بدانید به مقدار مورد نیاز بدن‌تان، آب نوشیده یا خیر؟ باید به ادرار روزانه خود توجه کنید. اگر روشن و شفاف باشد نشانه خوبی است از مصرف کافی آب در غیر این صورت باید چاره‌اندیشی کنید.

سایر آماده‌سازی‌ها:

سایر آماده‌سازی‌ها برای صعود به قله می‌تواند بررسی راه‌های دسترسی، مطالعه و استفاده صحیح از نقشه منطقه و مسیر، محل پناهگاه‌ها و برنامه‌ریزی انتقال بار با وزن کم به محل‌های مناسب باشد. باید توجه خاص به توزیع و توزین بار در طی اجرای برنامه بنمایید. می‌دانید بزرگسالان روزانه به مقدار متوسط بین ۲۰۰۰ تا ۲۵۰۰ کالری نیاز دارند. اما بدن یک کوه‌نورد در ارتفاع با پروتئین‌ها و چربی‌های در نظر گرفته شده به خوبی کار نمی‌کند. بنابراین رژیم معمول کوه‌نورد باید تغییر کند موادی سرشار از هیدروکربورها می‌تواند این کمبود را جبران کند. براساس خواص ترمودینامیکی و به علت کاهش فشار جوی آب در ارتفاع در دمای پایین‌تری می‌جوشد. ظاهراً این مساله در ابتدا مهم به نظر نمی‌رسد ولی در مجموع وقتی به پخت و پز غذا و تهیه آب با استفاده از ذوب برف برای چای و قهوه گرم و غیره مطرح می‌شود، متوجه می‌شویم که در یک مدت زمان طولانی چند روزه یا چند هفته‌ای به سوخت بیشتری نیاز داریم؛ حال توصیه می‌شود از قرص‌های تصفیه کننده آب و یا ضدعفونی کننده به جای جوشاندن آب استفاده شود تا در مصرف گاز و مواد سوختی دیگر صرفه‌جویی شود. هم‌هوایی: آمادگی و آماده‌سازی بدنی به کوه‌نورد این امکان را می‌دهد که بتواند در ارتفاع به راحتی راه

برود و از این عمل لذت برد نکته اصلی موفقیت در این عمل هم هوایی است. انسان اگر از ارتفاع ۳۰۰۰ متر بالاتر بدون هم هوایی وارد شود در اثر کاهش اکسیژن در مرحله اول دچار سردردهای مختصر، بی حالی، خواب آلودگی و بی اشتها می شود اما بعد از قرار گرفتن در آن ارتفاع پس از یک یا دو روز بدن به تدریج با شرایط جدید جوی هم آهنگ شده و رفتارهای خود را تنظیم نموده و این عوارض کم کم از بین می رود و بدن به شرایط نرمال خود برمی گردد به این عمل هم هوایی گویند. اما هم هوایی برای همه یکسان و یکنواخت انجام نمی شود. افراد مختلف در ارتفاع متفاوت و مرحله های گوناگون به این وضعیت می رسند بنابراین اگر در طول یک روز به هم هوایی نرسیدید نگران نباشید شاید در دو روز بعد مشکلات حل شود؛ اما اگر مشاهده می کنید که علائم مورد نظر بدتر می شوند این هشدار است که نباید به ارتفاع بالاتر صعود کنید. زیرا این نشانه ها، یعنی سردرد، سرگیجه، بی حالی و خواب آلودگی در ارتفاع بالاتر بیشتر خواهد شد برای امید به بهبودی ۲ تا ۳ روز صبر کنید. اگر نشانه ها تخفیف یافت وضعیت امیدوارکننده است در غیر این صورت آن علائم در آن ارتفاع یا بالاتر می توانند هشدار جدی باشند، اگر به ارتفاع بالاتر بروید علائم تشدید خواهد یافت. برای بهبود با کاهش ارتفاعی حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ متر علائم نیز کاسته شده و بیماری بهبود می یابد. کوهنورد هرگز نباید فکر کند که شرایط جسمانی او فوق العاده بوده و به اصطلاح خیلی قدرتمند است، اگر چنین فکری داشته باشید بدانید که علائم شدیدتر و مشکلات بیشتری در انتظارتان خواهد بود. ما باید بدانیم که در ارتفاع بالا بافت های ریه و مغز متورم می شوند و مایع مخصوص تراوش می کند. این تورم مایع که به آن «ادم» یا «ادم» می گویند در شرایط عادی به وسیله بدن مدیریت و تنظیم و جذب می شود ولی در شرایط نامناسب در ارتفاع این تورم در مغز و ریه باقی مانده و شخص مبتلا به تورم مغزی و یا تورم ریوی می شود. ادم مغزی حاصل از ارتفاع را HACE و ادم ریوی حاصل از ارتفاع بالا را HAPE می گویند که هر دو برای کوهنورد عواقب خطرناک و بعضاً مرگبار ایجاد می کند. علائم ادم مغزی بدون تردید شامل سردردهای گسترده، از دست دادن تعادل بدن، احساس گیجی و در صورت ادامه صعود افزایش فشار در سر کوهنورد است؛ ادم ریوی دارای علائمی شامل سرفه های سخت و افزایش شدت و تعداد دفعات آن، تنگی نفس، حتی در حال استراحت و وجود مخاط خونی همراه با انباشته شدن مایع در ریه که سبب تضعیف تنفس می شود. علائم فوق هشداردهنده است و نباید نسبت به هر یک از آنها بی توجهی نمود زیرا در پی آنها عواقب بدتری قرار دارند.

نتیجه گیری: مطالبی که مطالعه کردید همگی مربوط به آماده سازی شخصی برای صعود به ارتفاع بالاست بنابراین اگر قصد صعود به قله های مرتفع بالاتر از ۴۰۰۰ متر را دارید از هم اکنون مطالعات اولیه خود را برای آماده سازی انجام و برنامه ریزی مناسب و هم آهنگ شده را تنظیم و اجرا کنید تا قبل از صعود نهایی شرایط بدنی مناسبی داشته باشید. به خاطر داشته باشید در تمرینات باید فعال و جدی باشید. اوقات خوب خود در ارتفاع را می توانید بی خطر و

دیاموکس چیست؟

دیاموکس یا استازولامید یک دیورتیک (داروی مدر) ملایم است. ابتدا در انگلستان برای درمان بیماری افزایش فشار چشم (گلوکوم) تجویز می شده است. تحقیقات بیشتر نشان داده است که برای پیشگیری از بیماری حاد کوهستان و برای ازدیاد اکسیژن خون و ازدیاد تنفس بدن موثر است. گاهی این دارو برای کوهنوردانی که می خواهند در مدت زمان کوتاه به ارتفاع بالاتر صعود کنند تجویز می شود مانند افراد گروه نجات. این دارو به وسیله بعضی از کوهنوردان و کوهپیمایا برای کاهش بیماری حاد کوهستان استفاده می شود. استفاده از این دارو یا موارد دیگری در ورزش بدون مشورت با پزشک و اطلاع از دستورالعمل آن صحیح نمی باشد. باید توجه داشت داروی دیاموکس نمی تواند جانشین شرایط هم هوایی باشد و اگر لازم است از آن استفاده شود دوره پیشنهادی بین المللی آن ۱۲۵ میلی گرم و دوبار در روز می باشد (این دوز بالاترین حد بین تاثیرپذیری و ایجاد اثرات جانبی است) ولی باز هم متذکر می شود قبل از استفاده با پزشک معالج هیات مشورت کنید.

آیا اختلافی بین سردرد معمولی و شروع مرحله جدی تر سردرد ادم مغزی وجود دارد؟

هیچ فرقی ندارد ممکن است یک سردرد متوسط AMS در عرض چند ساعت به یک سردرد ضربان دار ناشی از بیماری ادم مغزی HACE تبدیل شود و اگر به آن توجه نشود به مرگ هم منجر می شود. هر کسی که در کوهستان مواجه با سردردهای پیش رونده می شود باید خود را به دقت تحت کنترل و نظارت قرار داده و کوهنورد همراه او نیز باید در این عمل با او تشریک مساعی نماید. حتی در شبی سرد در چادر باید ساعت به ساعت بیدار شده و وضعیت را به طور مرتب کنترل نماید. اگر یک سردرد پیش رونده همراه با کاهش هوشیاری یا کم شدن هم آهنگی حرکات بدن باشد. شخص مواجه با مشکلات بزرگی شده است. توصیه می شود هر چه زودتر و سریع تر او را به ارتفاع پایین تر انتقال دهید. Δ

منبع: مجله سامیت شماره ۴۲

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 کمالیان ۰۹۱۳۱۵۳۲۶۵۱ و ۰۶۲۶۲۴۴۱-۰۳۵۱

صعود موفقیت آمیز تمامی اعضای تیم علوم پزشکی
دانشگاه شیراز را به بام آفریقا قله کیلیمانجارو (۵۸۹۵ متر)
آقایان: محمدعلی عسکری، مجتبی حدائق، حمید صالحی، سینا
ندائی احمدی، حسین بیگ محمدلو، سید علی اصلاحی، احد
حسینی، علیرضا باقری لنگرانی، احمد معینی، مهرزاد صدیق
اردکانی، ابوالفتح ابراهیمی، غلامرضا زارع، محمدرضا زارع و
عبداله رئیسی (مسئول برنامه) تیریک عرض می نمایم.

سپید تور (مجری برنامه)



شرکت خدمات مسافرتی ، جهانگردی و طبیعت گردی سرزمین خورشید

تور استثنایی صعود به قله البروس

همراه با دو شب اقامت در مسکو و دو پرواز داخلی مرداد ۸۷ به همراه تضمین صعود قله

برنامه اکسپدیشن صعود به قله لنین ۷۱۳۵ متر

با خدمات کامل در صعود، مرداد ماه ۸۷

برنامه اکسپدیشن صعود به قله مستاق آتا چین ۷۵۴۶ متر

با خدمات کامل در صعود، تیر ماه ۸۷ و پرواز مستقیم تهران - ارومچی

تور ویژه آفریقا

بازدید از پارکهای حیات وحش، قبایل ماسایی و جزیره زنگبار، شهریور ماه ۸۷

آخرین خبر

اعزام کوهنوردان باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند به قله نانگاپاربات

تعداد ۷ نفر از کوهنوردان باشگاه کوهنوردی و اسکی دماوند، در اواخر خرداد ماه ۸۷ به منظور صعود قله نانگاپاربات (۸۱۲۵ متر نهمین کوه دنیا)، اعزام کشور پاکستان می شوند. شرکت سرزمین خورشید (نماینده انحصاری شرکت ATP پاکستان در ایران) نقش هماهنگ کننده این تیم را عهده دار خواهد بود.



جهت کسب آخرین اخبار و اتفاقات روز کوهنوردی ایران و جهان به وب سایت ما مراجعه نمایید.

www.sunlandtours.ir

sunlandtour@yahoo.com

تلفن : ۰۵۱۱-۷۲۹۸۰۰۰
تلفکس : ۰۵۱۱-۷۲۹۰۷۲۱

غار هامپوئیل (کبوتر)

احد نصیرزاده افتخار



غار کبوتر که در اصطلاح محلی به غار «هامپوئیل» معروف است در ۲۵ کیلومتری جنوب شرقی مراغه و در ساحل راست رودخانه موردی چای یا مردق چای واقع شده است.

از دو راه می‌توان به این غار مهم و جالب توجه رسید: یکی راه آسفالت‌ه مراغه سراسکند هشترود، به طور ۱۰ کیلومتر که در دامنه آن باید از راه آسفالت به طول ۱۵ کیلومتر که به روستای تازه کند سفلی می‌رسد استفاده نموده و پس از رسیدن به روستا با استفاده از جاده خاکی در امتداد روستا که سپس به راه مارلو تبدیل می‌شود خود را به دهانه غار رساند و دیگری راهی است از روستای قشلاق در مسیر پریچ و خم رودخانه موردی چای به سوی جنوب غربی که پس از طی ۲۰ کیلومتر به روستای قشلاق رسیده سپس در امتداد رودخانه حرکت کرده و به دهانه غار رسید.

غار کبوتر مراغه در کمربند صخره‌ای و سنگستانی رو به جنوب قرار گرفته که از بستر رودخانه موردی چای در حدود ۱۶۰۰ متر ارتفاع دارد. دهانه غار تقریباً ۵ در ۱۰ متر می‌باشد و ارتفاع آن از ۲۵ تا ۴۰ متر می‌رسد. طول و عرض دالان اول غار تقریباً ۴۰ متر در ۶۰ متر می‌باشد. در ابتدای ورود به غار کتیبه‌ای به زبان روسی وجود دارد که تاریخ آن مربوط به سال ۱۹۲۵ میلادی بوده و در اثر مرور زمان از بین رفته است. چنین نظر می‌دهند که غار کبوتر مراغه از جمله مهم‌ترین غارهای خاکستری جهان است که نظیرش تنها در چند ایالت آمریکا وجود دارد و احتمال دارد تحقیقات زمین‌شناسی و بررسی‌های علمی وجود خاکستر فراوان در تالار اول و دوم را در آینده روشن سازد.

این غار بیش از همه مورد توجه غارشناسان، محققان و کوه‌نوردانی است که همه ساله برای بازدید از آن به این منطقه سفر می‌کنند. کسانی که از دهانه غار وارد می‌شوند به میدان وسیعی می‌رسند که در سقفش دو حفره جالب توجه وجود دارد که احتمالاً لانه کبوتران است. این غار به علت وجود تعداد فراوانی کبوتر در آن به غار کبوتر معروف شده است.

در پی دو بار بررسی غار، تصمیم گرفتیم تا برای بار سوم قسمت‌های دیگری از غار را به طور کامل بررسی کنیم. به همین خاطر روز پنج‌شنبه ۸۶/۱/۲۳ ساعت ۲ بعدازظهر ترمینال را با اتوبوس‌های مراغه ترک کردیم و ۴/۳۰ بعدازظهر با گرفتن دو ماشین سواری از مراغه خود را به روستای قشلاق می‌رسانیم. بعد از جمع و جور کردن وسایل در امتداد رودخانه موردی چای حرکت کرده و پس از طی حدود ۴۰ دقیقه به دهانه غار می‌رسیم. صبح ساعت ۶ از خواب بیدار شده و پس از خوردن صبحانه و جمع و جور کردن وسایل فنی وارد غار می‌شویم. در قسمت شمال شرقی تالار اول راهرویی وجود دارد که به تالار دوم منتهی می‌شود. در تالار دوم سه حلقه چاه وجود دارد، چاه اول ۲۰ متر، چاه دوم ۴۰ متر و چاه سوم ۵۰ متر عمق دارد. چاه دوم و سوم در پایین به هم متصل می‌شوند. پس از برقراری کارگاه در چاه سوم به پایین فرود می‌رویم قسمتی از فرود در فضا می‌باشد. پس از فرود به منطقه وسیعی می‌رسیم که توسط سنگ‌های بزرگ در کف پر شده و باید به صورت دست به سنگ پایین رفت. پس از طی مسیری حدود ۱۰۰ متر از سمت چپ این منطقه به چاهی که دهانه کوچکی دارد برخورد می‌کنیم، به صورت دست به سنگ حدود ۱۰ متر پایین می‌رویم و سپس با برقراری کارگاه حدود ۳۰ متر فرود رفته و به یک دالان کم عرض می‌رسیم. در امتداد دالان حدود ۲۰ متری رفته و پس از بررسی کامل متوجه می‌شویم که این مسیر مسدود می‌باشد. مسیر را برمی‌گردیم و به طرف تالار اصلی غار می‌رویم. پس از طی مسیری در حدود ۲۰ متر با شیب تند و لغزندگی و ارتفاع کم وارد منطقه باز و وسیع دیگری می‌شویم که تالار آینه نام دارد. در دست راست از یک دهانه کوچک وارد تالار آینه می‌شویم در ورودی تالار به علت قراردادن دو آینه در دو طرف دهانه این تالار به تالار آینه معروف شده است. در تالار آینه استلاگنیت بزرگی وجود دارد که زیبایی آن آدم را مجذوب خود می‌کند. البته در امتداد مسیر راه‌های فرعی زیادی وجود دارد که باید کاملاً مورد بررسی قرار گیرد. در سمت

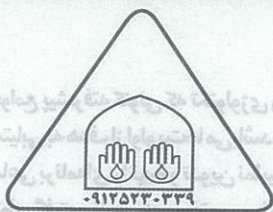
چپ تالار آینه وارد دالانی می‌شویم که به علت وجود گل در کف آن و لغزندگی به بیست اسکی معروف می‌شود. پس از طی حدود ۵۰ متر در طول پیست که همراه با حمایت می‌باشد به چاهی به عمق ۳۰ متر می‌رسیم که پس از برقراری کارگاه در آن فرود می‌رویم. فرود به صورت معلق در فضا انجام می‌شود. از این پس در طول مسیر صدای جریان آب در داخل غار بیشتر انسان را مجذوب خود می‌کند.

در طول مسیر استلاگنیت‌ها و استلاگمیت‌ها و گل‌کلی‌ها با وجود قندیل‌هایی که دوستان با آنها صدای موسیقی درمی‌آوردند انسان را از خودبی‌خود می‌کند.

پس از فرود و طی دالانی به طول ۲۵ متر وارد تالاری می‌شویم که بزرگ‌تر از تالار آینه می‌باشد و بچه‌ها به علت فراوانی خفاش در آن به آن تالار خفاش می‌گویند. در سمت چپ تالار وجود استلاگنیت‌های فراوان زیبایی غار را دوچندان کرده است. وجود چند راه فرعی و یک جاده دیگر در این تالار بررسی بیشتر را می‌طلبد. پس از طی مسیری در یک دالان به دخمه بزرگی می‌رسیم که به علت جمع شدن آب زلال و گوارا آن جا را آب کوثر می‌نامیم. به علت کمبود وقت مجبور به بازگشت می‌شویم و تصمیم می‌گیریم برای بررسی بیشتر، دوباره در قالب برنامه‌های بعدی بازگردیم. البته در دو برنامه قبل، چاه اول و سوم مورد بررسی قرار گرفته بود. در این برنامه قسمت بیشتری از این غار مورد بررسی قرار گرفت. امیدواریم در آینده بتوانیم قسمت‌های بیشتری از این غار را مورد بررسی قرار داده و به همه علاقه‌مندان معرفی کنیم.

افراد شرکت‌کننده: رجب ملکی (سرپرست برنامه)، ناصر صدیقی اقدمی (کمیته فنی برنامه)، احد نصیرزاده افتخار، جواد محمدی پور، حسن کریم پور، سعید ورزند، سعید فخیم، ایوب قاسمی، محمود واحدی.

وسایل مورد نیاز: طناب سه حلقه - یومار - صندلی (تونیک) - کارابین پیچ - هشت فرود - طناب انفرادی جهت ایجاد کارگاه



گروه کوهنوردی سردار شهید ورکش

هو الطیف

نتایج دومین سنجش علمی همنوردان

(یادمان شهیدان کوهستان ۱۳۸۷)



ای یار دل آرا سر بازار محبت بارشته کلافی سر سودای تو دارم

کوه پشته‌توانه و پشتیبان زمین است، زیرا به یمن وجود او زمین آرام می‌یابد و زیر پای آدمیان استوار می‌گردد پس صعود به کوه حضورشیرین در محضر پناهگاه انسان است. به کوه می‌رویم تا به سهم خویش از نقش فرخنده او در تامین امنیت انسانی سپاسگزار باشیم. کوه یکی از نشانه‌های آشکار خداوند است، در آغوش کشیدن کوه به معنای سیر در نشانه‌های توحیدی آفریدگار هستی است، پس صعود به کوه برای ارتقای بینش توحیدی است، به کوه می‌رویم 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 نبض دریا در دست اوست و آب از آنجا به دریا می‌ریزد پس به کوه می‌رویم، تا اگر چه خاکی و آلوده هستیم دستی نیز به سوی آب و پاکی دراز کنیم و در همه تیرگی‌ها سرشار از زلالی و تابناکی باشیم. بر بلندای کوه که می‌ایستی احساس می‌کنی به آسمان نزدیک تری و اگر دستی بدان سو دراز کنی ستاره خواهی چید. به کوه می‌رویم تا یک گام به آسمان نزدیک تر شویم و با آنکه در زمین گرفتاریم، اما عطش آسمانی‌شدن را با سفر به کوه فریاد می‌زنیم. اگر آسمانیان عرشى 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 می‌رویم تا از ایستادگی و استواری او درس بیاموزیم.

کوه سرشار از گونه‌گونی است در آن انواع جمادات، گیاهان و جانوران زندگی می‌کنند. به کوه می‌رویم تا از او درس بیاموزیم و در کنار هم بودن را به رغم همه تفاوت‌ها تجربه کنیم.

بنابر این کوه نورد ایرانی در طبیعت سیر می‌کند و از دیدن آن درس معرفت می‌آموزد و در کلاس همت آزمون می‌دهد این درس و آزمون جاودانه است و از این رو خط پایانی ندارد و چون خط پایانی ندارد مسابقه در آن بی‌معناست 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 فتوت‌نامه 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 دومین سنجش علمی همنوردان

- هدف از سنجش ارتقای دانش عمومی، آموزش، تشویق به مطالعه همنوردان.
 - مشاورین طرح: جناب آقای عباس محمدی، جناب آقای سید مرتضی موسوی
 - مجری: گروه کوه نوردی شهید ورکش، شرکت تبلیغاتی فرات.
 - طراحی سوالات: مجتبی ابراهیمی زاده، کاظم مبهوتیان.
 - مشاورین سوالات: جناب آقای دکتر مساعدیان، دکتر علیرضا سیفی (رئیس اداره آموزش جمعیت هلال احمر استان تهران)، استاد عباس بیاتی
 - طراحی، گرافیک و صفحه آرایی: همنورد عزیزم رضا مهرآور
 - اطلاع رسانی: فصلنامه کوه، توزیع ۷۰۰۰ برگ در ارتفاعات تهران به صورت چهره به چهره، دماوند، علم کوه.
 - ارسال سوالات به تمام هیات‌های استان‌ها، وزارتخانه‌ها، بانک‌ها، دانشگاه‌های سراسر کشور، نیروهای مسلح
 - فروشگاه‌های لوازم ورزشی
 - ۷۵٪ از شرکت کنندگان در سنجش دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم به بالا بودند.
- سپاس: اساتید محترم آقایان کیومرث بابازاده، وارطان زاکاریان، داود محمدی فر، دکتر حسن صالحی مقدم، عباس محمدی، عباس جعفری خانواده محترم مرحومه ویکتوریا و خانواده محترم محمد پور، از پاسخگویی شما به سوالات شرکت کنندگان در این سنجش سپاسگزارم. دستان پر مهرتان که همواره گرمی گلهای دشت شقایق را به همراه دارد بوسه باران

ردیف	نام و نام خانوادگی	امتیاز	استان	باشگاه	هدایا
۱	میترا صفری	۲۹	تهران	آزاد	سکه تمام بهار آزادی لوح یادمان و هدایای فرهنگی
تعداد دوم مشنرک	ندا پور رشیدی	۲۷	تهران	خانه کوهنوردان تهران	ربع سکه بهار آزادی لوح یادمان و هدایای فرهنگی
	میثم پور رشیدی	۲۷	تهران	خانه کوهنوردان تهران	
	حبیب پور رشیدی	۲۷	تهران	خانه کوهنوردان تهران	
	وحید غفاری	۲۷	تهران	خانه کوهنوردان تهران	
	سهیل سرهنگیان	۲۷	تهران	گروه پارس شمیران	
مرضیه نوری	۲۷	نیشابور	آزاد		

هدایای تبلیغاتی فرات - کاظم مبهوتیان ۷۰ ۸۳ ۱۳۰ ۰۹۱۲

فرآیند برنامه‌ریزی در کوهستان

محمدرضا محمدپور

در جوامع پیشرفته کنونی که تکنولوژی و فناوری نانو حکمفرماست، داشتن برنامه جهت دستیابی به هدف از اولویت‌ها می‌باشد. لذا باید در تمام امور زندگی خود چه فردی و چه اجتماعی برنامه‌ای را تهیه و تدوین نماییم تا امکان رسیدن به هدف آسان‌تر گردد. پس می‌توان گفت برنامه‌ریزی مختص و یا وابسته به مقوله‌ای خاص نمی‌باشد. در ورزش و مخصوصاً کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی اعضا و افراد گروه همان گونه که وسایل و لوازم و توشه صعود را با دقت تمام آماده می‌کنند (که این خود نوعی برنامه‌ریزی است) به همان صورت باید برای تمام مراحل، زمان، حرکت، استراحت، تغذیه، ماندن و یا برگشتن و غیره نیز برنامه داشته باشند. در این نوشتار برآنیم تا آنجا که مقدور است این نوع برنامه‌ریزی را با زبانی ساده بیان کنیم. باشد که مورد توجه اهل فن و هم‌نوردان گرامی قرار گیرد.

رهنمودهایی بر تهیه، اجرا و ارزشیابی برنامه‌های کوهستان

برنامه‌ریزی: ارایه طرحی است برای عملیات آینده با بهره‌گیری از تمام منابع (نیروی انسانی، امکانات، تجهیزات و مالی) و هماهنگ کردن وظایف گوناگون که برای رسیدن به هدف‌های کلی و کمی و دستیابی به رشد کیفی انجام می‌گیرد. برنامه‌ریزی در کلیه رشته‌های ورزشی، سازمان‌ها و نهادهای امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. برنامه‌ریزی در کوه‌نوردی به لحاظ دامنه عمل و گستره فعالیت آن و کمبود امکانات، تجهیزات، خدمات و پشتیبانی و درمان از اهمیت و جایگاهی ویژه برخوردار بوده و آشنایی و استفاده از برنامه‌های ویژه و علمی را دو چندان می‌نماید.

فرآیند برنامه‌ریزی: تهیه برنامه اجرای برنامه و ارزشیابی برنامه را شامل می‌شود. در واقع هر یک از این فرایندها یک بخش مهم از فرآیند برنامه‌ریزی محسوب شده و رابطه نزدیک و تنگاتنگی با یکدیگر داشته و در مراحل مختلف تداخل و هم‌پوشی فراوان به وجود می‌آورند. برنامه‌ریزی در کوه‌نوردی وظیفه‌ای بسیار مهم و دشواری است که نیاز به توانایی‌های خاص دارد و بدون تردید کلیه اعضای گروه ممکن است دارای چنین ویژگی‌هایی نباشند بدون شک تعداد معدودی از اعضای گروه توانایی انجام چنین وظایفی را خواهند داشت. شایان ذکر که این افراد با به دست آوردن دانستی‌ها، نگرش‌ها و مهارت‌های ضروری و با لحاظ نمودن این فرایندها در برنامه‌های کوه‌نوردی می‌توانند برنامه عملیاتی خود را با موفقیت بیشتری انجام دهند. بعضی از موارد مراحل سه گانه به شرح زیر می‌باشد:

۱- فرآیند برنامه‌ریزی قبل از عمل

این فرآیند شامل کلیه فعالیت‌هایی می‌باشد که برنامه‌ریز قبل از عمل باید آنها را مورد توجه قرار دهد:

- ۱- مشخص کردن اهداف برنامه و شیوه عملیات
- ۲- تهیه جدول زمان‌بندی و مشخص کردن زمان برنامه عملیاتی از ابتدا تا انتها
- ۳- تهیه کروکی و نقشه از محل برنامه و مشخص کردن مسیر حرکت.
- ۴- مشخص کردن نوع وسایل، ابزار، امکانات لازم و تجهیزات گروهی و فردی مورد نیاز.
- ۵- مشخص نمودن نوع وسیله نقلیه و اقدامات لازم.
- ۶- وضع شرایط لازم جهت شرکت افراد در برنامه و مشخص کردن تعداد افراد.
- ۷- برآورد نمودن هزینه‌های مورد نیاز اجرای برنامه
- ۸- جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از کاتال‌های مختلف جهت اجرای برنامه
- ۹- اطلاع از وضعیت جغرافیایی و شرایط آب و هوایی محل اجرای برنامه
- ۱۰- پیش‌بینی مسایل، مشکلات و موانع محدودکننده اهداف برنامه و تعیین راه‌حل‌های مناسب

۱۱- مشخص کردن محل استراحت‌های کوتاه‌مدت و استراحت‌های بلندمدت و محل

برقراری کمپ

- ۱۲- مشخص نمودن نقاط حادثه‌خیز، پرتگاه‌ها و دشواری‌های احتمالی مسیر
- ۱۳- آگاهی از تمام پناهگاه‌ها و جان‌پناه‌ها و نقاط مناسب برای مواقع ضروری و اضطراری
- ۱۴- اخذ مجوزهای مورد نیاز و بررسی مدارک رسمی مورد نیاز
- ۱۵- تشکیل جلسه‌ی توجیهی برای آشنایی بیشتر شرکت‌کنندگان با جزئیات برنامه.

۲- فرآیند برنامه‌ریزی ضمن عمل:

این فرآیند شامل کلیه فعالیت‌هایی می‌باشد که در زمان اجرای عملیات باید مورد

توجه قرار گیرد.

- ۱- تحویل وسایل جمعی مورد نیاز از مسئول ذی ربط
- ۲- بررسی و کنترل کلیه وسایل و ابزارهای مورد نیاز
- ۳- سازماندهی تیم در موقع حرکت و مشخص کردن نفرات جلو، وسط و عقب گروه
- ۴- مشخص کردن نحوه حرکت و گامبرداری با توجه به توانایی‌ها و شرایط افراد گروه
- ۵- اتخاذ تصمیم برای توقف‌های مجاز در مسیر حرکت تیم
- ۶- جلوگیری از سرعت بی‌رویه افراد گروه در هنگام حرکت
- ۷- حرکت از مسیرهای مشخص و پایکوب و حتی المقلوب شناخته شده
- ۸- استفاده از راهنمای محلی در مواقع نیاز
- ۹- استفاده از نقشه و قطب‌نما و یا جی. پی. اس. برای شناخت بهتر از مسیر
- ۱۰- توجه به روحیه و توانایی‌های افراد گروه در موقع اجرای برنامه
- ۱۱- دقت و توجه بیشتر به افراد گروه در هنگام عبور از پرتگاه‌ها، رودخانه‌ها،

شیب‌های تند و...

- ۱۲- توجه به تغییرات آب و هوایی در منطقه اجرای عملیات
- ۱۳- گرفتن تصمیمات مناسب در هنگام لازم و ضروری خصوصاً مواقع ایجاد بحران
- ۱۴- برقراری ارتباط مناسب با کلیه افراد گروه
- ۱۵- برقراری نظم و انضباط فردی و گروهی جهت ایجاد وحدت و همدلی
- ۱۶- گرفتن تصمیمات قاطع و جدی در برابر وظایف محوله
- ۱۷- پیدا کردن محل مناسب و ایمن برای برپایی کمپ
- ۱۸- توجه به نکات فنی در ایجاد کمپ
- ۱۹- حفظ خونسردی خود و افراد گروه در هنگام لازم و شرایط نامناسب و غیرقابل

پیش‌بینی شده.

- ۲۰- رعایت جدول زمان‌بندی و توقف‌ها در هنگام اجرای برنامه
- ۲۱- ایجاد فرصت مناسب برای تصویربرداران در هنگام گرفتن فیلم و عکس
- ۲۲- تشویق و ترغیب افراد گروه به استفاده از آب‌های سالم و سرچشمه‌ها در هنگام نیاز
- ۲۳- جلوگیری از خستگی و کسل شدن افراد گروه
- ۲۴- تلاش و کوشش در نگهداری آرامش و نشاط افراد گروه
- ۲۵- ایجاد اعتماد به نفس و روحیه و تشریک مساعی در بین افراد گروه
- ۲۶- تلاش و کوشش برای حفظ محیط زیست
- ۲۷- اجرای قوانین و مقررات جهت ایجاد رفتارهای مناسب
- ۲۸- سازماندهی افراد در محل کمپ و چادرها و ایجاد تقسیم کار بین افراد گروه
- ۲۹- محاسبه هزینه‌های برنامه عملیاتی و هزینه‌های متفرقه
- ۳۰- احترام و رعایت حال کلیه اعضای گروه خصوصاً پیش‌کسوتان
- ۳۱- رعایت نکات بهداشتی و ایمنی
- ۳- فرآیند برنامه‌ریزی پس از عمل:

این فرآیند شامل کلیه فعالیت‌هایی است که پس از اجرای عملیات و پایان برنامه باید مورد توجه قرار گیرد. بعضی از این موارد به شرح زیر می‌باشد.

- ۱- تسویه حساب‌ها و پرداخت هزینه‌ها
 - ۲- ارزشیابی از میزان تحقق اهداف برنامه
 - ۳- بررسی نکات ضعف و مشکل‌ساز برنامه
 - ۴- بررسی نکات قوت برنامه
 - ۵- ارائه پیشنهادات اصلاحی جهت اجرا در برنامه‌های آتی
 - ۶- نظرسنجی از افراد شرکت‌کننده در برنامه
 - ۷- تهیه فیلم و عکس و سی‌دی از صحنه‌هایی که در حین برنامه به تصویر کشیده شده است.
 - ۸- بررسی توانایی‌های جسمی، روحی و نحوه مسئولیت‌پذیری افراد گروه
 - ۹- بررسی توانایی‌های فنی و خصوصیات فردی افراد گروه
 - ۱۰- بررسی فعالیت‌های اجتماعی و روابط انسانی و نحوه تشریک مساعی افراد گروه
 - ۱۱- تهیه گزارشی از فرآیند برنامه و اجرای عملیات. Δ
- * گروه کوه نوردی سالن دزفول





بهره‌دهنده‌ای است که با طبیعت در هماهنگی است و به گونه‌ای طراحی شده که با کمترین هزینه و بیشترین بهره‌دهی، آب را به سطح زمین برساند. این سیستم در مناطق کوهستانی و نیمه‌کوهستانی بسیار رایج است و به دلیل ساختار ساده و کم‌هزینه آن، در کشورهای در حال توسعه نیز به‌کار می‌رود.

نیپال سرزمین شگفتی‌ها



فهیمة باد کوبه

وقت نیپال) با تبدیل آن به سلطنت مشروطه (که شاه شخص اول کشور باشد و نخست‌وزیر رئیس دولت) موافقت کرد.

در آوریل ۲۰۰۶ بسیاری از مردم در کاتماندو، در اعتراض به سیاست‌های شاه اعتصاب و تظاهرات کردند. در ۲۱ آوریل ۲۰۰۶ در نتیجه ناآرامی‌ها، جیانندرا (پادشاه نیپال) اعلام کرد که قدرت را به مردم واگذار می‌کند و از احزاب اپوزیسیون خواست تا نخست‌وزیر پیشنهاد کنند.

برخی از مورخان تاریخ نیپال را به قدمت رشته کوه هیمالیا میدانند زمانی که دریایی از آب دره کاتماندو را در بر گرفته، باوری وجود دارد که این دریاچه بر اثر اصابت صاعقه به وسیله خدای هندو کریشنا خشک شده است و باوری دیگر می‌گوید آب دریاچه به وسیله رییس بزرگ قبیله کشیده شده است تا بدین وسیله بشود از نزدیک گل زیبای نیلوفر آبی را که به باور هندو ها در این دریاچه زندگی می‌کند را دید.

تا ۲۰۰۴ جمعیت نیپال حدود ۲۷ میلیون نفر ثبت شده با فرهنگ‌ها، نژادها، مذهب‌ها و لهجه‌های مختلف که ۸۶/۲ درصد پیرو مذهب هندو ۷/۸ درصد پیرو مذهب بودا و فقط ۲/۸ درصد آن‌ها مسلمان هستند. زبان اصلی مردم نیپال، نیپالی است. زبان انگلیسی در امور دولتی و تجاری به کار می‌رود.

*کاتماندو پایتخت کشور نیپال و بزرگ‌ترین شهر این کشور است. کاتماندو و حومه ۱/۵ میلیون نفر جمعیت دارد و در بلندی ۱/۳۰۰ متری از سطح دریا واقع شده است. این شهر در مرکز نیپال در دره کاتماندو و در کنار رودخانه بگماتی Bagmati قرار گرفته است. کاتماندو با دو شهر *پاتان و ***بهاکتپور یک مجموعه شهری را شکل می‌دهد. از مهمترین شهرهای نیپال شهر گردشگری پخارا pokhara است که میدا صعود قله انا پورنا (یکی از قله بالای ۸۰۰۰ متر) است. این شهر در ارتفاع ۸۲۷ متری از سطح دریا در ۲۰۰ کیلومتری غرب کاتماندو واقع و از راه زمین ۳ ساعت و هوایی ۳۵ دقیقه قابل دسترسی است. این شهر با کوه‌های پر برف و دریاچه‌های زیبا با ب زلال از رشته کوه‌های هیمالیا احاطه شده است که از طریق جاده کوهستانی پر پیچ و خم با چشم‌اندازی بسیار زیبا از کوه‌های سرسبز و رودخانه‌های پر خروش Seti و Trisuli به کاتماندو وصل می‌شود. بزرگ‌ترین دریاچه این شهر به نام Phewa منظره بسیار زیبا و آرامش بخشی برای بازدیدکنندگان در این شهر فراهم می‌کند که دوچندان بر زیبایی‌های این منطقه می‌افزاید. بر فراز این دریاچه زیبا

نیپال کشوری آرمیده در دامنه‌های رشته کوه هیمالیا سرزمین کوه‌ها، دریاچه‌ها، رودخانه و جنگل هاست... این کشور زیبا مردمانی فقیر، قانع و قابل اعتماد دارد که هر ساله کوه‌نوردان بسیار و دوستدار طبیعت را در دامن خود پذیراست. از این روی به نظر می‌رسد که کشوری آباد و مرفه و مردمانی با حداقل امکانات زندگی داشته باشد، ولی در بدو ورود با خرابی جاده‌ها و جاده‌هایی که به نظر می‌رسد مدت‌ها در دست تعمیر است و یا ترافیکی بی نظم و روبرو می‌شویم. گرچه پلیس به دلایل گوناگون حضور دارد اما قوانین و مقررات اجرا نمی‌شود. خاک‌های تل انبار شده در کنار معابر و... با تمام این تصاویر نیپال سرزمینی زیباست و زندگی مسالمت آمیز هندوها و بوداها... دیدگاه‌های مختلف با آرامش را در بیشتر مردم حس می‌کند. ما فقر را کمتر حس کردیم... چه مردم در اوج نداشتن شادمان بودند و لبخند به لب داشتند و برای شادمان بودن هر بهانه‌ای را دستاویز می‌کردند...

نیپال بزرگ‌ترین موزه طبیعی جهان نامی است که بر این سرزمین گذاشته شده است. از نظر جغرافیایی این کشور با جمعیتی حدود ۲۷ میلیون و وسعت ۱۴۷۲۰۰ کیلومتر مربع بین چین و هندوستان قرار گرفته است. یکی از غنی‌ترین کشورهای جهان از نظر تنوع زیستگاهی جغرافیایی و ارتفاعی متفاوت از ۶۰۰ تا ارتفاعی ۸۸۴۸ متر یعنی قله اورست... این موزه طبیعی، آب و هوایی متنوع از شمال تا جنگل‌های حاره‌ای در جنوب دارد. جنگل‌های وحشی حیرت‌انگیز آن با اکوسیستمی که بلندترین و عظیم‌ترین رشته کوه روی زمین را شامل می‌شود همراه با جنگل‌هایی انبوه و حیات وحشی سرزنده -رودخانه‌های خروشان با امکانات قایق سواری، تپه‌های سرسبز و پوشیده از گونه‌های گیاهی متفاوت جهت راه پیمایی‌های سبک -یخچال‌های دائمی همراه با مناظر دیدنی -دریاچه‌های وسیع با آب زلال که حاصل آب‌های سرازیر شده از کوه‌های سر به فلک کشیده است همراه با غنی‌ترین فرهنگ‌ها... مردمانش به بیش از هفتاد نوع زبان تکلم می‌کنند. جذابیت‌های فرهنگی و طبیعی برای سلاخی گوناگون و ماجراجویانه قابل دسترسی است که در کمتر جایی از دنیای فراهم است. فستیوال‌های گوناگون و مراسم مذهبی نیز هر سال تعداد زیادی از علاقه‌مندان را به این سرزمین می‌کشاند. اینجا مردم عاشقانه عبادت می‌کنند؛ آزار نمی‌رسانند و همیشه لبخند به لب دارند، قبل از تو سلام می‌گویند و پذیرا و ممنون تو هستند.

تا سال ۱۹۹۰ حکومت نیپال سلطنت مطلقه بود. در همان سال، بیرندرا (پادشاه



رشته کوهی با قله ای سر به فلک کشیده در هوایی مه آلود به ارتفاع بیش از ۶۰۰۰ متر به نام دم ماهی (Fish tail) خود نمایی می کند که به گفته راهنمای محلی تقدس این قله مانع از صعود آن است و تاکنون کسی قصد آن را نکرده است. دیدن این قله از ارتفاع حدود ۲۰۰۰ متری سارانکوت (Sarangkot) یکی از برنامه های تدارک دیده شده جهت بازدید کنندگان است که با راهپیمایی حدود ۴۵ دقیقه در مسیر روستا علاوه بر مشاهده طلوع آفتاب و تابش آن بر قله می توان از شانس دیدار سایر علاقه مندان با ملیت های مختلف، لحظاتی در هوای پاک صبحگاهی دوستاران کوه و کوهستان را یافت.

یکی از مناطق پر جاذبه برای افرادی که برای دیدن کامل ترین مناظر به سرزمین کوه های نپال می روند منطقه دیدنی ناگارکوت است. این مکان که به پناهگاه گردشگران معروف است در ۳۲ کیلومتری غرب کاتماندو و بر سر راه شهر تاریخی پختاپور واقع شده است. ۲۱۷۵ متر بالای سطح دریا قرار گرفته و چشم انداز اصلی قله های غربی نپال هیمالایا شامل (اورست) از این مکان قابل رویت است. این منطقه توریستی برای مشاهده طلوع و غروب خورشید معروف است. قله های دیگر از جمله ماناسلو به ارتفاع ۸۴۶۳ متر نیز در روزهای آفتابی و صاف دیدنی است، در هوای بدون غبار این فرصت برای بازدید کننده فراهم می شود که بتواند رشته کوه هیمالیا را با قله اورست، قله آرمانی کوه نوردان، را ببیند که ما خوش اقبال بودیم و در دومین روز توانستیم از محل اقامت مان در بالاترین نقطه این منطقه، این زیبا روی پنهان را ببینیم یکی از معروف ترین پارک های ملی در نپال چیتوان است که به وسعت ۹۳۲ کیلو متر مربع می باشد. به دلیل تمرکز انبوه حیات وحش و اقامت گاه های (لوج) لوکس، برای توریست ها این امکان فراهم است که زندگی روزمره حیوانات را از نزدیک ببینند. چیتوان یعنی قلب جنگل که آخرین نمونه بکر بازمانده جنگل و غلزارها است و از رودخانه " ایندوس " در پاکستان شروع و تا مرز " بومس " ادامه پیدا می کند. این منطقه زیبا همیشه در این پارک که یکی از معروف ترین پارک های ملی در آسیا است مملو از حیواناتی نادر است مانند : کرگدن تک شاخ، چندین نوع آهوی کوهستانی، خرس تنبل، پلنگ وحشی، گراز دریایی، کروکودیل و بیش از ۳۵۰ نوع گونه های پرند و ببرهای گریزپای بنگال. پارک جنگلی چیتوان در فهرست آثار میراث طبیعی یونسکو ثبت شده است. در چیتوان امکان قایق سواری روی رودخانه خروشان- فیل سواری و جنگل پیمایی مهیا است. در مسیر کاتماندو به چیتوان می توان از مناظر زیبایی تپه ها- رودخانه ها و جنگل های مسطح در طول مسیر لذت برد. در نپال در مراکز داد و ستد و جایی که مردم محلی کالاهای خود را به

مسافران عرضه می کنند همیشه صدای موسیقی آرامش بخشی به گوش می رسد. ریتم و وزن موسیقی سنتی و کلاسیک نپال به اندازه ای روحانی و آرامش بخش است که به اندازه کافی شما را سرگرم و شاد می نماید. موسیقی به رویدادها و در نپال یعنی تولد، ازدواج، جشنواره و رویدادهای جهانی وابسته است. موسیقی های متنوع، آلات موسیقی گوناگون و رقص های فرهنگ های مختلف زندگی فرهنگی واجتماعی نپالی ها است.

در خاتمه لازم به ذکر است که در این کشور می توان ضمن لذت فراوان از همه آنچه ذکر شده، فروش منسوجات زیبا و متنوع با قیمت مناسب و صنایع دستی مخصوص منطقه که یکی از مشاغل رایج در بین اکثر مردم محلی می باشد را مشاهده نمود و به رسم یادگار با خود به ارمغان آورد.

ریشه نام کاتماندو : نام کاتماندو از ترکیب واژه های سانسکریت "کاست" به معنی چوب و "مانداپ" به معنی سایه سار پدید آمده. واژه کاست مانداپ پس از سال ها استفاده در زبان های محلی به صورت کاتماندو تلفظ شده است. ** شهر قدیمی پاتان در ۵ کیلومتری جنوب شرقی کاتماندو قرار گرفته است که قدمت آن به قبل از میلاد مسیح می رسد. *** بهاکتاپور Bhaktapur (رچیم) به معنی خانه های نپالی و در ۸۸۹ کیلومتر مربع وسعت دارد و در ۱۸۸۹ پس از میلاد ساخته شده است. ۰۶

عبدالله کمپانی



از مربیان پیش کسوت درجه یک و از بنیان گذاران شرکت تهران اسکی و از خادمین ورزش کوه نوردی به دیار باقی شتافت.

ضمن عرض تسلیت به همسر و فرزندان و خانواده ایشان برایش آمرزش الهی مسئلت می کنیم.

تحریریه فصلنامه کوه

جناب آقای خسرو فروتنی

نماینده محترم مجله در شهرستان درود لرستان

در فوت عزیزی به سوگ نشسته اند

این ضایعه را به ایشان و خانواده

محترم شان تسلیت می گوئیم.

فصلنامه کوه

خطرات محیط خود استانداردهای ایمنی را به وجود آورده است. استانداردها حاصل دانش و تجربیاتی است که انسان تا کنون به دست آورده است. پس می توان با دانشی جدید آنرا کامل تر یا رد کرد. ویژگی استانداردهای امروز پیچیدگی آنهاست و آنچه این نوشتار به دنبال آن است. مقابله با گرایشی است که به دنبال ساده سازی روش هاست.

روش رول گذاری بر روی دیواره نسبت به روش های قبلی امکانات بسیاری ایجاد کرد، ولی پیچیده تر از روش های قبلی است. در آینده نه چندان دور روش هایی به کار خواهد آمد که پیمایش دیواره ها را سریعتر و ایمن تر کرده به دیواره ها هم آسب نرساند. اما روشن است که این روش در آموزش و ساخت پیچیده تر از قبل بوده و از تکنیک های روز بهره خواهد برد.

استفاده از صفحه با ورق نازک غیر مقاوم به خوردگی، ایجاد سوراخ با قطر و عمق کم، نصب پیچ با مقاومت پایین و ایجاد تکیه گاهی که در نهایت 6KN تحمل نیرو می کند و به مرور زمان از مقاومت آن کاسته خواهد شد نقد استاندارد نیست، ایجاد روش جدید نیست. ساده سازی و بی محتوا کردن دانش روز است.

ممکن است این تأکید بر اجرای استاندارد موافق با آزادی در عمل نباشد، ولی صفحه رول یک ابزار دائمی ست در مسیر های همگانی.

هر کس آزاد است مسیری را بدون ابزار، با کمترین ابزار یا با ابزار نا ایمن پیمایش کند. چرا که آزاد بر جان خویش است.

هر کس آزاد است که در خانه و ملک خویش هر گونه ابزار نا ایمن و غیر استاندارد را نصب کند چرا که چهاردیوار است و اختیار.

ولی هیچ کس آزاد نیست که در پیمایش یک مسیر همگانی ابزار نا ایمنی از خود بجای گذارد که شاید دیگری از سر ناچاری و یا نا آگاهی در استفاده از این ابزار دچار آسیب گردد.

در بررسی روش نصب صفحه رول سه موضوع قابل اشاره است. و بقیه است مسیر های دستیابی به آن از سربند رومستای پس قلعه و ابزار دوقلو می گذرد. نیمه دوم راه توسط الف) مقاومت در برابر خوردگی آن ایمن گشته است. مدت زمان صعود به آن بر حسب حرکت میانگین در تابستان سه ساعت و از شیربلا تا قلعه توجال معمولاً هفت ساعت (ب) مقاومت مکانیکی (امیری) در نیمه های راه قرار دارد.

(ج) مقاومت سنگ

الف) مقاومت در برابر خوردگی

در بحث خوردگی با فرض بر اینکه صفحه رول مقاومتهای مکانیکی لازم را دارد و به درستی در سنگ نصب شده ولی جنس آن از فولاد استنلس استیل نیست موارد زیر قابل مشاهده است.

۱- **عیب مزمن:** این مجموعه به علت آنکه در محیط باقی می ماند بعد از تماس با رطوبت و مواد شیمیایی محیط شروع به خوردگی می کند. این کار در غار، آبشار، محیط جنگلی و مرطوب خیلی زود شروع شده و در مناطق خشک در معرض بارش برف و باران بعد از بارندگی شروع می گردد. توجه به این نکته ضروری است که ورود آب در مجموعه بسیار آسان بوده و در زمان بسیار کمی صورت می گیرد. ولی برون رفتن آن ممکن است در طی یک دوره تابستان گرم هم صورت نگیرد. پوششهای

سطحی مانند گالوانیزه برقی فقط چند ماهی جلوی خوردگی را گرفته و برای یک ابزار دائمی چاره ساز نیستند.

در اهمیت این موضوع یادآور می شویم که در میان کلیه استانداردهای کوهنوردی EN فقط در استاندارد صفحه رول (Rock anchor) تأکید بر استفاده از مواد استنلس استیل شده و در استاندارد UIAA123 برای تا فاصله ۵ کیلومتری از خط ساحلی آب شور استنلس استیل ویژه (ضد اسید) توصیه شده. این تأکید حتی در استاندارد میخ هم وجود ندارد. در نتیجه چنین مجموعه ای به علت آنکه دائماً در حال خوردگی و کاهش مقاومت است دارای عیب مزمن است.

۲- **عیب پنهان:** در کلاسهای آموزشی از مربیان شنیده و یا در راهنمای استفاده از ابزارهای کوهنوردی خوانده اید که ابزار باید قبل از هر بار استفاده و همچنین طی دوره های خاص مورد بازرسی قرار گیرد و در صورت وجود این یا آن نشانه ها کنار گذاشته شود. بسیاری از این نشانه ها قابل مشاهده هستند مثل طنابی که زدگی پیدا کرده، کارابینی که ضربه خورده و یا دسته کلنگی که تاب برداشته است و در نهایت اگر کسی خود نتواند تشخیص این عیوب را بدهد با مراجعه به کارشناس می تواند از سلامتی ابزار خود مطمئن شود. در مورد صفحه رول خرابی (خوردگی) از داخل صورت می گیرد و علائم آن کمتر در سطح ابزار نمود پیدا می کند و به علت نصب بودن بر روی دیواره همیشه امکان کار کارشناسی بر روی آن وجود ندارد یا به عبارت دیگر این ابزار مستعد عیب پنهان است و وجود چنین ویژگی در یک ابزار خطر پذیری آنرا بسیار زیاد می کند.

ب) مقاومت مکانیکی صفحه رول

پیشینه این دهکده زیبا به پیش از دوران اسلامی می رسد. نشانه های برجای در بحث مقاومت مکانیکی صفحه رول می توان با اشاره به استفاده از ابزار استاندارد موضوع را خاتمه داد ولی در اینجا ما با یک دوگانگی آشکار روبرو هستیم و آن اینکه کوه نوردان به دلایل مختلف بیشتر پیچ های مورد استفاده خود را از بازار کالاهای صنعتی تهیه می کنند و گاه به علت انتخاب اشتباه در نوع پیچ کارگاههای ایجاد شده علاوه بر مشکل خوردگی در مرور زمان در موقع نصب نیز از مقاومت لازم برخوردار نیستند. با تأکید فراوان بر اینکه پیچ های فولادی فقط برای مصرف در کارگاه های موقت، مکان های کاملاً خشک و دور از آلودگی شیمیایی مانند سالن های ورزش یا در کارهای صنعتی داخلی است. به اطلاعاتی کوتاه در مورد پیچ ها اشاره می شود.

گل پیچ: پیچ ها دارای انواع مختلفی هستند در سنگ نوردی بیشتر پیچ سر شش گوش و یا پیچ سر آلتی مورد استفاده می شود.

قطر پیچ: سیستم پیچ ها متریک (میلیمتر) بوده و با علامت M مشخص می شوند. مثلاً M8, M10, M12

گام پیچ (دنده پیچ): فاصله دو برجستگی دنده های پیچ است که در پیچ های عمومی قید نمی گردد. پیچ ها به صورت تمام دنده و نیم دنده عرضه می شوند.

استحکام پیچ: عدد استحکام پیچ را در روی گل پیچ درج می کنند. (شکل ۵) رایج ترین این اعداد عبارتند از: 5.6 (پنج شش) - 5.8 (پنج هشت) - ۸.۸ (هشت هشت) - ۱۰.۹ (ده نه) - ۱۲.۹ (دوازده نه)

در استاندارد تعریفی از قطر و عمق سوراخ ایجاد شده در سنگ نشده است اما برای رسیدن به مقاومت‌های تعریف شده در استاندارد تجاری بدین شرح بدست آمده است.

سنگ گرانیت قطر سوراخ ۱۰ میلی‌متر عمق سوراخ ۶۰ میلی‌متر

سنگ آهک سخت قطر سوراخ ۱۰ یا ۱۲ میلی‌متر عمق سوراخ ۶۰ میلی‌متر

سنگ آهک نرم قطر سوراخ ۱۲ یا ۱۴ میلی‌متر عمق سوراخ ۷۵ میلی‌متر

مجاز به استفاده از صفحه رول نیستیم. در سنگ شیبست، مجاز به استفاده از صفحه رول نیستیم. در سنگ شیبست، مجاز به استفاده از صفحه رول نیستیم.

نگاهی به شیوه های مرسوم در سنگ نوردی ایران

بیشتر از ۲۰٪ صفحه‌ها استنلس استیل بوده و دارای مقاومت لازم هستند. کمتر از ۲٪ از پیچ‌ها استنلس استیل بوده و موارد بسیاری از پیچ‌ها با درجه استحکام ۵.۸ یا ۵.۶ استفاده شده است.

با وجود دیواره‌های بسیار گوناگون از نظر سختی سنگ صفحه رول‌های قطر ۸ و ۱۰ مورد استفاده کوه نوردان قرار گرفته و از قطرهای ۱۲ و ۱۴ موارد بسیار کمی استفاده شده است.

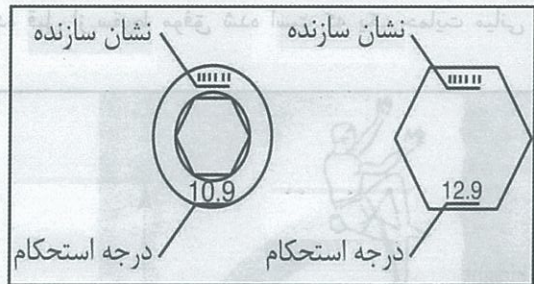
صفحه رول‌های چسبی در ایران بسیار کم استفاده شده‌اند.

با چنین شرایطی آیا نام روش موجود رول‌گذاری است یا مین‌گذاری

پیشنهاد

- ۱- تلاش واردکنندگان و تولیدکنندگان ابزار کوه نوردی در تهیه صفحه رول‌های استاندارد با قیمت مناسب
- ۲- استفاده کوه نوردان از پیچ‌های استنلس استیل شرکت‌های معتبر صنعتی
- ۳- بازرسی و تعمیر مسیرهای ایجاد شده از طرف گشایش‌کنندگان آن و یا از طریق گروه‌ها و هیئت‌های محلی
- ۴- در صورت عدم امکان تعمیر مسیرهای غیر استاندارد باز کردن صفحه‌ها یا نصب علائم هشدار دهنده مبنی بر عدم استفاده کوه نوردان

چنانچه بر روی پیچی عدد استحکام قید نشده باشد استحکام آن ۵.۶ یا کمتر است. پیچ ۵.۶ و ۵.۸ دارای استحکام پایین است و استفاده از این نوع پیچ به هیچ وجه مجاز نیست. مقاومت یک پیچ ۱۲.۹ تقریباً سه برابر پیچ ۵.۶ در یک قطر مشخص است. اصطلاح رایج در بازار مبنی بر تفکیک پیچ‌ها به دو نوع آهنی و فولادی درست نبوده و در موقع تهیه پیچ باید عدد استحکام دقیقاً مطابق نیاز قید گردد. بهترین گزینه استفاده از پیچ‌هایی با درجه استحکام ۱۰.۹ و ۱۲.۹ می‌باشد.



گشتاور پیچ (Torque):

در صنعت برای بستن هر پیچ گشتاور خاصی توصیه شده (میزان سفت کردن پیچ) و ابزار مخصوص برای آن وجود دارد. استفاده از این ابزار در سنگ نوردی ممکن نیست و سنگ نورد بایست به صورت تجربی این موضوع را بیاموزد. اما نکته مهم آنکه سازندگان آچار طول اهرم آچارها را چنان انتخاب می‌کنند که یک شخص با تجربه با نیروی دست خود بتواند پیچ را تا حد گشتاور لازم سفت کند استفاده از اهرم اضافه در روی آچار (بلند کردن دسته آچار) گشتاور بیش از حد به پیچ وارد کرده و ممکن است باعث بریدن گل پیچ، صاف شدن گام پیچ، و یا خطرناکتر از آن نیم برش شدن پیچ گردد.

اخطار: اگر به تکیه گاه خود اطمینان ندارید با سفت کردن بیش از اندازه پیچ به مقاومت بالاتر نخواهد رسید. در چنین شرایطی لازم است از پیچی با قطر بالاتر استفاده کرده و یا تعداد نقاط اتکای خود را بیشتر کنید.

روش سفارش و شناسایی پیچ:

پیچ سر شش گوش نیم دنده M12 x 45 - 10.9

M12 x 45 - 10.9

پیچ سر آلنی تمام دنده

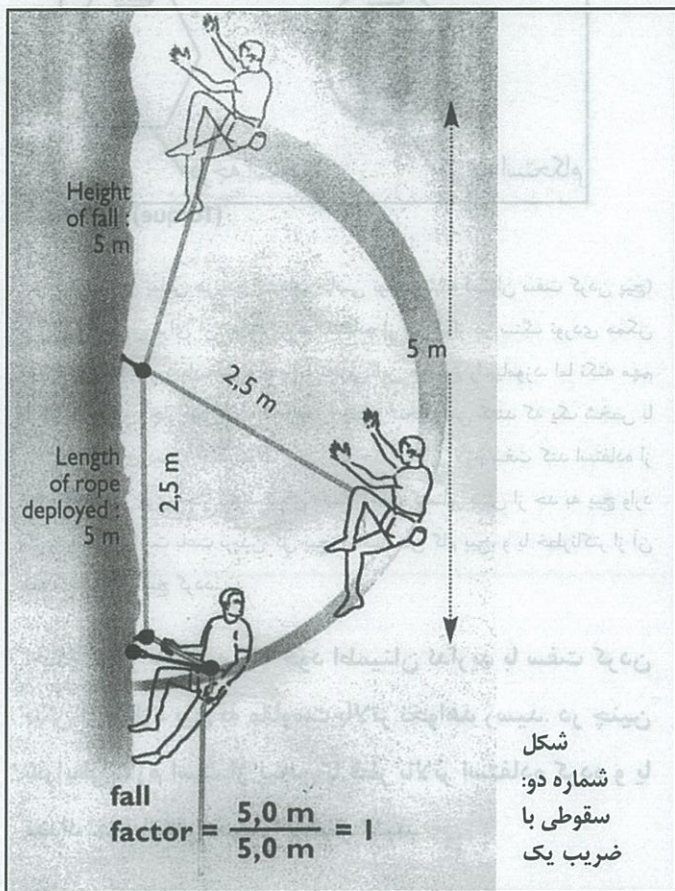
استحکام پیچ طول پیچ قطر پیچ نام پیچ



ضریب سقوط، در نظر و در عمل

هادی فوقانی

این بیشینه ضریب سقوط است و وقتی اتفاق می افتد که صعودکننده قبل از آن که موفق به برپایی اولین حمایت میانی شود، سقوط می کند. در شکل شماره دو، سقوطی با ضریب یک نشان داده شده است. در این شکل صعودکننده قبل از سقوط موفق شده است که یک حمایت میانی نصب نماید.



در هر دو شکل شماره یک و دو طول سقوط برابر پنج متر است؛ اما طول موثر طناب متفاوت است و روشن است که سقوطی با ضریب دو بسیار و دشوارتر از سقوطی با ضریب یک است.

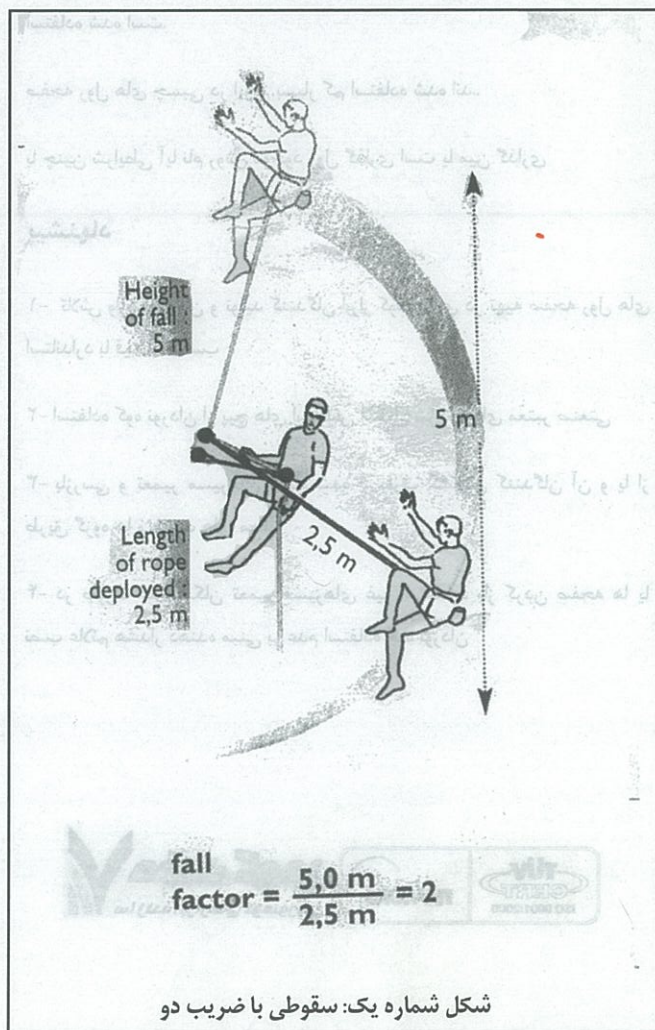
مقدار نظری ضریب سقوط:

آن چه که بیان شد مقدار نظری یا مقدار تئوریک ضریب سقوط است. به عبارت دیگر فرض بر این بوده است که تمام طول موثر طناب به طور یکسان وظیفه جذب انرژی سقوط را برعهده می گیرد. آن چه که در این فرض مستقر است این است که طناب به طور یکنواخت و یکسان یعنی بدون این که هیچ عامل خارجی مانعی برای جذب یکنواخت انرژی سقوط توسط طناب شود وظیفه جذب انرژی سقوط را انجام می دهد. اما در عمل چنین فرضی امکان تحقق چندانی ندارد و مقدار واقعی ضریب سقوط از مقدار نظری آن بیشتر است. در عمل چه عاملی است که در امر جذب یکنواخت انرژی سقوط توسط طناب اختلال ایجاد می کند؟

می دانیم آنچه که سختی یک سقوط را تعیین می کند نه طول سقوط بلکه عاملی به نام ضریب سقوط است. در یک سقوط، هر چه ضریب سقوط بیشتر باشد، سقوط سنگین تر و دشوارتر است. طبق تعریف، ضریب سقوط عبارت است: حاصل تقسیم طول سقوط بر طول موثر طناب، طول موثر طناب، طول آن مقدار از طناب است که بین کارگاه حمایت یا حمایت کننده و سنگ نورد قرار دارد. طبق این تعریف به راحتی می توان پذیرفت که بیشینه ضریب سقوط عدد دو و کمیته آن عدد صفر است.

می توان پرسید که چرا سختی یک سقوط تابعی از ضریب سقوط است. پاسخ آن است که هر چه طول موثر طناب بیشتر باشد، مقدار بیشتری از طناب وظیفه جذب انرژی سقوط را برعهده می گیرد بنابراین مقدار بیشتری از انرژی سقوط جذب می شود و نیروی ضربه ای که به سنگ نورد وارد می شود کاهش می یابد در نتیجه از دشواری سقوط کاسته می شود. زیرا دشواری سقوط مستقیماً با نیروی ضربه وارد بر فرد سقوطکننده ارتباط دارد.

در شکل شماره یک، سقوطی با ضریب دو نشان داده شده است.



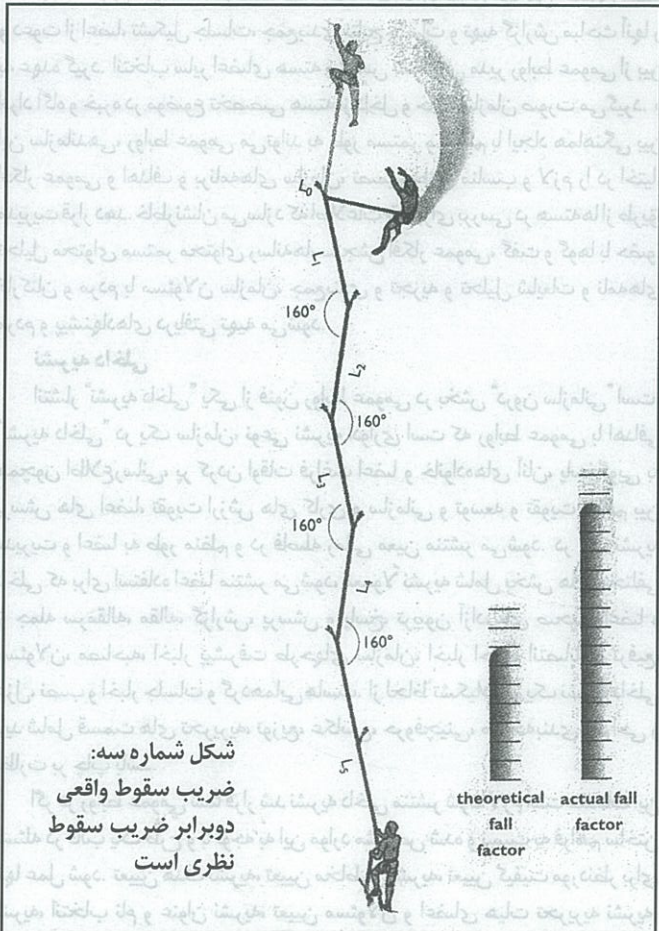
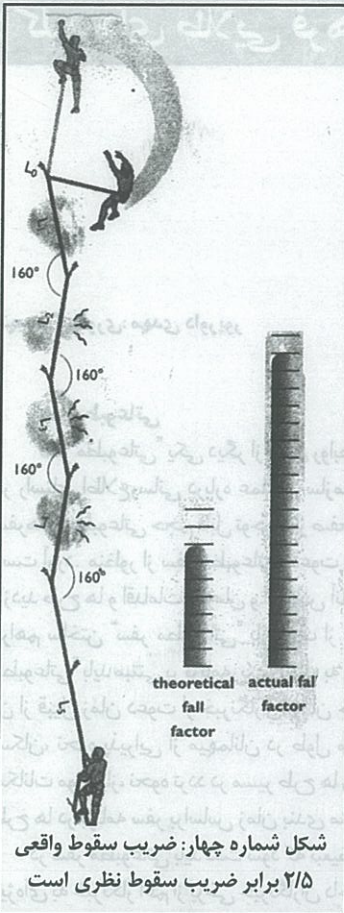
مقدار واقعی ضریب سقوط

اولین عاملی که مانع جذب یکتواخت انرژی سقوط توسط طناب می شود وجود اصطکاک در کارابین های حمایت میانی است. اگر تمام کارابین های حمایت های میانی دقیقاً در یک امتداد باشند یعنی طناب بدون هیچ اصطکاک موثری در تمام این کارابین ها حرکت کند در آن صورت جذب انرژی سقوط توسط طناب به طور یکتواخت انجام خواهد شد. اما می دانیم که در عمل چنین آرایشی از حمایت های میانی را نمی توان پدید آورد. هر چقدر که صعودکننده سعی کند که با استفاده از اسلینگ ها طناب را در یک راستا نگاه داشته و به اصطلاح از شکست آن جلوگیری کند باز هم بین قطعات مختلف طناب که در فواصل حمایت میانی ها قرار دارند زاویه ای تشکیل خواهد شد و هم راستا شدن کامل طناب مقدور نخواهد بود. بنابراین در صورتی که سقوطی صورت پذیرد، اصطکاک بین طناب و کارابین ها مانع جذب یکتواخت انرژی سقوط توسط طناب می شود و به اصطلاح از کارایی طناب می کاهد. وقتی می گوئیم از کارایی طناب کاسته می شود یعنی این که طول طنابی که بین کارگاه حمایت یا حمایت کننده و صعودکننده وجود دارد تماماً و به طور کامل برای جذب انرژی سقوط وارد عمل نمی شود و مثل این می ماند که طول موثر طناب کاهش می یابد و نتیجه این کاهش طول موثر طناب، افزایش ضریب سقوط است. بدیهی است هر چه کارابین های حمایت های میانی بیشتر در یک راستا باشند و طناب آزادانه تر و بی اصطکاک تر در کارابین ها حرکت کند، مقدار واقعی ضریب سقوط به مقدار نظری آن نزدیک تر می شود.

در شکل شماره سه آرایش نسبتاً خوبی از حمایت میانی ها به نمایش گذاشته شده به طوری که زاویه بین قطعات مختلف طناب حدود ۱۶۰ درجه است و طناب فقط کمی از حالت هم راستایی خارج شده است. اما شگفت آور است که همین مقدار کم انحراف هم باعث شده که ضریب سقوط واقعی دوبرابر بیشتر از ضریب سقوط نظری باشد.

دومین عاملی که مانع جذب یکتواخت انرژی سقوط توسط طناب می شود، وجود اصطکاک بین طناب و نقاط مختلف دیواره یا سنگ است. می دانیم که به هنگام صعود، طناب علاوه بر کارابین ها خواه ناخواه با نقاط مختلفی از سنگ ها و برآمدگی های مسیر نیز تماس پیدا می کند و در صورتی که سقوطی صورت پذیرد علاوه بر اصطکاک بین طناب و کارابین ها، اصطکاک بین طناب و سنگ ها و برآمدگی ها هم وارد میدان می شود و این خود عامل دیگری است که کارایی طناب و طول موثر آن را کاهش داده و باعث افزایش بیشتر ضریب سقوط شود. در شکل شماره چهار همان آرایش خوب حمایت میانی ها را می بینید به انضمام این که طناب در چند نقطه با سنگ هم در تماس است. همین عامل باعث شده که ضریب سقوط واقعی باز هم افزایش بیشتری یافته و به حدود دو و نیم برابر ضریب سقوط نظری بالغ شود. Δ

منبع: کاتالوگ طناب شرکت Beal



لوازم کوهنوردی پیک لجور انتقال یافت

آدرس جدید: اراک، خیابان امام، پاساژ تهرانی، پلاک ۱۴۶
تلفکس: ۲۲۲۹۹۶۳ همراه: ۰۹۱۸۳۶۱۷۱۴۷ محمد جلالی

عرضه کننده انواع وسایل کوهنوردی، کوهپیمایی،

کمپینگ، سنگنوردی، کتاب، نشریات و...

مجری برنامه های آموزشی، کوهنوردی، سنگنوردی، غار نوردی و توره های خانوادگی

نماینده شرکت های مصفا، هفت گوهر، کوه ویسی، آروا ایچن گستر، کسا

e-mail: p_lajvar@yahoo.com
Peyke-lajvar.blogfa.com

۵۱
۵۳

هنر هشتم

تکنیک‌های کاربردی

روابط عمومی

قسمت دوم

تهیه و گردآوری: مهدی داورپور

سفر مطبوعاتی

«سفر مطبوعاتی» یکی دیگر از فنون روابط عمومی برای استفاده بهینه از مطبوعات در راستای اطلاع‌رسانی درباره عملکرد سازمان است. روابط عمومی می‌تواند با انجام سفرهای مطبوعاتی حجم قابل توجهی از صفحات مطبوعات را برای درج مطالب خود به دست آورد. منظور از سفر مطبوعاتی، دعوت از خبرنگاران مطبوعات و اعزام آنان برای بازدید طرح‌ها و اقدامات سازمان و انعکاس آنان به خوانندگان مطبوعات است. مقدمات فراهم ساختن «سفر مطبوعاتی» با دعوت از نمایندگان مطبوعات آغاز می‌شود. «سفر مطبوعاتی» باید مبتنی بر برنامه‌ریزی باشد؛ به گونه‌ای که از ابتدا تا انتهای سفر و جزئیات آن از قبیل زمان دعوت از خبرنگاران، زمان حرکت، طرح و اقدامات قابل بازدید، محل اسکان، نحوه پذیرایی از میهمانان در طول مسیر سفر و محل اقامت، راهنمای سفر، امکانات موردنیاز، نحوه تردد در مسیر طرح‌ها و افراد پاسخگو به خبرنگاران اعزامی درباره طرح‌ها در برنامه سفر براساس زمان بندی مشخص قرار گرفته باشد.

در سفر مطبوعاتی باید دقت شود که تبعیضی بین خبرنگاران اعمال نشود و خدمات ویژه‌ای به خبرنگار اعم از برخی خبرنگاران داخلی و خارجی داده شود.

برای برگزاری مناسب سفر مطبوعاتی توصیه می‌شود کمیته خاصی در روابط عمومی مسئولیت برنامه‌ریزی و اجرای این کار را عهده‌دار شود.

باید توجه داشت که یکی از اهداف عمده «سفر مطبوعاتی» مشاهده طرح‌ها توسط خبرنگاران و ایجاد باور عینی در آنان نسبت به پیشرفت‌ها و دستاوردهای سازمان است و این باور ممکن است در طول زمان به طور مستقیم و غیرمستقیم در انواع نوشته‌های آنان منعکس شود. نکته آخر اینکه در سفر مطبوعاتی، باید خبرنگاران رادیو و تلویزیون را نیز دعوت کرد و سفر را به مطبوعات منحصر نکرد.

معاشرت مطبوعاتی

رسانه‌ها مهمترین ابزار روابط عمومی برای تاثیرگذاری بر افکار عمومی و آگاهی از آن محسوب می‌شوند. بهره‌برداری بهینه از رسانه‌ها، نیازمند ایجاد ارتباطات تنگاتنگ و صمیمانه با خبرنگاران و نمایندگان رسانه‌هاست. برای این منظور باید به دنبال شیوه‌های غیررسمی ارتباط با آنان بود. یکی از این شیوه‌ها «میهمانی مطبوعاتی» است. به این ترتیب که، خبرنگاران برای صرف ناهار در یک محیط دوستانه دعوت می‌شوند و هدف از آن، توسعه ارتباطات دوستانه و غیررسمی است. در چنین ارتباطاتی گاه اطلاعات می‌تواند در لابلای گفت و گو با خبرنگاران به آنان منعکس شود.

شیوه دیگر، دعوت از خبرنگاران به صورت انفرادی و گفت و گو و تبادل نظر دوستانه با هریک از آنان، پیشنهاد می‌شود. در این نشست‌ها باید فرصت اصلی در اختیار خبرنگار قرار داده شود و محیطی فراهم آید تا خبرنگار برای کسب آگاهی‌های هرچه بیشتر در مورد سازمان ترغیب شود.

شیوه بعدی، حضور مسئول روابط عمومی و یا مسئولان بخش ارتباط با رسانه‌ها در دفتر مطبوعات، خبرگزاری یا گروه‌های رادیویی و تلویزیونی است. یک شیوه دیگر، دعوت از خبرنگاران برای حضور در مراسم جشن سازمان همراه با خانواده‌های آنان است. رعایت و اجرای مجموعه این شیوه‌های ارتباطی یا آداب معاشرت، پس از مدتی سبب ایجاد ارتباط عمیق و صمیمانه بین مسئولان روابط عمومی با خبرنگاران می‌شود و می‌تواند در مواقع لازم، گره‌گشا باشد.

انسان دنیایی از عجایب است

«ارسطو»

راه‌اندازی هسته‌های مشورتی

«مشاوره با مدیریت» یکی از وظایف عمده روابط عمومی است تا بتواند در جریان تصمیم‌سازی سازمان مشارکت مؤثری داشته باشد. برای ارایه نظر مشورتی مؤثر به مدیریت، راه‌اندازی «هسته‌های مشورتی» در روابط عمومی به عنوان یک فن کارآمد بسیار ضروری است. در این فن، هسته‌های مشورتی براساس نیازهای سازمان و بر پایه تشخیص روابط عمومی در زمینه‌های فعالیتی سازمان، شکل می‌گیرد. در این هسته‌ها، موضوعاتی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند که در معرض بررسی افکار عمومی قرار می‌گیرند و یا احتمال آن می‌رود که در «هسته‌های مشورتی» اطلاعات خام به «تصمیم» تبدیل شود و در واقع این هسته‌ها وظیفه «تصمیم‌سازی» را عهده‌دار می‌شوند. شما در روابط عمومی سازمان خود، می‌توانید به سازماندهی این هسته‌ها مبادرت کنید تا در مواقع لازم با برگزاری جلسات، رهنمودهای کارشناسی را برای ارایه به مدیریت در اختیار روابط عمومی قرار دهند.

برای راه‌اندازی «هسته‌های مشورتی» صرفاً کافی است یکی از کارشناسان روابط عمومی به عنوان دبیر هسته، وظیفه تهیه اطلاعات خام و توزیع آنها بین اعضای هسته و دعوت از اعضا، تشکیل جلسات، جمع‌بندی نتایج جلسات و تهیه گزارش مباحث آنها را به عهده گیرد. انتخاب سایر اعضای هسته براساس تشخیص مدیر روابط عمومی از بین افراد آگاه و خیره در موضوع تخصصی هسته از داخل و خارج سازمان صورت می‌گیرد. با این سازماندهی، روابط عمومی می‌تواند به طور مستمر و منظم با ایجاد هماهنگی بین افکار عمومی و اهداف و برنامه‌های سازمان، تصمیم‌سازی مناسب و لازم را در اختیار مدیریت قرار دهد. خاطر نشان می‌سازد که اطلاعات خام برای بررسی در هسته‌ها از طریق تحلیل محتوای مستمر محتوای رسانه‌ها، سنجش افکار عمومی، گفت و گوها با حضور کارکنان و مردم با مسئولان سازمان، جمع‌بندی و تجزیه و تحلیل شایعات و نامه‌های مردم و پیشنهادهای دریافتی تهیه می‌شود.

نشریه داخلی

انتشار «نشریه داخلی» یکی از فنون روابط عمومی در بخش «درون سازمانی» است. «نشریه داخلی» در یک سازمان، نوعی نشریه ادواری است که روابط عمومی با اهدافی همچون اطلاع‌رسانی، پر کردن اوقات فراغت اعضا و خانواده‌های آنان، پاسخ‌گویی به پرسش‌های اعضا، تقویت ارزش‌های کاری و سازمانی و توسعه و تقویت تفاهم بین مدیریت و اعضا به طور منظم و در فاصله زمانی معین منتشر می‌شود. در یک نشریه داخلی که برای استفاده اعضا منتشر می‌شود، معمولاً نشریه شامل بخش‌های مختلفی از جمله سرمقاله، مقاله، گزارش، پرسش و پاسخ، تریبون آزاد، پای صحبت اعضا و مسئولان، مصاحبه، اخبار پیشرفت طرح‌های سازمان، اخبار احکام انطباعات، ترفیح، عزل، نصب و اخبار جلسات و گردهمایی‌هاست. از لحاظ تشکیلاتی، یک نشریه داخلی باید شامل قسمت‌های تحریریه، توزیع، عکاسی، حروفچینی، صفحه‌بندی، طراحی و نظارت بر چاپ باشد.

اگر در روابط عمومی شما قرار شد نشریه داخلی منتشر شود، لازم است مقدمات این مسئله در قالب یک طرح و با توجه به این موارد مشخص شده و نسبت به فراهم ساختن آنها عمل شود. تعیین هدف نشریه، تعیین مخاطبان نشریه، تعیین کیفیت موردنظر برای نشریه، انتخاب نام و عنوان نشریه، تعیین مسئولان و اعضای هیات تحریریه نشریه،

طراحی صفحه‌های نشریه و یا نحوه صفحه‌بندی و عناوین مطالب نشریه، تصمیم‌گیری درباره چاپ نشریه، تعیین چاپخانه، نوع کاغذ و ترکیب رنگ‌ها، تصمیم‌گیری درباره طرح روی جلد نشریه، زمان انتشار و نحوه توزیع نشریه.

باید بداند قبل از انتشار نشریه با مراجعه به اداره کل مطبوعات داخلی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی لازم است مجوز انتشار نشریه را دریافت کرد. همچنین اگر خواستید نشریه تخصصی و علمی منتشر کنید، لازم است پیش از آن، مجوز علمی نشریه را از کمیسیون بررسی نشریات علمی وزارت فرهنگ و آموزش عالی اخذ کنید. تیراژ نشریه داخلی براساس قانون مطبوعات می‌تواند به تعداد یک دهه اعضا سازمان باشد.

قفسه‌های اطلاعات

ایجاد قفسه‌های اطلاعات از جمله فنونی است که روابط عمومی می‌تواند از طریق آن به بخشی از اهداف مهم خود در زمینه اطلاع‌رسانی دست یابد. این فن در بخش "درون سازمانی" از قابلیت بیشتری نیز برخوردار است و از آن می‌توان برای تقویت روحیه و بالا بردن سطح معلومات و اطلاعات اعضا استفاده کرد. از این فن برای نخستین بار ۵۰ سال پیش در یک شرکت آمریکایی و تحت عنوان "کافه تریای افکار و اندیشه‌ها" استفاده شد. در قفسه‌های اطلاعات که در دسترس‌ترین مکان برای کارکنان ایجاد می‌شوند، انواع کتابچه‌ها، کتاب‌های جیبی، کاتولوگ و بروشور، برگه‌های لایه و به طور کلی اطلاعات کم حجم و در قطع کوچک قرار داده می‌شود تا اعضا به میل خود و زمان‌های دلخواه آنها را برداشته و برای مطالعه با خود ببرند. معمولاً در بالای این قفسه‌ها عبارتی همچون "برای مطالعه انتخاب کنید" نوشته می‌شود تا اعضا به میل خود نشریات دلخواه‌شان را انتخاب کنند.

راه‌اندازی "بانک اطلاعات"

تشکیل "بانک اطلاعات" از جمله فنون مهم روابط عمومی است که برای پیشبرد بسیاری از امور روابط عمومی، اهمیت بسیار زیادی دارد. منظور از بانک اطلاعات، نگهداری منظم مجموعه‌ای از اطلاعات موردنیاز، بنیادی و اساسی روابط عمومی به صورت پردازش شده و با طبقه‌بندی خاص است که در مقاطع و در وضعیت‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. در "بانک اطلاعات روابط عمومی" وجود اطلاعات زیر ضرورت دارد:

- ۱- اطلاعات مربوط به تاریخچه، اهداف، سیر تطور سیاست‌ها، اقدامات و برنامه‌های سازمان به طور جامع؛
- ۲- اطلاعات مربوط به اسامی و شماره تماس کارشناسانی که روابط عمومی می‌تواند برای مصاحبه با رسانه‌ها، برگزاری میزگرد، انجام سخنرانی‌ها و ... از آنان استفاده کند.
- ۳- اطلاعات مربوط به موضوع‌هایی که روابط عمومی می‌تواند در مقاطع مختلف از آنها برای تهیه خبر، گزارش، مقاله و ... استفاده کند؛
- ۴- اطلاعات مربوط به اسامی "رهبران فکری" که روابط عمومی می‌تواند با ارسال مستمر اطلاعات مربوط به سازمان به آنان، از "واسطه‌های ارتباطی" موثر و توانمندی برای ارتباط با توده مردم بهره‌مند شود؛
- ۵- اطلاعات مربوط به اسامی مسئولان سازمان و اسامی سازمان‌هایی که روابط عمومی می‌تواند در ارتباطات سازمانی و درون سازمانی خود از آنها بهره‌مند شود؛

البته به غیر از اطلاعات یاد شده، سایر اطلاعات نیز می‌توانند در بانک اطلاعات روابط عمومی تهیه شوند و در مواقع ضروری مورد استفاده قرار گیرند.

آرشیو تخصصی

راه‌اندازی و تشکیل "آرشیو تخصصی" در روابط عمومی، از جمله فنونی است که آمادگی روابط عمومی را برای سرعت بخشیدن به انجام امور دو چندان می‌کند و امکان حفظ مستندات آن را فراهم می‌آورد. منظور از "آرشیو تخصصی"، محلی است که تولیدات روابط عمومی همراه با تولیدات تخصصی موردنیاز روابط عمومی براساس اصولی علمی اطلاع‌رسانی و آرشیو در آنجا نگهداری می‌شود. در آرشیو تخصصی، معمولاً انواع انتشارات، فیلم‌های تولیدی، عکس‌های مسئولان و طرح‌های سازمان، اسلاید، کتاب، کتابچه و نشریات ادواری موردنیاز نگهداری می‌شود. آرشیو فعال به عنوان نبض روابط عمومی عمل می‌کند و می‌تواند نقش مهمی در پیشبرد امور داشته باشد.

نظام پیشنهادها

"نظام پیشنهادها" یکی دیگر از فنونی است که روابط عمومی می‌تواند از آن در کار اطلاع‌یابی بهره‌برداری مناسبی را به عمل آورد. در واقع این فن، جایگزین صندوق پیشنهادها و شکایت‌های اعضا می‌شود که در حال حاضر، یک شیوه بسیار کهنه و با کارایی بسیار کم ارزیابی می‌شود.

در "نظام پیشنهادها" براساس نیاز سازمان و نیز به طور آزاد، برگ‌های پیشنهاد طراحی شده و در مکان‌های پر رفت و آمد سازمان قرار داده می‌شود تا اعضا هر وقت که بخواهند با تکمیل آن، پیشنهاد خود را به طور مکتوب ارائه دهند. از نظر ساختاری نظام پیشنهادها، وجود دبیرخانه و ستاد اجرایی که کار بررسی پیشنهادها و امور اجرایی نظام را بر عهده می‌گیرد، ضروری است. همچنین، یک ستاد مرکزی نیز با حضور بالاترین مقام سازمان، نمایندگان اعضا، دو نفر از اعضای ستاد اجرایی و معاون اداری-مالی سازمان تشکیل می‌شود تا ضمن تصویب نهایی تصمیم‌گیری‌های ستاد اجرایی، آنها را برای اجرا ابلاغ کنند. با اجرای نظام پیشنهادها، انبوهی از ایده‌ها و نظرات اعضای به صورت رایگان، سازمان را از پشتوانه فکری قوی و انبوه بهره‌مند می‌سازد و آثار بسیاری همچون تقویت حس مشارکت و احترام به خود در بین اعضا را نیز در پی دارد.

در نظام پیشنهادها، از کلیه پیشنهادها اعضا استقبال می‌شود و به پیشنهادهای غیرقابل قبول به طور مکتوب و با تقدیر و تشکر پاسخ منطقی داده می‌شود. به پیشنهادهای مناسب نیز براساس درجه اهمیت جوایز مناسب تعلق می‌گیرد. باید خاطر نشان ساخت کار بررسی پیشنهادها در کمیته اجرایی نظام پیشنهادها، از طریق گروه‌های کارشناسی صورت می‌گیرد که این گروه‌ها براساس موضوع‌های فعالیتی سازمان شکل می‌گیرد. روابط عمومی می‌تواند در پایان هر سال به صاحبان بهترین پیشنهادها، در مراسمی با حضور مسئولان سازمان، پیشنهاد دهندگان و خانواده‌های آنها، جوایزی را تقدیم کند. همچنین، انتشار "کتاب پیشنهادها" می‌تواند در تکمیل کار پیشنهادگیری، آثار مناسبی را برجای بگذارد. Δ

منابع: فنون روابط عمومی، تکنیک‌های روابط عمومی، نکاتی درباره سخنرانی، مبانی خبرنگاری، کتاب سال روابط عمومی.

آقای محمد دادخدایی

مصیبت وارده را
به شما و خانواده محترم
تسلیت می‌گوییم.

فصلنامه کوه

دوست و مربی ارجمند جناب آقای امیر زرین

درگذشت پدر گرامی تان را
به شما و خانواده محترم
تسلیت می‌گوییم.

علیرضا کارگزار

کمک‌های اولیه پزشکی برای کوه نوردان و اسکی بازان کوهستان

www.beygi.net-beygi@home.se

شهریار بیگی

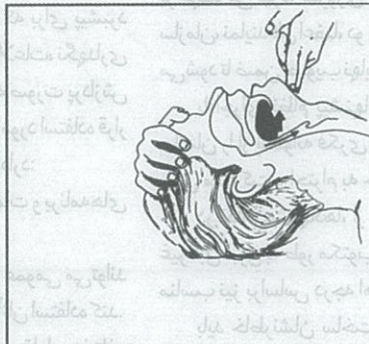
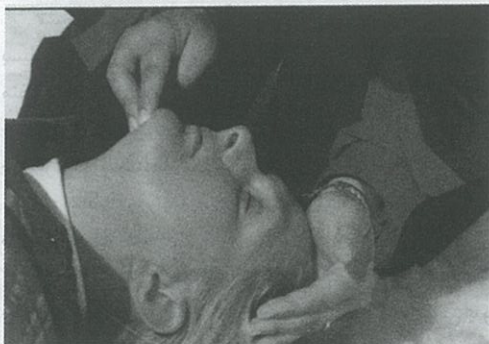
تمرین کنید. انجام این مهم بسیار موثر واقع خواهد شد. اطلاع از کمک‌های اولیه پزشکی در کوهستان در جایی بسیار دور از شهر و امکانات بیمارستانی آن می‌تواند جان مجروح را در موقع حادثه و در اثر این مراقبت‌های آگاهانه و به موقع نجات بخشد. این نکته را همواره به یاد داشته باشید که: «هرگز از خانه خود برای عزیمت به کوهستان خارج نشوید اگر از کمک‌های اولیه پزشکی بی‌اطلاع هستید»
لازم به ذکر است که این سلسله مطالب جزوه درسی برای راهنمایان و مربیان کوه و اسکی در کشور سوئد است که توسط همکارمان که خود از مربیان سوئد می‌باشد فراهم شده است.

قسمت اول

بهبودترین، ساده‌ترین و ضروری‌ترین راه مراقبت از مجروحان به صورتی که وضع این مجروحان را پس از حادثه بدتر نسازیم همواره مطلبی است که مورد بحث کوه‌نوردان و اسکی بازان بوده است. این مهم که یاد بگیریم که چگونه از مجروحان مراقبت کنیم و دردهای مجروحان را تا رسیدن به پزشک به حداقل برسانیم موضوع بحث مقاله زیر است.
برای بهتر فهمیدن و درک مطالب زیر با پزشکان مشورت کنید و کنجکاو باشید، از علم و تجربه ایشان برای کامل کردن دانش خود پیرامون کمک‌ها و مراقبت‌های اولیه پزشکی استفاده کنید، به بحث بنشینید و تمرین‌های عملی به مانند تنفس مصنوعی و ماساژ قلب را در گروه با حضور پزشک بارها و بارها

بیهوشی

یک شخص بیهوش، آگاهی خود را از دست داده است. او به سخنان یا لمس دیگران عکس‌العملی نشان نمی‌دهد. از حال رفتن مرحله ابتدایی بیهوشی است. شخص از حال رفته را به حالت خوابیده به طوری که پاهای او بالاتر از سر وی باشد قرار دهید.
علت: ضربه مغزی، از دست دادن خون، مسمومیت، بیمار شدن ناگهانی، بسته و مسدود شدن مجرای تنفسی و سرمازدگی عمومی.



سر را به عقب ببرید، فک پایینی را به طرف جلو و بالا بکشید تا مجرای تنفسی را باز نگاه دارید

چاره و اقدام: مجرای تنفسی را باز کنید، سر را به عقب برگردانید، فک پایین را به جلو و بالا بکشید. وجود تنفس را کنترل کنید، مشاهده کنید، بشنوید، احساس کنید. محل‌های تنگ لباس را از هم باز کنید اگر لازم است تنفس مصنوعی بدهید



چاره:

اگر شخص بیهوش خود تنفس می‌کند، اول به شکم و پهلو (مانند عکس سمت راست) بخوابانید راه‌های تنفسی او را باز نگاه دارید و فک پایین را به طرف جلو و پایین بکشید که اگر مجروح ناخودآگاه استفراغ کرده یا خارج شدن مواد خارج شده خطر خفگی بیهوش را تهدید نکند.

توجه:

توجه کنید که اگر امکان صدمه در ستون مهره‌ها را تشخیص می‌دهید، مهمترین مسئله در این صورت تنها باز کردن راه تنفس او به وسیله بردن سر او به عقب، بالا و جلو کشیدن فک پایین است.

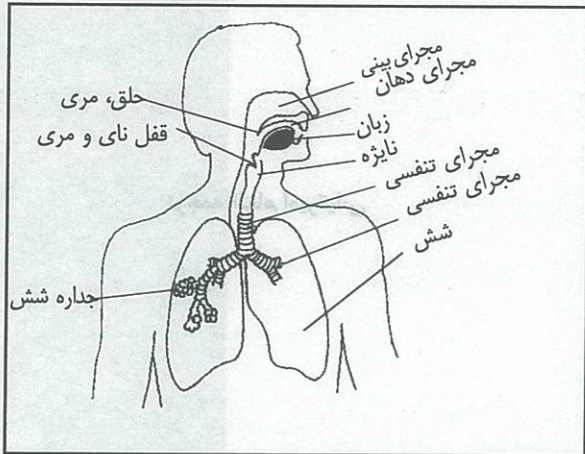
توجه:

یک مجروح که قادر به تنفس است رو به شکم و پهلو در موقع حمل در برانکار حمل قرار می‌گیرد به صورتی که راه‌های تنفسی او باز و امکان خروج مایعات از دهان در اثر استفراغ به آسانی صورت می‌گیرد.

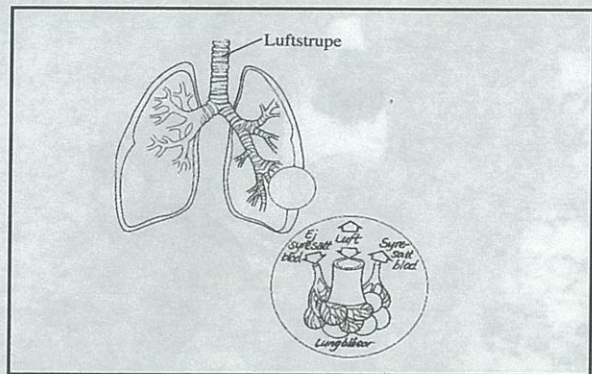
یک شخص بیهوش که بر روی کمر (پشت) خود دراز کشیده است می‌تواند دچار خفگی شود علت آن می‌تواند به عقب افتادن زبان باشد که مجرای تنفس را مسدود می‌کند. استفراغ مایعات و خون نیز می‌تواند وارد مجرای تنفس شود و باعث خفگی شود.

تنفس

همه سلول‌های بدن به اکسیژن نیازمندند. اگر اکسیژن به بدن نرسد، به زودی قسمت‌های مختلف آن از کار می‌افتند. در این میان مغز حساس‌ترین عضوی است که در اثر نبود اکسیژن به زودی و تقریباً ۴ دقیقه به صورت جدی صدمه می‌بیند. از طریق تنفس دهان به دهان می‌توان به مجروح اکسیژن رساند. به همین دلیل بلافاصله که قطع تنفس را در مجروح تشخیص می‌دهیم، باید عملیات تنفس مصنوعی را آغاز نماییم.



در مجرای بینی هوا مرطوب و گرم می‌شود حلق مجرای مشترک هوا و آب و غذاست وقتی که غذا را می‌بلعیم نای بسته می‌شود که غذا یا آب به مجرای تنفس نیفتد و به این وسیله غذا و آب در مجرای معده راهنمایی و طی مسیر می‌کند. وقتی در اصطلاح «چیزی به گلو می‌پرد» نای به درستی عمل نکرده است و غذا به جای آن که به مری برود وارد مجرای تنفس می‌شود.



در حقیقت در حباب‌های میکروسکوپی شش‌ها عمل تبدیل هوای بی‌اکسیژن به هوای اکسیژن دار انجام می‌شود در اینجا هوای فاقد اکسیژن رها و هوای اکسیژن‌دار به خون می‌رسد.

حجم مقدار هوا برای تنفس در یک انسان بالغ تقریباً نیم لیتر است و تعداد دفعات تنفس تقریباً ۱۲ بار در یک دقیقه بالغ است برای کودکان تا ۸ سال تقریباً ۱۵ بار تنفس در یک دقیقه و برای بچه شیرخوار ۳۰ بار تنفس در یک دقیقه است. برای انجام تنفس مصنوعی به کودک هم بینی و دهان او را می‌پوشانیم، با پارچه تمیز و حجم کم به بینی و دهان کودک می‌دهیم.

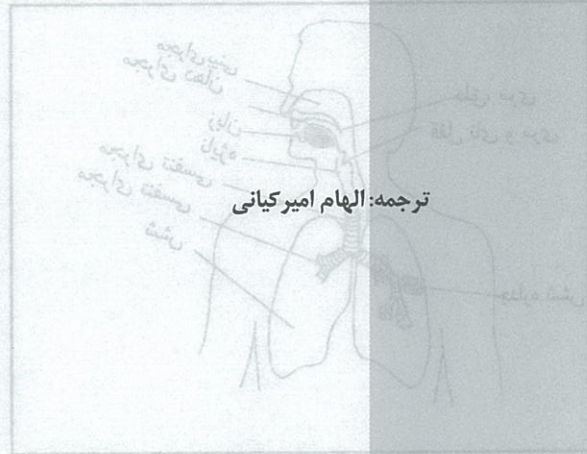
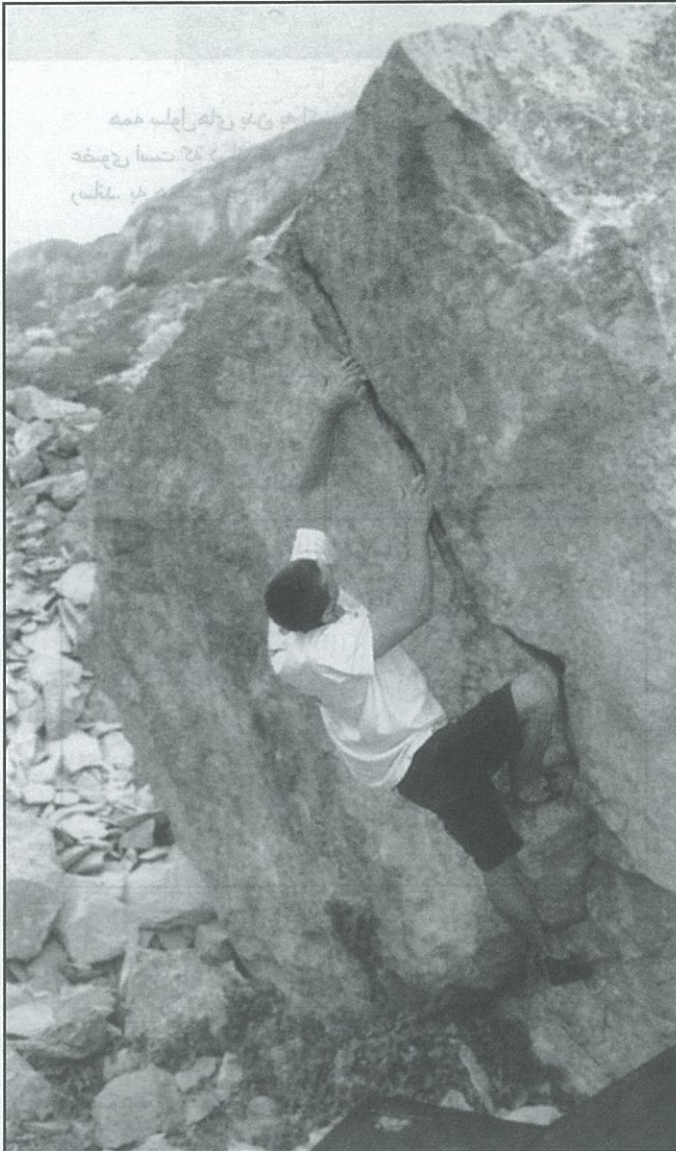
علت قطع عمل تنفس: بسته شدن مجرای تنفس به واسطه وجود چیزی در سر راه آن، ضربه مغزی، جراحات داخلی، بیماری، سکت قلبی، شکستگی قفسه سینه و سرمازدگی عمومی در بدن است.

علائم شناسایی: نبود جریان عمل تنفسی که به وسیله دیدن، حس کردن یا شنیدن توسط امدادگر شناسایی می‌شود در این موقع قفسه سینه حرکت نمی‌کند. رنگ صورت خاکستری بی‌رنگ است و لب‌ها به رنگ آبی مایل به بنفش (کبود) هستند.

راه چاره و اقدام وقتی چیزی در جلو راه تنفسی قرار دارد: در پشت مجروح بایستید، به صورتی که مجروح رو به جلو خم شده باشد. دست‌های خود را به دور کمر مجروح مطابق شکل سمت راست محکم در دست بگیرید یک دست شما مشت می‌شود و بر روی محل دیافراگم گذاشته می‌شود و دست دیگر می‌گیرد. با قدرت مجروح را به طرف بالا و داخل با این دست‌های گره شده تحت فشار قرار دهید. توجه کنید این عمل به قفسه سینه مجروح آسیب نرساند. به یاد داشته باشید که دنده‌های پایین قفسه سینه بسیار ظریف و شکننده هستند. Δ



کشش و انعطاف



در این مقاله، استیومک کلور کوه‌نورد معروف و ماهر و «دیوینی» کارشناس ورزشی و سرمربی تیم مسابقات بریتانیا توضیح می‌دهند که چگونه می‌توانید با افزایش انعطاف بدن خود، بهتر و سالم‌تر کوه‌نوردی کنید.

همان‌طور که همه می‌دانیم، ورزش سنگ‌نوردی نیازمند توانایی‌های فراوان است و از آنجا که غالباً ضعف‌هایی که بارز و آشکار به نظر می‌رسند، نادیده انگاشته می‌شوند، تقویت قوا و رفع ناتوانی‌ها به تعویق می‌افتد. باید به شیوه‌ای رفتار کرد که پس از هر تمرین ورزشی، فرد حس کند توانا تر، قوی‌تر یا متناسب‌تر شده است. انعطاف‌پذیری یکی از توانایی‌های مهم است که عمدتاً از سوی کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان نادیده گرفته می‌شود، چنانچه به این امر توجه بیشتر نمایید به نتایج شگفت‌آوری دست می‌یابید.

در هنگام تمرین‌های سخت، بافت ماهیچه تحت فشار قرار می‌گیرد و آسیب می‌بیند. در مدتی که ترمیم ماهیچه به طول می‌انجامد، مشکل کوتاهی بافت به وجود می‌آید. بافت کوتاه به معنای ماهیچه کوتاه، قدرت تحرک کمتر و افزایش خطر آسیب‌دیدگی بیشتر است. ماهیچه کوتاه به خصوص اگر به صورت مناسب گرم نشده باشد، بیشترین آسیب و فشار را بر تاندون وارد می‌کند، زیرا موجب کشیدگی نقطه اتصال تاندون می‌شود. اکثر کوه‌نوردان نشانه‌های شایع کوتاهی ماهیچه مانند قوز روی شانه یا پنجه‌های خم شده را دارند. کف دست‌تان را روی میز قرار دهید و سعی کنید انگشتان‌تان را بلند کنید. می‌توانید کمی حرکات کششی پس از تمرین و در جریان استراحت و در دوران نقاهت برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی بدن آماده و تعلیم دیده ضروری است.

زمان انجام حرکات کششی
در همه رشته‌های ورزشی، گرم کردن بدن برای کارآمدی و کاهش خطر

اگر روی انعطاف‌پذیری خود کار کنید، می‌توانید:

- از فواصل بلند میان گیره‌های پا به راحتی استفاده کنید.
- با اطمینان صعود کنید و به گیره‌ها بچسبید.
- شیب‌های منفی و کلاهک‌ها را پشت سر بگذارید.
- به خوبی از میان‌ها استفاده کنید
- از حداکثر کشش عضلانی استفاده کنید
- از حداکثر قوای تان بهره ببرید.

اساساً باید توجه داشت که با تقویت انعطاف‌پذیری می‌توانید کارآمدتر صعود کنید، بار سنگین‌تری بردارید و خلاصه، با تکنیک و زیبا از مسیر سخت‌تری بالا بروید. در اکثر موارد، تقویت انعطاف‌پذیری در بخش تحتانی بدن نسبت به بخش

آسیب‌دیدگی ضروری است. ماهیچه اگر سرد باشد، در برابر حرکات کششی عکس‌العمل بدی نشان می‌دهد. کشش جدی و زیاد بخش فوقانی بدن قبل از کوه‌نوردی ضرورتی ندارد، زیرا حرکت کششی ایستا و بی‌تحرك در حرکت بدن و تجدید قوای بافت ماهیچه‌ها را ایجاد می‌کند و نیرو و قدرت حرکت آن را کاهش می‌دهد. حرکات سبک کشش یا «نرمش کردن» پیش از کوه‌نوردی، به خصوص برای مواضع آسیب‌دیده بسیار مفید است. بهترین زمان برای تمرین انعطاف‌پذیری پس از کوه‌نوردی یا تمریناتی است که بدن را کاملاً گرم و آماده کرده‌اید. کشش بخش تحتانی بدن عموماً تأثیری بر عملکردمان ندارد. انجام چند حرکت در طول مسیر کوه‌نوردی هم به گذراندن زمان کمک می‌کند و هم بدن را گرم نگه می‌دارد.

چگونگی انجام حرکات کششی

یکی از راه‌های دوری از آسیب‌دیدگی بافت نرم و پیوسته، رفلکس کششی است. اگر درازای ماهیچه‌ای ناگهان تغییر کند، با انقباض واکنش نشان می‌دهد. ارگانی به نام محور ماهیچه برای تغییر نظارت دارد. هدف تمرین‌های عمومی انعطاف‌پذیری وارد کردن شوک و تکان شدید به ماهیچه نیست، بلکه تغییر دامنه عادی حرکت آن است. در واقع، تمرین‌های کششی در دراز مدت موجب افزایش درازای ماهیچه و در نتیجه، قدرت آن می‌شوند.

شیوه‌های انعطاف‌پذیری

حرکات کششی ایستا

در حرکت کششی ایستا، ماهیچه را به نقطه‌ای می‌رسانید که گرفتگی آن را حس کنید و سپس آن را ۳۰ ثانیه در این حالت نگه می‌دارید. از این نوع کشش معمولاً در یوگا استفاده می‌شود. وقتی کشش تکرار شود، رفلکس‌های ماهیچه به حالت جدید عادت می‌کند و ماهیچه آرام می‌گیرد. این یکی از شیوه‌های راحت و بی‌خطر کشش است. البته باید به خاطر داشته باشید که چون زمانی حدود ۳۰ ثانیه طول می‌کشد، باید ماهیچه در زمان شروع تمرین حالت راحتی داشته باشد. در مراحل بعدی می‌توان به این حرکت عمق بیشتری بخشید. محققان پیشنهاد می‌کنند این تمرین را سه بار در هفته و هر بار پنج دقیقه با فاصله ۱۰ تا ۲۰ ثانیه انجام دهید می‌توانید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از وقت خود را پس از هر جلسه سنگ‌نوردی به این تمرین اختصاص دهید. البته باید به آن نظم ببخشید.

تپش

می‌تواند بخشی از حرکات کششی ایستای منظم را تشکیل دهد. هرگاه حرکت کششی کمی به طول انجامد، ماهیچه منقبض و سپس به صورت ریتمیک و موزون آزاد می‌شود. این انقباض‌های تپشی به ماهیچه امکان سازگاری با حرکات کشش را می‌دهد و از آن حساسیت‌زدایی می‌کند.

حرکات کششی پویا

حرکات پر جنب و جوش و مکرری هستند که در ورزش‌هایی مانند کاراته که نیازمند حرکات سریع مفاصل دست و پا هستند، کاربرد دارند. در این حرکات، اصل بر محدودیت و تمرکز است نه گستردگی. اگر حرکات سریع ورزشی شما مستلزم حرکت مفاصل باشد، بنابراین با تکرار و تقلید این حرکات بر زیان و آسیب استفاده از حرکات کششی ایستا غلبه می‌کنید، زیرا این کشش یک ماهیچه تنها و منفرد است، نه حرکات ماهیچه‌ای زنجیره‌ای که هنگام ورزش صورت می‌پذیرد. انجام حرکات کششی پویا در کوه‌نوردی و سنگ‌نوردی بسیار ثمربخش است.

حرکات کششی PNF

حرکات کششی PNF (سهولت تحریک عصبی ماهیچه) شیوه‌ای است که فیزیوتراپ‌ها برای بهبود افراد آسیب‌دیده از ضربه پیشنهاد می‌کنند.

انقباض - استراحت: بدن را در حالت کشش قرار دهید و ماهیچه‌ها را به آرامی تا آخرین حد ممکن بکشید. سپس ماهیچه‌ها را طوری منقبض کنید که انگار در برابر کشش مقاومت می‌کنید مانند زمانی که در حال سنگ‌نوردی هستید، به عضلات ساق یا فشار وارد آورید. انقباض عضلات را ۱۰ تا ۲۰ ثانیه حفظ و بعد یک

مرتبه رها کنید. حالا عضلات را تا آخر به سمت بیرون بکشید و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. این کار را دو تا سه بار تکرار کنید. **دوره‌های ابتدایی و اساسی کششی**
 انقباض - استراحت - مخالف - انقباض: بار دیگر بدن را در حالت کشش قرار دهید و عضلات را به آرامی تا آخر بکشید. ابتدا شیوه انقباض - استراحت را اجرا کنید و پس از استراحت ماهیچه، عضله مخالف کشیده می‌شود تا حالت کششی بیشتری به دست آید. بدین ترتیب، به مرحله آخر حرکات می‌رسیم. **دوره‌های فعال حرکت**

دانستن این مطلب مهم است که اگر نمی‌توانیم پایم را بلند کنیم و بر روی گیره بگذاریم، به این دلیل است که بدنم انعطاف لازم را ندارد یا به اندازه کافی قوی نیستم و یا هر دو عامل در مورد صدق می‌کند. بسیاری افراد از انعطاف بدنی خوبی برخوردارند اما عضلاتشان آن قدر قوی نیست که بتوانند از این انعطاف بهره‌برداری لازم را بکنند. به عنوان مثال آیا لگن شما آن قدر توانایی دارد که بتوانید بدون اتکا به گیره دست‌ها، پا را بلند کرده و روی یک گیره بلند بگذارید؟ برای افزایش دامنه فعال حرکت، با کمک خود یا فرد هم‌راهتان، پا را تا حد امکان بلند کنید، سپس آن را رها کنید تا ۱۰ ثانیه در همین حالت بماند. کمی استراحت کنید و بعد این عمل را چهار تا شش بار دیگر انجام دهید. این حرکت را نیز می‌توان به حرکات کششی منظم افزود.

دوره‌های ابتدایی و اساسی کششی

صدها حرکت کششی فردی و دوره‌های کششی متناسب با خواسته‌های فردی ما وجود دارند. با این حال، همه در یک نکته اشتراک دارد و آن حفظ تناسب بدن است. از آنجا که یک دوره مناسب ممکن است ماهی یک بار به صورت کامل انجام شود حرکات نصفه و نیمه، نتایج ضعیفی دربر خواهند داشت. علاوه بر این، کشش‌های فردی باید بر یک گروه خاص عضله تمرکز یابند و سایر قسمت‌های بدن را تحت فشار نگذارند. مواظب این مسئله باشید. به عنوان مثال هنگام کشش انگشتان پا و سوسه می‌شویم که کمر را بکشیم تا بتوانیم پا را لمس کنیم. در واقع، هدف لمس



فَنووس

گروه فرهنگی پارس
بخش کتاب و محصولات فرهنگی کوهستان

- مجموعه کارت پستال دماوند
- مجموعه کارت پستال طبیعت ایران
- پوستر چشم انداز دماوند
- پوستر پانوراما علم کوه
- پوستر قله لنین (قرقیزستان)
- سررسید کوه نوردی و طبیعت گردی
- دفترچه یادداشت ویژه کوه نورد

www.phoenix.ir
 Info@phoenix.ir
 021-22817290
 09123197373

انگشتان پا نیست، بلکه کشش عضله و زردپی پشت ساق پاست. بنابراین کمر را صاف کنید و حواس خود را بر حرکت کششی متمرکز کنید. این نکته حائز اهمیت است که بدن افراد با هم فرق می‌کند. پس هر حرکت را امتحان کنید، تغییرش دهید تا متوجه شوید چه حالتی بهترین نتیجه را برای تان دربردارد. اما این تکلیف همیشه کشش زردپی ساق: حرکت کلاسیک کششی انگشتان پاست اما نباید حواس مان به لمس انگشتان معطوف شود.

کشش جانبی: سرپا بنشینید و با آرنج، پا را باز کنید. با این تمرین می‌توانید خود را به دیواره بچسبانید، به خصوص زمانی که از دیواره‌ای کاملاً عمودی بالا می‌روید. کشش ران: در این تمرین کشش کلاسیک، روی یک زانو بنشینید و پای دیگر را صاف به سمت جلو دراز کنید. همه بدن به جز عضلات ران باید در حالت استراحت و رها باشد. پا را در همین حالت نگه دارید. انعطاف‌پذیری بیشتر موجب می‌شود که در صورت کم بودن تعداد گیره پاهای، بتوانید به صعودتان ادامه دهید.

کشش عضلات دوسر: دست را به طور افقی به سمت پشت بگیرید، در حالی که خود به تکیه گاهی تکیه داده‌اید، بازو را حرکت دهید تا عضلاتی که کشیده می‌شوند، تغییر کنند. کف دست می‌تواند به سمت بالا یا پایین قرار گیرد. به تکیه گاهی کشش شانه، با استفاده از دست چپ دست راست را در امتداد سینه بکشید. به صورت متناوب، دست راست را به دستگیره بگیرید.

کشش باسن: به تکیه گاهی تکیه کنید و از همراه تان بخواهید پای شما را تا حد امکان بلند کند. پس از این که پای تان را رها کرد، سعی کنید در همان حالت بمانید. اگر کسی همراه تان نیست، خودتان پا را تا حد امکان بالا برده و به دیوار بچسبانید و بعد به آرامی آن را به حالت اول بازگردانید. این کار را ۱۰ تا ۱۵ بار انجام دهید.

تفاوت فاحش استیو
از ۲۴ ساعت شبانه‌روز، هفت ساعت صرف خواب، هشت ساعت صرف کار، دو ساعت صرف خوردن غذا و بقیه صرف سنگ‌نوردی یا تماشای تلویزیون می‌شود و

بنابراین وقتی برای تمرینات افزایش انعطاف‌پذیری نمی‌ماند. با این حال من که دو سال تمام به دلیل آسیب‌دیدگی تاندون‌های آرنج و دستم از ورزش دور بودم، می‌دانم که بی‌توجهی به درد و آسیب‌دیدگی چه عوارضی دربردارد. خوشبختانه، همان طور که روی میل نشسته‌اید، می‌توانید چند حرکت کششی مهم را انجام دهید. معمولاً بیشترین آسیب‌دیدگی متوجه دست‌ها می‌شود و این بازوها هستند که غالباً کوفته و دردناکند. بی‌توجهی به این نکته به سرعت موجب آسیب آرنج و ناتوانی سنگ‌نورد می‌شود به گونه‌ای که همراهان تان از ناله‌های مداوم شما به ستوه می‌آیند. تمرینات را آغاز کنید و به طور چرخشی به تدریج ادامه دهید. تمرین‌های گوناگون را امتحان کنید و فقط به آنچه که توصیه شده، اکتفا نکنید. با این حال، به چند روش در زیر اشاره می‌کنیم.

کشش بازو
همان طور که در تصویر می‌بینید، بازوها را صاف و پنجه‌ها را درهم قفل کنید. سپس دست‌ها را بچرخانید، طوری که شصت‌ها به سمت پایین متمایل شوند. یک بازو را صاف و در حالت ریلکس نگه دارید. می‌توانید آن را به زانو تکیه دهید. با دست دیگر ماهیچه را تا مچ ماساژ دهید. سپس همین حرکت را با بازوی دیگر انجام دهید.

تاکردن بازو
آرنج دست راست را روی پای راست بگذارید. دست را خم کنید. با استفاده از دست چپ پنجه راست را به عقب خم کنید انگشتان نباید الزاماً صاف و کشیده باشند. باید در موقعیت راحتی قرار گیرند.

عضلات دوسر
صاف بنشینید و به پشتی میل تکیه دهید. شانه‌ها را حرکت دهید تا عضلات دوسر کش بیابند. برای حصول نتیجه بهتر، کف دست را بالا، پایین یا به اطراف بچرخانید و به عضلات جهت بدهید. Δ
منبع: نشریه کلایمب شماره ۲۰

جناب آقای میکائیل مروتی

درگذشت مادر گرامی تان را تسلیت گفته
و صبر و شکیبایی برای جنابعالی
خواستاریم.

فدراسیون کوه‌نوردی
و صعودهای ورزشی

جناب آقای زرین

درگذشت پدر گرامی تان را
به شما و خانواده محترم
تسلیت می‌گوییم.

شرکت هفت گوهر

کوهیاران گرامی جلیل و امیر زرین

غم مرگ پدر سخت جانکاه است
مارا در این غم بزرگ شریک
و همراه بدانید.

برادران نظام دوست - عباس جعفری
جلال رضایی - امید اخلاقی

مربی گرامی جناب آقای امیر زرین

ضایعه درگذشت پدر گرامی تان را به شما و
خانواده محترم تسلیت عرض نموده و برای آن
بزرگوار غفران الهی و برای شما صبر آرزومندیم.

موسسه و باشگاه کوه‌نوردی
آزادگان مشهد

تمرینات استقامتی

قسمت دوم

ترجمه: منیژه بزرگر



عینک یا زره لوله‌ای در صورتی که کاره شده
تایم و تعلقاتی که باعث می‌شود به راحتی در حال
نشانیها نیست همیشه تکریمه. برای نشانیها باید که تکریمه را
نشان دهند و به این ترتیب تکریمه را به روشی که تکریمه را
با رعایت زمانبندی و تکریمه را در حالی که تکریمه را
(تکریمه را به روشی که تکریمه را)

در کوه‌نوردی و صعود، استقامت و پایداری را می‌توان به سه مرحله تقسیم کرد:

- تداوم قدرت
- تقویت موضعی
- تقویت عمومی بدن

تداوم قدرت، در شماره قبل تداوم قدرت را تحت بحث و بررسی قرار دادیم و گفتیم که عبارت است از تداوم توانایی ساعد که بتواند نیروی خود را در یک محیط کم اکسیژن به انگشتان منتقل کند. اساساً تا چه مدت می‌توانیم خود را به حال آویزان نگاه داریم و خسته نشویم. تقویت موضعی، عبارت است از توانایی تعداد محدودی از عضلات که بتوانند عملیات انقباضی را به صورت مداوم در یک مدت نسبتاً طولانی انجام دهند. مویرگ‌هایی که خون و مواد غذایی را به عضلات می‌رسانند، باز می‌شوند و به این ترتیب سبب ذخیره‌سازی مجدد اکسیژن و انرژی در عضلات می‌شود. این موضوع در حقیقت با حالت تداوم قدرت در تناقض است زیرا که فشار زیاد در عضلات مربوطه سبب کاهش جریان خون می‌شود. تقویت عمومی بدن، در حقیقت به توانایی کلی بدن و کارکرد همه جانبه اعضای بدن با یکدیگر به خصوص توانایی ریه‌ها (دریافت اکسیژن) و نیز توانایی قلب که اکسیژن و غذا را همراه گردش خون به عضلات برساند، مربوط می‌شود.

تقویت موضعی

صعود استقامتی در حقیقت به مسیرهایی گفته می‌شود که در آن تحرک زیادی لازم است. شاید بیشتر از صد حرکت. عضلات ناحیه ساعد معمولاً زیاد خسته نمی‌شوند، هر چند اگر چنین وضعیتی برای صعودکننده اتفاق بیفتد، در یک مسیر استقامتی، او می‌تواند اندکی استراحت کند و یا حرکت در یک مسیر ساده‌تر سبب از بین رفتن اسیدلاکتیک عضلات و رفع خستگی می‌شود. مسیرهای طولانی، آشنا در منطقه شمال ویلز (انگلستان) در حقیقت نمونه این چنین مسیرها هستند و مخصوصاً زمانی که حمایت‌های میانی مسیر کار گذاشته شده باشد، حد بالایی از استقامت موضعی ضروری است. اگر تقویت موضعی ناقص باشد سبب از بین رفتن و ضعیف شدن گردش خون در عضلات می‌شود. در نتیجه بعد از زمان کوتاهی عضلات ساعد خسته شده و سبب شکست در ادامه مسیر می‌شوند، هر چند هم که مسیری آسان باشد.

تمرین جهت تقویت موضعی شامل تمرین در مسیرهای نسبتاً آسان برای مدت ۳۰ دقیقه یا اندکی بیشتر است و پس از این قبیل تمرینات، عضلات ساعد باید فقط اندکی خسته شده باشند. شاید بگویید چرا به خودمان زحمت بدهیم و این تمرین را انجام دهیم در حالی که شکست از آن ساعدهایی است که همچون سنگ سخت

۵۱
۵۲

به قلب و ریه‌ها فشار وارد شود و آن زمانی است که در جریان صعود، پاهای فعالیت زیادی داشته باشند مانند کوه‌نوردی در زمستان.

به طور خلاصه می‌شود گفت که تمرینات اندکی برای تقویت عمومی بدن در جریان صعود لازم است و تمرینات طولانی مدت قلبی، عروقی ممکن است در نهایت اثر چندانی برای بهبود صعود نداشته باشد.

البته بهترین و اساسی‌ترین تمرین تقویت عمومی، دویدن است. گرچه دوچرخه‌سواری، پارو زدن، شنا و پرش هم مفید هستند. در حقیقت هر نوع فعالیت ورزشی که ضربان قلب را به حدود ۱۳۰ در دقیقه برساند می‌تواند مفید باشد. ابتدا در هر جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، سه یا چهار بار در هفته تمرین کنید. افزایش گردش خون سبب می‌شود که مواد زائد بهتر از بدن دفع شوند. مخصوصاً اگر دست‌ها و بازوها هم در این تمرینات به کار گرفته شوند. پارو زدن بهترین تمرین است.

ورزش‌های تمرینی جهت تقویت موضعی

۱- تمرین به کمک طناب و دوست حمایت کننده

بهترین تمرین آن است که با طناب بر روی دیواره صعود کنید. باید مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه متوالی صعود کنید. از مسیرهای دیواره، بالا و پایین بروید و مسیرهای مختلف را طی کنید ولی مراقب باشید در این مرحله به خستگی شدید دچار نشوید. در پایان تمرین باید حالتی شبیه دقیقه دهم تمرین در روزهای ابتدایی تمرین را داشته باشید. البته ممکن است این تمرین برای حمایت کننده شما اندکی کسالت‌آور باشد.

۲- تمرین بدون طناب و حمایت کننده

تمرین بر روی سنگ‌های کوتاه، احتمالاً بهترین تمرین فردی برای تقویت موضعی بدن است. روی صخره حرکت کنید و جلو و عقب بروید. این گونه تمرینات مستمر، بی‌خطر و مفید است، اگر چه برای صعودهای بسیار مرتفع زیاد مفید نمی‌باشد.

۳- تمرینات بدون دیواره

اگر دسترسی به دیواره صعود ندارید می‌توانید از سیم‌لاتور یا تخته انگشتان استفاده کنید. اگر چه برای کسب نتیجه بهتر و برای جبران وزن بدن باید روی صندلی بایستید و این نوع تمرینات ممکن است اندکی وقت‌گیر و کسالت‌آور باشد ولی خالی از فایده نیست و البته می‌توان با گذاشتن تلویزیون و یا پخش موسیقی فضای مناسب‌تری ایجاد کرد.

۴- تمرینی برای مشتاقان

گرچه بهترین تمرین آن است که در شرایط مشابه صعود تمرین کنید ولی فشار بر ساعد از طریق استفاده از «دستگیره دیواره» یا تمرین با توپ (فشار بر توپ) نیز موثر است که در هر مکانی عملی است. «جان آران» همیشه یک آجر با خود همراه دارد که دست‌هایش را با آن تمرین می‌دهد و شهرت او در این است که می‌تواند مدت‌های طولانی به حال آویزان بماند. △

منبع: کلایمب، شماره ۱۴

شده‌اند؟ تمرین‌های استقامتی سبب افزایش مویرگ‌ها در عضلات می‌شود، یعنی تعداد و اندازه مویرگ‌ها که خون و اکسیژن را به عضلات می‌رسانند، افزایش می‌یابد. با تمرینات تقویت موضعی، می‌توان شبکه‌های جدیدی از مویرگ‌ها را در درون عضلات ایجاد کرد و طول مویرگ‌ها را چند برابر کرد. هر چه گردش خون بهتر و بیشتر باشد به این معنی است که عضلات کمتر خسته می‌شوند و نهایتاً می‌توانید مدت طولانی‌تری به سنگ‌ها آویزان باشید.

توجه داشته باشید، عده زیادی از مردم فکر می‌کنند که استقامت و قدرت می‌تواند با تمرینات جداگانه افزایش یابد. تمرینات تقویت موضعی سبب افزایش جریان خون در عضلات می‌شود ولی تمرینات قدرتی سبب کم و یا بسته شدن مویرگ‌ها می‌شود. (زیرا عضلات قوی‌تر زیاد به کار نمی‌روند و بنابراین تعدادی از مویرگ‌ها تحلیل می‌روند)

تمرینات قدرتی به هر حال سبب افزایش قدرت می‌شود ولی در این تمرینات عضلات به نحوی متفاوت به کار گرفته می‌شوند و فقط بعضی از تمرینات می‌تواند سبب بهبودی مقاومت در برابر خستگی و فرسودگی شوند.

تقویت عمومی بدن

تقویت موضعی به معنی توانایی چند عضله مخصوص در مواجهه با فشار و کار سنگین است ولی مقاومت عمومی به معنای توانایی کلی بدن است تا عضلات را در هنگام کار سنگین حمایت کند. در دنیای کوه‌نوردی و صعود، تفکرات متفاوتی درباره اهمیت تقویت عمومی بدن وجود دارد. در ورزش‌هایی مانند قایقرانی، فوتبال یا دویدن احتیاج زیادی به تقویت عمومی بدن است زیرا در این ورزش‌ها، گروه زیادی از عضلات به طور مداوم و در مدت زمان طولانی به کار گرفته می‌شوند. گردش خون باید در زمانی طولانی، سریع باشد که همین موضوع فشار شدیدی بر قلب و ریه‌ها وارد می‌کند. کوه‌نوردی و صعود اندکی با ورزش‌های بالا متفاوت است زیرا عضلات محدودتر و کوچک‌تری به کار گرفته می‌شوند. اصولاً اگر شخصی از نظر قوای جسمانی در حد مطلوب باشد، می‌توانیم تصور کنیم که از مقاومت عمومی خوبی برخوردار است و مجموعه قلبی، عروقی به راحتی توانایی تهیه احتیاجات عضلات مربوطه را خواهند داشت.

اگر از نظر جسمی تا اندازه‌ای مناسب باشید، روش صعود شما باید متناسب با توانایی‌های جسمی شما باشد. زیرا در صورت ناهماهنگی این دو عامل، اشکالاتی پیش خواهد آمد. مسلماً صعود سبب افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس می‌شود، بنابراین فعالیت‌های تمرینی هوازی (ایروبیک) بسیار مفید خواهد بود. به هر صورت باید بدانیم که در کوه‌نوردی و صعود خیلی به ندرت اتفاق می‌افتد که به سیستم قلبی - عروقی فشار وارد شود. تمرینات شدید و طولانی مدت برای تقویت عمومی بدن در حقیقت کار چندان مفیدی برای بدن انجام نمی‌دهند و فقط باعث می‌شود که زمان طولانی‌تری برای استراحت لازم باشد. با وجود این در بعضی از صعودها ممکن است،

جناب آقای علی پاشایی

پیش کسوت و دوست و هم نورد عزیز

ما را در غم خود شریک بدانید

سعید موسوی، محمود مرتضوی - صادق بابایی - رضا کرمانی -
علی عزیزی - محمود امینی - مهدی وفایی - میرعلی هاشمی -
حسین عزیزی

دوازدهمین سالگرد جان باختگان

قله کمونیسیم (تاجیکستان) مرحوم

عبدالحسین عزیزی و حسین حراستی را

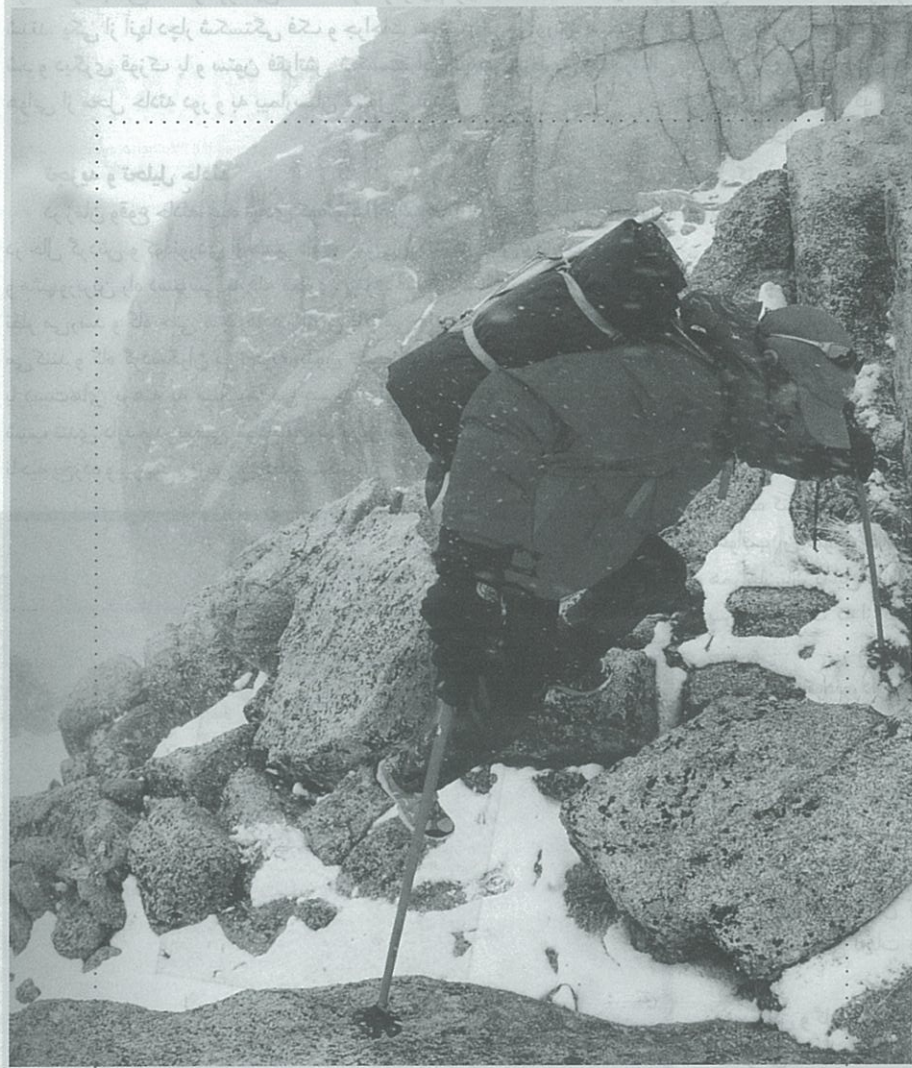
گرامی می‌داریم.

علی عزیزی - صادق بابایی -
رضا کرمانی - حسین عزیزی

گزارش یک حادثه

تکرار حادثه سال ۲۰۰۲ در کوه آرگان

ترجمه: منیژه بزرگر



سال ۲۰۰۲ در ماه مه، قله مخروطی و پربرف هود در آرگان مشهور به قله «فوجی آمریکا» تبدیل به تیر روزنامه‌ها و اخبار شد؛ زیرا یک بالگرد نیروی هوایی، در جریان تلاش برای نجات یک گروه کوه‌نوردی به علت نقص فنی سقوط کرد و تقریباً ۳۵۰ متر بر روی ارتفاعات شیب‌دار کوه سر خورد. چند ساعت قبل، در آن روز، چهار کوه‌نورد که از قله ۳۷۵۰ متری فرود می‌آمدند، به هنگام عبور از تخته سنگ‌هایی بزرگ به نام «دروازه مرواریدی» بودند که ناگهان بنابر دلایلی نامعلوم یکی از اعضای تیم زمین خورد. همین امر باعث سقوط سه نفر دیگر شد. این چهار نفر که با یک طناب به هم متصل شده بودند، سقوط کرده و در مسیر سقوط خود به یک تیم دو نفره برخورد کردند. این مجموعه در هم و برهم شش نفره در مسیر سقوط به یک تیم سه نفره دیگر در سرآشویی برخورد کرده و موجب سقوط آنها نیز شدند. در نهایت این گروه ۹ نفره در ارتفاع ۳۳۰۰ متری به تخته سنگ بزرگی گیر کردند و متوقف شدند. سه کوه‌نورد، دو نفر از تیم اول و یک نفر از تیم دوم کشته شدند. چهار نفر صدمات شدیدی دیدند و حال وخیمی داشتند. یکی از کارکنان هلی کوپتر نیز شدیداً مجروح شد. زیرا در حین حادثه، او از هلی کوپتر به بیرون پرت شد و هلی کوپتر از روی بدن او رد شد.

از سال ۱۸۴۵ که اولین صعود به قله هود، توسط «سام بارلو» انجام شد تا به حال ۱۳۰ نفر در این مسیر جان خود را از دست داده‌اند. این کوه که شش پیست اسکی بزرگ و مجهز دارد، ظاهراً بی‌خطر به نظر می‌رسد

فصل ۱۱



ولی قله‌ای مشکل و خطرناک دارد. آب و هوای متغیر، سقوط بهمن‌های متعدد و شکاف‌های خطرناک، برای ۴۰/۰۰۰ نفری که سالیانه به این قله می‌روند، مخاطرات زیادی ایجاد می‌کند.

در ماه ژوئن سال ۲۰۰۷، حادثه غم‌انگیز ۲۰۰۲ تکرار شد و سه تیم صعودکننده در حین فرود به هم خوردند و در حوالی تخته سنگ‌های «دروازه مرواریدی» سقوط کردند. اعضای دو تیم توانستند خود را متوقف کنند ولی تیم بالایی خارج از کنترل بود و در حال سقوط به دیواره‌های حمایتی در شیب ۴۵ درجه تصادف کرد و سپس به تیم‌های پایین که تازه خود را کنترل کرده و متوقف شده بودند، برخورد کرد. اعضای تیم سه نفره در حال سقوط ۱۵۰ متر سر خوردند، سپس خوشبختانه به سمت راست متمایل شدند که اندکی ایمن بود و توده‌ای از برف و یخ جلوی سقوط بیشتر آنها را گرفت. از مجموع ۱۰ کوه‌نورد این حادثه، دو نفر از تیم اولیه به صدمات شدید دچار شدند. یکی از آنها دچار شکستگی فک و جراحات شدید بر اثر برخورد با سنگ و یخ شد و دیگری قوزک پا و ستون فقراتش شکست. این دو نفر از طریق امدادرسانی هوایی از محل حادثه دور و به بیمارستان منتقل شدند.

توصیه‌های ایمنی و پیشگیری از خطرات مشابه

انتظار توقف فوری و آبی نداشته باشید - اگر فکر می‌کنید در سراسیمگی یخی می‌توانید فوری از لیز خوردن و سقوط خود جلوگیری کنید، فکر شما صحیح نیست. یخ فاقد اصطکاک و در نتیجه بسیار لغزنده است. تقریباً می‌شود گفت که واقعاً معجزه‌های رخ داد که دو تیم توانستند در حین لیز خوردن و سقوط خود را متوقف کنند. وقتی روی شیب یخ‌زده سر می‌خورید لحظاتی احساس می‌کنید که گویا در هوا سقوط آزاد دارید. همین که اندکی (چند متر) روی یخ سر می‌خورید، تقریباً متوقف شدن امری محال است. استفاده از سخمه زمانی کارساز است که شما بر روی برف صعود می‌کنید. در چنین مواردی هم فقط در شیب کم ممکن است از روش سخمه استفاده کرد.

تجزیه و تحلیل حادثه

در زمان وقوع حادثه، عده زیادی کوه‌نورد (خوشبختانه اندکی کمتر از حد معمول) در حال گردش و کوه‌نوردی از مسیر دامنه جنوبی بودند که آسان‌ترین، دسترس‌ترین و مشهورترین راه دسترسی به قله معبری پرتردد است. دامنه جنوبی، ظاهراً آسان به نظر می‌رسد و گاه حتی سگ‌ها هم از آن بالا می‌روند. بعضی در این دامنه اسکی می‌کنند و گاه گردشگران بی‌تجربه، بدون تجهیزات ایمنی در آن حرکت می‌کنند و با دست‌های برهنه به سنگ‌ها می‌چسبند. ولی قسمت‌های بالا، نزدیک به قله، شیب تندی دارد و در بعضی مواقع یخ‌زده و لیز است. در آن روز به خصوص هم آن ناحیه یخ‌زده و لیز بود. ریزش و تجمع سنگ و یخ در قسمت «دروازه مرواریدی» سبب

از وسایل حفاظتی مطمئن شوید

کوه‌نوردان زیادی با مشاهده شیب کم و نرده‌های حفاظتی فریبنده، احساس ایمنی بیهوده می‌کنند و در حقیقت گول می‌خورند. چند نفر با طناب به همدیگر متصل شده حرکت می‌کنند. اگر می‌خواهید چند نفر با طناب به هم وصل شده و صعود کنید، در قسمت‌های با شیب زیاد هم از وسایل و لوازم ضروری، مثل طناب ثابت و حمایت میانی استفاده نمایید، اگر نمی‌توانید از طناب حمایت میانی مطمئن استفاده کنید، بهتر است که تنها و بدون طناب حمایتی صعود کنید. زیرا در آن صورت عواقب آن متوجه خودتان شده و سبب سقوط همراهان‌تان نمی‌شود. اگر شما و همراهان‌تان تمایل ندارید که بدون طناب صعود کنید، یعنی احساس خطر می‌کنید پس بهتر است که از ادامه صعود صرف‌نظر کرده و فرود بروید.

متوجه کوه‌نوردان مناطق مرتفع تر باشید

کوه‌نوردان نواحی بالاتر را نوعی خطر محسوب کنید، زیرا می‌توانند عامل خطری پیش‌بینی نشده باشند. همان طور که تا به حال بارها اتفاق افتاده، همیشه کوه‌نوردانی که از نواحی مرتفع سقوط می‌کنند باعث ایجاد خطر برای خود و سایر تیم‌ها می‌شوند. اگر مسیری که می‌پیمایید وسیع و پهن است، سعی کنید در سمتی حرکت کنید که از مسیر سقوط کوه‌نوردان بالایی دور باشد. بهتر است صبح زود حرکت کنید، قبل از آن که دیگران به منطقه وارد شوند. به این ترتیب از مشکل کوه‌نوردان بالایی نجات پیدا می‌کنید.

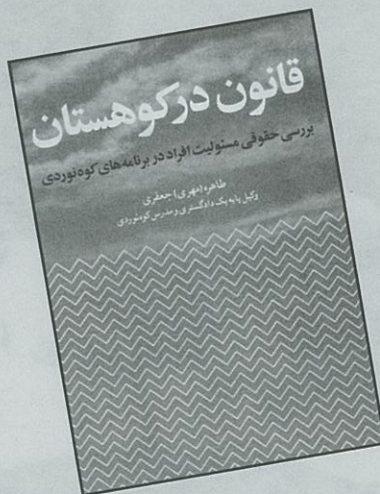
خیس و گل‌آلود (لغزنده) نباشید

وقتی که با طناب حمایتی به افراد هم تیم بسته شده‌اید، با دقت تمام کفش و تیر کوه‌نوردی خود را تمیز نگاه دارید و از گلی شدن و سُرندگی آنها بکاهید، حتی یک اشتباه کوچک ممکن است سبب سقوط تمام افراد تیم شود.

افراد غیرحرفه‌ای را با طناب به خود وصل نکنید

شاید برای دوست غیرحرفه‌ای شما بسیار جالب باشد که تجهیزات کوه‌نوردی و طناب حمایتی شما را در هنگام صعود تماشا کند و یا از آنها استفاده کند، ولی ممکن است برای این اشتباه‌های سنگینی بپردازید. در مسیرهای مشکل و صعب‌العبور، فقط با افراد حرفه‌ای و کسانی که می‌دانند چگونه از طناب استفاده کنند، هم طناب شوید. ▽

منبع: راک اند آیس، شماره ۱۵۷



کتاب قانون در کوهستان نوشته خانم مه‌ری جعفری (وکیل پایه یک دادگستری و مدرس کوه‌نوردی) می‌باشد که به بررسی حقوقی مسئولیت افراد در برنامه‌های کوه‌نوردی می‌پردازد. فصلنامه کوه مطالعه این کتاب را به هم‌نوردان توصیه می‌کند. این کتاب در ۹۲ صفحه و توسط نشر مشکی به چاپ رسیده است.

مراکز پخش:

دفتر فصلنامه کوه: ۲۲۷۱۲۸۱۶

گروه کوه‌نوردی ققنوس پارس: ۲۲۸۱۷۲۹۰

نکات فنی

گردآوری و ترجمه: علی پارسایی

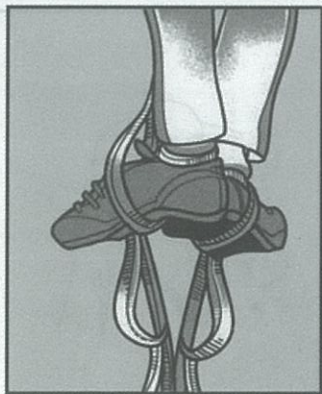
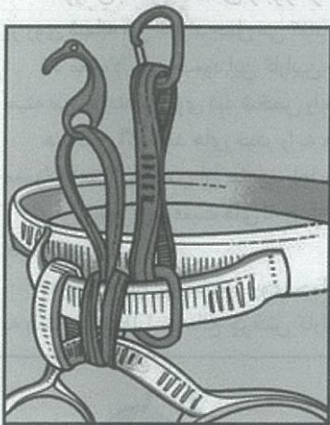
<http://www.parsaei.com/techtip>

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 صعودهای 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 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 هایی از آن ها متناسب مطلب نیز اصلاح شده باشد.



پله آخر رکاب

بار آخری که هنگام صعود مصنوعی بر روی بالاترین پله رکاب خود ایستاده بودید را به یاد می آورید؟

بسیار از سنگ نوردانی که با رکاب صعود می کنند چندان علاقه ای به ایستادن بر روی بالاترین پله رکاب خود ندارند. شاید دلیل این امر بیشتر روانی باشد تا تکنیکی. ایستادن بر روی بالاترین پله رکاب به نوعی احساس عدم تعادل و سقوط و خارج شدن از محدوده ایمن صعود را ناخودآگاه به ذهن وارد می کند. اما بهره گرفتن از مزیت هایی که استفاده از بالاترین پله رکاب به صعود کننده می دهد ارزش این را دارد که با صرف وقت و تمرین و با کسب تکنیک بر این ترس غلبه کنیم.

- یک جمله معروف درباره صعود مصنوعی وجود دارد **you are aiding when you are aiding**! وقتی مشغول صعود کمکی (مصنوعی) هستید دارید کمکی صعود می کنید پس برای صعود از تمام ابزار استفاده کنید.

به همراه داشتن ابزار زیر به شما کمک می کند: **daisy chain** می تواند در صعود کمک موثری باشد.

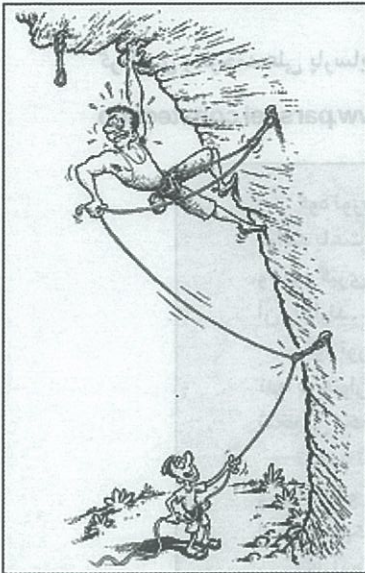
یک فی فی هوک با یک تسمه کوتاه

یک کارابین و تسمه کوتاه

(حتماً قبل از اتصال این لوازم به هارنس خود دفترچه راهنمای هارنس را مطالعه کنید و بخش هایی را که امکان اتصال این ابزار به آن ها وجود دارد را شناسایی کنید)

را می دهد آن را نیز نه از تسمه که از دسته به هارنس خود متصل کنید. برای حمل تسمه های کارگاهی نیز بهتر است مطابق شکل آن را با یک کارابین به دور شانه ببندازد و در زمان نیاز به باز کردن کارابین تسمه به راحتی آزاد می شود.

حمایت چی خوب



وظایف یک حمایت چی خوب:
چک کردن هارنس صعود کننده.
اطمینان از درست بسته شدن تمامی سگک ها
اطمینان از اتصال صحیح طناب به صندلی صعود کننده.
چک کردن نحوه حمایت اطمینان از منظم بودن طناب بر روی زمین و نداشتن گره.
اطمینان از مناسب بودن محل حمایت
اتصال به خود حمایت در صورت لزوم
انداختن صحیح طناب در ابزار حمایتی

اطمینان از قفل کردن دهانه کارابین حمایت ارتباط مناسب با صعود کننده.

دادن هشدار مناسب به صعود کننده در صورت لزوم
دقت در توالی انداختن درست طناب داخل کارابین به خصوص در بخش های کلاهیکی مسیر

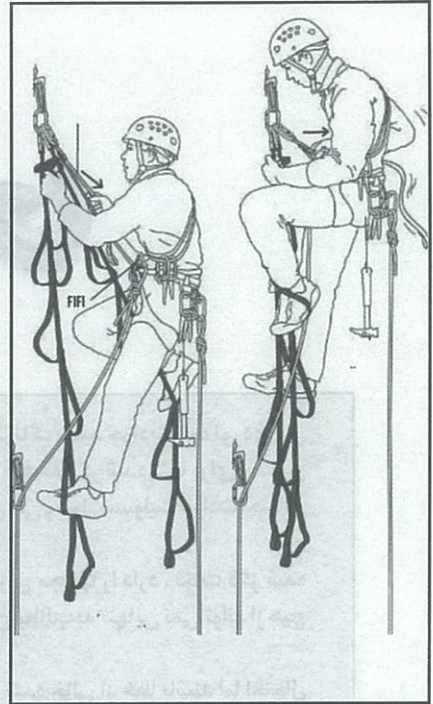
میانی اول؟

در صعود هایی که در آن خود ابزار گذاری (به خصوص کیل) می کنیم و مسیر از زمین یا سطح صافی شروع می شود دو نکته بسیار مهم وجود دارد.

- ۱- مکان حمایت چی .
- ۲- نصب میانی اول .

فاصله حمایت چی به هیچ عنوان نباید از سنگ دور باشد زیرا زاویه ای که طناب با اولین حمایت میانی می سازد هر چه باز تر باشد در هنگام سقوط باعث فشار معکوسی بر روی کیل خارج از محور تحمل آن شده و باعث می شود کیل از جای خود خارج شود. در این حالت مجددا زاویه طناب با میانی دوم نیز همانند میانی اول می شود و می تواند شوکی از پایین بر ابزار وارد کند و این روال باعث زیب

هنگامی که رکاب خود را بر روی ابزار روی مسیر متصل کردید و بر روی آن ایستادید سعی کنید بنا به فراخور و موقعیت خود فی فی و کارابین را به کارابین میانی ببندازید. در این حالت وزن شما بر روی این ابزار منتقل می شود.
اگر از رکاب تسمه ای استفاده می کنید ساختمان این رکاب ها این امکان را به شما می دهد که به صورت پلکانی و یک در میان از آن ها استفاده کنید. با بالا رفتن از هر پله سعی کنید انتقال وزن را به گونه ای انجام دهید که بر آینه فشار وزن شما بر روی فی فی و یا کارابین و پاهای شما وزن بدنتان را



کنترل کند.

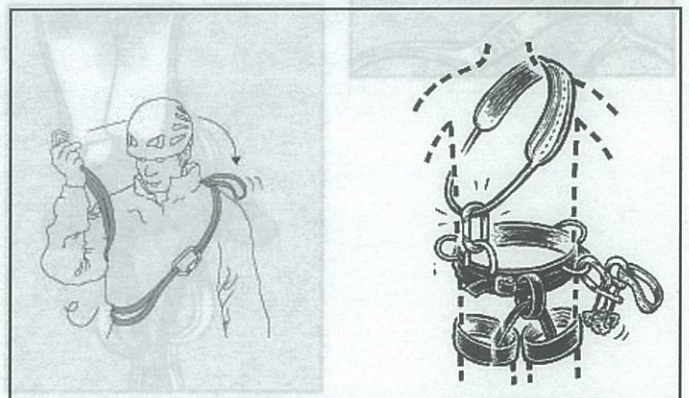
قرار گیری پاهای شما در کنار هم نیز نقش مهمی در تعادل شما ایجاب می کند. پاها را بصورت L و یا V در کنار هم قرار دهید و خواهید دید که این امر کمک بسیار موثری در حفظ تعادل شما خواهد داشت.

تسمه حمایل ابزار

صعود یک مسیر بلند (بیشتر از یک طول طناب) مستلزم به همراه داشتن طیف گوناگونی از ابزار مختلف است. ابزار مختلف حمایت میانی (فرند - تری کم - کیل - میخ) - کارابین ها - تسمه ها - رکاب - چکش - ابزار حمایتی. بسیاری از سنگ نوردان بخش عمده ای از ابزار خود به خصوص کارابین ها را بر روی حمایلی که بر روی شمانه می اندازند حمل می کنند.

اما معمولا حین صعود این کارابین ها بر روی حمایل سر می خورند و بر روی سینه می چرخند و جلوی دید شخص را می گیرند. همچنین اگر فرند های خود را به هارنس وصل می کنید طول بلند تسمه فرند معمولا باعث گیر کردن آن ها بین پاها می شود. برای رهایی از موقعیت های نه چندان خوش آیند می توانید مطابق شکل زیر عمل کنید.

زدن یک کارابین ساده بر روی حمایل در جلوی مابقی کارابین ها و اتصال آن به بلند پستی هارنس مانع چرخش کارابین ها می شود و اگر نوع فرند این امکان



شدن کلیه میانی ها و سقوط خطر ناک به زمین بشود. چه عین غلظت میانه ها باشد بهتر است حمایت چی تا جایی که امکان دارد در زیر مسیر صعود کننده قرار بگیرد و برای حمایت میانی اول هم از یک میانی ترکیبی استفاده نموده تا بتواند فشار وارده از طناب در بخش پایین را خنثی نماید.

دیواره نوردی و هوای بد

گرفتار شدن در یک هوای بارانی و بد در حین صعود برای هر سنگ نوردی امری است غیر قابل اجتناب.

در چنین مواقعی چاره چیست؟

طبیعتا به همراه داشتن پوشاک ضد آب و مناسب می تواند تا حد زیادی در حفظ وضعیت و روحیه شما کمک نماید. پس در زمان چیدن کوله پشتی خود آن را از قلم نیناندازید. مطمئن شوید که کوله پشتی شما در زمان بارش باران به شما آسیب نرساند. پس خونسردی خود را از دست ندهید. اگر همراه شما احساس اضطراب می کند سعی کنید با رفتار تان آرامش را به او القا کنید.

موقعیت های پیش رو را به خوبی بسنجید

عاقالانه تصمیم بگیرید. همواره فرود بهترین چاره نیست. بنا به موقعیت خودتان بر



در شرایط باران و بادهای شدید، استفاده از تجهیزات مناسب و تکنیک های نوردی می تواند به شما کمک کند تا به هدف خود برسید.

روی دیواره تصمیم به ادامه راه یا برگشت بگیرید. عین غلظت میانه ها باشد بهتر است صعود یک طول طناب تا بالا بسیار بهتر از ۹ طول فرود است. اگر شرایط دیواره اجازه داد می توانید به دنبال یک سر پناه بگردید. تا از شدت توفان کاسته شود. همیشه و همیشه اگر تصمیم به ادامه صعود گرفتید اصراری بر صعود آزاد (Free) نداشته باشید. سنگ های

خیس مکان مناسبی برای صعود طبیعی نمی باشند. عین غلظت میانه ها باشد بهتر است صعود یک طول طناب تا بالا بسیار بهتر از ۹ طول فرود است. اگر شرایط دیواره اجازه داد می توانید به دنبال یک سر پناه بگردید. تا از شدت توفان کاسته شود. همیشه و همیشه اگر تصمیم به ادامه صعود گرفتید اصراری بر صعود آزاد (Free) نداشته باشید. سنگ های

در این شرایط چند برابر می شود. بنابراین کار بگذارید و حتما آن را به خوبی آزمایش کنید. (احتمال سقوط اگر تسمه بلند به همراه دارید می توانید به صورت رکاب از آن استفاده کنید. و به صورت مصنوعی مسیر را ادامه دهید.

سریع ولی ایمن حرکت کنید

هرگز ایمنی را فدای سرعت نکنید. بنسبت پیچ دهانه یک کارابین. چک نکردن یک گره اشتباه در انداختن طناب در وسیله حمایت بد کار گذاشتن حمایت میانی و ... همه و همه می تواند به حادثه ای تبدیل شود که بسیار ناگوار است. با توجه به اهمیت آشنایی با روش های جستجو و نجات در این شماره بخشی از مطالب فنی به این مقوله اختصاص یافته است. لازم به ذکر است این مطالب با همکاری آقای رضا فتیحی ترجمه و تدوین شده اند.

بررسی رفتار فرد گمشده

منبع: NASAR Manual for Search and Rescue

فهم و درک رفتار فردی که در محیط طبیعی گم شده است به شکل زیادی می تواند موفقیت عملیات جست و جو را افزایش دهد. مدیران عملیات جست و جو به طور ویژه به این دانش (شناخت رفتارهایی که یک فرد گمشده از خود بروز می دهد) نیاز دارند. همچنین این شناخت می تواند برای افرادی که در محل مشغول عملیات جستجو هستند نیز مفید باشد.

مدیران جستجو و رفتار فرد گمشده

مدیران عملیات جست و جو با بررسی و آنالیز رفتار افراد در عملیات های قبلی جست و جو، می توانند تا حدودی تخمین بزنند که فردی که در این عملیات به دنبال وی هستند چه رفتاری از خود بروز می دهد، به کجا ممکن است برود و تا کجا می تواند در شرایط فعلی به فعالیت بپردازد. یک مدیر عملیات جست و جو با تجربه در مواجهه با این شرایط از خود سئوالات زیر را می پرسد:

وضعیت سلامتی فرد گمشده چگونه است؟

سطح تجربه وی چقدر است؟ وی چه تجربیاتی پیش از این داشته است؟ وی چگونه با شرایط آب و هوایی و محیطی که در آن گم شده کنار می آید؟ فرد گمشده چه رفتاری می تواند داشته باشد که استراتژی عملیات جست و جو را تحت تاثیر قرار دهد؟

فرد گمشده در کدام تقسیم بندی قرار می گیرد؟

افراد گم شده در عملیات های قبل پیش از این چه رفتاری از خود بروز داده اند؟ تاریخچه افراد گم شده در این زمینه چه می گوید؟ آمار چه؟ آمار عملیات های جست و جوی قبلی بیانگر این نکته است که افرادی که به یک دسته مشخص تعلق دارند (مانند کودکان، افراد مسن، فراری ها، نوجوانان، کوه پیمایان، شکارچی ها و ...) رفتاری مشابه از خود بروز می دهند. اگر مدیر عملیات جست و جو بتواند تشخیص دهد که فرد گمشده در کدام گروه قرار می گیرد، در آن صورت رفتار وی تا حدودی قابل پیش بینی می شود.

مطالعه صدها مورد مشابه در عملیات های جست و جوی گذشته نشان داده است که

رفتار فرد یا افراد گمشده شامل روند های معدودی است که افراد گم شده در آن به فعالیت می پردازند. این روند های تاریخی در بیشتر موارد به عنوان یک ابزار کمکی برای تعیین و تشخیص نحوه رفتار فرد گمشده در عملیات فعلی مورد استفاده قرار می گیرند.

جست و جو گران و رفتار فرد گمشده

شناخت و بررسی رفتار فرد گمشده علاوه بر مدیران می تواند برای افرادی که در عملیات جست و جو شرکت دارند نیز مفید واقع شود. این امر می تواند به فرد جست و جو کننده نشان دهد علاوه بر جایی که باید جست و جو نماید، باید منتظر چه باشد. مزیت بررسی رفتار فرد گمشده برای افراد شرکت کننده در عملیات جست و جو می تواند در سه بخش زیر خلاصه شود:

بررسی رفتار افرادی که پیش از این گم شده اند می تواند در پیش بینی رفتار فردی که در حال حاضر گم شده مورد استفاده قرار گیرد. به عنوان مثال، اگر فردی که در حال حاضر گم شده در گذشته فردی که در حال حاضر گم شده است می تواند به پیش بینی رفتار های بعدی وی کمک نماید. همچنین، بررسی رفتار فرد گمشده از ابتدا تا انتها می تواند به افزایش دانش در زمینه بررسی رفتار فرد گمشده کمک نماید. به این ترتیب در آینده به خطوط راهنما و چارچوب های مشخص تری می توان دست یافت.

به طور خلاصه کسی که در یک عملیات جست و جو شرکت می کند باید بداند افراد گم شده قبلی در موقعیت های مشابه چگونه رفتار کرده اند. همچنین فردی که در حال حاضر گم شده است در گذشته چه کرده و چگونه رفتار کرده است. به عنوان مثال، اگر فردی که در حال حاضر گم شده است که از بررسی و مطالعه عملیات های جست و جوی قبلی متوجه می شویم این است که شرایط آب و هوا و دید نیز عامل مهمی در تعیین نحوه عمل فرد گمشده می باشد. به عنوان مثال هوای خراب معمولا باعث توقف و پناه گرفتن فرد می شود. تاریکی معمولا فرد را مجبور به توقف و استراحت می نماید. مه و دید کم معمولا سبب می شود که فرد گمشده در تخمین های خود دچار اشتباه شود. این نتایج معمولا بر پایه آنچه افراد گم شده قبلی انجام داده اند به دست آمده است. اما همواره صحیح نمی باشند. مثلا در برخی موارد مشاهده شده است که افرادی که توان حرکت داشته اند شب را استراحت نکرده اند. حتی مواردی وجود داشته که نشان می دهد افراد در شب بیشتر حرکت کرده اند.

بررسی رفتار افراد گم شده قبلی نشان می دهد که آنها برای افزایش احتمال دیده شدن و همچنین زنده ماندن فعالیت های مشخصی را انجام داده اند. این اطلاعات برای جست و جو گران می تواند بسیار با ارزش باشد. به عنوان مثال:

آیا فرد گم شده توانایی روشن کردن آتش را دارد؟
آتش، محل آتش، سربینه به جا مانده می تواند به عنوان نشانه ای از وی باشد.
توانایی استفاده از این مهارت ها می تواند احتمال بقا را افزایش دهد.
فرد گم شده چه تجهیزاتی همراه خود دارد؟
تجهیزات و اشیایی که فرد در انداخته می تواند نشانه ای از وی باشد.
تجهیزاتی که فرد در اختیار دارد می تواند احتمال بقا را افزایش دهد.

لوازم کوهنوردی دونا

آدرس: بزرگراه رسالت - چهارراه مجیدیه - مجیدیه جنوبی
(استاد حسن بنا) کوچه مقیسه - نبش بن بست نراقی
پلاک ۳۹ زنگ اول

تلفن: ۲۲۵۱۲۱۳۳ موبایل: ۰۹۱۲۲۰۲۱۶۸۲
کیانوش فرهادی نژاد
Email:kianooshfn@yahoo.com

شرایط دیده شدن فرد چگونه است؟
آیا لباس با رنگ واضح و روشن به تن دارد.
آیا امکان دیده شدن راحت آنها وجود ندارد؟
آیا وی می تواند پاسخی بدهد یا خیر؟

آیا جست و جوگران تا زمانی که اتفاقی به فرد گم شده برسد باید جست و جو کنند یا تنها به فریاد کشیدن اکتفا کنند؟
آیا فرد گم شده به دنبال پنهان کردن خود است؟
یک فرد فراری می تواند بسیار خطرناک باشد.

در یک عملیات جست و جو تمام دانش بررسی رفتار فرد گم شده زمانی به کار می آید که جست و جوگر خود را به جای فرد گم شده قرار دهد و سعی کند کارهای وی را شبیه سازی نماید. تلاش برای این که مانند وی فکر کند می تواند بسیار مفید باشد و جست و جوگران را به سمت محلی که وی قرار دهد راهنمایی نماید.

خودتان را به جای فرد گم شده قرار دهید. از خودتان بپرسید اگر شما به جای وی بودید:
شما چه می کردید؟
شما کجا می رفتید؟
شما چگونه عمل می کردید؟

پیش بینی این که فرد گم شده چگونه رفتار خواهد کرد تا حدود زیادی به شناخت خصوصیات فردی فرد گم شده بستگی دارد. خلق و خو و شخصیت وی و سایر ویژگی های وی. این اطلاعات از داده های جمع آوری شده در مورد فرد گم شده که از طریق تیم مدیریتی جمع آوری می شود مشخص خواهد شد. این اطلاعات به افراد جست و جوگر نیز باید منتقل شوند تا به این ترتیب کارایی عملیات افزایش یابد. داشتن اطلاعات کامل در مورد فرد گمشده می تواند برای جست و جوگران بسیار با ارزش باشد. به این ترتیب زمانی که اطلاعات کاملی از فرد گمشده وجود داشته باشد، جایی برای تصورات باقی نمی گذارد.

این اطلاعات از طریق یک فرآیند سیستماتیک جمع آوری می شوند. از طریق پرس و جو و بازجویی و بازپرسی و ... که توسط مدیریت عملیات جست و جو انجام می شود. در نهایت آنها فرم های مربوط به اطلاعات فرد گم شده را کامل می کنند. بسیار مهم است که هیچ اطلاعاتی که قابل دستیابی است نادیده گرفته نشود. به طور کلی اطلاعات جمع آوری شده در مورد فرد گم شده باید شامل موارد زیر باشد:

تشریح شرایط فیزیکی و آمادگی جسمانی فرد و همچنین پوشاک و تجهیزاتی که به همراه دارد.

مشخص نمودن دقیق آخرین محل دیده شدن فرد.
فعالیت هایی که فرد در آنها شرکت داشته است. (علاقه، سرگرمی ها، دوستان وی و ...).
کارهای مشخص و روتین که فرد انجام می داده است (معمولا کجا می رفته، معمولا از چه مسیری می رفته، معمولا چگونه می رفته، معمولا با چه کسی می رفته و ...)

ویژگی های فردی وی (تنهایی، گوشه گیر بودن، خطرناک بودن فرد، بیماری وی و ...).
آیا این اتفاق قبلا نیز رخ داده بوده است و وی در آن زمان چگونه رفتار کرده است؟ (جایی که رفته و ...)

شرایط جسمانی و روحی (سالم یا بیمار، توانایی کنترل فشار روانی را دارد، تجربه در این زمینه دارد یا نه و ...)

جمع بندی
جست و جوگران باید خود را به جای فرد گم شده قرار دهند. فرد گمشده چگونه فکر می کند، چگونه رفتار می کند؟ اگر من جای وی بودم چگونه رفتار می کردم؟ خود را به جای آنها قرار دهید و فکر کنید تحت این شرایط شما چگونه رفتار خواهید کرد؟ البته به خاطر داشته باشید تحت هیچ شرایطی خارج از برنامه جست و جوی مدون توسط مدیریت عملیات جست و جو فعالیت نکنید.

افراد گمشده در بیشتر مواقع به دنبال تردد از مسیرهای راحت تر هستند تا مسیر های دشوار. این گونه مسیرها را به عنوان جایی که احتمال یافتن فرد در آنها بیشتر است در نظر بگیرید. در بیشتر موارد، نه در همه موارد، افراد گم شده از راه های مشخص و پاکوب ها تردد کرده اند. در موارد محدودی آنها به دنبال مسیرهای جدید و نا شناخته رفته اند. اما همیشه به استثنا ها هم توجه داشته باشید. △

در هوای رقیق

قسمت نوزدهم

دماغه جنوا

ساعت ۹:۴۵ دقیقه صبح

۲۲ اردیبهشت (۱۱م)

ارتفاع ۷۸۹۴ متر

نوشته: جان کراوئر
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 مهرا میز 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 کراوئر در سال ۱۹۹۷ توسط انتشارات ویلارد در نیویورک منتشر شد. کتاب «در هوای رقیق» یک گزارش شخصی از فاجعه اورست است. در مقدمه کتاب، او که مامور تهیه گزارش صعود به اورست برای مجله آوت ساید بود همراه گروه نیویورک به سرپرستی راب هال عازم هیمالیا شد. وی می نویسد: چهار تن از پنج نفر هم گروه من که به قله صعود کردند، از جمله راب هال، در یک طوفان مرگبار جان باختند. زمانی که من به کمپ اصلی رسیدم ۹ تن دیگر از اعضای چهارگروه صعودکننده جان باخته بودند. کراوئر 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.

حسن عمدتهای که بی تجربگی به کوهنوردی عطا می کند این است که سنت یا رویدادهای پیشین دست و پای او را نمی بندد. برای او همه چیز آسان به نظر می رسد و در مواجهه با مشکلات راه حل های ساده را برمی گزیند. البته اغلب اوقات در کسب موفقیتی که به دنبالش بوده است با شکست روبرو می شود و گاهی نیز به نتایج مصیبت باری می رسد ولی زمانی که قدم در راه ماجراجویی می گذارد از این نتایج بی خبر است. موریس ویلسن، ارل دغن و کلاوس بکر-لارسن وقتی قدم در راه جست و جوی بی حاصل خود گذاشتند هیچ یک از کوهنوردی اطلاع زیادی نداشتند با این وجود فارغ از تکنیک های کوهنوردی، با عزم راسخ راه زیادی را طی کردند.

والث آنس ورت

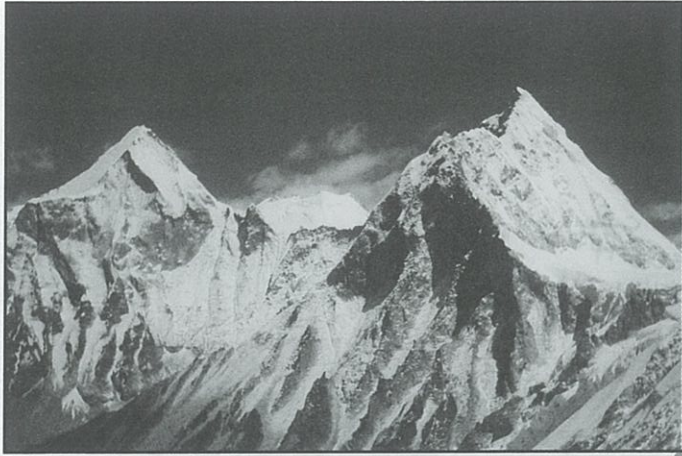
پانزده دقیقه بعد از ترک گردنه جنوبی در روز یکشنبه ۲۲ اردیبهشت من به هم گروه هایم ملحق شدم که در حال پایین رفتن از راس دماغه جنوا بودند. منظره رقت آوری بود ما آن قدر ناتوان شده بودیم که مدت زیادی طول کشید تا حدود ۳۰ متر راه را به طرف سراسیمه برفی که درست در پایین قرار داشت، طی کنیم. اگر چه دردآورتر از آن کاهش افراد گروه بود. سه روز قبل وقتی ما از این منطقه بالا می رفتیم تعدادمان یازده نفر بود و حالا فقط شش نفر بودیم. شش نفر از پنج نفر که با ما بودند (۲۷۴۱) (۲۵۷۱) نفر بودند. وقتی من به استوارت هاچین رسیدم او در آخر گروه، هنوز بالای دماغه بود و آماده می شد تا با ابزار فرود از طناب های ثابت پایین برود. من متوجه شدم او عینک ندارد. اگر چه آن روز هوا ابری بود اما تابش اشعه مضر ماوراءبنفش در این ارتفاع می توانست خیلی زود او را دچار کوربرفی کند. من در باد، در حالی که به چشمانم اشاره می کردم فریاد زدم، «استوارت ، عینکت»

درست کار نمی کند. ممنون می شوم اگر مواظب من باشی.» با کنترل صندلی او بلافاصله متوجه شدم که تسمه صندلی را به طور صحیح و کامل نبسته است. اگر کمی دیرتر می رسیدم و او خود را به طناب وصل کرده بود در اثر فشار وزن بدنش قلاب باز شده و او از جبهه لوتسه به پایین سقوط می کرد. وقتی او را متوجه این موضوع کردم پاسخ داد، «آره متوجه شدم ولی دست هایم آن قدر از سرما یخ زده بود که نتوانستم قلاب را درست ببندم.» در حالی که دستکش هایم را در سرمای سوزنده باد درمی آوردم با عجله صندلی او را محکم دور کمرش بستم و او را به دنبال دیگران به پایین فرستادم.

وقتی او ابزار حمایتی خود را به طناب ثابت می انداخت تا آماده فرود شود کلنگ یخ شکن خود را روی زمین انداخت و آن را روی صخره ها گذاشت. وقتی سوار بر طناب شد من فریاد زدم، «استوارت! کلنگات»

او در جواب فریاد زد، «خسته تر از آنم که بتوانم حملش کنم. بگذار همان جا بماند.» من خودم آن چنان خسته و کوفته بودم که با او بحث نکردم. کلنگ را همان جا که بود رها کردم. ابزار خود را به طناب انداختم و به دنبال استوارت از شیب دماغه جنوا پایین رفتم.

او با صدای خسته ای پاسخ داد، «آه راست می گویم. ممنونم که یادم انداختی. حالا که تو اینجا هستی ممکن است صندلی مرا کنترل کنی؟ من آن قدر خسته ام که دیگر فکرم



یک ساعت بعد زمانی که به بالای نوار صخره‌های زردرنگ رسیدیم با ازدحام کوه‌نوردان روبه‌رو شدیم آنها باید یکی یکی با احتیاط از صخره عمودی آهکی پایین می‌رفتند. وقتی در انتهای صف انتظار می‌کشیدم چند نفر از شریاهای گروه اسکات فشر به ما رسیدند. «لوپسانگ بانگ‌بو» که از غم و خستگی تقریباً مشاعرش را از دست داده بود در میان آنها بود. من دستم را روی شانه او گذاشتم و به او گفتم برای اسکات متأسفم. لاپسانگ با مشت به سینه خود کوبید و گریه‌کنان گفت: «من خیلی بدشانسم. خیلی بدشانس. اسکات مرده، تقصیر من است. من خیلی بدشانسم. تقصیر من است. من خیلی بدشانسم.»

حدود ساعت ۱۷/۳۰ دقیقه بعد از ظهر تن خسته خود را به اردوگاه شماره دورساندم. اگر چه طبق هر معیار منطقی‌ای من هنوز در ارتفاعات بالا به سر می‌بردم - ۶۴۹۲ متر - اما آنچه در این ارتفاع حس می‌کردم با گردنه جنوبی تفاوت زیادی داشت. باد کشنده کاملاً خوابیده بود. به جای لرزیدن و نگران یخ‌زدگی بودن حالا زیر آفتاب سوزان به شدت عرق کرده بودم. دیگر به نظر نمی‌آمد که با ریسمان فرسوده‌ای به بقا متصل باشم.

چادر به هم ریخته ما تبدیل به یک بیمارستان موقت صحرایی شده بود و دکتر هر نیک جنسن، هنسن، پزشک دانمارکی گروه «مال داف» و «کن کملر» و پزشک کوه‌نورد آمریکایی گروه تاو برسون در آنجا مشغول مداوا بودند. در ساعت ۳ بعد از ظهر وقتی یک فنجان چای می‌نوشیدم شش شریه، ماکالاکائو را که صورت بهت‌زده‌ای داشت به درون چادر آوردند و پزشکان سریعاً وارد عمل شدند.

آنها او را روی زمین قرار دادند لباس هایش را از تنش بیرون آوردند و یک لوله ایرویی را به دستش وصل کردند. با بررسی دست و پای یخ زده او که به رنگ سفید تیره‌ای مثل رنگ سفید سینک کثیف دستشویی درآمده بود «کملر» با حالت افسرده‌ای گفت: «این بدترین سرمازدگی است که تا به حال دیده‌ام.» وقتی او از گائو اجازه خواست تا از باسن او برای مستندات پزشکی عکس بگیرد، کوه‌نورد تایوانی رضایت خود را اعلام کرد به نظر می‌رسید او تقریباً از جراحات وحشتناکی که برداشته است احساس غرور می‌کند.

نود دقیقه بعد پزشکان هنوز مشغول مداوای ماکالو بودند که صدای دیوید بریشیرز از رادیو شنیده شد: «ما در حال پایین آوردن «بک» هستیم. تا هوا تاریک نشده او را به اردوگاه شماره دو می‌رسانیم.»

چند لحظه طول کشید تا من متوجه شدم که بریشیرز در مورد حمل جسد از کوه حرف نمی‌زند. او و همراهانش «بک» را زنده پایین می‌آوردند. نمی‌توانستم آنچه را که شنیده بودم باور کنم. وقتی هفت ساعت قبل من «بک» را در گردنه جنوبی ترک کردم تصور نمی‌کردم تا صبح دوام بیاورد.

«بک» که ما او را دوباره مرده پنداشته بودیم، به سادگی در برابر مرگ تسلیم نشده بود. «پیت اتنس» بعداً برایم تعریف کرد که کمی بعد از تزریق آمپول، مرد تگزاسی به طرز حیرت‌انگیزی حالش بهبود یافته بود. «حدود ساعت ۱۰/۳۰ دقیقه لباس هایش را تنش کردیم، صندلی او را وصل کردیم و متوجه شدیم که او قادر است بایستد و راه برود. همه ما دچار تعجب شده بودیم.»

آنها فرود از گردنه را با «آتس» که درست جلوی «بک» قرار گرفته بود آغاز کردند و به او می‌گفتند پایش را کجا بگذارد. در حالی که «بک» یک دستش را روی شانه «آتس» قرار

داده بود، «برسون» از پشت صندلی او را محکم گرفته بود و با دقت گام به گام از کوه پایین آمده بودند. اتنس می‌گوید: «بعضی وقت‌ها مجبور بودیم مقدار زیادی به او کمک کنیم ولی راستش به طرز حیرت‌انگیزی او خوب حرکت می‌کرد.»

در ارتفاع ۷۶۲۰ متر، بالای صخره‌های آهکی زردرنگ آنها به «ادوایستورس» و «رابرت شوئر» رسیدند که در پایین آوردن «بک» از شیب صخره‌های کمک موثری بودند. در اردوگاه شماره سه، بریشیرز، جیم ویلیامز، دیه‌گو ستاوسون و آرچلی سه‌گارا، به کمک آنها شتافتند هشت کوه‌نورد سالم در صبح آن روز عملاً «بک» را که شدیداً از پای درآمده بود در زمان کمتری از زمان فرود من و هم‌گروه‌هایم پایین آوردند.

وقتی شنیدیم «بک» در راه است به طرف چادرم رفته و با ناتوانی کفش‌های کوهم را به پا کردم و با پا کوبیدن در برف به طرف گروه نجات رفتم به این امید که در بخش‌های تحتانی جبهه لوتسه به آنها برسم. درست بیست دقیقه بعد بالاتر از اردوگاه شماره دو از دیدن گروه آنها تعجب کردم. اگر چه «بک» با یک طناب کوتاه حمایت می‌شد ولی او با نیروی خود پایین می‌آمد. بریشیرز و همراهانش کشان‌کشان با آن چنان سرعتی او را از یخچال پایین آوردند که من با آن وضعیت اسفبارم به سختی می‌توانستم همپای آنها پایین بیایم.

«بک» را در کنار گائو در چادر بیمارستان قرار دادند و پزشکان شروع به درآوردن لباس‌های او کردند. دکتر کملر وقتی دست راست بک را دید با شگفتی گفت: «این سرمازدگی حتی از سرمازدگی ماکالو هم وخیم‌تر است. سه ساعت بعد وقتی من به درون کیسه خوابم خزیدم هنوز پزشکان در زیر نور کلاه‌های شان با احتیاط مشغول آب کردن یخ‌های دست و پای یخ‌زده بک در آب ولرم بودند.»

صبح روز بعد، دوشنبه ۲۳ اردیبهشت (۱۲ می) با تابش اولین اشعه‌های خورشید من چادر را ترک کردم و حدود چهار کیلومتر درون گسل عمیق گوم غربی تا لبه آبشار یخی جلو رفتم. در آنجا بنابر راهنمایی‌های «گی کاتر» توسط رادیو از اردوگاه اصلی، سعی کردم محل مسطحی پیدا کنم تا به عنوان سکوی فرود هلیکوپتر مورد استفاده قرار گیرد.

در طول روزهای قبل، کاتر مصرانه از طریق تلفن ماهواره‌ای سعی کرده بود تا بتواند از هلی‌کوپتر برای حمل «بک» از بخش پایینی گوم استفاده کند تا «بک» مجبور نباشد از طناب‌های خطرناک و نردبان‌های آبشار یخی با دست‌های شدیداً آسیب دیده‌اش که می‌توانست مشکل و بسیار خطرناک باشد، فرود بیاید. قبلاً در سال ۱۳۵۲ (۱۹۷۳) هلی‌کوپترها در گوم به زمین نشستند. در آن زمان یک گروه ایتالیایی از چند هلی‌کوپتر برای حمل بار خود از اردوگاه اصلی استفاده کرده بودند. اما به هر حال با توجه به نوع وسیله، پرواز بسیار خطرناکی بود و یکی از هلی‌کوپترهای گروه ایتالیایی در یخچال سقوط کرده بود. از آن به بعد هیچ خلبانی سعی نکرده بود در بالای آبشار یخی به زمین بنشیند.

اما کاتر مصمم بود و به خاطر تلاش‌های او خوشبختانه سفارت آمریکا توانست مقامات ارتش نپال را قانع کند تا برای اجرای عملیات نجات توسط هلی‌کوپتر اقدام کنند. حدود ساعت ۸ صبح دوشنبه ضمن آن که من بیهوده در جست و جوی محل

جناب آقای زرین

درگذشت پدر گرامی تان را به شما و خانواده

محترم تسلیت می‌گوییم و صبر و شکیبایی

برایتان آرزو مندیم.

فصلنامه کوه

گرفتیم تا او اولین کسی باشد که سوار هلی کوپتر می‌شود. در صدای غرش توربین‌های هلی کوپتر با فریاد به یک گفتم «شاید او بتواند یک بار دیگر برگردد.» یک سرش را فیلسوفانه تکان داد.

ماگائو را در عقب هلی کوپتر جا دادیم و ماشین به زحمت سعی کرد تا از جا کنده شود. بلافاصله بعد از آن که کاپیتان مادان هلی کوپتر را از یخچال جدا کرد، نوک آن را به طرف جلو فرستاد و مثل یک تکه سنگ از لبه آشبار به پایین فرو افتاد و در دل سایه‌ها ناپدید شد و بعد سکوت سنگینی گوم را دربرگرفت.

سی دقیقه بعد ما در اطراف سکوی فرود ایستاده بودیم و در مورد چگونه پایین بردن «بک» بحث می‌کردیم که صدای ضعیف ملخ‌های هلی کوپتر از دره پایینی به گوش مان رسید. کم‌کم صدا قوی‌تر شد و بالاخره هلی کوپتر کوچک سبز رنگ جلوی چشمان مان ظاهر شد. کاپیتان مادان قبل از آن که به زمین بنشیند مسافت کوتاهی به طرف بالای گوم پرواز کرد تا طوری فرود بیاید که نوک هلی کوپتر به طرف پایین قرار بگیرد. بعد بدون هیچ تردیدی، بار دیگر سنجاب روی علامت ضربدر فرود آمد و بریشیرز و آتس، بک را سوار هلی کوپتر کردند. چند ثانیه بعد هلی کوپتر در پرواز بود و آرام و سبک از شانه غربی اورست مثل یک سنجاقک فلزی استثنایی گذشت و یک ساعت بعد بک و ماکالوگائو در بیمارستان کاتماندو تحت مداوا قرار گرفتند. بعد از آن که گروه نجات رفتند من به تتهایی برای مدت زیادی در برف نشستم و به پوتین‌هایم خیره ماندم و سعی کردم بفهمم در هفتاد و دو ساعت قبل چه گذشت. چطور شد که همه چیز این طور به هم ریخت؟ مگر می‌شد اندی، راب، اسکات، داگ و یوشوکو واقعاً مرده باشند؟

اما هر چه سعی کردم پاسخی نیافتم و ذهنم تیره و تار شد. با دست شستن از این امید که بفهمم چه پیش آمده است کوله‌پشتی‌ام را به دوش کشیدم و در سرمای کشنده آشبار، مثل یک گربه عصبی در آخرین فرود خود از هزار توی یخ سنگ‌های سست پایین آمدم. Δ

مناسبی برای فرود هلی کوپتر در میان تل یخ سنگ‌های لبه آشبار بودم صدای کاتر را از رادیو بی‌سیم خود شنیدم، «جان، هلی کوپتر در راه است. هر لحظه ممکن است از راه برسد. بهتر است هر چه زودتر محلی برای فرود آن پیدا کنی.» به امید یافتن زمین مسطحی در یخچال، کمی بالاتر، بلافاصله با «بک» روبه‌رو شدم که با حمایت طناب کوتاه توسط آتس، برسون، گاستاوسون، بریشیرز، ویستورز و بقیه افراد گروه ایمکس از گوم فرود می‌آمدند.

بریشیرز که با تعداد زیادی هلی کوپتر در طول حرفه موفق فیلمبرداری‌اش کار کرده بود بلافاصله یک سکوی مناسب برای فرود هلی کوپتر پیدا کرد که در فاصله میان دو شکاف در ارتفاع ۶۰۵۳ متر قرار داشت. من شال ابریشمی را به نوک یک چوب بامبو به عنوان پرچم برای تعیین جهت باد بستم و بریشیرز با استفاده از مواد رنگی علامت ضربدر قرمز بزرگی روی برف در مرکز محل فرود هلی کوپتر کشید. چند دقیقه بعد ماکالوگائو ظاهر شد که با به کار گرفتن یک تکه پلاستیک توسط نیم دوچین شریا از بالای یخچال به پایین کشانده شده بود. یک دقیقه بعد صدای ملخ‌های هلی کوپتر را شنیدیم که با خشم هوای رقیق را در هم می‌کوبید.

هلی کوپتر سنجاب ب ۲ به رنگ زیتونی یکنواخت به خلبانی سرهنگ «مادان خاتری» چتری از ارتش نپال بدون تجهیزات غیر ضروری و سوخت اضافی دوبار سعی کرد تا فرود بیاید ولی در آخرین لحظه موفق نشد. بار سوم کاپیتان مادان، سنجاب لوزان را روی یخچال نشانده در حالی که دم هلی کوپتر روی یک شکاف عمیق به حالت معلق آویزان بود. او ملخ‌های هلی کوپتر را با قدرت کامل موتور در گردش نگاه‌داشته بود و چشم از پائل کنترل بر نمی‌داشت. خلبان با انگشت اشاره کرد که فقط یک نفر را می‌تواند حمل کند. در چنین ارتفاعی، هر اندازه وزن اضافی می‌توانست هنگام بلند شدن هلی کوپتر از زمین منجر به سقوط آن شود. از آنجا که یخ پاهای سرمازده گائو در اردوگاه شماره دو باز شده بود او نه می‌توانست راه برود و نه حتی روی پای خود بایستد. بنابراین بریشیرز، آتس و من تصمیم

امتیازات و اهمیت ورزش کوه‌نوردی برای معلولین:

کوه‌نوردی به عنوان یک رشته ورزشی توجه خاصی به ارتباط تنگاتنگ جسم و روح دارد. محدودیت جسمانی بر عملکردهای رفتاری و اجتماعی افراد معلول اثر

می‌گذارد و لذا ماهیت برنامه‌های گروه کوه‌نوردی افق یک فرآیند آموزشی محسوب می‌شود تا درمانی. زیرا درمان و بهبودی هدف نیست بلکه در ادامه دستیابی به استقلال و به فعل رساندن حداکثر توانایی‌های جسمانی، اجتماعی و روانی معلول، هدف غایی محسوب می‌شود. امروزه اندیشه گروه: از اهداف گذشته یعنی دستیابی به نهایت توانایی فرد معلول فراتر رفته و یک زندگی اجتماعی و الحاق فرد معلول به جامعه را مدنظر قرار داده است. کوه‌نوردی از طریق حرکت و فعالیت بدنی جریان رشد را در تمام ابعاد وجودی معلولان تسهیل می‌کند و باعث شکوفایی استعدادهای مطلوب می‌گردد.

ورزش کوه‌نوردی به عنوان یک عامل تفریحی و نشاط بخش

الف - احساس موفقیت

توانایی انجام برخی از فعالیت‌های ورزشی که معلولان آنها را خارج از توان خود ارزیابی می‌کردند با گذشت زمان، احساس موفقیت در آنها پدید می‌آورد و یاس و ناامیدی را از آنها دور می‌کند.

ب - افزایش اتکا به نفس:

زمانی که معلولان در می‌یابند که حتی با از دست دادن بخش یا بخش‌هایی از بدن همچنان می‌توانند

گامی بلند...

قوی‌تری در معلول می‌گردد و اشتیاق او را برای لذت بردن و تفریح که در نهاد همه انسان‌ها نهفته است افزون می‌سازد. بدون شک اگر معلول از ورزش تفریح نکند و لذت نبرد، هیچ‌گونه بهره‌ای به عنوان توانبخشی نخواهد

برد. به این ترتیب تفریح عامل مهمی در ایجاد تعادل روانی معلول به حساب آمده و نتیجتاً نقص عضو او از نظرش بی‌اهمیت جلوه می‌کند، زیرا ورزش کوه‌نوردی اثرات منفی واکتس‌های روانی را اصلاح کرده و بهبودی بیمار را سرعت می‌بخشد.

رشد و بهبود عوامل ادراک حرکتی:

الف - تقویت سرعت در حرکت‌های روزمره
ب - افزایش چابکی در مانور دادن با صندلی چرخدار

ج - توسعه و رشد سایر عوامل ادراک حرکتی مانند تعادل، تسلط، جهت‌یابی و هماهنگی بین قسمت‌های مختلف بدن

ورزش کوه‌نوردی به عنوان یک عامل تجدید پیوستگی اجتماعی:

نیاید فراموش کرد و تا زمانی که معلولان به عنوان انسان‌هایی فعال، در سطح جامعه معرفی و پذیرفته نشده‌اند جامعه نیز نمی‌تواند نیازهای آنها را درک کند و در تامین آن بکوشد. هیچ سازمانی قادر نیست بدون درک این پدیده، برای حال و آینده آن برنامه‌ریزی کند و آن را عملی سازد. کوه‌نوردی از جمله فعالیت‌هایی است که معلولان را به جامعه معرفی می‌کند و می‌تواند نقش نیازها و موقعیت کنونی و آینده آنان را بیان نماید. Δ



حرکت‌ها و فعالیت‌های دشوار را با قدرت انجام دهند، اتکا به نفس و اعتماد به خویش در آنها افزایش می‌یابد و راه را برای هر چه بیشتر مستقل شدن و کمتر به دیگران تکیه کردن، را هموار می‌سازد.

ج - ایجاد نشاط:

اصولاً گردهمایی معلولان در طبیعت و به ویژه کوه‌ها و راه‌پیمایی در مسیرهای زیبا و بعضاً دشوار آنها را از دردها و رنج‌های جسمی و روحی دور نگه می‌دارد و روحیه سالم و توام با نشاط و تفریح به آنان می‌بخشد.

امتیاز مهم ورزش کوه‌نوردی بر تمرینات درمانی به خاطر ارزش تفریحی آن است که خود باعث ایجاد انگیزه

کیسه خواب‌های دوتایی کیسه خواب‌های دوگانه



نیمی از عمر در خوابیم،
چرا راحت نخوابیم؟

نوشته: دیو یاجل و تایلر استابلفورد
ترجمه: وارطان زاکاریان

قسمت پنجم

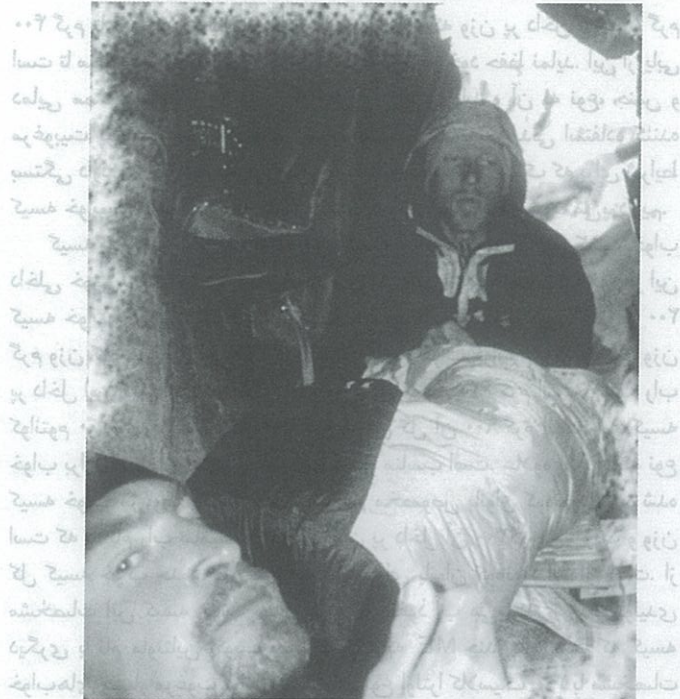
الیاف، پر، یک پوش، دو پوش، پوشش مواد نایلونی و با چه وزن و حجم؟، مسایلی است که هنگام خرید کیسه خواب باید به آن توجه کنیم. سلسله مطالب مربوط به کیسه خواب مجموعه بسیار کامل در این مورد است که با تلاش همکار گرامی آقای مهندس زاکاریان در چند بخش آماده شده است.

باشد تا در مسیر طولانی قطب یا کوه‌پیمایی مسیرهای بلند که کمترین وسیله برای بیواک لازم است مورد استفاده قرار گیرد.

راه و روش خوابیدن در کیسه خواب آن است که شما کیسه خوابی را به عنوان وسیله‌ای در نظر بگیرید مانند لباس‌های خود که مطابق با شرایط مختلف جوی و دمایی آن لایه‌ها و پوشش‌های مختلف را بر تعداد لباس‌ها اضافه یا کم می‌کنید با این روش مشاهده می‌کنید که شما فقط می‌توانید، از تعداد محدود لباس برای حداکثر سه فصل استفاده کنید، در تابستان از تعداد پوشش کاسته و در زمستان بر آنها اضافه می‌کنید با همین تفکر نیز تولیدکننده‌های کیسه خواب می‌توانند کیسه خوابی تهیه کنند که بتواند در یک فصل برای شما مناسب باشد تا شما بتوانید به راحتی در آن بخوابید ولی در سه فصل دیگر تضمینی در آن نیست و شما ناراحتی‌هایی هم خواهید داشت. بنابراین تصور، من در چند سال گذشته انواع مدل‌های کیسه خواب را مورد استفاده و آزمایش قرار دادم که هم انعطاف بیشتر داشته باشد و هم گرما و آرامش را در آن احساس کنم و ضمناً در این بررسی‌ها بیشترین شناخت را از کیسه خواب‌های پر و الیاف مصنوعی به دست آوردم. من این کار را هنگام صعود دیواره ال کاپیتان آغاز کردم. برای صعود این دیواره ابتدا می‌بایست از کیسه خواب سبک و نازک مطابق با هوای گرم آنجا استفاده می‌کردم ولی هنگام صعود به نقاط مرتفع و برخورد با شرایط جوی توفانی کیسه خواب‌های دیگری بر کیسه خواب اولیه اضافه کردم و ضخامت آن را دوبرابر نمودم. این روش به خوبی جواب داد. این کار را در صعودهای مختلف انجام دادم که رضایت‌بخش بود از آن به بعد روش استفاده از دو کیسه خواب نازک را در شرایط لازم و با هم به کار گرفتم ضمن آنکه جای کمتری در کوله اشغال می‌کردند. از این روش در کوه‌نوردی در آلپ، پاتاگونیا و آلاسکا استفاده کردم و دریافتم که امکان استفاده با هم از دو کیسه خواب سبک وزن بهتر است تا یک کیسه خواب سنگین. در سال ۲۰۰۲ هنگام صعود مسیر لافایل در دیواره درو، من از یک کیسه خواب سه فصل از الیاف مصنوعی ساخت کارخانه هاردوپر و یک کیسه خواب خیلی سبک در داخل آن استفاده نمودم این دو کیسه خواب واقعاً خوب جواب دادند حتی زمانی که هوا مرطوب بود کیسه خواب الیاف مصنوعی در

وقتی از یک کوه‌نورد درباره کیسه خواب ایده‌آل یا کیسه خواب مطلوب سوال می‌کنید عموماً جواب می‌دهند «کیسه خواب مطلوب کیسه خوابی است که در همه جا و در تمام فصول مورد استفاده قرار گیرد». از این جواب چنین استنباط می‌شود که آنها کیسه خوابی می‌خواهند که در سرمای زمستانی آنها را در اردوی اسکاتلند حسابی گرم نگهدارد و یا در اردوی تابستانی جزایر کورسیکای اروپا بتوانند در داخل آن حسابی چرت بزنند و یا بتوانند آن را به همراه لوازم دیگر داخل کوله‌پشتی سنگ‌نوردی قرار داده تا برای استفاده بیواک اضطراری در برنامه یک روزه صعود دیواره ال کاپیتان به همراه داشته باشند. البته این نظریه خوبی است ولی آیا داشتن چنین کیسه خوابی امکان‌پذیر است؟ داشتن کیسه خواب متناسب یک فصل که بتواند در چهار فصل مورد استفاده قرار گیرد امکان‌پذیر نیست. تنها راه استفاده از یک نوع کیسه خواب برای تمام فصول و همه جا آن است که شخص تمام تغییرات و طیف دمایی فصول مختلف سال را تحمل کند از گرمای تابستان تا سرمای زمستان در مناطق خشک یا مناطق خیس از بارش برف و باران. ممکن است این وظیفه را کیسه خواب‌های متعارف سه فصل به خوبی انجام دهند. مشروط بر آن که شما فعالیت خود را فقط در منطقه‌ای معتدل مثل انگلستان محدود کنید. در آن منطقه از یک کیسه خواب سه فصل می‌توان در نود درصد از روزهای سال استفاده کرد. اگر منظور شما داشتن این چنین کیسه خوابی است می‌توانید صدها نوع از این کیسه خواب‌های متنوع را در فروشگاه‌های ورزشی و مطابق سلیقه خود از نظر رنگ، دوخت و غیره خریداری کنید که مطلوب و ایده‌آل برای استفاده در تمام فصول سال در انگلستان باشد. نظیر مدل‌های مارموت، هلیوم یا PHD ۵۰۰ دایمیر یا ۶۰۰ یا راب کوانتوم ۶۰۰ و مدل‌هایی نظیر آنها که معروفیت چندانی هم ندارند.

ولی آیا یک کیسه خواب می‌تواند همه کار را با هم انجام دهد؟ مساله اصلی این است که ما هنگام انتخاب وسیله و ابزار خود به طرز اغراق‌آمیزی افراط می‌کنیم. ما کیسه خوابی می‌خواهیم که در تمام فصول در انگلستان جوابگو باشد ضمناً ما را در برف‌های البروس منطقه پامیر نیز گرم نگه دارد و در تور اسکی کوه‌های منطقه چین و هیمالیا نیز خوب عمل کند ضمناً به قدر کافی نیز سبک



قطب انجام می‌دهند. در این روش کیسه خواب پر همیشه خشک باقی می‌ماند. توجه کنید تا آنجا که ممکن است از کیسه خواب الیاف استفاده کنید تا کیسه پر خشک باقی بماند و اگر مرطوب شد به آن فرصت خشک شدن بدهید، چیزی که به راحتی انجام‌پذیر نیست.

مشخصات کیسه خواب داخلی: کیسه خواب داخلی باید سبک وزن و تا آنجا که ممکن است ساده و متناسب با بدن کوه‌نورد باشد شما وقتی داخل این کیسه خواب هستید باید کمترین لباس را بر تن داشته باشید. وزن متعارف پر داخل این نوع کیسه خواب ۳۰۰ گرم است ولی اگر شما بخواهید کیسه خواب‌تان کمی بزرگ‌تر، گرم‌تر یا راحت‌تر باشد می‌توانید از کیسه خوابی که وزن پر داخل آن ۴۰۰ الی ۵۰۰ گرم است استفاده کنید. خوشبختانه امروزه انواع و اقسام کیسه خواب‌ها در فروشگاه‌ها ارایه می‌شود. تقریباً رویه خارجی تمامی کیسه خواب‌های فوق سبک غیرقابل نفوذ آب نیست که این خاصیت بسیار خوبی است ولی بعضی از استفاده‌کننده‌ها تمایل دارند که رویه خارجی کیسه خواب خاصیت ضدنفوذ آب داشته باشد. باید توجه داشت که وزن این گونه کیسه خواب‌ها کمی بیشتر و به همین نسبت هم قدرت عایق بودن‌شان بالاتر است. اگر مجبور باشید در شرایط جوی بد و در حالی که لباس شما پوشیده از برف است داخل کیسه شوید باید از کیسه خواب الیاف به عنوان کیسه داخلی استفاده کنید که ضریب غیرقابل نفوذ بودن آب در آن بیشتر است.

انتخاب دیگر: نظر به اینکه گرما به سمت بالا حرکت می‌کند می‌توانید کیسه خوابی انتخاب کنید که فقط قسمت بالایی آن از جنس عایق حرارتی استفاده شده باشد تا تمامی کیسه خواب. برای استفاده از چنین کیسه خواب‌هایی باید از زیراندازی استفاده کنید که بتواند به خوبی عایق حرارتی بین زمین و شخص باشد. این روش یک روش جدید است و برای کوه‌نورد این سوال مطرح است آیا این نوع کیسه خواب‌ها خوب کار می‌کنند؟ من با استفاده از این نوع کیسه خواب و جمع‌آوری اطلاعات و نظرات کوه‌نوردان دیگر آن را مورد استفاده قرار داده و می‌گویم جواب مثبت است ولی نباید انتظار یک کیسه خواب کامل را از آن داشته باشید. در هر حال برای تخمین ارزیابی دمایی هر کیسه خواب می‌توان از نتیجه اولیه به دست آمده استفاده کرد که تقریباً چنین است:

کیسه خوابی که وزن پر داخل آن ۲۰۰ گرم است تا ۱۰ درجه سانتی‌گراد و کیسه خوابی که وزن پر آن ۳۰۰ گرم تا ۵ درجه سانتی‌گراد و کیسه خوابی با وزن

آن هوا نیز رضایت بخش عمل کرد. در همان سال همین روش را در پاتاگونیا اجرا کردم ولی به قدر کافی خوب جواب نداد زیرا هیچ‌کدام از کیسه خواب‌ها نتوانستند تا بروند منفی ۳۰ درجه سانتی‌گراد خوب جواب دهند به ویژه وقتی که کیسه خواب پر مرطوب شد.

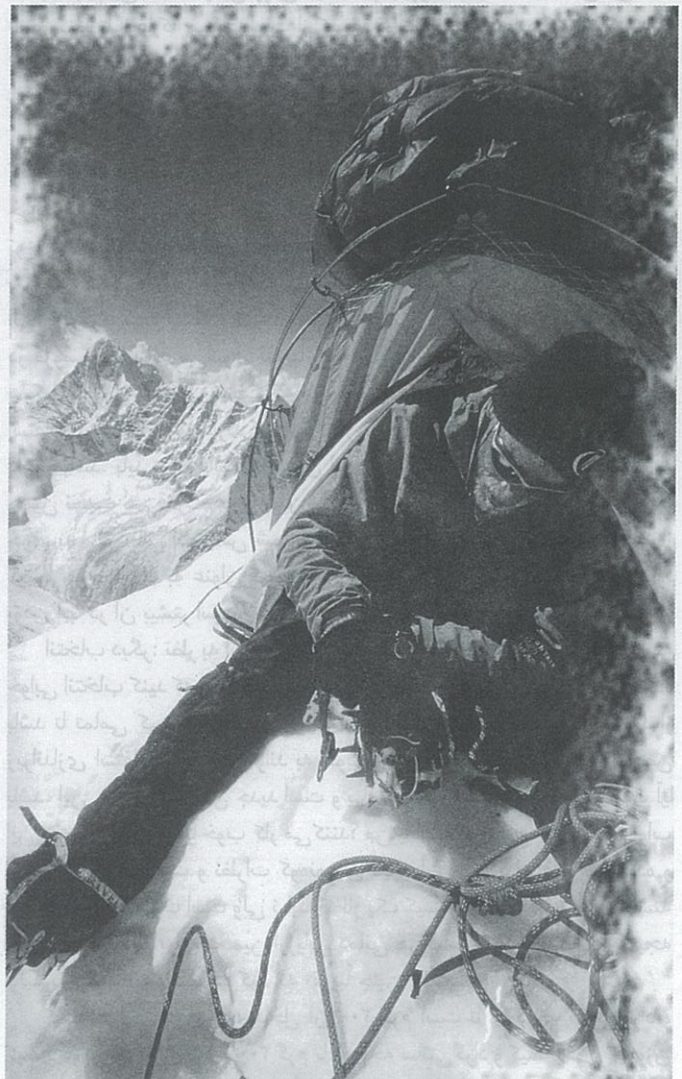
روش استفاده از کیسه خواب دوتایی چنین است که از یک کیسه پر جذب بدن و مناسب برای یک یا دو فصل به عنوان کیسه داخلی و در فصول سرد همراه با آن از کیسه خواب الیاف مصنوعی طراحی شده برای دو یا سه فصل به عنوان قسمت خارجی استفاده می‌شود. معمولاً کیسه داخلی از پر و کیسه خارجی از الیاف استفاده می‌شود و اگر شرایط آب و هوایی سرد و خشک باشد گاهی کیسه خواب داخلی را از الیاف و کیسه خواب خارجی را از نوع پر انتخاب می‌کنند. وزن دو کیسه خواب با هم کمتر از دو کیلوگرم و حدود ۱۰ درصد سنگین‌تر از یک کیسه خواب چهارفصل می‌باشد. نوع، برش و ساخت کیسه خواب الیاف مصنوعی پهن‌تر از کیسه خواب پر است پس دو کیسه خواب پر و الیاف با مشخصات یکسان می‌توانند به خوبی داخل هم رفته و با هم سازگار شوند. قیمت این نوع ترکیب مجموعاً ارزان‌تر از یک کیسه خواب پر معادل می‌باشد. ضمن آنکه شما می‌توانید از کیسه خواب داخلی که پر است به تنهایی و بیشتر و در شرایط مساعد از کیسه خواب الیاف استفاده کنید. کیسه خواب الیاف با در نظر داشتن خواص آن می‌تواند از نفوذ رطوبت به کیسه خواب پر جلوگیری کرده و مانع اتلاف گرما شود. با استفاده از روش دو کیسه خواب با هم می‌توانید یک روش خواب مطلوب و ایده‌آل ایجاد کنید. برای افزایش اثر مطلوب دو کیسه خواب مرکب می‌توان از کیسه خواب‌های ضدنفوذ آب استفاده نمود و برای کاهش وزن آنها می‌توان از کیسه بیواک نیز استفاده کرد که در مجموع وزن آنها حدود چند صدگرم کم می‌شود. کیسه خواب الیاف هم پوششی است برای گرما و هم کیسه خواب داخلی را از نفوذ رطوبت حفظ می‌کند. استفاده از روش دو کیسه خواب مرکب و سبک موثرتر از روش سنتی استفاده از یک کیسه خواب است.

امتیاز کیسه خواب دوتایی: امتیاز دیگر کیسه خواب‌های دوتایی جداپذیری آنها است و می‌توان هر یک از آنها را جداگانه نیز استفاده نمود. ترکیب صحیح دو کیسه خواب می‌تواند پوشش مناسبی باشد که در شرایط مختلف کوه‌نوردی با آن مواجه می‌شوید.

زمانی که مجبور بودم با لباس‌های خیس و یخ‌زده از کیسه خواب استفاده کنم کاری که می‌کردم آن بود که ابتدا از کیسه خواب الیاف استفاده می‌کردم که رطوبت را کمتر به خود جذب می‌کند و فرصت لازم ایجاد می‌شود تا لباس‌های یخ‌زده و مرطوب به وسیله کیسه خواب الیاف گرم و خشک شود سپس روش متداول کیسه خواب پر در داخل و الیاف در قسمت خارجی، از دو کیسه خواب استفاده می‌کردم. با توجه به جداپذیری دو کیسه خواب کار دیگری هم که انجام می‌دادم از کیسه خواب سبک‌تر همراه با لباس بیشتر استفاده می‌کردم بنابراین کوه‌نوردانی که لباس کافی و مناسب پوشیده باشند می‌توانند حتی با یک کیسه خواب سبک‌تر نیز یک یا دو شب را بگذرانند. برای مناطقی پوشیده از برف مثل آلپ‌های اروپا و در فصل تابستان می‌توان با یک کیسه خواب الیاف مناسب برای دو فصل یا بیشتر به تنهایی استفاده کرد و در مکان‌های صاف و پوشیده از برف باز هم دو کیسه خواب سبک می‌توانند شرایط خواب و استراحت مناسبی برای کوه‌نورد ایجاد کنند. روش استفاده از دو کیسه خواب توأم شامل کیسه خواب سبک پر به عنوان کیسه درونی و کیسه الیاف به عنوان کیسه بیرونی روش بسیار عالی است به ویژه برای اردوگاه‌های اصلی مثل خومبو و دیگر اردوگاه‌ها. این کاری است که اغلب کوه‌نوردان در فعالیت‌های منطقه هیمالیا و

۴۰۰ گرم تا صفر درجه سانتی‌گراد و کیسه خوابی که وزن پر داخل آن ۵۰۰ گرم است تا منفی ۵ درجه سانتی‌گراد می‌تواند گرما را در خود حفظ نماید. این ارزیابی دمایی ممکن است تا ۲۰ درصد افزایش یا کاهش یابد و آن به نوع، جنس و مرغوبیت پر، مشخصات دوخت کیسه خواب و متابولیسم بدنی استفاده‌کننده بستگی دارد. در اینجا به معرفی بعضی از کیسه خواب‌های سبک که برای شرایط کیسه خواب‌های دوگانه و به عنوان کیسه درونی استفاده می‌شود، می‌پردازیم.

کیسه خواب راب: تولیدکننده این کیسه خواب‌ها چندین نوع کیسه خواب داخلی خوب تهیه کرده و با نام کوانتوم روانه بازار نموده است و سه نوع از این کیسه خواب‌ها بهترین‌ها هستند. کیسه کوانتوم تاپ بک وزن پر داخل آن ۲۰۰ گرم وزن کل کیسه خواب ۴۳۰ گرم است. کیسه خواب کوانتوم با دوام ۲۵۰، وزن پر داخل این کیسه خواب ۲۵۰ گرم و وزن کل کیسه ۶۳۰ گرم است. کیسه راب کوانتوم ۴۰۰ وزن پر داخل آن ۴۰۰ گرم و وزن کل آن ۹۰۰ گرم است. این کیسه خواب برای فصل تابستان منطقه آلپ بسیار مناسب است. علاوه بر این سه نوع کیسه خواب مرغوب یک کیسه خواب هم مخصوص بانوان کوه‌نورد تولید شده است که به نام راب سامیت ۳۰۰ است وزن پر داخل آن ۳۰۰ گرم، نیم زیپ و وزن کل کیسه خواب حدود ۸۲۰ گرم است که برای بانوان کوه‌نورد ایده‌آل است. از مشخصات این کیسه خواب مقاوم در مقابل نفوذ آب می‌باشد. شرکت تولیدی دیگری با نام ماونتاین اکویپ منت معروف به ME چند سال است که کیسه خواب‌های بسیار مرغوب تولید می‌کند که نوع اولترا کلاسیک ۳۰۰ با مشخصات



وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل ۷۰۰ گرم از بهترین نوع کیسه خواب‌های سبک به حساب می‌آید، از مشخصات بارز آن مقاوم در مقابل نفوذ آب و کیسه خوابی مناسب برای استفاده در تمام فصول سال می‌باشد. نوع دیگر از سری ME کیسه خواب سبک با وزن داخلی پر حدود ۴۵۰ گرم و وزن کل کیسه ۱۱۰۰ گرم است نام این محصول لایت‌لاین اولترا می‌باشد. نوع دیگر از سری کیسه خواب‌های سبک از تولیدکننده‌ای با نام PHD است که شامل کیسه PHD می‌نی موس با وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل کیسه خواب ۴۶۴ گرم و نوع دیگر با نام می‌نیم با وزن پر داخل ۴۰۰ گرم و وزن کل حدود ۶۷۰ گرم است. نوع دیگر از این سری کیسه خواب‌ها با نام مارموت است. این تولیدکننده کیسه خواب‌های گوناگون با وزن‌های متفاوت ساخته است مانند آرت با وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل ۶۷۹ گرم و کیسه خواب مارموت آتم با وزن پر داخل ۳۰۰ گرم و وزن کل ۵۹۵ گرم، این کیسه خواب از بهترین نوع کیسه خواب‌ها می‌باشند، باید اضافه کرد کارخانه‌های سازنده مثل مگ‌بک، اوام، ماونتین هاردویر و نورت فیس تولیدکننده‌هایی هستند که کیسه خواب‌هایی برای استفاده کیسه درونی تولید می‌کنند. کیسه خواب بیرونی، مشکل اصلی کیسه خواب‌های بیرونی آن است که ما کیسه‌خوابی با مشخصات فنی از نظر جنس، نوع الیاف و ویژگی‌های دیگر که تعریف می‌کنیم در فروشگاه‌ها نمی‌توانیم پیدا کنیم. کیسه خواب‌هایی هستند که تقریباً با مشخصات کیسه‌های بیرونی تطابق دارند ولی برتری یکی بر دیگری کاملاً مشخص نیست وقتی یکی از کیسه خواب‌ها را برای استفاده کیسه دوم (کیسه خارج) خریداری می‌کنید توجه کنید که با کیسه خواب داخلی شما هماهنگ و مناسب باشد ضمناً خاصیت ضدنفوذ آب داشته و از الیاف مصنوعی ساخته شده باشد. کیسه خواب‌های مختلف از نظر دمایی چنین ارزیابی شده است. مانند کیسه خواب ۱۰۰۰ گرمی تا دمایی ۵ درجه سانتی‌گراد و کیسه ۱۵۰۰ گرمی تا دمایی صفر درجه سانتی‌گراد و کیسه ۲۰۰۰ گرم تا دمایی منفی ۵ درجه سانتی‌گراد قابل استفاده است ولی توجه کنید این نوع درجه‌بندی تا حدود ۲۰ درصد کمتر یا زیاده‌تر می‌تواند اثرگذار باشد. کارخانه‌ها و تولیدکننده‌های مشهور کیسه‌های متفاوتی برای این منظور درست کرده‌اند.

در این مقاله چند نمونه از آنها را معرفی می‌کنیم. کارخانه مارموت کیسه خواب‌هایی با وزن ۱۳۸۰ گرم تا ۱۷۵۰ گرم ارائه کرده است که دارای خواص تقریباً یکسان هستند ولی با درصدی اختلاف در میان آنها مشکل اصلی در انتخاب این کیسه خواب‌ها این است که دقیقاً نمی‌توان مشخصات متعارف و تعیین شده‌ای روی هر یک از این کیسه خواب‌ها پیدا کرد. بنابراین توصیه می‌شود نظر به این که تنوع در ساخت این کیسه خواب‌ها وجود دارد و از طرفی مارک‌های معروف گران‌تر هستند، به شهرت و مارک کیسه خواب در درجه دوم توجه شود.

در پایان لازم است چند موضوع جداگانه در مورد درجه‌بندی گرمایی کیسه خواب، روش‌های جدید استفاده از کیسه خواب و شستن آن مطالبی ارائه شود.

الف - درجه بندی کیسه خواب در طی پنج سال گذشته موضوع درجه بندی کیسه خواب پیشرفت قابل توجه داشته است و تولیدکننده‌ها روش‌های درجه بندی دمایی متفاوتی ارائه نموده‌اند به گونه‌ای که براساس آن تقریباً می‌توان کیسه خواب راحت و مناسب را فراهم کرد و شب را به آرامی به صبح رسانید. ولی شرط آن این است که شما بتوانید هماهنگ با آنچه که روی کیسه خواب نوشته شده است برای خوابیدن در کیسه خواب فراهم کنید تا احساس آرامش کنید. باید دو حد نهایی دمایی هر کیسه خواب را بدانید. حد بالایی که برای شما تحمل‌پذیر

بودن کیسه خواب را نشان می‌دهد و حد پایین دمایی که هشدار می‌دهد برای حفظ جان شما در مقابل سرما. در زیر نکاتی آرایه می‌شود که به شما راهنمایی می‌کند چه کارهایی انجام دهید که مناسب‌ترین کیسه خواب را داشته باشید تا در آن راحت بخوابید و خوب استراحت کنید.

۱- همیشه از یک زیرانداز اسفنج فشرده با بهترین کیفیت یا تشک بادی و اگر روی برف اردو می‌زنید از هر دو استفاده کنید و برای برنامه‌های کوه‌نوردی که با لوازم کم انجام می‌شود از زیرانداز اسفنج فشرده با حداکثر وزن ۳۵۵ گرم استفاده نمایید. شما می‌توانید این اسفنج را به راحتی دو قسمت کرده و در دو سمت کوله ببندید و هنگام استفاده آنها را به هم چسبانید تبدیل به یک زیرانداز کنید. انواع زیراندازهای اسفنج فشرده در فروشگاه‌های ورزشی موجود می‌باشد.

۲- یادتان باشد قبل از خوابیدن خوب بخورید و خوب بیاشامید ولی در این کار افراط نکنید در این صورت متابولیسم بدن شما می‌تواند کار خود را به خوبی انجام دهد و گرمای لازم را تولید کند. در شرایط هوای خیلی سرد ضمن آن که هوای سرد را تنفس می‌کنید آب کمتری هم می‌آشامید پس مواجه با کمبود آب بدن می‌شوید بنابراین هنگامی که داخل کیسه خواب می‌شوید یک کیسه آب گرم یا بطری آب گرم همراه خود به داخل کیسه خواب ببرید که هم شما را گرم نگاه دارد و هم آماده برای آشامیدن مایعات باشید.

۳- برای خوابیدن در فضای باز کوهستان مدتی لازم است تا عادت کنید. به ویژه وقتی که شما از یک محیط بسته مثل خانه خود که دارای حرارت مرکزی است بخوابید در داخل یک چادر در ارتفاعات نپال زندگی کنید. من به تجربه دریافتم که مردم در برنامه‌های هم‌هوایی که سبب تغییر تدریجی عادت‌ها است شرکت می‌کنند همان طور که به تدریج هم‌هوا می‌شوند به شرایط محیط هم عادت می‌کنند یعنی ابتدا از کیسه خواب‌های سنگین استفاده می‌کنند تا پس از عادت به شرایط دمایی محیط کیسه خواب‌های سبک را تجربه کنند.

۴- دقت کنید که کیسه خواب شما متناسب بدن شما باشد زیرا کیسه خواب تنگ از عمل گرم‌زایی بدن شما و انتقال گرما به محیط کیسه خواب جلوگیری می‌کند و همین‌طور کیسه خواب خیلی گشاد نیز باید محیط عایق‌سازی بیشتری را گرم کند و بدن شما مجبور است گرمای بیشتری تولید کند تا این فضای بزرگ را گرم نگاه دارد. زنان کوه‌نورد یا کوه‌نوردان با قد کوتاه باید حتماً از کیسه خواب‌هایی که مخصوص بانوان تهیه شده است استفاده کنند و یا از کیسه خواب‌هایی که به سفارش و اندازه آنها ساخته شده است.

۵- کیسه خواب شما و بدن‌تان هر دو در طی شب گرمای خود را به تدریج از دست می‌دهند بنابراین هر بار که در کیسه خواب گرم می‌شوید باید دقت داشته باشید که کیسه خواب کاملاً بسته باشد تا گرمای داخل آن خارج نشود. بدن در طی شب به علت کاهش فعالیت‌های فیزیکی سرد می‌شود لذا تا ساعت ۳ بامداد بدن شما به تدریج سرد شده و امکان گرم شدن مجدد وجود ندارد. پس باید سعی کنید گرمای اولیه درون کیسه خواب حفظ شود.

۶- دقت کنید که کیسه خواب و لباس‌های شما حتماً و تا آنجا که ممکن است خشک باشد یعنی باید لایه‌های مختلف پوشش‌های لباس خشک باشند سعی کنید لباس کتان نپوشید زیرا پارچه کتان رطوبت را در خود نگه می‌دارد. هرگز در داخل کیسه خواب تنفس نکنید اگر صورت شما سرد شده است از یک پوشش پشمی یا شال استفاده کنید و برای تنفس بهتر سوراخی در آن ایجاد کنید تا تنفس شما از آن طریق انجام شود ولی هرگز داخل کیسه خواب تنفس نکنید زیرا این عمل سبب تعریق و افزایش قطرات آب بر روی جدار داخلی کیسه و جذب رطوبت به وسیله پر

می‌شود.

۷- اگر هنگام ورود به کیسه خواب احساس سرما بکنید این وضعیت ادامه خواهد داشت دقت کنید که بدن‌تان گرم شود و تا آنجا که ممکن است محیط عایق دمایی کیسه خواب را گرم کند. در صورتی که موفق به این به کار نشدید باید تلاش کنید تا بدن‌تان گرما تولید کند مثلاً می‌توانید در داخل کیسه خواب نشست و تمام کارهایی که سبب حرکت عضلات می‌شود، انجام دهید تا به این وسیله بدن‌تان گرما تولید کند.

ب - یک کیسه خواب برای دو کوه‌نورد: طی چند سال گذشته تعدادی از صعودکننده‌ها روش جدیدی برای استفاده از کیسه خواب به کار گرفته‌اند که به روش «یک کیسه خواب برای دو نفر» معروف شده است. آنها یک کیسه خواب را مانند پتو بر روی خود می‌کشند این روش بسیار جالب به وسیله کوه‌نوردانی ابداع شده است که می‌خواهند در صعود خود دو نفره از یک کوله پشتی که به وسیله نفر دوم حمل می‌شود استفاده کنند. در این روش هر دو کوه‌نورد تمام لباس‌های گرم خود را که معمولاً شامل اورکت الیاف و کت پر می‌باشد می‌پوشند و پهلوی به پهلوی هم می‌نشینند و یا پهلوی به پهلوی هم دراز می‌کشند و کیسه خواب را روی خود می‌کشند و لبه آن را به زیر بدن خود می‌برند. لازم است هر دو کوه‌نورد هنگام دراز کشیدن یا نشستن جنب و جوش اضافی نداشته باشند و هنگام دراز کشیدن نیز پشت به پشت هم باشند و برای آن که اثر بیشتری به دست آورند هر یک باید در کمترین جا که سبب راحتی هم‌نورد خود می‌باشد بخوابند. اغلب اتفاق می‌افتد که یکی از کوه‌نوردها براساس متابولیسم بدنی خود گرمای کمتری تولید می‌کند که در این مورد ممکن است هم‌نورد او کمبود این عمل را تامین کند در نتیجه هر دو از گرمای یکسان بهره‌مند می‌شوند. وقتی از روش یک کیسه خواب برای دو کوه‌نورد استفاده می‌کنید دقت کنید که کیسه خواب پای هر دو شما را بپوشاند و معمولاً کیسه خواب‌های الیاف مصنوعی در این امر بهتر هستند زیرا آنها تقریباً بزرگ‌تر از اندازه تعیین شده دوخته می‌شوند اگر بتوانید زیرانداز دو کوه‌نورد را به هم متصل کنید این عمل بسیار موثر خواهد شد. در هر حال روش یک کیسه خواب برای دو کوه‌نورد به مراتب بهتر از شب‌مانی در میان برف یا بیواک در میان حفره برف می‌باشد.

ج - چگونه کیسه خواب پر خود را تمیز کنید و بشویید.

فرض کنید کیسه خواب شما به خوبی عمل کرده و شما هم در تمام برنامه‌ها از آن استفاده کرده‌اید. حالا به علت کثرت استفاده و بر اثر تعریق بدن و چربی که از آن خارج می‌شود و گل و خاک و غیره کثیف شده و وزن آن کمی افزایش یافته است و از همه مهم‌تر بر اثر کثیف شدن اثر گرمادهی خود را مقداری از دست داده است. پس باید آن را شست و تمیز کرد. کیسه خواب پر را می‌توان در یک وان آب گرم با دست و به آرامی شست. البته روش‌های دیگری برای شست و شو وجود دارد ولی دارای هزینه بسیار بالایی است. به هر حال با این روش خانگی و دستی، خوشحال باشید که کیسه خواب‌تان را شسته و مبلغ زیاد شست و شوی آن را پس‌انداز کرده‌اید. این روش را چندین مرتبه تکرار کنید تا کیسه خواب به درستی تمیز شود. برای خشک کردن آن دقت کنید که یک کیسه پر خیس را مانند کیسه خواب الیاف مصنوعی هرگز از میان آب خارج نکنید. ابتدا بگذارید آب آن به تدریج خارج شده و سپس آن را پهن کنید. بلند کردن و آویزان کردن آن زمانی که هنوز آب آن خارج نشده سبب گسستن دوخت‌ها و جمع شدن پرها در قسمت پایین کیسه خواب می‌شود. بنابراین شما پس از شستن کیسه خواب آن را پهن کرده و بگذارید آب آن به آرامی خارج شود. تاکید می‌کنم آن را پهن کنید آن را آویزان نکنید. پس از خشک شدن هم پرهای انباشته شده را با دست باز کنید و با تکان دادن کیسه خواب پرها را در سطح کیسه خواب متعادل کنید. اگر شما درون کیسه خواب از ملحفه استفاده می‌کنید که توصیه می‌شود حتماً استفاده کنید. می‌توانید ملحفه را به کرات بشویید ضمن آن که این عمل آسان است و ملحفه خیلی سریع خشک می‌شود. با استفاده ملحفه، کیسه خواب به مدت طولانی تمیز باقی می‌ماند. △

منبع: کلایمب - فوریه ۲۰۰۷



بهمن

بهمن و راه‌های ایمنی از آن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازان

قسمت یازدهم

ترجمه: وارطان زاکاریان

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

این فرصت را به کوه‌نورد و اسکی‌باز می‌دهد تا او بتواند تصمیم بگیرد از آن منطقه خطرناک دوری کند و یا اگر مجبور است عبور کند مسیری را انتخاب کند که میزان خطر را به کمترین مقدار برساند. منطقه بهممن خیز به منطقه‌ای گویند که دارای شیب لازم برای سریدن یا لغزیدن برف باشد و یا هر منطقه‌ای که شیب آن سبب حرکت بخشی از منطقه، رسوب و نشست بهممن باشد منطقه بهممن خیز می‌گویند. وقتی می‌خواهید شیبی را برای حرکت بهممن تشخیص دهید به یاد آورید بهممن‌ها معمولاً از همان جایی آغاز و همان مسیر را طی می‌کنند که مثلاً در آن جا فعالیت داشته‌اند. همچنین دقت کنید بازمانده‌های بهممن تا کجا ادامه و جمع می‌شوند و آیا بهممن در یک زاویه کم و شیب باز پخش و گسترش می‌یابد یا در زیر یک تنگه تلباز می‌شود و کوه‌نورد یا اسکی‌باز در گذشته در چه عمقی دفن شده‌اند.

زاویه شیب: مشخصه اصلی یک منطقه برای سقوط بهممن دارا بودن شیب زیاد آن است. اما تندی شیب چه مقدار است و آن را چگونه تخمین می‌زنید. مطالعه انجام شده بر حرکت بهممن‌های یکپارچه نشان می‌دهد زاویه بحرانی برای بهممن‌های یکپارچه می‌تواند در محدوده بین ۲۵ درجه تا ۵۵ درجه باشد. بهممن‌های حاصل از برف‌های خیس حتی از شیب‌های کم حدود ۱۵ درجه نیز تحریک شده و سرازیر می‌شوند. اما در چنین شیب ملایم بهممن‌ها با سرعت کم و آهسته حرکت می‌کنند. هر چند ممکن است فاصله طولانی را طی کنند. احتمال خطر این نوع بهممن برای گردشگران، کوه‌نوردها و اسکی‌بازها کم است مشروط بر آن که در مسیر این بهممن‌ها سنگ‌های بزرگ وجود نداشته باشد؛ چون برخورد با آنها سبب آسیب کوه‌نوردها یا اسکی‌بازها می‌شود. برف‌های روان در شیب‌های برفی با همان زاویه برف‌های یکپارچه حرکت می‌کنند. زاویه سکون بهممن به عواملی نظیر نوع بلور برف یا نوع کریستال برف بستگی دارد. زاویه سکون برف خیس و آبدار کم است و هنگامی که برف دارای کریستال‌ها و دانه‌های بلور بزرگ می‌باشد و یا دارای تکه بلورهای به هم چسبیده این زاویه زیاد می‌شود. معمولاً برف‌های خشک و نجسیده به هم در شیب‌های تندتر نیز می‌توانند پس از وقوع توفان یا هنگام بروز آن تا حدود ۵۰ متر یا کمتر ولی بدون خطر در شیب روان شوند. در کوه‌های مرتفع و کوه‌های مشرف به دریا، برف‌ها می‌توانند سطوح با شیب‌های تند را بیوشانند و برف‌های یکپارچه در شیب‌های ۶۰ درجه یا بیشتر را تشکیل دهند.

تخمین زاویه شیب: تخمین زاویه شیب چندان آسان نیست. خوشبختانه اغلب کوه‌نوردها و اسکی‌بازها زاویه شیب را بیشتر از آنچه هست تخمین می‌زنند. بنابراین با همان تخمین که زده شده است از شیب تندتر دوری نمایید دقیق‌ترین راه برای تخمین شیب استفاده از وسیله یا دستگاه کلینومتر است.

تفسیر نتایج بررسی برف شامل مراحل زیر است:
۱- خیلی روان یا خیلی نرم: این برف هنگام برش دادن یا فرو کردن بیل خیلی آسان فرو می‌ریزد. وضعیت برف خیلی ناپایدار است و رخداد بهممن معمولی را می‌توان حدس زد. ریزش بهممن در هر شیب زیادی امکان‌پذیر است. اگر ضخامت برف در بالای لایه لغزنده بیش از ۱۵ سانتی‌متر باشد شما باید به دنبال مسیری جایگزین به جای مسیر انتخابی بوده و بررسی‌های لازم را برای شناخت نقاط ضعف قطعه برف مورد نظر انجام دهید.

۲- برف روان یا نرم: در این وضعیت برف با حداقل فشار به شکل بهممن سرازیر شده و احتمال ریزش بهممن‌های معمولی وجود دارد. یکی از عوامل ریزش بهممن در این نوع برف‌ها اسکی‌بازها هستند به هنگام مواجهه با این گونه برف‌ها از شیب‌های تند اجتناب کنید.

۳- متوسط: در این وضعیت برف با فشار متوسط به صورت بهممن سرازیر می‌شود. این وضعیت یکی از مشکل‌ترین وضعیت‌ها در تعبیر برف است. باید توجه داشته باشید احتمال فروریختن برف با کمترین انرژی در شیب‌های تند وجود دارد. توجه داشته باشید که اگر بنا به دلایلی مصمم به عبور از این گونه مسیرها می‌باشید پس از بررسی و در نظر داشتن تمامی فاکتورهای بحرانی امکان ریزش بهممن، اگر قابل قبول بود اقدام نمایید و اگر مستقیم حرکت می‌کنید و باید شیب را قطع کنید همه جوانب احتیاط را در نظر داشته باشید.

۴- سخت: در این وضعیت برف با فشار زیاد یکنواخت می‌شود و این نشان‌دهنده پایداری برف در موقعیتی است که آزمایش به عمل می‌آید. بنابراین، شرایط یکنواخت و مانند قبل باقی خواهد ماند.

۵- برف فرو ریخته و خراب شده: شکسته شدن بلوک برف مستقر شده در یک اقلیم سرد و خشک یک رخداد معمول است. باید بررسی شود که لایه ضعیف برف پودری در مقطع برف وجود دارد یا خیر. اگر ساختار لایه بالایی یا لایه رویی که روی لایه برف پودر قرار دارد به قدر کافی قوی است که می‌تواند خود را نگه دارد و نشکند پس شما می‌توانید با احتیاط از آن عبور کنید. اگر در مورد قدرت برف بر روی لایه برف پودر شک دارید. سعی کنید یک آزمایش توجیهی فشار که ذیلاً شرح داده می‌شود انجام دهید. عناصر بحرانی دیگر که برای تجزیه تحلیل مناسب هستند. دمای مقطع برف و جهت باد و بررسی تنش یا ارتجاع برف در لایه بالای برف پودر و حضور اطمینان از استقرار آن می‌باشد.

تشخیص منطقه بهممن خیز

تشخیص منطقه بهممن خیز مهم‌ترین عامل ایمنی کوه‌نورد و اسکی‌باز است و

شیب ۴۰ درجه: این شیب مناسب اسکی‌بازهای ماهر برای شوس مستقیم به پایین است. ولی برای آنهایی که مهارت کمتری دارند مطمئناً با ترس از افتادن و صدمه دیدن و عدم احساس آرامش همراه است. تعداد کمی از اسکی‌بازهای کراس کانتتری حتی آنهایی که در این رشته مهارت دارند هنگام شوس راست در چنین شیب‌هایی مواجه با خطر نمی‌شوند این شیب برای آنها هم نیز مخاطره‌آمیز است.

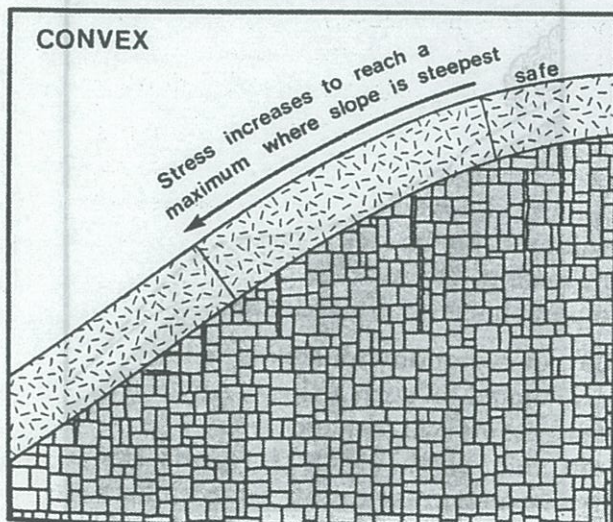
شکل و وضعیت منطقه:

زمین‌های مناطق کوهستانی تشکیل شده‌اند از کاسه‌ها، تراس‌ها، سکوها، دالان‌ها، معبرها، شیب‌های تند و همگن، صخره‌ها، دیواره‌ها و نظیر آنها. بعضی از آنها بسترهای مناسبی برای ایجاد بهمن و حرکت آن می‌باشند و بعضی دیگر تله‌های مرگ به شمار می‌آیند. واژه منطقه «تله مرگ» یا «تله‌های بهمن» به مناطق کوچکی گفته می‌شود که اغلب بی‌خطر به نظر می‌رسند ولی در اصل برای کوه‌نوردها، اسکی‌بازها و هر رهگذر بی‌خبر و بی‌اطلاع می‌تواند یک تله خطرناک باشد.

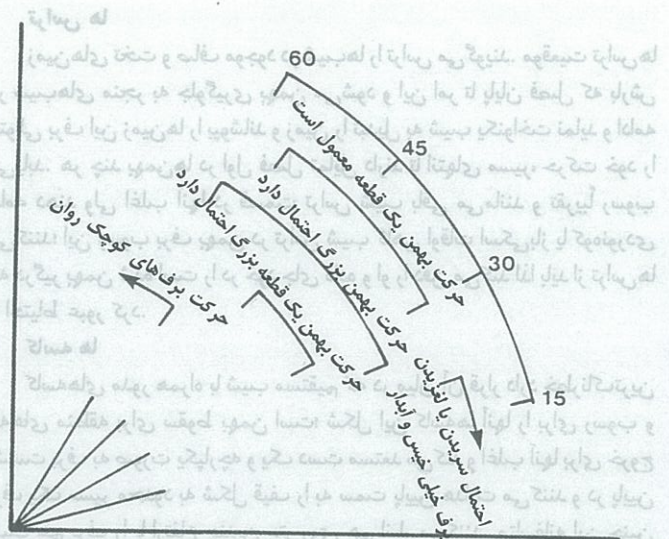
شیب‌های تند و مستقیم: این شیب‌ها در واقع دارای توانایی نهانی به عنوان شیب بهمن می‌باشند. آنها شیب‌های اصلی برای حرکت بهمن هستند. در شیب‌های بلند و پهن پیش‌بینی ناحیه شروع حرکت بهمن ممکن است سخت باشد هر چند اغلب بهمن‌ها حرکت خود را در بعضی از قسمت‌های ناپیوسته و جدا از هم در همین شیب‌ها آغاز می‌کنند مانند تخته سنگ‌های بزرگ و دیواره‌های سنگی که از میان برف‌ها سربرافراشته‌اند.

شیب‌های محدب

اغلب بهمن‌ها از مکانی شروع به حرکت می‌کنند که به نوعی تغییر در شکل و نیمرخ شیب مشاهده شود. شکل مدور یا گنبدی شکل به سوی یک قله یا خط‌الراس می‌تواند یک منطقه محرک برای شروع بهمن یکپارچه بزرگ باشد. علت آن در این است که خزیدن و جابه‌جا شدن به پایین در اثر وزن برف در شیب‌های زیادتر تنش‌های کششی در مقطع برف ایجاد می‌کند که در قسمت مدور و گنبدی شکل برف بیشترین است. هر آشفته‌گی کوچک در وضعیت برف کافی است تنش به وسیله شکافی در مقطع برف ایجاد و بهمن شکل گیرد. در بعضی از مراحل خط شکستگی تاج بهمن در شیب‌های محدب در جایی ایجاد می‌شود که شیب محدب از حالت گنبدی شکل به حالت مستقیم درمی‌آید و نشان دهنده تاثیرگذاری قسمت محدب شیب و ایجاد بهمن یکپارچه است تا تنش‌های برف که سبب تخریب آن می‌شود. خطر اصلی شیب‌های محدب آن است که این شیب‌ها عابری (کوه‌نوردها، اسکی‌بازها

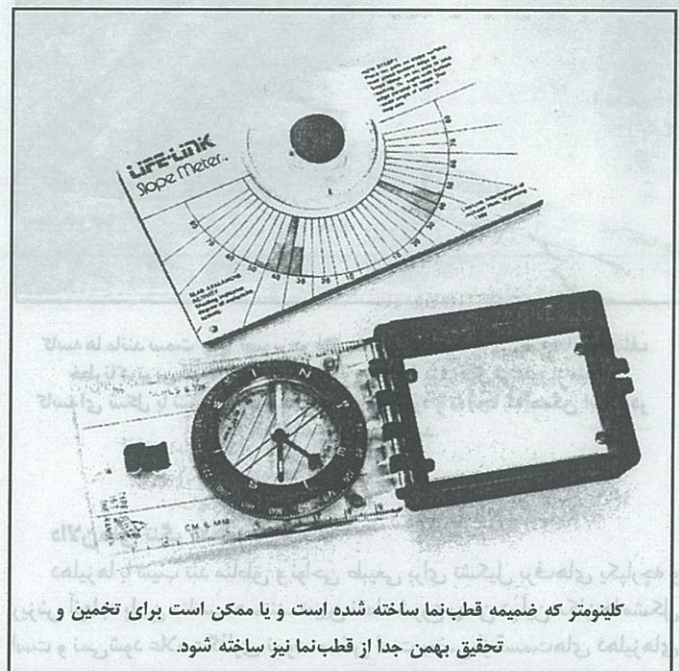


افزایش تنش در جایی به حداکثر خود می‌رسد که شیب بیشترین است.



زاویه شیب‌ها برای بیشترین امکان رخداد

کارخانه لایف لینک یک نوع کلینومتر آسان و ارزان قیمت ساخته است که جنس آن از پلاستیک است. در بازار قطب‌نماهای زیادی ارابه می‌شود که ضمناً کلینومتر یا شیب‌سنج بهمن نیز همراه آن است نظیر قطب‌نمای نوع رنجر یا



کلینومتر که ضمیمه قطب‌نما ساخته شده است و یا ممکن است برای تخمین و تحقیق بهمن جدا از قطب‌نما نیز ساخته شود.

Wilkie M110-PN که شیب‌سنج بهمن یا کلینومتر نیز ضمیمه قطب‌نما ساخته شده است.

ذیلاً راهنمای خلاصه شده برای استفاده سریع از آن برای کوه‌نوردان و اسکی‌بازها ارائه می‌شود.

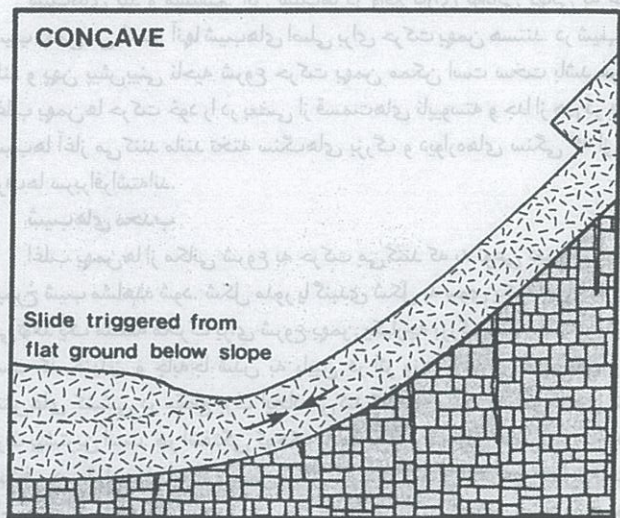
شیب ۲۰ درجه: منطقه دارای این شیب مناسب است برای مسابقات کراس کانتتری. اسکی‌باز می‌تواند به راحتی به حالت اسکی موازی شوس کند.

شیب ۳۰ درجه: یک شیب لذت‌بخش برای رقابت اسکی‌بازهای متوسط برای اسکی شوس و برای اسکی‌بازهای کراس کانتتری ماهر برای شوس به سمت پایین شیب است اسکی‌بازهای کراس کانتتری احتمالاً در این شیب می‌توانند پیچ کوهی و تراورس انجام دهند. میانگین شیب بوس‌ها و قوزک‌ها حدود ۳۰ درجه است.

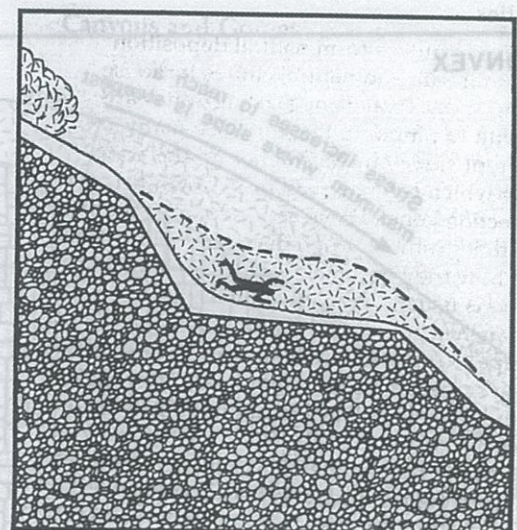
... را در نهایت به مناطقی هدایت می‌کند که شیب افزایش و احتمال آزاد شدن بهمین به همراه آن نیز زیاد می‌شود.

شیب‌های مقعر

شیب‌های مقعر عموماً به عنوان شیب‌های امن در نظر گرفته می‌شود ولی این مورد همیشه صادق نیست. شیب‌های مقعر در پشت کوه که احتمال همراه بودن با نقاب برفی در بالای شیب موجود است می‌توانند به درستی مرگبار باشند. چندین حادثه به ثبت رسیده وجود دارد که مربوط به گروهی می‌شود که از یک موقعیت به نظر امن و مسطح در قسمت زیرین و کف شیب عبور می‌کردند که سبب به حرکت درآمدن بهمین قطعه‌ای بسیار بزرگ شده و در زیر خروارها برفی که از بالا بر سر آنها سرازیر شده دفن شده‌اند. در موقعیت عدم حضور برف یکپارچه نرم، برف موجود در قسمت‌های زیرین، مقطع لایه‌های بالاتر را حمایت می‌کند. اما اگر لایه زیرین مقطع برف از پودر ضخیم تشکیل شده باشد این خطر وجود دارد که هر برش مقطعی که به وسیله اسکی‌باز یا حتی در اثر وزش باد به وجود آید تمامی برف یکپارچه به پایین سرازیر شود.



وقتی ناپایداری برف زیاد باشد سردیدن برف به وسیله شیب زمین زیرین تحریک می‌شود.



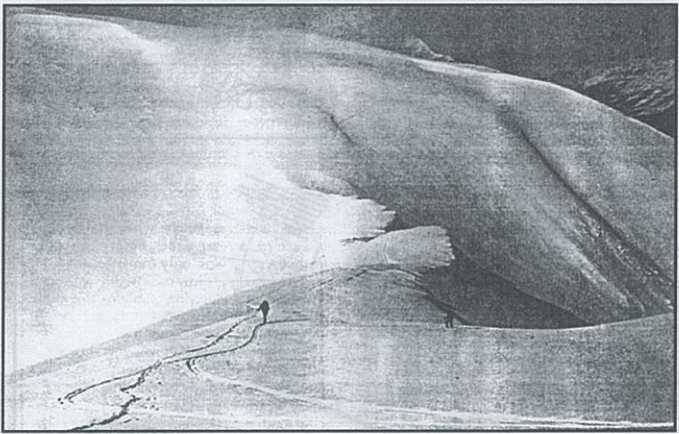
قسمت‌های تاقچه مانند در امتداد مسیر بهمین نشان می‌دهد که مقدار متناهی برف متراکم و انباشته در خود جای می‌دهد و سبب دفن شخص در گیر در بهمین می‌شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در این مکان‌ها چادر برپا نکنید.

تراس‌ها

زمین‌های تخت و صاف موجود در شیب‌ها را تراس می‌گویند. موقعیت تراس‌ها در شیب‌های منجر به جلوگیری بهمین می‌شود و این امر تا پایان فصل که بارش متوالی برف این زمین‌ها را بپوشاند و زمین را تبدیل به شیب یکنواخت نماید و ادامه می‌یابد. هر چند بهمین‌ها در اول فصل تمایل دارند تا انتهای مسیر، حرکت خود را ادامه دهند ولی اغلب آنها در قسمت تراس شیب باقی می‌مانند و تقریباً رسوب می‌کنند؛ این رسوب برف بهمین در تراس شیب گاهی اوقات اسکی‌باز یا کوه‌نوردی که درگیر بهمین شده است را در خود جای داده و او را دفن می‌کند لذا باید از تراس‌ها با احتیاط عبور کرد.

کاسه‌ها

کاسه‌های مدور همراه با شیب مستقیم که در میان آن قرار دارد خطرناک‌ترین تله‌های منطقه برای سقوط بهمین است؛ شکل این کاسه‌ها آنها را برای رسوب و نشست برف به صورت یکپارچه و یک دست مستعد می‌کند و اغلب آنها برای خروج برف یک مسیر محدود به شکل قیف را به سمت پایین هدایت می‌کنند و در پایین شیب هم برف را با ارتفاع چندین متر روی هم انبار می‌کنند. متأسفانه این چنین کاسه‌ها برای اسکی‌باز و سوسه‌انگیز می‌باشد و او را تشویق می‌کند در آن اسکی کند. توصیه شده تا آنجا که میسر است از ورود به این کاسه‌ها اجتناب کنید.

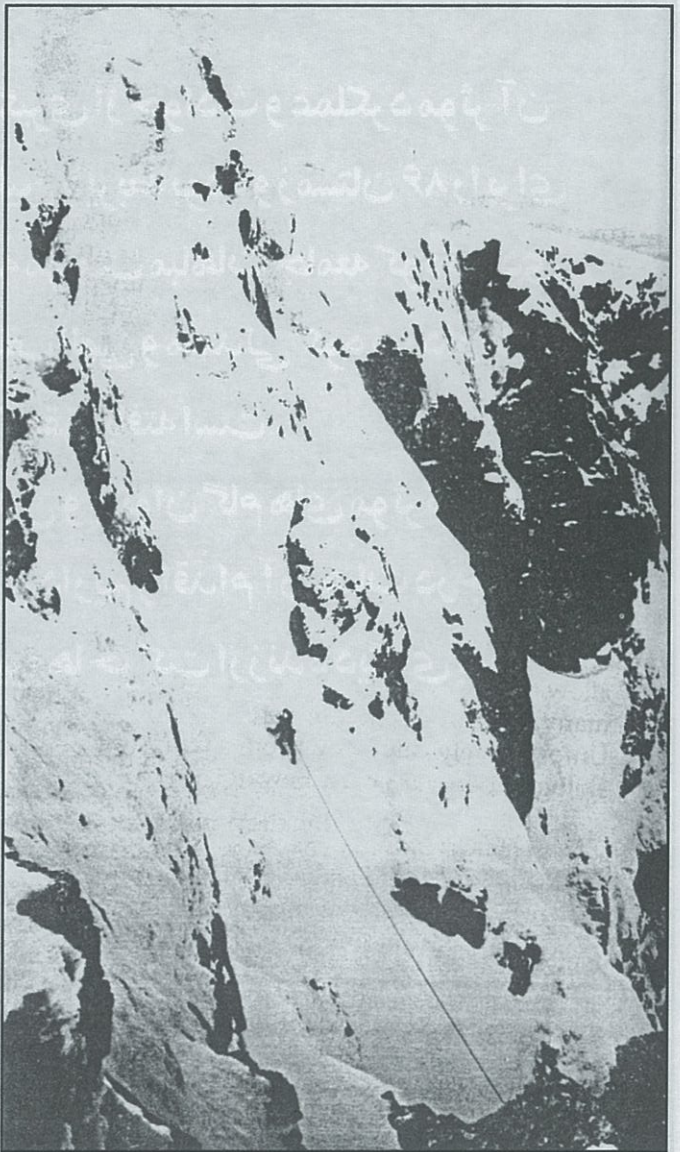


کاسه‌ها مانند سمت چپ تصویر در میان تمامی وضعیت‌های زمین‌های مختلف خطرناک‌ترین است. بررسی و تخمین شرایط برف قبل از عبور از منطقه کاسه‌ای شکل با شیب تند باید با دقت انجام شود و تا آنجا که ممکن است در خط‌الراس‌ها باقی بمانید.

دالان‌های تنگ - دهلیزها

دهلیزها با شیب تند مناطق و نواحی طبیعی برای تشکیل برف‌های یکپارچه و ریزش آنها به پایین مناسب هستند. تعیین نقطه شروع بهمین در این مکان‌ها مشکل است و نمی‌شود علامت‌گذاری نمود. ممکن است بعضی از قسمت‌های دهلیزهای اصلی از پایین قابل مشاهده نباشد و خود دهلیز عامل ریزش برف به صورت بهمین باشد پیش‌بینی ریزش بهمین از پایین در مجموعه قسمت‌های مختلف در این مکان گسترده است مشکل باشد و معمولاً هشدارها و علائم خطر کمی از سوی بهمینی که در شرف سرازیر شدن است، مشاهده می‌شود و عموماً راه گریز هم وجود ندارد. از دهلیزهای تنگ در شیب‌های باز دوری کنید. گودی‌های ضعیف یا کوچک که در شیب درست می‌شود یک موقعیت مطلوب برای سرازیر شدن برف‌های یک تخته بزرگ را مهیا می‌کنند. اغلب حوادث جانی کوه‌نوردان در زمستان در همین دهلیزها رخ می‌دهد. شاید علت آن است که دهلیزها در میان کوهستان از نظر صعود و فرود آسان‌ترین مسیر است. در بررسی حوادث رخ داده در ارتفاعات بن نویس اسکاتلند سه کوه‌نورد در یک روز با بهمین روبه‌رو شده و جان خود را از دست می‌دهند هر سه حادثه در یک منطقه و هر سه در دهلیزها رخ می‌دهد. روز حادثه هوا آفتابی و بدون وزش

باد بوده است ولی روز قبل هوا توفانی بوده است؛ بارش سنگین برف بر روی برف‌هایی که آب شده و مجدداً یخ‌زده بود تلبار می‌شود و شرایط مطلوب برای ریزش بهمن را فراهم می‌کند. در اولین حادثه انبوهی از برف که در تراس این شیب قرار گرفته بود به پایین و بر روی دیواره‌ها و یال بین دو دهلیز ریخته و گروه پنج نفره‌ای که روی این برجستگی یال مانند قرار داشتند را حدود ۲۰۰ متر به پایین و اعماق دهلیز انتقال می‌دهد. کوه‌نوردان صدمه ندیده هم‌نوردان مدفون در برف را بیرون می‌کشند و تنها یک نفر زنده می‌ماند. نیم ساعت بعد از این حادثه یک کوه‌نورد ۱۹ ساله در پای دهلیز ایستاده بود که با بهمنی بزرگ که از بالای دهلیز سرازیر شده بود برخورد می‌کند و زیر آن مدفون می‌شود ظاهراً دو کوه‌نوردی که از بالای دهلیز عبور می‌کردند عامل اصلی شکستن برف و حرکت بهمن به سمت پایین بوده‌اند. یکی از دو کوه‌نورد که همراه بهمن به پایین سرازیر شده بود نجات یافته و دیگری به علت پیچیدن طناب به دور ران آسیب می‌بیند. کمی بعد از این حادثه در دهلیز شماره دو در همین منطقه دو کوه‌نورد در اثر لغزیدن، به پایین دهلیز سقوط می‌کنند و با گروه دیگری که مشغول فرود بودند عامل اصلی و محرک سقوط بهمن می‌شوند. خوشبختانه هر دو گروه با



دهلیز گرین گالی یکی از دهلیزهای کوه بن نویس اسکاتلند است که کوه‌نوردان برای صعودهای زمستانی به این ناحیه رو می‌آورند. این دهلیز مانند دهلیزهای دیگر گوه خطرناک و بهمن خیز است.

این که جراحات سختی برداشته بودند از مهلکه جان سالم به در بردند. با افزایش طرفداران رشته تخصصی صعود از آبشارهای یخی یا آبشارهایی که در زمستان یخ می‌زنند تعداد صعودکنندگان بیشتری به این منطقه توجه کرده و اقدام به صعود می‌کنند آنها به دهلیزهایی رو می‌آورند که قبلاً اعلام خطر شده حتی هشدارهایی داده شده است. توصیه می‌شود اگر کوه‌نوردی جزو این صعودکننده‌ها می‌باشد و می‌خواهد از این نوع آبشارهای یخی صعود کند باید زمانی اقدام نماید که برف بالای این آبشارها حالت پایدار داشته باشد و به خوبی بداند برفی که در بالا جمع شده است در اثر وزش باد از روی یال‌ها و اطراف این منطقه نمی‌باشد.

یال‌ها یا خط‌الراس‌ها

یال‌های پهن‌آور با شیب ملایم مسیرهای امنی برای عبور کوه‌نوردها می‌باشند. یال‌های گرده‌ای عموماً می‌توانند مسیر مناسبی برای صعود به قله‌ها باشند. ولی در این یال‌ها احتمال برخورد با نقاب برفی هم وجود دارد. در اثر دید کم در منطقه کوه‌نورد دفعاتاً با این نقاط مواجه می‌شود. این نقاب برفی‌ها در اثر وزش باد در قسمت پشت کوه بلافاصله بعد از یال یا خط‌الراس به وجود می‌آید. هر کوه‌نورد با توجه به باد به وزش درآمده می‌تواند منطقه پیش کوه و پشت کوه را تشخیص و تعیین کند. در منطقه پیش کوه روی یال جای پای محکم در روی برف‌ها قابل تشخیص می‌باشد و کوه‌نورد می‌تواند مسیر خود را در سمت پیش کوه یال انتخاب کند در حالی که در قسمت دیگر یعنی پشت کوه جایی است که نقاب برفی در بالا سر کوه‌نورد قرار دارد و هر آن امکان ریزش بهمن در این منطقه وجود دارد. لذا این منطقه‌ای است که باید همیشه احتیاط نمود. گاهی اوقات در اثر تغییر جهت و سرعت باد در روزهای متوالی در امتداد یک یال نقاب برفی‌ها در هر دو قسمت مشاهده می‌شود. این مسیر را باید با احتیاط کامل طی کرد زیرا احتمال خطر سقوط نقاب برفی‌ها و ریزش بهمن در هر دو جهت یال وجود دارد.

کاسه‌های طبیعی بزرگ استادیوم مانند

گاهی بین قله‌ها و خط‌الراس‌ها منطقه کاسه‌ای شکل بزرگ وجود دارد که می‌تواند صحنه حرکت بهمن‌های یک تخته بزرگ را فراهم کند. خط شکستگی در تمامی اطراف این منطقه استادیوم مانند را طی می‌کند و دفعاتاً حجم بسیار عظیمی از برف به سمت پایین رها می‌شود رهایی از برف سرازیر شده در این منطقه استادیوم شکل بسیار بزرگ طبیعی تقریباً غیرممکن است کاسه‌های بزرگ در سال‌های پربرف شاهد ریزش بهمن‌ها و پر شدن برف در کف این منطقه تا حدود ۱۰ تا ۱۵ متر و گاهی نیز بیشتر خواهد بود باید نسبت به این مناطق دقت کافی به عمل آید.

دره‌های صخره‌ای بزرگ و دره‌های صخره‌ای تنگ

دره‌های صخره‌ای بزرگ و دره‌های صخره‌ای تنگ مکان‌های انباشته شدن برف و سرازیر شدن آن به صورت بهمن می‌باشد. توجه کنید چه شیب‌هایی در مناطق فوق می‌تواند تغذیه‌کننده و آزادکننده بهمن‌ها باشند و چه مقدار برف باید بر روی آنها قرار گیرد و آیا برف‌های انبار شده پایدار هستند یا ناپایدار. حتی یک سریدن کم از برف می‌تواند بر تلبار شدن برف در زیر این دره‌های صخره‌ای اثر گذارد و سبب مدفون شدن کوه‌نورد و هر رهگذر دیگر شود. این وضعیت برای اسکی‌بازها نیز ممکن است رخ دهد.

اسکی‌بازها ممکن است در شیب بیش از ۴۵ درجه در بالای این صخره‌ها باشند و سبب حرکت برف یکپارچه به سمت پایین شوند که در آن صورت اسکی‌باز را نیز با خود به پایین برده و او را در داخل برف مدفون می‌کند. اگر ریزش اول محرک ریزش‌های بعدی نشود ممکن است اسکی‌باز بتواند از برف تلبار شده خارج شود ولی ریزش دوم و سوم او را کاملاً مدفون می‌کند. چنین اتفاقی در دره‌های صخره‌ای بزرگ لیکز رخ داده است و اسکی‌باز را پس از دو روز در داخل سه متر برف ریخته شده پیدا کرده‌اند. این برف‌ها کمتر از ۶۰ متر پهنای مسیر دارند و اگر چند قطعه پهلو به پهلو هم ریزش کند عرض آنها کمتر از ۱۰۰ متر است. △

سرپرست محترم هیات کوه نوردی و صعودهای ورزشی استان تهران

جناب آقای مهندس کاوه کاشفی

برنامه ریزی ستاد اطلاع رسانی و پیشگیری از حوادث و عملکرد موثر آن
ناشی از اعمال مدیریت مدبرانه مسئولین ذیربط بوده و زمستان ۸۶ را برای
شهروندان تهران ایمن نموده است که موجب مباحثات جامعه کوه نوردی
می باشد، که بی شک تنها در سایه لطف الهی و همدلی کوه نوردان در
سطح استان تهران تحقق یافته است.

امید است بتوانیم دوشادوش هم یکدل و پرتوان گام های موثرتری در
پویایی ورزش کوه نوردی ایران عزیز برداریم و اقدام آن هیات در جهت
توجه به ارزش گذاری به عملکرد نیروها حرکت ارزنده دیگری بود.

گروه های شرکت کننده:

باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند - باشگاه کوه نوردی خانه کوه نوردان تهران - باشگاه
کوه نوردی آرش - گروه کوه نوردی بیستون - انجمن کوه نوردی ایران - گروه کوه نوردی
همت شمیران - گروه کوه نوردی تهران - باشگاه کوه نوردی اسپیت - گروه کوه نوردی هما -
باشگاه کوه نوردی دخانیات - گروه کوه نوردی مخابرات استان تهران - گروه کوه نوردی پیام -
گروه کوه نوردی اوراز - گروه کوه نوردی کوه بُد - باشگاه کوه نوردان کوهسان

آلپ Alpe

تولید تجهیزات کوه نوردی

کیسه بار ، بیواک و پانچو

Gore-tex / Pertex & water proof

فروش انواع پارچه های

علیرضا کارگزار

همراه: ۰۹۱۵ ۳۱۷ ۴۹۵۸

تلفن: ۰۵۱۱ ۸۵۱ ۳۳ ۲۷ / ۸۵۱ ۴۱ ۷۶

Email: ark61_alp@yahoo.com



دومین همایش بزرگ کوه نوردان

دومین همایش بزرگ کوه نوردان در تاریخ ۸۶/۱۰/۱۲ روز چهارشنبه ساعت ۱۸-۲۱ در تالار شهید آوینی فرهنگسرای بهمن برگزار گردید. همزمان با پایان همایش، نمایشگاه تجهیزات کوه نوردی در دو بخش فرهنگی و فروش لوازم کوه نوردی از تاریخ ۸۶/۱۰/۱۳ لغایت ۸۶/۱۰/۲۰ با یک روز تمدید تشکیل شد.

ستاد برگزاری دومین همایش بزرگ کوه نوردان با هدف تجلیل از جانبازان، پیشکسوتان و هنرمندان کوه نوردی از تاریخ ۸۶/۹/۱۲ شروع به فعالیت کرد. در بخش تجلیل از جانبازان کوه نوردی با هماهنگی به عمل آمده از طریق دبیرکل کمیته ملی پارالمپیک جناب آقای مسعود اشرفی تعدادی از جانبازان کوه نوردی به ستاد برگزاری همایش معرفی شدند:

۱- شبیرمحمد کریمی از خراسان شمالی ۲- حسن تجارتی از تبریز ۳- حمداله محمدی از کرمان ۴- همایون الماسی پور از کرمانشاه ۵- خسرو سلیمی نیا از تبریز ۶- ناصر مهران فر از تهران
بخش تجلیل از پیشکسوتان کوه نوردی: ۱- استاد احمد اخوان ۲- ناصر رستمی
بخش ورزشی: ۱- مهندس محمود شعاعی ۲- مهدی اعتمادفر ۳- پرویز مشهدی ۴- یونس رضاخانی

بخش فرهنگی و هنری کوه نوردان: ۱- استاد وخشوری ۲- دکتر صالحی مقدم ۳- داود محمدی فر ۴- خانواده صدا و سیما

بخش بانوان: ۱- زهرا امیدی ۲- افسر شاندیز ۳- زرتاج گندم ریز
بخش مسئولین نهادها و ارگان های حامی ورزش کوه نوردی: ۱- دانشکده آسیب شناسی دانشگاه علوم پزشکی ایران ۲- امپرهوشنگ زرین کمر ۳- فرهنگسرای بهمن ۴- جعفر زرنگار و در پایان لوح تقدیر و تندیس همایش تقدیم استاد محمود نظریان (افغان) و استاد محمدعلی تاج بخش شد.





۱۳۰ اردیبهشت ۱۳۷۷ صعود افتخار آمیز
کوه نوردان ایرانی بر بام جهان (قله اورست)

فصلنامه کوه دهمین سال این موفقیت را
گرامی می دارد

اورست

آشنایی با معیارهای انتخاب یک ضد آفتاب مناسب

آیا می‌خواهید ضد آفتاب بخرید؟



تهیه و تنظیم: ایرج طریق جاوید

می‌کند که هرگز میزان کمتر از ۳۰ SPF را انتخاب نکنیم. توجه به ترکیبات، برخلاف SPF عدد سریع و آسانی برای مشخص کردن قدرت یک ماده ضد آفتاب پیشگیری کننده از اشعه‌های ماورای بنفش A وجود ندارد. بهترین راه برای گفتن این که شما از محافظت کافی از اشعه‌های ماورای بنفش A برخوردار هستید یا نه، این است که نگاهی به ترکیبات آن بیندازید. دکتر رایگل می‌گوید، دو ترکیب وجود دارد که نشان خوبی از این است که شما در برابر اشعه ماورای بنفش A ایمن هستید، آ و فوینزون یا پارسول ۱۷۸۹.

با ثبات بودن: با توجه به این که ترکیبات بلوک‌کننده ماورای بنفش A مهم هستند، آنها نیز ممکن است موجب شود تا محصول ضد آفتاب در آفتاب سریع‌تر تجزیه شود به همین دلیل است که یک ماده سوم لازم است ترکیباتی برای ثبات ماده ضد آفتاب نوترژن با تکنولوژی هلیکوپلکس یا هر چیز دیگری با مکسوری، انتخاب‌های برتر دکتر رایگل برای ثبات محصول ضد آفتاب می‌باشد.

استفاده زود هنگام و مکرر:

اگر از محصول ضد آفتاب هنگامی استفاده می‌کنید که تازه بدن‌تان شروع به احساس گرم شدن نموده، در این صورت بسیار دیر شروع کرده‌اید و از قبل تأخیر داشته‌اید، پرفسور مارتین وین استاک رشته پوست دانشگاه براون می‌گوید برخی از مردم فکر می‌کنند که شروع به احساس گرم شدن در پوست‌شان می‌کنند؟ اما به آنها دوز خطرناک اشعه ماورای بنفش بسیار قبل از این موقع رسیده است. دکتر مارتین وین استاک توصیه می‌کند که نیم ساعت قبل از رفتن به بیرون از محصول ضد آفتاب استفاده کنند و هر دو ساعت یک بار از آن دوباره استفاده نمایند.

می‌خواهید برنزه شوید:

دکتر هولی‌هان اخطار می‌کند که هیچ محصول یا ترکیب کامل وجود ندارد که بگوید محصول ضد آفتاب استفاده کنیم بلکه از اصول ایمنی که به ما بارها و بارها گفته‌اند تبعیت کنیم. این اصول عبارتند از این که تمام سطوح بدن را به طور یکسان پیوشانیم، در ساعات خاص زیر آفتاب نروئیم و مهم‌تر از همه این که پوست مان را با کلاه یا لباس نازک پیوشانیم. یادمان باشد برای لذت بردن از یک کوه‌نوردی و کوه‌پیمایی و دریا و ساحل باید ترکیبی از این موارد را همراه با یک محصول ضد آفتاب استاندارد و ایمن به کار ببریم تا نگران مسایل بعدی نشویم. Δ

منبع: هفته نامه سلامت شماره ۴۱ نوشته سعید پارسی نیا

می‌توان گفت درخصوص مسایل ضد آفتاب و چگونگی استفاده از آن در مجله کوه مطالبی عنوان شده، اما با توجه به این که تحقیقات تازه‌ای در این خصوص عنوان می‌شود نکات زیر جالب توجه خواهد بود. با شروع فصل پاییز و زمستان و کاسته شدن از شدت نور آفتاب خیلی‌ها تصور می‌کنند که دیگر نباید از پوست خود در برابر آفتاب محافظت کنند و به همین خیال، ضد آفتاب را کنار می‌گذارند. اما پزشکان توصیه می‌کنند در هر شرایطی باید از ضد آفتاب‌های گوناگون استفاده کرد، ولی چه ضد آفتابی و با چه ویژگی‌هایی؟

به تازگی کرم‌های ضد آفتاب به طور جدی زیر سوال رفته‌اند، زیرا رتبه‌بندی بیش از ۷۰۰ نوع از محصولات ضد آفتاب در آمریکا نشان داد که ۸۴٪ این محصولات حفاظت کافی از پوست در برابر آفتاب را ندارند مطالعه انجام شده توسط کار گروه محیط زیست که یک گروه غیرانتفاعی است به بررسی بیش از ۴۰۰ مقاله درباره محتویات ضد آفتاب‌ها پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که بسیاری از ضد آفتاب‌های رایج به سرعت در برابر آفتاب تجزیه می‌شوند و یا بسیاری از اشعه‌های مضر از جمله ماورای بنفش ممانعت نمی‌کنند.

ضد آفتاب‌ها هم رتبه دارند

رتبه‌بندی انجام شده در جولای ۲۰۰۷ حاکی از یک مشکل مشابه است. تمام ضد آفتاب‌ها به طور مساوی تهیه نمی‌شوند در عوض محققان متوجه شده‌اند که این مواد با همان عامل حفاظتی در برابر آفتاب (SPF) در ارتباط با قدرت کلی شان در ممانعت از اشعه‌های ماورای بنفش عملکردی از عالی تا ضعیف را داشته‌اند. با توجه به این که بسیاری از مردم هنگام انتخاب یک محصول ضد آفتاب به تنهایی بر مساله SPF تأکید دارند بنابراین این رتبه‌بندی‌ها نشان می‌دهد تعداد اندکی هستند که همه حرف را می‌زنند، عامل حفاظتی در برابر آفتاب SPF توانایی ممانعت از اشعه‌های ماورای بنفش A نمی‌گوید که هر دو طرف به طور یکسان شکلی از تشعشع مضر هستند که موجب ایجاد تاول‌ها و از همه جدی‌تر سرطان پوست می‌شوند. اشعه‌های ماورای بنفش B که موجب آفتاب سوختگی می‌شود، اثر فوری بر جای نمی‌گذارد.

معیار ضد آفتاب مناسب:

آیا تصور می‌کنید فقط SPF معیار ضد آفتاب مناسب است؟ بله اما عوامل دیگری هم موثر است.

SPF هنوز اهمیت دارد هر چند SPF چیز زیادی در مورد یک محصول ضد آفتاب نمی‌گوید اما باید هنوز هم عامل مهمی در انتخاب محصول باشد. دکتر رایگل پیشنهاد

همین و بس!

آخرین قسمت

ماناسلو،

جبهه شمال شرقی سال ۱۹۸۶

ترجمه: جمشید هدایت نسب

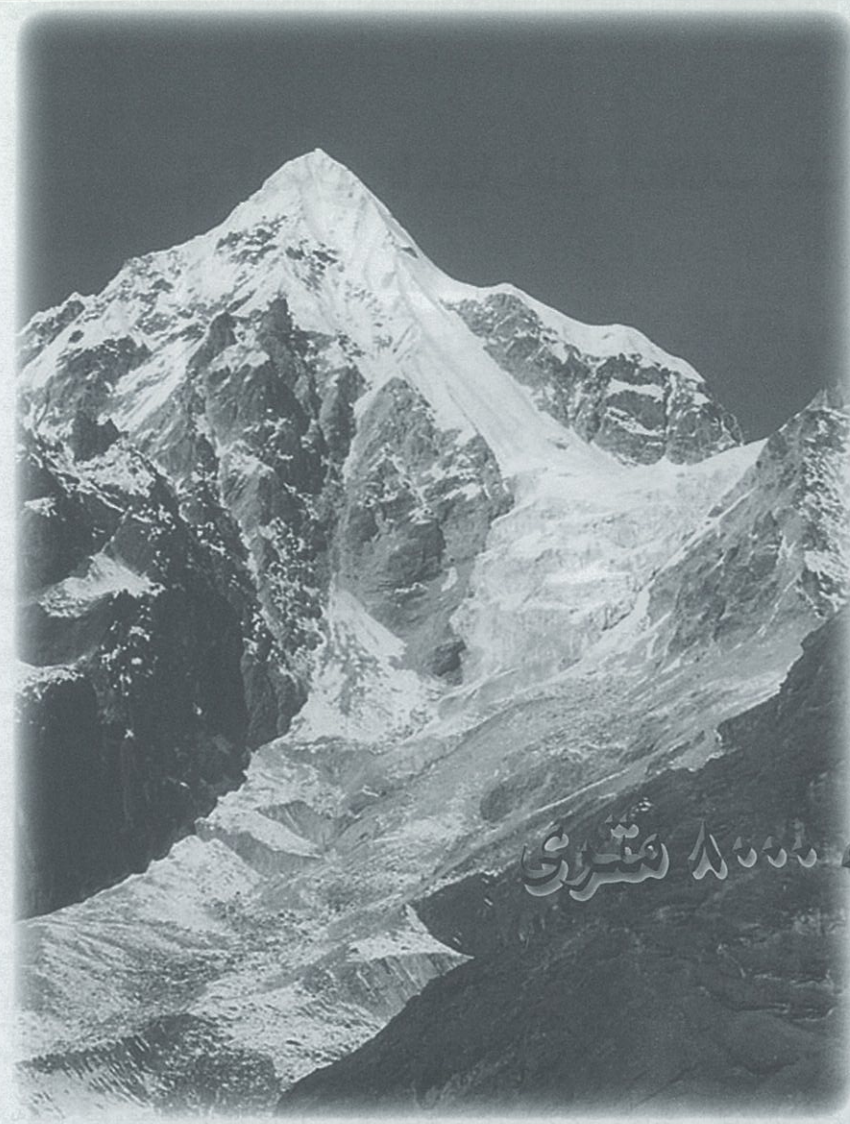
کوکوشکا و ۱۴ قله شمال شرقی

«اگه یه ذره عقل تو کله مون باشه با تو یکی کوه نباید رفت، هر کی دور و بر تو پلکید

دار فانی را وداع گفت...»

آنچه که آرتور هایزر تحت لوای شوخی ادا می کرد حرف دل بسیاری بود که شاهد مثال شان نیز چهار برنامه اخیر من بود که همگی با حادثه دردناکی ختم شده بودند، جالب این که کسی از برنامه های پیشین من که بدون هیچ گونه مشکلی به آخر رسیده بود حرفی نمی زد. شانه هایم را به علامت بی اعتنایی به آنچه که به زبان آمده بود بالا انداختم و از دادن پاسخ طفره رفتم.

صعود قله های ماناسلو و آنپورنا را پیش از دعوت به صعود قله K2 در سر داشتیم و از آنجا که سابقه دیرینه آشنایی را با آرتور داشتیم از وی خواستیم که در اجرای این دو برنامه با من همراهی کند او نه تنها در همان باشگاهی بود که من عضوش بودم بلکه در صعود جبهه جنوبی لوتسه نیز سخت کوشی و سازماندهی عالی اش را در ذهن داشتم. مسئله مالی از طریق کمک سازمان ها و مراکز مختلف اقتصادی و ورزشی تامین شد و تخفیف پنجاه درصدی روی بلیت ها هم کار را راحت تر کرد. وتیک کورتیکا نیز در کاتماندو منتظر بود، او در زمان صعود قله K2 به همراه ژاپنی ها قصد صعود برج ترانگو را داشت که با ارتفاعی حدود ۶۲۰۰ متر صعود مشکلی دارد. از آنجایی که برنامه ای برای پاییز نداشت و تصمیمی برای برگشت از او خواستیم که در کاتماندو بماند و مرا در صعود روی آنپورنا و ماناسلو همراهی کند. از طرف دیگر کارلوس کارسولیو و اویلا مکزیکی به همراه ادک ورشترلوند اتریشی نیز در تیم کوچک ما سهیم بودند که این آخری موفق شده بود طی تماس با تولیدی های کوهنوردی لباس ها و وسایلی را نصب مان سازد که برای اولین بار می توانستیم از آنها استفاده کنیم، لوازمی که عمری آرزوی داشتن آنها را داشتیم. دو مجوز جداگانه برای صعود قله ها داشتیم و از آنجا که ماناسلو از لحاظ فنی راحت تر بود برای صعود اول انتخابش کردم. علی رغم وجود باران های موسمی و وجود زلوه های بین راه راه پیمایی خوب و مطبوعی در



دره وحشی و زیبا تا محل کمپ اصلی داشتیم.

با استفاده از ویدیو برای اولین بار موفق به ثبت لحظات شدید و حتی پرداخت هزینه ها را فیلم برداری کرده بودیم و این که چطور قصد داشتند سر ما کلاه بگذارند. برای مثال، پرداختی به باربران ۴۵ روپیه بود و کمک سردار تیم فقط چهل روپیه به هر یک داده بود و ما این موضوع را ضبط کرده بودیم. وضعیت مالی ما به گونه ای بود که می بایست این نکات را زیر نظر داشته باشیم. و در نقطه مقابل نمونه دیگری هم وجود داشت که همان جا به یادش افتادم، هرلیگ کوفر می گفت به خاطر چند سنت کمتر و بیشتر اعصاب خودت را خراب نکن و وقتت را به چیز مهم تری اختصاص بده.

آخرین محل مسطح برای زدن چادر ارتفاع ۴۴۰۰ متری است و از آنجا تا پای برف ها دو ساعت راه پیمایی بود. هدف ما یال دست نخورده شرقی و صعود قله بکر آن در ارتفاع ۷۸۹۵ متری بود که تا قله اصلی فقط ۲۶۰ متر دیگر ارتفاع بود.

پس از یک هفته بارش باران «وشرتلوند» و همسرش که به پایان تعطیلات خود رسیده بودند و همچنین فیلم بردار تیم که دچار ذات الریه شده بود، ما را ترک کردند. در زمان حضورم در کمپ اصلی گاهی اخبار مربوط به صعودهای مسنر را دنبال می کردم؛ عازم صعود ماکالو بود و مجوز صعود لوتسه را نیز داخل جیبش داشت بنابراین چندان دور از انتظار نبود که کلکسیون ۸۰۰۰ متری هاش را زودتر از من به پایان برساند، پول و مجوز که داشت، خوش شانس هم هسته البته ناگفته نماند کوهنورد خوبی هم هست لذا بعید بود که ناکام بماند. اما بالاخره خبر موفقیت اش در ماکالو، آه سردی را از نهادم برآورد. حال دیگر هیجان رقابت به پایان رسیده بود، از چادر زدم بیرون. می خواستیم با خودم تنها باشم. هنوز ماناسلو، آنپورنا و شیشاپانگما را پیش رو داشتیم، به بالای سرم و کوهستان پر برف نگاه کردم. به جبهه شرقی ماناسلو و به خودم گفتم که فردا ادامه صعود را از سر می گیرم. مسیر بهمین گیر بود و حرکت از کارگاهی به کارگاه دیگر بسیار خطرناک بود و علاوه بر آن هیچ نشانی از



آناپورنا

را گم کرده بودیم، خوشبختانه زدن چادر باعث شد به ادامه زندگی امیدوار باشیم. آرتور با اجاق گاز ور می‌رفت و کمی آب برای مان مهیا کرد در حالی که مدام چرت می‌زد. صبح روز بعد هوا سرد بود و حال کارلوس مساعد نبود، قرصی برای تسریع جریان خون بهش دادم و تصمیم به بازگشت از مسیر عادی را گرفتیم، اما همین که سرم را از چادر بیرون آوردیم دیدیم که قله با ما فاصله‌ای ندارد و حیقم آمد که برگردیم. «همه چیز را به حال خود بگذارید، به طرف قله می‌رویم!»

تفاوت حدس ما نسبت به نزدیکی قله بسیار بود به اعتقاد من حداکثر دو ساعت بود و آرتور که حیران مانده بود، بر این باور بود که صعود یک روز کامل طول می‌کشد. کارلوس با ما همراه نشد. من و آرتور که با سرزدن آفتاب نیروی مان دوچندان شده بود پس از یک ساعت و چهل و پنج دقیقه روی قله ایستاده بودیم. به علت یخ زدن دورین فقط توانستیم یک عکس بگیریم. کارلوس چادر را جمع نکرده بود و خوابش برده بود، اما از این بابت گله‌ای از او نداشتیم، همه وسایل را بستیم و راهی پایین شدیم، دویست متر پایین‌تر خود را برای شب‌مانی آماده کردیم، وضع تنفس کمی بهتر بود ولی حال کارلوس علی‌رغم مصرف دومین قرص چندان خوب نبود و توتلو می‌خورد، مقداری از بارهایش را گرفتیم و متوجه شدیم که از قله شرقی مقداری سنگ به عنوان یادگاری برداشته است. وضعیت او مرا یاد حال خودم در برنامه مک کینلی انداخت. در هر حال قصد پرت کردن سنگ‌ها را داشتیم که با داد و فریاد کارلوس مواجه شدم، «آهای! دورشان نینداز، تو دانشگاه مکزیک به این‌ها نیاز داریم.» این که اینها توی دانشگاه آن هم مکزیک به چه دردی می‌خورند باعث تعجب ما شد ولی حداقل این موضوع باعث شد که کارلوس حواسش سر جایش بیاید و اوضاع کمی بهتر شد. پایین جبهه و قبل از رسیدن به رد پای کلمبیایی‌ها به شکافی به پهنای چهارمتر برخورد کردیم که کلی وقت ما را گرفت و پس از چندین بار تلاش و نداشتن شهامت برای پریدن به آن طرف شکاف و ناکام ماندن بالاخره در اواخر روز تصمیم جدی گرفتیم که پرش «مرگ و زندگی» را انجام دهیم، عاقبت هر سه در حالی که با شکم روی طرف دیگر شکاف فرود آمده بودیم از آن عبور کردیم. روز بعد به کمپ اصلی رسیدیم و تازه متوجه شدیم که تا چه حد وضع پاهای کارلوس تاسف‌بار است و بیچاره دم زنده بود، سفارش هلی کوپتر دادیم تا زودتر به پایین برسد. با این وجود خودمان مجبور شدیم هزار متر دیگر او را پایین ببریم. یکی از باربران نامهای از «ریزیک وارسکی» برایم آورد که حاکی از امکان تمدید مجوز صعود آناپورنا تا تاریخ ۲۵ نوامبر را داشت. بخت رو کرده بود، پس همراه کارلوس با هلی کوپتر عازم کاتماندو شدم و آرتور وسایل را در کمپ اصلی جمع و جور کرد تا برای صعود بعدی آماده کند. دکتر یوگسلاو به خوبی از پاهای کارلوس مراقبت کرد و آنها را بدون قطع عضو ملودا کرد و من هم در وزارت توریسم نیال به دنبال تمدید مجوز بودم، اما متوجه شدم که بهتر بود به جای آمدن به اینجا مستقیم به پای کوه می‌رفتم و از آنجا درخواست را می‌نوشتم تا موافقت

بهبودی هوا وجود نداشت. در ارتفاع ۶۰۰۰ متری به جایی رسیدیم که احتمال خطر ریزش بهمن زیاد بود، «وتیک» از ادامه حرکت سر باز زد، «آرتور» علی‌رغم این که موافق نبود اما حاضر بود ادامه مسیر بدهد فقط مانده بود کارلوس اظهار نظرش بندناف ما را از خنده پاره کرد: «خوب می‌دونید وضع اقتصاد مکزیک این روزها چندان جالب نیست و شاید دیگه این موقعیت دست نده که این جا بیاییم لذا من رای به رفتن می‌دهم.»

از طرف دیگر مشکل آذوقه داشتیم، که باعث شد پایین بیاییم و یک باربر تندرو را برای خرید مواد غذایی پایین فرستادیم، دو بشکه مواد غذایی ما را هم به سرعت بردند و درست پیش از صعود، درگیر جیره بندی شدیم و بیشتر چایاتی را با نصف قوطی گوشت برای پنج نفر قاطی می‌کردیم که غذای سلطنتی حساب می‌شد. این وضعیت باعث شد که تمایل برخی از جمله وتیک برای ادامه صعود از بین برود. کارلوس که به علت سرمازدگی دسته راهی کمپ اصلی شده بود، توانست بقیه مواد غذایی تیم کلمبیا را از آنها بگیرد. پس از یک ماه تلاش و بارش ملوم برف برای چهارمین بار اقدام به صعود قله کردیم. کمپ دوم را در ارتفاع ۶۴۰۰ متری برپا کردیم. در انتظار هوای خوب داخل چادر بودیم که خبری از رادیو پخش شد؛ کوهنورد برجسته، رینهولد مسنر موفق شد با صعود به قله لوتسه، عنوان اولین کوهنورد فاتح هر چهارده قله ۸۰۰۰ متری را از آن خود کند. سکوت حاکم شد و دیگر کسی تمایل به شنیدن ادامه خبر نداشت. کمی بعد آرتور سکوت را شکست و گفت خوب در عوض دیگه لازم نیست برای صعود قله عجله کنیم! عاقبت در بالای کمپ دوم در ارتفاع هفت‌هزار متری جایی را برای بیواک پیدا کردیم. علی‌رغم صعود سبک‌بار حداقل پنجاه روز بود که درگیر صعود بودیم و شانس برای صعود نمی‌دیدیم طوری که به آرتور پیشنهاد کردم که دست از صعود مسیر جدید برداریم و راهی مسیر عادی کوه شویم. در تلاش روی مسیر عادی به ۷۴۰۰ متری رسیدیم. آرتور اعتقاد بر این داشت که بهتر است راهی پایین شویم اما نظرم را پذیرفتند که به علت فرارسیدن شب و باد شدید بهترین راه برای زنده ماندن شب‌مانی در همین چادر تنگ است. عملاً شکست خورده بودیم، صبح روز بعد در حالی که می‌لرزیدیم مسیر را سر و ته کردیم و به پایین سرازیر شدیم، کارلوس به استقبال مان آمد تا صعود قله را تبریک بگوید. از حسن نیت او خوشم آمده بود، در عین حال نمی‌خواستیم شکست خورده برگردیم. شاید بهتر است برای آخرین بار به قله حمله کنیم. کارلوس به وجد آمده بود. من هم می‌آیم! پیشنهاد جدیدی را ارایه کردم که ترک مسیر عادی و یال طولانی شرقی را به همراه داشت و مسیر مستقیم یخچال روی جبهه شمال شرقی را مطرح کردم. با سه بار شب‌مانی خود را به محلی تاقچه‌ای رساندیم که شبی را با زحمت در آن سپری کرده بودیم. زیر گردنه قله شرقی در ارتفاع ۷۸۰۰ متری بیواک کردیم ناگفته نماند در حین صعود کارلوس کمی عقب می‌ماند. با دو طول طناب ۸۰ متری که جلودار بودم و محبتی که با در حق مان کرد موفق شدیم خودمان را به قله شرقی برسانیم. بارش برف که شروع شد جهت



شیشاپانگما

داشت. در عین حال گزارش‌های تعجب‌آور حاکی از آن بود که برف موجود روی مسیر جنوبی که قاعدتاً در اثر وزش باد نمی‌بایست اثری از آن در این فصل باشد به مراتب بیشتر از حجم برف جبهه شمالی است. لذا تصمیم به صعود از سمت شمال و راه فرانسوی‌ها گرفته شد که فکر می‌کنم کار درستی بود. یک سوم از شصت نفر باربران تیم موفق به رسیدن به کمپ اصلی شدند. نفری هم که از ایتالیا همراه شده بود به علت وضعیت بسیار سخت و یخ‌زده منطقه، دچار شوک عصبی شده بود و در عین حال ناراحتی کلیه هم پیدا کرده بود، مجبور به ترک ما شد. در هر حال کمک مالی نه تنها در این برنامه مفید واقع شد بلکه پایه ارتباطاتی برای تامین پول در آینده شد.

کمپ اصلی در ارتفاع ۴۲۰۰ متری هنوز برپا نشده بود با پرداخت پنج برابر پول بیشتر باربران را راضی کردیم که مسیر را به طرف کمپ اول ادامه دهند و سه روز بعد از آن تاریخ کمپ سوم را نیز برپا کرده بودیم. وقت را نمی‌بایست تلف کرد. هنوز هم کمپ اصلی کامل استقرار پیدا نکرده بود که ما به علت هم‌هوایی در ماناسلو کمپ سوم را برپا کرده بودیم. وضعیت موجود را فقط یک کوهنورد می‌تواند بفهمد. راه می‌روی، سرد است، داخل چادر سرد است، بیرون سرد است، خلاصه آرامشی در کار نیست. انتقال کیسه خواب و چادر به کمپ‌های بالاتر ادامه داشت که بدون آن صعود امکان‌پذیر نبود. بالاخره اینجا به اجبار با کسی که او را به برنامه دعوت کرده بودم هم‌طناب شدم؛ وندا و من تصمیم داشتیم که کمپ چهارم و پنجم را به همراه آرتور و کرزیک برپا سازیم و برای حمله نهایی پایین برویم. سرما کشنده بود و حتی سخمه‌های کرامپون‌های مان قادر به رفتن داخل یخ سخت نبودند. برای کمپ در ارتفاع ۶۰۰۰ متر جهت صرفه جویی در وقت، سطح یخ را فقط برای زدن یک چادر صاف کردیم و چهار تایی رفته بودیم داخل آن. شب‌ها قطعات کوچک یخ سقف آن را مثل آبکش سوراخ سوراخ می‌کرد و فقط دعا می‌کردیم که بزرگ‌تر از آن روی سرمان نیاید. موقع اقامت شبانه در کمپ ارتفاع ۶۸۰۰ متری و درست زمانی که قصد سرزیر شدن داشتیم تا خود را برای حمله نهایی آماده کنیم ناگهان فکری به سرم زد چرا که شرایط مناسب بود و من به خوبی هم‌هوا شده بودم؛ «مایلم فردا مسیر را به طرف بالا ادامه دهم، کسی حاضر است با من بیاید؟» وندا جا خورد و کرزیک هم که عنوان بهترین کوهنورد سرعتی را داشت و در عرض ۲۴ ساعت برودیک را صعود کرده بود، هر دو به دلیل عدم هم‌هوایی نمی‌توانستند پاسخ مثبت بدهند ولی هنوز چند ثانیه از طرح سوال نگذشته بود که صدای آرتور را شنیدم؛ «من!» مسلم کرزیک قادر به صعود بود اما به خاطر تلخ هم‌نورد سوئسی‌اش که پس از صعود ۹ قله ۸۰۰۰ متری در اثر خیز ریوی داخل چادر در گذشته بود، او را به شدت آزار می‌داد و نمی‌خواست درس‌های گران‌بهای آن حادثه را فراموش کند. هر چند که بسیاری او را متهم به ترک هم‌نوردش نیز کرده بودند. فکر می‌کنم مایل نبود وندا را تنها بگذارد و گفت من با وندا پایین می‌روم و در نوبت بعدی راهی قله می‌شویم.

شود. در نهایت با دلخوری راه بازگشت به لهستان را در پیش گرفتیم و آرتور بیچاره هم که متحمل فشار زیادی شده بود و راه ۱۰ روزه را در مدت سه روز پایین آمده بود. زمانی که متوجه شد آنپورنایی در کار نیست بیش از پیش ناراحت شد. در هر حال خوشحال بود که یک قله ۸۰۰۰ متری را از مسیری جدید صعود کرده است، این جوان آرزومند سعی داشت تحصیلاتش را در دانشگاه سیلسیا به اتمام برساند که بسیار به درازا کشیده بود. به آرتور گفتم «درس را ول کن، با من بیا بریم آنپورنا، تو جوانی و وقت کافی داری!» بی‌معطلی گفت «بزن بریم!»

جهنم سرد آنپورنا

زمستان ۱۹۸۷

تدارکات برنامه آنپورنا بی‌شباهت به جهنم نبود، با این وجود می‌توانستم روی همکاری «آرتور هایزر» و «کرزیک ویلسکی» حساب کنم و «میشل توکادژوسکی» نیز از ورشو به ما پیوست. «وندروتکیه‌ویچ» را نیز انتخاب کردم که برای تهیه فیلم و آرایه آن در تلویزیون اتریش می‌شد از نظر مالی روی او حساب کرد. علی‌رغم این که با توجه به نظرات قبلی در رابطه با صعود مشترک با زنان مطابقت نداشت اما «وندا» را انسان والایی می‌دانستم که مرا متوجه توان و قدرت خود کرده بود. در همین اوضاع وخیمی که داشتیم، در خانه نشسته بودم که تلفن زنگ زد یکی از ایتالیا بود که می‌خواست به خاطر حضور در تیم ۴۰۰۰ دلار بپردازد، گفتم که باید با دوستانم مشورت کنم ولی بعد از آن تلفنی از همسرش شد که از ما درخواست داشت با شرکت وی در تیم موافقت نکنیم. شرکت وی در تیم ما را به فکر فرو برد، خوب البته ما به پول نیاز داشتیم پس گفتیم راهیمایی تا کمپ اصلی آنپورنا در زمستان می‌تواند جالب باشد و او پذیرفت و با ما راهی شد.

در کاتماندو تازه متوجه شدیم که اساساً نامه‌نگاری‌ها اشتباه بوده و مجوزی در کار نیست که خوشبختانه ارتباطات اداری وندا به داد تیم رسید و ما را موفق به اخذ مجوز جدیدی کرد و راهی برنامه‌ای شدیم که نمی‌دانستیم مسیرش کجاست. از یک طرف دنبال صعود مسیر جنوبی در زمستان بودیم و از طرف دیگر جبهه شمالی سال ۱۹۵۰ فرانسوی‌ها مدنظر بود که تا این زمان هیچ یک از تلاش‌های روی آن در فصل زمستان موفق نبوده و با کشته شدن تعدادی از کوهنوردان و شریاها همراه بود. در تلاش تیم ژاپنی پیش از رسیدن به گردنه مرتفع مسیر، باربران به علت خودداری از حمل بار عملاً تلاش ژاپنی‌ها را ناکام گذاشتند و در نهایت این که یک ساعت آفتاب روز، در جبهه شمالی بسیار ناکافی بود.

مسیر جبهه جنوبی در ابتدای کار، راهیمایی ساده‌ای داشت ولی صعود قله دشوار بود. برعکس در سمت شمال، صعود قله ساده بود ولی راهیمایی طولانی و سرمای کشنده‌ای

احساس گناه می‌کردم و فکر می‌کردم که به نحوی آنها را از سر باز کرده بودم، اما دلیل عدم هم‌هوایی آن‌ها زنجش خاطر مرا تسلی می‌داد. صبح روز بعد به اتفاق آرتور خود را به ارتفاع ۷۵۰۰ متری رساندیم و با تغییر کیفی در وضع هوا مواجه شدیم، ابرهای متراکم و هوای گرم‌تر به جای آسمان صاف و سرمای کشنده، اما این وضعیت نوید بارش برف بیشتر و امکان گم کردن مسیر را به دنبال داشت. شب هنگام برف می‌بارید و مه همه جا را فراگرفته بود. هر دو احساس ضعف می‌کردیم و برخلاف تمام قوانین کوه‌نوردی به آرتور پیشنهاد یک شب اقامت بیشتر در این ارتفاع را کردم در حالی که جسماً وضع خوبی نداشتیم و او ضمن استقبال از ایده من به داخل چادر خزید. پس از یک روز استراحت با ورزش باد صبحگاهی صعود را آغاز کردیم و هزار چندگاهی نمایی از قله را لایه‌لایه می‌دیدیم. دویست متر پایین‌تر از قله وجود طناب‌هایی برای عبور از دو دهلیز ضروری بود که در بازگشت نیز می‌توانست فرود ما را آسان کند. عاقبت در حالی که فقط یک ساعت به تاریکی هوا باقی مانده بود ساعت چهار بعدازظهر به قله رسیدیم که دیر بود.

غالباً از من سوال شده است که در این لحظه چه احساسی دارم؟ واقعیت این است که گاهی صعود قله فراموش می‌شود و تمام تمرکز به فرود داده می‌شود و این که پیش از این که هوا تاریک شود با تمام سرعت به چادر پایین بازگردیم. با فرار رسیدن شب تازه به پایین دهلیزها رسیده بودیم و مسیر را با چراغ پیشانی ادامه دادیم و تا ساعت ۱۰ شب ناکام از یافتن چادر بودیم احتمالاً با آن فاصله‌ای نداشتیم و بارش برف از دید ما پنهانش کرده بود که ناگهان پاهایم روی چیزی نرم سر خورد و با شناس و اقبال زیاد متوجه چادرمان شدم، خوشحالی سراپای وجودمان را فرا گرفته بود. خوشبختانه مسیر فرود به پایین به خوبی علامت‌گذاری شده بود اما این‌ها دلیلی بر کاهش خطر ریزش بهمن ناشی از بارش برف تازه نبود که مو را به تن ما سیخ می‌کرد. با رسیدن به کمپ اصلی وندا و کرزیک آماده حرکت به طرف بالا بودند و خود را به کمپ چهارم هم رساندند. اما ناراحتی گلوی وندا باعث شد که تصمیم به بازگشت بگیرد و در حالی که کرزیک عملاً قله برایش در دسترس بود به خاطر این که وندا را تنها نگنارد او را در بازگشت همراهی کرد و دوازدهم فوریه به پایان کار رسیده بودیم. خوشحال بودم از این که کرزیک از دست من دلخور نبود و این که کوهنورد ایتالیایی تجربه خوبی در این جا کسب کرد و نهایتاً این که این بار بدون تلفات به خانه برمی‌گشتم.

شیشاپانگما - یال غربی، سال ۱۹۸۷

چهاردهمین هشت‌هزار متری

دیر هنگام به هتل مان در نیلام رسیدیم خسته و گرسنه بودیم و طبیعتاً اولین سوال این بود: «این دور و برها رز توران پیدا می‌شه؟!»
مسئلاً -



- بسیار خوب، پس آگه می‌شه می‌خواستیم سفارش بدیم

- ولی نه الان، همه جا بسته است

- ولی ما سفر طولانی را در پشت سر داریم و بسیار گرسنه‌ایم.

از شناس بد ما آشپز هم به سینما رفته بود و ظاهراً می‌بایستی شام را فراموش می‌کردیم. برای یک شب اقامت در این هتل هم به صرفه نبود که بار و بندیل‌های خودمان را دست بزنیم. لذا رفتیم تو خیابون‌ها و در اتفاقی را زدیم که ظاهراً رستوران بود و از مسوول آن خواستیم تا کمی برنج و خورشت سبزی برای ما تهیه کند. در بازگشت به هتل، خواستند ساعت بیدارباش را بدانند و پاسخ من طبیعتاً این بود که هر چه دیرتر بهتر، هشت، نه، یا تعجب پرسیدند این قدر دیر. ظاهراً مسافت این جا با پکن تنظیم می‌شد که حدود ۵ ساعت با آنجا اختلاف داشت لذا هشت صبح این جا ظهر پکن بود و برای آنها قبول این مسئله سخت بود. در هر حال مشکل زمان را تا روز آخر داشتیم. اعضای تیم کم و بیش همگی شناخته شده بودند. اواخر ماه ژوئیه بود و باشگاه من در کاتوویس که سازماندهی را عهده‌دار بود نفرات زیر را همراه کرده بود: یانوژ مارژ رزیک وارسکی فیلمبردار، وناروتکیه ویچ دکتر لخ کورنیزوسکی، کارلوس والسا مکزیکی، رامبرو از اکوادور، آن هینکس از انگلیس و استیو اونیچ از آمریکا. ناگفته نماند که دو زن کوهنورد فرانسوی نیز به ما اضافه شدند کریستین کلومب که در قله K2 با وندا همراه بود و مالگوسیا فورمنتی.

در همان ابتدای امر بیداری نصب‌مان شد و پرداخت هزینه اضافه. چون جاده کاتماندو به کوداری را سیل خراب کرده بود لذا بارها مثل همیشه به روش معمول و سنتی حمل گردید و بالاخره به مرز دوستی سینو - نیپال رسیدیم با نیالی‌ها خلاصه‌ای کردیم و از این جا به بعد نفرات چینی ادامه کار را عهده‌دار شدند. به دنیای تازه‌ای هم از لحاظ جغرافیایی و هم آداب و سنن وارد شده بودیم. خوشبختانه شیشاپانگما مزیت بزرگی نسبت به سایر هشت‌هزار متری‌ها دارد و آن این که با جیب می‌توان به کمپ اصلی رسید. فلات مسطح، این امکان را فراهم کرد که از ۲۴۰۰ متری تا ۵۰۰۰ متری از وسایل نقلیه استفاده کنیم و به نظر از همه برنامه‌ها راحت‌تر می‌آمد که ناگهان فرمان توقف از سوی افسر رابط صادر شد و محل مذکور را به عنوان کمپ اصلی معرفی کرد که حساسی مایه تعجب ما شده بود. فکر کردم شوخی می‌کند، بهش یادآور شدم که کمپ‌های اصلی معمولاً پای کوه هستند و نه این که مثل ما دو روز و نیم فاصله داشته باشند، در ضمن ما برای کوه‌نوردی آمده‌ایم و نه تپه‌نوردی.

حرف حساب حالیش نبود و می‌گفت که بیشتر جلو نمی‌رود و فکر سلامتی خودش و باربران است. عملاً از همان بدو امر درگیری آغاز شد و تازه این همه ماجرا نبود؛ ما برای این که سوخت را از نیپال با خود حمل نکنیم سفارش ۱۰۰ لیتر را در چین داده بودیم و از بخت بد ما سوخت چینی با اجاق نیپالی کار نمی‌کرد بدون سوخت اصلاً برنامه‌ای در کار نبود و هر چه کردیم جز دود چیز دیگری عایدمان نشد تا عاقبت عقل یکی از راننده‌ها به داد ما رسید و با تریکبی از بنزین و نفت و بالا بردن درجه اشتعال اجاق‌های ما را به کار انداخت و غذای گرمی خوردیم. سوخت زیاد وسایل نقلیه باعث شد برای گرفتن ارتفاع دچار مشکل دیگری بشویم، بسیاری مشکل تنفسی داشتند و استفراغ می‌کردند. برخی از فشار هوا می‌نالیدند و تعدادی بالعکس آن را کم می‌دانستند. با حل مشکل سوخت، کمی روحیه گرفتیم و یک‌ها نیز از راه رسیدند. وضع ظاهری این مردم که به شست و شو هم عادت ندارند و لایه‌ای از چرک، بدن‌شان را گرفته است انگار که از هزار سال پیش تا حالا تغییر چندانی پیدا نکرده است، فقیرند و از طریق یک‌های‌شان امرار معاش می‌کنند. گم شدن دو محموله که کفش کارلوس هم در یکی از آنها بود باعث شد که بیشتر از پیش مواظب وسایل خود باشیم. مسیر تا کمپ اصلی سه روز طول کشید که در جلوتر با باران و برف مواجه شدیم ریزش برف کار ما را کمی دشوار کرد و یک‌های سرگردان را به چپ و راست می‌راند، لذا به برف کوبی مسیر پرداختیم تا حرکت یک‌ها را تسهیل بخشیم. کمی مانده به محل کمپ در ارتفاع ۵۶۰۰ متری، مجبور شدیم دوباره به باربران پول اضافی پرداخت کنیم تا بارها را تا محل کمپ حمل کنند، علت این مسئله عدم حفظ تعادل یک‌ها روی صخره‌های قبل از محل کمپ بود که به پیچ خوردن پای یکی از آنها انجامیده بود. عجیب بود که حال یانوژ مارژ همین جا خراب شد طوری که هذیان می‌گفت و مجبور شدیم بهش اکسیژن وصل کنیم. تشخیص دکتر تیم عدم کارکرد سیستم گردش و گوارش بدن و وجود تورم در ناحیه رگ‌های بدن بود. او نتوانست در برنامه شرکت کند و حالش رو به بهبودی می‌رفت و در کمپ اصلی ماندگار

شد و ما را خوشحال کرد.

علاوه بر ما یک تیم ایتالیایی نیز در منطقه حضور داشت که نسبتاً در پایان کار خود بود و کماکان ناموفق و علت را بارش برف بیش از حد ذکر می‌کردند که دید تیم را نسبت به مسیر صعود قله از بین برده بود. در غیر این صورت واقعیت این است که شیشاپانگما ساده‌ترین هشت‌هزار متری است و کوه‌نوردی جدی آن از هفت‌هزار متری شروع می‌شود و تا آنجا باید یک دالان حلوأ دوازده کیلومتری را رد می‌کردیم. این مسئله باعث شده بود که برای اولین بار چوب اسکی‌های خود را بیاورم شاید در برگشت شیب‌های ساده را با آن فرود بیایم، در صورت امکان مایل بودم دو مسیر جدید را صعود کنم و دو قله منطقه را نیز در برنامه خود گذاشته بودم. وندا تصمیم داشت به عنوان اولین زن قله را صعود کند. روز ۲۸ اکتبر در ادامه هم‌هوایی در محل کمپ اول چادر زده بودیم که صدای شکستن بهمن و سرازیر شدن توده عظیم برف به ما یادآوری کرد که کوه ساده وجود ندارد. فقط می‌دانم که به همراه آرتور، بلون کفش و فقط با جوراب تا توانستیم از مسیر ریزش برف خود را دور کردیم. آنها هم فریاد «بهمن» از سوی ما قادر به هیچ عکس‌العملی نشده بودند و خوشبختانه توده برف در چند متری چادر از حرکت ایستاد. سرهای بیرون چادر حیران، نظاره‌گر صحنه‌های بودند که خوشبختانه آخرین سکانس آن برگزار نشد. روز بعد از این واقعه فلات طولانی را که جلود یک کیلومتر پهنا داشت را با چوب اسکی طی کردیم. شیشاپانگما سمت راست فلات خودنمایی می‌کرد و قله‌ای که گویا هنوز صعود نشده بود نیز سمت چپ قرار داشت. کمپ خود را در انتهای این دالان طولانی مستقر ساختیم و بلافاصله کار روی قله صعود نشده بیونگانگاری را آغاز کردیم که به همسر شیشاپانگما شهرت داشت. در ارتفاع ۷۲۰۰ متری روی قله تبت را پیش روی خود می‌دیدیم که با سوز برف و سرما و خستگی تن ما در آمیخته بود. در بازگشت از چوب‌های اسکی کوتاه استفاده کردیم و خود را به پایین رساندیم.

حال نوبت شیشاپانگما بود؛ آرتور و من چشم به یال غربی و قله صعود نشده غربی داشتیم و آن و استیو هم نگاه‌شان به دهلیز شمالی دوخته شده بود. این صعود را برای همه آزاد گذاشته بودیم که هر جور دل‌شان می‌خواهد کار کنند و از هر جایی که می‌خواهند صعود کنند و به صعودهای سنتی شباهتی نداشت. تنها می‌بایست به منظور جلوگیری از تداخل کاری، مسیر صعود و همراه خود را مشخص می‌کردند. ما ۱۲ نفر بودیم. علت این امر این بود که به ناگاه محل شبنمانی یکی نشود و جا کم بیاوریم. من و آرتور وعده کردیم که چوب‌های اسکی دیزیک وارسکی را تا نقطه‌ای حمل کنیم که او از بازگشت از مسیر عادی آنجا برای فرود از آنها استفاده کند. حال همه چیز بستگی به تثبیت وضع هوا داشت. ایتالیایی‌ها که پس از طی این راه‌رو طولانی به علت بارش طولانی برف ناکام منطقه را ترک کردند و کارلوس از همین فرصت استفاده کرد و از آنها کلی وسیله خرید که کفش هم یکی از آنها بود و مجدداً جزو نفرات حمله قرار گرفت ولی گویی آخر و عاقبت کار ما هم به ایتالیایی‌ها شباهت پیدا کرده بود، دوازده روز تمام برف بارید. هر روز یک جور غذا می‌خوردیم، انگلیسی، فرانسوی، مکزیکی. چرا که خودمان غذا می‌پختیم. نامه‌ای را از طریق نامه‌بر برای افسر رابط ارسال کردم و خواهان تمدید مدت صعود شدم با صدور این نامه خرابی هوا به اتمام رسید و ما صعود سبک‌بار خود روی یال نیمه دشوار غربی را شروع کردیم که به یال ژاکوبین‌ها در لهستان شباهت داشت. یک تیم از آلمان، اتریش و سوییس نیز با سازماندهی اشتفان‌ورنر به منطقه آمده بودند. والس، وندا، کارلوس، رامیرو و وارسکی روی مسیر عادی به قله نزدیک می‌شدند. علی‌رغم این که در زمان‌های متفاوت حمله به قله را شروع کردیم ولی تقریباً همگی در یک زمان به قله رسیدیم. آن بالا سر این که قله کدام است دعوا بود و برخی می‌گفتند اولی و تعدادی دیگر قله دیگری که با سه ساعت راه‌پیمایی روی یال هموار و مسطح به آن می‌رسیدیم اشاره کرده و آن را قله اصلی می‌دانستند که چند متر اختلاف داشتند و تا به امروز هم مشکل آن حل نشده است. اتریشی‌ها همان اولی را ملاک قرار دادند و عکس خود را گرفتند. من و آرتور هم مسیر قله بعدی را که هر چند هموار بود ولی سه ساعت حرکت در ارتفاع ۸۰۰۰ متری کار ساده‌ای نیست با این وجود عازم قله دیگر شدیم و نگرانی نداشتیم چون وسایل بیتوته شبانه را با خود داشتیم. تا اینجا کارلوس و رامیرو با میل شخصی چوب‌های اسکی مرا حمل کرده بودند و علی‌رغم این که قرار بود همه به میل خود کار کنند به همه آنها پیشنهاد کردم که در مسیر عادی بازگردند چون به علت نداشتن وسایل به شب می‌خورند، اما جواب این بود که چراغ قوه دارند. خود را به گردنه مابین دو قله رساندیم

و صحبت از بریایی کمپ بود که فردا صبح زود، زیر طلوع آفتاب قله را صعود کنیم که این کار را مسخره دیدم فاصله آن قدر نزدیک بود که گفتم بریم قله! وارسکی جلوتر از من خود را به قله رساند و مشغول فیلم‌برداری با دوربین فرانسوی خود شد که لحظات ورود من به روی قله با چوب اسکی فیلم‌برداری شد. بقیه هم پیش از من به آنجا رسیده و قله را ترک کرده بودند. آفتاب آخرین ذرات هستی بخش خود را روی کوه می‌افشاند. تصاویر ضبط شده واقعیت آن لحظه را به گونه‌ای نشان می‌دهد که باورنکردنی است. روی قله‌ای ایستاده بودم که آخرین هشت‌هزار متری‌ام بود، قادر به بیان احساسم نبودم. به یاد دارم فقط یک بار در نانگاپاربات به طرز غریبی احساس خود را با پریدن از جا بیان کردم ولی چرا حالا مایل به این کار نبودم. چرا؟ شاید چون دیگر اهمیتی نداشت که این چهاردهمین قله است یا سومی یا هفتمین آن. به آرامی از آنجا دور شدم و در تاریکی راه چادر را در پیش گرفتم. شب به علت از دست دادن یکی از دیرکنه‌های چادر مشکل داشتیم و روز بعد نوبت اجرای ریسکی دیگر بود؛ فرود با چوب اسکی که البته اسکی‌باز ماهری بودم ولی روی برف کوبیده، نه در هشت‌هزار متری و برف پودری که تجربه‌ام بسیار ناکافی بود و در ضمن ۲۰ کیلو بار هم داشتم. آهسته حرکت می‌کردم طوری که انگار حرکت نمی‌کردم، آرتور پشت سرم بود. آن طور که فکر می‌کردم سریع پایین می‌آیم نبود و در کل فقط یک ساعت زودتر از آرتور به پایین رسیدم که سالانه سالانه روی برف پایین می‌آمد. وندا چهارمین هشت‌هزارمتری‌اش را صعود می‌کرد و السه اولین زن آمریکای جنوبی بود که پا روی قله هشت‌هزار متری می‌گذاشت و عنوان جوان‌ترین زن را با ۲۳ سال کسب می‌کرد. مسیر آن وایستو روی دهلیز شمالی بسیار زیبا و تماشایی است. ریزیک وارسکی نیز می‌توانست عنوان اولین لهستانی را که شیشاپانگما را صعود کرد به خود بدهد. من و آرتور نیز علاوه بر قله اصلی دو قله فرعی را نیز صعود کرده بودیم.

بسان رگیار مسلسل نام قله‌های هشت‌هزار متری که صعود کرده بودم از ذهنم گذشت؛ چهارده بار هشت! اما آیا موضوع پایان گرفته بود؟ نه دوستان، دنیای عمودی پایانی ندارد، همیشه هست و من باز هم می‌گردم. یک بار دیگر چنین اندیشه‌ای به ذهنم رسوخ کرده بود، زمانی که برای بار اول در نانگا شکست خوردم و من باز هم بازگشتم، راستی چرا؟ چون که هیمالیا متعلق به انسان‌هاست. آری، حق با من بود. کریستوف ویلسکی در پس گفتاری که در انتهای کتاب دنیای عمودی من آمده است در رابطه با کوهشکادر قسمت پایانی چنین می‌نویسد:

«زندگی کوهشکار اهداف و آرزوهایش در کوهستان به جلو می‌برد. نه قصد مطرح کردن خود در رسانه‌ها را داشت و نه مایل بود که قهرمان شود، اراده‌ای بسیار قوی داشت که از طبیعتی که در آن بود به ارث برده بود، حضور کوهشکار در تیم‌های کوه‌نوردی چنان تأثیری را برجای گذاشته بود که هر جا نام او بود تضمین و اطمینان خاطری برای صعود آن برنامه محسوب می‌شد.»

کوهشکار قصد ترلورس کانگ‌چن چونگا و صعود دیواره جنوبی لوتسه را نیز داشت. ژوئن سال ۱۹۸۹ باشگاه کاتووویس برنامه او را برای حمله به دیواره جنوبی لوتسه اعلام کرد جایی که من و آرتور هاینز سه بار طی سال‌های ۱۹۸۵، ۱۹۸۷، ۱۹۸۹ شکست را پذیرا شده بودیم. لذا قصد تلاش دیگری را حداقل تا چند سال دیگر نداشتیم اما عزم کوهشکار جزم بود و مخصوصاً که تیم بین‌المللی رینهولد مسنر هم در تلاش همین سال ناکام مانده بود. ما لهستانی‌ها چهار بار روی این دیواره تلفات داده بودیم و یک بار حتی تا دوپست متری قله پیش رفتیم اما گویی رسم روزگار این است که دیگران کار را به نام خود تمام کنند چرا که کوهشکار نیز ریسمان زندگی‌اش در نزدیکی همان نقطه‌ای که من و آرتور در سال ۸۷ به آن رسیده بودیم زیر قله از هم پاره شد و همانند حوادث کلاسیک رخ داده در کوهستان در پی پاره شدن طنابش در تاریخ ۲۴ اکتبر سال ۱۹۸۹ به پرتگاه پایین کوه در می‌غلتد. در مراسم تدفین وی جمعیت زیادی حضور داشتند. چه آنهایی که او را می‌شناختند و چه ناآشنا بودند، استعداد و توانایی‌های او را تحسین می‌کردند. کلیسای کاتووویس را با سکوت و انلوه ترک کردیم. ▽

در جستجوی یتی (آدم برفی)

مواجهه با عمیق ترین راز هیمالیا

قسمت سوم

مسنر و کوه نوردی تداعی مایکل جردن و بسکتبال است
جان کراکوتر

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 هیمالیا نورد 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 شباهه باورهای خود شک کنی. پشتکار رینهولد مسنر در غلبه بر ۱۴ قله ۸۰۰۰ متری جهان بر هیچ کس پوشیده نیست ولی تلاش وی در یافتن 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.

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 پیش نیست.

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

توریستها کنار گذاشته شده بود. به درون لینکور قدیم در انتهای پوتالا که حالا توسط بلوک های بتنی، پلاکاردهای چینی، دوچرخه، تراکتور و بزها احاطه شده بود در حرکت بودیم. لهاسا به شهری شبیه هزاران شهر دیگر در آسیا تبدیل شده بود. احساس قرون وسطایی از بین رفته بود. حالامقامات رسمی پکن زمام امور را در دست گرفته بودند و لهاسا بیشتر از آن که یک شهر مقدس باشد صرفاً استان خودمختارتبت محسوب می شد. هنر تبتی جای خود را به نوع اجق و جق چینی داده بود، اسبها به دوچرخه و لاماهال(روحانیون بودایی) به سبازها تبدیل شده بودند. فقط معابد طلاکاری پوتالا هنوز بر فراز شلوغی و زندگی درهم و برهم همیشگی می درخشید. ولی حتی پوتالا که یک زمانی اقامتگاه مرکزی دالای لاما بوده است حالا بی فایده به نظر می رسد. جایی نزدیک یکی از خیابان های اصلی، هتل من که نام آن میهمان خانه تبت بود، قرار داشت. مشتم رابه روی سقف کابین راننده کوئیدم، کامیون نزدیک دیوارهای کج و کوله یک ردیف آلونک پارک کرد و من به بیرون پریدم. از آنها به زبان محلی تشکر کردم (jeu chey) همان طور که کوله پشتی ام را روی شانه هایم می انداختم به اطراف نگاه کردم و با خودم فکرمی کردم این قسمت از شهر قدیمی هم به زودی ناپدید خواهد شد، دستم را برای راننده تکان دادم و به راه افتادم. کامیون که علامت آزادی را با خود حمل می کرد در جهت مخالف من تلق و تلوک کنان حرکت کرد.

تقریباً یک هفته از زمانی که با آن موجود برخورد کرده بودم می گذشت و من هنوز پاسخی برای تمامی سوال هایی که در اطراف ذهنم می چرخید نداشتم. به این موضوع فکر می کردم که آیا مردی که نزدیک من است چیزی بیشتر از من می داند، نمی دانستم چگونه سر صحبت با آنها را باز کنم. به هیولایی که تصویر آن در ذهن من مبهم بود چه نامی باید بدهم؟ اخیراً اروپایی هایی که سعی داشتند به لهاسا بیایند بازگردانده شده اند، جهانگرد افسانه ای سوئدی، اسون هدین گزارش کرده بود که دوسمافری که سعی در رسیدن به شهر ممنوعه را داشته اند شکنجه و کشته شده اند. وسایلی از مرد انگلیسی در آن جا به جای مانده بود همین طور از جانورشناس آلمانی ارنست شفر. ولی سفر به میانکوه لهاسا برای من خطرناک نبود. من یک ویزای معتبر داشتم و هیچ گاه به قلمرو ممنوعه سفر نکرده بودم. بالاخره زیر ابری از خاک در یک بعدازظهر آفتابی لهاسا در برابر ما ظاهر شد. کامیون راه خود را در آملودش بقیه وسایل نقلیه به سختی ادامه می داد، بوق زنان و ناله کنان از کنار ردیف خانه های کم ارتفاع می گذشت. پشت سر ما رشته کوه های بلند منظره ای از افق نداشت. حومه لهاسا شبیه به یک بنای در حال ساخت خیلی بزرگ بود. چینی ها همه جا بودند، کارگران تبتی مشغول به کار بودند، ماشین های پر سر و صدای کارخانجات ابری از دود غلیظ تولید می کردند. ساختمان های قدیمی فرو ریخته شده بود و جای خود را به پادگان های بتنی با سقف های فلزی شیب دار داده بود. فقط کاخ پوتالا و چندتا معبد به عنوان موزه برای بازدید ما





یک ساعت می شد که به لهاسا از درون آسمان آبی کم ارتفاع و مرموز تبت خیره شده بودم و پرچم‌های اجق و جقی را بر فراز سقف‌های شیروانی و درختان می دیدم. خلا در سایه ساختمان‌های بلند و سروصدای آشفته ترافیک که با سیمان و دود احاطه شده بود ایستاده بودم. تعجبی نداشت که حریم روح قدیمی تبت شکسته شده باشد و فقط تبعیدی‌های جوان نظیر جامیانگ نوروبو در هندوستان بر علیه وابستگی می‌جنگید. همان‌طور که نوروبو به من گفته بود بی‌توجهی به شکنجه، حبس، گرسنگی و بیهودگی انقلاب فرهنگی که بر تبتی‌ها روا شده بود به اندازه مهاجرت آرام چینی‌ها به تبت ادامه حیات مردم تبت را تهدید نمی‌کرد. هر کس که به لهاسا بیاید می‌تواند بیرون راندن علنی تبتی‌ها را به چشم خود ببیند. ساکنین مناطق کوهستانی که از میان کوه‌های شمالی و شرقی این شهر مقدس را می‌بینند متعجب هستند که این شهر چرا این‌طور بیگانه به نظر می‌آید. به هتل رسیدم و سراغ سایین استله را گرفتم. دختر تبتی بخش پذیرش گفت که فردی به این نام در اینجا اقامت ندارد. آن قدر با اطمینان صحبت کرد که بلافاصله برگشتم و به بیرون رفتم تا ناامیدی خودم را مخفی نگاه دارم. پیش خودم فکر می‌کردم ممکن است سایین به هتل دیگری رفته باشد. پای پیاده به هتل لهاسا تنها جایی که به سبک هتل‌های غربی است رفتم. او آنجا نیز نبود.

به شهر قدیمی برگشتم، با دلواپسی در این فکر بودم که به خاطر دیر کردن من آنجا را ترک کرده است. نمی‌توانستم باور کنم بدون گذاشتن هیچ گونه پیغامی مرا ترک کرده باشد. تمام پول‌های مسافرت‌مان پیش او بود. چرا اینجا، در لهاسا نایبستی این کار را می‌کرد. به نظر بعید می‌رسید مگر اینکه جاده‌ها بسته باشند یا پرواز چنگو به لهاسا کاملاً پر شده باشد. آیا او تصادف کرده؟ آیا پلیس چین او را دستگیر کرده. دوباره به هتل «خانه میهمان» برگشتم. این سناریو درون ذهنم در حال چرخش بود تا این که به بخش پذیرش رسیدم. باهمان لحن مطمئن به من گفت که نام استله در اینجا ثبت نشده است. درحالی که به سختی صدای مستأصلم را کنترل می‌کردم گفتم ممکن است که دو یا سه هفته پیش اینجا بوده باشد.

به دفتر نگاه کردیم. او یک اتاق مشترک با یک زن اتریشی که اسم او را نتوانستم بخوانم گرفته بود. آنها هر دو با هم هتل را ترک کرده بودند.

خانم استله حالا کجاست؟ نظری ندارم

بایستی برای من پیغامی گذاشته باشد متاسفم پیغامی وجود ندارد

به خیابان برگشتم و به پارکور مرکز خرید شهر و بعد به یک خانه قدیمی که متعلق به یک آشنا به نام تارچن بود رفتم. او یک تبعیدی تبتی بود که برای آزادی می‌جنگید و در کازنه در شرق تبت مترجم ما بود و قبل از این که پلیس چین او را دستگیر و به زندان بیندازد اینجا را ترک کرده بود و مخفی شده بود.

تارچن آنجا نبود. بستگانش از ماه ژوئن به بعد که با من و سایین به دریاچه مقدس در کونونو آمده بود خبری از او نداشتند. ماشین ما تصادف کرده بود ولی هر سه ما صدمه‌ای ندیدیم و تصمیم گرفتیم که در ایست بازرسی پلیس توقف نکنیم. پاترول‌های نظامی ما را دستگیر کردند، سعی کردیم فرار کنیم و بالاخره این کار را کردیم و به کازنه رسیدیم. تمام داستان را به عموها و عمه‌های نگران تارچن گفتم. برای آسودگی خاطر آنها گفتم تارچن باهوش است آنها نمی‌توانند او را دستگیر کنند و بعد آنجا را ترک کردم.

نتوان از انجام هر کار دیگری برای سومین بار به همان هتل برگشتم. همان دختر با احساس همدردی به من لیخن زد.

خوشامد خود را با گفتن واقعا متاسفم ولی نمی‌توانم کاری برای شما بکنم اعلام کرد. از خواستم که اگر ممکن است یک نگاه سریع به اتاقی که سایین در آن اقامت داشته بیندازم. با ژست غمگینانه‌ای خواسته مرا به جا آورد. او به من گفت که اتاق خالی است سپس کلید آن را به من داد و به طبقه بالا اشاره کرد.

از یک راه پله چوبی به طبقه دوم رفتم و وارد کریدور شدم. سایه زنی را از درون قاب یکی از پنجره‌هایی که نور درخشان خورشید در آن پخش شده بود دیدم که از اتاقی بیرون می‌آمد. بدون اینکه به من نگاه کند برگشت و در اتاقش را قفل کرد. از حرکات دست‌هایش هنگام راه رفتن فهمیدم که او سایین است.

چند قدمی به سمت او رفتم. او هم همین کار را کرد، به نظرمی آمد مرا شناخته است.

تابه حال او را اینچنین ضعیف و رنجور ندیده بودم.

دیدن دوباره سایین بیشتر یک شوک بود تا خوشحالی. نگران وساکت ایستادم. او نیز ایستاده بود و به من زل زده بود. نمی‌توانستم درست فکر کنم. بعد از آن همه هیجان، انتظار، امید و ترس از پیدا نکردن او، آن قدر گیج بودم که به فکر درآغوش کشیدن او نیفتادم هنوز فکر اینکه ممکن است برای همیشه مرا ترک کرده باشد آن قدر ذهنم را مشغول کرده بود که قادر نبودم بیرسم حالم چطور است.

بی مقدمه ناگهان گفتم من یک تبتی دیدم و سکوت را شکستم. سایین با تحیر مرا نگاه کرد بعد هر دو با درک مسخرگی این گفته درآغوش یکدیگر جای گرفتیم.

سایین توضیح داد که چه اتفاقی افتاده است. اسهال خونی گرفته بوده و یک هفته تمام اتاق خود را ترک نکرده بود. هیچ کس در هتل متوجه این مسئله نشده بود. هتل بدون توجه به وجود او اتاق را به فرد دیگری که تصادفاً یک آشنای اتریشی بوده می‌دهد و وقتی آن زن هتل را ترک می‌کند کسی متوجه نمی‌شود که کلید دوم اتاق که نزد سایین بوده کجا است.

کوله پشتی‌ام را روی زمین باریک اتاق او گذاشتم، سایین در سکوت مرا تماشا می‌کرد، از دستپاچگی و احساس گناه و نیز ناراحتی ناشی از سکوت او شروع به وراجی در مورد تبتی کردم.

آنها می‌گویند تبتی در غار زندگی می‌کند و در تمام روز می‌خوابد. فقط شبها بیرون می‌آید. ردپاهایی که از خود باقی می‌گذارد نشان می‌دهد که همیشه روی دو پا راه می‌رود. او تنها نعره نمی‌زند، سوت می‌زند و سنگ پرتاب می‌کند.

سایین حتی دیگر به من نگاه هم نمی‌کرد. تحت فشار قرار گرفته بودم. به چیزی رامی‌دانی، بومی‌ها به من گفتند که تبتی که آن‌ها به او شمو می‌گویند دارای موهایی قرمز، سیاه و یا خاکستری است. بعضی از آنها سرهای سفیدی دارند. در موارد نادری

کاملاً سفید هستند یا مثل پاک‌ها خالی اند.

سایین لبه تخت نشست و به جلو خم شد و سرش را با هر دو دستش گرفت و بالاخره سکوتش را شکست.

"بله درسته و این یتى ماده با آن سینه‌های گندماش مردها را می‌دزدد و آنها را به غارهای خود می‌کشاند"

"من خیلی جدی جواب دادم، بله این دقیقاً همان چیزی است که خامپا در مورد شمو می‌گفت"

"رینهوله، من فکرمی کنم تو مدت طولانی در راه بودهای، چیزی که تودیدی یک خرس بوده"

"منظورت یک خرس تبتیه؟"

"بایک پاندا"

"چیزی که من دیدم یک پاندا یا یک

خرس هیمالیایی نبود. او چیز دیگری بود.

او در زمستان روی برف نمی‌خوابد، در غار

می‌خوابد. بعضی وقت‌ها با رقبای خود

درگیری‌های وحشیانه‌ای بر سر غارها دارد.

قسمت آخر که ناگهان به خاطر آمدن بود که

کسی آن را به من گفته را به جمله‌ام اضافه کردم"

"سایین پرسید آیا مطمئنی او یک خرس

قهوه‌ای نبوده؟"

"آیاتو تا به حال خرس قهوه‌ای با موی سفید

روی سرش دیده‌ای؟"

"و تو این یتى سرسفید را دیده‌ای؟"

"نه ولی آیا مراسم تبتی‌ها را در تدفین مرده‌ها

در فضای باز در شمال لهاسا دیده‌ای؟"

"بله"

"آیا اعتقاد داری که قبیل از طلوع خورشید هیچ

چیز، مطلقاً هیچ چیز از بدن آن مرد مرده باقی نمانده بود؟"

"نه"

"خوب، تصور یک یتى مثل تصور مراسم تدفین در فضای باز است خیلی مشکل

باور می‌کنی، اگر که شخصاً خود آنجا حضور نداشته باشی"

"سایین روی تخت دراز کشید و گوش داد بعد ماجرای خودش را برایش تعریف کرد که

اکثر مواقع زیر رگبار شدید باران حرکت می‌کرده. او از خامپای دو متری، یک

کرده بود و منجر به کشته شدن دو آمریکایی شده بود، دیده بود. او از خامپای دو متری، یک

بومی از خام که استخدام کرده بود تا به او کمک کند از معبد تاریخی به چنگد و فرار کند تعریف

می‌کرد. هر چه بیشتر نقل قول می‌کرد بیشتر سر حال می‌شد. احساس می‌کرد دوباره او را به

حالت اولیه برگردانده‌ام."

چند روز بعد دوباره سایین موضوع یتى را پیش کشید "این حیوانات وقتی که چینی‌ها

آخرین جنگل‌ها را نیز قطع کردند به کجا خواهند رفت؟"

"آنها بالای محدوده جنگل‌ها به آسودگی زندگی می‌کنند"

"و خرس‌های سیاه هیمالیایی"

"آنها به جای دیگری نقل مکان خواهند کرد. تبتی‌ها در خام به آنها توم می‌گویند و آنها

خیلی پایین‌تر در جنگل‌ها زندگی می‌کنند. توم ارزش افسانه‌ای مهمی ندارد، شاید به این دلیل

است که از پاکستان تا شمال هند و نیز هیمالیا تمامی راه‌های منتهی به چین، ویتنام، کره

و ژاپن یافت می‌شود."

"دوباره به من بگو چرا مطمئنی حیوانی را که دیده‌ای یک خرس نبوده"

"تأخدی به خاطر لحنی است که تبتی‌ها در مورد او با ترس حرف می‌زنند، آنها می‌گویند

اوفقط بایک ضربه می‌تواند کسی را بکشد"

"یک خرس می‌تواند ستون فقرات یک بز را فقط با یک ضربه پنجه اش بشکند"

"خرس‌ها طعمه‌های خود را با پرت کردن به پایین کوه می‌زنند. این موجود وقتی که

حمله می‌کند صاف می‌ایستد و موهای او بلندتر از خرس است، آن قدر بلند که روی چشم

هایش می‌ریزد"

"رینهوله این شگفت‌آور است که چگونه همه چیز را فرم می‌دهی تا به قالب مناسبی

برای نظریه‌هایت برسی"

"یک برخورد با او نظر تو را عوض خواهد کرد. همه چیز تغییر خواهد کرد، تمامی

چشم‌اندازها در کوهستان بالای میانکوه‌های نیپال و در سولوخومبو، یتى در هیچ کجا

نیست. در نیپال یتى فقط یک شیخ است ولی در شرق

تبت او واقعیت دارد."

"سایین با لبخند گفت اگر واقعاً می‌خواهی

که یک هیولا ببینی فقط یک نگاهی به خودت

در آینه بینداز"

هر دو خندیدیم.

در روزهای بعدی باتماشای لهاسا از بالای

پوتالا می‌توانستیم ببینیم که لهاسایک شهر

است که به دو قسمت تقسیم شده.

ویژگی‌های نیمی از آن به سبک معماری

قدیمی تبت است با خانه‌های چهارگوش

آجری و سقف‌های صاف، نیمی

دیگر کارخانه‌ها و پادگان‌هایی با سقف فلزی

شیروانی.

یک روز بعد از ظهر پیاده به قسمت

قدیمی شهر رفتیم، جایی که بازار دوباره

به زندگی بر می‌گردد. مبادله در پشت

خیابان‌های پیچ در پیچ خاکی رونق

دارد.

فروشگاه‌های کوچک به توریست‌ها همه چیز

پیشنهاد می‌دادند، از پرچم‌های دعا تا برنزه‌های آبکاری شده با طلا، خبرچین‌های

چینی را که نگاهی به بازار می‌انداختند می‌دیدم. بوی تعفن تند چربی فاسد، بخور وادار در هوا

معلق بود.

تبتی‌ها کاسبان پرشوری هستند و ممنوعیت طولانی دهه‌های گذشته به کسب و کار

انفرادی آنها تقریباً ضربه سختی نظیر ممنوعیت اعمال مذهبی شان وارد کرده بود. ولی حالا

که ممنوعیت به میزان کمی برداشته شده است آنها باجه چیزی به تجارت خود ادامه دهند؟

بیشتر اجناس مصرف کنندگان در سوپرمارکت‌های چینی قابل دسترسی است و تعداد کمی

هستند که به پشم، کره و جواهراتی که تبتی‌ها به فروش می‌گذارند علاقه نشان می‌دهند.

هنوز چادر نشینان صنایع دستی خود را در بازار می‌فروشد و یا این که گوسفند را با آردجو

معاضه می‌کنند. در وسط یکی از خیابان‌ها یک دندانپزشک رادیدم که جمعیت دور او را احاطه

کرده بود و مشغول کسب خود بود.

در پارکور زایران خیابان، معبد جوخانگ را احاطه کرده بودند، ما چهره‌هایی از هر گوشه

از کوهستان‌های تبت را می‌دیدیم، خامپاس از شرق تبت، بومی‌های آمدو و تعداد کمی

چادر نشینان یک از صحرای چانگ تانگ. با آمیخته‌ای از امید و شوق بسیار، درون یکی از

فروشگاه‌ها با خنده فریاد زد "شمو" امیدوار بودم که حداقل مقداری استخوان یا یک تکه

پوست ثابت کند که شمو، یتى است و یک موجود زنده و یک موجود افسانه‌ای بتواند یکی

باشند.

چگونه این موجوداتی که برای بقا شبگرد شده بودند در هاله عمیقی از اسرار به سر

می‌برند. این که چگونه می‌میرند بدون این که اثری از خود برجای بگذارند از زنده بودنشان

اسرار آمیزتر است. نسل نادر تال‌ها در هزاره‌های پیش منقرض شده است و ما هنوز بقایای

آنها را پیدا می‌کنیم. اگر یتى یا شمو واقعاً وجود دارد باید استخوان‌های آنها نیز وجود داشته

باشند و یا حداقل پنهان شده باشند.

در بازار لهاسا هیچ کس حتی در مورد آنها با من صحبت نکرده بود و من متعجب بودم که



چرا چنین است. آیا او خرافه بود؟ آیا این موجود افسانه‌ای تعبیر ناپاکی داشت؟ در لهاسا سه قشر فلزشناسان، قصابان و کارگران کفن و دفن خبره ودون پایه هستند. سریع و مسلط از شر اجساد خلاص شدن همیشه یک مشکل در تبت بوده است. چون سوزاندن مرده‌ها گران است جسدها معمولاً در فضای باز برای پرندگان رها می‌شوند و اجساد وقتی که پرندگان آنها را نخورند سوزانده و یا دفن می‌شوند. بدن بچه‌های خیلی کوچک و افراد خیلی سالخورده برای خودداری از هزینه کفن و دفن به درون رودخانه‌ها پرت می‌شوند. مرده‌شوران یا سازندگان وسایل خاکسپاری از شرم شغل خود تمایل به انزوا دارند. آیا این واقعیت در مورد مردمانی که شمو می‌دینند نیز صادق است؟

یتی خواب مرا آشفته کرده بود. در خلال شب بین خواب عمیق و کابوس، خودم را دیدم که یک بار دیگر در شرق تبت میان مسیل‌های جنگل هستم. لهاسا دچار کساد بود، در شهر من و سایرین در خرابه‌ها عرق خورها و انسان‌های سرخورده را دیده بودیم. آبجوی چینی، مشروب ارزانی که شراب برنج است همه جا به وفور به فروش می‌رفت. پکن از دادن سوبسید به هر چیزی که تبت را خراب می‌کرد خوشحال می‌شد. وقتی که تبت هنوز یک ایالت راهبان بود، مردم از این که زیر یوغ راهبان هستند رنج می‌بردند. حالا از زیر یوغ کمونیسم رنج می‌برند. شیپورهای صدفی برای احضار راهبان که بایستی دوقوری نقره ای جمع شوند و پیاله هایشان را از آردجو پر کنند به کار گرفته می‌شد. حالا مقامات چینی دستورات خود را از بلندگوها عربده می‌کشیدند. آزادی و عدم وابستگی مدت زیادی بوده که در تبت سرکوب شده بود و این سرکوب حاصل هجوم چینی‌ها و سیاست‌های بی رویه ادغام آنها بود. مردم تبت به شدت در زیر فرمان چینی‌ها رنج می‌بردند مقاومت باعث شکنجه و مرگ می‌شد. باحالت افسرده آنجا راه مقصد کاتماندو ترک کردیم. در مسیر شیگاتسه بلادسته‌هایی از زایران که به سمت زیارتگاه مقدس در ناحیه غرب کشور می‌رفتند برخورد کردیم، زیر لب استغاثه می‌کردند صدقه می‌دادند و گاری نماز گزار را حمل می‌کردند در حومه شیگاتسه رسم بر این بود که زایران

گرد معبد ناشی لومپو در صاف واحدی به دور دیوار آن می‌چرخیدند تا این که کاروان ارتش و سقف‌های فلزی شیروانی به بخش جدید شهر هجوم آورد. شب از راه رسید و ما در خوابگاه خودمان ساکن شدیم. بالای سر ما در نور ضعیف ماه، معبد که به صورت معجزه‌آوری از تخریب توسط متجاوزان چینی در امان مانده بود سر برافراشته بود.

ناشی لومپو یکی از زیباترین معبد‌های تبت است. حالایک موزه با سقف طلائی و هزاران ساختمان به هم پیچیده معبدی سرخ و سفید در جوار بهترین مظهر معماری تبتی وجود دارد.

اینجا راهبان زندگی می‌کردند و برای قرن‌ها بردگان را به اطاعت از احکامی که ممنوع بود سوال شوند وامی‌داشتند.

صبح روز بعد که شیگاتسه را ترک کردیم دودی که از روشن شدن آتش قربان‌گاه معبد گومپا ایجاد شده بود به آسمان بلند شده بود. هوا بوی درخت ارس و گرد و خاک می‌داد. پرچم نماز گزار در اهتزاز بود که مرا به یاد تبت قدیم می‌انداخت، استنباط تاسف آور من این است که اگر سمبل‌ها تغییر کنند حقایق تغییر خواهند کرد.

تبتی‌ها چهار ماه از سال زمین‌های خود را شخم می‌زنند بذر می‌پاشند و درو می‌کنند. این کار از دوران بسیار کهن تاکنون انجام می‌شده است. نه ماشین آلات و نه کشت اشتراکی تأثیری بر روی این چرخه در دهکده‌های کوهستانی نداشته است. در گذشته بخش زیادی از محصول درو شده به معابد اختصاص می‌یافت در حال حاضر کامیون‌های چینی آن را به یغما می‌برند.

با یک جیب درون مزارع جو به سمت تینگری در یک جاده خاکی که لهاسا و سین کیانگ

را به هم متصل می‌کند در حال حرکت بودیم. اولین توقف ما در شگار شهر کوچکی دریای کوهستان بود که معبد شگار درونگ بر فراز آن قرار داشت. معبد قربانی انقلاب فرهنگی شده بود. هزاران برج و بارو در فضا به چشم می‌خورد به نحوی که در یک هوای پاک از بالای این برج‌ها می‌توانستی چومولونگما، قله اورست که هیمالیایی‌ها یک زمانی آن را نظیر یک خلدپرستش می‌کردند را ببینی. معبد روبه خرابی بود. در پایین بچه مدرسه‌ای‌های دهکده سرگرم رژه زیر یک پرچم قرمز بودند.

در تبت هر کجا که جاده بود ارتش سرخ اتوماتیک‌وار و بی‌رحمانه مکان‌های قدیمی را تخریب می‌کرد. فقط کوهستان‌ها که از طریق راه‌های مارو قابل دسترسی بودند از ویرانی گریخته بود. چندین راه قدیمی وجود داشت که به ابدیت ختم می‌شد. همان طور که افسانه‌های تبتی هم در این راه بود.

در کنار ویرانی سنت‌ها، کمونیسم و انقلاب فرهنگی چه چیزی را برای تبتی‌ها جایگزین می‌کردند تا به بقاء خود ادامه دهند؟ مدارس و مراکز درمانی کمک‌های اولیه حتی در دهکده‌های کوچک وجود داشت ولی استاندارد زندگی رشد خفیفی کرده بود. همه بایستی کار می‌کردند. در تبت کودکان کارگر اجتناب ناپذیرتر از توفان شن، سرما و گرما بودند.

من و سایرین به آردجو، چای شور و کره یک داشتیم عادت می‌کردیم. لحظات سختی را با لحن مستبدانه راننده چینی و مترجم‌مان که ما را تا مرز نیال اسکورت می‌کردند به سر برده بودیم. قبل از سال ۱۹۵۰ پنج هزار معبد یا زیارتگاه تشورتن در اطراف جاده‌ها ساخته شده بود و از هر پنج تبتی یک نفر راهب بود. راهبان با ورود ارتش سرخ ناپدید شدند و بسیاری از مکان‌های مقدس زیر و رو شد. تنها حدود یک دوجین از معابد از این قاعده مستثنی شدند. از صد هزار راهبی که در سال ۱۹۵۰ در تبت زندگی می‌کردند در حال حاضر احتمالاً هزارتن باقی مانده است. چینی‌ها فقط قادر به تخریب سمبل بوداییسم بودند نه چشم اندازی که ریشه در مذهب آنها وجود داشت.

قبل از تجاوز چینی‌ها به مناسبت فستیوال‌ها خانه‌ها شسته و تمیز می‌شد. حکمرانان جدید چنین مراسمی را منع کرده

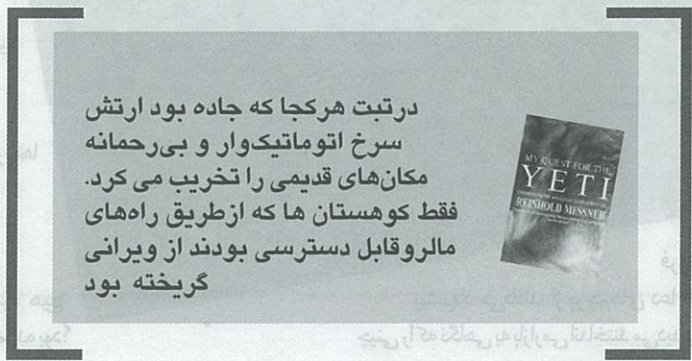
بودند فقط به این دلیل که آنها پوشاک رنگی مراسم خود را می‌پوشند و طبق قانون مراسم غیر قابل اجرا بود چرا که پوشیدن این پوشاک را تلاوم می‌بخشید. کشور راهبان به یک استان چینی تبدیل شده بود و جاده‌های چینی‌ها در سراسر دهکده‌ها روییده بود و تا نزدیکی اقامتگاه‌های تبتی‌ها رسیده بود. خرابی‌های سریع و فزاینده، آلودگی‌هایی از آجر و آهن مواج که نتوانسته بود جلوی سرما و گرما را بگیرد.

در تینگری توقف کوتاهی برای دیدن چادر نشینان داشتیم. چادرهایی که از موی یاک ساخته شده بود بوی حیوانات و چربی فاسد می‌داد. کودیای یکی از مهم‌ترین سوخت‌های چادر نشینان، جلوی چادرهای آنها روی هم تلبارشده بود.

مردی به نام گیالتسن نوروبو برای گفتن خوشامد بیرون آمد. از او پرسیدم اسم تبتی جانوری که شریاها و توریست‌ها به او یت می‌گویند چیست؟ او پاسخ داد "شمو" او ما را به معبدی در حاشیه جلگه وسیع تینگری که بقایای یک یتی زمانی در آن نگهداری می‌شده، برد. او می‌گفت که سوداگران آنها را از نانگپالابه خومبو آورده‌اند.

شریاهایی از خومبو، کشاورزانی که در آن سوی هیمالیا زندگی می‌کردند، اولین کسانی بودند که در برنامه صعود من به لوتسه، قله اورست، چوآیوو و کوه مقدس آمادابلام از یتی برایم صحبت کردند.

به نظرمی رسید که هر شریا داستانی برای گفتن در مورد یتی دارد. یک سال که جشن مانی ریمو که معنی خالی از ظرافت آن "همه چیز خوب خواهد بود" برگزار می‌شد، ضیافتی بود که آنها خدایان طبیعت را نیایش می‌کردند و ماسکی از چهره یک یتی ظاهر شد. آنها و یک تبتی تبعیدی از کاتماندو تصور می‌کنم کسانی بودند که به من کمک کردند راز او را دریابم. △

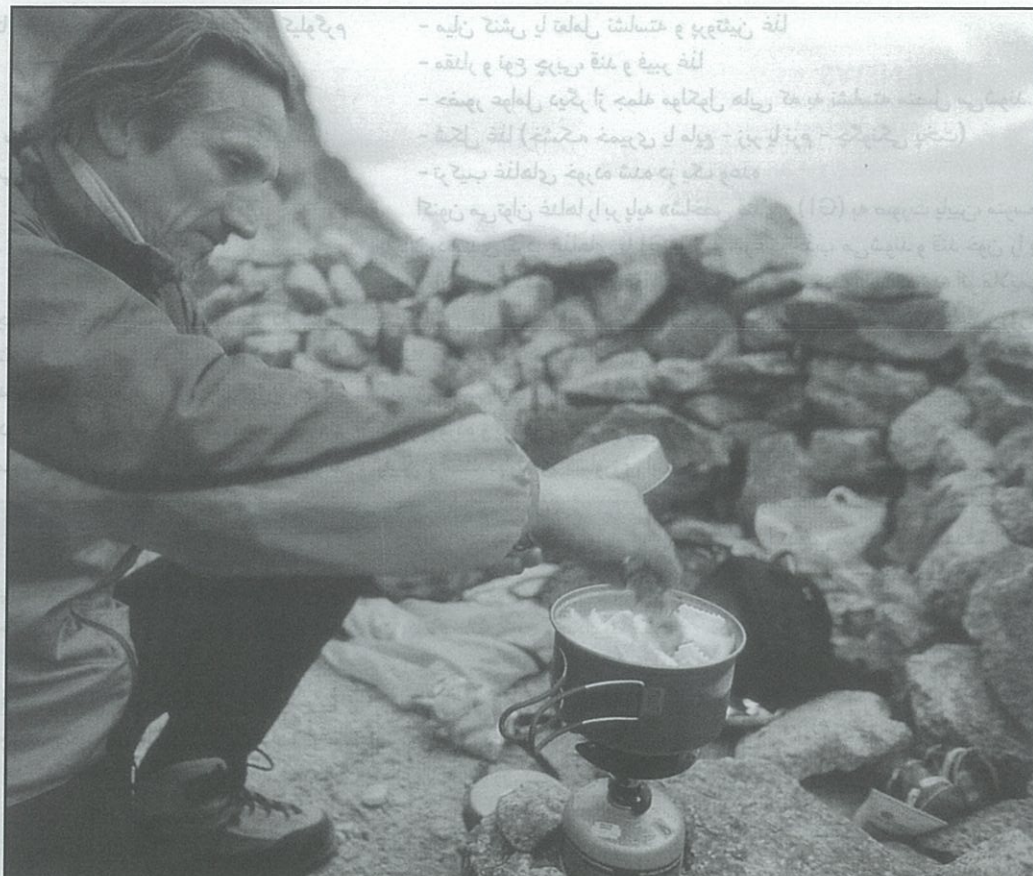


در تبت هر کجا که جاده بود ارتش سرخ اتوماتیک‌وار و بی‌رحمانه مکان‌های قدیمی را تخریب می‌کرد. فقط کوهستان‌ها که از طریق راه‌های مارو قابل دسترسی بودند از ویرانی گریخته بود

تغذیه ورزشی

قسمت اول

ترجمه: دکتر ابوالفضل جوادی



توصیه هایی غذایی برای یک ورزشکار، باید با توجه به نیازهای انرژی ویژه آن رشته ورزشی، حجم تمرین روزانه، سن، جنس و سلیقه غذایی وی صورت گیرد. رژیم غذایی یگانه ای برای دستیابی به کارایی جسمی بیشتر وجود ندارد ولی هر رژیمی باید انرژی مورد نیاز، درشت مغذی ها، ریز مغذی ها و توازن مایعات بدن ورزشکار را تامین نماید.

انرژی مورد نیاز

مجموع انرژی مورد نیاز روزانه در ورزشکاران رشته های استقامت، قدرت و ورزش های گروهی ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری برای زنان و ۳۰۰۰ تا ۶۰۰۰ کیلوکالری برای مردان است. برای افراد ۱۸ تا ۳۵ ساله با فعالیت کمتر، انرژی مورد نیاز روزانه تقریباً به ۱۸۰۰ تا ۲۱۰۰ کیلوکالری در زنان و ۲۲۰۰ تا ۲۵۰۰ کیلوکالری در مردان می رسد. نیاز به انرژی در ضمن رشد، افزایش و با ازدیاد سن تا حدی کاهش می یابد. در ضمن رقابت یا دوره های تمرین طولانی یا شدید در برخی رشته ها، انرژی بیشتری لازم دارد. در جریان رقابت های «تور دو فرانس» مصرف روزانه ۶۵۰۰ کیلوکالری به مدت تقریبی سه هفته با نوسانی میان ۳۰۰۰ کیلوکالری در روزهای استراحت و ۹۰۰۰ کیلوکالری به هنگام رکاب زدن در یک گذرگاه کوهستانی، توسط «سارینس» گزارش شده است.

انرژی مورد نیاز ورزشکاران نخبه اسکی صحرانوردی در هنگام تمرین سنگین از ۵۰۰۰ کیلوکالری برای زنان و ۸۰۰۰ کیلوکالری برای مردان فراتر می رود. در جریان مسابقه دوچرخه سواری عبور از آمریکا، مردان ورزشکار در حالی که ۲۲ تا ۲۳ ساعت در شبانه روز با میانگین سرعت ۲۹ تا ۳۱ کیلومتر در ساعت رکاب می زدند، به بیش از ۱۴۰۰۰ تا ۱۶۰۰۰ کیلوکالری در روز نیازمند بودند.

از سوی دیگر ورزشکارانی چون ژیمناست ها، بالرین ها و رقصندگان روی یخ و نیز ورزشکاران دارای رده بندی وزنی مانند بوکس، کشتی و جودو تلاش می کنند تا وزن شان را در چنین موقعیت هایی که دریافت انرژی، کمتر از میزان مورد نیاز آن

است و به گونه ای از سوءتغذیه نسبی در زمینه ریزمغذی ها پدید می آید، حفظ کنند. انرژی دریافتی زنان ژیمناست، گاهی کمتر از ۱۲۰۰ کیلوکالری در روز است که می تواند به کمبود ریزمغذی هایی چون ویتامین های B, C, E، فولات و کانی های آهن، کلسیم، منیزیم و روی منتهی گردد. برای این ورزشکاران علاوه بر مشاوره تغذیه ای در مورد انرژی مورد نیاز و کارایی، مصرف مکمل های غذایی سودمند است.

ترکیب درشت مغذی ها

تغذیه مناسب شامل رژیمی است که پایه آن مواد گیاهی، کربوهیدرات آن فراوان (۵۵ تا ۶۵ درصد از انرژی تام غذا)، چربی آن کم (زیر ۳۰ درصد از محتوای انرژی) و پروتئین آن کافی باشد (۱۰ تا ۱۵ درصد محتوای انرژی). چند دهه پژوهش نشان داده است که رژیم های سرشار از غلات کامل، سبزی و میوه (یعنی غذاهای پر کربوهیدرات) موجب جلوگیری از بیماری ها، حفظ وزن بدن و بهبود کارایی ورزشی می شوند. علی رغم فراوانی غذاهای غیرعادی و مد روز، هنوز مدارک معتبری برای تجدید نظر در توصیه بالا وجود ندارد. رژیم کم کربوهیدرات، گلیکوژن ماهیچه و کبد را به سرعت کاهش داده گنجایش ورزش سنگین بی هوازی و بلندمدت هوازی را محدود می سازد. پیشنهاد مصرف کربوهیدرات را به صورت نسبی (یعنی چند گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن) نیز می توان ارایه داد؛ بیشتر ورزشکاران، روزانه به ۴ تا ۶ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نیاز دارند. دریافت ۷۰ درصد انرژی مورد نیاز روزانه از طریق کربوهیدرات (مثلاً در روند بارگیری کربوهیدرات) مقادیر ذکر شده را تا ۷ گرم نیز می رساند. در ورزش های استقامتی سنگین یا

رقابت‌های بلندمدت، مصرف روزانه ۹ تا ۱۰ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن ضروری است.

ترکیب درشت مغذی‌ها

- رژیم‌های سرشار از غلات کامل، سبزی و میوه (غذاهای پرکربوهیدرات):
 به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کنند.

وزن بدن را حفظ می‌نمایند.

کارایی ورزشی را افزایش می‌دهند.

کربوهیدرات پایه تغذیه است

بدن در هنگام ورزش بیش از هر چیز به کربوهیدرات وابسته است که میزان اندوخته آن تاثیر مستقیم بر تحمل و استقامت ورزشکار دارد. کربوهیدرات به مقدار محدود به صورت گلیکوژن در ماهیچه و کبد ذخیره می‌شود. گلیکوژن عضله، سوخت مورد نیاز عضله را فراهم می‌کند در حالی که گلیکوژن کبد، سطح طبیعی قند خون را حفظ می‌نماید تا سوخت مغز تامین گردد. ورزش و تغذیه مناسب می‌تواند

فیبرها

فیبر را «مواد سلولی گیاهی مقاوم به دستگاه گوارش انسان» تعریف می‌کنند که به دو دسته محلول و نامحلول تقسیم می‌شوند. فیبرهای محلول شامل همی سلولز (سبوس، دانه‌ها، غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای)، بکتین (سیب، مرکبات، توت‌فرنگی) و صمغ (جو دو سر، لوبیای خشک، حبوبات دیگر) و فیبرهای نامحلول شامل سلولز (آرد گندم کامل، سبوس، انواع کلم، نخود سبز، لوبیا، سبزی‌های ریشه‌ای) و لیگنین (سبزی‌های رسیده، گندم) می‌باشد. کربوهیدرات‌های پیچیده موجود در غذاهای کامل مانند نان گندم کامل، برنج قهوه‌ای، میوه و سبزی، فیبر مورد نیاز را برای کارکرد روان دستگاه گوارش فراهم می‌نمایند و نسبت به قندهای ساده، توازن بهتری از ویتامین‌ها و کانی‌ها پدید می‌آورند.

بنیاد ملی سرطان (آمریکا) مصرف روزانه ۲۵ تا ۳۰ گرم فیبر را به عنوان بخشی از یک رژیم بهداشتی در مقایسه با ۱۲ تا ۱۴ گرم (میانگین مصرف روزانه آمریکایی‌ها) سفارش می‌نماید.

- میان کنش یا تعامل نشاسته و پروتئین غذا
- مقدار و نوع چربی، قند و فیبر غذا
- حضور عوامل دیگر از جمله مولکول‌هایی که به نشاسته متصل می‌شوند.
- شکل غذا (خشک، خمیری یا مایع - زبر یا نرم - چگونگی پخت)
- ترکیب غذاهای خورده شده در یک وعده

اکنون می‌توان غذاها را بر پایه «شاخص قندی» (GI) به صورت پایین، متوسط یا بالا رده‌بندی کرد. غذاهای با GI بالا به سرعت جذب می‌شوند و قند خون را به تندی بالا می‌برند در حالی که غذاهای با GI پایین به کندی جذب شده اثر ملایمی بر افزایش قند خون دارند. برخی غذاهای کم‌چربی (یا بی‌چربی) و کاملاً پرورده (مانند کلوچه‌ها و کیک‌های بی‌چربی) به خاطر افزودن قندهای ساده در هنگام گرفتن چربی آنها، شاخص قندی بالایی دارند در حالی که شاخص قندی غذاهای کمتر پرورده و پرفیبر با کمی چربی (مانند یک تکه نان چند غله و کره بادام زمینی) پایین‌تر است. دپارتمان کشاورزی ایالات متحده برای کمک به برنامه‌ریزی وعده‌ها و انتخاب غذاها «هرم راهنمای غذا»

را تدوین کرده است. هدف از این کار، حذف مفهوم چهارگروه غذایی اصلی و ارائه شناخت بهتر از غذاهایی است که مصرف مقادیر بیشتر آنها مناسب است.

هرم غذایی تعدادی «خوراک» را جهت تامین انرژی مصرفی روزانه پیشنهاد می‌کند. برای درک نقش هرم غذایی در کمک به ورزشکار جهت برنامه‌ریزی تغذیه روزانه، در زیر یک رژیم حاوی ۲۴۰۰ کیلوکالری تشریح شده است. در چنین رژیم

غذایی روزانه‌ای، ورزشکار باید از هر گروه غذایی مقادیر زیر را مصرف نماید:

- دوازده خوراک از گروه غلات، برنج و رشته‌ها
 - چهار خوراک از گروه میوه‌ها
 - پنج خوراک از سبزی‌ها
 - چهار خوراک از گروه شیر و فرآورده‌های آن
 - نه خوراک از گروه گوشت، ماهیان، لوبیا و دانه‌های روغنی
- جهت برطرف شدن هر نوع سردرگمی، تعیین اندازه یک خوراک از هر گروه غذا (همان گونه که در هرم غذایی تشریح شده) اهمیت دارد.

ساده سازی حجم هر خوراک

تعیین حجم هر خوراک برای برآورد مقدار غذایی که شخص باید در هر وعده اصلی یا میان‌وعده بخورد نیست بلکه برای آن است که میزان مصرف خود را با آن الگو مقایسه نماید.

- گروه نان، دانه‌ها، برنج و رشته‌ها:

برای افراد بزرگسال، یک خوراک شامل یکی از این موارد می‌شود: یک تکه نان معمولی، دو تکه نان نازک یا رژیمی، یک نصفه نان شیرینی، یک نصفه نان همبرگر، نصف فنجان از سبزی‌های نشاسته‌ای، نصف فنجان سیب‌زمینی آب‌پز یا یک سیب‌زمینی کوچک پخته، نصف فنجان از دانه‌ها یا رشته یا برنج پخته، یک عدد نان تخم‌مرغی، ۳۰ گرم از دانه‌های سرد، چهار تا شش عدد بیسکویت، سه فنجان ذرت بوداده، دو عدد کیک برنجی یا پنج کیک کوچک.

- گروه میوه‌ها:

یک خوراک شامل یکی از این موارد است: یک تکه متوسط پرتقال یا موز، دو قاشق غذاخوری کشمش، یک چهارم فنجان میوه خشک، نصف فنجان میوه پخته یا کنسرو شده یا نصف فنجان آب میوه.

- گروه سبزی‌ها:

اندوخته گلیکوژن را افزایش دهد. دریافت کربوهیدرات کافی برای ورزشکاران استقامتی اهمیت ویژه‌ای دارد زیرا بخش عمده انرژی لازم برای دوره‌های طولانی ورزش هوازی از گلیکوژن ذخیره بدن تامین می‌شود. مصرف کربوهیدرات کافی در تمرین بی‌هوازی نیز اهمیت دارد زیرا بدن در فعالیت‌های بسیار سنگین، منحصراً کربوهیدرات مصرف می‌کند که می‌تواند به تخلیه گلیکوژن ماهیچه منتهی گردد. شناخت انواع کربوهیدرات و چگونگی سوخت و ساز آنها در بدن به توضیح برتری‌های رژیم پرکربوهیدرات کمک می‌کند.

- کربوهیدرات چیزی است که بدن در ضمن ورزش بیش از همه بدان وابسته است.
- میزان اندوخته کربوهیدرات، تاثیر مستقیم بر تحمل و استقامت فرد دارد.

کربوهیدرات‌های پیچیده یا ساده:

کربوهیدرات‌ها به طور سنتی بر پایه وزن مولکولی به عنوان ساده یا پیچیده رده‌بندی می‌شوند.

کربوهیدرات‌های ساده، یک قندی‌ها و دو قندی‌های معمولی مانند گلوکز، فروکتوز، ساکاروز و گالاکتوز هستند که در شیرینی و شکلات یافت می‌شوند. این‌ها به طور طبیعی در میوه و سبزی نیز وجود دارند. کربوهیدرات‌های پیچیده همان چند قندی‌ها هستند که نشاسته‌های گوارش‌پذیر (رشته‌ها، نان، دانه‌ها، حبوبات و سبزی‌های نشاسته‌ای) و فیبرهای گوارش‌ناپذیر را در بر می‌گیرند.

شاخص قندی

به تازگی به جای وزن مولکولی، «اثر قندی» کربوهیدرات‌ها را در نظر می‌گیرند که بر پایه ویژگی‌هایی چون حالت، ساختار و میزان جذب آنها مشخص می‌شود. اثر قندی یک غذا وابسته به این است که گلوکز خون را تا چه حد و با چه سرعتی بالا ببرد و پاسخ بدن با چه سرعتی گلوکز را به سطح طبیعی بازگرداند. غذاهای گوناگون اثرهای متفاوتی بر گلوکز خون دارند که وابسته به عامل‌های زیر است:

- گوارش‌پذیری نشاسته موجود در غذا

غذاهایی با GI پایین عموماً برای دوره پیش از فعالیت توصیه می‌شود. (جدول یک)

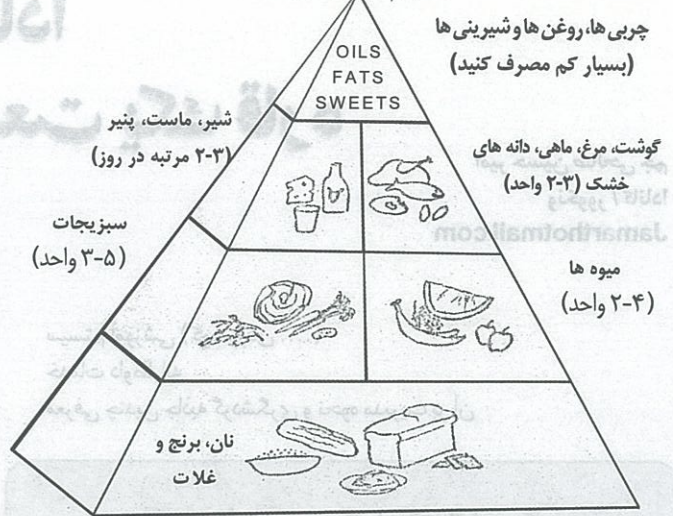
جدول یک: میزان کربوهیدرات، کالری و شاخص قندی غذاهای رایج

نوع غذا	کربوهیدرات (گرم)	کالری	شاخص قندی
اسپاگتی یا ماکارونی (یک فنجان)	۴۰	۲۰۰	متوسط
برنج سفید یا قهوه ای (یک فنجان)	۳۵	۱۶۰	متوسط
برنج نیم پز	۳۵	۱۶۰	پایین
سیب زمینی پخته (یک عدد بزرگ)	۵۵	۲۴۰	بالا
سبزیهای نشاسته‌ای:			
- ذرت (نصف فنجان)	۱۸	۸۰	بالا
- کدو حلوائی (نصف فنجان)	۱۵	۶۵	بالا
- هویج (یک عدد متوسط)	۱۰	۶۰	بالا
- نخود سبز (نصف فنجان)	۱۰	۴۰	بالا
- سس کوجه قرنگی (نصف فنجان)	۱۰	۸۰	بالا
حبوبات:			
- لوبیای پخته (یک فنجان)	۵۰	۲۳۰	پایین
- عدس (یک فنجان)	۴۰	۲۱۵	پایین
- لوبیای قرمز (یک فنجان)	۳۳	۲۰۴	پایین
- باقلا (یک فنجان)	۲۸	۱۴۰	پایین
- نخود (یک فنجان)	۲۷	۲۸۷	پایین
- سوپ لپه (یا زده اونس)	۳۵	۲۲۰	پایین
انواع نان:			
- نان غلات کامل (دو تکه)	۳۵	۱۵۰	متوسط تا بالا
- نان ساندویچ (یک عدد بزرگ)	۳۰	۲۸۰	متوسط تا بالا
- نان گرد کوچک (یک عدد)	۳۰	۲۱۰	متوسط تا بالا
- نان شیرین کوچک (یک عدد)	۲۵	۱۳۰	متوسط تا بالا
- نان سیوسدار (یک عدد بزرگ)	۴۵	۳۲۰	متوسط تا بالا
- نان ذرت (یک تکه بزرگ)	۲۹	۱۹۸	متوسط تا بالا
- بیسکویت (دو عدد)	۱۱	۶۰	متوسط تا بالا
دانه‌ها (سرد یا گرم):			
- حبه انکور (نصف فنجان)	۳۶	۲۰۰	متوسط تا بالا
- گندم نیمکوب (یک فنجان)	۳۷	۱۸۰	متوسط تا بالا
- سیوس قرمز (یک فنجان)	۴۲	۱۸۰	متوسط تا بالا
- آرد جو دوسر (یک اونس)	۳۰	۱۴۰	متوسط تا بالا
- کرم گندم (یک اونس)	۲۲	۱۰۰	متوسط تا بالا
پن کیک (دو عدد)	۳۰	۱۴۰	متوسط
کلوچه (دو عدد)	۳۴	۴۰	متوسط
میوه‌ها:			
- سیب و پرتقال	۲۰	۸۰	متوسط
- موز	۲۴	۱۰۵	متوسط
- کشمش (نصف فنجان)	۶۰	۲۴۰	متوسط
- انگور (یک فنجان)	۱۶	۵۸	متوسط
- سس سیب (نصف فنجان)	۲۶	۹۷	متوسط
- برکه زردآلو (هشت تکه)	۲۰	۱۲۰	متوسط
- ماست میوه ای (یک فنجان)	۵۰	۳۵۰	پایین

ضمن باز یافت:

پس از ورزش بلندمدت یا سنگین، فوری‌ترین اولویت غذایی جایگزین کردن آب از دست رفته و بلافاصله پس از آن، بازسازی ذخایر کربوهیدرات است. برای افزایش بازسازی گلیکوژن ماهیچه و کبد، عموماً مصرف ۰/۷ تا ۱/۵ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در دو ساعت نخست پس از ورزش و سپس مصرف ساعتی ۰/۷ تا ۱ گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن توصیه می‌شود. با دریافت این مقادیر کربوهیدرات ماهیچه با سرعت تقریبی ۷ درصد در ساعت بازسازی خواهد شد. البته با افزایش محتوای گلیکوژن ماهیچه، این سرعت کاهش می‌یابد. اگر مصرف تام کربوهیدرات در این دوره ۹ تا ۱۰ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن باشد، می‌توان اندوخته گلیکوژن را ظرف ۲۴ ساعت پس از ورزش سنگین بازسازی نمود. پژوهش‌های تازه نشان داده است که در دوره باز یافت، مصرف کربوهیدرات با GI بالا یا متوسط و مقدار کمی پروتئین، موثرترین راه بازسازی ذخایر گلیکوژن ماهیچه است (جلول یک).

هرم راهنمای غذا



یک فنجان سبزی خام برگ‌دار، نصف فنجان سبزی پخته یا سه چهارم فنجان آب سبزیجات.

- گروه شیر، ماست و پنیر:

خوراک کم چربی شامل یک فنجان شیر بی چربی یا ۱ درصد چربی، یک چهارم فنجان شیر ۲ درصد چربی، یک فنجان ماست بی چربی، نصف فنجان ماست کم چربی، یک و نیم تا دو اونس پنیر کم چربی یا نصف فنجان پنیر بی چربی یا ۱ درصد چربی می‌شود. یک خوراک معمولی نیز شامل یک فنجان شیر یا ماست کامل، سه چهارم فنجان ماست میوه‌ای، ۳۰ گرم پنیر طبیعی یا نصف فنجان پنیر بی چربی می‌گردد.

- گروه گوشت، ماکیان، ماهی، لوبیا و دانه‌های روغنی:

یک خوراک شامل ۹۰ گرم گوشت قرمز یا ماهی یا ماکیان است. هر یک از این موارد نیز برابر ۳۰ گرم گوشت (یک سوم خوراک) به شمار می‌آید؛ نصف فنجان لوبیای پخته، یک عدد تخم مرغ یا دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی.

بارگیری کربوهیدرات

هنگام آماده شدن برای رقابت یا تمرین سنگین یا مسابقات استقامتی بلندمدت می‌توان مصرف کربوهیدرات را برای چند روز تا حد ۶۵ تا ۷۰ درصد انرژی دریافتی روزانه بالا برد. پژوهش‌های بسیاری نشان داده‌اند که بسته به میزان اندوخته گلیکوژن در ماهیچه، می‌توان واماندگی ناشی از ورزش را عقب انداخت. پس به ورزشکاران توصیه می‌شود ضمن کاهش حجم تمرین در سه تا پنج روز پیش از رقابت کربوهیدرات فراوان مصرف نمایند. این رژیم می‌تواند اندوخته گلیکوژن عضله را تقریباً دوبرابر کند.

- پیش از ورزش: تغذیه مناسب پیش از ورزش، اهداف گوناگونی را دنبال می‌کند و باید: - از کاهش قند خون در ضمن ورزش جلوگیری نماید. - اندوخته گلیکوژن عضله را به حداکثر رسانده سوخت مورد نیاز بدن را تامین کند. - معده را آرام ساخته شیره آن را جذب کرده و از گرسانی جلوگیری نماید. - در ورزشکار نسبت به توانایی هایش اعتماد پدید آورد.

یادآوری این نکته به ورزشکار مهم است که ناشتا بودن به کارایی وی آسیب می‌رساند. باید از گرسانی ورزشکار پیش از ورزش به شدت جلوگیری کرده زیرا گرسانی کشیدن ورزشکار به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. غذای پیش از ورزش، در درجه نخست باید کربوهیدرات فراوان و چربی کم داشته باشد تا گوارش آن آسان و سریع گردد. البته مصرف کربوهیدرات با شاخص قندی بالا در فاصله یک ساعت پیش از ورزش ممکن است بر کارایی ورزشی تأثیر منفی داشته باشد زیرا افزایش سریع قند خون موجب رهایی بیش از حد انسولین می‌گردد که منجر به کاهش نسبی قند خون و مهار انتقال مولکول‌های چربی از بافت‌های چرب بدن خواهد شد. هر دو روند بالا تخلیه ذخایر کربوهیدرات را جلو می‌اندازد. از سوی دیگر کربوهیدرات‌های دارای شاخص قندی پایین از این اثرها جلوگیری کرده در ضمن ورزش، منبع پایداری از گلوکز با منشأ دستگاه گوارش را پدید می‌آورند. پس مصرف



سیستم اداره اموری شهری بر اساس توسعه پایدار

کسانی که با این واژه آشنا هستند به خوبی می دانند که بدون مشارکت مردمی رسیدن به این هدف بی معنا می باشد. در واقع مردم اداره کننده شهرها هستند آنها مالیات پرداخت می کنند و بر اساس مالیات پرداخت شده سرویس دریافت می کنند شاید خنده دار بنظر بیاید ولی در برخی مناطق حقوق پلیس های محلی هم توسط مالیات افراد همان محل پرداخت می شود پس هر مقدار که درصد جرم و جنایت در محل کمتر باشد آنها نیاز به نیروی امنیتی کمتری دارند و بالطبع دستمزد کمتری پرداخت می کنند.

در شهری که زندگی می کنیم شهری بسیار تمیز و مرتب می باشد و به ندرت می توانید زیاله ای در سطح خیابان پیدا کنید و تنها دلیل این تمیزی خود مردم می باشند چرا که خیابان ها تنها هفته ای یک بار تمیز می شوند و زیاله های محلی هم یک بار در هفته جمع آوری می شوند حال مردم می توانند در همه جا آشغال بریزند و زیاله های شان را هر جایی که می خواهند رها کنند و شهرداری هم حتما آنها را جمع آوری می کند ولی در انتها این مردم هستند که بهای آن را باید بپردازند.

این مجمل که در شهر چه قوانینی حاکم است!

مسیر های راه پیمایی و کوه پیمایی از لحاظ قانونی به چند دسته تقسیم می شوند - حوزه شهری - پارک های ملی و یا بخش های خصوصی که در هر سه مورد فوق مامورین مرتبط وجود دارند که بتوانند به مراجعین اطلاعات و یا به متخلفین گوشزد نمایند. با متخلفین چگونه برخورد می شود: بستگی به نوع تخلف مامورین از فرد خاطی کارت شناسایی می خواهند که می بایست حتما همراه داشته باشد و یک برگ جریمه بین پنجاه تا پانصد دلار! خدمتتان ارایه می کند در واقع بر خلاف ایران که اتومبیل جریمه می شود و شماره ماشین اعتبار دارد در اینجا فرد همواره مورد مواخذه قرار می گیرد و تنها این جریمه یک ضرر مادی محسوب نمی گردد بلکه به دلیل وجود سیستم شبکه ای سراسری این جریمه به عنوان یک امتیاز منفی از لحاظ اجتماعی برای خاطی لحاظ

می گردد و به او به عنوان کسی نگاه خواهد شد که به قانون احترام نمی گذارد و منفعت شخصی اش را بر منفعت جمعی ترجیح می دهد.

(Fun)*

راستش را بخواهید برای این کلمه در فارسی معادلی پیدا نکردم نزدیک ترین معادل شوخی و بذله گویی است ولی تنها این دو واژه کافی نیست چرا که در هر مکان و محل معنی خود را پیدا می کند. در سیستم آموزش جذاب نمودن مطالب استفاده از هر چیزی که بتواند کلاس را از یکنواختی خارج نماید وجود فان است. داشتن "فان" هیچ دامنه محدودیتی ندارد و برای همه کلاس های آموزشی از کودکان تا مقطع دکترا رعایت می گردد حتی در محل کار هم داشتن "فان" یک امتیاز می باشد.

زمانی که ما در ایران دوره های کارآموزی و مربی گری را می گذرانیم بیشتر شبیه دوره های تکاوری بود و همه اعم از کار آموز تا مربی بسیار جدی و عبوس بودند و در اینجا فان بر همه چیز مقدم است و مدرس همواره سعی در ایجاد جذابیت برای شاگردان دارد نکته دیگری که می توان به آن اشاره نمود جوان گرایی و حضور فعال جوانان در عرصه آموزش به عنوان مربی می باشد بسیاری از مربیان ورزشی را افراد زیر بیست و پنج سال تشکیل داده اند.

با توجه به درصد بالای نسل جوان در ایران می توان از این الگو در سیستم آموزشی کشورمان بهره جست چرا که روش سنتی تربیت مربی حداقل سه سال طول می کشد تا یک فرد مراحل مختلف را طی کند و به سمت مربی نایل آید. در ایران برای حضور در کلاس ها افراد باید نوزده سال تمام داشته باشند در صورتی که در کانادا شانزده سال کافی است.

در سایر موارد روش آموزشی و سلسله مراتب همانند ایران یعنی سه مرحله وجود دارد یک - دو و سه (مربی درجه بالاترین رده ملی است) قبل از شرکت در کلاس های مربی گری داوطلبان می بایست در کلاس های عمومی (همانند کلاس های عمومی مربی گری سازمان تربیت بدنی ایران) شرکت کنند و پس از اخذ مدرک کمک های اولیه فرد به عنوان مربی شناخته خواهد شد. برای اخذ مدرک بالاتر مربی حتما باید سابقه تدریس به مدت یک سال را داشته باشد. Δ

راه پیمایی و لذت بردن از طبیعت را دارند تا رفتن به ارتفاعات و دست و پنجه نرم کردن با طبیعت سخت قلعه ها، کوه پیمایی یا "هایکنگ" بعد از هاکی روی یخ محبوب ترین و رایج ترین ورزش عمومی در بین عموم مردم است که دلایل مختلفی را می توان برایش برشمرد که چطور توانسته تا به این حد در بین مردم رواج یابد. کشور کانادا از لحاظ آب و هوایی در بیشتر طول سال دارای هوایی بارانی برفی و در یک کلام نا مناسب می باشد و افراد زمانی که فرصت پیدا می کنند سریع به دامن طبیعت می روند تا از آن بهره ببرند. - برای ثبت نام در باشگاه ها و ورزش های سالنی می بایست حق عضویت های بالایی پرداخت کرد و بالطبع کوه پیمایی ارزان ترین می باشد. - با توجه به دنیایی سریع و ماشینی غرب کوه پیمایی بهانه خوبی است تا افراد خانواده ساعتی را با هم بگذارند و تفریح و ورزشی هم کرده باشند.

اگر فکر می کنید در کانادا در تمامی کوه ها امکانات فوق العاده ای وجود دارد و هر نفر یک جی پی اس به همراه دارد و با آخرین تجهیزات مشغول کوه نوردی است سخت در اشتباهید. کوه ها در همه جای دنیا کم و بیش شبیه به هم هستند و کوه نوردان هم همین طور. کما اینکه در تمام دنیا تماشاگران فوتبال اخلاقا شبیه به همدیگرند تیس بازان روحیه ای مشابه دارند ... حال چرا باید کوه نوردان مجزا از این قانون باشند.

چیزی که در کوه های این جا حاکم می باشد تجهیزات و امکانات و پناهگاه های جور و واجور نیست بلکه قانون و مجریان آن است. در این کشور که تقریبا بزرگ ترین

سیستم آموزشی (کوه نوردی) ...

سیستم آموزشی کانادا بر سه اصل استوار می باشد.

- ایمنی
- فان*
- فرایند فراگیری

ایمنی اولین قدم در هر کاری می باشد چرا که محور آموزش بر ایمن سازی و سالمتر زیستن است. ایمنی طیف وسیعی را دربر می گیرد، ایمن بودن محل تدریس ایمنی شاگردان و سایر موارد. در هر محل تدریسی می بایست یک بسته کمک های اولیه وجود داشته باشد و مدرس هم حتما باید نحوه کار با این وسایل را بداند در کلیه کلاس های آموزشی اگر مربی ذره ای احساس نماید که خطری هر چند جزئی کارآموزان را تهدید می نماید کلاس را منحل می کند و سریعا به رفع مشکل می پردازد.

کشور دنیا می باشد در کوهستان شما حق برپایی چادر و رفتن به دستشویی تنها در جایی دارید که به شما از قبل اجازه داده شده است - "حال تو خود بخوان حدیث مفصل از



گزارش بازدید از موزه جرزنی کوکوشکا

نیما یزدی پور



گزارشی را که در زیر می خوانید حاصل سفر من و دوستان لهستانی ام به زادگاه جرزنی کوکوشکا می باشد.

فرصتی دست داد تا مدتی را در کشور لهستان سپری کنم و چه فرصتی بهتر از این تا از نزدیک با زندگی کوه نوردی بزرگ چون جرزنی کوکوشکا بیشتر آشنا شوم.

محل اقامت من شهر Krakow و محل موزه، روستای Istebna بود. برای رسیدن به این روستا بهتر است ابتدا با اتوبوس های بین شهری به شهر Wadowice رفته که از Krakow حدود ۲ ساعت فاصله دارد و از آنجا با مینی بوس های محلی به روستای Istebna رفت. این قسمت از مسیر حدود ۵.۵ ساعت طول می کشد.

برای بازدید از موزه لازم است تا تاریخ و ساعت خاصی را از قبل رزرو کرد زیرا این موزه در روزهای عادی هم بسته می باشد. برای رزرو و بازدید از موزه باید با همسر جرزنی کوکوشکا، تماس بگیرید. شماره تلفن های تماس عبارتند از:

موزه کوکوشکا: +۴۸ ۳۳ ۸۵۵ ۶۹ ۷۴

منزل خانم کوکوشکا در شهر Wadowice: +۴۸ ۳۲ ۲۵۲ ۴۶ ۱۲

آدرس پستی موزه کوکوشکا: Izba Pamieci Jerzego Kukuczki Istebna Wilcze ۳۴۰ ۴۳-۴۷۰ Istebna Poland

در بدو ورود به موزه، همسر کوکوشکا به استقبال ما آمد و با گرمی به ما خوشامد گفت. گویی دوست داشت که با کسی درد و دل کند زیرا به محض ورود ما صحبت خود را آغاز کرد. نسبت به ادامه کار موزه ابراز تردید و نگرانی می کرد زیرا هیچ گونه حمایت مالی از این موزه کوچک به عمل نمی آید و حتی دولت لهستان هم هیچ گونه حمایتی نمی کند.

با اینکه پس از مرگ این کوه نورد بزرگ مدارس متعددی چه محلی و چه استانی در سراسر لهستان ساخته شده است اما هیچ منبع درآمدی برای این موزه وجود ندارد.

از دوستانم خواستم تا در مورد شخصیت و خصوصیات اخلاقی جرزنی کوکوشکا از همسرش سؤال کند. او پاسخ داد که بسیار آرام و مهربان بود و در سراسر دنیا دوستان بسیاری داشت اما تعدد دوستانش به دلیل شهرت او نبود بلکه به دلیل شخصیت جذاب و دوست داشتنی او بود. به هیچ وجه اهل خودنمایی نبود و ترجیح می داد که خاطرات صعودهایش برای خودش باقی بماند. به همین دلیل اهل مصاحبه های تلوزیونی هم نبود. به خانواده اش بسیار عشق می ورزید و اگر در منطقه هیمالیا نبود ترجیح می داد در کنار همسر و فرزندانش باشد.

زادگاه جرزنی کوکوشکا شهر Wadowice می باشد اما دلیل اصلی که باعث شده بود موزه او در Istebna واقع شود این بود که والدین کوکوشکا اهل این روستا بودند و محل سکونت آنها در کنار این موزه قرار داشت. در واقع جرزنی کوکوشکا تمام دوران کودکی خود را در این خانه سپری کرده بود.

از صحبت های همسر کوکوشکا فهمیدم که او از سر و صدای شهر بیزار بود و ترجیح می داد اکثر اوقات فراغت خود را در این مکان زیبا با همسر و فرزندان بگذراند. به نظر می آید که کوکوشکا تعلق خاطر خاصی به این روستا و منزل داشته است زیرا تمام کتاب های مربوط به خاطرات هیمالیا نوردی خود را در این مکان نوشته است. در مجموع سه اثر از این کوه نورد به زبان لهستانی به جای مانده است که کتاب "دنیای عمودی من" از بقیه

مشهورتر است و در زمان حیات او چاپ شد.

سپس همسر کوکوشکا ما را به دیدن موزه کوکوشکا و همچنین مدال ها و جوایزی که او در طی دوران کوه نوردیش کسب کرده بود دعوت کرد. کوکوشکا برای نوشتن کتاب دنیای عمودی من از طرف کتابخانه Rachinski جایزه ای دریافت کرد.

جرزنی کوکوشکا در سال ۱۹۸۷ مرد سال کشور لهستان شد و از طرف دولت لهستان جایزه ای به او تعلق گرفت و موزه حاضر یک سال پس از آن در سال ۱۹۸۸ افتتاح شد اما همسر او از شرایط کنونی موزه و نحوه حمایت دولت اظهار ناراضی می کرد.

از جرزنی کوکوشکا دو پسر به یادگار مانده است که پسر بزرگ تر ماچک (Maykiem) و پسر کوچک تر، وویتیک (Woytkiem) نام دارند. ماچک تحصیلات خود را تا مقطع دبلیم به پایان رسانده در حالی که وویتیک در حال تحصیل در مقطع دبیرستان می باشد. وویتیک به عکاسی و صعودهای بلند علاقه زیادی دارد و قصد دارد راه پدر را ادامه دهد.

با این که رینهولد مسنر اولین کوه نوردی است که توانست ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر را فتح کند و در زمان خودش از کوکوشکا بسیار مشهورتر بود اما در میان کوه نوردان ایتالیایی کوکوشکا از محبوبیت بیشتری برخوردار بود به طوری که همسر کوکوشکا جوایز و لوح های تیریک متعددی را به ما نشان داد که کوکوشکا در دوران کوه نوردیش از

دوستان ایتالیایی اش دریافت کرده بودو همسر کوهشکا دلیل آن را شخصیت صبور و متین کوهشکا می دانست.

علی رغم اینکه کوهشکا در دوران کوه نوردیش وضعیت مالی خوبی نداشت و مدام می بایست به دنبال اسپانسر (حمایت کنند مالی) برای صعودهایش می گشت (که در اکثر موارد هم ناموفق بود)، سعی می کرد به بهبود وضعیت مردم منطقه خود کمک کرده و کمک های فراوانی را از دولت مطبوع خود برای افزایش رفاه اجتماعی دریافت کند.

کوهشکا فعالیت کوه نوردی خود را به طور جدی با پیوستن به گروه کوه نوردی HARCERSKI KLUB TATERNICKI W KATOWICACH در سن ۱۶ سالگی آغاز کرد و بعدها نیز جوایز گوناگونی را از گروه خود دریافت نمود.

چنانچه قبلاً گفته شد کوهشکا جوایز زیادی را از دوستان ایتالیایی اش دریافت کرد اما یکی از ساده ترین و با ارزش ترین آنها (به گفته خود جرزئی) یکی بود که ایتالیایی ها به افتخار صعود قله شیشاپانگما در کمپ اصلی این قله برای او تهیه کرده بودند. این یک در حقیقت چیزی نبود به غیر از ۱۴ تکه نان پخته شده و پرچم هایی به نشان ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر بر روی یک کوه قرار داده شده بود و اکنون در موزه کوهشکا نگهداری می شوند.

لازم به ذکر است که کوهشکا موفق شد در دوران کوه نوردیش نشان طلای المپیک را دریافت نماید و در سال ۱۹۷۴ جهت تقدیر از تلاش های این کوه نورد بزرگ دولت لهستان اقدام به چاپ تمبری از او کرد. در همین سال او به عنوان سرپرست یک تیم لهستانی جهت اعزام به قطب شمال انتخاب شد و در همین برنامه بود که دو تا از انگلستان دستش به شدت سرمازده شدند.

در داخل موزه وسایلی و تجهیزات زیادی بود که دست ساز بودند کوهشکا خودش آنها را ساخته بود مثل گوه های چوبی یا میخ های فلزی که از آنها برای صعودهایش در هیمالیا استفاده می کرد. همچنین دیگر تجهیزات او مثل کرامپون، کلنگ و تسمه های او نشان از ساده و قدیمی بودن آنها داشت ولی با تمام این احوال کوهشکا صعودهای بسیار با ارزشی را با همین تجهیزات ساده انجام داده بود. در کنار همین وسایلی جام بزرگی قرار داشت که ۱۴ میخ به نشان ۱۴ قله بالای ۸۰۰۰ متر بر روی آن نصب شده بود که از طرف دوستان ایتالیایی اش به او اهدا شده بود.

همسر کوهشکا عکسی از او به همراه کریستف ویلیچکی را به ما نشان داد که پس از صعود به قله کانگچن چونگا گرفته شده بود. همان طور که می دانید او از اعضای تیم لهستان برای صعود زمستانه به قله نانگاپاریات در فصل صعود گذشته بود و این تیم متأسفانه نتوانست صعود به نانگاپاریات را با موفقیت به پایان برساند.

کوهشکا هرگز پرچم کشورش را با خود به قله بلند نمی برد، در عوض خرس عروسکی کوچکی را که هدیه فرزند کوچکش بود با خود می برد و نکته جالب این بود که کوهشکا قله ماکالو را در سال ۱۹۸۱ به صورت انفرادی صعود کرد ولی هیچ مدرک یا شاهدهی دال بر صعود او وجود نداشت و همین خرس عروسکی به او کمک کرد تا صعود خود را اثبات کند چرا که کوهشکا این خرس کوچکی را بر روی قله به عنوان نشانه باقی گذاشته بود.

به افتخار جرزئی کوهشکا و صعودهای با ارزشی که در هیمالیا انجام داده بود، کنفرانس و ضیافتی به میزبانی رینهولد مسنر در ایتالیا برگزار شد. مسنر تقدیرنامه ای را به کوهشکا اهدا کرد و سپس تمام دعوت شدگان به قلعه شخصی مسنر در تیرول رفتند.

تلویزیون لهستان قصد داشت از زندگی کوهشکا فیلم مستندی تهیه کند به همین جهت کارگردان فیلم تصمیم گرفت فیلم را از دوران کودکی کوهشکا آغاز کند. اما چون عکس یا فیلمی از دوران کودکی کوهشکا در دست نبود تصمیم بر آن شد که وویتک (فرزند کوچک تر کوهشکا) نقش کودکی جرزئی را بازی کند.

کوهشکا برای صعود قله لوتسه دو بار تلاش کرد یکی در سال ۱۹۷۹ و بار دیگر در سال ۱۹۸۹ او در تلاش اول خود موفق نبود که متأسفانه آخرین قله او هم بود. بر اساس اطلاعاتی که به دست آمده است او فقط ۱۶۰ متر تا قله فاصله داشته که طناب او پاره می شود و ...

جهت زنده نگاه داشتن یاد و نام این کوه نورد فقیه، لوح نوشته ای در کمپ اصلی قله لوتسه قرار داده شده است که نام جرزئی کوهشکا به عنوان یکی از بزرگ ترین هیمالیانوردان

دنیا بر روی آن حک شده است. ۹ سال بعد همسر کوهشکا در دهمین سالگرد درگذشت کوهشکا و این بار به همراه پسر کوچک کوهشکا شرکت کرد.

مدارس متعددی به نام کوهشکا در اطراف شهر Wadowice در سال ۱۹۹۸ ساخته شدند و دانش آموزان این مدارس هر ساله در ماه می به این موزه می آیند تا یاد و خاطر این کوه نورد بزرگ را زنده نگاه دارند.

در آخر، همسر کوهشکا تی شرت دست بافی را به ما نشان داد که یکی از شریاهای نپالی که دوست نزدیک جرزئی بوده آن را بافته بود و برای خانواده کوهشکا در لهستان فرستاده بود که یادآور آخرین صعود کوهشکا به قله لوتسه است. همچنین نام و سال صعود تمام قله ۸۰۰۰ متری که کوهشکا صعود کرده بود در پشت آن نوشته شده بود.

نکته جالب توجه این است که کوهشکا صعود خود به قله ۸۰۰۰ متری را در سال ۱۹۷۹ با صعود به قله لوتسه آغاز کرد و متأسفانه با صعود به همین قله در سال ۱۹۸۹ به پایان برد. اما این کوه نورد بزرگ تمامی این قله ها را تنها در طی ۱۰ سال فتح نمود که در نوع خود رکوردی بی نظیر بود چرا که کوهشکا اکثر این قله را یا از مسیر جدید یا در زمستان صعود کرد. با دقت در سال های صعود قله ۸۰۰۰ متری متوجه می شویم که کوهشکا بعضاً ۲ یا ۳ قله را در یک فصل صعود می کرد که نشان از توانایی و قدرت بالای این کوه نورد داشت.

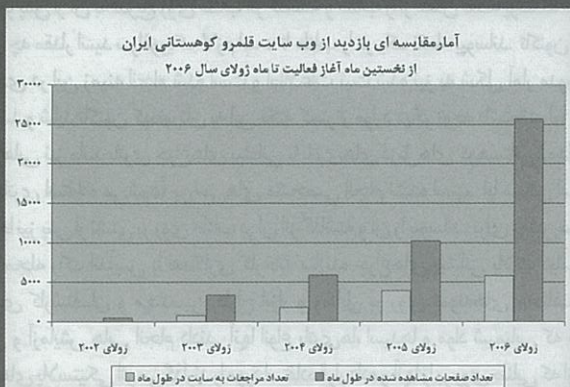
همسر کوهشکا معتقد بود که جرزئی کوهشکا عاشق کوهستان و کوه نوردی بود و شخصیت استوار و متین او و همچنین این عشق وافر را دلیل اصلی موفقیت های او در هیمالیانوردی می دانست.

حدود ۴ ساعت از زمان ورود ما به موزه گذشته بود اما گویی لحظاتی پیش بود که ما همسر کوهشکا شروع به صحبت کرده بودیم. گرچه دلم می خواست زمان بیشتری را در این موزه سپری کنم اما باید به Krakow برمی گشتم و فرصت زیادی نداشتم. پس به همراه دوستان لهستانی ام و همسر کوهشکا عکسی به یادگار گرفتیم و از او خداحافظی کردیم به این امید که فرصتی پیش بیاید تا بتوانم مجدداً از این مکان دیدن کنم. △

www.MountainZone.ir

قلمرو کوهستانی ایران

پایگاه اینترنتی کوه و کوهنوردی در ایران



برای تبلیغ در سایت قلمرو کوهستانی ایران با ما تماس بگیرید

پست الکترونیک: info@mountainzone.ir

تلفن / نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۸۸۳۷۰۴



تاثیر اسیدهای چراغ قوه، دریل‌های کوهستانی و باطری اتومبیل بر طناب کوه‌نوردی

ترجمه: وارطان زاکاریان

هنگام تمرینات سنگ‌نوردی در داخل سالن و یا روی دیواره‌های طبیعی به مواردی برخورد می‌شود که تجزیه و تحلیل آن به خوبی انجام نشده است از آن جمله قطع ناگهانی طناب صعود یا طناب حمایت است در چنین مواقعی اغلب بر این تصورند که این وسیله حیاتی به هنگام سنگ‌نوردی به لبه تیزی برخورد کرده و قطع شده است ولی ماجرای که در سالن سرپوشیده تمرینات سنگ‌نوردی رخ داد متخصصین را بر آن داشت تا بررسی‌های فنی متعددی انجام دهند و از این ره‌گنر نتایج ارزشمندی به دست آورند. در این مقاله خلاصه‌ای از این بررسی‌ها را که در مجله راک‌اند‌آیس به چاپ رسیده است از نظر خوانندگان می‌گذرانیم. ماه می سال ۲۰۰۷ یکی از طناب‌های حمایت هنگام حمایت معمولی در سالن سرپوشیده صعودهای فنی دفعاتاً قطع شد در این حادثه هر چند آسیب شدیدی به سنگ‌نورد وارد نشد ولی سبب حیرت سنگ‌نوردان در آن سالن شد. با بررسی دقیق دیواره و لوازم به کار گرفته شده هیچ گونه شبی که برنده باشد یا موردی که سبب قطع طناب شود مشاهده نشد. با بررسی دقیق دوسرطناب قطع شده و انجام آزمایش‌های شیمیایی وجود اسیدسولفوریک در آن محل محرز شد؛ مواد اسیدی که در باتری اتومبیل وجود دارد این ماده شناخته شده می‌تواند پلاستیک نایلون و کلیه مشتقات آن را از بین ببرد. به هر حال مساله پیچیده مربوط به گذشته بود. صاحب طناب اظهار داشت که او طناب را هرگز به شخص دیگری امانت نداده و ضمناً طناب را هرگز کنار باتری اتومبیل قرار نداده است. او موردی را به یاد آورد که جالب توجه بود او طنابش را در کیسه‌ای مخصوص قرار داده و برای مدت کوتاهی در کف پارکینگ گذاشته بود. بنابراین بهترین حدس آن است که قبلاً شخص برای تعویض باتری خود آن را موقتاً در پیاده‌رو یا کف پارکینگ قرار داده و اسید باتری روی زمین ریخته و درست همان جایی که اسید ریخته و پس از مدتی طناب هم بر روی آن قرار گرفته است. حدس دیگر آن بود که ماشینی که اسید باتری آن نشتی داشته درست از همان جایی که طناب قرار داشته قبلاً عبور کرده و اسید آن روی زمین ریخته و پس از آن به تدریج روی طناب اثر گذاشته و طناب را از همان نقطه پوسانده است. به راستی چه مقدار اسید سولفوریک لازم است تا طناب را در یک نقطه پوساند. تاکنون بررسی محدودی در این زمینه انجام شده است و اطلاعات ثبت شده نیز به شکل آمار مدون کافی نمی‌باشد و شاید تاکنون کوه‌نوردان به این نکته کمتر از موارد دیگر توجه داشته‌اند. اما بر روی باتری‌هایی نیز مانند باتری چراغ‌های پیشانی یا باتری‌های دریل‌های کوهستانی (مدل‌هایی که از باتری استفاده می‌شود) بررسی‌های مشخصی انجام نشده است. آیا ممکن است این باتری‌ها نیز پس از نشتی بر روی طناب بر آن اثر گذاشته و آن را پوساند. برای روشن شدن این مساله مجله راک‌اند‌آیس با همکاری کارخانه سازنده چراغ‌های پیشانی بلاک دیاموند و با همکاری کارشناسان و مهندسیین طراح ابزار و وسایل بر روی نمونه‌های مختلف طناب بررسی و آزمایش‌هایی انجام دادند. آنها انواع باتری‌ها، اسیدها و مواد شیمیایی که بر روی طناب‌های پلاستیکی اثر می‌گذارند را مورد استفاده قرار داده و آنها را بر روی طنابی که از بلندی یک ساختمان آویزان شده بود آزمایش کردند.

روش بررسی: آلوده کردن طناب به اسیدهای موجود در باتری‌ها.

روش اول = یک حلقه طناب را در کنار یک قطعه که قبلاً قطرات اسیدسولفوریک در اثر نشتی باتری اتومبیل بر آن قطعه ریخته شده و به تدریج تبخیر شده قرار داده می‌شود. طناب را به مدت ۱۳ روز در کنار قطعه قرار داده و روی آن را با پارچه‌ای پلاستیکی پوشانده سپس همان طناب را به مدت ۱۶ روز در داخل کیسه پلاستیکی قرار دادند. این حالت تقریباً شبیه همان وضعیت طنابی است که در سالن ورزشی تمرینات سنگ‌نوردی قطع شد. هر چند زمان قرار

گرفتن طناب در معرض بخار اسید در وضعیت شبیه‌سازی خیلی بیشتر از شرایط واقعی بوده است.

روش دیگر = اسید سولفوریک تراوش کرده از باتری یک اتومبیل مستقیماً بر روی طناب ریخته شده و سپس طناب را در یک محل جداگانه به مدت ۲۹ روز نگهداری می‌کنند. این بهترین وضعیت بود که شبیه‌سازی شد: در این وضعیت اسیدسولفوریک طناب را کاملاً فرسوده نمود.

روش دیگر = روکش طناب را به وسیله کاغذ سمباده خراشیده و سه بار با پودر ماشین لباس‌شویی می‌شویند تا روکش طناب کاملاً فرسوده شود سپس اسیدسولفوریک را مستقیماً بر روی طناب پاشیده و در یک محل جداگانه برای مدت سه روز نگهداری می‌کنند.

روش دیگر = طنابی را دور باتری اتومبیل می‌پیچانند تا در بیشترین حد تحت تاثیر بخار اسید قرار گیرد. سپس طناب و باتری را با هم در یک کیسه پلاستیکی قرار داده و به مدت ۱۳ روز در یک محل نگهداری می‌کنند پس از ۱۳ روز باتری را خارج کرده ولی طناب را به مدت ۱۶ روز دیگر نیز در آن کیسه نگه می‌دارند. این وضعیت شبیه‌سازی حالتی است که طناب مستقیماً در کنار باتری و در تماس با آن نگهداری می‌شود مانند صندوق عقب اتومبیل.

روش دیگر = محتوی داخلی باتری آلکالاین یعنی همان نوع باتری که برای چراغ پیشانی استفاده می‌شود را بر روی پوشش غلاف طناب مالیده و سپس طناب و تعدادی باتری فاسد و سوراخ شده و تعدادی باتری نو را همگی در داخل کیسه پلاستیکی قرار داده و به مدت ۲۹ روز در یک محل نگهداری کردند. این وضعیت شبیه‌سازی حالتی است که طناب همراه با باتری‌های چراغ قوه و چراغ پیشانی فاسد و قر شده و خراب را در یک محل نگهداری می‌کنند.

روش دیگر = ابتدا محتوی باتری (Hilte - NiCD) یا باتری مدل‌های کوهستانی یا دریل‌های بلون سیم را به روی غلاف طناب مالیده و سپس طناب و باتری‌های فاسد شده و دریاژ و باتری‌های نو را به مدت ۲۹ روز در داخل یک کیسه پلاستیکی قرار داده و نگهداری کردند. این حالت شبیه‌سازی وضعیتی است که طناب همراه با دریل کوهستانی مجهز به باتری و همراه با باتری‌های قر شده و فاسد و باتری‌هایی که محتویات آنها بیرون زده در یک محل قرار داده می‌شوند.

روش دیگر = علف‌های هرز و علف‌های چراگاه‌ها همراه با کودهای حیوانی یا شیمیایی و سموم دفع آفات نباتی به پوشش طناب مالیده شد. در این وضعیت طناب را داخل کیسه پلاستیکی به مدت ۲۹ روز در محلی نگهداری کردند. این حالت شبیه‌سازی وضعیتی است که طناب در یک گاراژ یا پارکینگ شخصی که کودهای شیمیایی و مواد دیگر مانند سموم دفع آفات نباتی در کف آن ریخته شده است قرار گیرد.

روش دیگر = یک تکه از همان طناب بلون هیچ‌گونه آلاینده‌ای به عنوان کنترل وضعیت و طناب مرجع در نظر گرفته شد.

نوع آزمایش: رها کردن شیئی یا جسم متصل به طناب از ارتفاع مشخص و نگاهداشتن آن به وسیله طناب.



بر روی نمونه‌های مختلف طناب سه آزمایش به عمل آمد. در این آزمایش‌های یک سر طناب را با گره هشت به شئی به وزن ۸۰ کیلوگرم متصل نموده و سر دیگر طناب را با گره هشت و کارابین فلزی برای آزمایش سقوط بر روی سکو نصب کردند. فاکتور سقوط ۱/۶ در نظر گرفته شد. این آزمایش نظیر آزمایش بررسی قدرت نگهداری طناب در بررسی‌های UIAA می‌باشد ولی فاکتور سقوط در این آزمایش‌ها ۱/۷۷ می‌باشد ضمناً وزنه از یک سکوی فلزی که سوراخی در وسط آن در نظر گرفته شده بود رها می‌شد.

نتایج به دست آمده از آزمایش‌های انجام شده:

اول = باتری‌های دریل‌های کوهستانی معروف به NICAD

طناب آلوده شده به مواد باتری‌های NICAD همان تعداد سقوط را که در نمونه‌های کنترل شده در نظر بود تحمل کرد و طاقت و مقاومت لازم را نشان داد. از این آزمایش نتیجه‌گیری شد که باتری‌های دریل‌های کوهستانی یا دریل‌های بدون سیم که از نیکل و کادمیوم به عنوان اجزای ترکیب‌دهنده فعال هستند استفاده می‌شود. به طناب کوهنوردی صدمه نمی‌رساند. نظر به این که فقط سه نمونه مورد آزمایش قرار گرفته به نتایج این آزمایش‌ها نمی‌توان چندان اطمینان کرد و خطر جانی را قبول کرد پس بهتر است طناب هارنس و سلینگ‌های خود را دور از محل نگهداری باتری‌های دریل‌های کوهستانی یا بدون سیم نگهداری کرد. باید توجه کرد که با پیشرفت سریع تکنولوژی اکنون از باتری‌های قدیم کمتر استفاده می‌شود و بیشتر از باتری‌های لیتیوم که قابل شارژ می‌باشد استفاده می‌شود ولی در آزمایش‌ها از این نوع باتری‌ها استفاده نشده است.

دوم: اثر اسیدسولفوریک روی طناب

نمونه طنابی که اسید سولفوریک بر روی آن ریخته شده بود با کمال تعجب مشاهده شد که به تعداد دفعات سقوط وزنه طناب توانست آن را نگهداری کند و این نتیجه به خودی خود گمراه کننده بود علت این برداشت غلط در این بود که غلاف طناب در اثر اسید سولفوریک تخریب شده بود و در آن قسمت چروک شده بود که با لمس دست احساس می‌شد ولی نظر به این که ۸۰ درصد قدرت طناب در مغزی یا الیاف مرکزی طناب نهفته است بنابراین طنابی که روکش آن به اسید آلوده شده بود توانست تا حد امکان در آن سه آزمایش قدرت خود را داشته باشد و به تعداد شمار آزمایش جواب مناسب بدهد. معمولاً در آزمایش سقوط اجسام ابتدا غلاف و روکش طناب گسسته و پاره می‌شود و سپس رشته‌های مرکزی پاره می‌شوند ولی در بررسی‌هایی که از رشته‌های مرکزی طناب به عمل آمد هیچ نشانه قابل رویت از گسستگی و تخریب آن در اثر اسید سولفوریک مشاهده نشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود پوشش خشک طناب دور از تاثیر اسید سولفوریک قرار گیرد. زیر اسید سولفوریک به نایلون و بافت‌های نایلونی صدمه می‌رساند و آن‌ها را خراب می‌کند پس شما باید طناب و هر شئی نایلونی از وسایل کوهنوردی را کاملاً از باتری‌ها دور نگهدارید.

سوم: آزمایش تاثیر باتری‌های آلکالاین بر روی طناب:

نمونه طنابی که به باتری چراغ قوه پیشانی آلوده شده بود آزمایش می‌شود این طناب در مقابل سقوط‌های آزاد وزنه قدرت نگهداری کمتری دارد. با توجه به این که باتری‌های آلکالاین تحت تاثیر فعل و انفعالات شیمیایی روی و دی‌اکسید منگنز الکتروسیته ایجاد می‌کنند، می‌توانند به طناب‌های نایلونی صدمه بزنند و آن را خراب کنند. به هر حال طناب خود را دور از باتری‌های آلکالاین قرار دهید و توجه کنید باتری شارژ شدنی معمولی مانند کربن - روی و باتری‌های شارژ شدنی لیتیوم در این نمونه‌های آزمایش مورد استفاده قرار نگرفته است و ممکن است آنها نیز صدماتی بر طناب ایجاد کنند و خطرناک باشند.

چهارم = آزمایش تاثیر بخار باتری اتومبیل

نمونه طنابی که دور باتری اتومبیل پیچانیده شده بود هنگام آزمایش سقوط وزنه و نگهداری آن به وسیله طناب ضعیف عمل کرد و قدرت نگهداری آن کمتر از طناب سالم بود و مقاری تخریب و فرسودگی بر روی آن مشاهده گردید. در هر حال باتری که در این آزمایش از آن استفاده شده بود تمیز و بدون بیرون‌زدگی بود به هر حال باتری فاسد غیرمستقیم اثر اسیدسولفوریک خود را بر روی طناب باقی می‌گذارد که سبب تخریب و از بین بردن نایلون آن می‌شود بنابراین هرگز طناب را در کنار باتری اتومبیل در یک جا قرار ندهید زیرا بخار اسیدسولفوریک باتری اتومبیل می‌تواند بر لفاف و وسط یا مغز طناب نفوذ کند و آن را فاسد کرده و تخریب نماید.

پنجم = تاثیر اسیدسولفوریک ریخته شده بر کف گاراژ

در این آزمایش که شرح آن قبلاً توضیح داده شد تقریباً همان نتیجه‌ای را داد که طناب مورد نظر در سالن سنگ‌نوردی به هنگام تمرینات به ناگهان قطع شده بود. در بررسی این آزمایش مشاهده شد که طناب آلوده شده به اسیدسولفوریک حتی تا وسط آن نیز تخریب شده و صدمه دیده است و طنابی که در سالن تمرینات سنگ‌نوردی هنگام حمایت قطع شده بود ممکن است نظیر این طناب که رشته‌های داخلی آن نیز پوسیده شده باشد. در این آزمایش طناب نمونه در شرایط نامساعدتر نیز نگهداری می‌شد. بخار متصاعد شده اسید باتری اتومبیل می‌تواند به تدریج روکش و حتی مغز طناب را تخریب کند. واضح است اگر یک طناب سالم را برای مدتی در سطحی که قبلاً اسید باتری در آنجا ریخته شده و پس از آن خشک شده است قرار دهید محل مساعدی برای گسترش بخار اسید بوده و می‌تواند بر روی طناب اثر گذارد. بنابراین هرگز طناب خود را کف پارکینگ یا محل پارک اتومبیل یا هر سطح دیگر در انبار قرار ندهید زیرا ممکن است قبلاً شرایطی فراهم بوده و آب باتری در آن محل وجود داشته و بخار آن بر طناب پلاستیکی اثر گذارد.

ششم = طناب مستعمل و شسته شده که در معرض تاثیر اسیدسولفوریک قرار گیرد.

این نمونه آزمایش بدترین اثر را نشان داده است. روکش طناب شسته شده و مستعمل قادر به حفظ رشته‌های داخلی آن نمی‌باشد ولی هنوز پوشش طناب می‌تواند حالت ارتجاعی خود را به خوبی حفظ کند. مجدداً توصیه می‌شود طناب و هر نوع وسیله کوهنوردی از جنس نایلون را از هر نوع باتری اتومبیل دور نگهدارید.

تجزیه و تحلیل آزمایش‌های به دست آمده:

برای هر کدام از طناب‌های آلوده شده فقط سه آزمایش انجام شده بود و از نظر آماری برای به دست آوردن نتایج معتبر آزمایش‌های بیشتری مورد نیاز است. هم چنین آزمایش‌های بیشتر بر روی نمونه‌های گوناگون طناب‌ها که در شرایط ضعیف یا شدید در معرض تاثیر بخار اسیدسولفوریک قرار می‌گیرند. طنابی که بدون روکش پلاستیک است و یا در حالتی که سقوط وزنه و اثر آن روی کارابین در همان محلی باشد که پوسیدگی ایجاد شده است. قطع طناب در سالن تمرینات سرپوشیده سنگ‌نوردی از همان نمونه طنابی است که در پارکینگ یا محل پارک اتومبیل در کف زمین نهاده شده بود. در این آزمایش نتایج به دست آمده پنج مرتبه شدیدتر از حالتی بود که در سالن تمرینات رخ داده مشاهده شد. جالب توجه‌ترین آن آزمایش نقش موثر روکش طناب در این اتفاقات است. مشاهده شد که روکش طناب نقش مهمی در حفاظت طناب دارد و اهمیت آن بیش از آنچه که قبلاً در نظر گرفته شده است می‌باشد علاوه بر آن انجام کارهایی که بتواند پوشش و غلاف طناب را خشک و بدون آلودگی قرار دهد سبب می‌شود رشته‌های مرکزی نیز از قدرت نگهداری بیشتری بهره‌مند شوند ولی یادآور می‌شود که حتی روکش‌ها نیز نمی‌توانند رشته‌های مرکزی طناب را در مقابل تاثیر بخارهای شیمیایی محافظت کنند. در پایان توصیه می‌شود رشته طناب را همیشه تمیز نگهداری کنید با علم به اینکه شستن طناب می‌تواند شرایط حفاظتی روکش خشک طناب را ضعیف کرده و یا از بین ببرد و یا آن را کرک‌دار کند که در این حالت میزان حفاظت و نگهداری طناب در مقابل عناصر خارجی به ویژه بخارهای متصاعد شده شیمیایی کاسته می‌شود. Δ

منبع: راک اند آیس فوریه ۲۰۰۷

جناب آقای میکائیل مروتی نایب رئیس فدراسیون کوه نوردی

**در گذشت مادر گرامی تان را به شما
و خانواده محترم تسلیت می‌گوییم
و صبر و شکیبایی برای جنابعالی خواستاریم.**

فصلنامه کوه

گیاهان دارویی

گردآوری: امید کاظمی

Bucks beard

بارهنگ

گیاهی از خانواده بارهنگ است. برگ‌های آن مجتمع در طوقه گیاه و سرنیزه‌ای شکل با رگ‌های برجسته گیاه بلند و توخالی است. گل آذین به صورت خوشه‌های استوانه‌ای و میوه به صورت کپسول است. این گیاه در تمام آسیا و اروپا در حاشیه مزارع، مراتع، روی زمین‌های بکر و باغ‌ها می‌روید برای مصارف دارویی این گیاه را در مزارع یا باغ‌ها می‌کارند. برگ‌های این گیاه را چیده و در لایه‌های نازک در سایه و یا در خشک‌کن با حداکثر ۴۰ درجه سانتی‌گراد خشک می‌کنند.

برگ‌های خشک آن نباید قهوه‌ای شوند. از میان موادی که در این گیاه موجود است مهم‌ترین آنها عبارتند از گلوکوزیدها و کوبین (تا ۱/۸ درصد، فرار و باعث قهوه‌ای شدن رنگ برگ می‌شود) کاتالپین، لعاب، کاروتنوئیدها، آنزیم‌ها و اسید سالیسیلیک. بارهنگ داروی آزمایش شده‌ای برای درمان ناراحتی‌های مجاری تنفسی فوقانی است زیرا ضمن خلط‌آور بودن از مخاط نیز حفاظت می‌کند. برای درمان سرفه سیاه‌سرفه، گرفتگی صدا، ترشحات برونش‌ها و غیره دم کرده‌ای به مقدار ۱/۵ گرم از برگ‌های خشک شده آن تهیه می‌کنند که یک بار در روز می‌نوشند.

برای درمان سرفه کودکان شربت بارهنگ که از عصاره غلیظ آن تهیه شده و به وسیله عسل یا شکر شیرین می‌شود استفاده می‌کنند. دانه‌های کامل آن ملین موثر و بی‌ضرر است. روی آماس‌ها، نقاط ضرب‌دیده و کوفته شده، زخم‌های عفونی، سوختگی‌ها، روی جای نیش زنبور عسل و زنبورهای درشت می‌توان کمپرس برگ‌های تازه و خرد شده بارهنگ را گذاشت. عصاره بارهنگ به عنوان قرقره در صورت ورم لوزتین و برای شست و شوی چشم‌ها به کار می‌رود.

دوران گلدهی: اردیبهشت تا شهریور

زمان برداشت گل‌ها: خرداد تا شهریور



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 مقصور 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 ۷۵۰۰۰ 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 کلیه‌ی شعب) واریز گردد. (لطفاً به بانک تاکید فرمایید که درج نام فرستنده ضروری است) و اصل فیش بانکی را همراه با فرم تکمیل شده به نشانی: تهران - صندوق پستی ۱۹۶۱۵/۹۳۸ فصلنامه کوه ارسال فرمایید.

۲. کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره مجله نزد خود نگاه دارید.

۳. از فرستادن وجه نقد، 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.

فراخوانی برای نابودی تزرگان

علیرضا جهازی

گروه کوهنوردی سلحشور طبیعت - مهریز

چندوقتی است هیات کوهنوردی استان یزد در حال ساختن یک پناهگاه جدید در کنار پناهگاه قبلی است و باعث ناراحتی عده‌ای از دوستداران طبیعت شده است که وقتی قله‌ای را به راحتی می‌توان یک روزه صعود کرد دیگر چه نیازی به وجود پناهگاه است. در این روزها وجود پناهگاه سبب گردیده تا عده‌ای کوهنوردان نام‌آگاه به مسایل زیست محیطی به ویژه در فصل بهار و تابستان به آن جا بیایند و انبوه زباله‌ها را در بهترین و زیباترین محل رها سازند و با حرکت در مسیرهای غیرپاکوب و حتی آتش زدن بوته‌ها باعث فقر روزافزون مراتع و فرسایش خاک شوند.

اما این روزها همه دست به دست هم داده‌اند تا داغی سنگین و غیرقابل مرهم را بر سینه برفخانه بگذارند و آن طرح تله کابین است که با کمال افتخار در شبکه استانی شاهد آگهی تبلیغاتی و دعوت به همکاری عمومی آن نیز هستیم. حال مسئولین منابع طبیعی بی‌خبرند یا در پشت پرده دست‌هایی هست که مجبورند خود را به بی‌خبری بزنند. استان ما در دل کویر واقع شده است و یزد است و یک تزرگان، به قولی رستم است و یک دست اسلحه، حال چرا چنین طرحی را برای نابودی آن به اجرا گذاشته‌اند، سوالی است که پاسخش را از آنجا که باید پرسید نمی‌دانیم.

دیروز زخمی عمیق بر قله شیرکوه نهادند و کشیدن جاده تا قله، ابهت قله بودنش را از بین بردند و تمامی اکوسیستم منطقه را نابود کردند و حال گویا تنها جای باقی‌مانده تزرگان است. بهترین مراتع آن به زیربنای ویلاهای مجلل افرادی خاص با مجوز منابع طبیعی تبدیل شده و صحنه تاخت و تاز لودر و بولدوزرها.

و حالا تنها چیزی که برای تخریب واقعی آن باقی مانده طرح تله کابین است که آن هم به همت چند آدم خیر و همراهی مسئولین دلسوز در حال شروع است و کم‌کم همه از فیض آن بهره‌مند خواهیم شد.

آری به جای بسترسازی مناسب و فرهنگ استفاده صحیح از منابع طبیعی شاهد تخریب آن به نام توسعه هستیم تا پوشش گیاهی و منابع آب و هوای فرح‌بخش آن نیز آلوده گردد و خیال همگان راحت شود که دیگر جایی در استان باقی نمانده که مورد تعرض قرار گیرد. به نظر آقایان مهم نیست که طبیعت از بین برود، آب آلوده شود، خاک نابود گردد، بلکه مساله اساسی درآمدزایی و جذب گردشگر است حال به هر قیمتی. ولی آیا شرعاً و عرفاً درست است که منابع طبیعی و ملی که جزو انفال است بدون در نظر گرفتن رای مردم هر کاری را که خواستند انجام دهند؟

به هر حال ندای ما که جز به گوش مجله کوه به جای دیگری نمی‌رسد و همین بازگو کردن مصیبت، خود اندکی باعث کاهش آندوه و تسلی می‌گردد. شاید هم‌نوردانی پیدا شوند و اعتراض خود را نسبت به اجرای این پروژه وحشتناک اعلام نمایند و حداقل آیندگان بفهمند که عده‌ای بودند که دلشان به حال طبیعت ایران می‌سوخت ولی حرف‌شان خریدار نداشت و چون حرف حق می‌زدند صدای‌شان به جایی نرسید.

و تنها افسوس که ما لایق اینگونه مواهب در کشورمان نیستیم، بلکه اگر همین منابع در کشور دیگری بود حاضر بودیم میلیون‌ها تومان هزینه کنیم و هزار سختی و دربه‌دردی را به دوش بکشیم تا از آن دیدار نماییم نه این که این گونه راحت در دسترس باشد و ما با سرعت به تخریب آن بپردازیم. Δ

آخرین پناهگاه

این جهان کوه است و فعل ما ندا

باز گردد این نداها را صدا

اسماعیل کشتکار

کوه‌ها همسایه‌های ستاره‌ها، کوه‌ها دوشندگان شیر ابر، کوه‌ها کوشندگان اولین و آخرین جرعه‌های آفتاب، کوه‌ها جوشندگان چشمه و آبشار، کوه‌ها پیک گیرنده جیره جاودان زمین از آسمان: برف و باران.

کوه‌ها آخرین پناهگاه برای آرامش آدم‌ها از آوار درد و دود و روزمرگی شهرها، کوه‌ها زخمی از چنگال بولدوزر آدم‌ها و شلاق جاده‌ها بر کرده‌هایش.

کوه‌ها خشمگین از عربده کریه تفنگ‌ها و زخم گوزن‌هایش، کوه‌ها دلگیر از آدم‌های آتش افروز بوته‌ها و درخت‌هایش، آزرده از زباله‌ها. کوه‌ها وحشت‌زده از دندانه اره آدم‌ها بر گلوی سبز جنگل‌هایش.

کوه‌ها ترانه سرای برگ‌ها و برکه‌ها، و برکه‌ها آرمیده در دامنه کوه‌ها، جایگاه قطره‌های باران، این مسافران آمده از دریا‌های دور تا با خنکای خود گلوی تشنه و خسته آدم‌ها، علف‌ها، گل‌ها و گله‌ها، زندگی بخشد. دریغا کوه‌ها، دریغا هر روز دلش را با نعره جگرخراش گلوله‌ها می‌شکنند و از درد و دود کباب کبک‌هایش کبود می‌شود و سپاس هر بهار دامنه‌های سبزش را به راهمان گلباران می‌کند.

دامنه کوه‌ها چادرگاه عشایر، آدم‌های کوه و کوچ با نگاه‌های سبز و ساده و سوخته با سفره‌هایی به وسعت نان و شیر و شادی.

دامنه کوه‌ها که روزگاری عرصه اسب و اشتر و آرامش بود هر روز حریم حرمش تنگ‌تر شده و امروز بی‌اسب و بی‌اشتر جولانگاه تاخت و تاز زالوهای زمین خوار است.

کوه‌ها هر شب سر در گوش ستاره قصه‌گوی غصه آدمیان و آسمان اشک ستاره می‌بارد بر دل‌تنگی کوه‌ها و گریه ابر تا لیخند آفتاب و شکفتن گل‌ها و سبزه‌ها تا شکوه شادی پرواز پروانه و پرنده‌ها کوه‌ها بام جان زمین، کوه‌ها جلوه‌گاه جنگل، ریه سبز زمین، کوه‌ها غصه آدم‌های بی‌آهو، بی‌گوزن، بی‌پلنگ را با جویبارهایش می‌نالد.

خورشید هر روز از شانه‌های کوه بالا آمده به قله‌ها سلام می‌گوید و چرخان و حیران از دیدن زمین خسته و خونین سر بر دامنه‌های غروب به خواب می‌رود و مهتاب هر شب دل‌تنگی کوه‌ها را دل‌داری می‌دهد و چه خاطره‌ها دارد از پلنگ‌ها، بیره‌ها، غزال‌ها... و چه بی‌انصاف‌اند آدم‌ها و من و ما کم‌کم حسرت پرواز معصوم کبک‌های کوهی را به خاطره می‌سپاریم.

کوه‌نوردان، هم‌نوردان آب و آفتاب، عرق‌ریز شرم و شوق قامت بلندش به تسلائی کوه‌ها می‌آیند برای همدلی با سبزه و سنگ و من و تو با گام‌های محکم و ملایم خود در گذرگاه ابر و آفتاب موسیقی عاشقانه محبت را مرور می‌کنیم تا پاک شویم و تا پاک شویم جان‌مان را از درد و نفرت... Δ

و چشمه دلم چه زلال می‌شود

آن گاه که در قله بردستان تو گریه می‌کنم

ای خیالت قاتق نان دل‌تنگی‌هایم

دست را به من بده

تا شادترین ترانه‌ها را سردهم

مرثیه ای برای جنگل های بلوط کردستان

سلام اسماعیل سرخ*

دادا بی دادی. در این شب وحشتناک آستن فاجعه، همه چیز خیال مردن دارد، هیچ چیز خیال رویدن ندارد. گذشتگان بدون ادعای ما طبیعت پاک و منزه و جنگل های پر پشت و جنگل های انبوه و شاداب و رودخانه های زلال و مراتع سرسبز را به یادگار برای مان گذاشتند ما با همه ادعاهای مان چه چیز را برای آیندگان باقی می گذاریم؟

از خشت های طلایی به غارت رفته معبد قلابچی بوکان و کتیبه تکه تکه شده اورارتوی ها در قله کوه ترغه و جنگل های خاکستر شده میروان و مراتع به یغما رفته سندسازای کردن آن و اضافه کردن قباله های به دیگر قباله های مان. اثر مخرب آدمی بر محیط طبیعی در چند دهه اخیر در جامعه ایران چنان ویران کننده بوده است که برای آن تصویری نیست. نابودی ناگهانی گله های بز وحشی، ویرانی جنگل هایی که زمانی بی پایان، به نظر می رسیدند به دلیل قطع درختان و آتش سوزی، خشکسالی های چند سال اخیر و گردبادهای شنی که امروزه در مرکز ایران می تازد. چنان که به همین منوال بدون مسئولیت انسانی و زیست محیطی به پیش رویم انقراضی در پیش داریم بدون جانشینی و گرایشی خواهد بود به سوی فقر. آری همه مقصریم همه گناهکاریم. کسی نمی تواند خود را تبرئه کند بدون درنگ تاوان این همه تباهی ها را همه پرداخت خواهیم کرد فقری خواهد بود گسترده و بدون جانشینی. انگشت اشاره و اتهام را به سوی کسی یا نهاد و نمادی دراز نمی کنیم. آری همه و همه مقصریم. چنان غرق در منافع شخصی خود هستیم نمی خواهیم هیچ چیز را برای آیندگان به یادگار بگذاریم. تباهی چنان سریع است که سخن از بازسازی نیست.

این بدبینی نیست بلکه اوج واقعیت و واقع بینی است میلیون ها درخت بلوط از ریشه در آتش بسوزد از کسی بازخواست نگردد! حتی حاضر نشویم یک بار هم خودمان را ملامت کنیم. در اینجاست که باید کاری کرد که وضع بدتر نشود. چه این هدف پذیرفته شود، چه نشود. تباهی محیط طبیعی و نابودی جنگل ها سریع به پیش می رود که تباهی زندگی ما انسان ها را به دنبال دارد. به جای دل خوشی به آمارها به واقعیت ها بنگریم. رویکردمان به محیط طبیعت باید انسانی باشد چون که چالشی خواهد بود برای دوام تمدن انسانی که در آن افراد برای ظاهر ساختن استعدادهای انسانی خود فرصتی را نخواهد داشت. Δ ای جنگل های بلوط / اگر دگر بار سراپا شدی / از روی وفا شکوفا شدی / فراموش مکن که در بهاران / ما با تو چه جنایت ها نکردیم.

نماد هویت ما زاگرس نشینان کردستان، جنگل های بلوطی است که در طول هزاران سال ریشه های ستبر خود را بر دل خاک سرد فروافکنده و از باد و باران و توفان تاز بانه می خورد. اما پا برجا بر فراز فرازها، نمادی از پیوستگی ملت های ایرانی به وسعت گستردگی زاگرس از شمال غرب ایران تا جنوب شرقی، از گرد قندیل نشین تا قشقای دنا نشین به درازای ۱۶۰۰ کیلومتر بر گستره ایران وسیع دارد. سرسبزی اش باعث آرامش روح، استواری بلوط های زاگرس، استواری و قامت سرفراز را به ما معنی می بخشد؛ از ناسپاسی انسان ها و آنچه از شاخه زنی و خشکسالی های اخیر جان سالم به در برده بود از تاراج و غارت رسته بود، اما به قولی باغبان را غمی نبود چون ریشه ها در خاکند و بهاران در ره. اما این بار عمق فاجعه و تراژدی چیزی دیگر بود. آری صدها هکتار جنگل های بلوط کردستان در آتش سوخت! ما را چه شده است که برای کوچک ترین منافع شخصی در کوی و بوزن یقه دری می کنیم، اما وقتی پایمال شدن منافع و ثروت ملی است آرام و بی خیال انگار نه انگار پشه ای بر ما مهمان نیست.

خبری ناگوار:

در تابستان نه چندان گرم سال ۸۶ کردستان، بیشتر جنگل های بلوط میروان در آتش سوخت. تراژدی به وسعت ناپاکی و به درازای استقرار بشر دو پا بر روی این کره خاکی، دوباره داستان تباهی و دستان ناپاکی که تیشه بر ریشه این دیار زدند.

جنگ پاک و ناپاکی به درازای تاریخ. تبهکارانی که امروزه به جان میراث ملی، آثار باستانی، سنگ نوشته ها و خاکستر کردن جنگل ها و آنچه شناسنامه و هویت یک ملت است افتاده اند. اما این بار تباهی چنان وسیع است که واگوبه کردن آن چنان آسان نیست خاکستر کردن جنگل ها: تجسم کنیم کوه ها بدون درخت و چشمه های خشکیده، ما در مقابل چشمان مان مرگ جگر گوشه های مان را می بینیم و بی خیال!

ورطه هولناک جنایت. بدین هنگام «سوختن بلوط های کردستان پژواک بی پایان فاجعه ای است که دمام شکستن انسانیت را خبر می دهد.» و چون در فشی در قلب انسانیت فرو می رود. در این همه مه باد و توفان ما را چه شده است؟ شب است یا خاموشی ابدی؟ این پامالی است. ما تنها شاهد زوال و نابودی طبیعت نیستیم بلکه اساساً تباهی زندگی را می بینیم و دم نمی زنیم. بی خیال شده ایم در این غوغا سالی ما را چه شده است؟

ای بسا رومی و ترک هم زبان ای بسا دو ترک چون بیگانگان

تفکر - روش زندگی و... را بهبود ندهیم. به راستی ما در کجای جهانیم شاید برای برخی از دوستان که کمتر اقدام به سفرهای برون مرزی کرده اند این تصور پیش بیاید که ما در انتهای جهانیم این را من با اطمینان خاطر می گویم که شما در جای خوبی از جهانید نه تنها از بسیاری کمتر نیستید بلکه بسیار هم بیشتر دارید و تنها یک مشکل عمده دارید " خود را باور ندارید" در همین کشور کانادا و امریکای متضمن تقاطی وجود دارد که از لحاظ فقر و عقب ماندگی حتی تصورش هم برای بسیاری از شما مشکل می باشد ولی جامعه متفکر و دست به قلم این جامعه هیچ گاه خود را از حرکت باز نمی دارد و همواره راه متری خوشی را می پیماید بگذارید مثالی برایتان بیاورم مثالی بسیار روشن از همین مجله کوه شماره های اول مجله کوه را با حال مقایسه کنید ببینید چقدر تورهای هیمالیای نوردی و صعود به قله مرتفع بیشتر شده است چه دلیلی را برای آن متصور شد: کوه نوردان ما پول دارتر شده اند! اخذ ویزا راحت تر شد! اطلاعات شان از خارج بیشتر شد! دلایل متعددی را می توان برشمرد ولی مهمترین آن خود باوری کوه نوردان ما بوده که در صحنه های بین المللی چیزی کمتر از دیگران نیستند و حرفی برای گفتن دارند و با اعتماد به نفس بالا، قدم به خارج از ایران می گذارند. به راستی ما در کجای جهانیم.

در انتها همیشه مثبت ببینید و به قسمت پر لیوان نگاه کنید؛ اگر همین مقاله ناقص شماره چهل و هفت این حقیر باعث شده تا بحث و گفت و گویی در مجله باب گردد من به بخش عظیمی از هدف خود رسیده ام. Δ

امیر حسین صالحی جم - ونکوور کانادا

همواره تفاوت و پراکندگی در صورت ها بوده و همه ما در انتها یک معنی را دنبال می کنیم همان گونه که مولانا در آن شعر معروفش بیان کرده که یکی می گفت انگور و دیگری عنوان می گرد اوزم (به زبان ترکی) و دیگری به زبان عربی آن را طلب می کرد. مقاله ای که به نام اینجانب در شماره چهل و هفت مجله کوه به چاپ رسیده بوده دوباره و دوباره خواندم و مقاله جناب آقای دکتر صالحی مقدم در شماره ۵۰ را هم خواندم و با هم مقایسه کردم و دیدم که در انتها هر دوی ما یک چیز را بیان می کنیم ولی با زبان و لحنی متفاوت. در هیچ کجای مقاله عنوان نکرده ام که می بایست خود را به جی پی اس مجهز کنید وگرنه عقب افتاده هستید کما اینکه داشتن این وسیله را نفی نکردم بلکه سعی بر این داشته ام تا بگویم نداشتن چنین ابزاری نشانه عقب ماندگی نمی باشد همان گونه که خیل عظیمی از کوه نوردان این بلاد متمم از این تجهیزات بی خبرند و ندارند.

برگردیم به بحث اصلی که همان مجله کوه است به راستی بعد از چند سال بر سر مجله کوه چه چیزی خواهد آمد تمام گزارشات یکنواخت و یک رنگ خواهد بود "صبح ساعت شش از خواب برخاستیم ساعت ۱۰ به قله رسیدیم و...". به عنوان یک فرد طبیعت گرا به عنوان انسانی که از روزمره گی ها قبری پا فراتر نهاده می بایست دیدگاه های ما از جهان پیرامون عمیق تر راه گشا تر و بعضاً بتوانیم راه حلی برای مشکلات ارایه دهیم و از این سخن همیشگی و تکراری "ما از مسولین می خواهیم که...". اجتناب کنیم و دیدگاهی عملی و راهبردی نسبت به مشکلات پیرامون داشته باشیم. عقب ماندگی برخی از نقاط محروم ایران نباید دلیلی باشد که ما از سرعت خود بکاهیم و در سبک و سیاق خود اعم از نگارش - طرز



پاسخی از مسئولین

جواب مسئولین فدراسیون در رابطه با مقاله (فدراسیون کوه نوردی جواب دهید) شماره ۴۹ مجله کوه

در شماره ۴۹ مجله کوه، سال دوازدهم، زمستان ۸۶، صفحه ۱۰۲، گفتاری از یک هم وطن محترم با امضای لیلا داوودی تحت نام «مسئولین فدراسیون جواب دهید» آمده است. در این گفتار ضمن ارائه هشدارهایی به دیگر کوه‌دوستان درباره خطرات کوهستان از موضوعی ابراز گله مندی شده است. البته درست است که در ظاهر چون این گلایه‌ها درباره کوه و کوه‌نوردی است، پس پای فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی نیز می‌بایست به صورتی در میان باشد. اما اگر دقیقاً به موضوع نگاه کنیم، به زودی متوجه خواهیم شد که تقریباً هیچ یک از موارد در حوزه عملکرد فدراسیون کوه‌نوردی نیست ولی به منظور آگاهی این دست از عزیزان که علاقه مند به تفریح در محیط‌های کوهستانی هستند و شاید پرسش‌هایی اینچنینی خاطرشان را مکدر نموده است به ذکر نکاتی ذیل هر پرسش، می‌پردازیم تا شاید مفید شود.

مسئولیتی دارد؟ مسلماً خیر، مسئولیت این نهاد، بعد از وقوع رویداد، تحلیل آن و ارائه نظرات کارشناسی به قوه قضاییه است و نه بیشتر.

و اما چند توصیه مهم فدراسیون به کوه‌دوستان عزیز!

۱- هنگام شرکت در هر برنامه گروهی - اگر برای تان مهم است - از قانونی بودن آن اطمینان حاصل فرمایید.

۲- عقد قرارداد کتبی با برگزار کننده برنامه که شامل نکات مهم و کلیدی قانونی و مدنظر طرفین باشد، در مرحله‌ای که حیاتی‌ت نیاز به دلسری یا ارجاع به مرضی‌الطرفین باشد لازم و بسیار راهگشا خواهد بود. «جنگ اول به از صلح آخر» یا «دعوی سر شیار بهتر از صلح سر خرمن است»

۳- اگر قرارداد کتبی منعقد کرده‌اید یا شهودی با شرایط مشخص و ذکر شده در قانون، در رابطه با موضوع داشته باشید، می‌توانید شکایت خود را در قوه قضاییه طرح نمایید. قاضی محترم پرونده نیز در صورت صلاحدید از فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی، استعلام نظر کارشناسی خواهد کرد. فدراسیون نیز پرونده را به «کمیسیون نظارت و بررسی»، ارجاع داده و کمیسیون نیز پس از تحقیق و بررسی موضوع، نظر کارشناسی خود را به فدراسیون اعلام می‌دارد، سپس پرونده برای تصمیم‌گیری به دادگاه ارجاع می‌شود.

۴- فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران، سازمانی است با محدوده وظایف قانونی مشخص و محدود و توانایی و امکانات معین و محدود. ایران کشوری است که قریب ۹۰۰/۰۰۰ کیلومتر مربع آن را کوهستان پوشانده است این گونه نیست که در این گستره وسیع کوهستانی، همه چیز به فدراسیون کوه‌نوردی مربوط باشد. شناخت نهادهای اجتماعی و حیطة وظایف قانونی آنها از واجبات، الزامات و بدیهیات مدنیت است. △

محمدرضا خلیلی قاضی

رئیس کمیته راهنمایان کوهستان

پرسش ۱: مجوز تور و تورداری در کوهستان با چه شرایطی صادر می‌شود، آیا صلاحیت و کارایی و آگاهی و حس مسئولیت و قبولی محافظت از جان افرادی که در این تورها نام‌نویسی می‌کنند مهم نیست؟

پاسخ:

بخش اول: کمیته راهنمایان کوهستان، فدراسیون کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی جمهوری اسلامی ایران، مجوزی را تحت عنوان «پروانه برگزاری طبیعت گردی و کوه‌گشت» به منظور برگزاری برنامه‌های طبیعت‌گردی، کوه‌پیمایی و کوه‌نوردی، آن هم با ضوابط خاصی که برای متقاضیان موجود و ذکر آنها در اینجا باعث اطاله کلام است، تنها به دو قشر از هم‌میهنان، یکی مربیان عزیز «کوه‌پیمایی، سنگ‌نوردی، یخ‌نوردی، غارنوردی و دوچرخه کوهستان و دیگری شرکت‌های خدمات جهانگردی و گردشگری دارای مجوز رسمی از سازمان میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری ارائه می‌شود و بس.

بخش دوم: صلاحیت کارایی و آگاهی از کوه و کوه‌نوردی و تمام مسایل مربوط به آن از جمله شرایطی است که مربیان عزیز در حین برگزاری دوره‌های مربی‌گری به آن دست پیدا می‌کنند و به همین دلیل است که یکی از شرایط احراز این مجوز، مربی بودن فرد است. اما حس مسئولیت از آن مواردی است کاملاً معنوی و وجدانی و چیزی است که شاید بتوان آن را در دوران کودکی در شخصی زنده (و شاید ایجاد) کرد. این بحثی است که ربطی به یک نهاد با حوزه وظایف مشخص ندارد. قبولی محافظت از جان افرادی که در این تورها نام‌نویسی می‌کنند، مسلماً مهم و از مواردی است که مربیان یا مدیران آژانس‌ها، آن هم بنابر شرایطی مشخص، در حین گرفتن مجوز به آن متعهد می‌شوند. اما ضمن رعایت آن، خود شخص صاحب مجوز است و بس. این موضوع با توجه به نوع قرارداد شما با ایشان، در صورت تخطی از مفاد قرارداد، قابل پیگرد قانونی است.

در ضمن هموطن عزیز در ابتدا تحقیق به عمل آورید آن تور که دکری از نام آن نیامده دارای مجوزی از فدراسیون کوه‌نوردی هست یا خیر؟

پرسش ۲: آیا همیشه و همچنان پول برای مدیران تورهای کوه‌پیمایی در درجه اول است؟

پاسخ: آیا واقعاً پاسخ به این پرسش در حوزه وظایف فدراسیون است؟

پرسش ۳: جان انسان‌ها ارزشی ندارد؟

پاسخ: دارد اما خود انسان‌ها میزان این ارزش را مشخص می‌نمایند.

پرسش ۴: چرا برنامه ریزی و احساس مسئولیت در قبال جان انسان‌ها و

علاقه مندان طبیعت به خصوص کوهستان مدنظر قرار نمی‌گیرد؟

پاسخ: فدراسیون در حوزه عملکرد خویش، قویاً به این موضوع حساس است اما یادمان نرود که فقط در حوزه عملکرد خویش، شاید مثالی این موضوع را کمی روشن‌تر کند. یکی از وظایف اداره راهنمایی و رانندگی، ارائه گواهی‌نامه رانندگی به هموطنان واجد شرایط است. اما آیا این نهاد محترم در قبال رفتار ناشایست یک هموطن واجد شرایط، مثلاً سرعت غیرمجاز خودروی وی و حیاتی‌تصادف منجر به آسیب یا خدای ناکرده نقص عضو یا فوت هموطنی دیگر،

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.

اخبار فدراسیون

های برون مرزی کمیته هیمالیا نوردی منصوب شدند.

مدیر تیم های ملی کوه نوردی و صعودهای ورزشی منصوب شد

مهندس محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی، طی حکمی، مهندس احمد شیر محمد را از تاریخ ۸۶/۱۲/۲۶ به مدت یک سال به سمت مدیر تیم های ملی کوه نوردی و صعودهای ورزشی منصوب کرد.

همایون بختیاری نایب رئیس فدراسیون صعودهای ورزشی آسیا شد

در جریان برگزاری مجمع فدراسیون صعودهای ورزشی آسیا همایون بختیاری رئیس کمیته روابط بین الملل این فدراسیون بار دیگر به مدت چهار سال به سمت نایب رئیس فدراسیون صعودهای ورزشی آسیا انتخاب شد.

اسامی نهایی تیم ملی سنگ نوردی اعلام شد

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی به نقل از مهندس احمد شیر محمد، مدیر تیم های ملی این فدراسیون؛ پس از پایان آخرین مرحله اردوی آماده سازی تیم ملی سنگ نوردی در کرمان که زیر نظر مربی مجرب ایتالیایی برگزار شد، در نهایت ۷ سنگ نورد زن و مرد به عنوان ترکیب اصلی تیم ملی جهت اعزام به هفدهمین دوره رقابت های سنگ نوردی قهرمانی آسیا در چین اعلام کرد.

اسامی نفرات منتخب عبارتند از:

- * در رشته سختی مسیر مردان؛ محمد جعفری از کرمان و داود رکابی از زنجان
- * در رشته سرعت مردان؛ رضا پیل پا از خراسان شمالی و مهدی نمروری از آذربایجان شرقی
- * در رشته بولدرینگ مردان؛ حمید رضا توندجانی از خراسان شمالی
- * در رشته سختی مسیر بانوان؛ الناز رکابی از زنجان
- * در رشته سرعت بانوان؛ اعظم کرمی از زنجان

آخرین نتایج مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا

در جریان برگزاری مسابقات سنگ نوردی قهرمانی آسیا که در گوانگجوی چین برگزار شد در رشته بولدرینگ محمد جعفری از ایران در بین ۳۹ شرکت کننده بعد از

رئیس فدراسیون کوه نوردی عازم نپال می شود

مهندس محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی کشورمان یکشنبه (۵ خرداد) به مدت یک هفته برای حضور در مجمع سالیانه فدراسیون کوه نوردی آسیا عازم نپال شد.

مهم ترین موضوع در این مجمع بررسی میزبانی جمهوری اسلامی ایران برای برگزاری اجلاس جهانی این رشته در سال میلادی جاری خواهد بود. همچنین بررسی مسایل مالی مربوطه، حق شرکت کشورهای عضو، صعودهای مشترک، انتشارات و راه اندازی پایگاه اینترنتی فدراسیون کوه نوردی آسیا از دیگر موارد مورد بحث در این مجمع بود.

شایان ذکر است مهندس شعاعی در حال حاضر نایب رئیسی فدراسیون کوه نوردی آسیا را به عهده دارد.

تعلیق از تدریس دو تن از مربیان خاطی به مدت شش ماه

نظر به بروز برخی تخلفات در دوره های کار آموزی و مربیگری این فدراسیون، کمیته کوه نوردی در حضور بازرس فدراسیون و مسئولین کمیته های مربوطه و کارشناس حقوقی اقدام به رسیدگی به ۲ مورد از تخلفات زیر نمود که در پایان دو تن از مربیان غار نوردی و برف ویچ به مدت شش ماه از تدریس در کلیه زمینه های کوه نوردی معلق گردیدند.

موارد تخلف در دوره:

- ۱- دست بردن در ریز نمرات
 - ۲- نداشتن مجوز تدریس توسط مربی دوره
 - ۳- عدم حضور در دوره و امضاء فرم ریز نمرات
 - ۴- استفاده از مربی سنگ نوردی در دوره غار نوردی
 - ۵- بالاتر از ظرفیت آیین نامه بودن شرکت کنندگان در دوره
- بدیهی است در صورت مشاهده مجدد موارد تخلف افراد فوق با تعلیق دائمی و درج نام مواجه خواهند گردید.

انتصاب های جدید در کمیسیون بررسی طرح ها و برنامه های برون مرزی کمیته هیمالیا نوردی

طی حکمی از سوی مهندس شعاعی خانم فرخنده صادق و آقایان اقبال افلاکی، پوریا پرچی، جلال چشمه قصابانی، عزیز خلیج، رضا زارعی و میکائیل مروتی را به سمت اعضای جدید در کمیسیون بررسی طرح ها و برنامه



میکائیل مروتی

جلال چشمه قصابانی

اقبال افلاکی

رضا زارعی

پوریا پرچی

عزیز خلیج

فرخنده صادق



ورزشکارانی از ژاپن و کره به مقام چهارم دست یافت. همچنین حمید توزندجانی در همین رشته دوازدهم شد. در بخش بانوان التاز رکابی ضمن کسب مقام هشتم در رشته سرعت در بولدرینگ و سختی مسیر مقام پانزدهم را کسب کرد. اعظمت کرمی نیز در سرعت بانوان شانزدهم شد.

محسن عبدلی سرپرست کمیته امور استان ها شد

مهندس محمود شعاعی رئیس فدراسیون کوه نوردی و صعودهای ورزشی طی حکمی، محسن عبدلی، رئیس سابق هیات کوه نوردی استان تهران را به سمت سرپرست کمیته امور استان های این فدراسیون منصوب کرد. در حکم وی آمده است؛ با توجه به سوابق، تجارب و تخصص ارزنده جنابعالی به موجب این ابلاغ از مورخ ۸۷/۱/۱۹ به مدت شش ماه به سمت سرپرست کمیته امور استان های فدراسیون منصوب می شوید. امید است با اتکال به خداوند متعال و بهره گیری از نیروهای متخصص و متعهد در کمیته مذکور و مد نظر قرار دادن سیاست های سازمان تربیت بدنی و ضوابط و مقررات در انجام امور محوله موفق و مؤید باشید. گفتنی است، پیش از این سعید جواهر پور مسئولیت کمیته امور استان ها را به عهده داشت.

جذب مربی ایتالیایی برای تیم ملی سنگ نوردی

به گزارش روابط عمومی فدراسیون کوه نوردی این فدراسیون سکان هدایت تیم ملی سنگ نوردی کشور را به دست "تیتو پوزلی" مربی ایتالیایی سپرد. این مربی ایتالیایی روز هفتم اردیبهشت ماه وارد تهران شد و سپس بلافاصله

استاد و پیش کسوت گرامی جناب آقای حسین غضنفرزاده مربی و هم نورد عزیز جناب آقای سیامک غضنفرزاده

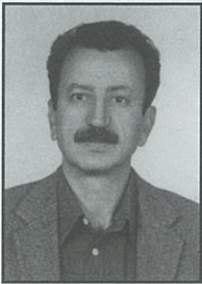
مصیبت وارده را از صمیم قلب تسلیت گفته و از خداوند متعال برای تان صبر و سلامتی آرزو مندیم.

کوه نوردان تبریز

پس از ورود به ایران به کرمان محل برگزاری اردوی تیم ملی رفت تا از نزدیک اردوی ملی پوشان را ببیند. این مربی به مدت هشت روز تمرینات را زیر نظر داشت هم چنین در ادامه به بخشی از سوابق کاری این مربی اشاره شده است:

- لیسانس تربیت بدنی
- مربی رسمی فدراسیون سنگ نوردی و کوه نوردی ایتالیا
- قهرمانی چهار تن از شاگردان وی در مسابقات قهرمانی جهان و جام های

جهان Δ



یکسال از درگذشت
هم نورد عزیزمان
محمد سعادت می گذرد.
یاد و خاطره اش را
گرامی می داریم.

از طرف هم نوردان

استاد و پیش کسوت گرامی جناب آقای منوچهر فکر آزاد

درگذشت ناگهانی فرزند دلبدتان مرحوم سید ضیاء فکر آزاد موجب تاتر و تالم جامعه ورزشی و کوه نوردی تبریز گردید. مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت می گوئیم.

کوه نوردان تبریز

اخبار انجمن کوه نوردان ایران

یک بار دیگر، معرفی

بیش از هشت سال از نخستین تلاش‌ها برای تاسیس انجمن کوه نوردان ایران (پاییز ۱۳۷۸) می‌گذرد. ناگفته نماند که در دهه‌های گذشته نیز تلاش‌های کم‌وبیش مشابهی برای فراهم‌سازی سازمانی مشترک در میان کوه نوردان کشور، انجام شده بود: اتحادیه کوه نوردان در دهه ۲۰، کانون کوه نوردان در دهه ۳۰، کلوپ کوه نوردی ایران در دهه ۴۰، انجمن مرکزی کوه نوردان در دهه ۵۰ و شورای کوه نوردان در اواخر دهه ۵۰ و اوایل دهه ۶۰ هیچ‌یک از این سازمان‌ها نتوانستند به سخن‌گام مطلوبی برای جامعه کوه نوردی ایران بدل شوند، و البته هیچ‌یک هم عمری طولانی (به جز کانون کوه نوردان که قالب و محتوایی متفاوت یافت) نداشتند.

امروزه، انجمن کوه نوردان ایران ادعا ندارد که توانسته به سازمان غیردولتی فراگیر و قدرتمندی برای کوه نوردان کشور بدل شود. اما، توانسته با هزار و چند صد عضو حقیقی و چندین گروه و باشگاه کوه نوردی همکار در سراسر ایران که تعدادی از آن‌ها به عنوان "دفتر نمایندگی انجمن" فعالیت می‌کنند، با مجموعه‌ای از فعالیت‌ها که در زیر به گوشه‌ای از آن اشاره می‌شود، و با همکاری و گفت‌و شنود سازنده و موثر با سازمان دولتی کوه نوردی (فدراسیون) و دیگر سازمان‌های دولتی و غیردولتی، به جایگاه مناسبی دست یابد که نشان‌دهنده توانایی‌های مردمی و مستقل جامعه کوه نوردی ایران است. شکی نیست که افزایش این توانایی، در گروی همکاری دیگر کوه نوردان و دوستداران کوهستان در سراسر کشور (و البته، کوه نوردان ایرانی خارج از کشور) است.

نگاهی به کارنامه

- * موفقیت نسبی در ارایه نقطه نظرهای مشترک کوه نوردان کشور، و تحکیم دوستی و همکاری میان آنان
- * ارایه نظریه‌های اصلاحی و انتقادی در مورد شیوه‌های کوه نوردی و در مورد سازمان‌های دست‌اندر کار این ورزش
- * انتشار ۱۴ شماره گاهنامه و چندین نشریه دیگر و بولتن‌های آموزشی پرشمار
- * راه‌اندازی سایت و وبلاگ انجمن
- * برگزاری نشست‌های منظم ماهانه (۶۷ مورد تا آخر بهار ۸۷ در تهران، و چندین مورد دیگر در شهرستان‌ها) که در آن‌ها گزارش برنامه، نمایش اسلاید، مباحث آموزشی، و اخبار کوه نوردی ارایه می‌شود
- * برگزاری دوره‌های آموزش سنگ نوردی، جست و جو و نجات، پزشکی کوهستان، نقشه‌خوانی، کار با جی.پی.اس.، دیواره نوردی پیشرفته، و... با همکاری مدرسان و مربیان برجسته داخلی و خارجی
- * برگزاری نمایشگاه‌های عکس، محیط زیست کوهستان، آموزش طبیعت گردی و همایش‌های مختلف در شهرهای گوناگون کشور
- * اجرای صدها برنامه پاک‌سازی کوهستان و آموزش چهره به چهره در زمینه حفاظت کوهستان
- * ارایه صدها مقاله و گزارش و خبر در زمینه کوه نوردی و حفاظت محیط‌های کوهستانی به مطبوعات، خبرگزاری‌ها و صدا و سیما
- * تماس و نامه‌نگاری‌های پرشمار با سازمان حفاظت محیط زیست، سازمان میراث فرهنگی، دفتر رییس‌جمهور، شهرداری‌ها، شوراهای شهر، فدراسیون و هیات‌های کوه نوردی، موسسه استاندارد و... در مورد حفاظت محیط‌های کوهستانی و کوه نوردی
- * جلب همکاری جامعه‌های محلی در کلاردشت، دماوند، لواسان و رودبار قصران و طرح ریزی یا اجرای پروژه‌های خاص برای این منطقه‌ها
- * نکوداشت چند تن از شخصیت‌های برجسته کوه نوردی و معرفی آنان در سطح جامعه
- * ...

با عضویت در انجمن کوه نوردان ایران و با تشکیل دفترهای نمایندگی در شهرستان‌ها، به شکل‌گیری هرچه بهتر سازمان مردم‌نهاد و سراسری کوه نوردی کشور کمک کنید.

دفتر مرکزی: تهران - ۱۱۴۵۷۷۴۴۵۴ خیابان انقلاب، جنب لاله زار، شماره ی ۵۹۰، واحد ۱۲
تلفن: ۶۶۷۱۲۲۴۳ نامبر: www.alpineclub.ir ۶۶۷۱۲۴۲۱

* نخستین نشست ماهانه تهران، در روز چهارشنبه ۱۸ اردیبهشت از ساعت ۵ تا ۸ بعد از ظهر، در سالن مرکز سازمان‌های غیردولتی شهرداری (خانه شهریاران جوان) برگزار شد. پس از دیدار و پذیرایی، پوریا محمدی گزارشی از پیمایش ستیخ کالا هو در منطقه علم کوه در زمستان سخت ۱۳۸۶ ارایه داد.

همچنین، لیلا اسفندیاری و کاظم فریدیان به معرفی قله نانگاپاربات (۸۱۲۵ متر، هیمالیای پنجاب) و برنامه‌ای که خود قصد اجرای آن را دارند، پرداختند.
* در نشست خرداد ماه، عباس محمدی، رسول کشوری، محمود ایروانی و آرنتمیس فرشاد یگانه از چگونگی شکل‌گیری مسابقه‌های سنگ نوردی در ایران و جایگاه کنسورمان در آسیا و جهان در ارتباط با این ورزش، سخن گفتند. همچنین تعدادی از قهرمانان این رشته، معرفی شدند و مورد تشویق حاضران قرار گرفتند.

* در اردیبهشت ماه، انجمن یک دوره آموزش تغذیه در کوه نوردی با تدریس دکتر ابوالفضل جوادی، مسوول دفتر نمایندگی انجمن در قزوین، برگزار کرد.
* در زمستان ۸۶ انجمن با هیات کوه نوردی استان تهران، در "ستاد اطلاع رسانی و پیش گیری از حوادث کوهستان" همکاری داشت. در نشستی که برای آرایه گزارش فعالیت های شش ماهه هیات، در روز ۱۷ اردیبهشت برگزار شده بود، از همکاری انجمن تقدیر شد. انجمن، در خرداد ماه طرحی را برای سازمان دهی نیروی جست و جو و نجات کوهستان، به هیات تهران آرایه داد.

یک توضیح: به دلیل آن که اخبار انجمن، در میانه های هر فصل به مجله کوه داده می شود و گاه برنامه های پیش بینی شده برای آخر فصل به اجرا نمی رسند، ممکن است مغایرت هایی پیش آید. برای مثال در اخبار فصل گذشته آمده بود که در نشست اسفند، از بیژن فرهنگ دره شوری تجلیل شد. در واقع، این برنامه تجلیل به ماه های آینده موکول شده است. △

تمدید فراخوان جشنواره فیلم و گزارش های کوه نوردی

سومین جشنواره دوسالانه فیلم و گزارش های کوه نوردی، از سوی انجمن کوه نوردان ایران در آبان ماه ۱۳۸۷ برگزار خواهد شد. لطفاً برای دریافت آیین نامه جشنواره و اطلاعات بیشتر، با دفتر انجمن تماس بگیرید.

دیده بان کوهستان (دکا)

* رسول زندی عضو انجمن و از فعالان کوه نوردی و محیط زیست کرمان، در اسفند ماه گزارش داد که کوه نوردان کرمان توانستند با اعتراض های خود، یک معدن سنگ را که در کوهستان جوپار فعالیت می کرد، تعطیل کنند. این معدن، علاوه بر خراب کردن مراتع و چشم اندازهای منطقه، سبب آسیب رسانی به قنات ها نیز شده بود.

* در نوروز، بسیاری از اعضای انجمن کوه نوردان (همچون دیگر طبیعت دوستان) در نقاط گوناگون کشور، به مسافران در مورد حفظ محیط زیست و خودداری از ریخت و پاش زباله تذکر دادند و برنامه های پاک سازی اجرا کردند.

به دوستان توصیه می کنیم در حد توان خود، همه جا و به ویژه از طریق رسانه ها، به ترویج "آداب سفر" و اصول حفظ محیط زیست بپردازند.
* به مناسبت دوم اردیبهشت، روز زمین پاک، نیز اعضای انجمن فعالیت های چندی داشتند: در تهران با هماهنگی اداره کل محیط زیست و آموزش و پرورش، برنامه های پاک سازی و گفت و گو با دانش آموزان و آرایه مطلب به صدا و سیما، در پارک ملی خجیر و منطقه حفاظت شده ورجین و مدرسه بنت الهدی صدر (منطقه ی ۱۳ تهران) اجرا شد. در شهرستان امل، حسینعلی مهجوری در مراسم سنتی "برف چال" که در منطقه اسک برگزار شد (۶ اردیبهشت) با همکاری شورای اسک به توزیع کیسه های زباله و بروشورهای زیست محیطی پرداخت. در کرمان، عبدالله صفری با هماهنگی اداره کل محیط زیست استان، به همراه ششصد نفر از دانش آموزان دبیرستانی اقدام به پاک سازی جنگل قائم و کوه های صاحب الزمان کردند.

در روزهای ۲۶ و ۲۷ اردیبهشت، یک برنامه آموزشی با عنوان "آشنایی با میراث جنگلی ایران" در جنگل المستان امل اجرا کردیم. در این برنامه، هومن روانبخش دانشجوی دکترای جنگل، در مورد شناخت گونه های درختی جنگل های شمال و ارزش جنگل های هیرکانی (خزری) که از میراث های باستانی زمین به شمار می روند، سخن گفت.

* نادر ضرابیان مسوول گروه کوه نوردی لواسان (نماینده انجمن در شهر لواسان) در فروردین ماه، یک چشمه با ویژگی های منحصر به فرد را شناسایی و در مورد ثبت آن در فهرست آثار طبیعی ملی از طریق سازمان میراث فرهنگی اقدام کرد. این چشمه، تشکیلات رسوبی رنگ و بسیار چشم گیری را در اطراف خود پدید آورده است و چشم اندازی استثنایی دارد. با مکاتبه ها و گفت و گوهایی که با مسوولان و کارشناسان میراث داشتیم، مراحل تشکیل پرونده برای ثبت ملی چشمه به سرعت طی شد. در جریان بازدید از این چشمه، کارشناسان سازمان میراث فرهنگی و محیط زیست گفتند که کوه نوردان می توانند آثار برجسته طبیعی را برای حفاظت و ثبت در فهرست آثار ملی معرفی کنند. دیده بان کوهستان انجمن آمادگی دارد در این زمینه با همه علاقه مندان همکاری کند.

* در روز ۲۹ اردیبهشت، همایشی با عنوان "سدهای بزرگ؛ پیامدها و جایگزین ها" با سخن رانی چند تن از استادان دانشگاه، کارشناسان آب، و پژوهشگران محیط زیست و میراث فرهنگی برگزار کردیم. سدها از سازه هایی هستند که تاثیر مخرب شدیدی بر محیط زیست و میراث فرهنگی کوهستان دارند. متأسفانه در سال های اخیر تب سدسازی کشور را فرا گرفته و "فواید" آن به شکل مبالغه آمیزی از سوی مدیران کشور تبلیغ می شود. گزارش این همایش و مطالب بیشتر در این زمینه را می توانید در وبلاگ دیده بان کوهستان (آرشیو خرداد ماه) ببینید.

* مطابق یک خبر دریافتی، کوه نوردان استان یزد با همکاری شورای روستایی تزرجان، کارشناسان محیط زیست و منابع طبیعی و جمعیت میهن سبز توانسته اند از احداث خط تله کابین در کوه برفخانه جلوگیری کنند. △

حفاظت از کوه ها، نگاهیانی از زندگی است.

www.mountainwatch.persianblog.ir

اخبار اخبار

● تعدادی از کوهنوردان چالوس، بانوان گروه کوهنوردی خزر و آقایان هیات کوهنوردی چالوس طی برنامه‌ای مشترک با همکاری جمعیت هلال‌احمر چالوس موفق به صعود زمستانه قله ۳۱۰۰ متری آنه‌سرا کلاردشت شدند.



● گروه کوهنوردی چهل چشمه دیواندره در تاریخ ۱۸ و ۱۹ بهمن ۸۶ صعود زمستانی چهل چشمه را در برنامه کاری خود قرار دادند و در روز پنج‌شنبه آخرین مسیری که پیاده شدند روستای سبت بوده است و صبح روز جمعه ۱۹ بهمن از ساعت ۴ صبح از یال «بره‌مر» صعود به قله را ادامه دادند و در ساعت ۱۲ بر قله شاه‌نشین چهل چشمه ایستادند و یاد زنده‌یادان تاریخ کوهنوردی را گرامی داشتند. صعودکنندگان: جبار سلیمانی، سلام اسماعیل سرخ، آوات احمدی، هیوا آرمان، پژمان فیضی، جبار گل‌محمدی، شاهو محمودی، شاهد حمیدی، عطا بهرامی، ایرج بهرامی.

● هوازو، قله‌ای ۲۵۰۰ متری در شمال غربی دیواندره، برف‌گیر با جاذبه‌های خاص خود که روز جمعه ۸۶/۱۱/۱۵، ۱۹ نفر از کوهنوردان دیواندره به آن صعود کردند. نفرات صعودکننده: خانم‌ها مهری امیری، نسرين پهلوانی، فریده سعیدی، عطیه صادقی، نسرين بختیاری، سروه زارعی، ذلیخا اکبری، شریفه نوشادی، پری شناوری، شیدا احمدی، بدیعه رحمتی آقایان: سیف‌الله سلیمی، سلام اسماعیل سرخ، صدیق یوسفی، عباس عبدالهی، محمد رژه، محمد ولایتی، ابراهیم رحیم‌زاده، سعید بهرامی.

اعضای گروه: خانم‌ها: احیا درویش‌صفت، سکینه شفیعی، حکیمه نورحسینی، سمیه سلیمانی، زهره مشایخ، نسرين شریفی، الهام فرهادیان، فریده مستوری‌نژاد، معصومه مرادجعفری، زهرا خزایی، صاحبه آقابابایی‌پور. آقایان: امیر ضیایی، همایون ضیایی، محمد خزایی، رضا رئیسی، حسین نوشین.

● تیم کوهنوردی انجمن حامیان کویر که دارای قوی‌ترین و مجهزترین تیم عملیاتی - تحقیقاتی کویر می‌باشند پس از ۳ سال برنامه‌ریزی و انجام برنامه‌های شناسایی و بارگذاری موفق شد در بهمن ماه ۸۶ به وسیله دو دستگاه لندروور بازسازی شده به عمق کویر لوت نفوذ کند و در آنجا تیم با موفقیت بر بلندای بلندترین هرم‌های ماسه‌ای دنیا صعود کرد. همچنین موفق به بازدید از مکانی به نام نقطه سیاه در بین کلوت‌ها و ریگ‌زار لوت گردید که در واقع باتلاقی عظیم و سیاه‌رنگ بود. هدف دیگری که در این برنامه پیگیری شد نفوذ به دره‌ای است که عمیق‌ترین نقطه فلات ایران می‌باشد (با سطح مایه‌های ۱۳۳ متر ارتفاع از سطح دریا) لازم به ذکر است که از تمام مسیر و عوارض طبیعی کویر، فیلم و عکس تهیه شده که امید است در تحقیقات مختلف زمین‌شناسی، گیاه‌شناسی، کوهنوردی، جغرافیایی و... مورد استفاده قرار گیرد. مشخصات کویرلوت: مساحت ۸۰۰۰۰ کیلومتر مربع، مساحت ماسه زار: ۱۰۰۰۰ کیلومتر مربع، ارتفاع بلندترین هرم‌های ماسه‌ای دنیا: ۴۷۵ متر، گرم‌ترین نقطه جهان: ۶۵ درجه سانتی‌گراد در سایه، نقطه صفر حیات و عمیق‌ترین نقطه فلات ایران.

اعضای تیم: سیداحمد رونقی، سیدامیرطالبی گل، محمد طاهر دین، علی طاهر دین، حق دادنیک‌پرست از مردم منطقه.



● تنی چند از اعضای هیات کوهنوردی سردرود آذربایجان شرقی در تاریخ ۸۶/۱۱/۱۹ در یک هوای کاملاً سرد و توفانی که برودت هوا در ارتفاع بسیار آزاردهنده بود موفق به فتح قله توچال تهران به ارتفاع ۳۹۶۰ متر شدند.

اسامی صعودکنندگان: صمد براتی، عبدالله مالکی، احمد پیوند، ابوالفضل نیکی، رضا محمدی، احمد مالکی، مهدی نیکی، ابوالفضل سامح سردرودی، مهدی مالکی، صمد امیدوار، محمود بنازاده.

● طی یک برنامه، قلیچ تقان عطایی قرنجیک از استان گلستان شهرستان گنبدکاووس و دانشجویان کانون کوهنوردی دانشگاه شهید باهنر استان کرمان به همراه اعضای هیات علمی آقایان: دکتر فرامرز صادقی، علی اصغر صادقی، سیدحسین جوادپور، علیرضا کاشانی، داوود حسن خانی، محمد صادقی، آرش حسن زعیب، مهدی



پویایی و خانم‌ها، انسیه شجاع‌الدینی، لعیلا گل مرادی، سمیه اسعدی و مهدیه خضری نژاد در برنامه‌ای منسجم به قله ۲۳۷۷ متری گنو واقع در استان هرمزگان در بهمن ۸۶ صعود کردند.

● به مناسبت گرامی‌داشت پیروزی انقلاب اسلامی صعود مشترکی به وسیله هم‌نوردان و کوهنوردان صلا و هیات کوهنوردی شهرستان خمینی شهر روز جمعه ۸۶/۱۱/۱۲ در منطقه دالان کوه انجام گرفت. در این برنامه ۲۳ نفر از کوهنوردان شرکت داشتند.

● چهار نفر از بانوان و مسئولین هیات کوهنوردی شهرستان کردکوی و گنبد به نام‌های معصومه کشاورز، فاطمه زهرا کیانی، لیلا عقیلی از شهرستان کردکوی و زهرا عبایی از مریان این رشته ورزشی می‌باشند که توانستند قله ۵۸۶۵ متری کلیمانجارو بلندترین قله قاره آفریقا را در کشور تانزانیا صعود کنند.

● پنج نفر از اعضای گروه کوهنوردی بانوان نرگس و ۱۰ نفر از گروه آریوبرزن بهبهان موفق شدند در میان کولاک و سرما در تاریخ ۸۶/۱۲/۳ قله ۳۲۰۰ متری کوه سفید تنگ ماغر واقع در استان کهگیلویه و بویراحمد را صعود کنند.

اعضای شرکت کننده: ناهید منصوری نژاد، نسرین منصوری نژاد، مریم شعبانیان، آرزو اسکافی، ژیلا معتمدی، حمید محسنی، سلمان افشار، مهرداد محسنی،



امیرطباطبایی، هدایت دیده‌بان، علی داوودی، مهران قنوتی، عبدالله امیدواری، علی صفایی، دکتر سیدفضل‌الله موسوی‌نسب. *۲۰۰۶*

● طی یک برنامه یک روزه در هفته منابع طبیعی گروه کوهنوردی تلاش کاشمر ضمن صعود به قله تک قرقر تعدادی نهال از منطقه غرس کردند. شرکت‌کنندگان: محمد عباسی، غلامرضا میرمقدم، مهدی نژادعباس، رضا صدیقی، مرتضی قهرمانی، حامد میرمقدم. *۲۰۰۶*

● تیم ۱۵ نفره باشگاه کوهنوردی اوج مشهد طی یک برنامه ۱۰ روزه از تاریخ ۸۶/۱۲/۲۹ تا ۸۷/۱/۹ موفق به صعود قله ۴۰۷۵ متری شیرکوه (بلندترین قله استان یزد)، قله ۲۳۴۷ متری گنو (ششمین قله مرتفع استان هرمزگان)، بازدید غارنمکدان ۳ قشم (بزرگترین غار نمکی جهان)، غارهای دست کن تاریخی طبس و بازدید کویر شهداد کرمان شدند. *۲۰۰۶*

اعضای تیم: جواد اکبری، مسعود صادق‌زاده، حسین اسلامی نژاد، امید اکرمی، حسن الهی، ریحانه افشاری، راضیه عارفه، بهناز درانیان، پرستو شاطری، ندا مزینی، فاطمه قرایی، مریم نیک‌اندام، سحر عالی شانی، مهران خواجه‌زاده و توران مخدومی.

● گروه کوه نوردی باشگاه نائیر پس از سه سال فعالیت مجدد خود را آغاز کرده و در این مدت پیش از چهل قله مرتفع ایران از جمله قله دماوند، سبلان، کلون بستک، سرکچال، خلنو، ناز و کهار، خرسنگ، چهلستون، شاه البرز و همچنین در یک صعود زمستانی، قله الوند را صعود کردند و نیز در صعودهای بیرون مرزی آراگاس ارمنستان، آارات ترکیه را صعود کردند و سرانجام در زمستان ۸۶



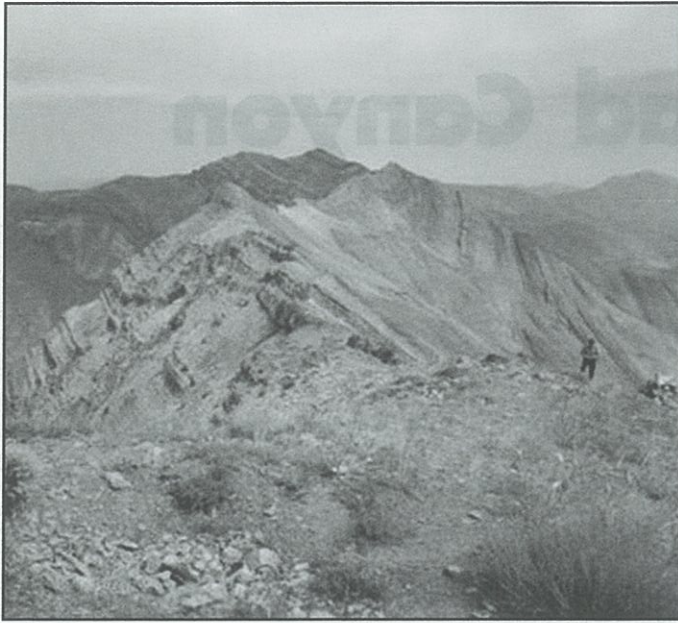
قله دماوند را فتح کردند. اعضای صعود کننده آرداواز مدتیان، روبیک آوهانسیان و آلن خسرویان. *۲۰۰۶*

● در زمستان سخت سال گذشته تیمی از کوهنوردان نیشابور با سرسختی و تلاش فراوان و در هوای توفانی موفق به صعود به قله دماوند شدند این برنامه در مدت سه روز و در اواخر بهمن‌ماه انجام شد. *۲۰۰۶*

افراد شرکت کننده: محمدرضا فتحی، ایوب امین‌الرعا، حمید درخشان، علیرضا شادابی، محمود حسین‌زاده، علیرضا نوروزی، محمد قارچشمه، موسی نوری، مصطفی ایزدی، علی رفیعی. *۲۰۰۶*

کمر بند چهارهزار متری دماوند تراورس شد

● پس از گذشت ۵۸ سال از نخستین باری که این کمر بند به طور کامل پیمایش شد، حمید سنجری از باشگاه کوه نوردی و اسکی دماوند و مریم میرمیثاقی



sprawlily. Once you pass the single tea-house down below, you won't see any indications of urban indulgences. Instead, you will stand in awe of the huge rocks that fill your field of vision and soon hide the city from view. The thundering sound of water rushing down is a reminder that here nature is uber alles. Waterfalls, big and small, have pock-marked rocks along their way. Willow trees line up on both sides of the valley, further enforcing the feeling that you are miles away from any urban supremacy. As such, you may enjoy the great opportunity afforded you so near the city.

Behold, though, here, too, overgrazing has taken toll. Here too, weekend hikers freely roam the landscape, seldom realizing the importance of living beings underfoot. The slope on these mountains is simply too steep, the soil too loose, for plants to grow in abandon. The poverty of flora is such that even a non-specialist can detect it. The only signs of joy are the willow trees along the river, which in recent years their branches have seen ravaged at the hands of weekend hikers who

use them unknowingly for firewood. Once these transient revelers leave, mounts of disposable cups and utensils stay, a sore to the eye as well as to plants and water.

But the Darabad Canyon may not remain indifferent to this irreverences. The canyon is much like a cone whose tighter end is the Darabad Village. South of that is the city of Tehran in its self-indulgent monstrosity. Considering the huge Darband flood basin, which includes hundreds of smaller valleys, and considering the damages done to the environment, the canyon can well function as a conduit that, with the first heavy downpour, will carry a torrents of mud towards the city.

Since nothing is predictable in nature, the officials of the city of Tehran, environmental organizations, and public service groups must take this threat seriously. On top of preventative measure, they need to mobilize their forces, to start a publicity campaign to inform citizens of dangers facing them. The floods that devastated the Golestan Natural Park in 2002 and 2005 can well happen here.

We can only expect lovers of nature active in various groups and societies to accept more responsibility. They talk to their fellow citizens patiently, make them aware of the consequences of their action without admonishment, and remind them of the importance, indeed the necessity, of "care," that most basic and now urgent of needs in our lives as well as in that of all creatures on this planet.

Asghar Kalani: outdoors@tehranavenue.com

The Darabad Canyon

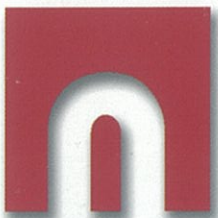
But the Darabad Canyon may not remain indifferent to this invencible. The canyon is much like a cone whose tighter end is the Darabad Village.

The beautiful Darabad Canyon with diverse hiking trails is one the best recreational areas near the megalopolis of Tehran. On weekends, thousands of nature lovers, old and young, weary of the modern lifestyle, come to this valley to refresh themselves next to boulders and rock, springs and rivers, and the sumptuous willow trees. Situated at northeastern most part of Tehran, the canyon has unique natural attractions. Compared to other valleys leading to Tehran – like Sangun, Darakeh

and Darband – this one is better suited to mountaineers. Here, you won't find the landscape studied with tea-houses and make-shift restaurants that will remind you of where you just left. Here, the city will not interfere with your break. Here, natural formations will not need to compete with man's creations. Here, the air is still breathable.

Darabad Canyon is climatically different from all the other valleys of the Alborz Mountain Range, at whose feet Tehran lets itself grow every so





بنادک؛ اولین تولید کننده انواع کتانی سنگ در ایران

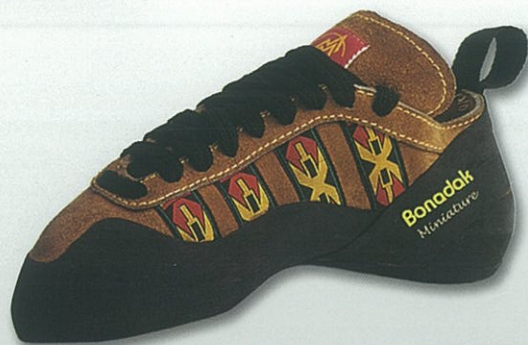
WWW.bonadak.com e-mail: info@bonadak.com



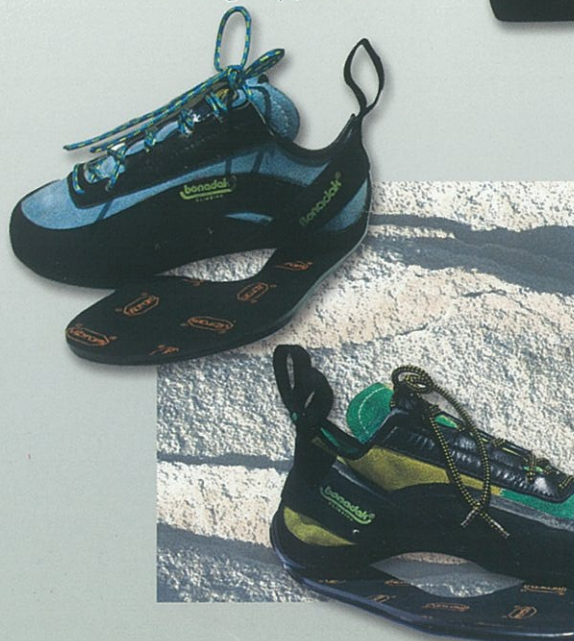
Oranous

نشانی:

تهران، میدان منیریه، خیابان ولیعصر،
نرسیده به چهارراه سپه،
مقابل پاساژ تابان، شماره ۱۲۹۸
دفتر فروش: ۶۶۹۶۵۸۵۰ و ۶۶۹۶۳۱۸۱
دفتر مرکزی: ۹-۶۶۹۵۴۸۵۷
صندوق پستی: ۱۳۳۴۵/۱۶۷



Miniatour



Geranit

I Love being upside down.

Dave Graham



Tiger 10 mm



طناب Tiger 10mm

جهت صعود های ورزشی

مدل Tiger با قطر 10mm آغازی بسیار مناسب برای استفاده از طنابهایی با قطر کوچکتر می باشد. این طناب خوش دست بوده و برای استفاده با تمامی ابزارهای حمایت دارای قفل خودکار سازگار می باشد.

***** توصیه

طناب های توصیه شده توسط تیم BEAL پس از انجام تست های ویژه کاربری
beal-advice.info

ایمنی BEAL LAB

کارانتی نیروی ضربه کم و مهار تعداد سقوط های متوالی با توجه به تست های انجام شده
beal-lab.com

دوام

دارای محافظ پوششی DRY COVER
dry-cover.info

خدمات idN

دارای شماره شناسایی انحصاری جهت استفاده از سرویس ردگیری طنابهای BEAL
beal-services.info


beal-planet.com



9,1
Joker



9,4
Stinger



9,7
Booster



10
Tiger



10,2
Flyer



10,5
Top Gun



8,1
Ice Line



8,6
Cobra